

Zeitschrift für Theorie und Praxis in der Beratung
Jahrgang 19, Heft 1/2018

Inhalt

Editorial	2
Ludwig Schindler, Judith Gastner, Gerhard Henrich & Nicolas Metz: <i>Die Entwicklung des PaarBalance-Partnerschaftstests</i>	3
Notker Klann, Erhard Scholl & Friederike von Tiedemann: <i>Vergeben und Versöhnen / Handbuch für die Praxis erschienen. Einladung zur Konzeptevaluation</i>	25
Rudolf Sanders: <i>Empowerment – Hilfe zur Selbsthilfe in der Ehe- und Familienberatung am Beispiel des „Netzwerk Partnerschule e.V.“</i>	35
Buchbesprechungen	52
Impressum	70

Editorial

Ich freue mich, wenn es gelingt, wissenschaftliche Erkenntnisse so aufzubereiten, dass sie für Ratsuchende unmittelbar von Nutzen sind. Ludwig Schindler, Judith Gastner, Gerhard Henrich & Nicolas Metz stellen *Die Entwicklung des PaarBalance-Partnerschaftstests* vor, der über das Internet genutzt werden kann. Mithilfe von 64 Items wird ein „Beziehungsprofil“ erstellt – eine automatische und individuelle Auswertung, die direkt nach der Beantwortung zur Verfügung steht. Diese Rückmeldung über relevante Ressourcen und Herausforderungen bei der Beziehungsgestaltung hat zum Ziel, dem einzelnen Partner bzw. der einzelnen Partnerin seinen bzw. ihren persönlichen Anteil an der aktuellen Beziehungssituation bewusst zu machen und auf eigene aktive Änderungsschritte einzustimmen. Der *PaarBalance-Partnerschaftstest* steht online – unabhängig von einer weitergehenden Programmnutzung – kostenfrei zur Verfügung und kann sowohl von interessierten Einzelpersonen und Paaren als auch von beraterisch-therapeutischen Fachkräften zu diagnostischen Zwecken genutzt werden.

In den letzten Jahren ist die Bedeutung von Versöhnungsprozessen in der Paartherapie vermehrt in den Mittelpunkt des fachlichen Interesses gerückt. Dies zeigt sich auch in aktuellen Veröffentlichungen, wie z.B. dem Herausgeberwerk von Friederike von Tiedemann. Wichtig ist, die entwickelten Vorgehensweisen nun auf ihre Wirksamkeit und Nachhaltigkeit zu überprüfen. Notker Klann, Erhard Scholl & Friederike von Tiedemann laden interessierte Kolleginnen und Kollegen mit ihrem Artikel: *Vergeben und Versöhnen / Handbuch für die Praxis erschienen – Einladung zur Konzeptevaluation* ein, sich an diesem Prozess zu beteiligen.

Wenn Klientinnen und Klienten motiviert werden können, an Gruppen teilzunehmen, dann eröffnen sich ganz besondere beraterisch-therapeutische Chancen, auch im Hinblick auf einen Zugewinn an Eigenverantwortlichkeit. Neben den Paarberatungen im Einzelsetting hat Rudolf Sanders für Ratsuchende in der Paarberatung das Beziehungskompetenzen-Training Partnerschule entwickelt. Die guten Erfahrungen der Klientinnen und Klienten mit diesen Trainings und ihre Umsetzung in ihre Alltagswirklichkeit beschreibt er in seinem Artikel *Empowerment – Hilfe zur Selbsthilfe in der Ehe- und Familienberatung am Beispiel des „Netzwerk Partnerschule e.V.“*. Insgesamt macht der Beitrag Mut, sehr viel häufiger die besonderen Wirkfaktoren eines Gruppensettings zu nutzen.

Bei den Buchbesprechungen soll auf eine besondere Veröffentlichung hingewiesen werden. Walter Schmidt hat auf Grundlage von Ehenichtigkeitsverfahren im Rahmen der katholischen Kirche eine psychologische Studie erstellt, die aufgrund der entsprechenden Erfahrungen beleuchtet, *Woran Ehen scheitern können*.

Prof. Dr. Christine Kröger

*Ludwig Schindler, Judith Gastner,
Gerhard Henrich & Nicolas Metz*

Die Entwicklung des PaarBalance-Partnerschaftstests

1. Theoretischer Hintergrund

Das Internet hat unsere Gesellschaft in knapp 20 Jahren verändert wie kaum eine andere Technologie zuvor. „Alles was digitalisiert werden kann, wird digitalisiert werden“, ist das geflügelte Wort seit zwei Jahrzehnten (Zitat von Carly Fiorina, ehemalige HP-Chefin). Dies gilt auch für den Bereich der psychosozialen Versorgung. Das Medium Internet hat völlig neue Dimensionen der Informationsvermittlung und der Kommunikationswege hervorgebracht, die zunehmend Eingang finden in Forschung und Praxis der psychosozialen Versorgung. So wurden in den vergangenen 10 Jahren mehr als 100 Studien zu internetbasierten Interventionsprogrammen bei verschiedenen psychischen Problemen veröffentlicht, die eine vielversprechende Wirksamkeit belegen (Berger, 2015a). Nach Überwindung anfänglicher Berührungsängste finden die neuen Modalitäten mittlerweile zunehmend Eingang in die Praxis von Prävention, Beratung und Therapie (Knaevelsrud, Wagner & Böttche, 2016; Röhrle, Ebert & Christiansen, 2018).

Internetbasierte Programme ermöglichen die Bereitstellung von Angeboten, die über eine reine Informationsvermittlung und über bloße Psychoedukation weit hinausgehen. Zum einen bieten die multimedialen Aspekte völlig neue didaktische Möglichkeiten, mithilfe derer die Änderungsmotivation der Klienten gesteigert werden kann. Zum anderen können Klienten mit solchen Programmen auf interaktive Weise ganz gezielt zu einzelnen Schritten konkreter Verhaltensänderung angeleitet werden.

Internetbasierte Selbsthilfeprogramme können vom Klienten in Eigenregie am Computer (bzw. Notebook / Tablet / Smartphone) bearbeitet werden. Diagnostik, Informationsvermittlung und Kommunikation können so kombiniert und automatisiert werden, dass sie eine eigenständige interaktive Anleitung zur Verhaltensänderung darstellen und dadurch eine Reduzierung der Präsenz des Beraters erlauben.

Dem Lebensbereich Partnerschaft und Familie kommt ein besonderer Stellenwert hinsichtlich psychischer wie physischer Gesundheit der Menschen zu (Hahlweg & Baucom, 2008). Onlineba-

sierte Angebote bieten hier den Vorteil, niederschwellig und überall verfügbar zu sein (Doss, Feinberg, Rothman, Roddy & Comer, 2017).

Für den Bereich der Beziehungskompetenz lag international bis vor kurzem nur ein entsprechendes Programm vor (ourrelationship.com, OR), das von Doss, Benson, Georgia und Christensen (2013) entwickelt wurde. Es basiert auf dem Therapieansatz der Integrative Behavioral Couple Therapy (IBCT, Christensen, Atkins, Baucom & Yi, 2010) und wurde vom National Institute of Health finanziert. In einer ersten Effektivitätsstudie zeigte sich eine signifikante Verbesserung sowohl in der Beziehungsqualität wie auch im persönlichen Wohlbefinden der einzelnen Partner (Doss et al., 2016). Allerdings setzt das Programm die Teilnahme beider Partner voraus.

Seit dem Jahr 2016 steht nun das deutschsprachige Online-Programm *PaarBalance* zur Verfügung. Bei dessen Entwicklung wurde besonderer Wert daraufgelegt, dass das Angebot sowohl von einem Partner alleine wie auch von beiden Partnern parallel in Anspruch genommen werden kann. Denn setzt man die synchrone Bearbeitung beider Partner voraus, werden viele Paare erst gar nicht erreicht, da – wie man aus der Praxis weiß – nur ein geringer Teil der betroffenen Partner zum selben Zeitpunkt für eine Unterstützung von außen offen ist. Paarberatung mit nur einem Partner rückt vor diesem Hintergrund auch zunehmend in den Fokus der Forschung (siehe Gurman & Burton, 2014). Wenn sich einer von beiden Hilfe holt und damit beginnt, seinen persönlichen Anteil an der Beziehungsgestaltung im konstruktiven Sinne zu verändern, ist die Wahrscheinlichkeit hoch, dass der andere Partner nachziehen wird. *PaarBalance* ist ein – in seiner Grundstruktur – standardisiertes Programm (zur näheren Beschreibung siehe Gastner, Schindler & Metz, 2016, sowie Gastner, Schindler, Metz & Zuber, 2018).



Abbildung 1: *PaarBalance*-Startseite (www.paarbalance.de)

Ziel war es, durch eine geeignete Eingangsdiagnostik einen individuellen Zuschnitt zu verwirklichen. Der *PaarBalance Partnerschaftstest* zu Beginn des Programms sollte die Erstellung eines persönlichen Beziehungsprofils ermöglichen, das dem Nutzer die Ressourcen und Herausforderungen in seiner Partnerschaft widerspiegelt. Zentraler Ansatzpunkt des gesamten Online-Programms ist, wie gesagt, der einzelne Partner.

Der *PaarBalance* Partnerschaftstest und das daraus resultierende Beziehungsprofil sollten also dem einzelnen Partner seinen persönlichen Anteil an der aktuellen Beziehungssituation bewusst machen und ihn auf eigene aktive Änderungsschritte einstimmen. Zudem sollte dem Klienten anhand ausgewählter Items die besondere persönliche Relevanz für jede einzelne der 18 Sitzungen des Coaching-Programms angezeigt werden. Darüber hinaus sollte mit dem *PaarBalance* Partnerschaftstest eine hilfreiche Unterstützung für die tägliche Arbeit in Beratung und Therapie bereitgestellt werden. Durch den Einsatz und die automatische Auswertung des Online-Fragebogens sollten bereits im Vorfeld der Beratung hilfreiche Informationen über Ressourcen und Problembereiche der einzelnen Partner und ihrer Beziehung gewonnen werden können. Eine aufwendige, manuelle Auswertung ist nicht erforderlich.

Die Entwicklung eines völlig neuen Partnerschaftstests war erforderlich, da die bisher vorliegenden Messinstrumente die Anforderungen, das Erleben und Verhalten des einzelnen Partners in dieser Differenziertheit abzubilden, nicht erfüllt hatten.

Auf der Grundlage unterschiedlicher theoretischer Modelle ist eine Vielzahl von Fragebogen entwickelt worden, die Konzepte wie Paarzufriedenheit, Beziehungsglück oder Partnerschaftserfolg erfas-

sen sollen (siehe Banse, 2012; Hank, Hahlweg & Klann, 1990; Richter, Brähler & Ernst, 2015). All diese Begriffe sind jedoch nicht eindeutig zu definieren. Da die Tests üblicherweise auch hoch miteinander korrelieren, verwendet man in jüngster Zeit den übergeordneten Begriff Beziehungsqualität, also die subjektive Bewertung einer gegebenen partnerschaftlichen Beziehung (siehe Hahlweg, 2015). Das im deutschen Sprachraum bevorzugt eingesetzte Instrument zur Erfassung der Zufriedenheit mit der Partnerschaft bzw. Ehe ist der Partnerschaftsfragebogen (PFB) von Hahlweg (1996) (vgl. Dinkel & Balck, 2006). Der PFB dient der Beurteilung des Partners und dessen Verhaltens, während der *PaarBalance*-Partnerschaftstest ausschließlich beim eigenen Anteil des einzelnen Partners ansetzt.

Die Forschung der letzten Jahrzehnte hat eine Reihe an universellen Erlebnisqualitäten herausarbeiten können, welche sich die meisten Menschen für eine erfüllte Partnerschaft wünschen.

Die erlebte Beziehungsqualität ist das Produkt der gemeinsamen Interaktion des Paares. Die dyadische Interaktion setzt sich ihrerseits zusammen aus den persönlichen Anteilen der beiden Beteiligten. Dieser persönliche Anteil wiederum lässt sich gut als Dreigespann beschreiben von (1) Einstellungen, den Beiträgen zur (2) Alltagsinteraktion und (3) zum Konfliktmanagement (siehe Schindler, 2006).

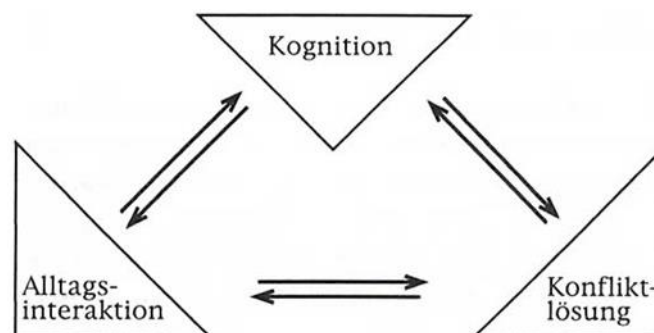


Abbildung 2: Dreigespann von Alltagsinteraktion, Kognition und Konfliktlösung.

Auf welche Weise die jeweiligen Anteile gestaltet werden sollten, damit sie zu einer als erfüllt erlebten Beziehung beitragen, konnte die Forschung der letzten Jahrzehnte gut herausarbeiten (siehe Bodenmann, 2016; Grau & Bierhoff, 2012; Wunderer & Schneewind, 2008).

Die Entwicklung des *PaarBalance-Partnerschaftstests* basiert auf diesen empirischen Erkenntnissen.

2. Methode

2.1. Ziele bei der Fragebogenentwicklung

Zentraler Ansatzpunkt des gesamten *PaarBalance*-Coachings ist der einzelne Partner und sein persönlicher Anteil an der Beziehungsgestaltung. Vor diesem Hintergrund soll der Fragebogen zum einen mittels des Beziehungsprofils Stärken und Schwächen bei der aktuellen Beziehungsgestaltung rückmelden und zum anderen die jeweilige persönliche Relevanz bei den einzelnen Themen („Sitzungen“) des Online-Programms aufzeigen. Bei der Entwicklung des Fragebogens wurden drei inhaltliche Bereiche berücksichtigt:

- Wie erlebe ich aktuell meine Beziehung?
- Welches Verhalten bringe ich bei der Beziehungsgestaltung ein?
- Welches sind meine Einstellungen bezüglich Partnerschaft?

Dabei wird von der Grundannahme ausgegangen, dass das persönliche Erleben der Beziehung das Ergebnis ist von dem aktuellen individuellen Verhalten und den damit korrespondierenden Einstellungen.

2.2. Theoretische Annahmen

Innerhalb der Klinischen Psychologie und Psychotherapie gibt es inzwischen eine Fülle an empirischen Befunden über Fertigkeiten der Beziehungsgestaltung. Wir verfügen über eine reichhaltige Erkenntnis darüber, was für das Gelingen von Beziehungen von Bedeutung ist und was abträglich oder schädlich sein kann. Nach Durchsicht der Literatur wurden die empirisch belegten Determinanten für Beziehungsqualität als Grundlage für die anschließende Item-Konstruktion zusammengestellt (siehe Tabelle 1), die auch heute noch in der aktuellen Literatur so zusammengefasst werden (Bodenmann, 2016; Grau & Bierhoff, 2012; Perrig-Chiello, 2017; Wunderer & Schneewind, 2008).

Tabelle 1: Konstrukte für den Item-Pool

1. Positive Reziprozität (Austausch)

- 1.1 Wertschätzung / Akzeptanz / Toleranz / Respekt
- 1.2 Bereitschaft in Vorleistung zu gehen / Initiative zum Austausch
- 1.3 Quantität an Positiva / Relation Positiva zu Negativa

2. Streit (Bestrafung; Eskalation)

- 2.1 Bereitschaft / Kränkbarkeit / Argwohn / Kampfgeist / Anspannung / Nicht-wohl-fühlen
- 2.2 Vorwürfe / Kritik / apokalyptische Reiter
- 2.3 Dauer / Eskalation

3. Deeskalieren; Versöhnen

- 3.1 Persönliche Unterschiede akzeptieren / Probleme auch ruhen lassen können
- 3.2 Streit im Ansatz abbiegen / Rettungsaktionen starten
- 3.3 Initiative zur Versöhnung

4. Kommunikation

- 4.1 Sprecher-Fertigkeiten (Bereitschaft zu erzählen / Selbstöffnung / Bemühen um Transparenz)
- 4.2 Zuhörer-Fertigkeiten (Empathie / Interesse / Bemühen um Verständnis)
- 4.3 Bereitschaft und Initiative zum Austausch

5. Problemlösung

- 5.1 Bereitschaft vs. Vermeidung / Gesprächsinitiative / Umgang mit offenen Wünschen / Diskrepanzen
- 5.2 Fertigkeiten / Kompromissbereitschaft
- 5.3 Umsetzung / Realisierung

6. Gemeinsamkeit (Zeit gemeinsam)

- 6.1 Schöne Gewohnheiten / Rituale / Alltagsgestaltung
- 6.2 Gemeinsame Unternehmungen
- 6.3 Geteilte Interessen / Ziele / Werte / Träume

7. Individuelles Wohlbefinden (emotionale Stabilität)

- 7.1 Eigenverantwortung / Selbstachtsamkeit / Autonomie
- 7.2 Selbstverstärkung / Zufriedenheit mit sich selbst
- 7.3 Bemühen um die eigene persönliche Entwicklung

8. Stress / Coping

- 8.1 Bereitschaft / Relevanz / Zuversicht
- 8.2 Individuelle Fertigkeiten
- 8.3 Dyadische Fertigkeiten

9. Sexualität

10. Vertrauen

11. Eifersucht

12. Treue

2.3. Itemsammlung

Zu den einzelnen Konstrukten wurden in der Folge Items hinsichtlich der drei Dimensionen formuliert. Es ergab sich ein Pool von insgesamt 272 Items. Dieser wurde sowohl erfahrenen Paartherapeuten wie ausgewählten Testpersonen vorgelegt. Nachdem Verständlichkeit, Prägnanz und Relevanz geprüft worden waren, verblieben insgesamt 239 Items (siehe Tabelle 2).

Dimensionen	Antwortformat	Beispiel	Antwortanzahl
Erleben der Beziehung	„trifft zu“	z.B. „In unserer Beziehung erlebe ich viel an Wohlwollen.“	80 Items
Eigenes Verhalten in der Beziehung	Häufigkeit	z.B. „Ich bemühe mich auch im Alltag bewusst um schöne gemeinsame Momente.“	80 Items
Einstellungen bezüglich der Beziehung	„trifft zu“	z.B. „Wenn ich den anderen erst darum bitten muss, kann ich mich über eine Gefälligkeit nicht mehr freuen.“	79 Items

Tabelle 2: Dimensionen des PaarBalance-Partnerschaftstests

The screenshot shows the PaarBalance online coaching interface. At the top, there is a logo for PaarBalance ONLINE-COACHING and a 'Abmelden' button. Below the logo, the text 'Der PaarBalance Partnerschaftstest' is displayed with a progress bar. A navigation bar shows 'Teil 1', 'Teil 2', and 'Teil 3', with 'Teil 2' being the active section. The main question is 'Wie ERLEBEN Sie momentan Ihre Beziehung?'. Below this, there are four items (20, 21, 22, 23) each with a horizontal scale from 'Trifft gar nicht zu' to 'Trifft völlig zu'. Item 20: 'Es gibt bestimmte Themen, bei denen wir so richtig aneinander geraten.' Item 21: 'Oft enden Situationen, in denen wir unterschiedliche Bedürfnisse haben, im Streit.' Item 22: 'Harmlos beginnende Gespräche laufen bei uns oft aus dem Ruder.' Item 23: 'Bei Meinungsverschiedenheiten sehen wir oft schonungslos miteinander um.'

Abbildung 3: PaarBalance-Fragebogenseite (www.paarbalance.de), Dimension Erleben

2.4. Aufbau des Fragebogens zur Ersterhebung

Diese 239 Items gingen in die Ersterhebung ein. Ergänzend wurde die Terman-Rating-Skala (Terman, 1938) aufgenommen, die als Validitätskriterium diente (vgl. Hahlweg 1977; 1996). In einem weiteren allgemeinen Teil wurden soziodemografische Angaben erhoben sowie die folgenden drei Fragen zur Beziehung und der persönlichen Lebenssituation gestellt:

- *Wie empfinden Sie Ihre Partnerschaft zurzeit?*
„(Fast) vollkommen unproblematisch“ bis „(fast) immer problematisch“ (Skala von 1 bis 6).
- *Fühlen Sie sich durch den momentanen Zustand Ihrer Partnerschaft in Ihrer Lebensführung eingeschränkt?*
„Gar nicht“ bis „sehr stark“ (Skala von 1 bis 6).
- *„Ich bin insgesamt zufrieden damit, wie ich mit meinem Leben umgehe.“*
„Trifft gar nicht zu“ bis „trifft völlig zu“ (Skala von 1 bis 5).

2.5. Datenerhebung

Die Erhebung der Stichprobe erfolgte über die Agentur Untiedt Research (www.untiedt.de). Es handelt sich dabei um einen Pionier im Bereich der deutschen Online-Marktforschung, der zum damaligen Zeitpunkt bereits über 70.000 Testpersonen verfügte. Für die Befragung wurden Einzelpersonen gesucht, die in einer festen Partnerschaft leben. Es waren zwei Durchgänge erforderlich, da bei der ersten Erhebung mehrheitlich Versuchspersonen (Vpn) reagierten, die mit ihrer Beziehung zufrieden waren. Da für die weitere Entwicklung des Instrumentes natürlich die gesamte Bandbreite an Beziehungsqualität vorliegen musste, wurde eine Nacherhebung durchgeführt, die sich ausschließlich an Vpn richtete, die mit ihrer Beziehung zum Befragungszeitraum nicht zufrieden waren.

3. Ergebnisse

Die statistische Auswertung der Daten erfolgte mittels SPSS, Version 18 für Macintosh (SPSS Inc., 2009). Folgende Verfahren kamen zur Anwendung: deskriptive Datenanalyse (Berechnung von Mittelwert, Standardabweichung, Fallzahl, Häufigkeiten und Prozentwerten), Produkt-Moment-Korrelationen zur Berechnung von Zusammenhängen. Um die Dimensionen des Itempools zu prüfen, Items für den endgültigen Fragebogen zu selektieren, Items den Skalen zuzuordnen und Kennwerte für Items und Skalen zu berechnen, wurden Faktorenanalysen und Item- und Reliabilitätsanalysen eingesetzt.

3.1. Beschreibung der Stichprobe

Im ersten Durchgang beantworteten 304 Personen den Fragebogen, im zweiten Durchgang waren es 150. Die ursprüngliche Ge-

samtstichprobe lag damit bei N = 454. Der Altersbereich wurde von 20 bis 69 Jahre festgelegt, damit wurden drei Personen über 70 Jahre ausgeschlossen. Aus Gründen der Stichprobenhomogenität wurden ebenfalls alle gleichgeschlechtlichen Paare (N = 30) nicht in die Auswertung mit aufgenommen. Damit flossen die Angaben von insgesamt 33 Personen nicht in die Auswertung ein. Es verblieb somit eine Gesamtstichprobe von N = 421, davon 202 Männer und 219 Frauen.

Tabelle 3 zeigt die Altersverteilung der endgültigen Stichprobe. Das durchschnittliche Alter bei den Frauen lag bei 44,7 Jahren, bei den Männern bei 43,7 Jahren.

Tabelle 3: *Alter * Geschlecht Kreuztabelle.*

		Geschlecht			
		1 Mann	2 Frau	Gesamt	
Alter	20 bis 30	Anzahl	38	37	75
		%	18,8%	16,9%	17,8%
	30 bis 40	Anzahl	43	39	82
		%	21,3%	17,8%	19,5%
	40 bis 50	Anzahl	53	57	110
		%	26,2%	26,0%	26,1%
	50 bis 60	Anzahl	54	71	125
		%	26,7%	32,4%	29,7%
	60 bis 69	Anzahl	14	15	29
		%	6,9%	6,8%	6,9%
Gesamt		Anzahl	202	219	421
		%	100,0%	100,0%	100,0%

Wie sich die Dauer der Partnerschaft verteilt, kann Tabelle 4 entnommen werden. Der Range reicht von einem Jahr bis über 40 Jahre. Etwa die Hälfte der Probanden waren bis bzw. länger als 10 Jahre mit ihrem Partner zusammen. Bezüglich des Familienstandes zeigt sich, dass 58% der Versuchspersonen verheiratet waren (siehe Tabelle 5).

Tabelle 4: Seit wann sind Sie mit Ihrem jetzigen Partner in etwa zusammen?

	Häufigkeit	Prozent	Kumulierte Pro- zente
1 - 2 Jahre	41	9,7	9,7
3 - 4 Jahre	49	11,6	21,4
5 - 6 Jahre	42	10,0	31,4
7 - 10 Jahre	61	14,5	45,8
11 - 15 Jahre	56	13,3	59,1
16 - 20 Jahre	51	12,1	71,3
21 - 30 Jahre	69	16,4	87,6
31 - 40 Jahre	43	10,2	97,9
länger als 40 Jahre	9	2,1	100,0
Gesamt	421	100,0	

Tabelle 5: Häufigkeiten bzgl. Familienstand

		N	Prozent
Familienstand	Ledig	126	29,9%
	Verheiratet	244	58,0%
	Getrennt lebend	1	0,2%
	Geschieden	45	10,7%
	Verwitwet	5	1,2%
Gesamt		421	100,0%

Anhand der Terman-Rating-Skala bezeichnen sich 62,9% als ‚eher glücklich‘ bis ‚sehr glücklich‘ gegenüber 37,1%, die sich als ‚eher unglücklich‘ bis ‚sehr unglücklich‘ einstufen (siehe Tabelle 6).

Tabelle 6: *Als wie glücklich schätzen Sie zum jetzigen Zeitpunkt Ihre Beziehung ein?*

	Häufigkeit	Prozent	Kumulierte Prozen- te
sehr glücklich	83	19,7	19,7
glücklich	120	28,5	48,2
eher glücklich	62	14,7	62,9
eher unglücklich	117	27,8	90,7
unglücklich	30	7,1	97,9
sehr unglücklich	9	2,1	100,0
Gesamt	421	100,0	

3.2. Itemanalysen

Nach Abschluss der Ersterhebung wurden die Items einer Prüfung bezüglich relevanter Itemkennwerte unterzogen. Es wurden dabei alle Items ausgeschlossen, die

- nach dem Schwierigkeitsindex zu leicht ($<0,2$) bzw. zu schwierig ($>0,8$) ausfielen
- einen Floor- oder Ceiling-Effekt aufwiesen ($>50\%$ der Probanden kreuzen einen Extremwert an)
- eine geringe Validität besaßen (Korrelation mit der Terman-Rating-Skala $<0,2$; bzw. falsche Polung im Sinne des Konstrukts)

Nach der entsprechenden Bereinigung verblieben insgesamt 216 Items im Pool:

- Erleben: 79 Items
- Verhalten: 69 Items
- Einstellungen: 68 Items

3.3. Faktorenanalysen

Mit den verbliebenen Items wurde für jede der drei Dimensionen jeweils eine Faktorenanalyse (Hauptkomponentenanalyse mit anschließender Varimax-Rotation) mit dem Ziel berechnet, homogene Skalen zu ermitteln. Die Zahl der extrahierten Faktoren wurde anhand des Scree-Tests und bei mehreren möglichen Lösungen anhand der

Interpretierbarkeit der Faktoren bestimmt. Zur Interpretation der Faktoren wurden alle Items herangezogen, deren Ladung auf dem Faktor größer als 0,50 war und die auf keinem anderen Faktor größer war. Pro Dimension wurden folgende Faktorenlösungen ausgewählt:

- Erleben: 13-Faktoren-Lösung
- Verhalten: 12-Faktoren-Lösung
- Einstellungen: 10-Faktoren-Lösung

Pro Dimension wurden die jeweils 6 besten Faktoren ausgewählt. Anhand weitergehender Itemanalysen (Bestimmung der part-whole-Korrelation der Items mit der zugehörigen Skala) wurde die Anzahl der Items pro Faktor auf 5 Items reduziert. Angestrebt wurde dabei ein *Cronbach's Alpha* von 0,80, um Skalen zu erhalten, die einerseits homogen sind, andererseits jedoch zugleich differenzierende Items beinhalten.

3.4. Resultierende Faktorenstruktur

Tabelle 7: Resultierende Faktorenstruktur mit Angabe von Cronbach's Alpha

Dimension Erleben

Faktor	Bezeichnung	Alpha
1	Wohlfühlen	.88
2	Gemeinsamkeit	.89
3	Rückhalt	.88
4	Anspannung	.89
5	Eskalation	.90
6	Persönliche Einschränkung	.87

Dimension Verhalten

Faktor	Bezeichnung	Alpha
1	Sich öffnen	.89
2	Nähe herstellen	.91
3	Unterstützen	.85
4	Deeskalieren	.63
5	Überreagieren	.71
6	Streiten	.81

Dimension Einstellungen

Faktor	Bezeichnung	Alpha
1	Respekt	.56
2	Kommunikation	.57
3	Wir-Denken	.71
4	Argwohn	.69
5	Druck machen	.65
6	Abreagieren	.72

3.5. Korrelationen

Tabelle 8 zeigt für die sechs Skalen des Bereichs Erleben ebenso wie für den Bereich Verhalten die durchweg hoch signifikanten Korrelationen mit allen 4 Qualitätsmerkmalen ($p \leq 0.001$ ***; $p \leq 0.01$ **; $p \leq 0.1$ *), wobei die Korrelationswerte im mittleren bis hohen Bereich liegen. Ein anderes Bild ergibt sich für den Bereich Einstellungen. Hier sind hoch signifikante Korrelationen mit den 4 Qualitätsskalen nur für die Skala ‚Argwohn‘ und die Skala ‚Respekt‘ festzustellen, wobei die Korrelationswerte deutlich niedriger ausfallen als bei den beiden vorgenannten Bereichen.

Tabelle 8: Korrelation der Skalen aller drei Bereiche mit Qualitätsmerkmalen

Faktoren Partnerschaftstest		Wie glücklich schätzen Sie Ihre Beziehung ein?	Wie problematisch empfinden Sie Ihre Partnerschaft?	Fühlen Sie sich in Ihrer Lebensführung eingeschränkt?	Ich bin zufrieden damit, wie ich mit meinem Leben um- gehe.
Anspannung (Erleben)	Pearson Korrelation	,78***	,83***	,76***	-,61***
Eskalation (Erleben)	Pearson Korrelation	,67***	,71***	,64***	-,54***

Persönliche Einschränkung (<i>Erleben</i>)	Pearson Korrelation	-,71***	-,74***	-,75***	,68***
Wohllollen (<i>Erleben</i>)	Pearson Korrelation	-,78***	-,78***	-,74***	,69***
Rückhalt (<i>Erleben</i>)	Pearson Korrelation	-,75***	-,77***	-,73***	,67***
Gemeinsamkeit (<i>Erleben</i>)	Pearson Korrelation	-,73***	-,74***	-,69***	,67***
Sich öffnen (<i>Verhalten</i>)	Pearson Korrelation	-,59***	-,59***	-,60***	,60***
Streiten (<i>Verhalten</i>)	Pearson Korrelation	,31***	,35***	,27***	-,34***
Überreagieren (<i>Verhalten</i>)	Pearson Korrelation	,41***	,43***	,42***	-,41***
De-Eskalieren (<i>Verhalten</i>)	Pearson Korrelation	-,27***	-,24***	-,22***	,34***
Unterstützen (<i>Verhalten</i>)	Pearson Korrelation	-,31***	-,27***	-,25***	,42***
Nähe herstel- len (<i>Verhalten</i>)	Pearson Korrelation	-,57***	-,56***	-,53***	,55***
Wir-Denken (<i>Einstellungen</i>)	Pearson Korrelation	-,22***	-,15**	-,19***	,37***
	Signifikanz (2-seitig)	,000	,002	,000	,000
Argwohn (<i>Einstellungen</i>)	Pearson Korrelation	,40***	,43***	,41***	-,36***
Druck machen (<i>Einstellungen</i>)	Pearson Korrelation	,03	,02	,06	-,06

	Signifikanz (2-seitig)	,521	,661	,204	,216
Abreagieren (Einstellungen)	Pearson Korrelation	,16***	,21***	,11*	-,03
	Signifikanz (2-seitig)	,001	,000	,025	,526
Kommunikation (Einstellungen)	Pearson Korrelation	,14**	,12*	,10*	-,12*
	Signifikanz (2-seitig)	,005	,017	,044	,012
Respekt (Einstellungen)	Pearson Korrelation	-,22***	-,18***	-,18***	,32***

N=421

3.6. Zusammenstellung der abschließenden Version des Fragebogens für den Einsatz im Programm

Die Faktoren des Bereichs Einstellungen weisen nicht nur vergleichsweise deutlich geringere Korrelationen mit der Terman-Rating-Skala und der Einschätzung des persönlichen Wohlbefindens auf. Auch bei der Interkorrelation der drei Bereiche untereinander zeigt sich ein schwächerer Zusammenhang zwischen Einstellungen und Verhalten als bei Erleben und Verhalten (die vollständigen Tabellen würden den hier vorgegebenen Rahmen sprengen). Offensichtlich ist das Vorhandensein von konstruktiven Einstellungen nicht eng mit entsprechenden Verhaltensweisen verbunden. Diese Befunde gingen ein in die Überlegung hinsichtlich der Endfassung des Fragebogeninstrumentes. Für diese endgültige Fassung galt es die folgenden Aspekte zu berücksichtigen:

- Der Umfang des Fragebogens sollte einerseits eine differenzierte Analyse der partnerschaftlichen Situation des Nutzers ermöglichen, andererseits aber auch nicht zu aufwändig sein, um eine hohe Abbrecherquote zu vermeiden. Für die Bearbeitungszeit wurden 10 bis 15 Minuten angestrebt.
- Der Klient sollte zunächst die Möglichkeit haben zu beschreiben, wie er seine Beziehung erlebt und diesbezüglich Rückmeldung bekommen. Dadurch sollte die Wahrscheinlichkeit steigen, dass er sich verstanden fühlt und sich zugleich die Bereitschaft erhöhen, den eigenen Anteil an der Beziehungsgestaltung differenziert zu betrachten, um die notwendige Motivation für eigene konkrete Änderungsschritte zu begünstigen.

- Um dieses Ziel zu erreichen, ist es erforderlich, dass möglichst starke Zusammenhänge zwischen den Dimensionen Erleben, Verhalten und Einstellung analysiert werden können, um die potentielle Fehlerquote bei der Rückmeldung an den Nutzer zu minimieren.
- Besondere Bedeutung sollte der Handlungsebene (Bereich Verhalten) zukommen, da der zentrale Ansatzpunkt des Online-Programms konkrete Änderungsschritte bei der täglichen Beziehungsgestaltung beinhaltet.

Auf Basis dieser Überlegungen wurde die finale Version des Fragebogens erstellt (siehe Tabelle 9).

Tabelle 9: *Dimensionen und Faktoren der finalen Fragebogenversion*
Dimension Erleben

Faktor	Bezeichnung
1	Wohlfühlen
2	Gemeinsamkeit
4	Anspannung
5	Eskalation

Dimension Einstellungen

Faktor	Bezeichnung
4	Argwohn

Dimension Verhalten

Faktor	Bezeichnung
1	Sich öffnen
2	Nähe herstellen
3	Unterstützen
4	Deeskalieren
5	Überreagieren
6	Streiten

3.7. *Erstellung des Beziehungsprofils*

Anhand der beschriebenen Faktoren kann die Erstellung des persönlichen Beziehungsprofils erfolgen. Dem Klienten werden darin seine Ressourcen sowie Herausforderungen bei der Beziehungsgestaltung widergespiegelt. Das Beziehungsprofil soll so dem einzelnen Partner seinen eigenen Anteil an der aktuellen Beziehungssituation bewusst machen und ihn auf aktive Änderungsschritte einstimmen.

Die Struktur des Beziehungsprofils wurde auf der Basis der vorliegenden Stichprobe in folgenden Schritten erarbeitet:

- Pro Faktor wird ein Summenwert über alle 5 Items gebildet.
- Anhand der *Terman-Rating-Skala* wurden drei Klassen gebildet:
 - ‚eher unglücklich‘ bis ‚sehr unglücklich‘ (rot)
 - ‚eher glücklich‘ (gelb)
 - ‚sehr glücklich‘ und ‚glücklich‘ (grün)

Basierend auf den Daten der vorliegenden Stichprobe wurden für diese Kategorien pro Faktor *Cut-off-Werte* berechnet, anhand derer die Zuordnung zu den Ampelfarben rot, gelb und grün vorgenommen werden konnte.

- Pro Faktor sind zur Rückmeldung an den Probanden jeweils 3 entsprechende Textbausteine für die Kategorien rot, gelb und grün hinterlegt. Es erfolgt des Weiteren auch eine grafische Darstellung pro Faktor in den Ampelfarben.

Ergänzend zu den Faktoren wurden 2 Einzelitems (aus dem ursprünglichen Item-Pool) mit in den Fragebogen aufgenommen, um im Rahmen des Beziehungsprofils die wichtigsten Bereiche der Beziehung abdecken zu können und eine korrespondierende Rückmeldung für die kommenden Sitzungen vornehmen zu können. Diese Items finden sowohl Eingang bei der Erstellung des *Beziehungsprofils* als auch bei der Indizierung bzgl. der Relevanz der entsprechenden Sitzungen (Z1 und Z3; hier wird der Wert des Einzelitems genommen).

Antwortskala: Trifft gar nicht zu (1); trifft wenig zu (2); trifft teils-teils zu (3); trifft ziemlich zu (4); trifft völlig zu (5)

[Z1] ‚Ich fühle mich durch die Beziehung in meinem Leben persönlich eingeschränkt.‘

[Z3] ‚Mit Erotik und Sex in unserer Beziehung bin ich zufrieden.‘

So ERLEBEN Sie momentan Ihre Partnerschaft:

- Geben & Nehmen
- Gemeinsamkeit & Austausch
- Atmosphäre
- Vertrauen & Misstrauen
- Meinungsunterschiede & Streit
- Sex & Erotik
- Persönliche Entwicklung



● Geben & Nehmen

Offenbar fehlt es Ihnen in Ihrer Beziehung häufiger an gegenseitigem Wohlwollen und Entgegenkommen. Das deutet darauf hin, dass der fundamental wichtige Austausch zwischen Ihnen und Ihrem Partner, also das wechselseitige „Geben und Nehmen“, immer wieder arg ins Stocken gerät. Vielleicht können Sie es sich auch aktuell nur schwer vorstellen, aber: Glücklicherweise ist ein solcher wohlwollender Austausch grundsätzlich in erstaunlich kurzer Zeit wieder in Gang zu setzen!

● Gemeinsamkeit & Austausch

Ihre Anteilnahme an allem, was Ihren Partner betrifft, und das Bemühen um Gemeinsamkeit könnten noch stärker ausgeprägt sein. Ihre Beziehung läuft sonst womöglich Gefahr, nach und nach an zentralen Inhalten zu verlieren! Ihnen ist aber mit Sicherheit bewusst, wie sehr gute Partnerschaften auf persönlichem Austausch und gemeinsamen Erlebnissen basieren.

● Atmosphäre

Die Atmosphäre in Ihrer Partnerschaft ist bedauerlicherweise häufig sehr

7. Streitkultur? Gibt es nicht!
8. Heiße Eisen
9. Wer nicht hören will, muss... es lernen!
10. Gute Arrangements
11. Selbstfürsorge
12. Rituale und Gemeinsamkeit
13. Gepflegter Sex – Teil 1: Locker bleiben
14. Gepflegter Sex – Teil 2: Aktiv werden
15. Eifersucht. Der Kampf mit dem gelben Drachen
16. Treue statt Reue
17. Wir gegen den Rest der Welt
18. Wo kommen wir her – wo wollen wir hin?

Abbildung 4: Ausschnitt aus dem Beziehungsprofil (Bereich Erleben der Partnerschaft).

4. Diskussion

Im Internet lassen sich äußerst viele Beiträge zum Thema Partnerschaft finden, darunter auch eine Fülle an Fragebogen, deren wissenschaftliche Fundierung und methodische Absicherung oft nicht erkennbar ist. Mit dem *PaarBalance Partnerschaftstest* steht ein neues, innovatives und wissenschaftlich evaluiertes Instrument zur Messung der Beziehungsqualität zur Verfügung. Es werden die Dimensionen Erleben und Verhalten des einzelnen Partners und somit sein Anteil an der Beziehungsgestaltung erfasst. Durch die Online-Präsenz ist das Instrument unabhängig von Zeit und Ort einsetzbar.

Ausgangspunkt für die Entwicklung des Fragebogeninstruments war die Konzipierung des Online-Coaching-Programms *PaarBalance*. Das Programm ist standardisiert und umfasst 18 Sitzungen (siehe Schindler et al., 2016). Der individuelle Zuschnitt sollte durch eine angemessene Eingangsdiagnostik und Verlaufsmessung verwirklicht werden.

Zu diesem Zweck musste ein geeigneter Partnerschaftstest entwickelt werden, der zu Beginn des Programms die Erstellung eines persönlichen Beziehungsprofils ermöglicht, darüber hinaus für die Veränderungsmessung geeignet ist und zudem dem Anwender an-

hand ausgewählter Items die besondere persönliche Relevanz der einzelnen Themenblöcke („Sitzungen“) anzeigen kann.

Die Erhebung der Stichprobe über die Online-Marktforschungs-Agentur hat sich bewährt. Mit $N = 421$ war eine gute Stichprobengröße gegeben.

Anhand der Faktorenanalysen konnten zunächst für jede der 3 Dimensionen (Erleben, Einstellungen und Verhalten) die jeweils 6 besten Faktoren ausgewählt werden. Anhand weitergehender Itemanalysen wurde die Anzahl der Items pro Faktor auf 5 Items reduziert, alle Skalen weisen gute Kennwerte auf.

Für die jeweils 6 Faktoren der Bereiche Erleben und Verhalten ist durch die hohen Korrelationswerte ein deutlicher Zusammenhang mit den 4 Qualitätsmerkmalen erkennbar, sowohl was die Beziehungsqualität als auch das persönliche Wohlbefinden betrifft. Dies stellt sich überraschenderweise anders dar für den Bereich Einstellungen. Hier zeigt sich ein deutlich geringerer Zusammenhang mit der Beziehungsqualität und dem persönlichen Lebensgefühl. Auch bei den Korrelationen zwischen den Faktoren der 3 Bereiche zeigt sich ein hoher Zusammenhang zwischen Verhalten und Erleben, jedoch nur ein mittlerer zwischen Einstellungen und den beiden anderen Dimensionen.

Dies lässt sich zum einen möglicherweise damit erklären, dass die Formulierung der Items in der Dimension Einstellungen wohl zu einem Antwortverhalten im Sinne sozialer Erwünschtheit anregen. Zum anderen ist das Vorhandensein von konstruktiven Einstellungen offensichtlich nicht eng mit entsprechenden Verhaltensweisen verbunden. D.h. auch wenn jemand guter Absicht ist, bedeutet das noch nicht, dass ihm in einer kritischen Situation auch die Umsetzung auf der Verhaltensebene gelingt.

Auf der Basis dieser Ergebnisse wurde die endgültige Fassung des *PaarBalance-Partnerschaftstests* erstellt. Um eine hohe Aussagekraft zu bewahren und andererseits dem Ökonomieprinzip zu folgen, wurde die endgültige Version des Beziehungstests auf 11 Faktoren reduziert – wobei auf 5 Faktoren der Dimension Einstellungen verzichtet wurde. 2 weitere Einzelitems wurden zusätzlich aufgenommen, die für die Vollständigkeit des Beziehungsprofils wichtig erschienen.

Die Auswertung dieser finalen Fragebogenversion erfüllt anhand des Beziehungsprofils das eingangs gesetzte Ziel, dem Nutzer zu Programmbeginn die Ressourcen und Herausforderungen in seiner Partnerschaft widerzuspiegeln.

Der *PaarBalance-Partnerschaftstest* steht jedoch auch unabhängig von einer weitergehenden Programmnutzung kostenfrei zur Verfügung. Interessierte Einzelpersonen und Paare sowie Berater und Therapeuten können den Test zu diagnostischen Zwecken nutzen. Mit der automatischen Auswertung in Form des Beziehungsprofils

wurde ein innovatives Mittel geschaffen, mit dem Berater und Therapeuten bereits vor der Beratung valide Informationen über Ressourcen und Problembereiche eines Paares aus Sicht jedes einzelnen Partners erhalten können.

Das sich an den Partnerschaftstest anschließende Coaching-Programm über 18 Sitzungen ist kostenpflichtig. Für Berater, Psychotherapeuten und Ärzte steht das Programm jedoch dauerhaft kostenfrei zur Verfügung. Unter ‚Professionals‘ können sie sich unkompliziert einen Kollegen-Account erstellen. Einen kompakten Einblick über die Ziele und Machart des Programms *PaarBalance* bietet die Videotour auf Youtube https://www.youtube.com/watch?v=5r_p9p6TkII, die auch auf der Startseite von *PaarBalance* <https://www.paarbalance.de> zu finden ist.

Die bisherigen Erfahrungswerte beim Einsatz des *PaarBalance*-Partnerschaftstests in Beratung und Therapie sind sehr positiv. Aktuell wird eine systematische Studie an Beratungsstellen durchgeführt, in der das Fragebogeninstrument zur Prä/Post-Messung eingesetzt wird und somit die Veränderungs-Sensibilität untersucht werden kann. Hierbei kommt auch das Standard-Instrument im deutschsprachigen Raum, der Partnerschaftsfragebogen (PFB-K) (Hahlweg, 2016), zum Einsatz, was zur Überprüfung der konvergenten Validität dienen kann.

Zusammenfassung

Im Rahmen des Online-Programms *PaarBalance* zur Verbesserung der Beziehungsqualität wurde die Entwicklung eines geeigneten Fragebogeninstrumentes erforderlich. Der *PaarBalance-Partnerschaftstest* umfasst 64 Items, mithilfe derer ein ‚Beziehungsprofil‘ erstellt wird – eine automatische und individuelle Auswertung, die dem Nutzer direkt nach der Beantwortung zur Verfügung steht. Diese Rückmeldung über relevante Ressourcen und Herausforderungen bei der Beziehungsgestaltung hat zum Ziel, dem einzelnen Partner seinen persönlichen Anteil an der aktuellen Beziehungssituation bewusst zu machen und ihn auf eigene aktive Änderungsschritte einzustimmen. Die Erstfassung wurde über eine Online-Marktforschungs-Agentur einer Stichprobe von N = 421 Personen vorgelegt. Auf Basis der Befragungsergebnisse wurde über Faktoren- und Itemanalysen die endgültige Fassung des Partnerschaftstests erarbeitet. Der *PaarBalance-Partnerschaftstest* steht online - unabhängig von einer weitergehenden Programmnutzung - kostenfrei zur Verfügung und kann sowohl von interessierten Einzelpersonen wie auch von Beratern und Therapeuten zu diagnostischen Zwecken genutzt werden.

Abstract

In context of creating the *PaarBalance* online program for improving relationship quality, it became necessary to develop a suitable questionnaire tool. The *PaarBalance* partnership test consists of 64 items that create a 'relationship profile'. – an automatic and individual analysis that is available directly after completing the questionnaire. This feedback to the user on relevant resources and challenges in the development of a relationships aims at making the individual partner aware of his or her personal contribution to the current relationship situation and to raise their awareness towards active steps they can personally take in order to bring about a change. The initial version was presented by an online market research agency to a sample of N = 421 individuals. Based on the results of the survey, the final partnership test version was prepared by factor and item analyses. The *PaarBalance* partnership test is available free of charge

online - independent of any further use of the program - and can be used by interested individuals as well as by consultants and therapists for diagnostic purposes.

Literatur

- Banse, R. (2012). Partnerschaftsdiagnostik. In I. Grau & H.W. Bierhoff (Hrsg.), *Sozialpsychologie der Partnerschaft* (S. 13-42). Berlin: Springer.
- Berger, T. (2015a). Internetbasierte Interventionen bei Angststörungen und Depression. In: A. Krieger, H. Winter, U. Müller, M. Ochs & W. Broicher (Hrsg.), *Geht die Psychotherapie ins Netz? Möglichkeiten und Probleme von Therapie und Beratung im Internet* (S. 11-31). Gießen, Psychosozial-Verlag.
- Berger, T. (2015b). *Internetbasierte Interventionen bei psychischen Störungen*. Göttingen, Hogrefe.
- Bodenmann, G. (2000). *Kompetenzen für die Partnerschaft*. Weinheim, Juventa.
- Bodenmann, G. (2016). *Lehrbuch Klinische Paar- und Familienpsychologie*. Bern, Huber (2. Auflage).
- Christensen, A., Atkins, D.C., Baucom, B. & Yi, J. (2010). Marital status and satisfaction five years following a randomized clinical trial comparing traditional versus integrative behavioral couple therapy. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. 78 (2), 225-235.
- Dinkel, A. & Balck, F. (2006). Psychometrische Analyse der deutschen Dyadic Adjustment Scale. *Zeitschrift für Psychologie*. 214,1-9.
- Doss, B., Benson, L.A., Georgia, E.J. & Christensen, A. (2013). Translation of integrative behavioral couple therapy to a web-based intervention. *Family Process*. 52 (1), 139-153.
- Doss, B., Cicila, L., Georgia, E.J., Benson, L.A., Roddy, K., Nowlan, K. & Christensen, A. (2016). A randomized controlled trial of the web-based ourrelationship program: Effects on relationship and individual functioning. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. 84 (4), 285-296.
- Doss, B., Feinberg, L., Rothman, K., Roddy, K. & Comer, J. (2017). Using technology to enhance and expand interventions for couples and families: Conceptual and methodological considerations. *Journal of Family Psychology*, 31(8), 983-993.
- Gastner, J., Schindler, L., Metz, N. und Zuber, A. (2018 in Druck). Internetgestützte Prävention und Behandlung von Paarproblemen am Beispiel von PaarBalance. In B. Röhrle, D. Ebert & H. Christiansen (Hrsg.), *Entwicklung und Perspektiven. Prävention und Gesundheitsförderung Bd. VI*. Tübingen: DGVT-Verlag.
- Grau, I. & Bierhoff, H.W. (Hrsg.) (2012). *Sozialpsychologie der Partnerschaft*. Berlin: Springer.
- Gurman, A. & Burton, M. (2014). Individual therapy for couple problems: Perspectives and pitfalls. *Journal of Marital and Family Therapy*. 40 (4), 470-483.
- Hahlweg, K. & Baucom, D. H. (2008). *Partnerschaft und psychische Störung*. Göttingen: Hogrefe Verlag.
- Hahlweg, K. (2016): *Fragebogen zur Partnerschaftsdiagnostik (FPD) (2., neu normierte und erweiterte Auflage)*. Göttingen, Hogrefe.

- Hank, G., Hahlweg, K. & Klann, N. (1990). Diagnostische Verfahren für Berater. Materialien zur Diagnostik und Therapie in Ehe-, Familien- und Lebensberatung. Weinheim: Beltz Test Verlag.
- Knaevelsrud, C., Wagner, B. & Böttche, M. (2016). Online-Therapie und -Beratung. Göttingen: Hogrefe.
- Perrig-Chiello, P. (2017). Wenn die Liebe nicht mehr jung ist: Warum viele langjährige Partnerschaften zerbrechen und andere nicht. Bern: Hogrefe.
- Richter, D., Brähler, E. & Ernst, J. (Hrsg.) (2015). Diagnostische Verfahren für Beratung und Therapie von Paaren und Familien. Göttingen: Hogrefe.
- Röhrlé, B., Ebert, D. & Christiansen, H. (Hrsg.) (2018 in Druck). Entwicklung und Perspektiven. Prävention und Gesundheitsförderung Bd. VI. Tübingen: DGVT-Verlag.
- Schindler, L. (2004). Interventionsbereich Partnerschaft. In S. Sulz (Hrsg.), Paartherapien. Von unglücklichen Verstrickungen zu befreiter Beziehung (S. 11-38). München, CIP-Medien (2. Auflage).
- Schindler, L., Gastner, J. & Metz, N. (2016). PaarBalance – ein interaktives Onlineprogramm für mehr Zufriedenheit in der Partnerschaft. Beratung Aktuell, 4/2016, 3-21.
- SPSS Inc. Released 2009. IBM SPSS Statistics for Macintosh, Version 18.0. Chicago: SPSS Inc.
- Terman, L.M. (1938). Psychological factors in marital happiness. New York: McGraw-Hill.
- Wunderer, E. & Schneewind, K. (2008). Liebe ein Leben lang? Was Paare zusammenhält. München: dtv.

Ludwig Schindler, Prof. Dr. phil., Diplom-Psychologe, Psychotherapeut, Paartherapeut, Supervisor, Lehr- und Forschungstätigkeit im Bereich Eheberatung und Paartherapie, Inhaber einer kognitiv-verhaltenstherapeutischen Lehrpraxis in München; Praxis für Psychotherapie und Coaching, Auenstr. 6, D-80469 München. E-Mail: Ludwig.Schindler@paarbalance.de

Judith Gastner, Dr. phil, Diplom-Psychologin, Pädagogin, Psychotherapeutin, Paartherapeutin, langjährige wissenschaftliche Mitarbeiterin in der Klinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie der TU München, zertifizierte Medizindidaktikerin der TU München, Inhaberin einer kognitiv-verhaltenstherapeutischen Praxis für Psychotherapie in München; Praxis für Psychotherapie und Coaching, Auenstr. 6, D-80469 München. E-Mail: Judith.Gastner@paarbalance.de

Nicolas Metz, Dr. phil., Diplom-Kaufmann, Geschäftsführer von PaarBalance, Beginn der beruflichen Laufbahn beim Bertelsmann Konzern. Seit 1998 selbstständiger Unternehmer, Teilhaber verschiedener Firmen und Inhaber mehrerer Online-Shops. PaarBalance GmbH, Kistlerhofstr. 70, D-81379 München. E-Mail: Nicolas.Metz@paarbalance.de

Gerhard Henrich, Dr. rer. soc., Diplom-Psychologe, ehemaliger wissenschaftlicher Mitarbeiter der Klinik und Poliklinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie der TU München.

Notker Klann, Erhard Scholl & Friederike von Tiedemann
Vergeben und Versöhnen / Handbuch für die Praxis erschienen
Einladung zur Konzeptevaluation

1. Einführung

Nach einer mehrjährigen Vorarbeit ist das Handbuch *Versöhnungsprozesse in der Paartherapie - Ein Handbuch für die Praxis mit einer DVD* (Hrsg. Friederike von Tiedemann) beim Junfermann Verlag (2017) erschienen. Damit ist die erste Etappe eines längerfristig und breit angelegten Projektes abgeschlossen. Ziel dieses Vorhabens ist es, zur Förderung und Verbreitung einer geeigneten „Vergebungskompetenz als Kulturgut“ in Kirche und Gesellschaft beizutragen. Nun geht es darum, die in dem Buch vorgelegte Konzeption, wie Vergebungsbereitschaft gefördert und gestärkt werden kann, auf ihre Effekte hin zu überprüfen. Die empirisch validierten Erkenntnisse sollen in einem weiteren Schritt Grundlage für beraterisch-therapeutische, pädagogische und präventive Projekte sein. So soll ein Beitrag geleistet werden, das Thema „Vergebungskompetenz“ evidenzbasiert in die relevanten Lebensfelder als „Allgemeine Prävention“ zu difundieren.

Dieser Beitrag wird das Handbuch und seine Absicht im Hinblick auf das Ziel reflektieren, Interesse bei Kolleginnen und Kollegen zu wecken, um sich auf die vorgelegte Konzeption einzulassen und mit empirischen und anderen Mitteln ihre Evidenz zu prüfen. Gleichzeitig wird verdeutlicht, dass gerade die täglichen Erfahrungen in der Paarberatung, paartherapeutischen Praxis, ein besonders geeigneter Zugang sind, um grundsätzliche Mangelsituationen an Vergebungskompetenz aufzuspüren. Zudem sollen entsprechende Einstellungsfragen und Fertigkeiten entwickelt werden, um die Handlungskompetenzen zu ergänzen und diese auf ihre Wirkungen hin zu prüfen. Dabei ist die grundsätzliche Offenheit gegenüber allen wissenschaftlich anerkannten beraterischen und therapeutischen Schulrichtungen gegeben.

Der *Bundesverband Katholischer Ehe-, Familien- und Lebensberaterinnen und -berater e.V.* (Bundesverbandes) hat im Nachgang zur Jahrestagung 2012 mit dem Thema „Vergeben und Verzeihen in Paarbeziehungen“ eine Arbeitsgruppe berufen und die Rechtsträgerschaft für das Projekt „Vergeben und Verzeihen in Paarbeziehungen“ übernommen. Die dabei erarbeiteten Erkenntnisse und Ergebnisse bilden die Grundlage für das Handbuch. Diese sind in Kooperation mit dem *Psychologischen Institut der TU Braunschweig* und der *Katholischen Hochschule Mainz, Fachbereich Praktische Theologie*, entstanden. Das Projekt wurde finanziell vom *Bereich Pastoral im Sekretariat der Deutschen Bischofskonferenz, der Katholischen*

Hochschule Mainz, dem Psychologischen Institut der TU Braunschweig unterstützt und durch eine enge Kooperation mit der Katholischen Bundeskonferenz für Ehe-, Familien- und Lebensberatung und dem Familienbund der Katholiken gefördert.

2. Empirische Grundlagen aus dem Projekt

Zur Fundierung der Arbeit in diesem Themenfeld wurde 2012 zunächst eine deutschlandweite repräsentative Umfrage (N = 1396) zum Thema bei EMNID in Auftrag gegeben (Kohlgraf, P. et al., 2015). Des Weiteren wurden in den Jahren 2013 - 2015 zwei Erhebungen (Klienten aus Beratungsstellen / Paare ohne aktuelle Probleme im Bereich Vergebung) durchgeführt. Diese beiden Stichproben (N = 543) wurden zusammengelegt.

Bestandteil der repräsentativen EMNID – Erhebung (Klann, N. et al., 2015) war die Frage, nachdem vorher geklärt wurde, ob es im letzten halben Jahr vor der Befragung zu einer schwerwiegenden Kränkung oder Verletzung gekommen ist:

Wie stark haben Sie Ihrem Partner vergeben? (Auf einer fünfstufigen Skala konnte geantwortet werden)

- gar nicht = 22 %,
- wenig/etwas = 8 %,
- ziemlich = 20 %,
- stark = 27 %,
- sehr stark = 23 %.

Die Antworten zeigen, dass nur 50 % der antwortenden Personen von sich sagen können, eine gelungene Vergebung erreicht zu haben. Setzt man dieses Ergebnis mit den Scheidungsraten (2011) in Bezug (Deutschland knapp 50%, Schweiz 43% und in Österreich 43% (Job, A.- K. et al., 2014)), kann man vermuten, dass es zwischen dem Entschluss zur Trennung und nicht gelungener Vergebung Zusammenhänge gibt. Wenn diese Annahme stimmen sollte, wären mit der allgemeinen Verbesserung und Ausfaltung der Vergebungskompetenz, z.B. konstruktive Bewältigung von Verletzungen und Kränkungen, Interventionen verfügbar, die flächendeckend und praktikabel vermittelt werden könnten. Dies wäre relativ leicht und kostengünstig umsetzbar. Die dafür nötigen Strukturen sind in Schulen, pädagogischen Einrichtungen, Kirchen und gesellschaftliche Organisationen sowie frei organisierte Netzwerke vorhanden.

Bei den Erhebungen mit dem Fragebogen (Klienten aus Beratungsstellen / Paare ohne aktuelle Probleme im Bereich Vergebung) waren zwei „Offene Fragen“ enthalten. Eine Frage hatte folgenden Wortlaut: *Bitte beschreiben Sie hier, wie Sie den Prozess, Ihrem Partner zu vergeben, durchlebt haben?*

Die Antworten der Fragen wurden zusammengestellt (110 Seiten DIN A 4) und inhaltsanalytisch ausgewertet (Klann et al., 2016). Zur Gewichtung der Ergebnisse sei erwähnt, dass nicht ausgeschlossen werden kann, dass bei der Formulierung der Antworten und der inhaltsanalytischen Auswertung (Studenten der Kath. Hochschule Mainz) „Filter oder Verzerrungen“ zu Unschärfen geführt haben. Dennoch ist die Tendenz der Ergebnisse bemerkenswert. Der erste Auswertungsschwerpunkt war die Isolierung von Strategien im Vergabungsprozess.

Tabelle 1: Einfache Häufigkeiten der zum Einsatz gebrachten Strategien im Rahmen des Vergabungsprozesses (bezogen auf die Gesamtstichprobe).

Anzahl der Strategien	N = 543	%
Keine Strategie	188	34,6
Eine Strategie	102	18,8
Zwei Strategien	93	17,1
Drei Strategien	65	12,0
Vier und mehr Strategien	83	15,2

Anmerkung: Die Kategorie „Keine Strategie“ beinhaltet auch, dass aus der frei formulierten Antwort auf die Frage 6 keine Strategie isoliert werden konnte. Somit existiert eine gewisse Unschärfe.

Wenn die ersten drei Kategorien (1. keine Strategie, 2. eine Strategie, 3. zwei Strategien) addiert werden, sind 70% der Stichprobe erfasst. Dieses Ergebnis hat somit eine hohe Relevanz für das beraterische- / therapeutische Handeln: Was wurde schon versucht, mit welchem Ergebnis? Was noch nicht? Es wird deutlich, dass keine ausreichenden Vorstellungen, Kenntnisse und Fertigkeiten zur Verfügung stehen, um flexibel reagieren zu können, damit Vergabung angestoßen, aufrechterhalten und zum guten Abschluss gebracht werden kann. Darin kann auch eine Ursache liegen, dass Vergabung nicht oder nur eingeschränkt gelingt, wie die EMNID-Studie verdeutlicht.

Die inhaltsanalytische Auswertung bezüglich der zum Einsatz gebrachten Strategien zeigt:

„Insgesamt konnten 45 Strategien isoliert werden. Wenn diese unter dem Gesichtspunkt der Anwendungshäufigkeiten in eine Rangreihe gebracht werden, ergibt sich ein erster Gewichtungsfaktor. Dabei wurde als Abbruchkriterium für die

Aufnahme in die Tabelle festgelegt, dass die entsprechende Strategie wenigstens von 30 Personen zum Einsatz gebracht worden sein muss.

1. Gespräch	= 141 Personen
2. Hineinversetzen Verständnis	= 65 Personen
3. Zeit	= 49 Personen
4. Einsicht	= 43 Personen
5. Prozess	= 42 Personen
6. Erkennen eigener Anteile	= 40 Personen
7. Durchdenken	= 35 Personen
8. Bewusstes Vergeben	= 33 Personen
9. Entschuldigung	= 31 Personen
10. Reale Situation wahrnehmen	= 30 Personen

(Anmerkung: Mehrfachnennung war möglich)

Die übrigen 35 Strategien wurden jeweils von weniger als 30 Personen angewendet und werden deshalb nicht aufgeführt.

Dies ist der Erfahrungs- und Praxishorizont, der in der Stichprobe erreichten Personen. Damit liegt die Grundlage für einen induktiven Ansatz zur Erhellung unterschiedlichster Vergebungsstrategien vor“ (Tiedemann, 2017, S. 268 – 269).

Auf der Basis dieser Ergebnisse und auf dem Hintergrund praktischer beraterisch-therapeutischer Erfahrungen wurde ein *Leitfaden zum Erstgespräch* (Tiedemann, 2017, 6.8.1 S. 280 - 281) entwickelt, der die Ergebnisse bündelt und Perspektiven eröffnet, um die spezielle Situation des Paares erfassen und für die Beratung bzw. Therapie einbeziehen zu können.

3. Elemente der Vergebungskompetenz

Die im Projekt durchgeführten Auswertungen der empirischen Ergebnisse zeigen, dass gerade das Wohlwollen dem Partner / der Partnerin gegenüber, als Grundlage für eine Vergebungsbereitschaft, von erheblichem Einfluss darauf ist, ob ein Vergebungsprozess eingeleitet und voran gebracht werden kann. Dagegen müssen gleichzeitig die Einflüsse von Ärger / Groll und der Wunsch nach Beziehungsvermeidung zum Verletzer und vom Verletzer zum Verletzten reduziert werden, da dadurch die Vergebungsanstrengungen behindert werden.

3.1 Aktueller Beziehungsstatus

Wenn gerade Wohlwollen, und als Gegenpol Ärger / Groll / Vermeidung, als Gegensatz Paar, wichtig für den Vergebungsprozess anzusehen sind, besteht die Notwendigkeit, den aktuellen Beziehungsstatus möglichst differenziert und bezogen auf die beiden Pole (Wohlwollen und Ärger / Groll / Vermeidung) zu erfassen. Dafür wird auf zwei bewährte und valide kurze Fragebogen (jeweils 10 Fragen) verwiesen:

- Fragebogen: *Marital Offence-Specific Scale* (MOFS – Fragebogen). 2010 ist er von Schulz & Kröger in deutscher Sprache vorgelegt worden und danach auf seine Validität hin

untersucht worden (Haversath, J., Kliem, S. & Kröger, C., 2017).

- Fragebogen: *Partnerschaftsfragebogen Kurzform (PFB-K)* (Hahlweg, 2016)

3.2 Das Filter-Katalysator-Modell der Gesprächsführung in der Paarberatung

Grundlagen dieses Ansatzes finden sich in dem „KOMmuniKationsKOMpetenz-Training in der Paarberatung“ (Engl & Thurmaier, 2016), womit dem Auswertungsergebnis entsprochen wird, dass das Gespräch zwischen dem Verletzer und dem Verletzten zu den wichtigsten Elementen gehört, damit der Vergebungsprozess eingeleitet und sich zielführend entwickeln kann. Insbesondere auch deshalb, weil damit Wohlwollen aufgebaut und Ärger / Groll / Vermeidung reduziert werden kann. Dieses Modell der Gesprächsführung wird von den J. Engl und F. Thurmaier vorgestellt.

3.3 Impulse zum Vergebungsprozess

Um die Partner in dem Beratungs- und Therapieprozess zu einem zielgerichteten und entschiedenen Verhalten gewinnen zu können, sind im Rahmen der projektbezogenen empirischen Auswertungsarbeit insgesamt 29 Verhaltensweisen isoliert worden, die für den Vergebungsprozess Impulscharakter haben können (v. Tiedemann, 2017, Kap. 6.8.3, S. 283 – 286). Diese werden noch durch jeweils aktuelle Beziehungsgeschichte und durch unterschiedliche Arbeitsweisen mit den Klienten ergänzt. Dieser umfassende Teil des Handbuches beschreibt ein strukturiertes aufeinander aufbauendes praktisches Vorgehen für die zielgerichtete Anleitung und Begleitung von Versöhnungsprozessen. Er ist ein Bezugspunkt für die geplante Evaluation zur Förderung von Versöhnungsprozessen in der Paartherapie. Die dann evidenzbasierten hilfreichen Verhaltensstrategien sollen nach der Evaluation als Grundlage für präventive Projekte dienen.

3.4 Mögliche Ursachen für die Stagnation von Versöhnungsprozessen

Nicht alle Ursachen für die Stagnation von Versöhnungsprozessen lassen sich aus dem „Hier und Jetzt“ beziehungsweise aus mangelnder Vergebungskompetenz ableiten. Die jeweilige persönliche Entwicklungsgeschichte der Klienten und ihre frühere und aktuelle partnerschaftliche Interaktion können Gründe beinhalten, warum der Vergebungs- und/oder Versöhnungsprozess keine Entwicklung nehmen kann. N. Wilbertz eröffnet unterschiedliche Perspektiven, die dazu beitragen können, den Aufmerksamkeitsfokus systematisch zu ändern, um zu erklären, warum eine Stagnation eingetreten sein

könnte. Mit diesem Ansatz ist keine abschließende beraterisch- und therapeutische Sichtweise für die Ursachen einer Stagnation in Vergebungs- und/oder Versöhnungsprozess verbunden. Die systematische Erfassung und Auswertung von möglichen Ursachen, die im Rahmen der Evaluationsstudie stattfindet, wird zu weiteren Erklärungen und Erkenntnissen führen.

3.5 Religiöse Dimension von Vergebung

Vergebung und Versöhnung unter einer religiösen Dimension zu betrachten, insbesondere, wenn es dabei um beraterisch-therapeutische Akzente geht, muss geradezu als „State of the Art“ angesehen werden. Es existiert zum einen eine höchst unterschiedliche weltanschauliche und religiöse Vielfalt, die zum anderen in den einzelnen Ansätzen noch einmal höchst verschieden ausfallen kann. Hierzu braucht es Orientierungspunkte, damit den Klienten ein entsprechendes Angebot gemacht werden kann. P. Kohlgraf (Bischof von Mainz) beschreibt die biblisch-christlichen Wurzeln von Vergebung und Versöhnung. Gleichzeitig eröffnet er in diesem Kontext die Dimension von Gemeinschaft, die in der Regel mit berührt ist. Eine ausführliche theologische Vertiefung des Themas findet sich unter *Vergeben und Versöhnen – Erfahrungen des Glaubens – Felder des Handelns* (Kohlgraf, 2018).

3.6 Begriffsbestimmung und Abgrenzungen von Versöhnung

Für den empirisch orientierten psychologisch-therapeutischen Bereich ist Vergebung und Versöhnung ein relativ neues Arbeitsfeld. Von daher ist es sehr wichtig, den aktuellen Entwicklungsstand zu kennen, da ein großer Teil der Klienten sehr belesen ist und damit Voreinstellungen und populistische Vorstellungen in die Beratung und Therapie eingebracht werden könnten, die für die Zusammenarbeit nicht hilfreich sind. Aus diesem Grunde gibt A. Herzog einen Überblick und schärft damit die Präzision der Ausdruckweise und vereindeutigt die Begriffe. Damit ist eine fachübergreifende Sprachregelung erreicht, die auch für die präventiven Projekte wichtig sein wird.

4. Ein erfahrungsbewährter Ansatz (schriftlich und video-gestützt)

Erfahrungen aus jahrzehntelanger Fortbildungs- und Anwendungspraxis haben zu einem beraterisch-therapeutischen Konzept geführt, welches die zielgerichtete Anleitung von Versöhnungsprozessen in der Paartherapie ermöglicht und zu erfolgreichen Ergebnissen führt (von Tiedemann, 2017, S. 65-200). Auf der Grundidee von H. Jellouschek und M. Kohaus-Jellouschek sowie der langjährigen lehrtherapeutischen Zusammenarbeit mit H. Jellouschek

basierend entwickelte v.Tiedemann eine prozessorientierte methodische Systematik zum therapeutischen Umgang mit Verletzungen. Der beigefügte Lehrfilm demonstriert das systemisch-integrative Vorgehen zur Vorbereitung und Durchführung von Versöhnungsarbeit innerhalb einer Paartherapie. In elf Schritten und insgesamt 16 Szenen werden dazu geeignete Methoden anschaulich und praxisnah gezeigt. Alle gründen auf einem entwicklungs- und ressourcenorientierten Ansatz. Die gezeigten Schritte bilden einen realen Beratungsprozess von ca. zehn bis zwölf paartherapeutischen Sitzungen (à 90 Minuten = ca. 15 Zeitstunden) ab. Sie können aber auch anders kombiniert werden. Eine grobe Überblicksstruktur für das Vorgehen zeigt folgendes Ebenenmodell (Jellosuchek, 2005,):

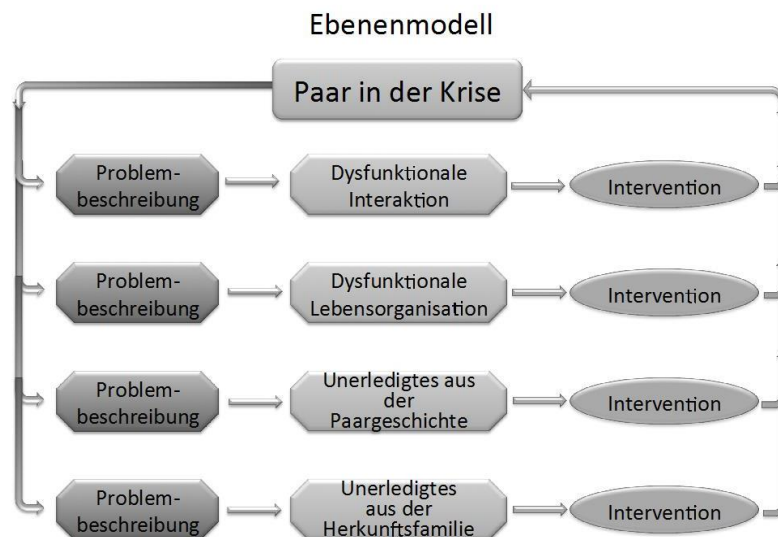


Abbildung 1: Ebenenmodell

Die folgenden Interventionen haben sich in der Praxis als hochwirksam gezeigt und sind für ein evaluiertes Verfahren von Bedeutung:

1. Herstellung eines emotional-sichernden Rahmens durch affektive Rahmung (R. Welter-Enderlin, 1998) und Etablierung eines Rahmenvertrags, bei welchem das Paar *aktiv* dafür gewonnen wird, einen versöhnlichen Umgang mit erlittenen Verletzungen zu lernen.
2. Unterbrechen dysfunktionaler Interaktionsmuster und Aufbau einer positiven Gegenseitigkeit. Relevante paartherapeutische Methoden:

- Etablierung von Stopp-Signalen
 - Einüben des kontrollierten Dialogs
 - Umwandeln von Vorwürfen in Wünsche
 - Einfühlung in den Partner
 - Teufelskreisanalyse mit Ausstiegsszenarien
3. Arbeit mit der Paargeschichte.
Relevante paartherapeutische Methoden:
- Paarkurve erstellen und auswerten
 - Bilanzgespräch als halbritualisierter Paardialog
 - Arbeit mit konkreten Verletzungen/Verletzungsritual
 - Ausgleich bei schweren Verletzungen, Verhandlungen hierzu anleiten
 - Wiederaufbau von Vertrauen durch Wissensvermittlung und einem in der Alltagspraxis angewandten Modell („Fahne drauf“)
4. Arbeit mit Verletzungen aus der Herkunftsgeschichte mit folgenden paartherapeutischen Methoden:
- Bilder malen: So habe ich mich in der Kindheit gefühlt
 - Erarbeiten des Modells „der milde Blick“
 - Biographische Rollenanalyse
 - Versöhnungsarbeit mit Personen aus früheren Beziehungen oder der Herkunftsfamilie. (Arbeit mit dem leeren Stuhl in Anwesenheit des Partners)

Vor dem Hintergrund, dass Paare sich nach erlittenen Verletzungen in sehr verschiedenen Phasen befinden können, sind die beschriebenen Methoden zur Förderung eines Versöhnungsprozesses flexibel einzusetzen. Zudem steht die Art und Schwere einer Verletzung in engem Zusammenhang mit der Persönlichkeit der betroffenen Person und deren Geworden-Sein. Unterschiedliche verletzende Situationen können also bei Menschen unterschiedlich starke affektive Reaktionen auslösen. Dies sollte für eine Vergleichbarkeit berücksichtigt, also im Vorfeld ausreichend operationalisiert werden. Für das Training der an der Untersuchung beteiligten BeraterInnen können zum einen bevorzugt die bereits in dieser Methode ausgebildete KollegInnen ausgewählt werden und zum anderen durch einen geeigneten Refreshing-Workshop der Stand ihrer Praxis überprüft werden. Ziel wäre ein beraterisch-therapeutisches Vorgehen unter Nutzung der oben genannten methodischen Elemente in standardisierter Form, um eine Vergleichbarkeit zu anderen Beratungsstilen zu erlauben. Ein Nach-

weis der nachhaltigen Wirksamkeit dieses Vorgehens ist zu erwarten und wäre für Fortbildung, Beratungspraxis und Prävention wichtig.

5. Vergebung und Versöhnung als allgemeine präventive Arbeit

Die Autoren, E. Scholl, N. Klann & P. Kohlgraf haben klare Vorstellungen, wie und wo mit der Entwicklung von präventiven Projekten begonnen werden sollte, wenn evidenzbasierte Erkenntnisse zu erfolgreichen Verhaltenssequenzen in Vergebungs- und Versöhnungsprozessen vorliegen. Ein erster Überblick wird in diesem Kapitel gegeben. Damit soll auch ein Impuls dafür gesetzt werden, dass die empirische Phase mit ihren zusätzlichen Arbeiten als Investition in die Prävention verstanden werden kann. Das ist ein verdienstvolles Handeln, um aus der Beratung für die Zukunft in den Bereichen Vergebung und Versöhnung Entlastung bereitstellen zu können.

Literatur

- Engl, J. & Thurmaier, F. (2016): KOMKOM – Kommunikationskompetenz – Training in der Paarberatung. Handbuch für ausgebildete Kursleiter. München: Institut für Forschung und Ausbildung in Kommunikationstherapie.
- Hahlweg, K. (2016): Fragebogen zur Partnerschaftsdiagnostik (FPD). 2. neu normierte und erweiterte Auflage. Göttingen: Hogrefe.
- Haversath, J., Kliem, S. & Kröger, C. (2017): Measuring Spousal Forgiveness: German Version of the Marital Offence-Specific Forgiveness Scale (MOFS-German). *Familie Relations: An Interdisciplinary Journal of Applied Family Studies*. Advance online publication. doi: 10.1111/fare. 12290.
- Jellouschek, H. (2005): Die Paartherapie. Eine praktische Orientierungshilfe, Stuttgart: Kreuz, S.38-43.
- Job, A-K., Bodenmann, G., Baucom, D. H., Hahlweg, K. (2014). Neuere Entwicklungen in der Prävention und Behandlung von Beziehungsproblemen bei Paaren. *Aktueller Forschungsstand und zukünftige Herausforderungen. Psychologische Rundschau*, 65, 11–23.
- Klann, N., Kohlgraf, P. & Scholl, E. (2016). Bewältigungsstrategien von Paaren nach Verletzungen. *Ergebnisse einer empirischen Umfrage. Beratung Aktuell*, 2, S. 16-76.
- Klann, N., Krebs, H. & Scholl, E. (2015). Auswertungen zu den Voraussetzungen von Wohlwollen in Paarbeziehungen. EMNID – Umfrage, Klienten / Nicht – Klienten. Unveröffentlichtes Manuskript.
- Kohlgraf, P. (2018). Vergeben und Versöhnen – Erfahrungen des Glaubens – Felder des Handelns. Ostfildern: Grünewald.
- Kohlgraf, P., Kröger, C., Scholl, E., (2015). Vergeben und verzeihen. Eine Befragung im Kontext kirchlicher Ehe- und Familienberatung. *Herderkorrespondenz* 69, 2, 101-104.
- Tiedemann, F. von (Hrsg.) (2017): Versöhnungsprozesse in der Paartherapie. Ein Handbuch für die Praxis mit DVD. Paderborn: Junfermann.
- Tiedemann, F.v. & Jellouschek, H.(2000): Systemische Paartherapie – Ein integratives Konzept. In: *Psychotherapie im Dialog*, Nr. 2, S. 37- 44.
- Welter-Enderlin, R./Hildenbrand, B. (1998): *Gefühle und Systeme*, Heidelberg: Carl Auer Verlag

Zusammenfassung

Eine Arbeitsgruppe des Bundesverband Katholischer Ehe-, Familien- und Lebensberaterinnen und -berater e.V. hat ein Fachbuch vorgelegt: Friederike von Tiedemann

(Hrsg.). (2017): *Versöhnungsprozesse in der Paartherapie – Ein Handbuch für die Praxis. Mit DVD*. Paderborn: Junfermann. Diese Zusammenstellung von theoretischen Impulsen und praktischen Ideen zur Vergebungs- und Versöhnungsarbeit wird im Hinblick auf ihre Effektivität und Evidenz empirisch überprüft. Der Beitrag eröffnet den Kolleginnen und Kollegen, die an einem solchen Projekt interessiert sein könnten, die Hintergründe und Ziele, um sich gegebenenfalls zur Mitarbeit entscheiden zu können. Die dann später vorliegenden evidenzbasierten Verhaltenssequenzen sollen für konkrete Präventionskonzepte genutzt werden, um Vergebungskompetenz zielgruppenspezifisch und auch flächendeckend vermitteln zu können. Der Ansatz ist keiner besonderen beraterischen- und/oder therapeutischen Schulorientierung verpflichtet.

Stichwörter: Ehe-, Familien- und Lebensberatung, Paartherapie, Paarberatung, Vergebung, Versöhnung, Prävention

Abstract

A task force of the Federal Association of Catholic Marriage, Family and Life Counselors has published a handbook on interpersonal reconciliation: Friederike von Tiedemann (Ed.) (2017): *Reconciliation Processes in the Couples Therapy - A Handbook for Practice. With a DVD*. Paderborn: Junfermann. This compilation of theoretical impulses and practical ideas for forgiveness and reconciliation work is tested empirically in view of their effectiveness and evidence. The book presents the background and goals of the project to interested colleagues, so that they can decide for themselves if they would like to participate. The identified evidence-based behavioral sequences are intended as specific prevention concepts to convey comprehensive competencies of forgiveness as well as to specific target groups. The approach is not bound to any particular counseling and / or therapeutic orientation.

Keywords: Marriage-, Family- and Life counseling, couples counseling, couples therapy, forgiveness, reconciliation, prevention

Notker Klann, Dr. rer. nat., Dipl.-Psych., Ehe-, Familien- und Lebensberater; Forschungsschwerpunkte: Partnerschaft, Prozess- und Ergebnisqualitätssicherung in der Eheberatung. Am Eichweg 14, 53572 Bruchhausen, Mail: Klann.Beratung@t-online.de

Erhard Scholl, Dipl.-Psych., Dipl. Theol., Psychologischer Psychotherapeut, Supervisor (BDP, BAG), Ehe-, Familien- und Lebensberater (BAG), Vorsitzender des Bundesverbandes der Katholischen Ehe-, Familien- und Lebensberaterinnen und -berater bis 4/2015. Schweinfurter Weg 29, 97509 Gernach, Mail: erhard.scholl@web.de

Friederike von Tiedemann, Dipl.-Psych. Psychologische Psychotherapeutin, Supervisorin (IFKV) und Coach. Lehrtrainerin PROFESSIO GmbH, Geschäftsführung und Leitung d. Hans Jellouschek Instituts Freiburg. Im Rebstall 5, D-79285 Ebringen, Mail: office@vontiedemann.de

Rudolf Sanders

Empowerment – Hilfe zur Selbsthilfe in der Ehe- und Familienberatung am Beispiel des „Netzwerk Partnerschule e.V.“*

1. Die Ausgangslage

Dieser Aufsatz bezieht sich auf meine Erfahrungen in der Leitung der Ehe- und Familienberatung der katholischen Beratungsstelle Hagen & Iserlohn für Ehe-, Familien- und Lebensfragen von 1990 -2016. Diese Erfahrungen werden ergänzt durch meine sich daran anschließende freiberufliche Tätigkeit als Integrativer Paar- und Sexualtherapeut und meine ehrenamtliche als Vorsitzender des Netzwerk Partnerschule e.V.

Im Kontext des Themas ist festzustellen, dass Integrations- und Bindungskraft traditioneller sozialer Netzwerke wie Familie, Nachbarschaft, Arbeitskollegen kontinuierlich abnimmt. Gab es noch in den 70er- bis 90er-Jahren des letzten Jahrhunderts noch Arbeitervereine, kirchliche Gruppen, wie zum Beispiel die Kolpingfamilie oder die Katholische Frauengemeinschaft, die als ein Netzwerk gegenseitiger Solidarität genutzt wurden, so scheinen viele Menschen heute in diesen Gruppen keine hinreichende Unterstützung mehr zu finden. Emotionale und affektive Bedürfnisse werden nicht mehr in breit gestreuten realen sozialen Netzwerken befriedigt, sondern in virtuellen. Zurück bleibt eine Sehnsucht nach lebendigen, authentischen Beziehungen von Angesicht zu Angesicht. Als leibhaftiges Gegenüber bleibt dann oft nur der eigene Partner übrig, an den diese Bedürfnisse exklusiv gerichtet werden. Auf Dauer ist dieser mit den Erwartungen überfordert.

Ferner hat sich die Vorstellung von dem, was ein „gutes Leben“ auszeichnet, also dem zentralen normativen Bezugspunkt für die Lebensführung in den letzten 50 Jahren verändert. Man kann von einem grundlegenden Wandel bei den Werthaltungen bzw. von einem Markt der Möglichkeiten sprechen, aus dem freizügig ausgewählt werden kann:

„Dieser Wertewandel musste sich in Form der Abwertung des Wertekorsetts zu einer (von der Entwicklung längst ad acta gelegten) religiös gestützten, traditionellen Gehorsams- und Verzichtsgesellschaft vollziehen: Abgewertet und fast bedeutungslos geworden sind Tugenden wie „Gehorsam und Unterordnung“, „Bescheidenheit und Zurückhaltung“, „Einfühlung und Anpassung“ und „Fester Glauben an Gott“ (Gensicke, 1994, S. 47).

* Überarbeitete Version des Artikels aus *Beratung Aktuell*, 1-2008, S. 43-60.

Entwickelt hat sich eine schier unübersichtliche Vielfalt von Vorstellungen von dem, was „gutes und richtiges“ Leben sei, wie konkret Partnerschaft zu gestalten sei, wie die Beziehung zu Kindern zu gestalten und auch, wie emotionale Bedürfnisse befriedigt werden können, ohne dabei bei dem Partner Verlassenheitsängste oder Kränkungen zu aktivieren. Es geht also um die zentralen Identitätsfragen: Wer bin ich in einer sozialen Welt, die sich unter den Bedingungen der Individualisierung, Pluralisierung und Globalisierung ständig verändert, in der Orientierung schwerfällt und feste Bezugspunkte kaum gefunden werden können? Wie unter diesen Bedingungen, seinen Platz in dieser Welt finden? Wie eine Ehe und Familie gestalten, um alltägliches Vertrauen, Sicherheit, Verlässlichkeit und Intimität herzustellen?

Anhand dieser Fragestellungen wird deutlich, dass Beratung vor allem eine *pädagogische*, eine psychoedukative Tätigkeit ist, die einen bewusst gestalteten Rahmen für ein Lernfeld bietet, in dem Ratsuchende für sich stimmige Antworten auf diese Fragen finden können.

Dieses Verständnis von Beratung grenzt sich ab von einem Feld, in welchem Ratsuchende von Aufstellern über die „ewig gültigen“ Ordnungen der Liebe (Hellinger 1995) informiert werden etwa nach dem Motto:

„Was die Eltern am Anfang machen, zählt mehr, als was sie später machen. Das Wesentliche, das von den Eltern kommt, kommt durch die Zeugung und durch die Geburt.“ (Weber 1998, 63)

2. Empowerment

Es ist eine Binsenweisheit, dass der Mensch als soziales Wesen nicht ohne den anderen, dessen Aufmerksamkeit, Zuwendung und Beteiligung leben kann. Dies ist zwar in vielen Beratungsansätzen berücksichtigt und doch beherrscht nicht selten vornehmlich ein individualpsychologisches sowie ein an Defiziten bzw. der Pathologie des Individuums orientiertes Denken den Beratungsfokus, der auf fast alle Anlässe übertragen wird, die zu einem Aufsuchen einer Beratungsstelle führen. Sich von einer solchen Haltung zu verabschieden bedarf Mut auf Seiten der Beraterin und des Beraters. Denn es bedeutet nichts anderes, als dem Ratsuchenden zuzutrauen, dass er für sein Leben die richtigen Wege finden wird. Dass die Antworten auf seine Fragen in ihm verborgen liegen und dass er das, was er noch nicht kann (aus welchen guten Gründen auch immer), hinzulernen kann.

So ist das Ziel von Empowerment die Förderung der Fähigkeit der Menschen, ihre soziale Lebenswelt und ihr Leben selbst zu gestalten und sich nicht gestalten zu lassen. Für eine Ehe- und Part-

nerschaftsberatung lauten die zentralen Fragestellungen in diesem Zusammenhang:

- Unter welchen Bedingungen gelingt es Menschen, ihre eigene Stärke zusammen mit anderen zu entdecken?
- Was trägt dazu bei, dass Menschen aktiv werden und sie ihre eigenen Lebensbedingungen gestalten und kontrollieren?
- Was können wir als Professionelle dazu beitragen, verschiedene Formen von Selbstorganisation zu unterstützen?
- Wie können wir ein soziales Klima schaffen, das einen Empowermentprozess unterstützt?
- Welche Konsequenzen hat dies auf die beteiligten Menschen, Organisationen und Strukturen? (Stark 2004, 536).

Wie also kann es gelingen, zielorientiert zu beraten, indem man die Potenziale und Fähigkeiten nutzt, die Ratsuchende mitbringen und ihnen hilft, diese zu erweitern, um deren Beziehung zu sanieren und zu stabilisieren?

Dazu ist es in der Regel notwendig, diese Ressourcen zunächst einmal frei zu setzen, sie zu befreien von Verkrustungen eines Denkens in Defiziten und der Abhängigkeit von Experten! Denn wird die Macht der Experten - bestehend aus Theorien, Konzepten und materiellen Ressourcen - eingesetzt, um vermeintlich unwissende Menschen aus einem Problemkreislauf zu befreien und so „zu retten“, mag dies zwar mit besten Absichten geschehen, allerdings schränkt es im Ergebnis die Fähigkeit der Menschen ein, ihre eigene Autorität zu finden und hindert sie letztlich, Verantwortung für das eigene Leben zu übernehmen (Nestmann & Sickendiek 2002).

3. Von der Haltung des Beraters – und die daraus folgenden Konsequenzen

Sozialisiert in meiner Kinder- und Jugendzeit durch das Erleben bei den Pfadfindern (DPSG – Deutsche Pfadfinderschaft Sankt Georg) hat dieses meine Haltung zu Menschen und somit auch zu Ratsuchenden in hohem Maße beeinflusst. So sind mir die Leitsätze des Gründers der Pfadfinder, Baden-Powell in „Fleisch und Blut“ übergegangen, das heißt positiv ausgedrückt: Ich kann gar nicht anders. Da wäre zunächst das „Look at the boy!“ das Hinschauen, was braucht das Paar, das ich zum ersten Mal an der Tür empfangen *genu*, statt sie durch die Brille einer Schulenorientierung zu betrachten. Dann das: „Learning by doing!“, nämlich die Überzeugung, dass sich bei dem Paar nur etwas verändern wird, wenn sie förderliches Miteinander konkret auch tun und erleben, statt sich mit einem Besprechen der Probleme aufzuhalten. Oder das: „Scouting is doing!“ also nicht lange reden, sondern das, was empirisch nachgewiesen effizient ist, auch tun und vor allen Dingen über das Tun immer wie-

der reflektieren. Es geht also um die Kunst zu überprüfen, ob das, was beabsichtigt war auch erreicht wurde: Heute nennen wir das Evaluation! Und zuletzt eine Grundhaltung, die sich durch alle Gruppenarbeit bei den Pfadfindern zieht: Jede und Jeder ist wichtig, wird mit seinen unterschiedlichen Fähigkeiten gebraucht und trägt dadurch zum Gelingen des Ganzen bei. Wie das im beraterischen bzw. therapeutischen Alltag konkret aussehen kann findet sich hervorragend beschrieben bei Peter Fiedler in dem Kapitel „Die Förderung der Selbst- und Mitverantwortung von Patienten“ (1996, S. 487).

Zusammengefasst heißt es für mich, dass ein Berater, wie ein guter Lehrer einen Rahmen schafft, in welchem Ratsuchende erleben, dass sie Fähigkeiten und Ressourcen haben und dass sie genau mit diesen für andere heilsam werden können – ihnen also die Erfahrung zu ermöglichen, dysfunktionale Muster des Miteinanders durch neue, die Partnerschaft fördernde ersetzen zu können.

Mit Übernahme der Leitung der Beratungsstelle in Hagen & Iserlohn, setzte ich mir das Ziel, ratsuchenden Paaren und Familien all das zur Verfügung zu stellen, was wissenschaftliche Forschung zum Gelingen von Ehe, Partnerschaft und Familie zu sagen hat. Prägend waren für mich vor allen Dingen Veröffentlichungen von Hilarion Petzold und Klaus Grawe zu einer schulenübergreifenden Integrativen Therapie. Schauen ich auf meine Veröffentlichungen zurück, hat sich dieses Ziel mit der Orientierung an aktuellen wissenschaftlicher Erkenntnisse bis heute gehalten.

Aber zunächst galt in der Beratungsstelle ein Problem zu lösen oder zu mindestens neue Wege des Umgangs damit auszuprobieren. Das war die Herausforderung durch viele Ratsuchende, die sich in der Warteliste ausdrückte. So habe ich dann 1989 als Experiment mit der ersten *Paargruppe* begonnen. Diese Erfahrung, mit fünf oder sechs Paaren gleichzeitig, statt mit einem zu arbeiten, war der Startschuss für das Projekt Partnerschule. Bestätigung dieser Vorgehensweise fand ich dann in einer Metastudie zu Ergebnissen der Psychotherapieforschung (Grawe et al. 1994):

„Es gibt eine große Anzahl von Hinweisen darauf, dass die Schwierigkeiten eines Patienten am besten in einem Setting behandelt werden können, in dem eben diese Schwierigkeiten aktualisiert werden: Partnerprobleme unter Einbeziehung beider Partner;... generalisierte zwischenmenschliche Schwierigkeiten in einer Gruppentherapie;... Eine Gruppentherapie bietet ... noch reichere Übertragungs- bzw. Aktualisierungsmöglichkeiten als eine Einzeltherapie und ist daher, wie in unseren Ergebnisberichten für eine ganze Anzahl verschiedener Therapiemethoden festgestellt wurde, noch besser geeignet, Veränderungen des zwischen-menschlichen Erlebens und Verhaltens herbeizuführen“ (a.a.O.S.704). „Für Patienten, bei denen Veränderungen im zwischenmenschlichen Bereich erwünscht sind, ist das gruppentherapeutische Setting aber dem einzeltherapeutischen auf jeden Fall vorzuziehen. (a.a.O.S. 706).

Durch eine konsequente prospektive Evaluierung dieses Ansatzes, konnte ich dann darüber promovieren und meine Dissertation 1997 mit dem Titel: *Integrative Paartherapie, Grundlagen-*

Praxeologie-Evaluation, Eine pädagogische Intervention zur Förderung der Beziehung von Frau und Mann als Partner veröffentlichen.

In der aktuellen Diskussion und Überlegungen zur Umsetzung des Gesetzes zur Stärkung der Teilhabe und Selbstbestimmung von Menschen mit Behinderungen (Bundesteilhabegesetz – BTHG) vom 23.12.2016 kam mir die hypothetische Frage, inwieweit Familien mit Kindern in realistischer Weise ihren Anspruch aus SGB VIII § 17 Beratung in Fragen der Partnerschaft, Trennung und Scheidung angesichts der mangelnden Betreuungsmöglichkeiten für ihre Kinder geltend machen können. Viele Eltern wissen nicht, wie und wo sie ihre Kinder für eine Paarberatung unterbringen können. Auf dieses Problem weist auch Yanik-Senay (2017, S. 313) hin, wenn sie hinsichtlich der institutionellen Voraussetzungen für eine muslimische Familienberatung deutlich macht, dass es dringend erforderlich ist, dass eine Kinderbetreuung angeboten wird, um Beratungssuchenden, vor allem kinderreiche Familien und Alleinerziehende die Inanspruchnahme überhaupt zu ermöglichen.

Weile ich die Not der Paare mit Kindern sah, habe ich ab 1990 Einrichtungen der Erwachsenenbildung mit Internatsbetrieb genutzt. Hier ist es möglich, dass die Eltern an ihren Beziehungsproblemen arbeiten, und die Kinder parallel betreut werden. Die Teilnahme der Kinder ist nach meinen langjährigen Erfahrungen ein echter Gewinn, da diese einen ganz konkreten Bezug zur Alltagsrealität in den Tagen der Seminare herstellen. Kinder beginnen sich zu entspannen, wenn sie erleben, dass ihre Eltern sich um eine Verbesserung ihrer Beziehung mühen (Sanders 2013). Lenz (2001) konnte nachweisen, dass Kinder ein kindbezogenes Setting katamnestisch zufriedener einschätzen als einen familienbezogenen Ansatz mit Familiengesprächen. Denn hier stehen die Aktivitäten der Kinder und die Zuwendung durch deren Gruppenleiter im Vordergrund und nicht die Probleme der Erwachsenen. Aus diesem Grund ist es nicht verwunderlich, dass dies positiver eingeschätzt wird als ein familienbezogenes Setting, bei dem das Reden im Mittelpunkt steht – auch dann, wenn versucht wird, in Familiensitzungen mit handlungsorientierten Methoden zu arbeiten.

Im persönlichen Kontakt mit den Ratsuchenden während der gemeinsamen Zeit in den Gruppen wurde deutlich, dass es ihnen schwerfällt, Angehörigen oder Freunden davon zu erzählen, dass sie eine Paartherapie oder Eheberatung nutzen. So nenne ich diesen Ansatz ab Ende der 90er-Jahre *Partnerschule*. Denn Ratsuchende können sich weit leichter mit einem Lernenden in Sache Ehe und Partnerschaft identifizieren, als mit dem, der eine Eheberatung notwendig hat. Denn für viele ist es immer noch mit Scham verbunden, die eigenen Probleme in der Ehe nicht selber lösen zu können. Von der Partnerschule erzählen sie dagegen gerne Freunden oder am

Arbeitsplatz und haben auch keine Probleme, mit ihrem persönlichen Foto auf der Website (partnerschule.de) dafür zu werben.

5. Die Partnerschule: Beziehungs-Kompetenzen-Training

Die Gestaltung dieser „Schule“ als „Pädagogische Intervention zur Förderung der Beziehung von Frau und Mann als Partner“ (Sanders 1997) wurde in den folgenden Jahren aktuellen wissenschaftlichen Forschungsergebnissen angepasst (Sanders 2006, 2017, Kröger & Sanders 2013). In prospektiven Untersuchungen wurde diese Vorgehensweise auf ihre Wirksamkeit evaluiert (Sanders 1997; Kröger & Sanders 2005; Kröger 2006), so dass sie im August 2016 in die *Grüne Liste Prävention* beim Justizministerium Niedersachsen aufgenommen wurde.

Das Besondere an der Partnerschule ist die Tatsache, dass neben der Arbeit im Einzelsetting den Paaren ein Beziehungs-Kompetenzen-Training in Gruppen über mehrere Tage in einem Bildungshaus angeboten wird. Im Basisseminar (6/7 Tage) geht es um die Vermittlung der Kompetenz, die unbewusste Dynamik im Miteinander zu verstehen und die Bedeutung der Erfahrungen in der Herkunftsfamilie zu entschlüsseln. Dieses Wissen motiviert dann in hohem Maße, neue adaptive Muster des Miteinanders zu trainieren. Zunächst jeder für sich alleine, etwa in der Standübung. Dann aufbauend mit dem eigenen Partner, wenn es etwa in einer Übung darum geht, den Raum des anderen wahrzunehmen und zu respektieren. So wird eine Vielfalt an Grundkompetenzen für konstruktives Miteinander vorgestellt und eingeübt. Im besonderen Maße wird das Embodiment hierfür genutzt (Storch et al. 2006). Renate Lissy-Honegger hat für die Umsetzung ein spezifisches Modul entwickelt, das sie in ihrer Masterarbeit, mit Bildern untermalt, beschrieben und auf ihre Wirksamkeit hin evaluiert hat (<http://www.partnerschule.de/bewegung.pdf>). Welsche (2018, S. 12) weist darauf hin, dass eine beziehungsorientierte Bewegungspädagogik sowohl die Beziehungserfahrungen zum „Ich“, zum „Du“ als auch zum „Wir“ vermittelt. Gerade die Bewegungsaktivitäten zum *Füreinander*, *Gegeneinander* und *Miteinander* ermöglichen differenzierte Beziehungserfahrungen zu. Ein Gefühl der Sicherheit und Leichtigkeit macht sich in der Gruppe breit und wird so zu einer guten Voraussetzung für das gemeinsame Training.

6. Wirkfaktoren für Empowerment

Wo mögen die Gründe dafür liegen, dass Ratsuchende *nach* der Bewältigung ihrer familiären und partnerschaftlichen Probleme hoch motiviert sind, sich weiter mit den Menschen zu treffen, die sie im Rahmen der Partnerschule kennen gelernt haben?

Hilfreich für eine Erklärung ist sicherlich die Unterscheidung zwischen dem, was explizit passiert, also dem Erstellen einer Tonfi-

gur zur impliziten Diagnostik, in welcher der Einzelne dem Partner vor den Augen der Gruppe seine Sicht zur Situation als Paar darstellt und dem, was implizit geschieht, was also konkret erlebt wird, ohne dass ein Wort darüber verloren worden wäre. Dass er dabei z.B. erlebt, dies in einem durch den Berater geschützten und wohlwollend gestalteten Rahmen zu tun, der durch die anderen Teilnehmer gehalten wird. Für die Gestaltung dieses impliziten Lernfeldes ist die innere Einstellung und Haltung des Beraters wichtig. Er muss in der Lage sein, in der Begegnung mit Klienten solche Glaubwürdigkeit und Aufrichtigkeit *auszustrahlen*, dass jeder wirklich so sein darf wie ist; dass jeder so viel und wenig sich äußern darf, wie er will und last but not least, dass jeder und jede spürt, dass auch er und sie für ein gutes heilendes Miteinander notwendig ist und gebraucht wird. Bei der Begegnung mit den Klienten sind diese unbewussten Signale die wichtigsten Komponenten einer Kommunikation. Sie dringen in diejenige Ebene ein, die für die Verhaltenssteuerung die bedeutendste ist, nämlich die mittlere limbische Ebene (Roth 2007).

In der Diskussion um diesen Artikel beschrieb eine Klientin diese implizite Erfahrung folgendermaßen: Wenn ich mit normalen Freunden und Nachbarn Silvester feiere, dann muss ich eine gewisse Form wahren. Dann spüre ich, dass gewisse Gefühle nicht sein dürfen und ich muss mich schützen. Ich spiele dann das Spiel "Silvesterfeiern". Wenn ich aber mit Menschen, die ich im Netzwerk Partnerschule kennen gelernt habe zusammen bin, dann weiß ich, dass der Streit mit meinem Mann von gestern hier aufgehoben ist. Dann spüre ich, mit meiner Verletzlichkeit hier meinen Platz zu haben. Dann fühle ich mich einfach wohl.

In dieser Rückmeldung findet man beschrieben, was Grawe (2004) als Voraussetzung für eine Heilung psychischer Störungen beschreibt, dass Klienten lernen, sich ihren Grundbedürfnissen psychischer Gesundheit anzunähern, statt sich zu schützen.

Ein weiterer impliziter Wirkfaktor scheint zum Tragen zu kommen. Die Ratsuchenden erleben, dass sie nicht ein Problem *sind*, sondern dass sie ein Problem *haben* und vor allen Dingen, dass das nicht alles ist, was ihr Leben ausmacht. Ganz im Gegenteil sind sie aufgefordert sich mit ihren Fähigkeiten zu zeigen und auch in das gesamte Geschehen einzubringen. So ist jeder eingeladen in der ersten Vorstellungsrunde zu erzählen, was er *kann*. Es wird dabei Mut gemacht, gerade auch die scheinbar nicht so wichtigen Dinge, die man für so selbstverständlich hält, zu benennen; einer kann gut singen, eine Autos reparieren ein anderer kocht gerne für Familie und Freunde.

Es wird danach deutlich gemacht, dass jede und jeder auch ein Wissen und Können bezogen darauf hat, was zum Gelingen einer Ehe, einer Partnerschaft, einer Familie und den Umgang mit Kindern nötig ist und überhaupt, wie menschliches Zusammensein

funktioniert. Alle sind aufgefordert sich genau damit auch einzubringen und sie erleben es von Seiten der Leitung in voller Aufrichtigkeit und Glaubwürdigkeit, dass der Erfolg eines Seminars vom Zusammenspiel aller abhängt. In vielfältigen Interaktionen mit anderen Teilnehmern, mit den Kindern am Tisch und im Rahmen der freien Zeit lernen sie also einander nicht nur problembezogen kennen. Sie lernen aneinander, sich in ihren Unterschiedlichkeiten Wert zu schätzen und auch, dass „Nichtfunktionieren“ sein darf und aufgehoben ist. Sie machen die Erfahrung, wie sie ihre Kompetenzen zum Wohl aller entfalten können.

So konnte ein Mann im Basisseminar mit seinen Kurzgeschichten die anderen Teilnehmer zum überschäumenden Lachen bringen. Drei Monate später betonte er im Rahmen einer Beratung mit dem Paar alleine, dass diese Erfahrung für ihn eine der wichtigsten in seinem Leben gewesen sei, denn trotz Promotion fand er sich zu nichts nutze. So hatte er dann selbstverständlich zu einem in Eigenregie gestalteten Nachtreffen der Gruppe eine neue Geschichte mitgebracht. Das Erleben von Selbstwirksamkeit im Sinne Baduras (1997) hatte also gewirkt.

Wenn also die impliziten Wirkfaktoren, der tatsächlichen Annahme und Wertschätzung des Soseins gekoppelt mit lebendigen Erfahrung von Selbstwerterhöhung (Grawe 2004) in einer Gemeinschaft mit anderen erlebt werden, so ist die logische Konsequenz, solche Erfahrungen fortsetzen zu *wollen*. Die Suche nach Menschen, wo man eine so große Schnittmenge hat fällt nicht einfach vom Himmel und es ist nahe liegend, dass diese Erfahrung sich dann im Empowerment ausdrücken.

Die Überlegungen zu den impliziten Wirkfaktoren geben vielleicht auch Antwort auf ein Phänomen, dass im Rahmen der prospektiven Untersuchung zur Wirksamkeit der Partnerschule aufgefallen ist (Kröger & Sanders 2005). Im Gegensatz zur herkömmlichen Eheberatung konnte in der Follow Up Untersuchung (FU) – obwohl also die Beratung bereits abgeschlossen war – eine nochmalige Steigerung einiger Effektstärken festgestellt werden. So erreichten zum Beispiel die Frauen im Bereich der „Globalen Zufriedenheit“ in der Post Untersuchung .84 und in der FU Untersuchung 1.00, die Männer .50 und in der FU .81. Diese Veränderungen zum Positiven im Follow Up Zeitraum gelten für Männer sowie für Frauen in den Bereichen affektive Kommunikation (F: .49 / .62; M: .46 / .81) und Problemlösung (F: .21 / .57; M: .43 / .81).

7. Ehe- und Familienberatung als Gesellschaftsgestaltung

Jenseits der konkreten Unterstützung für den Einzelnen und das einzelne Paar, nimmt Ehe- und Familienberatung eine bedeutende sozialpolitische Funktion für die Gestaltung der Gesellschaft

wahr. Denn sie beeinflusst in hohem Maße das WIE des jeweiligen Paares und damit die Beziehungsgestaltung in der gesamten Familie. Dieses WIE, diese Beziehungsgestaltung prägt Gesellschaft, denn Ehe und Familie sind die „Keimzelle des Staates“.

Ratsuchende sind in einer hilflosen Situation, die von Verzweiflung, nicht selten von Panik und Perspektivlosigkeit gekennzeichnet ist. In dieser Situation ist ihr Bindungsverhalten in hohem Maße aktiviert, das heißt, sie vertrauen sich jemandem an, der in dieser Situation in ihren Augen über die notwendigen Kompetenzen verfügt, damit sie die Situation wieder mitbestimmen, gestalten können. Deshalb sind sie außerordentlich bereit und offen, Hinweise und Empfehlungen des Beraters anzunehmen.

Wenn also, wie oben angedeutet, Beratung viel umfassendere Konsequenzen hat, als „lediglich“ das jeweilige persönliche Schicksal mit zu gestalten, dann hat die Frage, in welche Richtung eine Beeinflussung dieser Bindungssituation gehen könnte und sollte, große Bedeutung. Wichtige Impulse für die Beantwortung dieser Frage bietet ein Briefwechsel zwischen Albert Einstein und Sigmund Freud aus dem Jahr 1932.

Im Rahmen dieses Austauschs legt Einstein eine Frage vor, die „beim gegenwärtigen Stand der Dinge für ihn als die wichtigste der Zivilisation erscheint“: „Gibt es einen Weg, die Menschen von dem Verhängnis des Krieges zu befreien?“ Und er vermutet einen *pädagogischen Weg*, der in die Richtung der Kriegsvermeidung weisen könnte:

„Was mich selber betrifft, so liefert mir die gewohnte Richtung meines Denkens keinen Einblick in die Tiefen des menschlichen Wollens und Fühlens, so dass ich bei dem hier versuchten Meinungs austausch nicht viel mehr tun kann als versuchen, die Fragestellung herauszuarbeiten und durch Vorwegnahme der mehr äußerlichen Lösungsversuche ihnen Gelegenheit zu geben, die Frage vom Standpunkt ihrer vertieften Kenntnis des menschlichen Trieblebens aus zu beleuchten. Ich vertraue darauf, dass Sie auf Wege der Erziehung werden hinweisen können, die auf einem gewissermaßen unpolitischen Wege psychologische Hindernisse zu beseitigen imstande sind, welche der psychologisch Ungeübte wohl ahnt, ihre Zusammenhänge und Wandelbarkeit er aber nicht zu urteilen vermag.“

Nicht direkt darauf eingehend weist Freud auf die Bedeutung von Gefühlsbindungen unter Menschen zur Kriegsvermeidung hin:

„Von unserer Trieblehre her finden wir leicht eine Formel für die indirekten Wege zur Bekämpfung des Krieges. Wenn die Bereitwilligkeit zum Krieg ein Ausfluss des Destruktionstriebes ist, so liegt es nahe, gegen sie den Gegenspieler dieses Triebes, den Eros, anzurufen. Alles, was Gefühlsbindungen unter Menschen herstellt, muss dem Krieg entgegenwirken. Diese Bindungen können von zweierlei Art sein. Erstens Beziehungen wie zu einem Liebesobjekt, wenn auch ohne sexuelle Ziele. Die Psychoanalyse braucht sich nicht zu schämen, wenn sie von Liebe spricht, denn die Religion sagt dasselbe: Liebe deinen Nächsten wie dich selbst. Die andere Art von Gefühlsbindung ist die durch Identifizierung. Alles, was bedeutsame Gemeinsamkeiten unter den Menschen herstellt, ruft solche Gemeingefühle, Identifizierungen, hervor. Auf ihnen ruht zum guten Teil der Aufbau der menschlichen Gesellschaft.“ (Zitate aus: Die Presse/ Spektrum. Wien 9.4.2005)

Es geht also darum „Wege der Erziehung“, der Psychoedukation, zu finden. Mit diesen neu gelernten Verhaltensweisen machen Ratsuchende dann die von Freud beschriebenen Erfahrungen. Sehr schnell fühlen sie sich bei der Vorgehensweise Partnerschaft angenommen und aufgehoben. Zwischen den Teilnehmern entwickeln sich intensive Gefühlsbindungen, die dazu führen, dass sie vereinbaren, sich nach den Seminaren wieder zu sehen.

Ich bin immer wieder erstaunt und erfreut, wenn ich so „nebenbei“ in Beratungsgesprächen höre, wer mit wem zusammen Silvester feiert, welche Familien sich zu Kindergeburtstagen einladen, welche Solidarität durch eine WhatsApp Gruppe bei einer lebensbedrohlichen Krankheit eines Mitgliedgliedes entsteht und wer alles miteinander informellen Kontakt hält, um sich gegenseitig selbst zu „beraten“ - oder anderes ausgedrückt, neue Freunde gefunden hat. Klienten berichten davon, dass sich diese Beziehungen durch ein nicht gekanntes Maß an Offenheit, Vertrautheit und tätiger Solidarität deutlich von ihren anderen Kontakten unterscheiden. In tiefen Interviews mit vier Paaren kommt Bettina Löwen (2016, S.51/52) im Rahmen ihrer Masterarbeit unter andern zu folgenden Ergebnissen:

Die Betrachtung der Aussagen der Paare zu den Erlebnissen und Erfahrungen innerhalb der Seminare zeigen eine große Übereinstimmung bezogen auf das Gruppensetting und den darin durchgeführten Übungen. In drei der vier Interviews wird das Gruppensetting als sehr bedeutsam für die Entwicklungsschritte innerhalb der Partnerschaft bezeichnet.

Die Teilnehmer_innen der Seminare nehmen sich als Gleichgesinnte wahr, die mit ähnlichen Problemen zu kämpfen haben. Gegenseitiges Verständnis und gemeinsames Lernen wird so möglich. Innerhalb der Gruppe wird in einer großen Offenheit über Partnerschaftsprobleme gesprochen. Das Miteinander ist geprägt von gegenseitigem Vertrauen und Wertschätzung. Die Paare berichten, dass die Teilnehmer_innen der Seminare einander Wertschätzung entgegenbringen, wo durch auch ein neuer Blick auf den_die eigene_n Partner_in gewonnen wird. Zwei Personen teilen mit, dass sie mit den Teilnehmern_innen aus den Gruppenseminaren besser über Partnerschaftsprobleme reden können als mit langjährigen Freunden. Innerhalb des Gruppensettings werden Themen zu unterschiedlichen Lebenssituationen angesprochen, die Erinnerung und Eigenreflexion bewirken. Ein weiterer Vorteil innerhalb des Gruppensettings besteht in der Gemeinsamen Teilnahme von sowohl Frauen als auch Männern, sodass kein Geschlecht im Fokus der partnerschaftlichen Konflikte steht und Ungleichgewicht innerhalb der Diskussionen vermieden wird. Gemeinsam können die Paare sich auch über das in vielen Kreisen tabuisierte Thema der Sexualität austauschen und als Paar Erkenntnisse sammeln.

Die implizite Sehnsucht nach authentischen Freundschaften wird auch in einer EMNID-Studie zu den Wünschen von Ratsuchenden an Beratungsstellen deutlich. Ein Ergebnis, mit dem so eigentlich niemand gerechnet hatte, war es, dass Ratsuchende mehr Hilfestellung und solidarische Unterstützung im nahen sozialen Umfeld erwarten! Von den befragten Klienten von Ehe-, Familien- und Lebensberatungsstellen wünschten sich z.B. 89% mehr Kontakt zu Freunden und 59% äußerten, mehr Kontakt zu Nachbarn haben zu wollen. Obwohl also Ziele und Kontaktwünsche existieren, lassen sie sich scheinbar nicht realisieren. 61% (!) gaben an, bereit zu sein,

sich in Selbsthilfegruppen zu engagieren. Das Ausmaß an erwünschter Unterstützung lag in allen Bereichen weit über der Einschätzung, die die ebenfalls befragten Stellenleiter von Ehe-, Familien- und Lebensberatungsstellen bezüglich des Unterstützungsbedarfs abgegeben hatten (Saßmann & Klann 2002, S. 103).

8. Das Netzwerk Partnerschule

Das Bedürfnis der Klienten, das erfahrene Miteinander und die Solidarität in ihren Alltag zu transportieren, führte dazu, dass im Mai 2000 ehemalige Ratsuchende den gemeinnützigen Förderverein „Netzwerk Partnerschule e.V.“ gegründet haben. Mittlerweile gehören 335 (März 2018) ehemalige und noch aktiv Ratsuchende diesem Netzwerk an.

Einerseits wollen die Initiatoren mit diesem Förderverein finanzielle Mittel zur Verfügung stellen, in dem sie zum Beispiel die Kosten für die Kinderbetreuung während der Seminare übernehmen oder es ist ihnen auch auf Grund der eigenen Erfahrungen ein persönliches Anliegen, dass z.B. auch Paare und Familien mit nur eingeschränkten finanziellen Möglichkeiten an den Kompetenztrainings teilnehmen können. Andererseits verfolgen die Gründungsmitglieder das Ziel, mit dem Netzwerk einen Rahmen für gegenseitigen Kontakt und Unterstützung zu schaffen: Durch die Beraterische Arbeit in Gruppen haben sie vermutlich festgestellt, dass jeder von ihnen kompetent in Fragen von Liebe, Partnerschaft, Ehe, Kindererziehung etc. ist, nur jeder eben anders und einmalig. Sie haben erfahren, dass, wenn diese Fähigkeiten und Potenziale zusammenkommen und sich ergänzen, das Ergebnis für alle Beteiligten gewinnbringend sein kann. Sicherlich ist dieses Motiv nicht ausschließlich altruistisch zu bewerten, denn durch das aufgebrachte Engagement profitiert auch jeder Einzelne. So verbinden sich Eigennutz und Gemeinwohlorientierung, die zwar häufig als Gegensätze verstanden werden, aber letztlich den Kern jeder Nachbarschaftshilfe und christlicher Gemeindebildung ausmachen. Gesellschaftspolitisch ist die Verknüpfung dieser beiden Haltungen zentrale Quelle dessen, was wir heute bürgerschaftliches Engagement nennen. Die Partnerschule trägt somit zum Auf- und Ausbau tragfähiger sozialer Netze bei, die die Möglichkeit bieten, das, was in der Beratung z.B. an Problemlöse- und kommunikativen Kompetenzen erarbeitet wurde, im Alltag „auszuprobieren“ und einzuüben.

Alle Beteiligten schöpfen so Mut für ihr Leben, für die Gestaltung und Bewältigung ihres Alltags und machen quasi Empowerment-Erfahrungen. Konsequenterweise wurde das Netzwerk Partnerschule e.V. als Modell für ehrenamtliches Engagement im kirchlichen Gemeinwesen vorgestellt (Hunstig & Bogner, Eberts 2004).

Die offiziellen Aktivitäten des Netzwerkes finden in folgenden Veranstaltungen statt:

- *Mitgliederversammlung*: Einmal im Jahr findet die Mitgliederversammlung statt. Nach einem etwa einstündigen Teil mit allgemeinen Informationen und Koordinierung der Wünsche der Mitglieder nach Veranstaltungen beginnt der inoffizielle Teil, für viele der eigentliche Grund zur Teilnahme. Alle haben unterschiedliche Sachen für ein Büffet mitgebracht. Man isst und trinkt zusammen, erzählt voneinander und freut sich vor allen Dingen, sich wieder zu sehen.
- *Update Wochenende*: Seit 17 Jahren sind die Mitglieder einmal jährlich zu einem Treffen am 3. Adventswochenende von freitags bis sonntags eingeladen, an welchem Workshops von Ratsuchenden angeboten werden. Diese beinhalten zum Beispiel Joga, Einführung ins Joggen, Fotografieren, Malen oder ein Schwimmwettkampf zusammen mit den Kindern. Die Nachfrage, so kurz vor Weihnachten, ist immer sehr groß. 2017 haben 66 Personen teilgenommen.

Diese Kontakte zeichnen sich durch eine emotional wohlwollende und akzeptierende Atmosphäre aus, ganz so wie die Ratsuchenden es in den Seminaren erleben. Vieles entsteht, ohne dass es planbar wäre! So freundeten sich bei einem Training ein Paar mit vier Kindern mit einem älteren kinderlosen Ehepaar an. Aus diesem Kontakt wurde eine ganz neue persönliche Beziehung. Das ältere Ehepaar wurde, ohne dass ein Wort darüber verloren wurde, von den Kindern zu „Großeltern“ gemacht und diese nahmen das implizite Angebot an und adoptierten diese als „Enkel“.

Ratsuchende sind ein großer Schatz für unsere Gesellschaft! Sie spüren die Gefahren der Individualisierung. Diese hat zwar dem Einzelnen die Möglichkeiten zu Autonomie, Emanzipation und Freiheit im weitesten Sinne gebracht. Kritiker dieser Individualisierung verweisen aber auf den „Preis der Zivilisation“ (Kuzmics 1989), die „Pathologie der Moderne“ (Kneer 1990) und die „Risikogesellschaft“ (Beck 1986).

Die Individualisierung hat ihre Genese nach Elias in einer Wandlung der „Ich-Wir-Balance“ (1987), als deren Ergebnis Menschen nun als „Wir-lose Ichs“ (a.a.O. S. 273) leben. Lag früher die Balance, insbesondere in den sog. Stammes- und Standesgesellschaften, vor allem auf der „Wir-Identität“, so verlagerte sie sich seit der Renaissance immer mehr zur „Ich-Identität“. Seit für den Einzelnen Familie und Sippe nicht mehr die Überlebenseinheit bilden, kann er sich dem Wir „ohne Einbuße von physischen oder sozialen Überlebenschancen“ entziehen (Elias, S. 271). Dieser Prozess der Balanceverlagerung kann aber nach Elias nicht als linear und „fortschrittlich“ interpretiert werden. Er führt zu einem „Grundkonflikt des

Wir-losen Ichs: ein Verlangen nach Gefühlswärme, nach affektiver Bejahung anderer Personen und durch andere Personen gepaart mit dem Unvermögen, spontane Gefühlswärme überhaupt zu geben“ (Elias S. 273).

Ratsuchende weisen uns Berater wie Seismographen auf diese Fehlentwicklung hin, wenn sie in der oben bereits erwähnten EMNID-Studie von uns Beratern zu 89 % wünschen, dass wir ihnen bei der Suche nach Freunden helfen sollen. Durch ihren Mut, um Hilfe in ihren Beziehungsproblemen nachzusuchen, zeigen sie uns gleichzeitig, wo uns als Gesellschaft Gefahren drohen und in welche Richtung sich unser Miteinander zu mehr Solidarität und Gemeinschaftsgeist hin entwickeln kann. Damit wird ein Weg zu mehr Frieden, wie ihn Freud als Ergebnis intensiver Gefühlsbindungen empfahl, gangbar.

Probleme im Miteinander, konkret benannt oder nicht, sind zwar der Auslöser eine Beratung aufzusuchen, diesen wird aber im Rahmen der Partnerschule relativ wenig Aufmerksamkeit geschenkt, um dadurch die entsprechenden neuronalen Netzwerke nicht unnötigerweise zu “befeuern” (Hüther 2001). Stattdessen stehen die Einübung von Beziehungskompetenzen und die Ermöglichung von beziehungs-kompetenten *Erfahrungen* im Mittelpunkt des Beratungsgeschehens. Dafür bietet das Zusammenleben in einer Gruppe von Menschen mit gleichen Schwierigkeiten vielfältige Möglichkeiten, die dann zu “sozialen Erfolgserlebnissen” werden. Deshalb ist für eine Veränderung der Beziehungsqualität vor allem eine Beratung in und mit Gruppen angezeigt (Fiedler 1996; Grawe et al. 1994; Grawe 1998, 2004). Da diese Trainings ergänzend zur Beratung im Einzelsetting über mehrere Tage hin in einer Bildungsstätte unter Einbezug der Kinder stattfinden ermöglichen diese die lebendige Erfahrung, für andere bedeutsam zu sein und damit auch ganz neue Beziehungsmuster für die eigene Ehe und Familie.

Unter pastoralen Gesichtspunkten – die meisten Ehe- und Familienberatungsstellen sind in kirchlicher Trägerschaft! - können solche Erlebnisse Menschen heute wichtige Glaubenserfahrungen ermöglichen. Sie spüren und entdecken für sich vielleicht ganz neu, dass zum Heil und zum Heilwerden der Einzelne auf die Gemeinschaft der Glaubenden (Kirche) angewiesen ist. So schrieb uns ein Teilnehmer nach einem Training in einem Brief:

„Die Ermutigung, die ich durch die Gruppe erfahren habe, zu mir selbst, zu meinen Grenzen und Schwächen zu stehen, hat mir neue Freude am Leben geschenkt. Und das, was ich bei mir selbst entdeckt habe, habe ich bei allen Teilnehmern in ähnlicher Weise erlebt. Annahme meiner selbst, Übernahme von Verantwortung für mein eigenes Leben, Ermutigung, Zuspruch und wohlwollende Zuwendung bewirken Heilung, lassen Heil erfahren. Wenn es Zeichen des Reiches Gottes auf dieser Erde gibt, dann habe ich sie hier, in dieser Zeit, in dieser Gruppe ganz intensiv erfahren.“

9. Die Bedeutung aus Sicht der Ratsuchenden

Auf einer Mitgliederversammlung wurde für diesen Artikel der Frage nachgegangen, was genau für den Einzelnen das Netzwerk Partnerschule bedeutet. Im Folgenden sind einige Aussagen aufgeführt:

- Plattform für Kommunikation und Erfahrungsaustausch
- Möglichkeit Menschen in kurzer Zeit intensiv kennen zu lernen
- Die Möglichkeit mit den Seminarteilnehmern jederzeit wieder in Kontakt zu kommen
- Menschlich sein dürfen unter netten, lieben, aufgeschlossenen, offenen Menschen
- Raum zu haben, die Freiheit zu haben, zu sagen, was ich denke und nicht, was ich denken soll
- Ermutigung für den Alltag
- Eine informelle Einrichtung, um persönliche Probleme zu diskutieren
- Eine Gruppe, in der ich mich „öffnen“ kann
- Der Versuch, einen Freundeskreis von Menschen zu etablieren, die mit ähnlichen Erfahrungen zusammenkommen, um sich gegenseitig zu ermutigen
- Eine große Chance, Probleme anzugehen und dabei nicht „allein“ zu sein
- Vertrauensvolle Offenheit ohne das Gefühl von Peinlichkeit
- Mit meinen Nöten nicht allein zu sein
- Gesellige Begegnung
- Verbundenheit fühlen, sekundlich, minütlich, stündlich, täglich, immer - wenn ich es möchte ...
- Auffangnetz
- Nicht nur mich selbst zu sehen
- Sicherheit, sie im Rücken zu haben
- Eine Möglichkeit mich zu finden, meiner Ehe eine gute Basis zu bieten
- Sich geborgen fühlen und mit Gleichgesinnten und „Gleichleidenden“ Menschen Kontakt zu haben
- Gespräche in größter Offenheit führen zu können und von den Erfahrungen meiner Gesprächspartner zu profitieren
- Auch außerhalb von Beratungen und Seminaren der Beratungsstelle den Kontakt nicht zu verlieren
- Nie das Gefühl zu haben, „keiner versteht mich“, wenn es mal schwierig wird
- Netzwerk Partnerschule ist eine Möglichkeit, die schwierige und anspruchsvolle Arbeit, von der man selber profitiert hat, zu unterstützen, z.B. durch Spenden, damit auch andere davon profitieren können. Auf diese Weise kann man sich für das bedanken, was man geschenkt bekommen hat: denn es gibt nicht viele schönere Geschenke, als die Unterstützung, die Menschen voranbringt oder Partner in einer Beziehung glücklicher macht.

10. Resümee

Die Zufriedenheit in nahen, persönlichen Beziehungen, insbesondere in einer Partnerschaft, hat für die meisten Menschen eine ganz zentrale Bedeutung und dementsprechend ist ein Scheitern für alle Beteiligten mit bedenklichen gesundheitlichen Folgen verbunden (Bodenmann 2013). Deshalb besteht das erklärte Ziel der Partnerschule darin, die Ehe der Ratsuchenden zu stabilisieren und zu „sa-

nieren“ (Sanders 2006). Dabei wird unterstellt, dass Ratsuchende implizit das Bedürfnis haben, dass ihre Beziehung gelingen möge. Im Laufe der Entwicklung dieser Vorgehensweise hat sich herausgestellt, dass das gemeinsame Lernen in einer Gruppe für den Erfolg, bezogen auf das Ziel der Stabilisierung und Verbesserung der subjektiven Zufriedenheit existenziell ist. Diese Bedeutung spiegelt sich auch in den Ergebnissen aktueller Gehirnforschung wieder, wenn Manfred Spitzer schreibt:

„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.“ (2007, 314).

Dass sich das Netzwerk Partnerschule im Jahr 2000 gegründet hat, war nicht geplant, sondern eher ein „Abfallprodukt“ der Wünsche der Ratsuchenden, weil diese erfahren hatten, dass sie Weggefährten im Abenteuerland ihrer Liebe brauchen (Sanders 2015). Vielleicht wird grade daran deutlich, dass, wenn Beraterinnen und Berater ihren Klienten etwas zutrauen, diese Empowerment Erfahrung machen und dann auch zur Tat schreiten.

Zusammenfassung

Mit Hilfe des Verfahrens Partnerschule in Ehe und Familienberatung machen Ratsuchende Empowerment Erfahrungen, die insbesondere durch die Beratung in und mit Gruppen ausgelöst werden. Diese führen zur Bildung von Selbsthilfegruppen um auch nach der Beratung Kontakt zu anderen Teilnehmern zu pflegen und die persönliche soziale Lebenswelt neu zu gestalten. Dieses Ergebnis korrespondiert mit der Erwartung von Ratsuchenden an Eheberatungsstellen, für Hilfestellung und solidarische Unterstützung im nahen sozialen Umfeld Sorge zu tragen.

Stichworte: Empowerment, Selbsthilfegruppe, Partnerschule, Ehe- und Familienberatung, Lebenswelt, Psychoedukation.

Abstract

With the help of the so called "Partnerschule" in the area of marriage and family guidance, people who are looking for advice make "empowerment experiences", which get triggered by the guidance within the group. These groups lead to the foundation of "self-help groups" so that the members can keep in touch and establish a new social life. These results correspond with the expectations of the people who are looking for advice in life and marriage guidance centres: they look for help and solid support in their social environment.

Key words: empowerment, self-help groups, Partnerschule marriage- and life guidance, psychological coeducation

Literatur

- Bandura, A. (1997): *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: Freeman.
Beck, U. (1986): *Risikogesellschaft. Auf dem Weg in einer andere Moderne*. Frankfurt: Suhrkamp.
Bodenmann G. (2013): *Klinische Paar- und Familienpsychologie*. Huber Bern
Elias, N. (1987): *Die Gesellschaft der Individuen*. Frankfurt a. M.: Suhrkamp

- Engl, J. & Thurmaier, F. (2001): Sich besser verstehen - die präventiven Programme EPL und KEK als neue Wege der Ehevorbereitung und Ehebegleitung. In S. Walper & R. Pekrun (Hrsg.), *Familie und Entwicklung: Perspektiven der Familienpsychologie*, 364–384. Hogrefe Verlag, Göttingen
- Fiedler P. (1996): *Verhaltenstherapie in und mit Gruppen*. Weinheim: Psychologie Verlags Union.
- Gensicke, T. (1994): Wertewandel und Familie. Auf dem Weg zu „egoistischem“ oder „kooperativem“ Individualismus? In *Aus Politik und Zeitgeschehen*, 36 – 47.
- Grawe K. (1986): Schema-Theorie und interaktionelle Psychotherapie. Unveröffentlichter Forschungsbericht Nr. 1986/1. Psychologisches Institut der Universität Bern.
- Grawe K. (1995) Grundriss einer Allgemeinen Psychotherapie. In: *Psychotherapeut*, 40 Springer Verlag, 130-145.
- 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.
- Grawe, K. (1998): *Psychologische Therapie*. Göttingen: Hogrefe.
- Hellinger, B. (1995): *Ordnungen der Liebe*. Ein Kursbuch. 2. überarb. u. erg. Aufl., Carl-AuerSysteme, Heidelberg.
- Hunstig, H-G., Bogner, M. & Eberts, M.N (2004): *Kirche lebt. Mit uns. Ehrenamtliches Laienengagement aus Gottes Kraft*. Düsseldorf: Klens Verlag.
- Hüther, G. (2001): *Bedienungsanleitung für ein menschliches Gehirn*. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.
- Kneer, G. (1990): *Die Pathologien der Moderne*. Opladen: Westdeutscher Verlag.
- 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: Sanders, Rudolf 2006: 256 – 268.
- Kuzmics, H. (1989): *Der Preis der Zivilisation*. Frankfurt - New York: Campus.
- Lenz, A. (2001): *Partizipation von Kindern und Jugendlichen in Beratung und Therapie*. Weinheim: Juventa
- Löwen, B. (2016): Die Bedeutung von Autonomie und Verbundenheit für gelingende, lebenslange Partnerschaft. Masterarbeit Kath. Hochschule NRW, Abt. Paderborn. www.Partnerschule.de/autonomie.pdf
- Nestmann, F. & Sickendiek, U. (2002): *Macht und Beratung – Frauen an eine Empowermentorientierung*. In F. Nestmann & F. Engel (Hrsg.), *Die Zukunft der Beratung* (S. 165 – 187). Tübingen: dgvt-Verlag.
- Petzold H. (1990): *Integrative Bewegungs- und Leibtherapie*. Paderborn: Junfermann.
- 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.
- Roth, G. (2007): *Persönlichkeit, Entscheidung und Verhalten. Warum es so schwierig ist, sich und andere zu ändern*. Stuttgart: Klett-Cotta.
- 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. (2013): Kinder als implizite Zeugen der Egetherapie ihrer Eltern. In B. Röhle & H. Christiansen (Hrsg.) 2013: *Prävention und Gesundheitsförderung Bd.V, Hilfen für Kinder in schwierigen Situationen*, dgvt-Verlag Tübingen S.307 -332
- Sanders R. (2015): *Eheberatung – Gefährtenschaft im Abenteuerland. Die Partnerschule als bindungsbasierte Paar- & Eheberatung*. *Beratung Aktuell*, S.3 - 25. Fiedler, P. (1996): *Verhaltenstherapie in und mit Gruppen*. Weinheim: Psychologie Verlags Union.
- Sanders R. (2017): *Destruktive Muster in Paarbeziehungen. Erkennen, Verstehen, Intervenieren*. In: DAJEB, Deutsche Arbeitsgemeinschaft für Jugend und

- Eheberatung e. V.: Das Tabu in der Beratung – das Fremde in uns. Informationsrundschreiben 234, S. 50 -63. München.
- Sanders, R. (1997): *Integrative Paartherapie. Grundlagen-Praxeologie-Evaluation. Eine pädagogische Intervention zur Förderung der Beziehung von Frau und Mann als Partner*. Frankfurt a. M.: Peter Lang
- Sanders, Rudolf (2006): *Beziehungsprobleme verstehen Partnerschaft lernen. Partnerschule als Kompetenztraining in Ehe und Familienberatung*. Paderborn: Junfermann Verlag
- Saßmann, H. & Klann, N. (2002): *Es ist besser das Schwimmen zu lehren als Rettungsringe zu verteilen. Beratungsstellen als Seismografen für Veränderungen in der Gesellschaft*. Freiburg i.B.: Lambertus.
- Spitzer, M. (2007): *Lernen. Die Hirnforschung und die Schule des Lebens*. München: Elviesier.
- Stark, W. (2004): *Beratung und Empowerment - Empowerment-orientierte Beratung?* In F. Nestmann, F. Engel & U. Sickendiek (Hrsg.), *Das Handbuch der Beratung* (S. 535 - 546). Tübingen: dgvt-Verlag.
- Storch, M., Cantieni, B., Hüther, G. & Tschacher, W. (2006). *Embodiment – Die Wechselwirkungen von Körper und Psyche verstehen und nutzen*. Bern: Huber.
- Weber, G. (1998): *Zweierlei Glück: Das Familienstellen Bert Hellingers, Carl-AuerSysteme*, Heidelberg.
- Welsche, M. (2018): *Beziehungsorientierte Bewegungspädagogik. Mit 72 Impulsen für die Praxis*. Ernst Reinhard Verlag, München,
- Yanik-Senay, A. (2017): *Familienberatungsstellen muslimischen Migrantenorganisationen. Zielgruppenspezifische Beratungsbedürfnisse und Konzeption*. Springer VS Wiesbaden

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, 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

Friederike von Tiedemann (Hrsg.)

Versöhnungsprozesse in der Paartherapie

Junfermann, Paderborn, 2017, 35 €

Die Sehnsucht nach Frieden ist ein tiefer Wunsch in unserem kollektiven Unbewussten. Wir alle wissen, wie brüchig er nicht nur zwischen Völkern ist, sondern gerade auch im alltäglichen Miteinander in Familien und bei Paaren. So hat eine erfolgreiche Gestaltung von Versöhnungsprozessen im nahen Miteinander immer auch weitreichende Auswirkungen auf das persönliche Gedeihen und ein wohlwollendes solidarisches Miteinander in der Gesellschaft, die durch Frieden erreicht wird. Notker Klann (bis Ende 2017 Mitherausgeber von *Beratung Aktuell*), als Spiritus Rektor dieser Veröffentlichung, ist es gelungen, namhafte Vertreter ihrer Zunft aus Psychologie, Theologie und Therapieforschung in den letzten Jahren unter der Fragestellung, wie eine Versöhnungskompetenz zu vermitteln sei, zu versammeln. Daraus ist dieses Buch unter Federführung von Friederike von Tiedemann entstanden.

Zwar wird im Titel von *Paartherapie* gesprochen. Das könnte zu der fälschlichen Annahme führen, dass dieses Buch sich ausschließlich an Psychotherapeutinnen oder Paarberater wendet. Das würde dem Anliegen dieser Veröffentlichung nicht gerecht, denn auch für Kolleginnen und Kollegen aus den Bereichen Pädagogik, Sozialarbeit, Familienhilfe, Familienbildung und Familienarbeit ist es eine Fundgrube an Impulsen für die eigene Arbeit.

Eine in diesem Zusammenhang durchgeführte EMNID-Studie kam zu dem Ergebnis, dass unbewältigte Verletzung und Kränkungen in einer größeren Anzahl von Beziehungen zu Vorbehalten, Sprachlosigkeit, Ärger und Groll geführt haben. Es ist nicht das klassische Fremdgehen, das zu Enttäuschungen und Verletzung führt, sondern es sind die alltäglichen kleinen oder größeren Nadelstiche. Nicht verarbeitete Kränkungen führen zur Entfremdung und dadurch werden Valenzen frei, in einer neuen Beziehung wiederum Nähe und besseres Verständnis ohne Vorbehalte zu finden. In der Studie (N=543) wurde auch deutlich, dass 34,6% der Befragten über keinerlei Strategien verfügen und 18,8% nur über eine Strategie, Versöhnungsschritte einzuleiten. Was liegt also näher, diese Tatsache als Herausforderung zu begreifen, in Eheberatung und Paartherapie Ratsuchenden Strategien zu vermitteln? Dabei legt die Therapieforschung nahe, dass der Erfolg von Versöhnungsprozessen davon abhängt, in wieweit es gelingt, Wohlwollen zwischen den Betroffenen wieder zu fördern oder – wenn es verlorengegangen ist – dieses wieder zu erwecken und so Voraussetzungen für eine Vergebung zu bahnen.

Zunächst gibt Andrea Herzog einen Überblick über das, was Versöhnung ist und was nicht. So ist etwa das Wissen über den Unterschied zwischen Vergebung und Versöhnung so fundamental, dass dieses wichtige Voraussetzung ist, einen solchen Prozess erfolgreich gestalten zu können.

Auf die zentrale Bedeutung, einer geschützten und vertrauensbildenden Beratungsatmosphäre machen Joachim Engl und Franz Thurmaier aufmerksam. Denn nur so kann Verständnis wachsen für die eigene Betroffenheit und das eigene Verhalten aber auch für die Befindlichkeiten und die Reaktion des Partners. Nur so kann Vertrauen auf eine Neuorientierung und die Bereitschaft zum Verzeihen entstehen. Beide haben das KOMKOM, das seit vielen Jahren bewährte und evidenzbasierte KOMmunikationsKOMpetenz-Training in der Paarberatung entwickelt. Sie zeigen auf, wie sie durch die Gesprächsregeln sowohl in der Sprecher- als auch in der Zuhörerrolle dem Klientenpaar mit gezielten Interventionen zu einer konstruktiven Paarkommunikation verhelfen, ohne dabei die Gesprächsregeln explizit zu machen. So geschieht das Lernen implizit durch positive Erfahrungen. Jeder der beiden Partner erfährt etwa, dass er eine eigene Sichtweise hat, die vielleicht völlig unterschiedlich von der des anderen ist und dass der Berater beiden die gleiche Wertschätzung und Aufmerksamkeit schenkt; dass Zuhören nicht gleichbedeutend mit Zustimmung ist; oder dass sich hinter Äußerungen des anderen Ressourcen der Partnerschaft verstecken können, obwohl sie vorwurfsvoll formuliert werden. Das passiert, wenn die Betreffenden erleben, wie durch einen ressourcenorientierten liebevollen Blick der Beraterin, die eben nicht sofort erkennbare Ressourcen herausfiltert und explizit benennt, sich sofort die Atmosphäre hinsichtlich der Dimension Wohlwollen verändert. Wenn dann beide Partner schließlich aufgrund der Interventionen und des dadurch ausgelösten impliziten Lernens ausreichend konkret und offen in der Lage sind, sich zu artikulieren, ist es möglich, die Gesprächsregeln jetzt explizit vorzustellen und beide zu einem Dialog aufzufordern und als Berater diesen zu moderieren.

Frederike von Tiedemann stellt ein strukturiertes, systemisch orientiertes Vorgehen zur Anleitung von Versöhnungsprozessen in der Paartherapie vor, welches sich an den Veröffentlichungen von Hans Jellouschek zur Arbeit mit Paaren orientiert. Damit gibt sie einen sinnvollen Aufbau der Versöhnungsarbeit mit Paaren wieder, an dem sich Kolleginnen und Kollegen orientieren können. Die zusammengestellten Methoden sind als Therapiemanual gedacht. Auf der beigefügten DVD werden in 16 Szenen die Methoden anschaulich und praxisnah gezeigt. So wäre es z.B. recht unkompliziert möglich, durch persönliches Lesen und ein Sich-Erarbeiten der einzelnen Schritte des Beratungsprozesses das Für und Wider mit den Kolleginnen und Kollegen in einer Beratungsstelle zu diskutieren. Man

könnte die jeweiligen Szenen auf der DVD gemeinsam anschauen und sie im Rollenspiel einüben; sich im Rahmen einer stelleninternen Fortbildung die Inhalte aneignen und somit Sicherheit für Beratungsprozesse – nicht nur zum Thema Versöhnung(!) – gewinnen.

Aber was ist, wenn der Versöhnungsprozess stagniert? Wenn aus der Kindheit stammende Erlebens- und Verhaltensmuster das Miteinander blockieren? Hier stellt Norbert Wilbertz Methoden aus der Transaktionsanalyse vor, um die Vielfalt der Möglichkeiten und eine damit verbundenen Erweiterung des Handlungs- und Entscheidungsspielraums zu ermöglichen.

Bei der EMNID-Studie wurde auch deutlich, dass eine äußere religiöse Praxis allein noch keine Grundlage für ein entsprechendes Vergebungsverhalten in der Partnerschaft darstellt. Und doch sind zahlreiche Werte, die ursprünglich aus der religiösen Welt stammen, so sehr in die säkulare Kultur eingegangen, dass sie nicht mehr als genuin jüdisch-christlich gesehen werden. Dies gilt auch für ein entsprechendes Vergebungsverhalten. Peter Kohlgraf macht aus pastoraltheologischer Sicht deutlich, wie Versöhnung ein Thema christlicher Erfahrung und theologischer Reflexion sein kann. So ergibt sich eine christliche Vergebungskompetenz nicht in erster Linie aus irgendwelchen Normen, sondern aus einer bestimmten Glaubenserfahrung. Und diese Erfahrung bezieht sich immer auf persönliche Erfahrungen des Einzelnen, denn das Christentum ist keine sogenannte Buchreligion. Christen glauben nicht, dass die Schriften von Gott „diktiert“, sondern Ausdruck persönlicher Glaubenserfahrung von Menschen sind, die auf ihre Weise und vor dem Hintergrund ihrer Kultur von Gott erzählen. Deshalb gilt es, wenn man die Bibel liest, die Texte in ihrem historischen Kontext zu verstehen um sie für heutige und persönliche Fragestellung fruchtbar zu machen. Dann wird es möglich, eigene Erfahrung in den Texten wiederzufinden und daraus Handlungsimpulse zu gewinnen.

Für Notker Klann, der den Anstoß zu diesem Projekt gegeben hat, ist diese Veröffentlichung ein erster Schritt. Sein nächstes Anliegen ist es, mit Mitteln der empirischen Sozialforschung zu überprüfen, ob die vorgestellten Methoden wirklich hilfreich sind. Was gilt es vielleicht zu verbessern oder auf was sollte man besser verzichten, um daraus Unterrichtsmaterialien etwa für den Gebrauch an Schulen zu entwickeln, um jungen Menschen möglichst früh Versöhnungskompetenzen zu vermitteln? Falls Sie interessiert sind, an diesem Projekt mitzuwirken, freut sich Notker Klann (klann.beratung@t-online.de) über Ihre Kontaktaufnahme!

Ein großartiges Anliegen und Ziel, dem Thema Versöhnung in der Gestaltung von zwischenmenschlichen Beziehungen einen würdigen Platz zu geben.

Dr. Rudolf Sanders

Walter Schmidt

Woran Ehen scheitern können.

Psychologische Studie – basierend auf Erfahrungen aus Ehenichtigkeitsverfahren

LIT Verlag, Münster, 2017, 34,90 €

Für die katholische Kirche ist die Ehe ein Sakrament, das „im Himmel gestiftet wird“ und deshalb unauflöslich ist. Diese hohe Bedeutung wird unterstrichen, indem nicht unerhebliche finanzielle Ressourcen für Ehevorbereitung, -Begleitung und -Beratung zu Verfügung gestellt werden. Was aber, wenn trotz allem eine Ehe scheitert? Dann stellt die Kirche als vierten pastoralen Baustein das Verfahren zur Prüfung der Ehenichtigkeit zur Verfügung. Als besonderer Schwerpunkt hat sich in den letzten Jahren die Frage herausgebildet, ob die Betroffenen zur Zeit der Eheschließung in der Lage waren, die Bedeutung einer Ehe als eine Lebensgemeinschaft auf Dauer mit den damit verbundenen Herausforderungen überhaupt eingehen zu können. Ist jemand z.B. in einem gewalttätigen Elternhaus großgeworden, hat dort wenig Zuwendung und Liebe erfahren, kann es sein, dass er schnell heiraten und eine Familie gründen will, um hier das zu bekommen, was er als Kind nicht bekommen hat.

Aus diesen Deprivationserlebnissen leitet sich dann ggf. eine Paardynamik ab, die die Denk- und Handlungsmuster einer bewussten Steuerung entziehen, sodass dieser Mensch nicht in der Lage ist, sich mit dem erforderlichen Mindestmaß an personaler Reife, Urteilsvermögen für den Partner oder die Partnerin als Gegenüber in einer gleichberechtigten Partnerschaft zu entscheiden. In diesen Klärungsprozess werden die Betroffenen gefragt, aber auch Freunde, Bekannte und Familienmitglieder, und zwar zur Herkunftsgeschichte der Partner, zu ihren Erfahrungen hinsichtlich der Befriedigung ihrer Grundbedürfnisse nach Bindung sowie Orientierung und Wertschätzung. Aus diesen Interviews wird dann häufig ein psychologisches Gutachten erstellt.

Der Autor dieser Veröffentlichung, selbst Gutachter, hat eine Studie, basierend auf einer empirischen Basis von 63 psychologischen Gutachten im Kontext von Ehenichtigkeitsverfahren erstellt, die auf beeideten Aussagen gründen. Das Durchschnittsalter der Frauen bei der Eheschließung war 22.5 Jahre und bei den Männern 27.3 Jahre. Die Durchschnittsdauer der Ehe bei den Frauen lag bei 10.2 Jahren und bei den Männern bei 7.2 Jahren. Basis für die Befunderstellung waren die beeideten Aussagen der Parteien und Zeugen hinsichtlich der fachlichen Stimmigkeit, die vom Gutachter bewertet wurde. Für die Fragestellung wurden relevante Äußerungen anhand der ICD-10-Klassifikation psychischer Störungen hinsichtlich der diagnostischen Kriterien überprüft. Wenn im Datenmaterial in sich stimmige, valide Aussagen protokolliert wurden, wurden diese

der jeweiligen psychologischen Feststellung bzw. den jeweiligen psychologisch relevanten Störungsbildern zugeordnet. Dabei ist es nach der ICD-Klassifikation notwendig, dass eine bestimmte Mindestzahl von Übereinstimmungen gegeben sein muss, um eine bestimmte Diagnose stellen zu können.

Wichtig im Kontext des Ehenichtigkeitsverfahrens ist es zu konstatieren, dass erst 1980 mit Einführung des DSM-III der Begriff „Psychopathie“ durch „Persönlichkeitsstörung“ ersetzt wurde. Psychopathie bezeichnet dagegen im heutigen forensisch-psychiatrischen Sprachgebrauch eine schwere Störung des Sozialverhaltens, die Bezüge zur Antisozialen Persönlichkeitsstörung aufweist. Das DSM wird seit 1952 in den USA von der amerikanischen psychiatrischen Gesellschaft (APA) herausgegeben. Heute ist es international in der Forschung und in vielen Kliniken und Instituten gebräuchlich. Auch in den USA ist jedoch die ICD und nicht das DSM das offizielle psychiatrische Klassifikationssystem. Die aktuell gültige fünfte Auflage (DSM-5) kam 2013 heraus und wurde ein Jahr später ins Deutsche übersetzt. Die Klassifikationen werden von Experten erarbeitet, um psychiatrische Diagnosen reproduzierbar und statistisch verwertbar zu gestalten. Entscheidend ist, dass damit für alle eine einheitliche Sprache bereitgestellt wird. So können sich Vertreter verschiedener (etwa psychoanalytischer, biologischer, kognitiv-verhaltenswissenschaftlicher) Ausrichtung zumindest auf eine gemeinsame Beschreibung von psychopathologischen Symptomen einigen.

So wird es dann auch möglich, in einem Ehenichtigkeitsverfahren aufgrund der Klassifikationen mangelnde Voraussetzungen für das Eingehen einer sakramentalen Ehe für einen Gutachter hinreichend objektiv zu klassifizieren und so eine Grundlage für ein Urteil zu erstellen. So konnte der Autor insgesamt bei 54 von 63 Personen eine von zehn Persönlichkeitsstörungen diagnostizieren. Im ICD-10 werden diese folgendermaßen definiert:

„Die spezifischen Persönlichkeitsstörungen umfassen tief verwurzelte, anhaltende Verhaltensmuster, die sich in starren Reaktionen auf unterschiedliche persönliche und soziale Lebenslagen zeigen. Dabei findet man gegenüber der Mehrheit der Bevölkerung deutliche Abweichungen im Wahrnehmen, Denken, Fühlen und in den Beziehungen zu anderen. Solche Verhaltensmuster sind zu meist stabil und beziehen sich auf vielfältige Bereiche von Verhalten und psychischen Funktionen. Häufig gehen sie mit persönlichem Leiden und gestörter Funktionsfähigkeit einher“ (Fiedler 2001, S. 38).

Aber wie entstehen solche Persönlichkeitsstörungen? Sie fallen ja nicht einfach vom Himmel. Mit der Geburt eines Menschen ist die neurobiologische Grundausstattung an Nervenzellen fast vollständig vorhanden. Ab dem zweiten und dritten Drittel der Schwangerschaft beginnt der Aufbau der Verschaltung durch Synapsen. Dieser Auf-

bau wird nach der Geburt durch ein Wechselspiel zwischen Mutter und Säugling fortgesetzt, in welchem der Säugling entsprechend seiner Aufnahmefähigkeit den Rhythmus vorgibt, nach dem sich die Mutter intuitiv richtet. Ist die Mutter häufig unter Stress, wird diese Intuition massiv beeinträchtigt, und sie kann sich ihrem Kind nicht angemessen widmen.

„Wird das neurobiologische System unter Stress gesetzt, durch Reize überflutet oder überfordert, so können sich auch beim Säugling die negativen Folgen der Stressreaktionen ergeben... bei welchem Cortisol und Glutamat Nervenzellen und Synapsen zerstören. Nur eine angemessene Reizzufuhr für den Säugling lässt erwarten, dass die dadurch einbezogenen aktiven Nervenzellen und Synapsen in ihrer Funktionstüchtigkeit verstärkt werden“ (Bauer 2002, S. 82).

So haben zwischenmenschliche Beziehungen, beginnend mit der Schwangerschaft, während unseres gesamten Lebens Auswirkungen auf unsere Gesundheit. Unlösbare Probleme im Bereich zwischenmenschlicher Beziehungen, Trennungs- bzw. Scheidungssituationen, chronischer Stress oder depressive Erkrankungen führen zu einer vermehrten Produktion von Cortisol. Dies kann bedeuten, dass unser Immunsystem behindert wird, Infektionen abzuwehren bzw. dass „schlafende“ Viren (wie Herpes) geweckt werden.

„Dauerstress ist überhaupt nicht gesund, schon gar nicht für den Hippocampus, der durch dauerhaft zu hohen Cortisolspiegel so sehr geschädigt wird, dass sein Volumen deutlich schrumpft“ (Grawe 2004, S. 34).

Die Neurowissenschaften betrachten das Gehirn als einen sich selbst organisierenden Erfahrungsspeicher, als ein Überlebensorgan, das darauf spezialisiert ist, auf sich verändernde Umwelten flexibel zu reagieren und sich anzupassen. Wurde bislang eher die Meinung vertreten, dass unser Verhalten durch unsere Gene gesteuert wird, so muss aufgrund aktueller neurobiologischer Erkenntnisse konstatiert werden, dass es sich eher umgekehrt verhält. Die Erlebnisse in unserem Alltag und unser Lebensstil steuern ihrerseits die Aktivität von Genen und verändern so Strukturen im Gehirn. Alle unsere zwischenmenschlichen Beziehungserfahrungen, die eine Fülle an Emotionen und Lernerfahrungen umfassen, werden in den Nervenzell-Netzwerken des Gehirns gespeichert. Unsere Gene, als Träger unserer Anlagen, sind mit einem Konzertflügel zu vergleichen, der für sich allein noch keine Musik macht. Das Entscheidende ist, wie auf diesem Flügel gespielt wird, wie also die Gene in unserem Gehirn gesteuert werden.

Wie auf diesen Konzertflügel gespielt wird, wie relevante Persönlichkeitseigenschaften sich im Zeitraum um die Eheschließung herum entwickeln konnten, weist der Autor aufgrund von Zitaten aus Protokollen eindrucksvoll nach. Für den Gutachter sind die Ergebnisse einer Befragung, die auf das konkrete Erleben eines Menschen

zielen: „Wie genau sind Vater und Mutter mit Ihnen umgegangen? An wen konnten Sie sich wenden, wenn Sie Hilfe brauchten? Wie sind ihre Eltern mit Ihren Erfolgen umgegangen, wenn Sie ihnen etwas selbst Gebasteltes, etwas Gemaltes gezeigt haben oder von Erfolgen aus der Schule erzählten?“ Aus einer Erfahrung wie der folgenden:

„Meine Mutter war sowohl zu meinem Vater als auch zu uns Kindern streng und gefühllos. Als ich acht Jahre alt war, lag ich noch einmal etwas über vier Wochen im Krankenhaus – ich hatte eine schwere Gehirnerschütterung, ich war zwei Tage bewusstlos, dann aber war ich bei mir – ich kann mich aber nicht erinnern, dass meine Mutter mich ein einziges Mal besucht hätte. Ein Zuhause mit Geborgenheit habe ich niemals erlebt. Ein Leben in liebender Geborgenheit unter Rücksichtnahme auf meine Gefühle und das Innenleben war mir fremd“ (Schmidt 2017, S. 10).

So wird dann die Sehnsucht nach Liebe, persönlicher Akzeptanz, Geborgenheit, Zugehörigkeit vorwiegend aus Deprivations-Erlebnissen gespeist. Mit diesen Grunderfahrungen entwickelt der Mensch im Laufe des Lebens Modelle, die als „Schemata“ bezeichnet werden. Diese lassen Menschen im Sinne früherer Beziehungserfahrungen handeln. Wir unterscheiden zwischen adaptiven und maladaptiven Schemata. So lässt z.B. ein adaptives Schema einen Menschen später in dessen Leben als verantwortlichen, sich seiner selbst bewussten, reifen Erwachsenen planen und handeln. Schemata haben die Eigenschaft, die Wahrnehmung, die Konstruktion der Wirklichkeit, einschließlich der dazugehörigen Gefühle und körperlichen Reaktionen zu bestimmen bzw. zu versklaven. Menschen mit einem maladaptiven (hinderlichen) Schema verhalten sich, wenn dieses Schema aktiv ist, wie trotzige, unvernünftige oder wütende „Kinder“. „Die Patienten können häufig zwischen dem Modus des verletzbaren oder des wütenden Kindes wechseln bzw. in kurzer Zeit hin und her kippen“ (Roediger 2010, S. 73).

Auch im späteren Leben entwickeln Menschen Schemata, um Beziehungen zu gestalten. Diese Interaktionsmuster lassen sich in Interaktionsepisoden durch Basisraten und Übergangsraten beschreiben. Sie charakterisieren damit das Handeln eines Einzelnen in einer Dyade. Ein Schema, das früh erlernte Arbeitsmodell, bleibt zeitlebens bestehen. Davon zu unterscheiden ist der „Modus“. Hierbei handelt es sich um einen aktuell aktivierten Erlebenszustand einschließlich der dazugehörigen Verhaltenstendenz. Für die therapeutische Arbeit ist es bedeutsam, dass sich Schema und Handlungsimpuls trennen lassen. In einem Nachreifungsprozess erlernen die Betroffenen, ein maladaptives Schema zu identifizieren und neue, funktionale Verhaltensweisen in ihrem Alltag umzusetzen.

Hilfreich ist es darüber hinaus, auf den Unterschied zwischen explizitem und implizitem Selbst hinzuweisen. Dem expliziten Selbst,

also dem bewussten Steuern seiner Handlungen, ist das implizite Selbst, das Unbewusste immer vorgelagert. Das implizite Selbst speist sich aus Erfahrungen, beginnend ab Mutterleib, in der rechten Gehirnhemisphäre. Die Beziehungserfahrungen, zunächst einmal zu den Eltern, beeinflussen in hohem Maße die psychische Reifung und Entwicklung. Aus diesen heraus steuern Menschen weitgehend ihr Fühlen, Denken und Handeln.

„Das Prinzip ist immer dasselbe: Das limbische Unbewusste erträgt die Verwundungen nicht – und dies umso weniger, je schwächer es sich in Kindheit und Jugend entwickelte. Es variiert die bewussten Motive und Erklärungsmuster so lange, bis die Verwundung halbwegs erträglich ist. Dasselbe geschieht mit allen anderen unbewussten störenden Antrieben und quälenden Wünschen. Unser unbewusstes Selbst hat auf der Ebene des Bewusstseins für Plausibilität zu sorgen, deshalb werden Störung korrigiert, indem Vorstellungen, Absichten und Wünsche solange verändert und verbogen werden, bis sie ein rundes Bild ergeben – ein Bild, das uns ein subjektiv befriedigendes Fühlen und Handeln ermöglicht. Rund muss das Bild im ersten Schritt vor einem bewussten egoistischen Selbst sein und im zweiten Schritt vor meinem sozialen Selbst. Zuerst glaube ich im (bewussten) Innern meines Herzens an diese Selbst-Interpretation, dann formuliere ich sie so, dass auch die anderen daran glauben oder zu mindestens damit leben können“ (Roth 2007, S. 285).

„Der Umstand, dass uns nur wenig von dem bewusst ist, was unser Fühlen, Denken und Handeln bestimmt, stellt eine Grundtatsache des Psychischen dar. Oft empfinden Menschen diese Dominanz des Unbewussten als eine Beleidigung, als eine ‚tiefe Kränkung‘, wie Freud es formulierte. Denn unser bewusster Geist fühlt sich als der Herr im Haus, er meint, er sei es, der unseren Körper bewege, der denke und entscheide. Mein Wille scheint meine Hand unmittelbar zu lenken, mein Verstand scheint die Dinge dieser Welt direkt wahrzunehmen – alle noch so komplexen Vermittlungsschritte werden erlebnismäßig ‚geleugnet‘, weil sie unbewusst sind“ (Roth & Strüber 2014, S. 242)

So entwickeln Menschen in ihrem impliziten Selbst Kognitionen, ein Bild über sich selbst. Anhand dieser Selbstbilder, dieser Schemata, expliziert Schmidt – immer belegt mit Zeugenaussagen unter Nutzung des statistischen Verfahrens der Faktorenanalyse – folgende Ursachen, an denen Ehen scheitern können: Deprivationserlebnisse in der Kindheit, fragwürdige persönliche Reife für eine partnerschaftliche Ehe, Einfluss konventioneller Normen, Ich-Schwäche, unterentwickelte soziale Kompetenz, problematisches Beziehungsverhalten, Einfluss verschiedener sexueller Verhaltensweisen auf ein partnerschaftliches Beziehungsverhalten, sexuelle Delinquenz, Überbehütung, Einfluss strenger Erziehungsmethoden, brachiale Erziehungsmethoden, Vernachlässigung, Einfluss von Scheidung /

Trennung der Eltern, Alkoholmissbrauch seitens (mindestens) eines Elternteils, sexueller Missbrauch, Benachteiligung gegenüber Geschwistern, „Flucht“ aus dem Elternhaus im Jugendalter, traumatische Erlebnisse in der Kindheit und Jugend, Minderwertigkeitserlebnisse in der Kindheit und Jugend.

In seiner Zusammenfassung der Liste psychologisch relevanter Persönlichkeitsfaktoren (Traits) im Kontext des Scheiterns von Ehen weist Schmidt deutlich darauf hin, dass in der Regel mehrere psychologisch relevante Einflussfaktoren vorhanden waren, die zum Scheitern einer Ehe beigetragen haben. In der Faktorenanalyse aller relevanten Faktoren generierte sich ein übergeordneter Faktor bei über der Hälfte der Personen (52,4%) der als „Ich-Schwäche“ bezeichnet wird. Es folgen „Defizite an emotionaler Zuwendung in der Herkunftsfamilie“ (44,4%), dann an dritter Stelle zusammengefasst aus den Unterpunkten „schwach ausgeprägte Konfliktlösungskompetenz“ (41,3%), „Kommunikationsschwäche“ (31,75%), „mangelnde Empathie“ (14,3%), „egoistische Verhaltensweisen“ (14,3%) und „rigide Verhaltensweisen“ (9,5%) ein Faktor, der als „unterentwickelte soziale Kompetenz“ bezeichnet wurde.

Diese Veröffentlichung bietet eine hervorragende Grundlage, psychologisch relevante Ursachen, die zum Scheitern eine Ehe führen können, hinreichend objektiv zu erfassen. So scheint es dringend geboten, diese Ergebnisse für eine konzeptionelle Orientierung in der Ehevorbereitung, -Begleitung und -Beratung zu nutzen.

- Bauer, J., Das Gedächtnis des Körpers. Wie Beziehungen und Lebensstile unsere Gene steuern. München 2002
- Fiedler P., Persönlichkeitsstörungen. Weinheim 2001
- Grawe K., Neuropsychotherapie. Göttingen 2004
- Roediger, E., Praxis der Schematherapie, Grundlagen-Anwendungen-Perspektiven. Stuttgart 2010
- Roth, G. & Strüber, N., Wie das Gehirn die Seele macht. Stuttgart 2014
- Roth, G., Persönlichkeit, Entscheidung und Verhalten. Warum es so schwierig ist, sich und andere zu ändern. Stuttgart 2007
- Schmidt, W., Woran Ehen scheitern können. Psychologische Studie basierend auf Erfahrungen aus Ehenichtigkeitsverfahren. Berlin 2017

Dr. Rudolf Sanders

Martin Grabe

Wie funktioniert Psychotherapie?

Ein Buch aus der Praxis für alle, die es wissen wollen

Schattauer, Stuttgart, 2018, 19,99 €

Bei einem Beinbruch sucht man selbstverständlich einen Arzt auf, der das Bein wieder richtet und eingipst. Aber bei seelischen Belastungen, bei psychischen Störungen tun sich viele Menschen schwer, sich Hilfe suchen, denn diese sind immer noch mit einem Makel behaftet. Somit ist dies ein erster Grund, dass das Buch eine weite Verbreitung finden möge, damit die Hemmschwelle sinkt, sich professionelle Hilfe zu suchen. Der Autor, Facharzt für Psychiatrie und psychosomatische Medizin und Chefarzt der psychotherapeutischen Abteilung der Klinik Hohe Mark bei Frankfurt, nimmt den Leser und die Leserin mit auf eine Reise. Diese beginnt damit, dass ein Mensch einen großen seelischen Leidensdruck hat, der ihn in eine Psychotherapie führt. Dann zeigt der Autor, wie der Suchende auf seiner Reise immer mehr zu sich selbst findet. Er lernt zu verstehen und vor allen Dingen liebevoll anzunehmen, warum er so tickt, wie er tickt und warum er in bestimmten Alltagsszenen, immer wieder so fühlt, wie er fühlt und aufgrund dessen so handelt, wie er handelt. Dieses Verstehen geschieht nicht nur über Worte, sondern auch mithilfe kreativer Techniken wie dem Familienbrett, mit Zeichnungen und Plastiken mit deren Hilfe der Leser lernt, was ihn innerlich bewegt, in einem schöpferischen Akt zum Ausdruck zu bringen. Der Leser erfährt auch, welche unterschiedliche Therapieschulen es gibt und wie es möglich wird, dass diese im Interesse des Patienten miteinander kooperieren. All dies wird immer wieder mit sehr nachvollziehbaren Beispielen aus der Praxis verdeutlicht. Sie helfen dem Leser, sich selbst wiederzufinden kann und sie machen vor allen Dingen Hoffnung, dass es tatsächlich möglich ist, sein Leben in Richtung Zufriedenheit und Lebensfreude zu entwickeln.

Bisher mag der Eindruck entstanden sein, dieses Buch sei vor allem für Patienten und Klienten geschrieben. Dem ist mitnichten so. Mir kam sehr schnell die Assoziation zu Klaus Grawes Buch *Psychologische Therapie* (1998). Auch Grawe hatte dieses Buch bewusst nicht als Lehrbuch im herkömmlichen Sinne geschrieben, sondern als einen Dialog zwischen einer Therapeutin, einem Psychotherapieforscher und einem grundlagenwissenschaftlichen Psychologen, die gemeinsam die Möglichkeiten einer psychologischen Therapie erkunden. Hierbei bringen sie alle ihre spezifischen Kompetenzen in den Dialog ein. Ganz ähnlich wie seinerzeit Klaus Grawe gelingt es auch Martin Grabe 20 Jahre später Psychotherapie als ein Heilen mit psychologisch begründeten auf ihre Wirksamkeit überprüften Mitteln darzustellen. So sind neue Entwicklungen eingeflossen, wie etwa die Schematherapie, die Annäherungen unterschiedlicher Therapieschu-

len oder die Erkenntnis, dass wir Menschen biopsychosoziale Wesen sind, zu deren Persönlichkeitsdimensionen auch ihre Spiritualität gehört.

Ein Buch, das gleichzeitig lesenswert für Patienten und für Fachleute ist, spricht für die hohe fachliche als auch menschliche Kompetenz des Autors. Denn beide gleichermaßen zu erreichen ist wahrhaftig eine Kunst.

Dr. Rudolf Sanders

Achim Votsmeier-Röhr & Rosemarie Wulf

Gestalttherapie

Ernst Reinhardt Verlag, München und Basel, 2017, 24,90 €

Spielte bis Mitte der 90er-Jahre des letzten Jahrhunderts die Gestalttherapie in der Beratungs- und Therapieszene in Deutschland eine sehr bedeutende Rolle, hat sie heute, als Teil der Humanistischen Therapie und aufgrund des Psychotherapeuten-Gesetzes und der Anerkennung der Tiefenpsychologie/Psychoanalyse und der Verhaltenstherapie als einzig kassenfinanzierte Verfahren, deutlich abgenommen. So ist es gut, dass mit dieser Veröffentlichung eine Übersicht über diesen psychotherapeutischen Ansatz erfolgt. Eingebunden in den Zeit- und Ideengeschichtlichen Kontext werden die beiden Gründer, Fritz und Laura Perls und deren biografischer Hintergrund vorgestellt. Das Menschenbild der Gestalttherapie sieht den Menschen nach kreativer Anpassung strebend, nach Verwirklichung seiner Fähigkeiten und Potenziale, nach Wachstum. Problematische Verhältnisse in der Lebensgeschichte, die nicht optimal verarbeitet werden konnten, resultieren dann in einer maladaptiven Organisation der Erfahrungen und kommen im psychischen und körperlichen Leid als Störungen, Symptome und Krankheiten zum Ausdruck. Um Menschen in dieser Notsituation angemessen zu behandeln, sehen Gestalttherapeuten den Menschen ganzheitlich, um ihm in seiner einzigartigen Situation gerecht werden zu können.

Wie dies geschieht, wird anhand des therapeutischen Prozesses, der Behandlungsziele und Veränderungsstrategien, der therapeutischen Beziehung und der Interventionen gut nachvollziehbar beschrieben. Ein wichtiges Anliegen ist, die Handlungsoptionen zu erweitern. Wenn etwa Klienten dazu neigen, sehr stark ihr Erleben abzuschwächen, indem sie ihre Sprache mit Füllworten spicken wie „ein bisschen“ oder „vielleicht“, dann ist es z.B. möglich, sie einzuladen, einmal auf diese Gewohnheit zu verzichten und auszuprobieren, eine Aussage zu wiederholen, ohne diese Wörter zu benutzen. Durch das „Experiment“ finden sie heraus und erleben, wie es sich damit anfühlt und was dann vielleicht anders ist.

In einem Überblick über die allgemeine Störungslehre wird nachvollziehbar, wie Kontaktunterbrechungen zu *unabgeschlossenen Gestalten* und Fixierungen führen können. In einer speziellen Störungslehre hinsichtlich der Ansatzpunkte und Ziele wird die Vorgehensweise anhand folgender psychischer Beeinträchtigungen aufgezeigt: Depressive Störungen, Angststörungen, Zwangsstörungen, Posttraumatische Belastungsstörungen, Persönlichkeitsstörung, Strukturelle Störungen, Somatoforme Störungen und Essstörungen.

Dr. Rudolf Sanders

Hubert Klingenberger

Biographie-Arbeit in Beratung und Coaching
Anlässe, Übungen, Impulse

Don Bosco Verlag, München, 2017, 14,95 €

Ohne einen Blick auf das persönliche Gewordensein, ohne Wissen um prägende Beziehungserfahrungen ist ein Verstehen des Heute und ggf. der Veränderung für das Morgen nicht möglich. Durch die Arbeit mit der persönlichen Lebensgeschichte der eigenen Biographie lernen Menschen ganz langsam verstehen und anzunehmen, warum sie „ticken“, wie sie ticken. Erst aus einer sich selbst gegenüber wohlwollenden Klärung entwickeln sie Motivation und Antrieb, es anders als bisher zu machen.

In diesem „kleinen“ Werk, mit kostenlosem Downloadmaterial für den Einsatz der Übungen und Ideen, erhalten wir für die psychosoziale Beratung und das Coaching eine Menge an Handwerkszeug, zur Lebensbegleitung an biographischen Wendepunkten, im Live-Coaching oder in der Karriereberatung. Nicht nur inhaltlich leicht nachzuvollziehen und stimmig, sondern auch vom Layout her sehr gut gestaltet, ist dieses Buch eine wunderbar Unterstützung für Arbeit mit ratsuchenden Menschen.

Dr. Rudolf Sanders

Mone Welsche

Beziehungsorientierte Bewegungspädagogik
Mit 72 Impulsen für die Praxis

Ernst Reinhard Verlag, München, 2018, 29,90 €

Da im Rahmen der *Partnerschule*, als Integrative Paar- und Sexualtherapie, die Bewegung, die Arbeit mit dem Körper eine zentrale Rolle spielt, sprach mich vor einigen Jahren eine Teilnehmerin (Renate Lissy-Honegger) auf Möglichkeiten hin an, ihre Erfahrungen der Bewegungsarbeit mit Menschen in das Konzept *Partnerschule* einzubringen. Ihre Ausbildung in Dance in Education hatte sie am

Worcester College of Higher Education in England absolviert. Daraus folgte eine sehr fruchtbare Zusammenarbeit, sowohl in der Ausbildung von Partnerschule-Trainerinnen als auch in der Arbeit mit Ratsuchenden Paaren im Einzel- als auch im Gruppenkontext. Aus dieser Zusammenarbeit hat Lissy-Honegger ein eigenständiges Bewegungskonzept für die Förderung der Paarkommunikation und Interaktion entwickelt. In einer Masterarbeit in Pastoralpsychologie an der Karl-Franzens-Universität in Graz konnte sie dieses Konzept vorstellen und seine Wirksamkeit hinsichtlich der Verbesserung der Paarinteraktion und -Kommunikation durch eine Qualitative Wirkungsstudie belegen (partnerschule.de/bewegung.pdf).

Ich habe immer gespürt, dass die Arbeit mit dem Körper in einer erfolgreichen Paartherapie die „halbe Miete“ ist. Die Lektüre des vorliegenden Buches bestätigt mich weiter darin und vertieft die Erfahrung. Beide, Veronica Sherborn, deren Konzept die Autorin in erweiterter Form vorstellt als auch Renate Lissy-Honegger beziehen sich auf Rudolf Laban und dessen Bewegungslehre. Daniel Stern, der renommierte Entwicklungspsychologe und Psychoanalytiker, betont in seinen Überlegungen zum Wesen und zur Relevanz der Vitalitätsforschung die Rolle der Bewegung für die Wahrnehmung der eigenen Vitalität und der Vitalität anderer Menschen. Er befürwortet ausdrücklich den entwicklungspsychologisch ursprünglich bewegungsgebundenen Zusammenhang zu sich selbst und zu anderen. Er weist auf die Bewegung als hochrelevante Informationsquelle für psychotherapeutische Prozesse als Voraussetzung für das emphatische Einfühlen, die Identifikation und damit auch für die Beziehungsgestaltung zwischen Menschen hin.

Was ist nun das Besondere an diesem Konzept und warum ist die Unterstützung des Menschen durch Bewegung für dessen Persönlichkeitsentwicklung so erfolgreich? Da gibt es zunächst einmal die Grundannahme, Menschen müssen sich in ihrem Körper zu Hause fühlen, um eine gute Körperbeherrschung zu erlangen und fähig zu sein, Beziehungen zu gestalten. Für dieses „Zu-Hause“-Fühlen sind Bewegungserfahrungen fundamental. Durch die unterschiedlichen Aktivitäten können Menschen lernen, ihren Körper auf vielfältige Arten einzusetzen und zu steuern. In und durch Bewegungsaktivitäten machen sie implizit Selbstwert- und Identitätserfahrungen und bekommen so Zutrauen in die eigenen Fähigkeiten. Abzugrenzen sind diese Aktivitäten von sportlichen Zielen („Schneller, höher, weiter“). Anstelle von Übungen werden im vorliegenden Buch *Erfahrungsmöglichkeiten* eröffnet, in denen es kein Richtig und kein Falsch gibt, in denen Menschen lernen, sich jeweils auf ihre individuelle Weise auszudrücken und auszuprobieren. Statt Konkurrenz und Leistung erfahren sie Freude. Diese Freude am Miteinander in der Bewegung (in den Wochenkursen der Partnerschule lassen wir uns morgens dafür 90 Minuten Zeit) wirkt sich dann durch eine at-

mosphärische Veränderung auf die häufige Schwere, die bei einzelnen Paaren zu spüren ist, deutlich wahrnehmbar in Richtung Leichtigkeit und gegenseitigem Wohlwollen aus – eine wichtige Voraussetzung, um beziehungsorientiert Ressourcen und Schätze zu heben.

Pädagogische Prinzipien und didaktische Hinweise im Buch, helfen bei der Umsetzung genauso, wie die vielen bebilderten Impulse und Anregung für die Praxis. Die Anwendungsbeispiele beziehen sich vor allem auf die Arbeit mit Jungen und Mädchen, mit den Möglichkeiten der Inklusion sowie auf kognitiv beeinträchtigte Erwachsene und Seniorinnen und Senioren in Alterseinrichtungen. Wie schon oben betont, kann ich mir ein Arbeiten mit Menschen in der Psychosozialen Beratung ohne Einbezug des Leibes durch Bewegungsübungen nicht mehr vorstellen. Dieses ist sowohl im Einzelsetting, etwa durch eine Standübung mit der ich jede Beratungsstunde beginne, als insbesondere in der Arbeit mit Gruppen, im Rahmen von Beratungsstellen, psychosomatischen Kliniken oder Rehaeinrichtungen möglich. Und ganz nebenbei macht es als Beraterin und Berater viel mehr Freude, wenn wir Einzelne, Paare oder ganze Familien in Bewegung bringen.

Dr. Rudolf Sanders

Myla & Jon Kabat-Zinn

Mit Kindern wachsen

Die Praxis der Achtsamkeit in der Familie

Arbor Verlag, Freiburg, 2017, 22,90 €

Die Erziehung von Kindern, das Gestalten des Miteinanders der Familie ist für alle Eltern immer eine große Herausforderung. Um diese gut zu bewältigen und dabei als Eltern bei Kräften zu bleiben, aber auch die Kinder entsprechend zu fördern, bedarf es guter Ratgeber. Das vorliegende Buch zeichnet sich dadurch aus, dass es den Blick auf die Kunst legt, Kinder angemessen auf ihren Weg in das Leben zu begleiten. Für die Autoren ist der Schlüssel dafür die Präsenz oder Achtsamkeit. Dabei handelt es sich um ein Gewahrsein, das jeden einzelnen Augenblick erfasst, ohne darüber zu urteilen. Diese Gewahrtheit lässt sich entwickeln, indem Eltern ihre Aufmerksamkeit verfeinern, ihre Fähigkeit zur Konzentration auf den gegenwärtigen Augenblick schulen und diese Aufmerksamkeit so gut wie möglich aufrechterhalten. Der Lohn für diese Präsenz ist Kontakt zum eigenen Leben, so wie es sich Augenblick für Augenblick entfaltet und damit immer intensiver wird.

Damit setzt dieses Buch einen Kontrapunkt zu einem familiären Leben, in welchem die Aufmerksamkeit permanent durch einen Bild-

schirm das Smartphone gefordert ist. Präsenz oder innere Abwesenheit spüren Kinder sehr feinfühlig. Denn wenn sie die Welt erkunden wollen, müssen sie jederzeit einen sicheren Hafen bei ihren Eltern aufsuchen können. Natürlich ist es anstrengend, bei einem Kind präsent zu sein, das nachts anfängt zu weinen, wenn man selbst total müde ist. Das Gleiche gilt, wenn es heißt, einen unglücklichen, wütenden Teenager zu erleben und genau hinzuschauen, um den Grund für sein Unglücklich-Sein herauszufinden und spüren zu können, was dieses Kind jetzt braucht. Achtsamkeit hilft beiden, dem Kind als auch uns selbst, solche Momente als *wertvolle Zeit* zu empfinden. Dann wird Bindung am intensivsten erfahren, was sich im Leibgedächtnis als tiefe Sicherheit speichert: *Dann, wenn ich Hilfe brauche bekomme ich sie auch.*

Durch diese Präsenz, durch diese nicht wertende Achtsamkeit, entwickeln sich nicht nur Kinder, sondern auch wir selbst als Erwachsene und Eltern. Wir können dann warmherzig und zugleich konsequent auf unsere Kinder reagieren und ihnen einen klaren Rahmen angemessener Regeln und Grenzen vermitteln. Wenn sie innerhalb dieser Grenzen respektvoll behandelt werden, tendieren Kinder zu mehr Selbstvertrauen und Selbstwertgefühl, denn an einer Grenze entsteht Kontakt mit dem Gegenüber und vor allem mit sich selbst.

Als Grundlagen für die Achtsamkeit werden Selbstbestimmung, Empathie und Akzeptieren vorgestellt. Die Achtsamkeit selbst ist eine bestimmte Art, die Realität zu sehen; an Beispielen wird das deutlich, etwa wenn alles „am seidenen Faden hängt“ oder einem „der Kragen platzt“.

Ein gut zu lesendes Buch für Eltern, die bewusst darüber nachdenken wollen, wie sie selbst leben und welche Werte sie ihren Kindern für die Gestaltung ihres Lebens weitergeben wollen.

Dr. Rudolf Sanders

Julia Weber

Ich fühle, was ich will

Wie Sie Ihre Gefühle besser wahrnehmen und selbstbestimmt steuern

Hogrefe, Bern, 2017, 24,95 €

Ein zentrales Problem in Beratung und Therapie besteht darin, dass viele Ratsuchende nur wenig Zugang zu ihren Gefühlen haben. Viele ihrer Interaktionen führen deshalb zu Störungen im Miteinander – in der Familie in der Partnerschaft oder im Beruf –, weil sie von ihrem impliziten Selbst, ihrem Unbewussten so gesteuert werden, dass diese Interaktionen misslingen.

Im vorliegenden Buch, wieder eine hervorragende Veröffentlichung im Rahmen der ZRM-Reihe (Zürcher Ressourcen Modell), führt die Autorin die Leserin und die Leser auf aktuell wissenschaftlich fundierte Weise in die Welt der Gefühle ein. Immer wieder an Beispielen deutlich machend zeigt sie auf, warum viele Menschen, und hier treffe ich ganz viele aus der Ehe-, Familien- und Lebensberatung wieder, früh lernen mussten, ihre Gefühle zu anästhesieren, sodass nichts übrig blieb, als eine Gefühlsblindheit zu entwickeln. Anderen fehlten vielleicht eine liebevolle Mutter oder ein liebevoller Vater, der in der Lage war, die Gefühlswelt ihres Säuglings zu spiegeln. So entwickeln diese Personen eine Unfähigkeit, ihre Gefühle hinreichend wahrzunehmen und beschreiben zu können.

Dass dies kein Schicksal sein muss, zeigt die Autorin in beeindruckender Weise in diesem Arbeitsbuch. Arbeitsbuch deshalb, weil Kolleginnen und Kollegen sich den aktuellen wissenschaftlichen Stand zum Thema Gefühle und Gefühlsstörung aneignen können und mit Methoden und Vorgehensweisen des ZRM® Wege entdecken, die sie dann mit ihren Klienten im Coaching, in der Beratung und in der Therapie gehen können.

Und wieder einmal finden wir hier ein Beispiel für die große Kunst, ein Buch so zu schreiben, dass es sich nicht nur für Fachpersonal eignet, sondern dezidiert auch für Menschen, die etwas mehr über ihre Gefühle und deren Steuerung wissen und lernen wollen. So kann es nicht sinnvoll sein, selbst als Beraterin oder Berater für sich persönlich dieses Buch durchzuarbeiten. Da das Wort *arbeiten* vielleicht etwas mühsam und schwer klingt, kann ich nur berichten, dass meine Neugierde auf aktuelle wissenschaftliche Erkenntnisse und deren sofortige Umsetzbarkeit für mich persönlich als auch im Therapiealltag mit viel Lustgewinn befriedigt wurden.

Dr. Rudolf Sanders

Christiane zur Nieden

Sterbefasten

Freiwilliger Verzicht auf Nahrung und Flüssigkeit

Eine Fallbeschreibung

Mabuse Verlag, Frankfurt am Main, 2017, 15,95 €

Was ist, wenn für einen hochbetagten Menschen Hilfsmittel wie Rollator, Notruf, Putzhilfe, Badewannenlifter oder Aufstehhilfen gar keine Hilfen mehr sind, sondern eher eine Belastung? Auch Hilfsmittel müssen betätigt, gereinigt, verstanden werden. Und wenn ein Mensch, voll mit einer Fülle von Erfahrungen, satt ist vom Leben? Was dann? Das ist der Ausgangspunkt der Fallgeschichte der Autorin, die von ihrer Mutter erzählt und deren Wunsch, aus dem Leben zu scheiden.

Die Autorin ist selbst Sterbebegleiterin, ihr Mann ist Arzt. Beide sind von diesem Wunsch zunächst einmal geschockt, wollen ihn verdrängen und haben die Idee, der Mutter noch zu zeigen, wie schön das Leben sein kann. Diese aber quält sich selbst mit einfachsten Tätigkeiten ihres Alltags, mit Schmerzen, die schon seit vielen Jahren nur noch mit Morphium gehandelt werden.

Dieses Buch holt das Thema Sterben in die Mitte der Gesellschaft. Wobei die Autorin Sterben nicht an eine Krankheit knüpft, sondern an den freiwilligen Verzicht von Essen und Trinken desjenigen, der sich bewusst dafür entscheidet, zu sterben. Sie ist davon überzeugt, dass ein Mensch auch gesund versterben kann; für sie gehören auch ein Alterungsprozess, Verschleißerscheinungen und Degeneration und im Idealfall auch ein behütetes, schmerzfreies Sterben-Können in einer selbstbestimmten Weise und an einem selbstgewählten Ort. Anhand der Begleitung ihrer Mutter, gemeinsam mit Schwester, der Enkelin und ihrem Mann beschreibt sie, wie ein Sterbefasten glücken kann. Die Voraussetzung für ein Gelingen ist, dass es so durchgeführt wird, dass alle Beteiligten damit einverstanden sind und der Sterbe- und Verabschiedungsprozess für alle als Bereicherung empfunden werden kann. Rückblickend kann dieser Prozess zu einer kostbaren Zeit werden, die für wichtige Dinge genutzt wurde. Unerlässlich ist die Gewährleistung der Selbstbestimmung des Sterbenden, das Zuhause oder das Pflegeheim als ausgewählter Sterbeort, die gelungene Kommunikation mit den Angehörigen und das Erledigen unerledigter Dinge und Angelegenheiten zwischen dem Sterbenden, seiner Familie und seinen Freunden. Darüber hinaus ist eine gute pflegerische und ärztliche Basisversorgung nötig.

Ein wichtiges Buch, das eine Perspektive aufzeigt, ohne Gewaltanwendung gegen sich selbst und gegen möglicherweise Unbeteiligte (z.B. ein Zugführer, der mit einem Selbstmörder konfrontiert wird). In einer amerikanischen Studie zum Sterbeverlauf von sterbefasten

Patienten bezeichneten Pflegekräfte rückblickend diese Form des Sterbend einen in hohem Maße friedlichen Tod.

Dr. Rudolf Sanders

Holger Wyrwa

Konfliktsystem Mobbing. Ein Theorie- und Praxismodell für Therapie und Beratung

Carl-Auer-Verlag, Heidelberg, 2012, 29,95 €

Eine Verbindung existentiellen Denkens und systemischer Perspektive bietet Holger Wyrwa. Er lotet das Phänomen Mobbing sowohl in seiner interpersonellen Dynamik (Unsicherheit der Täter*innen -> Abwertung und Ausgrenzung des anderen; Gewalt; Definitionsmacht auf der einen / Unterordnung auf der anderen Seite) als auch in der Bedeutung für die Betroffenen aus.

Dabei konzentriert sich der Blick gerade nicht auf eventuelle Störungsbilder, sondern auf die existentielle Krise, die ausgelöst wird durch die Erfahrung des Wegbrechens bisheriger Sicherheiten wie z.B. die Überzeugung, sinnvoll wirksam zu sein, die Folgen eigenen Handelns überblicken zu können sowie als Person sein zu dürfen.

Mobbing, so der Autor, stellt aufgrund seiner Nichtbeherrschbarkeit für die Betroffenen eine grundlegende – eine existentielle – Bedrohung dar. Beim Versuch der Bewältigung scheitern oft alle bisherigen Strategien, was traumatisierend ist. Die Auswirkungen erstrecken sich entsprechend auf die Bereiche des Selbsterlebens und -vertrauens, der Kompetenz und Selbstwirksamkeit, des Vertrauens in sozialen Beziehungen.

Anknüpfend an die Situationsdeutung und das Selbsterleben der Betroffenen enthält das „systemisch-existenzielle Mobbinginventar“ des Autors drei Module, innerhalb derer sich die gemeinsame Arbeit von Berater*in und Klient*in an folgenden Aspekten orientiert:

Akute Phase: Bearbeitung der aktuellen Problematik, Strukturierung und Differenzierung, psychische Stabilisierung, Ziel- und (praktische) Lösungsentwicklung

Reflexive Phase: Auseinandersetzung mit den eigenen Anteilen an der Situation sowie mit der Einbettung in gruppenspezifische und unternehmensbezogene Strukturen

Existenzielle Phase: Bearbeitung von Fragestellungen, die um existentielle Themen wie Angst, Freiheit der Wahl, Isolation und Sinn kreisen

Zu jeder Phase werden Zielstellungen, Chancen und Grenzen dargestellt und begründet sowie eine Reihe konkreter Methoden für die Arbeit mit Betroffenen beschrieben.

Ich habe dieses Buch mit hohem Gewinn gelesen, sowohl im Hinblick auf die Begründung und Herleitung der existentiellen Perspektive (Kierkegaard, Heidegger, Jaspers, Sartre, Yalom), als auch in Bezug auf psychische Gewalt und berufliche Krisensituationen, als auch im Hinblick auf die konkrete Beratungstätigkeit.

Sabine Grimm, Dresden

Impressum

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

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

Zielgruppe:

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

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

Herausgeber:

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

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

Christine Kröger, Prof. Dr. rer. nat., Dipl.-Psych., Psychologische Psychotherapeutin, seit 2011 Professorin an der Hochschule Coburg (Professur für psychologische Grundlagen der Sozialen Arbeit und Klinische Sozialarbeit).
Lehr- und Forschungsschwerpunkte: Beraterisch-therapeutische Unterstützung von Menschen mit psychischen Störungen, Prävention und Diagnostik von Beziehungs- und Interaktionsstörungen bei Paaren und in Familien, Eva-

luation psychosozialer/sozialtherapeutischer Interventionen, Qualitätssicherung in der Beratung.

Hochschule Coburg
Fakultät Soziale Arbeit und Gesundheit
Friedrich-Streib-Str. 2, D-96450 Coburg
E-Mail: christine.kroeger@hs-coburg.de

Redaktion:

Dr. Rudolf Sanders, Sauerlandstr. 4, 58706 Menden, Tel.: 02331-788582
E-Mail: Dr.Sanders@partnerschule.de, Web: www.partnerschule.de
Dr. Christine Kröger, Fakultät Soziale Arbeit und Gesundheit
Friedrich-Streib-Str. 2, D-96450 Coburg
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

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).