

BERATUNG ALS PROFESSION

Die Online-Zeitung der DAJEB für Beraterinnen und Berater – Nr. 4 (2020)

Liebe Beraterinnen und Berater,

Ohne dass jemand in der Beratung von der/dem Berater*in ein herzliches Willkommen *spürt* (etwas anders als fühlen!), sind persönliche Entwicklungsprozesse nicht möglich. Darauf weist deutlich die Polyvagal-Theorie hin, die die Funktion unseres Autonomen Nervensystems (ANS) für die psychische Verfasstheit und deren Erleben von Menschen beschreibt.



Das ANS ist die neuronale Plattform, die allem, was wir erleben, zugrunde liegt. Ob wir uns jemandem zuwenden oder ob wir uns abwenden, alles wird vom ANS gesteuert. In jeder unserer Beziehung lernt das ANS etwas über die Welt und wird dazu gebracht, Gewohnheiten der Verbundenheit oder der Schutzsuche zu entwickeln.

Die Bedeutung dieser Erfahrungen wird in dem Sammelband von Dorothea Rahm und Szilvia Meggyesy (Hrg.): *Somatische Erfahrungen in der psychotherapeutischen und körpertherapeutischen Traumabehandlung. Wie wir durch heilsame Begegnungsprozesse lernen können, unsere Nervensysteme zu regulieren und uns wieder sicher und aufgehoben zu fühlen. Der Einfluss der Neurobiologie auf unser Sein und Heilen* aufgezeigt.

Wie sich dieses Wissen praktisch im Beratungsalltag umsetzen lässt, findet sich in den Anregungen von Rudolf Sanders "Willkommenskultur – Der Türöffner für gelungene Beratungsprozesse".

Dieses Thema wird dann weiter entfaltet, wenn Sabine Grimm praxisnah schildert, wie "Grundbedürfnisse" in der Psychologischen Beratung achtsam thematisiert und erlebbar gemacht werden können.

Der Eindruck von der Kompaktfortbildung "Wie Paare in Bewegung kommen – Ein integrativer, ressourcenorientierter Weg in der Paarberatung" von Nicole Rosentreter macht Lust auf dieses zentrierte Format.

Alle weiteren Inhalte finden Sie in der Übersicht auf der nächsten Seite.

Diese Zeitschrift versteht sich als Forum für den fachlichen Austausch. Sie "lebt" auch davon, dass Sie als Professionelle in der psychosozialen Beratung von Ihren Erfahrungen aus der Praxis berichten. Die folgenden Fragen sollen Ihnen zur Anregung dienen:

- Was inspiriert Sie in Ihrer Arbeit? Worum sorgen Sie sich?
- Welche Entwicklungen nehmen Sie wahr?
- Welche Themen begegnen Ihnen in Ihrer Praxis?
- Welche Fragen und Gedanken wollen Sie teilen?
- Welche Anregungen aus Fortbildungen oder auch von unserer gerade zu Ende gegangenen Jahrestagung wirken nach?

Sie sind herzlich eingeladen, Ihre Erfahrungen und Gedanken mit uns und den Leser*innen dieser Online-Zeitung zu teilen. Wenn Sie uns einen Text zusenden wollen, für nähere Absprachen oder wenn Sie an einer Mitarbeit im Redaktionsausschuss interessiert sind, schreiben Sie bitte an sanders@dajeb.de

Viel Freude und Anregungen beim Lesen! Für die Redaktion

Dr. Rudolf Sanders

BERATUNG ALS PROFESSION

Die Online-Zeitung der DAJEB für Beraterinnen und Berater – Nr. 4 (2020)

Aus der Praxis

- Willkommenskultur – *Der Türöffner* für gelungene Beratungsprozesse
- Zur Arbeit mit Grundbedürfnissen
- Wie Paare in Bewegung kommen – Ein integrativer, ressourcenorientierter Weg in der Paarberatung
- Kinder vor Missbrauch schützen

Themen in dieser Ausgabe:

- 20 Jahre *Beratung Aktuell – Zeitschrift für Theorie und Praxis der Beratung*
- DAJEB Jahrestagung 2020: *Paare und Familien – Wirkungsvoll beraten*, 13. bis 14. März 2020 in Hannover
- Hinweis zur Fachsprache – Mehr als nur Worte: "psychisch Kranke" oder "Menschen mit psychischer Erkrankung"?

Buchbesprechungen

- **Nicola Schmidt:** *Erziehen ohne Schimpfen. Alltagsstrategien für eine artgerechte Erziehung*
- **Julia Weißflog et al.:** *Zwei Zimmer für Cleo – Wenn Eltern sich trennen und wie es danach weitergeht*
- **Herbert Renz-Polster:** *Erziehung prägt Gesinnung. Wie der weltweite Rechtsruck entstehen konnte – und wie wir ihn aufhalten können.*
- **Holger Wyrwa:** *Konfliktsystem Mobbing. Ein Theorie- und Praxismodell für Therapie und Beratung*
- **Dorothea Rahm, Szilvia Meggyesy (Hrg.):** *Somatische Erfahrungen in der psychotherapeutischen und körpertherapeutischen Traumabehandlung*
- **Birgit Knatz, Stefan Schumacher:** *Mediale Dialogkompetenz – Umgang mit schwierigen Gesprächssituationen am Telefon und im Chat*

Aus der Praxis

Willkommenskultur – *Der Türöffner* für gelungene Beratungsprozesse

Dr. Rudolf Sanders

Stellen Sie sich vor, nicht erst seit gestern, sondern schon seit längerer Zeit haben Sie Stress mit Ihrem Partner oder Ihrer Partnerin; nicht etwa nur kleine Streitigkeiten, ja manchmal arten diese zu Handgreiflichkeiten aus. Da Sie beide vernünftige Menschen sind, haben Sie schon vieles überlegt, wie Sie miteinander wieder ins Reine kommen könnten. Sie haben Beziehungsratgeber gelesen, Freunde



gefragt und auch im Internet nach Hilfe gesucht. Vielleicht haben Sie auch Kinder und sehen, dass diese Auseinandersetzungen nicht spurlos an Ihnen vorübergehen. Aber zutiefst schämen Sie sich dafür, damit nicht alleine klarzukommen! Die Idee einer Trennung ist auch greifbar nahe. Als letzten Versuch rafften Sie sich auf, um in einer Ehe- und Familienberatungsstelle um Hilfe zu suchen.

So die Ausgangslage vieler Paare, die bei uns in der Beratung landen. Sie sind aufgeregt und voller Anspannung, ihr Adrenalinpiegel ist extrem hoch. Fachlich sprechen wir hier von einer typischen Bindungssituation. Menschen in großer innerer Not suchen nach jemand "Klügeren", "Weisen", der in der Lage ist, mit seiner fachlichen Kompetenz und seiner menschlichen Zugewandtheit aus dieser Krise herauszuhelfen. So ist es ein erstes Kennzeichen von *Willkommenskultur*, zunächst einmal wohlwollend aufmerksam präsent zu sein. Implizit zu vermitteln, ich habe Interesse an Ihnen, ich bin für Sie jetzt da!

BERATUNG ALS PROFESSION

Die Online-Zeitung der DAJEB für Beraterinnen und Berater – Nr. 4 (2020)

Um diese meine innere Haltung zu untermauern, frage ich die Ratsuchenden zunächst immer, ob sie etwas von mir wissen wollen, von meiner Ausbildung, auf



welchem Hintergrund ich Menschen berate oder auch, ob sie etwas von mir persönlich erfahren möchten. Auch biete ich immer etwas zu trinken an: Vielleicht ein Wasser oder einen wärmenden Tee oder einen Kaffee. Auch betone ich ausdrücklich, dass ich davon ausgehe, dass jeder der beiden zu jedem Zeitpunkt seines Lebens versucht hat, sein Bestes zu tun, auch wenn dies vielleicht nicht immer hilfreich und zielführend bezogen auf die Partnerschaft war.

Der zweite Baustein der Willkommenskultur ist es, nach *Zielen* der Beratung zu fragen. Ich bin mir dessen bewusst, dass dies den Ratsuchenden enorm schwerfällt. Denn gerade das, was sich zwischen beiden an maladaptiven Interaktionen abspielt, lässt sich ja nur schwer in Worte fassen. Außerdem sind sie ja gerade gekommen, um das herauszufinden. Oft kommen – ganz im Sinne der sozialen Erwünschtheit – Antworten, von denen man glaubt, dass der Berater sie hören will: "Wir wollen unsere Kommunikation verbessern." "Ich will verstehen, warum wir uns immer streiten." "Ich merke, wie unsere Kinder daran leiden, dass wir uns nicht verstehen."

Ich stelle dem Paar dann auch mein Ziel vor. Dabei setze ich bewusst auf ein höchst attraktives Ziel, das implizit in jedem Menschen vorhanden ist, nämlich immer mehr sich zu dem Menschen zu entwickeln, der in einem steckt (Hüther 2018). Das Besondere dieses Ziels in einer Partnerschaft hat Martin Buber aufgegriffen, wenn er davon spricht: "Am Du zum Ich zu werden".

Ich sage dem Paar, dass es mein Anliegen ist, dass ihre Liebe, auch wenn sie im Moment keinen Zugang dazu haben, nicht nur bleibt, sondern wächst.

Das heißt für mich konkret, dass jeder im Angesicht des anderen immer mehr der Mensch werden kann, der in ihm angelegt ist.

Ganz hilfreich ist dabei die Metapher von einem Windvogel, den jemand an einer Schnur am Strand festhält. Wenn die Schnur losgelassen würde, trudelt der Vogel und stürzt ab. Aber Dank des Bandes kann er über dem Strand im Wind tanzen. Wenn



das Paar Kinder hat, weise ich darauf hin, dass es das Beste für die Kinder ist, wenn sie dafür sorgen, dass ihre Beziehung wieder lebendig wird und weiter wächst und blüht.

In der klaren Benennung meiner Ziele wird der zweite Baustein der Willkommenskultur, das Bedürfnis nach *Sicherheit, Orientierung und Kontrolle* befriedigt. Aber ich lasse es

nicht nur bei der Zielvorgabe, sondern ich erkläre auch sehr genau, wie ich gedenke, diese gemeinsam mit dem Paar zu erreichen. Dass wir z. B. nicht nur reden, sondern dass ich über kreative Medien, wie z. B. durch Malen, expressives Schreiben oder durch Bewegungsübungen nicht nur ihren Kopf, sondern ihren ganzen Körper erreichen will. Ich erzähle von Entspannungsübungen, zeige Plastiken von Paaren, die in der Arbeit entstanden sind. Ich erzähle auch von den Gruppen, in denen ich arbeite und erkläre genau, wie diese Gruppenarbeit abläuft. Vor allem weise ich darauf hin, dass man dort



BERATUNG ALS PROFESSION

Die Online-Zeitung der DAJEB für Beraterinnen und Berater – Nr. 4 (2020)

nichts falsch machen kann und durch das Miteinander sogar häufig neue Freunde findet.

Ein dritter Baustein ist die Frage danach, was dem Einzelnen bzw. einem Paar alles gelingt. Was ihnen Freude macht. Viele tun sich schwer damit, weil der *Blick auf das Gelingende* durch eine Problemtrance völlig verschattet ist. Also helfe ich nach: "Bekommen Ihre Kinder morgens Frühstück mit in den Kindergarten oder die Schule oder schicken Sie sie mit tiefgefrorenen Pommes los?" "Wird bei Ihnen die Wäsche gewaschen?" "Ja! Aber natürlich, der Alltag läuft bei uns doch!" höre ich nicht selten. "Großartig! Ein gelingender Alltag und nicht die blumigen Liebesschwüre beim Sonnenuntergang am Strand ist die Grundlage dafür, dass eine Partnerschaft gelingen kann."

Zum Schluss bitte ich darum, für einige Momente einmal die Augen zu schließen, auf den Atem zu achten und zum Spüren zu kommen: "Was spüre ich, wie lässt es sich in Worte ausdrücken, vielleicht in Gefühle, was sagt mir mein Körper?" Zum Ende dieser kleinen Achtsamkeitsübung bitte ich um ein Wort, einen Satz oder vielleicht ein bisschen mehr.

Wenn dann Worte wie *Hoffnung* oder *Perspektive* fallen und das Paar einen Folgetermin vereinbart, da sie nach dieser ersten Begegnung irgendwie spüren, ohne es schon genau benennen zu können, dass sie hier zur richtigen Zeit und am richtigen Ort sind, freue ich mich, dass es mir gelungen ist, sie auf einen gemeinsamen Entwicklungsprozess hin einzuladen. Damit wären wir beim vierten Baustein der Willkommenskultur, der *Vermeidung von Unlust*.

Zusammengefasst handelt es sich bei dieser Willkommenskultur im Rahmen einer Arbeit mit einem Paar um einen *bindungsorientierten Ansatz*, wie ihn Klaus Grawe (2000, 2004) beschrieben hat. Zur psychischen Gesundheit eines Menschen gehört erstens die Befriedigung des Grundbedürfnisses nach Bindung: Da ist jemand, der für mich da ist und mir in einer schwierigen Situation hilft, auf den ich mich verlassen kann! Das zweite Grundbedürfnis ist das nach Orientierung und Kontrolle.

Ein Mensch will wissen, was passiert, warum etwas passiert. Er möchte wissen, was ich als Berater vor habe und warum ich etwas tue. Das dritte Bedürfnis ist das nach den eigenen Selbstwert erhöhenden Erfahrungen, denen *Selbstwirksamkeitserfahrungen* vorausgehen – also in der Beratung zu erleben, es gibt auch Gelingendes in meinem Leben, es ist nicht nur alles dunkel und trüb. So fragt die Beraterin oder der Berater nicht nur zu Beginn danach. Auch zwischendurch richtet sie oder er immer wieder ein Augenmerk auf das Positive der ak-



tuellen Interaktion im Miteinander und benennt es explizit. Grawe (2004) konnte in seinen Untersuchungen nachweisen, dass die Therapie misslingt, wenn keine den eigenen Selbstwert erhöhenden Erfahrungen im ersten therapeutischen Kontakt gemacht werden. Ein letztes Grundbedürfnis ist die Vermeidung von Situationen, in denen Menschen sich intuitiv nicht wohlfühlen; leicht missverständlich wird in der Literatur auch vom "Lustprinzip" gesprochen.

Es ist für meine Arbeit ganz entscheidend, dass ich mich an diese Grundregeln der Beziehungsgestaltung halte: *Erstens* zu vermitteln: Ich bin für Sie da, Sie können mir auch mitten in der Nacht eine E-Mail schicken, es loslassen, indem Sie auf Enter drücken und wissen, spätestens in ein bis zwei Tagen haben Sie eine Antwort von mir. *Zweitens*: soweit es mir möglich ist, mache ich all mein Handeln transparent. *Drittens*: suche ich akribisch danach, was einem Menschen alles gelingt, ich selber nenne es "Schätze heben". Und *viertens* Sorge ich dafür, dass mir selbst die Arbeit mit Menschen Freude macht, dass ich diese für höchst

BERATUNG ALS PROFESSION

Die Online-Zeitung der DAJEB für Beraterinnen und Berater – Nr. 4 (2020)

sinnvoll und als meinen Beitrag zum Wohl unserer Gesellschaft erachte. So kann ich diejenigen, die meinen Rat suchen, auch damit anstecken, sich selbst auf den Weg der Suche nach dem Sinn ihres eigenen Lebens zu machen.

Mit vielen anderen bedauere ich den frühen Tod von Klaus Grawe (im Jahr 2005). In meiner therapeutischen Arbeit haben mir seine Veröffentlichungen wichtige Grundlagen und Sicherheit im Handeln gegeben. Ich freue mich, dass ich an vielen Stellen lese, dass seine Arbeit zum Wohle ratsuchender Menschen weitergeführt wird (z. B. Ryba, Roth 2019).

Literatur

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

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

Hüther, G. (2018): Würde – Was uns stark macht als Einzelne und als Gesellschaft. München.

Knaus Buber M. (1983): Ich und Du. Heidelberg: Schneider.

Ryba, A.; Roth, G. (2019): Coaching, Beratung in der Praxis. Ein neurowissenschaftlich fundiertes Integrationsmodell. Stuttgart: Klett Cotta.

Zur Arbeit mit Grundbedürfnissen

Sabine Grimm

Einführung

In der psychologischen Beratung mit Einzelnen und Paaren beschäftige ich mich mit Möglichkeiten der aktiven und achtsamen Einbeziehung von Bedürfnissen und Gefühlen. Vom Personzentrierten Ansatz kommend, den ich immer noch als meine Beraterische Heimat betrachte, war die Begegnung mit psychodynamischen Sichtweisen im Rahmen der Ausbildung in Ehe-, Familien- und Lebensberatung (2013 bis 2016) für mich sehr inspirierend. Später begann ich, mich mit emotionsbezogenen Ansätzen auseinanderzusetzen, was mein eigenes (Selbst-) Verständnis und meine Arbeit als Beraterin – und inzwischen Supervisorin – sehr bereichert.

Während der Weiterbildung zur Supervisorin entwickelte ich dann ein für mich handlungsleitendes Konzept beruflicher Beratung, welches eine systemische Perspektive, die Beachtung von inner- und interpersonellen Dynamiken *und* ein personzentriertes Beziehungsangebot mit seiner Fokussierung auf das Hier und Jetzt des Beraterischen Settings integriert.



Als Mitglied des Redaktionsausschusses der vorliegenden Online-Zeitschrift hatte ich das Privileg, den Artikel zur *Willkommenskultur* von Rudolf Sanders vorab lesen zu dürfen. Er beschreibt, auf welche Weise er grundlegende Bedürfnisse seiner Klient*innen bereits in der Kennlernsituation ernstnimmt und beantwortet. Mit Empathie, Achtsamkeit und Wertschätzung – Variablen, die auch für Carl Rogers, den Begründer des Personzentrierten Ansatzes zentral waren – lädt er Paare ein, sich auf einen gemeinsamen Wandlungsprozess einzulassen.

Als Mitglied des Redaktionsausschusses der vorliegenden Online-Zeitschrift hatte ich das Privileg, den Artikel zur *Willkommenskultur* von Rudolf Sanders vorab lesen zu dürfen. Er beschreibt, auf welche Weise er grundlegende Bedürfnisse seiner Klient*innen bereits in der Kennlernsituation ernstnimmt und beantwortet. Mit Empathie, Achtsamkeit und Wertschätzung – Variablen, die auch für Carl Rogers, den Begründer des Personzentrierten Ansatzes zentral waren – lädt er Paare ein, sich auf einen gemeinsamen Wandlungsprozess einzulassen.

Im Folgenden möchte ich einige Gedanken zur weiteren Einbeziehung von Bedürfnissen (und Gefühlen) in die Psychologische Beratung ausführen.

Von der Relevanz grundlegender Bedürfnisse

In Anlehnung an Klaus Grawe benennt Rudolf Sanders vier menschliche Grundbedürfnisse, welchen er in seiner Willkommenskultur positiv antwortend begegnet. Dies ermöglicht Klient*innen, sich angenommen und eingeladen zu fühlen, sich mit ihren Themen, Fragen, Bedürfnissen und Ängsten (hier am Beispiel der Paarberatung) auseinanderzusetzen.

Diese Bedürfnisse werden als "Grundbedürfnisse" bezeichnet, weil sie – neben denen nach Nahrung, Wohnung und Schutz der körperlichen und seelischen Unversehrtheit – als grundlegend für die

BERATUNG ALS PROFESSION

Die Online-Zeitung der DAJEB für Beraterinnen und Berater – Nr. 4 (2020)

psychische Konstitution des Menschen angesehen werden.

Ich führe sie (aufgrund einer aus meiner Sicht etwas stimmigeren Zuordnung und Bedeutungsgebung s. u.) in der Zusammenschau von Maren Lammers auf:¹

- Bedürfnis(se) nach Bindung bzw. sozialer Einpassung (Dazugehören),
- Bedürfnis(se) im Zuge von Lustgewinn/Unlustvermeidung, sinnlichem Genuss, Spiel und Spontanität oder auch unmittelbarer Exploration,
- Bedürfnis(se) rund um den Selbstwert, Selbststeuerung, Selbstbehauptung, Autonomie im Sinne von entwickelten Kompetenzen
- Bedürfnis(se) zur Auseinandersetzung, Orientierung und Kontrolle sowie nach Erhalt und Erleben von Grenzen.

Aufgrund ihres grundlegenden Charakters werden diese Bedürfnisse nicht nur im Rahmen des Beziehungsaufbaus zur/zum Berater*in wirksam. Sie sind vielmehr treibende Kräfte unseres Handelns in allen zwischenmenschlichen Konstellationen. Ihre Wirkung wird umso spürbarer, je wichtiger das Gegenüber oder/und "das verhandelte Gut" (materielle Sicherheit, Erfolg, Status, Zuneigung, Liebe, ...) für die bzw. den Einzelne*n sind. So sind sie z. B. sowohl in einer Liebesbeziehung als auch in der zur Beraterin/zum Berater² von besonderer Relevanz. Psychologische Beratung bietet die Chance, die den aktuellen Themen und Konflikten zugrundeliegenden Bedürfnisse und Gefühle bewusst zu machen und maladaptive Bewältigungsstrategien zu verändern.

(Mal-)adaptive Bewältigungsstrategien

Die genannten Bedürfnisse stehen bereits in der frühen Kindheit mannigfaltigen Frustrationsmöglichkeiten gegenüber, z. B. durch mangelnde elterliche Liebe, Empathie und Spiegelung (Bedürfnisse

nach Bindung und Geborgenheit sowie nach Selbstausdruck), durch Überbehütung und ängstliche Verbote, sich auszuprobieren (Bedürfnisse nach Selbstausdruck bzw. nach Autonomie und Selbstwertsteigerung), durch Abwertung (Bindung, Dazugehören, Selbstausdruck sowie Selbstwerterhalt bzw. -steigerung). Dies geschieht in jeder Kindheit in unterschiedlicher Ausprägung, für manches Kind jedoch permanent und auf unerträgliche Weise. In manchen Familien war bereits der Ausdruck bestimmter Bedürfnisse und Gefühle verpönt (z. B. Schmerz, Trauer, Wut) und wurde mit Sanktionen belegt (Ironie/Sarkasmus, Hohn, körperliche Gewalt oder auch "nur" emotionale Abwendung).

Werden grundlegende Bedürfnisse im erheblichen Maße bzw. dauerhaft frustriert und der Ausdruck der damit im Zusammenhang stehenden Gefühle immer wieder negativ sanktioniert, entwickeln bereits kleine Kinder "schützende" Bewältigungsstrategien. Sie dienen dazu, das psychische Überleben des Kindes zu sichern, wirken jedoch auch im Erwachsenenalter fort – unabhängig davon, ob sie in aktuellen (Konflikt-) Situationen noch angemessen sind.

So werden z. B. "störende" Gefühle ersetzt. Dann spüren wir z. B. Ungeduld oder Ärger statt Angst, Hilflosigkeit oder den Wunsch nach Geborgenheit in einer liebevollen Beziehung (Dazugehören). Oder das Wahrnehmen von Bedürfnissen wird gänzlich vermieden. Rainer Sachse nennt dies Alienation (Entfremdung vom eigenen Motivsystem).³

Sie werden "maladaptiv", weil sie den Ausdruck authentischer Gefühle verhindern und nicht zur Befriedigung der zugrundeliegenden Bedürfnisse beitragen. Im Gegenteil, sie verhindern sie. So können die aufgrund von Versagenssituationen in der Kindheit heute kaum bewussten bzw. uneingestanden Bedürfnisse und Gefühle auch in aktuellen Begegnungen und Konfliktsituationen oft weder authentisch erlebt noch adäquat ausgedrückt werden:

¹ Vgl. Lammers (2016), S. 22f.

² Mit dem „Hier und Jetzt des beraterischen Settings“ beschäftige ich mich in der nächsten Ausgabe dieser Zeitschrift.

³ Rainer Sachse: Motivklärung durch Klärungsorientierte Psychotherapie, S. 1, Quelle: <http://www.ipp-bochum.de/downloads/motivklaerung-durch-kop.pdf>
Zugriff am 1.3.2020

BERATUNG ALS PROFESSION

Die Online-Zeitung der DAJEB für Beraterinnen und Berater – Nr. 4 (2020)



Wenn dann bestimmte Verhaltensweisen oder Äußerung der Chefin, des Kollegen, der Freundin oder der/des Geliebten auf "wunde Punkte" treffen, wirkt dies umso bedrohlicher, je weniger wir gelernt haben, unsere authentischen Bedürfnisse und (primären) Gefühle wahrzunehmen und wertzuschätzen. Wir fühlen uns hilflos, ärgerlich, wütend, verzweifelt oder/und aufgrund unserer "unangemessenen" oder "sowieso nicht erfüllbaren" Bedürfnisse beschämt – quälende Gefühle, vor denen wir uns doch um jeden Preis schützen müssen, weil sie so schmerzhaft sind.

Die Reaktion ist dann Rückzug, Erduldung/Unterordnung oder Kampf/"Verfolgung" bzw. (Gegen-) "Angriff", was beim Gegenüber Irritation, Kränkung, Ärger, Rückzug oder gar Verachtung hervorruft. Ein Teufelskreis.⁴

Grundbedürfnisse und Psychologische Beratung

Psychologische Beratung – wie ich sie verstehe – arbeitet mit Klient*innen nicht nur lösungsorientiert auf das Erreichen vorgefasster Ziele hin (Das wäre Training oder ggf. noch Coaching). Sie unterstützt Einzelne und Paare vielmehr dabei, sich selbst und den/die Partner*in (bzw. bedeutsame Andere) besser zu verstehen und sich auf einen (gemeinsamen) Wandlungsprozess einzulassen. Dieser beinhaltet nicht nur die Veränderung von Verhaltensweisen und Kommunikationsmustern, son-

dern grundlegender die von Wahrnehmens-, Erlebens- und Deutungsmustern. Oft sind es ja gerade die aktuellen Sichtweisen, die "Selbstverständlichkeiten" und die damit einhergehenden unhinterfragten Erwartungen an Interaktionspartner*innen, die zu Konflikten führen.

Psychodynamisch orientierte und insbesondere emotionsfokussierte Beratung greift die Dynamik zwischen den Beteiligten, das Zusammenwirken von Bedürfnissen, Gefühlen und (mehr oder weniger sinnvollen) Bewältigungsstrategien auf und macht sie für den gemeinsamen Veränderungsprozess sicht- und bearbeitbar.

Für Therapeut*innen gibt es eine Reihe erprobter Ansätze zur Arbeit mit Bedürfnissen und Emotionen. So stellte Christine Weiß in Fußnote 4 erwähnten Arbeitsgruppe der DAJEB Jahrestagung den Ansatz der amerikanischen Therapeutin Sue Johnson vor.⁵

Maren Lammers⁶ beschreibt die Arbeit mit Scham und Schuld im Rahmen der emotionsfokussierten Therapie. Und Katharina Klees, die Autorin des in der vorletzten Ausgabe dieser Online-Zeitschrift (Nr. 2 – 2019) rezensierten Buches *Traumaisensible Paartherapie* stellt auf eindrückliche Weise dar, wie Entwicklungstraumata vermittelt durch entsprechende Bewältigungsstrategien das Wahrnehmen, Fühlen, Denken und Handeln von Menschen beeinflussen. Sie stellt eine Palette differenzierter und aufeinander aufbauender Methoden für Psychoedukation und die Förderung vertieften (Selbst-) Erlebens und gegenseitigen Verstehens zur Verfügung.

Aber auch in der psychologischen Beratung können wir Bedürfnisse und Gefühle der Bearbeitung zugänglich machen.

Hier hören wir z. B. nicht nur von Konflikten eines Paares und seinem Umgang damit. Wir werden auch ganz unmittelbar *Zeug*innen*: Bedürfnisse,

⁴ Christine Weiß, die auf der diesjährigen DAJEB Jahrestagung die Arbeitsgruppe "Emotionsfokussierte Paartherapie" leitete, stellte den sich zwischen den Partner*innen aufschaukelnden Konfliktzirkel (Verhalten -> Deutung -> Verhalten -> Deutung->Verhalten-> ...) in Form einer liegenden Acht dar.

⁵ Eine Kurzbeschreibung finden Sie im Rückblick zur Jahrestagung, welche im Sommer im Rahmen des Informationsrundsprechens 237 veröffentlicht wird. Weitere Literatur: u. a. Johnson (2009 und 2011) 6 Lammers (2016)

BERATUNG ALS PROFESSION

Die Online-Zeitung der DAJEB für Beraterinnen und Berater – Nr. 4 (2020)

Gefühle, Bewältigungsstrategien, gegenseitiges Missverstehen und Lösungsversuche werden aktuell wirksam und deutlich. Diese achtsam wahrzunehmen und in der Beratung zu thematisieren bietet Ansatzpunkte für Erleben, Annehmen, gegenseitiges Verstehen und schrittweises Verändern.

Achtsamkeitsbasierte und Körperorientierte Ansätze wie z. B. das von Eugene Gendlin auf Basis des Personenzentrierten Ansatzes entwickelte *Fo-*



cussing zielen in diese Richtung. Aus systemischer Perspektive sei auf die von Gabriela von Witzleben beschriebene Arbeit mit dem *Triadischen Prinzip* hingewiesen.⁷

Auch die Visualisierung des und die erlebensorientierte Arbeit mit dem "Grundbedürfnis-Kreuz" kann dazu beitragen, dass sich Klient*innen ihrer in Konfliktsituationen – oft widerstreitenden und noch öfter gar nicht bewussten – eigentlichen Bedürfnisse und Gefühle klarwerden.

Das Grundbedürfnis-Kreuz

Wenn wir die in vier Gruppen gebündelten Grundbedürfnisse⁸ als einander kreuzende Polaritäten visualisieren, erhalten wir ein "Grundbedürfnis-Kreuz", das auch in der Arbeit mit Klient*innen verwendet werden kann.

Die Horizontale bildet *Bedürfnisse im interpersonellen Kontext* ab (Bindung, Dazugehören vs. Orientierung und Abgrenzung), während die Vertikale *selbst-bezogene Bedürfnisse* widerspiegelt (Sein dürfen, wohlfühlen, spontaner Selbstaussdruck vs. Selbstwert, Selbststeuerung, Selbstbehauptung, Autonomie im Sinne von entwickelten Kompetenzen).

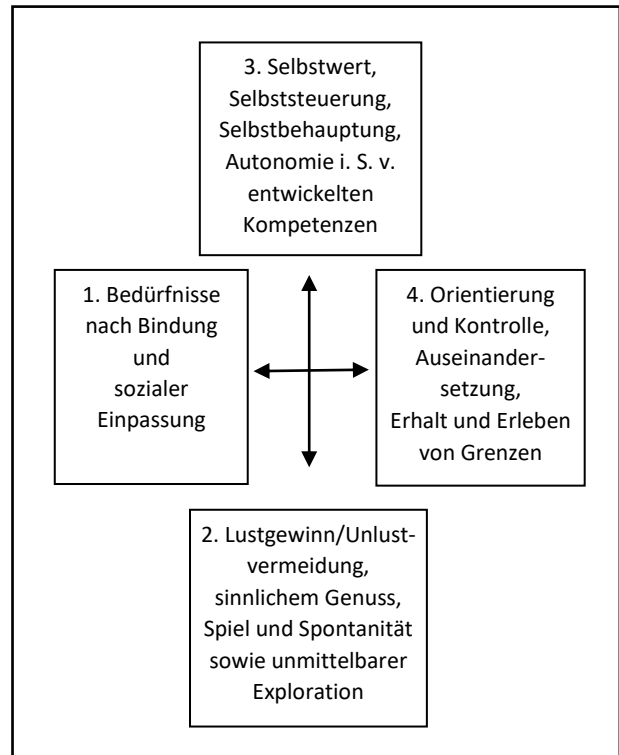


Abbildung 1: Grundbedürfnis-Kreuz

Interpersoneller Kontext:

Bedürfnisse nach Bindung/Dazugehören (gemocht und geliebt, akzeptiert und geschätzt zu werden, dabei sein/mitmachen dürfen) erinnern uns an unsere (wechselseitige) Abhängigkeit, ja auch an das Ausgeliefertsein vor dem "Blick des Anderen" (Sartre), wohingegen Orientierung und Grenzsetzung als Bedürfnisse im Zeichen von Unabhängigkeit und Selbstbehauptung stehen. Es geht einerseits darum, meinen Platz im Miteinander zu finden und andererseits als Individuum das Eigene gegenüber den Anforderungen dieses Miteinanders zu behaupten.

Ogleich Bedürfnisse nach Dazugehören und Verbundenheit oft mit psychischer Abhängigkeit und mangelnder Reife (vgl. das Angepasstes-Kind-Ich der Transaktionsanalyse) assoziiert werden, sind sie doch genauso grundlegend und ihre Erfüllung not-

⁷ Witzleben (2014), Witzleben (2019)

⁸ Ich beziehe mich hier ausdrücklich auf die Zusammenschau von Maren Lammers (vgl. Lammers (2016), S. 22f.), die der von Grawe sehr ähnlich ist, jedoch spezifische Bedürfnisse anders zuordnet

bzw. deutet. So betont sie z. B. den aktiven Charakter (sinnvoller) Strategien zum Erhalt bzw. zur Steigerung des Selbstwertes – im Gegensatz zur (passiven) Erwartung, von anderen mit Selbstwert "versorgt" zu werden.

BERATUNG ALS PROFESSION

Die Online-Zeitung der DAJEB für Beraterinnen und Berater – Nr. 4 (2020)

wendig für die psychische Gesundheit und erwachsenen Souveränität wie die Autonomie- und Selbstverwirklichungsbedürfnisse.

Der Irrtum liegt in der Gleichsetzung dieser Bedürfnisse mit bestimmten – maladaptiven – Bewältigungsstrategien, wie z. B. dem Verzicht auf Selbstbehauptung und angemessene Grenzsetzung oder auf die Umsetzung eigener Interessen und Ziele. Hier findet die betreffende Person keine für sie stimmige Balance in der Befriedigung der verschiedenen Grundbedürfnisse. Aus Sehnsucht nach einer nährenden Beziehung, nach Gemocht- und Geliebtwerden (Dazugehören) verzichtet sie auf die Befriedigung ihrer selbst-bezogenen Grundbedürfnisse (insbesondere denen nach Selbstwert, Selbstbehauptung und Autonomie, nach Kontrolle, Auseinandersetzung, Erhalt und Erleben von Grenzen sowie nach Selbstausdruck).

Ein eindrückliches Plädoyer für "produktive" Liebe stellt Erich Fromms *Die Kunst des Liebens*⁹ dar, in dem er den Zusammenhang von Autonomie und aktivem Interesse am und Engagement für den Andere*n, Verantwortungsübernahme und Hingabe verdeutlicht.

Selbst-bezogene Bedürfnisse:

Bedürfnisse nach Lust bzw. Unlustvermeidung, nach Spiel, Spontaneität sowie unmittelbarem Selbstausdruck entsprechen dem freien Kind der Transaktionsanalyse. Sie richten sich auf Lebensfreude und Genuss im *Hier und Jetzt*.

Demgegenüber verweisen Bedürfnisse nach Selbstwert, Selbststeuerung, Selbstbehauptung und Autonomie auf Kompetenzentwicklung und Verwirklichung eigener Werte und Ziele (*Zukunft*). Sie sind wie die nach Orientierung und Abgrenzung mit Eigenständigkeit und Selbstachtung assoziiert. Ihre Befriedigung erfordert in der Regel Konzentration, zielgerichtetes Handeln und Durchhaltevermögen – und nicht selten auch Verzicht auf unmittelbaren Lustgewinn.

Dass die jeweiligen Pole sich auch hier nicht ausschließen, sondern sinnvoll ergänzen, zeigt u. a. das

Konzept des *Flow* von Mihaly Csikszentmihalyi, welches einen freud- und sinnvollen Weg zur Verbindung von Inspiration, Neugier, Ausprobieren und spontanem Selbstausdruck auf der einen Seite und gezielter Erweiterung von Kompetenzen (z. B. beim Erlernen eines Instrumentes) auf der anderen aufzeigt.

Die Beschreibung des *kreativen Prozesses*¹⁰ weist ebenfalls auf die Legitimation, ja Notwendigkeit einer Verbindung von Spontaneität, Spiel, freier Assoziation in Muße und der zielgerichteten Ausarbeitung der so gewonnenen Inspiration hin.

Anwendungsmöglichkeiten für die Beratung

In der psychologischen Beratung haben wir es immer wieder mit verschiedenen inner- oder/und interpersonellen Konflikten zu tun:

Ein Paar streitet dauernd, trotz allen Bemühens kochen die Emotionen bei scheinbar kleinsten Anlässen hoch. Sie haben miteinander ein Haus gebaut. Jetzt, da es fertig ist, scheint auch die Luft in der Beziehung raus zu sein. Eine Klientin leidet unter den Belastungen im Job und kann sich gegenüber den Forderungen ihrer Chefin auf der einen und ihrer (Schwieger-) Eltern auf der anderen Seite kaum abgrenzen. Sie ackert und ackert. Doch es ist nie genug. Eine Studentin hat massive Schwierigkeiten, für Prüfungen zu lernen und die notwendigen Hausarbeiten zu schreiben. Eigentlich hätte sie gern etwas Anderes studiert, aber das Lehramtsstudium versprach die Möglichkeit, später Beruf und Familie gut unter einen Hut zu bekommen – und noch dazu nicht schlecht zu verdienen. Ein Mann in leitender Position kann schon lange nicht mehr. Es ist einfach alles zu viel. Er hat keine Freude mehr an seiner Tätigkeit und auch immer seltener an irgendetwas Anderem. Doch er hat solange auf diese Position hingearbeitet. Was bleibt, wenn er sie jetzt aufgibt? Ist er dann ein Versager?

Immer wieder geht es um uneingestandene oder/und nicht ausreichend befriedigte Bedürfnisse, um Konflikte zwischen verschiedenen Bedürfnissen

⁹ (Fromm (1956a/1981)

¹⁰ vgl. Fallner (2001), S. 50f.

BERATUNG ALS PROFESSION

Die Online-Zeitung der DAJEB für Beraterinnen und Berater – Nr. 4 (2020)

und um mehr oder weniger (un-) passende Strategien, doch noch "ein Stück vom Kuchen abzubekommen".

In der Beratung lade ich Klient*innen oft dazu ein, ihre Aufmerksamkeit auf die in einer konkreten Situation aktualisierten Bedürf-



nisse zu richten. Eine Möglichkeit, die auch dem Bedürfnis nach Orientierung und Kontrolle Rechnung trägt, besteht darin, die genannten Grundbedürfnis-Gruppen auf Karten zu visualisieren und im Kreuz auf dem Fußboden auszulegen. Dann bitte ich die/den Klient*in, sich mit Blick auf ihr/sein Erleben im Konflikt zu positionieren.

Zum Einstieg in eine vertiefte Auseinandersetzung dienen dann Fragen danach,

- welche Bedürfnisse die/der Klient*in (vorrangig) mit der Situation, dem Konflikt verbindet und
- inwieweit die jeweils angewandte Strategie zum jeweiligen Bedürfnisziel passt.

Je nach Verlauf dienen weitere Fragen der Vertiefung, z. B.:

- Stehen mehrere Bedürfnisse in Kongruenz?
- Welche Bedürfnisse werden momentan nicht beachtet bzw. wahrgenommen?
- Wie wurde in der Kindheit und weiteren Lebensgeschichte mit der Äußerung bestimmter Bedürfnisse und Gefühle umgegangen?
- Was kann und will er oder sie tun, um mit bisher (zu) wenig beachteten Bedürfnissen wertschätzender, erlaubender umzugehen?
- ...

In Paarkonflikten geht es nicht selten um die Polarität von Bedürfnissen nach Nähe, Geborgenheit, Vertrauen (Bindung/Dazugehören) und denen nach

Orientierung und Kontrolle, Auseinandersetzung sowie nach Erhalt und Erleben von Grenzen.¹¹

So erlebe ich z. B. immer wieder, dass "Betrogene" untaugliche Wege wählen, um ihrer Sehnsucht nach Geborgenheit, Vertrauen, Liebe und Begehrtwerden auf der einen Seite und ihrer enttäuschten Erwartungen, ihrer verletzten oder rachsüchtigen Gefühle auf der anderen "Herr" bzw. "Herrin" zu werden. Sie kämpfen und versuchen, den oder die Partner*in mit Vorwürfen, Forderungen, Kontrolle etc. zurückzugewinnen:

Da verlangt eine Ehefrau von ihrem Mann, er solle seine Gefühle für die ehemalige Geliebte bis ins Kleinste rechtfertigen bzw. negieren. Ein Mann kontrolliert das Handy seiner Partnerin und die Zeit, die sie von Arbeit nach Hause benötigt.

Sie wünschen sich Zuwendung, Vertrauen, Geborgenheit und versuchen diese durch Kontrolle zu erreichen. Das klingt absurd, ist aus meiner Sicht aber sehr nachvollziehbar. Bedürfnisse nach Orientierung, Kontrolle und Grenzsetzung haben etwas mit Sicherheit zu tun. Und diese Sicherheit ist bedroht: Wenn der/die Partner*in sich einem anderen Menschen zuwendet, aber auch wenn Freund*innen sich abwenden oder Kolleg*innen sich distanzieren, wenn die/der Chef*in die beruflichen Leistungen ständig kritisiert oder der Arbeitsplatz in Gefahr ist ... Gefühle des Ausgeliefertseins und der Hilflosigkeit angesichts einer Situation, die ich nicht ändern kann bzw. als unbeherrschbar einschätze, sind quälend. Den oder die Partner*in zu kontrollieren, stellt einen wiederum hilflosen Versuch dar, wieder Kontrolle über die eigene Lebenssituation und das Gefühl zurückzugewinnen, ein eigener Mensch von Wert zu sein.

"Beliebt" ist auch der Versuch, durch Abwertung – das heißt durch Negation seines Bedürfnisses nach Selbstwert – Kontrolle über die/den Andere*n zu gewinnen, obwohl sich die Sehnsucht auf Liebe, Geborgenheit oder/und Wertschätzung richtet:

¹¹ Diese auf das Gegensatzpaar Nähe-Distanz zu subsumieren, halte ich für eine unzulässige Verkürzung.

BERATUNG ALS PROFESSION

Die Online-Zeitung der DAJEB für Beraterinnen und Berater – Nr. 4 (2020)

Ein Mann hätte gern mehr Beachtung von seiner Frau und endlich mal wieder Sex. Für eine gerechtere Aufteilung der Hausarbeit und der Erziehung der fünf Kinder ist er jedoch nicht zu haben, denn Wäsche waschen und Bad putzen seien ja "Frauensache".



Eine Frau sehnt sich nach mehr Paarzeit und danach, von ihrem Mann wieder begehrt zu werden. Dabei kritisiert sie in abfälliger Weise sein Äußeres, seine Kompetenzen, seine Interessen, seine "fehlende Männlichkeit".

Ein Mann betont immer wieder, wie gut er kommunizieren und wie komplex er denken könne. Seine Frau hätte das in ihrer "schweren Kindheit" nicht lernen können, weshalb es ihr jetzt an entsprechenden Kompetenzen mangle. Er will ihr "nur helfen" und meint, empathisches Verständnis für ihre "Schwierigkeiten" zu signalisieren ...

Das Ringen um Kontrolle als Ersatz für die Befriedigung grundlegender Bedürfnisse kann sich auch in verschiedenen Süchten manifestieren. Wenn wir unsere wirklichen Bedürfnisse nicht ernstnehmen, dann essen, trinken, kaufen, arbeiten oder "zocken" wir ggf. weit über das Maß dessen hinaus, das uns guttut.



Diese "Strategien" scheinen einen schnellen Erfolg, schnelle (Ersatz-) Befriedigung zu bieten – und sind doch Irrwege. Das Gleiche gilt für den Versuch, Spiel, Sinnlichkeit und Selbstaussdruck bzw. Selbstwert, Autonomie und Kompetenzentwicklung durch (übertriebene) Anpassung an die Bedürfnisse und Interessen anderer (Liebespartner*innen, Freund*innen, Gruppen, ...) oder gar Unterwerfung und Selbstaufgabe zu ersetzen: Wir leben an unseren Bedürfnissen und Werten vorbei und bemerken es oft (lange Zeit) nicht einmal. Winnicott spricht vom "falschen Selbst".

Clarissa Pinkola Estes hat diese Dynamik auf eindrucksvolle Weise in ihrer Deutung des Märchens *Die roten Schuhe* von Hans Christian Andersen beschrieben.¹²

Was kann ich aber kontrollieren, wenn ich das, was mir wichtig ist, gerade nicht kontrollieren kann? Welche Strategien sind sinnvoll, um Orientierung, Kontrolle (und damit Sicherheit) und Eigen-Sein, Identität, zu erhalten – gerade wenn um mich herum alles zusammenzuberechnen droht? Wie kann ich mich als Mensch wertvoll fühlen, auch wenn mich der/die Liebste plötzlich (?) nicht mehr liebt oder begehrt?

Diese und ähnliche Fragen können eine Einladung sein zum achtsam-wohlwollenden Erkunden der eigenen Bedürfnisse und Gefühle – und der des Gegenübers.

Zur Bewusstmachung von Bedürfnissen und (mehr oder weniger passenden) Bewältigungsstrategien bitte ich manchmal auch beide Partner*innen, sich bezüglich der – oft im Hier und Jetzt des beratenden Settings aktualisierten – Konfliktsituation zum je vorherrschenden Bedürfnis zu stellen.

Erlebens- und erkenntnisvertiefend kann dann ein gemeinsames Nachdenken und -spüren sein zu Fragen wie:

- Wussten/wissen Sie um Ihre Bedürfnisse und die des/der Liebsten?

¹² Estes (1997)

BERATUNG ALS PROFESSION

Die Online-Zeitung der DAJEB für Beraterinnen und Berater – Nr. 4 (2020)

- Welche Strategien wählen Sie "typischerweise", um sich der/dem Andere*n verständlich zu machen?
- Was kommt beim Gegenüber an?
- Fühlt er/sie sich wertgeschätzt?
- (Wie) können Sie einander vermitteln, welche Bedürfnisse hinter Ihren (den Andere*n oft störenden oder sogar kränkenden) Verhaltensweisen stehen?
- Was können Sie tun bzw. sollten Sie lassen, um einander in Ihren Anliegen wahrzunehmen?
- Stehen aktuell für Beide vorrangig Bedürfnisse aus derselben oder aus verschiedenen Gruppen im Vordergrund?
- Was können Sie tun, um mit sich unterscheidenden Bedürfnissen umzugehen?

Literatur

Bauman (2005) – Bauman, Zygmunt: Moderne und Ambivalenz. Das Ende der Eindeutigkeit. Hamburger Edition. Neuauflage 2005

Estes (1997) – Die Wolfsfrau. Die Kraft der weiblichen Urinstinkte. Heyne Verlag. München 1997

Fallner (2001) – Fallner, Heinrich und Pohl, Michael: Coaching mit System. Die Kunst der nachhaltigen Beratung. Verlag Leske + Budrich. Opladen 2001

Fromm (1956a/1981) – Fromm, Erich: Die Kunst des Liebens. In: Gesamtausgabe Band IX, S. 439-520. Deutsche Verlagsanstalt. Stuttgart 1981

Johnson (2009) – Johnson, Sue: Praxis der Emotionsfokussierten Paartherapie: Verbindungen herstellen. Jungfermann Verlag. Paderborn 2009

Johnson (2011) – Johnson, Sue: Halt mich fest. Sieben Gespräche zu einem von Liebe erfüllten Leben. Emotionsfokussierte Therapie in der Praxis. Jungfermann Verlag. Paderborn 2011

Klees (2018) – Klees, Katharina: Traumasensible Paartherapie. Mit dem Traum(a)-Haus-Konzept aus der Beziehungskrise. Jungfermann. Paderborn 2018

Lammers (2016) – Lammers, Maren: Emotionsbezogene Psychotherapie von Scham und Schuld. Das Praxishandbuch. Schattauer. Stuttgart 2016

Rosenberg (2016) – Rosenberg, Marshall B.: Gewaltfreie Kommunikation: eine Sprache des Lebens. 12. überarb. und erweiterte Auflage. Jungfermann 2016

Witzleben (2014) – Witzleben, Gabriela: Das systemische Enneagramm. Der Einsatz des Strukturmodells in Coaching und Therapie. Bielefeld 2014

Witzleben (2019) – Witzleben, Gabriela: Das triadische Prinzip: Minimalinvasive Psychologie mit Bauch, Herz und Kopf. Carl-Auer-System-Verlag. Heidelberg 2019

Wie Paare in Bewegung kommen

Ein integrativer, ressourcenorientierter Weg in der Paarberatung

Eindruck von der Kompaktfortbildung

Nicole Rosentreter

*Angenommen wir könnten Paare dazu befähigen, ihre Gefühle, Bedürfnisse und Grenzen zu spüren und den/die Partner*in daran teilhaben zu lassen? Angenommen wir könnten Paare dazu befähigen, außerhalb der "Komfortzone-Sprache" an Informationen ihrer Körper kommen und somit ihren Partner*innen andere Geschichten erzählen, fernab von Zuschreibungen oder Verletzungen?*



Vom 11. bis 13. Dezember 2019 durfte ich an einem ganzheitlichen, körperzentrierten und ressourcenentdeckenden Seminar für Paarberater*innen von Renate Lissy-Honegger teilnehmen.

20 Teilnehmer*innen, verbunden durch die Lust an der Arbeit mit Paaren, waren eingeladen gemeinsam in Selbsterfahrungsübungen ihre Grenzen auszuloten, eigene Räume zu zeichnen, Geschichten in Ton zu formen und immer wieder die Sprache ihres Körpers zu erspüren und zu nutzen. Dabei entstand eine Sammlung an ganzheitlichen, erlebnis- und

BERATUNG ALS PROFESSION

Die Online-Zeitung der DAJEB für Beraterinnen und Berater – Nr. 4 (2020)

lösungsorientierten Methoden, die wir gut in Paarberatungen oder Gruppenarbeiten nutzen können. Ein Seminar voller facettenreicher Übungen von Achtsamkeit und Sinnlichkeit, Körperarbeit und Tanz, Bild und Sprache, Begegnung und Bewegung und eine Arbeit mit dem Material Ton.

So habe ich in meinen Beratungsalltag folgende Übung zur Achtsamkeit integriert: Das Paar wird zu Beginn der Sitzung eingeladen durch einen angeleiteten "Body-Scan" im Raum, im Hier und Jetzt und im eigenen Körper anzukommen. Für das Paar entsteht dadurch die Möglichkeit mit einer konzentrierten und bewussten Entscheidung für diese Beratung die Sitzung zu beginnen. Eine kurze, aber sehr effektvolle Sequenz zum Ankommen in Beratungen.

Abschließend ein großes Dankeschön an Renate Lissy-Honegger, die uns mit ihrem Feuer für Körperlichkeit und der Liebe zu Paaren behutsam und neugierig auf unsere eigene Reise als Paarberater*innen geschickt hat.

Kinder vor Missbrauch schützen

Celina Nowak

"Mut tut gut" heißt das bundeweite Grundschulpräventionsprojekt der Sicher-Stark-Organisation, das im Februar wieder in Kitas und Grundschulen in Deutschland läuft. Die Kinder sollen ermutigt werden, rechtzeitig laut "Nein" zu sagen.

Wie bringt man Kindern im Kita-Alter bei, wie sie sich selbst vor sexuellem Missbrauch schützen können? Anregungen dazu gibt die Bundesgeschäftsstelle des Sicher-Stark-Teams, die sich bereits seit 20 Jahren mit diesem Thema auseinandersetzt. Die bundesweite Organisation hat bereits viele Präventionsbotschafter und Unterstützer gefunden. Die Themeninhalte werden mit Hilfe der Handpuppen "Felix" und "Lara" spielerisch an die Kinder vermittelt.

Die Pädagogin Angelika Stabenow erklärt: "Mit dem bundesweiten Präventionsprojekt soll Missbrauch nicht diagnostiziert, sondern vorgebeugt werden. Wir wollen Kinder stark machen, damit sie sich trauen, laut Nein zu sagen." Mit Gefühlskarten, die im Sicher-Stark-Shop bestellt werden können, sollen Kinder zum Beispiel zeigen, wo am Körper sie welche Berührungen als angenehm oder als unangenehm empfinden. "Wir wollen ihr Gefühl stärken, rechtzeitig zu sagen, was nicht in Ordnung ist" so Angelika Stabenow. Manche Kinder fänden zum Beispiel schon das Begrüßungsküsschen des Großvaters mit stoppeligem Drei-Tage-Bart unangenehm.



Gute und schlechte Geheimnisse unterscheiden lernen!

"Wichtig ist es auch, zu lernen, gute und schlechte Geheimnisse voneinander zu unterscheiden", erläutert Angelika Stabenow. "Wenn der Papa für die Mama zum Geburtstag einen Blumenstrauß gekauft hat, mit dem er sie überraschen will, sollten Kinder das Geheimnis für sich behalten. Doch sie müssen lernen, dass Kinder schlechte Geheimnisse auch an Vertrauenspersonen wie den Lehrer*innen /Erzieher*innen weitersagen dürfen." Ein schlechtes Geheimnis löse häufig bei den Kindern ein Unbehagen aus, das sich schwer anfühlt.

Wenn es den Vorschulkindern helfe, könne auch zuerst der "Felix" als Handpuppe erfahren, was passiert ist, bevor ein Erwachsener es erfährt. Kinder unterhalten sich gerne mit Gleichaltrigen. Sie merken noch nicht, dass ein Erwachsener die Handpuppe führt.

Leider kommt es vielerorts täglich zu solchen Vorfällen, jedoch können die hochqualifizierten Sicher-Stark-Experten nicht überall vor Ort sein. Deshalb wurde ein Familiensorglopaket entwickelt, das im

BERATUNG ALS PROFESSION

Die Online-Zeitung der DAJEB für Beraterinnen und Berater – Nr. 4 (2020)

Internet oder in jeder Buchhandlung bestellt werden kann.

Die deutschlandweiten Kitas und Grundschulen sind mit dem Präventionsthema und dem Sicher-Stark-Projekt vertraut. Sie kennen zum Beispiel schon das Mut-tut-Gut-Projekt. Zu diesem Projekt gehören auch viele Plakate, die im Internet kostenlos abgerufen werden und welche die Eltern über das Projekt informieren sollen. Sie müssen schließlich wissen, mit welchem Thema sich die Kinder gerade beschäftigen. Bilderbücher, DVDs und CDs veranschaulichen zusätzlich die Präventionsbotschaften. Die Sicher-Stark-Experten gehen davon aus, dass es in jeder Klasse ein Kind gibt, das bereits Erfahrungen mit sexuellem Missbrauch gemacht hat. Weiterführende Information und hilfreiche Tipps für Fachkräfte, Eltern und Kindern unter:

<https://www.sicher-stark-team.de>

20 Jahre *Beratung Aktuell* – Zeitschrift für Theorie und Praxis der Beratung

Rudolf Sanders

Angestoßen durch meinen Wunsch und meine Vision, die Beratungsarbeit stärker wissenschaftlich zu fundieren, habe ich 1998 dem Junfermann Verlag in Paderborn den Vorschlag gemacht, dafür eine Zeitschrift zu realisieren. Ich bin dankbar, dass die Verantwortlichen in Paderborn dafür ein offenes Ohr hatten und bis heute mit großem Engagement die Herausgabe von *Beratung Aktuell* unterstützen. Im Jahr 1999 wurde ein "Probelauf" mit vier Ausgaben im Internet umgesetzt. Aufgrund des großen Interesses von Kolleg*innen entstand dann im Jahr 2000 die erste Printausgabe.

Seit 2009 wird *Beratung Aktuell* durch die immer größer werdende Bedeutung des Internets ausschließlich als kostenfreie Open-Access Zeitschrift online zur Verfügung gestellt.

Die Inhalte aller Ausgaben seit 2009 finden sich gelistet einschließlich des Links zum Download <http://beratung-aktuell.de/beratung-aktuell-uebersicht-ueber-alle-ausgaben>

In einem guten erfrischenden und mich persönlich bereichernden Miteinander hat Notker Klann seit

den ersten Überlegungen meine Idee unterstützt und wurde dann von 2006 bis 2017 offiziell Mit-herausgeber.

Dankbar bin ich, dass sich dieses konstruktive Miteinander seit 2018 mit Christine Kröger fortsetzt.

Über die Rückmeldung von Prof. Dr. Frank Nestmann, TU Dresden, der in den letzten Jahrzehnten die Beratungswissenschaft und -praxis maßgeblich geprägt und profiliert hat, habe ich mich besonders gefreut.

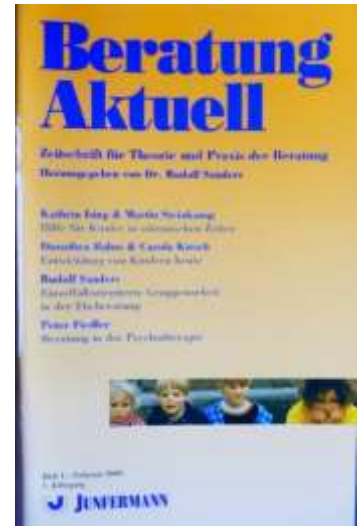
Er schreibt: "Dazu, dass *Beratung Aktuell* nun schon 20 Jahre existiert, möchte ich Ihnen – auch in guter Erinnerung an unsere Anfangsüberle-

gungen zur Etablierung des ersten und einzigen wirklich auf BERATUNG fokussierten Fachjournals in Deutschland – herzlich gratulieren. Das ist einfach toll und Ihr Riesenverdienst für das Ihnen die Beratungswissenschaft, -praxis und -politik großen Dank schuldet."

Als Abschluss für dieses Jubiläumsjahr wurden vier richtungsweisende Aufsätze aus der Anfangszeit, die sich in besonderer Weise mit der Identität und dem Profil von Beratung auseinandersetzen veröffentlicht. Die ausgewählten Beiträge sind nicht nur aus historischer Perspektive interessant, sondern in ihren Kernaussagen auch heute höchst relevant.

In seinem Aufsatz *Die Zukunft der Beratung* macht Frank Nestmann darauf aufmerksam, dass Soziale Arbeit/Sozialpädagogik und Beratung eine lange gemeinsame Vergangenheit haben. Für ihre Zukunft sind sie theoretisch und praktisch aufeinander angewiesen. Soziale Impulse, Orientierungen und Modelle stehen im Zentrum einer eigenständigen psychosozialen Beratungsidentität, denn Beratung ist und bleibt grundlegende Methode sozialer und sozialpädagogischer Profession und Praxis.

Diese Sichtweise erweitert Peter Fiedler mit seinem Beitrag *Beratung in der Psychotherapie? Ein Beitrag zur Diskussion am Beispiel der Behandlung*



BERATUNG ALS PROFESSION

Die Online-Zeitung der DAJEB für Beraterinnen und Berater – Nr. 4 (2020)

einer narzisstischen Persönlichkeitsstörung. Er weist darauf hin, dass bei manchen Herausforderungen in der Psychotherapie gerade Beratung, verstanden als Patientenschulung, Anleitung, Supervision oder Coaching ein erfolgversprechender Weg der Behandlung sein kann.

Ausgehend von der Tatsache, dass in der Erziehungsberatung Kinder vorgestellt werden, dann allerdings eine Arbeit unter systemischer Perspektive nur das System behandelt, ergreift Nitza Katz-Bernstein in ihrem Aufsatz *Kindzentrierte Therapie oder systemische Therapie – Paradox, Ergänzung oder Substitution?* klar und deutlich für das Wohl des Kindes Partei.

Dass wir Berater*innen mit unserer Arbeit Anstöße geben und damit vor allem "einen Stein ins Rollen bringen", macht Dieter Schmelzer mit seinem Beitrag *Hilfe zur Selbsthilfe – der Selbstmanagement Ansatz als Rahmenkonzept für Beratung und Therapie* deutlich. Beratung will aktivieren, empower und zur Entwicklung von Kompetenzen und Ressourcen einladen.

Jubiläumsausgabe Heft 4/2019

<http://beratung-aktuell.de/wp-content/uploads/2020/02/BA-4-2019.pdf>

Hinweis zur Fachsprache

Mehr als nur Worte: "psychisch Kranke" oder "Menschen mit psychischer Erkrankung"?

Dr. Anja Tiedtke

Die Begriffe "psychisch Kranke" und "Menschen mit psychischer Erkrankung" haben zwar die gleiche Bedeutung, dennoch beeinflussen diese die Einstellung der Menschen gegenüber psychisch kranken Personen. "Menschen mit psychischer Erkrankung" werden positiver betrachtet als "psychisch Kranke". Zu diesem Ergebnis kam die Studie *The Power of Language and Labels: "The Mentally Ill" Versus "People With Mental Illnesses"* von D. H. Granello und T. A. Gibbs. Es wäre daher erstrebenswert, wenn in der Gemein- und Fachsprache immer der Begriff "Menschen mit psychischer Erkrankung" verwendet werden würde. Ein erster Schritt wäre, die Berater*innen in psychosozialen Beratungsstellen dafür zu sensibilisieren und dort ggf. eine Änderung der Begrifflichkeit zu initiieren.

Weitere Details zu der Studie können Sie unter folgenden Links nachlesen:

<https://www.spektrum.de/news/wie-sollte-man-ueber-menschen-mit-psychischen-stoerungen-sprechen/1396841>

https://www.researchgate.net/publication/289244513_The_Power_of_Language_and_Labels_The_Mentally_Ill_Versus_People_With_Mental_Illnesses

DAJEB Jahrestagung 2020:

Paare und Familien – Wirkungsvoll beraten!

12. bis 14. März 2020 in Hannover

Mit einer leicht verringerten Teilnehmer*innenzahl konnten wir mit den entsprechenden Schutzmaßnahmen gegen das Coronavirus noch unsere Jahrestagung durchführen. Das Hauptreferat von Frau Prof. Dr. Christine Kröger: *Was wirkt wirklich? Paar- und Familienberatung im Spiegel theoretischer Überlegungen und empirische Befunde zur Wirksamkeit* weckte bei nicht wenigen Teilnehmer*innen die Lust, selbst auch ihre Arbeit mit einem wissenschaftlichen Auge zu betrachten. Denn so wird Wissen geschafft! Veröffentlichungen von guten und besonders auch misslingenden Erfahrungen bringen uns alle fachlich zum Wohl der Paare und Familien, die unsere Unterstützung suchen, weiter.

Die Zusammenfassung des Vortrags einschließlich der Berichte aus den Arbeitsgruppen finden Sie im Informationsrundsreiben 237, das ab Sommer wieder zum kostenlosen Download zur Verfügung stehen wird:

<https://www.dajeb.de/publikationen/informationsrundsreiben/>

BERATUNG ALS PROFESSION

Die Online-Zeitung der DAJEB für Beraterinnen und Berater – Nr. 4 (2020)

Buchbesprechungen

Nicola Schmidt:

Erziehen ohne Schimpfen. Alltagsstrategien für eine artgerechte Erziehung

Gräfe und Unzer Verlag, München 2019, 16,99 EUR

Die Bindungsforschung hat uns wichtige Erkenntnisse darüber gebracht, wie Menschen sich in Abhängigkeit von den frühen Erfahrungen mit ihren wichtigen Bindungspersonen im Laufe ihres Lebens entwickeln. Darauf generieren sie ein inneres "Arbeitsmodell" bezogen auf

- ihr Vertrauen in andere Mitmenschen,
- Selbstkontrolle (die ein Zusammenleben mit anderen überhaupt erst möglich macht),
- Motivation, Herausforderungen bewältigen zu wollen und
- emotionale Grundlagen für intellektuelles Lernen (Grossmann und Grossmann 2012, S. 61).

Da alle Eltern für ihre Kinder und deren Entwicklung nur das Beste wollen, ermöglicht ihnen diese Veröffentlichung, dies im alltäglichen Miteinander auch tatsächlich umzusetzen.

Dass Schimpfen, Schreien oder Schlagen nicht funktioniert, um Kinder von verbotenen Dingen abzuhalten, erfahren Eltern täglich. Geschimpft wird in der Regel dann, wenn bei den Erwachsenen die Gelassenheit, die innere Ruhe fehlt.

Ohne Ziel landet man dort, wo man eigentlich nicht hin will. Deshalb fragt die Autorin zunächst, wie man eigentlich als Eltern sein will. Neurobiologisch begründet erklärt sie, wie die eigenen frühen Prägungen Stress auslösen können, der dann zu unangemessenen Reaktionen führt, für die man sich nicht selten hinterher schämt. Wer will schon sein Kind anschreien? Statt sich Selbstzweifeln hinzugeben wird Mut gemacht, die Ursachen des Impulses – also zu schimpfen – zunächst einmal nachzuspüren und dann den Quellen dieses Handelns nachzugehen. Erst aus dem Verständnis für sich selber wird es möglich, angemessene förderliche Umgangsformen in der Erziehung zu entwickeln. Du bist wertvoll mein Kind und Ich auch!

So zeigt die Autorin, wie Eltern sich angesichts der vermeintlichen Eile, Hetze und des Zeitdrucks den Alltag leichter machen können. Dabei kommt der Gelassenheit der ihr gebührenden Platz zu. Auch eine Blume wächst nicht schneller, wenn wir daran ziehen. Es gilt mit dem Alltag ganz anders umzugehen und cool zu bleiben.

Verständlich geschrieben, wissenschaftlich neurobiologisch und bindungsorientiert begründet bietet es allen Eltern und Großeltern den Weg raus aus dem Optimierungswahn. Unterstützt wird dieser Weg, artgerecht Kinder zu erziehen mit einfachen und schnell umzusetzenden

Übungen für die Erziehenden. Kindern wird erlaubt (!) und ein Weg geebnet –

etwa durch kreative Ideen zur Lösung von Konflikten – ihren Anlagen entsprechend zu wachsen und zu gedeihen. Denn glänzende Kinderaugen sind allemal besser, als glänzende Fußböden.

Kindern wird erlaubt (!) und ein Weg geebnet – etwa durch kreative Ideen zur Lösung von Konflikten – ihren Anlagen entsprechend zu wachsen und zu gedeihen. Denn glänzende Kinderaugen sind allemal besser, als glänzende Fußböden.

Grossmann K. & Grossmann K.E. (2012): Bindungen – das Gefüge psychischer Sicherheit. Stuttgart: Klett-Cotta.

Dr. Rudolf Sanders

Julia Weißflog, Laura-Marie Köcher, Sahar Ladkani, Sandrine Ngono, Annika Stöhr:

Zwei Zimmer für Cleo – Wenn Eltern sich trennen und wie es danach weitergeht

Hogrefe Verlag, Bern 2019, 24,95 EUR

Eine der wichtigsten Herausforderungen ist die Aufgabe von Eltern, ihren Kindern mitzuteilen, wenn sie sich entschieden haben, sich zu trennen. Berater und Beraterinnen in der Ehe- und Familienberatung werden dann mit der Frage konfrontiert: "Wie sagen wir es unseren Kindern?" Alle Eltern



BERATUNG ALS PROFESSION

Die Online-Zeitung der DAJEB für Beraterinnen und Berater – Nr. 4 (2020)

wollen es ihren Kindern möglichst "schonend" beibringen und sie haben auch den tiefen Wunsch, dass die Kinder möglichst wenig Schaden an der Beendigung der bisherigen familiären Situation nehmen.

Dieses Bilderbuch erzählt die Geschichte von Cleo, einem Mädchen, das sich mit ihrem Freund Finn trifft und fest davon überzeugt ist, dass ihre Eltern sich lieben und immer zusammenbleiben werden. Doch eines Tages sieht sie am Gesichtsausdruck der Eltern, an dem Koffer, den Vater gepackt hat, und an seinem klaren Wort, jetzt die Familie zu verlassen, dass etwas Schlimmes für sie passiert ist, nämlich das Auseinanderbrechen der familiären Sicherheit geprägt durch Vater und Mutter. Nach der Schockstarre kommen die Fragen: "Was habe ich falsch gemacht, dass Vater und Mutter sich trennen? Was kann ich alles tun, damit sie wieder zusammenkommen und doch zusammenbleiben?" In diesen Fragen wird sie begleitet von ihrem Freund Finn, der ihr Leid teilt und gemeinsam mit ihr Ideen zur Rettung der Familie spinn.

Für wen ist dieses Buch eigentlich gedacht? Zwar ist es ein Kinderbuch und hilft Kindern, diese traumatische Situation zu verarbeiten. Dazu werden sie etwa am Ende der Geschichte angeleitet, mit Hilfe von Arbeitsmaterialien, in denen sie etwa aufschreiben können: Was ist genau passiert? Wie habe ich reagiert? Haben sich meine Eltern vorher eigentlich vertragen? Ferner werden sie angeleitet, ihre Gefühle und Gedanken zu malen und auch der Frage nachzugehen, was Bindung für sie persönlich bedeutet.

Mindestens genauso wichtig wie für Kinder – wenn nicht wichtiger! – ist die Lektüre dieses Buches für die Eltern. Sie sollten es lesen, bevor sie ihre Kinder

von der Trennung informieren, dann bekommen sie eine Ahnung von dem, was in ihren Kindern in einer solchen Zeit vor sich geht. Wissenschaftlich fundierte Hinweise zeigen auf, wie sie sie hinreichend angemessen begleiten können.

Insofern gehört dieses Buch zwingend in die Handbibliothek jeder Beratungsstelle, um gegebenenfalls Eltern, wenn sie an die Beraterin oder den Berater die Frage: "Wie sagen wir es den Kindern?" stellen, gleich auf das Buch haptisch verweisen zu können.

Dr. Rudolf Sanders

Herbert Renz-Polster:

Erziehung prägt Gesinnung. Wie der weltweite Rechtsruck entstehen konnte und wie wir ihn aufhalten können

Kösel Verlag, München 2019, 20,00 EUR

Als ich vor einigen Jahren den Film *Das weiße Band* von Michael Haneke (2009) sah, wusste ich, warum Millionen Menschen jubelnd einem Kaiser Wilhelm folgend in den Krieg gegen den "Erzfeind" Frankreich zogen und wenige Jahre später Adolf H. in den "Totalen Krieg". Die Ergebnisse von verwüsteten Städten, Landschaften, Millionen Toten sind bekannt. Auch heute schaffen es Rechtspopulisten wieder, als Rattenfänger aufzutreten.

Die gängigen politischen Ideen zur Bekämpfung sind nach Meinung des Autors wohlfeile Vorschläge mit wenig Wirksamkeit, wie er in wissenschaftlichen Studien nachweisen kann.

So sind es nicht prekäre Verhältnisse die Menschen etwa die AfD wählen lassen. Etwa vier von fünf Anhängern der AfD bezeichnen ihre wirtschaftliche Lage als gut bis sehr gut. Bei der Bundestagswahl 2017 kam weit die überwiegende Mehrzahl ihrer Wählerschaft aus ganz normalen bürgerlichen Verhältnissen. Auch den meisten Amerikanern, die Trump gewählt haben, hat es weder an Bildung noch an bezahlbarem Wohnraum gefehlt. Trump hatte bei allen Wahlen im Jahr 2016 in allen



BERATUNG ALS PROFESSION

Die Online-Zeitung der DAJEB für Beraterinnen und Berater – Nr. 4 (2020)

Einkommenschichten eine Mehrheit, nur nicht bei den ärmsten.

Der Autor, der die deutsche Erziehungsdebatte in den letzten Jahren mitgeprägt hat, weist auf eine entscheidende, allerdings häufig ausgeblendete Ursache hin. Der Kern des Rechts-populismus – er lässt sich quer durch die verschiedenen Länder nachweisen – ist der Autoritarismus. Darunter wird die Neigung von Menschen beschrieben, sich in ein System von Befehl und Gehorsam einzugliedern, und gleichzeitig diejenigen abzuwerten, die nicht zu dieser Ordnung gehören wie etwa andere Ethnien.



Die Bindungsforschung, wie sie in Deutschland von Klaus und Karin Grossmann (2012, S. 61) repräsentiert wird, konnte aufzeigen, dass die ersten drei Lebensjahre wesentlich für die Prägung eines Menschen sind. In diesen entwickelt er ein inneres "Arbeitsmodell" bezogen auf: Sein Vertrauen in andere Mitmenschen; die Selbstkontrolle, die ein Zusammenleben mit anderen überhaupt erst möglich macht; die Motivation, Herausforderungen bewältigen zu wollen; die emotionalen Grundlagen für intellektuelles Lernen.

Kein junger Mensch schließt sich einfach dem IS oder einer Neonazi-Gruppe an, weil ihm die Posts auf Facebook so gut gefallen, sondern weil sie den Eindruck haben, in ihrem Leben "beschissen worden zu sein". Wie könnten die Feigheit und Hinterhältigkeit, die das Dritte Reich charakterisieren, anders verstanden werden, als dass diese als Kinder feige und hinterhältig behandelt worden sind. Wer

redet von Ohnmacht, der Entwertung und Traumatisierung, die diese jungen Männer als Säuglinge und kleine Kinder erfahren haben?

So bin ich wieder bei meiner Einschätzung des oben genannten Filmes. Als Paartherapeut erlebe ich es immer wieder, wie gerade frühe Bindungstraumatisierungen (Klees 2018) den Schlüssel bieten, um partnerschaftliche Konflikte zu verstehen. Gerade Menschen, die in ihrer Kindheit in ihren Grundbedürfnissen – nach Bindung, danach, die Welt als einen berechenbaren Ort zu erleben oder für das, was sie tun, wertgeschätzt zu werden – verletzt wurden, sind selbst sehr eng und rigoros. Nicht selten folgen sie Führern, die ihnen Seifenblasen versprechen.

Ich wünsche dem Buch eine weite Verbreitung, nicht nur bei Eltern, insbesondere auch in der politischen Diskussion, wenn es etwa um die Gestaltung, die personelle Besetzung von Kindertagesstätten und Kindergärten geht. Wenn wir Kinder in ihrer Persönlichkeit und Würde stärken, fallen sie nicht auf Rattenfänger herein.

Grossmann K. & Grossmann K.E. (2012): Bindungen – das Gefüge psychischer Sicherheit. Stuttgart: Klett-Cotta.

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

Dr. Rudolf Sanders

Holger Wyrwa:

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

Carl Auer Verlag, Heidelberg 2012, 29,95 EUR

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

BERATUNG ALS PROFESSION

Die Online-Zeitung der DAJEB für Beraterinnen und Berater – Nr. 4 (2020)

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

Mobbing, so der Autor, stellt aufgrund der Nichtbeherrschbarkeit für die Betroffenen eine grundlegende – existenzielle – Bedrohung dar. Beim Versuch der Bewältigung scheitern oft alle bisherigen Strategien, was traumatisierend ist. Die Auswirkungen erstrecken sich entsprechend auf die Bereiche des Selbsterlebens und -vertrauens, der Kompetenz und Selbstwirksamkeit, des Vertrauens in sozialen Beziehungen. Anknüpfend an der Situationsdeutung und am Selbsterleben der Betroffenen enthält das "systemisch-existenzielle Mobbinginventar" des Autors drei Module, innerhalb derer sich die gemeinsame Arbeit von Berater*in und Klient*in an folgenden Aspekten orientiert:



- Akute Phase: Bearbeitung der aktuellen Problematik, Strukturierung und Differenzierung, psychische Stabilisierung, Ziel- und (praktische) Lösungsentwicklung
- Reflexive Phase: Auseinandersetzung mit den eigenen Anteilen an der Situation sowie mit der Einbettung in gruppenspezifische und unternehmensbezogene Strukturen
- Existenzielle Phase: Bearbeitung von Fragestellungen, die um existenzielle Themen wie Angst, Freiheit der Wahl, Isolation und Sinn kreisen

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

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

Sabine Grimm

**Dorothea Rahm, Szilvia Meggyesy (Hrg.):
Somatische Erfahrungen in der psychotherapeutischen und körpertherapeutischen Traumabehandlung**

G.P. Probst Verlag, Lichtenau 2019, 28,00 EUR

Als Paartherapeut*innen stehen wir vor der Herausforderung, Paaren, die sich eigentlich lieben und sich zutiefst nichts sehnlicher wünschen als Nähe, Sicherheit und gegenseitige Unterstützung, Wege aufzuzeigen, dies einander zu schenken und sich im Miteinander auch schenken zu lassen. Sehr früh wurde mir in meiner therapeutischen Arbeit klar, dass diese Blockaden mit Bindungstraumatisierungen aus frühen Kindertagen zusammenhängen. Die Bindungsforschung konnte eindrücklich aufzeigen, dass hier Muster bzw. Arbeitsmodelle am Werk sind, die für diese Vermeidungsstrategien verantwortlich sind. So wird die Klärung dieser frühen Strukturen der wichtigste Schlüssel, diese auch zu bewältigen.

Somatic Experiencing (SE)[®] ist ein Behandlungsansatz, der Therapeut*innen und Berater*innen darin unterstützt, psychische Abläufe über die Neurophysiologie zu verstehen, zu begleiten und dysfunktionales im Organismus wieder der Regulation zuzuführen. Nach Peter Levine, einen der führenden Traumaforscher, ist die Regulation des Nervensystems das A und O und damit die Grundlage therapeutischer Arbeit, ebenso wie es die Grundlage

BERATUNG ALS PROFESSION

Die Online-Zeitung der DAJEB für Beraterinnen und Berater – Nr. 4 (2020)

von lebendigem entwicklungsförderndem und friedvollem Zusammenleben von Menschen ist.

Dieser Sammelband ist die Zusammenschau der SE®-Konferenz 2018 in Potsdam. Zu dieser kamen 400 Teilnehmende aus fünf Kontinenten mit 53 Vortragenden aus 14 Ländern. Als Ehe-, Familien- und Lebensberater, als jemand der in der psychosozialen Beratung arbeitet, möchte ich unter den Aufsätzen insbesondere auf zwei aufmerksam machen.

Zum einen auf den, der darauf hinweist, dass *Kontakt an der Grenze stattfindet*. Schon Sigmund Freud verstand ein Trauma als eine Verletzung der Schutzbarriere durch einen Reiz, welcher mit einem überwältigenden Gefühl der Hilflosigkeit verbunden ist. Wenn etwas zu viel, falsch oder verletzend auf jemanden einwirkt, ist die Wahrnehmung des Bedürfnisses, Grenzen zu setzen von großer Bedeutung. Aber das auch tatsächlich zu tun, ist ein weiterer Schritt. Denn letztlich können Grenzen bzw. das Empfinden von Impulsen, Stopp zu sagen und Einhalt zu gebieten, nur über den Körper wahrgenommen werden. Der Kopf ist kein guter Ratgeber für Grenzen, weil sich unser Denken nach der Welt der Kriterien von außen richtet und uns oft über Normen und Anpassungsforderungen antreibt, immer mehr und weiterzumachen, auch wenn es uns nicht entspricht bzw. in diesem Moment nicht entspricht. Oft fordert der Kopf mehr als uns guttut.

Ebenso wenig eignet sich das Herz als Ratgeber für Grenzsetzung – wegen der Tendenz des Herzens, sich mit nahen und für uns wichtigen Menschen zu verbinden und in Verbindung zu bleiben. Das Herz kann immer noch etwas mehr lieben, immer noch etwas mehr für den anderen tun, ohne eigene Bedürfnisse wahrzunehmen und ohne die Notwendigkeit zu achten, Grenzen zu setzen. Wie es möglich wird, ein *Integriertes Selbst* zu entwickeln, das eine Grenze nicht nur auf eine physikalische Begrenzung und funktionelle Begrenztheit des Organismus reduziert, wird durch die Arbeit mit dem Körper an verschiedenen Übungen sehr nachvollziehbar aufgezeigt. Dann trägt ein flexibler

Umgang mit Grenzen zu einem grundlegenden Gefühl von Sicherheit bei.

Ein Thema, das zu jeder Paartherapie gehört, ist die Sexualität. So verweise ich gerne auf den Beitrag *Rückeroberung der Sexualität von innen: Die Erstarrung auflösen und wieder in den Fluss der Bewegung kommen*. Traditionelle



Techniken der Sexualtherapie werden in einem von Somatic Experiencing® geprägten Ansatz integriert, so dass man zu einer ganzheitlichen Sicht gelangt. Da der unter allen sexuellen Dysfunktionen hartnäckigste der Mangel an sexuellem Verlangen ist, lässt sich dieser nur durch eine körperorientierte Sichtweise entschlüsseln: "Denn der Körper vergisst nicht." (P. Levine). Wenn dieses nicht beachtet wird, führen Übungsanweisungen nicht zum Ziel, weil sich der Körper wehren muss, etwa Lust zu empfinden.

Die durch die Krankenkasse finanzierte Psychotherapie in Deutschland ist in ihren Handlungsmöglichkeiten sehr begrenzt. Dieses Buch zeigt auf, dass es weit mehr Möglichkeiten als enge Richtlinienvorgaben seitens der Kostenträger gibt, um Menschen auf ihrem Entwicklungsweg zu begleiten.

Dr. Rudolf Sanders

BERATUNG ALS PROFESSION

Die Online-Zeitung der DAJEB für Beraterinnen und Berater – Nr. 4 (2020)

Birgit Knatz, Stefan Schumacher:

Mediale Dialogkompetenz – Umgang mit schwierigen Gesprächssituationen am Telefon und im Chat

Springer, Berlin 2019, 29,99 EUR

In diesem Buch werden Grundlagenwissen der Dialogkompetenz und Besonderheiten der Medienkommunikation des Chat- und Telefondialogs vermittelt. Zudem werden die Listening Skills, die SET-Kommunikation, die Emotionale Kompetenz und die Strategische Kommunikation erläutert.

Beispielhaft werden herausfordernde Gesprächssituationen beschrieben und konkrete praktische Verhaltenstipps für den Umgang mit Menschen in Krisensituationen wie Schicksalsschläge, Gewalterfahrung, Suizidalität sowie der Umgang mit Inszenierungen gegeben.

Ein weiterer thematischer Schwerpunkt ist die Herausforderung durch Kommunikationsschurken und ihre Gifte. Damit sind kleine unscheinbare Worte gemeint, die bewusst oder unbewusst verwendet werden und die aus einem normalen Satz eine Stichelei machen können. Die verschiedenen Arten von Kommunikationsgiften und eine Anleitung, wie Gegengifte anzuwenden sind, werden aufgezeigt.

Das Kapitel zur Selbstsorge und Selbstmanagement befasst sich mit den Themen Bewusstheitsrad, Nein-Sagen, Achtsamkeit und inneres Stressmanagement, Beziehungsresilienz, Meta-Spiegel zur Kalibrierung von Beziehungen, Werte, Supervision und der therapeutischen Wirkung des Schreibens. Zudem enthält es einige Übungen wie z. B. eine Anleitung zum Schreiben für die Psychohygiene.

Alle Kapitel beinhalten neben theoretischen Erkenntnissen auch viele Beispiele und Literaturangaben. Die Abbildungen veranschaulichen die Theorie. Die ausführlichen, beispielhaften Dialog- und Chatverläufe untermauern den Praxisbezug zum Beratungssetting.

Fazit: Das Buch eignet sich für alle Menschen, die ihre mediale und/oder face-to-face Dialogkompetenz erweitern möchten und sich mit dem Thema

Selbstsorge befassen möchten. Einige Dialogbeispiele sind in der Praxis leicht anwendbar und somit vor allem in schwierigen Gesprächssituationen sehr hilfreich.

Dr. Anja Tiedtke

Herausgeberin:

DAJEB

Deutsche Arbeitsgemeinschaft für Jugend- und Eheberatung e. V.

Neumarkter Straße 84c, 81673 München

Tel.: 089 4361091

www.dajeb.de / info@dajeb.de

Themen, Ideen, Anregungen und Texte (Berichte aus der Praxis, Buchvorstellungen etc.) sind sehr willkommen. Bitte schreiben Sie uns: info@dajeb.de

Redaktion:

Dr. Rudolf Sanders, Sabine Grimm, Annemarie Potthoff

Verantwortlich i. S. d. P. und alle Bildrechte:

Dr. Rudolf Sanders

Gefördert vom

