

BERATUNG ALS PROFESSION

Die Online-Zeitung der DAJEB für Beraterinnen und Berater – Nr. 5 (2020)

Liebe Beraterinnen und Berater,

In einer biokulturellen Analyse der spätmodernen Paargesellschaft kommt der Soziologe Müller-Schneider zu der überraschenden Feststellung, dass in einer Welt von nahezu unbegrenzten Möglichkeiten nach



wie vor und mit großem Abstand der Wunsch nach einer exklusiven und dauerhaften Paarbeziehung überwiegt. "Zusammenfassend lässt sich sagen, dass die empirischen Befunde in ihrer Eindeutigkeit kaum zu überbieten sind. Das alltägliche Liebesleben folgt in westlichen Gesellschaften – so irritierend das in unseren spätmodernen Zeiten wirken mag – klar dem konventionellen Muster. Das heißt nicht, dass es keine Neuerung gegeben hätte, sie verändert aber nicht das Gesamtbild, sondern bekräftigt es zum Teil sogar. Das heutige Liebesleben findet ganz überwiegend in einer festen und sexuell exklusiven Beziehung statt. Die meisten Menschen streben diese als ideale Beziehungsform an. Untreue ist nicht nur recht selten, sie wird heute sogar noch strenger bewertet als vor wenigen Jahrzehnten" (Müller-Scheider 2019, S. 33).

Menschen kommen zu uns in die Beratung, weil das mit ihrem Liebesleben nicht ganz so einfach ist, weil Beziehungsprobleme den Fluss des Miteinanders blockieren. In dem ersten Beitrag geht es darum, jenseits der verbalen Sprache Ausdrucksmöglichkeiten zu finden über das, was hindert, wirklich einen Ausdruck zu finden. So ist die Sprache im beraterischen Setting immer noch ein überschätztes Medium. Rudolf Sanders zeigt Wege der Selbstermächtigung durch Inbesitznahme des musischen Raumes auf.

Der Schwerpunkt der Weiterbildung der DAJEB ist genau in diesem Komplex zu suchen, kompetente Berater*innen auszubilden, um Menschen zu begleiten, die sich in der Regel bisher noch selber im Wege stehen, dass ihre Beziehungen in Partnerschaft, Ehe, Familie gelingen. Die Kunst besteht also darin sich, statt über den Anderen zu klagen, zu fragen: Was kann ich bei mir vielleicht verändern, was kann ich zu einem guten Miteinander beitragen? Aber wie geht eine solche Begleitung dann ganz konkret im Beratungsalltag? Also nach der Ausbildung? Diesem Thema widmet sich Laura Weiss, die Absolvent*innen danach befragt hat, wie sie ihr Ankommen in der Praxis erlebt haben.

Eine Störquelle in familiären Beziehungen sind unterschiedliche Meinungen über das Erziehungsverhalten. Rudolf Sanders stellt Triple P vor, das Programm zur positiven Erziehung, mit dem er über 16 Jahre in der Beratungsstelle sehr positive Erfahrung gemacht hat.

Die Corona Pandemie hat uns alle in hohem Maße verunsichert. Nichts mehr ist selbstverständlich, so auch keine geplante Fortbildung. Aufgrund ihrer Erfahrungen bei der Entwicklung der Weiterbildung im Blended Learning Verfahren hat Cornelia Weller diese genutzt, um die Fortbildungsreihe "Gesprächsführung als Grundlage helfender Beratung für Mitarbeiter*innen in der familienbezogenen Beratung mit dem Schwerpunkt Beratung Schwangerer" in Zeiten von Corona den geänderten Bedingungen anzupassen. In ihrem Rückblick resümiert sie ihre Online-Erfahrungen mit dieser Fortbildung.

So freuen wir uns, Ihnen die fünfte Ausgabe unserer Online-Zeitung zur Unterstützung Ihrer Arbeit vor Ort zur Verfügung stellen zu können. Ihre Anregungen, Beiträge sind uns immer sehr willkommen. Besonders freuen wir uns darüber, dass Laura Weiss sich entschieden hat, im Redaktionsausschuss mitzuarbeiten.

Im Namen des Redaktionsausschusses

Dr. Rudolf Sanders

BERATUNG ALS PROFESSION

Die Online-Zeitung der DAJEB für Beraterinnen und Berater – Nr. 5 (2020)

Aus der Praxis

- Sprache, das überschätzte Medium – Wege der Selbstermächtigung durch Inbesitznahme des musischen Raumes
- Wie DAJEB EFL Absolvent*innen in der Beratungspraxis ankommen
- Triple P – das Programm zur Positiven Erziehung

Themen in dieser Ausgabe:

- Fortbildungsreihe "Gesprächsführung als Grundlage helfender Beratung für Mitarbeiter*innen in der familienbezogenen Beratung mit dem Schwerpunkt Beratung Schwangerer" – Fortbilden in Zeiten von Corona
- DAJEB Jahrestagung 2020: *Paare und Familien – Wirkungsvoll beraten!* INFO 237 online
- DAJEB Jahrestagung 2021 in Wuppertal: 11. - 13.03.2021: *Adoleszenz – eine unterschätzte Lebensphase*

Buchbesprechungen

- **Ernst-Marcus Thomas:** *Beziehungs-Tango: Wie wir unbewusst die Liebe sabotieren*
- **Martin Fleckenstein et al.:** *Mit Stolz aus der Abhängigkeit: Leistungssensible Suchttherapie nach Fleckenstein und Fleckenstein-Heer*
- **Johannes Traub et al.:** *Muträuber: Hugo und Zugo besiegen die Angst*
- **Anahita Teymorian:** *Es ist Platz für alle*
- **Christine Zens, Gitta Jacob:** *Angststörungen*
- **Flora von Spreti et al.:** *KunstTherapie: Wirkung – Handwerk – Praxis*
- **Otto Hofer-Moser et al.:** *Krisenintervention kompakt: Theoretische Modelle, praxisbezogene Konzepte und konkrete Interventionsstrategien*
- **Ruth Janschek-Schlesinger:** *Praxisbuch Dialogisches Gestalten: Kommunizieren mit künstlerischen Materialien*
- **Thomas Müller-Schneider:** *Liebe, Glück und menschliche Natur: Eine biokulturelle Analyse der spätmodernen Paargesellschaft*
- **Lukas Nissen, Michael Sturm:** *Emotionsvermeidung überwinden: Eine integrative Methode zur Regulierung des inneren Alarmsystems*

Aus der Praxis

**Sprache, das überschätzte Medium –
Wege der Selbstermächtigung durch Inbesitznahme des musischen Raumes**

Dr. Rudolf Sanders

Stellen wir uns einmal vor, man würde ein Kind von 10 oder 12 Jahren die Frage stellen, wie man im Deutschen die Syntax eines Satzes bildet. (Die Antwort lautet übrigens Subjekt, Prädikat, Objekt). Die wenigsten, der deutschen Muttersprache fähig und die Regeln perfekt beherrschend, sind in der Lage, eine Antwort auf diese Frage zu geben und die Regel zu benennen. Wie denn auch? Sprache lernt man dadurch, dass die Eltern sehr früh anfangen mit einem zu sprechen. Sie sagen, was sie machen und sie lassen teilnehmen an ihrem Leben. Ganz nebenbei lernen wir dann auch Syntax und die Regeln der Grammatik.

Nichts anderes ist es mit den Regeln für das Miteinander in einer Familie, auch diese lernen wir nebenbei (Grawe 2000, S. 245).



Haben wir Glück, lernen wir adaptive Muster, die ein kooperatives Miteinander ermöglichen. Dann empfängt unser ANS (Autonomes Nervensystem) Signale der Sicherheit und Verbundenheit (Porges 2010). Gleichzeitig wird die Fähigkeit zur Mentalisierung, als Basis für menschliches Wollen, Handeln gebahnt. Diese Fähigkeit wird in den ersten Lebensjahren angelegt, indem die Handlungen des Säuglings mit emotionalen und sprachlichen Reaktionen begleitet bzw. gespiegelt werden. Dadurch entstehen miteinander verbundene Repräsentanzen.

Die Fähigkeit zur Mentalisierung bietet für das Überleben den wichtigen evolutionären Vorteil, das Verhalten anderer Menschen ebenso wie das

BERATUNG ALS PROFESSION

Die Online-Zeitung der DAJEB für Beraterinnen und Berater – Nr. 5 (2020)

eigene zu verstehen, zu deuten und vorauszusagen. Insofern ist es ein Eckstein sozialer Intelligenz und für die verschiedensten Formen von Arbeit, Spiel und Kooperation entscheidend. (Allen & Fanagy 2002). Bleibt dieser Lern- bzw. Bahnungsprozess aus, bilden sich nur isolierte Repräsentanzen, es können ihnen keine adäquaten Gefühle oder Begrifflichkeiten zugeordnet werden. Diese werden im limbischen System gespeichert und haben keine Verbindung zum präfrontalen Cortex (Handtke, Görge 2012, S. 101).



Wir können davon ausgehen, dass mindestens einer der Partner*innen, die eine Paartherapie aufsuchen, maladaptive Bindungserfahrungen aus ihrer Herkunftsfamilie mitbringt (Klees 2016).

Dieser hatte nicht die Gelegenheit das, was ihn bewegt, das was er erlebt und fühlt, zu mentalisieren und in Worte auszudrücken, weil die Spiegelung durch die nahe Bezugsperson fehlte. So ist allein die Sprache ein völlig überschätztes Medium, das, was sich implizit im Miteinander eines Paares abspielt, allein durch die Worte der Sprache klären und bewältigen zu können.

Was ist denn dann möglich? Die Antwort lautet: *Wege der Selbstermächtigung durch Inbesitznahme des musischen Raumes*. Jeder Mensch hat einen musischen Raum mit Wegen, jenseits von Worten eine Sprache zu finden und sich auszudrücken, sei es durch Musik, durch die Arbeit mit kreativen Materialien wie Farben, Tonerde, dem Expressiven Schreiben oder der Bewegung des Leibes (Rosentreter 2020).

Sich diesem Ausdruck des Bildes, der Tonfigur, des Textes, des Spürens der freien Bewegungen des Leibes wieder durch die Erfahrung und die anschließende Inbesitznahme durch eine Beschreibung mit Worten zu nähern, fördert die Entwicklung der Fähigkeit immer mehr zu mentalisieren. Es

ist ein Spezifikum der Integrativen Therapie, Menschen über die Arbeit mit kreativen Medien nicht nur zu verstehen und zu erreichen, sondern ihnen auch Möglichkeiten zu eröffnen, durch Kreativität auf alte Fragen neue Antworten zu finden (Petzold, Orth 1990).

Mittlerweile machen sich aus Philosophie, Soziologie, Kunstgeschichte, Psychoanalyse, Psychoimmunologie, Kunst und Medizin Kolleg*innen auf den Weg, um die zu großen Teilen noch unerforschte "terra incognita" der therapeutischen Wirkung von Kunst zu wagen. Für den Bereich der Psychoimmunologie etwa die Bedeutung des Immunsystems und dessen Beeinflussung durch Mittel künstlerischen Handelns zu erforschen (von Sprei et al. 2018).

Schubert (2018) weist in seinem Aufsatz *Bewusstwerden als Heilung – die Wirkung künstlerischen Tuns auf das Immunsystem* auf die besondere Auswirkung dieser Erlebnismöglichkeiten hin. "Denn nach Tenbrink (2000) suchen wir 'unbewusst durch unsere präverbale Erlebnismuster gesteuert ständig nach symbolischen Formen, um diesen Mustern und Erfahrungen nachträglich einen fassbaren Ausdruck zu verleihen oder ihnen eine symbolische Form zu geben' (S. 455). Die Symbolisierung stellt eines der wesentlichen Grundbedürfnisse des Menschen dar (Langer 1942), insbesondere dann, wenn traumatische Erfahrungen danach drängen, nachträglich symbolhaft transformiert zu werden (Tenbrink 2000)" (Schubert 2018, S. 69).



"Gelingt die symbolische Transformation von traumatischen Erlebnissen doch nicht oder nur unzureichend, neigt der Mensch dazu, Traumatisierungen und Konflikte in unbewussten Reinszenierungen zu wiederholen, was Freud als Wiederholungszwang bezeichnete. Dornes (2015) geht sogar so weit zu sagen, dass alles, was nicht symbolisiert werden

BERATUNG ALS PROFESSION

Die Online-Zeitung der DAJEB für Beraterinnen und Berater – Nr. 5 (2020)

kann, wiederholt werden muss. Der Wiederholungszwang und damit assoziierte Phänomene (z. B. Übertragung), die auf der Basis unbewusster Prozesse immer wieder selbstähnliche Problemkonstellationen in menschlichen Beziehungen reinszenieren lassen, sind wesentliche weitere Beispiele psychischer Fraktale." (Schubert 2018, S. 71).

Literatur

Allen, J. P.; Fonagy, P. (2002). The development of mentalizing and its role in psychopathology and psychotherapy (Technical Report No. 02-0048). Topeka Minniger Clinic, Research Department

Dornes, M. (2015). Der kompetente Säugling. Die präverbale Entwicklung des Menschen. Frankfurt a.M.: Fischer

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

Hantke, L.; Görge, H. J. (2012). Handbuch Traumakompetenz. Basiswissen für Therapie, Beratung und Pädagogik. Paderborn: Junfermann.

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

Langer, S. K. (1942). Philosophy in a New Key: A Study and Symbolism of Reason, Right and Art. Cambridge Mass: Harvard University Press

Petzold, H.; Orth, I. (1990). Die neuen Kreativitätstheorien. Paderborn: Junfermann

Porges, S. W. (2010). Die Polyvagal-Theorie – Neurophysiologische Grundlagen der Therapie. Emotionen, Bindung, Kommunikation und ihre Entstehung. Paderborn: Junfermann

Rosentreter, N. (2020). Wie Paare in Bewegung kommen – Ein integrativer, ressourcenorientierter Weg in der Paarberatung. Beratung als Profession. Nr. 4, S. 12. München: DAJEB

Schubert, C. (2018). Bewusstwerden als Heilung – die Wirkung künstlerischen Tuns auf das Immunsystem. In: von Spreiti, F., Martius, P., Steger, F. (2018): KunstTherapie: Wirkung – Handwerk – Praxis. Stuttgart: Schattauer

Tenbrink, D. (2000). Musik als Möglichkeit zum Ausdruck und zur Transformation präverbaler Erlebnismuster. Zeitschrift für Individualpsychologie. 25: S. 243-254

von Spreiti, F.; Martius, P.; Steger, F. (2018). KunstTherapie: Wirkung – Handwerk – Praxis. Stuttgart: Schattauer

Wie DAJEB EFL Absolvent*innen in der Beratungspraxis ankommen

Laura Weiss

Nach dreieinhalb Jahren des Lernens, kommt für jede/n Absolvent*in der Moment, in dem man das wohl verdiente Zertifikat in den Händen hält. Man ist nun also "fertig" und startklar für die Praxis. Wie geht es dann weiter? Welche Wege gehen die zukünftigen Berater*innen? Wir haben bei den Absolvent*innen des 53. Weiterbildungskurses ein Jahr nach ihrem Abschluss nachgefragt:

Zunächst einmal lässt sich eine große Vielfalt feststellen. Es gibt diejenigen, die bereits während ihrer Weiterbildung in einem entsprechenden Bereich angestellt waren und ihrer Tätigkeit weiterhin nachgehen. Es gibt auch diejenigen, die erst einmal pausieren und weder haupt- noch nebenberuflich beraten. Ein Großteil der Antworten lässt erken-



nen, dass eine Beratungstätigkeit in Teilzeit auf selbstständiger Basis, Honorarbasis oder im Angestelltenverhältnis für die Absolvent*innen möglich war. Eine Absolventin erzählt uns ihre individuellen Erfahrungen: Aus dem Praktikum während der Weiterbildung habe sich eine Festanstellung in der Praktikumsberatungsstelle ergeben. Zusätzlich habe sie die positive Rückmeldung in einem Bewerbungsverfahren erhalten, dass sie aufgrund der EFL-Beratungsausbildung bei der DAJEB für eine Stelle in der Erziehungsberatung ausgewählt worden sei: "Die Stellenleitung hat meine Weiterbildung hoch angesehen." Hier ist ebenso interessant zu beobachten, dass auch weitere Absolvent*innen nicht ausschließlich in der EFL tätig sind, sondern auch in anderen Bereichen, wie beispielweise Flüchtlings- und Integrationsberatung, Frühe Hilfen oder Seelsorge.

Zwei Absolvent*innen schildern uns ihr erstes Jahr nach der Weiterbildung genauer und erzählen

BERATUNG ALS PROFESSION

Die Online-Zeitung der DAJEB für Beraterinnen und Berater – Nr. 5 (2020)

übereinstimmend, dass sie sich durch die Weiterbildung insgesamt sehr gut auf die Praxis vorbereitet gefühlt haben. Die größte Umstellung sei es gewesen, nicht mehr so viele Austauschmöglichkeiten in Form von Fallprotokollen, Einzel- und Gruppensupervision sowie Selbstreflexion zu haben. Diese seien während der Ausbildung "goldwert" gewesen und würden in der Praxis vermisst. Die Unterlagen der Ausbildung seien jedoch stetige Begleiter, die immer wieder zum Nachschlagen und Nachlesen hervorgeholt werden. Eine der Absolventinnen verriet uns, dass die Ordner der Ausbildung einen festen Platz in ihrem Beratungsraum haben, um sie im Berufsalltag schnell greifbar zu haben.

Wir wünschen unseren Absolvent*innen weiterhin positive Erfahrungen auf ihren vielfältigen Wegen nach dem Abschluss der Weiterbildung und freuen uns sehr, dass sie die DAJEB in guter Erinnerung behalten haben.

Triple P – das Programm zur Positiven Erziehung

Dr. Rudolf Sanders

Im Jahr 2000 nahm ich an einer Fortbildung der Kath. BAG zur Anwendung dieses Programms teil. In den folgenden Jahren bis zum Jahr 2016, meiner Berentung, habe ich 35 Eltern-Seminare zusammen mit einer Kollegin an der Beratungsstelle Hagen und Iserlohn geleitet. Dabei handelt es sich um 4 x 2 Stunden Programm, das sehr strukturiert aufgebaut ist. Anschließend führte ich dann im wöchentlichen Abstand mit den Teilnehmer*innen jeweils ein ca. 20-minütiges Telefongespräch, in dem die Umsetzung des Programms im familiären Alltag begleitet wurde.

Darüber hinaus hielt ich in Kindergärten, Familienzentren, Grundschulen und bei *Kirche Unterwegs* auf dem Campingplatz auf der Grundlage dieses Ansatzes mehr als 200 Vorträge zu den Themen: *Häufige Erziehungsfehler und die Alternativen* und *Umgang mit Problemverhalten*. Es bereitete mir

viel Freude, Eltern sehr schnell Selbstwirksamkeitserfahrungen zu ermöglichen. Ich denke z. B. an die alleinerziehende Mutter, die immer Panik bekam, wenn sie mit ihrem Sohn zum Kinderarzt gehen musste, weil sich dieser nicht untersuchen lassen wollte. Nach der Planung dieser *Risikosituation* im Elterntelefonat berichtete sie nach dem Arztbesuch voller Freude auf dem Anrufbeantworter der Beratungsstelle, dass die letzte Untersuchung völlig stressfrei gelaufen sei.

"Triple P ("Positive Parenting Program", auf Deutsch: Positives Erziehungsprogramm) ist weltweit eines der wirksamsten und in Wissenschaft wie Praxis anerkanntesten Elternprogramme. Seit über 35 Jahren wird das Programm fortlaufend erforscht und weiterentwickelt. Triple P bietet Eltern einfache und praktische



Erziehungsfertigkeiten, die ihnen helfen, die Beziehung zu ihren Kindern zu stärken, selbstsicher mit dem Verhalten ihrer Kinder umzugehen und Problemen vorzubeugen. Triple P wird aktuell in mehr als 25 Ländern weltweit genutzt und erweist sich in verschiedenen Kulturen, sozio-ökonomischen Gruppen und Familienstrukturen als wirksam und hilfreich."

Mittlerweile gibt es auch ein Online-Programm, das zum Beispiel von der Stadt Düsseldorf Eltern kostenfrei zur Verfügung gestellt wird und bisher mehr als tausend Mal in Anspruch genommen wurde

(<https://www.duesseldorf.de/medienportal/pressediens-einzelansicht/pld/das-jugendamt-bietet-erfolgreich-ein-online-elternprogramm-an.html>).

Last but not least: Auch in der Paarberatung ist mir dieses verhaltenstherapeutische Programm eine große Hilfe. So konnte ich kürzlich in einer Beratung die Gestaltung des Wochenendes gemeinsam mit dem Paar als eine *Risikosituation* identifizieren. Es war eine große Herausforderung für den Mann,

BERATUNG ALS PROFESSION

Die Online-Zeitung der DAJEB für Beraterinnen und Berater – Nr. 5 (2020)

nicht das komplette Wochenende für seine Freiberuflichkeit zu opfern, sondern es stattdessen mit Frau und den Kindern zu gestalten. Tatsächlich war sein expliziter Wunsch: "Endlich auch mal zur Ruhe zu kommen und gemeinsam wandern zu gehen!" Er wusste nur nicht, wie das Ganze umzusetzen sei.

So hat er mit meiner Unterstützung während der Sitzung – zur Freude seiner Ehefrau – einen Fahrplan für das darauffolgende Wochenende erstellt. Ich hatte ihm angeboten, dass er mir diesen Plan zuschicken könne. Tatsächlich hat er diesen ab fotografiert und mir per WhatsApp zugeschickt. Über meine Wertschätzung, dass er diesen Plan im *Sinne des Gemeinsamen in Ehe und Familie* erstellt, hat er sich sehr gefreut. In der Sitzung darauf, wurde noch einmal über den Plan gesprochen und überlegt, was gelungen war und was beim nächsten Mal verbessert werden könnte.

Mehr Informationen zu dem Programm gibt es auf der Website

<https://www.triplep.de/de-de/startseite/>

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

Fortbilden in Zeiten von Corona

Cornelia Weller (Kursleiterin)

Unsere seit 1998 bestehende Fortbildungsreihe ist in diesem Jahr, wie bei vielen anderen Instituten auch, unter Corona-Bedingungen eine große Herausforderung. Im Regelfall ist es das Ziel unserer Fortbildungsreihe, den Mitarbeiter*innen in Schwangerschafts- und Familienberatungsstellen, die über keine abgeschlossene Weiterbildung in Ehe-, Partnerschafts-, Familien- und Lebensberatung oder eine vergleichbare Weiterbildung verfügen und die eine solche zeitaufwändige Weiterbildung in absehbarer Zeit nicht absolvieren können in einem überschaubaren Zeitraum fundierte Grundlagen in Gesprächsführung, thematische Inhalte und Beratungstechniken zu vermitteln.

Hinzu kommen als Zielgruppe erfahrene Berater*innen, die eine "Auffrischung" wünschen.

Im Bereich der Schwangeren(-konflikt)beratung und Familienplanungsberatung bündeln sich unterschiedlichste Klient*innen sowie Konflikt- und Problemlagen, 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 in der Lebensplanung;
- Probleme durch Status- bzw. Rollenwechsel;
- Konflikte, die aus psychischen und/oder psychosozialen und/oder sozialen Problemlagen resultieren.

Die Nachfrage für die Teilnahme an der Fortbildungsreihe ist Jahr für Jahr sehr hoch und erfreut sich höchster Beliebtheit, wie man den bisherigen Rückmeldungen entnehmen kann. Jede Veranstaltung gliederte sich nach dem in der DAJEB bewährten "Drei-Säulen-Modell" in

- Wissensvermittlung
- Personenbezogene Praxisreflexion
- Transfer in die Berufspraxis

Neben der Wissensvermittlung ist die Personenbezogene Praxisreflexion ein wichtiges Instrument des Fortbildungskurses. Durch Förderung der Selbstwahrnehmung und Bewusstheit sowie Reflexion der eigenen Werthaltungen und des beratenden Handelns in der Gruppe, werden den

BERATUNG ALS PROFESSION

Die Online-Zeitung der DAJEB für Beraterinnen und Berater – Nr. 5 (2020)

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 stattfinden. Im Transfer in die Berufspraxis üben die Teilnehmer*innen, die durch die Wissensvermittlung und durch die personenbezogene Praxisreflexion erworbenen und erfahrenen Inhalte in die alltägliche Beratungsarbeit zu integrieren. Die praktischen Übungen wurden an jedem Wochenende in Fallarbeiten, Kleingruppen, in Reflexionsgruppen sowie in Rollenspielen durchgeführt.

Nun konnten oder mussten wir in diesem Jahr bisher schon fünf der Fortbildungswochenenden anders als gewöhnlich online anbieten. Das waren Teil 2 (Das einmalige Beratungsgespräch in der Schwangerschaftskonfliktberatung – Soziale Hilfen, Teil 2), Teil 3 (Grundlagen der Krisenintervention – Soziale Hilfen, Teil 3), Teil 4 (Gesprächsführung bei der Thematik Pränataldiagnostik – Soziale Hilfen, Teil 4), Teil 7 (Gesprächsführung bei der Thematik Abschied, Trauer und Tod – Migration) und Teil 8 (doption/Vertrauliche Geburt – Soziale Hilfen, Teil 5).

Gemeinsam mit den Referent*innen, der Geschäftsstelle und der Kursleitung entschieden wir uns zu diesem Schritt, um den Teilnehmer*innen ein Angebot zu machen. Viele benötigen die Fortbildung um in den Bundesländern als Schwangerschaftskonfliktberater*in anerkannt zu werden. Eine weitere Verzögerung hätte für Einzelne Schwierigkeiten in der jeweiligen Arbeitssituation mit sich gebracht.

Durch den im bereits 2. Durchgang laufenden *Blended Learning Kurs zur Ehe-, Partnerschafts-, Familien- und Lebensberatung* konnten wir auf diese Erfahrungen zurückgreifen. Des Weiteren hatten bereits einige Referent*innen und die Kursleitung Erfahrungen in Beratung, Supervision und Fortbildung in diversen Online-Formaten und mit verschiedenen Plattformen gesammelt. Mit dem Einverständnis der Teilnehmenden boten wir die Teile im Videoformat an. Die betreffenden

Referentinnen stellten ihre Seminare entsprechend um und bereiteten sich didaktisch auf das neue Format vor. Alle Materialien (Hand-out, PPP, Arbeitsblätter) wurden vorher per E-Mail versandt und lagen den Teilnehmer*innen vor. Die Arbeit in Kleingruppen war sehr gut möglich und wurde von den Teilnehmer*innen als sehr wichtig für den direkten Kontakt und den fachlichen und persönlichen Austausch benannt. Das Üben im Rollenspiel wurde ebenso als sehr hilfreich empfunden. So wurde es möglich den Spannungsbogen ähnlich dem Präsenzseminar durch Methodenwechsel, Arbeiten im Plenum und in unterschiedlichen Kleingruppen, einschließlich sogar des Warming-Up gut zu gestalten.

Die Vermittlung im Online-Format birgt aber dennoch verschiedenste Herausforderungen. Bei Übungen und Kleingruppenarbeit ist das Fehlen der Face-To-Face-Kontakte besonders spürbar und es erfordert eine sehr starke Konzentration der Teilnehmenden. So meldeten einige Teilnehmerinnen zurück, dass das lange Arbeiten am PC schwierig sei, aber ihnen vor allem der Austausch mit den Kolleg*innen fehle. Als besonders positiv wurde das Wegfallen der Anfahrtszeiten zum Tagungshaus und die familiäre Kompatibilität benannt.

Die Auswertung der Rückmeldebögen der Teilnehmer*innen bestätigten diese Feststellungen: "Die Darbietung der Lerninhalte per Videokonferenz ..." wurde mit einer Note von 1,8 bzw. 1,5 bewertet.

Zusammenfassend kann festgestellt werden, dass trotz der Vermittlung online eine sehr hohe Kongruenz zwischen den vorgegebenen Zielen und Schwerpunkten der jeweiligen Fortbildung einerseits und den erzielten Ergebnissen und Erfahrungen andererseits erzielt wurde.

Die nächste Fortbildungsreihe startet 2021

Nähere Informationen unter:

<https://www.dajeb.de/fort-und-weiterbildung/fortbildungsreihe-2021-gespraechsfuehrung>

BERATUNG ALS PROFESSION

Die Online-Zeitung der DAJEB für Beraterinnen und Berater – Nr. 5 (2020)

DAJEB Jahrestagung 2020

Paare und Familien – Wirkungsvoll beraten!

13. bis 14. März 2020, Hannover

Die Dokumentation steht mit dem Informationsrundschriften 237 zum kostenfreien Download zur Verfügung

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

Deutsche Arbeitsgemeinschaft
für Jugend- und Eheberatung e.V.

Paare und Familien –
Wirkungsvoll beraten!

Informationsrundschriften
Nr. 237 Oktober 2020

Sie finden dort unter anderem den Hauptvortrag von **Prof. Dr. Christine Kröger**

Was wirkt wirklich? – Paar- und Familienberatung im Spiegel theoretischer Überlegungen und empirischer Befunde zur Wirksamkeit und die Zusammenfassung der Inhalte der Arbeitsgruppen:

Frank Siegele: *Miteinander statt gegeneinander – kämpfen ohne zu siegen*

Günter Aden: *Therapeutische Identität in Bewegung – Emotional Dance Process®*

Christine Weiß: *EFT – Emotionsfokussierte Paartherapie*

Dr. Rudolf Sanders: *Emotionsregulierung in nahen Beziehungen und ihre Veränderung durch Erfahrungen der Selbstwirksamkeit in der Arbeit mit Paaren*

Dr. Claudia Croos-Müller: *Kopf hoch: Affektregulierung und Affektstabilisierung mit einfachen Körpercodes: Die Body2Brain Methode ccm®*

Darüber hinaus finden Sie den Bericht über die Mitgliederversammlung 2020 und Rezensionen aktueller Veröffentlichungen aus dem Bereich der bio-psycho-sozialen Beratung.

DAJEB Jahrestagung 2021

Adoleszenz - eine unterschätzte Lebensphase

11. bis 13. März 2021 in Wuppertal

Anna Freud schrieb "Während der Adoleszenz normal zu sein, ist eigentlich anormal."

Im Allgemeinen wird die Adoleszenz als ein Zeitraum der Entwicklung des Menschen von der späten Kindheit über die Pubertät bis hin zum Erwachsenen bezeichnet. Der Begriff steht für den Zeitabschnitt, während dessen eine Person biologisch gesehen fortpflanzungsfähig wird und an deren Ende sie körperlich nahezu ausgewachsen und emotional wie sozial weitgehend gereift ist.

Die Zeit der Adoleszenz ist in der Regel eine turbulente Zeit, in der sich eine Vielzahl von körperlichen und geistigen Veränderungen vollziehen, die nicht selten problematisches Verhalten, extreme Stimmungsschwankungen und unvorhersehbares Handeln mit sich bringen.

Die Adoleszenz ist auch neben anderen Entwicklungsabschnitten ein Betrachtungs- und Forschungsgegenstand der Entwicklungspsychologie. Die heutige entwicklungspsychologische Forschung und Theoriebildung weitet den engen Entwicklungsbegriff der Phasen- und Stufenmodelle aus. Individuelle Entwicklungsunterschiede und Kontexte im Lebensverlauf, eine Entwicklungspsychologie der gesamten Lebensspanne und die Einflussnahme der Adoleszenten durch selbst gewählte und gestaltete Entwicklungskontexte ermöglichen eine differenzierte Wahrnehmung und Wertschätzung dieser Lebensphase. Was heißt das für Beratung? Was heißt das für die Begegnung von Ratsuchenden – Familien und Jugendlichen – und Berater*innen? Welche systemischen Zusammenhänge werden wirksam und können für eine gelingende Beratungsarbeit wirksam werden? Das soll uns Anlass für diese Tagung sein. Herr Dr. Meusers wird in seinem Hauptvortrag darauf näher eingehen.

Nicht alle Jugendlichen durchlaufen in dieser Phase eine normative Krise, diese meisten Jugendlichen bewältigen diese Lebensphase ohne krisenhafte Zuspitzung.



BERATUNG ALS PROFESSION

Die Online-Zeitung der DAJEB für Beraterinnen und Berater – Nr. 5 (2020)

Im Jugendalter erfahren auch die Hirnfunktionen eine Neustrukturierung, dadurch kommt es zu wesentlichen Veränderungen im Bereich der Kognition und der Affektregulation.

Dr. Michael Meusers sieht die Zeit der Adoleszenz als eine Zeit zum Erproben von Lebensformen. Dieses Erproben vollzieht sich innerhalb von Peer-groups, die ein wichtiger Faktor sind, um sich von den eigenen Eltern abzugrenzen, eigene Vorstellungen und Verhaltensweisen zu formen. So entwickelt sich die Peergroup zu einer wichtigen Institution in einer schwierigen Zeit, welche Rückhalt, Zusammenhalt und Integration verspricht.

Auf dem Hintergrund des bio-psycho-sozialen Phänomens der Adoleszenz werden in den sieben Arbeitsgruppen verschiedene, spezifische Themen dieser Lebensphase angeschaut.

Das Spektrum geht von diverser geschlechtlicher Entwicklung über die Kommunikation im Lebensraum sozialer Medien, von der Online-Begleitung als Peer bei Verlust- und Trauererfahrungen von Jugendlichen hin zur Entwicklungsaufgabe in der Adoleszenz im Blickwinkel von Werten, Zugehörigkeiten und interkulturellen Kontexten. Zur traumasensiblen Beratung von Jugendlichen, zur vernetzten Lösungssuche bei Schulverweigerung und zur Beratungsarbeit mit nachhaltigen Zielen im Kontext der Entwicklung einer individuellen Männlichkeit bei Jungen bieten die Arbeitsgruppen viele Anregungen, sich mit der unterschätzten Lebensphase der Adoleszenz in Beziehung zu setzen.

Ort:

Internationales Evangelisches Tagungszentrum
Wuppertal GmbH "Auf dem heiligen Berg"
Missionsstraße 9, 42285 Wuppertal

Nähere Informationen unter:

<https://www.dajeb.de/jahrestagungen/jahrestagung-2021>

Hinweis:

Vor dem Hintergrund der Corona-Pandemie ist die Planung unserer Jahrestagung 2021 eine besondere Herausforderung. Trotzdem sind wir optimistisch, unter Beachtung aller Infektionsschutzanforderungen eine erfolgreiche und sichere Tagung im März 2021 durchführen zu können.

Buchbesprechungen

Ernst-Marcus Thomas:

Beziehungs-Tango: Wie wir unbewusst die Liebe sabotieren

Hogrefe Verlag, Bern 2020, 16,95 EUR

Warum scheinen Frauen regelrecht auf "Arschlöcher" zu stehen? Sie benehmen sich zwar daneben, aber in ihrer "Arschlochhaftigkeit" sind sie wenigstens *verlässlich*. Für eine Buchbesprechung sicherlich ein zunächst provozierender Satz, aber er ist das Resümee der Erfahrungen des Autors.

Alle gelingenden Beziehungen im Erwachsenenleben sind gekennzeichnet von Zuverlässigkeit. Unabhängig davon, welcher Bindungstyp jemand sein mag, gilt es, für die/den Partner*in berechenbar zu sein. Das ist das Wichtigste! Das ist kein langweiliges Beamtentum und soll nicht heißen, dass es in einer Partnerschaft keine Überraschung mehr geben sollte. Ganz im Gegenteil. Aber wichtig ist, dass die/der Partner*in und auch Freund*innen, Verwandte und Kinder sich auf einen verlassen können. Konkret: Wenn man ankündigt anzurufen, auch tatsächlich anzurufen. Wenn man eine Verabredung hat, sie auch einzuhalten und nicht in letzter Sekunde abzusagen. Hierbei handelt es sich schon um die Quintessenz des Buches.

Gleich zu Beginn weist der Autor darauf hin, dass er *seine* Maske an der Garderobe abgibt. Er erzählt offen und ehrlich von sich und seinem Leben, seinen immer wieder gleichen Tango des Scheiterns in einer intimen Beziehung. In einer humorvollen und damit sich selbst annehmenden Weise zeigt er, wie er seinen Wunsch nach Nähe durch sein "Kleines Wurst Syndrom" boykottiert. So ehrlich wie praktisch geschrieben entdeckt sich die Leserin oder der Leser an der ein oder anderen Stelle wieder. Selbstkritisch fragt er sich, wie es sein konnte, dass er trotz Psychologiestudium mit dem Schwerpunkt Persönlichkeitspsychologie an sich selbst scheiterte. In keiner Weise einen Zugang zu seinen Mustern hatte.

BERATUNG ALS PROFESSION

Die Online-Zeitung der DAJEB für Beraterinnen und Berater – Nr. 5 (2020)

Da eine Therapie nur dann gelingen kann, wenn eine wirklich gute Beziehung, das heißt eine menschliche Ebene zwischen Therapeut*in und Klient*in, vorhanden ist, versucht er auf dieser Ebene der/dem Leser*in zu begegnen. Da sich der Tango durch abrupte Tempowechsel der Tanzpartner*innen auszeichnet, findet er dieses



Schrittmuster wieder in seinen nicht gelingenden Beziehungsgestaltungen. Denn sobald er eine Frau sicher hatte, kam gleich der nächste Tanzschritt: der Rückzug. Dies geschah aus Angst, die Frau könne dahinterkommen, dass er nicht genug sei, dass sie es quasi mit einem Hochstap-

ler zu tun habe. Bevor das also durch zu große Nähe würde auffliegen können, war er wieder schnell weggelaufen. Und die Frauen liefen, aus deren eigener tiefsitzenden Angst heraus verlassen zu werden, in der nächsten Phase dann hinter ihm her, um ihn festzuhalten.

Mit einer Fülle an lebensnahen Beispielen derjenigen Menschen, die eine Beziehung suchen und es mal wieder nicht geschafft haben, macht er deutlich, wie frühe Bindungsmuster dafür verantwortlich sind. Diese, entstanden aus Bindungstraumatisierungen, lassen die Betroffenen viele Jahrzehnte später immer wieder in dem gleichen Film mitspielen. Solange ihnen dies noch nicht bewusst ist, fühlen sie sich magisch angezogen von demjenigen, der das alte Muster bedient. Und seine Lösung aus dem Dilemma? Sein eigenes "Inneres Kind" zu adoptieren, es liebevoll anzunehmen. Beginnen zu verstehen, warum es sich so verhält, wie es sich verhält. Das "Kleine Wurst" Gefühl, nicht genug zu sein, hinter sich zu lassen und zu lernen, zu seinen Bedürfnissen zu stehen. Also nicht perfekt zu sein, sondern gut genug.

Ein Buch, das in der ehrlichen und offenen Art und Weise des Autors, sich in meiner Arbeit mit "Wiederholungstätern", also solchen, die sich immer wieder in ihrer Beziehung die "Hölle auf Erden" suchen, als wichtiger Impulsgeber für Reifungsschritte bewährt hat.

Dr. Rudolf Sanders

Martin Fleckenstein, Marlis Fleckenstein-Heer, Susanne Leiberg, Thomas Lüddeckens, Wilhelm Breit:

Mit Stolz aus der Abhängigkeit. Leistungssensible Suchttherapie nach Fleckenstein und Fleckenstein-Heer

Schattauer Verlag, Stuttgart 2020, 30,00 EUR

Was lösen bei Ihnen Menschen aus, die drogen- oder alkoholabhängig sind? Oder wie ergeht es Ihnen selbst, wenn man nicht in der Lage ist, seinen Konsum zu regulieren? In der Regel ist es Scham, keine Kontrolle über sein Leben zu haben bzw. eine mehr oder weniger starke Verurteilung und Ausgrenzung desjenigen, weil wir damit unsere eigenen Schwachstellen nicht anschauen müssen. Genau hier setzt die Leistungssensible Suchttherapie an. Demjenigen mit Hochachtung und Respekt zu begegnen, damit dieser Stolz darüber entwickeln kann, dass er den Mut entwickelt, sich in einer solchen Situation an eine Beratungsstelle oder eine/n Suchttherapeut*in zu wenden. Aber das ist nur der erste Schritt. Da belastende traumatische oder belastende kindliche Erfahrungen, wie körperliche Gewalt, körperliche Vernachlässigung, emotionale Vernachlässigung oder sexueller Missbrauch häufig eine Schlüsselrolle für die Entwicklung einer Suchterkrankung spielen, gilt es auch die frühere Lösung, eine Selbstmedikation zur Dämpfung der unaushaltbaren Emotionen, die heute zum Problem geworden ist, als eine (unter vielen anderen!) Lösung wertzuschätzen. Dieses nachvollziehen zu können ist zunächst einmal für uns Therapeut*innen wichtig! Deshalb wird dem theoretischen Hintergrund der Themen Stigmatisierung, Scham und Abhängigkeit ausführlich Platz geboten.

BERATUNG ALS PROFESSION

Die Online-Zeitung der DAJEB für Beraterinnen und Berater – Nr. 5 (2020)

Bei der Durcharbeitung dieses Buches wurde mir deutlich, dass dieser Ansatz und die daraus sich entwickelnde Haltung, Menschen mit einer Suchterkrankung zu begegnen, sich sehr leicht auf alle diejenigen übertragen lässt, die etwa eine Paartherapie aufsuchen. Auch hier dauert es lange, bevor ein Paar sich aufrafft, endlich Unterstützung in einer Paartherapie zu suchen. Die Ursachen dieser Vermeidung lassen sich festmachen in einer tiefsitzenden Scham, es nicht miteinander "hinzu-kriegen". "Alle anderen Paare schaffen es doch auch!", so zumindest die Idee oder die wohlge-meinten Ratschläge der (Schwieger-)Mutter oder des Pfarrers. Außerdem ist das Label "geschieden" immer noch mit einem gewissen Makel versehen. Die Ursachen des "offensichtlichen Scheiterns" lassen sich ebenfalls in frühen Bindungstraumatisierungen verorten, welche sich dann im heutigen Paargeschehen wieder aktualisieren. Dieser innere und äußere Druck führt zu einer Selbststigmatisierung und -beschämung. Und wer mag schon gerne ein solches Stigma, geschieden zu sein, anderen freiwillig präsentieren? Also macht man lange Zeit gute Miene zum bösen Spiel, bis einem das ganze System um die Ohren fliegt und Hilfe von draußen dringend erforderlich ist. Ist es nicht einfach eine unglaublich großartige *Leistung*, trotz aller Scham sich zu überwinden, Hilfe in einer Beratungsstelle oder Paartherapie zu suchen?

Das anerkennend zu sagen ist das Eine. Aber wichtig ist es vor allem, den Blick dahin zu lenken, was einem Paar trotz aller Widrigkeiten aus maladaptiven, in Kindertagen geprägten Beziehungsmustern bisher gelungen ist. Da werden Kinder versorgt, da läuft der Alltag, psychische Beeinträchtigungen des Einzelnen werden aufgefangen. Und das Ganze vielleicht schon 10, 15 oder 30 Jahre lang! Eine Wertschätzung genau dafür spüren die Menschen im allerersten Kontakt mit uns. Es gilt ihnen explizit und vor allem implizit durch unsere Haltung zu vermitteln, dass sie auf diese Leistung stolz sein können!

Und auch Menschen mit einer Suchterkrankung haben bisher ganz viel in ihrem Leben schon geleistet, auch darüber gilt es Stolz zu entwickeln. Dieser

wird dann zur Grundlage, auch die zukünftige Herausforderung, die Menschen ohne ein Krankheitsbild dieser Art nicht nachspüren können, zu meistern: darauf stolz zu sein, sein Leben mit reduziertem Konsum bzw. abstinenz zu leben. An dieser Stelle ist das ganze System gefragt, Familienangehörige, aber auch Nachbarn und Freund*innen. Denn ein soziales Netzwerk, das auf wechselseitig befriedigenden Beziehungen beruht, ermöglicht eine sozial bezogene Autonomie, die dadurch gekennzeichnet ist, dass die Verbundenheit mit den anderen die Voraussetzung zur persönlichen Entwicklung des Einzelnen wird.

In einem Manual über drei Einheiten, einschließlich der dazugehörigen Arbeitsmaterialien, wird vermittelt, wie diese Haltung unterstützend zu qualifizierten Suchttherapien den Patient*innen vermittelt werden kann. Und last but not least: Die Untersuchungen belegen eine hohe Wirksamkeit, durch eine deutlich niedrigere Rückfallquote.

Dr. Rudolf Sanders

Johannes Traub, Wiebke Alpei, Susanne Schweizer:

Muträuber: Hugo und Zugo besiegen die Angst
Balance Buch und Medien Verlag, Köln 2020,
17,00 EUR

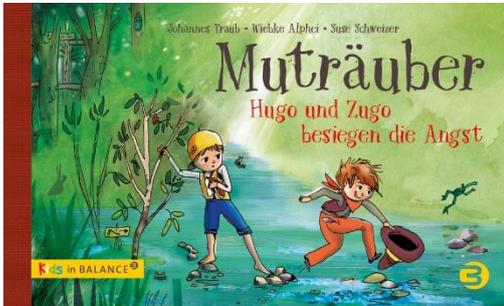
Die Emotion Angst gehört in unterschiedlicher Ausprägung zu jedem Kind. Was tun als Eltern? Das Wichtigste ist sicherlich, die Angst als eine wichtige



BERATUNG ALS PROFESSION

Die Online-Zeitung der DAJEB für Beraterinnen und Berater – Nr. 5 (2020)

und grundlegende Emotion wie Freude, Wut oder auch Traurigkeit wertzuschätzen. Das geht schon allein durch das Benennen dessen, wovor genau ein Kind Angst hat.



Dann lernt es, sich und seinen Gefühlen immer mehr zu vertrauen. Der nächste Schritt ist

dann die aktive Auseinandersetzung mit der Angst. So hilft dieses wunderschöne Bilderbuch, langsam Kinder an das Thema heranzuführen und ihnen zu zeigen, dass dort, wo Angst ist, auch Mut steckt und in jedem die Kraft und Stärke der Bewältigung der Angst vorhanden ist. In einer zuversichtlichen Heranführung an die Angstsituation und deren tatsächlichen Überwindung erlebt das Kind Selbstwirksamkeit anstelle einer anhaltenden Vermeidung der Situation.

Dr. Rudolf Sanders

Anahita Teymorian:

Es ist Platz für alle

Carl Auer Verlag, Heidelberg 2020, 19,95 EUR

Es gibt Bücher für große und für kleine Menschen, und es gibt solche, die beide sofort ins Herz treffen und anrühren. So geht es mir mit diesem Bilderbuch. Entstanden nach einer täglichen Nachrichtensendung im Fernsehen, wo wieder einmal deut-

lich wurde, dass Menschen um ein Stück Land, um ein Stück des Planeten kämpfen.

Die Autorin, die mit Katze, Mann und Tochter in Teheran lebt, war



plötzlich total wütend: "Warum hört ihr nicht auf? Warum seid ihr nie glücklich? Hört auf gierig zu sein! Versucht es wenigstens einmal. Vertraut mir! Es ist Platz für euch alle. Seht euch den Himmel an, seht euch das Meer an, seht euch den Dschungel an." So beginnt im Buch ihre Reise im Mutterleib, in dem wenig Platz war, aber trotzdem Platz genug, und in dem Haus, das offensichtlich kleiner wurde, als sie größer wurde und trotzdem war Platz für alle da, selbst Platz für alle Spielsachen. Und nachts, beim Blick zum Himmel, war Platz für alle Sterne und sogar für den Mond. Aber auf den Reisen durch die Welt sieht sie überall Menschen, die um ihren Platz kämpfen, in kleinen und großen Räumen. Und sie verrät die Lösung, denn wenn alle freundlich miteinander sind und sich lieben, dann ist in dieser wunderbaren Welt Platz für uns alle.

Dr. Rudolf Sanders

Christine Zens, Gitta Jacob:

Angststörungen, 75 Therapiekarten

Beltz Verlag, Weinheim 2019, 49,95 EUR

Angst ist ein häufiger Begleiter der Probleme und Herausforderungen, die Menschen in eine psychosoziale Beratungsstelle führen. Die vorliegenden Karten geben durch die Kopplung von Information und Bild vielfältige Zugänge, gemeinsam mit Ratsuchenden ihre Angst, bzw. ihre Enge zu erforschen, ihren Sinn zu erschließen und Wege der Bewältigung zu gehen.

Im Rahmen einer einleitenden Psychoedukation lernen Klient*innen, etwas über die Angst ganz im Allgemeinen und die Zusammenhänge zwischen den biologischen Wurzeln, Stress und Anspannung kennen. Im nächsten Modul geht es darum, die Angst einzuordnen, also die verschiedenen Erscheinungsformen anhand der Karten kennen zu lernen und dadurch die eigene Angststörung zu identifizieren und auch Abgrenzung vorzunehmen. Auf der Rückseite gibt es Hinweise, welche hilfreichen Strategien es im Umgang mit Erkrankungen bzw. Einschränkungen gibt. Dadurch können bereits erste

BERATUNG ALS PROFESSION

Die Online-Zeitung der DAJEB für Beraterinnen und Berater – Nr. 5 (2020)

Zielsetzungen bzw. Schwerpunkte festgelegt werden. Im 3. Modul geht es dann darum, die Angst der Patient*innen zu verstehen. Einerseits möglichst klassisch verhaltenstherapeutisch und die aktuellen Auslöser bzw. aktuellen Aufrechterhaltung und Bedingungen in der Lebensgeschichte der/des Patientin/Patienten auszumachen. Wichtig dabei auch die primären bzw. sekundären Krankheitsgewinne zu entschlüsseln. Eine andere Möglichkeit in diesem Modul sind die Bedürfnisse zu verstehen, die durch die Angst ausgedrückt und erfüllt werden wollen. Im Modul 4 geht es um Wege, sich der Angst in Exposition und Konfrontation zu stellen. Im 5. Modul werden zur Angstbewältigung auch Entspannungs- und Achtsamkeitstechniken vorgestellt, um damit direkt der Angst auf einer körperlichen anstelle der mental imaginativen Ebene entgegen zu wirken. Das 6. Modul ist ganz der Positiven Psychologie verpflichtet, indem hier den Ängsten fundamentaler durch Erfahrungen des Selbstwertes und der Selbstwirksamkeit entgegengesteuert wird. Denn hinter Ängsten verbergen sich häufig Entwicklungsziele. Abgeschlossen wird im 7. Modul mit der Rückfallprophylaxe dem Aufbau einer selbstfürsorglichen und ausgeglichenen Lebensgestaltung.

Die bildliche Gestaltung und die Qualität der Texte



haben mich in meiner Arbeit mit Ratsuchenden bisher ausgesprochen unterstützt. Die Karten werden nicht hintereinander abgearbeitet (!), sondern sie kommen aus einem Spüren, bezogen auf mein Gegenüber, zum Einsatz.

Dr. Rudolf Sanders

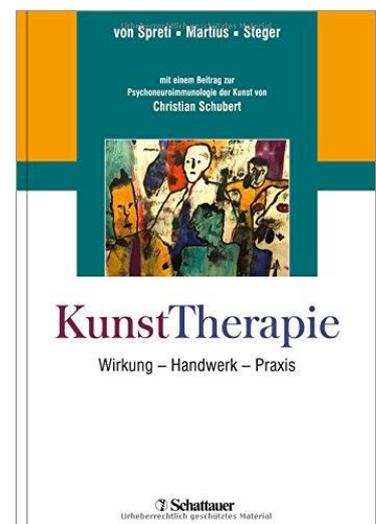
Flora von Spreti, Philipp Martius, Florian Steger:
KunstTherapie: Wirkung – Handwerk – Praxis
Schattauer Verlag, Stuttgart 2018, 82,00 EUR

Vielleicht kennen Sie auch das Problem aus der Paarberatung, dass die Partner*innen meinen, wir haben uns nichts mehr zu sagen und deshalb müssen wir uns trennen. Das Leid, das mit Trennung und Scheidung für die Betroffenen und deren Kinder in der Regel verbunden ist, ist hinreichend empirisch aufgezeigt.

Das Grundproblem besteht aus meiner Sicht vor allem darin, dass die Betroffenen nicht wissen, *wie* sie sich etwas sagen können. Wie sie von ihren Nöten erzählen können, die sie vielleicht schon seit Kindertagen plagen. Wie sie es schaffen, die Unterschiedlichkeit und Einmaligkeit

des Anderen wirklich wahrzunehmen, statt das Bild, das sie von ihm haben, ihm überzustülpen. So bin ich durch Hilarion Petzold und Ilse Orth in den 80er Jahren des letzten Jahrhunderts auf die wunderbare Möglichkeit gestoßen, Menschen über die Kunst, über den Einsatz kreativer Medien wie das Malen, das Plastizieren mit Ton oder expressives Schreiben wieder miteinander ins Gespräch zu kommen.

Den Autor*innen ist es gelungen, 54 Autorinnen und Autoren zu gewinnen, die aufzeigen, wie die Sprache der Kunst in der Therapie wirksam wird. Diese kommen aus Bereichen wie Philosophie, Soziologie, Psychoanalyse, Kunstpädagogik oder Medizin. Besonders beeindruckend ist der Beitrag von Christian Schubert, der empirisch aufzeigt, welche Bedeutung das künstlerische Handeln für das Immunsystem des Menschen hat. Des Weiteren gibt es zum Beispiel einen Beitrag zur Portraitmalerei im Justizvollzug, naheliegend, um den Menschen dort wieder einen Zugang zu ihrer eigenen Würde



BERATUNG ALS PROFESSION

Die Online-Zeitung der DAJEB für Beraterinnen und Berater – Nr. 5 (2020)

zu ermöglichen. Dann wird das Bild zu einem Versprechen und es macht Mut, nicht aufzugeben. Mut macht auch, für die Leserin und den Leser das letzte Kapitel, in dem es darum geht, die Arbeit mit der Kunst zu einem Handwerk in Psychotherapie und Beratung werden zu lassen. Also konkret die therapeutische Haltung, Beziehungsgestaltung und Triangulierung bei der Entdeckung der schöpferischen Welt mit Patient*innen und Klient*innen.

Ein sehr wichtiges Kapitel, weil ich selber weiß, dass es eine Menge Mutmacher-Kompetenz seitens der Therapeut*innen bedarf, aus dem "Reden über" zunächst einmal in das Ausdrücken, was vorbewusst schlummert, aber höchst wirkmächtig ist, etwa durch das Plastizieren mit Ton hin zu motivieren. Aber haben nicht die meisten Partner*innen nächtelang sich mit Reden in Grund und Boden geredet und immer nur wieder Kurven gedreht? Wenn sie dann mit geschlossenen Augen nach einer Einführung ihre aktuelle Situation mit Ton plastizieren, sich mit geöffneten Augen dann von der entstandenen Skulptur beeindrucken lassen und ihren Eindruck durch expressives Schreiben, etwa mit einer Überschrift mit Worten, oder mit einem Gedicht als etwas Verdichtetes wieder ausdrücken, wird deutlich, wie viel Potenzial, wie viel Ressourcen eigentlich vorhanden sind. Ein wunderbares Buch, das hoffentlich viele Kolleginnen und Kollegen motiviert, sich auf die Terra Incognita der therapeutischen Wirkung von Kunst mutig zu begeben.

Dr. Rudolf Sanders

Otto Hofer-Moser, Gerhard Hinterberger, Melitta Schwarzmann, Rita De Domenicis, Franz Brunner:
Krisenintervention kompakt: Theoretische Modelle, praxisbezogene Konzepte und konkrete Interventionsstrategien

Vandenhoeck & Ruprecht, Göttingen 2020,
14,99 EUR

Die in psychotherapeutischer Praxis und Lehre/
Weiterbildung erfahrenen österreichischen Au-

tor*innen adressieren dieses Buch als Überblickswerk für Ausbildungskontexte und als Praxishandbuch für alle mit psychosozialer Krisenintervention befassten Berufsgruppen (Psychotherapeut*innen, Ärzt*innen, Psycholog*innen, Sozialarbeiter*innen, Berater*innen) mit dem Anspruch " ... dass die genannten Berufsgruppen die aufbereitete Theorie und Praxis rasch in ihren jeweiligen Alltag integrieren können" (S. 11).

Die Inhalte sind in zehn Kapiteln übersichtlich strukturiert und mit verschiedenen Rubriken wie hervorgehobenen Hinweisen, Zusammenfassungen, Praxistipps und -beispielen sowie sog. "Take-home-messages" am Ende der Kapitel leserfreundlich didaktisiert.

Nach einer instruktiven Einleitung widmet sich das zweite Kapitel aus metatheoretischer Perspektive dem allgemeinen Krisenverständnis, den Einteilungskriterien, Formen und Ausprägungen (traumatischen Krisen, Entwicklungskrisen, Verlustkrisen ...).

Eingegangen wird auf diagnostische Aspekte nach ICD-10 und DSM-5, die Klassifikation von Notfallsituationen sowie die Prinzipien der Krisenintervention, deren allgemeines Ziel darin besteht : " ... durch

eine Aktivierung und Erweiterung äußerer und innerer Ressourcen möglichst rasch wieder eine ausreichende äußere und innere Handlungsfähigkeit der Betroffenen zu ermöglichen." (S. 25)

Das dritte Kapitel beinhaltet konkrete Interventionsmaßnahmen. Differenziert wird auf die Gestaltung des Krisenerstgesprächs eingegangen, die aktive Kontaktaufnahme zur emotionalen Beruhigung, die Problem- Situations- und Ressourcenana-



BERATUNG ALS PROFESSION

Die Online-Zeitung der DAJEB für Beraterinnen und Berater – Nr. 5 (2020)

lyse, die Problembearbeitung und Ressourcenerschließung (hier mit wertvollen Hinweisen auf psychoedukative Techniken). Hinzu kommen Hinweise zur Abschätzung des akuten Gefährdungspotenzials sowie zur Vereinbarung nachfolgender Behandlungsschritte. Zu weiteren Kriseninterventionstechniken, die erläutert werden, gehören Techniken der inneren Distanzierung (z. B. die Einladung zum Rollentausch, der Reflexion der eigenen Situation aus Sicht einer anderen Person), Techniken der inneren Stütze (z. B. der Einsatz von Übergangsobjekten zur Verbesserung der Nachhaltigkeit von Interventionen) und Techniken zur Verankerung von Realität.

Im vierten Abschnitt wird auf Suizidalität eingegangen, auf einige epidemiologische Fakten und Risikogruppen, wozu u. a. Menschen mit posttraumatischen Belastungsstörungen oder unheilbaren Erkrankungen und allgemein Menschen in tiefen Krisen gehören. Konzepte der Abschätzung eines Suizidrisikos und konkrete Nachfragestrategien werden erläutert. Die Autoren raten, " ... durch möglicherweise suizidale Klient*innen ausgelöste ... Gegenübertragungsphänomene ... absolut ernst zu nehmen." (S. 61)

Das fünfte Kapitel widmet sich der Einführung in die Akut-Psycho-traumatologie, also der neurobiologischen Per-



spektive auf Traumata. Beschrieben wird ein dynamisches Verlaufsmodell psychischer Traumatisierung, beginnend mit der i. d. R. wenige Stunden bis Tage umfassenden Schockphase (Dissoziation, Panik, Starre ...) und der zwei- bis vierwöchigen Einwirkphase (u. a. Intrusionen, das erneute Durchleben von Teilaspekten der Situation und Flashbacks). Diese zweite Phase geht bei gutem Verlauf (und entsprechender professioneller Begleitung) in die langfristige Erholungsphase über. Das negative

Pendant ist ein traumatischer Prozess, "gekennzeichnet durch den paradoxen Versuch, sich an eine unerträgliche Erfahrung anzupassen, mit ihr zu leben, ohne sich mit ihr wirklich konfrontieren zu können." (S. 79) In diesem Fall können sich komplexe Traumafolgestörungen entwickeln. Als Aspekte wirksamer Krisenintervention in der Akut-Psychotraumatologie benennen die Autoren "... die Förderung der Gefühle von Sicherheit, Ruhe, Verbundenheit und Selbstwirksamkeit, ... der Entlastung und Ressourcenorientierung sowie ... des Gefühls der Hoffnung." (S. 86)

Im Kapitel 6 wird die Notfall- und Krisenintervention bei psychiatrischen Störungsbildern behandelt, die ja auch außerhalb psychiatrischer Einrichtungen notwendig sein kann. Hingewiesen wird auf verschiedene diagnostische Kriterien und Leitsymptome. Im Zentrum der Krisenintervention (und zugleich als deren schwierigsten Teil) sehen die Autoren " ... die Betroffenen von der Notwendigkeit ärztlich-psychiatrischer Hilfe zu überzeugen und diese unter Einbezug von Angehörigen auch zu organisieren." (S, 91)

Das siebte Kapitel widmet sich dem Phänomen der Panikattacken mit einer besonderen Erörterung des Hyperventilationssyndroms. Panik wird definiert als Zustand "... überwältigender Angst, ... der mit dem zentralen Gefühl einer extremen Hilflosigkeit und Ohnmacht einhergeht." (S. 93) So subjektiv bedrohlich entsprechende Attacken mit all ihren körperlichen Begleiterscheinungen erlebt werden, so handelt es sich doch "... fast immer um eine fehlgeleitete, überschießende Alarmreaktion des Organismus im Sinne fälschlich aktivierter archaischer Kampf- und Fluchtreaktionen ... die normalerweise höchst sinnvoll auf mögliche Gefahren hinweisen und helfen, mit diesen fertig zu werden." (S. 95) Die Autoren schildern verschiedene Techniken der Selbstberuhigung (Psychoedukation, das Einüben eines beruhigenden inneren Dialogs, Atemtechniken, Aufmerksamkeitslenkung, Klopftechniken).

Kapitel 8 befasst sich mit überwältigender Trauer, resp. Verlustkrisen. Schwerpunktartig erörtert werden die Umstände, die krisenhafte und traumati-

BERATUNG ALS PROFESSION

Die Online-Zeitung der DAJEB für Beraterinnen und Berater – Nr. 5 (2020)

sche Verlusterfahrungen hervorrufen können. Moderne Konzepte psychotherapeutischer Trauerbegleitung arbeiten nicht auf ein "Loslassen" hin, sondern sprechen von einer inneren Beziehungstransformation. Vorgestellt wird ein dynamisches Verlaufsmodell der Verlustbewältigung, wobei die Autoren darauf hinweisen, dass jenseits aller elaborierten Konzepte Trauer ein je individueller Prozess ist.

Das neunte Kapitel stellt Konzepte und Institutionen der Online-Krisenberatung vor. Vorteile werden u. a. gesehen in der Ungebundenheit an Ort und Zeit, der Verschriftlichung (die Verstehensprozesse auf beiden Seiten befördert), der Niederschwelligkeit. Knapp vorgestellt werden das Kriseninterventionszentrum Wien, die Plattform U25 für Beratung suizidaler Jugendlicher, die Online-Beratung der Telefonseelsorge sowie des Hilfetelefon Gewalt gegen Frauen.

Im zehnten und letzten Kapitel werden Aspekte der Selbstfürsorge und der Psychohygiene erläutert. Um nur einen Aspekt hervorzuheben: "Die bewusste Unterscheidung zwischen Empathie und Mitgefühl ist eine weitere Möglichkeit, als Helfer chronische Überforderungsphänomene zu vermeiden." (S. 122) Mitgefühl, so die Autoren, sei nach neurowissenschaftlichen Erkenntnissen "... als aktiver Prozess mit positiven Emotionen verbunden ... Empathie hingegen wird als passives Resonanzphänomen verstanden, wodurch das Leiden Anderer emotional ungefiltert nachempfunden und als Stress erlebt wird ..." (ebd.) Die finale "Take-Home-Message" lautet: "Durch die Arbeit mit krisenbelasteten Menschen steigt für professionelle Helfer die Gefahr eines Empathiestresses sowie einer Sekundärtraumatisierung. Im Sinne einer guten Selbstfürsorge ist es in der Beratungssituation deshalb notwendig, eine ausgewogene Balance zwischen empathischem Verständnis, ausreichender Zentriertheit und exzentrischer Reflektiertheit, gegebenenfalls mit Hilfe von Supervision, herzustellen. Professionelle Krisenhelfer*innen müssen zudem ausreichend individuelle Ressourcen nutzen bzw. neu entwickeln, um Burnout-Entwicklungen

und Phänomenen wie einer Mitgefühlerschöpfung entgegenzuwirken." (S. 125)

Resümee: Das Buch wird seinem (eingangs formulierten) Anspruch und Zweck vollends gerecht und sei hiermit empfohlen.

Cornelia Weller

Ruth Janschek-Schlesinger:

Praxisbuch Dialogisches Gestalten: Kommunizieren mit künstlerischen Materialien

Hogrefe Verlag Bern, 2020, 24,95 EUR

Menschen, die eine Partnerschafts-, Familien-, Lebens- oder Erziehungsberatungsstelle aufsuchen, sind nicht selten in ihrem Fühlen, Denken und Handeln gesteuert durch frühe eigene traumatische Kindheitserlebnisse. Da sich diese allerdings zu einer Zeit abspielten, als das explizite Gedächtnis dafür noch nicht ausgereift war, diese Erlebnisse zu benennen und zu speichern, haben diese ihren Niederschlag im impliziten Gedächtnis gefunden. Sie sind vorbewusst vorhanden und damit unbewusst wirksam.

Ein Schlüssel, um die aktuellen Probleme von Menschen zu verstehen, ist der Zugang zu dem jenseits der verbalen Sprache angesiedelten Vorbewussten.

Dazu bieten sich künstlerische Materialien an.

Die vorliegende Veröffentlichung bietet wirklich einen Methodenkoffer an. Die Übungen, die in Einzelschritten beschrieben werden, helfen der Beraterin und dem Berater als strukturelle Unterstützung des Prozessverlaufs. So bieten sich in



Ruth Janschek-Schlesinger

**Praxisbuch
Dialogisches
Gestalten**

Kommunizieren mit
künstlerischen Materialien

 hogrefe

BERATUNG ALS PROFESSION

Die Online-Zeitung der DAJEB für Beraterinnen und Berater – Nr. 5 (2020)

diesem musischen Raum völlig neue Zugänge der Klärung durch eine neue Ansicht und ein tieferes Verstehen. Dadurch werden diese Erfahrungen auch dem expliziten Teil unseres Gehirns zugeführt und stehen damit dem Langzeitgedächtnis, um ein neues Fühlen, Denken und Handeln zu generieren, zur Verfügung.

Eine Arbeit ohne den Einsatz kreativer Medien könnte ich mir in meiner Beratungsarbeit überhaupt nicht vorstellen. Aber welche Medien sind die Richtigen? Auch hierzu gibt die Autorin wichtige Hinweise, wenn sie die Unterschiede zwischen dem Einsatz von Bleistiften, Wachskreiden, Ölpastellkreiden oder auch den Einsatz von Ton beschreibt. So wird es möglich, prozessorientiert auch mit den *richtigen* Materialien zu arbeiten.

Wer sich und seinen Klient*innen den Beratungsprozess wirklich viel "leichter" und vor allen Dingen erfolgreicher machen will, kann dieses Buch als großartige Unterstützung nutzen.

Dr. Rudolf Sanders

Thomas Müller-Schneider:

Liebe, Glück und menschliche Natur: Eine biokulturelle Analyse der spätmodernen Paargesellschaft

Psychosozial Verlag, Gießen 2019, 44,90 EUR

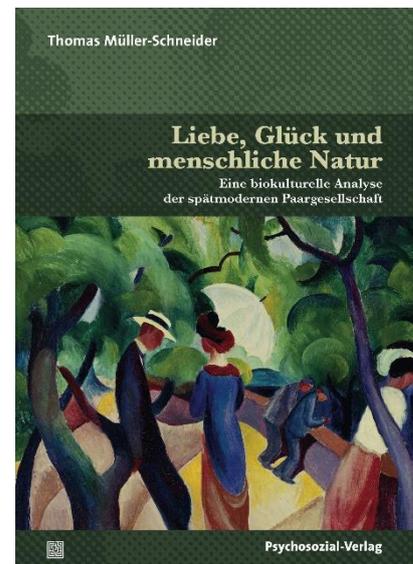
Dieses Buch behandelt das Liebesleben in westlichen Gegenwartsgesellschaften. Dabei geht es allerdings nicht um sexuelle Vorlieben und Praktiken, sondern es geht um die gesamte Sphäre der Sexualität und Liebesgefühle. Die entscheidenden Fragen lauten: Wie kommt die soziale Ordnung des Lebens in einer entgrenzten Gesellschaft, in der äußere Zwänge kaum noch eine Rolle spielen, eigentlich zustande? Welches sind die Struktur bildenden Kräfte und welche Beziehungsformen entstehen daraus? Hat man es noch mit einer Paargesellschaft zu tun oder organisiert die Mehrheit der Menschen ihr Liebesleben in völlig neuen sozialen Arrangements und Konstellationen? Gibt es

Aussagen über die weitere Zukunft der Paarbeziehung oder alternative Formen des Liebeslebens? Können wir von einem Niedergang der traditionellen Zweierbeziehung ausgehen?

In seiner Analyse kommt der Autor zu dem Schluss, dass man heute von einer ideologisch angehauchten Bewegung gegen Monogamie, Heterosexualität sowie gegen den Mythos der romantischen Liebe sprechen kann und dass Polyamorie ein zunehmend beliebter Forschungsgegenstand ist. Dem Autor geht es allerdings nicht um weltanschauliche Perspektiven, sondern er analysiert als Soziologe ohne ideologische Vorannahmen und Scheuklappen. Soweit es geht, untermauert er seine Aussagen mit empirischen Befunden. Das Rätsel der spätmodernen Paargesellschaft besteht nach wie vor darin, dass die meisten Menschen ein treues, auf Dauer angelegtes und heterosexuelles Liebesleben bevorzugen.

In der Analyse werden keinerlei Beziehungsformen legitimiert oder bewertet. Im Mittelpunkt steht ausschließlich der Versuch, soziale Wirkungszusammenhänge zu erfassen, die eben auch die menschliche Natur einschließen.

Haben vielleicht biologische Anlagen tatsächlich etwas mit unserem heutigen Liebesleben zu tun? So ist Liebe zweifellos der motivierende Mechanismus der Paarbildung. Besonders bedeutsam ist die Erkenntnis, dass dieser psychische Mechanismus keine evolutionäre Weiterentwicklung oder Abwandlung des sexuellen Begehrens ist. Liebe ist zwar fast immer mit Sex verbunden, er stärkt auch das Liebesband, aber die Liebe wurzelt *nicht* in der Sexualität, wie der Verhaltensforscher Irenäus Eibl-



BERATUNG ALS PROFESSION

Die Online-Zeitung der DAJEB für Beraterinnen und Berater – Nr. 5 (2020)

Eibesfeldt schon vor mehreren Jahrzehnten belegte. Ganz im Gegenteil: Man muss sich zunächst einmal von der Idee befreien, Liebe auf Sex zurückführen zu wollen. Ihr evolutionärer Ursprung liegt im Brutverhalten, in der Mutter-Kind-Bindung der Säugetiere. Dieses ist eine biologische Voranpassung (Präadaption) für die spätere biologische Entwicklung zur Liebesbindung zwischen Erwachsenen. Die romantische Liebe ist nicht eine Erfindung des 19. Jahrhunderts, sondern ein innerer Zustand, der durch das intensive Verlangen geprägt wird, sich mit einer Person zu einer *sozialen Einheit* (!) zu vereinen. Dazu gehört die Idealisierung der geliebten Person, also die Tendenz, positive Eigenheiten stark zu überhöhen und negative herunterzuspielen. Liebe macht den anderen Menschen zum Mittelpunkt des eigenen Lebens. Wenn Menschen lieben, verbinden sie damit typischerweise auch die Erwartung körperlich-sexueller und emotionaler Erfüllung. Eine Fülle ethnographischer Studien sowie die Literaturwissenschaft liefern Belege dafür, dass Liebe zum allgemeinen Erfahrungshorizont des Menschen gehört. Die romantische Liebe ist eine literarische Universalie, in allen Literaturtraditionen taucht der romantische Prototyp auf, er bildet eines der wichtigsten Genres menschlicher Erzählungen überhaupt.

Zusammenfassend löst der Autor mit Hilfe einer biokulturellen Analyse das soziologische Rätsel, warum in einer Welt nahezu unbegrenzter Möglichkeiten nach wie vor die exklusive und dauerhafte Paarbeziehung zwischen Mann und Frau das mit großem Abstand vorherrschende und auch zukünftige Paarmodell sein wird. Ein Buch, das ich dringend all denjenigen Kolleginnen und Kollegen empfehle, die Paare dabei begleiten, ihre Irritationen im Miteinander zu klären und zu bewältigen. Es untermauert eine Haltung, sich für deren Einmaligkeit und Exklusivität einzusetzen, auch wenn die Partner*innen im Moment vielleicht keinen Zugang dazu haben.

Dr. Rudolf Sanders

Lukas Nissen, Michael Sturm:

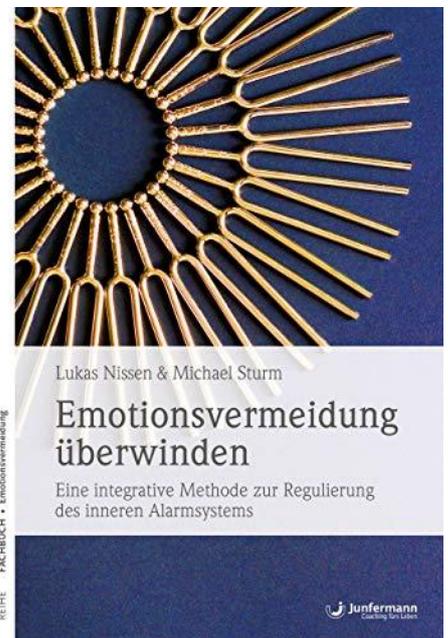
Emotionsvermeidung überwinden: Eine integrative Methode zur Regulierung des inneren Alarmsystems

Junfermann Verlag, Paderborn 2018, 25,00 EUR

Grundbedürfnisse und psychische Sicherheit

Einer der nachhaltigsten Eindrücke der DAJEB-Jahrestagung 2020 war für mich der Kurzfilm über das Still-Face-Experiment, welchen Prof. Christine Kröger während ihres Hauptvortrages am 14. März vorstellte.

Ein etwa einjähriges Kind kämpft um die Aufmerksamkeit seiner Mutter, die über zwei Minuten (bemüht) keine andere Reaktion zeigt als Schweigen und einen direkten und ernsten Blick. Seine Verzweiflung mitzuerleben, hat mich tief berührt.



Der Film zeigte sehr deutlich, wie die anfängliche Verunsicherung und das sich zunehmend verstärkende Such- und Kontaktverhalten des Kindes (Kontaktreaktion) erst in Verzweiflung und dann in Apathie und Kontaktverweigerung umkippt, wenn die Suche nach einer emotionalen Reaktion (hier: der Mutter) zu lange unbeantwortet bleibt. Eine Kontaktaufnahme der Mutter nach Beendigung der ihr sichtlich schwerfallenden 2 Minuten beantwortet das Kind dann auch zunächst mit Misstrauen.

Das sich zunehmend steigernde Bemühen des Babys um emotionalen Kontakt und Reaktion durch die Mutter stellt eine natürliche Reaktion auf die psychisch bedrohliche Situation des Babys dar: das Ringen darum, die Mutter wieder "ins Boot" zu ho-

BERATUNG ALS PROFESSION

Die Online-Zeitung der DAJEB für Beraterinnen und Berater – Nr. 5 (2020)

len, ihre Aufmerksamkeit und liebevolle Zuwendung zu gewinnen und ihre Zustimmung: *Ja, du bist. Du darfst sein. Und ich bin bei Dir.*

Das Bedürfnis nach

- emotionalem Kontakt, Gesehen- und Beachtetwerden und Dazugehören

gehört genauso zu unserer psychischen Grundausstattung wie die nach

- Autonomie und Respekt,
- Sein-Dürfen, angenehmen Gefühlen, Unlustvermeidung und spontanem Selbstausdruck sowie
- Selbstentfaltung und Sinnverwirklichung.¹

Hans Jellouschek spricht von "Wurzeln und Flügeln", die jeder Mensch brauche.

Diese Grundbedürfnisse stehen in einem fundamentalen Zusammenhang mit dem zentralen Bedürfnis nach *Sicherheit und Orientierung*. Ohne ein Mindestmaß an Sicherheit und Orientierung können wir psychisch – und physisch – nicht überleben.

Bei Bedrohung Alarm

Aus der Traumaforschung wissen wir, dass eine dauerhafte oder plötzlich auftretende massive Frustration grundlegender Bedürfnisse zu innerpsychischen *Alarm-* und in der Folge zu *Stressreaktionen* und in der Folge zu *maladaptiven Bewältigungsreaktionen* führt.

Und das geht nicht nur Kleinkindern so.

Die Angst vor dem Verlust von Zuwendung, Anerkennung oder gar Zugehörigkeit nehmen wir als Gepäck genauso mit ins Erwachsenenalter, wie die vor Geringschätzung, Beschämung, Überwältigung und Kontrollverlust.

Auf entsprechende Bedrohungen (z. B. während eines Streits mit der/dem Partner*in, in einer Prüfungssituation, bei Kritik durch die Chefin oder bei ärgerlichen oder ungeduldig-genervten Gesten un-

seres Gegenübers) antwortet unser bio-psychisches System mit einer *Alarmreaktion*. Diese geht mit hohem Stress und der Einengung der Aufmerksamkeit ("Tunnelblick") einher.

Die psychischen und physischen Kräfte werden auf das Überleben ausgerichtet: Kampf oder Flucht. Wenn keines von beiden möglich oder erfolgreich ist, können wir uns unterwerfen ("Tu mir nichts! Ich mache alles, was Du willst!", "Ich bin gar nicht da!", "Ich bin nichts, Du bist alles!" etc.) oder innerlich aussteigen (erstarren/dissoziieren). Dann "sitzen wir wie das Kaninchen vor der Schlange" und können uns nicht mehr wehren.

Da in solchen Momenten automatisch der älteste Teil unseres Gehirns, das "Reptilienhirn" die Führung übernimmt, stehen uns die Funktionen des Großhirns nur sehr begrenzt zur Verfügung: Die Fähigkeit, eine Situation ruhig zu betrachten und logische Schlüsse zu ziehen, vernetzt zu denken, ja sogar die Erinnerung an sinnvolle Kommunikations- und/oder Konfliktlösungsstrategien kann völlig ausgeblendet sein.

Oft verhalten wir uns dann auf eine Weise, die – "mit den Augen der Vernunft" (Großhirn) betrachtet – für uns selbst unverständlich oder gar beschämend ist (= erneute Bedrohung!). Ein Teufelskreis.

Die auf Grundlage der kognitiven Verhaltenstherapie entwickelte Schematherapie spricht hinsichtlich der Bewältigungsstrategien von relativ überdauernden Schema-Modi: Komplexe Muster der Wahrnehmung, des Erlebens und der Reaktion, die der/die Einzelne aufgrund massiv bedürfnisfrustrierender bzw. traumatisierender Erfahrungen v. a. in der Kindheit ausbildet. Diese gilt es bewusst zu machen und zu verändern.

Ansätze emotionsfokussierter Therapie und Beratung beschäftigen sich ebenfalls mit den oft maladaptiven Versuchen, in brisanten interpersonellen Situationen (z. B. in der Kommunikation hochstrittiger Paare) *sowohl* unsere Zugehörigkeit *als auch* unsere Selbstachtung zu erhalten.

¹ vgl. Grimm (2020) "Zur Arbeit mit dem Grundbedürfniskreuz" in Ausgabe 4 dieser Zeitschrift

BERATUNG ALS PROFESSION

Die Online-Zeitung der DAJEB für Beraterinnen und Berater – Nr. 5 (2020)

Dabei werden die zugrundeliegenden Bedürfnisse und Gefühle validiert und erkundet. Die gemeinsame Suche gilt dann sinnvollerem Ausdrucksformen und Befriedigungsmöglichkeiten.

Die kürzlich im Informationsrundsreiben 237 der DAJEB veröffentlichten Beiträge von Professorin Christine Kröger und Frau Christine Weiß führen dies näher aus.

Von der Schematherapie zur Arbeit im Emotionalen Resonanzraum (ERR)

Einen anderen Weg beschreiben Lukas Nissen und Michael Sturm. Ihr Ansatz, den sie auf Grundlage der Schematherapie entwickelten, setzt direkt an der den Gefühlen und Bewältigungsreaktionen zugrundeliegenden Alarmreaktion an.

Zur Erinnerung: Der durch eine physische oder psychische Bedrohung (s. o.) ausgelöste *Alarmzustand* ist gekennzeichnet durch:

- ein erhöhtes Energieniveau (Arousal),
- Überlebensreaktionen (Kampf, Flucht oder - wenn beides nicht möglich bzw. erfolgversprechend ist - Unterwerfung oder Erstarrung -> Dissoziation),
- die Einengung der körperlichen und psychischen Funktionen auf das Überleben (Tunnelblick).

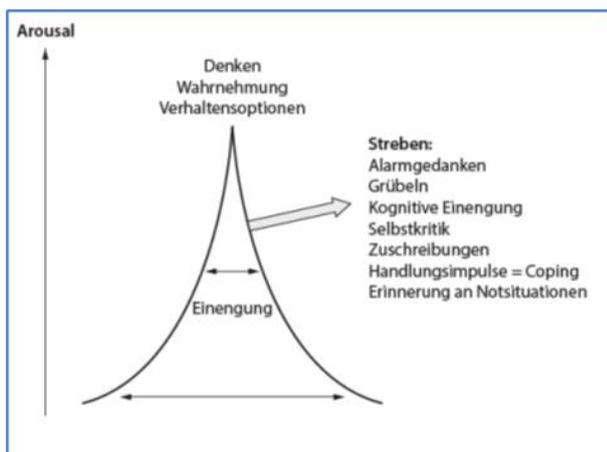


Abbildung 1: Die einengende Wirkung hohen Arousal auf Wahrnehmung und Denken / Quelle: Nissen und Sturm (2018), S. 36

Dazu kommen

- eine starke Orientierung am sozialen Umfeld (an der Gruppe, an der/am Konfliktpartner*in statt an den eigenen Bedürfnissen und Gefühlen),
- einen hohe Handlungsdruck sowie
- eine sich selbst aufschaukelnde Dynamik und hohe Ansteckbarkeit.

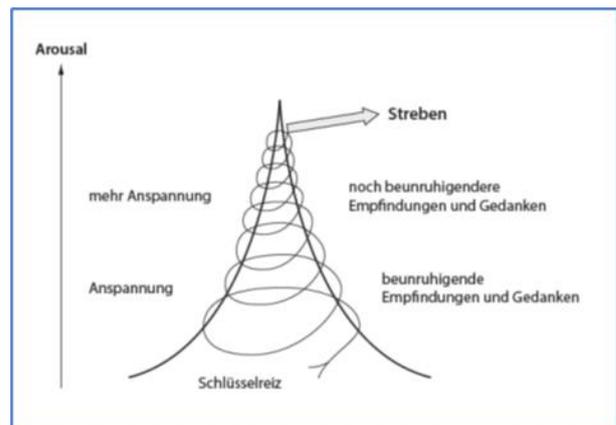


Abbildung 2: Typischer Aufschaukelungsprozess im Rahmen einer Alarmreaktion durch positive Rückkopplung. Quelle: ebd., S. 38

Dieser Prozess hat große Auswirkungen auf

- Gedächtnisprozesse und Lernfähigkeit (Fähigkeiten des Großhirns stehen im Zuge der sich aufschaukelnden Alarmreaktion immer weniger zur Verfügung),
- die Deutung des Verhaltens, der Aussagen und der Absichten des Gegenübers (Einengung auf selbstwertschädigende und bedrohliche Deutungen -> sich selbst erfüllende Prophezeiungen) sowie auf die
- nach innen und außen gerichteten Bewältigungsstrategien, wie z. B. das Kommunikationsverhalten.

BERATUNG ALS PROFESSION

Die Online-Zeitung der DAJEB für Beraterinnen und Berater – Nr. 5 (2020)

Während die dem Modell zugrundeliegende Schematherapie von 18 Schema-Modi ausgeht, postulieren Nissen und Sturm nur zwei:²

- den alarmierten Zustand und
- den Zustand wohlwollender Präsenz

Ohne Gefühle keine wirkliche Orientierung – und keine Sicherheit

Dass die Bewältigungs- bzw. Lösungsversuche im alarmierten Zustand maladaptiv sind, liegt auf der Hand. Sie gehen insbesondere mit der Leugnung authentischer Gefühle einher. Angst, Wut, Schmerz, Trauer "dürfen" nicht mehr gespürt werden, weil sie als nicht bewältigbar und damit als zu bedrohlich wahrgenommen werden. Und damit verlieren wir unsere wichtigste Instanz für die Beurteilung einer Situation und die Wahrnehmung unserer Bedürfnisse.



Nissen und Sturm betonen, dass *Sicherheit als zentrales Bedürfnis* und die damit einhergehenden angenehmen Gefühle erst

wieder wahrgenommen werden können, wenn die eigentliche Alarmreaktion abgeklungen ist. Und erst dann stehen uns auch die Fähigkeit, komplexe Zusammenhänge zu erfassen, logisch zu denken und Handlungen abzuwägen wieder zur Verfügung.

Leider kann diese Beruhigung nicht durch Ablenkung oder gar Suchtverhalten erreicht werden – auch wenn dieser Weg scheinbar nahe liegt.

Emotionsvermeidung überwinden als Weg

Die *These* der Autoren, die sie anhand vieler Beispiele untermauern, lautet:

² Die schematherapeutischen Modi (z. B. das "wütende Kind") werden als maladaptive Bewältigungsversuche

Die Einübung der Fähigkeit, sich selbst auch und gerade in emotional als bedrohlich erlebten Situationen mit wohlwollender Präsenz zu begegnen, beendet den Alarmzustand und fördert die Fähigkeit zur Selbststeuerung und damit zum flexiblen Umgang mit (herausfordernden) Alltagssituationen (S. 99).

Damit sind die zentralen *Therapieziele* angesprochen. Erreicht werden sie durch die Arbeit im *Emotionalen Resonanzraum (ERR)*.

Sie basiert auf einer Verbindung von emotions- und achtsamkeitsbasierten Ansätzen, einer empathischen und wertschätzenden Haltung der Therapeut*in und Psychoedukation.

Die *Rolle des/der Therapeut*in* beschreiben sie als die einer *Prozesshelfer*in*, die sowohl Schutzraum zur wohlwollenden Selbsterkundung als auch Orientierung durch Wissensvermittlung bietet (S. 100f.)

Besonders angesprochen hat mich folgende Aussage, die m. E. genauso für Berater*innen gilt:

"In der Rolle als Prozesshelfer geht der Therapeut außerdem davon aus, dass der Leidensdruck des Patienten im Wesentlichen auf sein Gefangensein in seinen Alarmaktivierungen und automatischen Bewältigungsprogrammen zurückgeht und nicht auf mangelnden Fertigkeiten im Umgang mit Alltagsaufgaben." (S. 101)

Es geht also vordringlich nicht um die Entwicklung und Einübung von praktischen Fertigkeiten, sondern um die *Wieder-Befähigung des/der Klient*in, über diese Fähigkeiten zu verfügen!*

Hier zeigt sich die tiefere Bedeutung des Postulats humanistischer Ansätze: "Die/der Klient*in hat das Wissen und die Fähigkeiten zur Lösung seiner Probleme bereits in sich!".

Die Arbeit im ERR ist keine Technik!

Nissen und Sturm betonen, dass die Arbeit im Emotionalen Resonanzraum keine Technik ist. Sie setzt

für die (drohende) Nicht-Befriedigung zentraler Bedürfnisse gedeutet.

BERATUNG ALS PROFESSION

Die Online-Zeitung der DAJEB für Beraterinnen und Berater – Nr. 5 (2020)

entsprechende Selbsterfahrung auf professioneller Seite voraus. Nur wenn ich meine emotionalen Reaktionen selbst annehmen und wohlwollend erkunden kann, wenn ich keine Angst davor habe, meine eigenen Bedürfnisse und Gefühle (Angst, Wut, Schmerz, Trauer, Hilflosigkeit, Ärger, Ungeduld, ...) wahrzunehmen und auszuhalten, kann ich auch Anderen dabei zur Seite stehen, die eigene Erfahrungswelt zu erkunden.

Dies impliziert auch, dass wir uns als Berater*innen der Gefahren eines gegenseitigen "Sich-Ausschaukelns" der Alarmreaktion bewusst bleiben müssen. Wenn Beratungsziele plötzlich an Klarheit verlieren, die Klient*in sich immer weniger engagiert oder Kompetenzen nicht mehr "auffindbar" sind, kann das auch mit als bedrohlich erlebten Reaktionen der Berater*in zu tun haben (z. B. Irritation und Ungeduld, die als Geringschätzung erlebt werden und Scham sowie in der Folge Erstarrung/inneren Rückzug hervorrufen). Nissen und Sturm erörtern die Wirkung der Alarmreaktion im *Hier und Jetzt* des professionellen Settings anhand mehrerer Beispiele.³

(Handlungs-) Orientierung inklusive

Ein ganzes Kapitel ist dem Zusammenhang zwischen der "Dynamik von Alarmreaktionen und (der) Klassifikation psychischer Störungen" gewidmet. Im Teil II des Buches geht es dann um das *Wie* der therapeutischen Arbeit im ERR. Dabei werden grundlegende Therapieschritte, Interventionen und konkrete Methoden vorgestellt, z. B. zur Arbeit mit traumatischen Erinnerungen oder zum Umgang mit unbefriedigenden Lebensumständen. Zudem werden achtsamkeitsbasierte und körperzentrierte Übungen vorgestellt sowie Hinweise für die Arbeit zu Hause gegeben.

Aus meiner Sicht verdient das Buch eine klare Empfehlung. Berater*innen, die nach Wegen suchen, dem inneren Erleben mehr wirksamen Raum zu ge-

ben sowie die Dynamik zwischen Klient*in und Berater*in aktiv in den Prozess einzubeziehen, werden hier besonders profitieren.

Sabine Grimm

Herausgeberin:

DAJEB

Deutsche Arbeitsgemeinschaft für Jugend- und Eheberatung e. V.

Neumarkter Straße 84c, 81673 München

Tel.: 089 4361091

www.dajeb.de / info@dajeb.de

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

info@dajeb.de

Redaktion:

Dr. Rudolf Sanders, Sabine Grimm, Annemarie Potthoff, Laura Weiss

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

Dr. Rudolf Sanders

Gefördert vom:



Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend

³ Im Beispiel von Frau Stein, S. 62f., beziehen sich die Autoren auch explizit auf das Still-Face-Experiment.