

*Rudolf Sanders*

## Eheberatung – Gefährtschaft im Abenteuerland Die Partnerschule als bindungsbasierte Paar- & Eheberatung

### 1) Nichts mehr ist verlässlich

Jedes Paar wünscht sich eine glückliche, harmonische und vor allem langfristige Partnerschaft, die in einem exklusiven JA fundiert. Aber warum lassen sich dann so viele Paare scheiden und immer weniger auf ein verbindliches Abenteuer ein? Ein Blick in die Geschichte zeigt uns unterschiedliche Ideen für das Zusammenleben von Frau und Mann (Überblick z.B. bei Barabas & Erler 2002). Aber was begegnet uns heute, in postmoderner Zeit? Auf der einen Seite spiegelt die zunehmende Instabilität von Ehen und Partnerschaften in den westlichen Industrienationen einen allgemeinen Trend wider (vgl. Pinsof 2002): In Deutschland haben sich 2011 rund dreimal so viel Paare scheiden lassen wie 1960. Auf der anderen Seite – und das ist das Entscheidende und Berührende – wünschen sich die meisten Menschen eine glückliche, harmonische und vor allem langfristige Partnerschaft (Bodenmann 2013) und in den Zukunftsperspektiven vieler junger Menschen spielen Kinder, also die Gründung einer eigenen Familie, eine ganz zentrale Rolle (Hurrelmann & Albert 2006).

Wie lässt sich diese Diskrepanz zwischen Wunsch und Wirklichkeit erklären? Was sind die „Fallstricke der Liebe“ (vgl. hierzu auch Sanders 2010)? Ohne Anspruch auf Vollständigkeit möchte ich im Folgenden einige Überlegungen darstellen, die meines Erachtens hier eine Rolle spielen.

Paare, Eltern und Familien sind heutzutage mit komplexen Lebensbedingungen konfrontiert, die sich - kurz zusammengefasst - durch Individualisierung, Pluralisierung und Endtraditionalisierung auszeichnen (vgl. Fuhrer 2007). In unserer Gesellschaft ist eine Vielfalt an Werteorientierungen, Lebensstilen und Formen familialen Zusammenlebens möglich, wobei die traditionell starken sozialen Instanzen, wie Großfa-

## Beratung Aktuell, 1-2015, S. 3-25

milie oder Kirchengemeinde an Einfluss verlieren. Diese Entwicklung ist nicht nur zu beklagen - ganz im Gegenteil: Sie bedeutet einen Gewinn an Handlungsspielräumen und eröffnet die Chance zur individuellen Lebensgestaltung; gleichzeitig ist sie aber mit einem Verlust an Sicherheit, an Orientierung und an Handlungswissen verbunden. Letztendlich sind Männer und Frauen erst seit zwei Generationen herausgefordert, ihre Beziehung auf Gleichberechtigung basierend zu gestalten. Die „Hausfrauenehe“ wurde 1976 abgeschafft – bis zu diesem Zeitpunkt konnte ein Mann z.B. den Arbeitsvertrag seiner Ehefrau gegen deren Willen kündigen. Heute stehen Männer und Frauen vor der anspruchsvollen Aufgabe ihre Rollenbeziehungen miteinander auszuhandeln, was hohe Kommunikations- und Problemlösekompetenzen erfordert. Eng damit verbunden ist, dass Fragen nach Vereinbarkeit von Familie und Beruf immer drängender werden. Gleichzeitig brechen tragfähige soziale Netze, die z.B. auch bei der Betreuung von Kindern Unterstützung bieten können, weg. Zum einen durch den Verlust von Bindungen an Familie, Kirche oder Arbeitervereine, zum anderen dadurch, dass der Arbeitsmarkt eine enorme Flexibilität und räumliche Mobilität abverlangt.

Die (vermeintlich...?) unendlichen Möglichkeiten lassen Menschen jedoch nicht zwingend freier und glücklicher werden, sondern führen allzu oft zu einem Gefühl verpasster Chancen, zum Erleben eigentlich mehr erreichen oder haben zu können (vgl. Hillenkamp, 2010). Dabei scheint die Fülle an Lebensentwürfen auch die Erwartungen an Partnerschaften enorm in die Höhe geschraubt zu haben – eben ganz im Sinne des Schlagers „Ich will alles, ich will alles und zwar sofort“. Statt sich auf den einen oder die eine wirklich einzulassen, bietet der potenzielle Andere vielleicht doch die Chance, noch glücklicher zu werden. So nimmt die Unverbindlichkeit und damit auch das Nichtverbunden-Sein zu. Der Preis dafür ist hoch: Mit einer Trennung oder Scheidung gehen – ebenso wie mit schweren Beziehungskrisen und Partnerschaftskonflikten – erhebliche Beeinträchtigungen der psychischen und physischen Gesundheit beider Partner einher (Übersicht bei: Bodenmann 2013). Darüber hinaus sind eine Trennung oder Scheidung der Eltern ebenso wie das Aufwachsen in einer durch chronische Paarkonflikte belasteten Familie zentrale Risikofaktoren für die Entstehung und Aufrechterhaltung von Verhaltensstörungen und emotiona-

## Beratung Aktuell, 1-2015, S. 3-25

len Auffälligkeiten im Kindes- und Jugendalter. Paare sind eben die „Architekten der Familie“ – wie bereits Virginia Satir (1972) so treffend hervorhob – und wir verfügen mittlerweile über eine fundierte Basis an theoretischen Überlegungen und empirischen Befunden, die diesen engen Zusammenhang zwischen der Paarbeziehung der Eltern und der kindliche Entwicklung verstehen lassen (vgl. Kröger, Haslbeck, Dahlinger & Sanders, 2008). Und es mehren sich die Hinweise darauf, dass wir die negativen Folgen einer elterlichen Trennung oder Scheidung für die betroffenen Kinder und Jugendlichen eher unterschätzen: Beispielsweise konstatierten 2004 die Familienrichter in Nordrhein-Westfalen im Rahmen einer Presseerklärung eine Steigerung der Kriminalitätsrate bei Kindern und Jugendlichen und benannten als Ursache vor allem eine Verletzung des kindlichen Bindungsbedürfnisses durch Trennung und Scheidung sowie mangelnde Erziehungskompetenz (Richterbund 2004). Auch die Idee, man könne Kindern durch eine kooperative und freundliche Scheidung Leid ersparen, erweist sich zunehmend als Trugschluss. Marquardt (2007) zeigt in ihrem Buch, das auf Interviews mit über 1500 jungen Erwachsenen basiert (die eine Hälfte hat eine Scheidung der Eltern erlebt, die andere nicht), eindrucksvoll auf, wie sehr eine Scheidung die Kindheit verändert. Selbst bei „guten“ Scheidungen vermissen die betroffenen Kinder Halt, Sicherheit und Verlässlichkeit und haben das Gefühl wie Erwachsene funktionieren zu müssen. Sie stehen fortan vor der Herausforderung die beiden unterschiedlichen Lebenswelten ihrer Eltern integrieren zu müssen und haben damit eine Aufgabe, die vielfach überfordert, verunsichert und einsam macht. Dabei will Marquardt, die selbst Kind einer „glücklichen“ Scheidung ist, sich trennenden Eltern keineswegs Vorwürfe machen – sie betont ausdrücklich, dass es Situationen gibt, in denen eine Scheidung ein sinnvoller Weg ist. Ihr Anliegen ist vielmehr, das Erleben der Kinder konsequent in den Mittelpunkt zu rücken. Bodenmann kommt zu dem Schluss: „Da Kinder nach „positiver“ Scheidung der Eltern nur unwesentlich oder gar nicht positiver abzuschneiden scheinen als Kinder in ungünstigen Scheidungskonstellationen, stellt sich die Frage, ob man weiterhin von einer positiven Scheidung für Kinder sprechen kann.“ (Bodenmann 2013, S.213) Er weist er darauf hin: „Die Scheidung gehört neben chronischen destruktiven Partnerschaftskonflikten zu einem der bedeutendsten Risikofaktoren für die Entwicklung psychischer Störungen beim Kind und

## Beratung Aktuell, 1-2015, S. 3-25

Jugendlichen und stellt eine lebenslange Vulnerabilisierung dar“. (Bodenmann 2013, S.167)

Zusammenfassend kann man sagen, dass es heute ein wirkliches Abenteuer ist, sich auf eine exklusive und verbindliche Ehe, ein Leben lang und ohne Wenn und Aber, einzulassen. Im Folgenden soll deutlich werden, dass es insbesondere intensive mitmenschliche Beziehungen sind, familiäre und freundschaftliche, die Paare heute benötigen, damit sie sich auf dieses Wagnis des Abenteuers einlassen können. Es soll deutlich werden, dass die Partnerschule in ihrer Anlage sich genau das zum Ziel setzt, dass Paare Wegbegleiter finden und für andere zum Wegbegleiter werden.

### 2) Das WIE des Miteinanders als Hauptproblem

Probleme, sich im Gespräch miteinander einzuschwingen, Sexualität als Ressource des Miteinanders zu nutzen, mangelnde Zuwendung durch den Partner, seine Forderungen zu erfüllen, fehlende Akzeptanz der eigenen Persönlichkeit gegenüber und Mangel an Unterstützung durch ihn sind zu 55-70 % die Anliegen, die Ratsuchende in die Beratung führen. Sie sagen etwas über das WIE des Miteinanders aus. Weit abgeschlagen in der Rangordnung mit 20-30% sind Bereiche wie Haushaltsführung, Berufstätigkeit, Einteilung des monatlichen Einkommens oder außereheliche Beziehungen (Sanders 1997). Zusammenfassend können wir sagen, dass es also nicht die harten Fakten wie die Haushaltsführung oder die Berufstätigkeit sind, die zu unlösbaren Konflikten und damit zu Unzufriedenheit in der Partnerschaft führen sondern es ist die Gestaltung der Binnenbeziehung eines Paares, bzw. der Fähigkeit, sich miteinander zu synchronisieren (Storch & Tschacher 2014). Diese Unzufriedenheit wird dann erlebt in der Art und Weise der Sexualität, der gemeinsamen Kommunikation und Zuwendung. Diese Gründe haben dazu geführt, die Partnerschule als eine bindungsbasierte Paartherapie zu konzipieren.

### 3) Das Wie und seine Geschichte

Dieses WIE hat eine sehr frühe Geschichte. Ebenso wie die Syntax oder Grammatik einer Sprache wird es „so nebenbei“ in den ersten Lebensjahren angelegt. Ein zehnjähriges Kind spricht in der Regel sei-

## Beratung Aktuell, 1-2015, S. 3-25

ne Muttersprache fließend, aber wenn man es nach den Regeln der Syntax fragt, wird es nur mit den Schultern zucken, ja nicht einmal diese Frage verstehen. Trotzdem wendet es diese Regeln selbstverständlich an!

Diese werden durch Zuhören und selber Sprechen im Kontakt mit Eltern, Geschwistern und dem sozialen Umfeld gelernt. Genauso eignen Menschen sich die Regeln für das Miteinander in einer nahen Beziehung an, ohne dass diese dem Bewusstsein zugänglich sind. Sie gehören zum vorbewussten impliziten Selbst und steuern unsere Interaktion und Kommunikation (Grawe 1998, 2004).

So wird das WIE in der Herkunftsfamilie zum lebensprägenden Arbeitsmodell für die Gestaltung einer nahen Beziehung. Erleben Menschen in dieser Angst und Unsicherheit, so werden solche Erfahrungen als „Überlebensstrategie“ zu Vermeidungsschemata, etwa echte und tiefe Nähe zuzulassen. Diese schützen zwar vor weiteren Verletzungen der Grundbedürfnisse verhindern aber gleichzeitig bedürfnisbefriedigende Erfahrungen (Rödiger 2010). So können wir zusammenfassend sagen, dass Menschen eine sich selbst schädigende Betriebsanleitung für das Miteinander in einer nahen Beziehung haben. Sie stehen sich selbst im Wege, um das an Nähe und Zuwendung zu bekommen, was sie brauchen.

Klaus & Karin Grossmann (2004, S. 61) konnten in ihren Langzeitstudien nachweisen, dass in den ersten drei Lebensjahren ein inneres Arbeitsmodell entwickelt wird, das sich auf folgende Bereiche bezieht:

- die Entwicklung des Vertrauens in andere Mitmenschen;
- Selbstkontrolle, die ein Zusammenleben mit anderen überhaupt erst möglich macht;
- die Motivation, Herausforderungen bewältigen zu können und zu wollen;
- und die emotionalen Grundlagen für intellektuelles Lernen.

Diese Arbeitsmodelle werden als Schemata bezeichnet. Sie lassen Menschen im Sinne früherer Beziehungserfahrungen handeln. Dabei ist die Handlung selbst nicht ausdrücklich Teil des Schemas sondern die Bewältigungsreaktion. Wie der Klingelknopf eine Klingel zum Lä-

## Beratung Aktuell, 1-2015, S. 3-25

ten bringt so können Attraktoren das Schema aktivieren. Sowohl bei der Klingel als auch bei dem Schema sind die Leitungen, die dieses auslösen, in der Regel schon seit Jahrzehnten gelegt. In der Folge wird die Wahrnehmung, die Konstruktion der Wirklichkeit, einschließlich der dazugehörigen Gefühle und körperlichen Reaktionen in einer Erstreaktion verklavt. (Kuhl 2010, Roth & Strüber 2014). Dieses Schema bleibt zeitlebens bestehen. Unterschieden wird davon der Modus. Hierbei handelt es sich um einen aktuell aktivierten Erlebenszustand einschließlich der dazugehörigen Verhaltenstendenz. Therapeutisch bedeutsam ist es, dass sich Schema und Handlungsimpuls voneinander trennen lassen (Rödiger 2010). Das hat weitreichende Auswirkungen für ein therapeutisches Handeln. Es ist möglich, neben der *Erstreaktion* eine konstruktive *Zweitreaktion* durch neue Erfahrungen in den Verschaltungen des Gehirns zu bahnen. Durch Bewusstmachen und Training steht diese dann dem Verhaltensrepertoire immer mehr zur Verfügung. Den Empfehlungen von Klaus Grawe folgend werden in der Partnerschule die Klärungs- und Bewältigungsperspektive, aus seiner Sicht die wichtigsten therapeutischen Wirkprinzipien (1996), miteinander verbunden und umgesetzt. Gemeinsam mit den Partnern wird eine nachvollziehbare Erklärung für die Entstehung ihrer Probleme im Miteinander erarbeitet, was dazu motiviert, neue Muster ihres „Beziehungstanzes“ also konstruktive Zweitreaktionen zu lernen und einzuüben.

Das Wissen um und die Auswirkungen von Schemata spielen eine zentrale Rolle, damit beide die Beziehungsverwirrungen verstehen und einordnen können. Dabei wird auch vermittelt, dass es im innerpsychischen Geschehen zwei qualitativ unterschiedliche Funktionsweisen gibt: eine implizite und eine explizite. Letztere wird von Bewusstsein und Willen begleitet, als Zweitreaktion, also von mitteilbaren inneren Konzeptionen; demgegenüber ist die implizite Funktionsweise nicht von Bewusstheit begleitet, sondern „automatisiert“, so dass entsprechende Prozesse „bottom-up“ und mit hoher Geschwindigkeit als Erstreaktion erfolgen. Mit hinreichendem Training wird es auch möglich, dass die Zweitreaktion sich automatisiert und die Erstreaktion ablöst.

Paare kommen zur Beratung, weil zwischen beiden etwas stört. Dieser Störung in der interpersonellen Beziehung kommt im innerpsychi-

## Beratung Aktuell, 1-2015, S. 3-25

schen Geschehen des Einzelnen eine ganz individuelle Bedeutung zu, die eng mit dessen bisherigen Beziehungserfahrungen verwoben ist. Insofern ist in der Paarberatung die intrapsychische Perspektive unverzichtbar, auch wenn es um Probleme im Miteinander geht. Gleichwohl bleibt das intrapsychische Geschehen eines Menschen immer auf andere, auf ein Gegenüber bezogen, denn unsere psychischen Grundbedürfnisse können nur im zwischenmenschlichen Kontakt befriedigt werden.

Die Erstreaktion gehört zu unserem impliziten Selbst und wurde in einer Zeit gelernt, als wir noch nicht in der Lage waren unser Erleben mit Worten zu benennen. Sie sind also in den Tiefen unseres Leibes gespeichert. Dieses Lernen spielte sich im Rahmen von nahen Beziehungen ab. Dass es sich dabei nicht selten um „Überlebensstrategien“ handelt, kann in folgendem deutlich werden. So konnten Fthenakis und Mitarbeiter (2002) eindrucksvoll den Zusammenhang zwischen „schwierigen“ drei Monate alten und drei Jahre alten Kinder und die Zufriedenheit ihrer Eltern mit ihrer Partnerschaft belegen. Je häufiger die Partner miteinander stritten, je unfairer Streit ausgetragen wurde und je weniger sie miteinander redeten, desto schwieriger war das Kind insgesamt für die Mutter zu handhaben. Es schrie häufiger, ließ sich schlechter beruhigen und verlangte ständig nach ihrer Aufmerksamkeit. So bietet die Art des Miteinanders der Eltern eines drei Monate alten Säuglings einen signifikanten Beitrag zur Vorhersage der Schwierigkeiten des knapp drei Jahre alten Kindes. Es erscheint bei den Eltern dann häufig als schlecht gelaunt, es neigt häufig zu Wutausfällen, ist motorisch unruhig und zeichnet sich durch ausgeprägtes Trotzverhalten aus (a.a. O. 273-281).

### 4) Konstruktives lernen

Um eine konstruktive Zweitreaktion zu lernen ist die Partnerschule als Bindungspsychotherapie für Paare angelegt (Brisch 2010). Diese bindungsorientierte Sichtweise in Diagnostik und Beratung entfaltet sich in einem integrativen Therapiemodell. Ein solches wurde vor allen von Hilarion Petzold (1993) und Klaus Grawe (1998) entwickelt. Es basiert auf einem ganzheitlichen bio-psycho-sozial-ökologischen Menschenbild.

## Beratung Aktuell, 1-2015, S. 3-25

In Anlehnung an Brisch (2014) werden hier fünf Phasen für die Beratung von Paaren vorgestellt, die mit einer ganz bestimmten Haltung den Klienten gegenüber gekennzeichnet sind.

### 4.1) *Sich aufgehoben wissen*

Eine Bindungssituation ist dadurch gekennzeichnet, dass ein Schwächerer (das Paar) einen Stärkeren (den Berater, die Beraterin) um Hilfe bittet. Deshalb können wir davon ausgehen, dass, wenn Paare zu uns kommen, es sich immer um eine solche handelt. In der Regel nach vielfältigen eigenen Versuchen ihre Ehe zu retten, haben sie den Mut gefunden, in ihrer Situation eine Beratung aufzusuchen. Nicht selten befinden sie sich in einem Zustand der Hoffnungslosigkeit und Demoralisierung. Dieser ist in der Regel mit Scham besetzt. Es ist also ein bedeutsamer Schritt für Menschen, die vielleicht schon sehr viel in ihrem Leben erreicht haben, die in der Öffentlichkeit an verantwortlichen Posten stehen, sich einzugestehen, dass sie miteinander so destruktiv sind und selber nicht mehr in der Lage, wieder einen positiven Umgang miteinander zu finden. Dieses wahrzunehmen und zu würdigen (!), prägt die therapeutische Haltung. Sie ermöglicht dann einen leichten Zugang zu den Ratsuchenden, wenn man *hinter* diesen Erwachsenen und gestandenen Menschen „verzweifelte Kinder“ sieht, die leiden und nicht weiter wissen.

So wird dies zunächst einmal Schlüssel für den Erfolg der Beratung und insbesondere für die erste Phase. In dieser wollen Menschen vor allen Dingen mit ihrer Verzweiflung gesehen und wahrgenommen werden. Sie wollen von der Beraterin oder dem Berater spüren, dass sie so, wie sie sind, angenommen werden. Aus dessen Kompetenz heraus wollen sie hören: „Es wird alles gut“, wie man es vielleicht einem Kind sagt, das hingefallen ist. Dieses Hören und zu wissen, da ist jemand da, der uns kompetent hilft, dass es wieder gut wird, induziert Hoffnung und vermittelt dem Paar wieder den Glauben an eine bessere Zukunft. Da Heilung immer Selbstheilung ist, können wir durch eine solche Zusage genau diese in dem Paar liegenden Kräfte aktivieren (Grawe 1998).

Um dieses glaubhaft sagen zu können, bedarf es eines evidenzbasierten Konzeptes wie dem der Partnerschule (Sanders 2006), welches



## Beratung Aktuell, 1-2015, S. 3-25

man den Ratsuchenden in groben Zügen darstellt. Unterstützend wirkt dabei, wie bei einem Arzneimittel, der Hinweis auf die möglichen Auswirkungen des Beratungsprozesses, wie etwa der Erhöhung der globalen Zufriedenheit, der Problemlösungskompetenz, der sexuellen Zufriedenheit oder der Verringerung von depressiven Verstimmungen.

Um den Therapieerfolg zu ermöglichen, bedarf es darüber hinaus im ersten Kontakt bereits der Erfahrung der Klienten, dass man nicht nur bedürftig ist, sondern auch etwas kann! Es gilt also, dass Ratsuchende hier bereits eine Erfahrung von Selbstwerterhöhung machen. Machen sie diese nicht, ist der anschließende Prozess nicht zielführend, wie Grawe empirisch nachweisen konnte (Grawe 2004). Das kann etwa damit erreicht werden, dass man die Klienten als erstes fragt, was ihnen im Miteinander alles gelingt? Was trotz allem schön ist?

Natürlich ist es im Erstkontakt mit einem Paar auch wichtig, die Erwartungen an eine Beratung und die Ziele zu klären. Nur sollte man als Beraterin daran nicht zu hohe Ansprüche haben an das, was Klienten schon benennen können. Denn aus bindungsorientierter Sicht sind viele Probleme des Miteinanders noch gar nicht mit Worten zu benennen. Diese gründen in Erfahrungen, die in den ersten Lebensjahren gemacht worden sind, als die Ratsuchenden noch gar nicht in der Lage war, sie zu verbalisieren.

Allerdings ist es für den Berater wichtig zu wissen, welches Ziel er mit seiner Eheberatung und Paarberatung verfolgt, denn in dieser Bindungssituation sind die Paare sehr geneigt, dem Klügeren und Stärkeren zu folgen! Vielfältige Forschungsergebnisse (Bodenmann 2013) stimmen darin überein, dass die allermeisten Paare den Wunsch haben, möglichst langfristig zusammen zu bleiben, dass sie aneinander wachsen und reifen wollen. So ist es eigentlich naheliegend und höchst sinnvoll, sich als Beraterin zur expliziten Anwältin dieses impliziten Motors, in die Beratung zu kommen, zu machen. So könnte im Erstgespräch von Beraterseite folgendes Ziel benannt werden: „Ich möchte Ihnen dabei helfen, dass sie die Schwierigkeiten im Miteinander verstehen, dass sie lernen, diese zu bewältigen, damit das Schöne im Miteinander schöner wird und das Schwere im Leben leichter!“

### 4.2) *Schätze heben*

## Beratung Aktuell, 1-2015, S. 3-25

Das Lernen adaptiver Schemata, also angemessener und konstruktiver Zweitreaktionen, bedarf in hohem Maße der Sicherheit in der therapeutischen Beziehung, um sich überhaupt auf neue Erfahrungen einlassen zu können. Zweitreaktionen sind ja gerade davon gekennzeichnet, dass sie genau das Gegenteil dessen sind, was man bisher getan hat.

In einer bindungsorientierten beraterischen Allianz hat das implizite Andocken an dem Gelingenden Vorrang. Viele Ratsuchende Paare haben einen Zugang dazu verloren wahrzunehmen und wertzuschätzen, was ihrem System alles gelingt, was sie miteinander leisten. Da werden vielleicht Kinder gut versorgt, sich um pflegebedürftige Eltern gekümmert und nebenbei noch eine Meisterprüfung in Abendkursen absolviert. Und beide finden dies völlig normal und selbstverständlich. Diese vielen kleinen Schätze des Alltagslebens nicht nur ans Tageslicht zu holen sondern diese ehrlich wertzuschätzen, zeichnet eine wichtige Haltung der Beraterin aus. Damit wird sie zur Anwältin des Guten und Gelingenden in einer Beziehung. Zu dieser Realität wieder einen Zugang zu finden, die Abwärtsspirale des Kopfkino zu stoppen, wird zum weiteren Türöffner, konstruktives und positives Miteinander wieder zu gestalten.

Selbst destruktives Verhalten und Aggressivität als Lösungsversuch zu verstehen und zu deuten, um die Nähe und Liebe miteinander wiederherzustellen, schafft darüber hinaus Bindungssicherheit in der therapeutischen Allianz. Der wohlwollende Hinweis, dass die augenblickliche Art und Weise, die Beziehung aufrecht zu erhalten, leider im Moment noch genau das Gegenteil bewirke; aber es sei ja sehr viel Energie im System, die müsse nur in die richtige Richtung ihren Weg finden, beruhigt das Paar. Stress wird reduziert. Werden nämlich hinter der Aggressivität verborgenen Grundbedürfnisse gesehen, wie etwa die Angst, den Anderen zu verlieren und gespiegelt, macht das Paar die Erfahrung, verstanden zu sein. In einer solchen Situation ist es (das System Paar!) in hohem Maße motiviert, sich auf neue bedürfnisbefriedigende Erfahrungen einzulassen. Susan Johnson nutzt sehr erfolgreich diese Sichtweise im Rahmen emotionsfokussierter Paartherapie (2009).

*4.3) Wohlwollen und Sicherheit zur Verfügung stellen*

Da der Therapeut oder die Therapeutin selbst eine Menge von gelingenden und gescheiterten Beziehungen in seinem bzw. ihrem Leben erfahren hat, hebt sich in gewisser Weise die Grenze zwischen ihm oder ihr und dem Paar auf. Denn wir alle lernen und entwickeln uns und stehen nur an anderer Stelle in diesem Prozess. So bringt sich der Berater als ganze Person in angemessener Offenheit in diesem Prozess ein, was zu einer sehr vertrauensvollen und partnerschaftlichen Atmosphäre führt. Denn je sicherer sich die Partner fühlen, desto mehr aktiviert sich ihre Explorationsfreude und die Bereitschaft auf „Experimente“, also neue Erfahrungen im Miteinander, sich einzulassen. Im Umkehrschluss bedeutet dies, wenn Klienten Angst bekommen, werden sie in ihren Erstreaktionen, ihrem Überlebensmodus verbleiben.

Diese Angst kann ausgelöst werden durch Unsicherheit im Setting: Was hat der Berater mit mir vor? Muss ich alle meine Geheimnisse preisgeben? Ist die Beraterin wirklich für mich da, wenn ich sie brauche? Damit sich eine Bindungsbeziehung entwickeln kann, gilt es in Erstgespräch sehr feinfühlig auf solche Anfragen einzugehen. So kann man zum Beispiel darauf hinweisen, dass man jederzeit über einen E-Mail-Kontakt erreichbar sei und in angemessener Zeit auch darauf antworten werde. Auch der Hinweis, dass dies in Urlaubszeiten natürlich nicht möglich sein wird, unterstreicht die Ehrlichkeit dieses Angebotes. Stellt man dann das Setting der Partnerschule vor (Ineinanderspiel von Einzel-, Paar- und Beratung in und mit einer Gruppe, Arbeit mit kreativen Medien, Einbezug des Körpers) ist es sinnvoll, bereits darauf hinzuweisen, dass Ratsuchende an keiner Stelle gezwungen seien, irgendetwas sagen zu müssen und dass jeder aufgefordert sei, mit seinen Geheimnissen verantwortlich umzugehen und diese zu schützen. Ferner, dass alle Übungen vorher angekündigt würden und das, wenn man etwas nicht mitmachen könne oder mag, man sich jederzeit hinsetzen und sich vorzustellen könne: Wie wäre es, wenn ich diese Übung machte? Die Unsicherheit mit kreativen Medien zu arbeiten lässt sich leicht mit dem Hinweis mildern, dass es 80 % der Ratsuchenden genauso ginge. Und, mit zwinkerndem Auge, dass man sie enttäuschen müsse, da es in der Partnerschule leider keine Zensuren für ihre künstlerischen Produkte gäbe.

## Beratung Aktuell, 1-2015, S. 3-25

Diese Angst kann auch aktiviert werden durch die Persönlichkeit der Beraterin. Hat diese selbst zum Beispiel ein vermeidendes Bindungsmuster kann sie, ohne dass ihr das bewusst ist, durch ihre Haltung, Gestik, Mimik oder Art der Intervention bei Ratsuchenden den Schutzmechanismus auslösen, sich bloß nicht zu nahe einzulassen. Deshalb ist es sehr wichtig, dass Therapeuten und Therapeutinnen durch Selbsterfahrung um ihr eigenes Geworden-Sein wissen und ihre Erstreaktionen durch angemessene Zweitreaktionen lernen zu steuern, um sich so als kompetente Beziehungspartner zu verhalten. Diese eigene Erfahrung, dass konstruktives Miteinander lernbar ist, strahlt auf die Ratsuchenden aus und lässt gleichzeitig bei ihnen, ohne dass ein Wort darüber verloren worden ist, Hoffnung induzieren auch ähnliches lernen zu können.

### *4.5) Offenheit und Tiefe durch Bindungserfahrungen*

Wächst bei den Paar das Vertrauen in den Therapeuten durch neue Bindungserfahrungen: der ist kompetent, auf den können wir uns verlassen, der weiß, was er will und wohin er mit uns will, werden sie ihm immer mehr von sich zeigen. Sie werden also weniger an der Oberfläche über „das Problem“ sprechen, sondern sie werden vor den Augen der Beraterin oder des Beraters „ihr Problem in Szene“ setzen. Ihre alten Erlebnisse von Verlusten und Trennungen und stressvollen Erfahrungen werden sie im Miteinander ihrer Bindungsübertragungen nicht mehr nur zu Hause ausagieren, sondern auch im Rahmen der Beratung leben.

Deshalb ist es wichtig sich als Beraterin bewusst zu machen, dass hinter Konflikten in der Regel Bindungswünsche und -Ängste, zum Beispiel Bindungstraumatisierungen in der Beziehung mit frühen Bindungspersonen lebendig werden. So hilft das Bild, die vor uns sitzenden Menschen als verletzte Kinder zu sehen, die zu einem guten Vater, einer guten Mutter kommen, um zu ihrem Recht zu kommen. Hinter diesem „Recht“ stecken die frustrierten Bedürfnisse nach Liebe, nach Zuwendung und Aufmerksamkeit aus Kindertagen, die der jetzige Partner so nicht liefern kann. Aus dieser Blickrichtung heraus wird es dann möglich, dass die Ratsuchenden lernen, frühe Verletzungen anzunehmen und sie damit als Teil ihres Lebens zu integrieren. Ferner kann man sie anleiten sich das, was heute auf einer Erwachsenenene-

bene an Zuwendung und Liebe möglich sei, sich gegenseitig zu schenken.

#### *4.6) Implizit neue Bindungserfahrungen machen*

Bei dieser „Anleitung“ steht vor allem das Erleben von neuen Bindungserfahrungen im Vordergrund, ohne dass überhaupt ein Wort explizit darüber verloren wird (Grawe 1998). Denn die ursprünglichen frühen Erfahrungen wurden in einer Zeit gemacht, als die Erinnerung und Sprache noch nicht in einer bewusstseinsnahen Form abgespeichert wurde. Stattdessen werden sie im Leibgedächtnis (Petzold 1995) abgespeichert. Der Körper erinnert sich daran mit den entsprechenden Reaktionen und Gefühlen. Allerdings besteht noch nicht die Möglichkeit, diese sich bewusst zu machen oder überhaupt zu benennen, was in einem passiert. Da diese Erfahrung viele Paare im Miteinander machen, ist es in einem Erstgespräch hilfreich, sie darauf hinzuweisen, dass wir viele Möglichkeiten als „Übersetzungshilfe“ im Rahmen der Partnerschule haben. An Beispielen aus der kreativen Arbeit in der Tonfiguren oder Bilder entstanden sind, kann ihnen gezeigt werden, wie diese helfen, sich selbst immer mehr zu verstehen und damit sich auch dem Partner verständlich zu machen. Das gleiche gilt für die Arbeit mit dem Körper.

Dieser bindungsorientierte Weg ist nicht einfach! Denn wenn Klienten mit tief verborgenen und weg geschlossenen Erfahrungen von Verlassenheit, Gewalt, Beschämung wieder in Kontakt kommen, tut dies einfach weh. Da ist es wichtig in der Beraterin oder dem Berater und andere Gruppenmitglieder an seiner Seite zu wissen, die diesen Schmerz aktiv mithalten. Denn erst dadurch wird es möglich, böse Erfahrungen zu betrauern und somit als zum Leben dazugehörig anzuerkennen und zu integrieren. Häufig wurden diese heftigen Gefühle von Schmerz und Trauer bisher noch nie in eine Beziehung eingebracht, so dass sie jetzt erstmals Trost, Unterstützung, Verständnis, Anerkennung des Leids und eine liebevolle Begleitung im Trauern erfahren können. Das ist genau das Gegenteil von dem, was Ratsuchende oft vorher erlebt haben: nämlich Verleugnung des Schmerzes, reale Verletzungen und keine Anerkennung ihrer schmerzvollen und leidvollen Erfahrungen. Diese wurden eher bagatellisiert oder gar verleugnet. Würde man diesen lediglich aushalten oder erdulden, würde

## Beratung Aktuell, 1-2015, S. 3-25

dies einem aktiven Auseinandersetzungsprozess und damit einer Integration des Erlittenen im Wege stehen.

Für diesen Integrationsprozess ist es notwendig, dass die Klienten einen Zugang zu den Traumatisierungen aus Kindertagen, die durch den Partner ausgelöst, getriggert werden, bekommen. Die wörtliche Bedeutung eines Triggers kann bei dem Paar Verstehen und Verständnis für die Erstreaktion als Überlebensstrategie entwickeln. Ein Trigger ist im Amerikanischen der Abzug am Gewehr. Wenn dieser bis zum Druck und schließlich darüber hinaus gespannt wird, löst sich beim Überschreiten des Druckpunktes die Kugel. Der Schuss geht los und lässt sich nicht mehr auf- oder zurückhalten. Ähnlich ist es mit alten unverarbeiteten Affekten: werden sie durch von außen scheinbar unbedeutende Reize aus der Erinnerung wachgerufen, kommen sie immer mehr an die Oberfläche des affektiven Erlebens. Steigt der affektive Druck über den Druckpunkt an, dann kommt es zu einer plötzlichen affektiven Überflutung und einem Ausbrechen der Affekte, diese können wieder zurückgeholt noch kontrolliert werden (Brisch 2014, S.18). Wenn man das Paar darüber aufklärt, dass diese affektiven Überflutungen „normal“ seien, dass der Partner lediglich der Auslöser also der Trigger aber nicht die Ursache sei, ändert sich häufig augenblicklich die Atmosphäre im Miteinander. Eine Psychoedukation über den Unterschied zwischen Schema und Modus sind an dieser Stelle sehr hilfreich (Roediger 2010, S.66).

In einer stabilen therapeutischen Bindungsbeziehung, machen die Paare die Erfahrung, dass sich der Berater durch plötzlich auftauchende heftige Affekte *nicht* irritieren lässt. Stattdessen erleben sie, dass die eigenen und unverarbeiteten Affekte in der therapeutischen Beziehung gehalten (nicht ausgehalten!) und in einer geschützten sicheren therapeutischen Bindungsbeziehung prozessiert und verarbeitet und somit integriert werden. Denn jetzt hat das Paar eine Bindungsperson zur Seite, die ihm hilft, diese heftigen Affekte zu (über)leben, *ohne* dass es sich davor fürchten muss. Darüber hinaus wird die Beraterin zum Modell für den jeweils anderen nicht direkt betroffenen Partner, diese Affekte nicht auf sich zu beziehen, sich also in den allermeisten Fällen nicht dafür verantwortlich und dadurch nicht angegriffen zu fühlen. Diese Erfahrung, diese Affekte im Angesicht auch des eigenen Partners in der Beratung zu zeigen, sich dafür nicht mehr schämen zu

## Beratung Aktuell, 1-2015, S. 3-25

müssen, ermöglicht dem Protagonisten eine Integration dieser Erstreaktion. Genau jetzt ist rein gehirnorganisch der beste Zeitpunkt, eine adaptive Zweitreaktion zu bahnen.

### *4.7) Weggefährten finden und Weggefährte sein*

An dieser Stelle wird besonders deutlich, wie wichtig es ist, eine beziehungsorientierte Paartherapie auch in einer Gruppe durchzuführen. Es ist qualitativ etwas ganz anderes, ob jemand, der in seiner Kindheit sexuelle Gewalt erfahren hat, dies lediglich vor dem Therapeuten und seinem Partner ausspricht und erzählt oder ob dieser die Erfahrung macht, dass es Menschen in der Gruppe gibt, die vielleicht ganz ähnliche Erfahrung gemacht haben wie er und diese nachfühlen können. Ferner bietet die Gruppe die Möglichkeit der Zeugenschaft: „Ja! Wir glauben Dir, dass Dir das wiederfahren ist!“ Viele haben nämlich auch die Erfahrung gemacht, dass ihnen in Kindertagen das Leid, das ihnen angetan worden ist, nicht geglaubt wurde oder dieses bagatellisiert wurde.

Genau aus diesem Grund stellt das Gruppensetting der Partnerschule ein optimales Lern- und Erfahrungsfeld dar (Sanders 2008). Es ermöglicht gute (und korrigierende) zwischenmenschliche Erfahrungen nicht nur in der Beziehung zum Berater, sondern letztlich zu vielen anderen Menschen.

„Genauso, wie man Sprechen nur in einer Sprachgemeinschaft durch Sprechen und Verstehen lernt, lernt man Sozialverhalten nur in einer Gemeinschaft, in und mit der man handeln darf und kann. Kooperation wird spielerisch gelernt, aber das Spiel heißt nicht Mensch ärgere dich nicht und auch nicht Monopoly. Es heißt Miteinander leben! Und es ist kein Spiel.“ (Spitzer 2007, S. 314).

Unterstützende und tragfähige zwischenmenschliche Beziehungen sind letztlich das beste und wirksamste „Arzneimittel“ gegen seelischen und körperlichen Stress – verlässliche Beziehungen zu anderen Menschen wirken wie ein „soziales Immunsystem“ (vgl. Pauls 2011, S. 85). Dementsprechend nimmt das Erkrankungsrisiko zu, wenn Menschen nur in geringem Ausmaß in soziale Beziehungen eingebunden sind bzw. wenn sich die Qualität ihrer zwischenmenschlichen Bezie-

hungen verschlechtert (zusammenfassend bei Pauls, 2011). In der Studie von Saßmann & Klann (2002) wurde deutlich, dass Ratsuchende dies intuitiv erfassen und sich mehr Hilfestellung und solidarische Unterstützung im nahen sozialen Umfeld wünschen. Von den befragten Klienten von Ehe-, Familien- und Lebensberatungsstellen wünschten sich 89% mehr Kontakt zu Freunden und 59% äußerten, mehr Kontakt zu Nachbarn haben zu wollen. Die Partnerschule schafft gerade durch die beraterische Arbeit in Gruppen eine Basis für Kontakte und sorgt somit dafür, dass Klienten genau diese Wünsche realisieren können. Die konkrete Erfahrung begrenzter elterlicher Fürsorge im Einzelkontakt mit einem Paar ist häufig Voraussetzung dafür, dass sich Klienten, überhaupt auf das „Wagnis“ der beraterischen Arbeit in und mit Gruppen einlassen. Die wohlwollende und sichere Gruppenatmosphäre bietet dann die Basis dafür, Konfliktschemata bewusst zu machen und konstruktives Miteinander zu lernen. Darüber hinaus verbinden sich mit dem Gruppensetting eine Reihe von Wirkfaktoren, die im Einzelsetting so grundsätzlich nicht gegeben sind – angefangen bei der entlastenden Erfahrung, dass andere ähnliche Schwierigkeiten haben („Universalität des Leidens“) bis hin zu dem Erleben mit dem was sie sagen oder tun für andere wichtig zu sein („Altruismus“; vgl. Yalom 2010).

##### 5) Empowerment – mit Anderen das Abenteuer Ehe meistern

Nach den Erfahrungen mit der Partnerschule in den letzten 25 Jahren machen die Klienten alternative neue Bindungserfahrungen nicht nur mit der Beraterin oder den Berater sondern insbesondere auch mit anderen Gruppenmitgliedern. So bilden sich neue Freundschaften, die darin münden, dass viele Teilnehmer sich nach dem offiziellen Ende der Gruppe weiter verabreden. Das was sie miteinander an Begegnung an tätiger Solidarität miteinander erfahren haben setzen sie in ihrem Alltag fort. So ist die Partnerschule auch ein Training von Empowerment, das sich über die Therapieerfahrung hinaus im bürgerschaftlichen Engagement fortsetzt. So haben im Jahr 2000 ehemalige Ratsuchende das Netzwerk Partnerschule als e.V. gegründet. Damit bekommt das Informelle nicht nur einen formellen Rahmen sondern durch ihre Mitgliedsbeiträge und Spenden fördern sie auch bedürftige



## Beratung Aktuell, 1-2015, S. 3-25

Familien, damit diese an den Seminaren teilnehmen können beziehungsweise unterstützen sie mit ihren Beiträgen die Kinderbetreuung für die Eltern, deren Kinder bei den Seminaren parallel betreut werden (Sanders 2008) .

### 6) Wirksamkeit und Nachhaltigkeit

In prospektive Untersuchungen wurde die Effektivität der Partnerschule untersucht. Zunächst in der Dissertation (Sanders 1997), dann widmete sich dankenswerterweise Christine Kröger diesem Anliegen.

„Insgesamt entsprechen die durch die Partnerschule erzielten Beratungseffekte im Zeitraum von Beratungsbeginn bis -ende den Effekten, die bislang für Eheberatung im Allgemeinen ermittelt werden konnten (vgl. Klann & Hahlweg 1994; Klann 2002; Kröger et al. 2004).

Während des halbjährigen Katamnesezeitraums ergeben sich allerdings besondere Verbesserungen im Erleben der Partnerschaft, die in ihrem Ausmaß die bisherigen Befunde zur Wirksamkeit von Eheberatung übersteigen. Beispielsweise zeigt sich zur FU-Erhebung für beide Geschlechter eine hohe Effektstärke für die allgemeine Zufriedenheit mit der Partnerschaft (ESFrauen = 1.00, ESMänner = .81). Außerdem erleben vor allem die Männer während des Katamnesezeitraums einen deutlichen Zugewinn an Zufriedenheit mit dem affektiven Austausch sowie mit den partnerschaftlichen Problemlösekompetenzen (vgl. Kröger & Sanders 2002, 2005).

Somit regt die Partnerschule Veränderungen an, die sich teilweise erst nach Abschluss der Beratung in vollem Umfang entfalten. Selbstverständlich darf dieser Befund zur spezifischen Wirkungsweise der Partnerschule nur mit angemessener Vorsicht interpretiert werden, da jeweils nur von einem Teil der Klienten Katamnese-daten erhoben werden konnten (Kröger & Sanders 2002, 2005). Dennoch ist plausibel, dass diese besonderen Zugewinne im FU-Zeitraum vor allem auf zwei Einflussgrößen zurückzuführen sind: Zum einen handelt es sich bei der Partnerschule um einen Ansatz mit einem vergleichsweise hohen Stundenumfang; zum anderen spielen vermutlich die besonderen Wirkbedingungen im Gruppensetting (siehe Fiedler 1996) eine wichtige Rolle.“ (Kröger 2006, S.264).

## Beratung Aktuell, 1-2015, S. 3-25

In einer aktuellen Veröffentlichung weisen Gerhard Roth & Nicole Strüber (2014, S.S 368 -369) auf ein wichtiges Phänomen hin. Unabhängig vom therapeutischen Ansatz, allein aufgrund der therapeutischen Allianz zwischen Patient und Therapeut und dem Glauben, helfen zu können beziehungsweise Hilfe zu erhalten, führt dies zu einer 30- bis 70-prozentigen schnell einsetzenden Linderung psychischen Leidens. Diese Bindungssituation führt nämlich zu einer massiven Erhöhung des Oxytocinspiegels und eine dadurch erhöhte Ausschüttung von endogenen Opioiden und Serotonin sowie zu einer Senkung des Stresshormonspiegels. Hier liegt vermutlich in Fällen leichterer psychischer Störungen, besonders solchen, die nicht mit einer frühkindlichen Traumatisierung zusammenhängen, der Grund, einen wesentlichen Therapieerfolg herbeizuführen. Die Ursachen und Folgen einer tief greifenden Traumatisierung werden hiervon aber nicht berührt!

Die entscheidende Herausforderung für Beraterinnen und Berater besteht darin, aufbauend auf diesen wichtigen Prozess der ersten Phase, für eine zweite oft langwierige Phase der Therapie zu motivieren und diese einzuleiten. Denn hier geht es vor allem um ein Umlernen tief eingegrabener Gewohnheiten des Fühlens, Denkens und Handelns. Dabei scheint die Neubildung von Nervenzellen in limbischen Strukturen eine wichtige Rolle zu spielen. Entgegen manchen, gerade tiefenpsychologischen Ansätzen hilft eine Einsicht in die Ursachen der Störung beziehungsweise Erkrankung nur sehr wenig. Viel wichtiger ist das fortbestehende Vertrauensverhältnis zwischen Berater und Ratsuchenden und dessen ständige Ermutigung und Richtungsgebung. Vielleicht liegt hier genau der Schlüssel zum Erfolg der Partnerschule. Da wir Heilung niemals machen können, denn diese ist immer Selbstheilung, können wir mit unserer Profession lediglich dafür einen Rahmen zur Verfügung stellen, in dem das Paar diese Arbeit selber leisten kann.

Denn: „In Bezug auf die spezifische Wirksamkeit der Partnerschule ist vor allen Dingen interessant, dass diese Vorgehensweise in und mit Gruppen langfristig der Eheberatung im Paarsetting überlegen zu sein scheint. Wie bereits angedeutet gilt es bei der Klärung der Frage, worauf die besonderen Zugewinne im halbjährigen Katamnesezeitraum zurückzuführen sind, vor allem zwei Einflussgrößen zu beden-

## Beratung Aktuell, 1-2015, S. 3-25

ken: Erstens handelt es sich bei der Partnerschule um einen Ansatz mit einem vergleichsweise hohen Stundenumfang (40-60 Stunden), d.h. hier zeigt sich vermutlich, dass für langfristige und anhaltende Veränderungsprozesse zeitintensivere Interventionen erforderlich sind. Grundsätzlich findet diese Vermutung Unterstützung durch eine Meta-Analyse, die für Psychotherapie im Allgemeinen belegt, dass mit zunehmendem Therapieumfang bessere Behandlungsergebnisse erzielt werden (vgl. Shadish, Matt, Navarro & Phillips 2000). Zweitens ist naheliegend, dass die besonderen Wirkbedingungen im Gruppensetting eine wichtige Rolle spielen.

Bei den spezifischen Wirkmomenten der Gruppe handelt es sich nach Fiedler (1996) u.a. um die wechselseitige Unterstützung der Gruppenmitglieder beim Bewältigen persönlicher Schwierigkeiten, die Erfahrung von Solidarität und Altruismus sowie die Modellfunktion, die die Gruppenmitglieder füreinander haben können.“ (Kröger 2006, S.266)

### 7) Alternative Beziehungserfahrungen ermöglichen „Erwachsenwerden“

Zusammenfassend kann man feststellen dass, je mehr maladaptive affektive Erfahrungen in der Beratungsbeziehung verarbeitet und integriert werden können, die Ratsuchenden beginnen, sich zu entspannen, „Luft zum Atmen und Handeln“ haben. Sie begreifen was es heißt, erwachsen zu werden, nämlich die Verantwortung für das eigene Erleben, Fühlen und Handeln zu übernehmen. So gestärkt können sie nun gut den Beratungsprozess in der Partnerschule beenden. Sie haben Veränderungsmöglichkeiten in ihrer Liebesbeziehung und in anderen bedeutsamen Kontakten in ihr Leben integriert. Das führt auch dazu, dass bisherige Freundschaften auf den Prüfstand gestellt werden, vielleicht an Bedeutung verlieren oder ganz beendet werden. Es bilden sich aber auch ganz neue Beziehungen und Freundschaften, solche, die von Tiefe im Miteinander gekennzeichnet sind. Nicht wenige haben in der therapeutischen Beziehung, in der Beziehung zu anderen Gruppenmitgliedern vielleicht zum ersten Mal in ihrem Leben ein inneres Gefühl von emotionaler Sicherheit erlebt und dieses integriert und emotional abgespeichert. Es ist also möglich, dass sich Kli-

## Beratung Aktuell, 1-2015, S. 3-25

enten unabhängig von ihrer ursprünglichen Bindungsrepräsentation - diese kann vermeidend, ambivalent oder auch desorganisiert sein - eine neue Bindungssicherheit erworben haben ("earned secure"; vergleiche Main 1995). Empirisch bildet sich dies vor allen Dingen in hoch signifikanter Veränderung bezüglich ihrer Lebenszufriedenheit am deutlichsten bezogen auf Partnerschaft/Sexualität und Freizeitgestaltung ab. Diese wirkt sich dann signifikant auch aus auf das Familienleben/Kinder und auf die Beziehung zu Freunden aus (Kröger 2006). Sie haben die Erfahrung gemacht und in ihr Leben umgesetzt, dass man im „Abenteuerland Ehe“ nicht nur Mut sondern auch Weggefährten braucht und dass es persönlich bereichert, selber Weggefährte zu sein.

### Zusammenfassung

In dem vorliegenden Ansatz zur Paarberatung wird die Bedeutung der Beziehung zum Berater als Bindungsbeziehung in den Mittelpunkt gestellt. Da die Partnerschule vor allem in und mit Gruppen durchgeführt wird, weitet sich diese Bindung als gegenseitige Unterstützung, als Gefährtenschaft unter den Ratsuchenden, die auch über den Beratungskontext nach Abschluss ihnen Unterstützung bietet, Ehe und Familie konstruktiv zu gestalten.

### Summary

The following approach on couple's counselling focusses on the significance of the relationship to the counsellor as a relationship of attachment. Since Partnerschule is primarily offered in and with groups, this attachment expands to mutual support and companionship among the participants, assisting them, also post-counselling, to build a positive marriage and family life.

### Literatur

- Barabas, F.K. & Erler, M. (2002): Die Familie, Einführung in Soziologie und Recht. Weinheim: Juventa.
- Bodenmann G. (2013): Klinische Paar- und Familienpsychologie. Huber Bern
- Brisch, K.H. (2014): Säuglings- und Kleinkindalter. Bindungspsychotherapie. Stuttgart: Klett Cotta Verlag.
- Brisch, K.H.(2010): Bindungsstörungen. Von der Bindungstheorie zur Therapie. Stuttgart: Klett Cotta Verlag.
- Fiedler, P. (1996): Verhaltenstherapie in und mit Gruppen. Weinheim: PVU.
- Fthenakis W.E., Kalicki B. & Peitz G. (2001): Paare werden Eltern. Ergebnisse der LBS Familienstudie. Opladen: Leske + Buderich.
- Fuhrer, U. (2007): Erziehungskompetenz. Was Eltern und Familien stark macht. Bern: Huber.
- Grawe, K. (1996): Klärung und Bewältigung: Zum Verhältnis der beiden wichtigsten therapeutischen Wirkprinzipien. In H. Reinecker & D. Schmelzer (Hrsg.), Verhal-

## Beratung Aktuell, 1-2015, S. 3-25

- tenstherapie, Selbstregulation, Selbstmanagement (S. 49-74). Göttingen: Hogrefe.
- Grawe, K. (1998): Psychologische Psychotherapie. Göttingen: Hogrefe.
- Grawe, K. (2004): Neuropsychotherapie. Göttingen: Hogrefe.
- Grossman K. & Grossman K. 2004: Bindungen - das Gefüge psychischer Sicherheit, Stuttgart: Klett Cotta Verlag.
- Hillenkamp, S. (2010): Das Ende der Liebe: Gefühle im Zeitalter unendlicher Freiheit. Stuttgart: Klett Cotta.
- Hurrelmann, K. & Albert, M. (2006): 15. Shell Jugendstudie. Eine pragmatische Generation unter Druck. Frankfurt: Fischer Taschenbuch Verlag.
- Johnson, S. M. (2009): Praxis der Emotionsfokussierten Paartherapie. Paderborn: Junfermann.
- Klann, N. & Hahlweg, K. (1994): Beratungsbegleitende Forschung - Evaluation von Vorgehensweisen in der Ehe-, Familien- und Lebensberatung und ihre spezifischen Auswirkungen (Schriftenreihe des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend Band 48.1). Stuttgart: Kohlhammer.
- Klann, N. (2002): Institutionelle Beratung: Ein erfolgreiches Angebot. Von den Beratungs- und Therapieschulen zur klientenorientierten Intervention. Freiburg i.B.: Lambertus.
- Kröger, C. & Sanders, R. (2002): Klärung und Bewältigung von Partnerschaftsstörungen in und mit Gruppen. Effektivität und Effizienz des paartherapeutischen Verfahrens Partnerschule. Beratung Aktuell, 4, 176-195.
- Kröger, C. & Sanders, R. (2005): Paarberatung in und mit Gruppen - eine wirksame Intervention? Zeitschrift für Klinische Psychologie und Psychotherapie, 34, 47 – 53.
- Kröger, C. (2004): Zur Wirksamkeit der Katholischen Ehe-, Familien- und Lebensberatung in Nordrhein-Westfalen. Wissenschaftlich begleitete Studie zur Klärung von Effektivität und Effizienz von Ehe-, Familien- und Lebensberatung „unter Feldbedingungen“. Unveröffentlichter Abschlussbericht.
- Kröger, C., Haslbeck, A., Dahlinger, K. & Sanders, R. (2008): „Paare sind Architekten der Familie“ – Zur Bedeutung der Paarbeziehung für die Familienentwicklung. Beratung Aktuell, 9, 139-155.
- Kuhl, J. (2010): Lehrbuch der Persönlichkeitspsychologie, Motivation, Emotion und Selbststeuerung. Göttingen: Hogrefe
- Main, M. (1995): Recent studies in attachment: Overview, with selected implications for clinical work. In: Goldberg, S., R. Muir & J. Kerr (Hrsg.), Attachment theory: Social, development and clinical perspectives. Hillsdale, NJ: Analytic Press, S.407 – 474.
- Marquardt, E. (2007): Kind sein zwischen zwei Welten. Was im Inneren von Scheidungskindern vorgeht. Paderborn: Junfermann
- Pauls, H. (2011). Klinische Sozialarbeit. Grundlagen und Methoden psycho-sozialer Behandlung. Weinheim: Juventa.
- Petzold H. (1993): Integrative Therapie, Schriften zu Theorie, Methodik und Praxis, 3 Bände. Paderborn: Junfermann.
- Petzold H. (1995): Integrative Therapie in der Lebensspanne, Zur entwicklungspsychologischen und gedächtnistheoretischen Fundierung aktiver und leibzentrierter Interventionen bei "frühen Schädigungen" und "negativen Ereignisketten" in unglücklichen Lebenskarrieren, in: Petzold 1995
- Petzold, H. (1995): Die Kraft liebevoller Blicke, Psychotherapie und Babyforschung, Bd.2. Paderborn: Junfermann
- Pinsof, W. (2002): The death of „Till death do us part“. The transformation of pair-bonding in the 20th century. Family Process, 41, 135-157.
- Richterbund – NRW (Hrsg.) (2004): Kinder- und Jugendkriminalität- Schicksal einer modernen, offenen Gesellschaft? Strategien des DRB NRW zur Bekämpfung

## Beratung Aktuell, 1-2015, S. 3-25

- der Kinder- und Jugendkriminalität. [www.drb-nrw.de/aktuelles/presse/TPJu-kri.htm](http://www.drb-nrw.de/aktuelles/presse/TPJu-kri.htm).
- Roediger, E. (2010): Praxis der Schematherapie, Grundlagen-Anwendungen-Perspektiven. Stuttgart: Schattauer.
- Roth, G. & Strüber N. (2014) Wie Gehirn die Seele macht. Stuttgart: Klett Cotta Verlag.
- Sanders, R. (1997): Integrative Paartherapie. Grundlagen-Praxeologie-Evaluation. Eine pädagogische Intervention zur Förderung der Beziehung von Frau und Mann als Partner. Frankfurt a. M.: Peter Lang.
- Sanders, R. (2006): Beziehungsprobleme verstehen, Partnerschaft lernen. Partnerschaft als Kompetenztraining in Ehe- und Familienberatung. Paderborn: Junfermann.
- Sanders, R. (2008): Empowerment - Hilfe zur Selbsthilfe in der Ehe- und Familienberatung am Beispiel des „Netzwerk Partnerschaft e.V.“ Beratung Aktuell, 9, 43-60.
- Sanders, R. (2009): Ehe und Beziehungstraining. In A. Lenz & F. Nestmann (Hrsg.), Handbuch Persönliche Beziehungen (S. 879 – 900). Weinheim: Juventa.
- Sanders, R. (2010 a): Beziehungsweise Paarberatung als Herausforderung oder Art und Weise, (kluge) Beziehungskompetenzen zu vermitteln. In: VPP, Verhaltenstherapie und Psychosoziale Praxis. dgvt Verlag. 2010, 899-906.
- Saßmann, H. & Klann, N. (2002): Es ist besser das Schwimmen zu lehren, als Rettungsringe zu verteilen. Beratungsstellen als Seismografen für Veränderungen in der Gesellschaft. Freiburg i.B.: Lambertus.
- Satir, V. (1972): Peoplemaking. Palo Alto, CA: Science and Behavior Books
- Shadish, W.R. & Baldwin, S.A. (2003). Meta-analysis of MFT interventions. Journal of Marital and Family Therapy, 29, 547-570.
- Spitzer, M. (2007): Lernen - Die Hirnforschung und die Schule des Lebens. Heidelberg: Spektrum
- Storch M. & Tschacher W. (2014). Embodied Communication. Bern: Huber.
- Yalom, I.D. (2011): Theorie und Praxis der Gruppenpsychotherapie. Ein Lehrbuch. Stuttgart: Klett Cotta.

**Rudolf Sanders**, Dr. phil., Dipl.-Päd.; Leiter der Kath. Ehe-, Familien- und Lebensberatungsstelle Hagen - Iserlohn, Lehr- und Forschungstätigkeit im Bereich Eheberatung und Paartherapie, Begründer des Verfahrens Partnerschaft, Herausgeber der Fachzeitschrift *Beratung Aktuell*, Junfermann Verlag Paderborn.  
**Sauerlandstr.4, D-58706 Menden Internet: [www.partnerschule.de](http://www.partnerschule.de)**  
**E-Mail: [Dr.Sanders@partnerschule.de](mailto:Dr.Sanders@partnerschule.de)**