

Beratung Aktuell
Zeitschrift für Theorie und Praxis in der Beratung

Jahrgang 12, Heft 3/2011

Inhalt

<i>Editorial</i>	2
Nina Schäffauer: Psychologische Beratung von Krebspatient/inn/en und Angehörigen – Interventionsmöglichkeiten für die Praxis	3
Winfried Fuchs: Achtsamkeitsbasierte Gestaltung der Sexualität in Partnerschaften (AGSP) – ein Lernprogramm für Paare	13
Tobias Ruttert: Coaching – was ist das eigentlich???	32
<i>Buchbesprechungen</i>	42
<i>Impressum</i>	48

Editorial

Der Schwerpunkt dieser Ausgabe liegt in dem persönlichen Empfinden (Diagnose Krebs, Sexuelles Erleben) und die durch Therapie und Beratung möglichen Interventionen, um diese Lebensfelder moderierend gestalten zu können.

In dem Beitrag „Psychologische Beratung von Krebspatient/inn/en und Angehörigen – Interventionsmöglichkeiten für die Praxis“ stellt *Nina Schöffauer* die Möglichkeiten vor, wie eine professionelle Begleitung von Krebspatienten und deren Angehörige verläuft. Diese wird in der Regel von ca. einem Drittel der Betroffenen gewünscht. Sie beziehen sich besonders auf die Reduktion von Vereinsamungsgefühlen, Verringerung von Ängsten, Verzweiflung und Depression sowie auf die Klärung von Missverständnissen und Fehlinformationen. Dadurch kann zwar nicht die Überlebenszeit von Krebspatienten verlängert, jedoch nachweislich die Lebensqualität der Betroffenen gesteigert werden.

Winfried Fuchs stellt in seinem Artikel einen von ihm mitentwickelten edukativen Ansatz vor: „Achtsamkeitsbasierte Gestaltung der Sexualität in Paarbeziehungen (AGSP) – Ein Lernprogramm für Paare.“ Dabei handelt es sich um einen Vortrag, der beim 26. Kongress für Klinische Psychologie, Psychotherapie und Beratung 2010 in Berlin gehalten wurde. Es geht um eine neue Orientierung im Erleben und um die bewusste Gestaltung der gegenseitigen Liebe und Sexualität. Es handelt sich ausdrücklich nicht um einen psychotherapeutischen Ansatz. Durch die Vermittlung von Wissen und praktischen Hinweisen soll Hilfe zur Selbsthilfe geleistet werden.

Mit einer Übersichtsarbeit „Coaching – was ist das eigentlich??“, versucht *Tobias Ruttert* einen Impuls für die weitere Professionalisierung in diesem Arbeitsfeld zu erreichen.

Dr. Notker Klann

Nina Schäffauer

Psychologische Beratung von Krebspatient/inn/en und Angehörigen – Interventionsmöglichkeiten für die Praxis

1. Einleitung

Für Krebspatient/inn/en stellen die Diagnose und die daraus resultierende Behandlungsnotwendigkeit neben der körperlichen Bedrohung auch eine psychische und soziale Belastung dar (Lange, 2002). In vielen Studien (z.B. Singer et al., 2007; Kruse et al. 2003) konnte gezeigt werden, dass ungefähr ein Drittel aller Krebspatient/inn/en Bedarf an psychologischen, psychotherapeutischen bzw. psychiatrischen Interventionen hat (vgl. ÖPPO, 2008). Die Behandlung von Krebspatient/inn/en beruht auf dem Zusammenspiel eines Versorgungssystems, das ambulante und stationäre Institutionen umfasst. (Weis, 2004). Um eine Gesamtversorgung von onkologischen Patient/inn/en sicherzustellen sind neben der medizinischen und psychosozialen Versorgung und Nachsorge im stationären und ambulanten Kontext auch die Versorgungssysteme im extramuralen Bereich von Bedeutung – z.B. ärztliche Versorgung, Klinische Psychologie, Psychotherapie, Pflege u.v.m. In Österreich sind in den Krankenhäusern Klinische Psycholog/inn/en und/oder Psychotherapeut/inn/en tätig, die Krebspatient/inn/en und ihre Angehörigen psychologisch/psychotherapeutisch betreuen können. Die ausreichende Versorgung in den Gesundheitsinstitutionen ist jedoch aufgrund der zu geringen Planstellen oft nicht gewährleistet (vgl. ÖPPO, 2008). In extramuralen Einrichtungen (z.B. in der Österreichischen Krebshilfe) sind Psycholog/inn/en/Psychotherapeut/inn/en Teil eines multidiszipli-

nären Teams und bieten Beratung und Information für Betroffene und ihre Familien an.

In den letzten Jahren wurde der Ausbau von psychosozialen Krebsberatungsstellen verstärkt, in denen interdisziplinäre Teams PatientInnen und Angehörigen ein differenziertes Informations- und Beratungsangebot bieten (vgl. Schneider, 2011).

2. Psychologische Beratung

Eine Krebserkrankung hat Einfluss auf die Psyche des Patienten/der Patientin sowie seiner/ihrer Angehörigen. Eine wichtige Versorgungsaufgabe bezüglich dieser Problematik liegt daher in der psychologischen Unterstützung und Behandlung der Patient/inn/en und deren Angehörigen (vgl. Schulz, Schulz, Schulz & von Kerekjarto, 1998).

2.1. Psychologische Beratung von Krebspatient/inn/en

In den verschiedenen Krankheitsphasen bei Tumorpatient/inn/en erleben diese Verzweiflung, Unsicherheit und Distress, welche durch psychosoziale Interventionsmaßnahmen gemindert und oft auch behoben werden können. Ziele psychologischer Interventionen bei onkologischen Patient/inn/en können sein (vgl. Tschuschke, 2002):

- Reduktion von Vereinsamungsgefühlen
- Verringerung von behandlungsbezogener Angst
- Verringerung von Verzweiflung und Depression
- Unterstützung bei der Klärung von Missverständnissen und Fehlinformationen
- Reduzierung der Gefühle von Isolierung, Hilf- und Hoffnungslosigkeit
- Ermutigung zu mehr Selbstverantwortung, gesunden zu wollen

- Vermehrte Compliance mit der medizinischen Behandlung
- Verbesserung der Lebensqualität.

In den unterschiedlichen Krankheitsphasen gibt es entsprechende psychologische Interventionsmöglichkeiten zur Unterstützung des Patienten/der Patientin. Die Krankheitsphasen sind (nach Rieg-Appleson, 2005):

1. Prädiagnostische Phase
2. Diagnosephase/Initialphase
3. Behandlungsphase
4. Nachsorgephase
Rehabilitation und/oder
5. Progrediente Phase
Rezidiv, Metastasierung
Terminales Stadium

In der *prädiagnostischen Phase* lassen sich Symptome und Beschwerden oft lange verdrängen oder verleugnen. Die Angst vor der Diagnose verhindert oft den Weg zum Arzt und damit zur Früherkennung. Der Patient/die Patientin kann in dieser Phase durch die Frage „Warum kommen Sie gerade jetzt?“ dazu ermutigt werden, Ängste und Befürchtungen offen zu äußern (vgl. Rieg-Appleson, 2005).

Während der *Diagnosephase* befinden sich Patient/inn/en häufig in einem „Nicht-wahrhaben-wollen“-Zustand bzw. erleben sie Panikstimmung, Verdrängung und Verleugnung (Rieg-Appleson, 2005) und erleben auch häufig akute Wut, Trauer, Angst und Depression zugleich (Tschuschke, 2002). Oft werden Patient/inn/en durch die Diagnose oder durch die Art der Mitteilung psychisch traumatisiert (vgl. Angenendt, Schütze-Kreilkamp & Tschuschke, 2007). In dieser Phase sind zusätzliche Vermittlung von Information, individuelle psy-

chologische Hilfe sowie pharmakologische Unterstützung hilfreich (Tschuschke, 2002). Neben psychoedukativen Maßnahmen sind auch kognitiv-behaviorale Trainingsprogramme zur Entspannung, Stressreduktion, Schlafförderung und zur Verminderung von Ängsten, Depressionen und Traumatisierungen effektiv (Angenendt et al., 2007).

In der *Behandlungsphase* steht einerseits die Hoffnung auf vollständige Heilung bzw. Beseitigung des Tumors im Vordergrund und andererseits können sich viele (Zukunfts-)Ängste, z.B. vor Verlust der Selbstkontrolle, vor Nebenwirkungen etc. entwickeln (Rieg-Appleson, 2005). In der Behandlungsphase erwiesen sich unter anderem psychoedukative Maßnahmen, Ressourcenarbeit und das Entwerfen von Handlungsplänen als wirksam (Loscalzo & Brintzenhofes-zoc, 1998). Wenn Hoffnung auf vollständige Beseitigung des Tumors unrealistisch ist, empfiehlt es sich, an anderen konstruktiven Zielen zu arbeiten (Rieg-Appleson, 2005).

In der *Nachsorgephase* ist die Erkrankung vorerst überwunden, doch die Angst vor einem Rezidiv ist begleitend. Patient/inn/en müssen also lernen, dieses Leben in Ungewissheit zu ertragen. Hilfreich in dieser Zeit sind unter anderem offene Gespräche über die Ängste (Angenendt et al., 2007). Kontrolluntersuchungen erwecken immer wieder alte Ängste, doch je mehr gute Nachrichten ein Patient/eine Patientin bei diesen Untersuchungen erhält, desto sicherer wird er/sie sich seines/ihres Körpers wieder. In der Rehabilitation ergibt sich oft eine Neuorientierung die auch die bisherige Lebensführung betreffen kann (Rieg-Appleson, 2005).

Ein *Rezidiv* bedeutet meist eine Reaktivierung des Schocks der Erstdiagnose und Zunahme von depressiven Symptomen (Rieg-Appleson, 2005). Patient/inn/en sind wieder konfrontiert mit ihrer Sterblichkeit. Hilfreich in dieser Phase sind Strategien, die zur Erhaltung der Lebensqualität beitragen können. Darüber hinaus sollte die

neue Situation auch mit der Familie besprochen werden (Angenendt et al., 2007).

In der *Terminalphase* beschäftigen sich viele Patient/inn/en mit dem „Danach“ und vielen ist es wichtig, noch einiges zu klären, um in Frieden sterben zu können. Unterstützend kann unter anderem erlebt werden, dass auch schmerzhafteste Aspekte des Lebens betrachtet werden, um sich vergeben zu können, dass neue Gedanken und Gefühlswege eröffnet werden und gemeinsam über die wichtigen Inhalte des Lebens geblickt wird (Angenendt et al., 2007).

2.2. Psychologische Beratung von Angehörigen

Viele Untersuchungen weisen darauf hin, dass Angehörige durch eine Krebserkrankung und deren Behandlung genauso belastet sind (vgl. Zetl, 2011) und ähnliche Verarbeitungsphasen während einer Krebserkrankung durchlaufen wie Patient/inn/en selbst (Larbig & Tschuschke, 2000). Das gesamte Familiensystem wird durch die Krebsdiagnose und Behandlung belastet und erfordert eine Veränderung der gewohnten Rollen. So muss sich z.B. der Patient/die Patientin helfen lassen und der/die Angehörige neue Verpflichtungen übernehmen. Je nach Krankheitsphase, erwarteter Prognose, Behinderungen durch die Krankheit sowie anderer Faktoren können sich psychosoziale Belastungen für Patient/inn/en und ihre Familien ergeben (vgl. Wibmer, Rechenberg-Winter & Hüther, 2005).

Angehörige vernachlässigen bei der (häuslichen) Pflege der Patient/inn/en oft ihre eigenen Bedürfnisse. Überzeugungen wie „Ich muss das alleine schaffen“ verhindern die Inanspruchnahme von Hilfsangeboten. Die Konfrontation mit einer Krebserkrankung kann bei Angehörigen unter anderem die Auseinandersetzung mit der eigenen Anfälligkeit für Krankheit und Sterblichkeit sowie die Anpassung und Veränderung von Zukunftsplänen zur Folge haben. Durch Pflege der Erkrankten kann es zu zeitbedingten Einschränkungen der sozialen

Kontakte, durch Freistellung oder Beurlaubung kann es zu finanziellen und/oder karrierebezogenen Nachteilen kommen. Neben den schwierigen Aspekten können sich für die Angehörigen aber auch positive Konsequenzen ergeben, z.B. die Vertiefung persönlicher Beziehungen (vgl. Brandstätter & Fegg, 2009).

Wibmer und Rechenberg-Winter empfehlen den Patient/inn/en und ihren Familien im Sinne einer Supervision Begleitung zukommen zu lassen, um sie bei der Neuorientierung zu unterstützen. Informationen und offenes Ansprechen von wichtigen Themen (z.B. Sexualität, Angst, Scham etc.) können hilfreich sein (Wibmer et al., 2005). Konkrete Tipps, wie jener, dass der Partner/die Partnerin bei Arztgesprächen dabei sein kann, und die Anleitung zu unverstellter Kommunikation und intensiverem Austausch sind wichtige Hilfestellungen. Paaren, die in ihren Bewältigungsmöglichkeiten deutlich überfordert sind, sollte gezielte psychoonkologische Unterstützung angeboten werden, besonders wenn gemeinsame Kinder mit betroffen sind (Zettl, 2011).

2.3 Kinder krebskranker Eltern

In betroffenen Familien führt die Krebserkrankung oft zu einem Zusammenbruch der bisherigen Alltagsstrukturen und dem Verlust von Halt und Orientierung. Die Auseinandersetzung mit der Krankheit beschäftigt die Eltern und sie fühlen sich oft mit der Informationsvermittlung an die Kinder überfordert. Die eigene Auseinandersetzung mit der Erkrankung kann die Beschäftigung mit den Gefühlen, Sorgen und Fragen der Kinder behindern (vgl. Hümmeler, Tari, Drobniak & Heußner, 2009). Diese sollten in den Prozess der Krankheitsverarbeitung der Familie miteinbezogen werden, das bedeutet u.a. ihnen auf ihre Fragen altersgerecht zu antworten. Kinder sollten mit ihren Phantasien nicht alleine gelassen werden (vgl. Wibmer et al., 2005). Manche Kinder haben kaum Probleme mit der Erkrankung, andere wiederum sorgen sich und manche benötigen auch psycholo-

gische/psychotherapeutische Unterstützung (Zimmermann & Heinrichs, 2008).

In Österreich gibt es in vielen stationären (z.B. Landeskrankenhäuser) und extramuralen Einrichtungen (z.B. Österreichische Krebshilfe) für Kinder die Möglichkeit professionelle Unterstützung in Anspruch zu nehmen. Auch Eltern haben die Möglichkeit, sich dahingehend beraten zu lassen, welche Verhaltensweisen für ihre Kinder unterstützend sein können. Für Kinder ist es beispielsweise wichtig zu wissen, wer sich um sie kümmert, wenn ein Elternteil in stationäre Behandlung muss (vgl. Zimmermann et al., 2008) und auch bei der kindgerechten Beantwortung der Fragen können Expert/inn/en unterstützend wirken (Österreichische Krebshilfe, 2005).

Für die professionelle Unterstützung Kinder krebskranker Eltern gibt es also zweierlei Wege, welche bedarfsorientiert angeboten werden können: den direkten durch psychologische oder psychotherapeutische Betreuung der Kinder sowie den indirekten Weg durch Psychoedukation der Eltern.

3. Conclusio

In der Onkologie hat sich in den letzten Jahrzehnten ein Paradigmenwechsel vollzogen: Neben der Verbesserung klinischer Symptomatik und Lebensverlängerung gewinnt die Art und Weise wie Kranke ihren Gesundheitszustand erleben an Bedeutung (Wasner, 2005). Zu einer angemessenen Versorgung von Krebspatient/inn/en gehören neben der medizinischen Diagnostik und Therapie auch psychologische und gegebenenfalls psychotherapeutische Behandlungsmaßnahmen in Abhängigkeit von Art und Schweregrad der auftretenden Symptome (Watzke, Schulz, Koch & Mehnert, 2008). Psychologische Interventionsmaßnahmen können zu bedeutsamen Abnahmen von Angst, Depression, Verzweiflung und Distress führen sowie dabei

helfen, aktive, hilfreiche Bewältigungsstrategien zu entwickeln, um damit die Lebensqualität zu verbessern (vgl. Tschuschke, 2002).

Die qualifizierte psychologische Beratung und Behandlung von Krebspatient/inn/en und deren Angehörigen kann also viele positive Effekte haben und die Lebensqualität in vielen Bereichen steigern. Viele Studien (z.B. Edelman et al., 1999) weisen darauf hin, dass durch alleinige oder ergänzende psychologische bzw. psychotherapeutische Interventionen weder Heilung erzielt, noch die Überlebenszeit von Krebspatient/inn/en verlängert werden konnte (Watzke, Schulz, Koch & Mehnert, 2008). Dem gegenüber ist der Nutzen psychologischer Interventionen für die Lebensqualität mittlerweile belegt (Tschuschke, 2002; Wasner, 2005).

Zusammenfassung:

Für Patient/inn/en und ihre Angehörigen stellen die Diagnose und die daraus resultierende Behandlung neben der physischen Bedrohung auch eine hochgradige psychische Belastung dar. Rund ein Drittel der Patient/inn/en hat Bedarf an psychologischen, psychotherapeutischen bzw. psychiatrischen Interventionen. Studien haben aufgezeigt, dass durch gezielte Interventionen Angst, Depressionen, Rückzug und Distress abnehmen und hilfreiche Bewältigungsstrategien entwickelt werden können. Angehörige, insbesondere Kinder von Krebskranken, sind durch die Erkrankung oft ebenso belastet wie der/die Patient/in selbst. Psychologische/psychotherapeutische Begleitung im Sinne einer Supervision für die Familie kann sie bei der Neuorientierung unterstützen. Durch psychologische Interventionen kann zwar nicht die Überlebenszeit von Krebspatient/inn/en verlängert, jedoch nachweislich die Lebensqualität der Betroffenen gesteigert werden.

Schlüsselwörter: Krebs, Psychologie, Beratung, Angehörige, Kinder krebskranker Eltern

Abstract

The diagnosis of cancer and the resultant medical therapy pose a high-grade physical threat and an intense psychic strain to cancer-patients. About one third of the patients needs psychological, psychotherapeutic, psychiatric interventions. Studies pointed out that selective interventions can help to reduce anxiety, depressions, retraction and distress as well as to develop helpful coping strategies. Relatives, especially children of

cancer sufferers, are often equally burdened like the patients. In these cases psychological/psychotherapeutic guidance in terms of supervision can support the family in reorientation by. The survival time of cancer sufferers cannot be extended by psychological interventions, but the quality of living can be verifiably enhanced by them.

Keywords: cancer, psychology, counseling, relatives, children of cancer sufferers

Literatur

- Angenendt, G., Schütze-Kreilkamp, U. & Tschuschke, V. (2007). *Praxis der Psychoonkologie. Psychoedukation, Beratung und Therapie*. Stuttgart: Hippokrates Verlag
- Brandstätter, M. & Fegg, M. (2009). *Erwachsene Angehörige*. In Heußner, P., Bessler, M., Dietzfelbinger, H., Fegg, M., Lang, K., Mehl, U., Pouget-Schors, D., Riedner, C., Sellschopp A., (Hrsg), *Manual Psychoonkologie* (S 13-18). München: Zuckerschwendt Verlag.
- Edelman, S., Lemon, J., Bell, D.R., Kidman, A.D. (1999). In: *Psycho-Oncology*, 8 (6), 474-481.
- Hümmeler, V., Tari, S., Drobniak, B. & Heußner, P. (2009). *Kinder krebskranker Eltern*. In Heußner, P., Bessler, M., Dietzfelbinger, H., Fegg, M., Lang, K., Mehl, U., Pouget-Schors, D., Riedner, C., Sellschopp A., (Hrsg), *Manual Psychoonkologie* (S 13-18). München: Zuckerschwendt Verlag.
- Kruse, J., Grinschgl, A., Wöller, W., Söllner, W., Keller, M. (2003). *Psychosoziale Interventionen bei PatientInnen mit Brustkrebs*. In: *Psychotherapeut*, 48: 93-99.
- Lange, D. (2002). *Therapiebegleitung – Psychosoziale Aspekte der Chemotherapie*. In A. Sellschopp, M. Fegg, E.Frick, U. Gruber, D. Pouget-Schors, H. Themel, A. Vordermaier & T. Vollmer (Hrsg), *Manual Psychoonkologie* (S 113-115). München: Zuckerschwendt Verlag.
- Larbig, W., Tschuschke, V. (Hrsg.) (2000). *Psychoonkologische Interventionen. Therapeutisches Vorgehen und Ergebnisse*. München: Ernst Reinhardt Verlag.
- Loscalzo M., & Brintzenhofeszc K, (1998). *Brief crisis counseling*. In: Holland J. C. (Hrsg.). *Psycho-oncology*. New York: Oxford University Press 1998; 662-75.
- Österreichische Krebshilfe (2005). *Mama/Papa hat Krebs*. Wien: Eigenverlag.
- Österreichische Plattform für Psychoonkologie. (2008). *Was Krebspatienten brauchen*. Innsbruck: Eigenverlag.
- Rieg-Appleson, C. (2005). *Die psychische Situation und das psychische Erleben von Tumorpatienten während der Krankheitsphasen*. In A. Sellschopp, M. Fegg, E.Frick, U. Gruber, D. Pouget-Schors, H. Themel, A. Vordermaier & T. Vollmer (Hrsg), *Manual Psychoonkologie* (S 2-8). München: Zuckerschwendt Verlag.
- Schneider, S. (2011). *Psychosoziale Beratungsangebote. Unterstützungsmöglichkeiten für Tumorpatienten/-innen*. *Forum 2011*, 26:17-22.
- Schulz, K.-H., Schulz, H., Schulz, O. & von Kerekjarto (1998): *Krebspatienten und ihre Familien. Wechselseitige Belastung und Unterstützung*. Stuttgart: Schattauer Verlag.
- Singer, S., H. Bringmann, J. Hauss, R-D. Kortmann, U. Köhler, O. Krauß, R. Schwarz (2007). *Häufigkeit psychischer Begleiterkrankungen und der Wunsch nach psychosozialer Unterstützung bei Tumorpatienten im Akutkrankenhaus*. In: *Deutsche medizinische Wochenschrift*, 132 (40): 2071-2076.
- Tschuschke (2002). *Psychoonkologie – Psychologische Aspekte der Entstehung und Bewältigung von Krebs*. Stuttgart: Schattauer.
- Wasner, M. (2005). *Lebensqualität onkologischer Patienten*. In A. Sellschopp, M. Fegg, E.Frick, U. Gruber, D. Pouget-Schors, H. Themel, A. Vordermaier & T. Vollmer (Hrsg), *Manual Psychoonkologie* (14-17). München: Zuckerschwendt Verlag.

- Watzke, B., Schulz, H., Koch, U. & Mehnert, A. (2008). Psychotherapeutische Versorgung in der Onkologie. In *Psychotherapeutenjournal* 4/2008.
- Weis, J. (2004). *Leitlinien und Qualitätssicherung in der Psychoonkologie*. In Schumacher, A. & Broeckmann, S. (Hrsg), *dapo* Jahrbuch 2004: Diagnostik und Behandlungsziele in der Psychoonkologie (S. 84-92), Lengerich: Pabst Science Publishers.
- Wibmer, W. & Rechenberg-Winter, P. & Hüther, C. (2005). *Paar- und Familientherapie*. In A. Sellschopp, M. Fegg, E. Frick, U. Gruber, D. Pouget-Schors, H. Themel, A. Vordermaier & T. Vollmer (Hrsg), *Manual Psychoonkologie* (S 84-87). München: Zuckerschwendt Verlag.
- Zettl, S. (2011). Krebs und Partnerschaft. Nicht an Krebs erkrankt, aber betroffen. *Forum* 2011, 26:31 – 34.
- Zimmermann, T. & Heinrichs, N. (2008). *Seite an Seite – eine gynäkologische Krebserkrankung in der Partnerschaft bewältigen*. Göttingen: Hogrefe.

Nina Schäffauer, Bakk. phil. Pädagogik), Mag. rer. nat. (Psychologie), Klinische-, Gesundheits- und Arbeitspsychologin; tätig bei der Österreichischen Krebshilfe Steiermark.

Österreichische Krebshilfe Steiermark, Rudolf-Hans-Bartsch-Straße 15-17, A-8042

Graz

E-Mail: schaeffauer@krebshilfe.at, **Internet:** www.krebshilfe.at

Winfried Fuchs

Achtsamkeitsbasierte Gestaltung der Sexualität in Paarbeziehungen (AGSP)¹ – ein Lernprogramm für Paare

1. Einleitung

Wohl kaum ein Thema ist heute so häufig in den Medien präsent und steht ähnlich stark im Fokus wie die Sexualität. Gesellschaftlich hat sich in den letzten 40 Jahren die Einstellung zur Sexualität grundlegend gewandelt: Das in unserer Kultur jahrhundertlang erstrebenswerte Ziel eines schwachen sexuellen Verlangens ist im kollektiven Bewusstsein durch das „Modell der Sexualität als eine natürliche biologische Funktion“ ersetzt worden. Darin besteht gegenüber dem alten – moralistisch geprägten – Bild sicher ein Fortschritt. Allerdings wurde damit aber auch ein neues Dogma erschaffen: Wer gesund ist und keine relevanten körperlichen und psychischen Leiden aufweist, der muss einfach über sexuelles Verlangen verfügen (Schnarch 1997, S. 152ff.).

Die Realität in langjährigen Paarbeziehungen ist jedoch häufig eine ganz andere und der Einzelne sieht sich mit Fragen konfrontiert, die zu Verunsicherungen führen. Man fragt sich: Woher kommt es, dass die anfängliche Lust ausbleibt, nachdem die Flitterwochenphase vorbei ist? Was sollen wir tun, wenn wir den gesellschaftlichen Leistungsdruck nicht ablegen können und dieser auch im Bett Einzug gehalten hat? Was ist im Alter, wenn sich Lust und Erregung nicht mehr automatisch einstellen oder wenn Langeweile seit längerer Zeit den partnerschaftlichen Sex prägt?

¹ Die Nutzung erfolgt mit freundlicher Genehmigung des dgvt-Verlages.
Erstveröffentlichung des Artikels in der Zeitschrift „Verhaltenstherapie & psychosoziale Praxis“, 42, Jahrgang, Heft 4, S. 925-932.

Viele Menschen, deren Sexualeben nicht mit dem genannten Dogma übereinstimmt, fühlen sich dadurch als unzulänglich oder „nicht richtig“. Doch das Ausbleiben der sexuellen Lust in langjährigen Partnerschaften ist nicht etwas Unnormales, sondern die Lust auf Sex schwindet, weil dem komplexen Zusammenwirken von persönlicher Integrität, echter Intimität und sexueller Reifung innerhalb der Partnerschaft nicht die gebotene Achtsamkeit zuteilwird (Schnarch 1997, S. 120ff.).

Aus den praktischen Erfahrungen in der Arbeit mit Paaren ist das Lernprogramm AGSP (Achtsamkeitsbasierte Gestaltung der Sexualität in Partnerschaften) entstanden und wird fortlaufend weiterentwickelt. Es hat zum Inhalt, ratsuchenden Paaren in edukativer, erlebnisbasierter Form eine Orientierung auf dem Weg zu mehr Zufriedenheit und tieferer Verbundenheit durch Vermittlung einer neuen Sichtweise auf die Sexualität ermöglichen.

2. Liebeslust und Liebesfrust in dauerhaften Partnerschaften

Die Faszination des Beginns einer Partnerschaft ist in der Regel nicht von Dauer. In der anfänglichen Verliebtheitsphase ist es meist so, dass die gegenseitige Anziehung sehr stark ist. Die Partner begegnen sich mit Wohlwollen und unvoreingenommen. Sie können es meistens kaum erwarten, den anderen wiederzusehen. Die Partner begehren einander und drücken dies mannigfaltig aus. Sie sind glücklich darüber, endlich jemanden gefunden zu haben, von dem sie sich verstanden und akzeptiert fühlen. Sie sind in ihrer Essenz und fühlen sich in der Gegenwart des anderen wohl. Sie zeigen einander die „Schokoladenseite“ und die Harmonie ist fast automatisch gegeben. Der Sex in dieser „Flitterwochenphase“ ist wahrscheinlich neu, aufregend und sehr befriedigend.

Mit der Zeit erkennt man allerdings, dass der Partner anders ist, als man erwartet hat, woraus Enttäuschungen resultieren. Jeweils eigene alte Ängste und Unsicherheiten, die man überwunden glaubte, zeigen sich erneut. Als Folge versuchen Partner dann oft, den anderen konform zu den eigenen Erwartungen umzumodeln, um so eigene Ängste und Unsicherheiten weniger zu spüren – doch der Partner widersetzt sich diesen Versuchen und versucht seinerseits, den anderen zu manipulieren. Manipulationsmotive können beispielsweise Angst vor Zurückweisung oder Ablehnung sein; Ängste, sich zu öffnen und mitzuteilen, weil dadurch eigene Verletzlichkeiten preisgegeben würden; aber auch sexuelle Ängste, wie beispielsweise die Befürchtung, dem Anspruch des anderen nicht zu genügen, nichts zu spüren; oder Hemmungen, sich hinzugeben und fallen zu lassen, weil man Angst vor Kontrollverlust hat. In dieser Partnerschaftsphase ist der Umgang miteinander nicht mehr unvoreingenommen und der Sex besitzt meist nicht mehr die starke Faszination wie zu Beginn (Trobe 2008).

Viele Paare machen nun allerdings einen folgenreichen Fehler: Statt sich jeweils selbst die eigenen Ängste und Unsicherheiten einzugestehen, sie bewusst zu fühlen und gemeinsam mit dem Partner zu bearbeiten, werden die Schutzschilde voreinander hochgefahren – aus Angst, verletzt zu werden. Man stellt Forderungen an das Verhalten des anderen. Man macht ihr oder ihm Vorwürfe, streitet sich, rechtfertigt sich wechselseitig, demontiert gegenseitig den Selbstwert und macht einander regelrecht klein. Häufige Spannungen prägen das Miteinander und es herrscht Funkstille im Bett oder man begibt sich auf das gefährlich dünne Eis des Versöhnungs-Sex. Als Resultat entsteht schließlich emotionale Distanz (Willi 2002).

Wenn es einem Paar jedoch gelingt, Krisen als Chancen zu begreifen und sie als vorhersehbare und notwendige Entwicklungs-

herausforderung zu akzeptieren, dann kann sich ein Weg zu echter Intimität und dauerhafter Liebe öffnen (Jellouschek 2005).

3. Sexuelle Probleme entstehen oft erst aus der Art, wie Paare Sex haben

Vielfach hinterfragen Partner nicht ihre Einstellung zu Sex beziehungsweise ihre Verhaltensweise beim Sex. Jedoch hat sexuelle Unzufriedenheit auch etwas damit zu tun, welche Vorstellungen von Sexualität die Partner besitzen und wie sie miteinander ihr Sexuelleben gestalten. Konventioneller Sex basiert auf Lust, Erregung, zunehmend kräftigeren Bewegungen (Aktivität), starker Reibung der Genitalien und schließlich Entladung in einem Höhepunkt. Bei dieser Art von Sex kämpfen Frauen oft darum, einen Orgasmus vor ihrem Partner zu bekommen oder täuschen den eigenen Orgasmus vor. Männer kämpfen hingegen darum, den eigenen Orgasmus möglichst lange genug hinauszuzögern. Ein wirklich erfülltes Sexuelleben ist so für Männer und Frauen nicht automatisch gegeben und eher die Ausnahme denn die Regel (Richardson 2004b).

Aus dieser konventionellen Art des Sex können verschiedene Probleme entstehen, die mir in der Arbeit mit ratsuchenden Paaren des Öfteren begegnen. Zum Beispiel:

► *Sex zur Erhöhung des Selbstwertes*

Man setzt sich selbst und auch den Partner (un)bewusst unter Leistungsdruck. Man will „es richtig machen“; man will gefallen. Man will den anderen zum Höhepunkt bringen, um so durch die Bestätigung des anderen das eigene Selbstwertgefühl zu erhöhen. Gelingt dies nicht, entsteht oft Versagensangst, gefolgt vom Gefühl der Unzulänglichkeit, was zu Vermeidungsstrategien oder sexuellen Störungen führen kann.

► *Fehlende Präsenz für das Geschehen im gegenwärtigen Augenblick*

In diesem Fall sind die eigenen Gedanken beispielsweise bei unbewältigten negativen sexuellen Erlebnissen der Vergangenheit oder bereits bei dem, was als Nächstes geschehen soll beziehungsweise noch weiter in der Zukunft. Beide Formen überlagern die Aufmerksamkeit für das Geschehen des gegenwärtigen Augenblickes stark, wodurch Empfindungsstörungen entstehen können und im Fall unbewältigter negativer Vergangenheitserlebnisse diese zudem die Ursache empfundener sexueller Unlust sein können.

► *Überbetonung des Orgasmus*

Mancher ist beim Sex derart süchtig nach dem Orgasmus, dass die gesamte Aufmerksamkeit vollständig auf die eigenen Körperempfindungen ausgerichtet und vom Partner abgezogen wird. Eigentlich masturbiert er mit den Genitalien des anderen, um zum eigenen Orgasmus zu kommen. Echte Nähe findet so nicht statt. Der Partner fühlt sich ausgeschlossen, benutzt und nicht begehrt. Distanz entsteht und die Lust des Partners auf Sex schwindet.

► *Der Körper muss dem Geist folgen*

Sex nach konventionellem Muster setzt ebenfalls voraus, dass der Körper so funktioniert, wie und wann man das will – egal, ob man müde und gestresst ist oder Sorgen um Familie und Beruf den Einzelnen aktuell belasten. Wenn der Körper nicht mitspielt – die Lust, Erregung und der Orgasmus ausbleiben –, sind viele Menschen verunsichert oder geraten in eine Krise.

Das Resultat in vielen Partnerschaften hinsichtlich Sexualität lautet entsprechend oft Unzufriedenheit, Frustration und Resignation.

4. Strategien, mit denen Paare sexuellen Problemen begegnen

Den geschilderten sexuellen Problemen begegnen Paare mit unterschiedlichen Strategien:

► *Reizerhöhung*

Manche Paare vermissen vor allem den leidenschaftlichen, heißen Sex des Anfangs und versuchen, die schwindende Lust durch Erhöhung des sexuellen Reizes zu erhalten. Sie nehmen zum Beispiel Sexspielzeuge hinzu, benutzen pornographisches Material, entschließen sich zu einer sexuell offenen Beziehung oder gehen in Swinger-Clubs. Kennzeichnend für diese Strategie ist es, dass die angewandten Methoden dabei zunehmend künstlicher werden, dem Prinzip „Reizerhöhung“ folgen. Dahinter liegt meist die feste Überzeugung, dass Sex ausschließlich auf Lust an Erregung basiert und Befriedigung einen Orgasmus voraussetzt. Die Lust auf Sex besteht dann eher auf Lust am Orgasmuserleben und basiert weniger stark auf dem Begehren, dem Verlangen nach emotionaler Verbundenheit, nach echter Intimität mit dem Partner. Irgendwann ist bei dieser Strategie allerdings der Punkt erreicht, wo die Lust ausbleibt und auch immer stärkere Reize die sexuelle Langeweile nicht vertreiben können. Die sexuelle Befriedigung wird nicht mehr erreicht, Unzufriedenheit breitet sich aus, man wird ruhelos oder nachtragend, streitet sich und Trennungsgedanken entstehen.

Fazit: Erregung und Orgasmus sind etwas Schönes. Jedoch kann Erregung für sich allein genommen nicht der Motor für die sexuelle Zufriedenheit in einer dauerhaften Paarbeziehung sein (Trobe, 2008).

► *Kompensation*

Andere Paare fügen sich in das scheinbar Unvermeidliche oder resignieren innerlich, werden bitter oder deprimiert, wenn das ge-

gegenseitige „Ja“ zu sexueller Begegnung sowie der partnerschaftliche Dialog über Sex zunehmend im Sande verbleibt. In solchen Partnerschaften hat oftmals ein Partner den Wunsch nach sexueller Begegnung, der andere jedoch nicht. Die Hintergründe sind meist recht vielschichtig: Die innere Einstellung zu sich selbst bzw. zu Sex generell, bisherige sexuelle Erfahrungen, Unsicherheitsgefühle beim Sex oder die Art, wie der Partner Sex haben möchte, können hierfür beispielhaft genannt werden. Man setzt sich oder den Partner beim Sex unter Druck, was sich nicht gut anfühlt. Ab einem bestimmten Grad macht der Körper jedoch nicht mehr mit und zieht sich zusammen. Dann wird Sex vermieden, weil so die eigenen sexuellen Ängste und Unsicherheiten weniger stark spürbar sind und durch Kompensationsverhalten überspielt werden können. Man wendet sich zum Beispiel anderen Dingen zu wie Fernsehen, Arbeit, Sport, Computerspielen, Ehrenämtern, Vereinsarbeit oder ähnlichem. Manchmal reduziert ein Partner die eigene Sexualität mit oder ohne Wissen des anderen Partners auf rein autoerotische Erlebnisse – aus dem Dilemma heraus, treu bleiben zu wollen, aber die sexuelle Spannung abbauen zu müssen. Andere beginnen eine heiße sexuelle Affäre, was zwar den Bestand der Partnerschaft gefährdet, letztlich aber einen verzweifelten Lösungsversuch darstellt, die eigene sexuelle Energie durch Interaktion mit einem Sexualpartner auszuleben.

Fazit: Sex wird oft vermieden und durch andere Aktivitäten kompensiert, um sich nicht im partnerschaftlichen Dialog über die jeweils eigenen sexuellen Ängste und Unsicherheiten austauschen zu müssen. Die sexuelle Unzufriedenheit eines oder beider Partner steigt (Trobe 2008).

► *Harmonie*

Diese Strategie findet sich regelmäßig bei Paaren, die ansonsten einen sehr rücksichtsvollen und liebevollen Umgang miteinander

pflegen, die jedoch aus Angst, den Partner unter Druck zu setzen und dadurch den Kokon der Harmonie zu zerstören Konflikte ausschweigen und den Dialog über sexuelle Wünsche vermeiden. Genau durch diese Gestaltungsform führen sie ihre Partnerschaft letztlich allerdings in die Erstarrung. Aus einem falsch verstandenen Harmoniestreben reduzieren solche Paare – eher unbewusst – das gelebte Spektrum einer möglichen gemeinsamen Sexualität so erheblich, dass das partnerschaftliche Sexualeben im Resultat zum Erliegen kommt. Bei diesen Paaren war manchmal bereits in der Flitterwochenphase heißer, leidenschaftlicher Sex eher selten. Kennzeichnend für das Partnerschaftskonzept „Harmonie“ ist unter anderem das starke Bestreben beider Partner „einander immer die Schokoladenseite zeigen zu wollen“, sodass jede Handlung, die den Partner verunsichern könnte oder nicht von vornherein die uneingeschränkte Zustimmung des Partners als sicher gegeben erscheinen lässt, aus Angst vor Ablehnung unterlassen wird – bis hin zur Selbstverleugnung eigener sexueller Bedürfnisse und Wünsche. Die, oberflächlich betrachtet, scheinbar vorhandene Konsensbetonung des Einzelnen ist in solchen Beziehungen allerdings zumeist ein übergroßes Bedürfnis nach Bestätigung durch den Partner – mit dem Ziel, das eigene, zu geringe Selbstwertgefühl zu erhöhen. Der niedrige Integritätsgrad eines oder beider Partner führt zu einer emotionalen Verstrickung respektive zur emotionalen Verschmelzung und die Strategie der Konfliktvermeidung blockiert die Weiterentwicklung innerhalb der Partnerschaft.

1. *Fazit:* Falsches Harmoniestreben, fehlender Austausch miteinander über das sexuelle Erleben sowie das Verschweigen der eigenen Bedürfnisse und Wünsche führt zur Reduktion des sexuell möglichen Spektrums und schließlich zur Funkstille im Paaralltag und Bett (Schnarch, 1997, S. 63ff.).

Die bisherigen Ausführungen verdeutlichen, dass das Gelingen einer Paarbeziehung und eine dauerhafte sexuelle Zufriedenheit von drei Kontextvariablen abhängig sind:

1. Dem Grad der persönlichen Integrität (der Selbstbestimmtheit) des Einzelnen
2. Dem Grad echter Intimität im Sinne von Akzeptanz, Vertraulichkeit und Bindung
3. Dem Grad der sexuellen Reife – deren Erreichen sich weit über den Zeitpunkt der Geschlechtsreife hinaus im Leben vollziehen kann oder auch nicht.

Alle drei gemeinsam bestimmen, ob Sexualität in der Partnerschaft stattfindet, deren Art und Frequenz sowie den Grad der daraus resultierenden Befriedigung und der emotionalen Verbundenheit.

5. AGSP – ein Lernprogramm für Paare

Paare wollen insgesamt mehr Zufriedenheit in ihrer Paarbeziehung und in der partnerschaftlichen Sexualität – wissen aber oft nicht, wie sie dies erreichen können. Sie wünschen sich von Beraterinnen und Beratern eine Orientierung, wie sie die sexuelle Zufriedenheit in ihrer Partnerschaft erhöhen können. Das AGSP-Lernprogramm fungiert hier quasi als ein Kompass, der Paaren hilft, der Gestaltung ihres Sexuallebens eine umfassende Orientierung und gemeinsame Richtung zu geben.

AGSP ist ein edukatives Programm, das aus den praktischen Erfahrungen in der Arbeit mit Paaren entstanden ist und seine Wurzeln sowohl in westlichen wie auch in östlichen Ansätzen hat. Bei der Konzeption des Lernprogramms wurden Sichtweisen von Bowlby, Rogers, Schnarch, Zilbergeld, Jellouschek, Willi, Storch, Richardson,

Trobe, Kabat-Zinn sowie Tolle berücksichtigt. Es ist als erfahrungsorientiertes Bildungsangebot für Paare im Paar- und/oder Gruppensetting gestaltet, will und kann aber keine Sexualtherapie ersetzen. Ziel ist es, durch die Vermittlung praktischen Wissens Hilfe zur Selbsthilfe zu leisten, um dem Paar eine Neuorientierung des Erlebens und bewussten Gestaltens der Liebe sowie der Sexualität zu ermöglichen. Kontraindiziert ist AGSP bei Menschen mit psychischen Störungen mit Krankheitswert.

5.1 Kerninhalte des AGSP-Lernprogrammes

▶ *Paardialog*

Der wohlwollende, partnerschaftliche Dialog; d.h. sich gegenseitig annehmen – und dabei lernen, den Standpunkt des anderen zu respektieren und nach einem Konsens zu suchen, statt eine endlose Diskussion zu führen, mit dem Ziel, daraus als Sieger hervorzugehen. Denn das Ergebnis davon ist immer das Gleiche, nämlich dass es dadurch letztlich zwei Verlierer gibt.

▶ *Entspannung*

Die Betonung der Entspannung. In sexueller Hinsicht bedeutet das, dem konventionellen Muster des aktionsbetonten Sex – der körperliche, geistige und seelische Anspannung in der sexuellen Begegnung mit sich bringt – eine absichtslose, entspannte, meditative Form als Neuerfahrung entgegenzusetzen.

▶ *Authentizität*

Förderung der Authentizität des Einzelnen und echter Intimität als Paar. Beispielsweise nicht mehr „Gefallen-Wollen“ und nur „dem anderen zuliebe“ Sex haben, weil man Angst hat, sonst anderweitig in der Partnerschaft vom Partner abgelehnt zu werden. Stattdessen lernen, seine eigenen Bedürfnisse adäquat mitzuteilen.

▶ *Achtsamkeit*

Lernen, wacher und präsenter im gegenwärtigen Augenblick zu sein, bewusster wahrzunehmen, was gerade geschieht, ohne es zu bewerten und sich vom Leistungsdenken und Funktionieren-Müssen zu lösen.

▶ *Absichtslosigkeit*

Absichtslosigkeit im Sinne der allmählichen Aufgabe der üblichen Zielorientierung, dass Sex immer mit einem Orgasmus enden muss, damit er gut war. Mit der Zeit lernen Paare, den sexuellen Höhepunkt als Option zu begreifen und nicht mehr als Zweck der Sexualität.

▶ *Selbstbestimmtheit*

Oftmals ist gemeinsame Sexualität mit vielen Erwartungsgedanken überlagert. Zum Beispiel, dass der andere von selbst wissen muss, wie wir erregt werden, welche Berührungen wir besonders mögen und so weiter. Erwartungen der Gegenwart sind aber immer zugleich die Enttäuschungen der Zukunft. Im Laufe des Lernprozesses werden die Partner selbstbestimmter und entwickeln mehr Mut, sich wechselseitig Wünsche mitzuteilen und diese zu erfüllen.

▶ *Selbstakzeptanz*

Es ist keine neue Einsicht, zu betonen, dass man sich erst einmal selbst lieben muss, bevor man einen anderen lieben kann oder dessen Liebe wirklich empfindet. In dem „Sich-selbst-Lieben“ liegt oft eine Entwicklungsherausforderung. Denn wer mag schon alles an sich? Innerlich wie auch äußerlich? Besonders den eigenen Körper so anzunehmen, wie er ist, auch wenn er nicht dem zeitgeistgesteuerten Mode-Ideal entspricht, fällt nicht leicht und ist ein wichtiger Lernschritt zur Selbstakzeptanz.

▶ *Bewusstheit*

Sich beispielsweise bewusster zu werden, wenn man sich in Mustern wie Leistungsdruck, Erwartungsdenken und Gefallenwollen

befindet. Hier geht es zudem um den Lernprozess, für die eigene sexuelle Zufriedenheit selbst sorgen zu lernen.

► *Berührung*

Berührt werden – berührt sein, das erreicht uns nicht nur körperlich, sondern auch tief in unserem Inneren und ist der Schlüssel zu echter Entspannung. Nämlich dann, wenn beispielsweise eine Massage ein Selbstzweck ist und nicht mit der Absicht auf mehr, auf Sex, erfolgt. Paare lernen, wie sie einander eine sinnliche und erotische Massage schenken können. Eine wichtige Lernerfahrung ist dabei, zu erkennen, dass nicht nur das Massiert-Werden etwas Schönes und Entspannendes ist, sondern ebenso auch das Geben einer guten Massage.

► *Meditative Sexualität*

Einen größeren Umfang nimmt das Erforschen meditativer Sexualität gemeinsam mit dem Partner ein. Viele Paare erleben in der meditativen Vereinigung miteinander oftmals seit langer Zeit erstmals wieder das Gefühl, einander wirklich zu begegnen und sich nahe zu sein. Dieser Lernprozess enthält die wichtige Neuerfahrung, dass es keine Lust und Erregung braucht, um sich miteinander zu vereinen.

Tabelle 1: Vergleich meditative und konventionelle Sexualität

Meditativ	Sein	Konventionell	Tun
	ruhig		aktiv
	Beobachter/in		Akteur/in
	sexuelle Meditation		sexuelle Sensation
	Aufmerksamkeit in der Gegenwart		Aufmerksamkeit in Vergangenheit und/oder Zukunft
	Präsenz		Fantasien
	Konzentration auf Innenwelt		Konzentration auf Außenwelt
	Akzeptanz, Angenommen-Sein		Gefallen-Wollen, Leistungsdenken
	absichtslos		zielgerichtet
	Bewusste Berührung		Stimulation, Reibung
	Entspannung		Anspannung
	Erhöhte Empfindungsfähigkeit		Verminderte Empfindungsfähigkeit
	langsame, anhaltende Vereinigung		kurze, kraftvolle Penetration
	Orgasmus als Ereignis		Orgasmus als Ziel
	energetisierend		ermüdend
Gefühle im Jetzt	Emotionen der Vergangenheit		
nährende Verbindung	Leere, Gefühl des Getrennt-Seins		

5.2 Zielgruppe

Die genannten Inhalte stellen für viele Menschen eine Entwicklungsherausforderung innerhalb der eigenen Partnerschaft dar, weshalb AGSP sich grundsätzlich an alle Menschen richtet, die in einer Beziehung leben und sich mehr Zufriedenheit miteinander wünschen. Dies sind psychisch gesunde Paare jeden Alters, die
 → ihrer Sexualität mehr Tiefe, mehr emotionale Verbundenheit geben wollen

- ➔ oder für sich die spirituelle Dimension in der Sexualität entdecken wollen
- ➔ oder überhaupt wieder zu einem gemeinsamen Sexualleben zurückfinden wollen.

Der Fokus des Lernprogramms liegt auf der Entwicklung der Achtsamkeit, Integrität und Intimität sowie der Bewusstmachung des sexuell möglichen Spektrums des Paares durch positive Neuerfahrungen.

5.3 Was ist Achtsamkeit in einer Paarbeziehung?

Hierzu ein kleiner Exkurs anhand der drei Eckpunkte ICH – DU – WIR:

- ▶ Bezogen auf das eigene ICH heißt Achtsamkeit, sich selbst die eigenen Gefühle, Bedürfnisse und Wünsche des jeweiligen Augenblicks erst einmal klar vor Augen führen, deren Hintergründe und Herkunft zu hinterfragen, sich selbst zu aktualisieren, dafür selbstbestimmt einzutreten und sie dann angemessen und authentisch dem Partner mitzuteilen. Man könnte auch sagen: „Gut für sich zu sorgen“.
- ▶ Bezogen auf das DU bedeutet es, die Gefühle, Bedürfnisse und Wünsche des Partners zu kennen und sie als gleichwertig zu den eigenen anzuerkennen. Es bedeutet, seine Selbstbestimmtheit zu respektieren und dessen Authentizität mit Wohlwollen zu begegnen.
- ▶ Beim WIR gilt es gegenüber den gemeinsamen Visionen, Zielen und der bewussten und präsenten Gestaltung des alltäglichen Miteinanders achtsam zu sein. Also wach und sensibel gegenüber dem zu sein, was gerade im Fokus der Partnerschaft steht.

5.4 AGSP im Paarsetting

Der Lernprozess wird durch ein Ablaufmodell gesteuert: Beginnend mit Vorgesprächen mit dem Paar sowie dem einzelnen Partner, die die derzeitige Situation und die Veränderungswünsche erfassen, folgt die Konkretisierung der Veränderungsziele und Benennung dessen, was jeder der beiden Partner dazu beitragen kann und will. Anhand dessen erfolgt die Auswahl aus zwölf verschiedenen Lernmodulen. Jedem Modul ist eine ca. 90 Minuten lange Beratungssitzung zugeordnet. Inhalt ist zum einen die Reflektion, sich beispielsweise einmal zu fragen, woher eigentlich das eigene sexuelle Wissen stammt, wie nützlich dieses ist, ob es für den Einzelnen bzw. das Paar eine stimmige Vorstellung von Sexualität ist.

Im Edukationsteil werden im Dialog mit dem Paar neue Sichtweisen durch Vermittlung von Wissen ermöglicht, beispielsweise, wie man sich auch ohne das Vorhandensein einer Erektion miteinander vereinen kann und so dem Leistungsdenken durch positive Neuerfahrung etwas entgegensetzt.

Der Instruktionsteil schließlich bringt den Inhalt und den Ablauf der so genannten Love-Session, also dem, was das Paar daheim durchführen soll, näher und dient der Klärung offener Fragen. In Statusgesprächen wird eine Zwischenbilanz gezogen und im Abschlussgespräch das Erreichte bewusst gemacht. Follow-up-Gespräche nach 6 und 12 Monaten unterstützen die Nachhaltigkeit.

5.5 AGSP im Gruppensetting

Ein Neu-Lernen in intensiver Form ermöglichen die AGSP-Kurse. Gerade dadurch, dass sich ein Paar, losgelöst vom Alltag,

gemeinsam mit anderen Paaren bewusst den Themen Partnerschaft, Liebe und Sexualität widmet, entstehen in relativ kurzer Zeit wesentliche Neuerfahrungen. Dabei wirkt die Gruppe der Paare entlastend und motivierend zugleich, um sich den eigenen Themen zuzuwenden – wobei jedes Paar für sich arbeitet und maximaler Schutz sowie die Freiwilligkeit jeder Teilnehmerin und jedes Teilnehmers die oberste Prämisse ist. Hierzu wurden drei Blockseminare entwickelt. Jedes Blockseminar dauert acht Tage mit jeweils rund 80 Seminarstunden:

▶ *Basiskurs: Neuorientierung in Liebe und Sexualität*

Kernthemen: Sexuelle Konditionierung, meditative Sexualität, sensitive Partnermassage, Wünsche kommunizieren und wechselseitig erfüllen, Sexual-Visionboard.

▶ *Aufbaukurs: Mann-Sein/Frau-Sein*

Kernthemen: Rollenmuster von Frau und Mann, Integrität und Intimität, Vertiefung meditativer Sexualität, Partnerschaftsdrehbuch.

▶ *Aufbaukurs: Berühren und Berührt-Sein*

Kernthemen: Körperarbeit, Meditation, Massagegrundtechniken, verschiedene sinnliche und erotische Massageformen.

5.6 Arbeitsformen im Gruppensetting

▶ *Körperarbeit*

Body-Flow (dem intuitiven Bewegen des Körpers nach Musik), Embodiment und Yogaübungen.

▶ *Sharing*

Freiwilliger Erfahrungsaustausch und gegenseitige Anteilnahme an Erlebtem.

▶ *Wissensinput*

In kurzen Lehrgesprächen, in Partnerdialogübungen, Kleingruppenarbeiten und Selbstreflektions-Übungen.

▶ *Love-Session*

Das Erforschen meditativer Sexualität zurückgezogen mit dem Partner im eigenen Hotelzimmer – ergänzt durch Paar-Coaching im Seminarraum bei Bedarf.

► *Meditation*

Alternierend stille Formen, wie die recht bekannte Sitzmeditation, und dynamische Formen fördern die Selbstwahrnehmung.

► *Sensitivitätstraining*

Erleben von Genuss und Sinnlichkeit im rituellen Rahmen; in diesem Rahmen erlernen Paare unter anderem die Partnermassage.

5.7 AGSP-Fortbildung für Beraterinnen und Berater

Nicht jede Beraterin und jeder Berater fühlt sich sicher und wohl, wenn ratsuchende Paare ihnen Fragen zur Sexualität stellen. Hier möchte die AGSP-Fortbildung Beraterinnen und Berater in der Arbeit unterstützen. Das Fortbildungsangebot umfasst vier Fortbildungsmodule mit je acht Fortbildungstagen und 80 Seminarstunden pro Modul. Inhaltlich sind die Fortbildungsmodule 1 bis 3 identisch mit dem Kursangebot für Paare, enthalten aber zusätzlich Werkzeuge für die Beratungsarbeit und die 12 Lernmodule als Arbeitsunterlage.

Modul 4 ist ein Trainerseminar für die diejenigen, die selbst AGSP-Paarkurse durchführen wollen. Die Teilnahme setzt den vorangegangenen Besuch der Module 1 bis 3 voraus, da das Trainerseminar die Konzepte und die Methodik bzw. Didaktik dieser Module vermittelt und Raum bietet, unter Supervision selbst Lernsequenzen vorzubereiten und durchzuführen.

Theorie und Praxis sind zwei Seiten einer Medaille und Beraterisches Wissen über Sexualität lässt sich nicht allein kognitiv erwerben. Aus diesem Grund ist das Fortbildungsangebot auf den gemeinsamen Besuch mit dem eigenen Partner hin konzipiert, um so ein ganzheitliches Lernen zu ermöglichen.

Zielgruppe des Fortbildungsangebotes sind Angehörige verschiedener Berufsgruppen. Letztlich alle, die von ratsuchenden Paaren kontaktiert werden. Diese Fortbildung wurde 2009 erstmalig durchgeführt und wird im laufenden Jahr fortgesetzt.

Zusammenfassung

Die Achtsamkeitsbasierte Gestaltung der Sexualität in Paarbeziehungen (AGSP) ist ein edukativer Ansatz, der aus den praktischen Erfahrungen in der Arbeit mit Paaren entstanden ist und seine Wurzeln sowohl in westlichen wie auch in östlichen Ansätzen hat. AGSP ist als erfahrungsorientiertes Bildungsangebot für Paare im Paar- und/oder Gruppensetting konzipiert, will und kann aber keine Sexualtherapie ersetzen. Ziel ist es, durch Vermittlung praktischen Wissens Hilfe zur Selbsthilfe zu leisten, um dem Paar eine Neuorientierung des Erlebens und bewussten Gestaltens der Liebe sowie der Sexualität zu ermöglichen.

Schlüsselwörter: Ehe, Partnerschaft, Beziehungsgestaltung, Achtsamkeit, Sexualität, sexuelle Unlust, sexuelle Unzufriedenheit, Partnerschaftslernprogramm, Ehekrisen, Beziehungsprobleme

Summary

AGSP is an educational approach that has developed from practical experience in working with couples, and has got roots in both western and eastern approaches. As an experience-focused educational resource, AGSP is designed to be delivered to couples together or within a larger group setting, but cannot and does not seek to replace sex therapy. By imparting practical knowledge, the scheme aims to help couples learn to help themselves, that they may find a new orientation with respect to their experience of and conscious shaping of love and sexuality.

Keywords: marriage, relationships, shaping relationships, mindfulness, sexuality, sexual aversion, sexual dissatisfaction, educational schemes for couples, marriage crises, relationship problems

Literatur

Jellouschek, H. (2004). *Liebe auf Dauer – Die Kunst ein Paar zu bleiben*. Freiburg: Kreuz-Verlag.

Jellouschek, H. (2005). *Wie Partnerschaft gelingt – Spielregeln der Liebe*. Freiburg: Herder.

Jellouschek, H. (2007). *Die Kunst als Paar zu leben*. Freiburg: Kreuz-Verlag.

- Richardson, D. (2004a). *Tantric orgasm for women*. Destiny Books.
- Richardson, D. (2004b). *Zeit für Liebe – Sex, Intimität & Ekstase in Beziehungen*. Köln: Innenwelt Verlag.
- Rogers, C. R. (1975). *Partnerschule: zusammenleben will gelernt sein – das offene Gespräch mit Paaren und Ehepaaren*. München: Kindler.
- Sanders, R. (2006). *Beziehungsprobleme verstehen – Partnerschaft lernen: Partnerschule als Kompetenztraining in Ehe- und Familienberatung*. Paderborn: Junfermann.
- Schnarch, D. (1997). *Passionate marriage: love, sex and intimacy in emotionally committed relationships*. New York: W. W. Norton. (Deutsch erschienen 2006: *Die Psychologie sexueller Leidenschaft* [2. Aufl.]. Stuttgart: Klett-Cotta.)
- Tolle, E. (1997). *The power of now: a guide to spiritual enlightenment*. Vancouver: Namaste Publishing Inc.
- Trobe, K. & Trobe, A. (2008). *Wenn Sex intim wird: Die drei Stufen zur verbindlichen Partnerschaft*. Freiburg: Innenwelt Verlag. (Original: *When sex becomes intimate: how sexuality changes as your relationship deepens*. Durham, CT: Strategic Book Publishing.)
- Willi, J. (2002). *Psychologie der Liebe*. Stuttgart: Klett-Cotta.
- Zilbergeld, B. (1994). *Die neue Sexualität der Männer – Was Sie schon immer über Männer, Sex und Lust wissen wollten*. Tübingen: dgvt-Verlag.

Winfried Fuchs, selbständiger Ehe- und Paarberater in einer Praxisgemeinschaft in Bottrop, Schwerpunkt: Gestaltung sexueller Zufriedenheit in langfristigen Partnerschaften. Fortbildung in systemisch-integrativer Paartherapie bei Lic. phil. Dr. theol. Hans Jellouschek, Fortbildung im Verfahren Partnerschule bei Dr. phil. Dipl.-Päd. Rudolf Sanders, Master-Practitioner in Neurolinguistischer Programmierung verliehen durch Society of NLP, Christina Hall, California, USA. Begründer des Lernprogramms Acht-samkeitsbasierte Gestaltung der Sexualität in Partnerschaften.

Ursulastr. 20, 45131 Essen,

E-Mail: w.fuchs@partnerschule-west.de **Internet:** www.partnerschule-west.de

Tobias Ruttert

Coaching – was ist das eigentlich???

1. Einleitung

Die deutsche Wirtschaft und die allgemeine Arbeitswelt sind nicht erst seit der „vergangenen“ Wirtschaftskrise einem Wandlungsprozess unterworfen. Betrachtet man den gesamtgesellschaftlichen Arbeitsmarkt, lässt sich sowohl eine zunehmende Inklusion als auch eine zunehmende Exklusion beobachten. In diesem Zusammenhang hat sich in den vergangenen Jahren herauskristallisiert, dass lebenslanges Lernen, berufliche Weiterbildung und eine ständige Selbstreflexion immer mehr an Bedeutung gewinnen. Gerade für Führungskräfte scheint diese Tatsache jedoch relatives Neuland zu sein. Während noch vor einigen Jahrzehnten weder ihre Position noch ihr Arbeits- und Führungsstil kaum kritisch hinterfragt wurden, zeigt sich spätestens seit dem Jahrtausendwechsel, dass der Trend zur persönlichen Weiterentwicklung und einer Optimierung der individuellen Fähigkeiten auch ihre Berufskaste erreicht hat. Die Anforderungen an Manager und Führungskräften in Toppositionen weisen somit, im Gegensatz zu früher, eine immer stärkere Heterogenität auf. Folglich scheint es nicht zu verwundern, dass beinahe parallel zu diesen Entwicklungen nicht nur der Bereich, sondern auch das Angebot an Coaching und Beratung gewachsen ist.

Der Markt für solche Hilfsmaßnahmen wird immer größer und undurchschaubarer. Für den Einzelnen bedeutet dies, dass es nicht nur schwer ist den passenden Coach für sich zu finden, sondern auch seriöse von unseriösen Angeboten unterscheiden zu können. Da Coaching jedoch meistens auf eine gewünschte Veränderung zielt, ist diese Tatsache besonders gravierend. Führungskräfte, die sich gezielt in ihrem Auftreten, in ihren Verhaltensweisen oder gar in ihrer gesam-

ten Persönlichkeit verändern wollen, stehen vor dem Dilemma, dass dieser angestrebte Prozess der Veränderung bereits mit der Wahl des falschen Coaches zum Scheitern verurteilt sein kann.

Doch was genau ist Coaching eigentlich?

2. Die äußeren Rahmenbedingungen des Coachings

Zunächst ist zu sagen, dass sich das Gesamtkonstrukt „Coaching“ mit all seinen Facetten und Handlungsbereichen als äußerst komplex erweist. Während wissenschaftliche Berichte oder gar empirische Untersuchungen über dieses Instrument, welches vorrangig in der Personalentwicklung eingesetzt wird, äußerst rar vorhanden sind, existiert eine hohe Anzahl an Publikationen und Veröffentlichungen über die Bereiche Lebensberatung und Lebensratgeber, die von Laien nicht gerade selten mit dem Coaching verwechselt werden und darüber hinaus nur wenige Gemeinsamkeiten besitzen (vgl. Migge 2007, S. 28). Aufgrund dieser Tatsache soll im folgenden Verlauf der strukturelle Rahmen des Coachings in einigen Schwerpunkten dargestellt werden.

2.1 Was genau ist Coaching?

Bevor eine genauere Definition erfolgt, ist grundsätzlich festzustellen, dass der Begriff „Coaching“ eine „steile Karriere gemacht“ (Schwertfeger 2009, S. 34) hat. Auf der einen Seite ist dies daran zu erkennen, dass der Begriff nicht geschützt ist – „Coach kann sich jeder nennen“ (ebd., S. 35). Auf der anderen Seite verleitet gerade dieser Zustand dazu, den Begriff „inflationär“ (ebd., S. 34) zu verwenden. Kritiker stellen in diesem Zusammenhang deshalb häufig fest, dass „Coaching [...] zum Jahrmarkt der Optimierer geworden“ (ebd., S. 35) sei, wohingegen im Berufsleben stehende Coaches nicht selten behaupten, es entspreche „dem Zeitgeist“ (Böning 2005, S. 23). All-

gemein gefasst bedeutet dies, dass es sich bei Coaching „heute um einen Sammelbegriff, hinter dem sich sehr verschiedene Ansätze verbergen“ (ebd., S. 22), handelt. Erst bei einer tiefer gehenden Betrachtungsweise kristallisieren sich diese und ihre vielfältigen Einsatzmöglichkeiten heraus.

So beinhalten Beratungsformen wie Mediation, Training, Fortbildung, Supervision und Mentoring zweifelsohne Merkmale des Coachings (vgl. Migge 2007, S. 25). Dieser Variantenreichtum lässt sich darüber hinaus beim Einzelcoaching auf eine ähnliche Art und Weise wiederfinden. Auf formaler Ebene stellt Coaching eine „individuelle und kontextbezogene Lebensberatung“ (ebd., S. 28) dar. Thematisch beziehungsweise inhaltlich betrachtet werden dabei „Probleme, Ziele, Visionen und Ressourcen geklärt, persönliches Feedback gegeben, Bewältigungs- und Umsetzungsstrategien erarbeitet und trainiert“ (ebd.). Das Coaching stellt somit eine explizite „Reflexionshilfe dar“ (Buchinger & Klinkhammer 2007, S. 24). Dabei steht jedoch „die berufliche Rolle bzw. [das] damit zusammenhängende Anliegen des Gecoachten“ (Rauen 2008, S. 3) im Vordergrund. So haben zum Beispiel Führungskräfte nicht selten ein ganz spezifisches Anliegen. Oft liegt bei der Arbeit mit ihnen das zentrale Ziel „in der Erhöhung beruflicher Effekte und besonders in der Entwicklung eines effektiven Managements“ (Schreyögg 2003, S. 155). Folglich „ist Coaching auf der Führungsebene ein wirksames psychologisches Instrument, mit dem persönliches Verhalten und Einstellung wirksam beeinflusst und nachhaltig geändert werden können“ (Böning 2005, S. 23).

2.2 Angebot und Nachfrage

Laut einer von der Universität Marburg durchgeführten Studie liegt die Zahl der professionell tätigen Coaches bei ungefähr 8000, wobei zugleich darauf hingewiesen werden muss, dass der größere

Teil von ihnen Coaching nur nebenberuflich ausübt (vgl. Schwertfeger 2009, S. 34 f.). Doch trotzdem scheint ein hoher Bedarf vorhanden zu sein. So kam beispielsweise die im Jahre 2007 von Jürgen Graf durchgeführte Studie „Weiterbildungsszene Deutschland 2007“ zu folgendem Ergebnis: Von 86 Unternehmen, welche 2006 befragt wurden, gaben 31,4% an, dass Coaching ihrer Meinung nach zu den bedeutendsten Weiterbildungsmaßnahmen zählen würde (vgl. Rauen 2008, S. 17). In diesem Zusammenhang darf nicht vergessen werden, dass der Ursprung des Coachings im amerikanischen Management liegt und spätestens seit Anfang der 1980er-Jahre als eine prozess- und zielorientierte Mitarbeiterführung durch die jeweiligen Vorgesetzten bedeutete (vgl. Böning 2005, S. 28). In Deutschland hingegen konzentrierte sich Coaching „von Beginn an überwiegend auf das Top-Management“ (ebd., S. 30). Im weiteren Verlauf entwickelte sich das Coaching nicht nur in den unterschiedlichsten Varianten und Formen weiter, sondern festigte darüber hinaus auch seinen Platz als effektives Instrument der Personal- und Führungskräfteentwicklung (vgl. ebd., S. 31).

Allerdings spitzte sich, wie bereits erwähnt, die „uneinheitliche Verwendung des Coaching-Begriffes [...] und die daraus resultierende stetig wachsende und nicht mehr überschaubare Anzahl“ (Pallasch & Petersen 2005, S. 13) der äußerst heterogenen Coachingangebote immer weiter zu. So sind es vor allem Coachingangebote wie die Arbeit mit der „wingwave-Methode“ und „Klopstechniken“ oder sogar Ausbildungen, welche in ihren Inhalten von „Walt-Disney-Strategie“ oder „Selbstmordwörter“ sprechen, die nicht nur einen unseriösen und leicht unprofessionellen Eindruck vermitteln, sondern darüber hinaus auch negative Auswirkungen auf fundierte und bewährte Coachingangebote haben (vgl. Schwertfeger 2009, S. 36). Aus diesen Feststellungen kann durchaus die Schlussfolgerung gezogen werden, dass

eine sinkende Nachfrage, zumindest im Moment, noch nicht absehbar zu sein scheint.

2.3 Führungskräfte im 21. Jahrhundert

Der Wirtschaftsjournalist Günter Ogger beschrieb im Jahre 1999 die so genannte „Manager-Krankheit“, welche sich durch einen zu hohen und schädlichen Konsum von Alkohol und Medikamenten, psychosomatischen Symptomen, bis hin zu Burnout oder Depression charakterisieren lässt (vgl. Ogger 1999, S. 265 f.). Dieser Gesundheitszustand steht verständlicherweise nicht stellvertretend für die Klientel eines Coaches, sondern gehört in die Behandlung eines psychologischen Psychotherapeuten. Da Coaching durchaus „als exklusive Maßnahme der Personalentwicklung von Führungskräften“ (Schreyögg 2003, S. 156) angesehen werden kann, sind auch die dort anzutreffenden Probleme ganz andere. Das Leistungsprofil beziehungsweise die hohen Anforderungen an Personen im Führungsbereich können sehr schnell einen hohen Erwartungsdruck bei den Betroffenen auslösen.

So besitzen Führungskräfte nicht nur aufgrund ihrer Position große Entscheidungsbefugnisse und repräsentieren darüber hinaus die jeweilige Unternehmenskultur sowohl nach innen als auch nach außen, sondern müssen sich zudem darüber bewusst sein, dass ihr Handlungsspielraum eine hohe zeitliche und faktische Dimension besitzt. (vgl. Wegner 2002, S. 1) Des Weiteren werden Führungskräfte „zukünftig stärker Aufgaben der Personalentwicklung übernehmen müssen“ (Wunderer/Dick 2007, S. 115). Dies bedeutet, dass sie für die Rekrutierung und Einführung neuer Mitarbeiter, deren Eingliederung in das jeweilige Team oder Projekt und für ihre Beurteilung und Bewertung hinsichtlich der individuellen Entwicklung zuständig sind (vgl. Wildenmann 2000, S. 30 f.). Diese „qualitative und quantitative

Aufgabenübernahme“ (ebd., S. 31) kann für Führungskräfte durchaus zu einer Belastung werden.

Ein weiteres Problem stellt eine zu starke Identifizierung mit der eigenen Rolle und der daraus resultierende Verlust der professionellen Distanz dar. Die Folgen sind nicht selten ein verzerrtes Selbstbild in Zusammenhang mit einem bröckelnden, zuvor noch stabilen, Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen. (vgl. Echter 2005, S. 486 f.) Folglich gilt es sehr oft beim Einzelcoaching von Führungskräften, diese „bei der Wahrnehmung ihrer schwierigen Aufgabe zu unterstützen“ (Masurek 2005, S. 23). Allerdings ist es nicht das Ziel „ein bestimmtes Führungsverhalten bzw. einen bestimmten Führungsstil zu empfehlen“ (Pallasch & Petersen 2005, S. 224). Die grundlegende Basis ist „vielmehr die Analyse der kritischen Situationen, die Analyse des Selbstkonzeptes, die Reflexion der eigenen Wahrnehmungs- und Handlungsmuster – und daraus die Suche nach einer für Person und Arbeitsumgebung passenden Lösung“ (ebd.). Die Schwierigkeit ist dabei jedoch zu erkennen, dass „hinter so mancher Schwierigkeit im Job [...] ernsthafte psychische Probleme wie familiäre Konflikte, Depressionen oder Ängste“ (Schwertfeger 2009, S. 36) stecken. Für solche Fälle müssen Coaches in ihrer Ausbildung, auf welche im folgenden Punkt näher eingegangen wird, sensibilisiert werden, damit sie ihren Klienten direkt an den zuständigen Fachmann weiterleiten können.

3. Die Ausbildung

Rückblickend auf die vergangenen Jahre muss festgestellt werden, dass „es weder auf der qualitativen Ebene noch im Wettbewerb der Verbände gelungen [ist], allgemeingültige Standards für Coaching und Coachingsausbildungen zu etablieren“ (Strikker 2007, S. 16). In diesem Zusammenhang steht auch folgendes Problem: Viele

Coaches verdienen einen nicht unerheblichen Teil ihres Geldes mit der Ausbildung zukünftiger Coaches, wodurch das Verhältnis von Angebot und Nachfrage an Struktur verliert. Des Weiteren fehlen, obwohl in Deutschland die Möglichkeit besteht zwischen mehr als 200 Coachingausbildungen zu wählen, einheitliche Qualitätsstandards (vgl. Schwertfeger 2009 S. 36 f.). Diese für die Berufskaste und ihr Ansehen durchaus schädliche Problemsituation, einen gemeinsamen Konsens hinsichtlich grundlegender Maßstäbe zu erzielen, „liegt u.a. am Wettbewerb unterschiedlicher Verbände, Institute und Unternehmen“ (Strikker 2007, S. 16).

Dennoch lassen sich einige Kriterien verallgemeinern. So gelten Praxiskompetenz, Sozialkompetenz, Selbstkompetenz, Theoriekompetenz, Feldkompetenz und eine umfangreiche Methodenkompetenz als grundlegende Basisqualifikationen, die zum größten Teil in einer Ausbildung gelernt werden sollten (vgl. Pallasch & Petersen 2005, S. 34 f.). Dabei muss ein angehender Coach nicht zwangsläufig ein abgeschlossenes Hochschulstudium oder etwas Vergleichbares als Referenz vorweisen können (vgl. Rauen & Steinhübel 2005, S. 306). Die Bereiche „Lebenserfahrung sowie Selbsterfahrung sind als Voraussetzungen ebenso wichtig“ (Migge 2007, S. 28). Dennoch legen beispielsweise die meisten Industrie- und Handelskammern „Wert auf eine fundierte Ausbildung mit mindestens 150 Präsenzstunden“ (Schwertfeger 2009, S. 36). Es entsteht jedoch der Eindruck, dass letztendlich jeder für sich selbst entscheiden muss, wo und vor allem wie er seine Ausbildung gestalten und absolvieren möchte.

4. Abgrenzung zur Psychotherapie

Wohl wissend, dass die folgende zentrale Aussage dieses Punktes bereits an einigen Stellen genannt oder zumindest angedeutet wurde, stellt sie eine der elementarsten Grundsätze des Coachings

dar: „Coaching ist keine Psychotherapie“ (Migge 2007, S. 22). Obwohl „viele Techniken aus psychotherapeutischen Schulen eingesetzt werden“ (Rauen 2008, S. 5), gilt es für jeden Coach, diese Grenze zu wahren. Sollte ein Coach dies missachten und trotzdem versuchen, psychische Erkrankungen zu behandeln, macht er sich damit strafbar, da „für deren Behandlung eine Erlaubnis zur Ausübung einer heilkundlichen Tätigkeit vorliegen muss“ (Schwertfeger 2009, S. 36).

5. Fazit

Die dargestellten Rahmenbedingungen haben grundlegende Merkmale aufgezeigt, die für das Coaching im 21. Jahrhundert charakteristisch sind. Gerade die heterogenen Ausbildungsmöglichkeiten spiegeln in einem negativen Sinne die breite und durchaus undurchsichtige Angebotspalette wider. Dies hat nicht selten zur Folge, dass einige der seriösen und gut ausgebildeten Coaches zu Unrecht in ein falsches Licht gerückt werden.

Allerdings ist es gerade für den Laien nicht immer leicht, den richtigen Fachmann aus dem Dschungel an Wahlalternativen ausfindig zu machen. Solch eine Problematik lässt sich nur über eine weitgehende Standardisierung der Ausbildung verhindern. In diesem Zusammenhang sei nur auf das Handbuch von Björn Migge verwiesen, der innerhalb des ersten Kapitels über Rahmen des Ausbildungsverlaufes eines Coaches eine Zeitangabe von „zirka 90-260 Stunden und anschließend Learning by Doing, mit einer selbst gedruckten Coaching-Visitenkarte in der Brieftasche“ (Migge 2007, S. 27) angibt. Äußerungen wie diese tragen weder zur Professionalität noch zur Seriosität bei. Vielmehr scheinen sie, wenn auch ungewollt, das tendenziell als pseudo-wissenschaftlich zu bezeichnende Ansehen des Coachings in der Gesamtgesellschaft zu verstärken. Trotzdem lässt sich nicht leugnen, dass ein Bedarf, gerade im wirtschaftlichen Be-

reich, vorhanden ist und dass dieser auch von einigen erfahrenen Coaches erfolgreich befriedigt werden kann. Für die Zukunft scheinen jedoch eine einheitlichere Form der Ausbildung sowie eine Weiterentwicklung der bisher vorhandenen Qualitätsstandards als wünschenswert, wenn nicht gar notwendig.

Zusammenfassung

Die Nachfrage an Coachingangeboten scheint in unserer Gesellschaft nach wie vor ungebrochen zu sein. Dabei sind sowohl Ausbildungen als auch Angebote nicht nur vielschichtig, sondern teilweise auch äußerst dubios. Dieser Artikel beschreibt daher die Rahmenbedingungen und grundlegenden Charakteristika des Coachings, um somit einen Überblick zu geben.

Stichworte: Coaching, Angebot und Nachfrage, Coaching und Psychotherapie

Summary

Coaching is still highly demanded in our society. Trainings and proposals are eclectic and sometimes utterly dubious. This article describes parameters and basic characteristics of Coaching, in order to give a short overview.

Keywords: Coaching, supply and demand, coaching and psychotherapy

Literatur

- Böning, U. (2005): Coaching: Der Siegeszug eines Personalentwicklungs-Instruments – Eine 15-Jahres-Bilanz. In: Rauen, Ch. (Hrsg.): Handbuch Coaching. Göttingen: Hogrefe-Verlag, 3. überarb. u. erw. Aufl., S. 21-54.
- Buchinger, K./Klinkhammer M. (2007): Beratungskompetenz. Supervision, Coaching, Organisationsberatung. Stuttgart: Kohlhammer.
- Echter, D. (2005): Coaching im Top-Management. In: Rauen, Ch. (Hrsg.): Handbuch Coaching. Göttingen: Hogrefe-Verlag, 3., überarb. u. erw. Aufl., S. 485-506.
- Masurek, I. (2005): Einzelcoaching: Rollenberatung von Führungskräften. Praxisanalyse und Handlungsempfehlungen für die Diffusion individueller Lernprozesse in Unternehmen. Münster: LIT Verlag, Zugl.: Hagen, FernUniv., Diss., 2004.
- Migge, B. (2007): Handbuch Coaching und Beratung. Wirkungsvolle Modelle, kommentierte Falldarstellungen, zahlreiche Übungen. Weinheim und Basel: Beltz Verlag, 2., überarb. Aufl.
- Ogger, G. (1999): Macher im Machtrausch. Deutschlands Manager auf gefährlichem Kurs. München: Droemer Verlag.
- Pallasch, W. & Petersen, R. (2005): Coaching. Ausbildungs- und Trainingskonzeption zum Coach in pädagogischen und sozialen Arbeitsfeldern. Weinheim und München: Juventa Verlag.
- Rauen, Ch. (2008): Coaching. Göttingen: Hogrefe Verlag, 2., aktualis. Aufl.
- Schreyögg, A. (2003): Coaching. Eine Einführung für Praxis und Ausbildung. Frankfurt und New York: Campus Verlag, 6., überarb. u. erw. Aufl.
- Schwertfeger, B. (2009): Coaching: Problemlösung oder Entertainment? In: PSYCHOLOGIE HEUTE. 36.Jg./Heft 11, S. 34-37.

Strikker, F. (2007): Coaching zwischen Populismus und Professionalität. Thesen zur Bilanz eines erfolgreichen Konzepts. In: Strikker, F. et al. (Hrsg.): Coaching im 21. Jahrhundert. Kritische Bilanz und zukünftige Herausforderungen in Wissenschaft und Praxis. Augsburg: Ziel Verlag, S. 9-26.

Wegner, M. (2002): Personale Entwicklungsprozesse im Management: 360-Grad-Feedback und Coaching von Führungskräften. Münster: Waxmann Verlag, Zugl.: Freiburg i. Br., Univ., Diss., 2001.

Wildenmann, B. (2000): Die Persönlichkeit des Managers. Göttingen: Hogrefe-Verlag.

Wunderer, R. & Dick, P. (2007): Personalmanagement – Quo vadis? Analysen und Prognosen zu Entwicklungstrends. Köln: Luchterhand, 5., aktualis. Aufl.

Tobias Ruttert, (B.A.) Erziehungswissenschaft; seit WS 20011/2012 Studium 1-Fach Master Erziehungswissenschaft (Schwerpunkt Sozialpädagogik) an der Westfälischen Wilhelms-Universität Münster.

Interessensschwerpunkte: Geschichte der Erziehung und der Sozialen Arbeit, Klinische Sozialarbeit, Verhältnis Soziale Arbeit und Psychotherapie.

E-Mail: tobias.ruttert@uni-muenster.de

Buchbesprechungen

Doris Meyer

Sternenschwester. Ein Buch für Geschwister und Eltern von tot geborenen Kindern
Mabuse-Verlag, Frankfurt am Main 2011, € 16,90

Das Buch Sternenschwester spricht offen und gleichzeitig zart und poetisch über ein schwieriges Thema: Ein Baby stirbt während Schwangerschaft oder Geburt.

Aus der Sicht des nachfolgenden Bruders erhalten wir einen Einblick auf das Leben des toten Geschwisterchens, auf den Umgang der Familie mit dem Verlust. Da wird das wenige Wissen geteilt, Erinnerungen werden gehütet, Gefühle ausgesprochen und Vergleiche zum Leben des Bruders angestellt. Indem das tote Schwesterchen gewürdigt wird, ist der lebende Bruder frei davon, Dinge stellvertretend übernehmen zu müssen. Er darf seinen persönlichen Raum anders und mit viel Freude ausfüllen. Auch die Eltern werden entlastet. Sie sind selbst Betroffene in ihrer Trauer, ihrer Enttäuschung, ihren nicht erfüllten Hoffnungen. Selbst sie können viele Fragen nicht beantworten. Das Unfassbare irgendwie einzuordnen und anzunehmen, gelingt ihnen in der Demut, ihrem toten Kind einen angemessenen Platz in der Familie einzuräumen.

Bunte Wasserfarbenbilder begleiten die Texte. Die Farben fließen zum Teil ineinander, so, wie die erzählten Leben sich gegenseitig berührten und veränderten. Die einzelnen Textabschnitte jedoch sind durch Absätze getrennt, ein Symbol der Klarheit, dass hier allen Personen im Alltagsleben ein eigener Raum zusteht.

Wie reagieren Eltern auf den Tod ihres Babys? Neben der Trauer um das tote Baby tragen sie auch die Verantwortung für nachfolgende oder schon vorhandene Geschwister. Sollen die Eltern den Verlust mit den Kindern teilen? Und wenn, wie kann man miteinander darüber ins Gespräch kommen? Welcher Platz steht dem toten Geschwisterkind zu, welcher Raum ist den Lebenden vorbehalten?

Der Trauer in einem liebevollen Rahmen Raum zu geben, hilft uns im Leben weiter. Wir wissen es aus persönlicher Erfahrung, und die wissenschaftliche Forschung bestätigt dies. Der Rahmen, das heißt, die Verantwortung, wann, zu wem und in welchem Ausmaß wir Tatsachen zu einem Kindstod und unsere erlebten Gefühle mitteilen, muss dabei in erster Linie von den Eltern bereitet werden. Herausragende Lebensereignisse lösen starke Gefühle aus. Diese werden von den Kindern in der Regel erspürt und in zum Teil veränderter Form übernommen. Wenn Trauer und erlebte Gefühle so stark sind, das Eltern sich dieser Aufgabe nicht alleine gewachsen fühlen, kann das Gespräch mit anderen Erwachsenen oder die Hinzuziehung professioneller Hilfe in Form von Beratungsstellen, Kinder- und Jugendpsychiatern oder Psychotherapeuten sinnvoll sein. Das angemessene Mitteilen von Ereignissen und Gefühlen und gemeinsam erlebte Trauer kann die durch den Verlust gebundene Energie wieder dem Leben zugänglich machen.

Aus meiner Sicht ist Sternenschwester in erster Linie für Eltern ein wertvolles und hilfreiches Buch, um sich dem Thema des Kindstodes anzunähern. Es bietet für Eltern, Kinder und Großeltern die Möglichkeit, um miteinander ins Gespräch zu kommen: Über Geburt und Tod und das Geschenk unseres Lebens, das wir nicht selbst in der Hand haben. Das gemeinsame Gespräch hilft, sich dem Erlebten zu stellen. Sternenschwester ermutigt dabei betroffene Familien, eigene Rituale zu finden, um die toten Kinder ihrer Bedeutung entsprechend mit einzubeziehen. Es lädt dazu ein, liebevoll die persönliche Familiengeschichte zu vervollkommen und zu heilen.

Ruth Pfister, Fachärztin für Kinder- und Jugendpsychiatrie und Psychotherapie, Gießen

Rudolf Arnold

Wie man ein Kind erzieht, ohne es zu tyrannisieren – 29 Regeln für eine kluge Erziehung

Carl-Auer Verlag, Heidelberg 2011, € 16,95

Schon der Titel des Buches lässt vermuten, dass es sich nicht um einen der typischen Ratgeber zur Erziehung von Kindern handelt. Und so ist es tatsächlich. Das „Ziel“ ist es durchaus, die Kinder zu erreichen, für den „Weg“ dorthin gilt es jedoch, mit der Arbeit an den Erziehungsverantwortlichen zu beginnen, den Eltern, Erziehern und Lehrern – sprich: an mir selbst, die ich das Buch lese.

Alle Probleme und Schwierigkeiten mit Kindern und Jugendlichen, die Arnold nennt, sind bestens bekannt. Seine Beschreibungen, wie damit umzugehen sein könnte, sind schlüssig, aber häufig doch eher „anders“ als im Allgemeinen üblich. Wenn ich die Offenheit und den Mut habe, mich selbst und meine Erziehungspraktiken zu hinterfragen sowie mein eigenes Erziehungserleben zu reflektieren, könnte das Buch eine große Hilfe sein: für mich selbst und diejenigen, für die ich Erziehungsverantwortung trage. Als großen Bogen über allem und als Basis setzt Arnold die „wirkliche Beziehung“ zwischen Erwachsenen und Kindern, das bedingungslose Ja zum Kind so wie es ist, die Liebe zu ihm trotz allem, gerade deshalb und in jeder meiner Aktionen und besonders Reaktionen.

Das Buch weist eine große Dichte an Gedanken, Beispielen und Erfahrungswerten auf – beschrieben in den 29 Regeln der Erziehungsklugheit, die sich in der Kürze nicht in ihrer Gesamtheit darstellen lassen, aber auch nicht müssen. Es reichen schon ein paar Stichworte und Kernsätze aus dem Buch, die Denkanstoß sein können, Altes zu hinterfragen, das Gegenwärtige zu analysieren und Neues in der Erziehung zu wagen – und somit schwierige und sich wiederholende oder scheinbar ausweglose Situationen zu verändern. Unabdingbar in einer nachhaltigen Erziehung sind demnach u.a. Klarheit, Vertrauen, Zutrauen; Begrenzung, aber nicht Eingrenzung; Zuwendung und erfolgsunabhängige Wertschätzung; nachhaltige Erziehung vor allem durch das Sein mit dem Kind: ehrlich, echt und herzlich; Ausprobieren lassen und loslassen, aber doch gleichzeitig Sicherheit vermitteln; Ermutigung ...

Und nachfolgende Aussagen des Buches mögen vielleicht für manchen provokant klingen – oder aber gerade neue Erkenntnisse erschließen. So heißt es dort: „Werte können nicht vermittelt, sie können bloß erlebt und erspürt werden (S. 33). „Vermeiden Sie Disziplin um der Disziplin willen“ (S. 153). „Handeln Sie stets so, dass Ihre Reaktion in der Welt des Kindes und Jugendlichen Wirkung erzeugt und Perspektiven erschließt“ (S. 38). „Wer in seiner Erziehung Gewaltanwendungen meidet und jeglicher Gewalt entgegentritt, erzieht sein Kind mehr als ihm zunächst bewusst ist“ (S. 25). „Reagieren Sie nicht auf Symptome, sondern auf deren Ursachen!“ „Jede Sanktion sollte einen deutlichen inhaltlichen Bezug zum Schaden aufweisen“ (S. 26). „Verantwortungsfähigkeit entsteht aus der Fähigkeit, die Folgen des eigenen Handelns aus der Perspektive des Gegenübers zu spüren, nicht aus einem Schuldvorwurf“ (S. 138).

Und Arnold sagt auch, das man „das Verhalten eines Kindes oder Jugendlichen nicht wirklich verändern“ kann, sondern „lediglich die eigene Art, auf dieses Verhalten zu reagieren“ (S. 143). D.h., dass die Grundlage jeder Veränderung insbesondere in einer erfolgreichen Selbstveränderung liegt. „Indem es mir gelingt, den Blick auf mein Kind oder meinen Schüler zu verändern, verändert sich dieser selbst“ (S. 87). Zum besseren Selbstverständnis bietet Arnold hier immer wieder Fragen und Checklisten, die eine Klärung der eigenen Person, dem Verhältnis zum Kind und zahlreicher Situationen ermöglichen.

Sicher ist dieses Buch kein bequemes und den ganz schnellen Tipp sucht man vergebens. Aber Erziehung mit Beziehung ist auch immer Arbeit, jeden Tag aufs Neue. Und so bietet dieses „andere“ Erziehungsbuch Sichtweisen, die es sich auf jeden Fall zu lesen und – je nach Bedarf – auch ganz gewiss umzusetzen lohnt.

Ines Bader, Diplom-Pädagogin, Berlin

Hans Uwe Otto & Hans Thiersch (Hrsg)

Handbuch soziale Arbeit, 4., völlig neu bearbeitete Auflage
Ernst Reinhardt Verlag, München 2011, € 79,90

Die Rettung von Banken, die Sorge um die Zukunft des Euro werden fast zur Alltäglichkeit. Aber ist das wirklich das, was die Menschheit des 21. Jahrhundert überleben lässt? Wir haben uns schon fast gewöhnt an die Kriege vor unserer Haustür, an durch Hunger sterbende Kinder, an Flüchtlinge, die auf dem Meer massenhaft ertrinken. Vielleicht beunruhigen uns die randalierenden Jugendlichen in europäischen Großstädten, wenn sie Autos anzünden, Geschäfte plündern oder hemmungslos auf wehrlose Menschen eintreten.

Die Wissenschaft, die sich im weitesten mit dem Gelingen des Lebens, dem Miteinander von Menschen, von unterschiedlichen Nationen und Gesellschaften auseinandersetzt ist die *soziale Arbeit*. Das vorliegende Handbuch bietet all denjenigen, die sich dieser Herausforderung stellen, eine fundierte Grundlage auf dem aktuellen wissenschaftlichen Stand. Das Buch ist alphabetisch geordnet und beginnt mit einem Artikel über *Abweichendes Verhalten* und endet mit einem über die *Zivilgesellschaft*. Besonders bemerkenswert ist es auch, dass ein Artikel von Manfred Spitzer zur *Bedeutung der Neurobiologie* vorhanden ist, der die Schnittmenge von Sozialarbeit bzw. Sozialpädagogik und Neurobiologie in der sozialen Neurowissenschaft aufzeigt und deutlich macht, wie wichtig es ist, dass Sozialwissenschaftler eine naturwissenschaftlich fundierte, robuste und praxisrelevante Theorie des Menschseins hervorbringen können, die es uns erlaubt, besser miteinander umzugehen als wir das bislang tun.

Da mir selber als Paartherapeut und Eheberater das Gelingen von Paarbeziehungen, als Grundlage für das Wohlergehen des Einzelnen, insbesondere auch der Kinder am Herzen liegt, bedauere ich es, dass dieser Aspekt in dem umfangreichen Werk (1817 S.) nur marginal gestreift wird. Nichtsdestotrotz halte ich das Werk für mehr als ein Handbuch. Es ist eher eine Standortbestimmung der sozialen Arbeit und zeigt ihre Fülle und damit Bedeutung auf. Den Autoren aber insbesondere den Herausgebern gilt meine Anerkennung und Dank.

Dr. Rudolf Sanders

Elisabeth Reisch & Eberhard Bojanowski

Beziehungsglück. Die Kraft der Großzügigkeit
Klett-Cotta, Stuttgart 2010, € 14,95

Wo mag der rote Faden zum Beziehungsglück liegen? Für die beiden Autoren, vom Buddhismus und der inneren der Achtsamkeit im Miteinander geprägt, liegt die Antwort in der Großzügigkeit. Sie zeigen auf, dass die Kunst des Glücklich-Seins darin liegt, erst einmal dem Unglück bzw. dem vermeintlichen (!) Unglück nicht mehr auszuweichen. Je nachdem, wie wir eine Situation, einen anderen Menschen wahrnehmen, kann aus Selbstabwertung Selbstakzeptanz werden, aus Unzufriedenheit Dankbarkeit und aus Festhalten, Kontrolle und Manipulation Loslassen. Sieben Heilungswege, jeweils beginnend mit einem Beispiel mitten aus dem Leben, ermöglichen dem Leser und der Leserin innezuhalten, die eigenen Gedanken und Verhaltensweisen zu prüfen und Neues auszuprobieren. Diese Wege heißen Selbstakzeptanz, Mitgefühl, Dankbarkeit, Mitfreude, Verzeihen, Mut und Loslassen.

Achtung! Der Leser/die Leserin wird nicht geschont, wenn er/sie aufgefordert wird – etwa in der Rolle des/der Geliebten –, zurückzutreten und sich klarzumachen, diesen Menschen an seine Frau, an seinen Mann zurückzugeben, ihn komplett loslassen zu können und somit das ganze leidvolle Hin und Her zu beenden und einfach ehrlich zu sein. In einem Fallbeispiel wird folgende Formulierung angeboten: „Robert, ich liebe dich. Ich möchte gerne bei dir bleiben. Gleichzeitig ist da Pia, deine Frau. Dies würdige ich vollkommen und werde ihr – und auch mir selbst zuliebe – nichts haben wollen und fordern, was mir nicht zusteht. Ich möchte einen Mann offen und frei lieben können, und deshalb trete ich aus der Position der Geliebten aus der zweiten Reihe selbstbewusst und stark heraus. Ich wünsche dir, dass sie glücklich ist und wirklich geliebt wird und ich wünsche mir, dass ich glücklich bin und wirklich geliebt werde, ob von dir oder von irgendjemand anderem“ (S. 49).

Nicht immer einfach, aber wirkliches Wachsen ist nun mal anstrengend! Ein Buch zu persönlicher Reifung und Entwicklung und damit zu großer innerer Freiheit, zu Glück und Zufriedenheit.

Dr. Rudolf Sanders

Christine Spies

Wir können auch anders! Gefährlichen Entwicklungen bei Schülern entgegenwirken
Beltz, Weinheim 2011, € 29,95

Das Buch „Wir können auch anders! Gefährlichen Entwicklungen bei Schülern entgegenwirken“ gibt pädagogischen Kräften ein Präventionskonzept zu aktuellen und breit gefächerten präventiven Themen an die Hand. Auch die wichtigen Themen Suizid und Amok werden angesprochen.

Das Buch befasst sich im ersten Teil mit notwendigen Grundlagen, wie zum Beispiel den aktuellen Herausforderungen, denen pädagogisches Personal heutzutage gegenübersteht. Amokereignisse, neue Formen der Jugendgewalt, aber auch psychische Auffälligkeiten sind hier nur als einige Beispiele zu nennen. Außerdem werden im ersten Teil des Buches die Begriffe Amok und Suizid näher erläutert und die Notwendigkeit der Prävention wird verdeutlicht. Wie wichtig eine verantwortungsvolle Herangehensweise bei diesen sensiblen Themen ist, wird betont. Besonders den Hinweis, dass die Gruppe bzw. Klasse ein vertrauensvolles Verhältnis zueinander aufgebaut haben muss, halte ich für sehr wichtig. Auf gelungene Weise zeigt das Buch auf, welche Vorteile es bietet, bei richtiger Herangehensweise auch Tabuthemen wie Amok und Suizid zu thematisieren.

Im zweiten Teil des Buches erfolgt die Umsetzung des Konzeptes. Dieser Teil besticht vor allem durch tolle Kopiervorlagen zu den verschiedenen Themen, die im Unterricht einsetzbar sind. Zu diesen Arbeitsblättern gehören auch sehr hilfreiche Erläuterungen. Besonders zum Themengebiet „Amok“ gibt es wichtige Hinweise für die Institution Schule und ihre Pädagogen.

Insgesamt präsentiert das Buch ein gelungenes Präventionskonzept, das so in der Institution Schule umgesetzt werden kann. Aber auch einzelne Aspekte können in den Unterricht integriert werden.

Julia Schindler, Realschullehrerin, Iserlohn

Markus Rimser (Hrsg.)

Skills für Trainer,
Ökotopia Verlag, Münster 2011, € 39,90

Ein längst überfälliges Train-the-Trainer-Handbuch, mit Grundlagen, Übungs- und Reflexionseinheiten für Trainer, Berater, Pädagogen und Dozenten.

Der Beratungsdschungel wuchert und nicht alles ist fruchtbar und wohlschmeckend. Undurchdringlich scheinen die Berufs- und Methodenbezeichnungen von Coach über Trainer bis Mentor. Unerklärlich die verschiedenen Beratungsdisziplinen von Training über Coaching bis Mentoring und ihre Einsatzbereiche. Dies erschwert die Auftragsklärung und letztlich die zielgerichtete Beratung. Wie in allen anderen Berufsfeldern ist Sachkompetenz allein nicht ausreichend um Fachwissen zu vermitteln. Nur das Was in Verbindung mit dem Wie trägt zu einer zielführenden Beratung bei. Dies macht die Bedeutung der Skills für Trainer besonders deutlich. Was macht einen Trainer zum kompetenten Trainer? – Wenn er weiß, was er tut.

Dieses Buch ist ein Leitfaden für Trainer (oder für solche, die es werden wollen) zum strukturierten Klärungsprozess ihres Kompetenzprofils. Es werden die einzelnen Kompetenzfelder von unternehmerischer über methodisch-didaktischer bis zu sozialer Kompetenz vorgestellt und dazu detailliert Möglichkeiten aufgezeigt, auf welchem Weg sie zu erlangen sind. Kompetenzen, über die Trainer grundlegend verfügen sollten, um

ihr Beratungsangebot übersichtlich und verständlich dem Ratsuchenden anbieten zu können und damit den Dschungel zu lichten.

Durch diesen Kompetenzfächer fühlt sich jeder Trainer dazu aufgerufen, das eigene Profil zu reflektieren, eventuelle Defizite zu beheben, Arbeitsfelder zu erweitern aber auch zu begrenzen. – Ein Impulsgeber, der vor allem überzeugt, wenn der Transfer zum Seminarkontext in Beispielen aufgegriffen und thematisiert wird, so z.B. im Kapitel „Kommunikative Kompetenz oder Konfliktkompetenz“. Die einzelnen Kapitel gewähren einen umfassenden Überblick über das jeweilige Thema und es bleibt dem Einzelnen überlassen, welche Skills er optimieren möchte. Er regt an, dieses Wissen durch die eigene Erfahrung in einer Weiterbildung als wichtigstem Baustein des eigenen Lernens zu vertiefen.

Klar definiert, differenziert, hervorragend strukturiert, hilfreich, notwendig – ein Buch, damit Sie wissen, was Sie tun.

Heike Hofmann, Köln, www.koerperundsprache.de

Dorothea Rahm

Gestaltberatung. Grundlagen und Praxis integrativer Beratungsarbeit

Junfermann, Paderborn 2011, zehnte Auflage, € 32,90

Muss man eigentlich ein Buch, das jetzt seit 1979 in der zehnten Auflage erschienen ist, besprechen? Ja man muss. Wir können zwar auf einige ausgezeichnete Handbücher zur Beratung, wie etwa das von Nestmann, Engel & Sickendiek (dgvT 2007) herausgegebene blicken, nichtsdestotrotz existiert bis zum heutigen Tage nicht eine konsistente, hinreichend umfassende, aber auch detaillierte und eindeutig formulierte erklärung- und begründungsstarke sowie handlungsleitende Beratungstheorie (Gerstenmeier & Nestmann 1984). So bietet das vorliegende Werk Grundlagen und Praxis für ein Vorgehen in der Beratung, das auf einem integrativen beraterischen bzw. therapeutischen Ansatz gründet, wie Hilarion Petzold diesen vorgelegt hat.

Neu in dieser zehnten Auflage ist die Übernahme von Grundlagen für die Beratungs- bzw. Therapie-Prozesse, die erst in den letzten Jahren an Bedeutung gewonnen haben, wie etwa das Wissen um die Entwicklung von Bindung und die Förderung von Schutzfaktoren. Darüber hinaus Konzepte der Achtsamkeit, der Traumatherapie, Wissen um die Ergebnisse der Hirnforschung und die Bedeutung der Psychoedukation.

Dieses Buch ist eine gute Praxisanleitung für all diejenigen, die eine möglichst konkrete Vorstellung von dem bekommen wollen, wie gestalttherapeutische Methoden im Rahmen der Beratung verwendet werden können, für alte Hasen (insbesondere Häsinnen, denn die sind ja bekanntlich in diesem Bereich in der Überzahl) bietet es eine Fundgrube an Anregungen, denn Lernen gehört ja bekanntermaßen nicht auf.

Dr. Rudolf Sanders

Gerhard Roth

Bildung braucht Persönlichkeit. Wie Lernen gelingt

Klett-Cotta, Stuttgart 2011, € 19,95

In allen Beratungs- und Therapieprozessen geht es letztlich darum, Lernprozesse zu gestalten. Betrachtet man nicht nur die gegenwärtige Pädagogik und Didaktik, sondern auch solche Prozesse von außen, so ist nicht selten ein eklatantes Defizit in der Beachtung derjenigen Erkenntnisse sichtbar, die in den vergangenen Jahren in den Bereichen der Persönlichkeits-, Emotions- und Motivationspsychologie sowie in der Intelligenz- und Begabungsforschung gewonnen wurden. Hierzu gehören auch die Erkenntnisse über die Entwicklung der Psyche und der Persönlichkeit von Säuglingen, Kindern und Jugendlichen einschließlich der Ergebnisse der Bindungsforschung. Diese Forschung versucht die Entwicklungsbedingungen und Entwicklungsmuster der Persönlichkeit eines Menschen im Spannungsfeld zwischen seiner genetischen Determination, früher

psychosozialer Prägung und sich anschließender Sozialisation aufzuklären. Alles solche Themen, die für Beratung und Therapie hochrelevant sind.

Dem Autor gelingt es, genau diese Konzepte mit seinem Buch so zu übermitteln, dass sie für die Theorie und Praxis nutzbar werden. Er plädiert für eine fruchtbare Dreiecksbeziehung zwischen erstens den Psycho-Neurowissenschaftlern, zweitens den Pädagogen, Didaktikern und drittens den Schulen-, Erwachsenen- und Weiterbildungspraktikern. Der Prüfstein dabei ist für ihn nicht die Eleganz eines Konzeptes sondern die Herausforderung, den Lernerfolg auch empirisch zu überprüfen.

So wird z.B. deutlich, dass Lernerfolge, gerade in solch wichtigen Fragen wie der Gestaltung einer nahen Beziehung, eingebunden sein müssen in ein wohlwollendes emotionales Umfeld. Andernfalls findet kein Lernen statt. So gehört die Vertrauenswürdigkeit des Lehrenden bzw. des Beraters oder der Beraterin zu den wichtigen das Lernen fördernden Faktoren. Es ist absolut notwendig, dass ein von Sympathie, Kompetenz, Verlässlichkeit und Autorität gekennzeichnetes Vertrauensverhältnis aufgebaut wird, wie lange dies auch immer dauern mag. Das Gehirn eines Lernenden bzw. eines Ratsuchenden fragt nämlich automatisch: „Kann ich dem trauen, was er sagt? Ist er kompetent, verlässlich? Weiß er was er will?“ Diese Fragen werden vom Gehirn erst einmal unbewusst und vorbewusst-intuitiv anhand der emotional-kommunikativen Merkmale überprüft. Eine zynische, genervte, überforderte Haltung gegenüber dem eigenen Tun bzw. auch gegenüber Ratsuchenden wird sich zerstörerisch auswirken.

Ehe- und Partnerschafts- und Lebensberatung und all die anderen Beratungsfehler sind immer wieder aufgefordert, die Arbeit zum Wohl der Klienten und Ratsuchenden zu überprüfen. Das vorliegende Buch eignet sich als Grundlage, das eigene beraterische Handeln kritisch zu hinterfragen und ggf. zu korrigieren, da wir in diesem Setting immer wieder Lernprozesse gestalten.

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 Erlebnisqualitätsicherung in der Eheberatung. Frankenweg 68 b, 53604 Bad Honnef, 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. **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; Dr. **Christine Kröger**, KFH Köln; Prof. Dr. **Michael Märten**, FH Dresden, EAG Düsseldorf; Prof. Dr. **Frank Nestmann**, TU Dresden FB Beratung und Rehabilitation; Dr. **Dorothea Rahm**, Dipl.-Psych., Braunschweig; Prof. Dr. **Bernd Roehrle**, Universität Marburg; Dr. **Dieter Schmelzer**, Dipl.-Psych., Nürnberg; Dr. **Elmar Struck**, Dipl.-Psych., Leiter der Ehe-, Familien- und Lebensberatungsstelle Bonn; Prof. Dr. Dr. **Paul Michael Zulehner**, Institut für Pastoraltheologie, Wien.

Redaktion:

Dr. Rudolf Sanders, Alte Str. 24e, D-58313 Herdecke, Tel.: 02331-73434, Fax: 02331-788583
E-Mail: Dr.Sanders@partnerschule.de, Web: www.partnerschule.de
Für „Aktuelles aus der Beratungsszene“: Dr. Notker Klann,
E-Mail: klann.beratung@t-online.de

Projektleitung:

Heike Carstensen, Junfermann Verlag, 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.
Für „Aktuelles aus der Beratungsszene“: www.beratung-aktuell.de

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)

Verlag:

Junfermann Verlag, Postfach 18 40, D-33048 Paderborn, Andreasstraße 1a, D-33098 Paderborn, Tel.: 05251-13 44-0, Fax: 05251-13 44 44, E-Mail: infoteam@junfermann.de, Web: www.junfermann.de