

Beratung Aktuell
Zeitschrift für Theorie und Praxis in der Beratung

Jahrgang 16, Heft 1/2015

Inhalt

<i>Editorial</i>	2
<i>Rudolf Sanders: Eheberatung – Gefährtschaft im Abenteuerland. Die Partnerschule als bindungsbasierte Paar- & Eheberatung</i>	3
<i>Heike Hofmann: Der Paar-Team-Spirit – Selbstmanagement mit dem Zürcher Ressourcen Modell im Rahmen der Paarberatung</i>	26
<i>Buchbesprechungen</i>	41
<i>Impressum</i>	49

Editorial

Was ist eigentlich Eheberatung? Wo sind ihre Ziele? Rudolf Sanders, der Begründer der Partnerschule, definiert sie als bindungs-basierte Paarberatung und Therapie. Denn: Die meisten Menschen wünschen sich eine glückliche, harmonische und vor allem langfristige Partnerschaft. Zu den Zukunftsperspektiven vieler junger Menschen gehören Kinder, spielt also die Gründung einer eigenen Familie eine ganz zentrale Rolle. Wie also die Bindung in den Fokus nehmen, sie erlebbar werden lassen, ohne dabei als Berater oder Beraterin, durch das Bindungsangebot, das wir Ratsuchenden machen, stehenzubleiben? Das Besondere an der Partnerschule ist, dass dieser Ansatz vor allem in und mit Gruppen durchgeführt wird. Dieses Setting entspricht auch einem impliziten Wunsch vieler Ratsuchender. In einer EMNID-Studie sprachen sich 89 % dafür aus, dass Beraterinnen und Berater ihnen dabei helfen sollen, „Freunde zu finden“ (Saßmann & Klann 2004: Es ist besser das Schwimmen zu lehren, als Rettungsringe zu verteilen. Lambertus, Freiburg). Aus diesem geäußerten Anliegen wird deutlich, dass für die Ratsuchenden Freunde wichtig sind, auch als Faktor, der zum Gelingen einer Ehe beiträgt. Deshalb wird in diesem Artikel *Eheberatung als Gefährtschaft im Abenteuerland* definiert.

In jedem der Ratsuchenden ist ein ungeheures Repertoire an Erfahrungen abgespeichert. Dieses kann in hohem Maße hilfreich sein, um das Leben und ganz besonders die eigene Partnerschaft gelingen zu lassen. Das Zürcher Ressourcen Modell ZRM® ist eine Methode, um diesen unbewussten Schatz zu heben. So beschreibt Heike Hofmann, wie sie mithilfe dieses Verfahrens Paaren hilft, ein gemeinsames Motto, den *Paar-Team-Spirit* zu finden, der über ihre Partnerschaft steht und der sie motiviert, sich in der Beziehung wohlfühlen.

Im Rahmen der Buchbesprechungen sei besonders auf *Papas Seele hat Schnupfen* hingewiesen. Es wurde im April 2015 als Kinderbuch des Monats ausgezeichnet. Mit sehr schönen Bildern von Nadia Faichney aus einem Zirkus und einfühlsamen Texten von Claudia Gliemann wird Kindern nahegebracht was es heißt, wenn ein Elternteil psychisch erkrankt, in diesem Fall an einer Depression.

Dr. Notker Klann

Rudolf Sanders

Eheberatung – Gefährtenschaft im Abenteuerland

Die Partnerschule als bindungsbasierte Paar- & Eheberatung

1. Nichts mehr ist verlässlich

Jedes Paar wünscht sich eine glückliche, harmonische und vor allem langfristige Partnerschaft, die in einem exklusiven JA fundiert. Aber warum lassen sich dann so viele Paare scheiden und immer weniger auf ein verbindliches Abenteuer ein? Ein Blick in die Geschichte zeigt uns unterschiedliche Ideen für das Zusammenleben von Frau und Mann (Überblick z.B. bei Barabas & Eler 2002). Aber was begegnet uns heute, in postmoderner Zeit? Auf der einen Seite spiegelt die zunehmende Instabilität von Ehen und Partnerschaften in den westlichen Industrienationen einen allgemeinen Trend wider (vgl. Pinfsof 2002): In Deutschland haben sich 2011 rund dreimal so viel Paare scheiden lassen wie 1960. Auf der anderen Seite – und das ist das Entscheidende und Berührende – wünschen sich die meisten Menschen eine glückliche, harmonische und vor allem langfristige Partnerschaft (Bodenmann 2013) und in den Zukunftsperspektiven vieler junger Menschen spielen Kinder, also die Gründung einer eigenen Familie, eine ganz zentrale Rolle (Hurrelmann & Albert 2006).

Wie lässt sich diese Diskrepanz zwischen Wunsch und Wirklichkeit erklären? Was sind die „Fallstricke der Liebe“ (vgl. hierzu auch Sanders 2010)? Ohne Anspruch auf Vollständigkeit möchte ich im Folgenden einige Überlegungen darstellen, die meines Erachtens hier eine Rolle spielen.

Paare, Eltern und Familien sind heutzutage mit komplexen Lebensbedingungen konfrontiert, die sich - kurz zusammengefasst - durch Individualisierung, Pluralisierung und Endtraditionalisierung auszeichnen (vgl. Fuhrer 2007). In unserer Gesellschaft ist eine Viel-

falt an Werteorientierungen, Lebensstilen und Formen familialen Zusammenlebens möglich, wobei die traditionell starken sozialen Instanzen, wie Großfamilie oder Kirchengemeinde an Einfluss verlieren. Diese Entwicklung ist nicht nur zu beklagen – ganz im Gegenteil: Sie bedeutet einen Gewinn an Handlungsspielräumen und eröffnet die Chance zur individuellen Lebensgestaltung; gleichzeitig ist sie aber mit einem Verlust an Sicherheit, an Orientierung und an Handlungswissen verbunden. Letztendlich sind Männer und Frauen erst seit zwei Generationen herausgefordert, ihre Beziehung auf Gleichberechtigung basierend zu gestalten. Die „Hausfrauenehe“ wurde 1976 abgeschafft – bis zu diesem Zeitpunkt konnte ein Mann z.B. den Arbeitsvertrag seiner Ehefrau gegen deren Willen kündigen. Heute stehen Männer und Frauen vor der anspruchsvollen Aufgabe ihre Rollenbeziehungen miteinander auszuhandeln, was hohe Kommunikations- und Problemlösekompetenzen erfordert. Eng damit verbunden ist, dass Fragen nach Vereinbarkeit von Familie und Beruf immer drängender werden. Gleichzeitig brechen tragfähige soziale Netze, die z.B. auch bei der Betreuung von Kindern Unterstützung bieten können, weg. Zum einen durch den Verlust von Bindungen an Familie, Kirche oder Arbeitervereine, zum anderen dadurch, dass der Arbeitsmarkt eine enorme Flexibilität und räumliche Mobilität abverlangt.

Die (vermeintlich) unendlichen Möglichkeiten lassen Menschen jedoch nicht zwingend freier und glücklicher werden, sondern führen allzu oft zu einem Gefühl verpasster Chancen, zum Erleben eigentlich mehr erreichen oder haben zu können (vgl. Hillenkamp 2010). Dabei scheint die Fülle an Lebensentwürfen auch die Erwartungen an Partnerschaften enorm in die Höhe geschraubt zu haben – eben ganz im Sinne des Schlagers „Ich will alles, ich will alles und zwar sofort“. Statt sich auf den einen oder die eine wirklich einzulassen, bietet der potenzielle Andere vielleicht doch die Chance, noch glücklicher zu werden. So nimmt die Unverbindlichkeit und damit auch das Nichtverbunden-Sein zu. Der Preis dafür ist hoch: Mit einer Trennung oder Scheidung gehen – ebenso wie mit schweren Beziehungskrisen und Partnerschaftskonflikten – erhebliche Beeinträchtigungen der psychischen und physischen Gesundheit beider Partner einher (Übersicht bei Bodenmann 2013). Darüber hinaus sind eine Trennung oder Scheidung der Eltern ebenso wie das Aufwachsen in einer durch chronische Paarkonflikte belasteten Familie zentrale Risikofaktoren für die Entstehung und Aufrechterhaltung von Verhaltensstörungen und emotio-

nen Auffälligkeiten im Kindes- und Jugendalter. Paare sind eben die „Architekten der Familie“ – wie bereits Virginia Satir (1972) so treffend hervorhob – und wir verfügen mittlerweile über eine fundierte Basis an theoretischen Überlegungen und empirischen Befunden, die diesen engen Zusammenhang zwischen der Paarbeziehung der Eltern und der kindliche Entwicklung verstehen lassen (vgl. Kröger, Haslbeck, Dahlinger & Sanders, 2008). Und es mehren sich die Hinweise darauf, dass wir die negativen Folgen einer elterlichen Trennung oder Scheidung für die betroffenen Kinder und Jugendlichen eher unterschätzen: Beispielsweise konstatierten 2004 die Familienrichter in Nordrhein-Westfalen im Rahmen einer Presseerklärung eine Steigerung der Kriminalitätsrate bei Kindern und Jugendlichen und benannten als Ursache vor allem eine Verletzung des kindlichen Bindungsbedürfnisses durch Trennung und Scheidung sowie mangelnde Erziehungskompetenz (Richterbund 2004). Auch die Idee, man könne Kindern durch eine kooperative und freundliche Scheidung Leid ersparen, erweist sich zunehmend als Trugschluss. Marquardt (2007) zeigt in ihrem Buch, das auf Interviews mit über 1500 jungen Erwachsenen basiert (die eine Hälfte hat eine Scheidung der Eltern erlebt, die andere nicht), eindrucksvoll auf, wie sehr eine Scheidung die Kindheit verändert. Selbst bei „guten“ Scheidungen vermissen die betroffenen Kinder Halt, Sicherheit und Verlässlichkeit und haben das Gefühl wie Erwachsene funktionieren zu müssen. Sie stehen fortan vor der Herausforderung die beiden unterschiedlichen Lebenswelten ihrer Eltern integrieren zu müssen und haben damit eine Aufgabe, die vielfach überfordert, verunsichert und einsam macht. Dabei will Marquardt, die selbst Kind einer „glücklichen“ Scheidung ist, sich trennenden Eltern keineswegs Vorwürfe machen – sie betont ausdrücklich, dass es Situationen gibt, in denen eine Scheidung ein sinnvoller Weg ist. Ihr Anliegen ist vielmehr, das Erleben der Kinder konsequent in den Mittelpunkt zu rücken. Bodenmann kommt zu dem Schluss: „Da Kinder nach „positiver“ Scheidung der Eltern nur unwesentlich oder gar nicht positiver abzuschneiden scheinen als Kinder in ungünstigen Scheidungskonstellationen, stellt sich die Frage, ob man weiterhin von einer positiven Scheidung für Kinder sprechen kann.“ (Bodenmann 2013, S. 213) Er weist er darauf hin: „Die Scheidung gehört neben chronischen destruktiven Partnerschaftskonflikten zu einem der bedeutendsten Risikofaktoren für die Entwicklung psychischer Störungen beim Kind und Jugendlichen und stellt eine lebenslange Vulnerabilisierung dar“ (Bodenmann 2013, S. 167).

Zusammenfassend kann man sagen, dass es heute ein wirkliches Abenteuer ist, sich auf eine exklusive und verbindliche Ehe, ein Leben lang und ohne Wenn und Aber, einzulassen. Im Folgenden soll deutlich werden, dass es insbesondere intensive mitmenschliche Beziehungen sind, familiäre und freundschaftliche, die Paare heute bedürfen, damit sie sich auf dieses Wagnis des Abenteuers einlassen können. Es soll deutlich werden, dass die Partnerschule in ihrer Anlage sich genau das zum Ziel setzt, dass Paare Wegbegleiter finden und für andere zum Wegbegleiter werden.

2. Das WIE des Miteinanders als Hauptproblem

Probleme, sich im Gespräch miteinander einzuschwingen, Sexualität als Ressource des Miteinanders zu nutzen, mangelnde Zuwendung durch den Partner, seine Forderungen zu erfüllen, fehlende Akzeptanz der eigenen Persönlichkeit gegenüber und Mangel an Unterstützung durch ihn sind zu 55-70 % die Anliegen, die Ratsuchende in die Beratung führen. Sie sagen etwas über das WIE des Miteinanders aus. Weit abgeschlagen in der Rangordnung mit 20-30% sind Bereiche wie Haushaltsführung, Berufstätigkeit, Einteilung des monatlichen Einkommens oder außereheliche Beziehungen (Sanders 1997). Zusammenfassend können wir sagen, dass es also nicht die harten Fakten wie die Haushaltsführung oder die Berufstätigkeit sind, die zu unlösbaren Konflikten und damit zu Unzufriedenheit in der Partnerschaft führen sondern es ist die Gestaltung der Binnenbeziehung eines Paares, bzw. der Fähigkeit, sich miteinander zu synchronisieren (Storch & Tschacher 2014). Diese Unzufriedenheit wird dann erlebt in der Art und Weise der Sexualität, der gemeinsamen Kommunikation und Zuwendung. Diese Gründe haben dazu geführt, die Partnerschule als eine bindungsbasierte Paartherapie zu konzipieren.

3. Das Wie und seine Geschichte

Dieses WIE hat eine sehr frühe Geschichte. Ebenso wie die Syntax oder Grammatik einer Sprache wird es „so nebenbei“ in den ersten Lebensjahren angelegt. Ein zehnjähriges Kind spricht in der Regel seine Muttersprache fließend, aber wenn man es nach den Regeln

der Syntax fragt, wird es nur mit den Schultern zucken, ja nicht einmal diese Frage verstehen. Trotzdem wendet es diese Regeln selbstverständlich an!

Diese werden durch Zuhören und selber Sprechen im Kontakt mit Eltern, Geschwistern und dem sozialen Umfeld gelernt. Genauso eignen Menschen sich die Regeln für das Miteinander in einer nahen Beziehung an, ohne dass diese dem Bewusstsein zugänglich sind. Sie gehören zum vorbewussten impliziten Selbst und steuern unsere Interaktion und Kommunikation (Grawe 1998, 2004).

So wird das WIE in der Herkunftsfamilie zum lebensprägenden Arbeitsmodell für die Gestaltung einer nahen Beziehung. Erleben Menschen in dieser Angst und Unsicherheit, so werden solche Erfahrungen als „Überlebensstrategie“ zu Vermeidungsschemata, etwa echte und tiefe Nähe zuzulassen. Diese schützen zwar vor weiteren Verletzungen der Grundbedürfnisse verhindern aber gleichzeitig bedürfnisbefriedigende Erfahrungen (Roediger 2010). So können wir zusammenfassend sagen, dass Menschen eine sich selbst schädigende Betriebsanleitung für das Miteinander in einer nahen Beziehung haben. Sie stehen sich selbst im Wege, um das an Nähe und Zuwendung zu bekommen, was sie brauchen.

Klaus & Karin Grossmann (2004, S. 61) konnten in ihren Langzeitstudien nachweisen, dass in den ersten drei Lebensjahren ein inneres Arbeitsmodell entwickelt wird, das sich auf folgende Bereiche bezieht:

- die Entwicklung des Vertrauens in andere Mitmenschen;
- Selbstkontrolle, die ein Zusammenleben mit anderen überhaupt erst möglich macht;
- die Motivation, Herausforderungen bewältigen zu können und zu wollen;
- und die emotionalen Grundlagen für intellektuelles Lernen.

Diese Arbeitsmodelle werden als Schemata bezeichnet. Sie lassen Menschen im Sinne früherer Beziehungserfahrungen handeln. Dabei ist die Handlung selbst nicht ausdrücklich Teil des Schemas sondern die Bewältigungsreaktion. Wie der Klingelknopf eine Klingel zum Läuten bringt so können Attraktoren das Schema aktivieren. Sowohl bei der Klingel als auch bei dem Schema sind die Leitungen, die dieses

auslösen, in der Regel schon seit Jahrzehnten gelegt. In der Folge wird die Wahrnehmung, die Konstruktion der Wirklichkeit, einschließlich der dazugehörigen Gefühle und körperlichen Reaktionen in einer Erstreaktion verklavt. (Kuhl 2010, Roth & Strüber 2014). Dieses Schema bleibt zeitlebens bestehen. Unterschieden wird davon der Modus. Hierbei handelt es sich um einen aktuell aktivierten Erlebenszustand einschließlich der dazugehörigen Verhaltenstendenz. Therapeutisch bedeutsam ist es, dass sich Schema und Handlungsimpuls voneinander trennen lassen (Roediger 2010). Das hat weitreichende Auswirkungen für ein therapeutisches Handeln. Es ist möglich, neben der *Erstreaktion* eine konstruktive *Zweitreaktion* durch neue Erfahrungen in den Verschaltungen des Gehirns zu bahnen. Durch Bewusstmachen und Training steht diese dann dem Verhaltensrepertoire immer mehr zur Verfügung. Den Empfehlungen von Klaus Grawe folgend werden in der Partnerschule die Klärungs- und Bewältigungsperspektive, aus seiner Sicht die wichtigsten therapeutischen Wirkprinzipien (1996), miteinander verbunden und umgesetzt. Gemeinsam mit den Partnern wird eine nachvollziehbare Erklärung für die Entstehung ihrer Probleme im Miteinander erarbeitet, was dazu motiviert, neue Muster ihres „Beziehungstanzes“ also konstruktive Zweitreaktionen zu lernen und einzuüben.

Das Wissen um und die Auswirkungen von Schemata spielen eine zentrale Rolle, damit beide die Beziehungsverwirrungen verstehen und einordnen können. Dabei wird auch vermittelt, dass es im innerpsychischen Geschehen zwei qualitativ unterschiedliche Funktionsweisen gibt: eine implizite und eine explizite. Letztere wird von Bewusstsein und Willen begleitet, als Zweitreaktion, also von mitteilbaren inneren Konzeptionen; demgegenüber ist die implizite Funktionsweise nicht von Bewusstheit begleitet, sondern „automatisiert“, so dass entsprechende Prozesse „bottom-up“ und mit hoher Geschwindigkeit als Erstreaktion erfolgen. Mit hinreichendem Training wird es auch möglich, dass die Zweitreaktion sich automatisiert und die Erstreaktion ablöst.

Paare kommen zur Beratung, weil zwischen beiden etwas stört. Dieser Störung in der interpersonellen Beziehung kommt im innerpsychischen Geschehen des Einzelnen eine ganz individuelle Bedeutung zu, die eng mit dessen bisherigen Beziehungserfahrungen verwoben ist. Insofern ist in der Paarberatung die intrapsychische Perspektive unverzichtbar, auch wenn es um Probleme im Miteinander geht.

Gleichwohl bleibt das intrapsychische Geschehen eines Menschen immer auf andere, auf ein Gegenüber bezogen, denn unsere psychischen Grundbedürfnisse können nur im zwischenmenschlichen Kontakt befriedigt werden.

Die Erstreaktion gehört zu unserem impliziten Selbst und wurde in einer Zeit gelernt, als wir noch nicht in der Lage waren unser Erleben mit Worten zu benennen. Sie sind also in den Tiefen unseres Leibes gespeichert. Dieses Lernen spielte sich im Rahmen von nahen Beziehungen ab. Dass es sich dabei nicht selten um „Überlebensstrategien“ handelt, kann in folgendem deutlich werden. So konnten Fthenakis und Mitarbeiter (2002) eindrucksvoll den Zusammenhang zwischen „schwierigen“ drei Monate alten und drei Jahre alten Kinder und die Zufriedenheit ihrer Eltern mit ihrer Partnerschaft belegen. Je häufiger die Partner miteinander stritten, je unfairer Streit ausgetragen wurde und je weniger sie miteinander redeten, desto schwieriger war das Kind insgesamt für die Mutter zu handhaben. Es schrie häufiger, ließ sich schlechter beruhigen und verlangte ständig nach ihrer Aufmerksamkeit. So bietet die Art des Miteinanders der Eltern eines drei Monate alten Säuglings einen signifikanten Beitrag zur Vorhersage der Schwierigkeiten des knapp drei Jahre alten Kindes. Es erscheint bei den Eltern dann häufig als schlecht gelaunt, es neigt häufig zu Wutanfällen, ist motorisch unruhig und zeichnet sich durch ausgeprägtes Trotzverhalten aus (a.a. O. 273-281).

4. Konstruktives lernen

Um eine konstruktive Zweitreaktion zu lernen ist die Partnerschule als Bindungspsychotherapie für Paare angelegt (Brisch 2010). Diese bindungsorientierte Sichtweise in Diagnostik und Beratung entfaltet sich in einem integrativen Therapiemodell. Ein solches wurde vor allen von Hilarion Petzold (1993) und Klaus Grawe (1998) entwickelt. Es basiert auf einem ganzheitlichen bio-psycho-sozial-ökologischen Menschenbild.

In Anlehnung an Brisch (2014) werden hier fünf Phasen für die Beratung von Paaren vorgestellt, die mit einer ganz bestimmten Haltung den Klienten gegenüber gekennzeichnet sind.

4.1 Sich aufgehoben wissen

Eine Bindungssituation ist dadurch gekennzeichnet, dass ein Schwächerer (das Paar) einen Stärkeren (den Berater, die Beraterin) um Hilfe bittet. Deshalb können wir davon ausgehen, dass, wenn Paare zu uns kommen, es sich immer um eine solche handelt. In der Regel nach vielfältigen eigenen Versuchen ihre Ehe zu retten, haben sie den Mut gefunden, in ihrer Situation eine Beratung aufzusuchen. Nicht selten befinden sie sich in einem Zustand der Hoffnungslosigkeit und Demoralisierung. Dieser ist in der Regel mit Scham besetzt. Es ist also ein bedeutsamer Schritt für Menschen, die vielleicht schon sehr viel in ihrem Leben erreicht haben, die in der Öffentlichkeit an verantwortlichen Posten stehen, sich einzugestehen, dass sie miteinander so destruktiv sind und selber nicht mehr in der Lage, wieder einen positiven Umgang miteinander zu finden. Dieses wahrzunehmen und zu würdigen (!), prägt die therapeutische Haltung. Sie ermöglicht dann einen leichten Zugang zu den Ratsuchenden, wenn man *hinter* diesen Erwachsenen und gestandenen Menschen „verzweifelte Kinder“ sieht, die leiden und nicht weiter wissen.

So wird dies zunächst einmal Schlüssel für den Erfolg der Beratung und insbesondere für die erste Phase. In dieser wollen Menschen vor allen Dingen mit ihrer Verzweiflung gesehen und wahrgenommen werden. Sie wollen von der Beraterin oder dem Berater spüren, dass sie so, wie sie sind, angenommen werden. Aus dessen Kompetenz heraus wollen sie hören: „Es wird alles gut“, wie man es vielleicht einem Kind sagt, dass hingefallen ist. Dieses Hören und zu wissen, da ist jemand da, der uns kompetent hilft, dass es wieder gut wird, induziert Hoffnung und vermittelt dem Paar wieder den Glauben an eine bessere Zukunft. Da Heilung immer Selbstheilung ist, können wir durch eine solche Zusage genau diese in dem Paar liegenden Kräfte aktivieren (Grawe 1998).

Um dieses glaubhaft sagen zu können, bedarf es eines evidenzbasierten Konzeptes wie dem der Partnerschule (Sanders 2006), welches man den Ratsuchenden in groben Zügen darstellt. Unterstützend wirkt dabei, wie bei einem Arzneimittel, der Hinweis auf die möglichen Auswirkungen des Beratungsprozesses, wie etwa der Erhöhung der

globalen Zufriedenheit, der Problemlösungskompetenz, der sexuellen Zufriedenheit oder der Verringerung von depressiven Verstimmungen.

Um den Therapieerfolg zu ermöglichen, bedarf es darüber hinaus im ersten Kontakt bereits der Erfahrung der Klienten, dass man nicht nur bedürftig ist, sondern auch etwas kann! Es gilt also, dass Ratsuchende hier bereits eine Erfahrung von Selbstwerterhöhung machen. Machen sie diese nicht, ist der anschließende Prozess nicht zielführend, wie Grawe empirisch nachweisen konnte (Grawe 2004). Das kann etwa damit erreicht werden, dass man die Klienten als erstes fragt, was ihnen im Miteinander alles gelingt? Was trotz allem schön ist?

Natürlich ist es im Erstkontakt mit einem Paar auch wichtig, die Erwartungen an eine Beratung und die Ziele zu klären. Nur sollte man als Beraterin daran nicht zu hohe Ansprüche haben an das, was Klienten schon benennen können. Denn aus bindungsorientierter Sicht sind viele Probleme des Miteinanders noch gar nicht mit Worten zu benennen. Diese gründen in Erfahrungen, die in den ersten Lebensjahren gemacht worden sind, als die Ratsuchenden noch gar nicht in der Lage war, sie zu verbalisieren.

Allerdings ist es für den Berater wichtig zu wissen, welches Ziel er mit seiner Eheberatung und Paarberatung verfolgt, denn in dieser Bindungssituation sind die Paare sehr geneigt, dem Klügeren und Stärkeren zu folgen! Vielfältige Forschungsergebnisse (Bodenmann 2013) stimmen darin überein, dass die allermeisten Paare den Wunsch haben, möglichst langfristig zusammen zu bleiben, dass sie aneinander wachsen und reifen wollen. So ist es eigentlich naheliegend und höchst sinnvoll, sich als Beraterin zur expliziten Anwältin dieses impliziten Motors, in die Beratung zu kommen, zu machen. So könnte im Erstgespräch von Beraterseite folgendes Ziel benannt werden: „Ich möchte Ihnen dabei helfen, dass sie die Schwierigkeiten im Miteinander verstehen, dass sie lernen, diese zu bewältigen, damit das Schöne im Miteinander schöner wird und das Schwere im Leben leichter!“

4.2 Schätze heben

Das Lernen adaptiver Schemata, also angemessener und konstruktiver Zweitreaktionen, bedarf in hohem Maße der Sicherheit in der therapeutischen Beziehung, um sich überhaupt auf neue Erfahrungen einlassen zu können. Zweitreaktionen sind ja gerade davon gekennzeichnet, dass sie genau das Gegenteil dessen sind, was man bisher getan hat.

In einer bindungsorientierten beraterischen Allianz hat das implizite Andocken an dem Gelingenden Vorrang. Viele Ratsuchende Paare haben einen Zugang dazu verloren wahrzunehmen und wertzuschätzen, was ihrem System alles gelingt, was sie miteinander leisten. Da werden vielleicht Kinder gut versorgt, sich um pflegebedürftige Eltern gekümmert und nebenbei noch eine Meisterprüfung in Abendkursen absolviert. Und beide finden dies völlig normal und selbstverständlich. Diese vielen kleinen Schätze des Alltagslebens nicht nur ans Tageslicht zu holen sondern diese ehrlich wertzuschätzen, zeichnet eine wichtige Haltung der Beraterin aus. Damit wird sie zur Anwältin des Guten und Gelingenden in einer Beziehung. Zu dieser Realität wieder einen Zugang zu finden, die Abwärtsspirale des Kopfkinos zu stoppen, wird zum weiteren Türöffner, konstruktives und positives Miteinander wieder zu gestalten.

Selbst destruktives Verhalten und Aggressivität als Lösungsversuch zu verstehen und zu deuten, um die Nähe und Liebe miteinander wiederherzustellen, schafft darüber hinaus Bindungssicherheit in der therapeutischen Allianz. Der wohlwollende Hinweis, dass die augenblickliche Art und Weise, die Beziehung aufrecht zu erhalten, leider im Moment noch genau das Gegenteil bewirke; aber es sei ja sehr viel Energie im System, die müsse nur in die richtige Richtung ihren Weg finden, beruhigt das Paar. Stress wird reduziert. Werden nämlich hinter der Aggressivität verborgenen Grundbedürfnisse gesehen, wie etwa die Angst, den Anderen zu verlieren und gespiegelt, macht das Paar die Erfahrung, verstanden zu sein. In einer solchen Situation ist es (das System Paar!) in hohem Maße motiviert, sich auf neue bedürfnisbefriedigende Erfahrungen einzulassen. Susan Johnson nutzt sehr erfolgreich diese Sichtweise im Rahmen emotionsfokussierter Paartherapie (2009).

4.3 Wohlwollen und Sicherheit zur Verfügung stellen

Da der Therapeut oder die Therapeutin selbst eine Menge von gelingenden und gescheiterten Beziehungen in seinem bzw. ihrem Leben erfahren hat, hebt sich in gewisser Weise die Grenze zwischen ihm oder ihr und dem Paar auf. Denn wir alle lernen und entwickeln uns und stehen nur an anderer Stelle in diesem Prozess. So bringt sich der Berater als ganze Person in angemessener Offenheit in diesem Prozess ein, was zu einer sehr vertrauensvollen und partnerschaftlichen Atmosphäre führt. Denn je sicherer sich die Partner fühlen, desto mehr aktiviert sich ihre Explorationsfreude und die Bereitschaft auf „Experimente“, also neue Erfahrungen im Miteinander, sich einzulassen. Im Umkehrschluss bedeutet dies, wenn Klienten Angst bekommen, werden sie in ihren Erstreaktionen, ihrem Überlebensmodus verbleiben.

Diese Angst kann ausgelöst werden durch Unsicherheit im Setting: Was hat der Berater mit mir vor? Muss ich alle meine Geheimnisse preisgeben? Ist die Beraterin wirklich für mich da, wenn ich sie brauche? Damit sich eine Bindungsbeziehung entwickeln kann, gilt es in Erstgespräch sehr feinfühlig auf solche Anfragen einzugehen. So kann man zum Beispiel darauf hinweisen, dass man jederzeit über einen E-Mail-Kontakt erreichbar sei und in angemessener Zeit auch darauf antworten werde. Auch der Hinweis, dass dies in Urlaubszeiten natürlich nicht möglich sein wird, unterstreicht die Ehrlichkeit dieses Angebotes. Stellt man dann das Setting der Partnerschule vor (Ineinanderspiel von Einzel-, Paar- und Beratung in und mit einer Gruppe, Arbeit mit kreativen Medien, Einbezug des Körpers) ist es sinnvoll, bereits darauf hinzuweisen, dass Ratsuchende an keiner Stelle gezwungen seien, irgendetwas sagen zu müssen und dass jeder aufgefordert sei, mit seinen Geheimnissen verantwortlich umzugehen und diese zu schützen. Ferner, dass alle Übungen vorher angekündigt würden und das, wenn man etwas nicht mitmachen könne oder mag, man sich jederzeit hinsetzen und sich vorzustellen könne: Wie wäre es, wenn ich diese Übung machte? Die Unsicherheit mit kreativen Medien zu arbeiten lässt sich leicht mit dem Hinweis mildern, dass es 80 % der Ratsuchenden genauso ginge. Und, mit zwinkerndem Auge, dass man sie enttäuschen müsse, da es in der Partnerschule leider keine Zensuren für ihre künstlerischen Produkte gäbe.

Diese Angst kann auch aktiviert werden durch die Persönlichkeit der Beraterin. Hat diese selbst zum Beispiel ein vermeidendes Bindungsmuster kann sie, ohne dass ihr das bewusst ist, durch ihre Haltung, Gestik, Mimik oder Art der Intervention bei Ratsuchenden den Schutzmechanismus auslösen, sich bloß nicht zu nahe einzulassen. Deshalb ist es sehr wichtig, dass Therapeuten und Therapeutinnen durch Selbsterfahrung um ihr eigenes Geworden-Sein wissen und ihre Erstreaktionen durch angemessene Zweitreaktionen lernen zu steuern, um sich so als kompetente Beziehungspartner zu verhalten. Diese eigene Erfahrung, dass konstruktives Miteinander lernbar ist, strahlt auf die Ratsuchenden aus und lässt gleichzeitig bei ihnen, ohne dass ein Wort darüber verloren worden ist, Hoffnung induzieren auch ähnliches lernen zu können.

4.5 Offenheit und Tiefe durch Bindungserfahrungen

Wächst bei den Paar das Vertrauen in den Therapeuten durch neue Bindungserfahrungen: der ist kompetent, auf den können wir uns verlassen, der weiß, was er will und wohin er mit uns will, werden sie ihm immer mehr von sich zeigen. Sie werden also weniger an der Oberfläche über „das Problem“ sprechen, sondern sie werden vor den Augen der Beraterin oder des Beraters „ihr Problem in Szene“ setzen. Ihre alten Erlebnisse von Verlusten und Trennungen und stressvollen Erfahrungen werden sie im Miteinander ihrer Bindungsübertragungen nicht mehr nur zu Hause ausagieren, sondern auch im Rahmen der Beratung leben.

Deshalb ist es wichtig sich als Beraterin bewusst zu machen, dass hinter Konflikten in der Regel Bindungswünsche und -Ängste, zum Beispiel Bindungstraumatisierungen in der Beziehung mit frühen Bindungspersonen lebendig werden. So hilft das Bild, die vor uns sitzenden Menschen als verletzte Kinder zu sehen, die zu einem guten Vater, einer guten Mutter kommen, um zu ihrem Recht zu kommen. Hinter diesem „Recht“ stecken die frustrierten Bedürfnisse nach Liebe, nach Zuwendung und Aufmerksamkeit aus Kindertagen, die der jetzige Partner so nicht liefern kann. Aus dieser Blickrichtung heraus wird es dann möglich, dass die Ratsuchenden lernen, frühe Verletzungen anzunehmen und sie damit als Teil ihres Lebens zu integrieren. Ferner kann man sie anleiten sich das, was heute auf einer Erwachse-

nenebene an Zuwendung und Liebe möglich sei, sich gegenseitig zu schenken.

4.6 Implizit neue Bindungserfahrungen machen

Bei dieser „Anleitung“ steht vor allem das Erleben von neuen Bindungserfahrungen im Vordergrund, ohne dass überhaupt ein Wort explizit darüber verloren wird (Grawe 1998). Denn die ursprünglichen frühen Erfahrungen wurden in einer Zeit gemacht, als die Erinnerung und Sprache noch nicht in einer bewusstseinsnahen Form abgespeichert wurde. Stattdessen werden sie im Leibgedächtnis (Petzold 1995) abgespeichert. Der Körper erinnert sich daran mit den entsprechenden Reaktionen und Gefühlen. Allerdings besteht noch nicht die Möglichkeit, diese sich bewusst zu machen oder überhaupt zu benennen, was in einem passiert. Da diese Erfahrung viele Paare im Miteinander machen, ist es in einem Erstgespräch hilfreich, sie darauf hinzuweisen, dass wir viele Möglichkeiten als „Übersetzungshilfe“ im Rahmen der Partnerschule haben. An Beispielen aus der kreativen Arbeit in der Tonfiguren oder Bilder entstanden sind, kann ihnen gezeigt werden, wie diese helfen, sich selbst immer mehr zu verstehen und damit sich auch dem Partner verständlich zu machen. Das gleiche gilt für die Arbeit mit dem Körper.

Dieser bindungsorientierte Weg ist nicht einfach! Denn wenn Klienten mit tief verborgenen und weg geschlossenen Erfahrungen von Verlassenheit, Gewalt, Beschämung wieder in Kontakt kommen, tut dies einfach weh. Da ist es wichtig in der Beraterin oder dem Berater und andere Gruppenmitglieder an seiner Seite zu wissen, die diesen Schmerz aktiv mithalten. Denn erst dadurch wird es möglich, böse Erfahrungen zu betrauern und somit als zum Leben dazugehörig anzuerkennen und zu integrieren. Häufig wurden diese heftigen Gefühle von Schmerz und Trauer bisher noch nie in eine Beziehung eingebracht, so dass sie jetzt erstmals Trost, Unterstützung, Verständnis, Anerkennung des Leids und eine liebevolle Begleitung im Trauern erfahren können. Das ist genau das Gegenteil von dem, was Ratsuchende oft vorher erlebt haben: nämlich Verleugnung des Schmerzes, reale Verletzungen und keine Anerkennung ihrer schmerzvollen und leidvollen Erfahrungen. Diese wurden eher bagatellisiert oder gar verleugnet. Würde man diesen lediglich aushalten oder erdulden,

würde dies einem aktiven Auseinandersetzungsprozess und damit einer Integration des Erlittenen im Wege stehen.

Für diesen Integrationsprozess ist es notwendig, dass die Klienten einen Zugang zu den Traumatisierungen aus Kindertagen, die durch den Partner ausgelöst, getriggert werden, bekommen. Die wörtliche Bedeutung eines Triggers kann bei dem Paar Verstanden und Verstanden für die Erstreaktion als Überlebensstrategie entwickeln. Ein Trigger ist im Amerikanischen der Abzug am Gewehr. Wenn dieser bis zum Druck und schließlich darüber hinaus gespannt wird, löst sich beim Überschreiten des Druckpunktes die Kugel. Der Schuss geht los und lässt sich nicht mehr auf- oder zurückhalten. Ähnlich ist es mit alten unverarbeiteten Affekten: werden sie durch von außen scheinbar unbedeutende Reize aus der Erinnerung wachgerufen, kommen sie immer mehr an die Oberfläche des affektiven Erlebens. Steigt der affektive Druck über den Druckpunkt an, dann kommt es zu einer plötzlichen affektiven Überflutung und einem Ausbrechen der Affekte, diese können wieder zurückgeholt noch kontrolliert werden (Brisch 2014, S.18). Wenn man das Paar darüber aufklärt, dass diese affektiven Überflutungen „normal“ seien, dass der Partner lediglich der Auslöser also der Trigger aber nicht die Ursache sei, ändert sich häufig augenblicklich die Atmosphäre im Miteinander. Eine Psychoedukation über den Unterschied zwischen Schema und Modus sind an dieser Stelle sehr hilfreich (Roediger 2010, S. 66).

In einer stabilen therapeutischen Bindungsbeziehung, machen die Paare die Erfahrung, dass sich der Berater durch plötzlich auftauchende heftige Affekte *nicht* irritieren lässt. Stattdessen erleben sie, dass die eigenen und unverarbeiteten Affekte in der therapeutischen Beziehung gehalten (nicht ausgehalten!) und in einer geschützten sicheren therapeutischen Bindungsbeziehung prozessiert und verarbeitet und somit integriert werden. Denn jetzt hat das Paar eine Bindungsperson zur Seite, die ihm hilft, diese heftigen Affekte zu (über)leben, *ohne* dass es sich davor fürchten muss. Darüber hinaus wird die Beraterin zum Modell für den jeweils anderen nicht direkt betroffenen Partner, diese Affekte nicht auf sich zu beziehen, sich also in den allermeisten Fällen nicht dafür verantwortlich und dadurch nicht angegriffen zu fühlen. Diese Erfahrung, diese Affekte im Angesicht auch des eigenen Partners in der Beratung zu zeigen, sich dafür nicht mehr schämen zu müssen, ermöglicht dem Protagonisten eine

Integration dieser Erstreaktion. Genau jetzt ist rein gehirnorganisch der beste Zeitpunkt, eine adaptive Zweitreaktion zu bahnen.

4.7 Weggefährten finden und Weggefährte sein

An dieser Stelle wird besonders deutlich, wie wichtig es ist, eine beziehungsorientierte Paartherapie auch in einer Gruppe durchzuführen. Es ist qualitativ etwas ganz anderes, ob jemand, der in seiner Kindheit sexuelle Gewalt erfahren hat, dies lediglich vor dem Therapeuten und seinem Partner ausspricht und erzählt oder ob dieser die Erfahrung macht, dass es Menschen in der Gruppe gibt, die vielleicht ganz ähnliche Erfahrung gemacht haben wie er und diese nachfühlen können. Ferner bietet die Gruppe die Möglichkeit der Zeugenschaft: „Ja! Wir glauben Dir, dass Dir das wiederfahren ist!“ Viele haben nämlich auch die Erfahrung gemacht, dass ihnen in Kindertagen das Leid, das ihnen angetan worden ist, nicht geglaubt wurde oder dieses bagatellisiert wurde.

Genau aus diesem Grund stellt das Gruppensetting der Partnerschule ein optimales Lern- und Erfahrungsfeld dar (Sanders 2008). Es ermöglicht gute (und korrigierende) zwischenmenschliche Erfahrungen nicht nur in der Beziehung zum Berater, sondern letztlich zu vielen anderen Menschen.

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

Unterstützende und tragfähige zwischenmenschliche Beziehungen sind letztlich das beste und wirksamste „Arzneimittel“ gegen seelischen und körperlichen Stress – verlässliche Beziehungen zu anderen Menschen wirken wie ein „soziales Immunsystem“ (vgl. Pauls 2011, S. 85). Dementsprechend nimmt das Erkrankungsrisiko zu, wenn Menschen nur in geringem Ausmaß in soziale Beziehungen eingebunden sind bzw. wenn sich die Qualität ihrer zwischenmenschlichen Beziehungen verschlechtert (zusammenfassend bei Pauls, 2011). In der Studie von Saßmann & Klann (2002) wurde deutlich,

dass Ratsuchende dies intuitiv erfassen und sich mehr Hilfestellung und solidarische Unterstützung im nahen sozialen Umfeld wünschen. Von den befragten Klienten von Ehe-, Familien- und Lebensberatungsstellen wünschten sich 89 % mehr Kontakt zu Freunden und 59 % äußerten, mehr Kontakt zu Nachbarn haben zu wollen. Die Partnerschule schafft gerade durch die beraterische Arbeit in Gruppen eine Basis für Kontakte und sorgt somit dafür, dass Klienten genau diese Wünsche realisieren können. Die konkrete Erfahrung begrenzter elterlicher Fürsorge im Einzelkontakt mit einem Paar ist häufig Voraussetzung dafür, dass sich Klienten, überhaupt auf das „Wagnis“ der beraterischen Arbeit in und mit Gruppen einlassen. Die wohlwollende und sichere Gruppenatmosphäre bietet dann die Basis dafür, Konfliktschemata bewusst zu machen und konstruktives Miteinander zu lernen. Darüber hinaus verbinden sich mit dem Gruppensetting eine Reihe von Wirkfaktoren, die im Einzelsetting so grundsätzlich nicht gegeben sind – angefangen bei der entlastenden Erfahrung, dass andere ähnliche Schwierigkeiten haben („Universalität des Leidens“) bis hin zu dem Erleben mit dem was sie sagen oder tun für andere wichtig zu sein („Altruismus“; vgl. Yalom 2010).

5. Empowerment – mit anderen das Abenteuer Ehe meistern

Nach den Erfahrungen mit der Partnerschule in den letzten 25 Jahren machen die Klienten alternative neue Bindungserfahrungen nicht nur mit der Beraterin oder den Berater sondern insbesondere auch mit anderen Gruppenmitgliedern. So bilden sich neue Freundschaften, die darin münden, dass viele Teilnehmer sich nach dem offiziellen Ende der Gruppe weiter verabreden. Das was sie miteinander an Begegnung an tätiger Solidarität miteinander erfahren haben setzen sie in ihrem Alltag fort. So ist die Partnerschule auch ein Training von Empowerment, das sich über die Therapieerfahrung hinaus im bürgerschaftlichen Engagement fortsetzt. So haben im Jahr 2000 ehemalige Ratsuchende das Netzwerk Partnerschule als e.V. gegründet. Damit bekommt das Informelle nicht nur einen formellen Rahmen sondern durch ihre Mitgliedsbeiträge und Spenden fördern sie auch bedürftige Familien, damit diese an den Seminaren teilnehmen können beziehungsweise unterstützen sie mit ihren Beiträgen die Kinderbetreuung

für die Eltern, deren Kinder bei den Seminaren parallel betreut werden (Sanders 2008) .

6. Wirksamkeit und Nachhaltigkeit

In prospektive Untersuchungen wurde die Effektivität der Partnerschule untersucht. Zunächst in der Dissertation (Sanders 1997), dann widmete sich dankenswerterweise Christine Kröger diesem Anliegen.

„Insgesamt entsprechen die durch die Partnerschule erzielten Beratungseffekte im Zeitraum von Beratungsbeginn bis -ende den Effekten, die bislang für Eheberatung im Allgemeinen ermittelt werden konnten (vgl. Klann & Hahlweg 1994; Klann 2002; Kröger et al. 2004).

Während des halbjährigen Katamnesezeitraums ergeben sich allerdings besondere Verbesserungen im Erleben der Partnerschaft, die in ihrem Ausmaß die bisherigen Befunde zur Wirksamkeit von Eheberatung übersteigen. Beispielsweise zeigt sich zur FU-Erhebung für beide Geschlechter eine hohe Effektstärke für die allgemeine Zufriedenheit mit der Partnerschaft (ESFrauen = 1.00, ESMänner = .81). Außerdem erleben vor allem die Männer während des Katamnesezeitraums einen deutlichen Zugewinn an Zufriedenheit mit dem affektiven Austausch sowie mit den partnerschaftlichen Problemlösekompetenzen (vgl. Kröger & Sanders 2002, 2005).

Somit regt die Partnerschule Veränderungen an, die sich teilweise erst nach Abschluss der Beratung in vollem Umfang entfalten. Selbstverständlich darf dieser Befund zur spezifischen Wirkungsweise der Partnerschule nur mit angemessener Vorsicht interpretiert werden, da jeweils nur von einem Teil der Klienten Katamnesedaten erhoben werden konnten (Kröger & Sanders 2002, 2005). Dennoch ist plausibel, dass diese besonderen Zugewinne im FU-Zeitraum vor allem auf zwei Einflussgrößen zurückzuführen sind: Zum einen handelt es sich bei der Partnerschule um einen Ansatz mit einem vergleichsweise hohen Stundenumfang; zum anderen spielen vermutlich die besonderen Wirkbedingungen im Gruppensetting (siehe Fiedler 1996) eine wichtige Rolle“ (Kröger 2006, S. 264).

In einer aktuellen Veröffentlichung weisen Gerhard Roth & Nicole Strüber (2014, S. 368-369) auf ein wichtiges Phänomen hin. Unab-

hängig vom therapeutischen Ansatz, allein aufgrund der therapeutischen Allianz zwischen Patient und Therapeut und dem Glauben, helfen zu können beziehungsweise Hilfe zu erhalten, führt dies zu einer 30- bis 70-prozentigen schnell einsetzenden Linderung psychischen Leidens. Diese Bindungssituation führt nämlich zu einer massiven Erhöhung des Oxytocinspiegels und eine dadurch erhöhten Ausschüttung von endogenen Opioiden und Serotonin sowie zu einer Senkung des Stresshormonspiegels. Hier liegt vermutlich in Fällen leichter psychischer Störungen, besonders solchen, die nicht mit einer frühkindlichen Traumatisierung zusammenhängen, der Grund, einen wesentlichen Therapieerfolg herbeizuführen. Die Ursachen und Folgen einer tief greifenden Traumatisierung werden hiervon aber nicht berührt!

Die entscheidende Herausforderung für Beraterinnen und Berater besteht darin, aufbauend auf diesen wichtigen Prozess der ersten Phase, für eine zweite oft langwierige Phase der Therapie zu motivieren und diese einzuleiten. Denn hier geht es vor allem um ein Umlernen tief eingegrabener Gewohnheiten des Fühlens, Denkens und Handelns. Dabei scheint die Neubildung von Nervenzellen in limbischen Strukturen eine wichtige Rolle zu spielen. Entgegen manchen, gerade tiefenpsychologischen Ansätzen hilft eine Einsicht in die Ursachen der Störung beziehungsweise Erkrankung nur sehr wenig. Viel wichtiger ist das fortbestehende Vertrauensverhältnis zwischen Berater und Ratsuchenden und dessen ständige Ermutigung und Richtungsgebung. Vielleicht liegt hier genau der Schlüssel zum Erfolg der Partnerschule. Da wir Heilung niemals machen können, denn diese ist immer Selbstheilung, können wir mit unserer Profession lediglich dafür einen Rahmen zur Verfügung stellen, in dem das Paar diese Arbeit selber leisten kann.

Denn: „In Bezug auf die spezifische Wirksamkeit der Partnerschule ist vor allen Dingen interessant, dass diese Vorgehensweise in und mit Gruppen langfristig der Eheberatung im Paarsetting überlegen zu sein scheint. Wie bereits angedeutet gilt es bei der Klärung der Frage, worauf die besonderen Zugewinne im halbjährigen Katamnesezeitraum zurückzuführen sind, vor allem zwei Einflussgrößen zu bedenken: Erstens handelt es sich bei der Partnerschule um einen Ansatz mit einem vergleichsweise hohen Stundenumfang (40-60 Stunden), d.h. hier zeigt sich vermutlich, dass für langfristige und anhaltende Veränderungsprozesse zeitintensivere Interventionen erforderlich

sind. Grundsätzlich findet diese Vermutung Unterstützung durch eine Meta-Analyse, die für Psychotherapie im Allgemeinen belegt, dass mit zunehmendem Therapieumfang bessere Behandlungsergebnisse erzielt werden (vgl. Shadish, Matt, Navarro & Phillips 2000). Zweitens ist naheliegend, dass die besonderen Wirkbedingungen im Gruppen-setting eine wichtige Rolle spielen.

Bei den spezifischen Wirkmomenten der Gruppe handelt es sich nach Fiedler (1996) u.a. um die wechselseitige Unterstützung der Gruppenmitglieder beim Bewältigen persönlicher Schwierigkeiten, die Erfahrung von Solidarität und Altruismus sowie die Modellfunktion, die die Gruppenmitglieder füreinander haben können“ (Kröger 2006, S. 266).

7. Alternative Beziehungserfahrungen ermöglichen das „Erwachsenwerden“

Zusammenfassend kann man feststellen dass, je mehr maladaptive affektive Erfahrungen in der Beratungsbeziehung verarbeitet und integriert werden können, die Ratsuchenden beginnen, sich zu entspannen, „Luft zum Atmen und Handeln“ haben. Sie begreifen was es heißt, erwachsen zu werden, nämlich die Verantwortung für das eigene Erleben, Fühlen und Handeln zu übernehmen. So gestärkt können sie nun gut den Beratungsprozess in der Partnerschule beenden. Sie haben Veränderungsmöglichkeiten in ihrer Liebesbeziehung und in anderen bedeutsamen Kontakten in ihr Leben integriert. Das führt auch dazu, dass bisherige Freundschaften auf den Prüfstand gestellt werden, vielleicht an Bedeutung verlieren oder ganz beendet werden. Es bilden sich aber auch ganz neue Beziehungen und Freundschaften, solche, die von Tiefe im Miteinander gekennzeichnet sind. Nicht wenige haben in der therapeutischen Beziehung, in der Beziehung zu anderen Gruppenmitgliedern vielleicht zum ersten Mal in ihrem Leben ein inneres Gefühl von emotionaler Sicherheit erlebt und dieses integriert und emotional abgespeichert. Es ist also möglich, dass sich Klienten unabhängig von ihrer ursprünglichen Bindungsrepräsentation - diese kann vermeidend, ambivalent oder auch desorganisiert sein - eine neue Bindungssicherheit erworben haben (“earned secure“; vergleiche Main 1995). Empirisch bildet sich dies vor allen Dingen in hoch signifikanter Veränderung bezüglich ihrer Lebenszufrieden am

deutlichsten bezogen auf Partnerschaft/Sexualität und Freizeitgestaltung ab. Diese wirkt sich dann signifikant auch aus auf das Familienleben/Kinder und auf die Beziehung zu Freunden aus (Kröger 2006). Sie haben die Erfahrung gemacht und in ihr Leben umgesetzt, dass man im „Abenteuerland Ehe“ nicht nur Mut sondern auch Weggefährten braucht und dass es persönlich bereichert, selber Weggefährte zu sein.

Zusammenfassung

In dem vorliegenden Ansatz zur Paarberatung wird die Bedeutung der Beziehung zum Berater, als Bindungsbeziehung in den Mittelpunkt gestellt. Da die Partnerschule vor allen in und mit Gruppen durchgeführt wird, weitet sich diese Bindung als gegenseitige Unterstützung, als Gefährtenschaft unter den Ratsuchenden, die auch über den Beratungskontext nach Abschluss ihnen Unterstützung bietet, Ehe und Familie konstruktiv zu gestalten.

Summary

The following approach on couple's counselling focusses on the significance of the relationship to the counsellor as a relationship of attachment. Since Partnerschule is primarily offered in and with groups, this attachment expands to mutual support and companionship among the participants, assisting them, also post-counselling, to build a positive marriage and family life.

Literatur

- Barabas, F.K. & Erler, M. (2002): Die Familie, Einführung in Soziologie und Recht. Weinheim: Juventa.
- Bodenmann G. (2013): Klinische Paar- und Familienpsychologie. Huber Bern
- Brisch, K.H. (2014): Säuglings- und Kleinkindalter. Bindungspsychotherapie. Stuttgart: Klett Cotta Verlag.
- Brisch, K.H.(2010): Bindungsstörungen. Von der Bindungstheorie zur Therapie. Stuttgart: Klett Cotta Verlag.
- Fiedler, P. (1996): Verhaltenstherapie in und mit Gruppen. Weinheim: PVU.
- Fthenakis W.E., Kalicki B. & Peitz G. (2001): Paare werden Eltern. Ergebnisse der LBS Familienstudie. Opladen: Leske + Buderich.
- Fuhrer, U. (2007): Erziehungskompetenz. Was Eltern und Familien stark macht. Bern: Huber.
- Grawe, K. (1996): Klärung und Bewältigung: Zum Verhältnis der beiden wichtigsten therapeutischen Wirkprinzipien. In H. Reinecker & D. Schmelzer (Hrsg.), Ver-

- haltenstherapie, Selbstregulation, Selbstmanagement (S. 49-74). Göttingen: Hogrefe.
- Grawe, K. (1998): Psychologische Psychotherapie. Göttingen: Hogrefe.
- Grawe, K. (2004): Neuropsychotherapie. Göttingen: Hogrefe.
- Grossman K. & Grossman K. 2004: Bindungen - das Gefüge psychischer Sicherheit, Stuttgart: Klett Cotta Verlag.
- Hillenkamp, S. (2010): Das Ende der Liebe: Gefühle im Zeitalter unendlicher Freiheit. Stuttgart: Klett Cotta.
- Hurrelmann, K. & Albert, M. (2006): 15. Shell Jugendstudie. Eine pragmatische Generation unter Druck. Frankfurt: Fischer Taschenbuch Verlag.
- Johnson, S. M. (2009): Praxis der Emotionsfokussierten Paartherapie. Paderborn: Junfermann.
- Klann, N. & Hahlweg, K. (1994): Beratungsbegleitende Forschung - Evaluation von Vorgehensweisen in der Ehe-, Familien- und Lebensberatung und ihre spezifischen Auswirkungen (Schriftenreihe des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend Band 48.1). Stuttgart: Kohlhammer.
- Klann, N. (2002): Institutionelle Beratung: Ein erfolgreiches Angebot. Von den Beratungs- und Therapieschulen zur klientenorientierten Intervention. Freiburg i.B.: Lambertus.
- Kröger, C. & Sanders, R. (2002): Klärung und Bewältigung von Partnerschaftsstörungen in und mit Gruppen. Effektivität und Effizienz des paartherapeutischen Verfahrens Partnerschaftschule. Beratung Aktuell, 4, 176-195.
- Kröger, C. & Sanders, R. (2005): Paarberatung in und mit Gruppen - eine wirksame Intervention? Zeitschrift für Klinische Psychologie und Psychotherapie, 34, 47 – 53.
- Kröger, C. (2004): Zur Wirksamkeit der Katholischen Ehe-, Familien- und Lebensberatung in Nordrhein-Westfalen. Wissenschaftlich begleitete Studie zur Klärung von Effektivität und Effizienz von Ehe-, Familien- und Lebensberatung „unter Feldbedingungen“. Unveröffentlichter Abschlussbericht.
- Kröger, C., Haslbeck, A., Dahlinger, K. & Sanders, R. (2008): „Paare sind Architekten der Familie“ – Zur Bedeutung der Paarbeziehung für die Familienentwicklung. Beratung Aktuell, 9, 139-155.
- Kuhl, J. (2010): Lehrbuch der Persönlichkeitspsychologie, Motivation, Emotion und Selbststeuerung. Göttingen: Hogrefe
- Main, M. (1995): Recent studies in attachment: Overview, with selected implications for clinical work. In: Goldberg, S., R. Muir & J. Kerr (Hrsg.), Attachment theory: Social, development and clinical perspectives. Hillsdale, NJ: Analytic Press, S.407 – 474.
- Marquardt, E. (2007): Kind sein zwischen zwei Welten. Was im Inneren von Scheidungskindern vorgeht. Paderborn: Junfermann

- Pauls, H. (2011). Klinische Sozialarbeit. Grundlagen und Methoden psycho-sozialer Behandlung. Weinheim: Juventa.
- Petzold H. (1993): Integrative Therapie, Schriften zu Theorie, Methodik und Praxis, 3 Bände. Paderborn: Junfermann.
- Petzold H.(1995): Integrative Therapie in der Lebensspanne, Zur entwicklungspsychologischen und gedächtnistheoretischen Fundierung aktiver und leibzentrierter Interventionen bei "frühen Schädigungen" und "negativen Ereignisketten" in unglücklichen Lebenskarrieren, in: Petzold 1995
- Petzold, H.,(1995): Die Kraft liebevoller Blicke, Psychotherapie und Babyforschung, Bd.2. Paderborn: Junfermann
- Pinsof, W. (2002): The death of „Till death do us part“. The transformation of pair-bonding in the 20th century. Family Process, 41, 135-157.
- Richterbund – NRW (Hrsg.) (2004): Kinder- und Jugendkriminalität- Schicksal einer modernen, offenen Gesellschaft? Strategien des DRB NRW zur Bekämpfung der Kinder- und Jugendkriminalität. www.drbrnw.de/aktuelles/presse/TPJukri.htm.
- Roediger, E. (2010): Praxis der Schematherapie, Grundlagen-Anwendungen-Perspektiven. Stuttgart: Schattauer.
- Roth,G. & Strüber N.(2014) Wie Gehirn die Seele macht. Stuttgart: Klett Cotta Verlag.
- 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, R. (2006): Beziehungsprobleme verstehen, Partnerschaft lernen. Partnerschule als Kompetenztraining in Ehe- und Familienberatung. Paderborn: Junfermann.
- Sanders, R. (2008): Empowerment - Hilfe zur Selbsthilfe in der Ehe- und Familienberatung am Beispiel des „Netzwerk Partnerschule e.V.“ Beratung Aktuell, 9, 43-60.
- Sanders, R. (2009): Ehe und Beziehungstraining. In A. Lenz & F. Nestmann (Hrsg.), Handbuch Persönliche Beziehungen (S. 879 – 900). Weinheim: Juventa.
- Sanders, R. (2010 a): BeziehungsWeise Paarberatung als Herausforderung oder Art und Weise, (kluge) Beziehungskompetenzen zu vermitteln.In: VPP, Verhaltenstherapie und Psychosoziale Praxis. dgvt Verlag. 2010, 899-906.
- 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.
- Satir, V. (1972): Peoplemaking. Palo Alto, CA: Science and Behavior Books
- Shadish, W.R. & Baldwin, S.A. (2003). Meta-analysis of MFT interventions. Journal of Marital and Family Therapy, 29, 547-570.

Spitzer, M. (2007): Lernen - Die Hirnforschung und die Schule des Lebens. Heidelberg: Spektrum

Storch M. & Tschacher W.(2014). Embodied Communication. Bern: Huber.

Yalom, I.D. (2011): Theorie und Praxis der Gruppenpsychotherapie. Ein Lehrbuch. Stuttgart: Klett Cotta.

Rudolf Sanders, Dr. phil., Dipl.-Päd.; Leiter der Kath. Ehe-, Familien- und Lebensberatungsstelle Hagen - Iserlohn, Lehr- und Forschungstätigkeit im Bereich Eheberatung und Paartherapie, Begründer des Verfahrens Partnerschule, Herausgeber der Fachzeitschrift *Beratung Aktuell*, Junfermann Verlag Paderborn.

Sauerlandstr.4, D-58706 Menden Internet: www.partnerschule.de

E-Mail: Dr.Sanders@partnerschule.de

Heike Hofmann

Der Paar-Team-Spirit – Selbstmanagement mit dem Zürcher Ressourcen Modell im Rahmen der Paarberatung

1. Selbstmanagement im Rahmen der Paarberatung?

Mit Selbstmanagement ist grundsätzlich die Fähigkeit eines jeden Menschen definiert, sein Leben aus eigener Kraft heraus und für ihn in angemessener Weise und zu seiner Zufriedenheit gestalten zu können. Die KlientInnen lernen damit, eigene innerpsychische Prozesse bewusst zu steuern und selbst zu regulieren. „Management“ bezieht sich dabei auf die Umsetzung von selbst gesetzten Zielen, womit eine Erhöhung der Selbstwirksamkeit einhergeht.

Zunächst scheint sich der Begriff Selbstmanagement nur auf die Arbeit mit einzelnen Individuen zu beziehen. Wie können nun Paare von einem Selbstmanagementverfahren profitieren? Wie können damit Ziele gemeinsam entwickelt werden? Wie können Paare selbstständig und gemeinsam ihre Absichten handlungswirksam umsetzen?

Anforderungen und Probleme, wie z.B. Hektik, ein Mangel an Wertschätzung oder Lebensphasenwechsel sind nur einige Ursachen, die sich belastend auf eine Beziehung auswirken. Bei jedem Individuum und bei jedem Paar ist die Ausgangslage und die Gewichtung der Einzelfaktoren ein wenig anders, aber um mit diesen Belastungen und mit sich selbst einen zufriedeneren und selbstbestimmteren Umgang zu entwickeln, wenden sich Paare hilfesuchend an Beratungsstellen. Doch allzu oft verlassen Paare Seminare oder Beratungssitzungen zwar einerseits mit Hoffnungen und Wünschen aber auch andererseits zugleich mit einer inneren Ungewissheit. Was von dem Gelernten und den Erfahrungen kann das Paar im Alltag, ohne Begleitung von Experten, allein auf sich gestellt, umsetzen?

Diese Beobachtung können wir auch im Rahmen der jährlich stattfindenden, zweiwöchigen Sommerakademie der Partnerschule (Sanders 2006) bestätigen. Um unsere Klienten zu „Experten in eigener Sache zu machen“ und um damit einen nachhaltigen Transfer in den (Familien-)Alltag zu gewährleisten initiieren wir eine Zielarbeit auf der Basis des ZRM¹, dem Zürcher Ressourcen Modell.

ZRM und das Verfahren Partnerschule ergänzen sich in Methoden- und Arbeitsweise, wie im Weiteren deutlich werden wird.

2. Das Zürcher Ressourcenmodell

Das ZRM ist ein wissenschaftlich fundiertes, ressourcenorientiertes Selbstmanagementtraining und -coaching zur Steigerung der Selbstwirksamkeit. Es wurde von Maja Storch & Frank Krause (2009) in den 1990er-Jahren an der Universität Zürich entwickelt, integriert Erkenntnisse aus Psychoanalyse und Motivationspsychologie und basiert auf neurowissenschaftlichen Forschungen zum menschlichen Fühlen, Lernen und Handeln.

Es ist ein theoretisch fundierter und wissenschaftlich überprüfter Selbstmanagementansatz, der kognitive, emotionale und körperliche Aspekte kombiniert. Er zeigt einen Weg zu Selbstmotivation und Selbststeuerung auf und ist ressourcen- und lösungsorientiert. Es enthält eine abwechslungsreiche Folge von Selbstreflektion, theoretischen Impulsreferaten, Einzel- und Gruppenübungen. Es liegt in manualisierter Form vor und wird laufend auf seine Wirksamkeit hin überprüft. Die verschiedenen Tools sind in der Kombination und auch einzeln einsetzbar.

Das ZRM-Training initiiert und begleitet einen Entwicklungsprozess und integriert dabei die intellektuell/kognitive, emotional/emotive und körperlich/physiologische Ebene und ermöglicht so Menschen einen eigenständigen Zugang zu ihren Ressourcen. Es handelt sich dabei um ein Training mit hohem praktischem Nutzen und mit solider empirischer Grundlage.

¹ Das Zürcher Ressourcen Modell (ZRM[®]) ist eine geschützte Marke. Im Text verzichten wir auf die Nennung des Markenzeichens.

Ziel ist es, nach dem Prinzip der Ressourcenförderung, eine selbst gewählte und selbst bestimmte innere Haltung zu erarbeiten – ein Motto- bzw. Haltungsziel. Im Rahmen des Selbstmanagements-

Trainings wird an der inneren Haltung, erst im Weiteren am Verhalten gearbeitet. Diese innere Haltung kann durch eigene Einflussnahme und unter Berücksichtigung der eigenen Bedürfnisse verändert werden, unabhängig von dem Verhalten des Partners.

Das ZRM ermöglicht den KlientInnen wieder Selbstwirksamkeitserleben, die Basis für und damit auch aktive Gestaltung des gemeinsamen Lebens.

Im ZRM geht es darum, Menschen einen eigenen Zugang zu ihren Ressourcen zu verschaffen mit dem Ziel dass sie über ein höheres Kontrollerleben und mehr Handlungsorientierung verfügen. Sie lernen, ihr Leben so selbst bestimmt zu gestalten und mehr Zufriedenheit zu erlangen und sie wissen, wie sie ihre Wünsche in die Tat umsetzen.

2.1 Methodischen Besonderheiten des ZRM

Ein zentrales Wirkmoment besteht darin, unbewusste Bedürfnisse und bewusste Motive in Einklang zu bringen und dabei die jeweils persönlichen Ressourcen durch den Einsatz von Bildern und Worten zu aktivieren und zu nutzen. Es ist klar strukturiert und folgt systematisch dem Rubikonprozess (Gollwitzer et.al. 1987), inhaltlich kann es dabei ganz individuell gefüllt werden.

2.1.1 Rubikonprozess

Das Zürcher Ressourcen Modell stützt sich auf das Rubikonmodell der Handlungsphasen aus der Motivationspsychologie. Dieser strukturierte Leitfaden gibt die Arbeits- und Entwicklungsrichtung für das gesamte Training auf dem Weg vom Wunsch zur konkreten Handlungsausführung vor und ist von Storch & Krause um die Phase der wenig oder ganz unbewussten Bedürfnislage erweitert worden – zum Rubikonprozess.

2.1.2 Somatische Marker

Innerhalb des ZRM-Trainings wird durchgehend mit somatischen Markern gearbeitet. Dies ist eine automatische Körperreaktion als Signal der emotionalen Befindlichkeit. Positive somatische Marker, ein sogenannter *felt sense* – umgangssprachlich ein „gutes Bauchgefühl“ – können unbewusste Bedürfnisse deutlich machen, die Motivation steigern und die Lernwirkung intensivieren.

2.1.3 Mottoziele

Das Zürcher Ressourcen Modell erarbeitet die von Storch & Krause entwickelten Haltungsziele, die sogenannten Motto-Ziele, die die innere Haltung in Bezug auf die angestrebte Handlung erarbeiten – keine Verhaltensziele. Verhaltens- Ziele werden oft vor dem Erwartungshorizont der Umwelt, bzw. im Paarkontext des Partners oder der Partnerin entwickelt und eher als endlich zu erfüllenden, von außen gegebene Aufgaben empfunden und sind damit nicht intrinsisch motiviert. Haltungs- oder Mottoziele hingegen ermöglichen eine stärkere emotionale Bindung und stellen damit mehr Energie bereit, die Intention in die Handlung umzusetzen.

2.1.4 Transfereffizienz

Ein Qualitätsmerkmal des ZRM ist die Bedeutung, die dem Transfer, also dem nachhaltigen Gelingen im Alltag, beigemessen wird. Eine wichtige Funktion für die Transfereffizienz übernimmt dabei der Ressourcenaufbau. So werden im Training systematisch individuelle Ressourcen aufgebaut, welche den Teilnehmenden in ihrem Alltag später zur Verfügung stehen und die ihre Handlungsbereitschaft unterstützen.

3. ZRM und das Verfahren Partnerschule

Die gelungene Synergie dieser beider Verfahren beruht auf der weitreichenden Schnittmenge in den Grundlagen und Verfahrensweisen.

Beide methodischen Ansätze fußen auf der humanistischen Psychologie, insbesondere Klaus Grawe (1998, 2004), sind ressourcenorientiert und gehen damit davon aus, dass Menschen alle notwendigen Ressourcen zur Verfügung stehen um ihre Herausforderungen zu meistern. Beide verfolgen einen ganzheitlichen Weg, der das „kluge Unbewusste“ von vorneherein integriert. Die Exploration des Unbewussten geschieht im Verfahren Partnerschule durch Kreativitätstechniken, im ZRM mit der ZRM-Bildkartei. Beide arbeiten im Gruppensetting, und vor allem für Paare wird die Gruppe zur inspirierenden und fördernden Kraftquelle und beide Verfahren messen dem Embodiment (Hofmann 2010) eine zentrale Bedeutung innerhalb des Prozesses bei.

4. Das Paar als Team: eine systemische Variante des ZRM

Selbstmanagement birgt nicht nur für den Einzelnen positive Auswirkungen, sondern auch im „systemischen“ Einsatz. Dies hat Diedrichs mit ihrer spezifischen Anwendungsvariante des ZRM für Teams im unternehmerischen Kontext aufgezeigt (Diedrichs, Krüi & Storch 2012). Der Einsatz dieser von mir modifizierten und erweiterten Variante im Kontext und Prozess der Paarberatung ist neu und bedarf gesonderter Beachtungspunkte.

4.1 Single-Motto-Ziel

Zunächst entwickelt jede/r beteiligte ein individuelles Haltungsziel – ein Single-Motto. Dies geschieht zunächst gemäß dem, durch den Rubikonprozess bestimmten Trainingsverlaufs des ZRM (Storch & Krause 2009). Ausschlaggebend ist auch hier die Exploration des Unbewussten. Die individuell unterschiedlichen Bedürfnisse werden erkundet, um daraus ein Ziel für das jeweils eigene Handeln zu entwickeln. In einem zweiten Schritt wird aus den individuellen Haltungszielen ein gemeinsames Paar-Motto-Ziel entwickelt, das es dem Paar ermöglicht, im Gemeinsamen das jeweils Eigene zu leben und „am Du zum Ich zu werden“ (Martin Buber).

Vereinfacht ausgedrückt lässt sich die Vorgehensweise wie folgt zusammenfassen: Zunächst managet jeder sich selbst, um sich dann

gemeinsam zu managen. Das individuelle Haltungsziel oder das „Single-Motto“ wird auf der Basis der Frage: „Was brauche *ich*, um mich in der Beziehung wohl zu fühlen?“ erarbeitet.

Wenn dieser Prozess für den / die Einzelne abgeschlossen ist, wird ein gemeinsames Paar-Motto-Ziel entwickelt, jetzt basierend auf der Frage: „Was brauchen *wir*, um uns in der Beziehung wohl zu fühlen?“

4.2 *Single-Mottos werden ein Paar-Team-Motto*

In der anschließenden Phase orientieren wir uns an der Vorgehensweise von Diedrichs (2012). Die Zielsetzung dieser Phase besteht darin, die Idee des individuellen Mottoziels auf das Paar zu übertragen und ein gemeinsames Paar-Motto-Ziel aus den gesammelten Lieblingswörtern zu formulieren.

Das Paar-Motto-Ziel verstehen wir als ein Ziel, das eine gemeinsame Haltung zueinander aber auch gegenüber den Herausforderungen des Zusammenlebens widerspiegelt.

Der Vorgang der gemeinsamen Zielfindung wird spielerisch angeleitet und durchgeführt. Der Seminarleiter hat hier vielmehr die Rolle eines Moderators. Die Ideen zu einem gemeinsamen Motto-Ziel generiert das Paar mit seinen jeweiligen Lieblingswörtern, die zur Zielformulierung des individuellen Mottoziels schon inspirierten. Es folgt ein kreativer Schritt, der sogenannte Ideenkorb, eine Art Brainstorming, bei dem auch weitere Gruppenmitglieder Ideen für das Paar zur Formulierung eines Ziels zur Verfügung stellen.

Im weiteren Auswahlprozess, bei dem wiederum nicht Vor- und Nachteile abgewogen oder diskutiert werden, wird das Ziel erstellt. Dazu dienen einerseits auf körperlicher Ebene allein die positiven somatischen Marker als Auswahlkriterium. Das Achten auf die somatischen Marker ist ein für jeden selbst direkt überprüfbares Signal, ob das Ziel attraktiv ist. Dies ermöglicht Kontrollerleben: eine der wichtigsten Voraussetzungen für selbstbestimmtes, zufriedenes Handeln. Ob allein oder zu zweit.

Andererseits dienen auf der sprachlichen Ebene die Zielformulierungskriterien (Storch & Krause 2009, S. 98) zur Erstellung des gemeinsamen Ziels. Das Paar-Motto-Ziel stellt

- a) für *beide* Partner ein Annäherungsziel dar, es liegt
- b) in gemeinsamer Kontrolle und löst
- c) bei beiden(!) einen hohen somatischen Marker aus.

Aufgrund dieser Kriterien feilen die Paare in einem letzten Schritt an ihrem Paar-Team-Motto-Ziel, bis es für beide stimmig und zufrieden stellend ist. Das Paar wählt hierbei eine definierte Anzahl von Worten aus seinen Lieblingswörtern aus. Die Lieblingswörter dienen der Inspiration und / oder werden auch so in das Paar-Motto-Ziel übernommen. Hier ist alles möglich. Diese Lieblingswörter stellt das Paar einem anderen Paar in der Kleingruppenarbeit zur Ideenfindung für ein Mottoziel zur Verfügung und hat gleichzeitig die Möglichkeit mitzuformulieren. Im nächsten Schritt wählt das Paar spontan den oder die Favoriten aus den geschenkten Formulierungen aus, um im Folgenden gemeinsam daran zu feilen.

Kennzeichnend für den gesamten Arbeitsprozess ist, dass das Paar nicht allein, sondern mithilfe der anderen Gruppenmitglieder Ideen entwickelt und diese nicht allein auf der Verstandesebene diskutiert werden.

Alle Teilnehmenden nehmen ein inspirierendes und motivierendes Haltungsziel mit nach Hause.

Beispiel:

Die Frau hatte das Bild mit einem Schweinchen gewählt und ihr Mottoziel lautete: „Mit rosafarbenem Lächeln, mit Zuversicht und *Vertrauen*, *hüpf*e ich durch Wiesen und Felder und Wälder.“ Ihr Mann wählte als Bild einen Mann im Bademantel mit Hund am Strand und sein Mottoziel lautete: „Ich lebe auf meinen festen Füßen mit einfacher Leichtigkeit mein *Lebensglück* und spüre meine wilde Lebenskraft.“ Daraus entwickelten die beiden ihr gemeinsames Mottoziel, mit dem sie sich als innere Haltung ihren Herausforderungen stellen:

„Mit einem leichten Rucksack, gefüllt voller Vertrauen hüpfen wir durch unser Liebesglück“.

Diesem Arbeitsschritt begegnen die Paare aber möglicherweise auch mit Vorbehalten: „Muss ich jetzt mein schon liebgewonnenes individuelles Mottoziel aufgeben“? Vielleicht gibt es Streit oder gar die Offenbarung, dass es nichts Gemeinsames gibt. Nichts von alldem tritt ein. Nach Abschluss des Prozesses sind viele Paare erstaunt, wie unproblematisch und leicht es war, ein gemeinsames Ziel, in dem sich jeder wiederfindet, zu erstellen. Mit Hilfe der anderen Paare als Ideengeber steht man mit der Aufgabe eine Formulierung zu finden, nicht allein. Hier greift das Konzept der sozialen Ressource.

Durch das spontane und rein nach Gefühlskriterien erfolgte Auswählen der Formulierungen und die assoziative Anreicherung durch andere Gruppenmitglieder gelingt ein lustvoller Prozess.

Dies ist eine wesentliche positive Erfahrung für die Paare im ZRM-Training.

4.3 Das Instrument ZRM im Kontext der Paarberatung

4.3.1 Die Unterstützung des Unterbewusstseins sichern

Durch die Arbeit mit dem Unbewussten werden nicht nur das bewusste Motiv / Absicht sondern auch die unbewussten, jedoch handlungssteuernden Bedürfnisse der Teilnehmenden in die Entwicklungsarbeit miteinbezogen. Die ZRM-Bildkartei ist ein Verfahren, das es erlaubt in Gruppen in kurzer Frist das Unterbewusste zu explorieren. Auch eventuelle Motivkonflikte können leicht eruiert werden.

Ziel für die Umsetzung im Alltag ist auch, dass das Paar lernt, die eigenen unbewussten Bedürfnisse zu explorieren und im Weiteren den Umgang damit pflegt. Denn „die Anbindung des Unbewussten an die somatischen Marker ermöglicht direkte Navigation des Verhaltens aus dem emotionalen Erfahrungsgedächtnis. Vorlieben und Abneigungen, Reaktionsbereitschaften und Schwächen ... des Partners (Anm. Hofmann). .. sind dort gespeichert ... und stehen innerhalb von Millisekunden zur Verfügung“ (Diedrichs et al. 2012, S.53)

Das Wissen um die ‚unterbewusste Landkarte‘ des anderen, lässt das Paar leichter gemeinsam durch den Alltag navigieren.

Das Paar ein Team – und so wie ein Team-Motto Ziel die Zusammenarbeit von Teams gewinn-bringend beeinflusst (Diedrichs et al. 2012, S. 88), beeinflusst ein Paar-Motto- Ziel positiv das gemeinsame Zusammenleben!

Gut funktionierende Teams zeichnet aus, dass sie intuitiv um das „Unterbewusste“ der anderen Teammitglieder wissen und damit reaktionsschneller und effektiver sind als Menschen, die in ihrer Zusammenarbeit jeweils jeden neuen Schritt miteinander abklären müssen.

Shantz & Latham (2009) definieren unbewusste Ziele als Motive, die nicht unmittelbar zugänglich sind, jedoch das Verhalten beeinflussen und damit von grundlegender Bedeutung für das reibungslose „Funktionieren“ eines Teams sind (vgl. Diedrichs et al. 2012, S. 55).

Diese unbewusste Basis des Teams „Paar“ wird durch das ZRM bewusst und dem Partner mitteilbar gemacht, es entsteht eine neue Vertrauensbasis. Dies hat zur Folge, dass partnerschaftliche Herausforderungen einfacher angegangen und in automatisierter Übereinstimmung gelöst werden können.

„Wesentliche Hindernisse auf dem Weg zu einer gemeinsamen Idee (mentalem Modell) sind divergierende Ziele, ungleiche Informationsverteilung und Unklarheiten über gegenseitige Meinungen und Präferenzen“ (a.a.O. S. 54)

Ein grundlegender Schritt zu einer gemeinsamen Idee ist ein gemeinsames Ziel.

Aus dem Bewusstsein dieser unbewussten gemeinsamen Ressourcen generiert sich der Teamspirit, wächst eine gemeinsame Identität und kann sich das Paar-Team in seiner Stärke zu seinem Lebensumfeld positionieren.

4.3.2 Die Paar-Kommunikation fördern und verbessern

Über die Entdeckung der eigenen Ressourcen und Stärken sowohl als Individuum als auch als Paar, kreiert und übt das Paar einen ressourcenorientierten Umgang mit sich selbst und mit dem Partner.

Hier gewinnen die kommunikativen ‚skills‘ wie Toleranz, Empathie und Wertschätzung an Bedeutung. In der Arbeit mit dem Unterbewusstsein wird wahrnehmbar, wie sich dieser ‚Schatz‘, diese Ressource durch Fremdkommentare, insbesondere einer nahe stehenden Person wie dem Partner, ins ‚Unspürbare‘ zurückzieht.

Im kreativen Auswahl- und Findungsprozess sind auf der kommunikativen Ebene zudem folgende Fähigkeiten gefragt: Entstehen für die eigenen (explorierten) Bedürfnisse und Kooperation auf der Basis beiderseitigem Einverständnis.

Das Paar übt, Ideen zur Verfügung zu stellen, ohne insgeheim Lob (oder Kritik) zu erwarten, noch die eigenen Ideen rechtfertigen oder diskutieren zu müssen. Dies schafft eine vertrauensvolle Atmosphäre, die es ermöglicht ein gemeinsames Haltungsziel zu erarbeiten in welchem jedoch beide Mottoziele einfließen und damit die unbewussten Bedürfnisse beider Partner auf der bewussten Ebene ressourcenorientiert zur Sprache kommen.

Es gelingt damit auf einfache Weise, (teils unbewusste) Bedürfnisse klar zu benennen, das als Grundvoraussetzung gilt, um den Standort des anderen einschätzen zu können und empathisch nachfühlen zu können. Unbewusste Bedürfnisse sind nicht nur der eigentliche Motor unseres Handelns sondern unbewusste Bedürfnisse senden auf der kommunikativen Ebene Botschaften die, wenn die Bedürfnisse nicht klar sind, ebenfalls unklar und widersprüchlich vom anderen verstanden werden können. Klare Bedürfnisse führen zu klaren Haltungen und Handlungen - und zu klaren Botschaften.

Mein Gegenüber ist situativ besser einschätzbar und das ermöglicht eine förderliche Paar-Kommunikation.

„Selbstständige Affektregulation erlaubt es, Enttäuschungen zu schlucken, einen heißen Kopf abzukühlen, einen Misserfolg zu verdauen, sowie nicht in vorschnelle Euphorie zu geraten. ...

Besser zu kommunizieren, weil situationsadäquater,bezogener auf das Gegenüber und rücksichtsvoller.“ (Diedrichs et al. 2012, S. 54)

Resultat ist ein Zugewinn an Eigenständigkeit des Einzelnen und ein Zugewinn an identitäts- und vertrauenstiftendem „Team-Spirit“ für das Paar, der sich an einem selbst definierten übergeordneten Ziel

orientiert und es wird eine gemeinsame Haltung zu besonderen Herausforderungen erarbeitet.

Nicht zuletzt ist in der Paarkommunikation das Erkennen und mitteilen von Bedürfnissen ein existentielles Thema. Da sie oft nicht bewusst zugänglich sind, fällt es umso schwerer, sie dem Partner mitzuteilen. Das ZRM ist ein möglicher Weg, die für eine Paarbeziehung grundlegenden (unbewussten) Bedürfnisse zu explorieren und mitteilbar zu machen.

4.3.3 *Vertrauen aufbauen*

Damit wird Vertrauen aufgebaut und dieser Vorgang ist in gestörten und damit verunsichernden Beziehungen elementar (Gottman & Silver 2014, S. 73). Für den Aufbau von Vertrauen ist einerseits ein sorgfältiger und bewusster Umgang mit persönlichen Informationen wichtig. D.h. für die Paararbeit, die Partner dürfen die Äußerungen des Partners innerhalb des ZRM-Prozesses in keiner Weise kommentieren, der individuelle Raum muss behalten, gewahrt und die Äußerungen als Wert geschätzt werden. Andererseits ist gegenseitige Unterstützung nur möglich, wenn Informationen mitgeteilt werden.

Wertschätzung ist Grundlage für vertrauensvolle Mitteilungen, so entsteht im Training vertrauensvolle Zusammenarbeit als Modell für den Alltag.

4.3.4 *Transfer sichern – den (Familien-)Alltag experten-unabhängig meistern*

Das herausragende Qualitätsmerkmal der Transfereffizienz des ZRM prädestiniert diese Methode für eine Zielerarbeit mit Paaren. Dieser Ansatz ermöglicht zudem eine selbstständige, experten-unabhängige Weiterverfolgung ihrer Ziele für eine gelingende Beziehung im Alltag.

Die Maßnahmen, um das eigene, als auch das gemeinsame Ziel ohne Experten im Alltag umzusetzen, sind Teil des Lernprozesses und verbinden Beratungsarbeit und Alltag. Die Paare können jetzt als

Einzelperson oder zu zweit weiter an ihren Zielen arbeiten und konkret handeln, Selbstregulation erreichen und Selbstwirksamkeit spüren.

Das Paar lernt

1. Stärken und Ressourcen für das Ziel einzusetzen
2. mit Hilfe von Erinnerungshilfen das Ziel immer wieder unbewusst aktivieren zu können
3. mit Zielformulierungskriterien arbeiten zu können
4. die wichtigsten Ratgeber : Bauchgefühl und Verstand für kluge Entscheidungen zu nutzen

Sie wissen um die „Bedürfnis-Landkarte“ des Partners und durch gemeinsame Erinnerungshilfen wird dieses Haltungsziel immer wieder aktiviert und stärkt damit das Selbstverständnis- und Identitätsgefühl als Paar.

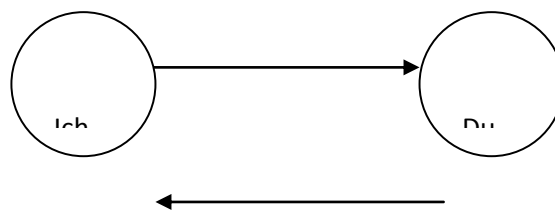
4.3.5 Der Paar-Team-Spirit: ein neues Selbstverständnis als Paar

Bei der Erarbeitung des individuellen Motto-Ziels ist vom Trainer/Moderator darauf zu achten, dass die Partner sich zunächst von einander lösen, um selbstständig an ihrem individuellen Zielen zu arbeiten. Der Partner weiß um den anderen, da er den Arbeitsprozess gleichzeitig an sich selbst erlebt. Die parallele Erfahrung verbindet. Im Gruppensetting sind die anderen Gruppenmitglieder inspirierende Kraftquellen.

Der Einzelne macht sich in seiner Entscheidungsfindung unabhängig vom Partner, erweitert damit den eigenen Entscheidungsspielraum und das eigene Handlungsrepertoire. Dies sind wichtige Voraussetzungen, um zum Eigenen vorzudringen und um erst dann daraus etwas Gemeinsames aufzubauen in Form der Formulierung eines gemeinsamen Ziels aufzubauen. Um die Autonomie in der Zweisamkeit zu leben.

„Erst wenn *ich* autonom ein Ziel entwickelt habe, können *wir uns* ein gemeinsames Ziel schaffen“. Grundvoraussetzung einer gelingenden Beziehung ist ein erfolgreiches Selbstmanagement des einzelnen.

Im Gegensatz zu einer Gefühlsbeziehung in einer „symbiotischen“ Beziehung, in der die Grenze zwischen den Partnern nicht klar definiert ist, begegnen sich in einer autonom verstandenen Zweisamkeit, zwei abgegrenzte Personen, die sich einander mit liebevollen Gefühlen zuwenden (Schmidbauer 2002, S. 122).



Durch die Schaffung eines gemeinsamen Identitätsziels, dem Paar-Motto-Ziel, positioniert sich das Paar aus seinem neuen Selbstverständnis heraus sowohl autonom zueinander als auch gemeinsam zu seinem sozialen Umfeld. Damit schafft das Paar im Gemeinsamen das jeweils Individuelle zu leben. Es werden die Emotionen und unbewusste Bedürfnisse des Einzelnen berücksichtigt, bevor es um das Paar als Ganzes geht.

Ein gemeinsames übergeordnetes Ziel ermöglicht es, mit einer gemeinsamen inneren Haltung an die schon oben genannten Herausforderungen, wie z.B. Lebensphasenwechsel, heranzutreten.

Das ZRM, bzw. das ZRM-Format zur Erstellung von Paar-Motto-Zielen ermöglicht, dass jeder für sich und das Paar als Ganzes Selbstregulation, Selbstwirksamkeit und Selbstführung zu erfahren und zu lernen. Selbstmanagement für Paare ist eine wirksame Basis für gelingende Beziehungen.

Auf der Paar-Ebene wird eine neue Vertrauensbasis geschaffen und das Paar erkennt, über welche einzigartigen Stärken jeder einzelne und das Paar als Paar verfügt und welche Besonderheiten sie verbinden. Das stärkt zutiefst den Paar-Team-Spirit um die Autonomie in der Zweisamkeit zu leben.

Zusammenfassung

Grundvoraussetzung einer gelingenden Beziehung ist, basierend auf einem erfolgreichen Selbstmanagement des Einzelnen, die Schaffung eines gemeinsamen identitätsstiftenden Ziels. In Anlehnung an die Entwicklung eines Team-Motto-Ziels, wird hier diese Form und Ablauf des ZRM Trainings unter Berücksichtigung der spezifischen Anforderungen in der Arbeit mit Paaren modifiziert und vorgestellt. Die wesentlichen Instrumente und Arbeitsweisen des ZRM werden erläutert und ihre Relevanz und Wirkung im Prozess der Paarberatung verdeutlicht.

Abstract

The basic requirement of a successful relationship, based on a successful self-management of the individuals, is the creation of a common identity forming goal. Following the development of a Team-Motto-Goal, the modality and process of ZRM Trainings are presented and modified in consideration of the specific demands in the work with couples. The fundamental tools and functioning of ZRM are explained and its relevance and effectiveness in the process of couple's counselling are illustrated.

Literatur:

- Diedrichs, A.; Krüsi, D. & Storch M. (2012): *Durchstarten mit dem neuen Team*. Göttingen: Hogrefe.
- Gollwitzer, P.M. (1987): Suchen, Finden und Festigen der eigenen Identität: Unstillbare Zielintentionen. In: Heckhausen H., Gollwitzer P.M. & Weinert F.E. (Hrsg.): *Jenseits des Rubikon. Der Wille in den Humanwissenschaften* (S. 176–189). Berlin: Springer.
- Gottman, John (2014): *Die Vermessung der Liebe*. Stuttgart: Klett-Cotta.
- Grawe, K. (1998): *Psychologische Psychotherapie*. Göttingen: Hogrefe.
- Grawe, K. (2004): *Neuropsychotherapie*. Göttingen: Hogrefe.
- Hofmann, H. (2010): Embodiment – Körpererfahrungen für Entwicklungsprozesse in der Paarberatung nutzen. *Verhaltenstherapie und Psychosoziale Praxis*, 42, S. 919-924.
- Sanders, R. (2006): *Beziehungsprobleme verstehen, Partnerschaft lernen. Partnerschule als Kompetenztraining in Ehe- und Familienberatung*. Paderborn: Junfermann.
- Sanders, R. (2009): *Ehe und Beziehungstraining*. In A. Lenz & F. Nestmann (Hrsg.): *Handbuch Persönliche Beziehungen* (S. 879 900). Weinheim: Juventa.
- Schmidbauer, Wolfgang (2002): *Angst vor Nähe*. Reinbek: Rowohlt.

Storch, M. & Krause, F. (2009): Selbstmanagement – ressourcen-orientiert. Bern: Verlag Hans Huber:

Heike Hofmann: Germanistin (MA) und Theaterregisseurin und seit 2001 selbstständige Kommunikationstrainerin und Coach mit den Schwerpunkten Körpersprache, Führung und Selbstmanagement in Wirtschaft, Kommunen und sozialen Einrichtungen tätig. Begleitung von Paaren in der Paarberatung bei persönlichen Veränderungsprozessen als lizenzierte Partnerschul- und ZRM-Trainerin.

www.koerperundsprache.de

Buchbesprechungen

Maja Storch & Wolfgang Tschacher

Embodied Kommunikation. Kommunikation beginnt im Körper, nicht im Kopf

Verlag Hans Huber, Bern 2014, € 19.95

Es ist faszinierend zu erleben, wie es Maja Storch gelingt, immer wieder bedeutende Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler an ihre Seite zu holen, um deutlich zu machen, dass wir Menschen ein Ganzes sind. D.h., dass all unser Denken, Reden und Handeln niemals ohne seine körperliche Manifestierung gedacht und gesehen werden kann. Und es gelingt ihr, diese Sichtweise fundiert und doch ganz leichtgängig in Beratung und Therapie umzusetzen.

Im vorliegenden Band nehmen die beiden Autoren mit keinem geringeren als Schulz von Thun auf, der die Beratungs- und Therapieszene der letzten Jahrzehnte durch seine vier Ebenen der Kommunikation mit seiner Ohren-Metapher maßgeblich geprägt hat. Die Ohren-Metapher besagt, dass wir in jeder Kommunikation zunächst die „Sachebene“ hören, also den Inhalt der Botschaft eines Senders, dann über das „Beziehungsohr“ hören, was der Sender von dem Empfänger hält. Auf der „Apellebene“ wiederum macht er deutlich, was er vom Empfänger möchte und auf der „Selbstkundgabe-Ebene“ gibt er Informationen über sich preis. Auch wenn dieses Modell von Schulz von Thun anschaulich, klar strukturiert und zunächst auch einfach einzusetzen ist, sind Storch und Tschacher dennoch der Ansicht, es sei durch eine andere Theorie abzulösen. Diese fundieren sie in der PSI-Theorie von Julius Kuhl. Sie unterscheidet sich von anderen Persönlichkeitstheorien darin, dass sie nicht einzelne Teilsysteme hervorhebt, sondern die Interaktionen zwischen den Teilsystemen. PSI steht für „Persönlichkeits-System-Interaktionen“. Das bedeutet, dass jede Kommunikation im Gehirn eng mit Bereichen verbunden ist, die Körpergeschehen erfassen.

Die Autoren haben sich ein ehrgeiziges Ziel gesetzt. Nicht nur, dass sie sich mit renommierten Kommunikationstheoretikern mutig anlegen, sondern vielmehr auch, dass ihr eigentliches Anliegen verfolgen. Sie wollen interdisziplinär der Frage nachgehen: In welcher Weise kann der Geist im Körper eingebettet sein? Und darauf aufbauend: In welcher Weise kann Embodiment die soziale Kopplung zwischen Individuen klären helfen?

Ich arbeite seit mehr als 30 Jahren mit Paaren am Gelingen ihrer Beziehung. Ich gebe zu, dass ich mit den Kommunikationstheorien von Schulz von Thun nur wenig anfangen konnte und sie deshalb auch kaum genutzt habe (körperliches Unwohlsein – somatische Marker hinderten mich wohl daran!). Wenn ich ein Paar vor mir habe, nutze ich immer das Bild, dass es mir darauf ankommt herauszufinden, was jetzt *zwischen* den Bednen im Miteinander passiert, wie sie das Jetzt „machen“. Dank der vorliegenden Veröffentlichung habe ich jetzt Worte dafür gefunden: Es geht nämlich immer in der Kommunikation darum, dass zwei Menschen sich miteinander synchronisieren können oder darum, wie sie einander daran noch hindern.

Ein Buch, das ich allen Kolleginnen und Kollegen dringend ans Herz legen möchte, um den tiefen Wunsch ihrer Klienten und Ratsuchenden nach gelingenden Beziehungen beziehungsweise Verbindungen nachzukommen und diesen hilfreich begleiten zu können.

Dr. Rudolf Sanders

Claudia Gliemann & Nadja Faichney

Papas Seele hat Schnupfen

Monterosa Verlag, Karlsruhe 2014, € 19,80

Kinderbuch des Monats April 2015!

Ein Buch das berührt, nicht nur Kinder, auch Erwachsene. In einfühlsamer Weise, mit wunderschönen Illustrationen wird die große und kleine Leserin und Leser in eine Zirkuswelt entführt und in deren Bann gezogen. Eine Zirkusfamilie bereitet sich auf einen großen Auftritt im Rahmen einer Zirkus-Olympiade vor. Kurz vor dem großen Moment versagen dem Seilartisten die Kräfte und die Vorstellung muss abgebrochen werden. In Nele, seiner Tochter, bricht eine Welt zusammen. Für sie war Papa immer der Größte, und nun weint er wie ein Kind. Sie war stolz auf ihn, nun muss sie sich für ihn schämen.

Anhand dieser Familie können Kinder, bei denen ein Elternteil an einer psychischen Krankheit, in diesem Fall an einer Depression, erkrankt ist, sich selbst und ihre Gefühle wiedererkennen und so Worte dafür finden. „Ja, die Seele hat Schnupfen und wenn es länger dauert, vielleicht so etwas wie einen Beinbruch“, erklärt der Dumme August der Nele. Und was kann ein Kind tun? Natürlich Bilder malen, dem Vater schreiben und ihn in der Klinik besuchen. Auch nach dem Klinikaufenthalt ist die Welt noch nicht in Ordnung, sondern Nele lernt, wie es ganz langsam wieder gehen kann, auch mithilfe von Medikamenten, dass Vater wieder zurück in den Zirkus findet.

Ein wunderschönes Buch zum Auslegen in der Wartezone von Beratungsstellen oder Kinderarztpraxen und darüber hinaus eine Empfehlung für Eltern, die psychisch erkrankt sind – als Begleitlektüre für ihre Kinder.

Dr. Rudolf Sanders

Jens Gräbener

Umgang mit traumatisierten Patienten

Psychiatrie Verlag, Köln 2013, € 16,95

Mittlerweile hat der Begriff Trauma Einzug in unsere Alltagssprache genommen und dabei nicht selten seine ursprüngliche Bedeutung verloren. Auch in der Kolleginnen- und Kollegen-Szene spüre ich immer wieder Unsicherheiten, was denn genau ein Trauma sei. Dieses Buch richtet sich an Therapeutinnen und Berater, die in einem professionellen Arbeitskontext auch auf traumatisierte Menschen treffen können. So führt es zunächst einmal zu einer Definition. Ein psychisches Trauma kann nicht von außen, unabhängig vom Erleben des Betroffenen, diagnostiziert werden. Und beileibe ist nicht alles, was heute Trauma genannt wird, tatsächlich eines. In einer traumatischen

Situation weiß ein Mensch instinktiv, dass sie das eigene Leben für immer verändern könnte; von jetzt an wird es nie mehr so sein wie zuvor.

Breiten Raum erhalten die psychischen Beeinträchtigungen als Folge traumatischer Erlebnisse. So wird auch vor der Falle gewarnt, eine monokausale Rückführung einer psychischen Störung auf eine vergangene Traumatisierung vorzunehmen. Viel sinnvoller ist es, ein individuelles Störungsmodell mit dem Ratsuchenden zu entwickeln und gemeinsam nach Einflussgrößen zu suchen. Verschiedene Ansätze der Traumatherapie werden vorgestellt. Insbesondere wird vor einer möglichen traumatischen Gegenübertragung gewarnt. Denn traumatisierte Patienten können verschiedene, starke affektive Reaktionen in professionellen Helfern auslösen.

Der Band hält was er verspricht, nämlich Basiswissen für den Umgang mit traumatisierten Menschen zu vermitteln.

Dr. Rudolf Sanders

Anja Freudiger

Eine Tütü-Torte für Elise

Kindern Magersucht erklären

Balance Buch und Medien Verlag, Köln 2014, € 14,95

Was passiert mit einer Schwester, wenn sie nicht mehr tickt wie vorher? Wenn sie auf einmal anfängt weniger zu essen, wenn sie Spinnenbeine bekommt und häufig aggressiv mit „Schlangengezisch“ reagiert? Dann verzweifelt natürlich die kleine Schwester und fragt sich: „*Habe ich was falsch gemacht?*“ Sehr einfühlsam und nachvollziehbar wird die Situation zwischen zwei Geschwistern erzählt, bei denen eine an Magersucht erkrankt ist. Und es kommt die richtige Antwort der Mutter: „*Es ist nicht deine Schuld, Papa und Mama passen auf deine Schwester auf!*“ Das entlastet, gerade wenn es kindgerecht in ein Bilderbuch verpackt ist. Aber nicht nur die Worte sondern vielmehr die Bilder helfen zu verstehen.

Ein Buch für Beratungsstellen und Kinderärzte und ganz besonders für Eltern, um Kindern angemessen die Situation mit ihren erkrankten Geschwistern verständlich zu machen

Dr. Rudolf Sanders

Katinka Schweizer, Franziska Brunner, Susanne Cerwenka, Timo O. Nieder & Peer Briken (Hrsg.)

Sexualität und Geschlecht

Psychosoziale, Kultur - und sexualwissenschaftliche Perspektiven

Psychosozial Verlag, Gießen 2014, € 29,90

Bei diesem Fachbuch handelt es sich um eine Festschrift für Hertha Richter-Appelt anlässlich ihres 65. Geburtstags und der Verabschiedung als stellvertretende Direktorin des Instituts für Sexualforschung & Forensische Psychiatrie am Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf. Ganz in ihrer Tradition stehend wird in diesem Sammelband ein Sexualitätsbegriff vertreten, der sich nicht allein auf eine genitale Praxis reduziert, sondern weiter gefasst auch mehrdimensionales, polymorphes Erleben von Körperlust in einem ganzheitlichen Sinn einschließt. Diese Sichtweise ist für mich als Paarberater Grundlage meiner Arbeit mit Paaren, die wegen sexueller Probleme kommen und daran arbeiten wollen. In sechs strukturierenden Kapiteln entfaltet sich die inhaltliche Vielfalt des Bandes. Einige Aufsätze zum Appetitmachen seien erwähnt:

- Die „Feminisierung“ der Medizin: ein Problem?
- Von den Schwierigkeiten der Psychoanalyse mit der männlichen Homosexualität.
- Besonderheiten und Herausforderungen in der Versorgung von Kindern und Jugendlichen mit Geschlechtsdysphorie
- Ratgeberliebe – wie wir lieben sollen

Offene Fragen, Konflikte und Dilemmata werden in den Beiträgen nicht ausgeblendet, sondern hervorgehoben. Theoretische und empirische Grundlagen werden verständlich ausgeführt und die entsprechenden Schlussfolgerungen und konkreten Bezügen zur beruflichen Praxis gezogen.

Dr. Rudolf Sanders

Arne Hoffmann

Not am Mann

Sexismus gegen Männer

Gütersloher Verlagshaus, Gütersloh 2014, € 19,99

Ein Buch, das wissenschaftlich fundiert mit Vorurteilen aufräumt. Dem Vorurteil, das vor allen Dingen Männer gewalttätig, lächerlich und eigentlich überflüssig für diese Welt sind. Denn in zahlreichen Cartoons werden Männer auf eine Art ins Lächerliche gezogen. Würde auf vergleichbare Weise das weibliche Geschlecht dargestellt, würde es zu massiven Protesten wegen Frauenfeindlichkeit kommen. Nehmen wir als Beispiel den Bereich „Gewalt in einer Beziehung“. *Selbstverständlich* sind es immer wieder die Männer, die für häusliche Gewalt zuständig sind! Dass diese allgemein vorherrschende Meinung nichts mit der Realität, nichts mit Kriminalstatistik zu tun hat, scheint nicht zu interessieren.

Mir selbst ist es vor drei Jahren auf einer Konferenz in Iserlohn zum Thema häusliche Gewalt ähnlich ergangen. Als ich darauf hinwies, dass sich die Gewalt in Ehen etwa gleich auf Männer und Frauen verteilt, reagierten die Veranstalter/innen freundlich ausgedrückt mit Unverständnis. Denn welcher Mann geht zur Polizei um zu berichten, dass er von seiner Frau geschlagen wird? Welcher würde offen im Freundeskreis darüber sprechen?

Ich kann dem Autor nur zustimmen, dass derjenige, der vom allgemeinen Glaubensbekenntnis vom „Unterdrückergeschlecht Mann“ gegen das „Opfer Frau“ abweicht, ein Tabu bricht, das mit Klauen und Zähnen verteidigt wird. Und Aufrufe zu größerer Differenzierung gehen im Schlachtenlärm nur allzu häufig unter.

Das Fazit des Autors: Wir brauchen dringend eine Demokratisierung der Geschlechterpolitik. Mit nachvollziehbarer Sachlichkeit zeigt er die Gefahren einer reinen Subventionskultur für Frauen auf. So frage ich mich jedes Mal, wenn ich in Iserlohn zum Schwimmbad fahre, warum vorne auf dem Parkplatz neben zwei Behindertenstellplätzen noch sieben nur für Frauen gibt.

Ein Buch, das all denjenigen dringend zu empfehlen ist, die am Gelingen der Beziehung mit Klienten in der Erziehungsberatung, Familien- und Paarberatung arbeiten. Darüber hinaus eignet es sich für alle diejenigen, die sich in unserer Gesellschaft für eine neue Beziehungskultur einsetzen.

Dr. Rudolf Sanders

Kirsten von Sydow & Andrea Seiferth

Sexualität in Paarbeziehungen

Hogrefe, Göttingen, 2015, € 29,95

Das Buch bietet eine Übersicht über den aktuellen Stand wissenschaftlicher Forschung zum Thema Sexualität. All das, was an empirischen Daten zur Verfügung steht, wird gut aufgearbeitet präsentiert. Zunächst gibt es einen Überblick über die sexuelle Entwicklung in heterosexuellen Beziehungen (mit einem Exkurs über Sexualität in gleichgeschlechtlichen Beziehungen), über die gesamte Lebensspanne und mit den vielen Herausforderungen, die im Verlauf dieser auftauchen und immer auch in der Gestaltung der Sexualität Ausdruck finden: zum Beispiel die Bedeutung des Zusammenziehens eines Paares bzw. der Heirat, die Wechseljahre oder die Auswirkungen der psychische Gesundheit. Sodann werden ausführlich sexuelle Probleme auf dem Hintergrund der aktuellen Forschungslage dargestellt. Es folgen theoretische Konzepte zur Sexualität und zu sexuellen Problemen in Dauerbeziehungen. Das Ganze mündet in Ansätzen für Therapie und Beratung, ergänzt durch mögliche medizinische Hilfsmittel.

Die Autorinnen machen deutlich, dass bisher der Stein der Weisen (in einer leistungsorientierten Gesellschaft!) in der Sexualtherapie noch nicht gefunden wurde. Sie weisen nämlich darauf hin, dass der Zusammenhang zwischen partnerschaftlichen Zufriedenheit und Sexualität nicht linear, sondern weitaus komplizierter ist. Die Sexualität in Dauerbeziehungen ist bedroht von zu vielen emotionalen Konflikten, zu großen Verlet-

zungen und zu viel Distanz, gleichzeitig auch durch zu große emotionale Nähe, Sicherheit und Abhängigkeit. Sie referieren den Forschungsstand, dass die schwächere Sexualität in emotional verbindlichen und sicheren Beziehungen für beide Geschlechter emotional am befriedigendsten ist. Am geringsten ist die emotionale Befriedigung in Kurzzeitbeziehungen.

Anhand von drei Fallbeispielen lassen die Autorinnen in ihre eigene sexualtherapeutische Praxis blicken. Dabei bevorzugen sie eine integrative paartherapeutische Vorgehensweise, bei der das Thema Sexualität und intime Beziehung des Paares nicht ständig im Zentrum der Bearbeitung steht, doch wie eine Art roter Faden, mal allein und mal im Wechsel mit anderen Konfliktbereichen, zum Vorschein kommt. Zum Einsatz kommen unterschiedliche Vorgehensweisen von der Erzählung der Paargeschichte, dem Genogramm über erlebnisorientierte und bindungsbezogene paartherapeutische Interventionen auf dem Hintergrund eines psychodynamischen Verständnisses.

Deutlich wird an dieser Vorgehensweise, dass Paar- und Sexualtherapie eigentlich nicht voneinander zu trennen sind. Die Ausführungen entlasten, denn sie machen in einer leistungsorientierten Gesellschaft deutlich, dass Sexualität zwar ein wichtiger Teil jeder Partnerschaft ist, aber man sich davor hüten muss, hier die Leistungsorientierung zu übernehmen. Stattdessen geht es ganz behutsam darum, die Sexualität als Ressource eines Paares zu pflegen.

Dr. Rudolf Sanders

Karl-Wilhelm Steenbuck

Die 31 beliebtesten Irrtümer der Bibelauslegung

Helfende Einsichten in die Weite der biblischen Botschaft

Neukirchener Aussaat Verlag, Neukirchen-Vluyn 2015, € 9,99

Auch wenn es den wenigsten Mitmenschen bewusst ist, so haben doch die Bibel und ihre Erzählungen maßgeblich zu unserem abendländischen Denken und Verstehen der Welt beigetragen. Wichtiger Motor dafür war sicherlich Martin Luther, der als erster die Bibel in die deutsche Sprache übersetzt hat. So sind viele Vorstellungen aus der Bibeln über das Leben und Handeln in unseren Alltag eingeflossen. Und mit dem Einfließen natürlich auch viele Irrtümer. So lösen Worte wie „Auge um Auge, Zahn um Zahn“, „Jungfrauengeburt“ oder das Bild, dass Gott die Frau aus der Rippe des Adam gemacht hat, Vorstellungen aus, die dann ihrerseits wieder ihre Auswirkungen auf das persönliche Handeln haben. Der Autor fühlt sich ökumenischen Fragen und dem Verhältnis von biblischem Glauben und modernem Denken verpflichtet. Es ist sein Anliegen, neueste wissenschaftliche Erkenntnisse den Menschen in einer Gemeinde aber auch darüber hinausgehend zugänglich zu machen. Das heißt ganz konkret, dass er die einzelnen Irrtümer noch einmal in einer Relecture neu liest und dann den gesellschaftlichen Hintergrund, auf dem dieses Bild entstanden ist, nachzeichnet.

Wenn es heißt, dass „Gott den Menschen zu seinem Ebenbild macht“, so müsste eigentlich die korrekte Übersetzung des Hebräischen lauten, Gott schafft eine Statue. Im historischen Kontext war dies eine Revolution! Denn in Ägypten, wo die Israeliten als Sklaven leben, wurde die Statue des Pharao vergöttert. So erhält im Schöpfungsbericht

der Bibel die Vorstellung vom Menschen als Statue Gottes eine völlig andere Bedeutung. Nicht nur der König ist Gottes Statue und Repräsentant der Welt. Alle Menschen, Mann wie Frau, sind Gottes Ebenbild. Damit wird jeder Form von Herrschaft von Menschen über Menschen eine Absage erteilt. Weder soll der Mann über die Frau herrschen, noch kann der König mit seinen Untertanen machen was er will. Vor Gott sind alle Menschen gleich. Damit wird deutlich, dass dieses Bild vom Menschen bereits die Grundlage der Menschenwürde ist, die sich in der Erklärung der Menschenrechte wiederfindet.

Dr. Rudolf Sanders

Sylvia Kere Wellensiek

Resilienztraining. 75 Bildkarten
Beltz, Weinheim 2015, € 39,95

In einer Veröffentlichung des letzten Jahres bezeichnet die Autorin zusammen mit Joachim Galuska Resilienz als „Kompetenz der Zukunft“ (Besprechung in Beratung Aktuell 4-2014). Dabei eignet sich dieser Begriff nicht nur, um Aufgaben in der Gesundheitsförderung zu beschreiben, sondern er wird erweitert zur grundsätzlichen und allgemeinen psychosozialen Kompetenz. Damit ist die Fähigkeit gemeint, sich selbst zu regulieren, zu steuern, sein eigenes Leben gemäß der eigenen Fähigkeiten und Werte zu gestalten. Mit dem vorliegenden Bildkarten und einem Resilienz-Training zeigt die Autorin auf, wie diese Kompetenz erworben werden kann. Dazu hat sie eine Arbeitsmethode entwickelt, das *Human Balance Training* (H.B.T.). Dieses wird in 10 Schritten plausibel entfaltet. Man kann sich also als Berater oder Beraterin das Training zu Nutze zu machen, um Ratsuchenden dabei zu helfen, sich ihrer selbst erworbenen Lebenskompetenz bewusst zu werden und sie spürbar zu machen. Da mit Worten allein nicht der ganze Mensch erreicht wird, helfen die Bildkarten, Wege zum reichen inneren Schatz des Unbewussten zu finden.

Dr. Rudolf Sanders

Karl-Heinz Brisch (Hrsg.)

Bindung und Psychosomatik
Klett-Cotta, Stuttgart 2015, € 38,95

Ein Sammelband von Aufsätzen, die mich sehr betroffen machen und mich gleichzeitig herausfordern, den Blick in der Ehe-, Familien- und Lebensberatung schwerpunktmäßig auf die ersten Jahre des menschlichen Aufwachsens zu legen. Es erschüttert mich zu lesen, wie unterschiedliche Bindungsverhältnisse beziehungsweise Bindungsstile im Netzwerk der Beziehungspersonen des Kindes zu unterschiedlichen Risiken für spätere Erkrankungen führen können oder zumindest einen wesentlich kausalen Anteil daran haben. Langzeitstudien zeigen auf, dass bereits sehr früh psy-

chisch belastende Umstände wie Stress der Eltern und insbesondere der Mutter sowie unsichere Bindung und frühe Traumatisierungen die Gehirnentwicklung und damit verbunden die peripheren Organsysteme in Richtung Morbidität und geringere Lebenserwartung fehlprogrammieren. Dieses wird am Beispiel der asthmatischen Erkrankung verdeutlicht, der kostenintensivsten Erkrankung des Kindesalters in den USA, für die es derzeit keine Heilung von biomedizinischer Seite gibt. Gleichzeitig wird aufgezeichnet, dass mit einer Psychoneuroimmunologie ein gewaltiges Potential für eine psychosomatisch erweiterte Diagnose und Therapie verbunden ist.

Alle Aufsätze drehen sich um das Thema, wie Ratsuchende das Zusammenwirken von Körper, Seele, Geist und Umwelt erleben. Es geht um Antworten auf die Frage, wie Gene, Schwangerschaft und frühkindliche Erfahrungen, insbesondere im Bereich der Bindungsentwicklung, nachhaltig bis ins Erwachsenenleben hinein auf alle diese Bereiche des menschlichen Lebens Einfluss nehmen. Und es geht um Antworten auf die Frage, wie Säuglinge, Kinder und Jugendliche sowie Erwachsene, die ihr seelisches und soziales Leben über Körpersymptome zum Ausdruck bringen, zusammen mit ihren Bezugspersonen erfolgreich behandelt werden können. Dann wird noch etwas deutlich: Wenn wir unseren Klienten und Klientinnen erfolgreich einem Rahmen zur Heilung anbieten wollen, müssen wir unser Handeln und Verstehen auf ein bio-psycho-sozial und ökologisches Modell von Gesundheit und Krankheit ausrichten.

Dr. Rudolf Sanders

Impressum

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

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

Zielgruppe:

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

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

Herausgeber:

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

Beratungsstelle, Hohle Straße 19 a, 58091 Hagen, Tel.: 02331-788582, Fax: 02331-788583, E-Mail: Dr.Sanders@partnerschule.de, Web: www.partnerschule.de

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

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

Wissenschaftlicher Beirat:

Prof. Dr. **Friedrich K. Barabas**, Jurist, Prof. für Recht FB Sozialpädagogik, FH Frankfurt/ M.; Dr. **Günther Bitzer-Gavornik**, Leiter der Akademie SteiGLS in Graz; Prof. Dr. **Peter Fiedler**, Psychologisches Institut der Universität Heidelberg; Prof. Dr. **Kurt Hahlweg**, Psychologisches Institut der Universität Braunschweig; Prof. Dr. Dipl.-Psych. **Tanja Hoff**, Professur für Psychosoziale Prävention, Intervention & Beratung Studiengangsleitung Master Ehe-, Familien- und Lebensberatung, Projektleitung am Deutschen Institut für Sucht- u. Präventionsforschung, Katholische Hochschule NRW; Prof. Dr. **Peter Kaiser**, Arbeitsbereich Psychologie, Hochschule Vechta; Prof. **Nitza Katz-Bernstein**, Erziehungswissenschaftliches Institut der Universität Dortmund; Prof. Dr. **Andrea Kerres**, Dipl.-Psych., FH München; Prof. Dr. **Andreas Kerres**, Stiftungsfachhochschule München; Prof. Dr. **Christine Kröger**, FH-Coburg; Prof. Dr. **Michael Märten**, FH Dresden, EAG Düsseldorf; Prof. Dr. **Frank Nestmann**, TU Dresden FB Beratung und Rehabilitation; Dr. phil. **Agostino Mazziotta**, Diplom-Psychologe, FernUniversität in Hagen Institut für Psychologie, LG Community Psychology Dr. **Dorothea Rahm**, Dipl.-Psych., Braunschweig; Prof. Dr. **Bernd Roehrl**, Universität Marburg; Dr. **Dieter Schmelzer**, Dipl.-Psych., Nürnberg; Dr. **Elmar Struck**, Dipl.-Psych., Ehe-, Familien- und Lebensberater Bonn; Prof. Dr. Dr. **Paul Michael Zulehner**, Institut für Pastoraltheologie, Wien.

Redaktion:

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

Projektleitung:

Heike Carstensen, Junfermann Verlag GmbH, Postfach 18 40, D-33048 Paderborn, Andreasstraße 1a, D-33098 Paderborn,
Tel.: 05251-13 44 18, Fax: 13 44 44, E-Mail: carstensen@junfermann.de

Erscheinungsweise/Service:

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

Verantwortlich für www.active-books.de:

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

Zitierhinweis:

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

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

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

(Alle verwendeten Satzzeichen und die Schreibweise (kursiv) entsprechen den Vorgaben)