

Deutsche Arbeitsgemeinschaft
für Jugend- und Eheberatung e.V.

Gute Zeiten – schlechte Zeiten

Resilienz in Familien

Informationsrundschriften
Nr. 241 Juli 2024

DAJEB

INHALT

Zu diesem Heft.....	3
Jahrestagung 2024	
<i>Cornelia Weller</i> Eröffnungsrede.....	4
<i>Dr. Rudolf Sanders</i> Rückblick auf die Jahrestagung 2024.....	6
Mitgliederversammlung 2024	
Tätigkeitsbericht für das Jahr 2023.....	8
Verabschiedung Ulrike Heckel	34
Verabschiedung Anne Potthoff und Christine Koch-Brinkmann.....	34
Nachruf Uli Kruse	35
Fort- und Weiterbildungen	
Erziehungs- und Familienberatung	37
<i>Leitung: Karen Schönemann</i>	
Gesprächsführung als Grundlage helfender Beratung für Mitarbeiter*innen in der familienbezogenen Beratung mit dem Schwerpunkt Beratung Schwangerer.....	38
<i>Leitung: Cornelia Weller</i>	
Digitale Kompaktfortbildungen 2025	39
<i>Leitung: Sabine Grimm</i>	
DAJEB-Jahrestagung 2025.....	40
Aus der Beratungsarbeit	
<i>Judith Fischer Götze</i> Transgenerationale Phänomene und belastende Traumata gut auflösen	41
<i>Judith Fischer-Götze</i> Berater*innen im Blick – Selbstfürsorge trotz Multikrisen?.....	53
<i>Christine Kröger, Alfred Haslbeck, Klaus Dahlinger & Rudolf Sanders</i> Paare sind die Architekten der Familie - Zur Bedeutung der Paarbeziehung für die Familienentwicklung	65
Buchrezensionen	
<i>Christa H. Herold</i> Lösungsfokussierte Beratung - Ein Fünf-Bausteine-Modell	78
<i>Wolf Ortiz-Müller, Stefan Gutwinski, Silke Birgitta Gahleitner (Hrsg.)</i> Praxis Krisenintervention - Handbuch für helfende Berufe: Psychologen, Ärzte, Sozialpädagogen, Pfleger- und Rettungskräfte.....	79

<i>Gernot Hauke und Christina Lohr</i> Emotionale Aktivierungstherapie (EAT) - Embodiment in Aktion	81
<i>Ulrich Krebbin</i> Mut zur Psychotherapie! - Wie sie funktioniert und warum sie guttut.....	82
<i>Jens-Uwe Martens und Julius Kuhl</i> Die Kunst der Selbstmotivierung - Neue Erkenntnisse der Motivationsforschung praktisch nutzen	82
<i>Michael Klöpfer (Hrsg.)</i> Emotional-Reflexiv-Implizit - Wie wir in psychodynamischen Prozessen wirksam werden.....	84
<i>Maja Storch, Benita Cantieni, Gerald Hüther, Wolfgang Tschacher</i> Embodiment. Die Wechselwirkung von Körper und Psyche verstehen und nutzen	85
<i>Roland Wetter</i> Hypnosystemische Lebensberatung - Grundlagen und Impulse für die Praxis	86
<i>Ingrid Kollak</i> Komplementäre Therapien bei Depressionen - Fallgeschichten und Möglichkeiten der Selbstsorge	87
<i>Thomas Lukowski</i> Klettern in der Therapie.....	88

Zu diesem Heft

Liebe Kolleginnen und Kollegen,

Gute Zeiten - schlechte Zeiten, Resilienz in Familien. Der Titel klingt so ganz normal, so ist es eben. Und doch ist es ganz anders, denn: „Die wichtigste der gegenwärtigen globalen Veränderungen betrifft unser Privatleben - Sexualität, Beziehungen, Ehe und Familie. Unsere Einstellung zu uns selbst und zu der Art und Weise, wie wir Bindungen und Beziehungen mit anderen gestalten, unterliegen überall auf der Welt einer revolutionären Umwälzung. (...) in mancher Hinsicht sind die Veränderungen in diesem Bereich komplizierter und beunruhigender als auf allen anderen Gebieten. (...) Doch dem Strudel der Veränderungen, die unser innerstes Gefühlsleben betreffen, können wir uns nicht entziehen.“ (Giddens 2001, S. 69).

Seit über 30 Jahren bin ich bis heute als Paarberater tätig. Dabei fällt mir auf, dass es seit den letzten 10 Jahren vor allem junge Paare zwischen 25 und 35 sind, die Hilfe suchen. Sie bringen es auf den Punkt, wenn sie sagen: „*Das, was wir in der Trennung und Scheidung durch unsere Eltern erlebt haben, wollen wir unseren Kindern nicht weitergeben!*“ Das höre ich als klaren Auftrag, den Paaren alles zur Verfügung zu stellen, was ihre Beziehung gelingen lässt. Nicht weniger als das verbirgt sich hinter der Förderung von Resilienz. *Stärken was stark macht!*

Forschungsergebnisse zu Auswirkungen von Trennung und Scheidung, sowohl für die Betroffenen als auch für deren Kinder, machen deutlich: „Eine feste, stabile und glückliche Partnerschaft erweist sich als einer der besten Prädiktoren für Lebenszufriedenheit, Glück, Wohlbefinden und Gesundheit. Umgekehrt ist eine unglückliche Paarbeziehung ein relevanter Risikofaktor für psychische Störungen (Depressionen, Angststörungen, Substanzmissbrauch)“ (Bodenmann 2016, S. 23). Ferner: „Die Scheidung gehört neben chronischen destruktiven Partnerschaftskonflikten zu einem der bedeutendsten Risikofaktoren für die Entwicklung psychischer Störungen beim Kind und Jugendlichen und stellt eine lebenslange Vulnerabilisierung dar“ (Bodenmann 2016, S. 167). Diese Aussagen werden durch eine aktuelle bevölkerungsrepräsentative Studie für Deutschland (Witt et al. 2019) untermauert. Ebenfalls nicht unerheblich sind die Kosten in finanzieller Hinsicht, für die Betroffenen selbst, wie für die Solidargemeinschaft. Bei einem Drittel der Scheidungspartner wird einer von beiden zum Sozialhilfeempfänger, das Armutsrisiko für Frauen verdoppelt sich, die Betreuungsqualität der Kinder leidet, und Geschiedene nehmen das Gesundheitswesen deutlich stärker in Anspruch (Borgloh et al. 2003). Diese Befundlage macht deutlich, dass eine zielorientierte Paartherapie, die die Förderung der Resilienz im Auge hat, Aufgabe der Beratung ist! Last but not least ist dies gesellschaftlich von großer Relevanz.

Und was bedeutet das konkret, wenn wir Paaren helfen, dass sie Kontrolle über ihre Konflikte gewinnen? Das entspannt ihr Nervensystem und bietet die Grundlage das, was sie sich an Sicherheit und Geborgenheit wünschen, auch füreinander zur Verfügung stellen zu können. In einem solchen Nest können Kinder dann gut gedeihen.

Für den Redaktionsausschuss

Dr. Rudolf Sanders

Bodenmann, G. (2016): Lehrbuch Klinische Paar- und Familienpsychologie. Göttingen: Hogrefe.

Borgloh, B., Güllner, M., Wilking, K., Andreß, H.-J. (2006): Wenn aus Liebe rote Zahlen werden. Berlin: Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend.
<https://www.bmfsfj.de/blob/100940/9f71853c9e223e9c7dda9096ccf33702/wenn-aus-liebe-rote-zahlen-werden-data.pdf> (Aufruf: 20.05.2024).

Giddens, A. (2001): Entfesselte Welt. Wie die Globalisierung unser Leben verändert. Frankfurt: Suhrkamp.

Witt, A., Sachser, C., Plener, P. L., Brähler, E. & Fegert, J. M. (2019): Prävalenz und Folgen belastender Kindheitserlebnisse in der deutschen Bevölkerung. Deutsches Ärzteblatt 116,635–642.

Jahrestagung 2024

Cornelia Weller

Eröffnungsrede

Liebe Kolleg*innen, liebe Teilnehmende unserer DAJEB Jahrestagung,

ich begrüße Sie herzlich zu unserer Jahrestagung, das erste Mal hier in Wuppertal.

Besonders begrüße ich Lars Bischoff vom Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend, Herrn Prof. Dr. Agostino Mazziotta unseren Hauptreferenten sowie alle unsere Referentinnen und Referenten der Arbeitsgruppen.

Gute Zeiten - schlechte Zeiten - Resilienz in Familien

...mit diesem Titel wollen wir Sie diesmal wieder recht herzlich zu unserer Jahrestagung einladen!

Für das Hauptreferat mit dem Thema "Nichts ist so beständig wie der Wandel: Die Vielfalt der (Liebes)Beziehungen in einer durch Chaos geprägten Welt" konnten wir Herrn Prof. Dr. Agostino Mazziotta gewinnen. Er wird sich mit der Vielfältigkeit von Paarbeziehungen in einer sich verändernden Welt beschäftigen. In gewohnter Weise werden die verschiedenen Themen in den 5 Arbeitsgruppen im Anschluss vertieft und in Verbindung mit der Praxis gebracht.

In der AG von Prof. Mazziotta wird die Vielfalt der Liebes- und Lebensmodelle in den Blick genommen und in den Fokus des beraterischen Umgangs damit gebracht.

In den weiteren Arbeitsgruppen werden folgenden Themen diskutiert:

- Resilienzförderung in Familien mit psychisch erkrankten Eltern
Referent: Prof. Dr. Albert Lenz

Herr Prof. Lenz erarbeitet mit den Teilnehmenden in der AG die Schutzfaktoren heraus, die Resilienz in schwierigen familiären Umständen erzeugt. Wie kann Beratung die Mentalisierungsfähigkeit als Kompetenz von Selbstreflexion, Selbstregulation und Perspektivübernahme fördern? Es werden Interventionen für die Familienberatung praxisnah geübt.

- Effektive Beratungsprozesse für Familien in Krisen gestalten
Referentin: Sylvia K. Will

Wie können Berater*innen zugewandt und prozesssicher mit Klient*innen in Beziehung gehen, gezielt beraten ohne das Familiensystem in Krisen zu überfordern? Wie können sich Berater*innen in ihrer Rolle als fähig erleben und Ratsuchende schnell und ressourcenorientiert zur Mitarbeit und Selbstwirksamkeit anregen? Methodische Übungseinheiten und praxisbezogene Impulse erweitern die Tools für Berater*innen.

- Transgenerationale Phänomene und belastende Traumata gut auflösen
Referentin: Judith Fischer-Götze

Wenn Klient*innen kaum passende Lösungen erarbeiten können und/oder es immer wieder an der Umsetzung scheitert, kann an traumatische Belastungen in der Familie gedacht werden. Frau Fischer-Götze wird mit den Teilnehmer*innen in der AG die mehrgenerationale Sicht anregen. Mit

dem systemischen Blick auf das Familiensystem und seine Kontexte werden erworbene Traumata und deren Möglichkeiten zur Verarbeitung reflektiert. Selbstreflektion nicht ausgeschlossen!

- Berater*innen im Blick – Selbstfürsorge trotz Multikrisen?

Referentin: Judith Fischer-Götze

Andere beraten, kann erfüllend sein und an die eigene Substanz gehen. Berater*innen sollten in dem sich rasch verändernden Beratungsalltag und den Multikrisen von Ratsuchenden die eigenen Stressoren kennen. Wie können Berater*innen professionell die eigene Selbstwirksamkeit und Resilienz fördern? Frau Fischer-Götze arbeitet praktisch und dialogisch für die Selbstfürsorge und für einen ressourcenaktivierenden Umgang als Berater*innen.

Ulrike Heckel aus dem Vorstand, Carmen Hühnerfuss als erfahrenes DAJEB- Mitglied und ich haben diese Tagung für Sie vorbereitet.

Bevor wir inhaltlich starten, bitte ich Lars Bischoff um sein Grußwort. Vielen Dank Herr Bischoff für Ihre Worte und die Infos aus dem Ministerium.

Danach freue ich mich Prof. Dr. Agostino Mazziotta zu hören.

Er ist Dipl.-Psych., Master of Counseling in Ehe-, Familien- und Lebensberatung und Systemischer Sexualtherapeut. Seit 2020 ist er Professor für Diversität und Community Work an der Fachhochschule in Münster. Darüber hinaus ist er in Aus- und Weiterbildungen tätig, übt Lehraufträge an unterschiedlichen Universitäten im In- und Ausland aus. Herr Prof. Mazziotta veröffentlicht Artikel in Fachzeitschriften und Fachbüchern und ist Chefredakteur der Verbands- und Fachzeitschrift „Blickpunkt EFL-Beratung“.

Ich freue mich sehr, dass Sie bei uns sind.

Cornelia Weller

Präsidentin der DAJEB



Dr. Rudolf Sanders

Rückblick auf die Jahrestagung 2024

Eine Jahrestagung hat jeweils drei zentrale Punkte - zunächst einmal die Mitgliederversammlung am Vorabend. Diese ist deshalb sehr bedeutsam, weil die Mitglieder die DAJEB ausmachen und der von ihnen gewählte Vorstand Rechenschaft über sein Tun abgibt und zur Diskussion stellt. Diese Rechenschaft finden Sie in dem ausführlichen Jahresbericht der Präsidentin. (S. 8) Es lohnt sich sehr, einen Blick darauf zu werfen! Dann gewinnen Sie einen Eindruck von den Aktivitäten des Vorstandes, der seinerseits ja die Weiterbildungen, Fortbildungen und Publikationen verantwortet. Diesmal stand auch die Wahl eines neuen Vorstandes für die nächste Amtsperiode von vier Jahren an. Zuvor wurden Ulrike Heckel, Christine Koch-Brinkmann und Anne Potthoff verabschiedet.(S. 34) Die Versammlung dankte für ihre Impulse bei der Weiterentwicklung unseres Verbandes und ganz besonders für ihr ehrenamtliches bürgerschaftliches Engagement, ohne das keine Gesellschaft existieren kann. Für die nächste Amtsperiode wurden folgende Personen in den Vorstand gewählt: Cornelia Weller (Präsidentin), Dr. Stefan Schumacher (Vizepräsident) und – als Beisitzer*innen – Sabine Grimm, Dr. Anke Höhne, Monika Mann, Nicole Rosentreter, Dr. Rudolf Sanders, Daniela Schernbeck, Karen Schönemann.

Der zweite Teil - mit dem Schwerpunkt einer inhaltlichen Fortbildung - widmete sich diesmal der Bedeutung der Stärkung von Familien durch Blick auf die zu fördernde Resilienz. Der dritte, nicht zu unterschätzende Teil einer Jahrestagung sind die vielfältigen Erfahrungen in den Begegnungen der Teilnehmerinnen und Teilnehmer untereinander in ihrem fachlichen und persönlichen Austausch.

In dem Hauptvortrag von Professor Dr. Agostino Mazziotta wurde deutlich, dass die gleichzeitig auftretenden zum Teil gegensätzlichen Wünsche nach Sicherheit, Autonomie und Abwechslung zu Gefühlen der Zerrissenheit führen können. Dabei ist stets die übergeordnete Frage präsent, ob es vielleicht jemanden gibt, der noch besser zu einem passt und das Potenzial hat, einen glücklicher zu machen. Zugleich wird das Ideal von der großen Liebe aufrechterhalten und die Illusion des großen Glücks erscheint wie greifbar nah. Das kann dann aber auch zur Unzufriedenheit und Unsicherheit mit sich und den eigenen Beziehungen führen.

Unabhängig davon sind die Erwartungen an Beziehungen gestiegen. Viele Menschen sehnen sich nach einer tiefen emotionalen Verbindung, eine nach Jahren immer noch lebendige und aufregende Sexualität sowie individuelle und partnerschaftliche Entwicklung und Selbstverwirklichung. Diese hohen Erwartungen können dazu führen, dass Beziehungen störanfälliger werden, Unzufriedenheit und Konflikte entstehen. Glückliche Beziehung bleiben für viele Menschen ein zentraler Lebensaspekt, ein Anker in unsicheren Zeiten, der Anerkennung und Sicherheit bietet. Das bewusste Engagement in Beziehungen - gekennzeichnet durch das Einbringen von Zeit, emotionale Energie und materiellen Ressourcen, die gegenseitige Unterstützung sowie das sensible Aushalten von Wünschen und Grenzen - bildet das Fundament für zufriedene Beziehungen.

Frau Judith Fischer-Götze hat uns dankenswerterweise ihre Hand-Outs zu ihren beiden Workshops zur Veröffentlichung zur Verfügung gestellt. In der Paarberatung ist ein Blick auf die früh erworbenen Bindungs- und Beziehungsmuster oft ein Schlüssel, die aktuellen Konflikte eines Paares zu dechiffrieren. In ihrem Workshop „Transgenerationale Phänomene und belastende Traumata gut auflösen“ weitete sie diesen Blick durch wichtige Erkenntnisse der Neurobiologie im Blick auf die epigenetische Veränderung der DNA. (S. 41)

In ihrem zweiten Workshop, den ich begleiten durfte, nahm sie uns Berater*innen in den Blick. Sie führte in vielfältige Möglichkeiten der „Selbstfürsorge trotz Multikrisen“ ein. (S. 53) Denn ohne, dass wir für uns selbst gut sorgen, sind wir für die Ratsuchenden kein stabilisierendes Gegenüber. Für mich persönlich war die HALLO Übung ein großer Gewinn. Ich nutze diese seitdem gerne für mich persönlich, aber auch für die Arbeit mit den Ratsuchenden. Ein fachlich versierter Klient, der eigentlich alles weiß 😊, war völlig begeistert, weil durch diese Übung mit Hilfe des Embodiments er eine Möglichkeit fand, sein Nervensystem zu regulieren. (S. 62)

Als passend zum Thema der Jahrestagung ergänzen wir neben den Buchbesprechungen noch einen Artikel, der 2008 in Beratung Aktuell veröffentlicht wurde und durch seine wissenschaftliche Fundiertheit auch heute wichtige Impulse für unsere Arbeit gibt. Die Bedeutung der Resilienz einer Familie zieht sich als roter Faden durch meine beraterische Arbeit. Dieses Thema greife ich zusammen mit Christine Kröger, Alfred Haslbeck und Klaus Dahlinger auf mit einem Zitat von Virginia Satir, einer Begründerin der Familientherapie, denn „Paare sind die Architekten der Familie - Zur Bedeutung der Paarbeziehung für die Familienentwicklung“. (S. 65)

Dr. Rudolf Sanders

Mitgliederversammlung 2024

Die Mitgliederversammlung 2024 hat in Wuppertal im Rahmen der Jahrestagung stattgefunden. Hier wurden auf Basis des Tätigkeitsberichts für das Jahr 2023 die Aktivitäten der DAJEB dargestellt und mit den Mitgliedern diskutiert.

Tätigkeitsbericht für das Jahr 2023

1. Jahrestagung 2023

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 gemeinsamem aktuellem Interesse sind.

Die Jahrestagung 2023 mit dem Thema "Ich sehe was, was du auch siehst! - Hypnosystemische und systemische Perspektiven in der psychosozialen Beratung" fand vom 16. - 18. März 2023 in Erfurt statt.

Die Tagung wurde durch die Präsidentin, Frau Dipl.-Soz.päd. Cornelia Weller, eröffnet. Den fachlichen Teil eröffnete Roland Kachler, Diplom-Psychologe, Psychologischer Psychotherapeut, mit seinem Hauptreferat "Hypnosystemische Arbeit mit dem Inneren Kind in der Paarberatung".

Anschließend wurde das Thema in 7 Arbeitsgruppen vertieft bearbeitet:

AG 1: "Scham, Neid und andere unerwünschte Gefühle – Hypnotherapeutischer Umgang mit missliebigen Affekten"

Referentin: Dr. med. Anja Rieken

Moderatorin: Dipl.-Theol. Christine Koch-Brinkmann

AG 2: "Das Lebensflussmodell in der Arbeit mit Kindern, Jugendlichen, Erwachsenen, Paaren und Familien"

Referent: Dipl.-Heilpäd. Sebastian Funke

Moderatorin: Dipl.-Soz.päd. Ulrike Heckel

AG 3: "Woher wir kommen und wohin wir gehen: Systemische Theater- und Bewegungsansätze zur Reflexion der eigenen Haltung"

Referent: Robert Klement

Moderator: Dr. Rudolf Sanders

AG 4: "Hypnosystemische Arbeit mit dem Inneren Kind in der Paarberatung"

Referent: Dipl.-Psych. Roland Kachler

Moderatorin: Sabine Grimm M.A.

AG 5: "Die Weisheit der Gruppe – Systemische Gruppentherapiekonzepte aus der Praxis für die Praxis"

Referentin: Dipl.-Psych. Claudia Dahm-Mory

Moderatorin: Dipl.-Soz.päd. Cornelia Weller

AG 6: "Hypnosystemische Trauerbegleitung – Ein neuer Ansatz in der Trauerarbeit"

Referent: Dipl.-Psych. Roland Kachler

Moderatorin: Nicole Rosentreter B.A.

AG 7: "Worauf es vielleicht wirklich ankommt – Grundbedürfnisse im Hypnosystemischen Fokus"

Referentin: Sabine Grimm M.A.

Moderator: Dr. Stefan Schumacher

Teilnehmer*innenzahl: 109

Planung und Vorbereitung: Sabine Grimm M.A., Nicole Rosentreter B.A.

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

Qualitätskontrolle: Teilnehmer*innenbefragung mit spezifischem Online-Erhebungsbogen (für Jahrestagungen)

Bewertung des Hauptvortrags: 1,1

Bewertung der Arbeitsgruppen (Durchschnitt): 1,8

2. Mitgliederversammlung 2023

Die Mitgliederversammlung findet regelmäßig in Verbindung mit der Jahrestagung statt und fand deshalb am 16.03.2023 in Erfurt statt.

Neben den Formalia wie Rechenschaftsbericht, Planung der zukünftigen Arbeit, Finanzen, Entlastung des Vorstandes etc. werden im Rahmen der Mitgliederversammlung auch von den Mitgliedern eingebrachte aktuelle Themen der Beratung bearbeitet.

Qualitätssicherung: Mitglieder werden in der Einladung zur Mitgliederversammlung aufgefordert, Themen und Fragestellungen an den Vorstand vorab zu benennen, damit der Vorstand die Beantwortung der Fragen qualifiziert vorbereiten kann.

An der Mitgliederversammlung haben 34 Mitglieder teilgenommen.

3. Weiterbildungskurse zum/r Ehe-, Partnerschafts-, Familien- und Lebensberater*in (DAJEB)

Die Weiterbildung in Ehe-, Partnerschafts-, Familien- und Lebensberatung ist bisher weder vom Bund noch von 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 an wechselnden Standorten statt, um Teilnehmer*innen aus allen Bundesländern mit wechselnden geografischen Schwerpunkten zu erreichen.

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.

3.1 Konzeption der Weiterbildung

3.1.1 Curriculum

Das Curriculum ist gemäß dem Deutschen und Europäischen Qualifikationsrahmen (DQR/EQR) nach den 4 zu erwerbenden Kompetenzen strukturiert, über die ein/e Teilnehmer*in am Ende der Weiterbildung verfügen sollte:

- Wissen
- Fertigkeiten
- Sozialkompetenz
- Selbstständigkeit

Damit ist die Weiterbildung mit den einschlägigen Masterstudiengängen der Hochschulen vergleichbar. 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 (inkl. LSBTIQ*-Menschen)
4. Beratung von Paaren
5. Beratung von Familien unter Einbeziehung der Kinder (inkl. Regenbogenfamilien und Queere Jugendliche)
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

3.1.2 Lernphasen

Der gesamte Weiterbildungskurs besteht aus zwölf Lernphasen. Jede Lernphase weist folgende Struktur auf:

- Jede Lernphase beginnt mit einer ca. 8-wöchigen Phase des Selbststudiums der Teilnehmenden. Sie können die eingestellten Materialien auf einer digitalen Lernplattform abrufen und erhalten dazu einen Katalog von Lern- und Verständnisfragen. Sie bilden Lerngruppen, in denen sie per Chat oder Videokonferenz den Lernstoff gemeinsam erarbeiten können.
- 4 Wochen vor jedem Kurswochenende findet eine Videokonferenz zwischen den Dozent*innen und den Teilnehmer*innen statt. Hier haben sie Gelegenheit die Lerninhalte zu besprechen.
- Eine Lernphase endet mit der Präsenzzeit des Kurswochenendes.

Themen sind:

Lernphase 1: Grundlagen psychologischer und psychosozialer Beratung

Schwerpunktthemen: Angebote und Ziele psychologischer und psychosozialer Beratung, Kommunikationskonzepte, Grundlagen der Gesprächsführung, Gestaltung eines Beratungsprozesses, rechtliche Fragen in der psychologischen Beratung, u.a.

Lernphase 2 – 4: Beratung von Einzelnen

Schwerpunktthemen: Bindungstheorien, Entwicklungspsychologie, Identitätsentwicklung, Emotionskonzepte, Grundkonflikte des Menschen, Krisenbegleitung, Traumaerleben und Stabilisierungsarbeit

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

Lernphasen 5 – 9: Beratung von Paaren und Familien

Schwerpunktthemen: Paarentwicklung, Beziehungskonstellationen, Paarkonflikte und Lösungskonzepte, Sexualität, Familienplanung, sexuelle Konflikte, Trennungs- und Scheidungsberatung, migrationsbedingte Paar- und Familienprobleme, familienunterstützende Beratung, Kinder und Jugendliche in der Beratung, Gewalt in Partnerschaft und Familie, Eherecht, Familienrecht, Kindschaftsrecht in Grundzügen

Lernphasen 10 – 12: Wichtige Themen von Ratsuchenden in der psychologischen Beratung

Schwerpunktthemen: Verlusterfahrungen, Abhängigkeitserkrankungen, Beratung von älteren Menschen, psychische Erkrankungen, Beratung im gesellschaftlichen Umfeld, Salutogenese

3.1.3 Methodenkompetenz

Bei den einzelnen Lernphasen wird – den Themen der Lernphasen entsprechend – in jeweils eines der folgenden Beratungskonzepte eingeführt:

- tiefenpsychologisches Beratungskonzept
- systemisches Beratungskonzept
- kommunikationspsychologisches Beratungskonzept
- transaktionsanalytisches Beratungskonzept
- klientenzentriertes Beratungskonzept
- verhaltenstherapeutisches Beratungskonzept

3.1.4 Präsenzwochenenden

Die Präsenzwochenenden finden als Präsenzveranstaltungen in der Regel von Freitagnachmittag bis Sonntagnachmittag (an Prüfungswochenenden von Donnerstagnachmittag bis Sonntagnachmittag) statt.

Die Inhalte der Weiterbildung werden in Form von plenarer Arbeit, Kleingruppenarbeit, Vorträgen, Impulsreferaten, erlebnisaktivierenden Methoden, vielfältigen Frageinterventionen, anhand von Praxis- und Fallbeispielen vermittelt, erarbeitet und eingeübt.

Jedes Präsenzwochenende beinhaltet Wissensvermittlung, Einübung in die Praxis durch vielfältige Methoden, personenbezogene Praxisreflexion.

In den Präsenzwochenenden ab der 4. Lernphase wird das Praktikum durch Ausbildungssupervision in der Gruppe reflektiert und weiterentwickelt.

Ab dieser 4. Lernphase finden auch die 20 begleitenden Einzelsupervisionen statt.

3.1.5 Praktikum

Ein weiterer Bestandteil der Weiterbildung ist das Praktikum, das in einer anerkannten Beratungsstelle unter Praxisanleitung vor Ort absolviert wird.

Das Praktikum besteht aus:

- 150 selbstständig durchgeführten Beratungsstunden
- Anfertigung von 50 Protokollen über durchgeführte Beratungsstunden
- Teilnahme an den Teamsitzungen
- 3 Fallstudien

3.1.6 Prüfungen

Zwischenprüfung (am 6. Präsenzwochenende)

- eine Klausurarbeit (Diskussion einer vorgegebenen Beratungssituation);
- ein Fachgespräch über die erworbenen theoretischen Grundkenntnisse;

Abschlusskolloquium (am 12. Präsenzwochenende)

- *die dritte Falldarstellung als Abschlussarbeit;*
- *ein Fachgespräch über erworbene Kompetenz anhand der Abschlussarbeit.*

*Nach bestandener Prüfung erhalten die Teilnehmenden das Abschlusszertifikat: "Ehe-, Partnerschafts-, Familien- und Lebensberater*in (DAJEB)"*

3.1.7 Blended Learning-Format

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

*Durch das Blended Learning-Format des Kurses verkürzen sich die Anwesenheitszeiten bei den Präsenzveranstaltungen deutlich, was insbesondere für berufstätige Teilnehmer*innen die Teilnahme am Kurs erheblich erleichtert. Dafür erhöht sich der Anteil der häuslichen Arbeit, die die Teilnehmenden zu absolvieren haben.*

Die Zahl der Kursstunden insgesamt und der Ausbildungsumfang bleibt unverändert. Der große Vorteil für die Teilnehmenden ist, dass sie erheblich weniger Urlaub für die Weiterbildung nehmen müssen und ihre häusliche Arbeit zeitlich frei einteilen können.

Der Kurs gliedert sich in 12 Lernphasen, in denen die Lernthemen des Curriculums bearbeitet werden. Die Theorie einer Lernphase wird größtenteils per E-Learning vermittelt. Jeweils 8 Wochen vor dem Präsenzwochenende wird das Lernmaterial auf der digitalen Lernplattform eingestellt. Das Lernmaterial besteht aus Skripten, Arbeitsaufgaben, Literaturlisten und seit 2020 auch aus Videos und Podcasts, um einer zeitgemäßen digitalen Wissensvermittlung Rechnung zu tragen.

*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 werden zu Beginn des Kurses feste Falllerngruppen gebildet, die nach jedem Präsenzwochenende gemeinsam eine Aufgabe bearbeiten und hierzu eine schriftliche Rückmeldung erhalten. Ergänzend finden in jeder Lernphase Videokonferenzen zwischen Kursleiter*in / Dozent*innen und Teilnehmenden statt.*

Die Präsenzveranstaltungen finden an 12 Präsenzwochenenden (Freitag - Sonntag) statt. An diesen

- *wird die Theorie vertieft und*
- *erfolgt in Kleingruppen die Umsetzung der Theorie in die Praxis;*
- *ebenso finden die Einübung in die Praxis, die personenbezogene Praxisreflexion und die Ausbildungssupervisionen ausschließlich an den Kurswochenenden als Präsenzveranstaltungen statt.*

Die bewährten Formate wie Praktikum, Beratungsprotokolle mit Rückmeldungen, Fallstudien, Ausbildungssupervision im Gruppensetting und Einzelsupervision bleiben auch im Blended Learning-Format erhalten.

3.1.8 Zeitlicher Umfang der Weiterbildung

Die Weiterbildung dauert 3 Jahre und besteht aus:

Theoretischer Teil:

- *639 Stunden Theorie und Wissensvermittlung, davon 570 Stunden per E-Learning und 69 Stunden an den Präsenzwochenenden;*
- *84 Stunden personenbezogene Praxisreflexion;*
- *75 Stunden Einübung in die Praxis;*
- *12 Stunden für die Anfertigung einer Gruppenarbeit;*

Praktischer Teil:

- *mindestens 150 selbstständig durchgeführte Beratungssitzungen von 60 bis 90 Minuten in einer Beratungsstelle unter Praxisanleitung vor Ort bzw. Supervision in einer anerkannten Praktikumsstelle;*
- *225 Stunden Vor- und Nachbereitung der Beratungssitzungen, Teilnahme an den Teamsitzungen der Beratungsstelle*
- *75 Stunden für die Anfertigung von 50 Beratungsprotokollen;*
- *120 Stunden für die Anfertigung von 3 Falldarstellungen (die dritte Falldarstellung gilt als Abschlussarbeit);*
- *72 Stunden Ausbildungssupervision in der Gruppe;*
- *20 Stunden Einzelsupervision*

*Der Zeitaufwand für den/die Teilnehmer*in beträgt insgesamt etwa 1.500 Stunden.*

3.2 Der 55. Weiterbildungskurs

Leitung: Dipl.-Soz.päd. Ulrike Heckel

*Team Lehrende: Dipl.-Soz.päd. Christina Dishur, Dipl.-Soz.päd. Kathrin Dix, Dipl.-Soz.päd. Ulrike Heckel, Dipl.-Psych. Thomas Dobbek, Dr. Stefan Schumacher, Theologe, Sozialwissenschaftler, Dipl.-Päd. Pfarrer Ingo Stein, Dipl.-Soz.päd. Cornelia Weller, sowie Gastdozent*innen*

*Teilnehmer*innen: 16 per 31.12.2023*

PWE's: 2023 fanden folgende Präsenzwochenenden (PWE) statt:

PWE 9 von 20.01. - 22.01.2023 in Hannover

PWE 10 von 24.03. - 26.03.2023 in Hannover

PWE 11 von 16.06. - 18.06.2023 in Hannover

PWE 12 von 09.09. - 11.09.2023 in Hannover

Das Präsenzwochenende 1 fand in 2020 statt, die Präsenzwochenenden 2 - 5 fanden in 2021 und die Präsenzwochenenden 6 - 8 fanden in 2022 statt.

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

Qualitätssicherung: Durch formalisierte Vorbereitung, Durchführung und Nachbereitung gem. "Planungsverlauf Weiterbildungskurse"; zusätzlich Startkonferenzen 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.*

Geplanter Abschluss: 09.09.2023 in Hannover

3.3 Der 56. Weiterbildungskurs

Leitung: Dr. Stefan Schumacher, Dipl.-Theol., Sozialwissenschaftler

*Team Lehrende: Dipl.-Soz.päd. Kathrin Dix, Dipl.-Soz.päd. Ulrike Heckel, Dipl.-Theol. Christine Koch-Brinkmann, Nicole Rosentreter, Soz.päd. (BA), Dr. Stefan Schumacher, Dipl.-Theol., Sozialwissenschaftler, Dipl.-Soz.päd. Cornelia Weller, sowie Gastdozent*innen (Nadja Mahn Soz.päd. B.Sc., Dr. Sandra Miener, Veronika Sippl, Dipl.-Psych. Sylvia Will)*

*Teilnehmer*innen: 21 per 31.12.2023*

- PWE's:** 2023 fanden folgende Präsenzwochenenden (PWE) statt:
 PWE 3 von 03.03. - 05.03.2023 in Wuppertal
 PWE 4 von 02.06. - 04.06.2023 in Wuppertal
 PWE 5 von 22.09. - 24.09.2023 in Wuppertal
 PWE 6 von 01.12. - 03.12.2023 in Wuppertal
 die Präsenzwochenenden 1 - 2 fanden in 2022 statt, die Präsenzwochenenden 7 - 10 finden in 2024 und die Präsenzwochenenden 11 - 12 finden in 2025 statt.
 Der Unterricht an den Präsenzwochenenden findet jeweils am Freitag von 14.30 bis 21.00 Uhr, am Samstag von 8.45 bis 20.00 Uhr und am Sonntag von 8.30 bis 15.00 Uhr statt.
- Jahreskonferenz:** Die Jahreskonferenz des Team Lehrende fand geteilt im Mai und November 2023 online statt.
- Qualitätssicherung:** Durch formalisierte Vorbereitung, Durchführung und Nachbereitung gem. "Planungsverlauf Weiterbildungskurse"; zusätzlich Startkonferenzen 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.
- Geplanter Abschluss:** Juni 2025

3.4 Der 57. Weiterbildungskurs (Start im Jahr 2024)

- Zulassungstagung:** 20. - 21.04.24 in Lutherstadt Wittenberg
- Leitung:** Nicole Rosentreter, Sozialpädagogin (B.A.)
- Team Lehrende:** Sabine Grimm (M.A.)
 (voraussichtlich) Dipl.-Soz.päd. Ulrike Heckel
 Dipl.-Theol. Christine Koch-Brinkmann
 Nicole Rosentreter, Soz.päd. (B.A.)
 Dr. Stefan Schumacher, Dipl.-Theol., Sozialwissenschaftler
 Dipl.-Soz.päd. Cornelia Weller
 sowie Gastdozent*innen (Dipl.-Psych. Claudia Dahm-Mory, Dipl.-Soz.päd. Christina Dishur, Nadja Mahn Soz.päd. B.Sc., Dr. med. Nikolaus Särchen, Dipl.-Psych. Sylvia Will)
- Teilnehmer*innen:** geplant ca. 20
- PWE's:** Die Präsenzwochenenden 1 - 2 finden in 2024, die Präsenzwochenenden 3 - 6 finden in 2025, die Präsenzwochenenden 7 - 10 finden in 2026 und die Präsenzwochenenden 11 - 12 finden in 2027 statt.
 Der Unterricht an den Präsenzwochenenden findet jeweils am Freitag von 14.30 bis 21.00 Uhr, am Samstag von 8.45 bis 20.00 Uhr und am Sonntag von 8.30 bis 15.00 Uhr statt.
- Jahreskonferenz:** Die Jahreskonferenzen des Team Lehrende werden in den nächsten Jahren voraussichtlich auf zwei Termine geteilt und online stattfinden.
- Qualitätssicherung:** Durch formalisierte Vorbereitung, Durchführung und Nachbereitung gem. "Planungsverlauf Weiterbildungskurse"; zusätzlich Startkonferenzen 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.
- Geplanter Abschluss:** Juni 2027

3.5 Kompetenzfragebögen für den 55. und 56. Weiterbildungskurs

*Es wurden im Jahr 2019 zwei Fragebögen für die Teilnehmer*innen ab dem 55. Weiterbildungskurs entwickelt. Diese Fragebögen sollen vor allem die Fähigkeiten der Teilnehmer*innen zu Beginn und nach erfolgreichem Abschluss der Weiterbildung zum/zur Ehe-, Partnerschafts-, Familien- und Lebensberater*in erfassen.*

*Im Jahr 2023 wurde der Fragebogen am Ende des 55. Weiterbildungskurs an die Teilnehmer*innen ausgegeben, die im September ihre Weiterbildung abschlossen.*

Konkret beinhalten die Fragebögen folgende Themen:

Anfangsbefragung:

- *Grund für die Weiterbildung*
- *Grund für die Entscheidung für die DAJEB als Weiterbildungsanbieter*
- *Erwartungen an die Weiterbildung*
- *Einschätzung der persönlichen Fähigkeiten*
- *Einschätzung der professionellen Fähigkeiten als Berater*in*

Endbefragung:

- *Vorteile für die Teilnehmer*innen durch die Absolvierung der Weiterbildung*
- *Ggf. erneute Entscheidung für die DAJEB als Weiterbildungsanbieter*
- *Erfüllung der Erwartungen an die Weiterbildung*
- *Einschätzung der persönlichen Fähigkeiten*
- *Einschätzung der professionellen Fähigkeiten als Berater*in*

4. Fortbildungsreihen

4.1. Idee der Zusatzqualifikation für Ehe-, Partnerschafts-, 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.

Das heißt für die Praxis, dass Familienberatungsstellen in den Arbeitsfeldern Ehe-, Partnerschafts-, Familien- und Lebensberatung, Beratung für Kinder, Jugendliche und Eltern und Schwangerenberatung arbeiten sollten.

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

Um dieser Anforderung gerecht zu werden, bietet die DAJEB folgende Fortbildungsreihen an:

- *Fortbildungsreihe "Grundlagen der Erziehungsberatung für Ehe-, Partnerschafts-, Familien- und Lebensberater*innen"*
Ziel: Erwerb zusätzlicher Kompetenz für die Beratung von Familien bei Erziehungsproblemen
- *Fortbildungsreihe "Gesprächsführung als Grundlage helfender Beratung für Mitarbeiter*innen in der familienbezogenen Beratung mit dem Schwerpunkt Schwangerenberatung"*
Ziel: Erwerb zusätzlicher Kompetenzen für die Beratung von Schwangeren

Als übergreifende Methode soll auch bei den vertiefenden Fortbildungen das 3-Säulenmodell zur Anwendung kommen: Wissensvermittlung - Methodenzentrierte Selbsterfahrung - Transfer in die Berufspraxis.

a) Fortbildungsreihe „Erziehungs- und Familienberatung“

*Teilnehmer*innen, die an allen 5 Modulen der Fortbildungsreihe “Erziehungs- und Familienberatung“ teilnehmen, erhalten eine qualifizierte Teilnahmebescheinigung. Eine „Zusatzqualifikation“ mit Praktikum und Zertifikat wird derzeit nicht angeboten.*

*b) Zusatzqualifikation „Gesprächsführung als Grundlage helfender Beratung für Mitarbeiter*innen in der familienbezogenen Beratung mit dem Schwerpunkt Schwangerenberatung“*

Teilnehmende, die an allen 8 Teilen der Fortbildungsreihe teilnehmen, erhalten ein Fortbildungszertifikat, das die Teilnahme an der Fortbildung bescheinigt.

*Ehe-, Partnerschafts-, Familien- und Lebensberater*innen, die an allen 8 Teilen der Fortbildungsreihe "Gesprächsführung ..." (s. 4.3) teilnehmen, können die Zusatzqualifikation "Schwangerenberatung" absolvieren; diese besteht aus: mindestens 40 selbstständig durchgeführten Stunden Schwangerenberatung, mindestens 20 Beratungsstundenprotokollen, 10 zweistündigen Gruppensupervisionen, 10 einstündigen Einzelsupervisionen, Abschlusskolloquium mit einer Fallstudie als Abschlussarbeit.*

*Die Teilnehmer*innen erhalten nach erfolgreicher Abschlussprüfung ein Zertifikat “Ehe-, (Partnerschafts-,) Familien-, Lebens- und Schwangerschaftsberater*in (DAJEB)”.*

4.2 Fortbildungsreihe "Erziehungs- und Familienberatung"

Der Start der letzten Fortbildungsreihe Erziehungsberatung im Jahr 2020 (in Präsenz) wurde zunächst wegen niedriger Anmeldezahlen von August auf Dezember verschoben, in einem zweiten Schritt wurde die Fortbildungsreihe ganz abgesagt. Vor dem Hintergrund steigender Corona-Infektionszahlen während der beiden Ausschreibungsphasen konnten nicht genügend Teilnehmende gewonnen werden, um eine haushaltskonforme Durchführung der Fortbildungsreihe zu gewährleisten.

Die DAJEB hat die Absage zum Anlass genommen, um Format und Konzept der Fortbildungsreihe bedarfsgerecht und zeitgemäß zu überarbeiten. Angeboten wird ab 2024 eine einjährige Fortbildungsreihe mit 5 Modulen, drei davon in Präsenz, zwei Module finden digital statt. Karen Schönemann hat im Jahr 2023 die Kursleitung übernommen. Die überarbeitete Fortbildungsreihe wurde im Herbst 2023 für das Jahr 2024 ausgeschrieben. Das Interesse am neuen Konzept ist hoch, für ein Modul musste bereits ein Zusatztermin angeboten werden, da es sehr schnell ausgebucht war. Der Buchungsstand lag Ende des Jahres 2023 bei knapp 80%.

*Für alle Interessent*innen, die sich in der Zeit bis zum Start der neuen Kursreihe im Themenbereich „Erziehungsberatung“ fortbilden möchten, hat die DAJEB im Laufe des Jahres 2023 folgende digitale Kompaktfortbildungen angeboten:*

Digitale Kompaktfortbildung "Normal, bedenklich, gefährlich? Sexuell grenzverletzendes Verhalten durch Kinder und Jugendliche "

*Termin: 27. März 2023
Referent: Julia Urban, Sozialpädagogin BA
Teilnehmer*innen: 12
Bewertung: 1,9 (Gesamtdurchschnitt)
Leitung/Moderation: Sabine Grimm M.A.*

Digitale Kompaktfortbildung "Eskaliert streitende Eltern in der Erziehungsberatung: praxisorientierte Konzepte zu Diagnostik und Beratung"

Termin:	14. - 15. Dezember 2023
Referent:	Andreas Weber, Dipl.-Psych.
Teilnehmer*innen:	12
Bewertung:	1,4 (Gesamtdurchschnitt)
Leitung/Moderation:	Sabine Grimm M.A
Qualitätssicherung:	durch formalisierte Vorbereitung, Durchführung und Nachbereitung gem. "Ablaufplanung Kompaktfortbildungen"
Qualitätskontrolle:	Teilnehmer*innenbefragung mit spezifischem Erhebungsbogen (für Fortbildungen)

Für das Jahr 2024 sind im Rahmen des DAJEB Kompaktfortbildungsprogramms weitere digitale Kompaktfortbildung im Themenumfeld der Erziehungsberatung geplant.

4.3 Fortbildungsreihe "Gesprächsführung als Grundlage helfender Beratung für Mitarbeiter*innen in der familienbezogenen Beratung mit dem Schwerpunkt Beratung Schwangerer"

Die Fortbildungsreihe startete im März 2023 und endete mit dem achten Teil im Dezember 2023. 15 Teilnehmende belegten alle 8 Teile der Reihe innerhalb eines Jahres bzw. jahresübergreifend innerhalb von 2 Jahren und haben ein Zertifikat erhalten.

Die Nachfragen für die Teilnahme an der Fortbildungsreihe im Jahr 2023 waren erneut sehr hoch. Im Durchschnitt waren 19 von 20 verfügbaren Plätzen gebucht.

Die Zusatzqualifikation (siehe 4.1.) hat kein/e Teilnehmer*in erworben.

4.3.1 Ziele und Schwerpunkte der Fortbildungsreihe

Ziel der Fortbildungsreihe war es, Mitarbeiter*innen in Schwangerschafts- und Familienberatungsstellen, die über keine abgeschlossene Weiterbildung in Paar-, Ehe-, Familien- und Lebensberatung oder eine vergleichbare Weiterbildung verfügen, und die eine solche zeitaufwendige Weiterbildung in absehbarer Zeit nicht absolvieren können, aber auch erfahrenen Berater*innen zur Auffrischung, in einem überschaubaren Zeitraum fundierte Grundlagen in Gesprächsführung, thematische Inhalte und Beratungstechniken zu vermitteln.

Bei 8 Fortbildungswochenenden konnte die Fortbildungsreihe nicht die Methodik und Inhalte für sämtliche Felder der psychosozialen Beratung abdecken; die Weiterbildung richtete sich daher zunächst schwerpunktmäßig an Berater*innen, die im Bereich der Schwangeren(konflikt)-beratung und Familienplanung tätig sind.

Dieser Beratungsbereich wurde gewählt, weil sich dort beispielhaft unterschiedlichste Klient*innen sowie Konflikt- und Problemlagen bündeln, wie sie sonst in anderen Beratungsfeldern nur partiell vorkommen:

- Beratung von Klient*innen unterschiedlichster kultureller Herkunft;
- Beratung von Klient*innen mit den unterschiedlichsten Moral- und Wertvorstellungen;
- Konflikte der Schwangeren mit Partnern, Partnerinnen und/oder der Herkunftsfamilie;
- Trennung, z. T. auch Scheidung des Partners wegen der Schwangerschaft;
- Probleme aufgrund eines Bruchs oder Veränderung in der Lebensplanung;
- Probleme durch Status- bzw. Rollenwechsel;
- Konflikte, die aus psychischen und/oder psychosozialen und/od. sozialen Problemlagen resultieren.

Die Inhalte der Fortbildungsreihe sind deshalb auch für alle anderen Bereiche der institutionellen Beratung, wie Erziehungsberatung, Sexualberatung oder Paar-, Ehe-, Familien- und Lebensberatung relevant.

4.3.2 Umsetzung der Ziele und Schwerpunkte

Die Fortbildungsreihe bestand aus 8 dreitägigen (Freitagmittag bis Sonntagmittag) Veranstaltungen mit je 20 Unterrichtsstunden. In diesem Jahr konnte die Reihe wieder in Präsenz am Tagungsort in Chorin (bei Berlin) stattfinden.

Jede Veranstaltung gliederte sich nach dem in der DAJEB bewährten "Drei-Säulen-Modell" in Wissensvermittlung, Personenbezogene Praxisreflexion und Transfer in die Berufspraxis

4.3.2.1 Wissensvermittlung

Schwerpunkte waren:

- Grundlagen der Gesprächsführung, Beratungstechniken und -methoden,
- Kennenlernen verschiedener Interventionsmöglichkeiten
- Gesprächsführung mit besonderen Zielgruppen (u. a. Paare, Menschen in Lebenskrisen, Menschen mit Migrationshintergrund, Flüchtlinge),
- Gesprächsführung in besonderen Situationen (u. a. Krisenintervention, Sexualberatung, Adoption, Paarberatung, Pränataldiagnostik und Vertrauliche Geburt);
- Besondere Aspekte der Schwangerenberatung einschließlich der relevanten gesetzlichen Grundlagen und Sozialen Hilfen für Schwangere.

4.3.2.2 Personenbezogene Praxisreflexion

Die Personenbezogene Praxisreflexion ist ein wichtiges Instrument des Fortbildungskurses. Durch Förderung der Selbstwahrnehmung und Bewusstheit sowie Reflexion der eigenen Werthaltungen und des beraterischen Handelns in der Gruppe wurden den Teilnehmer*innen ihre eigenen (oft unbewussten und damit die Gesprächsführung eventuell beeinflussenden) Einstellungen zu den Themen der Fortbildungsreihe verdeutlicht. Dies ist nicht nur für Berufseinsteiger*innen wichtig, sondern sollte regelmäßig, begleitend zur beruflichen Entwicklung und Tätigkeit stattfinden.

4.3.2.3 Transfer in die Berufspraxis

Hier übten die Teilnehmer*innen die durch die Wissensvermittlung und durch die personenbezogene Praxisreflexion erworbenen und erfahrenen Inhalte in die Berufspraxis zu transferieren und zu integrieren. Die praktischen Übungen wurden an jedem Wochenende in Fallarbeiten, Kleingruppen, in Reflexionsgruppen sowie in Rollenspielen durchgeführt. Vorteilhaft ist hier, dass alle Referent*innen aus der Beratungspraxis kommen.

4.3.3 Inhalte der einzelnen Fortbildungsveranstaltungen 2023

Teil 1: Das einmalige Beratungsgespräch in der Schwangerschaftskonfliktberatung

03. bis 5. März 2023

Inhalte:

- eigene Beratungserfahrungen als Ratsuchende oder Beratende reflektieren
- Rechtliche Rahmenbedingungen §§ 218/ 219 StGB, SchKG und SFHÄndG inkl. der historischen Entwicklung in Deutschland
- Grundlegende medizinische Kenntnisse zu Methoden des Schwangerschaftsabbruchs
- Reflexion der eigenen Haltungen und Wertvorstellungen zum Schwangerschaftsabbruch
- Auseinandersetzung mit den ethischen Fragestellungen zum Schwangerschaftsabbruch
- Besonderheiten und Herausforderungen der Schwangerschaftskonfliktberatung gegenüber anderen psychosozialen Beratungen (Beratungspflicht versus Vertrauen, Phasen des Beratungsverlaufes)

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

- Klärung verschiedener Settings (Einzelne, Paare, Eltern mit schwangerer Tochter)
- Methoden hilfreicher Kommunikation, Fragetechniken und Interventionsformen
- Übungen von verschiedenen Gesprächssituationen

Teil 2: Grundlagen sexueller Bildung mit Kindern und Jugendlichen, Teil 1 / Soziale Hilfen
21. bis 23. April 2023

Inhalte:

- Haltung und Begriffsklärung: Sexuelle Bildung / Sexualpädagogik
- Psychosexuelle Entwicklung
- Qualitätsstandards von Sexualpädagogik
- Besonderheiten und Grundlagen der sozialrechtlichen Beratung (Rechtsdienstleistungsgesetz, Schweigepflicht)
- Aufträge nach § 2 SchKG
- Hilfen der Bundes- und Landesstiftungen
- Elternzeit und Elterngeld

Teil 3: Gesprächsführung mit Paaren in der Schwangerschafts- und Schwangerschafts-konfliktberatung

05. bis 07. Mai 2023

Inhalte:

- Besonderheiten des dyadischen Systems
- Die Rolle des Mannes in der Schwangerschafts(konflikt)beratung
- Widerstände im Paargespräch
- Übertragung/Gegenübertragung
- Übergang von der Dyade zur Triade
- Besondere Anforderungen an den/die Berater*in
- Methoden/Übungen
- Unterschiede zwischen Einmalgespräch und Beratungsprozess
- Häufige Themen/Fallbeispiele

Teil 4: Grundlagen sexueller Bildung mit Kindern und Jugendlichen, Teil 2 / Soziale Hilfen
09. bis 11. Juni 2023

Inhalte:

- Umgang mit sexueller Vielfalt
- Projektarten sexueller Bildung
- Erstellung eines Konzeptes zu sexueller Bildung
- Mutterschutzgesetz, Beschäftigungsverbote
- Vaterschaftsanerkennung, Sorgerecht, Unterhalt (Kindschaftsrecht)
- Kinderzuschlag; Starke-Familien-Gesetz
- Hilfen nach SGB II (ALG II)

Teil 5: Grundlagen der Krisenintervention

25. bis 27. August 2023

Inhalte:

- Begriffsklärung Konflikt/Krise/Trauma
- Krisenintervention bei Konflikten an kritischen Schnittstellen der Lebensplanung (z. B. ungewollte Schwangerschaft, Status-/Rollenwechsel, Trennung/Scheidung)
- Krisenverläufe
- Interventionsformen in unterschiedlichen Krisenphasen
- Möglichkeiten und Grenzen der Beratung
- Phasen der Trauer
- Selbstsorge und Psychohygiene

Teil 6: Gesprächsführung bei der Thematik Pränataldiagnostik

20. bis 22. Oktober 2023

Inhalte:

- Einführung in die pränatale Diagnostik, rechtliche und gesetzliche Grundlagen
- Chancen und Risiken der pränatalen Medizin
- Grundlegende Methoden der pränatalen Diagnostik
- Psychosoziale Beratung im Kontext der pränatalen Diagnostik
- Methodische und beraterische Kompetenzen
- Netzwerk und Hilfsangebote
- Abschied, Trauer, Tod
- Rituale und Bestattungsmöglichkeiten

Teil 7: Migrations- und kultursensible Beratung

10. bis 12. November 2023

Inhalte:

- Psychosoziale Auswirkungen von Flucht und Migration
- Kulturspezifische Konzepte im Kontext der Psychosozialen Beratung
- Beratungsbeziehung im interkulturellen Kontext
- Charakteristika der migrations- und kultursensiblen Beratung
- Beratung mit Sprachmittler*innen
- Eigene Einstellung zur Begegnung mit Fremden
- Netzwerk durch Kooperation
- Erfolgreiche Beratung mit Sprachmittler*innen
- Rollen und Gestaltungsspielraum im Dialog
- Erstellung eines Gesprächsleitfadens

Teil 8: Adoption und Vertrauliche Geburt

08. bis 10. Dezember 2023

Inhalte:

- Ablauf einer Adoption (Vorbereitung, Vermittlungsprozess, Adoptionsverfahren)
- Begleitung und Unterstützung der Beteiligten nach Adoptionsbeschluss
- Gesprächsschwerpunkte bei der Beratung
- Einführung in das Verfahren der vertraulichen Geburt
- Rechtliche Hintergründe und Auswirkungen
- Netzwerk und Kooperationen
- Fallbesprechung
- Unerfüllter Kinderwunsch in der Beratung

4.3.4 Referent*innen und Leitung:

Referent*innen: Dipl.-Soz.päd. Kathrin Dix, Dipl.-Psych. Thomas Dobbek, Dipl.-Soz.päd. Claudia Gansauge, Dipl.-Soz.päd. Carmen Kaethner, Dr. rer. med. Martin Merbach, Dipl.-Psychologe, Dipl.-Soz.päd. Susann Michael, Nicole Rosentreter, Soz.päd. (B.A.), Antje Schwarze, Ethnologin (M.A.), Dipl.-Soz.päd. Cornelia Weller

Leitung: Dipl.-Soz.päd. Cornelia Weller

4.3.5 Erzielte Ergebnisse und Erfahrungen gegenüber den vorgegebenen Zielen und Schwerpunkten

Die Mitarbeiter*innen in Beratungsstellen (Paar-, Ehe-, Familien- und Lebens-, Schwangeren-, Schwangerschaftskonflikt- und Sexualberatungsstellen) haben i. d. R. ein einschlägiges Hochschulstudium, meist Sozialpädagogik/ Sozialarbeit oder Psychologie absolviert. Durch das verkürzte Bachelorstudium kommen einige Themen nach wie vor zu kurz bzw. kommen nur sehr komprimiert vor. Fallbesprechungen finden wenig statt und praktische Beispiele werden so gut wie nicht besprochen. Die inhaltlichen Schwerpunkte der Hochschulen sind bundesweit sehr verschieden.

Teilweise arbeiten Kolleg*innen auch schon seit vielen Jahren in Beratungsstellen. Das Studium liegt weit zurück und bestimmte Inhalte waren dort noch gar nicht relevant. Das Grundwissen der Kursteilnehmenden ist demzufolge sehr unterschiedlich. Das ist eine Herausforderung für die Referent*innen im Kurs, die auch im zurückliegenden Jahr sehr gut gemeistert wurde.

Dazu kommt, dass eine nicht unbeachtliche Anzahl dieser Mitarbeiter*innen nicht über eine einschlägige mehrjährige Berater*innenweiterbildung verfügt; dies hat mehrere Gründe:

- die Richtlinien der Länder sind sehr verschieden, manche verlangen nach wie vor keine arbeitsfeldspezifischen abgeschlossenen Weiterbildungen der Mitarbeiter*innen als Voraussetzung für die finanzielle Förderung der Beratungsstellen bzw. deren Mitarbeiter*innen;
- wegen der hohen Nachfrage nach Beratung und den daraus resultierenden langen Wartelisten haben viele Träger von Beratungsstellen kein Interesse daran, ihre Mitarbeiter*innen für zeitaufwändige Fortbildungen freizustellen.
- bei zunehmender Kürzung der Förderung der Beratungsstellen haben Träger oft kaum noch Möglichkeiten langfristige (über mehrere Jahre) Ausbildungen zu finanzieren.
- Zunehmend haben Mitarbeiter*innen immer häufiger Teilzeitverträge oder Arbeitsverhältnisse sind befristet. Das führt dazu, dass Träger keine langen Ausbildungen fördern oder finanzieren.

Dennoch ist es im Interesse der Ratsuchenden erforderlich, dass alle Mitarbeiter*innen in den Beratungsstellen über fundierte Grundlagen in Gesprächsführung verfügen. Dabei muss gewährleistet sein, dass die Berater*innen bundesweit nach einem einheitlichen Standard ausgebildet sind, unabhängig seiner jeweiligen Länderregelungen. Das sichert eine einheitliche Qualität der Arbeit der Berater*innen ab.

4.3.6 Erworbene Kompetenzen und Fähigkeiten

Die Feststellungen in den von den Referent*innen erstellten Sachberichten über die einzelnen Veranstaltungen sowie die Ergebnisse der Abschlussauswertung ergaben, dass die Teilnehmer*innen bei den einzelnen Elementen des "Drei-Säulen-Modells" folgende Kompetenzen und Fähigkeiten erwarben:

4.3.6.1 Wissensvermittlung

Im Rahmen der Wissensvermittlung machten sich die Teilnehmer*innen vertraut mit

- Grundlagen und Methoden der Gesprächsführung,
- Gesprächsführung mit besonderen Zielgruppen (u.a. Paare, Minderjährige, Trauernde, Geflüchtete),
- Gesprächsführung in besonderen Situationen (u. a. Krisenintervention, Sexualberatung, Vertrauliche Geburt);
- Besondere Aspekte der Schwangerenberatung besonders der Sozialen Hilfen für Schwangere.

4.3.6.2 Personenbezogene Praxisreflexion

Durch die personenbezogene Praxisreflexion

- erreichten die Teilnehmer*innen eine bessere Selbstwahrnehmung,
- konnten die Teilnehmer*innen ihre eigenen Werthaltungen, Grenzen und ihr Beraterisches Handeln besser reflektieren,
- reflektierten auch erfahrene Berater*innen ihre berufliche Entwicklung.

4.3.6.3 Transfer in die Berufspraxis

Ihre erworbenen Kenntnisse konnten die Teilnehmer*innen in Übungen insbesondere

- zu den einzelnen Elementen der Gesprächsführung,
- zu den einzelnen Phasen des Beraterischen Gesprächs,
- zur Gesprächsführung mit besonderen Zielgruppen,
- zur Gesprächsführung in besonderen Situationen,
- zu den sozialen Hilfen (einschließlich der Berechnung von Leistungen) vertiefen, um sie später besser in die Berufspraxis umsetzen zu können.

4.3.7 Zusammenfassung

Zusammenfassend kann festgestellt werden, dass eine sehr hohe Kongruenz zwischen den vorgegebenen Zielen und Schwerpunkten der Fortbildungsreihe einerseits und den erzielten Ergebnissen und Erfahrungen andererseits erzielt wurde. Natürlich könnte jeder Teil noch deutlich mehr Zeit in Anspruch nehmen, um die Inhalte zu explorieren. Dennoch dient es einer ersten Annäherung und Tiefung. Die Referent*innen kommen aus einschlägigen Berufsfeldern und konnten so ihre Praxiserfahrungen gut einbringen. Dies stellten die Teilnehmenden in den Rückmeldebögen auch 2023 wieder als besonders positiv und hilfreich heraus.

4.3.8 Auswertung der Rückmeldebögen der Teilnehmer*innen

Die Auswertung der Rückmeldebögen der Teilnehmer*innen bestätigen diese Feststellungen:

Zusammenfassend bewerteten die Teilnehmenden die Fortbildungsreihe (Gesamtdurchschnitt aller Fragen) mit einer Note von 1,4. Die Frage nach: "Den Nutzen der Fortbildung für mich und meine Arbeit schätze ich ein als:" bewerteten die Teilnehmer*innen ebenfalls durchschnittlich mit 1,4 (Vorjahr: 1,6). Dies zeigt eine sehr hohe Zufriedenheit der Teilnehmenden im vergangenen Jahr.

Exemplarische Rückmeldungen von einzelnen Teilnehmenden:

„Das Seminar hat mir wie immer gut gefallen. Ich nehme sehr viel von dem Wochenende mit!“

„Wie immer ein sehr bereicherndes Wochenende.“

„Es war ein rundum gelungenes Seminar! Die enorme Erfahrung und Fachkenntnis beider Referentinnen ließen keine Wünsche offen. Die gesamte Planung, Durchführung und Organisation waren perfekt, übrigens auch die ästhetisch sehr ansprechenden Flipcharts! Ich komme gerne wieder.“

„Die Veranstaltung hat mir unheimlich gut gefallen. Sie war sehr informativ. Die Fülle an Methoden, die Fallbeispiele aus der Praxis und der Input an möglichen Fragestellungen für die Beratung hat mir besonders gut gefallen.“

„Konzept der Weiterbildung ist einfach nur toll.“

„Wertvolles Seminar mit einem humorvollen, kompetenten Referententeam“

4.3.9 Schlussfolgerungen und Perspektiven

Im Jahr 2024 soll ein nächster Durchgang der Fortbildungsreihe angeboten werden, da

- auch der diesjährige Durchgang dieser Fortbildungsreihe wieder sehr erfolgreich durchgeführt wurde,
- die Rückmeldungen der Teilnehmer*innen durchweg positiv waren,

- nach wie vor ein großer Bedarf in den Beratungsstellen nach einem Fortbildungsangebot zum Thema "Gesprächsführung als Grundlage helfender Beratung für Mitarbeiter*innen in der familienbezogenen Beratung mit dem Schwerpunkt Beratung Schwangerer" besteht,
- keine vergleichbaren Fortbildungen von anderen Trägern angeboten werden und bereits zahlreiche Voranmeldungen für die Fortbildungsreihe 2024 bestehen.

Aufgrund der Rückmeldungen der Teilnehmer*innen werden an jedem Wochenende Beratungstechniken und -strategien anhand thematischer Fallarbeit eingeübt bzw. aufgefrischt. Die seit 2017 neu aufgenommenen Teile „Sexuelle Bildung“ wurden ausgesprochen gut angenommen. Es hat sich in den letzten Jahren mehr und mehr gezeigt, dass Veranstaltungen zur sexuellen Bildung einen Schwerpunkt der Arbeit in einer Schwangerschafts- und Familienberatung darstellen. Unter anderem auch aus diesem Grund bekam das Thema seit 2021 etwas mehr Raum (2x 8 Einheiten). In allen Beratungsstellen und -feldern sind geflüchtete Menschen inzwischen als Gruppe der Ratsuchenden angekommen. Aufgrund dieser Entwicklung der letzten Jahre wurde das Thema Migration bereits vor einigen Jahren in die Fortbildungsreihe aufgenommen. 2021 bekam das Thema ein eigenes Wochenende. Hier soll unter anderem das Thema Arbeit mit Sprachmittler*innen integriert werden. Wir konnten hier im Jahr 2022 eine neue Referentin gewinnen.

Im Jahr 2023 fand eine Referent*innenkonferenz statt, um einzelne Themen der Fortbildungsreihe, das methodische Arbeiten und die Besonderheiten im Umgang mit den Teilnehmenden zu besprechen. Die Konferenz fand online statt und wurde als ausgesprochen hilfreich rückgemeldet, so dass dies auch zukünftig mindestens einmal im Jahr online stattfinden soll.

Es wurde festgestellt, dass die einzelnen Themen der Wochenenden den Anforderungen der Teilnehmer*innen an ihre Beratungstätigkeit entsprechen und werden deshalb auch im kommenden Jahr beibehalten. Es wird durch die Kursleitung und das Team der Lehrenden realisiert, dass alle neuen Themen der Beratungslandschaft jederzeit beachtet werden.

Besonders hinzuweisen ist, dass es aufgrund der barrierefreien Bedingungen im Tagungshaus möglich ist, dass auch Teilnehmende mit Beeinträchtigung teilnehmen können.

Des Weiteren nutzen auch junge Mütter und/ oder Väter das Angebot mit Familie anzureisen. So können sie sich bereits während der Elternzeit auf den beruflichen Wiedereinstieg vorbereiten.

5. Kompaktfortbildungen

Die DAJEB hat die Herausforderungen der Corona-Pandemie genutzt und ein neues Fortbildungsformat entwickelt. Zusätzlich zu den Kursangeboten und Fortbildungen in Präsenz wurden ab 2021 digitale Kompaktfortbildungen planmäßig in das Fortbildungsangebot aufgenommen. Das Fortbildungsangebot wird damit um innovative Formate ergänzt, die Fort- und Weiterbildung unabhängig von örtlicher Präsenz ermöglichen, und zudem ressourcenschonend und weniger kostenintensiv sind.

Der Schwerpunkt der digitalen Kompaktfortbildungen liegt in der praktischen Vermittlung von Handwerkszeug, das die Beratungstätigkeit durch fachspezifische Modelle oder themenfokussierte Beratungsformate bereichert und erfrischt. Im Unterschied zu Webinaren, bei denen häufig nur eine rein passive Teilnahme möglich ist, legt die DAJEB in ihren digitalen Kompaktfortbildungen Wert darauf, dass sich die Thematik der Praxiserfahrung der Teilnehmenden verknüpfen lässt, indem sie Gelegenheit haben sich selbst einzubringen, Fragen zu stellen und die Thematik anhand praktischer Beispiele transferiert wird.

Insgesamt hat die DAJEB mit dem Kompaktfortbildungsprogramm 2023 etwa 160 zusätzliche Fortbildungsplätze angeboten. Die Nachfrage war überraschend hoch, so dass eine Auslastung der Angebote von nahezu 100% erreicht werden konnte.

Folgende Veranstaltungen wurden im Laufe des Jahres 2023 durchgeführt:

5.1 Digitale Kompaktfortbildung "Fortbildungstag für Sekretär*innen und Teamassistent*innen an Psychologischen Beratungsstellen"

Termin: 25.01.2023
Ort: Online
Referentin: Christine Koch-Brinkmann, Dipl.-Theol., Systemische Familientherapeutin (SG)
Teilnehmer*innen: 12
Bewertung: 1,5 (Gesamtdurchschnitt)

5.2 Digitale Kompaktfortbildung "Listening Skills: Konzepte zur emotionalen und kognitiven Wahrnehmung im Beratungsprozess"

Termin: 02.02. und 03.02.2023
Ort: Online
Referent: Dr. Stefan Schumacher, Dipl.-Theol., Sozialwissenschaftler
Teilnehmer*innen: 12
Bewertung: 1,3 (Gesamtdurchschnitt)

5.3 Digitale Kompaktfortbildung "Wir lieben uns doch, oder?! Selbstwirksamkeitserfahrungen als Schlüssel einer erfolgreichen Paartherapie"

Termin: 07.02. und 08.02.2023
Ort: Online
Referent: Dr. Rudolf Sanders, Dipl.-Päd.
Teilnehmer*innen: 12
Bewertung: 1,6 (Gesamtdurchschnitt)

5.4 Digitale Kompaktfortbildung "Normal, bedenklich, gefährlich? Sexuell grenzverletzendes Verhalten durch Kinder und Jugendliche"

Termin: 27.03.2023
Ort: Online
Referentin: Julia Urban, Sozialpädagogin BA
Teilnehmer*innen: 12
Bewertung: 1,9 (Gesamtdurchschnitt)

5.5 Digitale Kompaktfortbildung "Einführung in die Hypnosystemische Kommunikation"

Termin: 18.04.2023
Ort: Online
Referentin: Frauke Niehues, Approbierte Psychotherapeutin
Teilnehmer*innen: 21
Bewertung: 1,2 (Gesamtdurchschnitt)

5.6 Digitale Kompaktfortbildung "Grundbedürfnisse als Wegweiser in der Lebens- und Paarberatung"

Termin: 08.05. und 15.05.2023
Ort: Online
Referentin: Sabine Grimm, M.A. Erziehungswiss., Psychologie und Philosophie
Teilnehmer*innen: 12
Bewertung: 1,4 (Gesamtdurchschnitt)

5.7 Digitale Kompaktfortbildung "Listening Skills: Konzepte zur emotionalen und kognitiven Wahrnehmung im Beratungsprozess"

Termin: 24. und 25.05.2023
Ort: Online
Referent: Dr. Stefan Schumacher, Dipl.-Theol., Sozialwissenschaftler
Teilnehmer*innen: 10
Bewertung: 1,7 (Gesamtdurchschnitt)

5.8 Digitale Kompaktfortbildung "Systemisches Visualisieren in der Beratung"

Termin: 29.08. und 05.09.2023
Ort: Online
Referentin: Wiebke Lückert, Systemische Therapeutin
Teilnehmer*innen: 12
Bewertung: 1,4 (Gesamtdurchschnitt)

5.9 Digitale Kompaktfortbildung "Geschlechtliche Vielfalt als Herausforderung in der Psychologischen Beratung"

Termin: 11. und 12.09.2023
Ort: Online
Referentin: Sabine Grimm, M.A. Erziehungswiss., Psychologie, Philosophie
Teilnehmer*innen: 12
Bewertung: 1,7 (Gesamtdurchschnitt)

5.10 Digitale Kompaktfortbildung "Reden alleine reicht nicht - Induktionshypnose und Imagination als Türöffner in der Paarberatung"

Termin: 11.10. und 26.10.2023
Ort: Online
Referent: Dr. Rudolf Sanders, Dipl.-Päd.
Teilnehmer*innen: 12
Bewertung: 1,2 (Gesamtdurchschnitt)

5.11 Digitale Kompaktfortbildung "Listening Skills: Konzepte zur emotionalen und kognitiven Wahrnehmung im Beratungsprozess"

Termin: 11.10. und 26.10.2023
Ort: Online
Referent: Dr. Stefan Schumacher, Dipl.-Theol., Sozialwissenschaftler
Teilnehmer*innen: 12
Bewertung: 1,4 (Gesamtdurchschnitt)

5.12 Digitale Kompaktfortbildung "Einführung in die Emotionsfokussierte Therapie und Beratung"

Termin: 13.11. und 15.11.2023
Ort: Online
Referentin: Christine Weiß, EFT-Trainerin, EFT-Supervisorin (ICEEFT)
Teilnehmer*innen: 12
Bewertung: 1,2 (Gesamtdurchschnitt)

5.13 Digitale Kompaktfortbildung "Kreative Methoden in der Sexuellen Bildung - Online"

Termin:	20.11. und 27.11.2023
Ort:	Online
Referentin:	Franziska Hartung, M.A. angewandte Sexualwissenschaft
Teilnehmer*innen:	12
Bewertung:	1,7 (Gesamtdurchschnitt)

5.14 Digitale Kompaktfortbildung "Eskaliert streitende Eltern in der Erziehungsberatung: praxisorientierte Konzepte zu Diagnostik und Beratung"

Termin:	14. und 15.12.2023
Ort:	Online
Referent:	Andreas Weber, Dipl.-Psych., Familientherapeut
Teilnehmer*innen:	12
Bewertung:	1,5 (Gesamtdurchschnitt)
Qualitätssicherung:	durch formalisierte Vorbereitung, Durchführung und Nachbereitung gem. "Ablaufplanung Kompaktfortbildungen"
Qualitätskontrolle:	Teilnehmer*innenbefragung mit spezifischem Erhebungsbogen (für Fortbildungen)

Bei allen Veranstaltungen erfolgt die Teilnehmer*innenbefragung mit spezifischen Erhebungsbögen online über MS Forms.

6. Beratungsführer online

Im „Beratungsführer online“ sind ca. 15.000 Beratungsstellen abrufbar, in denen psychosoziale Fachkräfte je nach aktueller Lebenssituation eines Ratsuchenden kostenfrei beraten. Mit der Auswahl aus 36 Beratungsschwerpunkten kann nach spezifischen Themenschwerpunkten selektiert werden wie z.B.:

- Ehe-, Familien- und Lebensberatung; Partnerberatung; Beratung bei Trennung und Scheidung
- Erziehungsberatung (einschl. Beratung bei Trennung und Scheidung); Beratung für Kinder, Jugendliche und Eltern
- Hilfe und Beratung für Frauen
- HIV- und STI-Beratung
- Beratung für Alleinerziehende
- Beratung für Kinder und Jugendliche
- Beratung für Lesben, Schwule, bisexuelle, trans- und intergeschlechtliche und queere Menschen (LSBTIQ*)
- Beratung für Opfer von Gewalt, Beratung für Gewalttäter*innen
- Beratung für Migrant*innen und Spätaussiedler*innen
- Beratung für psychisch Kranke
- Schuldner- und Insolvenzberatung
- Schwangerenberatung; anerkannte Schwangerschaftskonfliktberatungsstellen; Familienplanungsberatung; Einrichtungen, die Anträge für die Bundesstiftung "Mutter und Kind" entgegennehmen; Beratung zur Pränataldiagnostik und vertraulichen Geburt
- Sexualberatung
- Sozialberatung
- Suchtberatung

Als stationäre Angebote sind Frauenhäuser und Notunterkünfte für Kinder und Jugendliche abrufbar.

Der „Beratungsführer online“ wird laufend aktualisiert:

- Veränderungsmeldungen durch Stellenleiter*innen, Träger und Nutzer*innen, die sofort in den Datenbestand eingearbeitet werden;
- regelmäßige Überprüfung des bestehenden Datenbestandes von ca. 15.000 Datensätzen durch den Versand von jährlich ca. 5.200 E-Mails an die Beratungsstellen, so dass innerhalb von etwa 3 Jahren alle Beratungsstellen ihre Daten prüfen und aktualisieren können;
- Recherche im Internet nach bisher nicht erfassten Beratungsstellen;

Der "Beratungsführer online" ist über die Homepage der DAJEB zu erreichen:

<https://www.dajeb.de/beratungsfuehrer-online/beratung-in-ihrer-naehe/>

Sämtliche Datensätze aus dem „Beratungsführer online“, die sich auf Alleinerziehenden-, Familien- und Schwangerschaftsberatung beziehen, sind auch über das Familienportal des BMFSFJ abrufbar:

<https://familienportal.de/>

Die Weiterleitung der aktualisierten Datensätze an das BMFSFJ zur Veröffentlichung im Familienportal erfolgt vierteljährlich.

Die Suchanfrage im Beratungsführer online kann örtlich nach Postleitzahlbereichen oder Orten und nach Beratungsschwerpunkten durchgeführt werden. Bei den durch die Suchanfrage gefundenen Beratungsstellen kann auch ein Lageplan abgerufen werden.

Seit 2019 werden die Telefonnummern nach DIN geschrieben, damit Menschen mit Sehbeeinträchtigung diese leichter lesen können (Barrierefreiheit der Website).

Im Berichtsjahr wurden schwerpunktmäßig die Daten der Bundesländer Baden-Württemberg, Bayern, Brandenburg, NRW und Sachsen aktualisiert.

Die Datensätze werden ca. 14-tägig auf der Homepage aktualisiert.

Die E-Mail-Adressen der Einrichtungen werden für E-Mailings zur Verfügung gestellt, soweit dies datenschutzrechtlich zulässig ist. So erhielten im Jahr 2023 das Projekt „STARK - Streit und Trennung meistern -Alltagshilfe, Rat & Konfliktlösung“ und die Evangelische Hochschule Nürnberg für das Forschungsprojekt „Konzeptentwicklung für die Errichtung eines Kompetenzzentrums Kinderwunsch“ (KompKi) Unterstützung von der DAJEB. Des Weiteren bekamen das DJI für das Forschungsprojekt „Kitas und ukrainische Mütter mit Kitakindern“, das Evangelische Zentralinstitut für Familienberatung in Berlin (EZI) und der Verband alleinerziehender Mütter und Väter Landesverband Nordrhein-Westfalen e.V. Adressen von der DAJEB.

Leitung: Dr. Anja Tiedtke

7. Öffentlichkeitsarbeit

7.1 Informationsrundschriften

Das Informationsrundschriften erscheint einmal pro Jahr ausschließlich digital. Das Informationsrundschriften hat 2 Funktionen: es ist Mitgliederzeitschrift und Fachzeitschrift für Ehe-, Partnerschafts-, Familien- und Lebensberatung. Das Informationsrundschriften wird auf unserer Homepage publiziert und den DAJEB Mitgliedern per E-Mail zugeschickt.

Im Berichtsjahr erschien:

- Informationsrundschriften Nr. 240 "Ich sehe was, was du auch siehst!"
Juni 2023, 81 Seiten, in digitaler Form.

Verantwortlicher Redakteur: Dr. Rudolf Sanders

7.2 „Beratung als Profession“: Online-Zeitung der DAJEB für Beraterinnen und Berater

Die Online-Zeitung erscheint zweimal jährlich (Frühjahr und Herbst) ausschließlich digital und in fachlicher Ergänzung zum Informationsrundschriften. Sie widmet sich vornehmlich dem fachlichen Austausch und bietet aktuelle Informationen aus Wissenschaft und Beratungspraxis.

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

Mit der Online-Zeitung sprechen wir unsere Mitglieder, die Mitarbeiter*innen von Beratungsstellen und die Teilnehmer*innen unserer Fortbildungen an. Zudem möchten wir potenziell zukünftige Mitglieder auf die fachliche Kompetenz der DAJEB als Fachverband aufmerksam machen.

Die Online-Zeitung erscheint mit Beiträgen über aktuelle Themen der Ehe-, Partnerschafts-, Familien- und Lebensberatung.

Die Online-Zeitung wird auf unserer Homepage publiziert und den DAJEB Mitgliedern sowie allen Interessierten, die Ihre Einwilligung zur Zustellung gegeben haben, per E-Mail zugeschickt.

Im Berichtsjahr erschienen die Ausgaben:

- Ausgabe Nr. 10 (2023), Mai 2023 27 Seiten.
- Ausgabe Nr. 11 (2023), November 2023, 27 Seiten.

Redaktion: Dr. Rudolf Sanders, Sabine Grimm M.A., Dipl.-Soz.arb. Annemarie Potthoff, Laura Weiß

Verantwortlicher Redakteur: Dr. Rudolf Sanders

7.3 Broschüre "Eltern bleiben Eltern"

Umfang: 40 Seiten

Gesamtauflage seit 1989: 3.505.000 Exemplare

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

Die Broschüre steht in digitaler Form (als navigierbares PDF-Dokument) auf der DAJEB-Homepage als kostenloser Download zur Verfügung.

7.4 Broschüre "Psychologische Beratung hilft ..."

Umfang: 40 Seiten

Gesamtauflage seit 2013: 114.000 Exemplare

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

Die Broschüre steht in digitaler Form (als navigierbares PDF-Dokument) auf der DAJEB-Homepage als kostenloser Download zur Verfügung.

7.5 www.dajeb.de

Auf der Homepage der DAJEB werden Informationen über den Verband, das Fort- und Weiterbildungsangebot sowie über die Jahrestagung publiziert. Außerdem beinhaltet die Homepage der DAJEB auch den Beratungsführer Online.

2023 verzeichnete die Homepage der DAJEB (www.dajeb.de) ca. 302.500 Besuche (Tagesdurchschnitt ca. 830 Besuche).

Zudem stehen auf der Homepage der DAJEB unter Publikationen/Fachpublikationen folgende Fragebögen zur Evaluation von Beratungsstellen zum kostenlosen Download bereit:

- Fragebogen/Beratungsstelle
- Fragebogen/Erziehungs- und Familienberatung
- Fragebogen/Lebensberatung
- Fragebogen/Partnerschaftsberatung
- Fragebogen/Schwangerschaftsberatung
- Fragebogen/Schwangerschaftskonfliktberatung

Die Informationen des BMFSFJ zum Thema „Stärker als Gewalt“ wurden im Juni 2020 auf der Homepage der DAJEB veröffentlicht. Zudem befindet sich auf der Homepage ein Link zum Familienportal des BMFSFJ.

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

8. Mitarbeit in Organisationen und Gremien, Kooperationen

8.1 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:

- Beratungsforschung, Transfer Wissenschaft – Praxis
- Bedeutung der Digitalisierung für die Weiterbildung und überhaupt
- Zukunftsvisionen von Beratung
- DAKJEF Standortbestimmung – Was verbindet die DAKJEF-Verbände?
- Finanzierung der Homepage des DAKJEF

Im Berichtsjahr fanden folgende Sitzungen statt:

8.1.1 Zentrale Arbeitstagungen des DAKJEF

Anzahl:	2
Datum:	18. April und 08. November 2023
Ort:	Online (18.04.23), Frankfurt (08.11.2023)
Vertreter:	Cornelia Weller (18.04.2023) Dr. Rudolf Sanders (18.04.2023, 08.11.2023) Dieter Saile (18.04.2023, 08.11.2023)

8.1.2 Laufende Arbeitsgruppen des DAKJEF

- AG Persönlichkeit der Beratungsfachkraft
- AG Digitalisierung
- AG Rahmenordnung
- Neugründung: AG Austausch zwischen Forschung und Praxis

8.1.3 DAKJEF-Fachtag 2023

Datum:	07. November 2023
Ort:	Frankfurt
Vertreter:	Cornelia Weller Dr. Rudolf Sanders

Der Fachtag war nur für einen internen Kreis, da ein Fachtag mit externen Teilnehmer*innen die organisatorischen Kapazitäten der Verbände überschritten hätte. Die Dokumentation der Ergebnisse des Fachtags erfolgt in Form eines PDF, das auf der DAKJEF Homepage abrufbar ist.

8.2 Deutscher Paritätischer Wohlfahrtsverband

Die DAJEB ist Mitglied im Paritätischen Wohlfahrtsverband.

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

8.3 Internationale Kommission für Partnerschafts- und Familienbeziehungen (ICCFR) der Weltfamilienorganisation (WFO)

Die DAJEB ist Mitglied im ICCFR.

9. Der Vorstand

9.1 Vorstandsmitglieder nach Funktionen:

Präsidentin: *Dipl.-Soz.päd. Cornelia Weller, Leipzig*
 Vizepräsident: *Dr. Stefan Schumacher, Hagen*
 Beisitzer*innen: *Dipl.-Soz.päd. Ulrike Heckel, Wuppertal*
Sabine Grimm M.A., Dresden
Dipl.-Theol. Christine Koch-Brinkmann, Wunstorf
Dipl.-Soz.arb. Annemarie Potthoff, Lübeck
Nicole Rosentreter Soz.päd. (BA), Leipzig
Dr. Rudolf Sanders, Dortmund
Dipl.-Soz.päd. Karen Schönemann, Kiel (Kooptiertes Mitglied)
 (Geschäftsführung: *Dieter Saile, München*)

9.2 Vorstandssitzungen

16., 18. und 28. März 2023 *in Erfurt und online,*
 12./13. Mai 2023 *online,*
 17./18. November 2023 *in Hannover.*

9.3 Themenschwerpunkte der Vorstandssitzungen

- *Mitgliederversammlungen und Jahrestagungen (Vorbereitung und Rückblick Mitgliederversammlung und Jahrestagung 2023, Planung Mitgliederversammlung und Jahrestagung 2024, Vorüberlegungen Jahrestagung 2025 und 2026);*
- *Weiterbildungskurse (Aktuelle Themen der laufenden Kurse, Planung künftiger Kurse, grundsätzliche strukturelle Überlegungen zu den Kursen);*
- *Fortbildungsreihen (Aktuelle Themen zu den laufenden Fortbildungsreihen, Planung künftiger Fortbildungsreihen);*
- *Gremien des Vorstands (Aktuelle Themen und grundsätzliche strukturelle Themen aus dem Redaktions- und Weiterbildungsausschuss);*
- *Zusammenarbeit mit anderen Verbänden und Institutionen;*
- *Interkulturalität, Teilhabe, Diversity, Digitalität;*
- *Finanzen (Jahresabschluss und Rechnungsprüfung 2022, Fortschreibung Haushalt 2023, Wirtschaftsplan 2024, Voranschlag Wirtschaftsplan 2025);*
- *Publikationen und Öffentlichkeitsarbeit;*
- *Koordinationsaufgaben von Verband, BMFSFJ, Geschäftsführung und Geschäftsstelle;*
- *Projekte (laufende Projekte, Projektplanung).*

9.4 Ausschüsse des Vorstandes

9.4.1 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: Sabine Grimm M.A., Dipl.-Soz.päd. Ulrike Heckel, Dipl.-Theol. Christine Koch-Brinkmann, Nicole Rosentreter Soz.päd. (BA), Dipl.-Soz.päd. Karen Schönemann, Dr. Stefan Schumacher, Dieter Saile, Dr. Anja Tiedtke, Dipl.-Soz.päd. Cornelia Weller

Termine: 28. Februar, 28. März (Sondersitzung), 3. Mai, 03. November 2023 online

9.4.2 Redaktionsausschuss

*Aufgaben: Planung der Inhalte und Erarbeitung des Informationsrundschreibens
Planung der Inhalte und Erarbeitung der Online-Zeitung „Beratung als Profession“*

Mitglieder: Dr. Rudolf Sanders (Leitung), Sabine Grimm M.A., Dipl.-Soz. arb. Annemarie Potthoff, Laura Weiss

9.4.3 Vorbereitungsausschuss für die Jahrestagung 2023

Mitglieder: Sabine Grimm M.A., Nicole Rosentreter Soz.päd. (BA), Systemische Sozialarbeit

9.4.4 Vorbereitungsausschuss für die Jahrestagung 2024

Mitglieder: Dipl.-Soz.päd. Ulrike Heckel, Carmen Hühnerfuß, Dipl.-Soz.päd. Cornelia Weller

9.4.5 Vorbereitungsausschuss für die Jahrestagung 2025

Mitglieder: Dr. Rudolf Sanders, Dr. Stefan Schumacher

9.4.6. Vorbereitungsausschuss für die Jahrestagung 2026

Mitglieder: Claudia Gansauge, Anne Potthoff, Nicole Rosentreter, Cornelia Weller

9.5 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 haben wir im Jahr 2023 erreicht?*
- *Was haben wir im Jahr 2023 nicht erreicht?*
- *Ziele, Prioritäten, Risiken 2024?*

10. Rechnungsprüfer*innen:

Berend Groeneveld und Cornelia Hauffa

11. BMFSFJ und andere Bundesbehörden

Die Zusammenarbeit mit dem

- *BMFSFJ, insbesondere Ref. 203P,*
- *dem Bundesverwaltungsamt, insbesondere Ref. ZMVI 8*

lief im Berichtsjahr wieder sehr kooperativ und produktiv.

Am 04.09.2023 fand eine Videokonferenz mit Ulrich Paschold (BMFSFJ), Lars Bischoff (BMFSFJ), Lydia Hagedorn (BMFSFJ), Louisa Wutschick (BMFSFJ), Cornelia Weller (DAJEB) und Dieter Saile (DAJEB) statt.

Die DAJEB hat an folgenden Veranstaltungen / Tagungen des BMFSFJ teilgenommen:

11.1 Fachtag des BMFSFJ zur Familienpolitik

Anzahl: 1
Datum: 12.09.2023
Ort: Berlin
Vertreterin: Annemarie Potthoff

12. Sonstiges

12.1 Korruptionsprävention

Neue Mitarbeiter*innen erhalten zusammen mit ihrem Arbeitsvertrag eine Vertragsanlage, mit deren Unterzeichnung sie bestätigen, dass sie die Hinweise zur Korruptionsprävention zur Kenntnis genommen haben und befolgt werden. Nach Bedarf und Anlass erfolgt jährlich eine zusätzliche Unterweisung durch den Geschäftsführer.

Kursleiter*innen und Referent*innen erhalten zusammen mit ihrem Honorarvertrag eine Vertragsanlage, mit deren Unterzeichnung sie bestätigen, dass sie die Hinweise zur Korruptionsprävention zur Kenntnis genommen haben und befolgt werden. Die Belehrung zur Korruptionsprävention erfolgt mindestens einmal pro Jahr. Wird im Folgejahr erneut ein Vertrag geschlossen, erfolgt die Belehrung zur Korruptionsprävention erneut.

12.2 Anwendung der Grundzüge des Gesetzes zur Gleichstellung von Menschen mit Behinderungen (Behindertengleichstellungsgesetz – BGG)

Die Bestimmungen der Verordnung zur Schaffung barrierefreier Informationstechnik nach dem Behindertengleichstellungsgesetz (BITV 2.0), die Verordnung zur Zugänglichmachung von Dokumenten für blinde und sehbehinderte Menschen nach dem Behindertengleichstellungsgesetz (VBD) sowie die Verordnung zur Verwendung von Gebärdensprache und anderen Kommunikationshilfen im Verwaltungsverfahren nach dem Behindertengleichstellungsgesetz (KHV) wurden im Berichtsjahr 2023 nach Möglichkeit beachtet und sinngemäß umgesetzt.

Auf der Homepage, im Beratungsführer Online, auf Formularen und Veröffentlichungen wurden alle Telefonnummern nach DIN geschrieben, damit Menschen mit Sehbehinderung diese leichter lesen können.

Bei der Auswahl der Tagungsstätten (Jahrestagung, Weiterbildungskurse, Fortbildungen) wird auf die Einhaltung der Barrierefreiheit geachtet.

Im Bedarfsfall ist für die Kurse und Fortbildungen der DAJEB der Einsatz von Gebärdensprachdolmetscher*innen vorgesehen, wie es im 53. Weiterbildungskurs bereits praktiziert wurde.

12.3 Datenschutz

Neue Mitarbeiter*innen erhalten zusammen mit ihrem Arbeitsvertrag eine Verpflichtungserklärung zur Wahrung der Vertraulichkeit und zur Beachtung des Datenschutzes, mit deren Unterzeichnung sie bestätigen, dass sie insbesondere die gesetzlichen Regelungen zur Gewährleistung des Datenschutzes zur Kenntnis genommen haben und befolgt werden.

Kursleiter*innen und Referent*innen erhalten zusammen mit ihrem Honorarvertrag eine Verpflichtungserklärung zur Wahrung der Vertraulichkeit und zur Beachtung des Datenschutzes, mit deren Unterzeichnung sie bestätigen, dass sie die gesetzlichen Regelungen zur Gewährleistung des Datenschutzes zur Kenntnis genommen haben und befolgt werden. Die Verpflichtung zur Wahrung des Datenschutzes erfolgt mindestens einmal pro Jahr. Wird im Folgejahr erneut ein Vertrag geschlossen, erfolgt die Verpflichtung zur Wahrung des Datenschutzes erneut.

Die Datenschutzerklärung der DAJEB, die auf der DAJEB Homepage unter <https://www.dajeb.de/service/datenschutz> abrufbar ist, wird laufend weiterentwickelt und wurde 2022 überarbeitet.

12.4 Digitalisierung in der Geschäftsstelle

Die für 2021 geplante Erneuerung der IT-Infrastruktur wurde Ende des Jahres 2021 erfolgreich abgeschlossen. Parallel zur Erneuerung der IT-Infrastruktur wurden die Geschäftsprozess der DAJEB weitgehend digitalisiert. In den Haushaltsjahren 2022 und 2023 wurden die digitalisierten Prozesse konsolidiert, verfeinert und teilweise auch noch weiterentwickelt. Papier und physische Archive wurde deutlich reduziert. Im Haushaltsjahr 2023 wurde die alte und lokal installierte Buchhaltungssoftware erneuert, diese steht nun als Serverlizenz für alle Arbeitsplätze zur Verfügung.

12.5 Nachhaltigkeit bei der DAJEB

Die Mitarbeiter*innen der DAJEB fahren - soweit möglich - mit den öffentlichen Verkehrsmitteln oder dem Fahrrad ins Büro und reisen mit der Bahn zur Jahrestagung an. Durch die Digitalisierung wird deutlich weniger Papier und Büromaterial verwendet. Zudem ermöglicht die Digitalisierung das Mobile Arbeiten, so dass derzeit jede/r Mitarbeiter*in nur ca. 2-mal pro Woche in die Geschäftsstelle fährt. Des Weiteren wird Heizenergie effizient genutzt, indem die Raumtemperatur der Raumnutzung angepasst wird und z.B. die Thermostate der Heizkörper über das Wochenende heruntergedreht werden.

12.6 Stellennachbesetzung

Nach der Kündigung der Buchhaltungskraft zu Ende Februar 2023 wurden die Aufgaben der Buchhaltung und Mitgliederverwaltung vorübergehend von zwei Mitarbeiterinnen übernommen und hierfür befristete Erhöhungen der VZÄ vereinbart. Im September 2023 wurde die Stelle neu ausgeschrieben und konnte zum 1.12.2023 neu besetzt werden. Der Zuschnitt der Stellen wurde in Abstimmung mit dem BMFSFJ und dem Bundesverwaltungsamt wie folgt geändert

- Die Stelle „IT-Organisation und Büromanagement“ wird zu „IT-Organisation und Buchhaltung“
- Die Stelle „Buchhaltung“ wird zu „Veranstaltungsmanagement und Mitgliederverwaltung“

12.7. Dissertation von Frau Dr. Vera-Maria Giehler „Das Paar im Fokus“

Statement des Vorstands zur Dissertation von Frau Dr. Vera-Maria Giehler „Das Paar im Fokus“:

Anlässlich der Veröffentlichung der Dissertation von Frau Dr. Vera-Maria Giehler „Das Paar im Fokus“, in der sie die institutionelle Eheberatung in Westdeutschland bis 1965 und u.a. die Rolle der Gründungsväter der DAJEB im Nationalsozialismus sowie deren Verhaftung im sog. „Eugenischen Denken“ auch in der Nachkriegszeit beleuchtet, hat sich der Vorstand der DAJEB in seiner Vorstandssitzung Herbst 2023 am 17./18.11.2023 mit der Problematik auseinandergesetzt und mit Bedauern festgestellt, dass Eugenisches Denken auch in den Anfängen der DAJEB noch eine Rolle gespielt hat, dass es eine konzeptionelle Kontinuität zu der Zeit des NS-Regimes und der Weimarer Republik gab und dass die Entwicklung eines humanistisch, demokratisch geprägten Wertegerüsts auch bei der DAJEB ein jahrzehntelanger Prozess war.

Verabschiedung Ulrike Heckel

Liebe Mitglieder, die Verabschiedung von Ulrike Heckel ist für viele und auch für mich Anlass für ein wenig Wehmütigkeit, auch wenn wir als Vorstand lange genug darauf vorbereitet waren. Wir danken Ulrike Heckel für die Einsatzbereitschaft im Vorstand, die weit über die eigentliche Arbeit hinaus stattgefunden hat.

Auf Ulrike Heckel konnten wir uns immer zu 100% verlassen. So haben wir unter anderem in ihrer Rolle als Vizepräsidentin von 2016 bis 2020 die Wechsel in der Geschäftsführung und damit zusammenhängenden Herausforderungen sehr gut gemeistert.

Seit 1996 ist Ulrike Mitglied der DAJEB, 1999 hat sie selbst den EFL-Kurs bei der DAJEB abgeschlossen. Später hat sie als Dozentin, Mentorin und Supervisorin in verschiedenen Kursen gearbeitet. Dadurch ist sie 2012 als Beisitzerin in den Vorstand gekommen und hat ihre Expertise hier eingebracht.

Ulrike Heckel hat maßgeblich an der Umstrukturierung zum neuen Blended Learning Format mitgearbeitet und den ersten, 53. WBK dann im neuen Gewand an den Start gegangenen Kurs geleitet. Eine riesige Herausforderung, die sie mit ihrer Geduld und Sachlichkeit gemeistert hat.

Von 2016 bis 2018 hat Ulrike Heckel die Fortbildungsreihe Erziehungsberatung geleitet. Im 53. und 55. WBK im Blended Learning Format war sie Kursleiterin.

In ihrer Zeit als Vizepräsidentin war sie auch Vorsitzende des Fördervereins und hat den Weiterbildungsausschuss geleitet.

Wir haben immer sehr gerne mit dir Ulrike gearbeitet, wir schätzten neben deiner Fachlichkeit besonders deine Verlässlichkeit und Struktur sowie den immer lösungsorientierten Blick auf die größten Herausforderungen.

Ein Abschied ist auch ein Schritt in ein neues Abenteuer. Wir wünschen viel Glück und Erfolg auf deinem weiteren Weg.

Cornelia Weller, Präsidentin der DAJEB

Verabschiedung Anne Potthoff und Christine Koch-Brinkmann

Liebe Mitglieder, leider müssen wir uns von Christine Koch-Brinkmann und Anne Potthoff aus dem Vorstand verabschieden. Die Entscheidung stand bei beiden schon eine Weile fest und ich verstehe, dass man Kräfte gut einteilen muss. Trotzdem bedauere ich und wir sie.

Christine kann dieses Jahr an der Mitgliederversammlung und Jahrestagung nicht teilnehmen, deshalb in Abwesenheit.

Christine ist seit 2004 Mitglied der DAJEB. Seit 2016 arbeitete sie in zwei Legislaturperioden im Vorstand mit. Lange Zeit war sie eine unserer Vertreterin im DAKJEF. Christine Koch-Brinkmann leitete als Kursleiterin den 54. WBK und war Mitglied im Weiterbildungsausschuss. Durch ihre jahrelange Erfahrung als Beraterin und Stellenleiterin hat sie den Vorstand und den Weiterbildungsausschuss fachlich sehr bereichert.

Wir wünschen ihr für Ihre neuen beruflichen Wege das Allerbeste und hoffen sie in der einen oder anderen Rolle in der DAJEB wieder zu sehen.

Anne ist seit 2013 Mitglied der DAJEB. Sie hat ihre Weiterbildung zur EPFL-Beraterin im 52. WBK in Berlin unter der Kursleitung von Petra Heinze absolviert.

In den Vorstand wurde Anne Potthoff 2017 kooptiert und in der nächsten Mitgliederversammlung bestätigt. Anne Potthoff leitet die pro familia Beratungsstelle in Lübeck und hat somit ihr Fachwissen unserem Verband zur Verfügung gestellt. Sie war die Kursleitung der Kompaktfortbildungen Erziehungsberatung 2021 und 2022 und Mitglied im Redaktionsausschuss. Zuletzt nahm Anne für unseren Verband wie vorhin berichtet an der Fachtagung der Bundesfamilienministeriums teil.

Liebe Anne, Liebe Christine, Verabschieden bedeutet auch, sich auf die nächste Begegnung zu freuen. Und das tue ich und wir von ganzem Herzen!

Cornelia Weller, Präsidentin der DAJEB

Nachruf Uli Kruse

Am 06.11.2023 verstarb im Alter von 77 Jahren ULI KRUSE. Er war uns langjährig verbunden.

Zitat von ULI KRUSE aus Info 171, S. 64:

„Insgesamt gesehen bringt mir die Vorstandsarbeit viel Freude, da im Zusammenwirken mit den anderen Vorstandsmitgliedern eine Reihe von für unsere Beratungsarbeit wichtige Fragen bearbeitet werden.“

1980 ULI KRUSE wird DAJEB-Mitglied

1980 – 1998 Kursleiter von 5 Kursen des Ausbildungskurses Schleswig-Holstein

1982 ULI KRUSE wird Beisitzer im Vorstand

1982 – 1985 verantwortlich für die Öffentlichkeitsarbeit der DAJEB

1984 wurde ein Ausschuss für die DAJEB-Beratungsstellen "Familien-Notruf München" und „Familienberatung Ismaning“ unter der Federführung von ULI KRUSE und TRAUGOTT SCHALL berufen. Bis 1985 bildeten die beiden diesen Ausschuss mit dem Geschäftsführer und der Ausbildungsleiterin RUTH RIEMANN. Ab 1985 übernahm DR. GISELA MÄHLER für RUTH RIEMANN.

1984 – 2004 Regionalleiter: Ab 1984 war ULI KRUSE Regionalleiter für Schleswig-Holstein und Hamburg, ab 1992: zusätzlich Mecklenburg-Vorpommern, ab 1999: zusätzlich Bremen und Niedersachsen gemeinsam mit MARTINA GARTNER. Die Aufgabe des Regionalleiters beinhaltet die Planung und Durchführung von Fortbildungsangeboten.

1984 – 2000 Mitglied im Fort- und Weiterbildungsausschuss (1984-1991 Ausbildungsausschuss, 1989 -1992 Weiterbildungsausschuss, ab 1993 Fort- und Weiterbildungsausschuss)

1985 Mitglied im Ausschuss zur inhaltlichen Ausgestaltung des Beratungsführers als Vorbereitung der Neuauflage im Jahr 1986

1985 – 1992 Mitglied im Ausschuss „Beratungsstellen“ (viele Jahre „federführend“)

1993 – 1995 Mitglied im Grundsatzausschuss (Vorsitz)

1997 Kursleiter des Blockkurses DGB I für Mitarbeiter*innen in Einrichtungen für Hörbehinderte in Kooperation mit dem Deutschen Gehörlosenbund. Der Kurs für Mitarbeiter*innen in Einrichtungen für Menschen mit Hörbehinderung in Kooperation mit dem Deutschen Gehörlosenbund e.V. unter Leitung von ULI KRUSE endete mit 21 Teilnehmer*innen im November 2000.

1998 – 2004 Mitglied im Qualitätssicherungsausschuss

viele Jahre Mentor in Kursen

1999 in der Festschrift zum 50. Jubiläum der DAJEB erscheint ein Artikel von ULI KRUSE und TRAUGOTT SCHALL: Kleine Geschichte der Deutschen Arbeitsgemeinschaft für Jugend- und Eheberatung.

2004 ULI KRUSE scheidet als Beisitzer aus

2007 Bundesverdienstkreuz für ULI KRUSE! Der Ministerpräsident des Landes Schleswig-Holstein, PETER HARRY CARSTENSEN, überreichte am 20. März 2007 unserem langjährigen Vorstandsmitglied ULRICH KRUSE das Bundesverdienstkreuz für herausragende Verdienste im Bereich der Familienberatung und Jugendhilfe. Mit dieser Ehrung wurde neben seiner über 20 Jahre langen ehrenamtlichen Arbeit im Vorstand der DAJEB auch insbesondere sein Engagement für durch den Bürgerkrieg traumatisierte Kinder im Kosovo gewürdigt. ULRICH KRUSE ist unser viertes (ehemaliges) Vorstandsmitglied – nach ULI JENTSCH, DR. DIETMAR SCHMEISER und DR. TRAUGOTT U. SCHALL – das diese Ehrung erhielt.

2014 Mitarbeit an der Broschüre Psychologische Beratung hilft (2. Auflage).

Jahrestagung 2017 – AG 2: Arbeit mit kriegstraumatisierten Flüchtlingen - Mit Achtsamkeit und Empathie Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen mit Fluchterfahrungen in der Beratungsarbeit begegnen. Referent*in: ULRICH KRUSE, RENATE WEBER Moderator: DR. RUDOLF SANDERS.

Jahrestagung 2019 Ehrengast auf der Jubiläums-Jahrestagung 2019

Er hat sein Amt im Vorstand sowie seine verschiedenen Rollen in den Kursen stets mit größtem Engagement und persönlichem Einsatz ausgeübt. Darüber hinaus hat er die Entwicklung der DAJEB mit seinem Wirken maßgeblich und weit über seine Zeit als Vorstandsmitglied hinaus geprägt. Für all das sind wir von Herzen dankbar.

Sein Tod erfüllt uns mit tiefer Trauer und wir werden ihm stets ein ehrenwertes Andenken bewahren.

Cornelia Weller, Präsidentin der DAJEB

Fort- und Weiterbildungen

Erziehungs- und Familienberatung Leitung: Karen Schönemann



Kursleiterin:
Karen Schönemann

Die Fortbildungsreihe richtet sich an interessierte Fachkräfte, die über fachliche Kenntnisse in Beratung verfügen und ihre Kompetenzen um den Bereich der Erziehungsberatung und Beratung von Familien erweitern wollen. Dies können Berater*innen aus Erziehungs- und Lebensberatungsstellen, Mitarbeiter*innen der Jugendhilfe und Jugendämter und pädagogische Fachkräfte sein.

Die Module der Fortbildungsreihe spannen einen Bogen vom Beginn einer Erziehungs- und Familienberatung über spezifische Felder der Beratung bis zum aktuellen Stand nach dem neuen SGB VIII. **Zwei der fünf Module werden als Online-Seminar durchgeführt.** Die Module sind auch einzeln buchbar.

Im **ersten Modul** werden Antworten auf die Fragen zur Settinggestaltung, Anamnese und ersten Hypothesenbildung geboten. Dann folgen im **zweiten Modul** die rechtlichen Grundlagen zu Kindeswohl und Kinderschutz, ergänzend mit Handlungsmöglichkeiten im ressourcenorientierten Arbeiten. Das **dritte Modul** führt den eingeleiteten Beratungsprozess vertiefend weiter mit möglichen Problemstellungen gestaffelt nach verschiedenen Altersstufen von Kindern. Eine Kompetenzerweiterung in der Beratung bei Trennung und Scheidung sowie effektive Handlungskompetenzen für schwierige Beratungen von hochstrittigen Eltern erwartet Sie im **vierten Modul**. Im **fünften Modul** endet der Bogen mit der Umsetzung neuer gesetzlicher Schwerpunkte des Kinder- und Jugendstärkungsgesetzes in Bezug auf Beteiligung und der Stärkung Kinder psychisch erkrankter Eltern. Praktische Methoden zur Beteiligung von Kindern am Beratungsprozess werden vermittelt. Auch wird kreativ gezeigt, wie effektive Gruppenangebote konzipiert werden.

Wir planen für das Jahr 2025 folgende Themen für sie:

Modul 1: Beratung in der Erziehungs- und Familienberatung

Referent*in: *Karen Schönemann, Andreas Weber*
27.02. - 01.03.2025 (Hanns-Lilje Haus, Hannover)

Modul 2: Kindeswohl, Kinderschutz und Kinderrechte, ressourcenorientiertes Arbeiten

Referent*in: *Prof. Dr. Jörg Maywald, Sylvia Will*
08.05. - 10.05.2025 (Online-Seminar)

Modul 3: Elternfragen anhand der Entwicklungsaufgaben der Kinder

Referentinnen: *Annette Scheffer, Anke Höhne, Karen Schönemann*
03.07. - 05.07.2025 (Hanns-Lilje Haus, Hannover)

Modul 4: Trennung, Scheidung, Sorgerecht und Hochstrittigkeit

Referent: *Andreas Weber*
18.09. - 20.09.2025 (Online-Seminar)

Modul 5: Kinder von Eltern mit psychischen Erkrankungen stärken - Kinderbeteiligung und Gruppenangebote, Schwerpunkte des Kinder- und Jugendstärkungsgesetzes

Referent*innen: *Anke Höhne, Karen Schönemann, N.N.*
16.10. - 18.10.2025 (Hanns-Lilje Haus, Hannover)

Anmeldungen sind ab Oktober 2024 möglich.

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

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

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

Leitung: Cornelia Weller



Die Fortbildungsreihe in Chorin (bei Berlin) richtet sich an interessierte Personen, die einen kompletten Grundkurs in der Schwangerenberatung nachweisen müssen (diese belegen alle 8 Teile), sowie an anerkannte und in der Schwangerenberatung tätige Berater*innen, die einzelne Themen vertiefen oder auffrischen möchten (diese können auch nur an einzelnen Kurswochenenden teilnehmen).

Kursleiterin: Cornelia

Termine 2025:

- Teil I:** Das einmalige Beratungsgespräch in der Schwangerschaftskonfliktberatung
28.02.- 02.03.2025 in Chorin
- Teil II:** Grundlagen sexueller Bildung mit Kindern und Jugendlichen (I); Soziale Hilfen
11.- 13.04.2025 in Chorin
- Teil III:** Grundlagen der Krisenintervention
23.- 25.05.2025 in Chorin
- Teil IV:** Grundlagen sexueller Bildung mit Kindern und Jugendlichen (II); Soziale Hilfen
20.- 22.06.2025 in Chorin
- Teil V:** Gesprächsführung mit Paaren in der Schwangerschafts- und Schwangerschaftskonfliktberatung
29.- 31.08.2025 in Chorin
- Teil VI:** Gesprächsführung bei der Thematik Prä-nataldiagnostik
10.- 12.10.2025 in Chorin
- Teil VII:** Migrations- und kultursensible Beratung
07.- 09.11.2025 in Chorin
- Teil VIII:** Adoption und Vertrauliche Geburt
12.- 14.12.2025 in Chorin

Anmeldung für 2025 ab Oktober 2024
Auskünfte unter fortbildungen@dajeb.de

Restplätze 2024: (bei Redaktionsschluss)

- Teil VII:** Migrations- und kultursensible Beratung
08.11. - 10.11.2024 in Chorin
6 Restplätze verfügbar
- Teil VIII:** Adoption und Vertrauliche Geburt
13.12. - 15.12.2024 in Chorin
5 Restplätze verfügbar

Tagungsort:

Hotel Haus Chorin
Neue Klosterallee 10
16230 Chorin

Bei Fragen wenden Sie sich gerne an die DAJEB-Geschäftsstelle unter:

Telefon: 089 436 10 91
E-Mail: fortbildungen@dajeb.de

Anmeldungen sind noch möglich:

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

Nähere Informationen erhalten Sie auch [hier](#).

Digitale Kompaktfortbildungen 2025

Leitung: Sabine Grimm



Kursleiterin:
Sabine Grimm

Die DAJEB bietet auch in 2025 wieder eine Reihe interessanter Workshops im Rahmen der Reihe „Digitale Kompaktfortbildungen“ an. Das Programm enthält einige Wiederholungen unserer „Klassiker“, die in der Vergangenheit leider oft viel zu schnell ausgebucht waren. Unser Ziel ist es aber auch, Ihnen in jedem Programm neue Themen und neue Referent*innen anzubieten. Die Auswahl folgt dabei Ihren Wünschen, die Sie an uns herangetragen haben, aber auch den Trends und Themen, die wir für interessant und innovativ halten. Wir hoffen sehr, dass wir Sie mit der Auswahl der Themen für Ihre beratende Praxis inspirieren können, und würden uns freuen, Sie in einer oder auch gerne in mehreren Veranstaltungen begrüßen zu dürfen.

Wir planen für das Jahr 2025 u.a. folgende Themen für sie:

**Fortbildungstag für Beratungsstellen-
sekretär*innen und Teamassistent*innen**
20. und 21. Januar 2025 jeweils von 08:30 - 12:30 Uhr

**Normal, bedenklich, gefährlich? - sexuell
grenzverletzendes Verhalten durch Kinder und
Jugendliche**

03. und 04. Februar 2025
jeweils von 09:30 – 15:45 Uhr

Impacttechniken

19. Februar 2025 von 09:00 - 12:30 Uhr

Beratung bei unerfülltem Kinderwunsch

10. März 2025 von 09:30 – 16:30 Uhr

Beratung im Kontext pränataler Diagnostik. Krisenbegleitung und Trauerarbeit

19. und 20. März 2025
9:00 – 16:45 Uhr | 09:00 – 15:00 Uhr

Visualisieren in der Beratung

20. und 27. Mai 2025 jeweils von 09:00 - 13:00 Uhr

Selbstfürsorge und Stressmanagement für Psychologische Berater*innen im Kontext der Schwangeren-, Lebens-, Paar- und Familienberatung

03. und 17. Juni 2025 jeweils von 09:00 - 13:00 Uhr

Arbeit mit Modellen und visuellen Metaphern zur Unterstützung von Entscheidungsprozessen in der EPFL-Beratung

24. und 25. Juni 2025
09:00 - 14:15 Uhr | 09:00 - 12:30 Uhr

Sexuelle Bildung für jugendliche Menschen mit Behinderung

9. und 30. September 2025
jeweils von 09:30 - 14:45 Uhr

Sexualität als Ressource eines Paares - Die Erstarrung auflösen und in der Zwischenleiblichkeit in den Fluss kommen

24. September, 01. und 08. Oktober 2025
jeweils von 09:00 - 13:00 Uhr

Sich und andere besser verstehen - Modelle aus der Transaktionsanalyse und mögliche Impulse für die Beratungsarbeit

11. und 18. November 2025
jeweils von 09:30 – 14:45 Uhr

Einführung in die Emotionsfokussierte Therapie und Beratung

24. und 25. November 2025
jeweils von 09:00 – 15:15 Uhr

Anmeldungen sind ab Anfang November 2024 möglich

DAJEB-Jahrestagung 2025

Umgang mit Depression –
wie Beratung helfen kann, sich wieder aufzurichten

Die DAJEB-Jahrestagung findet von **04. bis 05. April 2025** in Magdeburg statt.



Hauptreferentin:

Tanja Klein

Akademie für Neuro-Coaching

Systemischer Coach (DCV), Heilpraktikerin für
Psychotherapie, NLP-Practitioner (DVNLP, EMDR-
Therapeutin

Vortrag mit anschließender Diskussion:

„Depressionen mit EMDR reduzieren und die Selbstwirksamkeit steigern“

Zur Vertiefung des Tagungsthemas werden im Anschluss fünf achtstündige Arbeitsgruppen (mit jeweils ca. 20 Teilnehmer*innen) angeboten:

AG 1: EMDRow® gezielt anwenden: Workshop mit Selbsterfahrung

Referentin: *Tanja Klein*

AG 2: „Und wie geht`s der Familie?“ Ein systemischer Blick auf Depression

Referentin: *Dr. Cornelia Faulde*

AG 3: Der Regenbogen der Wünsche - Die introspektiven Methoden Augusto Boals im Kontext von Paarbeziehungen

Referent: *Robert Klement* (04./05.04. - 8 Std.)

AG 4: Aus der Bedrückung zum aufgerichteten Stand - Ein bewegungstherapeutischer Workshop zu Leibarbeit und Emotion

Referentin: *Renate Lissy-Honegger*

AG 5: Die eigene innere Balance - Selbsterfahrung für Therapeut*innen & Berater*innen mithilfe der Emotionsfokussierten Therapie (EFT) nach Sue Johnson

Referentin: *Christine Weiß*

Tagungsort:

Roncalli-Haus gGmbH
Max-Josef-Metzger-Str. 12/13
39104 Magdeburg

Anmeldungen sind ab November 2024 über unsere [Homepage](#) möglich.

Nähere Auskünfte erhalten Sie bei der DAJEB-Geschäftsstelle unter:
Telefon: 089 436 10 91
E-Mail: fortbildungen@dajeb.de

Mitglied werden bei der DAJEB

Ihre Vorteile einer Mitgliedschaft:

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

Der jährliche Beitrag für Ihre Mitgliedschaft beträgt € 30,-

Zum Online-Aufnahmeantrag geht es [hier](#) oder Sie kontaktieren unsere Mitgliederverwaltung unter mitglieder@dajeb.de.

Aus der Beratungsarbeit

Judith Fischer Götze

Workshop „Transgenerationale Phänomene und belastende Traumata gut auflösen“ *

*Arbeitsgruppe im Rahmen der DAJEB-Jahrestagung 2024 in Wuppertal

1. Traumapädagogische Einführung

„Für mich war das Wissen über Trauma der fehlende Schlüssel zu mir selbst.“ (Dami Charf)

Trauma – Neurophysiologie

Die Entwicklung einer Posttraumatischen Belastungsstörung wird heute am umfassendsten mit neurobiologischen Modellen erklärt. In diesen Modellen wird das Trauma verstanden als eine Störung der gewöhnlich im Gehirn ablaufenden Prozesse, die bedingt, dass die traumatische Situation stets als allgegenwärtig erlebt wird, egal wie lange sie zurückliegt.

Dieses Erleben ist ein "vitales Diskrepanzerlebnis" (nach Fischer 2010), welches den Tod nach sich ziehen könnte.

Dazu die Definition laut Fischer und Riedesser (2009): „Ein vitales Diskrepanzerleben zwischen bedrohlichen Situationsfaktoren und den individuellen Bewältigungsmöglichkeiten, das mit dem Gefühl von Hilflosigkeit und schutzloser Preisgabe einhergeht und so eine dauerhafte Erschütterung von Selbst- und Weltverständnis bewirkt.“

Unter Stress bzw. bei Bedrohung sind bestimmte körperliche Reaktionen ganz normal. Sie bereiten den Organismus darauf vor, der Situation zu entfliehen oder sich zu verteidigen. Zu diesen Reaktionen gehören die Erhöhung des Blutdrucks und des Muskeltonus, der Anstieg der Herzschlagrate, eine Verengung der Pupillen sowie die Ausschüttung von Adrenalin und Endorphinen.

- Bei Traumatisierten ist das Gehirn während der (fragmentarischen) Erinnerung an das Trauma im Wesentlichen auf der rechten Seite aktiviert
- Besonders aktiv sind dabei Regionen, die in der Verarbeitung von emotionalen Informationen wichtig sind, wie bsp. die Amygdala (Mandelkern)
- Gleichzeitig besteht eine verminderte Aktivität im Bereich der linken Frontalregion, dem Gebiet um das Broca-Areal, einem Gehirngbiet, das die Übertragung von Erfahrungen in kommunizierbare Sprache leistet
- Es kommt zu:
 - » Keiner zeitlichen Einordnung des Geschehens („es ist, als wenn es gerade passiert“)
 - » Sprachlosigkeit

Klassifikation von Traumata

Trauma-Typ I

- Kurzdauernde, traumatische Ereignisse
- Kriminelle Gewalttaten
- Amoklauf

- Unfälle
- Naturkatastrophen
- Durch akute Lebensgefahr, Plötzlichkeit und Überraschung gekennzeichnet.

Trauma-Typ II

- Länger dauernde, wiederholte Traumata
- Wiederholte sexuelle oder körperliche Gewalt in Form von Kindesmissbrauch, Kindesmisshandlung sowie wiederholten Vergewaltigungen
- Kriegserlebnisse
- Folter, KZ-Haft, Geiselhäft
- Durch Serien verschiedener traumatischer Einzelereignisse und durch geringe Vorhersagbarkeit des weiteren traumatischen Geschehens gekennzeichnet.

Trauma- Typ III

„Zeugenschaftstrauma“ - ich werde nicht angegriffen, jedoch geschieht den nahestehenden Bezugspersonen etwas

Nach traumatischen Erlebnissen geht man davon aus:

- 1/3 erholen sich wieder gut (Resilienz)
- 1/3 reagieren als "Wechsler"
- 1/3 reagieren mit einer Trauma-Folgestörung

Folgen von Traumata Typ I, II & III

Akute Belastungsreaktion

- Ist laut Definition eine zeitlich begrenzte „Notfallreaktion“ (psychischer Schock) auf eine außergewöhnliche körperliche und seelische Belastung
- Klingt innerhalb von Stunden und Tagen ab
- Anfängliche „Betäubung“
- Wechselhaftes Bild aus Depression, Angst, Ärger, Verzweiflung, Rückzug
- In der Regel keine Flashbacks

Anpassungsstörung

- Ist eine mittlere, anhaltende Form der Stressreaktion
- Reaktion bspw. auf Trennungserlebnis, Todesfall, Verlassen werden, Umzug, schwere Krankheit etc.
- Dauer meist mehrere Wochen bis Monate
- Bei Kindern zum Beispiel Auftreten von regressiven Symptomen (Bettnässen, Daumenlutschen), Aufmerksamkeitsstörungen
- Bei Jugendlichen oft verbunden mit Störungen des Sozialverhaltens, Schulverweigerung etc.
- Depressive Reaktion

Posttraumatische Belastungsstörung – Kernsymptomatik

- Traumatisches Erlebnis
- Wiedererleben des Traumas in Form von Alpträumen, Flashbacks, Erinnerungen etc. (bei kleinen Kindern können Spiele auftreten, in denen wiederholt Themen oder Aspekte des Traumas ausgedrückt werden)
- Vermeidung von Reizen, die mit dem Trauma verbunden sind, emotionaler und sozialer Rückzug, Freudlosigkeit
- Hyperarousal: Zustand der vegetativen Übererregtheit (Reizbarkeit, Wutausbrüche, Konzentrationsstörungen, Schreckhaftigkeit)
- Psychosoziale Beeinträchtigung, Schlafstörungen, Konzentrationsstörungen, psychovegetative Störungen etc.
- Dauer > anhaltender >> oft verzögerter Beginn nach Monaten

Braucht eine verständnisvolle und "heilende" traumapädagogische Begleitung Die Haupttraumafolgestörung ist die Depression...

2. Allgemeines zur Genogrammarbeit

- Die Arbeit mit und an einem Genogramm kann schmerzhaft sein.
- Es braucht das Verstehen und Einordnen des Verhaltens der Vorfahren in die Gesellschaftsstrukturen und eine Möglichkeitsanalyse anderen Verhaltens überhaupt.
- Dann erst kann eine Dankbarkeit für bisher problematisch erlebtes bzw. bewertetes Verhalten entstehen.

Trotzdem hat die bearbeitende Person immer 3 Möglichkeiten:

- "Ich nehme das Erbe an ...!"
- "Ich lehne das Erbe ab ...!"
- "Ich verändere meine Sicht auf das Geschehene ...!"

Wichtig ist für die Bearbeitung von Seiten der Berater*in/Therapeut*in:

- Ich biete Beziehung an und bleibe dran!
- Ich schaffe einen sicheren Ort für die Bearbeitung!
- Ich biete für ALLE im System Wertschätzung an!
- Die Klient*innen haben für jedes Verhalten einen guten Grund!

3. „Vom Vorgegebenen zum Aufgegebenen...“

Genogramme werden oft geschrieben, um eine Grundidee vom Familiensystem zu erhalten. Sie veranschaulichen Zusammenhänge und geben uns in der Arbeit schnell Grundinformationen (Alter, Vornamen, Schulbildung, erlernte Berufe, Wohnort, Religion, Auszug aus dem Elternhaus u.a.).

Eine unserer ersten Aufgaben bei der erweiterten Genogrammarbeit mit unseren Klient*innen ist, Muster über Generationen hinweg zu erkennen und hypothetisch zu benennen.

Dann fragt sich, inwieweit der Mensch zum Akteur seines „eigenen Lebens wird bzw. werden kann“?

Dies benennt Bruno Hildenbrand mit den Worten: Menschen haben durch ihr Familiensystem eine gewisse Vorgabe (das Vorgegebene), dies können sie sich zur Aufgabe machen (das Aufgegebene). Sie können sich jedoch auch anders entscheiden und einen anderen eigenen Weg gehen...

Dabei geht Bruno Hildenbrand von folgendem Menschenbild (nach Albert Camus 1913-1960) aus:

- “Man wird nicht stark, schwach oder eigenwillig geboren.“
Der Mensch wird als Tabula rasa geboren?
- “Man wird stark, man erwirbt einen klaren Blick.“
Konstitution ist also als Vorgegebenes zur Gestaltung aufgegeben?
- “Das Schicksal (lt. Hildenbrand Milieu) liegt nicht im Menschen, sondern es umgibt ihn.“
Das Milieu dessen, der seine Vorgaben zur Gestaltung angenommen hat, wird nun zum Thema...

Daraus folgt für uns folgendes Fazit:

- Wir erschließen mithilfe der Genogrammarbeit den Kontext, der die Entwicklung des Individuums bestimmt und die jeweiligen Entwicklungsspielräume beschreibt.
- Wir haben ständig eine neue individuelle Wahl unseres Handelns. Das heißt, wir können neue Entwürfe starten und Möglichkeiten nutzen.

Das heißt, wir können eine sogenannte Sequenzanalyse starten:

- Das Individuum setzt sich auseinander mit seinen Rahmenbedingungen, in die es hineingeboren wurde – das Vorgegebene...
- Das Individuum hat in Entscheidungssituationen aktiv gehandelt – es wählt sich aus dem Vorgegebenen aus, was es sich zum Aufgegebenen macht.
- Erst wenn ich als Therapeut*in dies nachvollzogen habe, kann ich das Muster des Handelns erkennen.

Diese Aussagen Hildenbrands passen für mich zu Menschen, welche als nicht belastet bzw. traumatisiert von uns beschrieben werden müssen...

4. Ererbte Wunden erkennen

Manche seelischen Verletzungen, die wir mit uns herumtragen, gehören gar nicht zu unserer Lebensgeschichte.

Wie kannst Du in der Therapie transgenerationale Traumata diagnostizieren und behandeln?

Seelische Wunden unserer Eltern können prägende Spuren bei uns und sogar unseren Kindern hinterlassen. Sie verursachen zum Teil Symptome, als hätten wir die traumatischen Erlebnisse selbst erlitten. Hierdurch können sich Symptome bis hin zum Vollbild einer Posttraumatischen Belastungsstörung (PTBS) entwickeln.

Die meisten Betroffenen leiden unter einzelnen oder mehreren der folgenden Symptome: Albträume, Depressionen, Gefühle übernommener Trauer, Hilflosigkeit, Schuld oder Scham. Daneben finden wir auch ererbte Lebensgefühle, Selbstüberzeugungen oder ererbte Weltbilder, die dem eigenen Weltbild entgegenstehen.

Die meisten Betroffenen spüren, dass die Symptome nicht zu ihrer eigenen Lebensgeschichte passen. Die hiermit verbundenen Gefühle sind aber nicht weniger stark

	Eigene Wunden	Eerbte Wunden
Gemeinsamkeiten	<ul style="list-style-type: none"> • akustische, visuelle, den Geruchssinn oder die Berührungswahrnehmung betreffende unwillkürlich einschließende traumatische Erinnerungseindrücke möglich • durch äußere Reize auslösbar (triggerbar) • Albträume, Überwachheit, depressive Symptome möglich • negative Selbstüberzeugungen und Lebensgefühle möglich 	
Unterschiede	<ul style="list-style-type: none"> • eigene Erlebnisse passen zu den Symptomen • die emotionale Belastung wird (meist) als zur eigenen Person stimmig empfunden 	<ul style="list-style-type: none"> • Erlebnisse der (Groß-)Eltern passen zu den Symptomen • die emotionale Belastung wird als fremd erlebt

Copyright: Unterscheidung eigener vs. ererbter Wunden (Abbildung: Drexler, K. (2020). Ererbte Wunden erkennen. Wie Traumata der Eltern und Großeltern unser Leben prägen. Stuttgart: Klett-Cotta.)

Dass es transgenerationale Traumatisierung gibt, wissen wir spätestens seit Untersuchungen an Kindern und Enkeln Holocaust-Überlebender. Die dort gemachten Befunde decken sich mit den Untersuchungsergebnissen, die inzwischen in Deutschland an Kindern und Enkeln von Traumatisierten im Zusammenhang mit dem Zweiten Weltkrieg gemacht wurden (siehe auch Lampater & Holstein, 2010; Radebold, Bolheber & Zinnecker, 2008).

Aber nicht nur kollektive Traumatisierung, sondern auch jede unverarbeitete seelische Wunde kann weitergegeben werden. Konkret heißt dies, dass individuelle Erfahrungen von bspw. einem lebensbedrohenden Naturereignis, einem schweren Unfall, körperlicher oder sexualisierter Gewalt genauso weitergegeben werden können wie kollektive Traumata im Zusammenhang mit Genozid, Flucht, Vertreibung, Kriegserlebnissen oder sexualisierter Kriegsgewalt.

5. Wie erklärt man sich die transgenerationale Weitergabe von Traumatisierungen?

Vererbung...

Wenn wir von epigenetischen Veränderungen sprechen, meinen wir nicht, dass sich die Buchstaben der DNA, also ihre Sequenz ändert. Epigenetik geht über die Genetik hinaus. Wir reden dann von chemischen Veränderungen, welche beeinflussen, in was die DNA letzten Endes übersetzt wird.

Durch diesen Prozess entstehen die Proteine in unserem Körper, einschließlich unseres Gehirns. Die Proteine sind die Funktionseinheiten, die die eigentliche Arbeit erledigen. Sie bestimmen zum Beispiel, welche Nervenzellen mehr oder weniger aktiv sind, und das beeinflusst schließlich unser Verhalten.

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

Traumatische Erfahrungen hinterlassen Spuren im Körper

Die Forschung entdeckte, dass extremer Stress, feindliche Lebensumstände und Traumatisierungen die Regulation in der Zelle beeinträchtigen. Ein Übermaß an kurzen RNA-Molekülen, den wohl wichtigsten Substanzen für die Umsetzung der genetischen Information, bringt in der Folge nicht nur das zelluläre Gleichgewicht durcheinander, sondern führt auch zu Veränderungen der Nervenfunktion und anderen Störungen.

"Schlechte Erfahrungen hinterlassen Spuren im Gehirn, in den Organen und Keimzellen. Über die Keimzellen werden diese dann weitervererbt.", sagt Isabelle M. Mansuy (Professorin für Neuroepigenetik an der Medizinischen Fakultät der Universität Zürich).

Kinder von Überlebenden des holländischen Hungerwinters 1944/45 kamen klein und mit niedrigem Gewicht zur Welt, erwiesen sich aber als zäh. Später bekamen sie häufiger Diabetes und Infarkt, weil sie die genetische Prägung mitbekommen hatten, aus wenig Essen viel Nahrhaftes zu mobilisieren. Was im Mangel ein Überlebensvorteil war, wurde in Zeiten des Überflusses zur Bedrohung.

Erbung...

Für die Weitergabe seelischer Wunden ist ebenfalls die Interaktion zwischen Eltern und ihren Kindern von wesentlicher Bedeutung. Jedes unverarbeitete Trauma der wichtigsten Bezugspersonen kann über Einfühlung des Kindes von diesem aufgenommen werden.

In dem Zusammenhang sprechen wir ganz bewusst von ererbten Wunden, nicht von vererbten Wunden. Der Begriff „Vererben“ verweist auf diejenigen, die etwas hinterlassen. Der Begriff „Erben“ hingegen rückt die Generationen ins Zentrum, die etwas übernehmen.

Meist versuchen die Vorfahren alles, um ihre Nachfahren vor den erlittenen traumatischen Erfahrungen zu schützen. Nichts liegt ihnen ferner, als die Traumatisierung vererben zu wollen. Über ihre Einfühlung bekommen Kinder die Stimmungen und Gefühle ihrer Bezugspersonen jedoch mit, unabhängig davon, ob die Erlebnisse erzählt oder verschwiegen werden.

So können sich Traumainhalte auch über Tabuthemen vermitteln. Dies geschieht beispielsweise, wenn immer wieder bei einem bestimmten Thema der Fernseher ausgeschaltet oder das Programm gewechselt wird - oder die Bezugsperson jeweils Löcher in die Luft starrt und nicht mehr ansprechbar ist, also dissoziiert.

Die Interaktion zwischen Eltern und Kindern hinterlässt Spuren auf neurobiologischer Ebene. So lassen sich veränderte Stresshormonspiegel bis hin zu epigenetischen Veränderungen bei Kindern von Menschen mit Posttraumatischen Belastungsstörungen finden (Yehuda, Halligan & Bierer, 2002; Jawaid et al., 2020). Diese epigenetischen Veränderungen erhöhen das Risiko für Nachfahren traumatisierter Menschen, eine Traumafolgestörung zu entwickeln, wenn sie selbst ein traumatisches Ereignis erleben. Im Tierversuch sind epigenetische Veränderungen über vier Generationen weitervererbbar (van Steenwyk et al., 2018).

6. Von der Herkunftsfamilie zur Gegenwartsfamilie

„Ich sehe, was ich sehe, nicht was ist!“ (Gunther Schmidt)

Ressourcenorientierter Blick auf die Familie statt Pathologie-Orientierung: Familie ja, doch wie viele Menschen gehören dazu? Mutter/Vater ja, doch wie viele? Gibt es leibliche und Bonuseltern...wie haben mich diese geprägt?

Auswahl eines der vielen Systeme – Beschreibung eines Systems zu einer Zeit, in einem Kontext... Wofür, für welches Ziel unserer Klient*innen kann das nützlich sein?

- Welche Herkunftsfamilie will ich wofür nutzen?
- Welche Mutter, welchen Vater will ich wofür nutzen?
- Welches sind wirksame Realitätskonstruktionen für dieses Ziel?
- Welche Konstruktionen verhelfen zu einem nützlichen Selbstbild, stützen den Selbstwert, ermöglichen bezogene Individuation, stärken Loyalitäten...?

Überlegung: Was könnte jemanden veranlassen, ein negatives Bild der Herkunftsfamilie, der Mutter, des Vaters zu entwickeln? Was könnte sich hinter der Anklage verbergen?

Stattdessen:

- Welche Beispiele von selbstverantwortlichem Handeln gibt es in der Familie der Mutter, des Vaters?
- Welche schwierigen Situationen wurden von wem wie bewältigt?
- Welche Geschichten werden erzählt/ welche bleiben unerzählt?
- Welche Modelle für Kompetenzen werden über die Vorgenerationen beschrieben?
- Welche Glücksmomente der Familiengeschichte werden von wem weitergegeben?
- Welches Bild unserer Herkunftsfamilie, von unseren eigenen Ressourcen wäre ein gutes Bild für das Tun unserer Kinder?

Generationen können nur in ihren Kontextbedingungen verstanden und gemessen werden: Was habe ich von meinem Vater nicht bekommen, was ich mit mir selbst nicht tun will? - Statt zu haderen, kann ich wofür danken?

Kompetenzaufbau:

- Dass Du geworden bist, lebst, ist Deine erste riesige Kompetenz!
- Unbewusst weißt Du, was in Dir vorhanden ist - wann nutzt Du es?
- Deine Angst vor der eigenen Größe kann als Loyalitätsleistung gegenüber Deinen Kompetenzen beschrieben werden.
- Welchen Geschichten erlaubst Du Deine Lebensgeschichte zu schreiben?

Quelle: Seminar Gunther Schmidt 2006

7. Therapeutischer Umgang mit transgenerationalen Traumata

7.1 Bereits eine Erklärung (Psychoedukation) der Muster und/oder Diagnose kann entlastend wirken

Bis heute erfahren die meisten Menschen, die unter ver- und ererbten Wunden leiden, keine adäquate Hilfe, selbst wenn sie sich in Therapie begeben. Denn das Wissen über transgenerationale Traumatisierung ist immer noch zu gering. Nur was wir kennen, können wir erkennen. Und nur was wir erkennen, können wir heilen.

Werden ver- und ererbte Wunden nicht erkannt, können sie dementsprechend nicht behandelt und geheilt werden. Daher stellt häufig bereits die Diagnose einer ererbten Wunde eine große Entlastung dar. Denn endlich kann das, was so lange unverständlich und somit auch unauflösbar war, eingeordnet werden. Eine ICD-10-Diagnose gibt es dafür bisher nicht.

Auch ererbte Wunden können, analog zu eigenen traumatischen Erlebnissen verarbeitet werden. Wichtig erscheint in diesem Zusammenhang immer wieder ein entlastendes Gespräch über Muster und Verhalten der vorangegangenen Generationen. Dazu ist es hilfreich, im Raum auch die Haltung bzw. Sitzposition zu verändern und „nach hinten zu schauen“. Zum Abschluss wird wieder aus der Position der Gegenwart heraus ressourcen- und lösungsorientiert in die Zukunft geschaut.

7.2 Arbeit mit den verinnerlichten Bezugspersonen

Für diese unmittelbare Arbeit an der ererbten Wunde wird der/die Klient*in gebeten, wie in einem therapeutischen Rollenspiel für eine bestimmte Zeit der verinnerlichten traumatisierten Bezugsperson die Hauptrolle zu überlassen.

Dazu nutze ich das „begehbare Genogramm“ (nach Maritta Hellmann & Petra Wagner).

Seit 2010 habe ich in Therapiesitzungen, wie auch in Selbsterfahrungseinheiten meiner Seminarteilnehmer*innen unzählige solche Prozesse begleitet. Dazu werden die im Auftrag der Klient*innen für das Ziel wichtigen Menschen aus dem jeweiligen Familiensystem auf einzelne Blätter geschrieben und auf dem Boden im Raum verteilt. Auf diesen stehend/sitzend/ knieend können sich dann die Klient*innen in die Position der anderen Person einfühlen und aus ihr heraus das eigene Handeln erklären.

Eerbte Wunden können durch die traumatherapeutische Verarbeitung gut (fast vollständig) vernarben, meist sogar in nur einer Sitzung.

Welche Kontraindikationen gibt es?

Manchmal gibt es aber auch Gründe, die dagegensprechen:

- Eine Kontraindikation zu einer Arbeit, bei der die verinnerlichte Mutter (GM) oder der verinnerlichte Vater (GV) gebeten wird, die Hauptrolle zu übernehmen, liegt vor, wenn wir von dieser verinnerlichten Bezugsperson überhaupt nichts Gutes erwarten können. Daher laden wir nur dann zu so einer Arbeit ein, wenn die Beziehung ausreichend war und keine schwersten Traumatisierungen durch diese Person erfolgten.
- Menschen, die ererbte Wunden in sich tragen, waren meist besonders loyale Kinder. Daher kommen manche auch mit der Hoffnung zu uns, sie könnten für ihre Eltern das Unverarbeitete aufarbeiten, damit es denen besser gehe. Das aber ist nicht möglich. Traumafolgestörungen können nur jeweils durch den Verarbeiteten, der unter diesen leidet - unabhängig davon, ob die Wunde erbt oder selbst erlitten wurde. Erst wenn sich unser Gegenüber entscheidet, für sich selbst an der ererbten Wunde zu arbeiten, sollten wir dies auch anbieten.

- Eigene Traumata haben in der Regel Vorrang vor ererbten Traumata. Der wesentliche Richtungsweiser bei der Auswahl dessen, was bearbeitet werden soll, ist jedoch stets der Leidensdruck. Traumatische Erlebnisse wichtiger Bezugspersonen stellen selbstverständlich nur dann einen therapeutischen Auftrag dar, wenn es eine verinnerlichte Bezugsperson gibt, die leidet und Leiden verursacht.

7.3 Übernommene Themen ablegen oder zurückgeben

Sollte ein Grund gegen die unmittelbare Verarbeitung der ererbten Wunde sprechen, ist es oft hilfreich, die Tresor-Übung anzuwenden, um gezielt übernommene Themen zu speichern und abzugeben.

Spezifischer auf ererbte Wunden zugeschnitten ist die Rückgabe-Übung. Hierbei wird imaginativ ein Paket geschnürt, in das all das kommt, was an Belastendem von einer bestimmten Bezugsperson erbt wurde.

Danach vergegenwärtigt sich der/die Klient*in die Bezugsperson, von der sie den Inhalt des Pakets erbt hat. Mit Worten, die sich an die Bezugsperson richten, wird die Rückgabe des Paketes begleitet.

Gegen Ende der Übung wird im Körper verortet, wo die Erleichterung am deutlichsten spürbar ist, sich der Körper besonders wohl und leicht anfühlt. Ich lade ein, mit dieser Stelle Kontakt aufzunehmen.

Und wann immer es guttut, kann auch zukünftig Kontakt zu dieser Stelle aufgenommen werden.

8. Was ist eigentlich „Schreibtherapie“?

Die Grenzen zwischen kreativem Schreiben und therapeutischem Schreiben sind fließend. Selbst oder vielleicht gerade biografisches Schreiben kann als eine Form der Schreibtherapie angesehen werden. So bezeichnen wir jede Art von Schreiben als Poesie-Therapie, wenn sie zur Persönlichkeitsentwicklung und zum eigenen Wohlbefinden beiträgt.

Warum Schreiben?

Menschen schreiben um...

- sich mitzuteilen.
- ihre innere Welt zu erkunden.
- sich auf eine Reise zu sich selbst zu begeben.
- dem Schmerz oder schwierigen Erfahrungen etwas entgegenzusetzen.
- Frieden zu finden und Wunden heilen zu lassen.
- die Hoffnung festzuhalten und sich ihrer später zu erinnern.

Der Möglichkeiten, warum wir schreiben, gibt es noch viele. Nicht alle beziehen sich auf ein Problem. Manchmal stellen wir uns schreibend einer Herausforderung, die durchaus positive Aspekte besitzt. Persönlichkeitsentwicklung, Achtsamkeit und Selbstfürsorge spielen eine wichtige Rolle beim Schreiben.

Schreib/Poesie-Therapie ist eine Form der Kunsttherapie

Poesie-Therapie versteht sich als eine Form der Kunsttherapie. Der Kunsttherapie geht es um sinnliche Wahrnehmung, die Entwicklung kreativer Fähigkeiten und darum, Menschen zu ermöglichen, ihre innere Gefühlswelt in künstlerischer Form auszudrücken. Vielleicht hast du selbst

schon mal etwas gebaut, gemalt oder in irgendeiner Form geschaffen und hast dabei bestimmte Emotionen in dir aktiviert.

Geschichte und Verbreitung der Schreib-Therapie

Ungefähr um 400 n.Chr. lebte Augustinus, ein Geistlicher und Philosoph, der in seinen “Bekenntnissen” seine eigene Lebensgeschichte schreibend aufarbeitete. Die schriftliche Auseinandersetzung ermöglichte Augustinus die Verarbeitung seiner Sorgen. Er zeigte, wie auch viele andere Schriftsteller*innen vor und nach ihm, dass das Schreiben auch den Weg zu der eigenen individuellen Identität bahnt. Augustinus betrieb Selbstheilung durch das Schreiben.

Weiterhin stehen auch große Namen wie Jean-Jacques Rousseau, Immanuel Kant oder Rainer Maria Rilke für das therapeutische, selbsterkennende Schreiben.

Der Psychologe Sigmund Freud leitete später einen Wendepunkt ein: mit seiner freien Assoziation und dem Dreischritt “erinnern, wiederholen und durcharbeiten”.

Sein Bekannter Alfred Adler entwickelte eine eigenständige Lehre und integrierte u.a. das Aufschreiben autobiografischer Inhalte in die Therapie. Seiner Ansicht nach vermochte das Schreiben, wichtiger Lebensinhalte Erkenntnisse darüber zu gewinnen und darüber hinaus sogar die Möglichkeit aufzutun, störende Handlungsmuster zu korrigieren.

Der Amerikaner James W. Pennebaker untersuchte Ende des 20. Jahrhunderts den Einfluss expressiven Schreibens auf die psychische und körperliche Gesundheit. Mit positiven Ergebnissen. Insgesamt lässt sich festhalten, dass Poesie-Therapie in den USA und anderen englischsprachigen Ländern noch etwas stärker etabliert ist als hierzulande.

Methoden, Wirksamkeit und Anwendung des Schreibens

Regelmäßiges Schreiben

Beim Schreiben werden die Erfahrungen, die man gemacht hat, verarbeitet und neu gestaltet. Wer regelmäßig schreibt, kann über diesen Prozess unbewusst die eigenen Wünsche, Ängste und Neigungen entdecken, denn der wiederholende Schreibprozess führt dazu, dass ähnliche Themen und Gedanken auftauchen.

Tagebuch schreiben und Selbstcoaching-Journale

Besondere Formen des regelmäßigen Schreibens sind Selbstcoaching-Tools oder auch Tagebücher. Zum Teil sind dies traditionelle, zum Teil aber auch sehr moderne Ansätze therapeutischen Schreibens. Sie stellen eine Form der Selbstreflexion dar.

Tagebücher erfüllen hin und wieder die Funktion des “seelischen Mülleimers” und können zumindest in gewissem Rahmen zeitweilig fehlende Gesprächspartner*innen ersetzen. Indem solche “Tools” zur Selbstreflexion und Strukturierung beitragen, helfen sie auch komplizierte Situationen besser zu verstehen und zu bewältigen.

„Wenn wir durch Stress, aufgrund eines Schicksalsschlages oder aus anderen Gründen aus dem Gleichgewicht geraten, reagieren Körper und Psyche mit Warnsignalen...Schreibend nähern wir uns unseren Beschwerden an, erkennen, wofür sie stehen...schon 15 Minuten Schreiben am Tag wirken sich positiv auf die körperliche und seelische Gesundheit aus. Das haben Studien bewiesen.“ (Silke Heimes. Ich schreibe mich gesund. 2020)

9. Mit Unbewusstem in Kontakt kommen

Das Schreiben ist eine Möglichkeit, mit dem eigenen Unterbewussten in Kontakt zu kommen. Besonders gut funktioniert das, wenn die Klient*innen einfach losschreiben, ohne nachzudenken. Oftmals sind sie danach überrascht, was sie geschrieben haben: Ihr Text wirft für sie neue Perspektiven oder Themen auf.

Übung: 16>1 ...eventuell mit Klient*innen 8>1

Durch gezielte kreative Schreibimpulse können Klient*innen einen leichteren Zugang zu ihren Gefühlen bekommen.

Für viele Menschen ist es einfacher, Gefühle und Gedanken schriftlich statt mündlich auszudrücken. Gedanken in Worte gepackt und auf Papier geschrieben, können leichter strukturiert, geordnet und geformt werden. Sie sind greifbarer und nicht so flüchtig wie das gesprochene Wort. Was aufgeschrieben ist, muss nicht mehr im Kopf umherschwirren, sondern bietet die Möglichkeit, alle Gedanken, Gefühle und Worte einzeln anzuschauen und mit ihnen zu arbeiten.

9.1 Der Einstieg in die Arbeit mit den Klient*innen

Beim Schreiben gilt, was auch in allen Gesprächen mit Klient*innen wichtig ist: Es soll nicht bewertet werden. Insbesondere die Angst vor Bewertungen erschwert es Menschen zu schreiben – und vorzulesen. Negative Erfahrungen aus der Schulzeit sind noch präsent: Texte voller Markierungen für Rechtschreib- und Grammatikfehler oder der Kommentar des Lehrers „Thema verfehlt“. Mit vorgegebenen Satzanfängen oder Wörtern, die in einem Text vorkommen sollen, erleichtert Du als Berater*in den Klient*innen ins Schreiben zu kommen. Lasse als Einstieg zunächst nicht länger als zwei bis fünf Minuten schreiben.

Übungen:

- Positiver Stress ist für mich.../ Negativer Stress ist für mich...
- Notiere spontan und möglichst ohne über die Umsetzung nachzudenken 10 Dinge, die dir schon einmal gutgetan haben!
- Sogenannte „Wortwolken“ zu bestimmten Themen...

9.2 Stundeneinstieg und -ende

Du kannst die Klient*innen am Anfang und/oder am Ende der Stunde kurz schreiben lassen, um einen Einstieg in die Stunde zu haben oder um sie abzurunden (bspw. durch einen vorgegebenen Satzanfang: „Heute auf dem Weg zur Praxis...“ oder „Was ich heute für mich mitnehme...“).

Ich kenne Berater*innen, die am Anfang des Beratungsprozesses den Klient*innen ein kleines Notizheft geben. Nach den einzelnen Stunden bleiben die Hefte in der Praxis und am Ende der Beratung bekommt der Mensch sein Heft mit. Damit hat er etwas in den Händen, das ihm als Erinnerung an die Beratungszeit bleibt, ihm helfen kann loszulassen (denn alles Gelernte ist zwischen den Heftseiten) und ihm die eigene Entwicklung vor Augen führen kann.

9.3 Längere Texte und Übungen zuhause

Andere Berater*innen lassen ihr Klient*innen gerne längere Texte schreiben – vor allem dann, wenn es „hängt“, die Beratung zu stagnieren scheint.

Diese Texte kannst Du außerhalb der Beratungsstunden schreiben lassen. Beispielsweise können das Briefe an Eltern sein oder an das eigene jüngere Ich, wenn gerade an solchen Themen gearbeitet wird. Die Klient*innen bringen ihren Text zur nächsten Stunde mit und können ihn vorlesen.

Wenn Du die Klient*innen alleine zu Hause schreiben lässt, ist es wichtig, dass sie stabil sind bzw. du die Schreibübungen so wählst, dass sie bis zur nächsten Stunde gut zurechtkommen werden.

Judith Fischer Götze

Dipl.-Lehrerin und Dipl.-Sozialpädagogin. Systemische Therapeutin/ Familientherapeutin und Lehrtherapeutin (SG). Systemische Supervisorin und Lehrende Supervisorin (SG). Fachpädagogin für Psychotraumatologie und pädagogische Dozentin Psycho-traumatologie (DIPT, DeGPT). Traumazentrierte Fachberaterin (SIS/ DeGPT).

2011-2019 erste Vorsitzende und seit 2020 im Leitungsteam des Systemischen Institutes Sachsen in Chemnitz.



Judith Fischer-Götze

Workshop „Berater*innen im Blick – Selbstfürsorge trotz Multikrisen?“ *

***Arbeitsgruppe im Rahmen der DAJEB-Jahrestagung 2024 in Wuppertal**

1. Allgemeines

Was ist das Besondere in unserem Arbeitsfeld, das Besondere an sogenannten „Helfenden Berufen“? Weshalb fühlen sich so viele Kolleg*innen in helfenden Berufen gestresst und überfordert von ihren alltäglichen Aufgaben und Herausforderungen?

Dafür gibt es wesentliche Ursachen mit denen Helfer*innen umgehen müssen.

Starke Menschenorientierung

Viele Menschen, die in einem sozialen Beruf arbeiten, sind in ihrem Persönlichkeitsprofil stark menschenorientiert. Dies war in den meisten Fällen auch der Grund, warum sie diesen speziellen, sozialen Beruf ergriffen haben. Durch ihre Menschenorientierung sind sie sehr sensibel für Emotionen, Reaktionen und Interaktionen. Ihnen liegt viel daran, was andere über sie denken.

Sie selbst haben den Wunsch, anerkannt, geachtet zu sein, wertgeschätzt oder zumindest nicht abgelehnt zu werden. Die Menschen in ihrem Umfeld (Vorgesetzte, Kolleg*innen, Klient*innen, Patient*innen, Schüler*innen) werden so zu einer der Hauptenergiequellen in ihrem Leben.

In einem ungünstigen Arbeitsklima, bei Konflikten oder wenn -aus welchen Gründen auch immer- die erwartete Wertschätzung ausbleibt, entsteht schnell ein Defizit in der Energiezufuhr - trotz hoher Leistung.

Hohes Engagement

Viele Menschen, die in einem sozialen Beruf arbeiten, zeigen ein hohes Engagement (oft über die eigenen Kräfte hinaus). Zwei Faktoren spielen hierbei eine besonders große Rolle:

- Zum einen wurde die Entscheidung, einen für die Allgemeinheit tätigen Beruf auszuüben, von den meisten bewusst gefällt. In der Wirtschaft hätten sie unter Umständen mehr verdienen und ein höheres Prestige erreichen können. Dennoch fiel die Wahl auf einen Beruf, der im Dienst des Menschen steht. Dahinter stecken meist Ideale und ein hoher Anspruch an sich selbst. Man möchte etwas bewirken, den Unterschied machen, anderen wirklich helfen, niemanden hängen lassen, das Potenzial in anderen entwickeln, etwas erreichen. Vor allem Berufsanfänger, deren hohe Ziele und Erwartungen noch nicht durch Ernüchterung gedämpft wurden, stehen hier in der Gefahr, über ihre Grenzen hinauszugehen.
- Der zweite Faktor, auf den das hohe Engagement zurückzuführen ist, sind die äußeren Notwendigkeiten. Im Gegensatz zu Dingen kann man Menschen nicht einfach liegen lassen. Selbst wenn man nicht mehr will und nicht mehr kann, warten auf der anderen Seite Menschen, die gepflegt, therapiert, unterrichtet oder betreut werden müssen. Hier auf die Signale des eigenen Körpers zu hören und sich zurückzunehmen ist in vielen Fällen schier unmöglich.

Mangelnde oder mangelhafte Ressourcen

Viele Menschen, die in einem sozialen Beruf arbeiten, leiden unter mangelnden oder mangelhaften Ressourcen, Überforderung und Stress. Das Geld ist knapp. Unser Sozialwesen steht vor dem Kollaps. Leistungen werden gekürzt. In vielen Fällen fehlt Personal. Weiterbildungsangebote kön-

nen nicht oder nur in einem geringen Maß durchgeführt und finanziert werden. Es fehlt an Gerätschaften, die die Arbeit erleichtern, und nicht selten an einer Entlohnung, die die Arbeitsleistung würdigt.

Unsichere Erfolgsaussichten

Viele Menschen, die in einem sozialen Beruf arbeiten, sind dem Risiko unsicherer Erfolgsaussichten ausgesetzt.

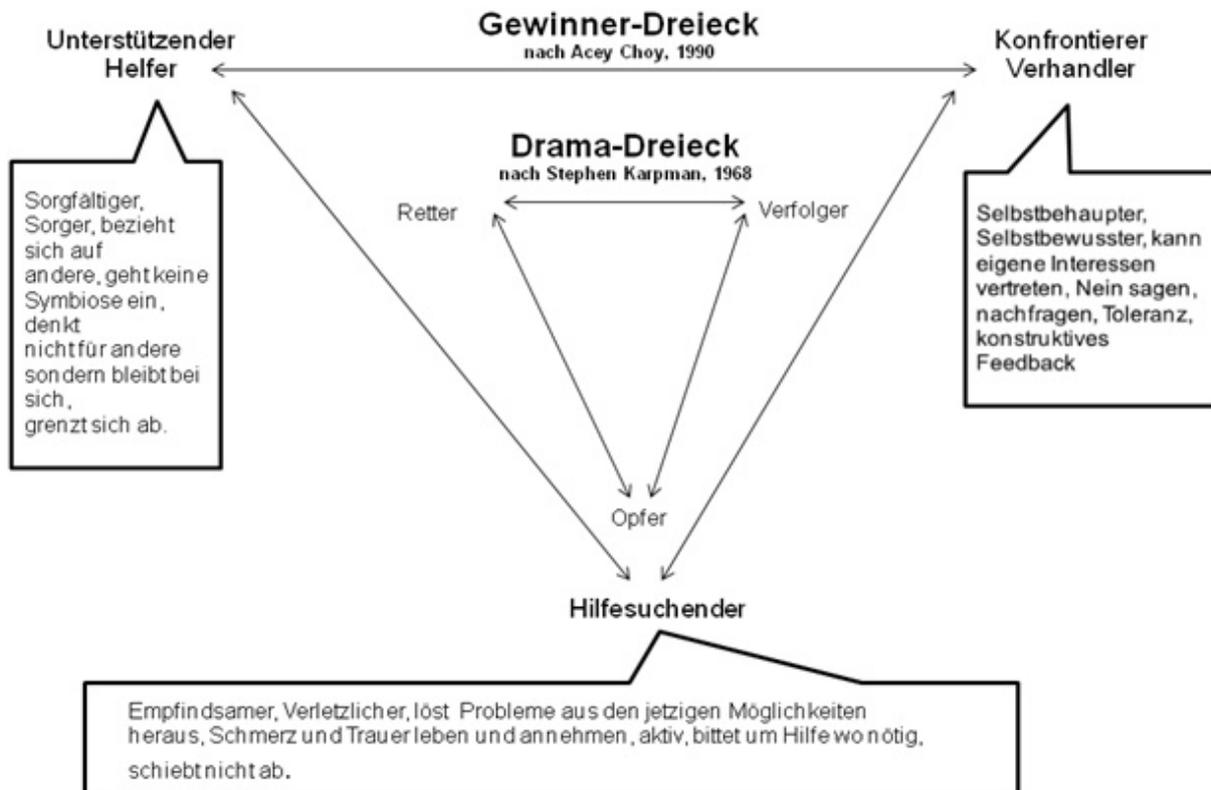
Während z.B. bei einer industriellen Fertigung oder im Handwerk das Verhältnis zwischen Aufwand und Ergebnis weitgehend berechenbar ist, sind die Erfolgsaussichten in sozialen Berufen oft ungewiss. So wird ein Patient trotz hohem pflegerischem Einsatz möglicherweise nicht gesund, eine Klientin findet trotz aller therapeutischen Anstrengung möglicherweise nicht die nötige Hilfe, Schüler*innen machen trotz allem pädagogischen Aufwand nicht die erwarteten Fortschritte.

Diese Komponenten haben sich in den letzten Jahren durch äußere Umstände (Corona, „Flüchtlingskrise“, Ukraine-Krieg und steigende Lebenshaltungskosten) nochmals deutlich erhöht.

Alle helfenden und pflegenden Berufe befinden sich unter den ersten 10 Plätzen der Menschen, welche eine sogenannte „Burnout-Diagnose“ erhielten. Jeder zweite in diesen Berufen Tätige fühlt sich von Burnout bedroht.

Viele Kolleg*innen bringen in ihren helfenden Beruf eigene Erfahrungen mit und diese müssen unbedingt reflektiert werden!





2. Umgang mit Stress und Selbstfürsorge

Stress (engl. für ‚Druck, Anspannung‘; lat. stringere ‚anspannen‘) bezeichnet zum einen durch spezifische äußere Reize (Stressoren) hervorgerufene psychische und physische Reaktionen bei Lebewesen, die zur Bewältigung besonderer Anforderungen befähigen, und zum anderen die dadurch entstehende körperliche und geistige Belastung.

Eustress

Als Eustress werden diejenigen Stressoren bezeichnet, die den Organismus positiv beeinflussen.

Ein grundsätzliches Stress- bzw. Erregungspotenzial ist für das Überleben eines Organismus unabdingbar. Positiver Stress erhöht die Aufmerksamkeit und fördert die maximale Leistungsfähigkeit des Körpers, ohne ihm zu schaden. Im Gegensatz zum Distress wirkt sich Eustress auch bei häufigem, langfristigem Auftreten positiv auf die psychische oder physische Funktionsfähigkeit eines Organismus aus. Eustress tritt beispielsweise auf, wenn ein Mensch zu bestimmten Leistungen motiviert ist oder Glücksmomente empfindet.

Distress

Negative Stressoren sind diejenigen Reize, die als unangenehm, bedrohlich oder überfordernd empfunden werden. Stress wird erst dann negativ interpretiert, wenn er häufig auftritt und kein körperlicher Ausgleich erfolgt.

Ebenso können negative Auswirkungen auftreten, wenn die unter Stress leidende Person durch ihre Interpretation der Reize keine Möglichkeit zur Bewältigung der Situation sieht (Klausur, Wettkampf o. ä.). In diesem Fall kann Distress durch die Vermittlung geeigneter Strategien zur Stressbewältigung verhindert werden.

Distress führt zu einer stark erhöhten Anspannung des Körpers (Ausschüttung bestimmter Neurotransmitter und Hormone, z. B. Adrenalin und Noadrenalin). Auf Dauer führt dies zu einer Ab-

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

nahme der Aufmerksamkeit und Leistungsfähigkeit. Bei einer Langzeitwirkung von Disstress sowie fehlenden Copingstrategien kann es zu einem sogenannten Burn-out-Syndrom kommen.

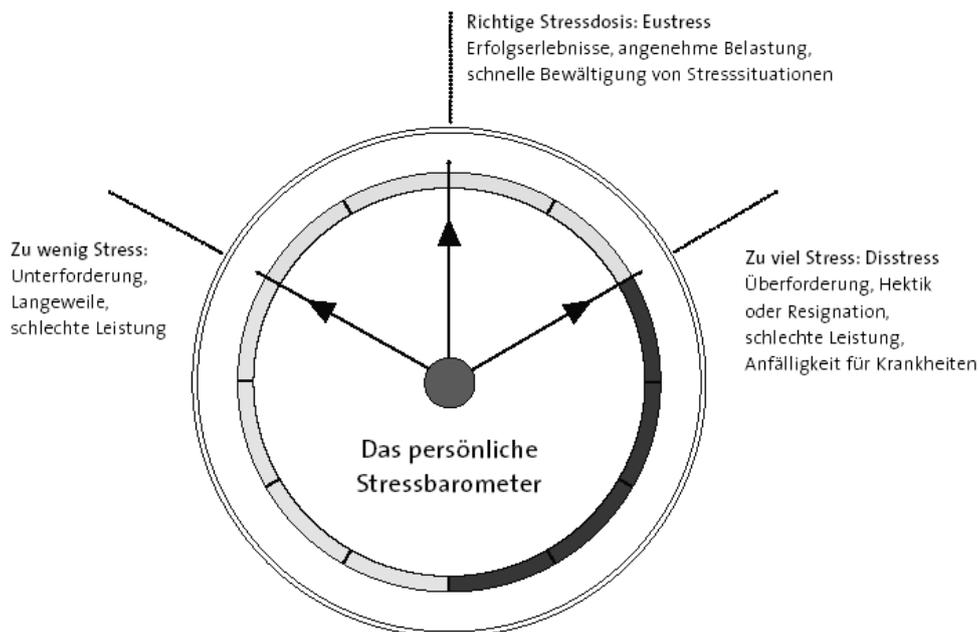


Bild: Vortragsseite -PDF Techniker Krankenkasse

Was stresst uns?

Statistisch betrachtet, empfinden Betroffene vor allem in folgenden Bereichen Stress:

- Finanzielle Sorgen
- Zeitdruck im Beruf
- Streit oder Ärger in der Familie
- Gesundheitliche Sorgen
- Zu hohe Ansprüche an sich selbst
- Zu viele Termine und Verpflichtungen in der Freizeit
- Konflikte mit Nahestehenden
- Familiäre Verpflichtungen
- Beziehungsprobleme
- Im Straßenverkehr

2.1 Was passiert bei Stress in unserem Körper?

Damit Stress erlebt werden kann, müssen zunächst äußere Reize über die Sinnesorgane wie Augen, Ohren oder Nase wahrgenommen werden. Diese Reize werden dann an bestimmte Areale im Gehirn weitergeleitet, die diese Reize analysieren und bewerten.

Eines dieser wichtigen Areale ist die Amygdala. Sie ist das Angstzentrum des Gehirns und spielt ebenfalls bei der Verarbeitung von Emotionen eine große Rolle. Sie wird aktiviert, wenn unser Gehirn eine neue Situation als potenziell gefährlich interpretiert.

Als Reaktion auf bedrohliche Reize setzt die Amygdala dann die Stresshormone Cortisol und Adrenalin frei, was dafür sorgt, dass der Blutdruck steigt, die Muskeln sich anspannen und die Atmung schneller und flacher wird.

2.2 Was sind Symptome und Folgen von Stress?

Die langanhaltend hohe Konzentration an Stresshormonen, wie Cortisol, bei chronischem Stress, hat unter anderem einen negativen Effekt auf die Schilddrüse (einem wichtigen Steuerungsort von Hormonen), das Immunsystem, das Verdauungssystem und auf die Geschlechtsorgane.

Chronischer Stress unterdrückt die aufgezählten Organe und Körpersysteme in ihrer Funktionsweise länger, als es für den Organismus gesund ist. Dies schwächt z.B. das Immunsystem so sehr, dass die Infektanfälligkeit oder Entzündungen im Körper zunehmen.

Wenn der Körper chronischen Stress nicht abbauen kann, reagiert er zunächst mit Muskelverspannungen, die zu Schmerzen führen können. Die Verdauung wird gestört, das resultiert in Magenschmerzen, Sodbrennen, Stressdurchfall, Verstopfungen oder Blähungen.

Das Ess- und Schlafverhalten wird zudem beeinträchtigt und Reizbarkeit, Nervosität sowie kognitive Leistungsminderungen und Gedächtnisstörungen machen sich bemerkbar.

2.3 Kann man Stress vorbeugen?

Zeit für sich nehmen

So banal es klingt: Es hilft immer wieder, sich kurze Ruhemomente zu nehmen. Gerade in stressigen Zeiten können bereits wenige Minuten, in denen man bewusst durchatmet, Wunder bewirken. Wichtig ist hierbei, dass wir aktiv Zeitfenster für diese Augenblicke schaffen müssen, da wir im Allgemeinen dazu tendieren, im Alltag sehr aktiv und geschäftig zu sein – insbesondere, wenn wir gestresst sind.

Entspannungsübungen in den eigenen Alltag integrieren

Progressive Muskelrelaxation (PMR), Autogenes Training, Achtsamkeit, Meditation und Yoga sind geprüfte und bewährte Methoden, die dabei helfen, Stress vorzubeugen. Dabei muss man sich nicht für mehrere Stunden zurückziehen.

Es gibt ebenfalls Kurzübungen, mit denen man in fünf bis zehn Minuten effektiv entspannen kann. Atemübungen sind dabei als sehr sinnvoll anzusehen. Die 4-7-8 Atmung ist eine tiefe rhythmische Atemtechnik, die als natürliches Beruhigungsmittel für das Nervensystem gilt und eine entspannende Wirkung auf den Körper hat. Die Methode des US-Mediziners Andrew Weil überrascht. Seine 4-7-8-Atemtechnik soll bei Bluthochdruck, Ängsten und Schlafstörungen helfen.

Regelmäßig Sport treiben oder Bewegung in den Alltag einbauen

Sport ist nicht nur allgemein sehr gut für unsere körperliche und psychische Gesundheit, sondern hilft ebenfalls gezielt dabei, Stresshormone abzubauen und Glückshormone wie Dopamin freizusetzen. Eine Sportroutine zu haben, d.h. regelmäßig und mindestens einmal pro Woche Sport zu treiben, beugt chronischem Stress vor, indem die Konzentration der Stresshormone immer wieder gesenkt wird.

Sinnvoll erscheint ebenfalls, spazieren zu gehen oder Gartenarbeit zu verrichten. Bewegung im Wald ist nachgewiesenermaßen stresssenkend.

Eigene Ansprüche und Ziele?

Jeder hat Ziele und gewisse Ansprüche an sich selbst. Beim Verfolgen dieser Ziele und Erfüllen dieser Ansprüche ist jedoch zu beachten, wie realistisch und erreichbar diese sind. Oftmals setzen wir uns selbst zu sehr unter Druck. Dies kann unabhängig von äußeren Umständen das Stressniveau permanent hochhalten. Um Ziele und Ansprüche zu hinterfragen und damit Stress vorzubeugen, kann es hilfreich sein, sich diese einmal aufzuschreiben und ggf. bewusst zu verändern.

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

2.4 Wie kann man sich gegen Stress wappnen?

Stress als natürlicher Bestandteil des Lebens lässt sich unmöglich komplett aus dem Alltag verbannen. Aber wir können lernen, besser, d.h. für uns angenehmer, mit ihm umzugehen. Das relevante Stichwort in diesem Kontext lautet: Stressbewältigung.

Stressbewältigung

Unter Stressbewältigung lassen sich alle Bemühungen eines Menschen beschreiben, eine für sie/ihn als belastend empfundene Situation weniger unangenehm zu erleben. Bei Stressbewältigung geht es per se nicht darum, verschiedene Methoden oder Übungen anzuwenden, die Abhilfe leisten sollen.

Es gibt kein allgemeines Rezept, wie man richtig mit Stress umgeht. Stattdessen ist es hilfreich, eine individuelle Bewältigungsstrategie zu entwickeln. Dadurch ist es sogar möglich, Stress als Motor für die eigene persönliche Entwicklung zu nutzen.

Folgende drei Konzepte können dabei Unterstützung bieten:

(nach Dr. Julian Bergmann, UNI Mainz)

1) Sich selbst verändern

Hierbei geht es nicht darum, die eigene Persönlichkeit oder sein Wesen zu verändern, sondern die Auseinandersetzung mit dem Stressor zu schulen, um zu einer alternativen Sichtweise zu gelangen.

Ziel ist es herauszufinden, warum es zum Stresserleben kam. Die Situation wird analysiert und das eigene Verhalten, insbesondere die Bewertung der Situation, dahingehend reflektiert. Damit können Stresskompetenzen gebildet werden, die zukünftig dabei helfen, potenzielle Stressauslöser zu erkennen und anders mit diesen umzugehen.

Bei einer reflektierten Haltung wird die eigene Belastbarkeit erhöht, da man mit Bedacht auf neue Situationen eingehen kann, ohne sich von diesen überrumpeln zu lassen und vorschnell zu reagieren – und durch dieses Verhalten womöglich weiteren Stress zu erzeugen.

2) Die Umwelt verändern

Diese Form des Stressmanagements ist langfristig und problemorientiert ausgerichtet.

Hierbei gilt es herauszufinden, wie man zukünftig die Berührungspunkte mit potenziellen Stressoren vermindert oder diese ganz unterbindet. Hat man z.B. die Erfahrung gemacht, dass der Bus jeden Morgen zu spät kommt und man sich dadurch gestresst fühlt, kann man mit einem anderen öffentlichen Verkehrsmittel oder dem Fahrrad zur Arbeit fahren.

Die Umwelt zu verändern, ist natürlich nur bedingt und bei Problemen möglich, die man in der Psychologie als "lösbar" bezeichnet. Bei "unlösbaren" Problemen wie z.B. dem Tod eines Angehörigen, rückt vor allem die Akzeptanz der eigenen Gefühle in den Vordergrund.

3) Stressreaktionen abbauen

Chronischer Stress lässt sich am besten dadurch vermeiden, dass wir unserem Körper immer wieder Ruhepausen gönnen, um Stresshormone abzubauen. Eine effektive Möglichkeit hierfür sind Entspannungsübungen, die dabei helfen, die Ausschüttung von Stresshormonen zu stoppen und das vorhandene Stressniveau (die Konzentration der bereits in unserem Körper vorhandenen Stresshormone Cortisol / Adrenalin) zu senken.

Sich selbst verändern, die Umwelt verändern, Stress abbauen– diese Ansätze zur Stressbewältigung sollen nicht allein für sich gesehen werden.

2.5 Wichtig - das Erleben von Selbstwirksamkeit

Selbstwirksamkeit ist einer der sieben Resilienz-Schlüssel für individuelle Resilienz.

Selbstwirksamkeit beschreibt die eigene Kompetenz- und Kontrollüberzeugung, d.h. das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten und das eigene Können. Selbstwirksame Menschen halten sich für fähig, neue Dinge erfolgreich zu lernen, Einfluss zu nehmen und damit Herausforderungen erfolgreich zu bewältigen.

Der Psychologe Albert Bandura, der das Konzept der Selbstwirksamkeit zu erforschen begann, beschreibt die interne, generalisierte Kontrollüberzeugung als dessen wichtigste Komponente.

Menschen mit hoher Selbstwirksamkeit sind also davon überzeugt, dass sie sich ihre Erfolge selbst zuzuschreiben haben (intern) anstatt äußeren Umständen wie Zufall oder Glück (extern).

Außerdem sehen sie ihre Erfolge als wiederholbar an und nicht nur auf Einzelfälle oder einzelne Bereiche beschränkt. Er identifizierte vier Arten, wie sich Selbstwirksamkeitserwartung entwickeln kann:

- Eigene Erfolgserlebnisse
- Gute Erfahrungen machen mit Anderen
- Verbale Ermutigung erhalten
- Emotionale Erregung steuern

2.5.1 Selbstwirksamkeit durch Kohärenz

Menschen erleben vor allem dann Selbstwirksamkeit, wenn Herausforderungen als kohärent - das bedeutet stimmig - angesehen werden.

Kohärenz empfinden wir immer dann, wenn wir eine Aufgabe oder Situation als verstehbar, handhabbar und sinnhaft wahrnehmen.

Wenn einer dieser drei Aspekte fehlt, ist es viel mühsamer oder kaum möglich, die Herausforderung zu bewältigen.

2.5.2 Selbstwirksamkeit durch Stärkenarbeit

Die Forschung zu Positiver Psychologie rund um Martin Seligman belegt, dass Menschen aufgrund der Nutzung ihrer individuellen Charakterstärken leistungsfähiger und zufriedener werden.

Wer nämlich seine eigenen Stärken kennt, einsetzt und trainiert, gewinnt immer mehr Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten und damit Selbstwirksamkeit.

2.5.3 Selbstwirksamkeit als Grundbedürfnis

Der Psychologe Klaus Grawe ordnete in diesem Zusammenhang Selbstwerterhöhung bzw. Selbstwertschutz als Grundbedürfnis ein.

Weitere Grundbedürfnisse nach Grawe sind:

- Orientierung/Kontrolle,
- Bindung und
- Lustgewinn/Unlustvermeidung.

Um unsere Grundbedürfnisse zu sichern, entwickeln wir motivationale Schemata:

- Annäherungsziele (hin zu): Erfolgreiche Bewältigungsstrategien, die in unserem Gehirn mit Dopamin belohnt werden und als Erfolgs-, Glücks- oder Flow-Erlebnisse abgespeichert werden.
- Vermeidungsziele (weg von): Strategie um Verletzung der Grundbedürfnisse zu vermeiden. Kein Erreichen der Annäherungsziele, aber auch kein Risiko, erneut verletzt zu werden.

In einer akuten Krisensituation kann ein Vermeidungsziel durchaus Sinn machen: Manchmal brauchen wir einen Rückzug vor allzu großen Stressoren, um uns auf die wirklich wichtigen Dinge konzentrieren zu können.

Richtig gut fühlen wir uns aber nur mit Annäherungszielen, denn sie sind mit Vorfreude verbunden – Vermeidungsziele dagegen mit Angst. Annäherungsziele aktivieren unsere Ressourcen und stimulieren die Entwicklung neuer Fähigkeiten oder neuen Wissens. Wenn es dann gelingt, das Ziel zu erreichen, werden die Belohnungssysteme im Gehirn aktiviert und das motivationale Schema als nutzbringend abgespeichert.

Es entsteht eine Positivspirale: Durch Erfolge steigt unsere Selbstwirksamkeitserwartung → durch höhere Selbstwirksamkeitserwartung trauen wir uns neue Ziele eher zu → durch das Erreichen höherer Ziele steigt die Selbstwirksamkeitserwartung → etc. (sogenannter „high performance cycle“; vgl. Locke & Latham 1990)

2.6 Resilienzfaktoren

Für Menschen, Teams und Organisationen gibt es verschiedene unterstützende Variablen, um Herausforderungen, Belastungssituation und Krisen zu handhaben.

Solche Variablen – z.B. Fähigkeiten, mentale und materielle Ressourcen, zielführende Verhaltensweisen etc. – werden Resilienzfaktoren oder Resilienzschlüssel genannt.

Meiner Ansicht nach lassen sich die einzelnen Faktoren jedoch den 7+3 Schlüsseln aufgrund der folgenden Aspekte gut zuordnen: (nach Prof. Jutta Heller, Resilienz Akademie)

1. Akzeptanz ist die Fähigkeit, vergangene und aktuelle Erfahrungen anzunehmen und sich mit Unabänderlichem abzufinden.
2. Optimismus ist die Fähigkeit, den positiven Dingen im Leben mehr Raum zu geben als den negativen und die eigenen Emotionen kontrollieren zu können, so dass die Reaktionen auf einen Auslöser bewusst gesteuert werden.
3. Selbstwirksamkeit beinhaltet, auf die eigenen Fähigkeiten zu vertrauen sowie die eigenen Bedürfnisse zu kennen und das Handeln danach auszurichten, anstatt sich von äußeren oder inneren kontraproduktiven Prozessen leiten zu lassen.
4. Eigenverantwortung ist die Fähigkeit, die eigenen mentalen und körperlichen Grenzen zu kennen und Verantwortung für sich und das eigene Handeln zu übernehmen.
5. Netzwerkorientierung ist die Fähigkeit, stärkende Beziehungen zu anderen aufbauen und halten zu können.
6. Lösungsorientierung bedeutet, die eigenen Werte zu kennen, bei der Auswahl passender Lösungen sich daran zu orientieren und den Fokus auf das zu richten, was gut tut bzw. weiterbringt.
7. Zukunftsorientierung ist die Fähigkeit, kurzfristige Impulse zugunsten längerfristiger Ziele zu kontrollieren und eine klare Vorstellung von der eigenen Zukunft zu haben.

8. Achtsamkeit ist die Fähigkeit, sich und die Umwelt unvoreingenommen wahrzunehmen, ohne voreilige Bewertungen zu treffen.

9. Ungewissheitstoleranz bedeutet, gut mit unerwarteten Situationen umgehen zu können und flexibel auf Neues zu reagieren.

10. Veränderungsbereitschaft ist die Fähigkeit, sich an Veränderungen anpassen zu können bzw. Veränderungen sogar aktiv zu suchen.

Die 5 Ebenen der Selbstfürsorge

Die Selbstfürsorge beinhaltet also den liebevollen Umgang mit sich selbst, wenn es um unsere Bedürfnisse, Gefühle, Fähigkeiten und Kräfte geht. Wir sollten also dafür Sorge tragen, dass wir so glücklich wie möglich sind und es uns gut geht, wir genügend Kraft für den Alltag haben und mit Stress umgehen können.

Laut Luise Reddemann gibt es fünf verschiedene Ebenen, auf denen wir Selbstfürsorge ausüben können:

körperlich

auf die eigene Gesundheit achten, z.B. regelmäßig zur Vorsorge gehen, ausgewogene Ernährung beachten, aktiv sein, auf körperliche Signale hören, regelmäßig ausruhen und entspannen

emotional

auf das Gefühlsleben achten, z.B. Gefühle wahrnehmen, darüber sprechen und sie ausleben, Erlebnisse ausüben, die Spaß machen und Freude bringen (nicht nur Aktivitäten, auch Dinge bewusst genießen, Lieblingslieder, -bücher oder -filme hören/lesen/sehen), sich Zeit für sich selbst nehmen

intellektuell

sich mit sich selbst auseinandersetzen, z.B. über sich und sein Leben nachdenken, Tagebuch schreiben, auf die eigenen Gedanken, Meinungen und Haltungen achten (Glaubenssätze überprüfen, sich selbst loben und den inneren Kritiker identifizieren), seinen Geist für neue Bereiche öffnen, seine Persönlichkeit weiterentwickeln

sozial

auf das Zusammenleben mit den Mitmenschen achten, z.B. sich mit Menschen umgeben, die man liebt und gemeinsame Erinnerungen schaffen, neue Kontakte legen, Konflikte ansprechen und aus dem Weg räumen, für sich selbst eintreten, sich anderen Menschen in seiner Persönlichkeit zeigen

spirituell

die eigenen Werte für sich klar haben und danach leben, optimistisch sein, Dankbarkeit und Bescheidenheit leben, offen für neue Inspirationen sein, Hoffnung und Vertrauen pflegen

Einige dieser Punkte und Ebenen erfüllen wir sicherlich bereits. Es geht dabei darum, für uns selbst jede/r alle fünf Ebenen in einem Gleichgewicht zu halten.

3. Achtsamkeit & Anregungen

Achtsam sein, heißt den gegenwärtigen Moment bewertungsfrei und bewusst wahrzunehmen. Wobei „bewusst“ bedeutet, dass wir uns entscheiden, unsere Aufmerksamkeit absichtlich auf den gegenwärtigen Moment zu lenken, uns nicht ablenken lassen und nicht mental abschweifen.

Der „gegenwärtige Moment“ wiederum, beinhaltet auch die eigenen Gefühle, Gedanken und die Umgebung, in die wir eingebettet sind, also das ganze Spektrum des „Hier und Jetzt“.

Nehmen wir diesen gegenwärtigen Moment ohne Bewertung, also bewertungsfrei, wahr, so registrieren wir zwar die Bewertungen, welche geschehen, wie beispielsweise „das ist ein unangenehmer Moment“, gehen jedoch nicht weiter darauf ein, sondern bleiben offen, für das, was der Moment sonst noch bereithält. So treten wir aus dem „Autopilotenmodus“ aus, aus welchem aus Bewertungen und Gedanken automatisch Handlungen erfolgen (Kabat Zinn, 2011).

Oder:

Achtsamkeit ist die bewusste Wahrnehmung und das Erleben des aktuellen Momentes. Es bedeutet, ganz im Hier und Jetzt zu sein, aber ohne jede Wertung. Wir nehmen nur wahr mit allem, was dazu gehört: Körper und Geist, Gefühle und Sinneseindrücke. Alles, was um uns herum geschieht und wahrgenommen werden kann.

Das klingt leichter, als es ist: Die meisten Menschen hängen in Gedanken entweder an der Vergangenheit oder beschäftigen sich mit künftigen Sorgen.

Achtsamkeit = Den Moment achten, ohne zu bewerten!

Achtsamkeit bedeutet, im Hier und Jetzt zu sein – und zwar nicht nur körperlich, sondern auch mental. Das ist für die meisten Menschen kein Normalzustand.

Viele hängen mit ihren Gedanken entweder in der Vergangenheit fest, beschäftigen sich mit Sorgen oder denken über die Zukunft nach. Dieses Denken ist meist von der Hoffnung begleitet, dass sich irgendwann ein zufriedener Zustand einstellen wird.

Ein achtsamer Mensch hingegen achtet auf den Moment, ohne ihn jedoch zu bewerten. Das ist der zweite entscheidende Aspekt der Achtsamkeit.

Wir neigen dazu, alles permanent zu bewerten. Achtsam sein bedeutet, diese Bewertung sein zu lassen und sich auf das zu konzentrieren, was gerade außerhalb der Gedanken ist.

Eine einfache Übung dazu ist, sich auf den Atem zu konzentrieren und dadurch Distanz zu den Gedanken zu schaffen.

HALLO-Methode (nach Heike Mayer, Achtsam leben, Scorpio-Verlag)

- H **HALT!**
- A Atmen 4-7-8
- L Lächeln...
- L Lassen – die Gedanken loslassen
- O Öffnen – neuen Gedanken und Ideen gegenüber offen sein

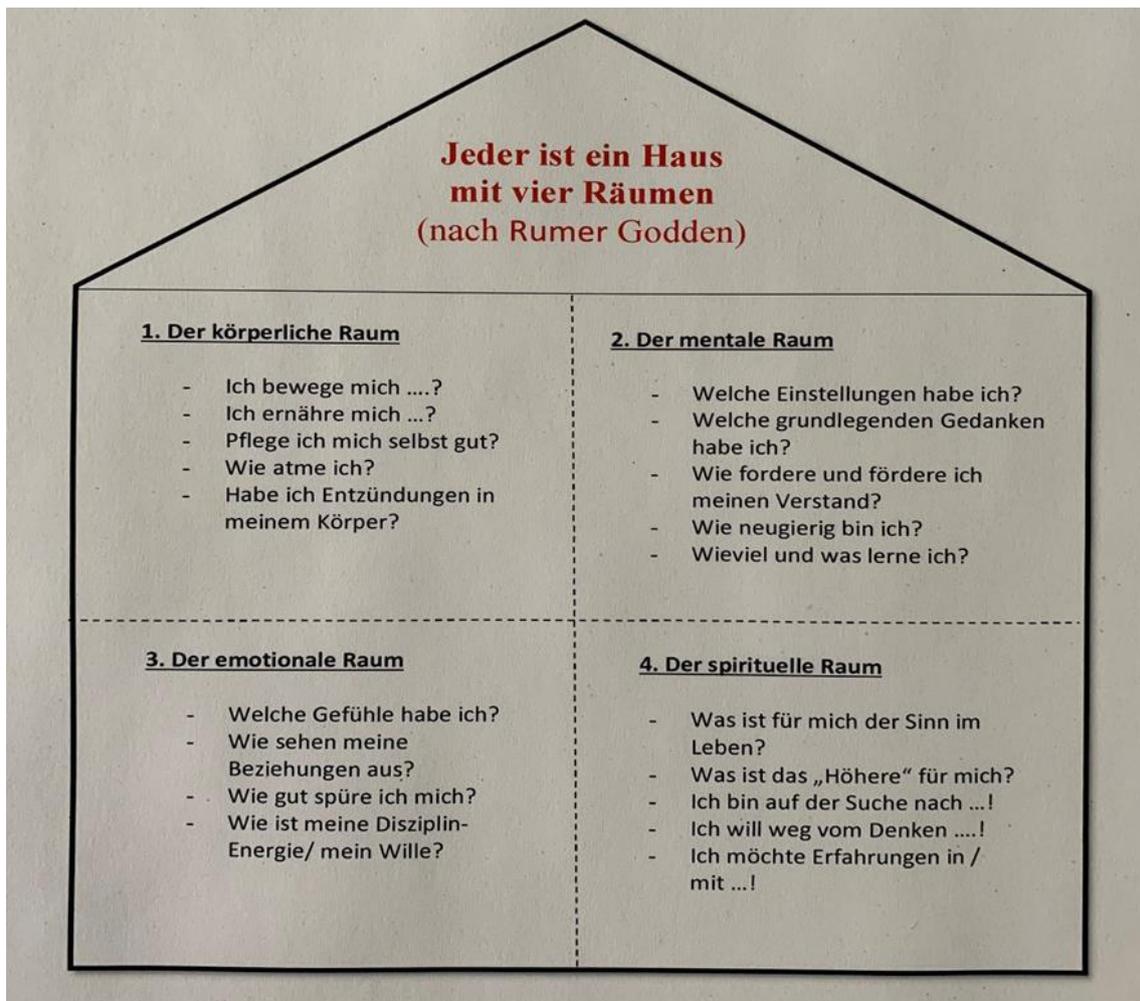
Jeder ist ein Haus mit vier Räumen

Rumer Godden war eine der produktivsten und meistgelesenen englischsprachigen Autor*innen im 20. Jahrhundert. Insgesamt schrieb sie in 60 Jahren rund 60 Bücher, die Hälfte für Kinder, die Hälfte für Erwachsene. Margaret Rumer Godden wurde 1907 in Eastbourne als zweite von vier

Töchtern geboren. Ihr Vater arbeitete für eine Reederei in Kalkutta, und die Familie kehrte nach Assam zurück, als sie wenige Monate alt war. Sie starb 1998.

Eine ihrer Lebensmaximen war ein indisches Sprichwort:

„JedeR ist ein Haus mit vier Räumen – ein körperlicher, ein geistiger, ein emotionaler und ein spiritueller Raum. Die meisten von uns leben die ganze Zeit in einem Raum, aber wenn wir nicht jeden Tag in jeden Raum gehen, und sei es nur, um ihn zu lüften, bleiben wir unvollständige Menschen.“



Achtsamkeitsübungen

Für den Akutfall:

- Unangenehme Situationen verlassen
Fühlt man sich mit seinem Gegenüber nicht wohl, kann man aus Selbstschutz die Flucht nach vorn antreten. Wenn man es nicht direkt aussprechen will, um nicht anzuecken, sollte man sich einen Vorwand suchen, um ein Gespräch oder eine Begegnung zu beenden.
- Atmen
Die Atmung ist das mächtigste Tool. Man kann sich durch spezielle Atemtechniken zum Beispiel beruhigen oder aktivieren (4-7-8 Atmung).
- 3, 2, 1, Go!-Methode

Wer sich dabei erwischt, dass er eigentlich etwas tun will oder müsste, aber den Hintern nicht hochbekommt, sagt laut: „3, 2, 1, Go“ im Kopf oder spricht es laut aus. In dem Moment, in dem man „Go“ sagt, sollte man einfach aufstehen und machen, was man sich vorgenommen hat.

Langfristig:

- **Intentionen setzen**
Man kann den Tag direkt mit einer positiven Intention begrüßen. Zum Beispiel, wenn man weiß, dass ein anstrengender Termin ansteht „Heute meistere ich Termin XY spielerisch und mit Leichtigkeit“ denken oder laut aufsagen, damit man diese Einstellung auch selbst verinnerlicht und glaubt.
- **Dankbarkeitsübung**
Direkt nach dem Aufstehen ein bis drei Dinge überlegen, für die man jetzt schon an diesem Tag dankbar ist. Es wirkt noch besser, wenn man das schriftlich festhält, dann kann man sich an Tagen, die doof sind, diese positiven Punkte wieder vor Augen führen. Alternativ oder zusätzlich kann man auch abends aufschreiben, wofür man an diesem Tag im Nachhinein dankbar ist. Das Wichtige: Nichts ist zu klein, selbstverständlich oder normal, um dafür dankbar zu sein.
- **Morgenroutine**
Hier kann man sich einen Mix aus verschiedenen rituellen Abläufen zusammen bauen... Kaffee kochen, zum Hund aufs Sofa kuscheln, den Tag kurz durchdenken...was auch immer passt!

Übrigens: Wer seine Achtsamkeit regelmäßig trainiert, wird schon bald Erfolge sehen.

Es gibt Studien, die aufzeigen, dass etwas nach drei Wochen zur Gewohnheit wird und nach drei Monaten in einen Automatismus übergeht...

Judith Fischer Götze

Dipl.-Lehrerin und Dipl.-Sozialpädagogin. Systemische Therapeutin/ Familientherapeutin und Lehrtherapeutin (SG). Systemische Supervisorin und Lehrende Supervisorin (SG). Fachpädagogin für Psychotraumatologie und pädagogische Dozentin Psycho-traumatologie (DIPT, DeGPT). Traumazentrierte Fachberaterin (SIS/ DeGPT).

2011-2019 erste Vorsitzende und seit 2020 im Leitungsteam des Systemischen Institutes Sachsen in Chemnitz.



Christine Kröger, Alfred Haslbeck, Klaus Dahlinger & Rudolf Sanders ¹

Paare sind die Architekten der Familie - Zur Bedeutung der Paarbeziehung für die Familienentwicklung“

1. Einleitende Überlegungen

Die Lebenssituation von Familien ist in den letzten Jahren verstärkt in den Mittelpunkt des gesellschaftlichen, politischen und fachlichen Interesses gerückt. Die Gründe hierfür sind vielfältig und dürften zum einen mit den erschütternden Fällen von Säuglingstötungen sowie Kindesmisshandlungen und -vernachlässigungen zusammenhängen, die in der letzten Zeit die Öffentlichkeit bewegt haben. Zum anderen spielen sicherlich auch weniger spektakuläre, aber nachhaltige gesamtgesellschaftliche Veränderungen, wie z.B. der Rückgang der Geburtenquote, die nach wie vor hohen Scheidungsraten und die wachsende Kinderarmut eine Rolle. Auf familienpolitischer Ebene haben zudem die Diskussion um die Vereinbarkeit von Beruf und Familie sowie der „Pisa-schock“ dazu geführt, wieder zunehmend Fragen zur Bedeutung der Erziehung in der Familie in den Blick zu nehmen (vgl. z.B. Wissenschaftlicher Beirat für Familienfragen 2005). Entsprechend wird auch im 12. Kinder- und Jugendbericht des Bundesministeriums für Familien, Senioren, Frauen und Jugend (BMFSFJ 2005) betont, dass sich die Bundesregierung im ersten Jahrzehnt des neuen Jahrtausends zum Ziel gesetzt hat, die Rahmenbedingungen für das Aufwachsen der nachfolgenden Generation zu verbessern und dass hierfür nicht zuletzt die Eltern unterstützt werden müssen. Gleichzeitig weisen Schlagworte, wie der viel beschworene „Erziehungsnotstand“ oder gar die „Erziehungskatastrophe“ (vgl. Gaschke 2003; Gerster & Nürnberger 2003), ebenso wie die breite Resonanz auf Fernsehformate wie die „Super Nanny“, darauf hin, dass tatsächlich viele Eltern verunsichert sind und ein Bedürfnis nach Orientierung bei der Erziehung ihrer Kinder haben. In fachlicher Hinsicht hat diese Entwicklung dazu geführt, sich verstärkt damit auseinanderzusetzen, was Erziehungskompetenz eigentlich ausmacht (Fuhrer 2005, 2007; Petermann & Petermann 2006) und wie Eltern erfolgreich und nachhaltig bei der Erziehungsaufgabe unterstützt werden können (vgl. Heinrichs, Bodenmann & Hahlweg 2008; Tschöpe-Scheffler 2005). Dabei gilt es zu berücksichtigen, dass besonders gefährdete Familien - deren Lebenssituation sich durch eine Kumulation von Risikofaktoren auszeichnet (wie Suchtprobleme und/oder andere psychische Störungen der Eltern, Langzeitarbeitslosigkeit, chronische Überforderung der Eltern mit der alltäglichen Lebensbewältigung etc.) - mit den herkömmlichen Elternkursen wie Triple P oder STEP oftmals nicht erreicht werden. Vor diesem Hintergrund wird zunehmend eingefordert, Familien bzw. Eltern möglichst frühzeitig - z.B. durch Familienhebammenprogramme - zu unterstützen, um Kindesmisshandlung und -vernachlässigung präventiv zu begegnen (vgl. Kindler & Sann 2007; Sann 2007; Ziegenhain & Fegert 2007).

So erfreulich es ist, dass die Frage nach wirksamer Förderung von Erziehungskompetenz wieder stärker im Fokus der allgemeinen Aufmerksamkeit steht, so erstaunlich ist es gleichzeitig, dass eine ganz zentrale Determinante elterlichen Erziehungsverhaltens in der damit verbundenen Diskussion noch immer viel zu selten aufgegriffen wird: die Paarbeziehung der Eltern. Dabei besteht aus wissenschaftlicher Perspektive Konsens darüber, dass eine zufriedene Beziehung zwischen den Eltern mit guten Eltern-Kind-Beziehungen und kompetentem Erziehungsverhalten einhergeht (Erel & Burman 1995; Krishnakumar & Buehler 2000). Gleichzeitig dokumentieren zahlreiche Studien, dass gravierende Partnerschaftskonflikte der Eltern Kinder sowohl direkt (d.h. über das Miterleben von destruktiven Auseinandersetzungen) als auch indirekt über negative Veränderungen

¹ Erstveröffentlichung in: *Beratung Aktuell*, 2008, 3, 139 - 155

des Erziehungsverhaltens beeinträchtigen (Harold & Conger 1997; Kitzman 2000; Margolin, Christensen & John 1996).

Somit erscheint naheliegend, dass die elterliche Paarbeziehung einen wichtigen Ansatzpunkt zur Unterstützung von Eltern bzw. Familien und zur Förderung elterlicher Kompetenzen darstellt (vgl. Kröger, Hahlweg & Klann 2004). In diesem Zusammenhang ist vor allem die Ehe- und Paarberatung ein bedeutendes Angebot, das in Übereinstimmung zu den entsprechenden wissenschaftlichen Befunden in seinem Selbstverständnis davon ausgeht, dass eine gute Paarbeziehung das Fundament der Familie darstellt.

Ziel der vorliegenden Arbeit ist es, zunächst einen etwas detaillierteren Einblick in die psychologische Forschung zur Bedeutung der Paarbeziehung für das Miteinander in der Familie zu geben (siehe Abschnitt 2 bis 4). Vor diesem Hintergrund werden dann Konsequenzen für die Katholische Ehe-, Familien- und Lebensberatung abgeleitet (vgl. insbesondere Abschnitt 5). Dies erscheint uns nicht zuletzt deshalb wichtig, weil es in der Ehe-, Familien- und Lebensberatung einen hohen und vor allem wachsenden Anteil an Elternpaaren gibt, die erhebliche Belastungen in der Kindererziehung aufweisen (vgl. Kröger et al. 2004).

2. Die Bedeutung der Paarbeziehung für die familiale und kindliche Entwicklung

Die Überlegung, dass der Paarbeziehung eine besondere Bedeutung für das Zusammenleben und die Entwicklung in der Familie zukommt, ist keineswegs neu (z.B. Jackson 1963). Besonders pointiert hat dies die systemische Familientherapeutin Virginia Satir hervorgehoben, indem sie Paare „als Architekten der Familie“ bezeichnet hat und damit die nicht zu unterschätzende Rolle des Paares für die Gestaltung der verschiedenen familialen Beziehungen sehr treffend beschrieben hat (Satir 1972).

Eine wirklich intensive empirische Erforschung der Zusammenhänge zwischen der Qualität der Elternbeziehung und der kindlichen Entwicklung begann allerdings erst in den 80er Jahren im angloamerikanischen Raum. Angeregt wurde dies in der Entwicklungspsychologie dadurch, dass zunehmend die Rolle der Väter im gesamtfamilialen Sozialisations- und Erziehungsgeschehen untersucht wurde (z.B. Belsky 1981; Pederson, Anderson & Cain 1980) und schließlich auch ein wachsendes Interesse an der Frage nach den Auswirkungen einer Scheidung auf die betroffenen Kinder zu verzeichnen war (z.B. Emery 1982, 1988; Emery & O’Leary 1984; Hetherington, Cox & Cox 1982; Jouriles, Murphy & O’Leary 1989).

Neben anderen Autoren (z.B. Easterbrooks & Emde 1988; Engfer 1988) betonte vor allem Jay Belsky (1981; 1984), dass die Beziehung zwischen den Eltern entscheidenden Einfluss auf das Erziehungsverhalten und die Eltern-Kind-Beziehungen ausübt. Einen zentralen Grund für die Bedeutung der Partnerschaft sieht Belsky (1984) darin, dass beide Partner*innen füreinander eine wichtige Ressource von emotionaler und instrumenteller Unterstützung bei der Erziehungsaufgabe darstellen. Dementsprechend bestätigen zahlreiche empirische Untersuchungen den Einfluss von Partnerschaftsqualität und partnerschaftlicher Interaktion auf das Erziehungsverhalten sowie die Qualität der Eltern-Kind-Beziehungen (z.B. Floyd, Gilliom & Costigan 1998; Goldberg & Easterbrooks 1984; Katz & Woodin 2002; Kitzman 2000; Owen & Cox 1997). Gleichwohl sind die Zusammenhänge zwischen Partnerschaftsvariablen und Erziehungsverhalten grundsätzlich als reziprok zu konzeptionalisieren, z.B. in dem Sinne, dass die Erfahrungen eines Elternpaares in der Erziehung auch auf die Partnerschaft zurückwirken. Abbildung 1 visualisiert diese wechselseitigen Beziehungen in Anlehnung an Belsky (1981), wobei die Bedeutung des Coparenting - also des

Miteinanders der Eltern im Erziehungsprozess - im folgenden Abschnitt ausführlicher beleuchtet wird. Kritisch erscheint, dass die verschiedenen Zusammenhänge letztendlich als gleichwertig eingeordnet werden und somit die Bedeutung der Beziehung zwischen den Eltern für die Familienentwicklung vermutlich erheblich unterschätzt wird.

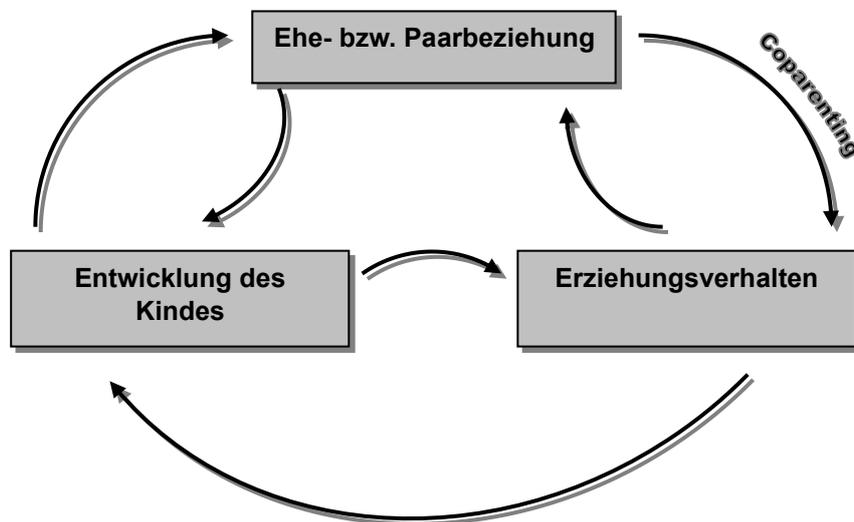


Abb. 1: Wechselseitige Beziehungen zwischen Partnerschaftsqualität, „Coparenting“, Erziehungsverhalten und Entwicklung des Kindes in Anlehnung an Belsky (1981)

Besonders aufschlussreich sind in diesem Zusammenhang Studien, die längsschnittlich einen bedeutenden Einfluss der vorgeburtlich erhobenen Partnerschaftsqualität auf das frühe Erziehungsverhalten der jungen Eltern nachweisen konnten (z.B. Cox, Owen, Lewis & Henderson 1989; Howes & Markman 1989). Cox et al. (1989) zeigten beispielsweise, dass Mütter liebevoller und feinfühler mit ihren Säuglingen umgingen, wenn sich ihre Ehe vor der Geburt durch Vertrauen und Nähe auszeichnete, wobei Unterschiede im psychischen Befinden der Eltern (z.B. Depressivität, Ängstlichkeit) statistisch kontrolliert wurden. Gleichzeitig entwickelten die Männer aus den vertrauensvollen und nahen Partnerschaften eine positivere Einstellung gegenüber ihrem Kind und ihrer Rolle als Vater. Die Partnerschaftsqualität scheint direkt das frühe Erziehungsverhalten der Mütter zu beeinflussen, wobei naheliegend ist, dass es jungen Müttern eher gelingt, feinfühlig und sensibel auf die Signale ihres Säuglings zu reagieren, wenn die eigenen emotionalen Bedürfnisse in der Partnerschaft erfüllt werden. In Übereinstimmung hierzu konnten Howes und Markman (1989) zeigen, dass eine zufriedenstellende Partnerschaft und ausgeprägte partnerschaftliche Kommunikationskompetenzen mit sicheren Bindungsbeziehungen zwischen Müttern und ihren ein- bis dreijährigen Kindern eingehen (zur Bedeutung einer sicheren Bindung für die Entwicklung von Kindern siehe Abschnitt 4).

Möglichweise stellt der Übergang zur Elternschaft eine besonders sensible Phase der Familienentwicklung dar, in der der Einfluss von Partnerschaftsvariablen sehr ausgeprägt ist. Gerade deshalb können die dargestellten Erkenntnisse jedoch als Hinweis auf das präventive Potential verstanden werden, dass Ehe- und Paarberatung insbesondere im Hinblick auf die Arbeit mit jungen

Paaren und jungen Eltern innewohnt: Wenn die Beziehung junger Paare gestärkt wird, indem beispielsweise das gegenseitige Vertrauen und die erlebte Nähe wächst, so wird es diesen Paaren besser gelingen, mit den Anforderungen der Elternschaft umzugehen und kompetentes Erziehungsverhalten zu entwickeln.

Neben der globalen Partnerschaftsqualität ist vor allem der Rolle von elterlichen Konflikten großes Forschungsinteresse zuteilgeworden. Das Aufwachsen in einem feindselig-konfliktreichen Elternhaus geht für die betroffenen Kinder mit gravierenden Entwicklungsrisiken, wie z.B. der Entstehung und Aufrechterhaltung von Verhaltensauffälligkeiten und emotionalen Problemen (vgl. Cummings & Davies 1994; 2002; Emery 1982, 1999), einher. Darüber hinaus haben Kinder aus konfliktbelasteten Elternhäusern häufig Defizite im Bereich sozialer Kompetenzen und Schwierigkeiten bei der Bewältigung schulischer Anforderungen (vgl. z.B. Cowan, Cowan, Ablow, Johnson & Measelle 2005). Wie eingangs erläutert ist es sinnvoll, zwischen direkten und indirekten Auswirkungen von elterlichen Paarkonflikten auf die Kinder zu differenzieren (vgl. Abschnitt 1).

Ein direkter schädlicher Einfluss ist in erster Linie dann zu verzeichnen, wenn Kinder häufig destruktive Konflikte zwischen ihren Eltern miterleben, die feindselig oder gewalttätig ausgetragen werden und nicht gelöst werden können (zusammenfassend bei Cummings & Davies 2002). Besonders belastend ist es, wenn die Kinder selbst oder Erziehungsfragen zum Anlass für elterliche Auseinandersetzungen werden (Grych & Fincham 1993). Letztendlich reagieren Kinder jedoch nicht nur auf offen ausgetragene Konflikte, sondern nehmen auch subtile - positive wie negative - Veränderungen in der Atmosphäre zwischen ihren Eltern wahr. Diese Sensibilität spiegelt sich beispielhaft in der Bedeutung wider, die dem Ausgang von elterlichen Konflikten zukommt: Wenn es Eltern gelingt, sich nach einer heftigen Auseinandersetzung wieder zu vertragen bzw. ihren Konflikt zu lösen, zeigen sich in der Regel keine gravierenden Auswirkungen auf die Entwicklung der Kinder. Dabei spielt es kaum eine Rolle, ob die Kinder den Prozess der Versöhnung direkt beobachten können oder ob sich die Lösung des Konflikts ausschließlich in der veränderten positiven Atmosphäre ausdrückt (Cummings & Davies 1994). Die entscheidende Botschaft an die Kinder scheint darin zu bestehen, dass die Eltern in der Lage sind, ihre Konflikte allein zu lösen.

Um den unmittelbaren negativen Einfluss vehementer elterlicher Streitigkeiten nicht nur beschreiben, sondern auch erklären zu können, wurden zwei einander ergänzende konzeptionelle Überlegungen formuliert: Zum einen das sozial-kognitive Modell von Grych und Fincham (1990) und zum anderen die Hypothese der emotionalen Sicherheit von Davies und Cummings (1994). Beide Konzepte gehen davon aus, dass Kinder und Jugendliche weniger auf das Auftreten von Konflikten an und für sich reagieren, sondern vielmehr auf die Bedeutung, die die Konflikte für sie haben. Demnach ist entscheidend, wie Kinder Auseinandersetzungen ihrer Eltern wahrnehmen und bewerten und dies ist nicht nur von äußeren Konfliktmerkmalen (wie z.B. Intensität, Thema, Lösung), sondern auch vom Entwicklungsstand der Kinder (z.B. in kognitiver Hinsicht) abhängig (Grych & Fincham 1990). Meist ist mit ausgeprägteren Belastungen zu rechnen, wenn Kinder und Jugendliche sich selbst die Schuld am Streit der Eltern geben. Davies und Cummings (1994) betonen darüber hinaus, dass Kinder und Jugendliche insbesondere dann stärkere Krisensymptome zeigen, wenn Konflikte der Eltern zu einer emotionalen Verunsicherung, z.B. im Hinblick auf die Stabilität der familialen Beziehungen, führen. Dies erklärt auch, warum sich Kinder nicht an destruktive und intensive Streitereien ihrer Eltern gewöhnen, sondern zunehmend sensibler, d.h. mit schwerwiegenderen Belastungssymptomen reagieren.

Leider gibt es bislang kaum Studien, die direkt die positiven Auswirkungen von konstruktivem elterlichen Konfliktverhalten auf die kindliche Entwicklung fokussieren. Letztlich erscheint es jedoch nahe liegend, dass Kinder profitieren, wenn sie miterleben können, dass Beziehungen nicht an Streit und Konflikten zerbrechen müssen und modellhaft lernen, wie Probleme gelöst und

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

Kompromisse ausgehandelt werden. Vermutlich ist auch die Erfahrung wichtig, dass es in engen Beziehungen manchmal darum geht, Differenzen und Unterschiedlichkeit zu akzeptieren.

Gravierende Paarkonflikte beeinträchtigen Kinder aber auch indirekt, indem sich das Erziehungsverhalten der Eltern und die Eltern-Kind-Beziehungen negativ verändern. Beispielsweise erschweren chronische Partnerschaftskonflikte feinfühliges Elternverhalten, so dass die Kinder ein höheres Risiko für unsichere Bindungsbeziehungen zu beiden Eltern aufweisen (Owen & Cox 1997). Darüber hinaus greifen Eltern in konfliktreichen Ehen eher zu unangemessen harten Disziplierungsmaßnahmen und zeigen gegenüber ihren Kindern vergleichsweise wenig liebevolle Zuwendung, Akzeptanz und Unterstützung (Krishnakumar & Buehler 2000). Angesichts einer belasteten Paarbeziehung gelingt es Eltern oftmals nicht mehr, genügend Aufmerksamkeit, Kraft und emotionale Ressourcen in die Erziehung der Kinder zu investieren. Letztendlich bestätigt sich hier die von Engfer (1988) formulierte „spill-over“-Hypothese, der zufolge sich die emotional-affektive Qualität der Beziehung zwischen den Eltern entsprechend in den Eltern-Kind-Beziehungen widerspiegelt. Interessant ist, dass solche spill-over-Prozesse von der Partnerschaft auf das Erziehungsverhalten und auf Eltern-Kind-Interaktionen innerhalb eines sehr kurzen Zeitrahmens zum Tragen kommen. Verschiedene Studien belegen, dass Spannungen und Konflikte zwischen den Eltern sehr zeitnah Belastungen und Probleme in der Interaktion mit den Kindern nach sich ziehen (Kitzman 2001). Spill-over-Prozesse von der Eltern-Kind- zur Paardiyade treten demgegenüber eher selten auf und spielen nur eine untergeordnete Rolle (Margolin et al. 1996).

Insgesamt sprechen die hier dargestellten Forschungsbefunde und Überlegungen dafür, dass es von unmittelbarem Nutzen für Kinder und Jugendliche sein dürfte, wenn ihre Eltern – z.B. im Rahmen einer Eheberatung oder durch ein präventiv ausgerichtetes Angebot (vgl. Engl & Thurmaier 2002; Sanders 2006; Thurmaier, Engl & Hahlweg 1998) – kommunikative Kompetenzen erwerben und dadurch die Zufriedenheit mit der Beziehung erhöht wird.

3. „Coparenting“ - als Eltern gemeinsam erziehen

Im Rahmen der Auseinandersetzung mit der Frage, wie die Zusammenhänge zwischen der Beziehung der Eltern und ihrem Erziehungsverhalten erklärt werden können, hat das Konstrukt des Coparenting in den letzten Jahren an Bedeutung gewonnen (Gable, Crnic & Belsky 1994; Margolin, Gordis & John 2001; McHale & Cowan 1996). Coparenting - im Deutschen zum Teil auch als Elternallianz bezeichnet (Gabriel & Bodenmann 2006) - meint im Wesentlichen, wie Eltern ihr Kind gemeinsam erziehen, ob es ihnen gelingt, sich gegenseitig zu unterstützen und harmonisch zusammenzuwirken oder ob sie das erzieherische Handeln des anderen untergraben, ablehnend betrachten und sozusagen zu „Gegenspielern“ werden. Coparenting bezieht sich nicht nur auf Situationen, in denen beide Partner*innen anwesend sind, sondern auch auf das, was über den anderen Elternteil in dessen Abwesenheit gegenüber dem Kind transportiert wird (z.B. dadurch, wie über ihn gesprochen wird, welche Affekte in Bezug auf den anderen gezeigt werden etc.). Dieses Miteinander im Erziehungsprozess hat - über die Partnerschaftsqualität hinaus - einen eigenen und entscheidenden Einfluss auf die Entwicklung der Kinder (vgl. z.B. McHale & Rasmussen 1998; Schoppe, Mangelsdorf & Frosch 2001). Dabei ist naheliegend, dass Beziehungskrisen und Paarkonflikte oftmals dazu führen, dass es Eltern nicht mehr gelingt, sich bei der Erziehung solidarisch zu unterstützen und zu kooperieren. Gleichwohl ist es eine wichtige Überlegung, dass sich Coparenting sowohl von der Partnerschaftsqualität als auch vom individuellen Erziehungsverhalten abgrenzen lässt (Margolin et al. 2001). Mit Coparenting sind ausschließlich die Aspekte der Paarbeziehung gemeint, die auf die gemeinsame Gestaltung der Kindererziehung ausgerichtet sind, d.h. eine gelingende Coparenting-Beziehung basiert auf der gemeinsamen

Sorge und Verantwortung für ein Kind - und diese Verbindung der Partner*innen als Eltern bleibt selbst dann bestehen, wenn eine Ehe oder Partnerschaft aufgelöst wird. Letztendlich ist es durchaus möglich, dass mit ihrer Beziehung unzufriedene Eltern in der Erziehung als Team harmonisieren, zumindest, wenn beide den ausgeprägten Wunsch haben, ihrem Kind Loyalitätskonflikte und wiederholte Streitereien zu ersparen. Gleichzeitig ist denkbar, dass sich eine Mutter oder ein Vater durch kompetentes individuelles Erziehungsverhalten auszeichnet, aber dennoch die Erziehungsbemühungen des anderen nicht unterstützt oder den Partner z.B. vor dem Kind herabsetzt oder schlecht macht.

Coparenting wird als Konstrukt verstanden, das mehrere Facetten umfasst (vgl. McHale 1995), wobei nachfolgend eine Synthese der von Feinberg (2002) sowie von Van Egeren und Hawkins (2004) beschriebenen Dimensionen versucht wird: Ein zentraler Aspekt ist die Gegenseitige Unterstützung; hierunter fallen sämtliche Bestrebungen, die Erziehungsbemühungen des anderen aktiv zu unterstützen, wie z.B. erzieherische Entscheidungen des anderen mit umzusetzen. Ob und inwieweit es Eltern gelingt, entsprechend zu kooperieren bzw. ob und inwieweit sie hier gegeneinander handeln, steht in engem Zusammenhang zu Entwicklungsauffälligkeiten von Kindern und Jugendlichen und zur erlebten elterlichen Stressbelastung (vgl. Floyd & Zmich 1991; Abidin & Brunner 1995). Die Frage, ob das aktive Untergraben der Erziehungsbemühungen des anderen eine eigenständige Dimension oder den antagonistischen Pol der gegenseitigen Unterstützung darstellt, ist letztendlich kontrovers zu diskutieren (vgl. Van Egeren & Hawkins 2004). Das Zusammengehörigkeitsgefühl als Eltern ist ein weiterer wichtiger Aspekt der Coparenting-Beziehung, der die affektive Qualität der gemeinsamen Elternschaft beschreibt. Die Zusammengehörigkeit drückt sich auf verschiedenen Ebenen aus und zeigt sich z.B. in einer wertschätzenden Haltung gegenüber dem erzieherischen Handeln des Partners ebenso wie in der erlebten Nähe zum anderen bezogen auf die gemeinsame Elternschaft. Die gemeinsame Erziehungsverantwortung ist eine Dimension, die sich in erster Linie darauf bezieht, ob die Verteilung der erzieherischen Verantwortung und der verschiedenen Erziehungs- sowie Versorgungsaufgaben als gerecht erlebt wird. Für die Partnerschaftsqualität kommt insbesondere dem Erleben der Mütter Bedeutung zu: Wenn Frauen die Verteilung der Erziehungsverantwortung als fair erleben, dann ist die Paarbeziehung – insbesondere während des Übergangs zur Elternschaft – deutlich zufriedener. Bei der konkreten Gestaltung familialer Interaktionsmuster ist vor allem entscheidend, wie mit Erziehungskonflikten umgegangen wird, ob Triangulationen entstehen und wie ausgewogen die Interaktionen der Eltern in triadischen Situationen mit dem Kind sind. Dabei drückt sich misslingendes Coparenting in destruktiven, nicht-lösbaren Erziehungskonflikten ebenso wie in Eltern-Kind-Koalitionen aus, die letztlich widerspiegeln, dass Kinder in die Konflikte ihrer Eltern hineingezogen werden und die Grenzen zwischen Subsystemen nicht gewahrt bleiben (vgl. Margolin et al. 2001). Außerdem ist kennzeichnend für fehlendes Coparenting, dass die Eltern in triadischen Situationen in sehr unterschiedlichem Ausmaß mit dem Kind interagieren.

Insgesamt verweist das Konzept des Coparenting darauf, wie entscheidend eine paarbezogene Perspektive auch bei der Entwicklung und Umsetzung erziehungs- bzw. kindbezogener Präventions- und Interventionsangebote ist. Ansätze, die ausschließlich das individuelle Erziehungsverhalten fokussieren, greifen zu kurz, da die Probleme vernachlässigt werden, die entstehen, wenn Eltern unterschiedliche Erziehungsziele verfolgen oder ein Elternteil dem anderen z.B. in den Rücken fällt. Interventionen zum Aufbau oder zur Verbesserung erzieherischer Kompetenzen können nur dann ihr ganzes Wirkpotential entfalten, wenn beide Eltern als „Erziehungsteam“ zusammenwirken, sich gegenseitig unterstützen und nicht die Erziehungsbemühungen des anderen untergraben. In diesem Zusammenhang bietet die Ehe- und Paarberatung natürlich eine ganz besondere Chance: Immerhin besteht in der Ehe- und Paarberatung die Möglichkeit, zunächst soweit

an der Partnerschaft zu arbeiten, dass eine anschließende Unterstützung in der Kindererziehung nicht mehr durch partnerschaftliche Konflikte oder mangelnde Kooperation blockiert wird.

4. Von Generation zu Generation: Zur Weitergabe von Beziehungserfahrungen

Die Partnerschaft hat einen bedeutenden Einfluss auf die Gestaltung der verschiedenen familialen Beziehungen. Gleichzeitig setzen sich sowohl positive als auch negative Beziehungsmuster und -erfahrungen in gewissem Maße in der nächsten Generation fort, was sich beispielsweise darin widerspiegelt, dass Erziehungsmuster von Generation zu Generation weitergegeben werden (vgl. Van Ijzendoorn 1992). Ein in diesem Zusammenhang besonders wesentlicher theoretischer Erklärungsrahmen stellt die Bindungstheorie sensu Bowlby (1969, 1973, 1980) dar, die letztlich als umfassende Konzeption der sozial-emotionalen Entwicklung des Menschen zu verstehen ist: John Bowlby beschreibt die Bindung eines Kindes zu seiner primären Bezugsperson als ein enges affektives Band. In biologischer Hinsicht stellt die Bindungsbeziehung für den Säugling eine Überlebensnotwendigkeit dar; in psychologischer Hinsicht vermittelt sie vor allem die Sicherheit, die notwendig ist, um sich neugierig der Umwelt zuzuwenden und diese zu explorieren. Entscheidend ist die Annahme, dass die Art der Bindung (sicher versus unsicher) - die Bindungsqualität - wesentlich bestimmt, ob ein Kind psychisch gesund aufwächst oder nicht (vgl. Bowlby 1995). Eine sichere Bindung geht dabei mit einer gesunden Entwicklung einher. Sicher gebundene Kinder können darauf vertrauen, dass ihre Bedürfnisse nach Nähe, Schutz, Trost und Hilfe beantwortet werden; sie machen die Erfahrung, dass ihre Bezugspersonen verfügbar sind, wenn sie sie brauchen. Demgegenüber können unsicher gebundene Kinder kein Vertrauen in die Verfügbarkeit einer Bezugsperson entwickeln, entweder, weil diese „unvorhersehbar“ reagiert (unsicher-ambivalente Bindung) oder weil die Bindungsbedürfnisse des Kindes permanent zurückgewiesen werden (unsicher-vermeidende Bindung). Entscheidend ist, dass die Bindungsqualität tatsächlich als Merkmal der dyadischen Beziehung zwischen Kind und Bezugsperson zu verstehen ist und sich aus den Interaktionen ergibt. Gleichwohl ist die Entwicklung der Bindungsqualität wesentlich davon abhängig, ob Bezugspersonen feinfühlig auf die Signale des Säuglings reagieren. Die Arbeitsgruppe um Ainsworth (1978) versteht unter Feinfühligkeit, dass die Bezugsperson die Befindlichkeit und die Signale des Säuglings sensibel wahrnimmt, diese richtig interpretiert sowie prompt (damit der Säugling eine Verbindung zwischen seinem und dem Verhalten der Mutter herstellen kann) und angemessen reagiert. Wie bereits erläutert liegen überzeugende Belege vor, dass eine zufriedenstellende Partnerschaft mit feinfühligem Elternverhalten und daher mit einer sicheren Bindung zwischen Mutter und Kind einhergeht (vgl. Abschnitt 2). Dabei bleibt die Bindungsqualität über einen langen Zeitraum stabil und hat einen entscheidenden Einfluss auf die Individualentwicklung: Kinder mit einer sicheren Bindung verfügen meist über ein besseres Selbstwertgefühl, sie sind empathischer, weniger ängstlich, verhalten sich sozial kompetenter und haben ein deutlich geringeres Risiko für die Entwicklung von Verhaltensauffälligkeiten und emotionalen Problemen (vgl. z.B. Sroufe, Duggal, Weinfield & Carlson 2000). Die langfristige Bedeutung frühkindlicher Bindungsbeziehungen für die seelische Gesundheit hat Klaus Grawe (2004) besonders eindrucksvoll aufgezeigt: Während in der Normalbevölkerung der Anteil sicher gebundener Personen etwa 60% ausmacht, beträgt er in klinischen Stichproben lediglich ungefähr 10%. Der Anteil an psychiatrischen Patienten mit unsicheren Bindungsmustern liegt also bei rund 90%. Insgesamt konstatiert Grawe: „Ein unsicherer Bindungsstil ist [...] als der größte Risikofaktor für die Ausbildung einer psychischen Störung anzusehen, den wir bis heute kennen. Mir ist kein anderes Merkmal aus der gesamten ätiologischen Forschung zu psychischen Störungen bekannt, für das eine auch nur an-

nähernd so hohe prognostische Bedeutung gefunden wurde wie für unsichere Bindungsmuster“ (2004, S. 216).

Der entscheidende Einfluss der Bindungsqualität auf die weitere Entwicklung ist maßgeblich darauf zurückzuführen, dass die frühen Beziehungserfahrungen in einem „internal working model“ internalisiert werden. Diese teils bewusste, teils unbewusste Repräsentation der frühen Interaktionserfahrungen, umfasst sowohl ein Bild von sich selbst als auch eines der sozialen Umwelt. Vereinfacht ausgedrückt entwickelt sich auf der Basis einer sicheren Bindung ein Modell von einem wertvollen und kompetentem Selbst sowie von einer sozialen Umwelt, in der es möglich und sinnvoll ist, eigene Gefühle und Bedürfnisse auszudrücken, da angemessen und sensibel darauf reagiert wird. Dieses interne Arbeitsmodell wird nun - quasi als Erwartungshaltung - in zukünftige nahe, zwischenmenschliche Begegnungen hineingetragen und wird dort verhaltenswirksam. Interne Arbeitsmodelle bleiben zwar in gewissem Maß flexibel und ermöglichen lebenslang die Integration von neuen Beziehungserfahrungen, tendieren jedoch gleichzeitig dazu stabil zu bleiben. Auf diesem Weg können sich positive wie negative Beziehungserfahrungen perpetuieren. Dabei ist gerade die Paarbeziehung auch als Bindungsbeziehung zu verstehen (vgl. Hazan & Shaver 1987) und es gibt zunehmend empirische Hinweise darauf, dass die Bindungsqualität im Kleinkindalter durchaus die Gestaltung der Paarbeziehung im Erwachsenenalter mit beeinflusst: Eine sichere Bindung als Kleinkind scheint es zu erleichtern, in späteren Partnerschaften mehr Nähe zuzulassen sowie vertrauensvoll die eigenen Gefühle und Erwartungen an den Partner ausdrücken zu können (vgl. Collins & Read 1990; Stöcker, Strasser & Winter 2003).

Darüber hinausgehend haben frühe Beziehungserfahrungen offensichtlich eine hohe Relevanz für das eigene Verhalten als Eltern. Verschiedene Studien belegen, dass sich hohe Übereinstimmungen zwischen dem mentalen Bindungsmodell von Eltern und der beobachtbaren Bindungssicherheit ihrer Kinder ergeben (z.B. Van Ijzendoorn 1995): Eltern mit einer auf die eigene Herkunftsfamilie bezogenen sicheren Bindungsrepräsentation haben in der Regel Kinder, die wiederum sicher gebunden sind, wohingegen Eltern mit einem unsicheren Bindungsmodell dies ebenfalls überzufällig häufig an ihre Kinder weitergeben. Das heißt, letztendlich ergibt sich hier eine gewisse Kontinuität von Eltern-Kind-Beziehungen über verschiedene - sogar mehrere - Generationen hinweg. Letztendlich ist noch nicht eindeutig geklärt, welche Prozesse im Einzelnen diese transgenerationale Vermittlung von Bindungsbeziehungen bedingen. Gleichwohl wird vor diesem Hintergrund aber deutlich, dass wirksame Vorgehensweisen in der Ehe- und Paarberatung immer auch als Investition in die Zukunft und die Gesundheit nachfolgender Generationen verstanden werden können.

5. Schlussfolgerungen und Ausblick

Es gibt viele gute Gründe Paare und Familien in ihren Beziehungs- und Erziehungskompetenzen zu stärken. In Anlehnung an die Darstellung bei Heinrichs et al. (2008) - und ohne Anspruch auf Vollständigkeit - möchten wir an dieser Stelle noch einmal einige davon betrachten: Obgleich sich die meisten Menschen eine glückliche und langfristige Partnerschaft wünschen, steigen die Scheidungszahlen schon seit Jahren mehr oder weniger beständig. Dabei verbinden sich mit einer Scheidung - im Übrigen ebenso wie mit schweren Beziehungskrisen und Partnerschaftskonflikten - erhebliche Beeinträchtigungen der psychischen und physischen Gesundheit (Bodenmann 2000; Hahlweg 2003; Kiecolt-Glaser & Newton 2001). Neben dem enormen subjektiven Leid darf nicht vergessen werden, dass durch Scheidungen auch immense volkswirtschaftliche Kosten entstehen: Bei jeder dritten Scheidung wird einer der beiden Ehepartner*innen zum Hartz IV-Empfänger; Wilbertz (2003, 2007) beziffert die Scheidungsfolgekosten für die öffentlichen Haushalte im Rah-

men von Wohngeld und Sozialhilfe auf insgesamt rund 4 Milliarden Euro jährlich! Auch die Tatsache, dass mittlerweile jedes fünfte Kind unter klinisch bedeutsamen Verhaltensauffälligkeiten oder emotionalen Problemen leidet, sollte Anlass sein, Eltern – nicht nur im Hinblick auf ihre Erziehungs-, sondern auch bezüglich ihrer Beziehungskompetenzen – zu unterstützen. Immerhin gelten eine Trennung oder Scheidung der Eltern ebenso wie das Aufwachsen in einer durch chronische Paarkonflikte belasteten Familie als zentraler Risikofaktor für die Entstehung und Aufrechterhaltung von Verhaltensstörungen und emotionalen Auffälligkeiten im Kindes- und Jugendalter (vgl. auch Petermann, Kusch & Niebank 1998). Daher ist davon auszugehen, dass entsprechend frühzeitigen Hilfen und Unterstützungsangeboten für Paare durchaus das Potential innewohnt, psychopathologische Entwicklungswege von Kindern zu verhindern oder zumindest abzufangen. Dies ist vor allem deshalb so wichtig, weil die Wirksamkeit von Kinderpsychotherapie, die erst dann in Anspruch genommen wird, wenn den Entwicklungsauffälligkeiten Krankheitswert zukommt, eher begrenzt zu sein scheint (zusammenfassend bei Heinrichs et al., 2008).

Wie wir im Rahmen des vorliegenden Beitrags ausführlich dargestellt haben, wirkt sich die Qualität der elterlichen Paarbeziehung letztendlich auf verschiedenen Einflusswegen auf die Entwicklung der Kinder aus (vgl. Abschnitt 2 und 3): Zum einen stellt das direkte Miterleben der Beziehung zwischen den Eltern für Kinder eine ganz wichtige Facette im familialen Erziehungs- und Sozialisationsgeschehen dar (vgl. auch Kreppner, 2005). Zum anderen wirkt sich die Partnerschaft der Eltern immer auch indirekt auf die Kinder aus, indem sie wesentlich das Erziehungsverhalten beeinflusst. Eine glückliche und zufriedenstellende Partnerschaft erleichtert es, die Herausforderungen der Erziehungsaufgabe kompetent zu bewältigen. Zudem kann eine gelingende Paarbeziehung einen großen Beitrag dazu leisten, sich gegenseitig bei der Kindererziehung zu unterstützen und sozusagen „an einem Strang“ zu ziehen (vgl. Abschnitt 3).

Vor diesem Hintergrund ist davon auszugehen, dass sich mit einer wirksamen Ehe- und Paarberatung immer auch positive Auswirkungen auf das Familienleben, insbesondere auf das Befinden der Kinder ergeben. Denn: Kindern geht es gut, wenn es ihren Eltern gut geht, und Eltern geht es in der Regel dann gut, wenn sie in einer glücklichen und stabilen Partnerschaft leben. Dies bedeutet, dass mit der Förderung einer gelingenden, zufriedenen und belastbaren Paarbeziehung die zentrale Voraussetzung für tragfähige und entwicklungsförderliche Familienbeziehungen geschaffen wird. Hilfen für Paare sind letztlich immer auch als Hilfen für Familien zu verstehen, die eher kindorientierte Angebote auf sinnvolle und wirksame Weise ergänzen. Noch immer kommt eine elternpaarbezogene Perspektive bei vielen kindzentrierten Präventions- und Interventionsansätzen zu kurz. Deshalb möchten wir an dieser Stelle ausdrücklich dafür plädieren, das Angebot der Ehe- und Paarberatung zunehmend als eine Unterstützung zu begreifen, die letztendlich dem Wohl von Kindern zugutekommt und deren familiäre Entwicklungsumwelt nachhaltig positiv beeinflussen kann. Eine zentrale Chance der Ehe- und Paarberatung besteht darin, dass viele Eltern aus Eigenmotivation kommen und zu einem Zeitpunkt, zu dem die Kinder oftmals (noch) keine Verhaltensauffälligkeiten oder emotionalen Probleme aufweisen.

Für den Arbeitsbereich der Katholischen Ehe-, Familien- und Lebensberatung liegen zudem erste empirische Ergebnisse vor, die direkt belegen, dass ein paarbezogener Beratungsansatz die Kindererziehung positiv beeinflusst: Kröger et al. (2004) konnten nachweisen, dass Ehe- und Paarberatung bei denjenigen Paaren, die zu Beratungsbeginn besondere Belastungen in der Kindererziehung aufweisen (z.B. dadurch, dass der Partner zu wenig zur Erziehung beiträgt), eine signifikante Verbesserung der gegenseitigen Unterstützung und Kooperation bewirkt. In eine ähnliche Richtung weisen Befunde aus dem Münchner Projekt „Junge Familien in der Ehe-, Familien- und Lebensberatung“, da sich zeigt, dass Paarberatung bei Familien mit Kindern im Kindergarten- und Grundschulalter auf mehreren - auch kind- und erziehungsbezogenen - Ebenen zu einer bedeu-

tenden Entlastung führt (siehe Thomas 2007). Darüber hinaus finden sich Hinweise darauf, dass Ehe- und Paarberatung einen Beitrag dazu leistet, dass die Vater-Kind-Beziehungen mittelfristig an Nähe und Vertrauen, also an emotionaler Qualität, gewinnen (vgl. Kröger & Klann 2006).

Innerhalb der katholischen Ehe- und Paarberatung hat sich in den letzten Jahren eine Diskussion darüber entwickelt, ob es sinnvoll ist, die Paarberatung als wesentlichen Arbeitsschwerpunkt sehr viel deutlicher hervorzuheben (Möhrle 2006). Auf der Basis der hier dargelegten Überlegungen und Forschungsbefunde erscheint eine solche Zentrierung auf das Kerngeschäft wichtig und richtig – und zwar auch gerade dann, wenn eine familien- und kindbezogene Perspektive eingenommen wird!

Literatur

Abidin, R.R. & Brunner, J.F. (1995): Development of a Parenting Alliance Inventory. In: *Journal of Clinical Child Psychology*, 24, 31-40.

Ainsworth, M.D.S., Blehar, M.C., Waters, E. & Wall, S. (1978): Patterns of attachment. A psychological study of the strange situation. Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.

Belsky, J. (1981): Early human experience: A family perspective. In: *Developmental Psychology*, 17, 3-23.

Belsky, J. (1984): The determinants of parenting: A process model. In: *Child Development*, 55, 83-96.

Bodenmann, G. (2000): Stress und Coping bei Paaren. Göttingen: Hogrefe.

Bowlby, J. (1969): Attachment and loss. Vol. I: Attachment. London: The Hogarth Press.

Bowlby, J. (1973): Attachment and loss. Vol. II: Separation. London: The Hogarth Press.

Bowlby, J. (1980): Attachment and loss. Vol. III: Loss, sadness and depression. London: The Hogarth Press.

Bowlby, J. (1995): Bindung: Historische Wurzeln, theoretische Konzepte und klinische Relevanz. In: G. Spangler & P. Zimmermann (Hrsg.), *Die Bindungstheorie. Grundlagen, Forschung und Anwendung*. (S. 17-26). Stuttgart: Klett Cotta.

Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (Hrsg.) (2005): Zwölfter Kinder- und Jugendbericht. Bericht über die Lebenssituation junger Menschen und die Leistungen der Kinder- und Jugendhilfe in Deutschland. Berlin: Internetredaktion des BMFSFJ.

Collins, W.A. & Read, S.J. (1990): Adult attachment, working models, and relationship quality in dating couples. In: *Journal of Personality and Social Psychology*, 58, 644-663.

Cowan, P.A., Cowan, C.P., Ablow, J.C., Johnson, V.K. & Measelle, J.R. (Eds.) (2005): *The family context of parenting in children's adaptation to elementary school*. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.

Cox, M.J., Owen, M.T., Lewis, J.M. & Henderson, V.K. (1989): Marriage, adult adjustment, and early parenting. In: *Child Development*, 60, 1015-1024.

Cox, M.J. & Paley, B. (1997): Families as systems. In: *Annual Review of Psychology*, 48, 243-267.

Cummings, E.M. & Davies, P.T. (1994): Children and marital conflict: The impact of family dispute and resolution. New York: Guilford.

Cummings, E.M. & Davies, P.T. (2002): Effects of marital conflict on children: Recent advances and emerging themes in process-oriented research. In: *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 43, 31-63.

Easterbrooks, M.A. & Emde, R.N. (1988): Marital and parent-child relationships: The role of affect in the family system. In: R.A. Hinde & J.S. Hinde (Eds.), *Relationships within families: Mutual influences* (pp. 83-103). Oxford: University Press.

Emery, R.E. (1982): Interparental conflict and the children of discord and divorce. In: *Psychological Bulletin*, 92, 310-330.

Emery, R.E. (1988): *Marriage, divorce and children's adjustment*. Thousand Oaks, CA: Sage.

Emery, R.E. (1999): *Marriage, divorce and children's adjustment*. Thousand Oaks, CA: Sage.

- Emery, R.E. & O'Leary, K.D. (1984): Marital discord and child behavior problems in a nonclinic sample. In: *Journal of Abnormal Child Psychology*, 12, 411-420.
- Engfer, A. (1988): The interrelatedness of marriage and the mother-child relationship. In: R.A. Hinde & J.S. Hinde (Eds.), *Relationships within families: Mutual influences* (pp. 104-118). Oxford: University Press.
- Engl, J. & Thurmaier, F. (2002): Kommunikationskompetenz in Partnerschaft und Familie. B. Rollett & H. Werneck (Hrsg.), *Klinische Entwicklungspsychologie der Familie* (S. 326-350). Göttingen: Hogrefe.
- Erel, O. & Burman, B. (1995): Interrelatedness of marital and parent-child-relationships: A meta-analytic review. In: *Psychological Bulletin*, 118, 108-132.
- Feinberg, M.E. (2002): Coparenting and the transition to parenthood: A framework for prevention. In: *Clinical Child and Family Psychology Review*, 3, 173-195.
- Floyd, F.J., Gilliom, L.A. & Costigan, C.L. (1998): Marriage and the parenting alliance: Longitudinal prediction of change in parenting perceptions and behaviors. In: *Child Development*, 69, 1461-1479.
- Floyd, F.J. & Zmich, D.E. (1991): Marriage and the parenting partnership: Perceptions and interactions of parents with mentally retarded and typically developing children. In: *Child Development*, 62, 1434-1448.
- Fuhrer, U. (2005): Was macht gute Erziehung aus und wie können Eltern gute Erzieher werden. In: *Zeitschrift für Soziologie der Erziehung und Sozialisation*, 25, 231-247.
- Fuhrer, U. (2007): *Erziehungskompetenz. Was Eltern und Familien stark macht*. Bern: Huber.
- Gable, S., Crnic, K. & Belsky, J. (1994): Coparenting within the family system: Influences on children's development. In: *Family Relations*, 43, 380-386.
- Gabriel, B. & Bodenmann, G. (2006): Elterliche Kompetenzen und Erziehungskonflikte. Eine ressourcenorientierte Betrachtung von familiären Negativdynamiken. In: *Kindheit und Entwicklung*, 15, 9-18.
- Gaschke, S. (2003): *Die Erziehungskatastrophe. Kinder brauchen starke Eltern*. München: Heyne.
- Gerster, P. & Nürnberger, C. (2003): *Der Erziehungsnotstand*. Hamburg: Rowohlt.
- Goldberg, W. & Easterbrooks, M. (1984): Role of marital quality in toddler development. In: *Developmental Psychology*, 20, 504-514.
- Grawe, K. (2004): *Neuropsychotherapie*. Göttingen: Hogrefe.
- Grych, J.H. & Fincham, F.D. (1990): Marital conflict and children's adjustment: A cognitive-contextual framework. In: *Psychological Bulletin*, 108, 267-290.
- Grych, J.H. & Fincham, F.D. (1993): Children's appraisals of marital conflict: Initial investigations of the cognitive and contextual framework. In: *Child Development*, 64, 215-230.
- Hahlweg, K. (2003): Beziehungs- und Interaktionsstörungen. In: H. Reinecker (Hrsg.), *Lehrbuch der Klinischen Psychologie und Psychotherapie* (S. 429-454). Göttingen: Hogrefe.
- Harold, G.T. & Conger, R.D. (1997): Marital conflict and adolescent distress: The role of adolescent awareness. In: *Child Development*, 68, 135-144.
- Hazan, C. & Shaver, P. (1987): Conceptualizing romantic love as an attachment process. In: *Journal of Personality and Social Psychology*, 52, 511-524.
- Heinrichs, N., Bodenmann, G. & Hahlweg, K. (2008): *Prävention bei Paaren und Familien*. Göttingen: Hogrefe.
- Hetherington, E.M., Cox, M.J. & Cox, R. (1982): Effects of divorce on parents and children. In M.E. Lamb (Ed.), *Nontraditional families* (pp. 233-288). Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Howes, P. & Markman, H.J. (1989): Marital quality and child functioning: A longitudinal investigation. In: *Child Development*, 60, 1044-1051.
- Jackson, D.D. (1963): A study of family structure. In: *Psychological Reports*, 13, 422-429.
- Jouriles, E.M., Murphy, C.M. & O'Leary, K.D. (1989): Interspousal aggression, marital discord, and child problems. In: *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 57, 453-455.

- Katz, L.F. & Woodin, E. (2002): Hostility, hostile detachment and conflict engagement in marriages: Effects on child and family functioning. In: *Child Development*, 73, 636-652.
- Kiecolt-Glaser, J.K. & Newton, T.L. (2001): Marriage and health: his and hers. In: *Psychological Bulletin*, 127, 472-503.
- Kindler, H. & Sann, A. (2007): Frühe Hilfen zur Prävention von Kindeswohlgefährdung. In: *Kindheit, Jugend, Gesellschaft*, 52, 42-45.
- Kitzmann, K.M. (2000): Effects of marital conflict on subsequent triadic family interactions and parenting. In: *Developmental Psychology*, 36, 3-13.
- Kreppner, K. (2005): Persönlichkeitsentwicklung in sozialen Beziehungen. In: J.B. Asendorpf (Hrsg.), *Soziale, emotionale und Persönlichkeitsentwicklung. Enzyklopädie der Psychologie (Themen-bereich C, Bd. 3, S. 617-675)*. Göttingen: Hogrefe.
- Krishnakumar, A. & Buehler, C. (2000): Interparental conflict and parenting behaviors: A meta-analytic review. In: *Family Relations*, 49, 25-44.
- Kröger, C., Hahlweg, K. & Klann, N. (2004): Eltern in der Eheberatung: Zu den Auswirkungen von Ehe- und Paarberatung auf die Zufriedenheit mit der Kindererziehung. In: *Verhaltenstherapie und Psychosoziale Praxis*, 36, 821-834.
- Kröger, C. & Klann, N. (2006): Väter in der Ehe- und Paarberatung. In: *Beratung Aktuell*, 7, 242-254.
- Margolin, G., Christensen, A. & John, R.S. (1996): The continuance and spillover of everyday tensions in distressed and nondistressed families. In: *Journal of Family Psychology*, 10, 304-321.
- Margolin, G., Gordis, E.B. & John, R.S. (2001): Coparenting: A link between marital conflict and parenting in two-parent families. In: *Journal of Family Psychology*, 15, 3-21.
- McHale, J.P. (1995): Coparenting and triadic interactions during infancy: The roles of marital distress and child gender. In: *Developmental Psychology*, 31, 985-996.
- McHale, J.P. & Cowan, P.A. (Eds.) (1996): *Understanding how family-level dynamics affect children's development: Studies of two-parent families*. San Francisco, CA: Jossey-Bass.
- McHale, J.P. & Rasmussen, J.L. (1998): Coparental and family group-level dynamics during infancy: Early family precursors of child and family functioning during preschool. In: *Development and Psychopathology*, 10, 39-58.
- Möhrle, A. (2006): EFL – Wohin geht die Reise? In: *Blickpunkt EFL Beratung*, 6, 76-77.
- Owen, M.T. & Cox, M.J. (1997): Marital conflict and the development of infant-parent attachment relationships. In: *Journal of Family Psychology*, 11, 152-164.
- Pederson, F.A., Anderson, B.J. & Cain, R.L. (1980): Parent-infant and husband-wife interactions observed at age five months. In: F.A. Pederson (Ed.), *The infant-father relationship* (pp. 71-86). New York: Praeger.
- Petermann, F., Kusch, M. & Niebank, K. (1998): *Entwicklungspsychopathologie*. Weinheim: PVU.
- Petermann, U. & Petermann, F. (2006): Themenschwerpunkt Erziehungskompetenz. In: *Kindheit und Entwicklung*, 15, 1-8.
- Sanders, R. (2006): *Beziehungsprobleme verstehen – Partnerschaft lernen. Partnerschule als Kompetenztraining in Ehe- und Familienberatung*. Paderborn: Junfermann.
- Sann, A. (2007): Frühe Hilfen – eine Kurzevaluation von Programmen in Deutschland. In: *Frühe Kindheit*, 10, 14-17.
- Satir, V. (1972): *Peoplemaking*. Palo Alto, CA: Science and Behavior Books.
- Schoppe, S.J., Mangelsdorf, S.C. & Frosch, C.A. (2001): Coparenting, family process, and family structure: Implications for preschoolers' behaviour problems. In: *Journal of Family Psychology*, 15, 526-545.
- Sroufe, L.A., Duggal, S., Weinfield, N. & Carlson, E. (2000): Relationships, development, and psychopathology. In: A.J. Sameroff, M. Lewis & S.M. Miller (Eds.), *Handbook of developmental psychopathology* (pp. 75-91). New York: Kluwer Academic Plenum Press,

- Stöcker, K., Strasser, K. & Winter, M. (2003): Bindung und Partnerschaftsrepräsentation. In: I. Grau & H.W. Bierhoff (Hrsg.), Sozialpsychologie der Partnerschaft (S. 137-163). Berlin: Springer.
- Thomas, C. (2007): Angewandte Forschung: Projekt „Junge Familien in der Ehe-, Familien- und Lebensberatung. In Erzbischöfliches Ordinariat München (Hrsg.), Ehe-, Familien- und Lebensberatung. Tätigkeitsbericht 2007 (S. 55-58). Ehe-, Partnerschafts- und Familienberatung München e.V.: Eigenverlag.
- Thurmaier, F., Engl, J. & Hahlweg, K. (1998): Eheglück auf Dauer? Methodik, Inhalte und Effektivität eines präventiven Paarkommunikationstrainings – Ergebnisse nach fünf Jahren. In: Zeitschrift für Klinische Psychologie, 28, 54-62.
- Tschöpe-Scheffler, S. (Hrsg.) (2005): Konzepte der Elternbildung – eine kritische Übersicht. Opladen: Barbara Budrich.
- Van Egeren, L.A. & Hawkins, D.P. (2004): Coming to terms with coparenting: Implications of definition and measurement. In: Journal of Adult Development, 11, 165-178.
- Van Ijzendoorn, M. H. (1992): Intergenerational transmission of parenting: A review of studies in nonclinical populations. In: Developmental Review, 12, 76-99.
- Van Ijzendoorn, M. H. (1995): Adult attachment representations, parental responsiveness and infant attachment: A meta-analysis on the predictive validity of the adult attachment interview. In: Psychological Bulletin, 117, 387-403.
- Wilbertz, N. (2003): Ehe-, Familien- und Lebensberatung – heimlicher Liebling von Kämmerern, Sozialpolitikern und Unternehmensmanagern? In: Beratung Aktuell, 4, 220-229.
- Wilbertz, N. (2007): „Wir wollen niemals auseinandergehen!“ Der Preis des Scheiterns der Partnerschaft oder: Ein Tabuthema unserer Zeit. In: Beratung Aktuell, 8, 218-239.
- Wissenschaftlicher Beirat für Familienfragen (2005): Familiäre Erziehungskompetenzen. Beziehungsklima und Erziehungsleistungen in der Familie als Problem und Aufgabe. Weinheim: Juventa.
- Ziegenhain, U. & Fegert, J.M. (Hrsg.) (2007): Kindeswohlgefährdung und Vernachlässigung. München: Reinhardt.

Christine Kröger

Dr. rer. nat., Dipl. Psychologin, Psychologische Psychotherapeutin, Professorin an der Hochschule Coburg, Forschungsschwerpunkte: Evaluation von Ehe-, Familien- und Lebensberatung, Qualitätssicherung in der Beratung.

Alfred Haslbeck

Dipl.-Psych., Psychologischer Psychotherapeut; langjähriger Leiter der Kath. Ehe-, Familien- und Lebensberatungsstellen der Erzdiözese München und Freising.

Klaus Dahlinger

Dipl.-Psych., Psychologischer Psychotherapeut; bis 2022 Leiter der Kath. Ehe-, Familien- und Lebensberatungsstelle Dachau.

Rudolf Sanders

Dr. phil., Dipl.-Päd., Integrativer Paartherapeut (EAG/FPI), Lehr- und Forschungstätigkeit im Bereich der Eheberatung und Paartherapie; Begründer der Partnerschule als Paartherapie im Integrativen Verfahren, 25 Jahre Herausgeber von Beratung Aktuell Fachzeitschrift für Theorie und Praxis der Beratung, Junfermann Verlag Paderborn; bis zu seiner Pensionierung 2016 25 Jahre Leiter der Katholischen Ehe- und Familienberatungsstelle Hagen & Iserlohn; seit 2016 Beisitzer im Vorstand der DAJEB.

www.partnerschule.eu

dr.sanders@partnerschule.de

Buchrezensionen

Christa H. Herold

Lösungsfokussierte Beratung - Ein Fünf-Bausteine-Modell

Vandenhoeck & Ruprecht | 2021 | 443 Seiten | 39 € | ISBN 978-3-525-40757-8

Das lösungsfokussierte Arbeiten aus dem therapeutischen Spektrum der Kurzzeittherapie nach Steve de Shazer und Insoo Kim Berg zielt auf das schnelle Finden von Lösungen. Klient*innen sollen zeitnah, unkompliziert und pragmatisch Entlastung bringende Lösungen für ihre Anliegen entwickeln. Statt des Verharrens im Problemdenken erzeugt die konsequent fragende Begleitung auf die Lösung hin verändertes Verhalten und Veränderungen im Handeln.

Überzeugt stellt die Autorin ihren Ansatz auf der konzeptionellen Grundlage der Systemik und Kurzzeittherapie vor, streift in Abgrenzung andere Psychotherapieverfahren und skizziert Erkenntnisse aus der Neurowissenschaft. Sprache schafft Wirklichkeit. C. H. Herold betont, dass es hier nicht um eine allgemeine Lösungsorientierung geht, sondern um gezielte Lösungsfokussierung. Sie hat aus dem ursprünglichen Kurzzeittherapiekonzept heraus ein, wie sie sagt, vereinfachtes Modell mit 5 Bausteinen entwickelt. In jedem Baustein wird ein Thema entfaltet. Wie genau Praktiker*innen anwendungsfähig werden können, wird mit einem ausführlichen Praxisschwerpunkt konkret und anschaulich. Die folgende Tabelle gibt einen Überblick.

BAUSTEIN	THEMA	PRAXISSCHWERPUNKT
1 = Lösung	Lösung	Lösungsfokussiertes Fragen
2 = Erwartung	Veränderung	Skalierungen durchführen
3 = Problem	Ausnahmen	Ausnahmen erkunden
4 = Wunder	Wunderfrage	Die Wunderfrage stellen
5 = Wandel	Erfolg	Ziele entwickeln

Exemplarisch betrachte ich den Baustein 4 etwas näher. C. H. Herold erarbeitet durch begriffliche, kontextbezogene Sichtweisen das Phänomen des Wunders. Ob Klient*innen mit der Frage nach dem Wunder etwas anfangen können, hängt von ihrer Vorannahme ab und ob Praktiker*innen sprachliche Brücken zu einer Veränderungserwartung bauen können. Die Wunderfrage erzeugt eine Vision und einen Blick in einen problembefreiten Zustand. Damit passiert schon die Ausnahme vom Problem. Es ist ein besuchter Zustand in der Zukunft, der einen Motivationsschub für das Auffinden von Ressourcen und Lösungsschritten hervorrufen kann.

Die Wunderfrage braucht Voraussetzungen, um als Intervention wirksam zu sein. Das Vorfeld, das Stellen der Wunderfrage in seiner Architektur, seinem Inhalt, einer lösungsfokussierten Sprache und der Formulierung im Indikativ und die erweiterte Prozessarbeit stellt die Autorin mit eigenem Praxisbeispiel gelungen vor. Sich konkret auf die Situation der Klient*innen beziehen zu können und nicht unspezifisch positiv denkend, ist die Herausforderung der Praktiker*innen. Erst wenn passgenau Ressourcen verknüpft werden können, kommt es zu Lösungsschritten.

Ein Buch einer Praktikerin – zertifizierte Psychologische Beraterin und Kurztherapeutin - für Praktiker*innen. Für welche Praktiker*innen in welchem Kontext genau, wird nicht ganz deutlich. Klient*innen sind die Ratsuchenden, sich im Problemdenken befindende Menschen. Auf 443 Seiten

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

hätte ich mir manchmal einen strafferen Schreibstil gewünscht, gewürzt mit mehr eigenen Praxisbeispielen als denen der Meister*innen wie Milton Erickson und Insoo Kim Berg. Schade, dass die Autorin die generisch maskuline Schreibform wählt und dies mit dem reibungslosen Textfluss des Schreibens und Lesens begründet.

Das Buch schnell zu lesen, gelang mir nicht. Vielleicht passt es auch zum Inhalt! Das lösungsfokussierte Beraten braucht für die gekonnte Anwendung Fachwissen, Zeit zum Lernen, wiederholte Praxis und Reflektion. Das gefällt mir, wie die Autorin immer wieder die Haltung und das Verhalten der Praktiker*innen unter die Lupe nimmt. Ja, die Details sind nötig, um Klient*innen angemessen zu beraten und sie konsequent als die Expert*innen ihres Lebens zu achten. Die Vorstellungskraft, die bei Klient*innen für das Auffinden von Lösungen fokussiert wird, benötigt eine ausgeprägte Vorstellungskraft der Praktiker*innen. Die speist sich aus konzeptleitender Expertise und Praxis. Die Vorstellungskraft der Praktiker*innen besteht aus der präzisen und flexiblen Handhabung von Fragen und Interventionen, deren Güte sich an der Wirkung bei den Klient*innen zeigt. Nicht zuletzt hängt das erfolgreiche interaktive Geschehen von der Empathie und Intuition der Praktiker*innen ab. C. H. Herold macht deutlich, dass vielleicht die erste Frage einfach erlernbar ist, aber danach die Kunst in den prozessführenden Fragen und Interventionen besteht. „Was noch?“ werden Klient*innen gefragt, um das Auffinden von Lösungsmöglichkeiten zu erweitern und zu festigen. Das „Was noch für Fragen und Interventionen?“ gilt für die Praktiker*innen, den Lösungsraum anschaulich, erlebbar, besprechbar in Worten und einer bewussten Prozessführung anzuregen. Klient*innen vermögen dann, wenn es gut läuft, aus dem selbst vorgestellten und wahrnehmbaren Lösungsraum heraus den Problemzustand selbstständig zu verlassen und zu verändern. Das Buch bietet detailreich und modellhaft viel Stoff für Praktiker*innen.

Die Kapitel des Buches – Grundlagen – Baustein 1 – 5 – Ausblick – Anhang mit zwei Anleitungen für lösungsfokussierte Interviews – sind im Inhaltsverzeichnis übersichtlich verfasst und im Buchschnitt farblich markiert. Es erleichtert das Nachschlagen. Wie war das noch genau mit der Wunderfrage? Schnell auffindbar befindet sich die Frage schon im Lösungsraum ab Seite 282.

Ulrike Heckel

Wolf Ortiz-Müller, Stefan Gutwinski, Silke Birgitta Gahleitner (Hrsg.)

Praxis Krisenintervention - Handbuch für helfende Berufe: Psychologen, Ärzte, Sozialpädagogen, Pflege- und Rettungskräfte

3., überarbeitete Auflage Kohlhammer | 2021 | 286 Seiten | 34 € | ISBN 978-3-17-035580-4

Ratsuchende einer psychosozialen Beratungsstelle sind oftmals mit ihren eigenen Bemühungen, mit Herausforderungen des Lebens klarzukommen, gescheitert. Da es sich häufig um Krisen des nahen sozialen Umfeldes handelt, schämen sie sich nicht selten. Eigentlich müsste ich es doch selber schaffen! Aber sie haben ihr seelisches Gleichgewicht verloren, da sie mit Ereignissen oder Lebensumständen konfrontiert sind, die sie im Augenblick nicht bewältigen können. Diese übersteigen ihre bisherigen Problemlösefähigkeiten. 24 Autor*innen geben in dieser Übersicht aus ihrem Fachgebiet und ihrem Erfahrungswissen Impulse, die Helfer*innen ermöglichen, in ihrem je spezifischen Arbeitsfeld diese Hinweise in ihr eigenes Wissen zum Nutzen der Ratssuchenden zu integrieren.

Heiner Keup stellt die Frage, ob die *Krise eigentlich normal zum Leben gehört* oder ob wir eine *Krise der Normalität* haben. Gerade im psychosozialen Feld wird immer deutlicher, dass das medizinische Modell an Bedeutung verliert. Zurecht kann man sich fragen, wo der Bezug auf die psychische Situation, die sozialen Lebensbedingungen und die ökologischen Systemfaktoren hergestellt wird. Leichter scheint es zu sein, die Zunahme der Burn-Out-Symptomatik, von Depressionen oder die Zuwachsraten bei ADHS-Diagnosen mit Hilfe der Neurowissenschaften und der Genforschung zu beantworten. Aber befinden wir uns nicht eigentlich in einem Prozess der Auflösung stabiler Koordinaten? Am deutlichsten wird dieses in der Ehe-, Paar- und Familienberatung erkennbar.

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

„Die wichtigste der gegenwärtigen globalen Veränderungen betrifft unser Privatleben - Sexualität, Beziehungen, Ehe und Familie. Unsere Einstellung zu uns selbst und zu der Art und Weise, wie wir Bindungen und Beziehungen mit anderen gestalten, unterliegen überall auf der Welt einer revolutionären Umwälzung. (...) in mancher Hinsicht sind die Veränderungen in diesem Bereich komplizierter und beunruhigender als auf allen anderen Gebieten. (...) Doch dem Strudel der Veränderungen, die unser innerstes Gefühlsleben betreffen, können wir uns nicht entziehen.“ (Giddens, 1999/2001, S. 69).

Bei fast allen Beiträgen springen die Zusammenhänge zwischen früh gelernten Überlebensstrategien aus Verletzungen des Bedürfnisses nach Bindung, danach, die Welt als einen berechenbaren Ort (Bedürfnis nach Orientierung und Kontrolle), an dem den eigenen Selbstwert erhöhende Erfahrungen (Selbstwirksamkeit) gemacht werden können, ins Auge. Diese Überlebensstrategien können insofern als adaptiv gelten, als sie damals einer Person das Überleben gesichert haben. Werden sie jedoch zeitlebens beibehalten, so erweisen sie sich häufig als zunehmend maladaptiv und inadäquat. Neuen Herausforderungen wird dann nicht mit inzwischen erlangten Metakompetenzen von Reflexion, Impulskontrolle und Handlungsplanung begegnet. Stattdessen werden die verankerten biografischen Schemata z.B. der Hilflosigkeit oder des Ausgeschlossenenseins angetriggert. In der Folge werden leicht die alten impulsiven Bewältigungsmuster von Flucht, Vermeidung, Erstarrung oder Überkompensation und Erregung aktiviert.

Durchgehend gründet die Empfehlung einer Beziehungsgestaltung seitens der Berater*in auf bindungstheoretischem und psychotraumatologischem Wissen. Als einer der ersten hat Carl Rogers, der Begründer der Gesprächspsychotherapie, darauf hingewiesen, dass eine umfassende, wachstumsfördernde Beziehung eine notwendige und hinreichende Grundbedingung für Hilfeprozesse ist. Die Bindungs- und Milieutheorie spricht in diesem Zusammenhang auch von emotional korrigierenden Erfahrungen. Um diese Chancen zu wissen, hat große Bedeutung für uns Krisenarbeiter*innen, die stets „durch die Beziehung hindurch“ mit Klient*innen verbunden sind und gemeinsam mit ihnen an Veränderungsprozessen arbeiten. Denn alle ausgefeilten Theorien und Konzepte nutzen nichts oder können sogar kontraproduktiv sein, wenn wir uns dahinter verschanzen, anstatt uns von den Menschen in ihrem oftmals verzweifelten Bemühen berühren zu lassen. Entsteht eine emotionale Resonanz in uns, wirkt diese auf die Ratsuchenden zurück.

In allen Beiträgen wird deutlich, wie wichtig es ist, dass wir in der psychosozialen Krisenberatung bereit sind, uns als Mensch auf die Begegnung einzulassen. D.h. auch bereit zu sein, die Menschen zeitweise „an die Hand zu nehmen“. Dann lernen sie gemeinsam mit uns, die Hintergründe ihrer Krise zu verstehen. Aber nicht nur das! In der Bindungssicherheit zu uns fassen sie den Mut, neue Wege in die Selbstermächtigung, die Selbstwirksamkeit zu gehen, Erfahrungen von Zugehörigkeit zu machen und ein verantwortliches Mitglied einer Gemeinschaft zu sein. Dann können wir getrost ihre Hand loslassen, denn sie brauchen diese nicht mehr. Eine solch gestaltete Bindungs- und Beziehungsarbeit ist nicht nur die oft angenommene Grundlage zu Beginn eines Hilfeprozesses, sondern vielmehr Medium, das sämtliche Explorations- und Veränderungsprozesse ermöglicht (Gahleitner 2019).

Auch wenn in einer individualisierten Gesellschaft die Basis für gesellschaftsweite Bewegungen schwieriger geworden ist, sollten wir doch die Chance, im Rahmen der Beratungsstelle mit Gruppen zu arbeiten, weit mehr nutzen, als das bisher geschieht. Die Erfahrungen von Verbundenheit und Gemeinschaft sind ein nicht zu unterschätzender Resilienzfaktor für die Bewältigung von Krisen. Im Netzwerk Partnerschule e.V., gegründet im Jahr 2000, kann ich diesen Resilienzfaktor immer wieder hautnah erleben. Sei es, dass durch die Beiträge und Spenden der Mitglieder bedürftigen Familien eine finanzielle Unterstützung zur Teilnahme an den Seminaren ermöglicht wird oder dass sich mittlerweile junge Erwachsene, die vor etlichen Jahren als Kinder - bei den Seminaren ist grundsätzlich Kinderbetreuung möglich - mit dabei waren, sich jetzt schon unabhängig von ihren Eltern verabreden und bei dem jährlich treffenden Netzwerkwochenende auf ein Wiedersehen freuen (Sanders 2018).

- Gahleitner, S.B. (2019). Professionelle Beziehungsgestaltung in der psychosozialen Arbeit und Beratung. Tübingen: DGVT.
- Giddens, A. (1995). Konsequenzen der Moderne. Frankfurt: Suhrkamp.
- Giddens, A. (2001). Entfesselte Welt. Wie die Globalisierung unser Leben verändert. Frankfurt: Suhrkamp.
- Sanders, R. (2018). Empowerment – Hilfe zur Selbsthilfe – in der Ehe- und Familienberatung am Beispiel des „Netzwerk Partnerschule e.V.“ Beratung Aktuell 1, S. 35–51.
- Wampold, B. E., Imel, Z. E., Flückiger, C. (2018). Die Psychotherapie-Debatte - Was Psychotherapie wirksam macht. Bern: Hogrefe.

Dr. Rudolf Sanders

Gernot Hauke und Christina Lohr

Emotionale Aktivierungstherapie (EAT) - Embodiment in Aktion

Klett-Cotta | 2020 | 216 Seiten | 27 € | ISBN 978-3-608-89240-6

Die psychosoziale Beratung hat ein Problem mit dem Körper! Sie ist sehr wortlastig, doch ohne Körper geht eigentlich keine Beratung, Psychotherapie oder Coaching. All unsere Lebenserfahrungen, aus denen wir unser Fühlen, Denken und Handeln steuern, sind zutiefst verleiblicht. Die beiden Autor*innen verstehen ihre Arbeit als eine Erweiterung der kognitiven Verhaltenstherapie. Embodiment heißt, den Körper ernst zu nehmen, ihn in den Mittelpunkt zu rücken.

Beeindruckend ist ein ausführliches einleitendes Fallbeispiel, in dem durch Bewegung und das Spüren des Körpers ermöglicht wird, dem Anliegen des seit Jugend immer wieder unter Depression leidenden Klienten, gerecht zu werden. Er lernt, den Körper als wichtige Informationsquelle zu nutzen. Was das bedeuten kann, wird deutlich an der Metapher vom Elefanten und seinem Reiter. Der Elefant symbolisiert den Körper, der im Hier und Jetzt lebt, sanftmütig und stark ist. Der Reiter wiederum steht für den Verstand, der viel kleiner, aber dafür wendiger ist und sich sowohl mit der Zukunft als auch mit der Vergangenheit beschäftigen kann. Keiner der beiden ist wichtiger als der andere, sondern es ist wichtig, dass sie ein gutes Team bilden. Ein Problem entsteht, wenn beide nicht miteinander sprechen, ja nicht mal die gleiche Sprache haben und oft unterschiedliche Ziele im Alltag verfolgen. Der Reiter ist z.B. aktuell vor allem mit Grübeln und Sorgen, ob der neuen beruflichen Stelle beschäftigt, der Elefant hingegen rebellierte mit Schlafstörung, Antriebslosigkeit und Rückenschmerzen gegen die vielen Überstunden und das ständige Grübeln des Reiters. Haben beide keinen Kontakt zueinander, bekommt keiner das, was er eigentlich braucht. Der Elefant fühlt sich vernachlässigt und der Reiter fühlt sich vom Elefanten bei der täglichen Arbeit im Stich gelassen.

Über das Embodiment kommen beide miteinander in Kontakt und sind in der Lage, sich abzustimmen. Sehr praxisnah zeigen die Autor*innen auf, wie es möglich wird, zunächst den Körper in den Fokus zu nehmen, um sodann das innere Erleben im Emotionalen Feld darzustellen. Ist dieses durchs Erleben erarbeitet, kommt der Interaktionsfokus. Wenn man sich z.B. bisher in der Auseinandersetzung mit einem Vorgesetzten oder dem Partner als klein und schwach vorkam - eine adaptive Überlebensstrategie aus Kindertagen -, wird es nun durch neue Körpererfahrungen möglich, die Realität, z.B. die eigene Stärke zu nutzen. Der Elefant, in dessen Kopf abgespeichert ist, immer noch durch die Gewalttätigkeit des Vaters gegenüber dem Babyelefanten bedroht zu sein, kann nicht die Kraft seines Leibes einsetzen. Sobald beide miteinander in Kontakt sind, wird sich auch der Kopf seiner eigenen Stärke bewusst.

Ein wunderbares Buch, das uns in der psychosozialen Beratung hilft, den Kopf auf die Füße zu stellen.

Dr. Rudolf Sanders

Ulrich Krebbin

Mut zur Psychotherapie! - Wie sie funktioniert und warum sie guttut

Psychosozial-Verlag | 2019 | 166 Seiten | 19,90 € | ISBN 978-3-8379-2917-1

Ja! Um sich Hilfe in scheinbar ausweglosen seelischen Situationen zu suchen, bedarf es immer noch des Muts, denn dieser Bereich ist mit großer Scham besetzt. Die Gründe für diese Scham liegen nach meinen über 30 Jahren Arbeit in der Ehe-, und Familienberatung in frühen Traumatisierungen, die Menschen als Kind erfahren haben. Sie haben unter emotionaler Deprivation gelitten, sie wurden für ihre Versuche, etwas zu basteln, beschämt oder sie wurden emotional oder sexuell ausgebeutet. Statt als Kind zu sagen: „Habt mich gefälligst lieb, das ist eure Aufgabe als Eltern!“, suchen sie eher dasjenige, was an ihnen möglicherweise nicht in Ordnung ist. Also wenn man nur fleißiger, lieber, hübscher etc. wäre, dann hätten einen die Eltern bestimmt lieb.

Menschen, die nicht mehr weiterwissen, werden da abgeholt, wo sie stehen. Denn psychosoziale Beratung, Psychotherapie sind ganz normale Dienstleistungen (!), die man in Anspruch nimmt, um sich besser kennenzulernen, seinen Spielraum zu vergrößern, alte Schmerzen zu lindern, lebendiger zu werden und ein erfüllteres Leben zu führen. Denn die allerwenigsten Ratsuchenden sind im herkömmlichen Sinne krank, sondern sie suchen Orientierung und Unterstützung, weil sie gerade in einer Sackgasse gelandet sind oder ihr Leben in eine Schieflage geraten ist. So wird Psychotherapie und Psychosoziale Beratung eine Schule des Lebens. Der Blick auf das eigene Gewordensein hilft, die Grenzen, die man sich selber aus alten Überlebensstrategien noch setzt, zu öffnen und das, was man noch nicht kann, zu lernen.

Für eine erste Orientierung werden zunächst psychotherapeutische Zugänge und Sichtweisen vorgestellt. Zentral für den Erfolg eines solchen Erfahrungs- und Übungsweges ist jedoch die Beziehung zum Therapeuten oder zu Beraterin. Er oder sie wird zum Schlüssel des Erfolgs. Ein Professorentitel sagt z.B. überhaupt nichts über die therapeutischen Qualitäten seines Trägers aus. Denn so eine Professur bekommt man für Leistungen in der Forschung. In der Psychotherapie sind dagegen vor allen Dingen Fähigkeiten im zwischenmenschlichen Bereich gefragt wie Empathie, Aufrichtigkeit, Bescheidenheit, Verträglichkeit, Kooperation und Gesprächsführung. Deshalb ist es wichtig, seinem Gespür zu vertrauen. Sagt das Gefühl, da bin ich richtig, dann kann man sich auf den Prozess einlassen, ansonsten gilt es weiter zu suchen, auch wenn es schwer ist, und man auf diesen ersten Termin bereits lange gewartet hat.

Stimmt die gegenseitige Chemie und man lässt sich auf einen Prozess mit diesem Gegenüber ein, wird es möglich, Erfahrungen zu machen, die man im Elternhaus nie gemacht hat; eine signifikant andere Beziehungserfahrung. Diese wird dann zur Grundlage der weiteren Arbeit.

Wie diese aussieht, wird Mut machend dem Leser und der Leserin vermittelt. Für alle, die sich noch nicht sicher sind, wird die Lektüre zum Mutmacher, sich mit Hilfe einer Psychotherapie das Leben leichter zu machen. Dann kann man sich von unnötigen Lasten, einschränkenden Selbstzuschreibungen befreien und mit der gewonnenen Freiheit den Platz zum Aufblühen nutzen.

Dr. Rudolf Sanders

Jens-Uwe Martens und Julius Kuhl

Die Kunst der Selbstmotivierung - Neue Erkenntnisse der Motivationsforschung praktisch nutzen

6. aktualisierte Auflage Kohlhammer | 2019 | 224 Seiten | 27 € | ISBN 978-3-17-036543-8

Wir alle haben einen riesigen Schatz in uns, nur ist dieser den meisten überhaupt nicht bewusst: das Extensionsgedächtnis. Wie auf einer riesigen Festplatte, dem Leibgedächtnis, sind dort all unsere Erfahrungen ab Mutterleib gespeichert. Eine erfolgreiche Gestaltung des beruflichen und privaten Le-

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

bens wird weder durch eine immer höher entwickelte logische Intelligenz noch durch erfolgsverheißende Bestandteile emotionaler Intelligenz, wie Optimismus oder unerschütterliches Selbstbewusstsein, ermöglicht, sondern durch einen differenzierten Umgang mit persönlichen Lebenserfahrungen durch die persönliche Intelligenz. So geht es in diesem Buch nicht um ausführliche Darstellung psychologischer Theorien oder Forschungsergebnisse, sondern um eine erfahrungsnahe Beschreibung von Alltagsbeobachtungen, die für die Gestaltung eines erfolgreichen Lebens nutzbar gemacht werden können. Aber ohne Theorie geht es auch nicht, deshalb wird sehr plausibel gezeigt, wie Theorie und Alltagserfahrungen sich ideal ergänzen können.

In Untersuchungen an der Universität Osnabrück konnte nachgewiesen werden, dass, wenn zwischen positiven Zielfantasien und der Reflexion über die zu überwindenden Schwierigkeiten gependelt wird, dies die größte Chance eröffnet, die Ziele auch erfolgreich umzusetzen; vorausgesetzt natürlich, dass es sich um realistische Ziele handelt. Im Denken an die zu überwindenden Schwierigkeiten wird das Arbeitsgedächtnis aktiviert, das kurz und schnell Handlungen ermöglicht. Wenn gleichzeitig allerdings auch positive Zielfantasien vorhanden sind, die ihrerseits wieder mit positiven Gefühlen einhergehen, ist die Erfolgsaussicht erheblich größer, als wenn man nur irgendwelche positiven Ziele nennt.

Im Zürcher Ressourcenmodell ZRM® (Krause & Storch 2018) wird diese Erkenntnis großartig umgesetzt. So nutze ich dieses Modell gerne in der Arbeit mit Paaren (Sanders 2022). Denn diese kommen in eine Therapie, weil sie Kontrolle über ihre Konflikte gewinnen wollen. Dazu ist es einerseits notwendig, das Arbeitsgedächtnis zu nutzen, indem sie etwa lernen, manche Gedanken und die damit verbundenen Äußerungen zu suspendieren, bevor sie diese herausplatzen lassen und damit mehr kaputt machen als aufrichten. Wenn man nun andererseits auch die persönliche Intelligenz nutzt, dann wird es möglich, beides miteinander zu verbinden. Dazu werden die Partner*innen nach einer einleitenden Trance, in der es darum geht, was jeder selbst, unabhängig vom Anderen, dazu beitragen kann, sich selbst in der Beziehung wohlfühlen (also nicht, was die/der Partner*in machen müsste). Danach sucht jeder sich aus einer Fülle von Bildern eines aus, von dem man sich irgendwie angesprochen fühlt (Storch 2004), ohne es genau benennen zu können, warum eigentlich. Nach einer Sammlung von Ideen, Assoziationen, die Andere (Freunde/Freund*innen, die/der Partner*in) mit diesem Bild haben und man selbst natürlich auch, wird dann mit drei dieser Assoziationen ein Motto gefunden, was genau dieses, also was in der Eigenverantwortung zum partnerschaftlichen Glück liegt, ausdrückt.

Ich bin immer wieder davon fasziniert, wie in diesem Motto genau das zu Tage tritt, was hilfreich zum Gelingen, zum Glück in dieser einmaligen Beziehung dem Einzelnen möglich ist. Die Grundlage dieser Kunst der Selbstmotivierung ist die von Julius Kuhl entwickelte PSI-Theorie (Persönlichkeits-System-Interaktionen). In Kürze zusammengefasst bedeutet das folgendes:

Das Zusammenspiel zwischen Fühlen, Denken und intuitivem Handeln wird durch den Wechsel verschiedener Gefühle herbeigeführt.

Wer einen positiven Affekt hemmen kann, indem er z.B. an die zu überwindenden Schwierigkeiten denkt, statt sich einseitig auf Positives zu konzentrieren, wer auch negative Gefühle aushält, also eine Frustrationstoleranz hat, der kann Ziele bilden und auch schwierige Vorsätze und Pläne lange Zeit aufrechterhalten und bearbeiten.

Wer beizeiten dann aber von diesem Zustand auch wieder in positive Gefühle wechseln kann, indem man z.B. an die schönen Seiten der Zielerreichung denkt, ist gut in der Umsetzung solcher Vorsätze, wobei die Umsetzung besser gelingt, wenn man zuerst an das Positive denkt und dann an die zu überwindenden Schwierigkeiten.

Wer auf positive Stimmungen festgelegt ist, kann nicht so gut schwierige Vorhaben planen, aber dafür umso besser seine intuitiven Fähigkeiten spielen lassen, die besonders im Umgang mit anderen Menschen ganz wichtig sind.

Wer negative Gefühle wie Angst und Schmerz aushalten kann, der kann die betreffenden Erlebnisse als „Einzelobjekte“ aus dem Kontext herauslösen und aus ihnen lernen. Das Lernen funktioniert aber nur, wenn er beizeiten auch wieder aus den negativen Gefühlen herausfindet, weil dadurch das persönliche Erfahrungswissen aktiviert werden kann, dass im Selbstsystem einer Person in seiner Gesamtheit abgespeichert ist.

Auf den Punkt gebracht, geht es den beiden Autoren darum, dass Ratsuchende sich aus einer Opfer- oder Erdulderhaltung verabschieden, um in die Haltung eines Gestalters des eigenen Lebens zu kommen.

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

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

Storch, M. (2004). Das Geheimnis kluger Entscheidungen. Von somatischen Markern, Bauchgefühl und Überzeugungskraft. Zürich: Pendo.

Dr. Rudolf Sanders

Michael Klöpfer (Hrsg.)

Emotional-Reflexiv-Implizit - Wie wir in psychodynamischen Prozessen wirksam werden

Klett-Cotta | 2023 | 408 Seiten | 55 € | ISBN 978-3-608-98708-9

In dem Buch stellen uns die Autor*innen vor, wie sie psychodynamisch therapeutische Prozesse verstehen. Insbesondere sind sie geprägt von dem Konzept der Übertragung und Gegenübertragung. Als psychodynamische Psychotherapie bezeichnen sie alle verbal-dialogischen Methoden, bei denen unbewusste Prozesse und Zusammenhänge als ursächlich für psychische Probleme betrachtet werden, die von den Betroffenen als unlösbar angesehen oder als nicht zu bewältigen erlebt werden. Dabei stellen sie Unbewusstes in den Mittelpunkt der Betrachtung. Im Intersubjektiven der Begegnung findet ein Dialog über schwierige, zumeist intime Themen des Patienten mit dem Therapeuten statt. Während der eine, also der Patient darüber spricht, begibt sich der andere in die Stille emotional-mentaler Arbeit mit der Reflektion des Gehörten. Dies tut er mit dem Ziel, ein psychodynamisches Verständnis zu entwickeln, auf das sich daraus therapeutische oder anderweitig hilfreiche Entwicklungsschritte für den Patienten ergeben können. Therapeutischer Prozess bedeutet, dass die beiden Beteiligten zunehmend häufig einkehren in einen Duktus des Dialogs, in dem sich erinnern, fantasieren und fühlen flüssig abwechseln. Dieser wird ergänzt um kritische Kontext-Reflexionen der auftauchenden, emotional gemeinsam geteilten Themen. Ziel der Arbeit in der Übertragung ist, dass das Erleben des Vergangenheitsunbewussten, das in der therapeutischen Beziehung auftaucht, erlebt, bewusst erkannt und bearbeitet wird.

Ausgehend von der Säuglingsforschung werden den präverbalen, impliziten Beziehungserfahrungen und deren Repräsentanzen eine große Bedeutung für das unbewusste Erleben in allen Beziehungen zugesprochen. Da diese Repräsentanzen zeitlich nicht erinnert werden, können sie auch nicht verbal kommuniziert werden. Sie werden auf unbewusste Weise innerhalb von Beziehungen in Szene gesetzt. Das bedeutet, dass der Therapeut vom handelnden Patienten in dessen emotionales Erleben verwickelt wird. Durch Achtsamkeit, Symbolisieren, Mentalisieren und Repräsentieren der Gegenübertragung - so das Grundverständnis der Autor*innen - gelingt es, - ausgehend von den kontinuierlich emotional-mental Gedanken des Therapeuten im Hintergrund während des therapeutischen Prozesses - in sich ständig wiederholenden und zumeist kleinen Schritten Facetten, Aspekte und auch größere Zusammenhänge des Gegenwartsunbewussten des Patienten in verbalisierte Arbeitshypothesen umzuwandeln und sie dialogisch zu bearbeiten.

Diese Vorgehensweise wurde von Grawe (1998, S. 131) deutlich in Frage gestellt. „Aber auch wenn sich problematische Interaktionsmuster in der Therapiebeziehung herausbilden, muss dies nicht im-

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

mer an vom Patienten mitgebrachten Übertragungsbereitschaften liegen. Der Grund kann auch darin liegen, dass der Patient beim Therapeuten problematische Übertragungsbereitschaften auslöst. Ich halte den Begriff der Gegenübertragung, der dafür oft benutzt wird, für einen unglücklichen Begriff. Der Begriff suggeriert, dass die Gegenübertragung immer eine Antwort auf eine Übertragung des Patienten sei. Es kann aber gerade so gut der Therapeut sein, der aktiv ganz bestimmte Beziehungsmuster in die Therapien hineinträgt und beim Patienten als Reaktion darauf eine Gegenübertragung auslöst. Mir erscheint es angemessener, davon auszugehen, dass beide Interaktionspartner sich mit einiger Wahrscheinlichkeit in der Therapiebeziehung im Sinne ihrer habituellen Beziehungsmuster verhalten werden.“

Im einleitenden Kapitel wird auf die Ergebnisse der Therapieforschung hingewiesen und auf die Bedeutung signifikant anderer Erfahrungen in der therapeutischen Begegnung. Wie ist es da möglich, dass die Autor*innen nicht auf die Bedeutung der Ressourcen hinweisen und diese nutzen? Das vielfach empirisch bestätigte Prinzip der Ressourcenaktivierung, das als eines der wichtigsten Prinzipien jeder Form von Psychotherapie gilt, generiert positive Emotionen. Diese Förderung positiver Emotionalität ist niemals Selbstzweck und von einer oberflächlich harmonisierenden Beziehungsgestaltung weit entfernt. Doch sie wird Voraussetzungen schaffen, dass Schmerz, Leid und Scham in der therapeutischen Beziehung Raum haben und pathogene, motivationale Konflikte bewusst werden dürfen. Diese positive Emotionalität wird dann Grundlage für eine sichere und kooperative therapeutische Beziehung, die benötigt wird, um Ich-Funktionen der Selbst- und Beziehungsregulation zu restituieren und abgespaltene dramatische Erinnerungsfragmente in den Repräsentanzen des Alltags zu integrieren (Wöller 2022).

Grawe, K. (1998). Psychologische Therapie. Göttingen: Hogrefe.

Wöller, W. (2022). Psychodynamische Psychotherapie - Lehrbuch der ressourcenorientierten Praxis. Stuttgart: Schattauer.

Dr. Rudolf Sanders

Maja Storch, Benita Cantieni, Gerald Hüther, Wolfgang Tschacher

Embodiment. Die Wechselwirkung von Körper und Psyche verstehen und nutzen

4. überarbeitete Auflage Hogrefe Verlag | 2022 | 208 Seiten | 38 € | ISBN 978-3-456-86218-7

Reden alleine reicht nicht! All unsere Erfahrungen des Lebens vom Mutterleib an sind in den Zellen und Erinnerungen des Körpers im Leibgedächtnis gespeichert. Das nahezubringen und für die Arbeit in Therapie und Beratung zu erschließen, ist Ziel dieses Buches. Seit über 30 Jahren arbeite ich mit Paaren und dabei entsteht das Entscheidende in der Zwischenleiblichkeit. Wie also gestalten zwei Menschen ihre Interaktion und Kommunikation, so dass sie das, was sie sich erwünschen, bekommen oder auch nicht? An dieser Interaktion haben Worte nur einen sehr geringen Anteil. Denn das psychische Erleben hat immer einen Ausdruck im Körpergeschehen. Schnell nachvollziehbare Übungen aus der Forschung lassen die Leserinnen und Leser in die Selbsterfahrung kommen. Wie ist das, wenn ich einen Bleistift mit den Zähnen halten oder die Lippen darauf presse. Unterschiedliche Gesichtsmuskeln werden aktiviert und man kommt sofort in ein anderes Gefühl.

Mit dieser Veröffentlichung bringen die vier Autor*innen die Bedeutung der Körperlichkeit des Menschen in den Blickpunkt der Arbeit mit dem Körper. Und das nicht nur in der Psychotherapie. So zeigt Benita Cantieni, wie eine Fehlhaltung, die bei ihr zu einer Skoliose geführt hat, durch eine Guthaltung umgebaut werden kann. Das ist möglich, solange ein Mensch nicht am Bewegungsapparat operiert ist, denn der ursprüngliche Bauplan bleibt hinter den hängenden Schultern, den blockierten Rippen, dem verschobenen Becken und den platten Füßen lebenslang erhalten. Er muss nur aus dem Gedächtnis geholt und reanimiert werden.

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

Für die Arbeit mit Paaren hat Renate Lissy-Honegger (2015) ein Konzept auf der Grundlage des Embodiments entwickelt. Dieses fußt auf dem Bewegungskonzept von Rudolf Laban (1879-1958), der schon sehr früh auf den Zusammenhang zwischen äußerer und innerer Bewegung hingewiesen hat. Sie beschreibt nicht nur die Übungen, in der die Paare wesentliche Essentials für das Gelingen einer Beziehung erleben, sondern sie hat die Auswirkungen dieses Trainings ein Jahr nach dessen Kennenlernen auf seine Wirksamkeit im Miteinander des Paares überprüft.

Für mich als Paartherapeut ist ein Arbeiten ohne Einbeziehung des Leibes nicht vorstellbar. Diese Veröffentlichung macht Mut, im Beratungszimmer aufzustehen und in die Bewegung zu kommen. Das ermöglicht Ratsuchenden nicht nur Erkenntnisse, auf die sie durch Reden niemals gekommen wären, sondern kleine Übungen im Alltag, wie etwa die zum eigenen Stand, haben Einfluss auf das Wohlbefinden, auf die Lebenszufriedenheit und eröffnen Möglichkeiten des Gedeihens.

Lissy-Honegger, R. (2015). Paare in Bewegung. Körperarbeit in der Partnerschule. Masterarbeit. Karl-Franzens-Universität Graz. <https://partnerschule.eu/wp-content/uploads/2023/04/bewegung.pdf>

Dr. Rudolf Sanders

Roland Wetter

Hypnosystemische Lebensberatung - Grundlagen und Impulse für die Praxis

Vandenhoek & Ruprecht | 2022 | 255 Seiten | 28 € | ISBN 978-3-525-45340-7

Lebensberatung ist ein weites Feld, nicht so eingegrenzt wie etwa eine Erziehungs- oder Paarberatung. Für den Autor ist es wichtig, in seiner Praxis als Systemiker die Ressourcen der Klient*innen zu fokussieren, denn in Krisen ist der Blickwinkel eingeschränkt und Menschen sind leicht mit ihrem Problemerkennen assoziiert. Jetzt sind wir bei einem wichtigen Zugang der modernen Hypnotherapie nach Milton Erickson. Die Frage lautet also: Wie kann man Menschen aus dieser Problemtrance herausholen, wenn für ein Lösungserleben wichtige Ressourcen noch brach liegen? So ist ein zentrales Ziel dieser systemischen Beratung, Klient*innen dabei zu unterstützen, wieder in Kontakt mit ihren Fähigkeiten und Kompetenzen zu kommen und ein Gefühl von Selbstwirksamkeit zu erfahren. Dass dies mit einem Erfolg auch für den Berater und die Beraterin verbunden ist, wenn Klient*innen in diese Erfahrung kommen, macht deutlich, dass der Autor jede Menge Praxiserfahrung hat.

Zunächst einmal werden Handlungsfelder vorgestellt, wie etwa Beratungsstellen, freie Praxen oder die Jugendhilfe. Ein besonderer Hinweis gilt auch dem traumasensiblen Arbeiten, da Traumata zu großen Herausforderungen führen, mit dem eigenen Leben klar zu kommen. Das systemische Denken und Handeln etwa im Konstruktivismus, den Systemtheorien oder der Zirkularität und Wechselwirkung werden vorgestellt, ebenso die Hypnotherapie nach Milton Erickson.

Sehr praxisorientiert – immer wieder mit wörtlichen Zitaten etwa aus einem Gespräch mit einem Jugendlichen – wird aufgezeigt, wie eine hypnosystemische Lebensberatung gestaltet werden kann, etwa in der konkreten Beschreibung einer hypnosystemischen Kommunikation durch Pacing und Leading. Der letzte Teil schließt mit einer Fülle an Übungen, Methoden und Imaginationen. Sinnvoll ist es, vieles selbst erst einmal auszuprobieren und durch das Selbsterleben die Wirksamkeit zu erfahren.

Dr. Rudolf Sanders

Ingrid Kollak

Komplementäre Therapien bei Depressionen - Fallgeschichten und Möglichkeiten der Selbstsorge

Hogrefe Verlag | 2023 | 208 Seiten | 34,95 € | ISBN 978-3-456-86234-7

Dank des niederschweligen Zugangs sind für viele Menschen Beratungsstellen eine schnelle Möglichkeit, ihre Sorgen zu teilen und nach Wegen aus ihrer Niedergeschlagenheit zu suchen. In der Regel kommen sie in einem Zustand der Demoralisierung und Hoffnungslosigkeit, also mit typischen Anzeichen depressiver Verstimmungen. Mittlerweile ist es gut belegt, dass es statt einer medikamentösen Behandlung auch hochwirksame Instrumente und Übungen gibt, die aus der Psychoedukation, Psychomotorik, Progressiven Muskelrelaxation, Qigong, Yoga oder aus dem Kreativen Schreiben bestehen. Mit ihrer Veröffentlichung zielt die Autorin darauf ab, die je eigene Praxis der Leser*innen um neue Methoden und Instrumente der Behandlung von Depression zu erweitern. Als Zielgruppe gelten dabei ausdrücklich nicht nur Professionelle, sondern auch Betroffene, um das Wissen und die Technik aus eigener Praxis und Erfahrung zu reflektieren, Neues kennenzulernen und es praktisch einzusetzen.

Fallgeschichten, die wie ein Brennglas auf die Depression gerichtet werden, lassen verstehen, in welchen Kontexten und unter welchen Bedingungen diese entstanden ist. Denn erst wenn man den Sinn im „Unsinn“ entdeckt, ist auch Heilung möglich. Hier wird dann die Stärke komplementärer Angebote deutlich. Wird etwa der aktuelle Gefühlszustand durch das Malen mit Ölmalkreiden in einen Ausdruck gebracht und dann durch Expressives Schreiben weiter vertieft, handelt sich schon um einen Schritt der Selbstermächtigung.

Die Grundlage bilden Interviews mit Betroffenen unterschiedlichen Alters und Geschlechts, sozialer Lebenslage sowie Krankheits- und Therapieerfahrungen. Aus diesen Interviews wurden fünf Fallgeschichten verdichtet. Faszinierend ist es, wie es durch eine große Auswahl professioneller Angebote und spezifischer Körperübungen möglich wird, der Depression die Stirn zu bieten und aufzustehen. Durch entsprechende Fotos wird nachvollziehbar, wie etwa Meditatives Gehen oder die Körperübung Krokodil aussehen kann. So wird über das im Embodiment Erfahrene Einfluss auf die Psyche genommen.

Folgende in jeder Praxis auftauchende Themen werden konkret beschrieben und mit entsprechenden Vorschlägen zur Übung begleitet:

Benjamin - Angst, Schlaflosigkeit und Midlife-Krise,

Hella - Trauer und Schuldgefühle

Seline - Unruhe, Panikattacken und Selbstwertprobleme

David - Alkoholabhängigkeit und Depression

Betty - Wut, Versagensangst und Stimmungsschwankungen

Die gute Beschreibung der komplementären Vorgehensweisen macht neugierig und Mut, neue Wege in der Behandlung von Depressionen zu gehen.

Dr. Rudolf Sanders

Thomas Lukowski

Klettern in der Therapie

Ernst Reinhardt | 2017 | 120 Seiten | 29,90 € | ISBN 978-3-497-02704-0

Für jeden leidenschaftlichen Kletterer ist es evident, dass der Klettersport alle möglichen Facetten des menschlichen Seins anspricht. In Gemeinschaft, unter Aktivierung meiner physischen, psychischen und sozialen Ressourcen, ein selbst gesetztes Ziel zu erklimmen ist motivierend und selbstwirksamkeitsbestärkend. Dabei muss ich mich, mit meinen Denkmustern und Blockaden auseinandersetzen, meine Leistungsansprüche revidieren und meine Grenzen anerkennen. Für ein therapeutisches Setting ist das Klettern eine perfekte Möglichkeit, um dysfunktionale Muster im Rahmen einer Klettersession zu bearbeiten und aus einer neuern Perspektive anzugehen. Lukowski gibt dem therapeutischen Arbeiten ein breites fachliches Fundament und stützt sich auf aktuelle Forschung. Seine eigene Erfahrung fließt dabei in das Buch ein und wird durch praxisnahe Beispiele gut erläutert.

Sven Slowik

Herausgeber:

DAJEB
Deutsche Arbeitsgemeinschaft
für Jugend- und Eheberatung e. V.
Neumarkter Straße 84 c, 81673 München
Tel.: 089 4361091 | www.dajeb.de | info@dajeb.de

Gefördert vom:



Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend

Redaktion:

Leitung: Dr. Rudolf Sanders V. i. s. d. P. (sanders@dajeb.de)

Diese Veröffentlichung 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.

Vorstand der DAJEB

Präsidentin:	Cornelia Weller Dipl.-Sozialpädagogin, Supervisorin (DGSv), EPFL-Beraterin (DAJEB)	weller@dajeb.de
Vizepräsident:	Dr. Stefan Schumacher Dipl.-Theologe, Sozialwissenschaftler, EPFL-Berater (DAJEB)	schumacher@dajeb.de
Beisitzer*innen:	Sabine Grimm M.A. Erziehungswissenschaften, Supervisorin (DGSv), EPFL-Beraterin (DAJEB)	grimm@dajeb.de
	Dr. Anke Höhne Dipl.-Sozialwissenschaftlerin, EPFL- und Erziehungsberaterin (DAJEB), Systemische Beraterin und Therapeutin (DGSF), Systemische Supervisorin (SG), Zertifizierte Mediatorin	hoehne@dajeb.de
	Monika Mann Dipl.-Soz.-Pädagogin, Master of Science in Social Work, EPFL- und Erziehungsberaterin (DAJEB)	mann@dajeb.de
	Nicole Rosentreter Sozialpädagogin (BA), Systemische Beraterin und Therapeutin (SG), Systemische Supervisorin	rosentreter@dajeb.de
	Dr. Rudolf Sanders Dipl.-Pädagoge, EPFL-Berater (BAG), Integrativer Paartherapeut (EAG)	sanders@dajeb.de
	Daniela Schernbeck Dipl.-Soz.-Pädagogin, EPFL-Beraterin (DAJEB), Supervisorin und Coach i.A. (DGSv)	schernbeck@dajeb.de
	Karen Schönemann Dipl.-Sozialpädagogin, EPFL-Beraterin (DAJEB)	schoenemann@dajeb.de

Geschäftsführer:

Dieter Saile
Neumarkter Straße 84 c
81673 München
Tel.: 089 4361091
saile@dajeb.de
www.dajeb.de

Ausschüsse des Vorstandes:

Weiterbildungsausschuss:

Dr. Stefan Schumacher (Vorsitz),
Sabine Grimm,
Nicole Rosentreter,
Dieter Saile,
Karen Schönemann,
Dr. Anja Tiedtke,
Cornelia Weller

Redaktionsausschuss:

Dr. Rudolf Sanders (Vorsitz),

Ausschuss für die Jahrestagung 2025:

Dr. Rudolf Sanders,
Dr. Stefan Schumacher

Ausschuss für die Jahrestagung 2026:

Claudia Gansauge,
Anne Potthoff,
Nicole Rosentreter,
Cornelia Weller,

Rechnungsprüfer*in:

Berend Groeneveld,
Cornelia Hauffa