

Deutsche Arbeitsgemeinschaft  
für Jugend- und Eheberatung e.V.

## **Wie viel Körper braucht Beratung ?**

Informationsrundschreiben  
Nr. 235 September 2018

**Vorstand der DAJEB**

<b>Präsidentin:</b>	Cornelia Weller Dipl.-Soz.-Pädagogin, Supervisorin (DGSv), Ehe-, Familien- und Lebensberaterin (DAJEB)	Rosentalgasse 7 04105 Leipzig Tel.: 03 41 / 2 25 27 44 weller-cornelia@web.de
<b>Vizepräsidentin:</b>	Ulrike Heckel Dipl.-Soz.-Pädagogin, Supervisorin (DGSv), Ehe-, Familien- und Lebensberaterin (DAJEB)	Hopfengarten 12 33442 Herzebrock-Clarholz Tel.: 0 52 45 / 9 21 33 75 post@ulrike-heckel.de
<b>Beisitzer*innen:</b>	Berend Groeneveld Dipl.-Psychologe, Psych. Psychotherapeut, Supervisor (BDP)	Roonstr. 53 32105 Bad Salzuflen Tel.: 0 52 31 / 99 28 - 0 begroene@gmx.de
	Christine Koch-Brinkmann Dipl.-Theologin, Systemische Familientherapeutin (SG), Ehe-, Familien- und Lebensberaterin (DAJEB), Supervisorin (DGSv)	Luther Weg 51 31515 Wunstorf Tel.: 0 50 31 / 69 43 84 chriskobri@t-online.de
	Katja Müller Dipl.-Psychologin, Ehe-, Familien- und Lebensberaterin (DAJEB)	Hainholzweg 2 37085 Göttingen Tel.: 01 77 / 8 35 52 36 katja-mueller@mail.de
	Annemarie Potthoff Dipl.-Sozialarbeiterin, Ehe-, Familien- und Lebensberaterin (DAJEB)	Hugo-Distler-Str. 1 f 23556 Lübeck Tel.: 04 51 / 4 00 88 50 annepotthoffhl@gmx.de
	Dr. Rudolf Sanders Dipl.-Pädagoge, Ehe-, Familien- und Lebensberater (BAG), Integrativer Paartherapeut (EAG)	Sauerlandstr. 4 58706 Menden Tel.: 0 23 73 / 9 16 63 64 dr.sanders@partnerschule.de
<b>Geschäftsführer:</b>	Andrea-Francesco Degrandi	DAJEB Neumarkter Straße 84 c 81673 München Tel.: 0 89 / 4 36 10 91 Fax: 0 89 / 4 31 12 66 geschaeftsfuehrung@dajeb.de www.dajeb.de

# Inhaltsverzeichnis

Dr. Rudolf Sanders	Zu diesem Heft	3
	Wichtige Mitteilungen zur Jahrestagung 2019 und zum Informationsrundsreiben	4
	<b>Jahrestagung 2018</b>	
Cornelia Weller	Eröffnung der Jahrestagung 2018	5
Annette Höhmann-Kost	Der "informierte Leib" als Basis von Beratung	7
	<b>Aus den Arbeitsgruppen:</b>	
Annette Höhmann-Kost	Mich selbst besser kennenlernen	14
Renate Lissy-Honegger	Embodiment als Möglichkeit der Prävention in der Sexualberatung	16
Frank Siegele	Mentale Balance durch körperliches Training – Kampfkünste in Therapie und Beratung	20
Jürgen Kalmbach	Körper- und ressourcenorientierte Teile-Arbeit in der Beratung	23
Klaus Schaefer	Kurzzeittherapie – Konzept für Einzelpersonen, Paare und Gruppen – Körperzentrierte Psycho- logie in Therapie und Beratung	26
Ruth Ganzevoort	Wie viel Körper braucht Persönlichkeit? Einführung in die PSI-Theorie	28
	<b>Mitgliederversammlung 2018</b>	
	Bericht über die Mitgliederversammlung 2018	31
	Tätigkeitsbericht für das Jahr 2017	33
	<b>Aus der Beratungsarbeit</b>	
Schindler, L., Gastner, J., Henrich, G., Metz, N.	Die Entwicklung des PaarBalance Partnerschaftstests	53
	<b>Rezensionen</b>	
Wyrwa, H.	Konfliktsystem Mobbing; Ein Theorie- und Praxis- modell für Therapie und Beratung (Sabine Grimm)	75
Nußbeck, S.	Einführung in die Beratungspsychologie (Dr. Anja Tiedtke)	76
Grolimund, F.	Psychologogische Beratung und Coaching – Lehr- und Praxisbuch für Einsteiger (Dr. Anja Tiedtke)	77

Heimes, S.	Lesen macht gesund – Die Heilkraft der Bibliotherapie (Dr. Rudolf Sanders)	79
Becker-Stoll, F., Beckh, K., Berkic, J.	Bindung – Eine sichere Basis fürs Leben: Das große Elternbuch für die ersten 6 Jahre (Dr. Rudolf Sanders)	79
Glass, S. P.	Die Psychologie der Untreue (Dr. Rudolf Sanders)	81
Thomashoff, H. O.	<i>Damit aus kleinen Ärschen keine großen werden: Warum Eltern die besten Vorbilder sind</i> (Dr. Rudolf Sanders)	82
Sparmann, J.	Lustvoll körperwärts: Körperorientierte Methoden für die sexuelle Bildung von Frauen (Dr. Rudolf Sanders)	83
Grabe, M.	Wie funktioniert Psychotherapie? Ein Buch aus der Praxis für alle, die es wissen wollen (Dr. Rudolf Sanders)	84
Fessel, K. S., Kull, H.	Nebeltage, Glitzertage: Kindern bipolare Störungen erklären (Dr. Rudolf Sanders)	86
Neumann, E., Naumann- Lenzen, M. (Hrsg.)	Psychodynamisches Denken und Handeln in der Psychotherapie: Eine intersubjektiv und verfahrensübergreifende Sicht (Dr. Rudolf Sanders)	86
Kaul, E., Fischer, M.	Einführung in die Integrative Körperpsycho- therapie IBP (Integrative Body Psychotherapy) (Dr. Rudolf Sanders)	87

# Zu diesem Heft

Liebe Leserin, lieber Leser,

was lässt uns Menschen eigentlich handeln? Ist das unser expliziter Wille oder spielen vielleicht noch andere Faktoren eine bedeutende Rolle, zu denen unser Bewusstsein nur einen begrenzten Zugang hat? Wie viele Erinnerungen, Erfahrungen, vielleicht Traumatisierungen mussten wir im Laufe unseres Lebens verarbeiten? Denn all diese prägen uns und unsere Persönlichkeit, unser Fühlen, Denken und Handeln. Sie sind seit unseren ersten Erfahrungen im Mutterleib in unserem Leibgedächtnis gespeichert. Wie finden wir dazu einen Zugang, wie genau lassen sich früh gelernte Muster des Verhaltens durch Einbezug des Körpers verändern? Reicht es also, nur zu reden oder ist vielleicht noch etwas anderes notwendig, um Menschen zur Bewältigung ihrer Probleme in ihren Beziehungen etwa in der Ehe oder zu ihren Kindern zu unterstützen? Genau das war Schwerpunkt unserer letzten Jahrestagung 2018 mit dem Thema: "Wieviel Körper braucht Beratung?" In diesem Informationsrundschreiben finden Sie sowohl das Hauptreferat als auch Berichte aus den Arbeitsgruppen. Vielleicht bekommen Sie durch die Lektüre Interesse, Ihre eigene Beratungspraxis auf diesem Hintergrund zu reflektieren?

Neben der Ausbildung für die Arbeit im institutionellen Rahmen der Jugend- und Eheberatung ist ein weiterer Schwerpunkt der DAJEB die wissenschaftliche Grundlagenforschung im Bereich Ehe und Familie. So veröffentlichen wir im Praxisteil eine Forschungsarbeit und deren Ergebnis von vier renommierten Wissenschaftler\*innen – Ludwig Schindler, Judith Gastner, Gerhard Henrich und Nicolas Metz: "Die Entwicklung des PaarBalance Partnerschaftstests". Besonders dankenswert ist es, dass diese den Fragebogen nicht nur vorstellen, sondern auch online zur Verfügung stellen, sodass Sie diesen direkt für Ihre Arbeit zu Diagnostik nutzen können.

Außerdem finden Sie aktuelle Buchbesprechungen, die Ihnen Impulse für Ihre Beratungsarbeit geben können. So verweist Silke Heimes z. B. in ihrem Buch *Lesen macht gesund – Die Heilkraft der Bibliothek* darauf hin, dass Klient\*innen mit einer gezielten Buchempfehlung sich in der Wartezeit bereits auf die Beratung vorbereiten können und sich dadurch die Dauer dieser deutlich reduziert.

Ferner finden Sie den Rechenschaftsbericht der Präsidentin sowie den Bericht der Mitgliederversammlung 2018. Beides ermöglicht Ihnen, am Innenleben der DAJEB teilzunehmen.

Im Namen der Redaktion grüßt Sie herzlich

Dr. Rudolf Sanders

## **Vorankündigung Mitgliederversammlung und Jahrestagung 2019**

**Thema: "Gut bewährt und irritierend neu: Kompetent beraten"**

**21. bis 23. März 2019**

**Die Mitgliederversammlung findet am Donnerstag, 21. März 2019 statt.**

**Ort:** GenoHotel Baunatal GmbH  
Schulze-Delitzsch-Str. 2, 34225 Baunatal (bei Kassel)

Für das Hauptreferat mit dem Thema "Mit dem Dritten sieht man besser – trianguläre Kompetenz für Berater\*innen. Anforderungen an die Beratungswelt heute" konnte Prof. Dr. Stefan Busse gewonnen werden. **Bitte merken Sie den Termin vor und geben Sie die Informationen gerne auch an interessierte Kolleginnen und Kollegen weiter!**

Die Einladung zur Jahrestagung mit ausführlichem Programm sowie dem Anmeldeformular erhalten die Mitglieder Mitte November 2018. Ab diesem Zeitpunkt stehen diese Unterlagen auf [www.dajeb.de](http://www.dajeb.de) auch zum Download bereit.

## **Wichtiger Hinweis zum Informationsrundsreiben**

Dieses Informationsrundsreiben ist das letzte, welches in gedruckter Form veröffentlicht wird. In Zukunft werden unsere Broschüren nur noch online über unsere Homepage [www.dajeb.de](http://www.dajeb.de) und als Newsletter erhältlich sein. Sofern Sie bereits Ausschreibungen etc. von uns als E-Mail erhalten, werden wir Ihnen zukünftig einmal jährlich das Informationsrundsreiben als PDF-Dokument an die uns bekannte E-Mail-Adresse zusenden.

Sollten wir Ihre E-Mail-Adresse noch nicht kennen, teilen Sie uns diese bitte unter [mitglieder@dajeb.de](mailto:mitglieder@dajeb.de) mit.

Wenn Sie keine E-Mail-Adresse besitzen, rufen Sie uns unter 0 89 / 4 36 10 91 an.

**Cornelia Weller**

## **Eröffnung der Jahrestagung 2018**

Sehr geehrte Damen und Herren,  
liebe Mitglieder und Gäste,

ich begrüße Sie alle herzlich zu unserer Jahrestagung 2018 zum ersten Mal in Königswinter und zum letzten Mal an einem Himmelfahrtswochenende.

Besonders begrüße ich unsere Referentinnen und Referenten, allen voran Annette Höhmann-Kost mit Ihrem Hauptreferat zum Thema "Der 'informierte Leib' als Basis von Beratung" sowie alle Mitwirkenden der diesjährigen Jahrestagung. Diese Tagung ist etwas anders, als die meisten die Sie sonst kennen: wir haben diesmal fast nur 8-stündige Arbeitsgruppen. Das hielten wir dem Thema der Tagung angemessen.

Danken möchte ich an dieser Stelle Rudolf Sanders vom Vorstand und den DAJEB-Mitgliedern Claudia Gansauge und Carmen Hühnerfuß für die Vorbereitung dieser Tagung. Es ist eine doch immer sehr intensive, aber wie ich finde auch anregende Vorbereitungsarbeit damit verbunden.

Ich darf Ihnen herzliche Grüße von Herrn Paschold aus dem Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend ausrichten. Er kann in diesem Jahr nicht an unserer Tagung teilnehmen. Er möchte aber sehr gern im nächsten Jahr zur Tagung nach Baunatal kommen. Und ich darf Sie heute schon darauf aufmerksam machen: es ist das 70-jährige Jubiläum der DAJEB, und wir werden es auch ein klein wenig feiern.

Bevor ich Frau Höhmann-Kost das Wort überlasse, lassen Sie mich ein paar Worte sagen.

Das vergangene Jahr hatte für unseren Verband aufs Neue unerwartete Herausforderungen parat. Der im März letztes Jahr eingestellte Geschäftsführer beendete seine Tätigkeit nach nur drei Monaten in beiderseitigem Einverständnis.

Seit Oktober 2017 ist Herr Andrea-Francesco Degrandi neuer Geschäftsführer unseres Vereins. Wir freuen uns sehr, in ihm einen kompetenten und engagierten neuen Mann in der Geschäftsstelle zu haben. Herzlich willkommen zu Ihrer ersten Jahrestagung!

Seit gestern hat sich unser Vorstand um Frau Anne Potthoff erweitert. Sie ist Leiterin der pro familia Beratungsstelle in Lübeck. Ich und der gesamte Vorstand freuen uns über diese Verstärkung!

"Wie viel Körper braucht Beratung?" Mit diesem Titel wollen wir Sie in diesem Jahr recht herzlich zu unserer Jahrestagung hier in Königswinter einladen!

Wir werden uns in diesem Jahr mit der Wechselwirkung von Körper, Gefühlen und Gedanken auseinandersetzen. Inzwischen ist man sich sicher, dass einerseits die

Psyche Einfluss auf den Körperzustand hat und andererseits durch den Körperzustand die Psyche beeinflusst werden kann.

In Beratungsstellen kann körperorientierte Arbeit für den Beratungsprozess sehr förderlich sein. Das ist Anlass, uns in der diesjährigen Tagung mit diesem Thema zu beschäftigen. Frau Höhmann-Kost wird uns in ihrem Hauptreferat das Leib-Konzept des integrativen Ansatzes vorstellen.

Zusätzlich zu ihrem Hauptvortrag bieten wir diesmal insgesamt 6 Arbeitsgruppen an. Vier davon mit acht Arbeitsstunden und zwei mit je vier Stunden. Wir wollten uns bei diesem Thema etwas mehr Zeit geben.

Die Arbeitsgruppe 1 bietet Bewegungsübungen und Erfahrungen um sich selbst besser kennenzulernen.

In der Arbeitsgruppe 2 geht es um Embodiment als Möglichkeit der Prävention in der Sexualberatung mit dem Ziel, Sexualität als Kraftquelle eines Paares zu entdecken.

Die Arbeitsgruppe 3 vermittelt, wie mentale Balance durch körperliches Training in Form von Kampfkünsten in Therapie und Beratung erreicht werden kann.

In Arbeitsgruppe 4 lernen die Teilnehmenden die körper- und ressourcenorientierte Teile-Arbeit in der Beratung kennen.

Die Arbeitsgruppe 5 befasst sich mit der körperzentrierten Psychologie in Therapie und Beratung im Rahmen der Kurzzeittherapie.

Und als letztes und nicht weniger spannend die Arbeitsgruppe 6: Die Frage "Wieviel Körper braucht Persönlichkeit?" wird in dieser Gruppe an Hand der PSI-Theorie nachgegangen mit dem Ziel, allen Teilnehmer\*innen eine Struktur an die Hand zu geben, mit der sie den Entwicklungsbedarf ihrer Klient\*innen erkennen können.

Ich bin sicher, Sie werden in den nächsten beiden Tagen gute und spannende Arbeitsgruppen erleben und die eine oder andere körperliche Erfahrung machen.

Ich will wie immer an dieser Stelle ganz kurz einen Blick auf das nächste Jahr werfen. Die Tagung 2019 wird 21. bis 23. März in Baunatal bei Kassel stattfinden.

Ulrike Heckel, Vizepräsidentin der DAJEB, und ich selbst bereiten diese Tagung derzeit in enger Zusammenarbeit mit dem gesamten Vorstand und der Geschäftsstelle vor. Das Thema lautet: "Gut bewährt und Irritierend neu: Kompetent beraten – 70 Jahre DAJEB"

Es wird wieder ein ausgesprochen spannendes Thema, welches sich gerade in vielen Verbänden in Diskussion befindet. Ich kann Ihnen Herrn Prof. Dr. Stefan Busse als Hauptreferenten ankündigen. Er hat 2016 schon einmal einen Vortrag bei uns gehalten. Ich lade Sie schon heute recht herzlich dazu ein.

Doch nun wieder zurück zur diesjährigen Tagung. Frau Annette Höhmann-Kost, unsere Hauptreferentin, ist Lehrtherapeutin für Integrative Leib- und Bewegungstherapie und Supervisorin. Ich bin schon sehr gespannt auf ihren Vortrag und ihre Erfahrungen. Ich bitte Sie, Frau Höhmann-Kost, um Ihren Vortrag.

Cornelia Weller  
Präsidentin der DAJEB

Rosentalgasse 7  
04105 Leipzig

weller-cornelia@web.de



**Annette Höhmann-Kost**

## **Der "informierte Leib" als Basis von Beratung**

Da für mich die Arbeit mit Menschen ohne die Einbeziehung des Körpers nicht vorstellbar ist, liegt mir daran, den Teilnehmer\*innen dieser Jahrestagung auch leibhaftige Erfahrungen zu vermitteln. Daher bitte ich Sie aufzustehen und bei folgender Übung mitzumachen.

### **Übung: Dehnen, Strecken, Genießen**

Ich hoffe, Sie konnten diese Übung als eine kleine Kostprobe und Einstieg in unser Tagungsthema erleben.

Meiner Arbeit in einer psychosomatischen Klinik und Ihrer als Berater\*innen ist gemeinsam, dass wir mit Menschen arbeiten und unser Ziel "Veränderung" ist. Jeder von uns weiß, wie schwer Verhaltensänderungen sind. Erinnern Sie sich nur an die guten Silvestervorsätze und daran, was in aller Regel daraus geworden ist. Verhaltensänderung ist schwer, sehr schwer sogar. Unser Gehirn liebt Gewohnheiten. Das kostet am wenigsten Kraft und Energie. Aktuelle Forschung belegt, dass es

mindestens 66 Tage regelmäßigen Übens braucht, bis sich im Gehirn neue Nervenzellverknüpfungen gebildet haben, Verhaltensänderungen halbwegs stabil neurobiologisch gebahnt sind und somit im Alltag verfügbar sind. Und dies bezieht sich auf relativ einfache Veränderungen; vieles dauert deutlich länger.

Ratsuchende bzw. Klient\*innen wollen etwas ändern, denn sie haben in jedem Fall eine Motivation, weil sie wahrgenommen haben, dass in ihrem Leben etwas nicht zufriedenstellend ist. Ändern heißt immer lernen. Neurobiologisch heißt lernen, durch das Zusammenspiel der vorhandenen genetischen Ausstattung und aktueller Umwelteinflüsse neue Neuronenverbindungen zu generieren. Zum Glück sind diese Lernprozesse ein Leben lang möglich.

Im Folgenden möchte ich Ihnen das Menschenbild aus Sicht des Integrativen Ansatzes vorstellen, wie es an der Europäischen Akademie für bio-psycho-sozial-ökologische Gesundheit – früher Fritz-Perls-Institut – in Hückeswagen gelehrt wird.

Wir gehen – wie der Name unseres Weiterbildungsinstitutes schon sagt – von einem **bio-psycho-sozial-ökologischen** Modell des Menschen aus.

- **bio**, bezieht sich auf den Körper, als biologischer Organismus, die Gesamtheit aller biologischen, genetischen, physiologischen Prozesse.
- **psycho**, können wir in weitere Teilaspekte unterteilen:
  - **seelisch-emotional**, als die Gesamtheit aller emotionalen Erlebensprozesse, Gefühle wie Angst, Wut, Freude, Dankbarkeit usw. und den Umgang damit bzw. die Regulation dieser emotionalen Prozesse
  - **geistig-kognitiv**, als die Gesamtheit aller erkenntnismäßigen bzw. geistigen Prozesse, alle Kognitionen, alles Wissen was soziokulturell vermittelt worden ist und wir im Laufe des Lebens angesammelt haben, Glaubenshaltungen, Ethik, auch kulturspezifische Inhalte usw.
  - **Willen**, dem wird aus Integrativer Sicht große Bedeutung zugemessen. Dazu gehören verschiedene Qualitäten wie Entschlusskraft, Umsetzungskraft, Durchhaltekraft.
- **sozial-kommunikativ**, als die Gesamtheit aller sozialen menschlichen Beziehungserfahrungen und aller Kommunikation, alles Zwischenmenschliche, alles gemeinsame Tun, Synchronisierung mit Anderen, alle Vorbilder von denen wir etwas gelernt haben.
- **ökologisch**, alle Umwelteinflüsse aus der physikalischen Umwelt. Dieser Aspekt findet z. Zt. große Beachtung in der Forschung. Die Wissenschaftler untersuchen, welche Wirkung die äußere materielle Umwelt auf menschliches Wohlbefinden und Gesundheit hat.

Bis jetzt habe ich das Wort "Leib", wie es im Titel meines Vortrags vorkommt, noch nicht erwähnt. Gleichzeitig habe ich aber im Grunde genommen die ganze Zeit über Leib gesprochen, denn alle die genannten bio-psycho-sozial-ökologischen Aspekte machen den Menschen aus. Alle Leibebenen in ihrem Zusammenspiel machen die

ganze Person aus und immer, wenn wir den Menschen als Ganzes in den Blick nehmen, benutzen wir – im Integrativen Ansatz – den Begriff Leib.

Diese begriffliche Unterscheidung zwischen "Körper" und "Leib" ist hilfreich. Körper ist aus dieser Sicht nur ein Teilaspekt des Leibes. Allerdings mit einer herausragenden Bedeutung: der Körper bildet die materielle Basis für alle weiteren Teilaspekte. Wie schon gesagt, das Gehirn gehört auch zum Körper. Ohne Körper können wir nicht denken, ohne Körper können wir nicht fühlen, ohne Körper können wir nicht handeln und nicht in Kontakt treten mit anderen Menschen und mit der Welt. Ohne Körper geht gar nichts! Körper ist der Ermöglicher unseres seelischen und sozial-ökologischen Lebens.

Darüber hinaus gehen wir – aus Integrativer Sicht – aber nicht von einer Hierarchie innerhalb dieser Teilaspekte aus. Das ist nicht selbstverständlich. Ich erinnere: der Dualismus stellte alles Geistig-Kognitive über alles Körperliche und Emotionale. Dem Verstand wurde – und wird oft bis heute, durchaus auch in Lehrbüchern – eine herausragende Bedeutung beigemessen (die Kognitive Verhaltenstherapie ist ein Beispiel dafür). Aus Integrativer Sicht ist jeder Aspekt, jede Leibebege gleichmaßen bedeutsam und wir können einen Beratungsprozess auf jeder Leibebege beginnen.

Aktuelle Forschung hat durch viele Beispiele bestätigt, was durch genaues Beobachten schon lange bekannt ist: Lernen ist besonders veränderungswirksam, wenn körperlich-sinnhaftes Erleben, seelisch-emotionale Erfahrungen, kognitive Einsicht in zwischenmenschlicher Bezogenheit und in konkreten Umweltkonstellationen verbunden werden. D. h. ein Merkmal guter Beratung ist, wenn wir Körper und leibliches Empfinden als vorhandene Ressourcen, die in beiden Partner\*innen liegen – also in mir selbst und dem Ratsuchenden – gezielt nutzen.

Diese Zusammenhänge haben dazu geführt, dass "Leib" der zentrale Begriff wurde, denn Leib ist mehr als Körper. Leib ist neben dem, was ich am Modell mit den verschiedenen Leibebenen zu erklären versuchte, auch das, was wir subjektiv empfinden können. Das können umschriebene Körperzonen sein. Wir nennen das nach Hermann Schmitz auch "Leibinseln".

Neben den abgrenzbaren Leibinseln, ist mit Leib aber auch gemeint, wie wir uns ganz allgemein erleben. Im besten Fall haben wir ein Wohlbefinden oder das Empfinden von Frische, die uns als ganze Person erfüllt.

Viele unserer Ratsuchenden kommen natürlich mit dem Empfinden von allgemeinem Unwohlsein, sie fühlen sich schlecht. Daraus kann sich eine Zielvorstellung ergeben: z. B. Zufriedenheit und Wohlbefinden.

Ich hoffe, es ist deutlich geworden, dass Leib der Oberbegriff ist, wenn wir über den Menschen sprechen und, dass Körper "nur" ein Teilaspekt des Leibes ist.

Jetzt komme ich zum Begriff des "Informierten Leibes", wie es im Vortragstitel auch heißt.

Der Mensch als Leibwesen – wir sprechen auch von "Leib-Subjekt" – kann nie isoliert als Einzelner betrachtet werden. Er ist immer Teil der gesamten Lebenswelt und er steht im Fluss der Zeit, denn die Lebenswelt ändert sich ständig. Er ist nicht nur Teil der physikalischen Welt, der ökologischen Um-Welt, sondern der Mensch ist auch eingebettet – "embedded" in eine zwischenmenschliche Wirklichkeit. Dazu gehört die Familie, die Mitschüler\*innen, die Kolleg\*innen, die Nachbar\*innen, die Menschen des Wohnortes, des Landes, die Kultur und Religion in der man lebt und aufwächst. In dieser sozialen Umwelt wirkt nicht nur, wie bezüglich der ökologischen Umwelt, was wir mit den Sinnen wahrnehmen, sondern zusätzlich und ganz wesentlich wirkt auch das, was wir im Kontakt mit diesen Menschen erleben.

Wir erleben, wie Menschen miteinander umgehen, wie sie einander trösten oder anbrüllen, was sie wertschätzen oder ablehnen, hoffen oder fürchten, was sie fühlen oder leiblich empfinden. Aus neurowissenschaftlicher Perspektive enthält das Leibgedächtnis des Menschen neben den persönlichen Erfahrungen der eigenen Lebensbiographie, also wie mit einem selbst umgegangen worden ist, immer auch "kollektive Repräsentationen". Das sind Muster des kollektiven Denkens, Fühlens, Wollens und Kommunizierens. Soziale Umwelten werden so zu eigenen inneren Wirklichkeiten. Alles das geht in "Fleisch und Blut" über. Und das ist durchaus wörtlich zu nehmen. Das Soziale wird "verkörpert" bzw. "verleiblicht". Das heißt: wir sind nicht nur geprägt durch die Menschen, die für uns relevant sind (Eltern, Freunde etc.), sondern immer auch durch gesellschaftliche Tendenzen. Das bedeutet: der Mensch ist immer Individuum, geprägt durch das persönlich erlebte Leben und gleichzeitig Gemeinschaftswesen/kollektives Wesen, geprägt durch die Erfahrungen mit seiner sozialen Gemeinschaft (so kann die gegenseitige Empathie bei Rat-suchenden aus anderen Kulturen erschwert sein).

Zu dem, was wir in unserer persönlichen Lebenszeit lernen, kommt noch etwas hinzu, nämlich das In-der-Zeit-erprobte-Handeln und Wissen früherer Generationen, letztlich alles, was im Laufe der Entwicklung der Menschheit entstanden ist. Die Evolutionsbiologen haben hier wertvolle Beiträge geliefert, z. B. bezüglich der kollektiven Wirkung von bestimmten Körperhaltungen und Bewegungen. Wenn wir in unserer Arbeit mit Körper- und Bewegungsübungen fundiert arbeiten wollen, müssen wir darüber auch etwas wissen.

**Körperliche Aufrichtung** ist ein Beispiel für ein kollektives Grundbedürfnis des Menschen. Um in diese Richtung zu wirken gibt es vielfältige körperlich-funktionale Übungen; besonders geeignet sind Übungen aus dem Qigong, deren zentrales Element die körperliche Aufrichtung ist.

Der **persönliche Raum** ist ein weiteres Beispiel für menschliche Grundbedürfnisse. In unserem Kulturkreis fühlen Menschen sich tendenziell wohl, wenn Fremde etwa einen Abstand in Länge der ausgestreckten Arme und Finger einhalten. Das ist unsere Komfortzone. Im asiatischen Kulturkreis ist die Wohlfühlzone kleiner. Die Menschen dort brauchen nur ca. 40 cm.

Die beiden genannten Beispiele von menschlichen Grundbedürfnissen stehen für jahrhundertelange Erfahrungen aus der Evolutionsgeschichte, die in jedem Einzelnen von uns ihren Niederschlag gefunden haben. Alles in Allem sammelt so jeder Mensch im Laufe seines Lebens viel Welt-Erfahrung, die Welt wird zur persönlichen inneren Wirklichkeit, denn alle diese Einflüsse aus der Vergangenheit wie auch aus der aktuellen Gegenwart werden als motorisch-funktionale, als emotionale, kognitive und soziale Strukturmuster im Körper-Leibgedächtnis gespeichert. **Der Leib wird informiert.**

Allgemein kann man sagen, die Informationen stammen aus drei Strömen:

- Sozialisation (soziale Rollen etc.)
- Kultur (Religion, Ethik, kulturelles Wissen etc.)
- Ökologisation (Wissen und Erfahrungen aus dem Hinterhof, der Villa, der Landschaft etc.)

Das Ganze geschieht natürlich auf der Basis der je mitgegebenen genetischen Ausstattung. Alle Informationen strömen, wie gesagt, auf den "informierten Leib" und formen bzw. verändern ihn kontinuierlich weiter. So entwickelt sich der Mensch über die gesamte Lebensspanne hinweg zu dem, was unsere individuelle Persönlichkeit in jedem Lebensalter ausmacht.

Im Integrativen Ansatz sprechen wir – wie schon erwähnt – von "Einverleibung", "Embodiment" wird es in der internationalen Fachwelt genannt. Der "informierte Leib" ist damit immer eine Synergie von biologisch-physiologischen und mentalen Prozessen, in der körperliche Erfahrungen auf der biologisch-organismischen Leibebeine ihren Niederschlag finden, in der kognitives Wissen und Erfahrungen die kognitive Leibebeine prägen, emotionale Erfahrungen entsprechend auf der emotionalen Leibebeine usw. Wir sprechen auch von "embodied mind".

Diese Einverleibungen, man kann auch sagen diese Habitusbildungen, finden ihren körperlich-sichtbaren Ausdruck in der Körperhaltung und in Bewegungsqualitäten – denken Sie nur an das Gehen. Jeder Mensch hat ein einzigartiges Gangbild. Wir können Menschen sogar an ihrem Gang erkennen.

Die Persönlichkeit drückt sich aber auch in der Mimik aus, der Modulation der Sprache und der Art und Weise wie wir Aufeinander-zu-Gehen (wörtlich und im übertragenen Sinne) oder wie wir uns Abwenden, z. B. Blickkontakt vermeiden. Letzteres ist sichtbarer, körperlicher Ausdruck des persönlichen Stils der Kommunikation mit Anderen, in dem Fall ein problematischer – zumindest in unserem Kulturkreis. Diese Habitusbildungen des "informierten Leibes" sind die Grundlage für Selbststeuerung bzw. des eigenen Verhaltens in sozialen Situationen und das ist natürlich auch die Basis für jede Beratungssituationen.

Indem der Mensch Teil seiner Lebenswelt ist, wird er aber nicht nur von "außen" von der relevanten Umwelt beeinflusst, vielmehr steht er in ständiger Wechselbeziehung mit der Umwelt. Damit wird Einverleibung immer ein prozesshaftes Geschehen, denn indem die Informationen bzw. Impulse aus der Lebenswelt auf den Menschen einströmen, treffen sie auf die Strukturmuster, die schon aus früheren

Erfahrungen gespeichert sind. Alles zusammen, das Gespeicherte in Verbindung mit der aktuellen Wahrnehmung, führt unmittelbar zur Verarbeitung – d. h. zu einer neurophysiologischen Aktivität des Gehirns – und dann erfolgt eine blitzschnelle, unmittelbare Resonanz, die sich wiederum auf allen Leibebenen zeigt. Der Leib wird so zum **Resonanzorgan**.

Entscheidend ist, dass das Erleben z. B. von Trost und Zuspruch durch einen anderen Menschen und die eigene innerseelisch erfolgte Resonanz des wohlthuenden Gefühls von Hier-versteht-mich-jemand, als Gesamtprozess einverleibt wird, "embodied mind". Merleau-Ponty, einer unserer wichtigen Leibphilosophen, sprach deshalb vom Leib nicht nur als dem "totalen Sinnesorgan" und dem "totalen Handlungsorgan" sondern auch vom Leib als dem "totalen Resonanzorgan".

Im Zusammenhang mit dem Thema "informierter Leib" sollte man sich auch darüber im Klaren sein, dass **Wahrnehmung** immer als persönliche Interpretation zu verstehen ist. Denn was wir nun bewusst wahrnehmen, hängt ganz wesentlich von der aktuellen persönlichen Situation desjenigen ab, der gerade wahrnimmt und von seinen früher gemachten Lebenserfahrungen, die im Leibgedächtnis abgespeichert sind.

Aus der Sichtweise des Integrativen Ansatzes ist jeder Wahrnehmungsprozess ein individueller Interpretationsprozess. Damit bekennen wir uns zu einer perspektivischen Annahme von Wahrnehmung, in der ich weiß, dass es auch andere Perspektiven mit anderer Wahrnehmung gibt.

Bezogen auf unser Menschenbild bedeutet das, wir können den Menschen aus der Perspektive der Naturwissenschaften, Sozialpsychologie und Leibphilosophie betrachten. Das heißt, wir gehen davon aus, dass es keine eindeutige Wahrnehmung und damit auch keine eindeutige Wahrheit gibt. Wir gehen immer von Mehrperspektivität aus; die mehrperspektivische Wahrnehmung ist das Gegenteil von fundamentalistischen Vorstellungen, die eine absolute eindeutige Wahrnehmungs- und Interpretationsvorstellung haben.

Mit dieser Grundannahme einer individuellen Wahrnehmung lässt sich erklären, warum Menschen ein und dieselbe Situation sehr unterschiedlich beschreiben und erleben. Alle Paar- und Familienberater\*innen kennen das besonders gut. Und das gilt auch für alle Körperübungen. Meine Patient\*innen staunen oft, wenn sie hören, dass ein und dieselbe Übung von jedem in der Gruppe unterschiedlich erlebt und bewertet wird.

All diese Zusammenhänge sind für jede Arbeit mit Menschen von hoher Bedeutung und machen die Arbeit oft auch schwierig, denn auch das, was wir unbewusst oder mitbewusst im Laufe des Lebens wahrnehmen und erleben, wird im Körper-Leib-Gedächtnis gespeichert und wirkt in die Gegenwart hinein, indem es unsere Resonanzen sozusagen von "innen" mit beeinflusst.

In sozialen Situationen – die immer komplex sind – überall dort wo Menschen miteinander zu tun haben, ist das von hoher Relevanz. Bei fehlender oder unzureichender Passung zwischen zwei oder mehreren Personen liegt nämlich ein erhebliches

Konfliktpotential. Wenn ich z. B. beim Gegenüber etwas wahrnehme, was mir nicht passt, kann das bei mir auf der organismisch-biologischen Ebene des Körpers unmittelbar eine bestimmte Reaktion bzw. Resonanz aktivieren, z. B. Stressphysiologie, mit entsprechender Körperhaltung (Nacken anspannen, Fäuste), bestimmten Gedanken an einen Konflikt und Gefühlen von Ärger, Geringschätzung und dem Willensentschluss, etwas tun zu wollen, eine Aktion, vielleicht Brüllen oder Schlagen. Die Reihenfolge ist bewusst gewählt: Stressphysiologie kommt zuerst. Die körperliche Reaktion ist nämlich schneller als ich denken und fühlen kann. Deshalb sagen manche unserer Ratsuchenden: "Das ist mir passiert." – Die Resonanzen erfolgen auf allen Leibebenen. Und das ist selten linear, nach dem Motto: Wenn ich das und das wahrnehme, ist die Reaktion so und so. Die Wirklichkeit ist komplex, weil mehrperspektivisch. Oft spielt der aktuelle Kontext eine entscheidende Rolle.

Sowohl das bewusst Wahrgenommene und Erlebte wie auch das unbewusst Wahrgenommene und Erlebte wird auf der materiell-organismischen Ebene des Körpers neurophysiologisch gespeichert. Gleichzeitig überschreiten diese Prozesse das rein Körperlich-Materielle in extrem komplexen Transformationsprozessen hin zu etwas Nichtmateriellem, hin zum Leib. Und Leib ist mehr als das, was wir im naturwissenschaftlichen Sinne beweisen können. Leib ist auch Leben. Deshalb können wir sagen:

Leib verstehen wir als den belebten, beseelten, geisterfüllten, lebendigen Körper in Beziehung und in der Welt.

Leib ist der mit der Welt verwobene Speicher aller Informationen und gleichzeitig ist Leib auch immer totales Resonanzorgan. Wir können gar nicht anders.

Alle diese Vorgänge und Zusammenhänge sind äußerst komplex und es gibt umfassende Literatur darüber. Anerkannte Forscher sagen allerdings: "Es gibt mehr, was wir nicht wissen, als das was wir wissen". Das Körper-Seele-Geist-Thema hat die Menschheit schon immer beschäftigt und es wird vermutlich nie eine endgültige Antwort geben.

## **Literatur**

Croos-Müller, C.: Kopf Hoch. Das kleine Überlebensbuch. Soforthilfe bei Stress, Ärger und anderen Durchhängern, München 2012

Höhmman-Kost, A. (Hrsg.): Integrative Leib- und Bewegungstherapie (IBT). Theorie und Praxis, 3. aktualisierte und ergänzte Auflage, Bern 2018

Petzold, H. (2017): Der "informierte Leib" – "embodied and embedded" Leibgedächtnis und performative Synchronisation. unter:

<http://www.fpi-publikation.de/polyloge/alle-ausgaben/03-2017-petzold-h-g-2002j-2017-der-informierte-leib-embodied-and-embedded.html>

Petzold, H. (2017): Interozeptivität / Eigenleibliches Spüren, Körperbilder / Body Charts – der "informierte Leib" unter:

<http://www.fpi-publikation.de/polyloge/alle-ausgaben/index.php>, (in Arbeit)

Petzold, H., Orth, I. (2017): Epitome – "Mentalisierungen und Empathie", "Verkörperungen und Interozeption" – Grundkonzepte für "komplexes Lernen" in einem intermethodischen Verfahren "ko-kreativen Denkens und Schreibens". Unter: <http://www.fpi-publikation.de/polyloge/alle-ausgaben/31-2017-petzold-h-g-orth-i-2017b-epitome-polyloge-in-der-integrativen-therapie.html>

Annette Höhmann-Kost

Lehrtherapeutin für Integrative Leib- und Bewegungstherapie, Dipl.-Supervisorin

Weiglestr. 12

71640 Ludwigsburg

ahoehmann@dgib.net

**Annette Höhmann-Kost**

## **Arbeitsgruppe Mich selbst besser kennenlernen**

Die Basis dieser Arbeitsgruppe war das zuvor im Vortrag vorgestellte Leibkonzept des Integrativen Ansatzes aus der Europäischen Akademie für bio-psycho-sozial-ökologische Gesundheit (Hückeswagen).

Die Gruppe beschäftigte sich zunächst mit dem Gehen und der Tatsache, dass jeder Mensch ein einzigartiges Gangbild hat. "Wie geht's?" war die Frage der Referentin an alle, und das war zunächst ganz im wörtlichen Sinne zu verstehen. Auf der funktional-motorischen Körperebene des Leibes beobachtete jede Teilnehmerin und jeder Teilnehmer das eigene Tempo sowie den persönlichen Bewegungsablauf in den Füßen, in weiter oben liegenden Körperabschnitten bis hin zum Nacken. Das führte im genaueren "eigenleiblichen Spüren" auch zur emotionalen Befindlichkeit.

Im Gehen drückt sich nicht nur die Persönlichkeit als Ergebnis des eigenen gelebten Lebens aus, sondern auch die aktuelle Befindlichkeit. Diese wird vom vorhandenen Arbeitsraum, den anwesenden Menschen und auch der Gesamtatmosphäre der

DAJEB-Tagung mit beeinflusst. So war es nicht verwunderlich, dass das Gehen sehr unterschiedlich erlebt wurde. Die sozial-kommunikative Leibebene trat zwi- schendurch in den Vordergrund, da die Referentin während und nach den Bewe- gungsexperimenten und Übungen dazu aufforderte, die persönlichen Eindrücke mitzuteilen. (Dies ist eine typische Vorgehensweise im Integrativen Ansatz, ebenso wie Theorie-Praxis-Verschränkung, indem die Referentin an passender Stelle immer wieder auch kurze theoretische Erläuterungen einbrachte).

Der lebhafte und engagierte Austausch untereinander regte zu Fragen und weiter- führenden Gedanken an.

Am Ende der Arbeitsgruppe zeigte sich, dass sich beim erneuten bewussten Gehen die Bewegungsqualität verändert hatte. Dies bestätigte die Theorie, dass persönlich Erlebtes und der Austausch mit anderen, als Resonanz auf der Ebene des Körpers, sichtbar und erlebbar wird.

Danach wurde das menschliche Grundbedürfnis nach einem "persönlichen (Schutz)-Raum" in einer überwiegend symbolischen Form, leiblich erfahrbar. Das Maß waren die ausgestreckten Arme und Finger. Im Stehen markierten die Finger- spitzen bei ausgestreckten Armen im Erspüren die erlebte Grenze, in allen Him- melsrichtungen. Obwohl nicht sichtbar, konnte dieser persönliche Raum gut erspürt werden. Einige erlebten ihn als angenehm schützend, bei anderen löste er das Ge- fühl von Einsamkeit aus. Die unterschiedlichen Erlebensqualitäten wurden noch vielfältiger, teilweise auch überraschend, als die Referentin dazu anregte, im Raum umherzugehen und gleichzeitig nicht in den (unsichtbaren) Raum des Anderen zu treten. Die Aufgabe war nun fokussiert auf das emotionale Erleben und Gedanken bzw. Bilder, die eventuell als innere Resonanzen auftauchten. Die Tendenz in der Gruppe ging dahin, dass durch das Respektieren der jeweiligen Grenzen eine ge- spannte und distanzierte Atmosphäre entstand. Hier tauchte tendenziell ein weite- res menschliches Grundbedürfnis auf: das angeborene menschliche Bedürfnis nach Kontakt (Affiliation). In der anschließenden freien Gestaltung von Nähe und Distanz änderte sich die Atmosphäre unmittelbar. Es wurde gelacht, der Geräusch- pegel stieg deutlich an und es kam zu persönlichen Begegnungen, mit und ohne Körperkontakt. Für die Situation hier in der Arbeitsgruppe war offensichtlich das Be- dürfnis nach Kontakt weitaus größer als das Bedürfnis nach Abstand.

In den Reflektions- und Spürrunden wurde immer wieder mit Staunen geäußert, wie schnell ein Bewegungs- und Erfahrungsangebot zu persönlich relevanten Themen führte und wie deutlich sich die persönliche Resonanz als Leibempfindung, im Sinne einer "Leibinsel" (Hermann Schmitz), zeigen kann.

Ausgehend von der Beobachtung, dass viele problembelastete Menschen – ins- besondere Menschen mit Missbrauchs- und Gewalterfahrungen – zwar die gleichen Grundbedürfnisse haben wie unbelastete Menschen, gleichzeitig aber oft die Fähigkeit verloren haben, sich selbst zu schützen oder abzugrenzen, bot die Referentin eine weitere Variante an, um sich mit dem Thema "eigene Grenzen markieren" auseinanderzusetzen.

Es begann spielerisch mit Gehen im Raum, während gleichzeitig jede\*r einen Tennisball auf den Boden prellte und sofort wieder auffing (Körper-Leibebene). Nach und nach wurden gleichzeitig mit dem Aufprellen die Worte "weg", "stopp" und "nein" laut ausgesprochen. Die emotionale und kognitive Wirkung von Sprache wurde gezielt eingesetzt (soziale Leibebene). Die Erfahrung der meisten Teilnehmer\*innen war, dass jedes Wort eine andere emotionale Färbung hatte. Dem einen lag das Wort "weg" näher, für den anderen fühlte sich "stopp" oder "nein" stimmiger an. Dies regte teilweise zu weiterführenden Überlegungen, auch in der Arbeit mit Ratsuchenden, an. Andere waren überrascht, wie ein spielerischer Zugang, ohne besonderen Leistungsanspruch helfen kann, eigene Vorurteile und Widerstand zu überwinden und sich auf Neues einzulassen.

Bei allen Erfahrungsangeboten hatte die Referentin ein zugrundeliegendes Thema im "Hinterkopf" (siehe oben). Gleichzeitig gab es keinerlei festgelegte Erwartungen bezüglich der tatsächlichen persönlichen Wahrnehmung und Resonanz im Erleben.

Die Arbeitsgruppe war getragen von dem Interesse und der Bereitschaft der Teilnehmenden, sich auf persönliche Erfahrungen einzulassen. Das ermöglichte ein lebendiges Miteinander in angenehmer Atmosphäre.

Annette Höhmann-Kost (weitere Angaben zur Person: S. 14)

**Renate Lissy-Honegger**

## **Arbeitsgruppe Embodiment als Möglichkeit der Prävention in der Sexualberatung**

Folgende Übungen wurden mit den Teilnehmer\*innen erprobt:

### **Mein Stand – Mein Raum**

#### **1. Mein Stand**

- Standübung

#### **2. Vom Stehen zum Gehen**

- Selbst den Zeitpunkt bestimmen
- Füße bewusst abrollen und ins Gehen kommen
- Schritte durch den Raum machen

- Schrittmuster gestalten
- Sich erst vom eigenen Atemrhythmus, dann von einem Rhythmus von außen leiten lassen
- Schrittmuster – Stopp
- Innehalten – Halten – Loslassen
- Schrittmuster – Stopp – Geste zu einer Musik
- Experimentieren, dann mit anderen Teilnehmer\*innen gestalten
- (Vorstellung: Spuren im Schnee)

### **3. Eine Decke - Mein Raum**

- Einen Platz suchen, Decke auflegen, Begrenzung und Getragensein durch den Boden spüren, Raum um sich herum erkunden
- Von der Decke weg und zurück bewegen (langsam – schnell)
- Achtsam um die Decken der anderen herumgehen

### **4. Mein Raum**

- Den Eigenraum (Kinesphäre) von der Körpermitte aus entfalten
- Stand - Mitte wackelklopfen
- Von der Mitte aus den Raum bis an den Rand ausloten – Linien ziehen wie Fahrradspeichen
- Die Grenze mit einem imaginären Pinsel ausstreichen
- Den Eigenraum mit Bewegung ausfüllen – das kann ganz verschieden sein (gerade, eckig, rund, schnell, staccato, etc.)
- Eigenraum durch den großen Raum tragen
- Dabei darauf achten, nicht bei anderen anzustoßen

### **5. Mein Raum – dein Raum**

- Partner\*in suchen und sich so aufstellen, dass die Eigenräume sich nicht berühren
- Einer geht sehr bewusst in den Raum des anderen hinein, möglichst nahe voneinander stehen bleiben und diese Position halten, sich dann wieder in den eigenen Raum zurückziehen
- Mit mehreren Partner\*innen üben
- Verbaler Austausch

### **Fragen**

- Wie ist es mir bei dieser letzten Übung gegangen (in beiden Rollen)?
- Welche Rolle spielt der persönliche Raum in der Sexualität eines Paares?
- Was können diese Stand- und Raumübungen bewirken?
- Welche Erkenntnisse können Paare durch diese Übungen gewinnen?

### **Plenum**

- Für Erkenntnisse und Fragen, die sich aus dem Zweiergespräch ergeben haben

## **Öffnen und Schließen**

### **1. Sich abklopfen**

- Mit Abklopfen in Schwung kommen

### **2. Reise durch den Körper**

- Den Körper in seinen Teilen erleben
- Isolierte Bewegungen mit verschiedenen Körperteilen machen
- Körperteil, der in der kleinen Reise wichtig geworden ist, berühren oder bewegen
- Ein Körperteil führt uns schließlich in die Bewegung, in den Raum hinein

## **Öffnen und Schließen**

- Sich im Eigenraum ganz eng machen, sich öffnen, bis man die volle Weite umspannt
- Experimentieren in Zeit, Raum und Dynamik (ganz langsam öffnen, ganz schnell öffnen, langsam schließen und umgekehrt; ein Körperteil führt die Bewegung an – Hand, Kopf, Ellenbogen, ...; nach oben hin öffnen, nach unten hin schließen und umgekehrt; Kleine Öffnungs- und Schließbewegungen – Augen, Mund, Brust, ...; Aus der Öffnung in eine Bewegung, in den Raum hinein)

### **3. Spielen mit Öffnen und Schließen**

- Mit dem Thema eine eigene Bewegungssequenz entwickeln
- Bewegungsgespräch mit einem Partner zum Thema Öffnen und Schließen
- Noch zweimal Partner\*in wechseln, mit dem letzten Partner kurzer verbaler Austausch

### **4. Offene und geschlossene Körperhaltung**

- Eine Haltung finden, die gerade passt oder angenehm ist (offen, geschlossen)
- Wahrnehmen welche Körperteile in Kontakt sind, wie der Atem fließt, wohin der Blick gerichtet ist
- Dann in die gegensätzliche Haltung bewegen und diese nachspüren

## **Fragen**

- In welcher Haltung (offen, geschlossen) habe ich mich wohl gefühlt - in einer oder in beiden?
- Was bedeutet es für die Sexualität eines Paares, beides zur Verfügung zu haben?

## **Bewegungsenergie - schwere, starke und leichte, zarte**

### **1. Paarweise abklopfen**

### **2. Aufwärmen mit Würfeln**

- 1 = gerade Linie, 2 = kurvige Linien, 3 = Aufwärmen im Stehen
- 4 = move as you like, 5 = follow a partner, 6 = stehen und schauen

### **3. Starke und zarte Energie**

- Schritte dynamisch unterschiedlich gestalten (schwere, in den Boden hinein, leichte mit wenig Energie, wie Federn)
- Schritt - Stopp - Geste
- Die Geste auch dynamisch gestalten
- Eigenraum austasten
- Auch angespannt-kraftvoll oder gelöst-zart

### **4. Widerstand geben und spüren**

- Die Partner\*innen stehen einander gegenüber, konzentrieren sich auf ihren Stand und Atem, einer drückt fest gegen die Mitte der anderen ("ich gebe dir Widerstand, ich lasse dich meine Kraft spüren") - 3x wiederholen
- Dann Rollenwechsel, danach verbalisieren

### **5. Sich der Kraft des Partners anvertrauen**

- Zunächst ausprobieren, sich fallen zu lassen, sich der Kraft der Partnerin überlassen
- Den Partner an den Schultern durch den Raum schieben (er lässt sich schieben)
- Rollenwechsel
- Dann sind die Rollen nicht bestimmt, spontan wechseln
- Dann 2x Partnerwechsel

### **6. Führen und geführt werden mit zarter Energie**

- Eine Partnerin führt den anderen mit zarter Energie durch den Raum
- Dazu halten sich die beiden sanft bei den Händen, in dem die Führende die Hände mit der Handfläche nach oben hält, in die der Geführte zart seine Finger legt
- Wenn Vertrauen aufgebaut ist, den Partner in die verschiedenen Ebenen des Raumes führen
- Rollenwechsel
- Nachspüren und verbalisieren

## Fragen

- Wie ist es mir bei dieser letzten Übung gegangen?
- Welche Themen werden bei der Beschäftigung mit den Qualitäten Kraft, Energie, Dynamik angestoßen?
- Welche Assoziationen zum Thema Sexualität werden angeregt?

Renate Lissy-Honegger

M.A., Dipl.-Pädagogin

Conradplatz 4  
7071 Rust (Österreich)

lebensberatung@horizont-rust.at



Frank Siegele

## Arbeitsgruppe Mentale Balance durch körperliches Training – Kampfkünste in Therapie und Beratung

Die Arbeitsgruppe beginnt zwanglos im Kreis, die bereits anwesenden Teilnehmer\*innen spielen mit der Indica, die mit der flachen Hand geschlagen wird. Später eintreffende Teilnehmer\*innen kommen problemlos dazu und können ohne Erklärung einsteigen. Es entsteht ein einladendes, spielerisches Miteinander; "wir warten nicht, wir spielen".

Budōtherapie als spezifische Form der Integrativen Leib- und Bewegungstherapie verbindet Kampfkünste mit Psychotherapie und wird in allen therapeutischen, beratenden und sozialpädagogischen Arbeitsbereichen eingesetzt. Budō ist der Überbegriff fernöstlicher Kampfkünste und bedeutet "die Kunst, das Schwert nicht zu benutzen bzw. den Speer anzuhalten". "Dō" bezeichnet den Weg des Lernens und

"Bu" den Kampf, die Kontrolle des Handelns. Es geht um Achtung, Respekt, Achtsamkeit (im Sinne der komplexen Achtsamkeit in der Integrativen Therapie) und um die Steuerung des eigenen Handelns.

In einem Begrüßungsritual ("Rei"), das wir in der Arbeitsgruppe erlernen und üben, wird dem "Du", dem "Ich", dem "Wir" und der "Welt" Respekt entgegengebracht. Die Reihenfolge basiert auf der Tatsache, dass ein "Du" immer vor dem "Ich" schon da war. Es kann kein "Ich" ohne das "Du" existieren. Das "Wir" steht für die Gemeinschaft aller Menschen und der "Welt". Für die Begrüßung wird die rechte Hand zur Faust geformt. Diese steht für Kraft, Kampf, Verteidigung, aber auch für Gewalt und Zerstörung; "wir sind zerstörungskompetent, und das wissen wir aus Erfahrung". Die offen gestreckte linke Hand begrenzt und stoppt die rechte Faust. Beide Unterarme zusammen bilden ein Dreieck vor dem Körper auf Brusthöhe. In dieser Haltung verneigen (nicht verbeugen) wir uns dreimal mit geradem Oberkörper. Das bedeutet, dass wir uns nicht klein machen und verbiegen, sondern auch im Verneigen aufrecht bleiben. Die erste Verneigung gilt dem "Du" ("ich bin dir zugeneigt"), die zweite dem "Ich" ("ich bin mir zugeneigt"), die dritte dem "Wir" ("ich bin der Welt zugeneigt").

Ein zentrales Lern- und Übungsthema der Budōtherapie ist das Stoppen und somit Kontrollieren einer Bewegung in einer Haltung der Entschlossenheit und Standhaftigkeit. "Ich darf mich zeigen, dem/der anderen mitteilen, so wie ich bin, darf mich der Welt zumuten mit all meinen Gefühlen, mit meiner Kraft und Stärke – solange ich den andern/die andere nicht verletze". Das ist die zentrale Botschaft, die in der Haltung der Zuneigung ("Rei") und dem Versprechen "ich achte darauf, dass dir nichts geschieht" als Basis eines aufrichtigen und fürsorglichen Miteinanders evident wird. Um beide Qualitäten, die der Selbstbehauptung und die der Achtsamkeit, gleichermaßen zu trainieren, wird eine Fauststoßtechnik, der "Tsuki", trainiert. Der Stoß erfährt Nachdruck durch ein kräftiges Ausatmen. In einem zweiten Schritt üben wir den "Tsuki" mit einer Partnerin bzw. einem Partner. Dabei stehen sich beide aufrecht in der Grundhaltung ("Kiba-Dachi") gegenüber. Die/Der eine zielt mit der Faust auf den Solarplexus des Gegenübers und stoppt kurz davor. Dies ist eine Übung für Haltung, Kontrolle, Vertrauen und Respekt. Nicht nur der "Tsuki", eine Technik aus dem Karate-Dō, sondern auch die Arbeit mit dem Langstab (Bo) und den Escrima-Stäben haben in den Partnerübungen zum Ziel, sich dem andern kraftvoll und emotional zu zeigen bei gleichzeitiger Sorge um die Unversehrtheit des anderen.

"Motivation" war ein weiteres Thema, was uns beschäftigte. Wozu die Mühen einer Therapie auf sich nehmen, warum nicht im alten Muster verharren, wozu soll ich mich bewegen? Um sich dieser Thematik anzunähern, fokussieren wir zunächst auf unseren Stand und stellen fest, dass wir doch immerhin noch auf den Beinen sind. Im Einbeinstand (wechselweise je Bein dreimal eine Minute, idealerweise auf dem Balance-Pad) kommen wir dann an die Themen Gleichgewicht, Standhaftigkeit und Durchhaltevermögen. Die Übung ist anstrengend und schmerzhaft, dabei helfen ermutigende Worte: "Das stehe ich jetzt durch!". Nach ca. 6 Minuten ist es geschafft, wir stehen wieder mit beiden Beinen fest auf dem Boden, und zwar deutlich fester,

stabiler und sicherer als vor der Übung. Die Mühen haben sich somit gelohnt und meine Veränderungsmotivation ist im Idealfall gestiegen. Eine Variante dieser Übung ist das "Durchhalten" in der Liegestützposition, wahlweise auf den Fäusten, dann kann die Übung, z. B. auf einem Stück Sisalteppich, auch als schmerzhafter Gegenreiz selbstverletzendes Verhalten (Ritzen) oder einen Drogenrückfall abwehren.

Auch das Thema "Aggression" wurde behandelt. Hier wurde deutlich, dass wir aggressives Verhalten von den darunterliegenden Gefühlen unterscheiden müssen. Aggression ist kein Gefühl, sondern ein Verhalten, welches immer mit Zerstörung einhergeht! Um Aggressionen stoppen zu können, müssen wir diese aber zuerst erkennen – zunächst bei uns selbst. Hier schließt sich der Kreis, weil wir in der Budötherapie unser zerstörerisches Potenzial entdecken und in der Partnerarbeit zum Ausdruck bringen können, mit aller Kraft, Macht und Wucht (und mit dem Kampfschrei, dem "Kiai"). So muten wir uns unserem Partner zu (mit den beschriebenen Budötechniken), weil wir zum einen wissen, dass dieser uns aus- und standhält, und – ganz wesentlich – weil wir uns unserer Fähigkeit "stoppen" zu können, bevor der andere verletzt wird, bewusst sind:

"Ich bin dir zugeneigt und ich achte darauf, dass dir nichts geschieht - REI". Das ist Budō – ein Friedens- und Weisheitsweg zum Wesentlichen.

Die Übungen haben bei den Teilnehmer\*innen in vielfältiger Weise eigene Themen angestoßen, die paarweise oder in der Gruppe reflektiert werden konnten. Gleichmaßen erfolgte fortlaufend der Transfer der persönlichen Erfahrungen in die unterschiedlichen Arbeitsbereiche der Teilnehmer\*innen.

Frank Siegele

M. Sc. Integrativer Psychotherapeut, Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeut, Dipl.-Sozialpädagoge, Dipl.-Supervisor

Teichstr. 2  
30442 Hannover

praxis.siegele@gmail.com



# Arbeitsgruppe

## Körper- und ressourcenorientierte Teile-Arbeit in der Beratung

Auf dem Hintergrund des Themas der diesjährigen DAJEB-Jahrestagung ("Wie viel Körper braucht Beratung?") wurden in der Arbeitsgruppe Techniken und Übungen angeboten und erlernt, die leicht in den Beratungskontext integriert werden können.

Um die körper- und ressourcenorientierte Teile-Arbeit anzuwenden, bedarf es des eigenen Zugangs zu den Stützstrukturen des Leibes, die da wären:

1. Das Spüribewusstsein
2. Das Körperschema (Körpergrenzen, Weite/Enge)
3. Der Stand, die Erdung und die eigene Mitte
4. Der bewusste Atem und dessen Regulation
5. Die Muskeltonusregulation.

In den folgenden Übungen wurden die leiblichen Stützstrukturen und somit die körperlichen/leiblichen Ressourcen aktiviert:

### **Aufmerksamkeitslenkung auf das körperliche/leibliche Spüren.**

Klientin erzählt: "Mir geht es so schlecht." Die Therapeutin: "Wie fühlt es sich im Körper an?" Dadurch wird die Gefühle-Ebene aktiviert.

### **Körpersprachen-Qigong**

Beobachten Sie die Körpersprache der Klientin / des Klienten beim Sprechen. Greifen sie wichtige Gesten auf und spiegeln Sie Ihrer Klientin / Ihrem Klienten. Ermutigen Sie sie, diese Geste in Kombination mit der Sprache achtsam zu wiederholen und dabei auf die körperlich/seelische Resonanz zu achten.

Man kann die Gesten mehrmals wiederholen lassen und kann dadurch die Verbindung von Sprache und Empfindung und die leibliche Verankerung von Störungen, Konflikten und Defiziten bewusst machen. Ebenso entsteht eine Entschleunigung, die Achtsamkeit entstehen lässt.

### **Aktives, selbstausgelöstes Gähnen**

Gähnen wurde uns im Prozess der Zivilisation "madig gemacht". Dabei ist es auch eine gute Art, um sich zu aktivieren. Öffnen Sie leicht den Mund, drücken Sie die Zungenspitze leicht nach hinten gegen den Gaumen und atmen Sie dann durch den Mund ein. Nach einigen Atemzügen wird meist der Gähn-Reflex ausgelöst, der mit

einer tiefen Bauchatmung (Zwerchfell) eingeleitet und durch eine Dehnung der Gesichts- und Halsmuskulatur begleitet wird. Bei der Ausatmung kann zur Verstärkung noch ein Laut hinzugefügt werden. Wenn Sie drei- bis viermal aktiv gähnen, werden die Augen angenehm feucht und Sie fühlen sich erfrischer, wacher und entspannter.

### **Hara-Übung – die eigene Mitte finden (nach Dürkheim)**

1. Die Schultern beim Einatmen nach oben ziehen und beim Ausatmen bewusst loslassen.
2. Das Gewicht gleichmäßig auf beiden Fußsohlen verteilen und die Knie locker gebeugt halten. Das Becken etwas aufrichten, damit sich die Lendenwirbelsäule leicht streckt und sich im Becken niederlassen.
3. Den Atem mit den Händen in den Unterbauch locken, sodass sich die Bauchdecke beim Einatmen hebt.
4. Beim Einatmen eine Faust unter dem Bauchnabel in den Bauch drücken, um sie anschließend beim Ausatmen durch eine kräftige Kontraktion der Bauchmuskeln wieder herauszudrücken. Daraufhin im Kontakt mit diesem Punkt zwei fingerbreit unter dem Bauchnabel bleiben.

Jetzt bin ich im Kontakt mit meiner Mitte. Habe ich körperlich meinen Schwerpunkt gefunden, bin ich bewusster im Kontakt mit dem Boden, auf dem ich stehe und der mir Stabilität und Kraft gibt.

Dies wird jetzt deutlich, wenn ein/e Partner\*in versucht, mich sanft wegzudrücken. Das wird nicht leicht gehen. Begibt man sich hingegen aus der Mitte in eine aufgelöste oder angespannte Haltung, so ist es für die/den Partner\*in ganz einfach, mich wegzudrücken.

Im Kontakt mit den Stützstrukturen, konnten nun komplexere Übungen durchgeführt werden.

### **Sechstellige Abgrenzungsübung**

Ich kann in meiner Mitte, bei mir bleiben, wenn ich mich abgrenzen kann. Wenn ich mich schlecht abgrenzen kann, bleibt mir nur Flucht (z. B. Verdrängung, Sucht), Angriff (destruktive Aggression) oder die Schockstarre (Muskelverhärtung, Schmerzen).

### **Befreiungsübung mit Partner\*in**

Ich setzte Ressourcen ein, um mich zu befreien.

## **Körper- und ressourcenorientierte Teile-Arbeit – anzuwenden bei zu starken Gefühlen, bei negativen Verhaltensweisen und generell gesagt bei unerwünschten Impulsen**

(beispielhaft dargestellt bei Angststörungen, irrationalen Ängsten)

"Ich habe Angst."

1. **Selbstdistanzierung und Entwicklung einer Beobachterrolle:** "Nur ein Teil von mir hat Angst" (laut aufsagen). Dadurch erlebe ich die Angst nicht 100-prozentig, da ich die Angst beobachte und mich davon etwas distanzriere. Wichtig: die Entlastung körperlich spürbar werden lassen.
2. **Differenzierte Selbstwahrnehmung von unterschiedlichen Selbstanteilen:** "Ich will und brauche keine Angst haben, da sie unbegründet ist" (laut aufsagen). Ich aktiviere den "gesunden Anteil" in mir und spüre, wie der Satz sich körperlich anfühlt ("Gedanken färben die Seele." Marc Aurel). Jetzt kann ich versuchen, beide Teile im Körper gleichzeitig zu spüren und zu halten (doppelte Aufmerksamkeit), was bereits zu einer Veränderung führen kann (positive Empfindungen regulieren negative herunter!).
3. **Aktive Zustandsänderung durch den selbstgebräuchlichen Einsatz körperlicher Ressourcen:** "Ich tue etwas, damit ich ruhiger werde und die Erregung kleiner wird" (laut sagen); z. B. Atemtechniken, Entspannungsübungen, Gähnen, in die "Mitte" gehen, positive Bilder leiblich spüren, der "sichere Ort").

In der Arbeitsgruppe entwickelte sich eine interessierte, offene Lernatmosphäre, sodass die Arbeit am eigenen Leib bereichernd, entlastend und lösungsweisend erlebt wurde.

Jürgen Kalmbach

Psychotherapie (HPG und ECP), Dipl.-Sportlehrer,  
Integrativer Leib- und Bewegungstherapeut (FPI),  
Traumatherapie (Somatic Experiencing nach Peter  
Levine)

Ohmstr. 38  
50677 Köln

[j.kalmbach@posteo.de](mailto:j.kalmbach@posteo.de)



# **Arbeitsgruppe Kurzeittherapie – Konzept für Einzelpersonen, Paare und Gruppen – Körperzentrierte Psychologie in Therapie und Beratung**

## **Einleitung**

Ziel der Arbeitsgruppe war – nach dem gegenseitigen Kennenlernen in der Gruppe – das Grundkonzept dieser Form der Kurzeittherapie zu erläutern und zu diskutieren. Im Mittelpunkt des Menschenbildes dieses Konzeptes steht der Mensch in seinen erkennbaren und nicht erkennbaren "äußeren Rollen", die sie/er mehr oder weniger bewusst einnimmt. Auf der anderen Seite gibt es bei jedem Menschen permanente innere Vorgänge, die sie/ihn von innen heraus steuern. Diese "inneren Rollen" äußern sich in kognitiver Selbst- und angenommener Fremdwahrnehmung einer Person, hervorgerufen durch Gedanken, Bilder, körperliche Wahrnehmungen (z. B. Atem, Schmerzen, Verspannungen etc.), und einem ganzen Panoptikum aller Arten von Gefühlen. Es sind diese unterschiedlichen Gefühle in einer Person, die sich aus Erinnerungen, Projektionen, Übertragungen, Intuition, Introjekten, Affirmationen etc.) dauerhaft steuernd oder blockierend für die Person (nicht oder spürbar) äußern. In der Beratung oder Kurzeittherapie lernen wir Menschen in der akuten Krise kennen, bei denen innere und äußere Rollen in Konflikt geraten bis hin zur manifesten, oft psychischen Erkrankung. Das Coping-Konzept des Menschen gerät in Diffusion. Der Mensch sitzt in der Falle und braucht für sich selbst erkennbar Hilfe in Form von Beratung, Therapie. Das Selbsteingeständnis zum Aufsuchen der jeweiligen Hilfe ist der erste motivationale Schritt, Hilfe auch annehmen zu wollen (Leidensdruck).

## **Methoden**

Beide kurz vorgestellte Methoden – Psychodrama und Hakomi – eint trotz völlig unterschiedlicher Entstehungsgeschichte (ca. 1900 bzw. 1970) und wissenschaftstheoretischem Hintergrund ein gemeinsamer Grundgedanke: Sowohl Dr. Jacob Levi Moreno (Begründer von Psychodrama, Soziometrie und Gruppendynamik) als auch Ron Kurz (Psychotherapeut und Begründer von Hakomi – Prinzip der inneren Achtsamkeit, Körperlesen, Körpertypen) glaubten, dass mit Hilfe der jeweiligen kathartischen Methode der Mensch eine Chance hat, in einer Krise durch Erinnern und Wiederentdecken alter Verhaltensmuster in der jeweils aktuellen Form etwas endgültig loslassen zu können, um so in seiner Entwicklung ohne Einschränkungen und (auch körperliche) Blockierungen sein eigenes inneres Selbst neu auszuloten und zu bestimmen. Während Morenos Idee vom Ausagieren von Konfliktmustern auf einer "Bühne" mit Hilfe von Gruppendynamik, lebendiger Soziometrie zum eigentlichen psychodramatischen Prozess führen sollte, bei dem die Katharsis des

Prozesses im Mittelpunkt stand (Moreno: "Jedes wahre zweite Mal befreit vom ersten.") war Kurz der Überzeugung, dass ein Mensch allein mit den Techniken der inneren Achtsamkeit seine erlernten inneren und äußeren Blockierungen erkennen und neu definieren könne.

## **Übungen**

Haupttechniken der beiden Methoden – zum einen der Rollenwechsel und das soziale Atom im Psychodrama zum anderen Körperlesen, Achtsamkeitstechniken wie aktives oder passives Abnehmen – waren Gegenstand von verschiedenen kleinen Übungssequenzen in der Gruppe. Es wurden nur solche Techniken vorgestellt, die sich tatsächlich in der Einzelberatung (auch von Paaren und Familien) umsetzen lassen. Aufgrund der Größe der Gruppe und des notwendigen Austauschs über das Einüben von Techniken konnten einige der vorgesehenen Übungen nicht durchgeführt werden (Kurzzeittherapie, Ablauf in der Paarberatung, Rollenspiel, Fallbeispiele der Teilnehmer\*innen). Die Zeit reichte nicht aus um mehr als einen groben Eindruck des Gesamtkonzeptes zu vermitteln.

## **Ausblick**

In den letzten 15 Jahren entwickelten meine Kollegin Dr. Marianne Mack und ich ein Modell, das in dieser Form bisher nicht existierte. Der Ansatz richtet sich an Personen in Akutalkrisen und beinhaltet drei ganzheitliche Schritte:

1. Diagnose (Soziales Atom und Körperlesen)
2. Aufarbeiten der jeweils entdeckten Verhaltensmuster (Rollenwechsel, Vignetten, Standbilder – innere Achtsamkeitsübungen, die jeweils in einen therapeutischen Prozess übergehen)
3. Gruppenpsychotherapie (vier Wochenenden im Jahr): Dieses Modul ist unerlässlich um für die Patientin / den Patienten zu gewährleisten, dass sie/er neue Verhaltensweisen – basierend auf dem Ausagieren alter Muster in der geschützten Gruppe – einüben kann. Speziell der letzte Punkt führt dazu, dass Patient\*innen in hohem Maße rückfallsfrei werden.

Der im Verlauf der Behandlung ständige Wechsel zwischen den jeweils erlebten Rollen und seiner inneren Verarbeitung in der inneren Achtsamkeit ist Merkmal dieser dynamischen Methode.

Klaus Schaefer

Dipl.-Psychologe, Mentalcoach

Brockhausstr. 32  
04229 Leipzig

[schaefer@zpunkt.eu](mailto:schaefer@zpunkt.eu)

# Arbeitsgruppe

## Wie viel Körper braucht Persönlichkeit?

### Einführung in die PSI-Theorie

An der Arbeitsgruppe nahmen 17 Tagungsbesucher\*innen teil. Nach einer kurzen Vorstellungsrunde starteten wir mit einer Powerpoint-Präsentation zu den Grundlagen der PSI-Theorie von Prof. Julius Kuhl (Professor für Persönlichkeitspsychologie an der Universität Osnabrück).

Nachdem die Teilnehmer\*innen zunächst spontan Begriffe äußern konnten, die sie mit der Definition von "Persönlichkeit" in Verbindung bringen, erhielten sie einen Überblick über die bedeutenden Vertreter von Persönlichkeitstheorien des letzten Jahrhunderts. Die Inhalte dieser Persönlichkeitstheorien lassen sich auf verschiedenen Ebenen der Persönlichkeit einordnen, die Prof. Kuhl als 7 Systemebenen bezeichnet, welche miteinander interagieren, um Persönlichkeit hervorzubringen (PSI = Persönlichkeits-System-Interaktionen). Ohne Anspruch auf Vollständigkeit wurden hierzu folgende Vertreter für die Ebenen vorgestellt: B. F. Skinner für die unterste Ebene der Gewohnheiten (als Reiz-Reaktions-Verbindungen), H. Eysenck für die zweite Ebene des Temperaments (Intro-/Extraversion, Neurotizismus, aus denen die 4 bekannten Temperamentstypen Sanguiniker, Melancholiker, Phlegmatiker und Choleriker hervorgehen), S. Freud für die Affekte (3. Ebene) und die Schaltstelle der Progression und Regression (4. Ebene), C. Hull für die 5. Ebene der Motive (assoziative Netzwerke der Bedürfnisse), C. G. Jung für die 6. Ebene der komplexen Systeme analytisches Ich und ganzheitlich fühlendes Selbst sowie C. Rogers für die höchste Ebene, die Selbstentwicklung/Selbststeuerung.

Durch neuropsychologische Grundlagenforschung kristallisierten sich vier unterscheidbare persönlichkeitsrelevante Makrosysteme im Gehirn heraus, die die Teilnehmer\*innen schwerpunktmäßig kennenlernen durften, um damit auch im Beratungskontext zu arbeiten. Namentlich handelt es sich um zwei "hochinferente", komplexe Systeme (das linkshemisphärische "Ich" oder Intentionsgedächtnis und das rechtshemisphärische "Selbst" oder Extensionsgedächtnis) und zwei Elementarsysteme (das Objekterkennungssystem und die Intuitive Verhaltenssteuerung).

#### Die Funktionsweisen dieser vier Systeme

1. Das Ich/Intentionsgedächtnis hält schwierige Absichten aufrecht, ist für das Planen, logische Analysieren und klare Einordnen (dichotome Kategorien) zuständig. Es kann immer nur zwei Elemente vergleichen und folgt einer Entweder-Oder-Logik sowie Wenn-Dann-Regeln. Mithilfe dieser Vereinfachung läuft es zum großen Teil bewusst ab. Es ist unabhängig von Emotionen (kaum anatomische Verbindung zum Gefühlszentrum) und dadurch aber auch anfällig für sogenannte Fremdziele, da der Abgleich mit eigenen Interessen nicht automatisch

erfolgt. Affektiv wird für die Bremsung positiver Handlungsenergie gesorgt, was kumulativ zu Blockaden oder Erschöpfung führen kann.

2. Das Selbst/Extensionsgedächtnis enthält unser gesammeltes Erfahrungswissen, unsere Assoziationen zu Bedürfnissen/Motiven, baut auch Körperempfindungen und Gefühle mit ein, sorgt für einen größeren Überblick sowie für innere Sicherheit (ein Produkt aus vertrauensvollen Beziehungen und Selbstfürsorge).
3. Das Objekterkennungssystem wird auch als "Fehlerzoom" oder "Unstimmigkeitsexperte" bezeichnet, da es sensibel für Unregelmäßigkeiten ist. Es dient der Gefahrenwahrnehmung und der Qualitätskontrolle und ist notwendig für das Lernen aus Fehlern. Affektiv sorgt es für angespannten / tendenziell negativen Affekt und kann zu chronischer Unzufriedenheit führen, wenn es Überhand nimmt.
4. Die intuitive Verhaltenssteuerung springt an, wenn wir routinierte Handlungen ausführen oder angenehmen Aktivitäten nachgehen, die uns leicht fallen und wenig bewusste Steuerung benötigen. Affektiv entsteht hierbei ein positiver Affekt, der auch mit Handlungsenergie gleichgesetzt wird.

Da jedes der vier Makrosysteme zur Selbstverstärkung/Selbstaufrechterhaltung neigt, haben Menschen häufig Betonungen in einzelnen Systemen.

So sind Menschen, die viele Ziele und schwierige Absichten verfolgen, affektiv eher gedämpft oder gar erschöpft; Menschen, die eher aus dem Selbstvertrauen und dem Überblick heraus leben, stets gelassen und evtl. unaufmerksam für Probleme; Menschen, die stets im positiven Affekt leben, haben tendenziell "Schwierigkeiten mit Schwierigkeiten" und schieben unangenehme Aufgaben auf, und Menschen, die sehr unstimmigkeitssensibel sind, neigen zum Kritisieren und Pessimismus.

Die Teilnehmer\*innen konnten sich selbst mithilfe eines kurzen Fragebogens aus dem Buch *Ich blicks* von Storch et al. einschätzen.

Die vier Systeme wurden mit Farben belegt, mit denen die Teilnehmer\*innen in Kleingruppen Situationen aus der Beratung oder der persönlichen Erfahrungswelt durchspielen konnten (z. B. "Wenn ich an meine Steuererklärung denke, verlässt mich die Lust (roter Bereich/Intentionsgedächtnis); was könnte ich tun, um ins Handeln (grüner Bereich/intuitive Verhaltenssteuerung) zu kommen?"). Vier laminierte Farbfolien auf dem Boden konnten so als Bodenanker für die verschiedenen inneren Haltungen/Prozesse verwendet werden. So konnten die Teilnehmer\*innen Klient\*innen hinsichtlich ihres bevorzugten Affekts einordnen und mögliche Interventionen entwickeln, die dem Klient\*innen helfen, die anderen Makrosysteme zu aktivieren.

Es ergab sich ein lebhafter Austausch, präzise Problemdefinitionen und neue Ideen für Interventionen. Insbesondere hilft die PSI-Theorie, auf Metaebene zu arbeiten und sich nicht in Inhalten zu verstricken ("Wie denkt der Klient?" versus "Was denkt die Klientin?").

Die Teilnehmer\*innen erhielten ein Handout mit Literaturverzeichnis und Internetressourcen. Sie bekundeten, Neugier und Interesse an der PSI-Theorie bekommen zu haben und eine gute Mischung aus unterhaltsamem Vortrag und Praxis erlebt zu haben.

## **Literatur**

Storch, J.; Morgenegg, C.; Storch, M., Kuhl, J.: *Ich blick's: Verstehe dich und handle gezielt*, Bern 2016

Ruth Ganzevoort

Dipl.-Psychologin, Psychologische  
Psychotherapeutin, PSI-Kompetenzberaterin

Meisenweg 10

34613 Schwalmstadt

ruth.ganzevoort@web.de



# Bericht über die Mitgliederversammlung 2018

## 1. Begrüßung

Cornelia Weller begrüßt die anwesenden Mitglieder und eröffnet die Mitgliederversammlung. Sie stellt fest, dass form- und fristgerecht zur Mitgliederversammlung eingeladen wurde und dass diese beschlussfähig ist.

## 2. Bericht des Vorstandes

### a) Jahrestagung 2019

Cornelia Weller gibt bekannt, dass die nächste Jahrestagung von 21. bis 23. März 2019 in Baunatal bei Kassel stattfinden wird.

### b) Geschäftsführer und Vorstand

Cornelia Weller stellt den neuen Geschäftsführer, Herrn Andrea-Francesco Degrandi, vor, der zum 01.10.2017 eingestellt wurde. Sie dankt dem langjährigen früheren Geschäftsführer, Herrn Dr. Florian Moeser-Jantke, für die Unterstützung und Beratung in der Zeit, in der die Position vakant war. Anschließend stellt sich Andrea-Francesco Degrandi kurz vor.

Cornelia Weller informiert darüber, dass Frau Annemarie Potthoff in der Vorstandssitzung vom 10./11.11.2017 gem. § 6 Nr. 2 c, Nr. 4 Satz 1 Alt. 1 der Satzung einstimmig als neues Vorstandsmitglied und als Beisitzerin kooptiert wurde und verweist auf TOP 9.

Anschließend erläutert Cornelia Weller einzelne Punkte aus den ausführlichen "Unterlagen zur Mitgliederversammlung 2018", die den Mitgliedern vorab übersandt wurden.

### c) Weiterbildungskurse in Ehe-, Partnerschafts-, Familien- und Lebensberatung

Ulrike Heckel informiert über den aktuellen Stand in den Weiterbildungskursen und stellt in einer Powerpoint-Präsentation detailliert den Ablauf einer Lernphase vor.

### d) Öffentlichkeitsarbeit

Cornelia Weller weist auf die komplett überarbeitete und neu gestaltete Homepage [www.dajeb.de](http://www.dajeb.de) hin, in die auch die Lernplattformen der Weiterbildungskurse sowie der "Beratungsführer online" integriert sind.

Dr. Rudolf Sanders ruft zur Mitarbeit im Redaktionsausschuss auf. Neben Dr. Sanders arbeiten Annemarie Potthoff und Sabine Grimm im Redaktionsausschuss mit.

## 3. Aussprache

Der Vorstand beantwortet diverse Fragen von Mitgliedern. Im Vordergrund stehen dabei Nachfragen nach der derzeit vergriffenen Broschüre "Eltern bleiben Eltern".

Mehrere Mitglieder weisen nachdrücklich auf die Bedeutung der Broschüre für ihre Beratungstätigkeit und auf die starke Nachfrage seitens der Klient\*innen hin.

#### **4. Jahresabschluss 2017**

#### **5. Haushalt 2018**

#### **6. Planung 2019**

Andrea-Francesco Degrandi erläutert in einer Powerpoint-Präsentation den Jahresabschluss 2017, den Haushalt 2018 und die Planung 2019.

#### **7. Rechnungsprüfungsbericht**

Rosamaria Jell berichtet über ihre mit Patrick Friedl durchgeführte Rechnungsprüfung im Januar 2018 und verweist auf den Bericht des Rechnungsprüfungsausschusses, der den Mitgliedern zusammen mit den Unterlagen zur Mitgliederversammlung zugeschickt wurde.

Sie bestätigt den sorgfältigen Umgang mit den anvertrauten Mitteln und empfiehlt die Entlastung des Vorstands.

#### **8. Entlastung des Vorstandes**

Ingo Stein beantragt die Entlastung des Vorstands. Der Antrag wird bei Enthaltung der Vorstandsmitglieder einstimmig angenommen.

#### **9. Beschlussfassung über die Berufung eines neuen Vorstandsmitglieds gem. § 6 Nr. 4 der Satzung**

Annemarie Potthoff stellt sich kurz vor. Es wird beschlossen, die Wahl per Akklamation durchzuführen. Annemarie Potthoff wird mit keiner Gegenstimme und einer Enthaltung in den Vorstand berufen. Sie nimmt die Wahl an.

#### **10. Verschiedenes**

Es gab keine weiteren Wortmeldungen.

# Tätigkeitsbericht für das Jahr 2017

## 1. Jahrestagung 2017

Die Jahrestagungen sind das zentrale Arbeitstreffen der Mitglieder der DAJEB und von an der Arbeit der DAJEB interessierten Gästen. Inhaltlich werden Querschnittsthemen der Beratung behandelt, d. h. Themen, die für Berater\*innen, die in unterschiedlichen Tätigkeitsfeldern und mit unterschiedlichen Zielgruppen arbeiten, von gemeinsamen aktuellem Interesse sind.

Die Jahrestagung 2017 mit dem Thema "Das Tabu in der Beratung" fand vom 3. bis 4. März in Erkner bei Berlin statt. Die Tagung wurde durch die Präsidentin, Frau Dipl.-Soz.-Päd. Cornelia Weller, eröffnet.

Den fachlichen Teil eröffnete Frau Prof. Dr. Kirsten von Sydow mit ihrem Hauptreferat "Tabus und Geheimnisse in der psychologischen Beratung und Psychotherapie".

Anschließend wurde das Thema in 9 Arbeitsgruppen vertieft bearbeitet:

- AG "Bindung und Sexualität in Langzeitbeziehungen"  
Referentin: Prof. Dr. Kirsten von Sydow  
Moderator: Dipl.-Psych. Berend Groeneveld
- AG "Arbeit mit kriegstraumatisierten Flüchtlingen"  
Referent: Dipl.-Psych. Ulrich Kruse  
Moderatorin: Dipl.-Theol. Christine Koch-Brinkmann
- AG "Kinder körperlich kranker Eltern – Begleitung von Familien mit einem sterbenden Elternteil"  
Referentin: Dr. Miriam Haagen  
Moderatorin: Dipl.-Psych. Katja Müller
- AG "Coming-out bei Jugendlichen und jungen Erwachsenen"  
Referentin: Dr. Claudia Krell  
Moderatorin: Dipl.-Soz.-Päd. Christine Rüberg
- AG "Kultursensible Beratung in Paarkrisen – Kulturalität als Chance oder Tabu?"  
Referent: Dipl.-Psych. Edouard Marry  
Moderatorin: Dipl.-Soz.-Päd. Ulrike Heckel
- AG "Kombinierte Paartherapie und Täterarbeit nach häuslicher Gewalt"  
Aufgrund der Erkrankung des Referenten fand eine Intervision zu diesem Thema statt.  
Leitung: Dipl.-Theol. Christine Koch-Brinkmann
- AG "Jugendliche spielen mit dem Tod"  
Referent: Dipl.-Psych. Jürgen Schramm  
Moderatorin: Dipl.-Soz.-Päd. Cornelia Weller

- AG "Destruktive Muster in Paarbeziehungen – Erkennen, Verstehen, Intervenieren"

Referent: Dr. Rudolf Sanders  
 Moderatorin: Dipl.-Soz.-Päd. Christine Rüberg

- AG "Erkennen von seelischen Traumatisierungen aus politischer Verfolgung"

Referent: Dr. Stefan Trobisch-Lütge  
 Moderatorin: Dipl.-Soz.-Päd. Ulrike Heckel

Teilnehmer\*innenzahl: 112

Planung / Vorbereitung: Dipl.-Psych. Berend Groeneveld, Dipl.-Soz.-Päd. Christine Rüberg

Qualitätssicherung: durch formalisierte Vorbereitung, Durchführung und Nachbereitung gem. "Ablaufplanung Jahrestagung"

Qualitätskontrolle: Teilnehmer\*innenbefragung  
 mit spezifischem Erhebungsbogen (für Jahrestagungen)  
 Bewertung des Hauptreferates: 2,20  
 Bewertung der Arbeitsgruppen (Durchschnitt): 1,68

## 2. Mitgliederversammlung 2017

Die Mitgliederversammlung 2017 fand am 2. März in Erkner statt.

### 2.1. Begrüßung

Cornelia Weller begrüßt die anwesenden Mitglieder und eröffnet die Mitgliederversammlung. Zunächst würdigt sie den bereits in 2015 verstorbenen Alt-Präsidenten Ulrich Jentsch, von dessen Tod der Vorstand erst im Dezember 2016 erfahren hatte. Jentsch war von 1971 bis 1992 Vorstandsmitglied, von 1977-1982 Vizepräsident und von 1982 bis 1992 Präsident der DAJEB.

### 2.2. Bericht des Vorstandes

Cornelia Weller weist auf die ausführlichen "Unterlagen zur Mitgliederversammlung 2017" hin, die den Mitgliedern vorab übersandt wurden und erläutert daraus einzelne Punkte:

#### - Geschäftsstelle

Ergänzend zum vorliegenden "Bericht des Vorstandes" informiert Cornelia Weller die Mitglieder über einen bevorstehenden Wechsel in der Geschäftsführung. Aufgrund der Kündigung der bisherigen Geschäftsführerin zum 31.12.2016 wird Jens Wöhler als neuer Geschäftsführer ab 06.03.2017 eingestellt.

Cornelia Weller dankt dem langjährigen ehemaligen Geschäftsführer Dr. Florian Moeser-Jantke, der von Januar bis Juni 2017 dem Vorstand und dem neuen Geschäftsführer als Berater zur Verfügung steht.

Im Anschluss stellt sich Dr. Anja Tiedtke vor, die seit Mai 2016 als wissenschaftliche Assistentin in der Geschäftsstelle arbeitet.

### **- Öffentlichkeitsarbeit**

Weller weist auf die neue Homepage [www.dajeb-kurse.de](http://www.dajeb-kurse.de) hin, auf der sich Teilnehmende und Lehrende des 53. Weiterbildungskurses in die Lernplattform einloggen können. Zusätzlich können hier Informationen zu den laufenden Fortbildungsreihen und der Jahrestagung abgerufen werden.

Weller dankt Ingo Stein, Eva Reinmuth, Kathrin Rhein und Christine Rüberg, die bis Ende 2016 im Redaktionsausschuss tätig waren, für die geleistete Arbeit.

Seit Januar 2017 ist Dr. Rudolf Sanders Vorsitzender des Redaktionsausschusses. Es ist geplant, zukünftig nur noch ein Informationsrundschreiben (nach der Jahrestagung) als Broschüre herauszugeben; zusätzlich soll 2-3 mal jährlich eine Online-Zeitschrift versandt werden.

Dr. Rudolf Sanders ruft zur Mitarbeit im Redaktionsausschuss auf.

### **- Lernplattform 53. Weiterbildungskurs**

Im Anschluss stellt Ulrike Heckel in einer kurzen Live-Präsentation die Lernplattform des 53. Weiterbildungskurses im Internet vor.

## **2.3. Aussprache**

Der Vorstand beantwortet Fragen der Mitglieder.

## **2.4. Jahresabschluss 2016**

## **2.5. Haushalt 2017**

## **2.6. Planung 2018**

Cornelia Weller erläutert den Jahresabschluss 2016, den Haushalt 2017 und die Planung 2018

## **2.7. Rechnungsprüfungsbericht**

Rosamaria Jell berichtet über ihre mit Patrick Friedl durchgeführte Rechnungsprüfung im Januar 2016 und verweist auf den Bericht des Rechnungsprüfungsausschusses, der allen Mitgliedern mit den Unterlagen zur Mitgliederversammlung vorliegt.

Sie stellt fest, dass es keine wesentlichen Beanstandungen beim Umgang mit den anvertrauten Mitteln gibt und empfiehlt die Entlastung des Vorstands.

## **2.8. Entlastung des Vorstandes**

Knispel beantragt die Entlastung des Vorstands. Der Antrag wird einstimmig angenommen. Der Vorstand nimmt an dieser Abstimmung nicht teil.

## **2.9. Meinungsbild zur Terminverlegung der Jahrestagung 2017**

Groeneveld erläutert den Grund für die Terminverlegung der diesjährigen Jahrestagung vom Christi Himmelfahrt-Wochenende auf Anfang März und bittet alle Anwesenden um ihre Meinungsäußerung zu diesem Termin.

Drei der Anwesenden wünschen sich wieder den Himmelfahrts-Termin; alle anderen würden auch zukünftig einen Termin im März bevorzugen.

## **2.10. Aktueller Stand zur Neugestaltung der DAJEB-Homepage**

Es ist geplant, die Homepage [www.dajeb.de](http://www.dajeb.de) in 2017 zu überarbeiten.

## **3. Weiterbildungskurse zum/r Ehe-, Partnerschafts-, Familien- und Lebensberater\*in**

### **3.1. Allgemeines**

Die Weiterbildung in Ehe-, Partnerschafts-, Familien- und Lebensberatung ist bisher weder vom Bund noch den Ländern gesetzlich geregelt.

Im Interesse der ratsuchenden Klient\*innen ist es aber erforderlich, dass Ehe-, Partnerschafts-, Familien- und Lebensberater\*innen in allen Bundesländern eine Weiterbildung nach einheitlich hohen Qualitätsstandards absolviert haben.

Die DAJEB führt daher Weiterbildungskurse in Ehe-, Partnerschafts-, Familien- und Lebensberatung durch, die zum Kernbereich der Arbeit im Rahmen der institutionellen Förderung gehören.

Die Weiterbildungskurse finden derzeit zentral in Hannover statt mit Teilnehmer\*innen aus grundsätzlich allen Bundesländern.

Die Weiterbildung wird berufsbegleitend durchgeführt und richtet sich vor allem an Interessierte mit einem abgeschlossenen einschlägigen Studium in Sozialpädagogik, Sozialarbeit, Psychologie, Medizin, Jura oder Theologie.

Sie dauert 3 1/2 Jahre und besteht aus:

- Theoretischer Teil:
  - mindestens 300 Stunden Theorie;
  - mindestens 50 Stunden Praxisreflexion;
  - Anfertigung einer Literaturarbeit;
- Praktischer Teil:
  - mindestens 150 Stunden eigene Beratungstätigkeit unter Anleitung bzw. Supervision in einer anerkannten Praktikumsstelle;
  - Anfertigung von 50 ausführlichen Stundenprotokollen;
  - Anfertigung von 3 Fallstudien (die dritte Fallstudie gilt als Abschlussarbeit);
  - mindestens 70 Stunden Gruppensupervision;

- mindestens 20 Stunden Einzelsupervision;
- Zwischenprüfung
  - eine Klausurarbeit (Diskussion einer vorgegebenen Beratungssituation);
  - ein Lehrgespräch über die erworbenen theoretischen Grundkenntnisse;
- Abschlusskolloquium
  - die dritte Fallstudie als Abschlussarbeit;
  - ein Lehrgespräch über erworbene Kompetenz an Hand der Abschlussarbeit.

Der Zeitaufwand für den/die Teilnehmer\*in beträgt insgesamt etwa 1.250 Stunden.

### **3.2. Die Kurse in "Blended Learning"**

Seit dem 53. Weiterbildungskurs werden die Kurse in sog. "Blended Learning" durchgeführt, d. h. Teile des Kurses werden per E-Learning vermittelt, andere Teile werden wie bisher in Präsenzveranstaltungen durchgeführt.

Mit dieser Maßnahme wird die zeitliche Anwesenheit bei den Präsenzveranstaltungen verkürzt, was insbesondere für berufstätige Teilnehmer\*innen die Teilnahme am Kurs erheblich erleichtert.

Dabei ist klar, dass der zeitliche Aufwand der Teilnehmenden insgesamt für die Absolvierung des Kurses im Vergleich zu den Vorgängerkursen gleich bleibt: in dem Umfang, wie sich die Anwesenheitsdauer bei den Präsenzveranstaltungen verkürzt, verlängert sich die häusliche Arbeit.

Das Curriculum wird seit dem 53. Weiterbildungskurs gem. Deutschen Qualifikationsrahmen in vier Kategorien gegliedert:

- 1) Wissen,
- 2) Fähigkeiten/Fertigkeiten,
- 3) Sozialkompetenz und
- 4) Selbstständigkeit

Das Curriculum beschreibt 13 Lernthemen (allgemeine 1-7 und spezifische 8-13):

- 1) Grundlagen psychologischer Beratung / Was ist Beratung?
- 2) Gestaltung des Beratungsprozesses
- 3) Beratung von Einzelnen
- 4) Beratung von Paaren
- 5) Beratung von Familien (unter Einbeziehung der Kinder)
- 6) Beratung zum Thema Sexualität und Familienplanung
- 7) Beratung im gesellschaftlichen Umfeld
- 8) Verlust und Trauer
- 9) Beratung älterer Menschen

- 10) Beratung bei Migrationshintergrund
- 11) Beratung bei physischen oder psychischen Erkrankungen
- 12) Krise und Trauma
- 13) Beratung in Fällen von Gewalt

Das Curriculum beinhaltet 6 Beratungskonzepte für die Methodenkompetenz:

- 1) das tiefenpsychologische Beratungskonzept
- 2) das systemische Beratungskonzept
- 3) das kommunikationspsychologische Beratungskonzept
- 4) das transaktionsanalytische Beratungskonzept
- 5) das personenzentrierte Beratungskonzept
- 6) das verhaltenstherapeutische Beratungskonzept

Der Kurs gliedert sich in 12 Lernphasen, in denen die Lernthemen des Curriculums bearbeitet werden. Dabei wird jeweils 8 Wochen vor dem Präsenzwochenende das Lernmaterial auf der Lernplattform eingestellt. Das Lernmaterial besteht aus Skripten, Arbeitsaufgaben und Literaturlisten. Die Kursteilnehmer\*innen setzen sich allein und in Lerngruppen intensiv mit den Lernthemen auseinander und haben die Möglichkeit auf der Lernplattform in Chaträumen miteinander zu kommunizieren. Zudem finden in jeder Lernphase Videokonferenzen zwischen Kursleiterin/Dozent\*innen und Teilnehmenden statt.

### 3.3. 53. Weiterbildungskurs

Leitung:	Dipl.-Soz.-Päd. Ulrike Heckel
Team Lehrende	Dipl.-Soz.-Päd. Kathrin Dix Dipl.-Soz.-Päd. Christina Dishur Dipl.-Psych. Thomas Dobbek Dipl.-Psych. Berend Groeneveld Dr. Stefan Schumacher Dipl.-Päd. Pfarrer Ingo Stein Dipl.-Psych. Detlef Vetter Dipl.-Soz.-Päd. Cornelia Weller sowie Gastdozent*innen
Teilnehmer*innenzahl:	17
Präsenzwochenenden:	2017 fanden folgende Präsenzwochenenden (PWE) statt: PWE 3 von 24.02. - 26.02.2017 in Hannover PWE 4 von 09.06. - 11.06.2017 in Hannover PWE 5 von 15.09. - 17.09.2017 in Hannover PWE 6 von 23.11. - 26.11.2017 in Hannover Die Präsenzwochenenden 1 und 2 fanden in 2016,

die Präsenzwochenenden 7-9 finden in 2018 und die Präsenzwochenenden 10-12 in 2019 statt.

Der Unterricht an den Präsenzwochenenden findet jeweils am Freitag von 14.30 -21.00 Uhr, am Samstag von 8.45 - 20.00 Uhr und am Sonntag von 8.30 - 15.00 Uhr statt.

Jahreskonferenz:	Am 20./21. Mai 2017 fand in Hannover eine Jahreskonferenz mit allen Mitarbeitenden aus dem Team Lehrende statt.
Qualitätssicherung:	durch formalisierte Vorbereitung, Durchführung und Nachbereitung gem. "Planungsverlauf Blended-Learning"; zusätzlich Werkstattkonferenzen und Jahreskonferenzen zur Umsetzung des Blended-Learning-Formates.
Qualitätskontrolle:	Teilnehmer*innenbefragung mit spezifischem Erhebungsbogen (für Weiterbildungskurse) zwischen der 6. und 7. Lernphase und dem Abschlusskolloquium. Die Auswertung der ersten Befragung erfolgt mit Abschluss der 7. Lernphase (23.-25.02.2018).
Geplanter Abschluss:	September 2019

#### **4. Zusatzqualifikation "Grundlagen der Erziehungsberatung für Ehe-, Familien- und Lebensberater\*innen"**

Ehe-, Partnerschafts-, Familien- und Lebensberatung einerseits und Beratung für Kinder, Jugendliche und Eltern (die frühere "Erziehungsberatung") andererseits wird von vielen Trägern immer noch voneinander getrennt in speziellen Beratungsstellen angeboten.

Demgegenüber favorisiert die DAJEB im Sinn einer familienbezogenen Beratung einen integrierten Ansatz, der alle Lebensalter mit einbezieht.

Dies heißt für die Praxis, dass Familienberatungsstellen in den Bereichen

- Ehe-, Partnerschafts-, Familien- und Lebensberatung,
- Beratung für Kinder, Jugendliche und Eltern und
- Schwangerenberatung

arbeiten.

Für die Weiterbildung der Berater\*innen heißt dies, dass sie neben einer Weiterbildung in Ehe-, Partnerschafts-, Familien- und Lebensberatung auch über Grundkenntnisse in Erziehungsberatung verfügen müssen (und umgekehrt, dass Erziehungsberater\*innen auch über Grundkenntnisse in Ehe-, Partnerschafts-, Familien- und Lebensberatung verfügen müssen).

Um dieser Anforderung gerecht zu werden, bietet die DAJEB die Fortbildungsreihe "Grundlagen der Erziehungsberatung für Ehe-, Partnerschafts-, Familien- und Lebensberater\*innen" an mit dem Ziel des Erwerbs zusätzlicher Kompetenz von Beratung von Familien bei Erziehungsproblemen.

Als übergreifende Methode kommt das 3-Säulenmodell zur Anwendung: Wissensvermittlung - Methodenzentrierte Selbsterfahrung - Transfer in die Berufspraxis.

Jeder der 6 Teile umfasst 20 Stunden. Es können einzelne Teile der Zusatzqualifikation oder alle sechs Teile belegt werden.

Ehe-, Partnerschafts-, Familien- und Lebensberater\*innen, die alle sechs Teile belegt haben, können an einem Praktikum teilnehmen; dieses besteht aus:

- mindestens 40 selbstständig durchgeführten Beratungsstunden,
- in denen mindestens 6 Fälle durchgängig zu bearbeiten sind,
- mindestens 30 Beratungsstundenprotokollen,
- 10 zweistündigen Gruppensupervisionssitzungen im Rahmen der Wochenendveranstaltungen,
- im 4. und 5. Kursteil der Supervision Videoaufnahmen aus dem Beratungspraktikum der Teilnehmenden,
- 10 einstündigen Einzelsupervisionen.
- Abschlusskolloquium mit
  - einer Fallstudie als Abschlussarbeit und
  - einem Lehrgespräch über erworbene Kompetenz an Hand der Abschlussarbeit.

Sie erhalten nach erfolgreicher Abschlussprüfung ein Zertifikat "Ehe-, Partnerschafts-, Familien-, Lebens- und Erziehungsberater\*in (DAJEB)".

Leitung der Fortbildungsreihe: Dipl.-Soz.-Päd. Ulrike Heckel

Im Berichtsjahr fanden statt:

#### **4.1. Teil 3: Entwicklungskrisen in der Familie – Anwendungspraxis: systemische Beratung**

Termin:	20. - 22. Januar 2017
Ort:	Hannover
Referent:	Dipl.-Psych. Thomas Lindner, Köln
Teilnehmer*innenzahl:	21
Bewertung:	2,3

#### **4.2. Teil 2: Teil 4: Grundsätze der Erziehungsberatung – Kindeswohl und Kinderschutz – Gewalt gegen Kinder – Erziehung und Bildung –Anwendungspraxis in der Beratung: Kontraktbildung**

Termin: 23. - 25. Juni 2017  
Ort: Hannover  
Referent: Prof. Dr. Jörg Maywald, Berlin  
Teilnehmer\*innenzahl: 17  
Bewertung: 1,6

#### **4.3. Teil 5: Kinder sind andere Klienten als Erwachsene – Beratung im Netzwerk rund um die Familie – Kinder, Jugendliche und Familie im Netz- und Medieneinfluss**

Termin: 01. - 03. September 2017  
Ort: Hannover  
Referentinnen: Dipl.-Heilpäd. Ulla D'Almeida-Deupmann, Köln  
Dr. Britta Schmitz, Zülpich  
Teilnehmer\*innenzahl: 17  
Bewertung: 2,6

Die Teile 1 und 2 fanden im Jahr 2016 statt; der Teil 6 wird im Jahr 2018 stattfinden.

#### **4.4. Praktikum**

Teilnehmer\*innenzahl: 3  
Abschlusskolloquium: geplant 21.01.2018  
Supervisorin: Dipl.-Soz.-Päd. Ulrike Heckel  
Leitung: Dipl.-Soz.-Päd. Ulrike Heckel  
Qualitätssicherung: durch formalisierte Vorbereitung, Durchführung und Nachbereitung gem. "Ablaufplanung Fortbildungsreihen"  
Qualitätskontrolle: Teilnehmer\*innenbefragung mit spezifischem Erhebungsbogen (für Fortbildungen)

#### **5. Fortbildungen**

Ehe-, Familien- und Lebensberater\*innen sind zur regelmäßigen Fortbildung verpflichtet.

Auf dem Fortbildungs"markt" gibt es ein breites Angebot von Veranstaltungen, die auch für Berater\*innen geeignet sind; die DAJEB bietet daher nur Fortbildungen an

- zu aktuellen Problemen in der Ehe-, Familien- und Lebensberatung und
- über Therapieformen, die Ehe-, Familien- und Lebensberatung sinnvoll ergänzen.

Im Jahr 2017 wurden folgende Fortbildung durchgeführt:

### **5.1. Unterwegs in unentdeckten Landschaften: Einführung in Gestaltberatung**

Termin:	29.09. bis 01.10.2017
Ort:	Bovenden (bei Göttingen)
Referent*in:	Janina Stenzel, Gestaltberaterin und -trainerin (IGCH) Klaus Martin Fischer, Kinder- u. Jugendlichenpsychotherapeut
Leitung:	Dipl.-Psych. Katja Müller
Teilnehmer*innenzahl:	21
Qualitätssicherung:	durch formalisierte Vorbereitung, Durchführung und Nachbereitung gem. "Ablaufplanung Fortbildungen"
Qualitätskontrolle:	Teilnehmerbefragung mit spezifischem Erhebungsbogen (für Fortbildungen)
Bewertung:	1,55

## **6. Öffentlichkeitsarbeit**

### **6.1. Informationsrundschriften**

Das Informationsrundschriften hat zwei Funktionen: Es ist

- Mitgliederzeitschrift und
- Fachzeitschrift für Ehe-, Familien- und Lebensberatung.

Im Berichtsjahr erschien:

- Informationsrundschriften Nr. 234  
"Das Tabu in der Beratung - Das Fremde in uns"  
Oktober 2017, 84 Seiten, Auflage: 750 Expl.

Verantwortlicher Redakteur: Dr. Rudolf Sanders

### **6.2. [www.dajeb.de](http://www.dajeb.de)**

Im Berichtsjahr wurde die Homepage komplett neu gestaltet und am 26.10.17 online gestellt.

2017 verzeichnete die Homepage der DAJEB ([www.dajeb.de](http://www.dajeb.de)) 250.814 Besuche (Tagesdurchschnitt ca. 687 Besuche).

### **6.3. [www.dajeb-kurse.de](http://www.dajeb-kurse.de)**

Von 1.1. bis 25.10.17 verzeichnete die Homepage für Weiterbildungen, Fortbildungen und die Jahrestagungen 28.957 Besuche (Tagesdurchschnitt ca. 79 Besuche).

Seit 26.10.17 ist diese Seite in die neu gestaltete Seite [www.dajeb.de](http://www.dajeb.de) integriert.

## **7. Mitarbeit in Organisationen und Gremien, Kooperationen**

### **7.1. Deutscher Arbeitskreis für Jugend-, Ehe- und Familienberatung (DAKJEF)**

Der DAKJEF ist das einzige Kooperationsgremium für die Institutionelle Familienberatung; in ihm sind vertreten:

- die DAJEB,
- die Bundeskonferenz für Erziehungsberatung,
- die Evangelische Konferenz für Familien- und Lebensberatung,
- die Katholische Bundesarbeitsgemeinschaft für Beratung und
- die pro familia.

Da es bisher auf Bundesebene kaum gesetzliche Regelungen für die Familienberatung gibt und auf Länderebene hauptsächlich nur Förderrichtlinien für Beratungsstellen existieren, ist der DAKJEF ein unverzichtbares Gremium vor allem für die Erarbeitung von verbindlichen Standards und Empfehlungen für

- die Weiterbildung;
- die Arbeit der Beratungsstellen und
- die Arbeit der Berater\*innen, insbesondere neue Formen und Zielgruppen der Beratung.

Der Schwerpunkt der Arbeit lag im Berichtsjahr u. a. bei den Themen:

- Flüchtlingssituation und die Situation in den Beratungsstellen
- Erstellung des Papiers "Empfehlungen für Qualitätsstandards für die Zusammenarbeit mit Dolmetschenden in der psychologischen/psychosozialen Beratung"
- Flüchtlingssituation und kultursensible Beratung

Im Berichtsjahr fanden folgende Sitzungen statt:

#### **7.1.1. Zentrale Arbeitstagung**

Anzahl:	2
Datum:	15./16. März und 8. November 2017
Ort:	Berlin
Vertreterinnen:	Dipl.-Theol. Christine Koch-Brinkmann (nur 15./16.3.) Dipl.-Soz.-Päd. Cornelia Weller Dipl.-Kfm. (FH) Andrea-Francesco Degrandi (nur 8.11.)

### **7.1.2. Geschäftsführer\*innensitzungen**

Anzahl: 1  
Datum: 8. November 2017  
Ort: Berlin  
Vertreterin: Dipl.-Kfm. (FH) Andrea-Francesco Degrandi

### **7.2. Deutsche Gesellschaft für Beratung e. V. (DGfB)**

Schwerpunkte der Arbeit sind z. Zt.: Vergleich der unterschiedlichen Weiterbildungsgänge und die Entwicklung von Qualitätsstandards für die Weiterbildung und Beratungsarbeit.

In der DGfB sind z. Zt. 20 Organisationen, die auf dem Feld der Beratung bundesweit tätig sind, Mitglied.

Die meisten Mitglieder gehören nicht zur institutionellen Beratung; es sind vielmehr

- Verbände, die bestimmte Schulrichtungen innerhalb des Feldes der Beratung und Therapie vertreten,
- Berufsverbände,
- Fachverbände sowie
- Hochschulen.

Freiberuflich Tätige bilden einen erheblichen Anteil der Mitglieder in den Mitgliedsorganisationen der DGfB.

Die DAJEB wird seit 2016 als assoziiertes Mitglied geführt.

Im Berichtsjahr arbeitete die DAJEB in folgendem Gremium mit:

#### **7.2.1. AG EQR-DQR**

Sitzungen / Videokonferenzen

Anzahl: 3  
Datum: 16. Januar 2017 (Darmstadt), 03. Juli 2017 (Köln),  
25. September 2017 (Videokonferenz)  
Vertreterinnen: Dipl.-Soz.-Päd. Ulrike Heckel (16.01.17 und 25.09.17)  
Dipl.-Soz.-Päd. Christine Rüberg (03.07.17)

#### **7.2.2. Mitgliederversammlung**

Anzahl: 2  
Datum: 20. Mai 2017 (Darmstadt),  
18. November 2017 (Frankfurt)  
Vertreterinnen: Dipl.-Soz.-Päd. Ulrike Heckel (18.11.17)  
Dipl.-Soz.-Päd. Christine Rüberg (20.05.17)

### **7.3. Beirat zum LSVD-Projekt "Beratungskompetenz zu Regenbogenfamilien – Erfordernisse und Potentiale in professioneller Begleitung"**

Am 1. Juli 2015 startete das o.g. neue Projekt mit einem Schwerpunkt in der Beratungsarbeit im Lesben- und Schwulenverband (LSVD). Die DAJEB wurde eingeladen, wieder Mitglied des Projektbeirates zu werden.

Im Berichtsjahr nahm die DAJEB an folgenden Veranstaltungen teil:

#### **7.3.1. Fachtagung "Regenbogenfamilien bewegen! Beratung zukunfts-trächtig gestalten"**

Datum: 9. Mai 2017  
Ort: Berlin  
Vertreter: Dipl.-Psych. Berend Groeneveld

#### **7.3.2. Sitzung des wissenschaftlichen Beirats**

Datum: 1. Dezember 2017  
Ort: Köln  
Vertreter: Dipl.-Psych. Berend Groeneveld

Darüber hinaus ist die DAJEB Mitglied in

#### **7.4. Deutscher Paritätischer Wohlfahrtsverband**

#### **7.5. Internationale Kommission für Partnerschafts- und Familienbeziehungen (ICCFR) der Weltfamilienorganisation (WFO)**

### **8. Projektförderung**

Durch die institutionelle Förderung der DAJEB werden insbesondere die Jahrestagung (s. 1.), die Mitgliederversammlung (s. 2.), die Weiterbildungskurse (s. 3.), ein Teil der Fortbildungen (s. 4. und 5.), ein Teil der Publikationen (s. 6.), die Mitarbeit in Organisationen und Gremien (s. 7.) und die Arbeit des Vorstandes und der Geschäftsstelle (s. 9. und 10.) finanziert.

Zusätzlich zu dieser institutionellen Förderung wurden im Berichtsjahr folgende Projekte der DAJEB gefördert, die finanziell so umfangreich waren, dass sie nicht aus dem laufenden institutionellen Haushalt finanziert werden konnten.

#### **8.1. Fortbildungsreihe "Gesprächsführung als Grundlage helfender Beratung für Mitarbeiter\*innen in der familienbezogenen Beratung mit dem Schwerpunkt Beratung Schwangerer"**

Die Fortbildungsreihe richtet sich an Mitarbeiter\*innen in Familienberatungsstellen, insbesondere in den neuen Bundesländern.

Zahlreiche dieser Mitarbeiter\*innen haben zwar ein einschlägiges (Fach-) Hochschulstudium absolviert, verfügen aber nicht über ein ausreichendes Instrumentarium an Methoden der Gesprächsführung als Voraussetzung helfender Beratung.

Dennoch ist es im Interesse der ratsuchenden Klient\*innen erforderlich, dass alle Mitarbeiter\*innen in den Familienberatungsstellen über fundierte Grundlagen in Gesprächsführung verfügen. Dabei muss gewährleistet sein, dass die Berater\*innen bundesweit nach einem einheitlichen Standard ausgebildet sind, denn nur so kann sichergestellt werden, dass ein\*e Klient\*in z. B. in einer kleinen Beratungsstelle im Allgäu die gleiche Qualität von Beratung vorfindet wie z. B. in einem großen Beratungszentrum in Berlin.

Die vorgesehene Fortbildungsreihe vermittelt den Teilnehmer\*innen in einem überschaubaren Zeitraum (ca. 1 Jahr) und mit relativ wenigen Veranstaltungen (8 Wochenenden) die notwendigen Kompetenzen in Gesprächsführung. Da die Fortbildungsreihe zeitlich nicht aufwendig ist, haben in der Vergangenheit auch zahlreiche Träger die Teilnahme ihrer Mitarbeiter\*innen unterstützt.

Die Weiterbildung beinhaltet 20 Stunden von Freitag Mittag bis Sonntag Mittag.

Sie gliedert sich nach dem in unseren Fortbildungen bewährten "Drei-Säulen-Modell" in

1. Wissensvermittlung
2. Themenzentrierte Selbsterfahrung
3. Transfer in die Praxis

Bei der Wissensvermittlung geht es darum, Wissensdefizite und Unklarheiten herauszufinden und auszugleichen.

Die themenzentrierte Selbsterfahrung ist ein wichtiges Element der Fortbildung. Durch Förderung der Selbstwahrnehmung, Bewusstheit und verbale Reflexion in der Gruppe sollen die Teilnehmer\*innen sich ihrer Betroffenheit und Einstellungen zu den eigenen Haltungen und Erfahrungen klar werden.

Der Transfer in die Praxis bedeutet, die durch die Wissensvermittlung und durch die Selbsterfahrung erfahrenen Inhalte in die Berufspraxis zu transferieren, zu integrieren und einzuüben.

Theoretische Grundlagen werden durch einführende Referate und Inputs von den jeweiligen Fachreferent\*innen mit ergänzender Diskussion und dem Austausch eigener Erfahrungen und Beispiele erarbeitet.

Die praktischen Übungen und Methoden werden in Kleingruppen, in Skill-Training sowie in Rollenspielen durchgeführt. Dadurch wird das bewusste Umgehen mit gezielter Gesprächsführung in den speziellen Beratungssituationen erprobt und reflektiert.

Durch die praktischen Übungen kann das Gelernte und Erfahrene überprüft werden.

Spezifischer Schwerpunkt war im Berichtsjahr das Thema "Gesprächsführung in der Schwangerenberatung".

Die Fortbildungsreihe fand in Chorin (bei Berlin) statt.

**Teil 1: "Grundlagen der Gesprächsführung in der psychologischen, psychosozialen Beratung – Soziale Hilfen, Teil 1"**

Termin: 12. - 14. Mai 2017  
Referentinnen: Dipl.-Soz.-Päd. Claudia Gansauge  
Dipl.-Soz.-Päd. Cornelia Weller  
Teilnehmer\*innenzahl: 14

**Teil 2: "Das einmalige Beratungsgespräch in der Schwangerschafts-konfliktberatung – Soziale Hilfen Teil 2"**

Termin: 23. - 25. Juni 2017  
Referent\*in: Dipl.-Soz.-Päd. Claudia Gansauge  
Dr. Stefan Schumacher  
Teilnehmer\*innenzahl: 20

**Teil 3: "Grundlagen der Krisenintervention – Soziale Hilfen Teil 3"**

Termin: 18. - 20. August 2017  
Referentinnen: Dipl.-Soz.-Päd. Kathrin Dix  
Dipl.-Soz.-Päd. Claudia Gansauge  
Dipl.-Soz.-Päd. Cornelia Weller  
Teilnehmer\*innenzahl: 14

**Teil 4: "Gesprächsführung bei der Thematik Pränataldiagnostik – Soziale Hilfen Teil 4"**

Termin: 01. - 03. September 2017  
Referentinnen: Dipl.-Soz.-Päd. Claudia Gansauge  
Dipl.-Soz.-Päd. Cornelia Weller  
Teilnehmer\*innenzahl: 19

**Teil 5: "Gesprächsführung mit Paaren – Sexualpädagogische Grundlagen, Teil 1"**

Termin: 22. - 24. September 2017  
Referent\*innen: Dipl.-Soz.-Päd. Kathrin Dix  
Jeannette Enders, M.A. für Sexualpädagogik  
und Familienplanung  
Dipl.-Psych. Detlef Vetter  
Teilnehmer\*innenzahl: 17

**Teil 6: "Gesprächsführung bei der Thematik Abschied, Trauer und Tod – Migration"**

Termin: 27. - 29. Oktober 2017

Referentinnen: Dipl.-Psych. Zrinka Lucic-Vrhovac  
Annette Meissner, Supervisorin, Trauerbegleiterin  
Katharina Schönfuß, Trauerbegleiterin

Teilnehmer\*innenzahl: 19

**Teil 7: "Gesprächsführung zum Thema Sexualität in der Beratung – Sexualpädagogische Grundlagen, Teil 2"**

Termin: 10. - 12. November 2017

Referent\*innen: Dipl.-Soz.-Päd. Kathrin Dix  
Jeannette Enders, M.A. für Sexualpädagogik  
und Familienplanung  
Dipl.-Psych. Detlef Vetter

Teilnehmer\*innenzahl: 18

**Teil 8: "Adoption / vertrauliche Geburt – Soziale Hilfen, Teil 5"**

Termin: 1. - 3. Dezember 2017

Referentinnen: Dipl.-Soz.-Päd. Susann Michael  
Dipl.-Soz.-Päd. Cornelia Weller

Teilnehmer\*innenzahl: 19

Leitung: Dipl.-Soz.-Päd. Cornelia Weller

Qualitätssicherung: durch formalisierte Vorbereitung, Durchführung und Nachbereitung gem. "Ablaufplanung Fortbildungsreihen"

Qualitätskontrolle: Teilnehmerbefragung mit spezifischem Erhebungsbogen (für Fortbildungen)

Bewertung Teil 1: 1,5

Bewertung Teil 2: 1,8

Bewertung Teil 3: 1,3

Bewertung Teil 4: 1,0

Bewertung Teil 5: 2,3

Bewertung Teil 6: 1,8

Bewertung Teil 7: 1,5

Bewertung Teil 8: 1,1

**8.2 Beratungsführer online**

Der "Beratungsführer online" erfasst z. Zt. ca. 14.600 ambulante psychosoziale Beratungsstellen in Deutschland, insbesondere:

- AIDS-Beratungsstellen,
- Beratungsstellen für Eltern, Kinder und Jugendliche,

- Ehe- Familien- und Lebensberatungsstellen,
- Schwangerschafts- und Schwangerschaftskonfliktberatungsstellen,
- Sexualberatungsstellen,
- Sozialberatungsstellen und
- Suchtberatungsstellen.

Die Aktualisierung umfasst folgende Arbeiten:

- Veränderungsmeldungen durch Stellenleiter\*innen, Träger und Nutzer\*innen, die sofort in den Datenbestand eingearbeitet werden;
- regelmäßige Überprüfung des bestehenden Datenbestandes durch den Versand von E-Mails an die Beratungsstellen; von dem derzeitigen Bestand von ca. 14.600 Datensätzen werden jährlich ca. 3.600 überprüft, so dass innerhalb von 4 Jahren der Datenbestand komplett überprüft wird;
- Recherche im Internet nach bisher nicht erfassten Beratungsstellen, die dann ebenfalls zur Datenerhebung per E-Mail angeschrieben werden.

Der Beratungsführer "online" ist in zwei Versionen verfügbar:

- Über die Homepage der DAJEB (Startseite/Beratungsführer online)
- Über die Homepage des BMFSFJ (Startseite/Themen/Familie/Chancen und Teilhabe für Familien/Beratung und Information für Familien/Externe-Links: Online-Beratungsstellensuche der Deutschen Arbeitsgemeinschaft für Jugend- und Eheberatung e. V. (DAJEB)).

Die Suchanfrage kann

- örtlich nach Postleitzahlbereichen oder Orten und
- nach Beratungsschwerpunkten

durchgeführt werden.

Bei den durch die Suchanfrage gefundenen Beratungsstellen kann auch ein Lageplan abgerufen werden.

Projektleitung: Dr. Anja Tiedtke

### **8.3 "Eltern bleiben Eltern"**

Umfang: 40 Seiten

Gesamtauflage seit 1989: 3.069.000 Exemplare

Qualitätskontrolle: Äußerst positive schriftliche und telefonische Rückmeldungen von Besteller\*innen und Leser\*innen.

Ein Nachdruck der Broschüre war für 2017 geplant. Ohne Bundeszuschuss konnte in 2017 jedoch keine neue Auflage der Broschüren gedruckt werden. Mit Stand vom 12.01.2018 liegen 50.586 Vorbestellungen vor.

## 8.4 "Psychologische Beratung hilft ..."

Die im Jahr 2013 komplett neu überarbeitete Broschüre wurde weiter stark nachgefragt.

Umfang: 40 Seiten

Gesamtauflage seit 2013: 114.000 Exemplare

Qualitätskontrolle: Sehr positive schriftliche und telefonische Rückmeldungen von Besteller\*innen und Leser\*innen.

## 9. Der Vorstand

### 9.1. Vorstandsmitglieder, nach Funktionen

- Präsidentin: Dipl.-Soz.-Päd. Cornelia Weller, Leipzig
- Vizepräsidentin: Dipl.-Soz.-Päd. Ulrike Heckel, Herzebrock-Clarholz
- Beisitzer\*innen: Dipl.-Psych. Berend Groeneveld, Bad Salzuflen  
Dipl.-Theol. Christine Koch-Brinkmann, Wunstorf  
Dipl.-Psych. Katja Müller, Göttingen  
Dipl. Soz.-Arb. Annemarie Pottthoff, Lübeck  
(ab 10.11.17)  
Dr. Rudolf Sanders, Menden
- (Geschäftsführung: 06.03. - 01.06.17 Dipl.-Betriebswirt (BA) Jens Wöhler, Haar)  
ab 01.10.17: Dipl.-Kfm. (FH) Andrea-Francesco Degrandi, München)

### 9.2. Vorstandssitzungen

#### 9.2.1. Termine

- 02. und 04. März 2017 in Erkner,
- 19./20. Mai 2017 in Hannover und
- 10./11. November 2017 in Hannover.

#### 9.2.2 Themenschwerpunkte der Vorstandssitzungen

- Mitgliederversammlungen und Jahrestagungen (Jahrestagung und Mitgliederversammlung 2017, Planung Jahrestagung und Mitgliederversammlung 2018, Vorüberlegungen Jahrestagung 2019);
- Weiterbildungskurse und zukünftige Struktur der Weiterbildungskurse (Modularisierung, Ausrichtung nach Kompetenzen, Blended Learning);
- Fortbildungsveranstaltungen und -reihen;
- Publikationen und Öffentlichkeitsarbeit;
- Zusammenarbeit mit anderen Verbänden und Institutionen;

- Finanzen (Jahresabschluss 2016, Rechnungsprüfung für das Jahr 2016, Fortschreibung Haushalt 2017, Wirtschaftsplan 2018, Voranschlag Wirtschaftsplan 2019, mittelfristige Finanzplanung bis 2020);
- Migration;
- Europa;
- Projekte (laufende Projekte, Projektplanung);

### **9.3. Ausschüsse des Vorstandes**

#### **9.3.1. Ausschuss Fort- und Weiterbildung**

Aufgaben: - Auswertung der laufenden Weiterbildungskurse, Fortbildungen und Fortbildungsreihen;  
 - Fortschreibung der Curricula der Weiterbildungskurse und Fortbildungsreihen;  
 - Planung der Weiterbildungskurse und Fortbildungen und  
 - Entwicklung von Controlling- und Qualitätssicherungsinstrumenten für die Fort- und Weiterbildungen.

Mitglieder: Dipl.-Soz.-Päd. Ulrike Heckel (Vorsitz), Dipl.-Kfm. Andrea-Francesco Degrandi, Dipl.-Psych. Berend Groeneveld, Dipl.-Theol. Christine Koch-Brinkmann, Dipl.-Psych. Katja Müller, Dr. Anja Tiedtke, Dipl.-Soz.-Päd. Cornelia Weller

Termine: 1. März, 19. Mai, 10. November 2017

#### **9.3.2. Redaktionsausschuss**

Aufgaben: Unterstützung des verantwortlichen Redakteurs bei der mittel- und langfristigen Planung der Informationsrundschriften.

Mitglieder: Dr. Rudolf Sanders (Vorsitz), Sabine Grimm (ab 27.11.17), Dipl.-Soz.-Arb. Annemarie Potthoff

#### **9.3.3. Vorbereitungsausschuss für die Jahrestagung 2017**

Mitglieder: Dipl.-Psych. Berend Groeneveld (Vorsitz), Dipl.-Soz.-Päd. Christine Rüberg

#### **9.3.4. Vorbereitungsausschuss für die Jahrestagung 2018**

Mitglieder: Dr. Rudolf Sanders (Vorsitz), Dipl.- Soz.-Päd. Claudia Gansauge, Carmen Hühnerfuß

### **9.4. Qualitätssicherung der Vorstandsarbeit**

Traditionsgemäß wurde auf der Herbstsitzung des Vorstandes grundsätzlich über dessen Arbeit und die Perspektiven für die DAJEB unter folgenden Aspekten diskutiert:

- Was wurde im Jahr 2017 erreicht?
- Was wurde im Jahr 2017 versäumt?

- Welche Aufgaben sind in den Jahren 2018 ff. vorrangig?
- Welche außerverbandlichen Entwicklungen sind für die zukünftige Verbandsarbeit zu beachten?

#### **10. Rechnungsprüfer\*innen:**

Rosamaria Jell und Patrick Friedl

#### **11. BMFSFJ und andere Bundesbehörden**

Die Zusammenarbeit mit dem

- BMFSFJ, insbesondere Ref. 203,
  - dem Bundesverwaltungsamt, insbesondere Ref. ZMV I 8
- lief im Berichtsjahr wieder sehr kooperativ und produktiv.

Von 4. bis 6. Oktober fand eine örtliche Prüfung des Bundesverwaltungsamts in der Geschäftsstelle der DAJEB statt.

# Die Entwicklung des PaarBalance Partnerschaftstests

## Abstract

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

## 1. Theoretischer Hintergrund

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

Internetbasierte Programme ermöglichen die Bereitstellung von Angeboten, die über eine reine Informationsvermittlung und über bloße Psychoedukation weit hinausgehen. Zum einen bieten die multimedialen Aspekte völlig neue didaktische

Möglichkeiten, mithilfe derer die Änderungsmotivation der Klient\*innen gesteigert werden kann. Zum anderen können Klient\*innen mit solchen Programmen auf interaktive Weise ganz gezielt zu einzelnen Schritten konkreter Verhaltensänderung angeleitet werden.

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

Dem Lebensbereich Partnerschaft und Familie kommt ein besonderer Stellenwert hinsichtlich psychischer wie physischer Gesundheit der Menschen zu (Hahlweg & Baucom, 2008). Onlinebasierte Angebote bieten hier den Vorteil, niederschwellig und überall verfügbar zu sein (Doss, Feinberg, Rothman, Roddy & Comer, 2017).

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

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

Ziel war es, durch eine geeignete Eingangsdiagnostik einen individuellen Zuschnitt zu verwirklichen. Der PaarBalance Partnerschaftstest zu Beginn des Programms sollte die Erstellung eines persönlichen Beziehungsprofils ermöglichen, das dem

Nutzer die Ressourcen und Herausforderungen in seiner Partnerschaft widerspiegelt. Zentraler Ansatzpunkt des gesamten Online-Programms ist, wie gesagt, die/der einzelne Partner\*in.

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

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

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

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

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

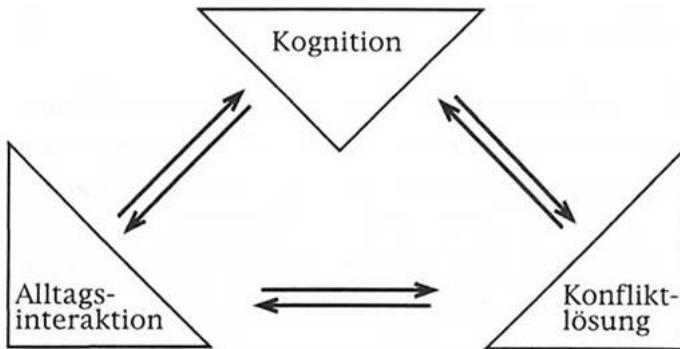


Abbildung 1: Dreigespann von Alltagsinteraktion, Kognition und Konfliktlösung.

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

Die Entwicklung des PaarBalance Partnerschaftstests basiert auf diesen empirischen Erkenntnissen.

## 2. Methode

### 2.1. Ziele bei der Fragebogenentwicklung

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

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

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

## 2.2. Theoretische Annahmen

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

*Tabelle 1: Konstrukte für den Item-Pool*

### 1. Positive Reziprozität (Austausch)

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

### 2. Streit (Bestrafung; Eskalation)

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

### 3. Deeskalieren; Versöhnen

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

### 4. Kommunikation

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

### 5. Problemlösung

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

## 6. Gemeinsamkeit (Zeit gemeinsam)

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

## 7. Individuelles Wohlbefinden (emotionale Stabilität)

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

## 8. Stress / Coping

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

## 9. Sexualität

## 10. Vertrauen

## 11. Eifersucht

## 12. Treue

### **2.3. Itemsammlung**

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

Tabelle 2: Dimensionen des PaarBalance Partnerschaftstests

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

## 2.4. Aufbau des Fragebogens zur Ersterhebung

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

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

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

## **2.5. Datenerhebung**

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

## **3. Ergebnisse**

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

### **3.1. Beschreibung der Stichprobe**

Im ersten Durchgang beantworteten 304 Personen den Fragebogen, im zweiten Durchgang waren es 150. Die ursprüngliche Gesamtstichprobe lag damit bei  $N = 454$ . Der Altersbereich wurde von 20 bis 69 Jahre festgelegt, damit wurden drei Personen über 70 Jahre ausgeschlossen. Aus Gründen der Stichprobenhomogenität wurden ebenfalls alle gleichgeschlechtlichen Paare ( $N = 30$ ) nicht in die Auswertung mit aufgenommen. Damit flossen die Angaben von insgesamt 33 Personen nicht in die Auswertung ein. Es verblieb somit eine Gesamtstichprobe von  $N = 421$ , davon 202 Männer und 219 Frauen.

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

Tabelle 3: *Alter \* Geschlecht Kreuztabelle.*

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

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

Tabelle 4: *Seit wann sind Sie mit Ihrer/Ihrem jetzigen Partner\*in in etwa zusammen?*

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

Tabelle 5: *Häufigkeiten bzgl. Familienstand*

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

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

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

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

### 3.2. Itemanalysen

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

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

Nach der entsprechenden Bereinigung verblieben insgesamt 216 Items im Pool:

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

### 3.3. Faktorenanalysen

Mit den verbliebenen Items wurde für jede der drei Dimensionen jeweils eine Faktorenanalyse (Hauptkomponentenanalyse mit anschließender Varimax-Rotation) mit dem Ziel berechnet, homogene Skalen zu ermitteln. Die Zahl der extrahierten Faktoren wurde anhand des Scree-Tests und bei mehreren möglichen Lösungen anhand der Interpretierbarkeit der Faktoren bestimmt. Zur Interpretation der Faktoren wurden alle Items herangezogen, deren Ladung auf dem Faktor größer als 0,50

war und die auf keinem anderen Faktor größer war. Pro Dimension wurden folgende Faktorenlösungen ausgewählt:

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

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

### 3.4. Resultierende Faktorenstruktur

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

#### Dimension Erleben

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

#### Dimension Verhalten

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

## Dimension Einstellungen

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

### 3.5. Korrelationen

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

Tabelle 8: Korrelation der Skalen aller drei Bereiche mit Qualitätsmerkmalen

Faktoren		Wie glücklich schätzen Sie Ihre Beziehung ein?	Wie problematisch empfinden Sie Ihre Partnerschaft?	Fühlen Sie sich in Ihrer Lebensführung eingeschränkt?	Ich bin zufrieden damit, wie ich mit meinem Leben umgehe.
<b>Partnerschaftstest</b>					
Anspannung (Erleben)	Pearson Korrelation	,78***	,83***	,76***	-,61***
Eskalation (Erleben)	Pearson Korrelation	,67***	,71***	,64***	-,54***
Persönliche Einschränkung (Erleben)	Pearson Korrelation	-,71***	-,74***	-,75***	,68***

<b>Faktoren</b> <b>Partnerschaftstest</b>		Wie glücklich schätzen Sie Ihre Beziehung ein?	Wie problematisch empfinden Sie Ihre Partnerschaft ?	Fühlen Sie sich in Ihrer Lebensführung eingeschränkt?	Ich bin zufrieden damit, wie ich mit meinem Leben umgehe.
Wohlwollen ( <i>Erleben</i> )	Pearson Korrelation	-,78***	-,78***	-,74***	,69***
Rückhalt ( <i>Erleben</i> )	Pearson Korrelation	-,75***	-,77***	-,73***	,67***
Gemeinsamkeit ( <i>Erleben</i> )	Pearson Korrelation	-,73***	-,74***	-,69***	,67***
Sich öffnen ( <i>Verhalten</i> )	Pearson Korrelation	-,59***	-,59***	-,60***	,60***
Streiten ( <i>Verhalten</i> )	Pearson Korrelation	,31***	,35***	,27***	-,34***
Überreagieren ( <i>Verhalten</i> )	Pearson Korrelation	,41***	,43***	,42***	-,41***
De-Eskalieren ( <i>Verhalten</i> )	Pearson Korrelation	-,27***	-,24***	-,22***	,34***
Unterstützen ( <i>Verhalten</i> )	Pearson Korrelation	-,31***	-,27***	-,25***	,42***
Nähe herstellen ( <i>Verhalten</i> )	Pearson Korrelation	-,57***	-,56***	-,53***	,55***
Wir-Denken ( <i>Einstellungen</i> )	Pearson Korrelation	-,22***	-,15**	-,19***	,37***
	Signifikanz (2-seitig)	,000	,002	,000	,000
Argwohn ( <i>Einstellungen</i> )	Pearson Korrelation	,40***	,43***	,41***	-,36***
Druck machen ( <i>Einstellungen</i> )	Pearson Korrelation	,03	,02	,06	-,06
	Signifikanz (2-seitig)	,521	,661	,204	,216

<b>Faktoren</b>		Wie glück- lich schät- zen Sie Ihre Bezie- hung ein?	Wie prob- lematisch empfin- den Sie Ihre Part- nerschaft ?	Fühlen Sie sich in Ihrer Lebens- führung einges- chränkt?	Ich bin zu- frieden da- mit, wie ich mit meinem Leben um- gehe.
Abreagieren (Einstellungen)	Pearson Korrelation	,16***	,21***	,11*	-,03
	Signifikanz (2-seitig)	,001	,000	,025	,526
Kommunikation (Einstellungen)	Pearson Korrelation	,14**	,12*	,10*	-,12*
	Signifikanz (2-seitig)	,005	,017	,044	,012
Respekt (Einstellungen)	Pearson Korrelation	-,22***	-,18***	-,18***	,32***

N=421

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

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

- Der Umfang des Fragebogens sollte einerseits eine differenzierte Analyse der partnerschaftlichen Situation des Nutzers ermöglichen, andererseits aber auch nicht zu aufwändig sein, um eine hohe Abbrecherquote zu vermeiden. Für die Bearbeitungszeit wurden 10 bis 15 Minuten angestrebt.
- Die/der Klient\*in sollte zunächst die Möglichkeit haben zu beschreiben, wie sie/er ihre/seine Beziehung erlebt und diesbezüglich Rückmeldung bekommen. Dadurch sollte die Wahrscheinlichkeit steigen, dass sie/er sich verstanden fühlt und sich zugleich die Bereitschaft erhöhen, den eigenen Anteil an der

Beziehungsgestaltung differenziert zu betrachten, um die notwendige Motivation für eigene konkrete Änderungsschritte zu begünstigen.

Um dieses Ziel zu erreichen, ist es erforderlich, dass möglichst starke Zusammenhänge zwischen den Dimensionen Erleben, Verhalten und Einstellung analysiert werden können, um die potentielle Fehlerquote bei der Rückmeldung an den Nutzer zu minimieren.

- Besondere Bedeutung sollte der Handlungsebene (Bereich Verhalten) zukommen, da der zentrale Ansatzpunkt des Online-Programms konkrete Änderungsschritte bei der täglichen Beziehungsgestaltung beinhaltet.

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

Tabelle 9: *Dimensionen und Faktoren der finalen Fragebogenversion*

Dimension *Erleben*

Faktor	Bezeichnung
1	Wohllollen
2	Gemeinsamkeit
4	Anspannung
5	Eskalation

Dimension *Einstellungen*

Faktor	Bezeichnung
4	Argwohn

Dimension *Verhalten*

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

### 3.7. Erstellung des Beziehungsprofils

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

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

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

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

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

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

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

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

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

### 4. Diskussion

Im Internet lassen sich äußerst viele Beiträge zum Thema Partnerschaft finden, darunter auch eine Fülle an Fragebogen, deren wissenschaftliche Fundierung und

methodische Absicherung oft nicht erkennbar ist. Mit dem PaarBalance Partnerschaftstest steht ein neues, innovatives und wissenschaftlich evaluiertes Instrument zur Messung der Beziehungsqualität zur Verfügung. Es werden die Dimensionen Erleben und Verhalten der/des einzelnen Partnerin/Partners und somit sein Anteil an der Beziehungsgestaltung erfasst. Durch die Online-Präsenz ist das Instrument unabhängig von Zeit und Ort einsetzbar.

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

Zu diesem Zweck musste ein geeigneter Partnerschaftstest entwickelt werden, der zu Beginn des Programms die Erstellung eines persönlichen Beziehungsprofils ermöglicht, darüber hinaus für die Veränderungsmessung geeignet ist und zudem dem Anwender anhand ausgewählter Items die besondere persönliche Relevanz der einzelnen Themenblöcke ("Sitzungen") anzeigen kann.

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

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

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

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

Auf der Basis dieser Ergebnisse wurde die endgültige Fassung des PaarBalance Partnerschaftstests erstellt. Um eine hohe Aussagekraft zu bewahren und andererseits dem Ökonomieprinzip zu folgen, wurde die endgültige Version des Bezie-

hungstests auf 11 Faktoren reduziert, wobei auf 5 Faktoren der Dimension Einstellungen verzichtet wurde. 2 weitere Einzelitems wurden zusätzlich aufgenommen, die für die Vollständigkeit des Beziehungsprofils wichtig erschienen.

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

Der PaarBalance Partnerschaftstest steht jedoch auch unabhängig von einer weitergehenden Programmnutzung kostenfrei zur Verfügung. Interessierte Einzelpersonen und Paare sowie Berater\*innen und Therapeut\*innen können den Test zu diagnostischen Zwecken nutzen. Mit der automatischen Auswertung in Form des Beziehungsprofils wurde ein innovatives Mittel geschaffen, mit dem Berater\*innen und Therapeut\*innen bereits vor der Beratung valide Informationen über Ressourcen und Problembereiche eines Paares aus Sicht jeder/jedes einzelnen Partnerin/Partners erhalten können.

Das sich an den Partnerschaftstest anschließende Coaching-Programm über 18 Sitzungen ist kostenpflichtig. Für Berater\*innen, Psychotherapeut\*innen und Ärztinnen/Ärzte steht das Programm jedoch dauerhaft kostenfrei zur Verfügung. Unter "Professionals" können sie sich unkompliziert einen Kollegen-Account erstellen. Einen kompakten Einblick über die Ziele und Machart des Programms PaarBalance bietet die Videotour auf Youtube [https://www.youtube.com/watch?v=5r\\_p9p6TkII](https://www.youtube.com/watch?v=5r_p9p6TkII), die auch auf der Startseite von PaarBalance <https://www.paarbalance.de> zu finden ist.

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

## **Literatur**

Banse, R. (2012). Partnerschaftsdiagnostik. In: I. Grau & H.W. Bierhoff (Hrsg.), Sozialpsychologie der Partnerschaft (S. 13-42). Berlin: Springer

Berger, T. (2015a). Internetbasierte Interventionen bei Angststörungen und Depression. In: A. Krieger, H. Winter, U. Müller, M. Ochs & W. Broicher (Hrsg.), Geht die Psychotherapie ins Netz? Möglichkeiten und Probleme von Therapie und Beratung im Internet (S. 11-31). Gießen: Psychosozial-Verlag

Berger, T. (2015b). Internetbasierte Interventionen bei psychischen Störungen. Göttingen: Hogrefe

- Bodenmann, G. (2000). *Kompetenzen für die Partnerschaft*. Weinheim: Juventa
- Bodenmann, G. (2016). *Lehrbuch Klinische Paar- und Familienpsychologie*. Bern: Huber (2. Auflage)
- Christensen, A., Atkins, D.C., Baucom, B. & Yi, J. (2010). Marital status and satisfaction five years following a randomized clinical trial comparing traditional versus integrative behavioral couple therapy. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. 78 (2), S. 225-235
- Dinkel, A. & Balck, F. (2006). Psychometrische Analyse der deutschen Dyadic Adjustment Scale. *Zeitschrift für Psychologie*. 214, S. 1-9
- Doss, B., Benson, L.A., Georgia, E.J. & Christensen, A. (2013). Translation of integrative behavioral couple therapy to a web-based intervention. *Family Process*. 52 (1), S. 139-153
- Doss, B., Cicila, L., Georgia, E.J., Benson, L.A., Roddy, K., Nowlan, K. & Christensen, A. (2016). A randomized controlled trial of the web-based ourrelationship program: Effects on relationship and individual functioning. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. 84 (4), S. 285-296
- Doss, B., Feinberg, L., Rothman, K., Roddy, K. & Comer, J. (2017). Using technology to enhance and expand interventions for couples and families: Conceptual and methodological considerations. *Journal of Family Psychology*, 31(8), S. 983-993
- Gastner, J., Schindler, L., Metz, N. und Zuber, A. (2018 in Druck). Internetgestützte Prävention und Behandlung von Paarproblemen am Beispiel von PaarBalance. In: B. Röhrle, D. Ebert & H. Christiansen (Hrsg.), *Entwicklung und Perspektiven. Prävention und Gesundheitsförderung Bd. VI*. Tübingen: DGVT-Verlag
- Grau, I. & Bierhoff, H.W. (Hrsg.) (2012). *Sozialpsychologie der Partnerschaft*. Berlin: Springer
- Gurman, A. & Burton, M. (2014). Individual therapy for couple problems: Perspectives and pitfalls. *Journal of Marital and Family Therapy*. 40 (4), S. 470-483
- Hahlweg, K. & Baucom, D. H. (2008). *Partnerschaft und psychische Störung*. Göttingen: Hogrefe
- Hahlweg, K. (2016): *Fragebogen zur Partnerschaftsdiagnostik (FPD) (2., neu normierte und erweiterte Auflage)*. Göttingen: Hogrefe
- Hank, G., Hahlweg, K. & Klann, N. (1990). *Diagnostische Verfahren für Berater. Materialien zur Diagnostik und Therapie in Ehe-, Familien- und Lebensberatung*. Weinheim: Beltz Test Verlag
- Knaevelsrud, C., Wagner, B. & Böttche, M. (2016). *Online-Therapie und -Beratung*. Göttingen: Hogrefe
- Perrig-Chiello, P. (2017). *Wenn die Liebe nicht mehr jung ist: Warum viele langjährige Partnerschaften zerbrechen und andere nicht*. Bern: Hogrefe

Richter, D., Brähler, E. & Ernst, J. (Hrsg.) (2015). Diagnostische Verfahren für Beratung und Therapie von Paaren und Familien. Göttingen: Hogrefe

Röhrle, B., Ebert, D. & Christiansen, H. (Hrsg.) (2018 in Druck). Entwicklung und Perspektiven. Prävention und Gesundheitsförderung Bd. VI. Tübingen: DGVT-Verlag

Schindler, L. (2004). Interventionsbereich Partnerschaft. In: S. Sulz (Hrsg.), Paarthérapien. Von unglücklichen Verstrickungen zu befreiter Beziehung (S. 11-38). München: CIP-Medien (2. Auflage)

Schindler, L., Gastner, J. & Metz, N. (2016). PaarBalance - ein interaktives Onlineprogramm für mehr Zufriedenheit in der Paarbeziehung. Beratung Aktuell, 4/2016, S. 3-21

SPSS Inc. Released 2009. IBM SPSS Statistics for Macintosh, Version 18.0. Chicago: SPSS Inc

Terman, L.M. (1938). Psychological factors in marital happiness. New York: McGraw-Hill

Wunderer, E. & Schneewind, K. (2008). Liebe ein Leben lang? Was Paare zusammenhält. München: dtv

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



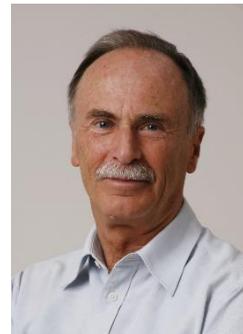
**Judith Gastner**, Dr. phil. Diplom-Psychologin, Pädagogin, Psychotherapeutin, Paartherapeutin, langjährige wissenschaftliche Mitarbeiterin in der Klinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie der TU München, zertifizierte Medizindidaktikerin der TU München, Inhaberin einer kognitiv-verhaltenstherapeutischen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



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



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



# Rezensionen

**Wyrwa, Holger**

***Konfliktsystem Mobbing; Ein Theorie- und Praxismodell für Therapie und Beratung***

Carl Auer Verlag, Heidelberg 2012 (ISBN 978-3896708571), 250 Seiten

Eine Verbindung existentiellen Denkens und systemischer Perspektive bietet Holger Wyrwa in seinem inspirierenden Buch *Konfliktsystem Mobbing. Ein Theorie- und Praxismodell für Therapie und Beratung*. Er lotet das Phänomen Mobbing aus – 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.

Dabei konzentriert sich der Blick gerade nicht auf eventuelle Störungsbilder, sondern auf die existentielle 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, aufgelöst wird.

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

**Nußbeck, Susanne**  
***Einführung in die Beratungspsychologie***

Ernst Reinhardt Verlag, München 2014 (ISBN 978-3825242466), 3. Auflage, 215 Seiten

Das Buch ist in die Kapitel *Einführung, Grundlagen der Kommunikationspsychologie, Theoretische Konzepte der Beratung, Der Beratungsprozess, Die Beziehungsgestaltung, Evaluation von Beratungskonzepten und Beratungsprozessen, Beratungsfelder* sowie *Aktuelle Entwicklungen und Ausblick* unterteilt.

Im Kapitel 1 wird ein Überblick über die Entwicklung der Beratungswissenschaften gegeben. Nach ausführlichen Definitionen von Beratung folgt die Erläuterung von Therapie und Mediation sowie deren Abgrenzung zur Beratung. Die ethische Verantwortung der Berater\*innen wird dargelegt.

Das Kapitel 2 erläutert verschiedene Kommunikationstheorien und -modelle mit unterschiedlichen Schwerpunkten. Es wird auf die Besonderheiten der menschlichen Kommunikation, der Begriffsbildung, den Symbolischen Interaktionismus sowie auf nonverbale Kommunikation eingegangen.

In Kapitel 3 werden die psychoanalytische, die klientenzentrierte und die kognitiv-behaviorale Theorie sowie systemorientierte Ansätze, lösungs- und ressourcenorientierte Konzepte beschrieben, mit Beispielen unterlegt und deren Bedeutung für die Beratung aufgezeigt.

Kapitel 4 befasst sich mit dem Beratungsprozess und den dazugehörigen Aspekten wie Settings, Beratung in Gruppen, Krisenintervention, Veränderungsprozess, Diagnostik sowie Techniken und Methoden.

Die Beziehungsgestaltung zwischen Berater\*in und Klient\*in als wichtigste Variable im Beratungsprozess wird ausführlich in Kapitel 5 beschrieben. Einige Beraterkompetenzen werden aufgeführt und verschiedene Konzepte von Burn-out und seiner Prophylaxe diskutiert.

In Kapitel 6 wird die Evaluation von Beratungskompetenzen und Beratungsprozessen zur Kontrolle der Arbeit und Entwicklung von Konzepten erläutert. Dies geschieht auf persönlicher Ebene durch Supervision, auf konzeptioneller Ebene durch

Beratungs- und Interventionsforschung und auf institutioneller Ebene durch Qualitätsmanagement.

Das Kapitel 7 beschreibt die Beratungsfelder Erziehungs- und Familienberatung, Beratung in Schule, Aus- und Weiterbildung, Entwicklungsberatung und Beratung in der Frühförderung, Beratung bei chronischer Krankheit oder Behinderung sowie bei Abhängigkeit und Sucht.

Im letzten Kapitel wird kurz die aktuelle Entwicklung der psychosozialen Beratung erläutert und ein Ausblick gegeben.

Resümee: Das Buch ist gut strukturiert und beinhaltet psychologisches Grundwissen über Beratungskonzepte und -techniken. Die verschiedenen theoretischen Konzepte werden mit Verweis auf Autor\*innen/Fachliteratur dargelegt und oftmals mit praxisnahen Beispielen veranschaulicht. Aufgrund der Marginalienspalte, dem Glossar und den Übungsaufgaben mit Online-Antworten ist es auch ideal für die Prüfungsvorbereitung und als Nachschlagewerk geeignet.

Dr. Anja Tiedtke  
assistenz@dajeb.de

**Grolimund, Fabian**  
***Psychologische Beratung und Coaching – Lehr- und Praxisbuch für Einsteiger***

Hogrefe Verlag, Bern 2017 (ISBN 978-3896708571), 2. Auflage, 404 Seiten

Nach einem Einleitungskapitel gliedern sich die folgenden Kapitel in die sechs Phasen der Beratung:

Phase 1: Erstkontakt,

Phase 2: Beziehungsaufbau,

Phase 3: Zielanalyse,

Phase 4: Problemanalyse,

Phase 5: Lösungsentwicklung,

Phase 6: Abschluss.

Das Buch schließt mit dem letzten Kapitel "Hausaufgaben" ab.

Das Einleitungskapitel beinhaltet eine ausführliche Definition von Beratung und befasst sich mit der Frage, worauf es bei einer guten Beratung wirklich ankommt. Ergebnisse der Therapieforschung werden kurz erwähnt.

Im Kapitel 1 wird ein Überblick über die wesentlichen Inhalte des Erstkontaktes gegeben. Zudem wird dargelegt, wie die/der Berater\*in die Klientin/den Klienten aktivieren kann und positive Erwartung in ihr/ihm wecken kann.

Das Kapitel 2 erläutert den Beziehungsaufbau zwischen Berater\*in und Klient\*in anhand von Merkmalen einer professionellen Beratungsbeziehung und beziehungsgestaltenden Methoden. Es wird auf die Inhalte der ersten Sitzung sowie auf die Bedürfnisse und Motive im Beratungsprozess eingegangen.

Um die Zielanalyse geht es in Kapitel 3. Dabei werden nicht nur Möglichkeiten, attraktive Ziele zu finden und Ziele zu imaginieren, sondern auch der Umgang mit Widerstand bei der Zielfindung aufgezeigt.

Das Kapitel 4 befasst sich mit der Problemanalyse und ist unterteilt in Analyse von Situationen, Gedanken und Konsequenzen, Problematisches Verhalten erklären sowie Durchführung der Verhaltensanalyse.

Im Kapitel 5 wird die Lösungsentwicklung an Hand der drei Schritte – Klient\*innen informieren, Klient\*innen bei der Entscheidungsfindung unterstützen und Problematische Verhaltensweisen verändern – erörtert.

Kapitel 6 beinhaltet den Abschluss der Beratung inklusive der Sicherung des Erreichten.

Das letzte Kapitel geht auf die Funktionen der Hausaufgaben, die die Klient\*innen zwischen den Sitzungen erledigen sollen, und auf die Wirksamkeit der Hausaufgaben für den Erfolg der Beratung und Therapie ein. Es werden Leitlinien für erfolgversprechende Hausaufgaben, Typen von Hausaufgaben und der Umgang mit nicht gemachten Hausaufgaben erläutert.

Resümee: Das Buch ist gut strukturiert und beinhaltet neben grundlegender Theorie vor allem anschauliche Praxisbeispiele, Übungen, Schemen zur Visualisierung und Ergebnisse aus der Forschung. Am Ende der meisten Kapitel ist weiterführende Literatur angegeben. Es ist sowohl für Berater\*innen zur Erweiterung ihrer Beratungskompetenz als auch für Dozent\*innen im Bereich Beratung zur Ergänzung ihrer praxisbezogenen Impulse geeignet.

Dr. Anja Tiedtke  
assistenz@dajeb.de

**Heimes, Silke**

***Lesen macht gesund – Die Heilkraft der Bibliotherapie***

Vandenhoek & Ruprecht Verlag, Göttingen 2017 (ISBN 978-3525462768),  
143 Seiten

Ein wichtiges Grundbedürfnis zur psychischen Gesundheit ist das nach Orientierung und Kontrolle. Wir Menschen brauchen eine berechenbare Umwelt und wenn diese nicht berechenbar ist, jemanden, der sie uns erklärt.

Die vorliegende Veröffentlichung zeigt die vielfältigen Möglichkeiten des Einsatzes von Büchern auf. So kann Literatur die Auseinandersetzung mit Konflikten einleiten und die Bereitschaft wecken, sich auf sich selbst einzulassen sowie schwierige Situationen und Herausforderungen anzunehmen. Folgt die Lektüre einer Gesprächsphase, kann das während des Lesens assoziierte, akkumulierte und rekonstruierte kommuniziert werden. Es kommt zu einem Diskurs, indem sowohl eine intellektuelle Auseinandersetzung über das Gelesene und das Erlebte möglich ist als auch Fragen nach dem Sinn und zukünftigen Wegen gestellt werden können.

Besonders freut mich, wenn solche Aussagen auch empirisch belegt werden. So konnte etwa nachgewiesen werden, dass Bibliotherapie, also Buchempfehlungen für Ratsuchende bis zu Beginn einer Therapie, effektiver sind als reine Wartelisten. Angesichts der langen Wartezeiten gilt es, diese Zeit mit entsprechender Lektüre sinnvoll zu nutzen. Gleichzeitig wird das dann zu einer guten Vorbereitung auf die nachfolgende Beratung oder das Coaching. Wird nun das vorbereitende Lesen genutzt, hat dieses wiederum zur Konsequenz, dass ein deutlicher Rückgang von Therapieabbrüchen beobachtet werden kann und dass die Anzahl der nachfolgenden Sitzungen deutlich geringer ausfällt.

Es ist also vieles möglich, Beratungen und Therapien im Sinne unserer Klient\*innen noch effektiver zu machen. Die Bibliotherapie ist sicherlich einer der einfachsten Wege, da viele nach Selbsthilfeanleitungen verlangen.

Dr. Rudolf Sanders  
dr.sanders@partnerschule.de

**Becker-Stoll, Fabienne; Beckh, Kathrin; Berkic, Julia**

***Bindung – Eine sichere Basis fürs Leben: Das große Elternbuch für die ersten 6 Jahre***

Kösel-Verlag, München 2018 (ISBN 978-3466310814), 384 Seiten

Bei meinen Forschungen zu dem, was eine nahe intime Beziehung wie eine Partnerschaft oder Ehe scheitern lässt, waren dies nicht die scheinbar harten Fakten wie die Haushaltsführung, Finanzplanung oder ähnliches, sondern eher weichere

Anlässe wie, sich auf die Partnerin / den Partner verlassen können, Unterstützung bei den alltäglichen Dingen des Lebens oder die Fähigkeit, so miteinander zu kommunizieren, dass man wirklich versteht, was der andere sagt. Zusammengefasst, das WIE der Beziehungsgestaltung. Dieses WIE: das 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 wird in den allerersten Lebensjahren angelegt (Grossmann und Grossmann 2004, S. 61). Wie die Syntax und Grammatik einer Sprache lernen wir Menschen das im Miteinander der Familie. In Deutschland konnten dies Klaus und Karin Grossmann in ihren Langzeitstudien zum Bindungsverhalten in Bielefeld und Regensburg über mehrere Jahrzehnte hin empirisch belegen. Die Begründer der Bindungsforschung, John Bowlby und Mary Ainsworth, konnten so aufzeigen, welche Rahmenbedingungen seitens des elterlichen Verhaltens für das Aufwachsen nötig sind, dass Kinder zu selbstbewussten, kooperativen und zufriedenen Menschen heranwachsen können.

In dem vorliegenden Buch gelingt es den Autorinnen, diese Erkenntnisse in einer zeitgemäßen Sprache mit vielen Beispielen einfühlsam Eltern nahezubringen. Was z. B. tun, wenn das Baby nicht aufhört zu weinen oder das Kindergartenkind abends nicht im Bett liegen bleiben will? Alles Themen, die nicht wenigen Eltern Kopfzerbrechen bereiten.

Entschieden wenden die Autorinnen sich gegen eine Ideologisierung der Bindungsforschung, nämlich immer dann, wenn daraus festgelegte Prinzipien werden. Diese können dazu führen, dass Eltern, die aus bestimmten Gründen diese Bedingungen nicht erfüllen können oder wollen (z. B. keine natürliche Geburt, kein oder kurzes Stillen, kein guter Schlaf im Elternbett) sich unnötigerweise Vorwürfe machen. Sie machen deutlich, dass es immer um die elterliche Bereitschaft und Fähigkeit geht, eine stabile Beziehung zu ihrem Baby aufzubauen, seine Gefühle angemessen zu regulieren und ihm beim Erkunden der Welt beizustehen.

Deutlich wird auch auf die Bedeutung von Grenzen hingewiesen. Denn Feinfühligkeit bedeutet auch, diese zu setzen und Kindern Schutz und Orientierung zu bieten, ferner das familiäre Zusammenleben gut zu gestalten.

Immer wieder gibt es Bezüge zu den Ergebnissen der Gehirnforschung, damit die Leserin oder der Leser nachvollziehen kann, was rein entwicklungsmäßig gerade zu der Zeit im kindlichen Gehirn passiert.

Ein qualitativ hochwertiges Buch, durchgehend mit Forschungsergebnissen belegt, in einer hochwertigen Hardcover Ausführung und seitens des Layouts hervorragend gestaltet. Das zu einem Preis von 22 Euro! Ich stelle mir vor, Kommunen würden das Buch Eltern zur Geburt ihres ersten Kindes schenken. Gerade zu diesem Zeitpunkt verlangen viele danach, Informationen zu bekommen. Ich bin mir sicher, dass im Sinne der Prävention, allen Betroffenen, Eltern, Großeltern und den Kindern vor allen Dingen manches Leid erspart bleiben kann und sie dadurch bessere Chancen für einen guten Start in ihr Leben haben.

Dr. Rudolf Sanders  
dr.sanders@partnerschule.de

**Shirley P. Glass**

***Die Psychologie der Untreue***

Klett-Cotta Verlag, Stuttgart 2015 (ISBN 978-3608962741), 448 Seiten

In vielen Paarberatungen spielt das Thema Untreue – hier ist gemeint die sexuelle Außenbeziehung – eine wichtige Rolle. Manche fragen sich angesichts der Tatsache, dass in der öffentlichen Wahrnehmung, in Medien und Zeitungsberichten über prominente Menschen Untreue zunehmend üblich ist, ob sie selber noch richtig ticken, wenn ihnen die Verbindlichkeit und Exklusivität zu ihrem Mann oder ihrer Frau zentrales Anliegen sind. Anhand einer Fülle wissenschaftlicher Belege räumt die Autorin mit manchen Mythen hinsichtlich der Untreue auf. Etwa dem Mythos, dass Affären in unglücklichen oder lieblosen Ehen passieren. Tatsache ist, dass Affären auch in intakten Beziehungen auftreten. Es geht bei diesen weniger um Liebe, als um das Abgleiten über Grenzen hinweg. Wie dieses Abgleiten oft ausgelöst am Arbeitsplatz, mit Menschen, mit denen man viel mehr Zeit verbringt als mit den Lieben zu Hause, ganz subtil passiert, ist der rote Faden dieses Buches.

Die Autorin nutzt dazu die Metapher von Mauern und Fenstern. In einer festen Partnerschaft errichtet ein Paar rings um sich einen Schutzwall, der sie vor jeglichen äußeren Kräften schützt, die sie auseinanderbringen könnten. Sie betrachten die Welt außerhalb ihrer Beziehung durch ein gemeinsames Fenster von Offenheit und Ehrlichkeit. Das Paar bildet eine Einheit und verfolgt eine einheitliche Linie beim Umgang mit den Kindern, der Verwandtschaft und den Freunden. Eine Affäre untergräbt ein sorgsam errichtetes Sicherheitssystem. Sie schafft eine innere Wand von Heimlichkeit zwischen den Eheleuten und öffnet gleichzeitig ein Fenster der Vertraulichkeit zwischen den Affären-Partner\*innen. Das Paar bildet nicht länger eine Einheit. Die/der Affären-Partner\*in ist nun innen, die/der Ehepartner\*in draußen. So geschieht ein allmähliches Abgleiten in eine Fremdbeziehung.

Einfühlsam, mit vielen Beispielen und mit Ergebnisse empirischer Untersuchungen untermauert die Autorin, welche Schritte notwendig sind, wenn die Affäre entdeckt wird. Eine zentrale Herausforderung für beide besteht darin, wieder eine wohlwollende Atmosphäre miteinander herzustellen nach dem Motto: make love, not war. Hier werden konkrete Reparaturmaßnahmen vorgestellt etwa, wie man einfühlsam miteinander kommunizieren kann, um wieder Vertrauen aufzubauen und das Fenster zur Affäre zu schließen.

Um das für beide Partner\*innen traumatische Ereignis verarbeiten zu können, plädiert die Autorin, eine hoch angesehene Familientherapeutin – durch die New York Times als "godmother of infidelity research" geadelt – dafür, die Geschichte und den Sinn der Affäre aufzuarbeiten. Dabei gilt es, unterschiedliche Perspektiven und irri-ge Annahmen abzugleichen. Denn wenn ein Paar es schafft, eine solche Krise mit Hilfe der im letzten Teil des Buches aufgezeigten Möglichkeiten der Heilung als Chance zu nutzen, kann sogar eine größere Vertrautheit, Nähe und Dichte des Mit-einanders entstehen. Zusammengefasst geht es hier nicht um eine Täter-Opfer-Rolle, sondern vielmehr darum, ein gemeinsames gegenseitiges Verständnis zu entwickeln.

David Schnarch, einer der führenden Sexualtherapeuten, stellte treffend fest: "Auch das Beste in Ihnen wünscht sich Monogamie ... Vielleicht ist die Monogamie eine Strategie der Natur, die Sie dazu bringen soll, Ihre Beziehung zu sich selbst zu verbessern ... Zur Monogamie gehören sinnvolle Beharrlichkeit und das Ertragen von Unbehagen um der Weiterentwicklung willen. Das gleiche gilt für echte Liebe." (2011, S. 190).

Genau darauf zielt dieses Buch, Ehen in diesem Ziel zu unterstützen. Als Thera-peut, der seit über 30 Jahren mit Paaren arbeitet, kann ich diese Einschätzung von Schnarch nur unterstreichen: (Fast) alle Paare, die in die Beratung kommen, suchen nach Wegen, dass ihre Liebe bleibt und wächst.

Schnarch: *Intimität und Verlangen*, Klett Cotta, Stuttgart 2011

Dr. Rudolf Sanders  
dr.sanders@partnerschule.de

### **Thomashoff, Hans Otto**

#### ***Damit aus kleinen Ärschen keine großen werden: Warum Eltern die besten Vorbilder sind***

Kösel Verlag, München 2018 (ISBN 978-3466310937), 192 Seiten

Das fast Beste dieses Buches ist der Titel, denn er lässt stutzen und spricht den tief verwurzelten Wunsch aller Eltern an, dass ihre Kinder gesunde, fröhliche und ver-antwortungsvolle Erwachsene werden. Und das Beste ist natürlich der Inhalt. Aktu-elle neurobiologische Forschung über die menschliche Entwicklung, beginnend von den Ideen der Eltern bereits vor der Zeugung eines Kindes, über Schwangerschaft hin zu den ersten Lebensjahren bis zur Pubertät werden so schmackhaft zubereitet, dass es wirklich spannend ist und Lust macht, das Buch zu lesen. Selbst wenn Eltern sich in eigenen Fehlern wiederentdecken, werden sie immer wieder einge-laden, darüber nicht zu verzweifeln, sondern ganz im Gegenteil die Chance zu nut-zen, daran zu lernen.

An zwölf praktischen Beispielen, die tatsächlich ganz viel mit der alltäglichen Lebensrealität zu tun haben, wird aufgezeigt, wie das Gehirn sich entwickelt und wie Kinder darauf angewiesen sind, dass ihnen ihre Eltern die Lebensrealität und die Bewältigung dieser vorleben. So z. B. Julia, die abends nicht schlafen will und immer neue Ideen hat, warum sie länger aufbleiben will. Hier dann die Konfrontation für die Eltern etwa mit Fragen, die dazu führen, ob die beiden für sich selbst mit der abendlichen Zeit etwas anzufangen wissen, als Paar oder jeder für sich alleine. Oder ob sie Julia vielleicht als Lückenfüller für ein eigenes, nicht ausgefülltes Paarleben brauchen? Denn es ist enorm wichtig, dass Julia erlebt, dass sie konsequent ins Bett geschickt wird, weil die Eltern Zeit für sich haben wollen. Darüber muss sie sich nicht freuen, sie darf gerne schmoren und sauer sein. Aufgabe von Eltern ist es nämlich nicht, den Kindern immer nur Freude zu bereiten, also immer nur das zu tun, was sie wollen. Denn eine glückliche und zufriedene Partnerschaft ist für die Kinder viel wertvoller und brauchbarer, als eine noch so ausgeklügelte Fördermaßnahme.

Das Buch leistet dreierlei: zum einen geht es den Ursachen nach, die einen beachtlichen Teil unserer jungen Menschen heute am Hineinfinden in ein kreatives, selbstbestimmtes und glückliches Leben scheitern lassen. Zweitens wird anhand von zwölf Fallbeispielen aufgezeigt, was genau Eltern ihren Kindern zur Verfügung stellen müssen, damit diese ihren Weg gehen und gut ins Leben finden können. Und letztlich verbindet das Buch überaus sorgfältige und hilfreiche pädagogische Empfehlungen mit den Erkenntnissen der modernen Neurowissenschaften.

Dr. Rudolf Sanders  
dr.sanders@partnerschule.de

**Sparmann, Julia**  
**Lustvoll körperwärts: Körperorientierte Methoden für die sexuelle Bildung von Frauen**

Psychosozial Verlag, Gießen 2018 (ISBN 978-3837927368), 161 Seiten

Trotz aller sexueller Liberalisierung wird in der Arbeit mit Paaren immer wieder deutlich, dass die Gestaltung einer gemeinsamen lustvollen Sexualität für beide Partner\*innen oft noch ein Buch mit sieben Siegeln ist. Fixiert auf ein Dampfkesselmodell stehen sich Männer dabei durch ihren Leistungsdruck im Wege. Vielen Frauen fällt das Sprechen über ihr Genital und ihr Erleben damit schwer. Das weibliche Geschlecht wurde kulturgeschichtlich lange als unsichtbares Geschlecht gemieden, geächtet und reduziert auf eine minderwertige Körperöffnung. Es hat eine langsame Entwicklung von der Vermeidung und Aussprache zur Sichtbarkeit und zur Quelle der Lust durchgemacht. Begrifflichkeit und Begriffe für sich gefunden zu haben, befördert Bewusstseinsprozesse und die Selbstwirksamkeit. Ohne Worte

bleiben Menschen sprachlos und das eigene Genital bleibt in gewisser Weise gegenstandslos. Gesellschaftlich wird das Sprechen über das eigene Geschlecht wenig gefördert. So hindert dies, Erleben bewusst wahrzunehmen und zu steuern.

So stellt dieses Methodenhandbuch körperorientierte Methoden für die sexuelle Bildung von Frauen in den Mittelpunkt. Frauen wird ein lustfreundliches und sexualitätsbejahendes Erfahrungsfeld zur Verfügung gestellt. Dieses basiert auf einer wissenschaftlich fundierten, aktuellen und ideologiefreien Sichtweise von Sexualität. Dieses Lernen geschieht in Frauengruppen. Denn sie bieten einen geschützten Raum zum Experimentieren an, und das Ähnliche und Verbindende wird zur stärkenden Basis. Dadurch werden Frauen in ihrem Selbstbewusstsein und in ihrem authentischen und integren Verhalten unterstützt.

Alle vorgestellten Übungen sind so strukturiert, dass zunächst eine Eröffnungsphase beschrieben wird, anschließend folgt eine Erfahrungseinheit und ganz im Sinne der Psychoedukation, wird das Erfahrene auch wissenschaftlich fundiert den Teilnehmerinnen vermittelt. Denn Bildung ist ein wichtiger Schlüssel zur Gesundheit. So können sexuelle Mythen aufgelöst werden. Es folgt ein Erfahrungsaustausch unter den Teilnehmerinnen, und in einer Abschlussphase können noch offen gebliebene Fragen, Gefühle und Erkenntnisse genannt werden.

Im Sinne der Salutogenese bietet dieses Methodenhandbuch einen wunderbaren Rahmen, statt sexuelle Probleme zu wälzen, durch Bildung diesen erst gar keinen Raum zur Ausbildung zu geben beziehungsweise wird vorhandenen der Nährboden entzogen.

Dr. Rudolf Sanders  
dr.sanders@partnerschule.de

### **Grabe, Martin**

#### ***Wie funktioniert Psychotherapie? Ein Buch aus der Praxis für alle, die es wissen wollen***

Schattauer Verlag, Stuttgart 2018 (ISBN 978-3794532964), 296 Seiten

Bei einem Beinbruch sucht man selbstverständlich einen Arzt auf, der das Bein wieder richtet und eingipst. Aber mit seelischen Belastungen mit psychischen Störungen tun sich viele Menschen schwer, sich Hilfe zu suchen, denn diese sind immer noch mit einem Makel behaftet. Somit ist dies ein erster Grund, dass das Buch eine weite Verbreitung findet, damit die Hemmschwelle sinkt, sich professionelle Hilfe zu suchen. So nimmt der Autor, Facharzt für Psychiatrie und psychosomatische Medizin und Chefarzt der psychotherapeutischen Abteilung der Klinik Hohe Mark bei Frankfurt, den Leser und die Leserin mit auf eine Reise.

Die Reise beginnt damit, dass ein Mensch einen großen seelischen Leidensdruck hat, der ihn in eine Psychotherapie führt. Dann zeigt der Autor, wie der Suchende auf seiner Reise immer mehr zu sich selbst findet. Er lernt zu verstehen und vor allen Dingen liebevoll anzunehmen, warum er so tickt, wie er tickt. Warum er in bestimmten Alltagsszenen immer wieder so fühlt wie er fühlt und aufgrund dessen so handelt, wie er handelt. Dieses Verstehen geschieht nicht nur über Worte, sondern auch mithilfe kreativer Techniken wie dem Familienbrett, mit Zeichnungen und Plastiken, mit deren Hilfe er lernt, das, was ihn innerlich bewegt, in einem schöpferischen Akt zum Ausdruck zu bringen. Die Leser\*innen erfahren auch, welche unterschiedlichen Therapieschulen es gibt und wie es möglich wird, dass diese im Interesse des Patienten miteinander kooperieren. All dies wird immer wieder mit sehr nachvollziehbaren Beispielen aus der Praxis deutlich, in denen sich die Leser\*innen wiederfinden können und vor allen Dingen Hoffnung entwickeln, dass es tatsächlich möglich ist, ihr Leben zur Zufriedenheit und Lebensfreude hin zu entwickeln.

Mag man bisher den Eindruck gewonnen haben, dass dieses Buch vor allen Dingen für Patient\*innen und Klient\*innen geschrieben ist, dem ist mitnichten so. Sehr schnell kam mir die Assoziation zu dem Buch von Klaus Grawe *Psychologische Therapie* (1998, Hogrefe Verlag). Dieser hatte dies bewusst nicht als Lehrbuch im herkömmlichen Sinne geschrieben, sondern als einen Dialog zwischen einer Therapeutin, einem Psychotherapieforscher und einem grundlagenwissenschaftlichen Psychologen, die gemeinsam die Möglichkeiten einer psychologischen Therapie erkunden, in denen jede\*r von ihnen seine bzw. ihre spezifischen Kompetenzen in den Dialog einbringen. Ganz ähnlich wie Klaus Grawe seinerzeit gelingt es Martin Grabe 20 Jahre später, Psychotherapie als ein Heilen mit psychologisch begründeten auf ihre Wirksamkeit überprüften Mitteln darzustellen. So sind neue Entwicklungen wie etwa die Schematherapie, die Annäherungen unterschiedlicher Therapieschulen oder die Erkenntnis, dass wir Menschen biopsychosoziale Wesen sind, zu deren Persönlichkeitsdimensionen auch ihre Spiritualität gehört, eingeflossen.

Das Buch, lesenswert gleichzeitig für Patient\*innen als auch für Fachleute, spricht für die hohe fachliche als auch menschliche Kompetenz des Autors. Denn es ist wirklich eine Kunst, beide gleichermaßen erreichen zu können.

Dr. Rudolf Sanders  
dr.sanders@partnerschule.de

**Fessel, Karen Susan; Kull, Heidi**

***Nebeltage, Glitzertage: Kindern bipolare Störungen erklären***

Balance Buch + Medien Verlag, Köln 2018 (ISBN 978-3867391337), 40 Seiten

Wenn Kinder die psychischen Störungen ihrer Eltern verstehen, sie eine Erklärung dafür bekommen und sie in den Prozess einbezogen werden, gelangen sie wieder zur Orientierung und Kontrolle, sie erleben das familiäre Miteinander als berechenbaren Ort. Dieser besteht darin, dass sie verstehen, dass das Verhalten von Vater oder Mutter eine Krankheit ist, dass diese Krankheit, wie ein Beinbruch, auch medizinisch behandelt wird, dass z. B. der Betroffene regelmäßig Tabletten nehmen oder gegebenenfalls für eine Zeit lang auch in ein Krankenhaus gehen muss.

All dies wird in diesem Bilderbuch Kindern in einfühlsamer und witziger Sprache nahegebracht. Für uns Beraterinnen und Berater heißt dies, sensibel zu sein, wenn Eltern eine psychische Störung haben sowie automatisch immer die Kinder und deren Wohl im Blick zu behalten. Dafür bietet dieses Buch bei dieser Störung eine sehr gute Unterstützung.

Dr. Rudolf Sanders

dr.sanders@partnerschule.de

**Neumann, Eckhard; Naumann-Lenzen, Michael (Hrsg.)**

***Psychodynamisches Denken und Handeln in der Psychotherapie: Eine intersubjektive und verfahrensübergreifende Sicht***

Psychosozialverlag, Gießen 2017 (ISBN 978-3837925432), 402 Seiten

Dieser Sammelband begeistert mich, denn in allen Aufsätzen geht es um die Lebendigkeit im aktuellen Beziehungsgeschehen zwischen Therapeut\*in und Klient\*in, zwischen Berater und Beraterinnen und den Ratsuchenden. Diese Lebendigkeit zeichnet die psychodynamisch intersubjektive Therapie aus. Sie beruht nämlich nicht allein auf der Durchführung methodengesteuerter therapeutischer Manuale und Vorgehensweisen, sondern es geht vor allem darum, mit den Menschen, die in ihren Nöten unsere Hilfe suchen, gemeinsam eine Beziehung zu gestalten, sodass diese, durch Aufmerksamkeit und Resonanz gekennzeichnet, korrigierende emotionale Erfahrungen ermöglicht. Da die Ausführungen sich auf die aktuellsten neurobiologischen Forschungen für die Veränderungen des Fühlens, Denkens und Handelns beziehen, sind die Gedanken und Vorschläge wirklich verfahrensübergreifend. Sie helfen, einen Blick auf die Gestaltung der Beziehungen zu den Ratsuchenden zu nehmen, jenseits der eigenen Schulorientierung. Mich begeistert die klare und verständliche Sprache, die direkt dazu geführt hat, dass ich ein Plakat gemalt habe, um meinen Klient\*innen den Unterschied zwischen der rechten und linken Gehirnhemisphäre zum Verstehen ihrer aktuellen Problematik

kognitiv (!) nahebringen zu können. Dann wird es für sie top-down leichter, sich auch bottom-up auf neue Erfahrungen, etwa im Gruppensetting, einlassen zu können. Vor allem wird in diesem Buch deutlich, dass es der Konzeptualisierung einer ganz bestimmten regulationsorientierten Therapiehaltung bedarf. Diese wird geleitet von zwei Grundideen. Zum einen, dass Psychotherapie – und meiner Ansicht nach auch Beratung – immer ein intersubjektives und regulationsorientiertes Projekt ist, welches insbesondere durch die Ergebnisse der Bindungsforschung begründet wird. Hier sehe ich große Parallelen zur Psychologischen Therapie, wie sie von Klaus Grawe 1998 vorgestellt wurde. Zum zweiten, dass diese Befunde schulen- und verfahrensübergreifend gelten. Denn sie begründen psychotherapeutische Wirkfaktoren im Kontext des interpersonellen Geschehens. Erfrischend auch der Artikel über die Spontanität aus Sicht der intersubjektiven Psychoanalyse, der mit Erkenntnissen aus der Säuglings- bzw. Bindungsforschung, der Gedächtnisforschung und der Neurowissenschaft untermauert wird. Denn Spontanität ermöglicht durch die wechselseitige aktive Beteiligung beider Subjekte eine gemeinsame Neuschöpfung, Ein Buch, spannend geschrieben, das ich von der ersten bis zur letzten Seite durchgearbeitet habe, nicht nur, weil ich mich in meinem Arbeitsstil wiedergefunden habe, sondern auch, weil mich die Lektüre durch die Aufarbeitung aktueller Forschungsergebnisse sehr bereichert hat.

Dr. Rudolf Sanders  
dr.sanders@partnerschule.de

**Kaul, Eva; Fischer, Markus**  
***Einführung in die Integrative Körperpsychotherapie IBP (Integrative Body Psychotherapy)***

Hogrefe Verlag, Bern 2016 (ISBN 978-3456855066), 288 Seiten

Die deutsche Psychotherapieszene ist davon gekennzeichnet, dass zwei Verfahren – das tiefenpsychologische und die Verhaltenstherapie – Zugang zur Kassenfinanzierung haben. Das hat auf dem Therapiemarkt und der Weiterentwicklung von Psychotherapie und auch Beratung zu einer Einengung geführt. Kolleginnen und Kollegen sind darauf angewiesen, dass sie mit ihrer Ausbildung und ihren Fortbildungen auch ihren Lebensunterhalt verdienen können. Gott sei Dank, möchte man sagen, ist diese Engführung weder in Österreich noch in der Schweiz gegeben. Die vorliegende Veröffentlichung aus der Schweiz bringt den Leser und die Leserin fundiert und vor allen Dingen auch sehr anschaulich auf den neuesten Stand der Theorie und Praxis einer Integrativen Therapie, zu der selbstverständlich auch der Einbezug des Körpers gehört. Ferner weisen die Autorin und der Autor darauf hin, dass sie alle Praktiker\*innen im Gesundheitswesen erreichen wollen, nämlich Sozialarbeiter\*innen, Pädagog\*innen und Seelsorger\*innen. Ohne diese ganzheitliche Sicht des Menschen unter Einbezug seines Körpers, den Nutzen des Embodiment,

ist z. B. auch in der Paartherapie – die bedauerlicherweise in Deutschland auch nicht von den Kassen finanziert wird – keine zielorientierte Arbeit möglich, Beziehungsprobleme zu verstehen und Wege der Bewältigung aufzuzeigen. Und die Herausgeber sind bescheiden, denn sie betonen, dass die Theorie der Integrativen Körperpsychotherapie "work in progress" ist, unfertig ist und sich deshalb immer weiterentwickelt. IBP (Integrative Body Psychotherapy) als erfahrungs- und körperorientiertes Verfahren will den Klient\*innen ganzheitlich erlebbare Erfahrungen ermöglichen. Ganzheitlich meint eine verändernde senso-emotional-kognitive Erfahrung. Als Beispiel sei die Bedeutung der Erdung für jede beraterische Arbeit genannt. Zunächst einmal werden Leserin und Leser über die Bedeutung einer guten Erdung informiert. Diese ist verbunden mit Empfindungen von Stabilität, Lebenskraft, Sicherheit, Geborgenheit, Zuversicht, innerer Klarheit sowie Urvertrauen. Gleichzeitig ist sie Voraussetzung für Präsenz und Containment. Stehend machen wir die Erfahrung, auf eigenen Füßen zu stehen, sind in der Realität der Schwerkraft verankert und mit dem Boden verbunden. Nach dieser Begriffsklärung wird in einer Übung aufgezeigt, wie diese impliziten Grunderfahrungen jedes Menschen in der Therapie genutzt werden kann. Sodann folgt ein Praxisbeispiel. Auf der Grundlage neurobiologischer Forschung finden wir die psychodynamischen Grundlagen der IBP und Vorschläge für therapeutische Arbeit am Beispiel verschiedener Persönlichkeitsmodelle, wie der am Selbstkontakt, am Herkunftsszenario oder Wege aus der Fragmentierung zu finden. Bereichert wird das ganze Buch noch durch ausführliche Online-Materialien. Kommen wir zurück zu den in Deutschland zugelassenen Richtlinienverfahren. Viele Kolleginnen und Kollegen machen die Erfahrung, dass diese oft als Handwerkszeug nicht ausreichen. Da ist es wichtig, über den Tellerand hinauszuschauen. Genau dafür ist die vorliegende Veröffentlichung eine Fundgrube. Sie hilft, den eigenen Horizont zu erweitern.

Dr. Rudolf Sanders  
dr.sanders@partnerschule.de

**Ausschüsse des Vorstandes:**

Fort- und Weiterbildungsausschuss:

Ulrike Heckel (Vorsitz), Andrea-Francesco Degrandi, Berend Groeneveld, Christine Koch-Brinkmann, Katja Müller, Dr. Anja Tiedtke, Cornelia Weller

Ausschuss für die Jahrestagung 2019:

Cornelia Weller (Vorsitz),  
Ulrike Heckel

Ausschuss für die Jahrestagung 2020:

Dr. Rudolf Sanders (Vorsitz),  
Annemarie Potthoff

**Rechnungsprüfer\*in:**

Patrick Friedl, Rosamaria Jell

Herausgeber: Deutsche Arbeitsgemeinschaft  
für Jugend- und Eheberatung e.V.  
Neumarkter Str. 84 c, 81673 München

Verantwortlich i. S. d. P.: Dr. Rudolf Sanders

Redaktion: Sabine Grimm: [sagrimm@web.de](mailto:sagrimm@web.de)  
Annemarie Potthoff: [annepotthoffhl@gmx.de](mailto:annepotthoffhl@gmx.de)  
Dr. Rudolf Sanders [dr.sanders@partnerschule.de](mailto:dr.sanders@partnerschule.de)

Druck: Offsetdruck Schwarz GmbH, München

Diese Veröffentlichung erscheint mit finanzieller Unterstützung des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend.

Sie ist einschließlich aller ihrer Teile urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb des Urhebergesetzes ist ohne Zustimmung der DAJEB unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronische Systeme.

Es ist deshalb nicht gestattet, diese Veröffentlichung ganz oder in Teilen zu scannen, in Computern oder auf CDs zu speichern oder in Computern zu verändern, es sei denn mit schriftlicher Genehmigung der DAJEB.

Einzelpreis dieses Heftes: € 8,90 zzgl. Versandkosten

Gefördert vom:



Bundesministerium  
für Familie, Senioren, Frauen  
und Jugend