

# BERATUNG ALS PROFESSION

## Die Online-Zeitung der DAJEB für Beraterinnen und Berater – Nr. 16 (2026)

Liebe Kolleginnen und Kollegen,

Paare und Familien, die zu uns kommen sind in großer Not. Sie fühlen sich im Chaos und haben oft die Kontrolle über ihre Situation mit sich selbst und oft auch mit ihren Kindern verloren. Die große Nachfrage in den Beratungsstellen macht die Dimension deutlich. Aus langjähriger eigener Erfahrung als Stellenleiter kenne ich den Druck, der auf den Mitarbeiter\*innen im Sekretariat und den Berater\*innen liegt.

Wir alle wissen, dass empathisches Zuhören alleine nicht reicht. Es mag für einen Moment Entlastung schaffen. Aber auch nicht mehr! Jede Kollegin und jeder Kollege will wirksam arbeiten. Deshalb stehen in dieser Ausgabe Erfahrungen von Best Practice im Vordergrund.

Wer sich im Chaos befindet, in Verstrickungen mit dem/der Anderen, mit den Kindern, braucht zunächst einmal das Gespür, Boden unter den Füßen zu haben. Renate Lissy-Honegger zeigt, dass zu Beginn jeder Beratungssitzung damit der wichtige Moment der *Erdung* über die Erfahrung des eigenen Standes vermittelt werden kann.

Zu einem Dauerbrenner in vielen Familien zählt die Mediennutzung. Diesem Thema stellt sich Julia Wege in ihrem Artikel *Mediennutzung von Jugendlichen – Herausforderungen und Chancen in der Erziehungsberatung*.

Die häufige Idee, dass der/die Andere für meine Zufriedenheit zuständig sei, löst Karola Maderholz mit Hilfe des ZRM® in der Paarberatung, indem sie stattdessen die Ressourcen des Einzelnen für das Gemeinsame stärkt.

Robert Klement, ein wahrer Künstler des therapeutischen Theaters, weist in seinem Beitrag darauf hin, dass es möglich ist von der

Opfer- oder *Erdulderrolle* in die *Gestalterrolle* zu wechseln.

Bundesfamilienministerin Karin Prien hat die Initiative *"Mach dich fit gegen Einsamkeit"* gestartet, denn: „Einsamkeit ist eine Herausforderung, die alle angeht – und genau deshalb müssen wir ihr gemeinsam begegnen. Einsamkeit ist ein Warnsignal – wir wollen verhindern, dass sie sich verfestigt und Menschen dauerhaft belastet.“ Aufgrund der klaren Strukturen des *Spiegelnden Resonanz-Gespräch (SRG)* zeigt Dr. Rudolf Sanders, wie Paare lernen, die Einsamkeit in der Zweisamkeit zu überwinden und wieder in Resonanz miteinander zu kommen. In der Rubrik "meine

größten Lehrmeister", weist er darüber hinaus auf Klaus Grawe hin, dessen zentrales Anliegen war, *Hoffnung auf Verbesserung* zu induzieren. Denn wie die Forschung zur Wirksamkeit von Therapie nachweisen konnte, ist dieser Placebo-Effekt zentral, um die Selbstheilungskräfte zu aktivieren.

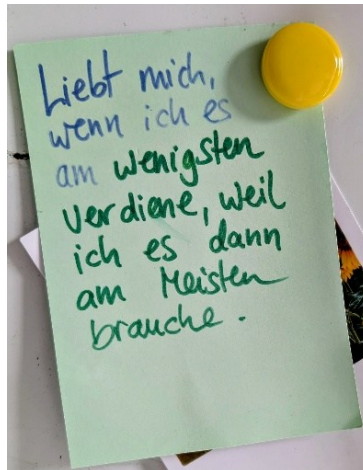
Auch diesmal können Sie wieder drei kostenfreie Vorträge, die im

Netzwerk-Getrennterziehend aufgezeichnet wurden, als Impulse für ihre Arbeit nutzen. So ein Kamingespräch über *Interkulturelles Verständnis und verständnisvolles Miteinander* unserer DAJEB Mitglieder Nadja El-Ammarine, Satu Marjatta Massaly, Dr. Rudolf Sanders, Guido R. Lieder. Hilfreich der Podcast in der Tageszeitung „Hamburger Abendblatt“ und mutmachend der Vortrag von Dr. Aylin Thiel *Wie getrennt erziehen aus psychologischer Sicht gut gelingen kann*.

Darüber hinaus eine Fülle an Buchbesprechungen und eine herzliche Einladung zu unserer öffentlichen Redaktionssitzung.

Im Namen des Redaktionsausschusses

Dr. Rudolf Sanders



[\(zurück zum Inhaltsverzeichnis\)](#)

# BERATUNG ALS PROFESSION

Die Online-Zeitung der DAJEB für Beraterinnen und Berater – Nr. 16 (2026)

## INHALTSVERZEICHNIS

AUS DER PRAXIS.....	4
Die Standübung – Eine essentielle Übung in der Paarberatung <i>Renate Lissy-Honneger</i> .....	4
Meine größten Lehrmeister – Unsere Aufgabe ist es Hoffnung zu induzieren! <i>Dr. Rudolf Sanders</i> .....	14
PND-Beratung – ein Teil der Schwangerschaftsberatung <i>Barbara Wittel</i> .....	16
Mach dich fit gegen Einsamkeit! Das spiegelnde Resonanz-Gespräch (SRG) <i>Dr. Rudolf Sanders</i> .....	18
Ressourcen stärken mit ZRM® in der Paarberatung <i>Karola Maderholz</i> .....	22
Belastende Kindheitserfahrungen prägen lebenslang Psyche und Beziehungen <i>Deutsche Gesellschaft für Psychosomatische Medizin und ärztliche Psychotherapie</i> .....	24
NETZWERK GETRENNTERZIEHEND: „Nach Trennung der Eltern: Kooperation statt Konfrontation“ <i>Podcast der Tageszeitung „Hamburger Abendblatt“</i> .....	25
Interkulturelles Verständnis und verständnisvolles Miteinander <i>Nadja El-Ammarine, Satu Marjatta Massaly, Dr. Rudolf Sanders &amp; Guido R. Lieder</i> .....	26
Die 3 Phasen der Eltern-Kind-Entfremdung <i>Guido Lieder</i> .....	26
Wie getrennt erziehen aus psychologischer Sicht gut gelingen kann <i>Dr. Aylin Thiel</i> .....	28
Von der Opfer- oder Erdulderrolle in die Gestalterrolle <i>Robert Klement</i> .....	28
THEMEN IN DIESER AUSGABE .....	30
Krisenintervention mit Kindern und Jugendlichen – Oder Segeln auf unruhiger See.....	30
Künstliche Intelligenz in der Beratung: Chancen, Grenzen und ethische Verantwortung – Rückblick auf den DAKJEF-Fachtag .....	31
Herzliche Einladung: Öffentliche Redaktionskonferenz Online am 30.06.2026 um 18:00 Uhr .....	33
FORT- und WEITERBILDUNGSANGEBOTE.....	34
Paarberatung 2027 .....	34
Gesprächsführung als Grundlage helfender Beratung für Mitarbeiter*innen in der familienbezogenen Beratung mit dem Schwerpunkt Beratung Schwangerer 2027 .....	35
Digitale Kompaktfortbildungen 2027 .....	36
Jahrestagung 2027.....	37
BUCHBESPRECHUNGEN.....	38
Halt! Das kleine Überlebensbuch – Soforthilfe bei Krise, Verzweiflung, Ausrastern und Co. <i>Claudia Croos-Müller</i> .....	38
Therapeutisches Schreiben <i>Melanie Gräßer, Dana Martinschledde &amp; Eike Hovermann</i> .....	38
Triple P – Das Positive Eltern-Programm.....	39
Das Herz der Gewaltfreien Kommunikation; 25 Schlüsselunterscheidungen – vom Getrennten zur Verbundenheit <i>Stephanie Bachmann Mattei &amp; Kristin K. Collier</i> .....	40
Psychiatrisch-forensische Begutachtung – Handbuch für Nachwuchs-Gutachter und Juristen im Strafrecht mit Praxisbeispielen <i>Felix Segmiller &amp; Maximilian Wertz</i> .....	43

[\(zurück zum Inhaltsverzeichnis\)](#)

# BERATUNG ALS PROFESSION

## Die Online-Zeitung der DAJEB für Beraterinnen und Berater – Nr. 16 (2026)

150 Karten für das Konflikt- Coaching – Spielerisch die Konfliktkompetenzen verbessern <i>Francine ten Hoedt &amp; Marijke Lingsma</i> .....	45
Das Gute an (schl)echtem Sex – Wie Bindung, Kink und Konsens uns den Arsch retten können <i>Stephanie Kossow</i> .....	46
Wenn der innere Dino brüllt – Ein Kinderfachbuch zum Trauma-Verständnis <i>Christina Dobers, Andrea Ackermann &amp; Sina Leonhardt</i> .....	47
Ela, Elmo und die Zaubermomente – Ein Kinderfachbuch über Bindung <i>Julia Schneider &amp; Marlene Monzel</i> .....	48
Hypnosystemisch wirksam: Impact Methoden für die Praxis <i>Ina Hullmann</i> .....	49
Die Stunde des Herzens – Sich begegnen im Hier und Jetzt <i>Irvin D. Yalom &amp; Benjamin Yalom</i> .....	50
Die Krippenlüge: Unsichere Bindung, fehlende Geborgenheit, so stärken wir trotz Fremdbetreuung das Urvertrauen unserer Kinder <i>Dr. Anke Ballmann &amp; Claudia Stolz</i> .....	51
Mann und Frau – ein Auslaufmodell? Warum sie sich ähnlicher sind, als wir vermuten, und wo der wahre Unterschied liegt <i>Lutz Jänke</i> .....	52
Handbuch Traumakompetenz: Basiswissen für Therapie, Beratung und Pädagogik <i>Lydia Hantke &amp; Hans-Joachim Görge</i> .....	53
Meine Kinder, deine Kinder – Die besten Strategien für den Familienalltag von Patchwork-Eltern <i>Nina Weitmann-Sandig</i> .....	55
Gefühle surfen – Eine Reise zu Dir selbst <i>Veronika Stegmüller</i> .....	56

---

### Herausgeber:

Deutsche Arbeitsgemeinschaft für Jugend- und Eheberatung (DAJEB) e.V.,  
Neumarkter Straße 84c, 81673 München  
Tel.: 089 4361091 [www.dajeb.de](http://www.dajeb.de) / [info@dajeb.de](mailto:info@dajeb.de)

Gefördert vom:



Bundesministerium  
für Bildung, Familie, Senioren,  
Frauen und Jugend

### Redaktion:

Dr. Rudolf Sanders, Regina Reichart-Corbach, Renate Lissy-Honegger, Karola Maderholz, Nicola Hümpfner,  
verantwortlich i. S. d. P. und alle Bildrechte (so nicht anders gekennzeichnet): Dr. Rudolf Sanders  
Themen, Ideen, Anregungen und Texte (Berichte aus der Praxis, Buchvorstellungen etc.)  
sind sehr willkommen. Bitte schreiben Sie uns: [info@dajeb.de](mailto:info@dajeb.de)

### Schlussredaktion & Layout:

Otgon Enkhtuvshin

[\(zurück zum Inhaltsverzeichnis\)](#)

# BERATUNG ALS PROFESSION

Die Online-Zeitung der DAJEB für Beraterinnen und Berater – Nr. 16 (2026)

## AUS DER PRAXIS

### Die Standübung – Eine essentielle Übung in der Paarberatung

Renate Lissy-Honneger

#### Der aufgerichtete Mensch

Einen Standpunkt einnehmen – selbstständig sein – einen guten Stand haben – ich stehe dazu – ich stehe zu dir - ...

Das Stehen: eine Körperhaltung hat sich in unsere Sprache eingepreßt und zeigt die Verbindung von Körperlich-Emotionalem mit dem Lebensganzen (Höhmann-Kost, 2018). Der Mensch hat sich aufgerichtet, sich von der Erde hinaufgearbeitet, sich von ihr, die ihn durch die Schwerkraft wie eine (übereifrige) Mutter (Franklin, 2011) anzieht, ein Stück gelöst. Trotzdem bleibt der Bezug zum Boden ein existentieller, denn die Schwerkraft macht uns unseren Platz deutlich, in dem sie uns zur Erde zieht (Hausmann, 2011). Im Wachstumsprozess ranken wir uns nach oben und das braucht Kraft und Koordination. Weil die Schwerkraft nicht wegzaubern ist, leisten unsere Muskeln immer eine gewisse Arbeit, um uns aufrecht zu erhalten. Wenn man Kleinkindern dabei zusieht, wie sie sich langsam in den aufrechten Stand entwickeln und die ersten Schritte wagen, wird die Komplexität des Vorgangs deutlich: das Hunderte-Male-Üben sich hochzuziehen, doch wieder zu fallen und schließlich das eigenständige Stehen, alleine, ohne sich anzuhalten.

Die aufrechte Haltung, die den Menschen von den meisten anderen Wirbeltieren unterscheidet, braucht das feine Zusammenspiel von Knochengestüt und Muskulatur, das durch Aufspannung, durch Zug und Gegenzug gehalten wird. Die Wirbelsäule bildet dabei zusammen mit Becken und Beinen das tragende Gerüst. Ein leichtes Schwingen ergibt sich durch das Austarieren

der Kräfte. Die im Verhältnis zur Körperlänge kleine Auflagefläche der Füße erfordert diesen Balanceakt.

#### Die Bedeutung des Standes

Im Stehen befindet sich der Mensch in einem aktiven Modus, im Gegensatz zum Liegen, das mit Entspannung und Regression verbunden wird und auch als Hilflosigkeit und Ausgeliefert-Sein wahrgenommen werden kann. Liegen bietet höchstmögliche Stabilität, Stehen ermöglicht Stabilität, trägt aber auch Labilität in sich, ein feines Schwanken, ein Austarieren, um Gleichgewicht herzustellen, ein Spiel mit dem Gleichgewicht, das man nicht fix hat, sondern immer wieder neu findet (Jacobs, 1985), ist immer da.

Man ist bereit, in Bewegung zu kommen, zu gehen, zu laufen, zu springen.



Über das Stehen drücken sich gesellschaftlich verankerte Wertvorstellungen aus. So wird bei der Begrüßung, beim Eintreten der zu Ehrenden am Beginn einer Feierlichkeit durch Aufstehen Respekt und Achtung erwiesen. Das Publikum erhebt sich nach besonders gelungenen Aufführungen zu *Standing Ovation*s. Auch in religiösen Feiern zeigt das Stehen bedeutende Teile des Rituals an. Gebete werden im

Stehen verrichtet. Stehen kann aber auch mit unangenehmen Gefühlen verbunden sein: Warten an der Bushaltestelle, an der Kasse, in der U-Bahn, wenn kein Sitzplatz mehr frei ist. Im Lauf der Geschichte war es ein Privileg der Mächtigen, zu sitzen. Das Volk stand bei Versammlungen. Als Ausdruck des Widerstands und der Standhaftigkeit stehen Gruppen im öffentlichen Raum, um eine politische Botschaft zu verkörpern, z.B. Frauen in Schwarz oder Oma gegen rechts. Die reformatorische Bewegung war stolz darauf, dass ihr Protagonist Martin Luther vor

[\(zurück zum Inhaltsverzeichnis\)](#)

# BERATUNG ALS PROFESSION

## Die Online-Zeitung der DAJEB für Beraterinnen und Berater – Nr. 16 (2026)

dem Kaiser den Satz ausgesprochen haben soll:  
Hier stehe ich. Ich kann nicht anders.

Die Position Stehen impliziert den Zustand, nicht leicht umzufallen, stabil und standhaft zu bleiben.

### **Einen eigenen Stand haben in der Partnerschaft**

Das Ziel einer Paarberatung ist es, eine Basis dafür zu schaffen, von der aus sich das Paar auf Augenhöhe begegnen kann. Dies bedeutet, dass jeder der beiden in der Lage ist, Verantwortung für das Gelingen der Beziehung zu übernehmen, Situationen eigenständig wahrnehmen und bewerten zu können, seine Affekte selbst zu regulieren, sich dem Partner/der Partnerin, in dem, was er fühlt und braucht, verständlich zu machen (Sanders, 2022). Diesem Persönlichkeitsprofil stehen den Ratsuchenden häufig Bewältigungsstrategien aus Kindertagen im Weg. Zum Beispiel durch mangelnde Zuwendung, das Fehlen einer sicheren Bindung oder soziale Isolation mit Ausgrenzungserfahrungen haben sie Verhaltensweisen entwickelt, die sie daran hindern, ihre Beziehungen gut leben zu können. Die Standübung stärkt ihr Selbst über leibliche Erfahrung und gibt ihnen Stabilität. Der enge Zusammenhang zwischen Körper und Psyche wird dabei genutzt, die aufgerichtete Körperhaltung im Stand korrespondiert dabei mit der inneren Aufrichtung (Siegele, 2018). Aus der engen Verbindung zwischen Körper und Psyche, innerer und äußerer Bewegung ergibt sich die Möglichkeit, über das Einüben bewusster Aufrichtung eine Veränderung der Stimmungslage zu erreichen (Storch, 2006). In der Standübung gemachte Erfahrungen werden benannt und dadurch aus dem impliziten Wissen ins Bewusstsein übernommen. Sinn und Ziel der Übung werden damit von den Klient\*innen nachvollzogen und durch regelmäßiges Üben im Leibgedächtnis abgespeichert.

Die ratsuchenden Paare kommen häufig aufgewühlt und in ihre Konflikte verstrickt in die Beratung. Damit jeder der beiden zu sich kommt, die

Verwurzelung im Boden spürt, sich spürt, beginne ich jede Beratungseinheit mit der Standübung. Dadurch werden die Partner\*innen gestärkt, sie lernen, zu sich und ihren Gefühlen zu stehen, damit ist der Boden dafür bereit, ein stabiles Paar-Selbst im Miteinander aufzubauen (Sanders, 2022). Eine Klientin formulierte es in ihrem Feedback so: „...weil es damit (Standübung) beginnt, wir stärken unseren Standpunkt und dann kommt das Gemeinsame“ (Lissy-Honegger, 2015). Auch in der Paarberatung im Gruppensetting beginnt jede Einheit mit der Standübung. Der Raum der Gruppe von Menschen mit gemeinsamen Themen und Fragestellungen erweist sich als hilfreich und heilsam (Grawe, 1994). Es ist von fundamentaler Bedeutung, dass sich jede\*r Teilnehmende zunächst einmal auf sich konzentriert und sich im eigenen Stand wahrnimmt. Eine Teilnehmerin beschreibt das in ihrem Feedback: „Die Gruppe habe ich als erlebnis- und ressourcenorientierten Weg erlebt, der damit beginnt, sich mit dem eigenen Stand zu beschäftigen, zu erleben, wie jede selbst steht im wahren und im übertragenen Sinn. Die Teilnehmer\*innen wurden bestärkt, den eigenen Platz einzunehmen.“

### **Grundsätzliches zur Standübung**

Der bewusste gute Stand wird aufgebaut wie ein Haus, vom Fundament bis zum Dach. Es beginnt mit dem Fokus auf den Füßen. Wichtig ist, dass während der ganzen Übung die Gelenke flüssig bleiben und nicht durchgestreckt werden, ganz besonders die Knie. Das Becken als Basis für den ganzen Rumpf wird eingerichtet und bleibt beweglich. Die Wirbelsäule wird vollständig aufgespannt zu ihrer sanften Schwingung. Das Öffnen des Brustkorbs durch das Bewegen der Schulterblätter lässt den Atem fließen. Die Wirbelsäule trägt den Kopf. Der Atem unterstützt den Weg in die Aufrichtung durch das Einatmen über den Scheitelpunkt hinaus und verbindet durch das Ausatmen mit dem Boden. Das Pendeln (vorwärts-rückwärts, rechts-links und in Kreisen um eine imaginäre Mittelachse) koordiniert

[\(zurück zum Inhaltsverzeichnis\)](#)

# BERATUNG ALS PROFESSION

## Die Online-Zeitung der DAJEB für Beraterinnen und Berater – Nr. 16 (2026)

niert die beiden Gehirnhälften und erinnert an frühe beruhigende, wiegende Bewegungserfahrungen.

Die Übung zum bewussten guten Stand ist Element vieler Bewegungskonzepte. Die vorliegende Übungsanleitung ist das Ergebnis meiner langjährigen Erfahrung in bewegungspädagogischer und leibtherapeutischer Arbeit.

### Standübung

Such dir einen Platz im Raum, an dem du dich wohlfühlst. Atme dreimal ganz tief ein und aus. Lass die Arme locker neben deinem Körper hängen. Stell die Füße etwa hüftbreit auseinander. Wenn du magst, schließ die Augen, ansonsten richte den Blick ca. 2m entfernt auf den Boden.

Spür einmal die Spannung zwischen Großzehengrundgelenk und Ferse, mache dich ganz schwer und spüre, wie du fest und sicher auf dem Boden stehst. Stell dir vor, dass du dich ganz tief in der Erde verwurzeln kannst und dadurch noch mehr Standfestigkeit hast.

Nun richte deine Aufmerksamkeit auf die Knie. Beuge die Knie leicht und lasse die Kniescheibe nach vorne schauen wie Autoscheinwerfer in der Nacht. Nimm einmal wahr, wie du durch diese veränderte Haltung noch mehr Standfestigkeit gewinnst.

Nun richte deine Aufmerksamkeit auf dein Becken. Stell dir vor, dass dein Becken eine Schale ist, in der sich eine große schwere Kugel befindet. Durch kreisende Bewegung bringst du nun die Kugel ins Kreisen. Komm jetzt zur Mitte zurück.

Geh nun mit deiner Aufmerksamkeit zu den Sitzbeinhöckern und lass sie zueinander schauen, vielleicht kannst du spüren, wie sich dein Beckenboden anspannt.

Nun stell dir vor, dass vom Kreuzbein aus sich deine Wirbelsäule nach oben schlängelt, wie eine Schlingpflanze dem Licht entgegen. Jetzt stehst du ganz aufgerichtet.

Nun zieh einmal die Schultern bis zu den Ohrläppchen hoch, dann lasse deine Schulterblätter nach unten sinken, so, als würdest du sie in deine Hosentaschen stecken. Nimm wahr, wie sich dadurch dein Brustraum weitet. (2x)

Jetzt stell dir vor, dass dein Kopf am Scheitelpunkt mit einem silbernen Faden mit der Decke verbunden ist und du dadurch nach oben gezogen wirst. So stehst du ganz klar und aufrecht.

Konzentriere dich auf deinen Atem. Bei jedem Einatmen wachst du über deinen Scheitelpunkt hinaus. Bei jedem Ausatmen sinkst du ein Stückchen tiefer in die Erde hinein.

Aus den Fußgelenken heraus beginne langsam nach vorne und hinten zu pendeln, fange mit kleinen Bewegungen an und steigere sie, jedoch ohne umzufallen.

Komm wieder in die Mitte zurück und pendele nun von rechts nach links.

Komme in kreisende Bewegung, lass die Kreise größer werden, dann wieder kleiner.

Komme wieder in die Mitte zurück.

Jetzt atme noch 3-mal tief ein und aus.

Nun öffne die Augen, schüttele dich aus.

Renate Lissy-Honegger

MA Pastoralpsychologie, Lehrtherapeutin der Partnerschule Dr. Rudolf Sanders®,  
[www.partnerschule-burgenland.at](http://www.partnerschule-burgenland.at)

### Referenzen

Franklin, E. (1998). Locker sein macht stark. München: Kösel-Verlag.

Grawe, K. (1994). Psychotherapie im Wandel. Von der Konfession zur Profession. Göttingen: Hogrefe.

Hausmann, B., Neddermeyer, R. (2011). Bewegt Sein. Integrative Bewe-gens- und Leibtherapie. Erlebnisaktivierung und Persönlichkeitsentwicklung. Wiesbaden: Reichert Verlag.

Höhhmann-Kost, A. (Hrsg.) (2018). Integrative Leib- und Bewegungstherapie (IBT). Theorie und Praxis. Bern: Hogrefe.

[\(zurück zum Inhaltsverzeichnis\)](#)

# BERATUNG ALS PROFESSION

## Die Online-Zeitung der DAJEB für Beraterinnen und Berater – Nr. 16 (2026)

Jacobs, D. (1985). Die menschliche Bewegung. Wolfenbüttel: Kallmeyer.

Lissy-Honegger, R. (2015). Paare in Bewegung. Körperarbeit in der Partnerschule. In Beratung aktuell. Zeitschrift für Theorie und Praxis in der Beratung, 4/2015. Paderborn: Junfermann.

Sanders, R. (2022). Die Partnerschule. Paartherapie im Integrativen Verfahren. Paderborn, Junfermann.

Siegele, F. (2018). Budotherapie, Kampfkunst in der integrativen Leib- und Bewegungstherapie. In Höhmann-Kost, Annette (Hrsg.) Integrative Leib- und Bewegungstherapie (IBT). Theorie und Praxis (S 145-154). Bern: Hogrefe.

Storch, M. et. al. (2006). Embodiment. Die Wechselwirkung von Körper und Psyche verstehen und nutzen. Bern: Hogrefe.

Todd, M. E. (2017). Der Körper denkt mit. Bern: Hogrefe.

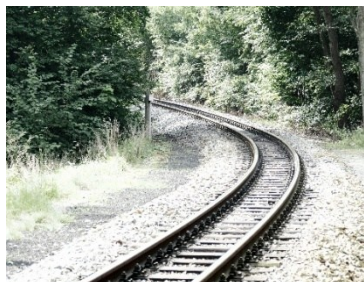
Waibel, M., Jakob-Krieger, C., (2009). Integrative Bewegungstherapie. Störungsspezifische und ressourcenorientierte Praxis. Stuttgart: Schattauer.

### Mediennutzung von Jugendlichen – Herausforderungen und Chancen in der Erziehungsberatung

Julia Wege

#### Einführung

Jugendlichen steht eine sehr große Bandbreite an digitalen Medien zur Nutzung zur Verfügung. Diese haben bereits die Bereiche Schule, Freizeit und Familie fest durchdrungen und spielen eine zentrale Rolle in der alltäglichen Kommunikation. Der technische Fortschritt beeinflusst die Kindheit, Jugendzeit und das familiäre Zusammenleben. Die rasante Entwicklung der Digitalisierung kann für Jugendliche Chancen wie auch Risiken darstellen. In Erziehungsberatungsstellen ist die Digitalisierung längst ein wichtiges Themenfeld in der Beratung. Es stellt sich die Frage, wie derartige Beratungsstellen mit den Veränderungen der Familie im Kontext der Mediennutzung umgehen.



Auch die Beratungsformen verändern sich und müssen sich dem gesellschaftlichen Wandel anpassen. Der vorliegende Beitrag beschäftigt sich mit der Mediennutzung von Jugendlichen, analysiert das Nutzungsverhalten von Jugendlichen und beleuchtet die Aspekte der Digitalisierung im Familienalltag. Es werden Impulse für die Mediennutzung im Rahmen der Erziehungsberatung aufgezeigt und abschließend Handlungsempfehlungen für die professionelle Beratung diskutiert.

#### Begriffsklärungen

In der wissenschaftlichen Auseinandersetzung mit Medien und dem technischen Fortschritt in der Gesellschaft werden die Begriffe „Mediatisierung“ und „Digitalisierung“ häufig synonym verwendet, was auf einen Mangel an präzisen Definitionen und klaren Abgrenzungen hinweist. „Etwas einfacher ausgedrückt ließe sich sagen, dass *Digitalität* unser selbstverständliches, alltägliches Handeln mit digitalen Dingen als ein Ergebnis der fortschreitenden Digitalisierung unserer Alltagswelt beschreibt“ (Engelhardt, 2023, S. 10). Um jedoch eine fundierte Diskussion über „Medien“ zu führen, bedarf es zunächst einer klaren Definition des Begriffs. „Medien sind Informationsträger, die zwischen Mensch und Welt etwas in bestimmter Form und Gestaltung vermitteln: Daten, Wissen, Symbolisches, Bedeutungen, Kultur, Emotionen, Botschaften, Werte“ (Zacharias, 2021, S. 559). Der Begriff „Mediatisierung“ bezieht sich auf die tiefgreifenden Veränderungen und Interaktionen innerhalb der Gesellschaft, die durch Medientechnologien initiiert werden, einschließlich ihrer Auswirkungen auf Machtverhältnisse. Dieser komplexe Prozess hat erhebliche Konsequenzen für die Art und Weise, wie Kommunikation abläuft, wie Individuen Informationen konsumieren, sich vernetzen und soziale Strukturen ausbilden (Beranek et al., 2018, S. 10). Durch den digitalen Wandel werden klassische analoge Prozesse durch den

[\(zurück zum Inhaltsverzeichnis\)](#)

# BERATUNG ALS PROFESSION

## Die Online-Zeitung der DAJEB für Beraterinnen und Berater – Nr. 16 (2026)

technischen Fortschritt nachhaltig verändert. Digitale Medien bieten Komfort und Annehmlichkeiten und ermöglichen Bildungs- und Teilhabechancen. Auch wenn digitale Medien heute überall verfügbar erscheinen und immer jüngere Zielgruppen diese nutzen, darf nicht außer Acht gelassen werden, dass es in unserer Gesellschaft marginalisierte Zielgruppen gibt, die nur bedingt Zugang haben und es dadurch zu Ungleichheiten kommen kann. Medien ermöglichen den Zugang zu Informationen und somit die Teilhabe an gesellschaftlichen Prozessen. Beispielsweise ist ein Bankkonto ohne Online-Zugang heutzutage nahezu unvorstellbar; ebenso können Tickets zum Beispiel für Freizeitaktivitäten häufig ausschließlich über digitale Plattformen erworben werden. Diese Entwicklung führt zu einer Verlagerung vieler alltäglicher Vorgänge in den digitalen Raum, insbesondere im Kontext der Bestrebungen, Personalkosten der Anbieter zu reduzieren. Dennoch ist festzustellen, dass nicht die gesamte Bevölkerung gleichermaßen Zugriff auf diese alltäglichen digitalen Medien hat oder über die erforderlichen digitalen Kompetenzen verfügt. „Medienerziehungsstile und Medienpraxen werden dabei unterschiedlich ausgestaltet, sodass sowohl familial vorhandenes als auch über soziale Netzwerkbeziehungen verfügbares kulturelles Kapital, ungleiche Nutzungsweisen digitaler Medien und mediale Habitus und damit auch ihre bildungsrelevante Anschlussfähigkeit entsprechend zu einer Reproduktion ungleicher Bildungschancen beitragen“ (Kutscher, 2019, S. 381). In diesem Sinne manifestieren sich Ungleichheiten aufgrund fehlender Ressourcen im Bereich der Mediennutzung, die sowohl auf Bildungsprozesse als auch auf Verhaltensweisen Einfluss nehmen können. Diese Ungleichheiten wirken sich auch auf die gewohnheitsmäßigen Einstellungen und sozialen Beziehungen innerhalb von Familien aus.

### **Die Mediennutzung von Jugendlichen und deren Auswirkungen**

Um ein fundiertes Verständnis der aktuellen Trends und Entwicklungen in der Mediennutzung

von Jugendlichen zu erlangen, ist die Analyse neuester empirischer Studien von zentraler Bedeutung. Die JIM-Studie, welche jährlich durchgeführt wird, befasst sich mit dem Medienverhalten, Gerätebesitz und Freizeitverhalten von Jugendlichen im Alter von zwölf bis 19 Jahren (Medienpädagogischer Forschungsverbund Südwest, 2025). Im Rahmen der JIM-Studie von 2024 wurden hierzu 1.200 Jugendliche befragt. Die Ergebnisse verdeutlichen, dass das Smartphone für Jugendliche ein zentrales Medium darstellt, welches täglich im Durchschnitt 201 Minuten genutzt wird. Bei volljährigen Jugendlichen liegt die durchschnittliche Nutzungsdauer bei 278 Minuten pro Tag. Der Besitz von Smartphones ist bei 96 Prozent der befragten Mädchen und 91 Prozent der Jungs dokumentiert. Die häufigsten Nutzungsarten des Smartphones umfassen das Surfen im Internet, das Hören von Musik sowie das Ansehen von Filmen auf YouTube. WhatsApp wird als die bedeutendste Kommunikationsanwendung identifiziert, gefolgt von Instagram. 69 Prozent konsumieren Streamingangebote wie Netflix oder Prime Video. Bei den Spielkonsolen zeigt sich ein geschlechtsspezifischer Unterschied: lediglich 37 Prozent der Mädchen verfügen über eine Spielkonsole, während der Anteil bei den Jungen 61 Prozent beträgt. Auch in Hinblick auf den Bildungsstand ergeben sich signifikante Differenzen: 58 Prozent der Haupt- bzw. Realschüler\*innen verfügen über ein Fernsehgerät, 54 Prozent ein Smart-TV. Im Vergleich dazu haben nur 45 Prozent der Gymnasiast\*innen ein eigenes Fernsehgerät und 40 Prozent verfügen über ein Smart-TV. Gymnasiast\*innen verfügen darüber hinaus auch häufiger über ein eigenes Tablet (63 Prozent). Der Einsatz von Künstlicher Intelligenz (KI) zur Unterstützung bei Hausaufgaben und Lernprozessen ist bei 74 Prozent der Jugendlichen verbreitet. Obwohl die digitalen Endgeräte in den Haushalten vielfältig vorhanden sind, wurde angegeben, dass 39 Prozent der Haushalte über ein Abonnement einer Tageszeitung verfügen. Die befragten Jugendlichen gaben allerdings auch an, dass sie mehr Zeit als ur-

[\(zurück zum Inhaltsverzeichnis\)](#)

# BERATUNG ALS PROFESSION

## Die Online-Zeitung der DAJEB für Beraterinnen und Berater – Nr. 16 (2026)

sprünglich geplant am Smartphone verbringen, das Handy abends zu spät weglegen und dadurch am folgenden Morgen müde sein. Für vier von fünf Jugendlichen ist das Smartphone eine Ablenkung bei Hausaufgaben und 53 Prozent der Befragten bevorzugen es auch einmal offline zu sein. Ein Viertel der Jugendlichen gab an, dass sie bei den Sozialen Medien überfordert seien (Medienpädagogischer Forschungsverbund Südwest, 2025). Eine weitere internationale Studie kam zu dem Ergebnis, dass die Bildschirmzeit von 50 Prozent der 15-Jährigen in der Mehrzahl der OECD-Länder heutzutage wenigstens 30 Stunden in der Woche beträgt. In Japan verbringen 10 Prozent der 15-Jährigen und 43 Prozent der 15-Jährigen in Lettland mindestens 60 Stunden vor dem Bildschirm (OECD, 2025).

Diese Erkenntnisse unterstreichen die Relevanz der Analyse des Nutzungsverhaltens, der Differenzierung von Geschlecht und Bildungsstand in Bezug auf die Mediennutzung und bieten wertvolle Ansatzpunkte für die Erziehungsberatung. Die Ergebnisse zeigen darüber hinaus, dass die Kommunikation zwischen den Peers sich zunehmend in den digitalen Raum verschiebt. „Prägten früher soziale Interaktionen in der Familie und dem konkret erfahrbaren Lebensumfeld die Identitätsentwicklung, so bilden heute digitale Lebenswelten, vor allem die sozialen Netzwerke, ein bedeutendes Anregungsmilieu bei der Konstitution des Selbst“ (Röll, 2019, S. 91). Nicht nur positive Netzwerke oder Bindungen verlagern sich in das Digitale, sondern auch Konflikte, Belästigungen, Beleidigungen oder Hass und Hetze werden dort ausgetragen, da hier auch die Hemmschwelle wesentlich geringer ausfällt und die Anonymität größer ist. Die BITKOM Studienergebnisse der letzten Jahre verdeutlichen einen signifikanten Anstieg von negativen Erfahrungen unter Jugendlichen im Internet. Die befragten Jugendlichen berichteten, dass die Beleidigungen, das Cybermobbing und das Verbreiten von Lügen im Internet zunehmen. In der Studie von 2025 gaben 41 Prozent der befragten Schüler\*innen an, dass sie bereits erlebt hätten, dass Lehrkräfte im Chat beschimpft und

beleidigt wurden (BITKOM, 2025). „Es ist davon auszugehen, dass es eine komplexe Wechselwirkung zwischen der Dauer, Art und Inhalt der exzessiven Mediennutzung und dem Geschlecht, Alter, dem Bildungsstand und dem sozioökonomischen Milieu der Nutzer\*innen gibt“ (Bertsche & Como-Zipfel, 2023, S. 147). Insofern erfolgt die Sozialisation von Jugendlichen heute nicht mehr ausschließlich in der analogen Welt, sondern zunehmend auch im digitalen Raum. Dieser Prozess umfasst das Bemühen, persönliche Identitäten zu konstruieren und zu manifestieren, indem sie sich in digitalen Profilen präsentieren und Influencer\*innen folgen oder diese nachahmen.

### **Auswirkungen und Folgen des Medienkonsums**

Die Themen Pornografie, Gewalt, Extremismus und Fakenews dringen also wesentlich früher in die Lebenswelt der Jugendlichen ein. Die Inhalte sind oft ohne Altersbeschränkung zugänglich und stellen eine Gefahr für die Persönlichkeitsentwicklung dar. Erste Kontakte zu pornografischen Inhalten sind bereits ab 14 Jahren feststellbar (Hajok, 2025, S. 35 ff.). Auch die Verbreitung von Fakenews stellt eine Gefahr dar. Viele Jugendliche können Falschnachrichten nicht von seriösen Meldungen unterscheiden und vertrauen den Inhalten, die im Internet verbreitet werden (Wege, 2026, S. 166-179). Jugendliche sind in Bezug auf einen reflektierten und eigenverantwortlichen Umgang mit Medien unzureichend aufgeklärt. Es fehlt an medienpädagogischen Kompetenzen und technischen Fähigkeiten von Seiten der Eltern, ihre Kinder entsprechend aufzuklären und einen adäquaten Umgang zu lernen (vgl. Kutscher & Bouillon, 2018). In deren Folge sind Jugendliche den Inhalten der Medien ausgesetzt und müssen diese eigenständig verarbeiten, was belastende Erfahrungen und Risiken mit sich bringen kann. Der (exzessive) Medienkonsum kann also weitreichende negative Folgen haben und vielfältige Schäden verursachen. Inzwischen ist Medien sucht eine medizinisch anerkannte Diagnose.

[\(zurück zum Inhaltsverzeichnis\)](#)

# BERATUNG ALS PROFESSION

## Die Online-Zeitung der DAJEB für Beraterinnen und Berater – Nr. 16 (2026)

„Die internationale, evidenzbasierte, medizinische Fachliteratur zu den Auswirkungen des Umgangs von Kindern mit digitalen Bildschirmmedien hat mittlerweile die folgenden Fakten etabliert: Die mit Bildschirmen im Kindesalter verbrachte Zeit, d. h. das Ausmaß der Bildschirmzeit in Stunden/Tag, steht in einem negativen Zusammenhang mit der Gehirnentwicklung sowie der Entwicklung der kognitiven und psychosozialen Fähigkeiten“ (Spitzer, 2022, S. 797). Die negativen Auswirkungen der Bildschirmzeit bei Kindern und Jugendlichen wurden in verschiedenen Studien nachgewiesen. Zu den möglichen körperlichen Auswirkungen zählen Bewegungsmangel, Haltungsschäden, Übergewicht, Bluthochdruck, Kurzsichtigkeit, Schlafstörungen und Risikoverhalten. Auch die psychischen Schäden können sehr groß sein: Aufmerksamkeitsstörungen, Ängste, Depressionen (Selbstverletzungen und Suizidalität), Stress und Sucht. Hinzu kommen Lebensunzufriedenheit, schlechte Leistungen in der Schule bzw. Schulversagen. Durch die veränderten Verhaltensweisen durch die Digitalisierung hat sich der Aktionsradius von jungen Menschen um 90 Prozent verringert, da sie vermehrt zuhause sind und nicht draußen die Zeit verbringen (Spitzer, 2022, S. 797 ff.). Ein weiterer Aspekt ist der Zusammenhang von hohem Medienkonsum und schlechten Ergebnissen in Bezug auf die Leistungen in der Schule und eingeschränkte kognitive Fähigkeiten (Lovis-Schmidt et al., 2022). Digitale Medien und Online-Spiele können ein hohes Suchtpotenzial haben, da sie zentrale Bedürfnisse befriedigen und den sogenannten „Verhaltenssüchten“ zuzuordnen sind (Bertsche & Como-Zipfel, 2023, S. 142; Eichenberg & Auersperg, 2024, S. 85). Kinder und Jugendliche können heutzutage nicht nur als „Konsumierende“ von Massenmedien betrachtet werden. „Sie sind auch Konsument\*innen bzw. Vertragspartner\*innen von kommerziellen Diensten, Kommunizierende bzw. sich in vernetzten Medienwelt austauschende sowie Akteur\*innen, die selbst mediale Inhalte erstellen, aktiv mit und in den Medien handeln“ (Hajok,

2025, S. 35). In dem Zusammenhang wird auch deutlich, dass Jugendliche in der digitalen Welt in hohem Maße auch Betrug und Kriminalität ausgeliefert sind.

### Familienalltag im digitalen Zeitalter

Digitale Formate prägen den Familienalltag und in deren Folge auch die Kommunikation unter den Familienmitgliedern. Die Grenzen können diesbezüglich fließend sein zwischen der klassischen physischen Anwesenheit der Familie und der parallelen Einbeziehung von digitaler Kommunikation. „Nicht nur Jugendliche, auch Eltern, können physisch anwesend sein und sich parallel mit Abwesenden austauschen, die Suchfunktion im Internet nutzen oder online spielen, was sich im Detail für die Anwesenden nicht erschließt, da sie von außen nur den Blick des Gegenübers auf das Smartphone wahrnehmen“ (Bundeskongress für Erziehungsberatung, 2019, S. 3). Familien nutzen zunehmend Kommunikationsapps, um untereinander zum Beispiel in WhatsApp-Gruppen zu kommunizieren oder ihren Standort untereinander freizugeben. So ist eine Kommunikation zum Beispiel auch bei fehlender Anwesenheit eines Familienmitglieds dennoch möglich und schafft eine gewisse „Nähe“, ein persönlicher Austausch bzw. zeitnahe Absprachen sind teilweise dauerhaft gewährleistet. Die digitale Vernetzung bietet insbesondere auch für Patchwork-Familien und getrenntlebende Eltern viel Vorteile, untereinander zeitnah zu kommunizieren und Absprachen zu treffen. Die digitalen Medien haben auch das Konsumverhalten der Familie verändert: während man früher gemeinsam Medien konsumiert und zum Beispiel einen Film geschaut hat, nutzen die Familienmitglieder heute eher Medien alleine (Tillmann, 2020). Durch die Medien können Reibungspunkte und Konflikte innerhalb der Familie entstehen, wie und in welchem Umfang diese zuhause genutzt werden sollten. Nicht selten verfügen Jugendliche über Medienkenntnisse und erklären ihren Eltern digitale Prozesse. Hier sprechen Autor\*innen auch von einem Machtungleichgewicht bzw. Autoritätsverlust.

[\(zurück zum Inhaltsverzeichnis\)](#)

# BERATUNG ALS PROFESSION

## Die Online-Zeitung der DAJEB für Beraterinnen und Berater – Nr. 16 (2026)

Nutzungsregeln, welche nicht auf Überdramatisierung und Verbote abzielen, werden von Jugendlichen eher anerkannt. Je mehr Ideen in den Entscheidungsprozess von Seiten der Jugendlichen akzeptiert werden, desto eher werden derartige Regeln angenommen. „Je mehr Jugendliche ihre Eltern und Lehrkräfte oder andere Bezugspersonen als nicht medienkompetent, als internetdistanziert oder sogar als pauschal ablehnend wahrnehmen, desto mehr steigt die Gefahr, dass die Heranwachsenden sie auch im Fall belastender Erfahrungen nicht ins Vertrauen ziehen“ (Eichenberg & Auersperg, 2024, S. 152 ff.). Auch das familiäre Umfeld rückt nun stärker in den Fokus der Forschung. Insbesondere belastende Familienkonstellationen oder individuelle Problemlagen können dazu führen, dass Jugendliche vermehrt Zeit vor dem Bildschirm verbringen (Eichenberg & Auersperg, 2024, S. 90 ff.). Ein weiterer Aspekt ist, dass das Nutzungsalter immer jünger wird, durch Geschenke von Verwandten, ältere Geschwister oder Peers wird dies noch verstärkt und erhöht den Druck massiv, im sozialen Kontext mithalten zu müssen und nicht ausgeschlossen zu werden (Aufenanger, 2023, S. 31).

### **Handlungsempfehlungen für die Erziehungsberatung**

Bei Konflikten und Problemen im Umgang mit der Mediennutzung von Jugendlichen können sich Eltern oder auch betroffene Jugendliche an Erziehungsberatungsstellen wenden. Auch wenn eine hohe Anzahl an Projekten und Hilfsangeboten online zur Verfügung stehen, ersetzt dies jedoch keine professionelle Beratung in Präsenz mit face-to-face Kontakt. Kinder, Jugendliche, Familien und Eltern haben in Deutschland einen Rechtsanspruch auf eine Erziehungsberatung. Sie ist eine niedrigschwellige und kurzfristige Hilfe zur Erziehung und im Kinder- und Jugendhilferecht (SGB VIII) verankert. Kinder zu erziehen und beim Aufwachsen zu begleiten kann mit Herausforderungen oder familiären Konflikten verbunden sein. Ratsuchende werden in der Erziehung, im Kontext Schule und

Bildung, bei Konflikten wie zum Beispiel Trennung oder Patchwork, Gewalt oder Mediennutzung unterstützt, beraten und begleitet. Aber auch Kindeswohlgefährdung und Kinderschutz spielen eine zentrale Rolle. Je nach individueller Situation wird in einem multiprofessionellen Team agiert oder es werden weitere Institutionen in den Beratungsprozess hinzugezogen. „Erziehungsberatungsstellen stehen immer auf der Suche vor der Herausforderung, sich auf die vielfältigen, im Wandel befindlichen Lebenslagen von Familien einzustellen, um den Zugang für Eltern und junge Menschen mit Bedarf zu sichern“ (Naudiet, 2021, S. 247).

Die Fachkräfte von Erziehungsberatungsstellen verfügen in der Regel über ein akademisches Studium in den Bereichen Sozialarbeit, Pädagogik oder Psychologie und haben sich darüber hinaus durch verschiedene methodische Weiterbildungen qualifiziert. Dazu gehören unter anderem die Zusatzqualifikation in systemischer Beratung, tiefenpsychologischen oder verhaltenstherapeutischen Ansätzen sowie fundierte Weiterbildungen im Bereich Frühe Hilfen oder Kinderschutz. Allerdings ist das Themenfeld Medienpädagogik häufig nur ein Wahlmodul in den jeweiligen Studiengängen und nicht fest als Standard integriert. Infolgedessen kann es bei den Fachkräften an spezifischem Fachwissen und Kompetenzen im Bereich der Mediennutzung fehlen, was die Notwendigkeit gezielter Weiterbildungsmaßnahmen mit sich bringt (Hajok, 2025, S. 80 ff.). Studien zur Mediennutzung sind von erheblicher Bedeutung, da sie Fachkräften ermöglichen, ein fundiertes Verständnis der Lebenssituation von Jugendlichen zu entwickeln sowie entsprechende Interventionen für die professionelle Beratung abzuleiten.

Die Erziehungsberatung muss sich immer wieder den gesellschaftlichen Veränderungen anpassen, neue Beratungsformen und Herangehensweisen ausloten, lebensweltorientierte Konzepte implementieren, wie zum Beispiel offene Sprechstunden im Sozialraum, online Angebote mit Chat oder Blended Counseling (vgl.

[\(zurück zum Inhaltsverzeichnis\)](#)

# BERATUNG ALS PROFESSION

## Die Online-Zeitung der DAJEB für Beraterinnen und Berater – Nr. 16 (2026)

Naudiet, 2021, S. 245 ff.). Beim Blended Counseling Ansatz werden analoge und digitale Beratungsformen optimal aufeinander abgestimmt und genutzt. „Somit grenzt sich Blended Counseling klar von allen anderen Formen ab, indem ein Fokus auf die Verbindung von Präsenz- und Distanzberatung in unterschiedlichen kommunikativen Settings gelegt wird und hierbei am Beratungsprozess entlang entschieden wird, welches Setting gewählt wird“ (Engelhardt, 2023, S. 26). Ein weiterer Aspekt in der Erziehungsberatung sind Standards in Bezug auf die Vertraulichkeit und Ethik, wie mit Inhalten der Ratsuchenden in Erziehungsberatungsstellen umgegangen wird. Erziehungsberatungsstellen sollten für Ratsuchende gut auffindbar und niedrigschwellig zugänglich sein. Eine altersgerechte und ansprechende Homepage ist notwendig, wie auch Flyer in unterschiedlichen Sprachen oder aktuelle Jahresberichte. Der Datenschutz muss von Trägerseite eingehalten werden und die Vorgaben der Sozialgesetzgebung in § 65 SGB VIII für die Erziehungsberatungsstelle erfüllen (Bundeskongress für Erziehungsberatung, 2019, S. 4 ff.). Für die Eltern ergeben sich durch die rasante digitale Entwicklung bei der Erziehung der Jugendlichen neue Herausforderungen. „Das Hauptziel der Elternberatung besteht darin, die elterlichen Kompetenzen zu verbessern, die Eltern-Kind-Beziehung zu stärken und verschiedene Herausforderungen und Probleme im Zusammenhang mit der Kindererziehung anzugehen“ (Aufenanger, 2023, S. 31). Vor dem Hintergrund des Medienkonsums von Jugendlichen und den daraus resultierenden Konflikten innerhalb der Familie können im Rahmen der Erziehungsberatung verschiedene Strategien und Maßnahmen entwickelt werden. Folgende Impulse können nach Aufenanger (2023, S. 32 ff.) Inhalt einer professionellen Beratung sein, welche weiter modifiziert wurden:

**1. Auftragsklärung:** Es ist wichtig, eine umfassende Anamnese der Familie zu erstellen. Welche Familienmitglieder gibt es und wie werden die Probleme aus Sicht jedes einzelnen be-

schrieben? Wie kann das Problem systemisch betrachtet und formuliert werden?

**2. Ressourcenanalyse:** Die Ermittlung und Würdigung der Ressourcen, über die die Familie verfügt, sowie die Stärken, die sie auszeichnen, bilden eine zentrale Grundlage für die Beratung.

**3. Mediennutzung im Familienalltag:** Eine Untersuchung bzw. Bestandsaufnahme der technischen Geräte, die in der Familie vorhanden sind, sowie eine Analyse des Mediennutzungsverhaltens im Alltag helfen, ein besseres Verständnis für die Dynamik innerhalb der Familie zu entwickeln.

**4. Regelstruktur und Erstellung eines gemeinsamen „Mediennutzungsplanes“:** Es sollte betrachtet werden, welche Regeln bezüglich der Mediennutzung formuliert wurden und inwiefern diese Regeln eingehalten werden. Die Entwicklung eines gemeinsamen „Mediennutzungsplanes“ kann dazu beitragen, präzise Regeln und feste Zeiten für die Nutzung festzulegen. Diese sollten altersgerecht gestaltet sein und auch positive Aspekte, wie zum Beispiel lehrreiche Inhalte, berücksichtigen.

**5. Kritische Medienhaltung:** Die Förderung einer kritischen Haltung im Umgang mit Medien ist essenziell, um Jugendliche zu eigenverantwortlichem und reflektiertem Medienkonsum anzuleiten. Negative Auswirkungen des Medienkonsums und mögliche Gefahren sollten diskutiert werden.

**6. Offline-Aktivitäten:** Es sollte eruiert werden, welche Offline-Aktivitäten die Familie gemeinsam nutzt, um ein ausgewogenes Verhältnis zwischen digitalen und analogen Freizeitaktivitäten zu gewährleisten. Welche individuellen Freizeitangebote nutzen Jugendliche außerhalb der Medien, und in welchen Bereichen können sie in ihren Fähigkeiten noch gezielter gefördert werden?

**7. Weiterbildungsmöglichkeiten:** Workshops oder Seminare zur Medienkompetenz können sowohl für Jugendliche als auch für die Eltern geeignet sein. Die Themen können in die Beratung

[\(zurück zum Inhaltsverzeichnis\)](#)

# BERATUNG ALS PROFESSION

## Die Online-Zeitung der DAJEB für Beraterinnen und Berater – Nr. 16 (2026)

integriert werden, um zusätzliches Wissen und praxisnahe Fähigkeiten zu vermitteln.

Diese Ansätze bieten einen strukturierten Rahmen für die Erziehungsberatung. Die digitalen Erfahrungen der Jugendlichen prägen und beeinflussen ihre Identitätsbildung. Es ist wichtig, dass Eltern und Fachkräfte Vertrauen gewinnen und Jugendlichen auf Augenhöhe begegnen und sie in ihrer Entwicklung wertschätzend begleiten. Insofern müssen Medienkompetenzen vermittelt werden, damit Jugendliche aufgeklärt, die Risiken und Gefahren einschätzen und Verantwortung für ihr Handeln übernehmen können. Nur so kann es gelingen, dass eine positive Medienerziehung im digitalen Zeitalter gestaltet werden kann.

Prof. Dr. Julia Wege

Sozialarbeiterin M.A., Professorin für Methoden und Grundlagen der Sozialen Arbeit an der RWU Hochschule Ravensburg-Weingarten, Lehr- und Forschungsschwerpunkte: Gemeinwesenarbeit und Stadtteilentwicklung, Methoden und Theorien der Sozialen Arbeit, vulnerable Zielgruppen, Medien, sexualisierte Gewalt, Fakultät Soziale Arbeit, Gesundheit und Pflege, Doggenriedstraße, 88250 Weingarten,

ISNI: 0000000528090551;

E-Mail: [julia.wege@rwu.de](mailto:julia.wege@rwu.de)

### Referenzen

- Aufenanger, S. (2023). *Elternberatung und Medienkompetenz der Eltern*. *Televizion*, 36(2), 31-33. [https://izi.br.de/deutsch/publikation/televizion/36\\_2023\\_2/Aufenanger-Elternberatung\\_und\\_Medienkompetenz\\_der\\_Eltern.pdf](https://izi.br.de/deutsch/publikation/televizion/36_2023_2/Aufenanger-Elternberatung_und_Medienkompetenz_der_Eltern.pdf)
- Beranek, A. et al. (2018). *Einführung: Big Data, Facebook, Twitter & Co. – Soziale Arbeit und digitale Transformation*. In Hammerschmidt, P., Sagebiel, J., Hill, B., Beranek, A. (Hrsg.): *Big Data, Facebook, Twitter & Co. und Soziale Arbeit*. Weinheim: Beltz Juventa, S. 9-32.
- Bertsche, O., Como-Zipfel, F. (2023). *Digitalisierung. Herausforderungen und Handlungsansätze für die Soziale Arbeit*. Stuttgart: Kohlhammer.
- BITKOM (2025). *Schülerinnen und Schüler unter sich: Darum geht es in Klassenchats*. Presseinformation. <https://www.bitkom.org/Presse/Presseinformation/Schuelerinnen-Schueler-Klassenchats>
- Bundeskonferenz für Erziehungsberatung (2019). *Aspekte der Digitalisierung im Kontext Erziehungsberatung*. [https://www.bke.de/sites/default/files/medien/dokumente/stellungnahmen/1647339324\\_Info%203-19%20digitalisierung.pdf](https://www.bke.de/sites/default/files/medien/dokumente/stellungnahmen/1647339324_Info%203-19%20digitalisierung.pdf)
- Eichenberg, C., Auersperg, F. (2024). *Chancen und Risiken digitaler Medien für Kinder und Jugendliche. Ein Ratgeber für Eltern, Lehrkräfte und andere Bezugspersonen*. 2., überarbeitete Auflage. Göttingen: Hogrefe.
- Engelhardt, E. (2023). *Digitale Kommunikation, Beratung und Beziehungsgestaltung im Kontext der Kinder- und Jugendhilfe*. Mainz: Institut für Sozialpädagogische Forschung gGmbH. [https://www.digitalejugendhilfe.de/fileadmin/uploads/user\\_upload/Webseite\\_Digitale\\_Kommunikation\\_Beratung\\_Beziehungsgestaltung\\_Engelhardt.pdf](https://www.digitalejugendhilfe.de/fileadmin/uploads/user_upload/Webseite_Digitale_Kommunikation_Beratung_Beziehungsgestaltung_Engelhardt.pdf)
- Hajok, D. (2025). *Praxishandbuch. Medienberatung in der Kinder- und Jugendhilfe*. Weinheim: Beltz Juventa.
- Kutscher, N. (2019). *Digitale Ungleichheit als Herausforderung für Medienbildung*. *Die deutsche Schule* 111 (2019) 4, S. 379-390. [https://www.pedocs.de/volltexte/2021/20607/pdf/DDS\\_2019\\_4\\_Kutscher\\_Digitale\\_Ungleichheit\\_als.pdf](https://www.pedocs.de/volltexte/2021/20607/pdf/DDS_2019_4_Kutscher_Digitale_Ungleichheit_als.pdf)
- Kutscher, N., Bouillon, R. (2018). *Studie Kinder. Bilder. Rechte. Persönlichkeitsrechte von Kindern im Kontext der digitalen Mediennutzung in der Familie*. Schriftenreihe des Deutschen Kinderhilfswerkes e.V. [https://www.dkhw.de/filestorage/1\\_Informieren/1.1\\_Unser\\_e\\_Themen/Kinder\\_und\\_Medien/Studien/DKHW\\_Schriftenreihe\\_4\\_KinderBilderRechte.pdf](https://www.dkhw.de/filestorage/1_Informieren/1.1_Unser_e_Themen/Kinder_und_Medien/Studien/DKHW_Schriftenreihe_4_KinderBilderRechte.pdf)
- Lovis-Schmidt, A. et al. (2022). *Bildschirmkonsum und kognitive Kompetenzen im Kindes- und Jugendalter. Lernen und Lernstörungen*, 11 (2), 104 -116. <https://doi.org/10.1024/2235-0977/a000367>
- Medienpädagogischer Forschungsverbund Südwest (2025). *JIM-Studie 2024. Jugend, Information, Medien. Basisuntersuchung zum Medienumgang 12- bis 19-Jähriger*. Stuttgart: Landesanstalt für Kommunikation Baden-Württemberg (LFK).
- Naudiet, S. (2021). *Erziehungsberatung*. In Kreft/Mielenz: *Wörterbuch Soziale Arbeit*. 9. Auflage. Weinheim: Beltz Juventa.
- OECD (2025). *How's Life for Children in the Digital Age?* [https://www.oecd.org/en/publications/how-s-life-for-children-in-the-digital-age\\_0854b900-en.html](https://www.oecd.org/en/publications/how-s-life-for-children-in-the-digital-age_0854b900-en.html)
- Röll, F. J. (2019). *Herausforderungen und Chancen neuer Medien in Schule und Sozialer Arbeit*. *Sozialmagazin*, 44.Jg. H.1-2, S. 87-93.
- Spitzer, M. (2022). *Digitalisierung in Kindergarten und Grundschule schadet der Entwicklung, Gesundheit und Bildung von Kindern*. Kommentar zum Gutachten der Ständigen Wissenschaftlichen Kommission der KMK. vom 19.9.2022, *Geist und Gehirn Nervenheilkunde*, 41: 797-808.

[\(zurück zum Inhaltsverzeichnis\)](#)

# BERATUNG ALS PROFESSION

## Die Online-Zeitung der DAJEB für Beraterinnen und Berater – Nr. 16 (2026)

Tillmann, A. (2020). *Veränderte Lebenswelten im Zuge gesellschaftlicher Digitalisierungsprozesse*. In Kutscher, N., Ley, T., Seelmeyer, U., Siller, F., Tillmann, A., Zorn, I. (Hrsg.): *Handbuch Soziale Arbeit und Digitalisierung*. Weinheim: Beltz Juventa, S. 89-100.

Wege, J. (2026). *Die Bedeutung von Fake News für die Lebenswelt von Jugendlichen*. In Nezilla; Rosendahl, W. (Hrsg.): *Invasion. Fake News – Themen, Zeiten, Menschen*. Oppenheim am Rhein: Nünnerich-Asmus.

Zacharias, W. (2021). *Medien*. (Überarbeitet von Landes, B.). In Kreft/Mielenz: *Wörterbuch Soziale Arbeit*. 9. Auflage. Weinheim: Beltz Juventa.

### Meine größten Lehrmeister – Unsere Aufgabe ist es Hoffnung zu induzieren!

Dr. Rudolf Sanders

„Unsere Aufgabe ist es Hoffnung zu induzieren.“ Das waren die einleitenden Worte, die ich bei meinem größten Lehrmeister, Klaus Grawe, in der *Psychologischen Therapie* (2000) gelesen habe. Und warum? Weil Hoffnung auf Verbesserung die Selbstheilungskräfte aktiviert, und genau diese brauchen ja Paare, um Kontrolle über ihre Konflikte zu gelangen. Große Sicherheit gaben mir seine Hinweise zur Beziehungsgestaltung. Diese gelingt nämlich dann, wenn wir die vier Grundbedürfnisse der psychischen Gesundheit jedes Menschen im Blick haben. Eine vertrauensvolle Bindungsbeziehung: Ich bin da, wenn ihr mich braucht, und ihr könnt euch auf mich verlassen. Dann die Befriedigung des Grundbedürfnisses nach Orientierung und Kontrolle: Die Menschen wollen endlich verstehen, „Wie ticke ich, wie tickst du?“, wie Klaus Grawe das wörtlich nennt. Und dann ist es ganz wichtig, bereits in der ersten Sitzung beide den eigenen Selbstwert erhöhende Erfahrungen machen zu lassen: „Erzählen Sie mir zunächst einmal, was Ihnen alles gelingt, für die Probleme haben wir dann gleich Zeit“. Und zum Schluss das Grund-



bedürfnis: Unlust zu vermeiden! Wenn wir Lust auf unsere Arbeit und Freude daran haben, Menschen begleiten zu dürfen, dann fühlen sich die Klient\*innen bei uns wohl. Und diese Freude empfand ich bereits beim Lesen dieses Lehrbuchs. Grawe hat es als einen Dialog zwischen einer Therapeutin, einem Psychologen und einem Therapieforscher angelegt, in den man automatisch einbezogen wird.

Wichtige Lehrjahre waren meine Mitgliedschaft in der Deutschen Pfadfinderschaft St. Georg DPSG, mit 10 Jahren als Jungpfadfinder und später in der Ausbildung von Jugendgruppenleitern. Hier habe ich gelernt, wie wunderbar es ist, dass alle Menschen verschieden sind und jeder etwas anderes in das Gemeinsame einbringen kann. So war es naheliegend, dass ich bereits 1990 als Leiter der EFL-Beratungsstelle Hagen & Iserlohn begann mit Gruppen zu arbeiten. Geprägt durch die Weisung des Gründers der Pfadfinder Lord Robert Baden Powell: *Look at the Boy, Look at the Girl!* Was suchen die Menschen, die zu uns kommen? Und welchen Auftrag leite ich daraus ab, dass sie wirklich das bekommen, was sie brauchen?

Da man ein Haus löschen muss, wenn es brennt, galt es für mich als Selbstverständlichkeit, dass sich die Probleme der Paare nicht an den vorgegebenen Arbeitszeiten einer Beratungsstelle orientieren können. Deshalb habe ich sehr früh angefangen, an Abenden bzw. wochenweise mit Paaren zu arbeiten,

natürlich parallel mit Kinderbetreuung, weil es gerade junge Eltern sind, die unsere Hilfe suchen. So war die Sommerakademie 2025 mit 8 Paaren und 14 Kindern mein 185. Seminar seit 1990. Auch dabei kann ich mich auf Klaus Grawe berufen, wenn in einer Metastudie unter seiner Leitung folgendes festgestellt wurde:

„Für Patienten, bei denen Veränderungen im zwischenmenschlichen Bereich erwünscht sind, ist das gruppentherapeutische Setting aber dem einzeltherapeutischen auf jeden Fall vorzuziehen.“ (Grawe et al., S.706).

[\(zurück zum Inhaltsverzeichnis\)](#)

# BERATUNG ALS PROFESSION

## Die Online-Zeitung der DAJEB für Beraterinnen und Berater – Nr. 16 (2026)

Dann gibt es eine dritte Dimension, die mir Orientierung und Halt gibt. Befinden wir uns im Moment in der Horizontalen, ist für mich die Vertikale genauso wichtig. Ich bin Christ und deshalb weiß ich, dass der Tod nicht das letzte Wort hat. Das wird dann zu einer existenziell berührenden Erfahrung, wenn ich mit Paaren im Reich des Todes ihrer Liebe, nicht von ihrer Seite weiche, ihnen ganz im Sinne von Klaus Grawe signifikant andere Beziehungserfahrungen ermögliche, als sie im Elternhaus erlebt haben. Dann passiert Auferstehung mitten am Tag, mit einer Dichtheit der Atmosphäre, in der die Liebe dieser zwei Menschen in einer völlig neuen Dimension aufblüht. So wie es in einem Kirchenlied zum Ausdruck kommt:

Manchmal feiern wir mitten im Tag ein Fest der Auferstehung

- 1) Stunden werden eingeschmolzen  
und ein Glück ist da.
- 2) Sätze werden aufgebrochen  
und ein Lied ist da.
- 3) Waffen werden umgeschmiedet  
und ein Friede ist da.
- 4) Sperren werden übersprungen  
und ein Geist ist da.

Text: Alois Albrecht (1974)

Melodie: Peter Janssens (1974)

[https://www.youtube.com/watch?v=XJn2LM70Nmw&list=RDXJn2LM70Nmw&start\\_radio=1](https://www.youtube.com/watch?v=XJn2LM70Nmw&list=RDXJn2LM70Nmw&start_radio=1)

Dass dieser von mir eingeschlagene Weg von Erfolg gekrönt ist, habe ich noch einmal ganz neu verstanden, als ich das Kontextmodell der Psychotherapie kennenlernte (Wampold et al., 2018). Ganz erstaunt und erfreut war ich, dass die Autoren sich explizit auf Klaus Grawe beziehen und bedauern, dass sein Ansatz noch wenig in Therapie und Beratung angekommen ist (Sanders, 2023). Statt der Orientierung an Therapiemethoden empfiehlt Grawe **empirisch validierte Wirkfaktoren**. Als wichtigster wird die **Qualität der Therapiebeziehung** zur Grundlage der Arbeit mit dem Paar. Bei der **Ressourcen-Aktivierung** werden die Eigenarten, die jede\*r

Klient\*in mitbringt, als positive Ressourcen für das therapeutische Vorgehen genutzt. Da in der Paarberatung bereits "das Problem" vor einem sitzt, ist der nächste Wirkfaktor, der **Problem-Aktualisierung** bereits evident. In dem authentischen Erleben dieses Miteinanders ist es möglich, ein klares Bewusstsein der Determinanten des problematischen Erlebens- und Verhaltens zu gewinnen, der **Wirkfaktor der motivationalen Klärung**. Konflikte können nur da gelöst werden, wo sie auftreten, also im konkreten Miteinander, so wie wir es in der Beratungssituation erleben. Das bedeutet, dass wir es ermöglichen, dass sie ab dem ersten Kontakt bereits direkt im Miteinander positive Bewältigungs-Erfahrungen im Umgang mit ihren Problemen machen können. Allein schon dadurch, dass wir darauf achten, dass jeder von beiden seine ganz eigene Wahrheit des Problems schildern kann. Und diese von uns exemplarisch (für den anderen!) wertgeschätzt wird. Also ohne Partei für eine Sichtweise zu ergreifen. Unterhalb der Bewusstseinsschwelle erleben sie dann den **Wirkfaktor der Problembewältigung**.

Im Blog der Verlage Junfermann, Klett-Cotta und Schattauer, den ich seit einem Jahr kuratiere, habe ich die Bedeutung von Klaus Grawe in 15 Minuten zusammengefasst.

<https://planetpsy.de/blog/bindung-heilt-wie-fruehe-beziehungserfahrungen-unsere-partnerschaften-praegen/>

Dr. Rudolf Sanders

### Referenzen

Grawe, K. (2000). *Psychologische Therapie*. 2., korrigierte Auflage Bern: Hogrefe.

Grawe, K., et al. (1994). *Psychotherapie im Wandel. Von der Konfession zur Profession*. Göttingen: Hogrefe.

Sanders, R. (2023). [Partnerschule als Kontextmodell in Ehe-, Partnerschafts- und Familienberatung. Prävention trennungs- und scheidungsbedingter gesundheitlicher Beeinträchtigungen](#). Beratung-Aktuell 24. Jg. 4 -24.

Wampold, B. E. et al. (2018). *Die Psychotherapie Debatte - Was Psychotherapie wirksam macht*. Bern: Hogrefe.

[\(zurück zum Inhaltsverzeichnis\)](#)

# BERATUNG ALS PROFESSION

Die Online-Zeitung der DAJEB für Beraterinnen und Berater – Nr. 16 (2026)

## PND-Beratung – ein Teil der Schwangerschaftsberatung

Barbara Wittel

2010 hat der Gesetzgeber mit der Novelle des Schwangerschaftskonfliktgesetzes (SchKG) und dem zeitgleich in Kraft tretenden Gendiagnostikgesetz (GenDG) versucht, die ärztliche Beratung und Aufklärung von schwangeren Frauen im Kontext von pränataler Untersuchung zu verbessern und die Bedeutung von ergänzender psycho-sozialer Beratung zu stärken.

Trotz dieser gesetzlichen Grundlage zeigt sich in der Praxis auch heute noch, 15 Jahre später: Die notwendige Zusammenarbeit zwischen Ärzteschaft und psycho-sozialer Beratung gelingt häufig nicht in dem Maße, wie es erforderlich wäre. So konstatiert pro familia im Fazit des Fachtags "Pränataldiagnostische Tests in der Schwangerschaft" vom 5. September 2024:

„Leider klappt die Zusammenarbeit zwischen Ärzt\*innen und psycho-sozialer Beratung in Deutschland nicht immer so, wie es wünschenswert und notwendig wäre, um die Vermittlung der komplexen Zusammenhänge zu verbessern und die Unterstützung der Ratsuchenden zu gewährleisten.“

Die Frage lautet, wie kann dies besser gelingen? Was braucht es?

Und was verstehen wir unter psycho-sozialer Beratung in der Pränataldiagnostik? Psychosoziale Beratung bei Pränataldiagnostik geht weit über die Beratung Schwangerer hinaus und umfasst regelhaft die Themen Fehlgeburt, Totgeburt, Schwangerschaftsabbruch bei schwerer Behinderung des Kindes oder auch Verlust eines Kindes in den ersten Lebensjahren. Ebenso die Aufklärung über die Grenzen und Risiken von vorgeburtlichen Untersuchungen, die Begleitung nach Feststellen eines auffälligen Befundes und die sich häufig anschließende Krisenin-

tervention. Ein auffällig pränataldiagnostischer Befund stellt Eltern vor schwierige Fragestellungen und Entscheidungen: was bedeutet der Befund für das Leben des Kindes und für das Leben der Eltern? Ist das Kind überlebensfähig oder behindert? Wie stark ist die Behinderung? Kommt ein Spätabbruch in Frage oder möchte und kann die Schwangerschaft ausgetragen werden bis hin zu einer palliativen Geburt?

Schwangerschaftsberatungsstellen bringen das Knowhow und den Umgang mit schwierigen Schwangerschaftskonflikten mit. Pro familia Mitarbeiter\*innen aus diesem Beratungsbereich kennen die Beratungsarbeit in schwierigen Lebenssituationen und Themenfeldern, die ethische, moralische und gesellschaftliche Normen, Werte und Tabus berühren. Psychosoziale Beratung bei Pränataldiagnostik braucht genau diese grundlegenden Kompetenzen, die sich in vielen Fällen auszeichnen über das Aushalten von Ambivalenzen, Ambiguitätskonflikten und der Begleitung in Entscheidungs- und Trauerprozessen.

Schwangere Personen bestmöglich zu versorgen, sie zu unterstützen und zu begleiten heißt im Kontext sexueller und reproduktiver Rechte sich auch mit Aspekten von Pränataldiagnostik auseinander zu setzen und die psycho-soziale Beratung bei Pränataldiagnostik in die Schwangerschaftsberatung zu integrieren.

Dazu braucht es jedoch bestimmte Voraussetzungen:

**Die Multiprofessionalität sichern und stärken:** ein wirksames Beratungsangebot lebt vom interdisziplinären Austausch. Wir brauchen dringend Ärzt\*innen, Pädagog\*innen/ Psycholog\*innen und Hebammen in einem Team, die mit ihren unterschiedlichen Kompetenzen die Beratung qualitativ sichern.

**Supervision und Intervision:** Es braucht Räume, um die komplexen Problemlagen zu re-



[\(zurück zum Inhaltsverzeichnis\)](#)

# BERATUNG ALS PROFESSION

## Die Online-Zeitung der DAJEB für Beraterinnen und Berater – Nr. 16 (2026)

flektieren, die belastenden Befunde zu besprechen und Eltern prozessorientiert zu begleiten.

**Schwangerschaftsberatung als den zentralen Ausgangspunkt zu begreifen:** Eine psycho-soziale Beratung in der Pränataldiagnostik innerhalb einer Schwangerschaftsberatungsstelle ist für Frauen und ihre Angehörigen gut erreichbar. Weite, beschwerliche Fahrwege halten sich in Grenzen. Klient\*innen und ihre Angehörigen können ein wohnortnahes und damit niedrigschwelliges Angebot wahrnehmen.

**Fachstellen:** Es braucht für alle Schwangerschaftsberatungsstellen eine übergeordnete Struktur, die die Beratungsstellen mit aktuellen Informationen, Fortbildungen und Schulungen, Arbeitskreisen, Intervisionen sowie der Qualitätssicherung und Vernetzung versorgt, damit die Beratungsstellen vor Ort entlastet werden.

**Klare Entscheidung:** es braucht eine klare Positionierung und Unterstützung des Verbands und der Leitungsebenen, um den nötigen Rahmen für eine psycho-soziale Beratung bei Pränataldiagnostik sicher zu stellen.

### Das Modell Baden-Württemberg

Seit 2010 ist pro familia Stuttgart einer der Träger der vier Informations- und Vernetzungsstellen Pränataldiagnostik (luV-Stellen PND) im Land, die die Aufgabe verfolgen Information und Beratung vor, während und nach Pränataldiagnostik qualitativ weiterzuentwickeln und das Beratungsangebot in der Fläche zu verorten. Ebenso arbeiten die luV-stellen den Beratungsstellen zu, sorgen für Weiterbildung, Qualitätssicherung, übernehmen die Öffentlichkeitsarbeit und Vernetzungsarbeit vor Ort mit Ärzt\*innen, Pränataldiagnostiker\*innen und Kliniken.

Auf der Homepage [www.pnd-beratung.de](http://www.pnd-beratung.de) findet man alle Informationen, dazu u.a. eine Landkarte mit spezifischen Angeboten für Sterneneatern wie auch viele weitergehende Informationen. Es bestehen gut entwickelte Beratungsangebote für Sterneneatern in Baden-Württemberg, obwohl bei den luV-Stellen als auch an den vielen

Schwangerschaftsberatungsstellen im Land, die entsprechend ihrer Aufgabenstellung nach dem Schwangerschaftskonfliktgesetz (SchKG) mit ihren ebenfalls landesgeförderten Personalstellen diese Themenbereiche umfassend abdecken.

An allen vier luV-Stellen gibt es Angebote der Trauerbegleitung, spezifische Gruppenangebote wie z.B. ein regelmäßig durchgeführter Rückbildungskurs für Sterneneatern, sowie weitergehende Beratung/Information für betroffene Sterneneatern und für Fachpersonen. Regelmäßig gibt es Kontakte direkt zu Selbsthilfegruppen, werden für Betroffene bei Bedarf Ansprechpersonen vermittelt, werden Schulungen für Fachpersonen im Themenbereich durchgeführt, werden Vernetzungsstrukturen unterstützt und die Selbsthilfegruppen in die jeweils bestehende örtliche Vernetzung einbezogen. Die Schwangerschaftsberater\*innen werden landesweit durch die luV-Stellen hinsichtlich ähnlicher Angebote qualifiziert, so dass sie Betroffene direkt unterstützen oder bei Bedarf weiter vermitteln können.

Seit 2025 unterstützt pro familia Stuttgart offene Kontakttreffen für Frauen nach einem Schwangerschaftsabbruch mit medizinischer Indikation. Die luV-Fachkräfte übernehmen die Organisation der Treffen und stellen Ressourcen bereit. Bei darüberhinausgehendem Beratungsbedarf haben die Frauen jederzeit die Möglichkeit ergänzende Beratungstermine zu vereinbaren.

Die Erfahrung aus der Praxis zeigt:

- Je besser die Berufsgruppen voneinander wissen, umso effektiver ist die Zusammenarbeit.
- Ein interdisziplinärer Qualitätszirkel aus Pränataldiagnostiker\*innen, Humangenetiker\*innen, Kliniken, Hebammen und Schwangerschaftsberater\*innen sorgt für einen regelmäßigen Austausch und fördert nachhaltige Netzwerke.
- Dieses Wissen voneinander ist hilfreich, um die Übergänge, z.B. von der Klinik in die Bera-

[\(zurück zum Inhaltsverzeichnis\)](#)

# BERATUNG ALS PROFESSION

## Die Online-Zeitung der DAJEB für Beraterinnen und Berater – Nr. 16 (2026)

tung und somit in die Beratungsstelle, zu gestalten und Klient\*innen die Wege zu erleichtern.

- Die kontinuierliche Weiterentwicklung des Angebots ist notwendig, um auf neue Herausforderungen im Feld reagieren zu können.
- Beratungsarbeit muss sichtbar werden: wir müssen lernen darüber zu sprechen, was wir tun. Nicht nur in der Fachwelt, sondern auch in der Öffentlichkeit. Nur so lassen sich parallele Strukturen und Fehleinschätzungen vermeiden.

Die psycho-soziale Beratung in der Pränataldiagnostik umfasst Beratungen bei vorgeburtlichen Untersuchungen, Beratungen in Entscheidungsprozessen und Beratung beim Schwangerschaftsabbruch oder Totgeburt. PND-Beratung ist Teil der Schwangerschaftsberatung in Baden-Württemberg. Sie ist dadurch nicht nur in der Fläche hervorragend vertreten und für alle niedrigschwellig zu erreichen, sondern deckt damit auch die thematische Breite professionell ab. Das Ziel ist eine bestmögliche Versorgung von Frauen, schwangeren Personen und ihren Familien.

Baden-Württemberg ist mit der landesweiten Trägerstruktur der luV-Stellen mutig vorgegangen und hat damit, das kann man heute nach 10 Jahren sagen, dafür gesorgt, dass Beratung und Qualität zukunftsorientiert gestaltet wird. Durch den medizinischen Fortschritt ist eine große Vielfalt an Möglichkeiten der Familienplanung entstanden. Pro familia begleitet und berät Menschen in diesen häufig komplexen Lebenslagen und unterstützt Menschen, ihre sexuellen und reproduktiven Rechte selbstbestimmt wahrzunehmen.

Barbara Wittel

Geschäftsführung/Leitung  
pro familia Stuttgart

luV-Fachkräfte: Maren Michel, Dr. Julia Walz

### **Mach dich fit gegen Einsamkeit! Das spiegelnde Resonanz-Gespräch (SRG)**

*Dr. Rudolf Sanders*

Der Dreier-Verbund von der Standübung, der Arbeit mit dem Gefühlszettel und das spiegelnde Resonanzgespräch (SRG) gehört zu den wirksamsten Interventionen des Beziehungs-Kompetenzen-Trainings *Partnerschule Dr. Rudolf Sanders®*. Die kontinuierliche Übung fördert die Entwicklung einer Persönlichkeit, die sich durch eine sozialbezogene Autonomie auszeichnet (Fiedler, 2007).

Hilft die Standübung im Jetzt-Moment ganz bei sich anzukommen, unterstützt die Arbeit mit dem Gefühlszettel Worte für die augenblickliche emotionale Befindlichkeit zu finden.

Das SRG wurde im Laufe der Zeit auf Grundlage des EPL (Von Engl et al., 2015) weiterentwickelt.



Im SRG gerät die Beziehungsebene in den Blick, infolgedessen das Paar eine authentische Resonanz erfährt. Paare, die diese Technik anwenden, machen die Erfahrung einer neuen Art von Nähe und Intimität: *Ich fühle mich von Dir zutiefst verstanden und ich verstehe Dich zutiefst.*

Im SRG, wird aus einer bindungsorientierten Sicht die Kommunikation des Paares nach festen Regeln eingeübt. Die Erfahrung hat gezeigt, dass viele Ratsuchende als Kind nicht die Erfahrung machen konnten, dass sie gehört wurden. Dass das, was sie sagen wollten, beim Gegenüber nicht wirklich „landen“ konnte. Und genau darum geht es im SRG.

Ein Beispiel, was bei fehlender Resonanz mit einem Kleinkind passiert, findet sich in dem Video vom Still Face Experiment.

<https://www.youtube.com/watch?v=YTTSXc6sARg>.

[\(zurück zum Inhaltsverzeichnis\)](#)

# BERATUNG ALS PROFESSION

## Die Online-Zeitung der DAJEB für Beraterinnen und Berater – Nr. 16 (2026)

Es ist wichtig, als Säugling und Kleinkind gespiegelt zu werden und dadurch in Resonanz mit Mutter oder Vater zu kommen. Durch Wiederholung von Mimik, Geräuschen und Tönen stellen sich Eltern ganz auf das Kind ein, sie nehmen sich selbst komplett zurück.

Damit eine authentische Resonanz gelingt, wird im SRG nicht paraphrasiert, sondern die Worte wörtlich wiederholt. Der Sprecher hört seine eigene Wortwahl, denn jeder versteht hinter einem Wort etwas ganz Eigenes mit einer ganz eigenen Bedeutung und Färbung. Beim Paraphrasieren aktiviert der Zuhörer = Spiegel seine eigenen neuronalen Netzwerke. Mit der wörtlichen Wiederholung suspendiert der Spiegel seine eigenen Gedanken, Reaktionen und Impulse. Er befindet sich in einer Dienstfunktion für den anderen. Er ist ihm ein „Spiegel“, damit dieser sich selbst besser verstehen lernt.

Dass insbesondere in Konfliktsituationen einer nur der Auslöser für diesen Konflikt ist, aber nicht die Ursache, erklärt Dr. Eckhard Roediger, in seinem Lehrvideo [Informationsverarbeitung und Selbstregulation](#). Darin wird neurobiologisch fundiert deutlich, warum es wichtig ist, genau die Worte zu wiederholen und nicht zu paraphrasieren.

Durch die Neuroplastizität unseres Gehirns ist es möglich, dass diese Gesprächsform immer mehr dazu beiträgt sich ganzheitlich und umfassend verstanden zu wissen. Deshalb ist regelmäßiges Üben so wichtig! Der Wunsch jeder Partnerschaft ist es ja, vom anderen verstanden zu werden! Es bedeutet nicht, dass man der gleichen Meinung ist mit dem, was der andere sagt. Wichtig ist es, dass der Sprecher seine Botschaft transportiert. So dient diese Form des Gesprächs im höchsten Maße der Differenzierung in einer Partnerschaft: *Du bist Du und Ich bin Ich*. Genau auf die Herausforderung und Notwendigkeit einer Differenzierung verweist David Schnarch (2011), einer der bedeutendsten Sexualtherapeuten.

Zusätzlich trainieren die Partner\*innen in den unterschiedlichen Rollen wichtige Kompetenzen, die zu Haltungen werden. Diese sind Grundlage für eine Beziehung auf Augenhöhe. Der Sprechende lernt, für sein Fühlen, Denken und Handeln Verantwortung zu übernehmen. Statt zu sagen „Wir waren zusammen bei deinen Eltern“, sagt er: „Ich war mit dir bei deinen Eltern.“ Dabei handelt es sich um einen Akt und eine Erfahrung der Selbstermächtigung. Indem er sagt „Ich habe mich geärgert, als ich die Flasche Bier auf dem Tisch stehen sah gestern Abend“, übernimmt er Verantwortung für seine Gefühle. Er hätte auch einen Wutausbruch bekommen können.

Immer wenn ich von mir spreche, von meinem einmaligen Erlebten, meinen Gedanken, Ideen und genau dafür Verantwortung übernehme, ist es immer auch Einstehen für die eigene Würde.

### **Die Rolle des Spiegels: Raum geben und Verantwortung ermöglichen**

Damit dieses möglich wird, hat der Spiegel in der Rolle des Zuhörenden die wichtige Rolle des Haltens, nicht des Aushaltens. Er hat die Aufgabe, dem anderen ein standhaftes Gegenüber zu sein. Eigene Ideen, die durch das Gesagte bei ihm ausgelöst werden, werden suspendiert. Auf Grundlage der persönlichen Würde des anderen vertraut er dem Sprechenden, dass dieser in der Lage ist, Verantwortung für seine Gefühle zu übernehmen. Das SRG wirkt deeskalierend und ermöglicht dem Paar aus Verstrickungen auszuweichen.

Je häufiger ein Paar diese Art der Kommunikation einübt – etwa ein- bis zweimal pro Woche für jeweils eine halbe Stunde – desto eher werden sich die damit verbundenen Erfahrungen zu einer inneren Haltung entwickeln. Diese Haltung bildet die Grundlage für eine Beziehung auf Augenhöhe. Martin Buber (1988) beschreibt diesen Prozess als das „Am Du zum Ich werden“. Peter Fiedler (2007, S. 399) nennt es „sozialbezogene Autonomie“.

[\(zurück zum Inhaltsverzeichnis\)](#)

# BERATUNG ALS PROFESSION

## Die Online-Zeitung der DAJEB für Beraterinnen und Berater – Nr. 16 (2026)

Diese Haltung zeigt sich darin, Realitäten eigenständig wahrzunehmen, persönliche Urteile zu entwickeln und zu wissen, woran man glaubt. Man ist in der Lage, klar mitzuteilen, was man erlebt und fühlt – und kann für seine Grundüberzeugungen nötigenfalls auch einstehen. Im Miteinander ist man in der Lage Wertschätzung, Freude und Dankbarkeit zu spüren, zu benennen und auszudrücken.

In der Partnerschaft lernt man, klar zwischen den je eigenen Bedürfnissen und denen des anderen zu unterscheiden. Man spürt intuitiv und sicher, ob bestimmte Gefühle, Gedanken, Ideen, Grundsätze und Handlungsabsichten einem selbst gehören oder ob sie vom anderen stammen. Die Perspektiven und Bedürfnisse des anderen kann man als eigenständige und würdige anerkennen – und sich über dessen persönliche Entwicklung ehrlich freuen.

Bei Konfliktthemen kann es hilfreich sein, ein oder zwei Nächte darüber zu schlafen, bevor der andere zum Sprechenden wird. Ganz im Sinne der Chaostheorie (Haken, 2014) beginnt unser kluges Unbewusstes bereits nach Lösungen zu suchen – oft solche, an die vorher niemand gedacht hat (Dijksterhuis, 2015). Voraussetzung dafür ist, dass die Sichtweise und der Standpunkt des einen wirklich in seiner ganzen Tiefe beim anderen angekommen sind. Auf diese Weise kann ein Dialog als gemeinsames Denken (Isaak, 2011) entstehen.

Es ist immer wieder berührend zu erleben, wie alte Geschichten aus dem Ehemuseum abgeschlossen werden können. Die festen Regeln des SRG wirken anfangs vielleicht etwas starr. Deshalb ist es sehr wichtig, diese Form des Gesprächs zunächst unter Anleitung des Beraters oder der Beraterin einzuüben. Für mich ist es eine der wichtigsten und zentralsten Übungen, die im Laufe der Zeit in der Partnerschule entwickelt wurden, damit Paare einander wirklich verstehen und die Erfahrung machen, dass das, was jeder sagt, wirklich beim Anderen ankommt.

Anfang Dezember 2025 startete das Bundesfamilienministerium die bundesweite Kampagne „Mach dich fit gegen Einsamkeit!“ Die Beherrschung des SRG könnte im Sinne dieser Initiative in Partnerschaft und Familie eine Nähe, ein Verständnis und eine wirkliche Resonanz schaffen und sich in physischer Nähe emotional nicht einsam zu fühlen.

### Regeln für das spiegelnde Resonanzgespräch

#### Regeln für Zuhörende = Spiegel

- Ich bin dir ein Spiegel.
- Ich bin dir ganz zugewandt. Es geht jetzt nur um dich.
- Ich wiederhole wörtlich, was du sagst.
- Hilf mir dabei, indem du ganz kurze Sätze machst. (Ähnlich einem Diktat in der 3.Klasse!).
- Am Schluss teile ich dir mit Hilfe des Gefühlszettels mit, was ich gerade spüre, und bedanke mich bei dir, dass ich dein Spiegel sein durfte.

#### Regeln für Sprechende

- Ich erzähle nur von mir, meinen Erlebnissen, meinen Gefühlen, meinen Gedanken.
- Ich mache keine Aussagen über Dich, indem ich ein Du vermeide im Sinne von:  
„Du bist ...“, „Du hast ...“, „Du solltest eigentlich ...“.
- Ich verzichte auf Verallgemeinerungen wie „man“, „immer“ oder „nie“.
- Ich erzähle über eine Begebenheit, eine aktuelle Erfahrung oder ein Erlebnis. Dabei bin ich sehr konkret.
- Oder ich erzähle dir etwas, das mir lange schon auf der Seele liegt, das ich vielleicht noch gar nicht richtig formulieren kann.

[\(zurück zum Inhaltsverzeichnis\)](#)

# BERATUNG ALS PROFESSION

## Die Online-Zeitung der DAJEB für Beraterinnen und Berater – Nr. 16 (2026)

- Vielleicht erzähle ich dir zwischendurch auch etwas darüber, was ich gerade spüre oder fühle.
- Am Ende teile ich dir mit Hilfe des Gefühlszettels mit, wie es mir jetzt gerade geht, in diesem Moment, in dem ich dir das erzähle.
- Bei allem, was ich sage, habe ich in keiner Weise die Absicht, dich damit zu verletzen. Mir ist einfach wichtig, dass du weißt, dass es sich dabei immer um *meine* Wirklichkeit handelt und du vielleicht eine ganz andere Wirklichkeit hast.
- Zum Schluss bedanke ich mich bei dir dafür, dass du mir ein Spiegel warst. (Damit wird das Erzählen beendet.)

Insbesondere in Konfliktsituationen hilft diese Gesprächsform, wie es an folgendem Beispiel deutlich wird. Der Spiegel weiß ja, der andere redet ausschließlich von sich und seinen Gefühlen. Und wenn die Person, die der Spiegel ist, Ärger ausgelöst hat, dann ist diese lediglich der Auslöser aber nicht die Ursache für dessen Ärger!

### Beispiel aus der Paarberatung:

Grundlage ist, dass keiner von beiden unmäßig Alkohol trinkt. Er kommt abends nach Hause und stellt fest, dass seine Frau vergessen hat, die leere Flasche Bier noch in die Kiste zu räumen. Er könnte diese z.B. nehmen, einräumen, ohne großes Gewese darum zu machen. Er könnte auch einen Wutanfall bekommen und sich darüber beklagen, dass sie zu viel Alkohol trinkt oder nie aufräumt und all solche Sachen. Nun nutzen beide das SRG.

**Er:** Ich habe mich geärgert, als ich vorhin die leere Flasche auf dem Couchtisch sah.

**Sie:** Du hast dich geärgert, als du vorher die leere Flasche auf dem Tisch gesehen hast.

**Er:** Eigentlich eine Lappalie.

**Sie:** Eigentlich eine Lappalie.

**Er:** Es erinnert mich an zu Hause.

**Sie:** Es erinnert dich an zu Hause.

**Er:** Immer, wenn ich als Kind nach Hause kam...

**Sie:** Immer, wenn du nach Hause als Kind kamst...

**Er:** ...und ich eine leere Flasche Bier auf dem Tisch sah...

**Sie:** ...und du eine leere Flasche Bier auf dem Tisch gesehen hast...

**Er:** ...wusste ich, gleich ist wieder die Hölle los, denn Mutter ist betrunken.

**Sie:** ...wusstest du, gleich ist wieder die Hölle los, denn Mutter ist betrunken.

usw.

Zusammengefasst bedeutet das SRG, eine neue Qualität einer Paarbeziehung. Der andere wird in seiner Einmaligkeit, seiner persönlichen Entwicklung und Würde als solches gesehen und wertgeschätzt.

Zum Download:

[Die Standübung](#)  
[Audio Standübung](#)  
[Gefühlszettel](#)

Dr. Rudolf Sanders

### Referenzen

Ap Dijksterhuis (2015). *Das kluge Unbewusste: Denken mit Gefühl und Intuition*. Stuttgart: Klett-Cotta.

Fiedle, P. (2007). *Persönlichkeitsstörungen*. Weinheim: Beltz Verlag.

Haken, H. (2014). *Synergetik*. Berlin: Springer.

Isaaks, W. (2011). *Dialog als Kunst, gemeinsam zu denken*. Köln: Andreas Kohlthage.

Von Engl, J. et al. (2015). *Ein partnerschaftliches Lernprogramm, EPL Kursleitermanual*. München: Institut für Forschung und Ausbildung in Kommunikationstherapie.

[\(zurück zum Inhaltsverzeichnis\)](#)

# BERATUNG ALS PROFESSION

## Die Online-Zeitung der DAJEB für Beraterinnen und Berater – Nr. 16 (2026)

### Ressourcen stärken mit ZRM® in der Paarberatung

Karola Maderholz

In meiner Arbeit als Ehe-, Partnerschafts-, Familien- und Lebensberaterin in der Diözese Eichstätt berate ich Einzelklient\*innen und Paare. Von Anfang an habe ich in der psychologischen Beratung mit Einzelklient\*innen mit dem Zürcher Ressourcenmodell (ZRM®), eine Selbst-Management-Methode von Maja Storch und Frank Krause, gearbeitet. Diese Methode wirkt motivierend, stärkt die Selbstwirksamkeit und nimmt somatische Marker (Körpersignale) auf. Es wird eine Haltung, eine innere Grundausrichtung erarbeitet. Diese umfasst kognitive, emotionale und somatische Ebenen und wirkt sich oft unbewusst auf das eigene Verhalten aus. Mit einem positiven, ressourcenorientierten Blick wird die neue Haltung bewusst gestaltet und in den Alltag integriert.

Begeistert von der ressourcenaktivierenden und stabilisierenden Wirkung bei meinen Einzelklient\*innen, begann ich mir die Frage zu stellen, wie ich das ZRM® auch in der Paarberatung anwenden könnte. Bei meinen Recherchen entdeckte ich „Die Partnerschule - Paartherapie im integrativen Verfahren“ von Dr. Rudolf Sanders (2022). Begeistert von dem Konzept und der Anwendung des ZRM® innerhalb des Partnerschule-Konzepts absolvierte ich 2023/2024 die Fortbildung zur Partnerschule-Trainerin. Seitdem ist das ZRM® ein fester Bestandteil meiner Arbeit mit Paaren. Mit diesem Artikel möchte ich einen kleinen Einblick in die Praxis geben.

Zu Beginn einer Paarberatung erlebe ich immer wieder die Annahme einiger Partner\*innen, dass ich als Fachperson endlich dem/der Partner\*in sage, was er/sie falsch macht und ändern soll. Diese Annahme darf ich freundlich korrigieren. Die Frage: „Was musst du ändern, damit es mir in der Beziehung wieder besser geht?“ ist wenig hilfreich im Prozess. Auch die Frage: „Was kann ich für dich tun, damit es dir in unserer Beziehung besser geht?“ ist nicht ausreichend. Wir

können nicht auf Knopfdruck für den/die Beziehungspartner\*in Verhaltensweisen ändern, die wir teilweise schon seit unserer Kindheit entwickelt haben. Mit dem Konzept der Partnerschule fördern wir im Laufe der Paarberatung Verständnis der Partner\*innen für sich selbst und die eigenen Verhaltensweisen, sowie für das Gegenüber und dessen Verhaltensweisen. Dabei entwickelt sich bei den Partner\*innen mehr Verantwortung für den eigenen Zustand auf kognitiver, emotionaler und somatischer Ebene. Oft wird der Blick wieder mehr auf das Gelingende im Miteinander und die gemeinsamen Ressourcen gelegt. Die Stärken und Ressourcen des Einzelnen werden mit ZRM® mehr in den Blick genommen und ermöglichen ein Erlernen neuer Verhaltensweisen. Die Fragestellung: **„Was kann ich für mich tun, damit es mir in der Beziehung mit dir besser geht?“** zusammen mit dem Zürcher Ressourcenmodell (ZRM®), hilft dabei eine neue Haltung zu entwickeln. Mit dieser Haltung ist ein neuer Umgang im Miteinander und neue Verhaltensweisen erlernbar und im Alltag umsetzbar.

### Wie funktioniert das in der Paarberatung?

Die Intervention beginnt mit einer meditativen Einstimmung. Diese enthält Impulse, die daran erinnern, unser Wissen und unsere Erfahrungen als Ressource für die Beziehungsgestaltung zu nutzen. Im Anschluss wird mit der Fragestellung: „Was kann ich dazu beitragen, damit es mir in der Beziehung mit dir besser geht?“ ein Bild ausgesucht. Dazu nutze ich die Bilder aus der Bildkartei zum ZRM® (Krause & Storch, 2018). Um das passende Bild zu finden, wird besonders auf positive, somatische Marker geachtet. Das sind körperliche angenehme Signale, die entstehen, wenn sich etwas stimmig, gut und sicher anfühlt. Beim Aussuchen eines passenden Bildes werden somatische Marker als Orientierungshilfe genutzt.

Im Anschluss werden positive Assoziationen zu dem gefundenen Bild gesammelt. Oft ist es hilfreich erstmal „Fremdgerirne“ Assoziationen sammeln zu lassen. Das können in der Beratungssitzung Partner\*in und Berater\*in sein. Es

[\(zurück zum Inhaltsverzeichnis\)](#)

# BERATUNG ALS PROFESSION

## Die Online-Zeitung der DAJEB für Beraterinnen und Berater – Nr. 16 (2026)

kann aber auch zwischen den Sitzungen im Familien- oder Freundeskreis nach Assoziationen zu dem eigenen Bild gefragt werden. Durch das Nutzen der Fremdgehirne erweitert man die Wörter und Begriffe mit denen weitergearbeitet werden kann. Selbstverständlich kann die Sammlung an Begriffen mit den eigenen Assoziationen zu dem Bild ergänzt werden.

Aus der großen Menge an Wörtern, die zu dem eigenen Bild gefunden worden sind, sucht sich nun jeder der beiden Partner drei Begriffe aus. Dabei können die positiven somatischen Marker unterstützen. Mit den ausgesuchten Begriffen wird nun ein sogenanntes **Mottoziel**, ein Wunsch, eine Haltung formuliert. Als Formulierungshilfen dienen Satzanfänge, wie: Ich bin..., Ich kann..., Ich erlaube mir... Das Mottoziel muss erreichbar und vorstellbar, aber noch nicht in der Gegenwart umgesetzt sein. An der Formulierung, darf ruhig ein bisschen herumgebastelt werden, bis der/die Klient\*in, wieder mit Hilfe der somatischen Marker, wahrnimmt: „Das ist es!“

Das Mottoziel verkörpert eine Haltung, die auch in einer körperlichen Haltung/ Bewegung ausgedrückt werden kann. Jede\*r Partner\*in für sich sucht nun nach einem passendem Embodiment (Verkörperung) für sein/ ihr Mottoziel.

Wir haben also für jede\*n Partner\*in ein individuelles Bild mit einer stimmigen Formulierung und ein passendes Embodiment erarbeitet. Aber was machen die Klient\*innen nun damit? Damit das Mottoziel nicht in der Schublade verschwindet, werden Erinnerungshilfen erarbeitet. Mein Gehirn sollte möglichst ständig und überall an das Bild und das Mottoziel erinnert werden. Mit den Klient\*innen wird der Tagesablauf durchgegangen und überlegt, wann und wo kann ich Erinnerungshilfen installieren. Diese können stationär (Nachtkästchen/ Badezimmerspiegel/ Schreibtisch) oder mobil (Handyhintergrund/ Schlüsselanhänger) sein. Die Erinnerungshilfen können sehr individuell sein. Zum Beispiel das gefundene Bild als Foto, ein Teilaspekt des Bildes (Farbe) oder das Mottoziel als Schriftzug.

Wenn der Blick auf eine Erinnerungshilfe trifft, werden im Gehirn die neuronalen Netzwerke der erwünschten Haltung aktiviert. So haben beide Partner\*innen jede\*r für sich Unterstützung, um in die jeweilige gewünschte Haltung zu gehen und jede\*r übernimmt die Verantwortung für sich und sein/ihr Verhalten selbst. Als Ritual und zum Verfestigen ist es außerdem noch hilfreich 2-3 x am Tag bewusst in die Haltung und in die mit dem Ziel verbundene Bewegung des Mottoziels zu gehen und dabei den Satz laut aussprechen.

### Fallbeispiel:

Paar beide Ende 40. Beschreibung der Kindheitsprägung und daraus resultierende Strategien:

Der Mann war schon früh auf sich alleingestellt und er hat gelernt, dass er sich nur auf sich selbst verlassen kann. Als Kind erlebte er wenig Interesse an seiner Person bzw. für seine Bedürfnisse. Daraus hat er gelernt alle Entscheidungsprozesse nur mit sich selbst auszumachen und seine Mitmenschen vor vollendete Tatsachen zu stellen. Außerdem besteht eine große Unsicherheit auf emotionaler Ebene. Dem Gefühl im Miteinander nichts richtig machen zu können, begegnet er mit Rückzug und Distanz. Er **beginnt zu lernen**, sich den Menschen, die ihm wichtig sind, zuzuwenden und so **Sicherheit in Verbundenheit zu erfahren**.

Die Frau hat früh gelernt, alle anderen und nicht ihre eigenen Bedürfnisse zu berücksichtigen. Dann fühlt sie sich sicher. Der Fokus liegt bei den anderen und nicht bei ihr selbst. Der Partner lässt sie aber nicht reinschauen und blockt oft ab. Sie fühlt sich unsicher und zusätzlich werden ihre eigenen Bedürfnisse, weder von ihr selbst noch von ihrem Partner gesehen. Der Fokus auf allen anderen hat bewirkt, dass sie herausfinden darf, welche Bedürfnisse sie selbst hat und was sie als Person braucht. Das heißt, den Fokus nach innen zu richten und zu lernen sich auch mal abzugrenzen.

Diese Prägungen und Strategien sind im Paarberatungsprozess in vorherigen Sitzungen bewusst

[\(zurück zum Inhaltsverzeichnis\)](#)

# BERATUNG ALS PROFESSION

## Die Online-Zeitung der DAJEB für Beraterinnen und Berater – Nr. 16 (2026)

geworden. **Die ZRM®-Methode dient nun dazu eine neue alternative Haltung zu erlernen, damit die alten Strategien nicht mehr gebraucht werden.**

Der Klient suchte sich ein Bild in Orangetönen aus, auf dem eine Frau in orangen Gewändern hinter orange-farbene Tücher



blickt. Seine ausgesuchten Begriffe lauteten: Freude, Neugier, Leidenschaft, Blick hinter den Vorhang. Sein Mottoziel war: **Ich blicke mit Neugierde hinter den Vorhang und finde Freude und Leidenschaft.** Das Embodiment sah folgendermaßen aus: Stabil stehend, mit den Daumen locker in den Hosentaschen und einem Lächeln im Gesicht macht er einen Schritt zur Seite und legt den Kopf schräg; als ob er neugierig an einem Hindernis vorbeisieht. Als Erinnerungshilfen waren orangefarbene Klebepunkte und das Bild als Handyhintergrund hilfreich.



Die Klientin suchte sich ein Naturbild aus, auf dem ein wilder Flusslauf in grüner Natur zu sehen war. Sie suchte sich folgende drei Begriffe aus: Gleichmäßigkeit, kraftvoll, ruht in sich. Aus die-

sen formulierte sie das Mottoziel: **Wie ein Stein im Fluss ruhe ich kraftvoll in mir.** Ihr Embodiment sah folgendermaßen aus: Mit beiden Händen sich selbst umarmend und wiegend, atmet sie tief in den Bauch. Dann legt sie eine Hand auf den Bauch und die andere auf die Brust. Als Erinnerungshilfen war das Bild als Handyhintergrund, Natur/ Walddüfte und die Farbe Grün sehr hilfreich. Mit dieser Beschreibung wird vielleicht schon deutlich welche großartigen Synergieeffekte diese Arbeit mit Paaren hat. Die

veränderte Haltung beider Partner\*innen führt automatisch zu einer Veränderung der Beziehungsdynamik, sodass es beiden Partner\*innen leichter fällt in die neue Haltung zu gehen und neues Verhalten im Beziehungsalltag auszuprobieren. Damit werden neue korrigierende Beziehungserfahrungen mit dem/der eigenen Partner\*in geschaffen. Das motiviert das Paar, stärkt die Verbundenheit und lässt manch schwierige Konfliktsituation leichter meistern, indem die Partner\*innen nicht den Konflikt kontrollieren, sondern die eigene Haltung.

Erst kürzlich erhielt ich die Rückmeldung eines Paares (die Arbeit mit ZRM® liegt über ein Jahr zurück): „Unsere Bilder begleiten uns noch immer regelmäßig und mein Mottoziel ist zu meinem inneren Mantra geworden.“

Für mich ist die Paarberatung ohne diese ressourcenaktivierende Arbeit nicht mehr denkbar. Einen großen Anteil der Arbeit mit ZRM® macht für mich das Embodiment aus. Zur Nutzung von Körperübungen in der Paartherapie werde ich in der nächsten Ausgabe einen Beitrag schreiben.

Karola Maderholz

Ehe,- Partnerschaft,- Familien- und Eheberaterin (DAJEB)

### Referenzen

Sanders, R. (2002). *Partnerschule als Paartherapie im integrativen Verfahren*. Paderborn: Junfermann.

Krause, F. & Storch, M. (2018). *Ressourcen aktivieren mit dem Unbewussten. Manual und ZRM-Bildkartei. Bildformat DIN A4*. Göttingen: Hogrefe.

### **Belastende Kindheitserfahrungen prägen lebenslang Psyche und Beziehungen**

*Deutsche Gesellschaft für Psychosomatische Medizin und ärztliche Psychotherapie*

„Die ersten Lebensjahre prägen unser Vertrauen in andere Menschen und beeinflussen die psychische und körperliche Gesundheit bis ins Erwachsenenalter. Belastende Kindheitserfahrungen, darunter Vernachlässigung, Missbrauch

[\(zurück zum Inhaltsverzeichnis\)](#)

# BERATUNG ALS PROFESSION

## Die Online-Zeitung der DAJEB für Beraterinnen und Berater – Nr. 16 (2026)

oder emotionale Unsicherheit, können langfristige Folgen haben – von einem erhöhten Risiko für Depressionen und Angststörungen bis hin zu einer gestörten Beziehungsfähigkeit.“ Darauf hat die Deutsche Gesellschaft für Psychosomatische Medizin und Ärztliche Psychotherapie (DGPM) im Rahmen des Psychosomatik-Kongresses im März 2025 hingewiesen.

„Neue Forschungsergebnisse zeigen, dass frühkindliche Traumata nicht nur das persönliche Leben der Betroffenen beeinflussen, sondern auch gesellschaftliche Dynamiken mitbestimmen. Schätzungen zufolge sind in Europa mehr als 55 Millionen Kinder von emotionalem, körperlichem oder sexuellem Missbrauch, Vernachlässigung oder anderen traumatischen Erlebnissen betroffen. Auch in Deutschland sind belastende Kindheitserfahrungen sehr häufig: Etwa ein Drittel der erwachsenen Bevölkerung berichtet über prägende negative Erlebnisse in der Kindheit, die ihre spätere Entwicklung und ihr Wohlbefinden beeinträchtigen. Zudem gibt rund ein Fünftel der Menschen an, in ihrer Kindheit mittelschwere bis schwere Missbrauchs- oder Vernachlässigungserfahrungen gemacht zu haben.

### Kindheitstraumata als unsichtbare Last

Frühe emotionale Verletzungen – sei es durch Vernachlässigung, Missbrauch oder unsichere Bindungserfahrungen – können das Vertrauen in andere Menschen tiefgreifend erschüttern. Wenn diese Erlebnisse nicht angemessen verarbeitet oder aufgefangen werden, können sie langfristige Auswirkungen auf die psychische Gesundheit und die Fähigkeit, stabile Beziehungen aufzubauen, haben. Insbesondere Misstrauen bzw. Leichtgläubigkeit entwickeln sich vermehrt nach schweren frühkindlichen Belastungen. Doch nicht nur die individuellen Folgen sind gravierend. Unverarbeitete Traumata beeinflussen auch das soziale Gefüge und stellen unsere Gesellschaft vor Herausforderungen. Fehlendes Vertrauen und Bindungsunsicherheit wirken sich auf das soziale Miteinander aus und können gesellschaftliche Isolation, Konflikte und Spaltung verstärken.

### Misstrauen als gesellschaftliches Problem

Misstrauen ist längst kein rein privates Problem mehr. Menschen mit schweren frühkindlichen Traumatisierungen und Leichtgläubigkeit hängen vermehrt Verschwörungstheorien an. Wenn Menschen Schwierigkeiten haben, Informationen und Menschen zu vertrauen, leidet nicht nur ihr persönliches Umfeld, sondern auch das soziale Gefüge insgesamt. Einsamkeit und Misstrauen nehmen zu, während der gesellschaftliche Zusammenhalt abnimmt. (...) Es entsteht eine sich selbst verstärkende Spirale von Misstrauen und Einsamkeit. Die zunehmende Digitalisierung spielt dabei eine nicht unerhebliche Rolle.“

Durch psychodynamische und verhaltenstherapeutische Verfahren, Trauma fokussierte Techniken wie EMDR sowie körperorientierte Methoden wie Achtsamkeitstraining werden Bindungssicherheit, emotionale Stabilität und Empathiefähigkeit gefördert. **Gruppentherapien und Psychoedukation stärken Beziehungs-Kompetenzen und helfen, Vertrauen wiederherzustellen.**

Dr. Rudolf Sanders

### Referenzen

Online-Presskonferenz anlässlich des Deutschen Kongresses für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie, Donnerstag, 6. März 2025



### NETZWERK GETRENNTERZIEHEND

#### „Nach Trennung der Eltern: Kooperation statt Konfrontation“

Podcast der Tageszeitung „Hamburger Abendblatt“

[https://netzwerk-getrennterziehend.de/Videos-NwGz/#2025\\_10\\_20\\_b](https://netzwerk-getrennterziehend.de/Videos-NwGz/#2025_10_20_b)

In einem Podcast des Hamburger Abendblattes geht es um die immer wieder auftauchende

[\(zurück zum Inhaltsverzeichnis\)](#)

# BERATUNG ALS PROFESSION

## Die Online-Zeitung der DAJEB für Beraterinnen und Berater – Nr. 16 (2026)

Frage: Wie geht es nach einer Trennung von Eltern weiter? Kooperation oder Konfrontation? Im Gespräch mit den beiden Moderatoren erzählt Guido Lieder, ausgewiesener Fachmann als interaktiver Mediator und Gründer des *Netzwerks Getrennterziehend* von seinen Erfahrungen. Zentral sei es für ihn, zu Beginn den **Versöhnungswunsch der Eltern zu testen und wenn dieser noch nicht vorhanden ist, ihn zu wecken**. Unterschiede zwischen getrennterziehend, alleinerziehend und nicht erziehend werden vorgestellt. Von uns Berater\*innen, die wir das Helfersystem vertreten erwartet er, dass wir die Eltern einfach an die Hand nehmen in diesem Prozess. Es erinnert mich an die Haltung des Familienrichters Jürgen Rudolph, die als **„Cochemer Modell“ im Rahmen einer Zusammenarbeit zwischen Familiengericht Beratungsstelle und Rechtsanwälten** bekannt wurde.

[https://de.wikipedia.org/wiki/Cochemer\\_Modell](https://de.wikipedia.org/wiki/Cochemer_Modell)

### Interkulturelles Verständnis und verständnisvolles Miteinander

*Nadja El-Ammarine, Satu Marjatta Massaly,  
Dr. Rudolf Sanders & Guido R. Lieder*

In der Form eines klassischen Kamingesprächs tauschen sich die Beteiligten über ihre Erfahrungen in der Beratungsarbeit mit binationalen Paaren und Begegnung unterschiedlicher Kulturen aus. Damit soll unser Verständnis in der Beratungsarbeit mit Menschen aus unterschiedlichen Kulturen erweitert werden.

[https://www.netzwerk-getrennterziehend.de/Videos-NwGz/#2026\\_01\\_26](https://www.netzwerk-getrennterziehend.de/Videos-NwGz/#2026_01_26)

### Die 3 Phasen der Eltern-Kind-Entfremdung

*Guido Lieder*

Fachkräften im Umfeld der Jugendhilfe und Familiengerichte ist im Kontext von Trennung oder



Scheidung schon lange bekannt, dass in diesem Kontext oftmals „3 Phasen der Entfremdung bzw. der Eltern-Kind-Entfremdung“ sehr deutlich zu unterscheiden

sind, die zeitlich aufeinander aufbauen bzw. aufeinander folgen können. Diese sind für gute Fachkräfte sehr leicht erkennbar und unmittelbar evident. In der ersten Phase erzählen Kinder z.B., dass sie gerne zum zweiten Elternteil möchten, aber der hauptbetreuende Elternteil dies nicht möchte oder unterbindet. Dies kann ein hauptbetreuendes Elternteil evtl. gezielt und offen gegenüber den Kindern aussprechen oder unbewusst durch ein entsprechendes Verhalten den Kindern und dem sozialen Umfeld mitteilen. Gelegentlich sind auch mutwillige und eigentlich unnötige Umzüge bzw. Wohnortwechsel von hauptbetreuenden Elternteilen sehr deutliche alarmierende Kennzeichen, die auf Entfremdungsversuche hinweisen können, da diese eine Distanz zwischen dem Kind und dem zweiten Elternteil herstellen und die Kontakte des Kindes zum zweiten Elternteil erschweren oder verhindern sollen.

In der **zweiten Phase** wird dieses Narrativ des hauptbetreuenden Elternteils, von den Kindern nach einiger Zeit und nach fortlaufender Wiederholung adaptiert und von den Kindern als eigenes Narrativ übernommen. Es ist in dieser Phase jedoch noch offensichtlich, dass es sich hierbei nicht um ein Narrativ der Kinder handelt, sondern um ein übernommenes, somit zitiertes Narrativ des hauptbetreuenden Elternteils. Die Kinder sind entsprechend in dieser zweiten Phase sehr schnell und einfach dazu zu bewegen, ihre natürliche Zuneigung auch zum zweiten Elternteil offen zu zeigen und zu leben. In der **dritten Phase** verfestigt sich bei den Kindern die Übernahme des Narrativs des hauptbetreuenden Elternteils. Neben der Behauptung, es handele sich um ein eigenes Narrativ, erscheint schließlich ein, über längere Zeiträume

[\(zurück zum Inhaltsverzeichnis\)](#)

# BERATUNG ALS PROFESSION

## Die Online-Zeitung der DAJEB für Beraterinnen und Berater – Nr. 16 (2026)

und anhaltende Wiederholungen verfestigtes Verhalten und die Vorstellung der Kinder, dass es sich um ein eigenes Narrativ handeln würde. In dieser Phase wird von einem verfestigten Kindeswillen gesprochen. Diese verfestigte Phase ist oftmals mit dem Übergang der Pubertät verbunden und einer hiermit einhergehenden Vorstellung der Kinder, dass es sich um einen ursprünglich eigenen Willen des Kindes handelt.

In der ersten Phase ist der fatale Verlauf schon sehr leicht erkennbar. In dieser Phase sind die Folgen auch noch leicht zu verhindern. In den folgenden Phasen wird der Vorgang als solcher auch immer klarer und deutlicher. Jedoch wird die Heilung der Kinder offensichtlich immer schwieriger. D. h. direkt am Anfang müssen die Fachkräfte schon konsequent hinsehen und fachlich einschreiten, um den Schutz der Kinder zu sichern. Sonst sind die gesundheitlichen und psychischen Schäden bei den Kindern nur mit zunehmendem und wesentlich höherem Aufwand wieder zu heilen.

Es bedarf somit der hinreichenden Sensibilisierung und der Hilfe für die Kinder schon in der o.g. ersten Phase dieser Vorgänge. Schon die ersten Herausgabevereitelungen sind ein klares und deutliches Signal, dass evtl. soziale oder psychische Störungen beim hauptbetreuenden Elternteil zulasten der Kinder und zulasten des zweiten Elternteils vorliegen könnten. Solche fehlhandelnden hauptbetreuenden Elternteile fügen ihren Kindern regelmäßig psychische Schäden zu. Diese Elternteile sollten entsprechend sehr nahe betreut und intensiv kontrolliert werden, um die Schäden der Kinder möglichst gering zu halten.

Dies insbesondere, falls eine Umplatzierung der Kinder zum zweiten Elternteil nicht infrage kommen würde oder nicht vorteilhaft erscheinen würde.

Die Kinderrechtskonvention der Vereinten Nationen unterbindet als Rechtsnorm die Entziehung von Kindern und somit selbstverständlich auch die Entfremdung von Kindern. Die Kinder-

rechtskonvention der Vereinten Nationen verpflichtet alle Staatsorgane und Verantwortungsträger der Vertragsstaaten inkl. der Familiengerichte, dies vorrangig sicherzustellen (KRK Art. 3 Abs. 1, KRK Art. 35, siehe hierzu insbesondere die vom Netzwerk Getrennterziehung (NwGz) gemäß der EU korrigierte Übersetzung der Kinderrechtskonvention der Vereinten Nationen). Fachkräfte, die dies ignorieren, sind i.d.R. fachlich nicht geeignet oder nicht hinreichend ausgebildet. Es wird in solchen Fällen evtl. eine Kindeswohlgefährdung durch die Fachkräfte nicht nur ermöglicht, sondern evtl. sogar begünstigt. In solchen Fällen wird regelmäßig von einer sekundären bzw. institutionellen Kindeswohlgefährdung gesprochen. Diese kann zu Folgeschäden und Spätfolgen bei den Kindern führen. Entsprechende Schadensersatzforderungen, inkl. Amtshaftung und Staatshaftung, bis hin zur „Suspendierung unter Streichung der Bezüge“, sind ergänzend zum Kinderschutz selbstverständlich in diesem Kontext immer zu erwägen und die Verantwortungsträger sind entsprechend zur Abwendung der Schädigung weiterer Kinder, i.d.R. aus dem Tätigkeitsbereich zu entfernen, sowie rechtlich zu belangen.

Links zu diesem Thema:

- Kontaktvereitelung, Entfremdung:  
<https://netzwerk-getrennterziehend.de/Themenvielfalt-Fokus/#Kontaktvereitelung>
- Gemäß der EU korrigierte Übersetzung der Kinderrechtskonvention der Vereinten Nationen (Netzwerk Getrennterziehung, NwGz):  
<https://netzwerk-getrennterziehend.de/Kinderrechtskonvention/>

Guido R. Lieder

ist u.a. ein sehr erfolgreicher und überregional bekannter Familienmediator und Familiencoach, der auch im europäischen Umland tätig ist. Er ist der Bundesfachbereichsleiter für Familienmediation des Verbands Integrierte Mediation. Ebenfalls ist er Gründungsinitiator und Vorstand des inzwischen sehr großen und bekannten Netzwerk Getrennterziehend, das

[\(zurück zum Inhaltsverzeichnis\)](#)

# BERATUNG ALS PROFESSION

## Die Online-Zeitung der DAJEB für Beraterinnen und Berater – Nr. 16 (2026)

sich u.a. für die Rechte und das Wohl von Kindern in Trennungssituationen einsetzt. Er gilt zudem als mediationsorientierter und sehr erfahrener Verfahrensbeistand in familiengerichtlichen Verfahren. Dies wird umgangssprachlich oftmals auch als „Anwalt des Kindes“ bezeichnet. Er ist Mitglied der DAJEB.

<http://www.Guido-R-Lieder.de>  
[Guido.R.Lieder@web.de](mailto:Guido.R.Lieder@web.de)

### Wie getrennt erziehen aus psychologischer Sicht gut gelingen kann

*Dr. Aylin Thiel*

Trennung und Scheidung ist für alle Betroffenen immer schmerzhaft. Aber eins verbindet die Eltern trotz allem, sie wollen, dass ihre Kinder nicht darunter leiden. In ihrem Fachvortrag zeigt Dr. Aylin Thiel als ausgewiesene Expertin auf, wie diese kooperativ trotz Beendigung ihrer Liebesbeziehung ihre Elternschaft verantwortlich gestalten können.

[https://netzwerk-getrennterziehend.de/Videos-NwGz/#2025\\_09\\_08](https://netzwerk-getrennterziehend.de/Videos-NwGz/#2025_09_08)



Dr. Aylin Thiel

Psycho- und Traumatherapeutin, die sich intensiv mit dem menschlichen Gehirn und der Behandlung von Traumata beschäftigt hat. Sie hat Psychologie an der Universität Frankfurt am Main studiert und am Max-Planck-Institut für Hirnforschung promoviert. Bekannt wurde sie auch als Autorin eines SPIEGEL-Bestsellers mit

dem Titel „Trauma ENDLICH überwinden“, in dem sie Betroffenen Wege zur Heilung und zur Rückgewinnung von Lebensfreude aufzeigt.

### Von der Opfer- oder Erdulderrolle in die Gestalterrolle

*Robert Klement*



Jede Paarbeziehung ist eine Geschichte, die wir nicht nur einmal, sondern immer wieder erzählen. Eine Geschichte, die uns vertraut ist, weil wir ihre Charaktere, ihre Gesten, Berührungen und Dialoge gut kennen. Eine Geschichte mit

wiederkehrenden Konflikten und Handlungsmustern. Ein festes Drehbuch, in dem Rollen übernommen und Dramaturgien wiederholt werden, bis nicht mehr klar ist: schreiben wir unsere Geschichte oder schreibt sie uns?

Um die eigene Autorenschaft wieder zu übernehmen, spricht der brasilianische Pädagoge Paulo Freire von der Notwendigkeit der „Conscientização“, der Bewusstwerdung - ein Prozess, in dem Menschen lernen, ihre eigene Realität samt ihrer Geschichten zu betrachten, zu reflektieren und als veränderbar zu begreifen. Das **Onlineseminar „Gemeinsam wachsen – das Beziehungskompetenz-Training“** (Sanders, 2025) lädt Paare genau dazu ein: sich selbst auf der Bühne ihrer Beziehung zu beobachten und zu erforschen, an welchen Stellen sie ihr gemeinsames Drehbuch um- oder neuschreiben wollen.

Der behutsam aufgebaute Kurs lädt Paare dazu ein, sich bewusst Zeit für- und miteinander zu nehmen und sich dabei selbst (wieder) zu begegnen. Stück für Stück schlüpfen sie aus der Rolle passiver „Zuschauer\*innen“ in die Rolle aktiv Gestaltender: im Laufe des Trainings bekommen sie dafür einfach anwendbare Werkzeuge an die

[\(zurück zum Inhaltsverzeichnis\)](#)

# BERATUNG ALS PROFESSION

## Die Online-Zeitung der DAJEB für Beraterinnen und Berater – Nr. 16 (2026)

Hand, die es ihnen erlauben, gemeinsame Erfahrungen zu sammeln und Haltungen und Handlungen unmittelbar miteinander auszuprobieren.

Dieser gemeinsame Prozess ist kein rein analytisches Vorgehen, sondern ein dialogischer Austausch, in dem auch Körper- und Wahrnehmungsübungen sowie künstlerische Elemente genutzt werden, um Denken und Fühlen miteinander zu verknüpfen. Denn Veränderung geschieht nicht nur im Verstehen, sondern im Tun. Und keine Angst – das Onlineseminar „Gemeinsam wachsen – das Beziehungskompetenz-Training“ bietet Paaren einen sicheren Rahmen, in dem sie sich mit Zeit und Aufmerksamkeit beschenken – auch wenn der/die Berater\*in oder Therapeut\*in nicht immer persönlich dabei sind. Diese machen sich zumindest zeitweise überflüssig – dürfen als Begleitung zur Ausgestaltung

eines neuen Drehbuchs jedoch jederzeit zu Rate gezogen werden.

<https://www.junfermann.de/online-seminar-gemeinsam-wachsen/c-412>

Robert Klement

aus Leipzig ist als systemischer Berater, Theatertrainer und KreativCoach aktiv. Er arbeitet selbständig unter anderem mit dem Projekt „Theater Rote Rübe“ und bietet systemische Beratung im Einzel-, Paar- und Gruppensetting an. Außerdem ist er als Theatertherapeut und in der Leitung von Theater- und Bewegungsprojekten tätig, beispielsweise bei „Stimme Zeigen!“ in Leipzig. Seine Arbeit verbindet kreative Methoden mit Prozessbegleitung und Supervision für Einzelpersonen, Beziehungen und Teams.

<https://www.beratungundtheater-leipzig.de/>

### ➤ Bleiben Sie mit uns in Kontakt ...

Unser Fortbildungs-Info hält Sie gezielt über kommende **Seminare und Weiterbildungen** auf dem Laufenden. **Zusätzlich erhalten Sie zweimal jährlich unsere kostenlose Online-Zeitschrift** direkt in Ihr Postfach. Für den schnellen Austausch und aktuelle Impulse zwischendurch freuen wir uns, Sie auf **LinkedIn** in unserem Netzwerk zu begrüßen.

#### Fortbildungs-Info

Mit unserem Fortbildungs-Info informieren wir Sie per E-Mail regelmäßig über:

- Termine & Ankündigungen unserer Fort- und Weiterbildungen (einen Tag vor Veröffentlichung auf unserer Website)
- unsere kostenlose Online-Zeitschrift „Beratung als Profession“ (2x jährlich)

Hier anmelden:



**DAJEB**  
Fortbildungs-Info

#### Folgen Sie uns auf LinkedIn

Dort erwarten Sie:

- Fachliche Impulse
- Diskussionsbeiträge
- Veranstaltungshinweise
- Vernetzung mit **Expert\*innen**

Hier folgen:



**LinkedIn**

[\(zurück zum Inhaltsverzeichnis\)](#)

# BERATUNG ALS PROFESSION

Die Online-Zeitung der DAJEB für Beraterinnen und Berater – Nr. 16 (2026)

## THEMEN IN DIESER AUSGABE

### Krisenintervention mit Kindern und Jugendlichen – Oder Segeln auf unruhiger See

Kindern und Jugendlichen in ihren schwersten Momenten beistehen und sie im Anschluss begleiten. Diese herausfordernde Arbeit der AETAS Kinderstiftung durfte ich auf einem Vortrag im Münchner Jugendinformationszentrum im September 2025 kennen lernen.

Das Einsatzgebiet der AETAS Kinderstiftung ist es, Kinder und Jugendliche in München zu unterstützen, wenn diese hochbelastende Ereignisse erleben, wie z.B. einen plötzlichen Todesfall bzw. Suizid im nahen Umkreis. Oder wenn sie Augenzeugen eines Unfalls oder Suizids geworden sind oder miterlebt haben, dass jemand getötet wurde oder Opfer von Gewalt wurde. In diesen kaum vorstellbaren Fällen steht die Kinderstiftung innerhalb von 24 Stunden den Kindern, Jugendlichen und Familien zur Seite.

Ich musste während des Vortrages an die rund 14.000 bundesweiten Beratungsstellen denken, die im DAJEB Beratungsführer Online gelistet sind und von denen mehr als 6500 angeben, dass sie Krisenintervention leisten. Denn auf dem Vortrag konnte ich mein Wissen über Krisenintervention mit Kindern und Jugendlichen auffrischen und viel Neues dazu lernen. Wichtiges Handwerkszeug- auch für die Berater\*innen in institutionellen Beratungsstellen.

Die schnelle Krisenintervention ist vor allem dafür wichtig, dass sich aus dem Trauma keine Traumafolgestörungen wie z.B. PTBS, Depressionen oder andere psychische Probleme ergeben. Denn Trauma könne bewältigt werden,

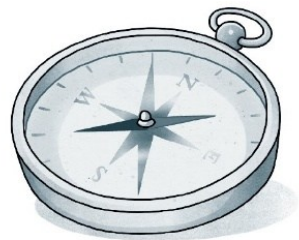
selbst wenn es noch so schwer wiege – so die hoffnungsfrohe Botschaft des Vortrages.

Um mit Kindern, Jugendlichen und Eltern (und Fachkräften) das Thema besprechbar zu machen, nutzt die Kinderstiftung die Bildsprache eines Kindes im Segelboot, ein Seefahrerkind, das hoffentlich meist in ruhigem Gewässer segelt, aber auch in einen heftigen Sturm geraten kann. Ob das Kind nach einem Trauma krank wird, hängt nicht allein vom Ereignis selbst ab. Entscheidend ist vielmehr, wie das Erlebte eingebettet ist in das, was **vor**, **während** und **nach** dem belastenden Moment geschieht.

Bereits vor dem Ereignis erworbene Schutzfaktoren – etwa stabile Bindungen, Resilienz und Erfahrungen mit Sicherheit – beeinflussen, wie "stabil das Boot" ist, in dem das Kind durch schwierige Zeiten navigiert. Während des belastenden Geschehens spielen Ausmaß und Art der Verunsicherung eine zentrale Rolle.

Doch besonders die Phase danach entscheidet maßgeblich über die Qualität der Verarbeitung: Verbindung, Orientierung, gemeinsame Worte finden für das Geschehene und das Vermeiden zusätzlicher Stressoren wirken stabilisierend. Vertraute Menschen, Wissen über Traumafolgen und konkrete Unterstützungsmöglichkeiten können dazu beitragen, Schritt für Schritt eine gesunde Verarbeitung zu ermöglichen – auch nach schwerwiegenden Erlebnissen.

Gerade Kinder und Jugendliche sind dabei in besonderem Maße auf ihre Bezugspersonen angewiesen. Diese fungieren als emotionale „Leuchttürme“ in der Unsicherheit – an ihnen orientieren



[\(zurück zum Inhaltsverzeichnis\)](#)

# BERATUNG ALS PROFESSION

## Die Online-Zeitung der DAJEB für Beraterinnen und Berater – Nr. 16 (2026)

sich junge Menschen, um zu erkennen, ob und wie es weitergehen kann.



Wenn zum Beispiel ein Elternteil den anderen tötet und dafür ins Gefängnis kommt, so ist das Ereignis an sich schon wirklich schrecklich, jedoch ist es nun ebenso entscheidend, dass z.B. der weitere Verbleib des Kindes schnell geklärt wird, dass es möglichst nicht noch aus seinem gewohnten sozialen Umfeld gerissen wird, dass es von stabilen Bezugspersonen begleitet wird, etc.

Mit der Metapher der Seefahrt zeigt AETAS schon kleinen Kindern auf, wie Traumaverarbeitung möglich wird: Wenn wir in schwierigen Zeiten vorwärtskommen wollen, das Trauma bewältigen möchten, dann sei die Auseinandersetzung mit dem Erlebten genauso wichtig wie die Pause davon, also ausgelassenes Spielen, Ablenkung, Freunde treffen. Man könne sich das vorstellen wie bei einem Ruderboot. **Das eine Ruder** steht dabei für die Auseinandersetzung mit dem, was passiert ist oder das Umgehen mit den Folgen, die aus der Belastung entstanden sind. **Das andere Ruder** steht dafür, Pause zu machen von schweren Themen, Kraft zu sammeln und alles zu üben und zu pflegen, was den „Akku“ auflädt. Wenn man nur das eine oder nur das andere Ruder benutze, so fahre das Boot im Kreis – ein Vorwärtskommen ist nicht möglich. Erst mit der Benutzung von beiden Rudern kommt das kleine Boot voran. Die AETAS Kinderstiftung wurde für ihre wertvolle Arbeit mit dem Sozialpreis 2025 der Bayerischen Landesstiftung ausgezeichnet und hat auf ihrer Homepage viel hilfreiches kos-

tenloses Material für Betroffene und Fachkräfte zur Verfügung gestellt, alles in der Bildsprache der Seefahrt. Hier finden Sie Animationsfilme, Höranleitungen, Übungen und zahlreiche weitere Hilfestellungen für Betroffene und Fachkräfte:

[www.aetas-kinderstiftung.de/kurswechsel-projekt/](http://www.aetas-kinderstiftung.de/kurswechsel-projekt/)

Direkte Anfragen von Familien und Fachkräften an die AETAS Kinderstiftung zu Traumathemen sind ebenfalls herzlich willkommen.

Nicola Hümpfner

Dipl. Sozialpädagogin; systemische Paar- und Familientherapeutin wissenschaftliche Mitarbeiterin DAJEB

Illustrationen: SaBine Büchner

### Künstliche Intelligenz in der Beratung: Chancen, Grenzen und ethische Verantwortung

#### Rückblick auf den DAKJEF-Fachtag

Am 27. Oktober 2025 veranstaltete der Deutsche Arbeitskreis für Jugend-, Ehe- und Familienberatung (DAKJEF) einen digitalen Fachtag zum Thema „**Bedeutung von Künstlicher Intelligenz für die Beratungsarbeit**“. Der DAKJEF bildet die fachliche Kooperationsplattform für die Bereiche Erziehungsberatung, Ehe-, Familien- und Lebensberatung sowie Partnerschafts- und Sexualberatung. Ihm gehören fünf bundesweit tätige Fachverbände an:

- die Bundeskonferenz für Erziehungsberatung e. V. (bke),
- die Deutsche Arbeitsgemeinschaft für Jugend- und Eheberatung e. V. (DAJEB),
- die Evangelische Konferenz für Familien- und Lebensberatung e. V. – Fachverband für Psychologische Beratung und Supervision (EKFuL),

[\(zurück zum Inhaltsverzeichnis\)](#)

# BERATUNG ALS PROFESSION

## Die Online-Zeitung der DAJEB für Beraterinnen und Berater – Nr. 16 (2026)

- die Katholische Bundesarbeitsgemeinschaft für Ehe-, Familien- und Lebensberatung, Telefonseelsorge und Offene Tür e. V.,
- sowie pro familia – Deutsche Gesellschaft für Familienplanung, Sexualpädagogik und Sexualberatung e. V.

Ausgangspunkt für den Fachtag waren die wiederkehrenden Themen innerhalb des DAKJEF zu den Themen *Zukunft der Beratung, veränderte Arbeitswelten* und insbesondere zur *Bedeutung von Künstlicher Intelligenz (KI) für die Beratungsarbeit*. Vor diesem Hintergrund entstand die Idee, einen eigenen Fachtag zu veranstalten, der Beratungsfachkräfte, Wissenschaft und Praxisakteur\*innen zusammenbringt, um Chancen, Risiken sowie ethische Implikationen von KI-Technologien im psychosozialen Kontext differenziert zu beleuchten.

### **Grundlagen, Wirkweisen und rechtlicher Rahmen**

Den fachlichen Impuls lieferte Herr Prof. Dr. Lehmann von der Technischen Hochschule Nürnberg. In seinem Vortrag gab er den Teilnehmenden einen Überblick über die historische Entwicklung der Künstlichen Intelligenz seit ihren Anfängen im Jahr 1956. Darüber hinaus erläuterte er grundlegende technische Funktionsweisen und Wirkmechanismen aktueller KI-Systeme.

Ein weiterer Schwerpunkt lag auf der Sensibilisierung für Chancen und Risiken des KI-Einsatzes in der psychosozialen Beratung. Prof. Lehmann verwies in diesem Zusammenhang auf das Gesetz der Europäischen Union zur Regulierung der Entwicklung und Nutzung von Künstlicher Intelligenz (EU AI Act). Ziel dieses Rechtsrahmens ist es Sicherheit, Transparenz und den Schutz von Grundrechten zu gewährleisten.

### **Das Projekt „KIA“: KI als Assistenz in der Online-Beratung**

Prof. Dr. Lehmann stellte das Projekt „KIA“ vor, das an der TH Nürnberg in Kooperation mit der

bke durchgeführt und vom Bundesministerium für Bildung, Familie, Senioren, Frauen und Jugend (BMBFSFJ) gefördert wird. Ziel des Projekts ist die Entwicklung einer KI-gestützten Assistenz, die Fachkräfte in der Online-Beratung unterstützt.

Konkret soll die KI Beratungsanfragen in Echtzeit analysieren und beispielsweise passende Handlungsempfehlungen oder relevante Hintergrundinformationen bereitstellen. Dabei steht ausdrücklich nicht der Ersatz menschlicher Beratung im Fokus, sondern die Entlastung der Fachkräfte sowie eine qualitative Unterstützung ihrer professionellen Arbeit. Ein zentraler Bestandteil des Projekts ist die intensive Auseinandersetzung mit ethischen und datenschutzrechtlichen Fragestellungen. Der verantwortungsvolle Umgang mit sensiblen personenbezogenen Daten hat hierbei höchste Priorität. Ergänzend wird ein Ethik-Manual entwickelt, das verbindliche Standards für den Einsatz von KI in der psychosozialen Arbeit formuliert.

### **Perspektiven für die Beratungspraxis**

In einer anschließenden Austauschrunde unter den teilnehmenden Fachkräften wurden die Chancen, Grenzen und strategischen Perspektiven des KI-Einsatzes in der psychosozialen Beratung diskutiert. Als potenzielles Einsatzfeld des KIA-Projekts wurde insbesondere die Aus- und Weiterbildung von Berater\*innen diskutiert. KI-gestützte Trainingssoftware mit simulierten Beratungssituationen könnte dazu beitragen, Beratungskompetenzen aufzubauen und Fachkräfte gezielt auf die Anforderungen eines zunehmend digitalisierten Beratungsalltags vorzubereiten.

Gleichzeitig wurde ein erheblicher Fortbildungsbedarf zum Thema KI deutlich. Alle Beratungsfachkräfte müssten zunächst befähigt werden, die Möglichkeiten, Risiken und ethischen Implikationen von KI-Systemen fundiert einschätzen zu können. Dies ist auch vor dem Hintergrund relevant, dass Ratsuchende bereits heute KI-basierte Angebote zur Informations- und Unter-

[\(zurück zum Inhaltsverzeichnis\)](#)

# BERATUNG ALS PROFESSION

## Die Online-Zeitung der DAJEB für Beraterinnen und Berater – Nr. 16 (2026)

stützungssuche nutzen, häufig bevor oder während sie sich in Beratung befinden.

Weitere zentrale Diskussionspunkte betrafen Fragen des Datenschutzes, der ethischen Verantwortung und der Haftung. Besonders der Umgang mit personenbezogenen Daten im Rahmen der DSGVO sowie des kirchlichen Datenschutzes wurde als sensibler Bereich hervorgehoben. Als Voraussetzung für den verantwortungsvollen Einsatz KI-gestützter Beratungsplattformen wurde zudem eine datenschutzkonforme Serverinfrastruktur benannt.

### Beziehungsarbeit bleibt zentral

Ein zentraler Konsens der Diskussion bestand darin, dass die Beziehungsarbeit auch künftig das Fundament professioneller Beratung darstellt. Der Aufbau einer tragfähigen, von Vertrauen, Authentizität und Echtheit geprägten Beziehung dürfe durch technologische Entwicklungen nicht in den Hintergrund treten. Künstliche Intelligenz könne die Beratung sinnvoll ergänzen, sie jedoch nicht ersetzen. Wesentliche

Bestandteile wirksamer Beratung – etwa die gemeinsame Reflexion unterschiedlicher Perspektiven, oder die konfrontative Auseinandersetzung – blieben menschliche Kernkompetenzen, die aktuell nicht vom „Ja-Sager“ KI geleistet werden können.

### Ausblick

Künstliche Intelligenz in der psychosozialen Beratung eröffnet neue Chancen, bringt jedoch auch erhebliche Herausforderungen mit sich. Sie kann den Zugang zu Unterstützungsangeboten erleichtern, Wartezeiten überbrücken und Fachkräfte entlasten. Voraussetzung bleibt jedoch ein ethisch reflektierter, datenschutzkonformer und fachlich verantwortungsvoller Einsatz.

Die Präsentationsfolien des Vortrags von Prof. Lehmann stehen auf der Website des DAKJEF zum Download bereit: [Dokumentation von Fachtagungen / Fachgespräche – DAKJEF](#)

Nicola Hümpfner

## Herzliche Einladung:

Öffentliche Redaktionskonferenz Online am 30.06.2026 um 18:00 Uhr

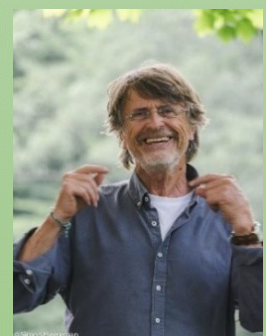
Liebe Leserinnen und Leser,

aufgrund der guten Resonanz, die ich von vielen von Ihnen bekomme, lade ich Sie zu unserer Redaktionskonferenz ein. Es geht dabei um Diskussion zu den Themen der letzten Ausgabe und den Blick auf das, was Sie in der Beratung erleben. Wo Sie vielleicht von Gutem berichten können, was auch andere interessieren könnte: Gutes Tun und davon reden! Von Herausforderungen erzählen, zu denen Sie noch keine Antwort wissen.

Wenn Sie daran teilnehmen wollen und es sich einrichten können, schreiben Sie mir: [sanders@dajeb.de](mailto:sanders@dajeb.de) - Kurz vor der Redaktionssitzung bekommen Sie dann den Zugangslink.

Ich freue mich auf Sie und Ihr Interesse.

*Ihr Dr. Rudolf Sanders*



[\(zurück zum Inhaltsverzeichnis\)](#)

# BERATUNG ALS PROFESSION

Die Online-Zeitung der DAJEB für Beraterinnen und Berater – Nr. 16 (2026)

## FORT- UND WEITERBILDUNGSANGEBOTE

NEU  
ab 2027

### Paarberatung 2027

(alle zwei Jahre im Wechsel mit Erziehungs- und Familienberatung)



Kursleiterin:  
Dr. Anke Höhne

Die Fortbildungsreihe richtet sich an interessierte Fachkräfte, die über fachliche Kenntnisse in Beratung verfügen und ihre Kompetenzen in der Paarberatung erweitern wollen. Eine abgeschlossene Weiterbildung in Beratung ist Voraussetzung für die Teilnahme. In der Paarberatung brauchen Berater\*innen verschiedene Kompetenzen, den Prozess zu gestalten und die Besonderheit der Triade des Settings zu halten. Die Module der Fortbildungsreihe spannen einen Bogen vom Beginn einer Paarberatung über spezifische Felder der Beratung bis zum Beratungsabschluss. Im **ersten Modul** bietet sie Antworten auf die Fragen zur Settinggestaltung, Anamnese und ersten Hypothesenbildung. Dann folgt im **zweiten Modul** ein Blick auf gesellschaftliche Entwicklungstrends in Bezug auf die Gestaltung von Partnerschaften. Im **dritten Modul** werden die Herausforderungen der Mittelphase der Paarberatung in den Blick genommen, die gegebenenfalls eine Neuorientierung des Beratungsprozesses

erforderlich machen. Das **vierte Modul** nimmt psychische und Suchterkrankungen von Partner\*innen und ihre Auswirkungen für die Partnerschaft in den Blick. Im **fünften Modul** geht es darum, wie die Abschlussphase in der Beratung von Paaren gestaltet und Ergebnisse gesichert werden können, aber auch um die Selbstfürsorge und professionelle Abgrenzung der Beratungsperson von den Paardynamiken. Die Module der Fortbildungsreihe können auch einzeln gebucht werden.

#### Modul 1: Der gute Start in die Paarberatung

Referentinnen: *Nicole Rosentreter, Cornelia Weller*  
**11.03. - 13.03.2027** (Hanns-Lilje Haus, Hannover)

#### Modul 2: Partnerschaften im gesellschaftlichen Wandel

Referent: *Prof. Dr. Agostino Mazziotta*  
**27.05. – 29.05.2027** (Online-Seminar)

#### Modul 3: Die Mittelphase in der Paarberatung

Referent\*in: *Kathrin Dix, Thomas Dobbek*  
**01.07. - 03.07.2027** (Hanns-Lilje Haus, Hannover)

#### Modul 4: Psychische und Suchterkrankungen in Partnerschaften

Referentinnen: *Dr. Anke Höhne, Prof. Dr. Melanie Fischer*  
**09.09. – 11.09.2027** (Online-Seminar)

#### Modul 5: Die Abschlussphase in der Paarberatung (Besser Schlussmachen!)

Referenten: Norman Haase, Andreas Weber  
**02.12. - 04.12.2027** (Hanns-Lilje Haus, Hannover)

Anmeldungen sind ab Oktober 2026 möglich.

Lassen Sie sich gerne in unseren Fortbildungsverteiler aufnehmen, dann erhalten Sie das Programm und den Link zum Anmeldeformular einen Tag vor dem offiziellen Ausschreibungstermin automatisch per E-Mail.

Um sich für den Fortbildungsverteiler anzumelden, können Sie entweder eine E-Mail an [fortbildungen@dajeb.de](mailto:fortbildungen@dajeb.de) mit dem Betreff „Fortbildungsverteiler“ senden oder auf folgenden [Link](#) klicken und das digitale Anmeldeformular ausfüllen.

### Erziehungs- und Familienberatung

Modul 3: Erziehungsfragen anhand der Entwicklungsaufgaben der Kinder

**02.07.-04.07.2026** (Hanns-Lilje Haus, Hannover)

Modul 5: Das neue SGB VIII: Kinder von Eltern mit psychischen Erkrankungen stärken - Kinderbeteiligung und Gruppenangebote

**29.10.-31.10.2026** (Hanns-Lilje Haus, Hannover)



Weitere Informationen erhalten Sie [hier](#).

[\(zurück zum Inhaltsverzeichnis\)](#)

Restplätze  
2026

# BERATUNG ALS PROFESSION

Die Online-Zeitung der DAJEB für Beraterinnen und Berater – Nr. 16 (2026)

## Gesprächsführung als Grundlage helfender Beratung für Mitarbeiter\*innen in der familienbezogenen Beratung mit dem Schwerpunkt Beratung Schwangerer 2027



Die Fortbildungsreihe richtet sich an interessierte Personen, die einen kompletten Grundkurs in der Schwangerenberatung nachweisen müssen (diese belegen alle 8 Teile), als auch an anerkannte und in der Schwangerenberatung tätige Berater\*innen (diese können auch nur an einzelnen Wochenenden teilnehmen).

Kursleiterin: Cornelia Weller

### Termine 2027:

- Teil I:** Das einmalige Beratungsgespräch in der Schwangerschaftskonfliktberatung  
**19.02.- 21.02.2027**
- Teil II:** Soziale Hilfen  
**09.04.- 11.04.2027**
- Teil III:** Grundlagen der Krisenintervention  
**11.06.- 13.06.2027**
- Teil IV:** Grundlagen sexueller Bildung mit Kindern und Jugendlichen  
**25.06.- 27.06.2027**
- Teil V:** Gesprächsführung mit Paaren in der Schwangerschafts- und Schwangerschaftskonfliktberatung  
**03.09.- 05.09.2027**
- Teil VI:** Gesprächsführung bei der Thematik Pränataldiagnostik  
**08.10.- 10.10.2027**
- Teil VII:** Migrations- und kultursensible Beratung  
**05.11.- 07.11.2027**
- Teil VIII:** Adoption und Vertrauliche Geburt  
**03.12.- 05.12.2027**

**Anmeldung für 2027 ab Oktober 2026**

Auskünfte unter [fortbildungen@dajeb.de](mailto:fortbildungen@dajeb.de)

### Restplätze 2026: (bei Redaktionsschluss)

- Teil III:** Grundlagen der sexuellen Bildung mit Kindern und Jugendlichen  
**29. - 31.05.2026**
- Teil IV:** Grundlagen der Krisenintervention  
**26. - 28.06.2026**
- Teil V:** Gesprächsführung mit Paaren in der Schwangerschafts- und Schwangerschaftskonfliktberatung  
**11. - 13.09.2026**
- Teil VI:** Gesprächsführung bei der Thematik Pränataldiagnostik  
**09.- 11.10.2026**
- Teil VII:** Migrations- und kultursensible Beratung  
**06. - 08.11.2026**
- Teil VIII: Adoption und Vertrauliche Geburt**  
**11. - 13.12.2026**

Den Link zum Anmeldeformular finden Sie [hier](#).

Ausführliche Informationen erhalten Sie [hier](#).  
Bei Fragen wenden Sie sich gerne an die DAJEB-Geschäftsstelle unter folgender E-Mail: [fortbildungen@dajeb.de](mailto:fortbildungen@dajeb.de)

Möchten Sie vorab über unsere Fortbildungsangebote informiert werden?  
Dann senden Sie eine Mail an [fortbildungen@dajeb.de](mailto:fortbildungen@dajeb.de) (Betreff: Fortbildungsverteiler)

[\(zurück zum Inhaltsverzeichnis\)](#)

# BERATUNG ALS PROFESSION

Die Online-Zeitung der DAJEB für Beraterinnen und Berater – Nr. 16 (2026)

## Digitale Kompaktfortbildungen 2027



Kursleiterin:  
Sabine Grimm

Die DAJEB bietet auch in 2027 wieder eine Reihe interessanter Workshops im Rahmen der Reihe „Digitale Kompaktfortbildungen“ an. Das Programm enthält einige Wiederholungen unserer „Klassiker“, die in der Vergangenheit leider oft viel zu schnell ausgebucht waren. Unser Ziel ist es aber auch, Ihnen in jedem Programm neue Themen und neue Referent\*innen anzubieten. Die Auswahl folgt dabei Ihren Wünschen, die Sie an uns herangetragen haben, aber auch den Trends und Themen, die wir für interessant und innovativ halten. Wir hoffen sehr, dass wir Sie mit der Auswahl der Themen für Ihre beraterische Praxis inspirieren können, und würden uns freuen, Sie in einer oder auch gerne in mehreren Veranstaltungen begrüßen zu dürfen.

Wir planen für das Jahr 2027 u.a. folgende Themen für Sie:

Kommunikations- und Resilienzkompetenz für Sekretär\*innen und Teamassistent\*innen in psychologischen Beratungsstellen

Eskaliert streitende Eltern beraten – Erklärungsansätze, Diagnostik und klare Grenzen

Vertrauliche Geburt – Auffrischung für Fachkräfte

Selbstwert und Selbstakzeptanz

Emotionsfokussierte Therapie und Beratung:  
Einführung

Emotionsfokussierte Therapie und  
Beratung: Aufbau für Absolvent\*innen  
bisheriger Einführungskurse

Friends & benefits, offene Beziehung, Polyamorie, ... :  
Orientierung und Framework für die Arbeit mit nicht-  
monogamen Klient\*innen(-Systemen)

Sexualität als Ressource des Paares

Visualisieren in der Beratung - Arbeit mit Modellen und visuellen Metaphern zur  
Unterstützung von Entscheidungsprozessen in der Lebens- und Paarberatung

Visualisieren in der Beratung – Mit Stift und Papier im Gespräch auf den Punkt kommen

**Anmeldungen sind ab Mitte November 2026 möglich**

[\(zurück zum Inhaltsverzeichnis\)](#)

# BERATUNG ALS PROFESSION

Die Online-Zeitung der DAJEB für Beraterinnen und Berater – Nr. 16 (2026)

## Jahrestagung 2027

Die DAJEB-Jahrestagung 2027 steht unter dem Motto

**„Stress und Resilienz in der Beratung“**

und findet von **16. - 17. April 2027** in Fulda statt.

Der Hauptreferent

**Sebastian Mauritz**

*(Resilienztrainer, Coach und Speaker mit langjähriger Erfahrung in Training, Coaching und in systemischer wie auch hypnosystemischer Praxis)*



spricht zum Thema

**„Alltagsresilienz und Resilienz bei kritischen Lebensereignissen“.**

Zur Vertiefung des Tagungsthemas werden im Anschluss **fünf achtstündige Arbeitsgruppen** angeboten.

**Eine unverbindliche Vorankündigung mit näheren Informationen zu den Arbeitsgruppen und weitere Details zur Jahrestagung finden Sie [hier](#).**

### Mitglied werden bei der DAJEB

#### Ihre Vorteile einer Mitgliedschaft:

- Sie zahlen bei unserer Jahrestagung und den digitalen Kompaktfortbildungen einen ermäßigten Teilnahmebeitrag.
- Sie werden zwei Tage vor der öffentlichen Ausschreibung über unsere Fort- und Weiterbildungsangebote informiert und können dadurch gegenüber Nicht-Mitgliedern bevorzugt einen Platz erhalten.
- Sie erhalten die Online-Zeitung "Beratung als Profession" kostenlos per E-Mail.

Der jährliche Beitrag für Ihre Mitgliedschaft beträgt € 30,-.

Zum Online-Aufnahmeantrag gelangen Sie [hier](#). Alternativ steht Ihnen unsere Mitgliederverwaltung gerne unter [mitglieder@dajeb.de](mailto:mitglieder@dajeb.de) zur Verfügung. Selbstverständlich können Sie auch den nebenstehenden QR-Code nutzen.



[\(zurück zum Inhaltsverzeichnis\)](#)

# BERATUNG ALS PROFESSION

Die Online-Zeitung der DAJEB für Beraterinnen und Berater – Nr. 16 (2026)

## BUCHBESPRECHUNGEN

### Halt! Das kleine Überlebensbuch – Soforthilfe bei Krise, Verzweiflung, Ausrastern und Co.

Claudia Croos-Müller

Kösel, 2023, 12 €



Embodiment, die Wechselwirkung zwischen Körper und Psyche, wird wissenschaftlich intensiv erforscht und in vielen Bereichen genutzt. Unser Gehirn und unser Körper sind eine Arbeits-, Lern- und Erlebenseinheit. Unsere Stimmung zeigt sich an der Körperhaltung. Aber auch: die Körperhaltung beeinflusst die Stimmung. BODY 2 BRAIN heißt also: vom Körper (Body) geht die Information direkt ins Gehirn (Brain). So können wir gezielt über die körperliche Haltung das Gehirn und unsere Gefühle beeinflussen. Mit den **Body2Brain ccm®** – Übungen können wir Selbstfürsorge in unserem Leben gestalten, uns emotional regulieren, Unterstützung im stressigen Alltag erleben und so zu mehr Stabilität und Resilienz gelangen.

Die Neurologin, Nervenärztin, Psychotherapeutin und Körpertherapeutin Dr. med. Claudia Croos-Müller beschäftigte sich während ihrer klinischen Tätigkeit intensiv mit der engen Wechselbeziehung von körperlichem und seelischem Erleben. Daraus hat sie die **BODY 2 BRAIN CCM® Methode** entwickelt und als Autorin eine Reihe von kleinen Überlebensbüchern geschrieben.

Das Buch enthält eine kurze Einleitung in die Wirkweise der BODY 2 BRAIN CCM® Methode und die Arbeit des Nervensystems. Die 28 Soforthilfe-Übungen sind kurz und verständlich er-

klärt, schön bebildert und bieten verschiedene Möglichkeiten der Stabilisierung an.

- Halt-Übungen, die dich davor bewahren, unüberlegt zu handeln
- Halt-Übungen, die dich erden
- Schlechte-Gedanken-Distanzierungs-Übungen
- Übungen, die dich in gute Bewegung bringen
- Übungen, die eine freundschaftliche Verbindung zu dir selbst herstellen
- Übungen, die dich in Kontakt mit der Welt bringen (Croos-Müller, 2023, S. 18)

Das Buch eignet sich für alle Menschen, die Halt benötigen oder das Gefühl haben alles nicht mehr aushalten zu können. Ein Soforthilfebuch bei allen Krisen. Es kann zum selbstständigen Erarbeiten oder auch als begleitende Unterstützung in einem Beratungsprozess dienen.

Karola Maderholz

### Therapeutisches Schreiben

Melanie Gräßer, Dana Martinschledde & Eike Hovermann

2., neu ausgestattete Auflage, Beltz, 2025, 45 €



Das erste Gefühl, als ich das Buch „Therapeutisches Schreiben“ aus der Reihe „Therapie-Tools“ des Beltz Verlages, öffnete, war Überwältigung. Es sind sage und schreibe 144 Arbeitsblätter und 58 „Infos“, hinter denen sich Anleitungen für

[\(zurück zum Inhaltsverzeichnis\)](#)

# BERATUNG ALS PROFESSION

## Die Online-Zeitung der DAJEB für Beraterinnen und Berater – Nr. 16 (2026)

die Arbeitsblätter verbergen.

Meinen einzigen Kritikpunkt möchte ich gern zu Beginn erwähnen: Es ist etwas umständlich, an das Online-Material auf „psychotherapie.tools“ zu gelangen und diese auszudrucken.

Das Buch ist kurzweilig und zeitgemäß, obwohl die Idee, Schreiben therapeutisch zu nutzen offenbar schon 4000 vor Christus in Ägypten umgesetzt wurde. Einleitung und Einstieg umfassen nur 8 Seiten, aber diese sind so überzeugend, dass man sofort loslegen möchte.

Es findet sich ein eigenes Kapitel zu den sozialen Medien und eines mit 15 Anleitungen und Arbeitsblättern zu Fantasie-Reisen. Schwere Themen wie Trauma und körperliche oder seelische Symptome finden genauso Raum, wie die kreativen Ausdrucksformen Gedicht, Liedtext, Comic oder Theaterstück. Das Buch beeindruckt durch viele Übungen zur Erforschung des Selbst, aber auch die Arbeit mit Paaren und Gruppen findet in mehreren Kapiteln Beachtung. Die Übungen reichen vom simplen Tagebucheintrag, über Briefe, bis hin zu Schreibübungen, die helfen sollen, die Perspektive des Partners oder Ex-Partners zu übernehmen.

Manche Arbeitsblätter muten kindlich an und sind tatsächlich für die Arbeit mit Kindern und Jugendlichen gedacht. Häufig gibt es jeweils verschiedene Arbeitsblätter zu einer Übung für Kinder und Jugendliche und für Erwachsene. Selbstverständlich findet auch die gute Idee des zeitlich begrenzten, „expressiven“, „automatischen“ oder „Morgen-Schreibens“ im Buch Raum. Unter Zeitdruck zu schreiben, wenn man versuchen möchte, tiefere Bewusstseinschichten zu erreichen, hat sich bewährt. Die Anleitungen sind verständlich und kurz gehalten.

Ich habe eine 16-jährige iranisch-stämmige Klientin gebeten, die Übung zur Perspektivübernahme bezogen auf ihre Mutter zu machen. Hintergrund ist das mangelnde Verständnis zwischen einer sehr intelligenten jungen Frau, die seit ihrem 7. Lebensjahr für ihre Eltern als Übersetzerin fungiert und zweier iranischer Eltern, die

nie wirklich in der deutschen Gesellschaft und Sprache angekommen sind. Natürlich hat ihre Tochter längst das Schreiben für sich entdeckt und versucht so, ihr Leben zwischen zwei Kulturen schreibend zu bewältigen. Von daher war es für mich interessant zu erfahren, ob die Übung ihr darüber hinaus weiterhelfen würde. Sie führte die Übung auf Seite 156 durch und zeigte sich leider nur verhalten beeindruckt. Offen gesagt gefiel es ihr nicht, etwas Positives am Verhalten ihrer Mutter gefunden zu haben und verständlichere Gefühle zugelassen zu haben. Aus meiner Sicht war die Übung also erfolgreich.

Ich setze das „automatische Schreiben“ übrigens seit Jahren in Gruppen ein. Bewährt hat es sich zum Beispiel in einer Fortbildung für Erzieher\*innen zum Thema Erziehungsstrafe. Die Teilnehmenden sind regelmäßig erstaunt darüber, was ihnen zum sehr persönlichen Thema „Eigene Erfahrungen mit Strafen“ eingefallen ist und wie schnell die 10 Minuten vorbei sind. Es entstehen rührende, erschreckende Texte, die niemand vorlesen muss. Ich platziere die Übung in den hinteren Teil des Workshops, denn wenn man sich etwas kennengelernt hat, ist offenbar genügend Vertrauen entstanden, um das Geschriebene auch vorzulesen. Die Autor\*innen des Manuals stimmen mit mir darin überein, dass die Würdigung des Geschriebenen wichtig ist und der Prozess des Vorlesens eine besondere Wirkung entfalten kann (S. 17).

Die Anschaffung dieses Buches lohnt sich; für 45€ bekommt man Material, mit dem man jahrelang arbeiten kann.

Regina Reichart-Corbach

### Triple P – Das Positive Eltern-Programm

8 Module, 98,77 €

In der Paar- und Familienberatung gehören Probleme mit kleinen und großen Kindern zum Alltag. Und das nicht nur in der Erziehungsberatung, denn die wenigsten Eltern sind darauf vor-

[\(zurück zum Inhaltsverzeichnis\)](#)

# BERATUNG ALS PROFESSION

## Die Online-Zeitung der DAJEB für Beraterinnen und Berater – Nr. 16 (2026)

bereit. Da die partnerschaftlichen Probleme in der Regel ihre Ursachen in früh gelernten Mustern aus Kindertagen haben, mangelt es auch an Kompetenzen in der Erziehung. "Ich wollte mein Kind nicht so anbrüllen, wie ich angeschrien wurde, aber ich konnte nicht anders!" So machen sich die Eltern Vorwürfe, weil sie merken, dass sie ihren Kindern damit nicht gut tun. 2000 habe ich in einer Fortbildung Triple P das Programm zur positiven Erziehung kennengelernt. Das hat meine Paar- und Familienberatung wesentlich beeinflusst. Sehr schnell konnte ich häufige Erziehungsfehler entdecken und den Eltern Alternativen aufzeigen. Wenn sie mir z.B. von quengelnden oder unzufriedenen Kindern erzählten, fragte ich sie: "Loben Sie Ihr Kind eigentlich dafür, was es richtig macht?" Denn Kinder suchen unsere Aufmerksamkeit und wenn sie die nicht bekommen, stellen sie eine Menge "Unsinn" an.

Worauf können wir als Beraterin und Berater bauen? Alle Eltern wollen gute Eltern sein! Alle wollen das Beste für ihre Kinder. Genau das ist der Ausgangspunkt, sie für dieses Programm zu motivieren. Strukturiert an eigenen Fragestellungen werden Erziehungskompetenzen entwickelt. Das Besondere ist, dass Eltern dadurch sehr schnell in Selbstwirksamkeitserfahrungen kommen. Allein dadurch, dass sie ihr Kind spezifisch loben: "Wie schön, dass du mir geholfen hast, die Spülmaschine auszuräumen", verändert sich sofort die Atmosphäre.

Sich bewusst als Eltern zu Hause mit diesem Online-Programm weiterzubilden, wird nach meinen langjährigen Erfahrungen mit diesem Programm in hohem Maße die Zufriedenheit im Miteinander steigern. Man erlebt fröhliche, selbstbewusste Kinder. Man hat Anleitung, die Kinder auch in Krisen und schwierigen Situationen liebevoll zu begleiten, wenn man mit ihnen z.B. Risikosituationen identifiziert und durch *Fragen, Sagen und Tun* Selbstvertrauen stärkt.

Der Familienalltag wird entspannt durch gemeinsam aufgestellte Regeln und Routinen, die von allen respektiert und befolgt werden. Ein

großer Wert wird darauf gelegt, dass Eltern auch ihre eigenen Bedürfnisse berücksichtigen, denn erst dann, wenn sie ihre eigenen Bedürfnisse als Eltern berücksichtigen, können Sie entspannt ihre Rolle als Eltern wahrnehmen.

<https://www.triplep-eltern.de/de-de/unterstuetzung-finden/triple-p-online/>

Dr. Rudolf Sanders

### Das Herz der Gewaltfreien Kommunikation;

#### 25 Schlüsselunterscheidungen – vom Getrennten zur Verbundenheit

Stephanie Bachmann Mattei & Kristin K. Collier

Junfermann, 2025, 38 €



In meiner Ausbildung zur Ehe-, Partnerschafts-, Familien und Lebensberaterin (DAJEB) wurde die klientenzentrierte Gesprächsführung nach Carl Rogers als Basis in der psychologischen Beratung vermittelt. Die zentralen Grund-

haltungen der Empathie, unbedingten Wertschätzung (Akzeptanz) und Kongruenz (Echtheit/Authentizität) habe ich für mich in meine Arbeit übernommen und sie bilden mit einer traumasensiblen und nervensystemfreundlichen Haltung die Basis meiner Arbeit. Gerade mit Paaren ist die Suche nach Verbundenheit und Sicherheit im Miteinander ein zentraler Baustein. Daher hat mich der Titel des Buches „Das Herz der Gewaltfreien Kommunikation; 25 Schlüsselunterscheidungen - vom Getrennten zur Verbundenheit“ sehr angesprochen. Die beiden Autorinnen Stephanie Bachmann Mattei und Kristin

[\(zurück zum Inhaltsverzeichnis\)](#)

# BERATUNG ALS PROFESSION

## Die Online-Zeitung der DAJEB für Beraterinnen und Berater – Nr. 16 (2026)

K. Collier, entwickeln in diesem Buch die Gewaltfreie Kommunikation (GFK) nach Marshall Rosenberg weiter. Rosenberg suchte Wege, um wieder Verbundenheit herzustellen, da für ihn der Mangel an Verbundenheit die Ursache für das Leid vieler Menschen war. In den 1960er Jahren entwickelte er das Grundkonzept der GFK. Wann verhalten sich Menschen mitfühlend? Welche Sprache, welches Denken und welche Strategien der Bedürfniserfüllung sorgen für Verbundenheit? Rosenberg entwickelte zahlreiche Unterscheidungen deren Verständnis eine zentrale Bedeutung für die Praxis der GFK haben. Rosenberg sprach von Schlüsselunterscheidungen bzw. Schlüssel. Diese zeigen uns zwei Pole: trennendes Denken/ Handeln und verbindendes Denken/ Handeln. Die Schlüsselunterscheidungen können uns dabei helfen, zwischen trennenden und verbindenden Reaktionsweisen und Haltungen zu unterscheiden und unterstützen uns dabei auf unserem Weg vom Menschen zur Menschlichkeit. Leider hat Marshall Rosenberg die Schlüsselunterscheidungen nur in seinen Seminaren vermittelt und kein Buch dazu veröffentlicht.

Es gibt auch keine statische Liste der Schlüsselunterscheidungen, sodass die Autorinnen 25 in diesem gesammelt haben. Jeder Schlüsselunterscheidung wird ein Kapitel gewidmet.

Den Autorinnen ist es wichtig, die Schlüsselunterscheidungen nicht rein kognitiv zu betrachten, da so ein Schwarz-Weiß-Denken zwischen den gegensätzlichen Polen gefördert werden kann. Wir sind eingeladen, uns stattdessen von unserem Herzen leiten zu lassen und für beide Aspekte offen zu sein und Verständnis für uns selbst zu entwickeln. Durch die Hinwendung zu den Schlüsselunterscheidungen schaffen wir Bewusstsein für automatische Reaktionen und stärken damit die Fähigkeit in Verbundenheit zu handeln.

Das Buch ist in fünf Teile gegliedert. In Teil I „Grundlagen“ konzentrieren sich die Autorinnen auf Schlüsselunterscheidungen zu grundlegen

den Aspekten des Bewusstseins der GFK-Praxis. Zum Beispiel in Kapitel 1: *Eine lebensverbundene und eine nicht mit dem Leben verbundene Geisteshaltung* oder in Kapitel 2: *Werturteile und moralische Urteile* oder in Kapitel 5: *Wechselseitige Verbundenheit und Abhängigkeit/ Unabhängigkeit*. Hier geht es um das Gewährwerden, dass wir alle untrennbar durch das Leben miteinander verbunden sind. Und keine der beiden polarisierenden Kräfte, weder Abhängigkeit, noch Unabhängigkeit führen zu mehr Verbundenheit der Menschen untereinander. Das Verinnerlichen der Haltung des wechselseitigen Verbundenseins ist für die Autorinnen eine Art Generalschlüssel für eine Vielzahl an Schlüsselunterscheidungen.

Etwas ausführlicher möchte ich auf Teil II „Bausteine“ eingehen. Er ist den Schlüsselunterscheidungen gewidmet, die sich auf die zentralen Elemente des GFK-Modells beziehen:

Beobachtung - Gefühl - Bedürfnis - Bitte

Kapitel 6: *Beobachtung und mit Bewertung und Interpretation vermischte Beobachtung*

Beobachtung ist konkret überprüfbar, frei von Interpretation, zeitlich und situativ eingegrenzt. Bewertung enthält Urteile, Verallgemeinerungen, Unterstellung von Motiven oder haftet Etiketten an. Diese Schlüsselunterscheidung ist ein wiederkehrender Faktor in Paardynamiken. Ein Partner beobachtet etwas für ihn Unangenehmes und bringt es in die Kommunikation mit der eigenen Interpretation und Bewertung ein. Das wird oft als Vorwurf, Angriff wahrgenommen. Die Folge daraus ist oft eine negative Spirale aus Vorwurf, Gegenvorwurf, Rechtfertigung oder Rückzug. Die Anspannung wächst und das Paar verliert die Verbindung zueinander. Wie kann uns die Schlüsselunterscheidung dabei helfen? Indem wir bei der Beobachtung und Beschreibung bleiben und Verallgemeinerungen, wie immer/nie/falsch/richtig vermeiden. Eigene Schlussfolgerungen, Interpretationen und Erklärung der sachlichen Fakten und beobachtbaren Daten wird unterlassen. Das kann Verständnis,

[\(zurück zum Inhaltsverzeichnis\)](#)

# BERATUNG ALS PROFESSION

## Die Online-Zeitung der DAJEB für Beraterinnen und Berater – Nr. 16 (2026)

Verbindung und Klarheit fördern und schafft einen Raum für Dialog.

Die Schlüsselunterscheidung *Gefühle und mit Gedanken vermischte Gefühle* aus Kapitel 7 hat eine ähnliche Wirkung auf die Beziehung. Echte Gefühle sind innere Körper- und Seelenzustände und sie entstehen als Reaktion auf erfüllte oder unerfüllte Bedürfnisse. Die Verantwortung liegt bei mir und nicht bei den anderen. Durch die ehrliche Selbstoffenbarung haben sie eine verbindende Wirkung und öffnen die Tür zu Bedürfnissen und Bitten. Pseudogefühle bzw. mit Gedanken vermischte Gefühle sind Gedanken, Bewertungen oder Vorwürfe als Gefühl getarnt. Sie beschreiben nicht den inneren Zustand, sondern, was andere tun und wie sie sind. Sie enthalten oft implizite Schuldzuweisung und erzeugen leicht Abwehr oder Rechtfertigung. Durch die verdeckte Anklage und dem Fokus auf Schuld führt dies zu Trennung statt Dialog. Die zentrale Unterscheidung ist dabei: Gefühle sagen etwas über mich und Pseudogefühle über die anderen. Wie kann ich nun in der Kommunikation Pseudogefühle und ihre Wirkung vermeiden? Indem ich mir die klärende Frage stelle: Was fühle ich in meinem Körper (ohne die anderen) und welches Bedürfnis steckt dahinter? Ein Formulierungsbeispiel, um vom Pseudogefühl zu echtem Gefühl und Bedürfnis zu kommen: Die Aussage: „Ich fühle mich nicht ernst genommen.“ wird zu: „Ich bin frustriert und wünsche mir Wertschätzung und Gehör.“

Im Kapitel 8 wird die Schlüsselunterscheidung *Bedürfnisse und Strategien* aufgegriffen. Bedürfnisse sind universell, lebensdienlich und für alle Menschen gleich (z.B. Sicherheit, Verbindung, Autonomie, Zugehörigkeit). Sie sind nicht verhandelbar – sie sind einfach da. Sie sind eine Quelle von Gefühlen. Sie verbinden Menschen auf Herzesebene. Strategien sind konkrete Wege, Handlungen oder Lösungen, wie ein Bedürfnis erfüllt werden soll. Sie sind individuell, situationsabhängig, verhandelbar, können gelingen oder scheitern und werden oft unbewusst mit Bedürfnissen verwechselt. Konflikte entste-

hen auf Strategie- und nicht auf Bedürfnisebene. Wenn wir auf Strategien fixiert sind, verhärten sich Positionen und es entsteht ein „Entweder-oder“-Denken. Schuld, Druck, Forderungen und der Verlust von Kreativität sind die Folge. Haben wir jedoch unsere Bedürfnisse klar im Blick, kann sich Entspannung und Empathie für mich und andere ausbreiten und es entsteht mehr Handlungsspielraum und kreative „Sowohl-als-auch“-Lösungen. Es geht darum, mich zuerst mit dem Bedürfnis zu verbinden und meine Strategien leicht und beweglich zu halten. Beispiel: Die Strategie: „Ich brauche, dass du pünktlich bist.“ wird zu dem Bedürfnis: „Mir sind Verlässlichkeit und Entspannung wichtig.“

In Kapitel 9: *Bitten und Forderungen*, geht es bei beiden Aspekten um Versuche, Bedürfnisse zu erfüllen. Bitten verstehen sich als Einladung und kein Zwang. Die Freiwilligkeit steht im Mittelpunkt und eine Bitte ist stets offen für ein Nein. Sie ermöglicht Dialog und Kooperation. Forderungen hingegen haben eine Erwartung und üben Druck aus. Offen oder subtil ist Ablehnung oder Bestrafung wahrnehmbar. Daher erzeugt sie Angst, Widerstand oder Unterordnung. Die Reaktion auf ein Nein zeigt, ob es eine Bitte oder Forderung ist. Auch hier ermöglichen Bitten wieder Verbindung, während Forderungen Verbundenheit gefährden.

Besonders angesprochen hat mich auch Kapitel 10: *Idiomatische Sprache und klassische (formale) Sprache*. Die klassische, oft streng strukturierte Form der GFK der vier Komponenten - Beobachtung - Gefühl - Bedürfnis - Bitte, war für mich in der Beratung oft sehr wenig praxistauglich. Durch dieses Kapitel ist mir bewusst geworden, dass ich dennoch in der Geisteshaltung der GFK kommuniziere, nur nicht wortwörtlich. Das Üben der klassischen Form kann dazu beitragen die idiomatische GFK-Sprache zu verinnerlichen und so die Geisteshaltung der GFK in einer alltagstauglicheren Sprache anzuwenden. Für meine Klient\*innen kann dieses Üben ein Wegabschnitt auf ihrem Prozess zu einer neuen Verbundenheit darstellen.

[\(zurück zum Inhaltsverzeichnis\)](#)

# BERATUNG ALS PROFESSION

## Die Online-Zeitung der DAJEB für Beraterinnen und Berater – Nr. 16 (2026)

Im III. Abschnitt (*Option für Verbindung*) werden die drei Kernbereiche der GFK, Selbstempathie, Empathie und Selbstausdruck, untersucht. Hier finden sich auch bekannte Begriffe der GFK ein, wie in Kapitel 11 (*Giraffe sein und sich wie eine Giraffe verhalten*) und in Kapitel 15 (*Giraffenehrlichkeit und Wolfsehrlichkeit*). Marshall Rosenberg wählte die Giraffe als Symbolik für die lebensbejahenden Qualitäten, die wir mit der GFK-Praxis fördern möchten. (...) In der GFK ist der Wolf hingegen eine Metapher für die Trennung vom Leben. (S.178)

In Abschnitt IV (*Optionen der Machtausübung*) finden sich drei Schlüsselunterscheidungen, die sich mit den Möglichkeiten der Machtausübung beschäftigen. Sowohl auf der intrapersonellen, interpersonellen und auch kollektiven Ebene.

In Abschnitt V (*Weitere Anwendungsmöglichkeiten*) finden sich Schlüsselunterscheidungen, die dazu beitragen die GFK-Praxis im Innen wie im Außen zu integrieren. Beispielsweise Kapitel 20 (*Verletzlichkeit und Schwäche*) oder Kapitel 23 (*Konsens und Kompromiss*). Sowie das letzte Kapitel 25 (*Liebe als Gefühl und Liebe als Bedürfnis*), welches für die Autorinnen der Höhepunkt der gemeinsamen Reise durch die Schlüsselunterscheidungen der GFK darstellt.

Jedes Kapitel und jede Schlüsselunterscheidung für sich ist lesenswert und in diesem Buch gut strukturiert nachschlagbar. Die Erklärungen und Darstellungen der einzelnen Schlüsselunterscheidungen sind jeweils mit Geschichten des praktischen Gelingens und mit Übungen abgerundet. Ein wunderbares Buch - zum Vertiefen und Nachschlagen einzelner Schlüsselunterscheidungen geeignet. GFK wird hier vermittelt als Bewusstseins- und Haltungsschulung und nicht als Technik. Hier schließt sich für mich wieder der Kreis zu der Arbeit von Carl Rogers, bei dem Marshall Rosenberg gelernt hatte. Es geht nicht um eine Methode oder Technik, sondern um die eigene Haltung. Mir war vor dem Lesen dieses Buches nicht bewusst, dass die gewaltfreie Kommunikation mit ihren Schlüsselunterscheidungen eine Haltung vermittelt, die ich in

vielen psychologischen Arbeitsmethoden wiederfinde und weit mehr zu bieten hat als eine Technik in der Kommunikation. Dankbar für das Erweitern meines Horizontes, werde ich in Zukunft in meiner Beratungsarbeit die Schlüsselunterscheidungen mehr und mehr in den Blick nehmen.

Karola Maderholz

### **Psychiatrisch-forensische Begutachtung – Handbuch für Nachwuchs-Gutachter und Juristen im Strafrecht mit Praxisbeispielen**

*Felix Segmiller & Maximilian Wertz*

Schattauer, 2025, 44 €

Dieses Buch hat mein Interesse geweckt, weil ich jahrelang als Gutachterin in familienrechtlichen Verfahren gearbeitet habe. Nicht selten hat man es in diesem Arbeitsbereich mit Menschen zu tun, die unter psychiatrischen Gesichtspunkten auffällig sind. Dies gilt allerdings auch für die Arbeit in den verschiedenen Beratungssektoren.

Was hat dieses Buch nun für den Beratungsalltag zu bieten?

Den kurzen Vorworten des Mediziners Segmiller und des Psychologen Wertz ist zu entnehmen, dass ihnen zu Beginn ihrer Tätigkeit als forensische Gutachter ein praktischer Ratgeber, wie der hier vorliegende fehlte. Das Buch richtet sich aber auch an Juristen und Juristinnen, die schließlich die, durch das forensische Gutachten angebotene Hilfe hinsichtlich dessen Güte und Ergebnisse überprüfen und einschätzen müssen. Nachwuchs und Erfarene sollen gleichermaßen von diesem Buch profitieren.

Die Autoren nehmen sich zunächst ausführlich Zeit, um kleinschrittig die rechtlichen Grundlagen und Grundsätze der Arbeit forensischer Gutachter und Gutachterinnen zu beschreiben. Im Folgenden werden alle denkbaren Fragen leicht verständlich, in kurzen, übersichtlichen Kapiteln behandelt. Es wird nicht zunächst ausführlich

[\(zurück zum Inhaltsverzeichnis\)](#)

# BERATUNG ALS PROFESSION

## Die Online-Zeitung der DAJEB für Beraterinnen und Berater – Nr. 16 (2026)

auf verschiedene Krankheitsbilder und deren Behandlung eingegangen; entsprechende Fachbücher sind hinreichend vorhanden. In diesem Buch spielt die gutachterliche Bewertung der jeweiligen Krankheitsbilder die zentrale Rolle.

Wer kann forensische Gutachten erstellen? Hierzu reicht es aus, ein Psychologie- oder Medizinstudium erfolgreich abgeschlossen zu haben. Es liegt im Ermessen des Gerichts, ob es eine medizinische oder psychologische Fachkraft beauftragt. Unter diesem Aspekt ist es interessant, dass dieses Buch von einem Mediziner und einem Psychologen gemeinsam geschrieben wurde. Weitere Fortbildungen oder Zusatzqualifikationen im Bereich Rechts-Psychologie oder forensischer Psychiatrie sind nicht zwingend notwendig, aber im Sinne der Qualitätssicherung und der Schwierigkeit der Aufgabe natürlich empfehlenswert. Die Fortbildungsmöglichkeiten und eine Übersicht über Leitlinien und Mindestanforderungen an strafrechtsrelevante Begutachtung, Glaubhaftigkeitsbegutachtung und Aussagepsychologie finden sich in Kapitel 5 (S. 329 ff.).

Ich bin davon überzeugt, dass es wichtig ist, sich auch in den Arbeitsfeldern gut auszukennen, die an den eigenen Arbeitsbereich angrenzen. Auch für Menschen, die im Beratungssektor arbeiten schadet es nicht, sich mit den Begriffen Schuld-, Einsichts- und Steuerungsfähigkeit beschäftigt zu haben. Ein forensischer Gutachter berät das Gericht, wir beraten die Paare und Eltern.

Auf den Seiten 128 ff. des Buches wird dafür geworben, sich mit der Entwicklung des Begriffes der Schuld und deren Rolle in der forensischen Begutachtung auseinanderzusetzen. Auch wenn der Schuldbegriff aus dem Familienrecht entfernt wurde, verhandeln Paare und Familien die Frage, wer die Schuld an einer negativen Entwicklung trägt.

Wenn Streit auf der Paarebene eskaliert und jemand das eigene Handeln als Notwehr beschreibt, wie war es in dem Moment um die Fähigkeit, „das Unrecht der Tat einzusehen und nach dieser Einsicht zu handeln“ (§ 21 StGB) bestellt?

Wenn ein Streit unter Alkohol- oder Drogeneinfluss eskalierte, war die Schuldfähigkeit aufgrund der Bewusstseinsstörung vermindert? Während im Rahmen einer Begutachtung diese und ähnliche Fragen mit einem Ja oder Nein beantwortet werden müssen,

müssen wir in der Beratung darüber hinausgehen. Nicht selten kommen wir mit den Ratsuchenden über diese Themen ins Gespräch, während im Hintergrund Strafanzeigen eine Rolle spielen. Wie unterschiedlich sind die Erinnerungen der Beteiligten an die Eskalation? Wie steht es um die Fähigkeit zur Selbstkritik, kann die Scham zugelassen und in Worte gefasst werden und wie groß sind die Bemühungen, die eigene Scham abzuwehren und von sich selbst abzulenken? Ich hatte beim Lesen

des Buches umgehend Beratungsgespräche vor Augen, in denen ich das juristische Vokabular in Zukunft verstärkt einsetzen könnte.

In dem auf Seite 199 beginnenden „Speziellen Teil“ werden Schuld-, Einsichts- und Steuerungsfähigkeit sowie potenzielle Unterbringungsmöglichkeiten hinsichtlich dem Vorliegen

- organischer Störungen,
- Suchterkrankungen,
- wahnhafter Störungen,
- affektiver Erkrankungen,
- Belastungsstörungen (PTBS),
- Persönlichkeitsstörungen und Entwicklungsstörungen (einschließlich Autismus-Spektrum und ADHS)

diskutiert.

Felix Segmiller | Maximilian Wertz

### Psychiatrisch-forensische Begutachtung

Handbuch für Nachwuchs-Gutachter und Juristen im Strafrecht mit Praxisbeispielen

GRIFFBEREIT



# BERATUNG ALS PROFESSION

## Die Online-Zeitung der DAJEB für Beraterinnen und Berater – Nr. 16 (2026)

Es handelt sich hier um ein hoch interessantes Buch, aus dem ich noch viel zitieren könnte. Erwähnt seien an dieser Stelle lediglich noch die Ausführungen zu den Reifemerkmalen, die eine Rolle spielen, wenn es um die Frage geht, ob eine Person von den „erzieherischen Möglichkeiten des Jugendstrafrechts ausgeschlossen werden dürfe“ (S. 191f.).

Am Ende ist die Verantwortung, die forensische Gutachter und Gutachterinnen übernehmen, in ihrer vollen Dimension sehr deutlich geworden und es ist gut vorstellbar, dass dieses Buch in Zukunft in deren Ausbildung eine wichtige Rolle spielen wird.

Regina Reichart-Corbach

### **150 Karten für das Konflikt- Coaching – Spielerisch die Konfliktkompetenzen verbessern**

*Francine ten Hoedt & Marijke Lingsma*

Hogrefe, 2021, 34,95 €



Auf der Suche nach einer Methode für das Konflikt Coaching mit Paaren oder Familien, bin ich auf das Kartenset „50 Karten für das Konflikt-Coaching“ gestoßen. „Spielerisch die Konfliktkompetenz verbessern“ verspricht das Set. „Ein Konflikt ist das Aufeinanderprallen von Wahrheiten, die nicht zusammen in eine Geschichte passen. Konfliktlösung bedeutet, die Wahrheiten entweder anzupassen oder die Geschichte grö-

ßer zu fassen“ heißt es weiter im dabei liegenden knappen Booklet.

Im Set findet man dann drei verschiedene Arten von Karten. „Die rote Linie“, die sogenannten Eskalationskarten mit Verhaltensweisen, die einen Streit auslösen oder weiter verstärken können. Auf jeder Karte findet sich ein Verhalten, das möglicherweise zur Eskalation beitragen kann, wie z.B. „Augenkontakt vermeiden“, „Ausgrenzen“, „Klagen“, „Ständig in die Verteidigung gehen“.

Die gelben Karten „Mehr Respekt bitte“ sind die sogenannten Deeskalationskarten. Mit prägnant benannten Verhaltensweisen wie z.B. „Anerkennung zollen“, „Missverständnisse klären“ oder „Aufmerksam zuhören“ zeigen sie Interaktionsmuster auf, mit denen man Streit vermeiden oder abwenden kann.

Die dritte Gruppe umfasst 50 blaue Karten, die Haltungen, Verhaltensweisen und Tipps ausführlicher beschreiben, die hilfreich sein können, beim Lösen von Konflikten. Neben grundsätzlichen Inhalten, wie z.B. dem richtigen Feedback, der klaren Kommunikation, dem Unterschied zwischen verbaler und nonverbaler Kommunikation oder dem Vermeiden von „schwarzweiß Denken“, findet man auch gute Denkanstöße. Zweimal lesen musste ich z.B. die Karte Nummer 50: „Behandeln Sie andere vor allem nicht so, wie Sie selbst behandelt werden möchten“. Widerspricht das doch einem oft verbreiteten Rat. Als Erklärung dazu findet man auf der Karte die Information, dass es sich um eine „einschränkende Haltung“ handelt, wenn man andere behandelt, wie man selbst behandelt werden möchte, da jeder Mensch einzigartig ist und eigene „Rote Linien“ hat, die nicht überschritten werden sollten sowie einige Wünsche im Umgang miteinander. Besser ist also ein Nachfragen beim Anderen als zu glauben, man wisse bereits was der andere brauche. Sehr schön finde ich auch die Karte 28: „Wenn Sie der anderen Person die Schuld geben, geben Sie ihr Macht.“ Ein starkes Plädoyer für das Ergreifen der Regie

[\(zurück zum Inhaltsverzeichnis\)](#)

# BERATUNG ALS PROFESSION

## Die Online-Zeitung der DAJEB für Beraterinnen und Berater – Nr. 16 (2026)

über das eigene Leben und damit für mehr Selbstwirksamkeit.

Im Booklet werden zwei Einsatzmöglichkeiten des Kartensets vorgeschlagen. Zum einen zur Beschäftigung mit den Karten alleine zur Steigerung der Konfliktfähigkeit. Eine Checkliste, die zum Download zur Verfügung gestellt wird, soll Auskunft über die aktuellen Stärken und Schwächen geben oder als Feedback von außenstehenden Personen ausgefüllt werden können. Mithilfe dieser Checkliste als zugrundeliegender Einschätzung des Ist-Zustandes könne man sich nun die Kompetenzen vornehmen, die man erweitern möchte und mit den entsprechenden Karten üben. Zum anderen sollen die Karten auch im Gruppenkontext eingesetzt werden. Dazu sind drei kurze Anleitungen im Booklet beschrieben, die im Prinzip darauf abzielen die Gruppenteilnehmer\*innen über hilfreiches und weniger hilfreiches Verhalten in Konflikten miteinander ins Gespräch zu bekommen.

Insgesamt handelt es sich um ein sehr schön gestaltetes Kartenset mit klaren Botschaften zu günstigem und ungünstigem Verhalten zur Konfliktvermeidung und -klärung. Bei Personen, die damit alleine arbeiten möchten, muss nach meiner Einschätzung eine bereits sehr ausgeprägte Reflektionsfähigkeit und auch Konfliktfähigkeit vorausgesetzt werden, um eine Verbesserung des Konfliktverhaltens erzielen zu können. Als Anregungen für den oder die Berater\*in in einer Einzelberatung können die Karten wiederum sehr hilfreich sein.

Als angeleiteter Austausch in Gruppen können die Karten eine gute Ausgangslage für Gespräche darstellen. Auch kann ich mir vorstellen, die Karten für die Paar- oder Familienberatung einzusetzen, um deeskalierende und eskalierende Konfliktmuster jedes Einzelnen in der Beratung sichtbar zu machen.

Nicola Hümpfner

### Das Gute an (sch)lechtem Sex – Wie Bindung, Kink und Konsens uns den Arsch retten können

Stephanie Kossow

Divana Verlag, 2024, 25 €



Mit diesem Buch legt Dr. Stephanie Kossow, Ärztin und Psychotherapeutin mit Schwerpunkt Sexualmedizin, ein kraftvolles, gesellschaftskritisches und feministisches Buch vor, das auf erhellende Weise patriarchale Machtstrukturen und gesellschaftliche Normvorstellungen mit dem Thema Sexualität verbindet und somit das Thema Sexualität nicht abgelöst von der restlichen Lebenswirklichkeit betrachtet. Dr. Kossow bricht dabei bewusst mit gängigen Ratgeber- und Selbstoptimierungsnarrativen. Sie beschreibt in ihrem Buch Sexualität nicht als zu optimierenden Prozess, sondern richtet den Blick auf die Frage, was wir aus vermeintlich „schlechtem“ oder eben „echtem“ Sex lernen können – über uns selbst, unsere Kommunikationsmuster, unser Bindungsverhalten und über die Befreiung von gesellschaftlichen Normen.

Ohne Tabu schreibt Dr. Kossow daher über die Kraft des Solosexes und über Formen zwischenmenschlicher Sexualität mit einem oder mehreren Sexualpartner\*innen. Dabei lädt sie den/die Leser\*in unermüdlich ein, die gängige „cismomo-heteronormative Vanillapenetrationsbrille“ (S. 153) abzusetzen, also die normative Vorstellung, dass Sexualität das Eindringen eines Mannes in eine Frau (die beide auch als solche gelesen werden möchten) bedeutet.

Die von der Autorin verwendete Sprache gibt Hilfestellung - auch für den Beratungsprozess - um

[\(zurück zum Inhaltsverzeichnis\)](#)

# BERATUNG ALS PROFESSION

## Die Online-Zeitung der DAJEB für Beraterinnen und Berater – Nr. 16 (2026)

mit Menschen verschiedenen Geschlechtes, verschiedener Identitäten und sexuellen Vorlieben über Sexualität zu sprechen. Mit einer Leichtigkeit liest man im Buch von „weiblich sozialisierten Menschen“, „Therapiepersonen“ statt Therapeut\*innen, „Beziehungsperson“ statt Partner\*in, „männlich gelesenen Personen“ oder von „penistragenden Menschen“.

Frau Dr. Kossow stellt in ihrem Buch viele sexuelle Fantasien und Praktiken vor, die laut ihr nur vermeintlich von einer kleinen Gruppe der Gesellschaft ausgelebt werden und holt diese damit aus einer schambesetzten, pathologisierenden Nische heraus. Sie ermutigt ihre Leser\*innen (oder vielleicht besser ihre lesenden Personen) dazu den eigenen Körper zu erforschen und die eigenen Fantasien und Vorstellungen zuzulassen und auszuprobieren – ohne Scham und auch jenseits gesellschaftlicher Normerwartungen.

Ein besonderes Anliegen ist ihr in diesem Zusammenhang, der Hinweis auf rechtliche Grenzen der eigenen Sexualität. Anhand des BDSM, in dem Konsensverhandlungen üblich sind, erklärt die Autorin die hohe Bedeutung der Herstellung von Konsens als Basis jeder selbstbestimmten sexuellen Handlung ohne Grenzverletzung. Dazu stellt die Autorin in ihrem Buch verschiedene Konsens-Konzepte vor und stellt auch hier wieder die Verbindung zu gesellschaftlichen Strukturen her. So macht sie aufmerksam auf die Bagatellisierung von Grenzüberschreitungen und sensibilisiert alle Geschlechter gleichermaßen zur Einübung von Konsensverhandlungen. Sie träumt von einer Gesellschaft, in der alle gut geübt darin sind Konsensverhandlungen für alle Lebensbereiche durchzuführen, eine Gesellschaft ohne strukturelle Gewalt, Ausbeutung und einer aufmerksamen sensiblen Kultur der Verantwortungsübernahme bis hin zum Weltfrieden. (S. 172)

Obwohl dieses Buch zur Selbsterfahrung anregen soll und nicht für Berater\*innen geschrieben wurde, ist es für mich eine echte Leseempfehlung

für Berater\*innen, die in ihrem Arbeitsalltag mit Menschen über Sexualität sprechen möchten. Das Buch stellt dazu die richtige Sprache, sowie Fachwissen über Sexualität und vermeintliche und tatsächliche Störungen der Sexualität bereit. Es befähigt Berater\*innen die Klient\*innen zu einer selbstbestimmten Sexualität zu ermutigen und als Ressource zu nutzen und mit Menschen mit belastenden Fantasien urteilsfrei über gesellschaftliche Ursachen und Unterstützungsmöglichkeiten zu sprechen. Es stellt außerdem Hilfestellungen und Therapiemöglichkeiten für Menschen mit sexuell grenzverletzenden Erfahrungen und Traumatisierungen vor, um zu einer selbstbestimmten erfüllenden Sexualität (zurück) zu finden.

Gerade für Fachkräfte in psychosozialen und sexualpädagogischen Arbeitsfeldern bietet das Buch meines Erachtens nach wertvolle Impulse. Es verknüpft Erkenntnisse aus Bindungs-, Trauma- und Emotionsforschung mit Wissen über den Weg zu einer selbstbestimmten Sexualität und zeigt, dass Sexualität nicht isoliert, sondern immer im Kontext von Beziehung, Macht, Scham und sozialer Prägung verstanden werden muss. Klare Leseempfehlung, nicht nur für weiblich sozialisierte Menschen.

Nicola Hümpfner

### **Wenn der innere Dino brüllt – Ein Kinderfachbuch zum Trauma-Verständnis**

*Christina Dobers, Andrea Ackermann & Sina  
Leonhardt*

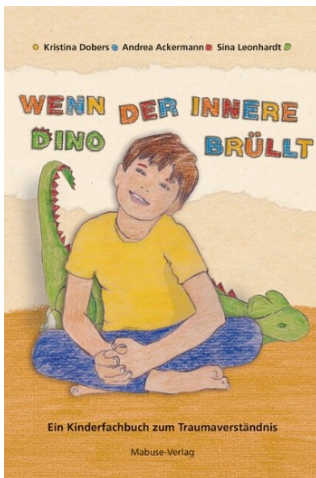
Mabuse Verlag, 2025, 25 €

Kinder, die eine traumatische Erfahrung gemacht haben, mussten während des belastenden Ereignisses das Gefühl von Ohnmacht und Hilflosigkeit erleben. Die Reaktionen darauf sind bei jedem Kind unterschiedlich. Dementsprechend können sich bei Kindern früher oder später verschiedene Verhaltensänderungen zeigen. Plötzlich wirken sie anders als vorher. Manche

[\(zurück zum Inhaltsverzeichnis\)](#)

# BERATUNG ALS PROFESSION

Die Online-Zeitung der DAJEB für Beraterinnen und Berater – Nr. 16 (2026)



reagieren mit Schlafstörungen, andere sind besonders ängstlich oder misstrauisch gegenüber Anderen und ziehen sich zurück oder sie klagen über ständige Bauch- oder Kopfschmerzen. Manche reagieren mit Gefühlsausbrüchen, Wut und Panik.

Die Herausforderung für Eltern ist es, angemessen darauf zu reagieren. Das Verhalten der Kinder ist für diese oft nicht nachvollziehbar und es stellt sich ein Gefühl der Hilflosigkeit ein. Wichtig für Eltern zu wissen ist, dass das irritierende Verhalten des Kindes einen guten Grund hat.

Dieses Buch richtet sich zuallererst an begleitende Personen wie Eltern, Großeltern Erzieherinnen und Erzieher. Deren Aufgabe ist es, durch eine positive Beziehungserfahrung die Kinder zu stärken. Es hilft den Kindern nicht, wenn sie aufgefordert werden über das traumatische Erlebnis zu berichten. Diese Warnung wird im Buch ausführlich begründet.

Im ersten 1. Teil des Buches sprechen die Autor\*innen die Kinder direkt an. Mit Hilfe eines Dinos, einer Eule und einer Katze wird sehr plausibel erklärt, wie das Gehirn Informationen von außen empfängt und verarbeitet. Dieses hilft dem Kind, sich einzufühlen und seine Gefühle nachzuvollziehen. Da beim Lesen viele Fragen aufkommen, ist es sinnvoll, dass Erwachsene das Kind bei der Lektüre begleiten. Konkrete Tipps und Übungen fordern dazu auf, mit Hilfe eines Erwachsenen auszuprobieren, um das Chaos im Kopf zu kontrollieren.

Ein wunderbares Buch, welches dabei helfen kann, Kindern und Erwachsenen in einem Miteinander traumatische Erlebnisse zu integrieren, das beiden hilft, natürlich zuerst dem Kind und dann dem Erwachsenen, der es begleitet. Die

Gestaltung dieses Miteinanders wird zur Grundlage, Traumata zu integrieren. Zum Schluss wird auf Hilfsangebote wie z.B. die Nummer gegen Kummer oder das Kinder- und Jugendtelefon hingewiesen.

Dr. Rudolf Sanders

## Ela, Elmo und die Zaubermomente – Ein Kinderfachbuch über Bindung

Julia Schneider & Marlene Monzel

Mabuse, 2021, 21 €



Wenn wir Kinder aufmerksam beobachten und ihnen einen sicheren Rahmen geben, können wir erleben, wie sie von sich aus eine Bindungsbeziehung aufbauen. Oft mit einem Stofftier oder auch einer Fantasiegestalt. Ihr Bedürfnis nach Bindung wird so externalisiert und für sie handhabbar.

Dieses Phänomen wird in diesem Bilderbuch aufgegriffen. Elmo ist ein Freund, den niemand sehen kann, außer Ela selbst. Das Wichtigste ist, dass er immer da ist, Tag und Nacht. Mit ihm kann man z.B. die Schätze des Tages sammeln, aber auch Trost finden. Elmo ist auch ein Seismograph für Ärger und Wut, immer dann, wenn etwas nicht richtig läuft mit den Menschen, die im Herzen von Ela wohnen.

Für Erwachsene gibt es einen psychoedukativen Teil, der diesen Entwicklungsprozess von Kindern verstehen lässt.

Dr. Rudolf Sanders

[\(zurück zum Inhaltsverzeichnis\)](#)

# BERATUNG ALS PROFESSION

Die Online-Zeitung der DAJEB für Beraterinnen und Berater – Nr. 16 (2026)

## Hypnosystemisch wirksam: Impact Methoden für die Praxis

Ina Hullmann

Schattauer, 2025, 40 € (64 Karten)



Hier handelt es sich um eine Sammlung von Impact-Methoden, Übungen und Modellen, die zu tiefgreifenden Veränderungen führen. All diejenigen, die mit intensiver Kommunikation arbeiten, sollen davon profitieren. Versprochen wird die faszinierende Welt der Hypno-Systemik kennenzulernen und das eigene kommunikative Potenzial zu entfalten. Eingeladen wird man, diesen Ansatz spielerisch zu erforschen. So wird vorgeschlagen, einfach eine Karte zu ziehen und sie wirken zu lassen. Das Grundverständnis dieses Ansatzes ist vom systemischen Therapeuten und Arzt Dr. Gunther Schmidt entwickelt worden. Dieser integrierte vor 40 Jahren die systemische Therapie in die Hypnotherapie nach Milton Erickson anhand des Modellierens des optimalen Zielerlebens.

Zentral ist die innere Haltung, welche als größte Wirkkraft im Zentrum steht. Mit den Impact Techniken wird zunächst eine mentale Ordnung hergestellt, die Stabilität und Struktur verleiht. Dies ermöglicht, in einem erweiterten Bewusstseinszustand mit würdigender Leichtigkeit zu arbeiten. So soll Selbstwirksamkeit optimal aktiviert werden, vor allen Dingen gilt es, aus einer Problemtrance in eine Lösungstrance zu wechseln. Dazu werden Ressourcen, Imagination und Utilisieren eingesetzt, um die gewünschte Wirkung unterbewusst zu erzeugen. Klient\*innen lernen die Regie zu führen über eigene Transformationsprozesse, die der Berater oder die Beraterin in einer Haltung von Würdigung begleitet.

Als erfolgreicher Paartherapeut seit über 35 Jahren habe ich mir mit viel Neugierde die Karten unter diesem Aspekt einmal angesehen. Alle Interventionen zeichnen sich durch das Minimax-Prinzip aus, um mit minimalem Aufwand die maximale Wirkung zu erzeugen. Probleme, mit denen Klient\*innen kommen, werden in einzelne Schubladen geordnet, also Einsamkeit, Depressionen, Kindheitstraumata, Ängste. In der Auftragsklärung zu Beginn jeder Sitzung wird der/die Klient\*in gefragt, welches Ziel diese\*r denn in dieser Sitzung erreichen möchte.

Das alles klingt sehr faszinierend, aber ist es auch wirksam?

Die Studienlage (Sanders, 1997, Klees, 2018, Brisc, 2022) zeigt, dass Klient\*innen in der Paarberatung häufig in ihrer Kindheit in ihren Bindungsbedürfnissen traumatisiert worden sind. Sie haben z.B. nie oder höchst selten nur erlebt, gesehen zu werden, nach ihren Wünschen gefragt zu werden. Was sollen sie denn in der Auftragsklärung sagen? Was will der Therapeut wohl hören?

Die institutionelle Paar- und Familienberatung arbeitet seit über 20 Jahren schwerpunktmäßig systemisch. Durch den Einbezug der Hypnotherapie ist das sicherlich eine Bereicherung.

Immer wieder frage ich mich, wie 70% nach Selbstauskunft der Kolleginnen und Kollegen aus den Beratungsstellen es schaffen, mit 1 - 5 Sitzungen erfolgreich zu arbeiten - angesichts der Ausgangslage, mit der Klient\*innen zu uns kommen? 91% suchen Hilfe aufgrund von Familienproblemen, 85% sprechen von Belastungen des jungen Menschen durch familiäre Konflikte, 82 % von Entwicklungsauffälligkeiten/ seelischen Problemen des jungen Menschen, 79 % von auffälligem, sozialem Verhalten und 74% von eingeschränkter Erziehungskompetenz, 71% von schulischen bzw. beruflichen Problemen des jungen Menschen und 69% von Part

[\(zurück zum Inhaltsverzeichnis\)](#)

# BERATUNG ALS PROFESSION

## Die Online-Zeitung der DAJEB für Beraterinnen und Berater – Nr. 16 (2026)

nerproblemen. So der Beginn der Rangreihe der aufgeführten Problemlagen. Diese Zahl finden sich in der Evaluation der Familienberatung 2020 NRW (Prognos, 2021, S. 34). Vielleicht liegt ja der Schlüssel darin, dass sie (hypno-)systemisch wirksam arbeiten? Was jetzt noch fehlt und darauf wird auch deutlich in der Prognos Studie hingewiesen, ist die Überprüfung der Wirksamkeit hinsichtlich der Problemlagen, mit der die Ratsuchenden kommen. Also konnten die Klient\*innen mit Hilfe dieser Vorgehensweise tatsächlich ihre partnerschaftlichen und familiären Probleme lösen? Wenn das tatsächlich der Fall ist, wäre das ein revolutionärer Schritt für die Zukunft der Familienberatung.

Dr. Rudolf Sanders

### Referenzen

Sanders, R. (1997). Integrative Paartherapie - Eine Pädagogische Intervention zur Förderung der Beziehung zwischen Frau und Mann als Partner, Grundlagen - Praxeologie – Evaluation. Frankfurt: Peter Lang.

Brisch, K. H. (2022). Bindungsstörungen. Von der Bindungstheorie zur Therapie. Stuttgart: Klett- Cotta.

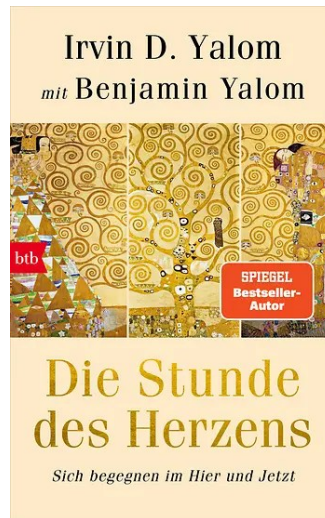
Klees, K. (2018). Traumasensible Paartherapie. Paderborn: Junfermann.

### Die Stunde des Herzens – Sich begegnen im Hier und Jetzt

*Irvin D. Yalom & Benjamin Yalom*

BTB Verlag, 2025, 25 €

Wovon kann man am meisten als Beraterin oder Berater lernen? Von erfolgreichen Therapeut\*innen! Und dazu gehört mit Sicherheit Irvin D. Yalom. Bewusst sich mit seinem Alter auseinandersetzend merkt er, wie seine Kräfte schwinden und er sich nicht mehr auf lange Prozesse einlassen kann. So hat er die grandiose Idee, jedem Ratsuchenden nur 1 Beratungsgespräch anzubieten und das weitgehend über online. Also bewirbt er dieses Angebot auf Facebook und staunt über die vielen Anfragen aus aller Welt. Die Ansammlung der vielen Einzelge-



sprache in diesem Buch zeigen auf, welche Essenz diese haben können. Es kommt für ihn darauf an, sich *jetzt* im Moment auf eine Herz-zu-Herz-Begegnung einzulassen. Ganz in dem Moment präsent zu sein und in ein tiefes inneres Spüren mit den eigenen Gefühlen und

Impulsen zu kommen. Das was er in diesen Einzelgesprächen erlebt, spiegelt das wieder, was er als Quintessenz in 60 Jahren seiner Arbeit mit Menschen sieht. Im Grunde genommen kämpft die große Mehrheit der Patient\*innen, die er in sechs Jahrzehnten behandelt hat, auf die ein oder andere Art mit Irritationen in zwischenmenschlichen Beziehungen; die unmittelbaren Bedürfnisse mögen sich als etwas anderes darstellen, z.B. als eine sexuelle Obsession, Wut auf einen Elternteil oder Depressionen; doch eins ist für ihn klar dahinter verbirgt sich oft eine Beziehungsstörung. Selbst diejenigen, die unter extremer Todesangst leiden, finden, sobald es gelingt unter die Oberfläche zu schauen immer eine Sehnsucht nach tiefer Nähe und Verbundenheit. Für Yalom zählt nicht die Genialität der/ des Therapeut\*in, die etwas bewirkt, seine klugen Interpretationen oder kühnen Interventionen, sondern die Qualität der Beziehung, das Einfühlungsvermögen und der Wunsch und die Fähigkeit, den anderen wirklich zu sehen und die Bereitschaft zu einem aufrichtigen Feedback.

Ich arbeite seit über 35 Jahren mit Paaren und stelle fest, dass die Ratsuchenden in den seltensten Fällen in ihrer Kindheit gesehen worden sind. Ja, ich "höre" ihren Schrei: *Wo bist du?* Ein Schrei der nach Verbundenheit sucht. In dem Moment, wo ich mich genau darauf einstelle, so wie der großartige Klaus Grawe (2000, 2004) es uns empfiehlt, bin ich erfolgreich in meiner Paarberatung. Das heißt konkret, ich gehe eine

[\(zurück zum Inhaltsverzeichnis\)](#)

# BERATUNG ALS PROFESSION

## Die Online-Zeitung der DAJEB für Beraterinnen und Berater – Nr. 16 (2026)

Bindungsbeziehung ein, erkläre alles was ich mache und Sorge sehr schnell in der ersten Sitzung dafür, dass beide in Selbstwirksamkeits-Erfahrungen kommen. Dann machen sie den eigenen Selbstwert erhöhende Erfahrungen. Diese geben Kraft sich auf den weiteren Beratungsprozess einzulassen. Nicht die Kategorisierung oder der Fachjargon bringt weiter, sondern wenn wir mit einem Gefühl der Ehrfurcht den Menschen begegnen, um eine Beziehung entstehen zu lassen. Denn eine Beziehungsstörung lässt sich nur durch Beziehung heilen.

Ich empfehle Ihnen ein bis zwei Geschichten am Abend als eine wunderbare Lektüre.

Dr. Rudolf Sanders

### Referenzen

Grawe, K. (2000). *Psychologische Therapie*. Göttingen: Hogrefe.

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

### Die Krippenlüge:

**Unsichere Bindung, fehlende Geborgenheit, so stärken wir trotz Fremdbetreuung das Urvertrauen unserer Kinder**

*Dr. Anke Ballmann & Claudia Stolz*

Goldegg, 2025, 22 €



Die Langzeitforschung bringt es auf den Punkt. Für jeden Menschen gelten die ersten 3 Lebensjahre als Grundlage für das Gefüge psychischer Sicherheit. Menschen entwickeln dann ein ‚inneres Arbeitsmodell‘ bezogen auf: Vertrauen in andere Mitmenschen, Selbstkontrolle, die ein Zusammenleben mit anderen überhaupt erst möglich macht, die Motivation, Herausforderungen zu bewältigen und die emo-

tionalen Grundlagen für intellektuelles Lernen (Grossman & Grossman, 2023). Sollten wir, als eine der reichsten Gesellschaften auf diesem Planeten nicht alles tun, unseren Kindern eine bestmögliche Entwicklung bereitzustellen? In hohem Maße würdigen, welchen Einsatz rund um die Uhr ihre Eltern zeigen? Schon lange ist bekannt, dass die Versorgung in Krippen und Kitas alles andere als optimal ist. Zwei Expert\*innen ihres Faches konfrontieren uns mit dieser Realität. Statt Geborgenheit zu erfahren, bleiben Bedürfnisse der Kinder häufig unerkannt; leise Signale werden übersehen und Kinder schnell zu „Problemfällen“ abgestempelt.

Unsere Gesellschaft scheint die Hochschätzung von Kindern und Elternschaft insgesamt in Frage zu stellen. Fakt ist, dass Kinder viel Geld kosten, viel Arbeit machen und Freizeit und Mobilität reduzieren. Aber weitgehend werden sie im Alltag als Störfaktoren erlebt und gesehen; zunehmend auch als Armutsrisiko betrachtet. Im Bericht der UNICEF von 2022 anlässlich des 30-jährigen Jubiläums zur Unterzeichnung der UN-Konvention über die Rechte der Kinder wurde an Deutschland appelliert, das Wohl der Kinder endlich in den Mittelpunkt zu stellen.

Das Buch ist keine Schelte für die Erzieherinnen und Erzieher vor Ort. Es ist ein Weckruf, der zum einen Eltern sensibilisieren soll, aufmerksam ihr Kind zu begleiten, wenn es in einer Krippe, also in den ersten drei Lebensjahren, betreut werden muss. Und es ist auch ein Apell (trotz der manchmal vorhandenen Notwendigkeit einer außerhäuslichen Kinderbetreuung in den ersten drei Lebensjahren), sein Kind besser zu Hause zu behalten, wenn die Bedingungen dem Kind eher schaden.

Die beiden Autor\*innen schließen mit einem Plädoyer, dass die Leser und Leserinnen Teil einer Bewegung werden, die nicht länger schweigt.

Dr. Rudolf Sanders

Dr. Rudolf Sanders

### Referenzen

Grossman, K. & Grossman, K. E. (2023). *Bindungen - das Gefüge psychischer Sicherheit*. Stuttgart: Klett-Cotta, S. 61

[\(zurück zum Inhaltsverzeichnis\)](#)

# BERATUNG ALS PROFESSION

Die Online-Zeitung der DAJEB für Beraterinnen und Berater – Nr. 16 (2026)

## Mann und Frau – ein Auslaufmodell?

Warum sie sich ähnlicher sind, als wir vermuten, und wo der wahre Unterschied liegt

Lutz Jänke

Hogrefe, 2025, 28 €

Lutz Jänke

### Mann und Frau – ein Auslaufmodell?

Warum sie sich ähnlicher sind, als wir vermuten, und wo der wahre Unterschied liegt



Die Identitätsfrage, wer bin ich eigentlich? Was macht mich aus? Wie gestalte ich mein Leben? Und welche Werte bestimmen mein Handeln, wird heute nicht selten sehr verkürzt an der geschlechtlichen und sexuellen Identität festgemacht. Und das für viele

junge Menschen, die sich am Ende ihrer Pubertät bzw. zu Beginn ihrer Adoleszenz befinden. Diese Phase ist davon geprägt, dass gehirnmäßig eine Menge im Umbruch ist. Sie ist herausfordernd für Jugendliche und Eltern. Allerdings ist sie auch eine Zeit voller Chancen, auf die man sich gemeinsam vorbereiten kann und sie prägt unser ganzes Leben (Prüfer, 2025).

In dieser oft aufgeregten Debatte ist es hilfreich, eine Veröffentlichung wie diese von Lutz Jänke zu haben, der das Thema wissenschaftlich fundiert aufbereitet.

Eine Besonderheit des menschlichen Gehirns ist es, dass sich die subjektive Sicht eines Menschen auf sich selbst völlig von der naturwissenschaftlich objektiv erfassten Ebene unterscheiden kann. Sicher ist, dass der genetische Unterschied zwischen biologischen Männern und Frauen eindeutig ist. Lediglich eine kleine Gruppe von Personen (ca. 1.%) weist genetische Auffälligkeiten auf, die eine eindeutige Zuordnung zu einem biologischen Geschlecht erschweren.

In modernen, aufgeklärten und wohlhabenden Gesellschaften offenbart sich ein Trend zur Wiederbelebung weiblicher Stereotype. Aktuelle Studien zeigen ein Bild, das uns in der Paar- und Familienberatung sehr zu denken geben sollte. Auf Online-Plattformen wie YouTube, Instagram und Facebook präsentieren sich viele junge Menschen, die ihre Identität zeigen, um Gehör zu finden. Auf diesen sind Frauen in der Regel unterrepräsentiert. Im Kino und TV beträgt das Verhältnis von weiblichen zu männlichen Protagonisten 1 zu 2. Dieses asymmetrische Verhältnis findet sich auch bei den 100 beliebtesten Musikvideos, den 100 beliebten YouTube-Kanälen sowie den Top 100 Instagrammern in Deutschland.

Frauen zeigen sich hauptsächlich im privaten Raum, geben Schminktipps und präsentieren Hobbys wie Basteln, Nähen und Kochen. Männer bieten ein breiteres Spektrum, das von Unterhaltung und Musik bis zu Games, Comedy und Politik reicht. Auch in Musikvideos, die über YouTube konsumiert werden, sind Frauen häufiger in passiven und sexy Inszenierungen zu sehen. Auf Instagram haben vor allen Dingen die Frauen Erfolg, die einem standardisierten Schönheitsideal entsprechen; sie präsentieren sich besonders oft mit schlanker Figur, langen Haaren und dem Fokus auf Mode, Ernährung und Beauty.

Den Wunsch der meisten Paare nach Langfristigkeit und Exklusivität ihrer Beziehung greift Lutz Jänke in der **Dreieckstheorie der Liebe** von Robert Sternberg (1986) auf. Diese bietet ein Rahmenwerk, um die Komplexität und Vielfalt von Liebesbeziehungen zu verstehen. Sie besagt, dass Liebe und Bindung durch drei psychische Bausteine *zusammengebastelt* werden. Die **Intimität** ist die emotionale Nähe, Verbundenheit und Vertrautheit zwischen zwei Personen, sie wird durch ständiges Geben und Nehmen aufgebaut. Zentral ist, dass beide Personen sich aufeinander verlassen können und sich nicht betrügen. Wertschätzung, Respekt, Sympathie und Vertrauen sind wichtige Eckpfeiler. Mit **Leiden-**

[\(zurück zum Inhaltsverzeichnis\)](#)

# BERATUNG ALS PROFESSION

## Die Online-Zeitung der DAJEB für Beraterinnen und Berater – Nr. 16 (2026)

**schaft** wird das Gefühl der Anziehung, des Verlangens und der Romantik, das von dem Partner oder der Partnerin ausgeht, definiert. Sie nährt die Hingezogenheit. Hier schwingt teilweise noch die sexuelle Anziehungskraft mit, die von beiden Partner\*innen ausgeht und sexuelles Verlangen auslöst. Als letzter Baustein gilt das **Engagement**. Hiermit handelt es sich um eine bewusste Entscheidung und den Willen, eine langfristige Beziehung aufrechtzuerhalten. Eine langfristige Beziehung weist hohe Werte in allen drei Komponenten auf.

Der Autor gehört mit über 500 Publikationen zu den meist zitiertesten Neurowissenschaftlern. Er liefert klare Antworten. Pointiert und nicht selten mit Witz und Eleganz und stets auf der Grundlage neuer wissenschaftlicher Erkenntnisse. So hilft die Veröffentlichung, eine ausschließlich auf die geschlechtliche Identität fixierte Debatte vom Kopf auf die Füße zu stellen. Wir Beraterinnen und Berater in der Paar-, Familien- und Sexualberatung sollten uns fragen, woher diese Identitätsdiffusion ihre Wurzeln hat und was wir dagegen tun können. Da ist in unserer Arbeit eine klare Zielorientierung angesagt, ratsuchende Jugendliche und Erwachsene den Weg hin zu einer Persönlichkeit aufzuzeigen, die sich durch eine sozialbezogene Autonomie auszeichnet (Fiedler, 2007, S.399)!

Viele unserer Ratsuchenden zeichnen sich durch ein instabiles Selbst aus. Wie wäre es, wenn wir ihnen in unserer Arbeit eine Fülle an Möglichkeiten geben, die Erfahrungen der Selbstwirksamkeit ermöglichen? Etwa, wenn sie lernen, im SRG, dem Spiegelnden Resonanz Gespräch (Sanders, 2022, S.169), sich ihren Partner bzw. ihrer Partnerin so mitzuteilen, dass das, was sie sagen wollen, wirklich ankommt? Und sie andererseits in der Lage sind, dass das was der andere sagt, *wirklich* auf sich wirken zu lassen. Dann machen sie, wie Klaus Grawe (1998) sagt, den eigenen Selbstwert erhöhende Erfahrungen, eine zentrale Grundlage der psychischen Gesundheit. Wenn wir ihnen solche Beziehungskompetenzen vermitteln, gewinnen sie

nicht nur Kontrolle über ihre Konflikte, sondern sie machen auch eine persönliche Entwicklung hin zu einer klaren Identität.

Dr. Rudolf Sanders

### Referenzen

Fiedler, P. (2007). Persönlichkeitsstörungen. Weinheim: Beltz Verlag.

Grawe, K. (2000). Psychologische Therapie. Göttingen: Hogrefe.

Sanders, R. (2022). Die Partnerschule – Paartherapie im Integrativen Verfahren. Paderborn: Junfermann.

Sternberg, R. J. (1986). A triangular theory of love. *Psychological Review*, 93 (2), 119 – 135. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.93.2.119>

### Handbuch Traumakompetenz: Basiswissen für Therapie, Beratung und Pädagogik

*Lydia Hantke & Hans-Joachim Görges*

Junfermann, 2023, 62€  
(Überarbeitete Neuauflage)

Als ich dieses Buch in seiner Erstauflage 2011 für Beratung Aktuell besprochen habe, wusste ich, dass diese Veröffentlichung für die Arbeit mit Paaren, mit Familien und in der Erziehungsberatung essentiell ist. Verbergen sich hinter den Konflikten an der Oberfläche doch sehr häufig Bindungstraumatisierungen, die zu Flucht- oder Kampfpulsen führen. Ein verständlich geschriebenes Buch für die Arbeit mit traumatisierten Menschen, um ihnen zu helfen, sich in den vielfältigen Alltagsanforderungen wieder zu rechtzufinden und stabil für einen Umgang mit erlittenen Verletzungen zu werden.

Auf dem Hintergrund der Entwicklungsschritte eines Menschen ab seinem Start im Mutterleib, über die ersten Lebensjahre wird gezeigt, was es braucht, um seine Potenziale zu entwickeln. Bekommt er das nicht, entstehen Traumata, die Überlebensstrategien generieren und in der Entwicklung des Gehirns ihren Niederschlag finden.

[\(zurück zum Inhaltsverzeichnis\)](#)

# BERATUNG ALS PROFESSION

## Die Online-Zeitung der DAJEB für Beraterinnen und Berater – Nr. 16 (2026)

Im umfangreichen Übungsteil stehen Selbstfürsorge, Hier- und Jetzt-Bezug und die Ressourcenorientierung im Mittelpunkt. Grundlage ist ein einfaches Modell, das man als Schablone über die Fragen, das Wissen und die Anforderungen auf die Situation legen kann. So wird es zu einem Leitfaden, der eine Orientierung gibt.

Die Ressourcenorientierung verfolgt das Ziel, mit beiden Beinen im Hier und Jetzt zu stehen, um auf dieser Grundlage Vergangenes mit Abstand zu betrachten. Da jede Übung nach einem übersichtlichen und durchgängigen Schema unterteilt ist, bietet dieses eine Navigation für das, was prozessorientiert sinnvoll ist.

Da der Begriff Trauma nicht objektiv definierbar ist, wird eher die allgemeine Umschreibung "nicht verarbeitete Belastungen" benutzt. Gerade für Kolleg\*innen in der Paar-, Familien- und Erziehungsberatung macht das Buch Mut und gibt Handwerkszeug, hinter den nicht selten mit großer Vehemenz vorgetragenen Anliegen, den verletzten Menschen zu sehen und ihn durch unsere Präsenz und Unerschrockenheit zu unterstützen, um sich wieder im Alltag zurechtzufinden. Genau über diese lernen Klient\*innen, wie sich ein gutes Gefühl anfühlt und wie es möglich ist, es immer wieder herzustellen. Explizit wird das Buch unter anderem Gunter Schmidt gewidmet, der aus systemischem Denken und Hypnotherapie etwas völlig Neues geschaffen hat: die Ressourcenorientierung im hypnosystemischen Denken und diese als Basis für die Trauma-Bewältigung. Aber ist dieser Ansatz auch wirksam?

Seit Beginn meiner Praxis als Paartherapeut und Eheberater war mir die Wirksamkeit meines Handelns eine zentrale Herausforderung. Den Empfehlungen von Klaus Grawe folgend verbinde ich die Klärungs- und Bewältigungsperspektive miteinander, aus seiner Sicht die wich-

tigsten therapeutischen Wirkprinzipien (1996) und kann so erfolgreich arbeiten.

In der institutionellen Paar-, Familien- und Erziehungsberatung, mit öffentlichen Mitteln gefördert, hat dagegen seit über 20 Jahren das systemische Denken einen breiten Raum eingenommen. Eine tiefenpsychologische Sicht auf die Entstehungsgeschichte der Konflikte eines Paares spielt kaum noch eine Rolle. In der Kolleg\*innenschaft gibt man sich zufrieden mit der persönlichen Einschätzung, dass in 70% der

Fälle maximal fünf Gespräche nötig seien, um erfolgreich mit einem Paar arbeiten zu können. Bestätigt fühlt man sich in dieser Einschätzung durch die Rückmeldung der Ratsuchenden: 93% empfanden die Gespräche als hilfreich bzw. sehr hilfreich. Ob diese Gespräche wirksam hinsichtlich des Beratungsauftrages, dass 91% wegen familiären Problemen Hilfe suchen, 85% von Belastungen ihrer Kinder durch diese Konflikte berichteten, wurde nicht

erfasst. Diese mangelnde Wirksamkeitsprüfung wird in der Evaluationsstudie NRW zur Familienberatung explizit angemahnt (Sanders, 2025).

Bei dieser Einschätzung handelt es sich um den Hello-Goodbye-Effekt, ein bekanntes Phänomen in der Therapieforschung und klinischen Psychologie. Er beschreibt die Tendenz von Klient\*innen, zu Beginn der Therapie ihre Beschwerden oder Symptome besonders stark zu betonen („Hello“), während sie am Ende der Therapie – oft aus Dankbarkeit, Hoffnung oder sozialer Erwünschtheit – ihre Situation positiver darstellen, als sie objektiv vielleicht ist („Goodbye“). Das führt zu verzerrten Selbsteinschätzungen des Therapieerfolgs, die nicht immer mit tatsächlichen Veränderungen übereinstimmen. Eine ähnliche Einschätzung finde ich bei Hantke & Görges (2023), wenn man sich damit begnügt, dass Klient\*innen und Weiterbildungsteilnehmer\*innen „hundertfach zurück-



# BERATUNG ALS PROFESSION

## Die Online-Zeitung der DAJEB für Beraterinnen und Berater – Nr. 16 (2026)

melden: „Endlich habe ich es verstanden“ oder “Ich habe zum ersten Mal das Gefühl, dass jemand weiß, was mit mir los ist” (S.31). Eine wissenschaftlich fundierte Wirksamkeitsforschung dagegen wird einleitend sehr despektierlich beschrieben und abgewertet (S.30).

Dr. Rudolf Sanders

### Referenzen

Grawe, K. (1996). Klärung und Bewältigung: Zum Verhältnis der beiden wichtigsten therapeutischen Wirkprinzipien. In H. Reinecker & D. Schmelzer (Hrsg.), Verhaltenstherapie, Selbstregulation, Selbstmanagement (S. 49-74). Göttingen: Hogrefe.

Hantke, L. & Görges H.J. (2023). Handbuch Traumakompetenz. Basiswissen für Therapie, Beratung und Pädagogik. Paderborn: Junfermann.

Sanders, R. (2025). Der blinde Fleck in der Paar- und Familienberatung. Beratung als Profession Nr. 15, S.5-10, DAJEB

### Meine Kinder, deine Kinder – Die besten Strategien für den Familienalltag von Patchwork-Eltern

*Nina Weimann-Sandig*

Kösel Verlag, 2024, 18 €



Die Autorin, geprägt durch ihre eigenen Erfahrungen, widmet sich dem Thema Patchwork-Eltern ehrlich und offen. In einer von ihr durchgeführten Online-Umfrage stellen Stiefeltern-teile fest, dass die Realität des Zusammenlebens in einer

Patchworkfamilie sehr ernüchternd sein kann; sie hätten sich dies einfacher und rosiger vorgestellt.

Und genau, das ist die Intention der Autorin, Menschen, die eine Patchworkfamilie gründen zu animieren, dass sie sich bereits im Vorfeld

Gedanken dazu machen und mögliche Fallen als Risikosituation identifizieren. Denn wenn man weiß, was auf einen zukommt, kann man sich darauf angemessen vorbereiten.

Trotz aller Mühen kann das Projekt Patchworkfamilie scheitern, eine Garantie für ein Gelingen gibt es nicht. Die meisten Stiefeltern-teile eint eine große Gemeinsamkeit: das Bedürfnis, im Leben der Stiefkinder präsent zu sein und eine möglichst gute Familienzeit miteinander zu gestalten. Das Buch ist auch zentral für leibliche Elternteile, damit diese wissen, mit welchen Herausforderungen der Stiefeltern-teil konfrontiert ist.

Eine der größten Fallen ist sicherlich, dass der gemeinsamen Zukunft immer auch eine Vergangenheit gegenübersteht, die man als Elternteil vielleicht auslöschen möchte. Aber 50% der Gene des anderen leiblichen Elternteils sind immer im Kind präsent.

Im ersten Teil des Buches geht es um die Rahmenbedingungen für eine Patchworkfamilie. Wie z.B. zunächst einmal alternative Wohnformen zu nutzen, bevor man zusammenzieht. Denn als Eltern bleibt man immer sein Leben lang verbunden und mit der Trennung erzieht man getrennt. Und ganz wichtig ist der Weg der Entscheidung. Will ich tatsächlich eine Patchworkfamilie gründen? Und wie bereite ich mich darauf vor? Hier gibt es eine Fülle an Impulsen. Etwa über das Gespräch mit den Kindern und den zukünftigen Stiefgeschwistern.

Im dritten Teil geht es um die ganz konkrete Herausforderung des bunten Patchwork Familienalltags. Muss ich meine Stiefkinder lieben? Müssen die mich lieben? Sie haben mich ja nicht ausgesucht, sondern müssen mich eher in Kauf nehmen.

Der wichtigste Punkt zum Gelingen einer Patchworkfamilie ist der Blick und der Respekt auf den getrenntlebenden Elternteil. Denn über die Kinder bleibt ein Elternpaar auf ewig miteinander verbunden. Das Buch besticht durch eine Fülle konkreter Beispiele aus dem Alltag. Aus meiner

[\(zurück zum Inhaltsverzeichnis\)](#)

# BERATUNG ALS PROFESSION

## Die Online-Zeitung der DAJEB für Beraterinnen und Berater – Nr. 16 (2026)

Sicht als Paartherapeut kann ich nur empfehlen, vor Gründung einer Patchworkfamilie zunächst einmal die Themen, weshalb die ursprüngliche Partnerschaft gescheitert ist, gründlich aufzuarbeiten. Denn man nimmt sich immer in jede neue Beziehung mit und dabei besteht schnell die Gefahr, wieder mit dem neuen Partner das Alte zu wiederholen.

Dr. Rudolf Sanders

### **Gefühle surfen – Eine Reise zu Dir selbst**

*Veronika Stegmüller*

Schattauer, 2022, 22 €



Einer der wichtigsten Schlüssel zur Selbststeuerung ist, den Kontakt zu seinen Gefühlen zu haben, zu dem, was sich im Inneren abspielt. Aus der Tiefe des Unbewussten reagieren Menschen plötzlich auf den anderen, und dieser ist völlig irri-

tiert, was plötzlich los sei. Gerade in partnerschaftlichen Konflikten ist dieser in den meisten Fällen nur der Auslöser, aber nicht die Ursache. Sich das zunächst einmal bewusst zu machen, sich das einzugestehen ist der Beginn, sich dem, was im Inneren passiert, anzunähern. Das ist gar

nicht so leicht, gerade dann, wenn man als Kind nicht in seinen Emotionen gespiegelt worden ist. So lädt dieses Buch wie ein Wegweiser ein, Gefühle wieder ins Leben zu lassen und die Angst vor ihnen zu verlieren und vor allen Dingen mehr Gelassenheit mit schwierigen Gefühlen zu entwickeln. Indem jemand lernt, seine Gefühlsströme klarer und differenzierter zu betrachten, erweitert er seinen Handlungsspielraum, also seine Reaktionsmöglichkeiten. Dadurch wird er freier, flexibler und zufriedener. Das Bild des Surfens passt sehr gut dazu, denn man lernt, die Gefühle auf gesunde Weise zu surfen, statt sie zu verdrängen oder sich von ihnen überrollen zu lassen.

Hinter den Gefühlen stecken Bedürfnisse, die befriedigt werden oder nicht. Die Autorin verweist explizit auf Klaus Grawe (2000), der darauf hingewiesen hat, dass wir neben unseren physiologischen Grundbedürfnissen wie Hunger, Durst, Schlaf- und Sexualität vier psychische Grundbedürfnisse für unsere seelische Gesundheit haben. Dabei handelt es sich um die Bedürfnisse nach Bindung und Verbundenheit, nach Orientierung und Kontrolle, nach den eigenen Selbstwert erhöhenden Erfahrungen - (Das sind die Erfahrungen, wo man merkt, ich kann etwas bewirken) und nach Vermeidung von Unlustsituationen. Kleine Übungen begleiten die Leserin und den Leser, so dass wir dieses Buch gerne unseren Klienten und Klientinnen empfehlen können.

Dr. Rudolf Sanders

### **Referenzen**

Grawe, K. (2000). *Psychologische Therapie*. Göttingen: Hogrefe.

[\(zurück zum Inhaltsverzeichnis\)](#)