

# Blickpunkt **EFL-BERATUNG**

Nr. 45 1 | 2021

**Erwartungen und  
Enttäuschungen  
in Liebesbeziehungen**

**Systemische  
Kinderwunschberatung**

**Krisenbewältigungsstile**

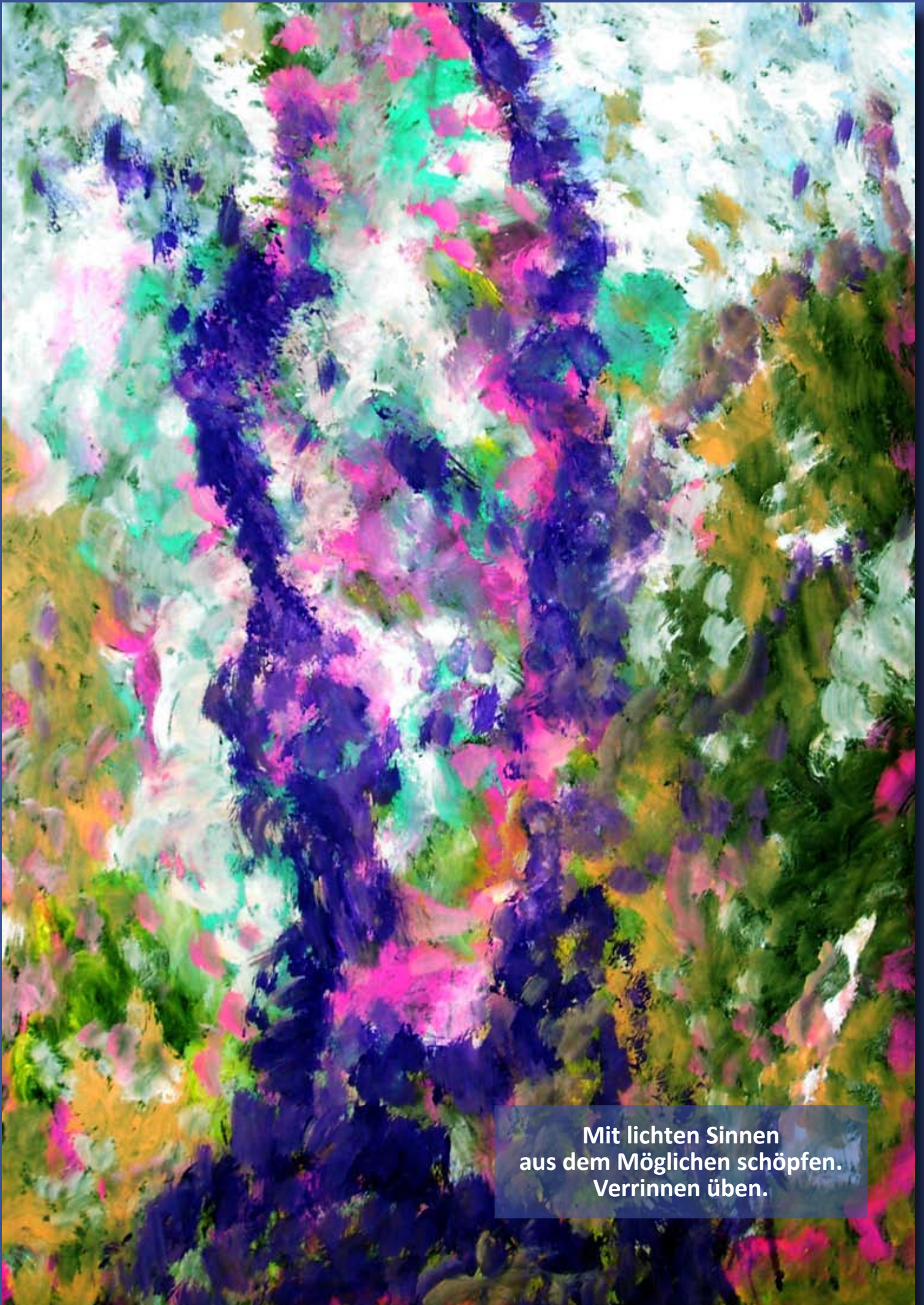
**Chancen und Risiken  
von Fernbeziehungen**

**VERBAND**

**Fortbildung digital**

**Neue Mitglieder**

**anders  
als  
erwartet**



**Mit lichten Sinnen  
aus dem Möglichen schöpfen.  
Verrinnen üben.**

## Editorial



Liebe Leser\*innen,

„Wer hätte das gedacht, dass sich unser Leben so ändern kann?“ Unzählige Male habe ich diese oder ähnliche Fragen in den letzten Monaten gehört oder selbst gestellt. Die aktuelle Situation verdeutlicht, dass wir verletzbar sind, dass wir vieles nicht steuern und kontrollieren können und manche unserer Wünsche, Hoffnungen und Erwartungen nicht in Erfüllung gehen. Als Berater\*innen kennen wir solche Erfahrungen durch die Lebensgeschichten, die unsere Klient\*innen uns anvertrauen. Die Pandemie führt uns vor Augen, dass das auch auf uns zutrifft. Vielleicht ist es angesichts der vielen Einschränkungen und anhaltenden Unsicherheiten noch zu früh, umfassende Antworten auf die Frage nach dem Sinn der Krise oder den Erkenntnissen aus den gemachten Erfahrungen zu suchen. Mit den Beiträgen im „neuen“ Blickpunkt möchten wir Ihnen einige Anregungen geben.

Nach über 15 Jahren engagierter und hochwertiger Arbeit ist das bisherige Redaktionsteam von der Brücke gegangen und motivierte Kolleg\*innen haben mit dieser Ausgabe das Ruder der Verbands- und Fachzeitschrift übernommen. Das neue Redaktionsteam besteht aus Kolleg\*innen, die seit vielen Jahren oder erst seit wenigen Monaten in der EFL arbeiten, Kolleg\*innen, die sich noch in der Weiterbildung befinden, und dem Kollegen, der seit der Gründungsphase des Blickpunkts das Layout verantwortet. Dass ein Vorstandmitglied gleichzeitig auch Redaktionsmitglied ist und somit wieder ein engerer Austausch zwischen den beiden Gremien des Bundesverbandes erfolgt, ist eine Bereicherung und löst allerorts große Freude aus.

Mit dem Blickpunkt wollen wir Sie informieren, zum Nachdenken – und manchmal auch zum Lachen – bringen und zeigen, was uns als Psychologische Beratung in kirchlicher Trägerschaft ausmacht. Dem\*der treuen Leser\*in wird aufgefallen sein, dass sich das Erscheinungsbild verändert hat: Der Blickpunkt ist bunt und luftiger geworden. Wir wollen relevant für Sie sein und laden Sie ein, mit uns in Kontakt zu treten und uns Rückmeldungen zu geben. Vielleicht haben Sie auch Lust, einen inhaltlichen Beitrag zu verfassen oder über ein Projekt zu berichten, das bei Ihnen vor Ort durchgeführt wird.

Als Redaktion wünschen wir Ihnen nun – vielleicht bei einer Tasse Kaffee oder Tee – eine anregende Lektüre!

Ihr  
Agostino Mazziotta

Agostino Mazziotta  
(mazziotta@bv-efl.de)

6

Lockdown als  
Grenzerfahrung

*Das Interview:*  
Erwartungen  
und Enttäuschungen  
in Liebesbeziehungen

15

43

Krisenbewältigungsstile

23

Systemische  
Kinderwunschberatung

Die Psyche  
in Zeiten  
von Corona

36

# Das Erwartungs- karussell

# 51



# Fernbeziehungen

# 61



# 70

# Gesichter der EFL

IN DIESER AUSGABE

➤ Vorstand und  
Blickpunkt-Redaktion  
stellen sich vor **72**

➤ **Rezensionen:**  
Missbrauch in der  
Katholischen Kirche:  
Erzählen als Widerstand **77**

Eva Kessler  
Das Familienkonzept **79**

➤ BV-EFL.UPDATE **81**

➤ Diskussionen um Honorar-  
verträge in der EFL **82**

➤ Besoldung von  
Ehe-, Familien- und  
LebensberaterInnen **85**

➤ Impressum **86**

.....  
Vorschau:  
Thema der nächsten Ausgabe  
**IDENTITÄT**



” Hätte man mir vor anderthalb Jahren erzählt, ich müsste drei Monate ohne Hilfe Haus, Kinder, Arbeit und alles andere bewerkstelligen, hätte ich den ausgelacht...



Alexandra Schwenz

# Lockdown als Grenzerfahrung für berufstätige Mütter

Im Rahmen des Masterstudiengangs EFL an der KathHo in Münster– Master of Counseling an der Katholischen Hochschule in Münster wurden in 2020 durch den aktuellen Studiengang kleine Forschungsprojekte erstellt. Diese beinhalten die Auseinandersetzung mit einer für die Beratungspraxis oder Beratungswissenschaft relevanten Thematik im Wege der qualitativen Sozialforschung. Der folgende Beitrag soll solch ein Projekt vorstellen, welches sich mit der Alltagswahrnehmung von berufstätigen Müttern minderjähriger Kinder aus Doppelverdienerpaaren des durch Corona bedingten Lockdowns im Frühjahr 2020 beschäftigt. Der Schwerpunkt der Modularbeit lag auf der Darstellung der gewählten Methodik und Durchführung und der reflexiven Auseinandersetzung hiermit. Der vorliegende Beitrag wird den Fokus mehr auf die im Material enthaltenen Ideen legen. Zunächst wird auf den sich aus der Fachliteratur begründenden normativen Bezugsrahmen geschaut. Danach werden in kurzen Zügen die methodische Durchführung beschrieben, um dann zu den aus dem Datenmaterial entwickelten Ideen zu kommen, die zum Schluss in Beziehung zur Beratungspraxis gesetzt werden.

## Entwicklung der Fragestellung und theoretischer Bezugsrahmen

Zu Beginn des Jahres 2020 hätten wahrscheinlich wenige damit gerechnet, dass das Coronavirus SARS-CoV-2 solche sozialen und gesellschaftlichen Auswirkungen haben würde. Besonders der mehrwöchige Lockdown in Deutschland hat für die Bevölkerung Veränderungen gebracht. Für Familien hat sich erschwerend ausgewirkt, dass auch die Kindergärten und Schulen für den überwiegenden Teil der Kinder nicht mehr zugänglich waren. Dies setzte die Familien unter Druck. So bescheinigt eine Studie<sup>1</sup> des Bundesinstituts für Bevölkerungsforschung in Wiesbaden insbesondere den Frauen eine hohe Belastung.

Für die Beratungspraxis ist die Thematik der belasteten Familien – speziell der Mütter – insofern relevant, als dass der Lockdown derzeit häufig für die Klienten\_innen als Belastungsfaktor thematisch in die Beratungsprozesse Einzug hält. Besonders die Erhöhung der Belastungssituation, aufgrund der plötzlich nicht mehr geregelten Kinderbetreuung und das gleichzeitig oftmals auferlegte Homeoffice, haben die Familien und vermutlich auch ihre Geschlechterarrangements während des totalen Lockdowns im Frühjahr 2020 unter Druck gesetzt. Experten gehen laut der Zeitung „Welt“<sup>2</sup> von einer durch Corona bedingten bevorstehenden Trennungswelle aus entgegen des vor der Pandemie bestehenden Trends zu weniger Scheidungen und längeren Beziehungen. Dies lässt die Vorannahme zu,

dass die im totalen Lockdown verhängten Maßnahmen viele Familien stark in ihrer Grundstruktur erschüttert haben. So wird die übermäßige Nähe als Mitgrund für die Trennungswelle angeführt<sup>3</sup>. Fraglich ist, inwiefern die große Nähe Auswirkungen auf das Familienleben und die besondere Belastung der Mütter hatte. Eine besonders hohe Belastung während des Lockdowns wird den berufstätigen Müttern bescheinigt<sup>4</sup> und verstärkt sich mutmaßlich nochmal, wenn der Partner ebenfalls erwerbstätig ist und jüngere Kinder mit hohem Fürsorgeaufwand vorhanden sind. Interessant in dem Zusammenhang ist, dass bei vielen Frauen, die generell eine Scheidung einreichen, der erste Gedanke an Trennung nach der Geburt des ersten Kindes und der damit sich oft verändernden Rollenteilung

**Experten gehen von einer durch Corona bedingten bevorstehenden Trennungswelle aus entgegen des vor der Pandemie bestehenden Trends zu weniger Scheidungen und längeren Beziehungen.**

aufkommt.<sup>5</sup> So bescheinigt eine 2015 vom Land Niedersachsen in Auftrag gegebene Befragung zum Thema „Junge Erwachsene und Gleichstellung“ aus dem Jahr 2015 den jungen Erwachsenen einen Realitätsschock nach der Geburt des ersten Kindes. Dieser wird durch das Erleben der schwierigen Umsetzung der Vereinbarkeit von Familie und Beruf ausgelöst, welche noch oft zu Lasten der Frauen geht.<sup>6</sup>

Das hier vorgestellte kleine Forschungsprojekt greift die verdichtete Belastungserfahrung des Lockdowns von berufstätigen Müttern mit minderjährigen Kindern aus Doppelverdienerpaaren auf. Dem liegt das Erkenntnisinteresse zugrunde, welche Auswirkungen die aus Sicherheitsgründen verhängte temporäre staatlich verordnete und durchgesetzte weitgehende Einschränkung des öffentlichen Lebens im Frühjahr 2020 auf die Familienarbeit und die hiermit unmittelbar betroffenen Geschlechterarrangements haben.

Zur Betrachtung der Veränderungen des familiären Alltagserlebens während des Lockdowns und seiner Auswirkungen habe ich als soziologischen,

normativen Bezugsrahmen den interaktionistischen Ansatz des originären Doing Gender und den des daraus entwickelten Doing Family gewählt und diese gemäß Cornelia Helfferich<sup>7</sup> aufeinander bezogen. Hier steht die Betrachtung des individuellen aktiven Gestaltungsprozesses von Familie(-nalltag) und Geschlecht im Fokus. Geschlechtszugehörigkeit und Geschlechtsidentität sind nach dem Doing Gender-Ansatz nicht unmittelbar auf die Natur zurückzuführen, sondern werden durch ständige Interaktion und Verhalten hergestellt und dadurch den körperlichen Merkmalen eine Bedeutung zugeschrieben. Erst durch komplexe soziale und institutionale Prozesse wird die Gebärfähigkeit zur Basis einer eher benachteiligten Stellung in der Gesellschaft.<sup>8</sup>

Familie war immer schon Wandel unterworfen. Jedoch hat sich der Begriff Familie in der heutigen Zeit noch weiter ausdifferenziert. So sind die Fragen, ob eine Familie gegründet wird, wer dazu gehört, wie Familie gelebt wird und wann Familie endet, nicht von vorherrschenden Wertvorstellungen und Zwängen in den individualisierten westeuropäischen Gesellschaften determiniert. Vielmehr lässt sich eine Diversität und Individualisierung im Bereich der Kernfamilie entdecken.<sup>9</sup> Daher ist die Definition und normative Belegung von Familie über Werte, Formen und Einstellungen nicht realitätsabbildend. Dies wirkt sich auf die moderne Familie aus. Es reicht nicht, eine Konstellation von genormten Individuen darzustellen aufgrund der Entstrukturierungstendenzen. Vielmehr muss Familie durch eine individuelle Gestaltung und Konstruktion hergestellt werden. Dies geschieht unter bewusster und unbewusster Berücksichtigung ökonomischer, kultureller und sozialer Voraussetzungen aus der Herkunftsfamilie oder wird durch Bildung erworben.<sup>10</sup>

Als Auswirkung der Entstrukturierungen sind Familien und Partner oft in einem dauerhaften Aushandeln der Tätigkeiten und Verantwortlichkeiten gefangen. Beruf, Kinderbetreuung, Haushalt und auch die Art der Entscheidungsfindung stehen zur Disposition und müssen mit Leben gefüllt werden.<sup>11</sup> Die Berufstätigkeit von Frauen hat in den verschiedenen Biographieabschnitten zugenommen. Frauen nehmen somit ihr Recht auf Individualisierung vermehrt wahr. Andererseits wird es von ihnen heutzutage auch erwartet, für sich selbst aufkommen zu können.<sup>12</sup> Dies schlägt sich in der oben benannten vom Land Niedersachsen in Auftrag gegebenen Befragung von jungen Erwachsenen nieder: 85 % der Befragten sind der Ansicht, dass Frauen sich finanziell selber versorgen können sollten. Jedoch führt dies zu



einem Dilemma. In der Aufteilung der Familienarbeit hat zwar die Hilfe von Männern zugenommen. Heraussticht, dass sie in der Kinderbetreuung wesentlich aktiver als ihre Väter und Großväter sind. Aber sie sind nicht in dem Maße eingebunden, wie die Erwerbsarbeit von Frauen gestiegen ist. Die Männer, die vermehrt helfen, arbeiten meistens zu, so dass die Hauptverantwortlichkeit, Organisation als mental load und Umsetzung, bei den Frauen verbleibt.<sup>13</sup> Demgemäß tragen die Frauen eine Doppellast, die zu einer Selbstverständlichkeit geworden ist.<sup>14</sup> Dies führt für sie zu einer hohen Dauerbelastung.<sup>15</sup> Als strategischen Umgang hiermit haben die Frauen Kompetenzen entwickelt, die ihnen helfen, sich ein Netzwerk an Unterstützung aufzubauen. Diese Netzwerke, mit denen die Familienarbeit teilweise ausgelagert wird – zum Beispiel Kinderbetreuung und Haushalt – bestehen zumeist ebenfalls aus Frauen sowie öffentlichen Kinderbetreuungseinrichtungen (in denen zum größten Teil auch Frauen arbeiten) und Großeltern (hier zumeist die Großmütter).<sup>16</sup>

Die Veränderungen durch die Individualisierung und der stärkeren Eingebundenheit in die Erwerbsarbeit der Frauen haben bei den Männern nicht zu einer generellen Veränderung der Einstellung geführt, auch wenn die Akzeptanz der traditionellen Rollenverteilung – besonders bei jungen Männern - dennoch stark zurückgegangen ist. Die Aufteilung der häuslichen Arbeiten hat keine ähnlichen Veränderungen wie die Erwerbsarbeit und Individualisierung der Frauen vollzogen, so dass diese Diskrepanz als eine Modernisierungs-Lücke der Männer gesehen werden kann.<sup>17</sup>

Die bereits vor dem Lockdown durch die Doppellast bei vielen Frauen bestehende hohe Belastung wurde im vorgestellten Projekt speziell im Zeitfenster des totalen Lockdowns im Frühjahr 2020 in den Blick genommen. Die weitgehende Kontaktsperre unter Schließung von Kitas, Schulen und weiterer öffentlicher Einrichtungen sowie einen Großteils der Geschäfte und Erwerbsstätten über viele Wochen bis in den Mai 2020, gekoppelt mit der Unsicherheit und Angst vor der Viruskrankheit, hat mutmaßlich eine flächendeckende psychosoziale Krise ausgelöst. Eine Krise (nach

Mennemann) ist eine in ihrem Problemgehalt die vorhandenen Bewältigungsmöglichkeiten übersteigende Belastungssituation, die als temporäre Erfahrung, raumzeitlich verdichtet vom Subjekt wahrgenommen wird<sup>18</sup>. Durch die krisenhafte Situation fühlt sich das Individuum allumfänglich verunsichert, und es muss dieser Situation zur Bewältigung mit einer signifikanten Neuorganisation seiner Fähigkeiten begegnen. Das Erkenntnisinteresse in Bezug auf die Befragung berufstätiger Mütter mit Kleinkindern aus



FOTO: PIVABAY

**Die Männer, die vermehrt helfen, arbeiten meistens zu, so dass die Hauptverantwortlichkeit, Organisation als mental load und Umsetzung, bei den Frauen verbleibt. Demgemäß tragen die Frauen eine Doppellast, die zu einer Selbstverständlichkeit geworden ist.**

Doppelverdienerpaaren liegt mithin darin, erste Eindrücke zu sammeln, inwiefern der Lockdown als extreme Belastungssituation/Krise Auswirkungen auf den individuellen Gestaltungsprozess von Familie und ihre Geschlechterarrangements hatte. Die dem Forschungsprojekt zugrunde liegende Forschungsfrage lautet demgemäß:

- » Inwiefern führt die Belastung in der Corona-Krise dazu, dass berufstätige Mütter minderjähriger Kinder die Modernisierungs-Lücke in Bezug auf ihre ebenfalls erwerbstätigen Partner

wahrnehmen und hieraus Konsequenzen hinsichtlich der Lastenverteilung ziehen?

### Methodische Umsetzung

Die Befragung der berufstätigen Mütter minderjähriger Kinder aus Doppelverdienerpaaren wurde im Wege eines offenen, halbstrukturierten Interviewverfahrens (problemzentriertes Interview) durchgeführt. Dafür wurde ein Leitfaden entwickelt. Da aufgrund der Prüfungsanforderungen an das kleine Forschungsprojekt im Rahmen des EFL-Masterstudiengangs eine theoretische Sättigung hinsichtlich der Forschungsfrage nicht erreicht werden kann, habe ich eine homogene Auswahl der zwei zu führenden Einzelinterviews getroffen. Beide befragten Mütter haben zwei Kinder jeweils im Krippen- und im Kindergartenalter, arbeiten ca. halbtags im kaufmännischen Bereich und haben vollzeiterwerbstätige Ehemänner und leben im dörflichen Kontext. Es wurden berufstätige Mütter aus dem traditionellen Milieu ausgesucht, da diese mutmaßlich bereits vor der Corona-Pandemie durch eine hohe Doppelbeanspruchung ausgelastet waren.

Die Interviews wurden mithilfe eines Tonbandgerätes aufgenommen und anschließend transkribiert.

### Wahrnehmung des Lockdowns durch die Befragten

Beide Befragte attestieren sich für den Zeitraum vor der Pandemie eine hohe Belastung und Verantwortung, die wenig Spielraum an Kraft und Zeit lässt.

- „...weil es einfach auch schon viel ist. Es war vor der Corona-Pandemie viel...“ (Interview1, 87f.)
- „Das ist anstrengend. Aber (...) es geht. Sagen wir mal so: Man kommt klar.“ (Interview2, 38)

Diese Belastung rührt daher, dass sie einerseits Erwerbsarbeit in Teilzeit leisten und andererseits die Hauptverantwortung in den Bereichen Haushalt, Kinderbetreuung/-förderung tragen. Hinzu kommt der Aspekt der teilweisen Entgrenzung der Arbeit.

- „Mein Mann arbeitet von morgens um acht bis fünf/sechs/sieben - open end, das ist jeden Tag unterschiedlich.“ (I2, 6-7)

Entlastung erhalten die beiden Befragten im Bereich der Familienarbeit durch Unterstützungsnetzwerke: institutionelle Kinderbetreuung und andererseits durch Großeltern, Haushaltshilfe (I1) und Freundinnen. Während I1 berichtet, dass sie neben der vormittäglichen Kinderbetreuung eine Reinigungskraft hat und ihre Eltern sie in der übrigen Kinderbetreuung unterstützen und ihr Vater den Großteil der Gartenarbeit übernimmt, hat I2 durch Großeltern (Grund: Entfernung oder hohes Alter der Eltern) wenig Unterstützung und auch keine externe Hilfe im Haushalt - lediglich der Garten wird von ihrem Partner übernommen. Dies hat Auswirkungen auf die Erholungszeit von I2.

Gemeinsam ist ihnen, dass externe Hilfe ihre Erwerbsarbeit in ihrem persönlichen Kontext möglich macht. Bei beiden Interviewten ist das Engagement der Väter in der Familienarbeit insgesamt niedrig, der größte Beitrag wird in der Fürsorge für die Kinder erbracht. Mithin ist in beiden Familienkonstruktionen eine Tendenz zum oben beschriebenen Modernisierungsgefälle für die Zeit vor der Coronakrise enthalten.

Auf dieser Ausgangsbasis lässt sich die Konstruktionsleistung Familie während des Lockdowns (Frühjahr 2020) entwicklungsorientiert beleuchten. Die Schließung des Kindergartens, das teilweise Erbringen der Erwerbsarbeitszeit von zuhause aus und die Stilllegung der Netzwerke waren faktische Auswirkungen des mehrwöchigen totalen Lockdowns. Beide Befragte schildern die Herausforderung, die damit verbunden war.

- „Es wurde alles entschleunigt, von null auf hundert. Es hat sich keiner mehr gekümmert. Es war niemand da, auf den man hätte zählen können. Und ja, das war schon (...) ein ziemlich einschneidendes Erlebnis, weil man da auch gemerkt hat, wie alleine man auf einmal ist. Hätte man mir vor anderthalb Jahren erzählt, ich müsste drei Monate ohne Hilfe Haus, Kinder, Arbeit und alles andere bewerkstelligen, hätte ich den ausgelacht. Ich hätte gesagt „Das schaffe ich niemals. Wie soll das gehen?“ Genau. Und da hat man schon gedacht „Hui“. Zuerst dachte man ja auch, das ist eine kurze Zeit, die man bestimmt überbrücken kann. Aber dass es sich dann so lange hinausgezögert hat, dass man so lange alleine ist, verantwortlich für alles. Das war schon ein Schock. (I1, 107-115)

- „ Offenbar sehr überraschend war es. Dann hat sich natürlich alles geändert. Weil dann musste man erst mal gucken, wie wir überhaupt klarkommen, weil man ja (...) keine Schwiegereltern mehr in Anspruch nehmen durfte, weil die schon zu alt sind. Freunde ja auch nicht, man durfte niemanden fragen. (I2, 128-131)

Dem Material kann die Idee entnommen werden, dass die Veränderungen unvorhersehbar und gravierend waren sowie, dass das bereits zuvor hohe Belastungsniveau von berufstätigen

**„Natürlich rege ich mich da auch drüber auf, wenn ich wieder alles machen muss. Und der Mann sitzt in seinem Büro und kommt abends wieder aus dem Büro raus, aus diesem Partyraumbüro. Und ich denke „Ja, das ist einfach. Da habt ihr Männer – oder gerade mein Mann in dem Fall – haben es einfach.“**

Müttern stark angestiegen ist und in einigen Bereichen die Belastungsgrenze durch den Wegfall der Unterstützungssysteme überstiegen hat. Im angeführten Material steht das Wegbrechen sämtlicher Unterstützersysteme für einen nicht mit dem Urlaubsanspruch überbrückbaren Zeitraum im Zentrum der Aussage. Dies lässt die Annahme zu, dass ein Zusammenhang zwischen Art und Umfang der Nutzung von Unterstützungsnetzwerken vor dem Lockdown, dem Grad des Wegbrechens dieser Systeme und der erlebten Belastung durch die berufstätigen Mütter besteht. Der Lockdown könnte demnach mutmaßlich für einen Teil der berufstätigen Mütter die Voraussetzung für eine Krise nach Mennemann erfüllen, also „eine raumzeitlich verdichtete temporäre Erfahrung von einer die vorhandenen Bewältigungsmöglichkeiten übersteigenden Belastungssituation.“<sup>19</sup> Ähnlich auch I1:

- „ Und hat dann gesagt, ihr müsst eure Arbeitszeit im Homeoffice verbringen. Was natürlich total utopisch ist mit zwei Kindern, einem Hund und einem Haushalt. Ich glaube, da sind viele Familien bzw. gerade viele Mütter am Limit gelaufen. Das (...) kann gar nicht geschafft werden. Also ich bin teilweise morgens früher aufgestanden, um die erste Stunde in Ruhe zu arbeiten, und dann kamen irgendwann die Kinder. Und es war einfach, ja, es war viel, und wir mussten wirklich alles auf einmal zuhause organisieren.“(I1,131-136)

Am Material lässt sich die Idee entwickeln, dass für Familien eine Destabilisierung ihrer Herstellungs- und Konstruktionsprozesse durch den Wegfall von Unterstützungssystemen und einer weiteren Entgrenzung der Arbeit durch die Ausweitung des Homeoffices stattgefunden hat. Der Verflechtung des Doing Family mit dem Doing Gender gemäß hat der Wegfall der Unterstützersysteme nicht nur Auswirkungen für den Herstellungsprozess von Familie, sondern auch Auswirkungen auf die Geschlechterarrangements. Beide Bereiche werden durch die Destabilisierung der bisherigen Konstruktion des Familienalltags verunsichert. Dieser Verunsicherung muss mit einer Neuorganisation begegnet werden, welche über Bewältigungsstrategien hergestellt wird.

I1 formuliert zur häuslichen Situation im Lockdown:

- „ „Natürlich rege ich mich da auch drüber auf, wenn ich wieder alles machen muss. Und der Mann sitzt in seinem Büro und kommt abends wieder aus dem Büro raus, aus diesem Partyraumbüro (lacht). Und ich denke „Ja, das ist einfach. Da habt ihr Männer – oder gerade mein Mann in dem Fall – haben es einfach.“ Es ist einfacher zu sagen „Ich mache die Tür zu und bin nicht da.“ als wenn man alles stemmen muss.“ (I1, 580-584)

Diese Passage zeigt ein Erkennen der Diskrepanz in der Aufteilung der Arbeitsbereiche durch die häusliche Bündelung der Familien- und Erwerbssphäre und der damit verbundenen Entgrenzung. I1 vergleicht die Konzentration auf die Erwerbsarbeit mit der Mehrfachbelastung von Erwerbsarbeit im Homeoffice mit gleichzeitiger Kinderbetreuung und Haushaltführung. Jedoch werden keine Konsequenzen gedacht. Vielmehr stellt sie die Lücke als ein Grundpfeiler ihrer Familienstruktur dar:

- „Aber wie gesagt, das hatten wir ja auch schon vereinbart, bevor wir Kinder hatten. Dass das so laufen wird. Und natürlich beschwere ich mich mal und sag' „Ich habe die Schnauze voll, ich mag nicht mehr.“ Aber (...) dadurch, dass er einfach das Geld verdient, was wir brauchen zum Leben und unser Leben so zu halten, (...) darf ich mich nicht jeden Tag beschweren. Möchte ich ja auch nicht. Ich mag das ja.“ (I1, 594-599)

I2 erkennt die eigene Doppellast und das Gefälle in der häuslichen Arbeitsverteilung ebenfalls:

- „Ja, weil mein Mann das (Haushalt) einfach zusammen mit den Kindern nicht hinbekommt, sondern eigentlich mehr ich. Ich bin da ein bisschen (...) strapazierfähiger. Wie soll ich dazu sagen? (lacht) Und er dann auch immer sehr ungeduldig dabei ist. Und deswegen mache ich das (Haushalt) eigentlich hauptsächlich. Ich schaffe das auch eher wie er. Klar, wenn ich ihm jetzt sage oder gesagt habe, er solle mal den Müll rausbringen, hat er das natürlich auch gemacht. Aber nicht, während dessen er morgens Homeoffice hatte, da ging das natürlich nicht. Und wenn er abends nach Hause gekommen ist, wenn ich ihm was gesagt habe, hat er mir natürlich auch geholfen.“ (I2, 198-205)

Dennoch wurde in den Fällen der beiden Befragten aus unterschiedlichen Gründen die Modernisierungs-Lücke als (weiterhin) unveränderbar hingenommen und innerfamiliär keine Copingstrategie gewählt, durch die die Lücke bewusst durch eine signifikante Neuordnung der Familienarbeit geschlossen wurde.

- „Der hat dann manchmal sogar noch in seinen Laptop geguckt wegen der Arbeit. (...) Oder (...) konnte mir dann auch nicht bei den Tätigkeiten helfen, die ich dann gemacht habe. Und hat mir dann vielleicht danach dann geholfen, wenn ich fertig war. Oder er war halt auch so kaputt, (lacht) dass er dann auf dem Sofa eingeschlafen ist. Das kann natürlich auch passiert sein. Ja.“ (I2, 468-472)

Vielmehr häufen sich im Material Indizien dafür, dass die Krise in einem Teil der Doppelverdienerfamilien bewältigt wurde, in dem die berufstätigen Mütter die weggebrochenen Helfersysteme zu weiten Teilen kompensiert haben.

Lediglich zur Betreuung der Kinder enthält das Material Hinweise auf eine signifikante Übernahme von mehr Familienarbeit durch den Vater während des Lockdowns im Frühjahr 2020.

- „Generell, habe ich mich während des Lockdowns um den Löwenanteil gekümmert.“ (I1, 284)
- „Aber es sind schon Belastungen für die Mütter, die (...) sonst (...) im normalen Leben nicht so kommen. Die Mütter sind da die Stütze der Gesellschaft und ich finde es traurig, dass gerade Mütter und Familien derzeit so wenig unterstützt wurden.“ (I1, 296 ff.)
- „Ja, also, wie haben wir das gemacht. Eigentlich hab das eigentlich alles ich gemacht. (lacht) Was sehr anstrengend war, weil ich ja auch noch halbtags gearbeitet habe. Mein Mann hat da leider nicht viel geschafft. Aber das lag auch daran, weil man die Kinder ja dann vormittags hatte und dann noch Arbeit.“ (I2, 296 ff.)

Setzt man die in den Daten enthaltenen Ideen zur Wahrnehmung der Diskrepanz zwischen der Haushaltsverteilung und dem Erwerbsarbeitsanteil in Beziehung zu den Ergebnissen der Studie des Bundesinstituts für Bevölkerungsforschung in Wiesbaden, könnte es bei einem nicht unerheblichen Teil der berufstätigen Mütter die Tendenz im Lockdown Frühjahr 2020 gegeben haben, ihre eigene Belastungsgrenze zu überschreiten, anstatt Gestaltungsspielräume in der Familienlastverteilung zu erkennen und grundlegende Konsequenzen auf Paarebene zu ziehen. Die Doppellast der berufstätigen Mütter vor und besonders während des Lockdowns im Frühjahr 2020 und mutmaßlich auch danach steht in Diskrepanz zu der Einstellung der jungen Erwachsenen laut der vom Land Niedersachsen in Auftrag gegebene Studie. Diese besagt, dass 85% der Erwachsenen bis 35 Jahren sich eine paritätische Aufteilung von Kindern, Haushalt und Arbeit wünschen. Durch die für sie oft schwierige Neuaufteilung der Verantwortlichkeitsbereiche nach der Geburt des ersten Kindes erfahren die jungen Paare einen Realitätsschock, der oft zu Lasten der Frauen geht. Einen ähnlichen Realitätsschock haben die Befragten zu Beginn des Lockdowns beschrieben, als die Unterstützungsnetzwerke für einen längeren Zeitraum wegfielen und die Lastenverteilung ähnlich wie nach der Geburt des ersten Kindes neu geordnet werden musste. Auch hier scheint dies in großen Teilen von Frauen bewältigt worden zu sein.



FOTO: PIXABAY

.....  
**Die Konsequenz hieraus ist, dass die Aufgabenverteilung verhandelt werden muss. Mit der bewussten Aushandlung von Verantwortungsbereichen scheinen sich besonders die jungen Eltern schwer zu tun. Dies zeigt nicht zuletzt das weitgehende Festhalten an althergebrachten Lastenverteilungsmustern während des Belastungszustands Lockdown Frühjahr 2020. Es mangelt an Vorbildern und Sicherheit durch Struktur.**  
.....

## Beratung als Verhandlungsraum?

Die Diskrepanz zwischen dem Wunsch nach paritätischer Lastenverteilung und Familienalltag führen zwischen Paaren nicht selten zu Konflikten und findet so Einzug auch in die Paarberatung. Koschorke beschreibt für die moderne Partnerschaft den Grundsatz „Jeder ist bereit, alles zu machen – denn beide haben die gleichen Pflichten.“<sup>20</sup> Die Konsequenz hieraus ist, dass die Aufgabenverteilung verhandelt werden muss. Mit der bewussten Aushandlung von Verantwortungsbereichen scheinen sich besonders die jungen Eltern schwer zu tun. Dies zeigt nicht zuletzt das weitgehende Festhalten an althergebrachten Lastenverteilungsmustern während des Belastungszustands Lockdown Frühjahr 2020. Es mangelt an Vorbildern und Sicherheit durch Struktur. An dieser Stelle fehlen konkrete Angebote, die junge Paare darin frühzeitig unterstützen, ihre paritätischen Vorstellungen in einen handfesten Plan zu gießen. Die Problematik wird sich mutmaßlich in Zukunft noch stärker in Beratungsprozessen niederschlagen, da die Akzeptanz eines traditionellen Rollenbildes zugunsten eines egalitären fortschreitend Einzug in die Gesellschaft erhält, aber die praktische Umsetzung hinterherhinkt. Hierbei kann die EFL in Beratungsprozessen Hilfestellung zur wertschätzenden Aushandlung auf Augenhöhe einer individuellen Konstruktion von Familie leisten. Das gesellschaftliche Phänomen der Diskrepanz zwischen Einstellung und Umsetzung in Bezug auf die Familienlastenverteilung bietet darüber hinaus Raum für konkret darauf ausgerichtete präventive Angebote, die sich zum Beispiel an den Grundsätzen der Mediation orientieren könnten. Dadurch könnten für Paare Reibungsverluste im Alltag verringert werden und so zur Paar-, Familien- und auch der individuellen Zufriedenheit beitragen. ■

### Anmerkungen

- 1 Bujard et al., 2020.
- 2 Mitic, Welt online, 29.09.2020.
- 3 Ebd.
- 4 S.o.
- 5 Jurczyk, 2020, 75 f.
- 6 Drews/Schulz i.A.v. Nds. Ministerium für Soziales, Gesundheit und Gleichstellung: Junge Erwachsene und Gleichstellung 2015.
- 7 Vgl. Helfferich, 2017, 13 f.
- 8 Gildemeister, 2020, 177.
- 9 Vgl. Jurczyk, 2014, 7 f.
- 10 Ebd.
- 11 Jurczyk, 2020, 75.
- 12 Ebd., 81.
- 13 Ebd., 77

- 14 Ebd., 81.  
 15 Ebd., 78.  
 16 Ebd.  
 17 Ebd. 77 f.  
 18 Ebd.  
 19 Mennemann, 2000, 224.  
 20 Koschorke, 2019, 32.

### Literaturverzeichnis

- Baur, Nina/ Blasius, Jörg (2019): Handbuch Methoden der empirischen Sozialforschung. 2. Aufl. Wiesbaden: Springer Verlag.
- Behrens, Doris A./ Kreimer, Margareta/ Mucke, Maria/ Franz, Nele Elisa (Hrsg.) (2018): Familie – Beruf – Karriere. Daten, Analyse und Instrumente zur Vereinbarkeit. Wiesbaden: Springer Verlag.
- Bujard, Martin/ Laß, Inga/ Diabaté, Sabine/ Sulak, Harun/ Schneider, Norbert F. (2020): Eltern während der Corona-Krise zur Improvisation gezwungen. Wiesbaden: Bundesinstitut für Bevölkerungsforschung.
- Drews, Marcel/ Schulz, Franziska i.A.d. Nds. Ministeriums für Gesundheit, Soziales und Gleichstellung (2015): Junge Erwachsene und Gleichstellung 2015. Hannover: Gleichberechtigung und Vernetzung e.V.
- Finkeldei, Miriam (2011): Psychosoziale Krisen – auch in traumatischen Kontexten ein Handlungsfeld Sozialer Arbeit?! In: Böllert, Karin (Hrsg.): Soziale Arbeit als Wohlfahrtsproduktion. Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften.
- Flick, Uwe/ Kardorff v., Ernst/ Steinke, Ines (Hrsg.) (2000): Qualitative Forschung. Ein Handbuch. Hamburg: rowohlt's enzyklopädie.
- Fuß, Susanne/ Karbach, Ute (2014): Grundlagen der Transkription. Opladen, Toronto: Verlag Barbara Budrich
- Gildemeister, Regine (2020): Soziale Konstruktion von Geschlecht – Doing Gender. In: Wilz, Sylvia Marlene: Geschlechterdifferenzen – Geschlechterdifferenzierungen. Ein Überblick über gesellschaftliche Entwicklungen und theoretische Positionen. 2. Aufl. Wiesbaden: Springer Verlag.
- Gläser, Jochen/ Laudel, Grit (2010): Experteninterviews und qualitative Inhaltsanalyse, 4. Aufl., Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften.
- Helfferrich, Cornelia (2011): Die Qualität qualitativer Daten. Manual für die Durchführung qualitativer Interviews. 4. Aufl. Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften.
- Helfferrich, Cornelia (2017): Familie und Geschlecht. Eine neue Grundlegung der Familiensoziologie. Opladen, Toronto: Verlag Barbara Budrich.
- Huebener, Mathias/ Spieß, Katharina C./ Siegel, Nico A./ Wagner, Gert G. (2020): Wohlbefinden von Familien in Zeiten von Corona. In: DIW Wochenbericht 2020, 30+31, 527-536.
- Jurczyk, Karin/ Lange, Andreas/ Thiessen, Barbara (Hrsg.) (2014): Doing Family. Warum Familienleben heute nicht mehr selbstverständlich ist. Weinheim, Basel: Beltz Juventa
- Jurczyk, Karin, (2020): Geschlechterverhältnisse in Familie und Erwerb: Widersprüchliche Modernisierungen. In: Wilz, Sylvia Marlene: Geschlechterdifferenzen – Geschlechterdifferenzierungen. Ein Überblick über gesellschaftliche Entwicklungen und theoretische Positionen. 2. Aufl. Wiesbaden: Springer Verlag.
- Kirchler, Erich/ Pitters, Julia/ Kastlunger, Barbara (2020): Psychologie in Zeiten der Krise. Wiesbaden: Springer Verlag.
- Koschorke, Martin (2019): Keine Angst vor Paaren! Wie Paarberatung und Paartherapie gelingen kann. Praxishandbuch. 4. Aufl., Stuttgart: Klett-Cotta.
- Kuckartz, Udo/ Dresing, Thorsten/ Rädiker, Stefan/ Stefer, Claus (2008): Qualitative Evaluation. Der Einstieg in die Praxis. 2. Aufl. Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften.
- Kuckartz, Udo (2014): Qualitative Inhaltsanalyse. Methoden. Praxis. Computerunterstützung. 2. Aufl. Weinheim, Basel: Beltz Juventa.
- Mayer, Horst Otto (2013): Interview und schriftliche Befragung – Grundlagen und Methoden empirischer Forschung. 6. Aufl. München: Oldenbourg Verlag.
- Mayring, Philipp (2002): Einführung in die qualitative Sozialforschung. Weinheim: Beltz Verlag
- Mayring, Philipp (2010): Qualitative Inhaltsanalyse. Grundlagen und Techniken. 11., aktualisierte und überarb. Aufl. Weinheim: Beltz.
- Mayring, Philipp (2019): Qualitative Inhaltsanalyse – Abgrenzungen, Spielarten, Weiterentwicklungen. Forum Qualitative Sozialforschung / Forum: Qualitative Social Research, 20(3), Art. 16.
- Mennemann, Hugo (2000): Krise als ein Zentralbegriff der (Sozial-)Pädagogik. Eine ungenutzte Möglichkeit. In: Neue Praxis 3, 2000, S.207-226.
- Mitic, Katja (29.09.2020): Abstand für immer. In: Welt online. Axel Springer SE: <https://www.welt.de/vermischtes/plus216688316/Abstand-fuer-immer-Wenn-Corona-die-Scheidung-ausloest.html>
- Przyborski, Agalaja/ Wohlrab-Sahr, Monika (2014): Qualitative Sozialforschung. Ein Arbeitsbuch. 4. Aufl. München: Oldenbourg Verlag.
- Schmidt-Grunert, Marianne (1999): Sozialarbeitsforschung konkret. Problemzentrierte Interviews als qualitative Erhebungsmethode. Etenheim: Lambertus.
- West, Candace/ Zimmerman, Don H. (1987): Doing Gender. In: Gender and Society, 1. Jg., H. 2, S. 125-151.
- Witzel, Andreas (1982): Verfahren der qualitativen Sozialforschung. Überblick und Alternativen. Frankfurt am Main: Campus Verlag.

**Alexandra Schwenz**, Volljuristin, Wirtschaftsrechtlerin (LL.B), J. 1986, Mutter von drei Kindern, absolviert derzeit den postgradualen Masterstudiengang in Ehe-, Familien- und Lebensberatung an der KathO Münster in Kooperation mit dem Kath. BAG e.V. und ist an der Beratungsstelle Cloppenburg-Vechta tätig. alexandraschwenz@gmx.de

”

Und ich finde, das ist ja auch irgendwie unheimlich: der-/diejenige, der/die mir am allernächsten ist, soll und muss mir immer (auch) fremd bleiben, wenn es gut gehen soll.





Renate Oetker-Funk



Maria Dietzfelbinger

# „Du bist nicht, wofür ich Dich gehalten habe.“<sup>1</sup>

## Ein Interview von Agostino Mazziotta mit Renate Oetker-Funk und Maria Dietzfelbinger über Erwartungen und Enttäuschungen in Liebesbeziehungen

**Tino:** Als sich im neuen BP-Redaktionsteam das Schwerpunktthema für unser erstes Heft herauskristallisierte, haben wir uns gefragt, ob verschiedene Generationen verschieden umgehen mit nicht erfüllten Erwartungen. Da dachte ich an Euch: Wir haben einige Jahre an der Tübinger Beratungsstelle zusammengearbeitet. Als ich kam, wart Ihr schon mehr als dreißig Jahre dort tätig. Ihr seid eine Generation älter als ich und habt im beruflichen und privaten Leben mehr Erfahrung damit, was es in Menschen auslöst, wenn das Leben, auch das Leben als Paar, anders läuft als gedacht. So entstand die Idee zu einem Interview mit Euch zwei erfahrenen – und inzwischen berenteten – Kolleginnen.

**Maria:** Naja, in einer Situation, die, obwohl erwartbar, ganz unerwartet kam, leben wir aktuell ja gemeinsam: Die Covid-Pandemie. Und da haben wir gleich drei zentrale Stichworte: unerwartet – erwartet – erwartbar. Das ist das Feld, in dem sich unsere Gedanken bewegen. Denn ein viertes – unerwartbar – das gibt es vielleicht gar nicht. Rechnen muss man eigentlich mit allem. Und immer geht es da um's Warten. Ganz alltagssprachlich: warten müssen, warten können, warten dürfen! Wartenkönnen und Wartendürfen empfinde ich übrigens als ein Geschenk des Älterwerdens. Von da aus sehe ich auch, wie schwer es ist mit dem Warten

und Erwarten. Zum Beispiel wenn Renate und ich auf einer Wanderung unterwegs sind und das Wetter so gar nicht mit der Vorhersage übereinstimmt und uns nötigt, unsere Pläne zu verändern: sind wir dann enttäuscht oder machen wir das Beste aus einer Situation, die wir nicht ändern können? Das passiert eigentlich jedes Mal in irgendeiner Form, wenn wir unterwegs sind! Das führt dann zu den besten fachlichen und sonstigen Diskussionen...

**Renate:** In vielen Lebensbereichen ist ja durch die technische Entwicklung das Wartenmüssen mehr oder weniger obsolet geworden: Ich werde mehrfach informiert, wann exakt das erwartete Päckchen bei mir ankommen wird. Am Bahnhof oder am Flughafen weiß ich – naja, manchmal – mit wieviel Verspätung zu rechnen ist. Obwohl es da bekanntlich sehr viel Unerwartetes gibt! Die Generation unserer Eltern dagegen hat im und nach dem Krieg wochen-, monatelang im Ungewissen warten müssen: auf Briefe mit Lebenszeichen – oder Todesnachrichten. Das hat viele Erzählungen geprägt. Oder denken wir an die Medizin: Als meine Kinder in den 80er Jahren zur Welt kamen, wussten wir vorher nicht genau, ob wir einen Jungen oder ein Mädchen erwarten. Heute zeigen die Ultraschallbilder schon in der frühen Schwangerschaft ein genaues Foto des Ungeborenen. Das verändert ganz sicher das Wartenkönnen.



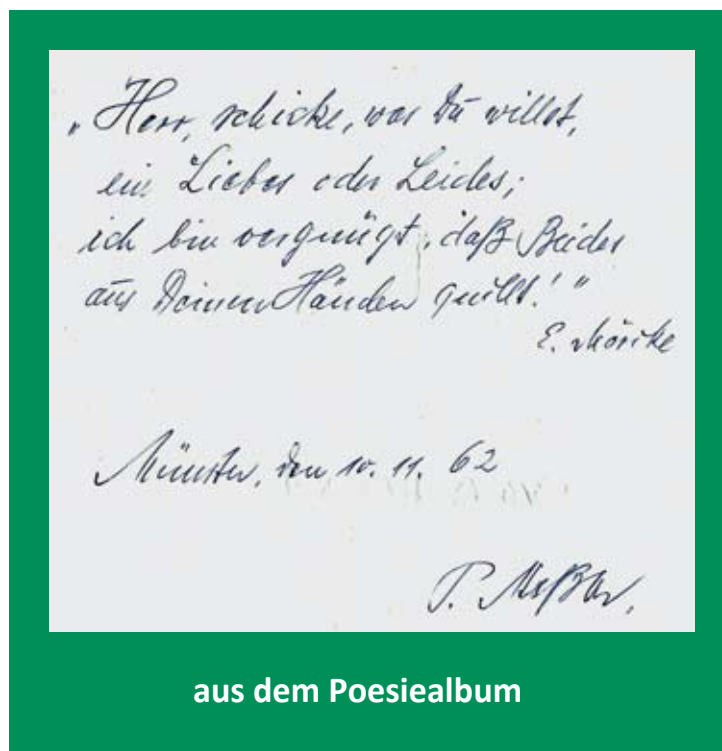
**Maria:** Er-warten heißt doch: ich möchte etwas, ich phantasie, ich weiß aber noch nicht, wie es in der Realität sein wird. Die ist letztendlich unverfügbar – und oft anders, als man denkt. Entsteht die Enttäuschung schon da, wo die Bilder, die man sich macht, mit der Realität gleichgesetzt werden? Das Bilderverbot im Islam und im Judentum fällt mir ein, das hat in einem nicht konkretistisch missverstandenen Sinn vielleicht viel für sich: In Bezug auf Pläne, Wünsche, andere Menschen...

**Tino:** Da möchte ich gleich einhaken: Gibt es Eurer Einschätzung nach heute mehr Enttäuschungen in Partnerschaften?

**Maria:** Dass es früher weniger Enttäuschungen gab, glaube ich gar nicht. Vor allem auf Seiten der Frauen nicht. Vielleicht gab es ja nicht so hohe Erfüllungs- und Glückserwartungen an eine Ehe wie heute. Der Umgang mit Enttäuschungen war sicher anders. Aber das heißt nicht besser! Ich glaube, früher haben Menschen in ihren Beziehungen mehr ausgehalten, hingenommen und erduldet. Wohl auch, weil Trennung einfach keine Option war, aus religiösen und moralischen, aber schlicht aus materiellen Gründen. Das galt vor allem für Frauen mit Kindern. Da hat die Frauenbewegung unendlich viel ins Fließen gebracht – und das geht bis heute weiter.

**Renate:** Das Überwinden von „Vorgegebenem“ kennzeichnet ja überhaupt moderne Gesellschaften. Mit allen Anstrengungen versuchen Wissenschaft, Technik, Medizin scheinbar vorgegebene Grenzen zu überschreiten. Das gilt auch in Bezug auf die persönliche Lebensgestaltung. Immer weniger Menschen sehen ihr Leben als von Gott oder einer höheren Macht vorgegebenes Schicksal, das man annehmen und ertragen muss. Mein Poesiealbum beginnt mit dem Eintrag meines Volksschul-Klassenlehrers, der kriegsversehrt war. Er widmete mir

1962, da war ich neun, das Gebet von Eduard Mörike: „Herr schicke, was Du willst, ein Liebes oder Leides; ich bin vergnügt, daß Beides aus Deinen Händen quillt.“ Mit diesem Gebet haben sicher viele Menschen auch enttäuschende Familienbeziehungen zu bewältigen versucht. Wenn heute dagegen immer wieder betont wird: „Jeder ist seines Glückes Schmied“, fordert das Menschen auf, ihr Lebens- und Liebesglück in die Hand zu nehmen und zu gestalten – bis hin zur Selbstüberforderung. Beziehungsratgeber haben riesige Auflagen. Beratungsstellen möchten ja auch dazu beitragen, dass Beziehungskrisen gemeistert werden und Paare trotz und mit Enttäuschung einen gangbaren Weg finden.



aus dem Poesiealbum

**Tino:** Schöner, besser, größer, schneller und noch viel mehr. Viele Lebensbereiche – auch Partnerschaften – sind durch (zu) hohe Erwartungen charakterisiert. Wie wirken Erwartungen und Enttäuschungen aus Eurer langen Erfahrung gesehen als Auslöser in Beziehungskrisen?

**Renate:** Auslöser sind oft Stufen in der Paarentwicklung, also Veränderungen, die sich eigentlich erwartbar im Lebenszyklus von Paaren ereignen. Die erste Stufe ist das Zusammenziehen,

wenn das Verliebtsein mit Alltagsbewältigung konfrontiert wird. Dann die Frage, ob und wann das Paar ein Kind möchte, und das richtige „timing“ dafür, vor allem im Hinblick auf berufliche Pläne oder auch Zwänge. Krisen können auch entstehen, wenn sich der Kinderwunsch nicht wie erwartet erfüllt. Meiner Beratungserfahrung nach ist die größte „Sollbruchstelle“ für Beziehungskrisen die Geburt eines Kindes. Wenn das sogar sehnlichst erwartete Kind auf der Welt ist, wird der Alltag für viele Paare oft schockartig anders. Neben das Glück des Elternseins tritt unerwartete Überforderung, auch durch die unzähligen Optionen, was wohl das Beste für das Kind ist. Und da sich – zum Glück – meistens Mütter und

Väter gemeinsam um das Baby kümmern, gibt es, quasi als Nebenwirkung, dauerhaften Abstimmungsbedarf, der leider oft zu Konflikten und herben Enttäuschungen zwischen den Partner\*innen führt.

**Tino:** Diese Sollbruchstelle spiegelt sich auch in den Statistiken wider: Eltern trennen sich häufig, wenn ihre Kinder drei bis vier Jahre alt sind (und es kann angenommen werden, dass die Zeit bis zu Trennung für die junge Familie belastend war).

**Maria:** Und dazu kommt, dass die Eltern häufig ganz auf das Kind zentriert sind und neben allen beruflichen Anforderungen für ihre Partnerschaft keinerlei Energie mehr da ist, weder für ihren Austausch als Erwachsene noch für die Pflege von Sexualität ... Und auf diesem Frust entstehen dann die so häufigen Anlässe für Paarberatungen wie schlechte Kommunikation, Streit, Entfremdung: man hatte so andere Erwartungen! Und nicht selten sind Außenbeziehungen Ausdruck davon.

**Renate:** Auch im weiteren Lebenszyklus müssen Erwartungen und ihre Enttäuschungen vom Paar verarbeitet werden.

Besonders, wenn unerwartete Schicksalsschläge die Lebenspläne durchkreuzen. Aber auch all die kleinen und großen Sorgen um die Entwicklung von Kindern, die Konflikte mit Jugendlichen, oft zeitgleich die Fragen der eigenen Berufskarriere, und schließlich die Bewältigung des Älterwerdens. Die „Beziehungskrise Ruhestand“ hat ja schon vor 30 Jahren ein EFL-Kollege in den Fokus gerückt. Im hohen Alter können dann körperliche Erkrankungen oder Behinderungen gewaltige Anpassungsleistungen erzwingen. Vom Umgang mit dem eigenen Sterbenmüssen oder dem Tod des/der langjährigen Partner\*in ganz zu schweigen. Ich erinnere nur an die gegenwärtige

Diskussion, ob die letzte Lebensphase und das Sterben als unverfügbar gelten ...

**Tino:** Maria, während Renate in der Beratungsweiterbildung tätig ist und im kleineren Umfang weiter berät, hast Du im Ruhestand Deine Supervisionspraxis fortgeführt und machst ebenfalls immer wieder Beratungen. Was wäre denn etwa die Grundhaltung, von der aus Du berätst und von der Du anderen etwas weitergeben möchtest?



**schon angezogen,  
beügen sich die fremden  
im blendenden licht.**

**Maria:** Es ist eine hohe Kunst, einen Menschen, den man unter Umständen sehr lange kennt, mit dem man zusammen ist, eine\*n Andere\*n sein zu lassen. Ein\*e Andere\*, das heißt dann doch: unverfügbar, überraschend, enttäuschend, plötzlich ganz anders. Er/sie erkrankt schwer, unsere Beziehung wird völlig auf den Kopf gestellt. Sie/er macht eine Entwicklung, wohin ich nicht folgen kann. Aber auch: sie/er fordert bei mir Entwicklungen heraus, die mich überraschende Seiten an mir selbst entdecken lassen. „Ohne Dich hätte ich das nie entdeckt!“ Wenn das die Grundhaltung ist, dann sind von Erwartungen und Enttäuschungen bestimmte Krisen nicht so destruktiv, als

wenn die Erwartung nach Wunscherfüllung, nach der Einlösung innerer Bilder die Grundlage einer Beziehung ist. Denn das scheint mir zentral: *Der Andere ist nicht für mein Glück verantwortlich.* Und ich finde, das ist ja auch irgendwie *unheimlich*: der-/diejenige, der/die mir am allernächsten ist, soll und muss mir immer (auch) fremd bleiben, wenn es gut gehen soll.

**Tino:** Eine persönliche Frage: Du lebst ja auch in einer Beziehung. Wie zeigt sich das bei Dir denn konkret?

**Maria:** Ich mache ja regelmäßig Yoga und wenn M. und ich im Urlaub und an Wochenenden zusammen sind,

wir wohnen an verschiedenen Orten, dann mache ich jeden Morgen im Stillen eine kleine Namaste-Übung vor ihm: Ich verbeuge mich und anerkenne Dich in Deinem Eigen- und Anderssein. Das versuche ich dann Tag für Tag einzulösen.

**Renate:** In einer Paarbeziehung leben fordert ja nicht nur die Bereitschaft zu einer gemeinsamen Entwicklung heraus, sondern auch die zu einem persönlichen Entwicklungsprozess. Wenn diese beiden Prozesse gar nicht mehr zu vermitteln sind, kann das auch zum Ende einer Paarbeziehung führen. Aber das wäre ein anderes Ende als eins aus enttäuschten Erwartungen heraus. Die Trennung kann dann auch eine Form sein, das gute Gewesene zu schützen und zu bewahren.

**Tino:** Ihr legt beide Wert auf wissenschaftliche Theorie, die Eure Praxis reflektiert, und auf eine solide Praxis, die ihrerseits die Theorie verändert. Wie seht Ihr von daher einfach ausgedrückt auf das Thema Erwartung und Enttäuschung?

**Maria:** Erwartungen und Enttäuschungen zu haben und zu erleben ist normal und menschlich. Denn wir bleiben ja immer auch die Kinder, die Erwartungen und Enttäuschungen erfahren, und gelernt haben, damit umzugehen, mehr oder weniger gut, mit stürmischen Affekten und auf den verschiedenen Stufen der Entwicklung von Trieben und Objektbeziehungen. Die Frage ist, wie man/frau damit umgeht. Und wie ich mit Erwartungen und Enttäuschungen des/der Anderen umgehe: freundlich, wertschätzend, klar, mit Humor, anerkennend, kompromissbereit, offen für Aushandeln, meine und des Anderen Grenzen wahrend; oder vorwurfsvoll, fordernd, maulig, piesackend, beleidigt. Und ob Neugier auf den Anderen und Sich-Überraschenlassen, die Fähigkeit zu

klarem Ja und Nein, Takt und Respekt die Oberhand behalten oder gewinnen.

Erwartungen zu haben, scheint mir *geradezu etwas Angeborenes* zu sein. Das soeben neu geborene Kind sucht die Brust der Mutter, geht einfach davon aus, dass sie da ist und zu finden ist. Die Enttäuschung dieser primären Erwartung kann ziemlich katastrophische Entwicklungen nach sich ziehen.

**Renate:** Mir fallen dazu die ersten Sätze aus dem berühmten "Prinzip Hoffnung" von Ernst Bloch ein. Die heißen: „Wir fangen leer an. ...Von früh auf sucht man. Ist ganz und gar begehrllich, schreit. Hat nicht, was man will.“<sup>2</sup> Bloch hat seine Hoffungsphilosophie – was unterscheidet hoffen eigentlich von erwarten? – sozusagen auf dem Begehren und Erwarten des Säuglings aufgebaut. Lange vor der empirischen Säuglingsforschung!

**Tino:** Was sagt die zu unserem Thema, wo wir schon bei der Wissenschaft sind ...

**Renate:** Sie weist vor allem darauf hin, wie entscheidend die Abstimmung zwischen den Bedürfnissen und

Erwartungen des Babys und deren Beantwortung durch Vater oder Mutter ist. Dabei kommt es ja unausweichlich zu Missverständnissen und Enttäuschungen. Wenn die nicht zu krass sind und immer wieder gut gemacht werden, sind sie sogar ganz wichtig und entwicklungsfördernd. Vom Kinderanalytiker Donald Winnicott stammt ja die bekannte Redewendung, die Mutter solle nicht perfekt, sondern „good enough“ sein. *Maximale* Versorgung und Erfüllung von Erwartungen ist auch in der Kindererziehung und Pädagogik wenig förderlich. Im Schlaraffenland werden die Menschen im wahrsten Sinne des Wortes abgespeist, passiv



**was wir uns jetzt sind,  
hätten wir uns damals nicht  
versprechen können.**

## » DAS INTERVIEW ZUM THEMA

abgefüllt – und genau dadurch ihrer eigenen Kräfte beraubt.

**Tino:** Wir sind jetzt bei der spannenden Frage, die ja auch für alle Süchte eine Rolle spielt, wie es mit dem Verhältnis von Befriedigung und Versagung aussieht.

**Maria:** Bei Erwartungen und Enttäuschungen denke ich persönlich spontan an Weihnachten und Geburtstag in meiner Kindheit: beides war da in hohem Maße gegeben. Letztlich ging es da nicht um Materielles, sondern um den Wunsch, als einzigartig gesehen und wahrgenommen zu werden. Das ist ja noch einmal etwas anderes als das Versorgtwerden. Wenn's gut geht, steht das Gesehenwerden ja auch am Anfang einer Beziehung, für eine bestimmte Zeit. Aber wenn dieses Hochgefühl nicht transformiert, nicht freundlich und traurig verabschiedet werden kann, dann drohen herbe Enttäuschungen in Partnerschaften.

**Tino:** Maria, fällt Dir zum Thema Erwartung und Enttäuschung ein Beispiel ein, vielleicht ein Paar, an das Du Dich Erinnerst?

**Maria:** Ich werde ein bestimmtes Paar nie vergessen, sie waren nur zweimal da. Zwei sehr schöne junge Leute, sie eher ein wenig hysterisch drauf, er eher etwas zwanghaft, also dem Grunde nach nicht die allerschlechteste Passung. Sie sprachen von Streit, Auseinandersetzungen, Enttäuschungen, sie machten sich vage, aber emotional heftige Vorwürfe, es war schwierig konkret zu werden. Bis es aus ihr herausbrach: es ist nicht mehr wie am Anfang! Ich will, dass es immer so ist, als seien wir ganz am Anfang, als sei es das erste Mal! Ich will immer die Schmetterlinge im Bauch spüren! Es soll nie etwas Gewohntes geben! Ich will immer die erste Verliebtheit spüren, und dass es so nicht ist, liegt nur an Dir! Du bist schuld! – Der Mann hat ziemlich rationalisiert, das gebe es doch gar nicht, sie solle mal zur Vernunft kommen, das sei doch ziemlich verrückt. In mir stieg eine tiefe Trauer auf, und jedes Mal, wenn ich an dieses Paar denke, spüre ich noch etwas davon. Ihnen etwas von dieser Trauer zurückzugeben als Basis eines Prozesses

von Abschied und Neubeginn – wovon und wohin auch immer – ist mir nicht gelungen.

**Tino:** Renate, du bist seit vielen Jahren auch in der EFL-Weiterbildung tätig. Wenn das Erleben von Enttäuschungen eine so wichtige und alltägliche Erfahrung ist: Wo und wie findet sich dazu etwas in paartherapeutischen Konzepten?

**Renate:** Der erste therapeutische Zugang kann über die Ebene der Kommunikation gehen: dass die Partner\*innen unterstützt werden, sich ihre Erwartungen zunächst mal bewusst zu machen und sie dem/der anderen mitzuteilen. Über die erlebten Enttäuschungen zu sprechen statt Vorwürfe und Schuldzuweisungen zu machen ist ein nächster Schritt. Viele Paare brauchen auch die Ermutigung, dass man auch in einer Liebesbeziehung erwachsen und fair verhandeln darf, ja muss, wenn die Interessen unterschiedlich sind. Das alles betrifft die bewussten Erwartungen der Partner\*innen. Komplizierter ist es mit den unbewussten. Eines der ersten Theoriekonzepte für Paarberatung nahm die in den Blick. Ich meine das Kollisionskonzept von Jürg



wir treffen uns oft.  
von berührungen bleiben  
freundliche narben.

Willi, das fast alle Paarberater\*innen an EFL-Stellen kennen. Darin geht es ja um die heftigen Konflikte, die aufgrund von unbewussten Erwartungen entstehen können.

**Tino:** Welche Erwartungen können das sein?

**Renate:** Es geht um die unbewusste Hoffnung, dass im Zusammenleben mit dem/der oder der Partner\*in ein eigener lebensgeschichtlicher Grundkonflikt gelöst wird. Zum Beispiel, wieviel Bindung oder Eigenständigkeit oder Nähe oder Selbstwert ich selbst leben kann beziehungsweise wieviel Angst ich davor habe. Der oder die andere soll mein eigenes inneres Gleichgewicht aufrechterhalten. Dieses unbewusste Zusammenspiel kann eine Zeitlang gut gehen, bis es zu einem Korsett wird. Denn der unbewusste Beziehungsvertrag verhindert Weiterentwicklung

und es kann zu heftigsten Enttäuschungen und Konflikten zwischen beiden Partner\*innen kommen. Paarberatung kann solche Blockaden ausfindig machen und zu überwinden versuchen.

**Maria:** Wenn wir von Erwartungen und Enttäuschungen sprechen, haben wir ja konkret den/ die im Blick, der/die erwartet oder enttäuscht ist. Also etwas haben will oder gekränkt ist. Der/die andere kommt hier lediglich als Funktion ins Spiel, als Funktion der eigenen Erwartungen, inneren Bilder, Hoffnungen (woher auch immer bestimmt) beziehungsweise Schuldige\*r an den Enttäuschungen. Zugespitzt formuliert:  $y = f(x)$ . Er/sie ist also kein\*e wirklich Andere\*r. Mangel an Ambiguitätstoleranz macht Enttäuschungen zu narzisstischen Kränkungen.

**Tino:** Ich möchte das Stichwort „Bilderverbot“ noch einmal aufnehmen. Ihr seid beide auch Theologinnen, Renate katholisch, Maria evangelisch. Könnt Ihr Eure Arbeit auch auf diesem Hintergrund reflektieren?

**Maria:** Grundlegend ist da natürlich Genesis 2,23: Wenn man in diesem Text die ganze historische Unterordnung der Frau unter den Mann weglässt, was natürlich ein bisschen anachronistisch ist, dann bleibt die Freude: das ist nun endlich Gebein von meinem Gebein und Fleisch von meinem Fleisch! Sex haben heißt ‚jada‘ auf Hebräisch. Erkennen. Erkanntwerden. Das geht nur von einem vorgängigen Getrennt- und Verschiedensein her. Dazu gibt es ganze Bibliotheken, davon lebt die Weltliteratur! Erwartung und Enttäuschung. Aber – hoffentlich – immer wieder und noch so punktuell auch Erfüllung. Und wir wissen ja, sexueller Genuss gelingt da, wo ich jenseits von Erwartung und Enttäuschung mich einlasse und wieder loslasse. Und misslingt, wo Erwartungen die Oberhand behalten oder Enttäuschungen antizipiert werden. Guter Sex, könnte man zugespitzt sagen, findet jenseits von Erwartung und Enttäuschung statt.

Im Neuen Testament taucht Genesis 2 im Scheidungsverbot im Matthäusevangelium wieder auf. Das lässt sich unter der gleichen Voraussetzung wie in dem Genesistext so verstehen, dass die Partner\*innen einander nicht Funktion ihrer Wunscherfüllung sein sollen. Das wäre dann aber etwas ganz anderes, als unsere kirchlichen Traditionen daraus gemacht haben.

**Renate:** Ja, es wäre eine fast unendliche Aufgabe, diesem Text seinen bedrohlichen und gesetzlichen Charakter zu nehmen und ihn auf den Prozess hin auszulegen, den eine Beziehung ja darstellt. In der

Trauliturgie findet sich die Formel „... bis dass der Tod Euch scheidet“.

**Maria:** Wäre nicht eigentlich der Tod als allgegenwärtiger Dritter in einer Beziehung zu denken, der in sehr verschiedenen Formen auftreten kann? Die ganz normalen Distanzierungs- und Annäherungsprozesse im Alltag sind darin enthalten – bis hin zum realen Tod eines Partners oder dem auch äußerlich dokumentierten Tod einer Beziehung.

**Renate:** Aber um mögliche Enttäuschungen in der Partnerschaft und um den Willen, damit umzugehen, geht es im Trauversprechen ja auch: „Ich will Dich lieben und achten und Dir die Treue halten...in guten und in schlechten Tagen.“ Was für ein Realismus im Blick auf den Alltag von Ehen! Und in dem „Ich will“ – nicht „Ich muss“ oder „Ich werde“! – steckt ein starkes Versprechen, auch durch Enttäuschungen hindurch eine Haltung von Liebe und Achtung dem Anderen gegenüber leben zu wollen. Einem oder einer anderen gegenüber, deren persönliche Entwicklung im Laufe einer möglicherweise jahrzehntelangen Ehe am Anfang gar nicht vorhersehbar ist.

**Tino:** Dazu passt der Satz von Max Frisch, den wir als Überschrift über das Interview gewählt haben: „Du bist nicht, sagt der Enttäuschte oder die Enttäuschte, wofür ich Dich gehalten habe.“

**Renate:** Max Frisch Frisch schreibt diesen Satz in seinem Tagebuch unter der Überschrift: „Du sollst Dir kein Bildnis machen.“ Auch er bezieht das alttestamentliche Bilderverbot, von dem Maria eben gesprochen hat, auf die Haltung Geliebter.

**Tino:** Etwas, das für Euch offen oder anstößig ist...

**Maria:** Wenn wir über Erwartungen und Enttäuschungen sprechen, kommen wir an der Frage der Macht in Beziehungen nicht vorbei. Wer Nein sagt, sitzt einfach am längeren Hebel. Der/die andere kann versuchen, das Nein zu verstehen, in Kontakt mit ihm zu kommen. Letztendlich kann man/frau sich zu einem Nein aber nur handelnd verhalten. Das ist eine Situation, die nicht auflösbar ist. Und das fand ich auch immer am schwierigsten, als Mentorin in der Einzelsupervision den Weiterbildungsteilnehmerinnen zu vermitteln. Das ist wirklich eine harte Grenze.

**Renate:** Macht äußert sich in Beziehungen so vielfältig – im Zugang zu Ressourcen, kulturell, in einem Sprach- und Bildungsgefälle. Damit können Paare eigentlich nur dann umgehen, wenn sie zu Aushandlungsprozessen

bereit sind, immer wieder neu, immer wieder für ganz konkrete Situationen. Das braucht viel Takt und Respekt – für die/den Andere\*n und für sich selbst. Die Frage der Macht stellt sich z.B. auch, wenn etwa eins pflegebedürftig wird oder die Patientenverfügung des Anderen einlösen soll/muss. Oder denken wir daran, welche Macht- und Ohnmachtsbeziehungen sich entpuppen können, wenn Kinder da sind! Das ist ein riesiges Kapitel für sich.

**Tino: Und jetzt – ich wage es kaum zu fragen – wie denkt Ihr über die Liebe?**

**Maria:** Das ist jetzt verrückt, aber mir fällt dazu spontan ein Schlager von Connie Francis aus den 60er Jahren ein:

*Die Liebe ist ein seltsames Spiel  
Sie kommt und geht von einem zum andern  
Sie nimmt uns alles, doch sie gibt auch viel zu viel,  
Die Liebe ist ein seltsames Spiel.*

Zumindest diesen Refrain finde ich gar nicht albern. Die Liebe ist verrückt. Sie ist allem voraus und hinterher und zwischendrin und drüber und drunter und völlig ungreifbar. Sie ist in allem, selbst in Zerrformen, enthalten. Man kann sich dem verstehend und analysierend nähern, wirklich packen tut man's nicht.

**Renate:** Der Refrain sagt, dass das Festhaltenwollen an einem Bild oder an einer Vorstellung nicht zur Liebe passt. Max Frisch drückt das so aus: „... unfassbar ist der Mensch, den man liebt – Nur die Liebe erträgt ihn so.“<sup>3</sup>

**Tino: Das ist nun wirklich eine lebenslange Herausforderung! Ihr Lieben, Danke für diesen**

**inspirierenden Austausch. Ein herzliches Dankeschön auch an Uli Schlude-Nießen, früherer Stellenleiter der Beratungsstelle in Tübingen, der auf künstlerische Weise Bilder und Haikus zum Thema beigesteuert hat. ■**

### Anmerkungen

- 1 Max Frisch, Tagebuch 1946 – 1949, Bibliothek Suhrkamp, Frankfurt 1974, S. 32
- 2 Ernst Bloch, Das Prinzip Hoffnung. Erster Band, suhrkamp taschenbuch wissenschaft, Frankfurt 1978, S. 21
- 3 Max Frisch, Tagebuch 1946 – 1949, Bibliothek Suhrkamp, Frankfurt 1974, S. 31

**Renate Oetker-Funk**, geb. 1953, Dipl.-Theol., Dipl.-Päd., EFL-Beraterin, bis Februar 2019 Mitarbeiterin an der Psych. Beratungsstelle der evangelischen und katholischen Kirche in Tübingen, verschiedene Veröffentlichungen zur Beratung, Mitglied im Fachausschuss Weiterbildung der KBK und Mentorin in der EFL-Weiterbildung. Kontakt: renete.oef@web.de

**Maria Dietzfelbinger**, ehemalige Mitarbeiterin in der Psychologischen Beratungsstelle der evangelischen und katholischen Kirche in Tübingen, jetzt freiberufliche Supervisorin. Autorin verschiedener Artikel in Wege zum Menschen und Fokus Beratung, Mitherausgeberin einschlägiger Fachbücher.

Kontakt:  
Maria Dietzfelbinger  
Ruth-Marx-Straße 15, 72072 Tübingen  
dietzfelbinger@gmx.de

Haikus und gemalte Bilder stammen von **Uli Schlude-Nießen**, das Papier-Foto kommt von **Hermann Gries** - beide ehemalige Mitarbeiter der Tübinger Beratungsstelle Brückenstraße und der Stuttgarter Beratungsstelle Ruf+Rat, die einen Teil ihres Rentnerdaseins mit der Gestaltung von Kalendern und kleinen Broschüren mit Fotos und Haikus verbringen. Kontakt: schlude-niessen@gmx.de

## RECHTE HAKEN SOVERÄN PARIEREN

Der Kommunikationsratgeber für alle,  
die sich für andere Menschen engagieren



Helga B. Gundlach  
**Rechte Parolen kompetent kontern**  
Ein Wegweiser für die psychosoziale  
und pädagogische Arbeit

2020. 119 Seiten mit 2 Abb., kartoniert  
€ 18,00 D | € 19,00 A  
ISBN 978-3-525-45919-5  
Auch als e-Book erhältlich!

Rechte Sprüche – in Ihrem Umfeld!  
Fassungslos? Sprachlos?  
So können Sie kontern: Verstehen Sie Hintergründe,  
analysieren Sie Kommunikationsmuster, entwickeln  
Sie persönliche Handlungsstrategien.



Vandenhoeck & Ruprecht Verlage  
www.vandenhoeck-ruprecht-verlage.com



” Ungewollte Kinderlosigkeit führt zu einer tiefgreifenden Veränderung des alltäglichen Lebens.





**Bettina Klenke-Lüders**

# Systemische Kinderwunschberatung

## Effektive Unterstützung in einer belasteten Lebensphase

Ungewollte Kinderlosigkeit führt zu einer tiefgreifenden Veränderung des alltäglichen Lebens. Frauen und Männer finden in dieser belasteten Lebensphase durch die psychosoziale Kinderwunschberatung eine wertvolle Unterstützung. Nach einer Definition der ungewollten Kinderlosigkeit werden die Arbeitsweise der psychosozialen Kinderwunschberatung vorgestellt und die gängigen Interventionen der systemischen Beratung in einem Tableau visualisiert. Die besonderen Möglichkeiten eines spezifisch systemisch ausgerichteten Beratungsprozesses werden herausgearbeitet und durch Beispiele aus der Praxis illustriert. Familienplanung ist ein biografisches Thema: im Lebensverlauf findet das krisenhafte Ereignis der ungewollten Kinderlosigkeit in der Gegenwart des Erwachsenenalters statt – zwischen Kindheit und Jugend im Herkunftssystem und der erhofften Familienbildung samt Generationenfolge in der Zukunft. Diese transgenerationale Betrachtungsweise wird in einer spezifisch systemischen Kinderwunschberatung berücksichtigt. Das geplante Wunschkind von Anfang an als Systemmitglied zu würdigen, ermöglicht einen Perspektivenwechsel. Insbesondere bei den Überlegungen im Rahmen einer geplanten Gametenspende, also einer Familienbildung mit Hilfe Dritter, ist die Einbeziehung der Interessen des Wunschkindes ein Gewinn. Denn angesichts der Möglichkeiten der Reproduktionsmedizin, der ethischen Gesichtspunkte und rechtlichen Vorgaben entfaltet die ungewollte Kinderlosigkeit über die private Ebene hinaus eine politische Dimension. In einer systemisch ausgerichteten Kinderwunschberatung können diese vielfältigen Implikationen auch in Verantwortung und Vorsorge für das geplante Wunschkind und zukünftige Familiensystem reflektiert werden.



## 1 Einleitung

In Deutschland wünscht sich rund ein Viertel der kinderlosen Frauen und Männer im Alter zwischen 20 und 50 Jahren ein Kind – und dies teilweise schon seit Jahren. Jedes sechste bis siebte Paar hat Schwierigkeiten ohne ärztliche Unterstützung schwanger zu werden. In absoluten Zahlen bedeutet dies: In Deutschland sind bis zu 1,4 Millionen Menschen ungewollt kinderlos (Wischmann, 2012). Sie erleben dann in vielen Fällen über Jahre hinweg eine belastete Lebensphase, die geprägt ist durch die ambivalente Gefühlswelt zyklisch wiederkehrender Hoffnung und Sehnsucht auf der einen Seite sowie Enttäuschung und Trauer auf der anderen Seite – die Achterbahn der Gefühle im Vier-Wochen-Takt.

Die meisten Menschen über 30 Jahre stellen die eigene Fruchtbarkeit lange nicht infrage. Viele der Männer und Frauen (49 %) würden eine künstliche Befruchtung in Betracht ziehen, wenn es mit einem Kind nicht auf natürlichem Weg klappt. Allerdings

**Perspektivisch gesehen wird die Zahl der ungewollt kinderlosen Frauen und Männer noch steigen. Die Gründe sind vielfältig und reichen von schädlichen Umweltgiften, einer ökonomisch ungewissen Lebenssituation bis hin zu einem vagen Bindungsangebot in den Partnerschaften.**

nutzen bisher nur 10 % der Paare, die tatsächlich unter der eigenen Kinderlosigkeit leiden, die Angebote der ärztlich unterstützten Fortpflanzung (Wippermann, 2014). Dies zeigt zweierlei: Ein wesentlicher Schlüsselfaktor bleibt die Finanzierung und Bezuschussung der kostspieligen Verfahren der künstlichen Befruchtung durch Bund, Land und Krankenkassen. Erforderlich auf politischer Ebene ist also eine eindeutige Beantwortung der Frage, ob die Reproduktionsmedizin als „Lifestyle“ zu sehen ist, oder unter welchen Voraussetzungen sie als notwendige

kurative Therapie zur Behandlung einer Problematik rund um die Fertilität begriffen wird – also einer physischen Einschränkung. Doch auch eine weitere Bezuschussung oder gar Kostendeckung wird nicht über die zweite Notwendigkeit hinwegtäuschen: insbesondere Frauen in die Lage zu versetzen, ihre Erwerbsbiografie und die Familienplanung rechtzeitig zu vereinbaren. So gesehen wird die Reproduktionsmedizin immer nur an den Symptomen ansetzen können, an den Auswirkungen einer gesellschaftlichen Entwicklung, die es politisch zu verändern gilt.

Ein ungewollter Kinderwunsch ist intim und berührt die Privatsphäre eines Menschen bzw. des Paares im Innersten. Doch wenn Frauen immer älter werden, bevor sie es sich überhaupt finanziell leisten können, Mutter zu werden, dann ist nicht ausschließlich nur die individuelle Ebene und die des Paares tangiert. Waren Frauen vor 30 Jahren bei der Erstgeburt Anfang bis Mitte 20 liegt das Durchschnittsalter heutzutage bei über 30 Jahren (Wischmann, 2012).

Wenn sich diese für die Familienplanung ungünstige Entwicklung ändern soll, wird ein solcher Wandel ohne einen grundlegenden Paradigmenwechsel nicht möglich sein. Systemisch gesehen verweist das Leiden an der ungewollten Kinderlosigkeit auch auf das gesellschaftliche Problem der ungerechten und unzureichenden Teilhabemöglichkeiten von Frauen insgesamt und Müttern im speziellen.

## 2 Die Definition der ungewollten Kinderlosigkeit

Die Weltgesundheitsorganisation WHO definiert Infertilität als eine Krankheit des „reproduktiven Systems“, wenn nach mindestens zwölf Monaten des regelmäßigen, ungeschützten Geschlechtsverkehrs eine Schwangerschaft weiterhin ausbleibt.<sup>1</sup> Diese Definition des Krankheitsbildes bildet die anstrengende und mit vielfältigen Trauerprozessen einhergehende Realität der ungewollt kinderlosen Menschen nicht in ihrer psychischen Dimension ab. Ein vergebliches Bemühen auf natürlichem Weg schwanger zu werden, führt bei den Frauen und Männern zu einem Leidensdruck.

Perspektivisch gesehen wird die Zahl der ungewollt kinderlosen Frauen und Männer noch steigen. Die Gründe sind vielfältig und reichen von schädlichen Umweltgiften, einer ökonomisch

ungewissen Lebenssituation bis hin zu einem vagen Bindungsangebot in den Partnerschaften. Aufgrund der Etablierung im Beruf vertagen Frauen die Familienplanung in das dritte Lebensjahrzehnt, also in eine Zeit, in der biologisch gesehen der Zeitpunkt für eine Schwangerschaft nicht mehr optimal ist. Das Bewusstsein für biologische Einflussfaktoren der Fertilität ist also auch eine bildungspolitische Aufgabe: jedes Schulkind sollte genauso selbstverständlich über Verhütung aufgeklärt werden wie über den Zeitpunkt der fruchtbarsten Jahre, die bei der Frau zwischen 20 und 25 Jahren liegen, also im Verlauf des Lebenszyklus' kurz nach der Jugend und zu Beginn des Erwachsenenalters. Mit 38 hat eine Frau, im Vergleich zu einer 28-Jährigen, nur noch eine halb so hohe Chance, schwanger zu werden (Wischmann u. Stammer, 2010). Männer sind prinzipiell bis ins hohe Alter hinein zeugungsfähig, doch je älter der Mann ist, desto eingeschränkter ist sein Spermogramm. Die späte Vaterschaft birgt also für den Nachwuchs durchaus auch ein Risiko und beeinflusst die gesundheitliche Entwicklung des Kindes ebenfalls (McGrath, Petersen, Agerbo, Mors, Mortensen u. Pedersen, 2014).

**Die Angst, vielleicht niemals Mutter oder Vater werden zu können, wird häufig als ein massiver Kontrollverlust erlebt, sowohl im individuellen Erleben als auch gemeinsam als Paar. Es ist eine Krise mit offenem Ausgang.**

### **3 Die systemische Kinderwunschberatung als proaktive Bewältigungsstrategie**

Zu einem jahrelangen stillen Leiden an der ungewollten Kinderlosigkeit sollte es bestenfalls gar nicht kommen. Die Erfahrung zeigt: Die persönliche Empfehlung von Seiten der Medizinerinnen und Mediziner an eine Fachkraft der Psychosozialen Kinderwunschberatung bewirkt häufig die Öffnung

der betroffenen Menschen für eine solche proaktive Form der Bewältigungsstrategie. Auf diese Weise kann die Kinderwunschberatung als selbstverständliches Angebot mehr und mehr etabliert werden.



Eine dezidiert systemisch ausgerichtete Kinder-

wunschberatung kann diese Reflexionsprozesse in einer Haltung anbieten, eine Entscheidung nicht nur für sich selbst und als Paar zu treffen, sondern auch transgenerational, aus einer Perspektive und Verantwortung der Wunscheltern dem Wunschkind gegenüber. Das ersehnte zukünftige Familiensystem wird also von Anfang an berücksichtigt und gewürdigt. Dies ist ein wertvoller Prozess und insbesondere bei den Erwägungen der ethischen Fragestellungen im Rahmen einer Gametenspende von großem Wert. Diese Blickweise sensibilisiert also auch für die Belange des geplanten Kindes, das dadurch als Systemmitglied in einer Haltung seiner unveräußerlichen Kinder- und Menschenrechte in den Beratungsprozess miteinbezogen werden kann. Wunscheltern über das Persönlichkeitsrecht des Kindes auf Kenntnis der eigenen Abstammung<sup>2</sup> aufzuklären, wird frühzeitig für die Bedeutung der Auseinandersetzung mit den biologischen Wurzeln sensibilisieren, die beispielsweise auch für Adoptiv- und Pflegekinder so wichtig und wertvoll ist. Besteht eine solche Möglichkeit nicht, wie etwa bei anonymen Gametenspenden, ist das Wohl des Kindes gefährdet und damit letztlich das des gesamten

Familiensystems (Klenke-Lüders u. Thorn, 2015). Diese Betrachtungsweise und Horizonterweiterung über die Generationenfolge hinweg ist sicherlich eine der wesentlichen Stärken einer dezidiert systemisch ausgerichteten Kinderwunschberatung.

### 3.1 Bewältigungsversuche sind auch Beratungsanlässe

Die Angst, vielleicht niemals Mutter oder Vater werden zu können, wird häufig als ein massiver Kontrollverlust erlebt, sowohl im individuellen Erleben als auch gemeinsam als Paar. Es ist eine Krise mit offenem Ausgang. Das Leben nicht mehr selbstbestimmt steuern zu können – als Frau, Mann und innerhalb der Beziehung nicht mehr so zu „funktionieren“ wie gewohnt, nicht mehr dazugehören zu denen, die „einfach“ schwanger werden – dies bedeutet eine Kränkung des Selbstwerts und löst in vielen Fällen Ohnmacht aus. Bisher unbekanntes und heftige Gefühle von Neid auf andere schwangere Frauen, Wut über das „Versagen“ des eigenen Körpers und teilweise abgewehrte oder durchlittene Trauer sind dabei die grundlegenden Emotionen, die häufig zum ersten Mal überhaupt im Rahmen einer Kinderwunschberatung einen Raum einnehmen dürfen (Stammer, Verres u. Wischmann, 2004). Dabei ist es aus systemischer Sicht interessant, die bisherigen Versuche der Bewältigung gleichzeitig auch als mögliche Beratungsanlässe zu verstehen.

Die zuletzt 2014 aktualisierte Leitlinie **Psychosomatisch orientierte Diagnostik und Therapie bei Fertilitätsstörungen** (Kentenich et al., 2014) empfiehlt Menschen, die unter ihrem unerfüllten Kinderwunsch leiden, mit folgenden Interventionen zu beraten bzw. zu therapieren (Kentenich et al., 2014, S. 61):

- die Reduktion von emotionalen Belastungen,
- die Erhöhung von Bewältigungskompetenzen,
- die Verbesserung von Lebensqualität und interpersonellen Beziehungen und/ oder
- die Erhöhung von Schwangerschaftsraten

Das Selbstverständnis der Kinderwunschberatung ist es allerdings nicht, ihren Erfolg an einer Erhöhung der Schwangerschaftsraten zu bemessen. Die körperliche Ebene wird aber selbstverständlich in

den Beratungsprozess miteinbezogen, und über hinderliche Einflüsse auf die Fruchtbarkeit informiert, wie z. B. Übergewicht, Nikotin und übermäßiger Alkoholkonsum. Die Sensibilisierung für dieses Wissen und die konkrete Unterstützung bei der Umsetzung gesundheitsförderlichen Verhaltens können auf diese Weise also dazu beitragen, Schwangerschaftsraten zu erhöhen.

**Spätestens wenn die Fixierung auf das Thema Kinderwunsch, der Rückzug vom sozialen Umfeld und das Auftreten von Ängsten und depressiven Episoden zu beobachten sind, ist eine psychosoziale Kinderwunschberatung sinnvoll.**

Der Fokus der psychosozialen Kinderwunschberatung liegt also eindeutig auf dem Umgang mit emotionalen Belastungen, und diese können im Schnitt nach nur einer bis fünf Sitzungen deutlich reduziert werden. (Boivin, 2004). So gehören die persönliche psychosoziale Beratung und die Kurzzeitpsychotherapie mit bis zu zehn Stunden zu den beiden wirkungsvollsten Interventionen. Im Vergleich dazu schneiden Informationen aus dem Internet oder Telefonberatungen schlechter ab (Wischmann, 2008).

### 3.2 Ein Einblick aus der Praxis der systemischen Kinderwunschberatung

Spätestens wenn die Fixierung auf das Thema Kinderwunsch, der Rückzug vom sozialen Umfeld und das Auftreten von Ängsten und depressiven Episoden zu beobachten sind, ist eine psychosoziale Kinderwunschberatung sinnvoll. Betroffene Menschen nehmen sich durch das krisenhafte Erleben häufig als defizitär wahr, sodass die systemisch orientierten Interventionen mit ihren Methoden der Ressourcenstärkung zu einer wesentlichen Entlastung beitragen.

Exemplarisch für eine solche Ressourcenstärkung soll eine Übung aus der systemischen Kinderwunschberatung näher vorgestellt werden, die sich im Einzelsetting mit vielen Klientinnen in der Praxis bewährt hat. Gemeinsam mit der Klientin wird exploriert, welche Fähigkeit für sie in nächster Zeit hilfreich wäre, um die anstrengende Kinderwunschzeit gut zu bewältigen. Viele Frauen äußern dann den Wunsch nach Entlastung, und möchten beispielsweise wieder mehr Klarheit, Leichtigkeit oder Lebensfreude erleben. Wenn also eine solche unterstützende Fähigkeit gefunden worden ist, wird sie schriftlich festgehalten und auf einem großen Blatt Papier visualisiert. Das dient dann als Bodenanker für die folgende Arbeit im Raum. Wenn sich also beispielsweise eine Klientin als unterstützende Fähigkeit für ihren weiteren Weg „mehr Klarheit“ wünscht, wird sie nun gebeten, sich auf den entsprechenden Bodenanker zu stellen und durch Selbstwahrnehmung zu spüren, wie es sich auf diesem Feld der „Klarheit“ anfühlt. Diese Arbeit nutzt gewissermaßen das Phänomen der „repräsentierenden Wahrnehmung“ aus der systemischen Aufstellungsarbeit mit realen Stellvertretern, wie sie Insa Sparrer und Matthias Varga von Kibéd lehren (Ein guter Überblick über diese Schule der Systemischen Strukturaufstellungen findet sich in Daimler, 2013). Die Einfühlung auf einem Bodenanker ermöglicht der Klientin also ebenfalls Zugang zu einer anderen Wahrnehmung, die ihr im Alltagsbewusstsein nicht zur Verfügung steht, aber ihr dennoch als Quelle einer höheren Weisheit dienen mag. Sie setzt sich bewusst auf den entsprechenden Bodenankern mit ihren persönlichen Empfindungen, Einstellungen und mitunter auch schweren Gefühlen auseinander, erlaubt sich aber einen neuen auch körperlichen Zugang der Betrachtung. Bei dieser Spielart der Aufstellung im Einzelsetting nimmt die Klientin allerdings keine Fremdgefühle eines repräsentierenden stellvertretenden Menschen wahr, sondern ausschließlich ihre eigenen. Auf diese Weise behält die Klientin zu jedem Zeitpunkt ihre Autonomie und Deutungshoheit über den Prozess.

Es ist also üblich, dass sich bei dieser Übung auch ambivalente Gefühle melden, dass also beispielsweise bei der Einfühlung auf dem Bodenanker der noch zu entwickelnden „Klarheit“ eher das Defizit jener neuen Fähigkeit als ihr Vorhandensein zu spüren ist. Die folgende Prozessarbeit bringt die Klientin dann aber aktiv in Kontakt mit ihren Ressourcen. Denn sie wird schließlich gebeten, sich damit zu beschäftigen, welche drei ihrer vielen persönlichen Fähigkeiten und Talente sie am besten beschreiben. Diese drei

Ressourcen werden dann ebenfalls jeweils auf einem eigenen großen Blatt Papier festgehalten. Die bewusste Zuwendung und körperliche Einfühlung auf den entsprechenden Bodenankern, die die starken und gelingenden Persönlichkeitsanteile repräsentieren, führt bei manchen Klientinnen vorerst zu einer Verwirrung. Über die Belastungen des unerfüllten Kinderwunsches kann phasenweise der Selbstwert und das Selbstverständnis als Frau angetastet sein. Die konstruktive Beschäftigung mit ihren individuellen Kompetenzen führt dann aber, häufig auch körperlich deutlich erkennbar, aus der „Negativ-Trance“ in eine gelöstere Präsenz. Angesichts des unerfüllten Kinderwunsches fehlt der Klientin momentan zwar die Klarheit, wie es für sie weitergehen wird; und trotzdem kann diese Frau weiterhin darauf bauen, dass sie z. B. „analytisch“, „empathisch“ und „mutig“ ist. Diese starken Persönlichkeitsanteile haben sie bisher weit durch das Leben getragen, und werden ihr auch weiterhin zur Verfügung stehen. Wenn die Klientin dann zum Abschluss dieser ressourcenstärkenden Intervention aufgefordert wird, die drei Bodenanker mit ihren Stärken unter die zu entwickelnde Fähigkeit zu legen, um sich schlussendlich auf das „gesamte Paket“ zu stellen, erlebt sie eine innerliche Stabilisierung, die in den meisten Fällen auch äußerlich deutlich wahrnehmbar ist. Das körperliche Erleben auf den Bodenankern öffnet für neue Betrachtungsweisen, so dass der Zugang zu den ureigenen Kräften erleichtert wird.

### 4 Hilfreiche Annahmen und typische Interventionen der systemischen Kinderwunschberatung

Der Umgang mit emotionalen Belastungen stellt für 77 % der Menschen, die eine Kinderwunschberatung aufsuchen, eines der Hauptanliegen dar. Von ähnlich großer Bedeutung sind die Aufklärung des zukünftigen Kindes über seine Zeugungsgeschichte, der Umgang mit dem sozialen Umfeld sowie die Bedeutung von sozialer und biologischer Elternschaft. Dies sind erste Ergebnisse einer groß angelegten deutschlandweiten und online-basierten Evaluation der psychosozialen Kinderwunschberatung, die zur Zeit weiter ausgewertet wird (Mayer-Lewis, 2017).

Eine systemische Kinderwunschberatung hat diese vielfältigen Bezüge des Themas im Blick, bietet sich idealerweise aufgrund der Komplexität des Themenfelds an, dies etwa bei der individuellen Auseinandersetzung mit biografischen Themen

und dem Herkunftssystem, in Bezug auf Fragen des Umgangs mit dem sozialen Umfeld und bei der Exploration des zukünftigen Familiensystems in Hinblick auf das geplante Kind. Die systemische Betrachtungsweise ist hilfreich, um die Perspektive und die Rechte des geplanten Kindes zu berücksichtigen. Eine solche systemische Betrachtungsweise eignet sich auch, um Fragen der ethischen Verantwortung gegenüber denjenigen Menschen in den Beratungsprozess miteinzubeziehen, die durch ihre Gametenspende eine Familienbildung überhaupt erst ermöglichen. Hilfreiche systemische Interventionen ergeben sich insbesondere auch daraus, den unerfüllten Wunsch nach einem Kind nicht auf ein individuelles Problem oder das des Paares zu reduzieren oder gar zu pathologisieren, sondern in seiner rechtlichen und medizinischen Ausgestaltung als gesamtgesellschaftliches Thema zu begreifen. In diesem Sinne verstehen sich die folgenden Interventionen, die sich in der systemisch ausgerichteten Kinderwunschberatung bewährt haben, als ein Beitrag zur Entlastung der Ratsuchenden durch ein Angebot der Horizonterweiterung angesichts komplexer Fragestellungen.

Die systemische Gedankenwelt eignet sich in der Kinderwunschberatung insbesondere dann, wenn die Einstimmung auf das Wunschkind als geplantes zukünftiges Familienmitglied Thema wird. Die systemischen Interventionen bieten den hilfeschuchenden Menschen eine solide Basis, um die geplante Familienkonstellation der Zukunft zu reflektieren und tragfähige Lösungen und Möglichkeiten der Aufklärung des Kindes über seine Zeugungsgeschichte zu antizipieren. Sich gemeinsam mit den Klienten auf mehreren Ebenen – zwischen Wunsch und Wirklichkeit – zu bewegen, ist Herausforderung und Chance zugleich. Wesentlich wird dabei sein, auch die hohen Erwartungen an die Reproduktionsmedizin mit der Statistik zu kontrastieren und den Einfluss von Stress auf die Fruchtbarkeit zu thematisieren, der von Laien in der Regel überbewertet wird. „Letzte Klarheit“ (Wischmann, 2012, S. 150) gibt es bisher zwar noch nicht, allerdings lassen Studien mit größeren Stichproben darauf schließen, dass der Einflussfaktor Alltagsstress auf die Fruchtbarkeit wohl zu vernachlässigen ist (Wischmann, 2012).

Die für das Wunschkind erträumte Fürsorge und Aufmerksamkeit kann im Beratungsprozess umgekehrt werden, und als Spiegel für eine

bessere Ausgestaltung der Gegenwart dienen – individuell für sich selbst und als Paar gemeinsam. Gelingt ein solcher Fokuswechsel, ist dies häufig ein Wendepunkt im Beratungsprozess, an dem es möglich wird, eine Steigerung der eigenen Selbstfürsorge und Verbesserung der momentanen Lebensqualität anzuregen. Vielleicht erstmals zu lernen, achtsam und liebevoll mit sich selbst umzugehen, diese erträumte Fürsorge für das zukünftige Kind nun sich selbst gegenüber zuzulassen, leitet weitreichende positive Veränderungen ein. Die Frage, welche Werte und Vorstellungen eigentlich mit dem erträumten Kind verbunden sind, ist häufig der Türöffner, um mit den eigenen Bedürfnissen besser in Kontakt zu kommen. Dann können neue Lebensziele entwickelt und der „Tunnelblick zur Panoramaaussicht“ erweitert werden (Wallraff, 2017, S. 50). Für manche Menschen kann dieser Prozess bedeuten, den leiblichen Kinderwunsch zu verabschieden, sich für Alternativen zu öffnen und sich ein Leben ohne Kinder auszumalen.

Das Wunder und „die Wunderfrage“ aus der **Lösungsorientierten Kurzzeittherapie** (De Jong u. Berg, 2003) sind selbstverständlich auch in der systemischen Kinderwunschberatung eingeladen, ihre wertvollen Dienste zu leisten.<sup>3</sup> Das Wunder in der Kinderwunschberatung ist allerdings ein sehr sensibles Gut! Nur durch solide Ressourcenstärkung im Vorfeld läuft diese Intervention nicht Gefahr, sich in ihr defizitäres Gegenteil zu verkehren. Ohne eine solche Vorarbeit hängt das Konzept des Wunders schief in der Luft. „Warum gibt es das Wunder für alle Anderen, aber nicht für mich?“ Die Wunderfrage zu einem falschen Zeitpunkt gestellt, kann also das Gefühl des Mangels noch verschärfen. Hat der Beratungsprozess im Vorfeld allerdings bereits zu einer Stabilisierung und Steigerung der Lebensqualität beigetragen, gelingt es in der Regel, das Wunder nicht auf das faktische Eintreten einer Schwangerschaft zu reduzieren. Wichtig ist also die Einschätzung des therapeutischen Prozesses im Vorfeld, in dem die Wünsche und Hoffnungen, die mit dem Kind verbunden sind, thematisiert und gewürdigt worden sind, und gleichzeitig konkrete Strategien zur Steigerung der Lebensqualität erarbeitet wurden. Ist dies gelungen, dann kann das **Wunder** geschehen, und das **Lösungen (er-)finden** (De Jong u. Berg, 2003) beginnen. In vielen Fällen führt dieser Weg über die Einsicht, selbst wieder mehr für die eigene Lebensfreude, Leichtigkeit und Selbstachtsamkeit zu sorgen.

## 5 Die Interventionen der psychosozialen Kinderwunschberatung und der systemorientierte Zugang

Die psychosoziale Kinderwunschberatung ist inzwischen ein etabliertes Angebot der Bewältigung für Frauen, Männer und Paare. Sie steht Menschen in allen hetero- und homosexuellen Paarbeziehungen offen und richtet sich selbstverständlich auch an alleinstehende Menschen, in der Regel sind dies Frauen ohne Partner, aber mit Kinderwunsch. Sowohl für die Einzel- und Paarberatung als auch für die Gruppenarbeit steht eine Bandbreite an Literatur zur Verfügung (Für einen Überblick der aktuellen Veröffentlichungen zu den verschiedenen Settings der Beratung siehe Van den Broeck, Emery, Wischmann und Thorn, 2015). Mit der sogenannten „Heidelberger Kinderwunsch-Sprechstunde“ (Stammer et al., 2004) ist ein konkretes umfassendes Konzept etabliert, um die wesentlichen und vielfältigen Themen in den ersten Sitzungen der

Kinderwunschberatung anzusprechen. Unabhängig vom Setting, also von der Frage, ob jemand allein oder gemeinsam als Paar die Kinderwunschberatung aufsucht, ist es für die Beratungsfachkraft hilfreich, sich die verschiedenen Ebenen des unerfüllten Kinderwunsches bewusst zu machen. Auf diese Weise werden die systemimmanenten Gemeinsamkeiten und Dynamiken der Krise der ungewollten Kinderlosigkeit transparent, die ungeachtet der Geschlechtspräferenz in hetero- und homosexuellen Paarkonstellationen gleichermaßen auftreten. Diese Vorgehensweise ermöglicht es also, den unerfüllten Kinderwunsch als ein System zu betrachten, das in seinen zahlreichen inhaltlichen sowie gesellschaftlichen Bezügen weit über die Ebene des Individuums bzw. des Paares hinausweist. Ein solcher systemorientierter Zugang eröffnet für die Beratungssituation eine Erweiterung der Perspektive, die letztlich auch neue Chancen für Lösungen generiert. Ein dezidiert systemisches Interventionstableau der Kinderwunschberatung findet sich in der Literatur bisher nicht. In dem folgenden Tableau soll ein solcher Zugang angeregt werden (Tabelle 1).

*Tabelle 1: Interventionstableau der psychosozialen Kinderwunschberatung*

Ebene	Intervention
Individuum	Auftragsklärung Wertschätzung für die individuelle Geschichte des unerfüllten Kinderwunsches und der bisherigen Lösungsversuche Kinderwunschberatung vorstellen und unrealistische Erwartungen ggf. korrigieren Ressourcenstärkung Psychoedukation: zu vernachlässigender Einflussfaktor Alltagsstress auf die Fruchtbarkeit thematisieren, „Achterbahnfahrt der Gefühle“ während der reproduktionsmedizinischen Versuche als typische Reaktion vorstellen Beschäftigung mit der eigenen Kindheit und Jugend innerhalb des Herkunftssystems unter Berücksichtigung der transgenerationalen Perspektive Das Thema hinter dem Thema: Auseinandersetzung mit den Bedürfnissen, die mit dem Wunsch nach einem Kind verbunden sind Wunderfrage und Sensibilisierung für Coping-Strategien der Achtsamkeit und Selbstfürsorge Lösungen erfinden: Ausloten der Alternativen zu einem leiblichen Kind und Entwicklung eines Plan B Ermöglichen und Zulassen eines Trauerprozesses, ggf. Gestaltung eines Abschiedsprozesses vom Kinderwunsch Reframing der als Kontrollverlust erlebten Lebensphase als Entwicklungsthema und Wachstumsprozess

Ebene	Intervention
<p><b>Paar</b></p>	<p>Auftragsklärung  Paargeschichte des unerfüllten Kinderwunsches und ggf. Klärung der Bedeutung der medizinischen Diagnosen  Zirkuläre Fragen: Beschäftigung mit der veränderten Paardynamik ausgelöst durch das krisenhafte Lebensereignis  Wertschätzung für bisherige gemeinsame Lösungsversuche  Sensibilisierung für unterschiedliche geschlechtsspezifische Verarbeitungs- und Bewältigungsstrategien  Würdigung und ggf. Wiederbelebung der gemeinsamen Ressourcen als Paar  Psychoedukation über die typischen Auswirkungen einer Sexualität nach Terminkalender, Unterschied einführen: „Sex zur Zeugung“ und „Sex zur Lust“  Beschäftigung mit der eigenen Kindheit und Jugend sowie der Familiengeschichte der Partner/in  Auseinandersetzung mit den jeweiligen Überzeugungen und Glaubenssätzen rund um das Thema Familie und Erziehung  Gemeinsames Abwägen einer alternativen Familienbildung  Den Kinderwunsch als neues Systemmitglied der Partnerschaft würdigen</p>
<p><b>Geplantes Kind</b></p>	<p>Das geplante Kind als Systemmitglied von Anfang an würdigen und in den Beratungsprozess einbeziehen  Perspektivenwechsel: aus der Sicht des geplanten Kindes auf das zukünftige Familiensystem blicken und ggf. seine Rechte advokatorisch vertreten  Reflexion der Bedeutung einer Familienbildung mit Hilfe Dritter für das Kind. Die Bedeutung des sozialen Netzwerks ansprechen, insbesondere bei alleinstehenden Frauen  Die Rolle der genetischen Eltern und die destabilisierende Wirkung einer Tabubildung für das künftige Familiensystem thematisieren  Fakten vermitteln über die verschiedenen Formen der Familienbildung (Pflegschaft, Adoption, Gametenspende)  Forschungsergebnisse über die unauffällige Entwicklung von Kindern in nicht-konventionellen Familienformen vorstellen (Golombok, 2015)</p>
<p><b>Genetische Eltern</b></p>	<p>Die Unterschiede zwischen Pflegschaft und Adoption erörtern  Die Situation und Beweggründe der abgebenden Mütter bzw. Eltern im Rahmen einer Adoption reflektieren  Die Bedeutung der leiblichen bzw. der genetischen Eltern für das Kind erklären  Reflexion über die Motive der genetischen Eltern, ihre Gameten zu spenden bzw. sich als Leihmutter zur Verfügung zu stellen  Entwicklung einer tragfähigen Haltung, auch gegenüber dem Kind, angesichts der ethischen, moralischen und rechtlichen Fragestellungen</p>

<b>Ebene</b>	<b>Intervention</b>
<b>Soziales Umfeld</b>	<p>Thematisieren möglicher Verletzungen durch das soziale Umfeld</p> <p>Strategien im Umgang mit dem Herkunftssystem und dem sozialen Umfeld erarbeiten. Reframing von ambivalenten Gefühlen beispielsweise von Neid gegenüber schwangeren Frauen und Menschen mit Kindern als Schutzfunktion</p> <p>Unterstützung bei Ablöseprozessen auch ohne Generationenfolge durch das gewünschte Kind</p> <p>Entwicklung einer Haltung gegenüber Arbeitgeber und Kollegen wegen häufiger Fehlzeiten aufgrund von medizinischen Behandlungen</p> <p>Beschäftigung mit der beruflichen Situation und möglichen Entlastungen</p>
<b>Professionelles Helfersystem</b>	<p>Aufklärung über die statistischen Erfolgswahrscheinlichkeiten der Reproduktionsmedizin in Abhängigkeit des Alters der Frau aber auch des Mannes</p> <p>Auseinandersetzung mit den systemimmanenten Bedingungen der Reproduktionsmedizin und der Dynamik eines Systems der Machbarkeit</p> <p>Sensibilisierung der Fachkräfte in den reproduktionsmedizinischen Zentren für die emotionalen Bedürfnisse der Patientinnen (Gameiro et al., 2015)</p>
<b>Gesellschaft</b>	<p>Entlastung durch Reflexion der strukturellen Schwierigkeiten von gut ausgebildeten Frauen, „rechtzeitig“ eine Familie zu gründen</p> <p>Beschäftigung mit den rechtlichen und ethischen Rahmenbedingungen bei der Familienbildung mit Hilfe Dritter</p> <p>Sensibilisierung für das Recht des geplanten Kindes auf Kenntnis seiner Herkunft</p> <p>Der Wert des offenen Umgangs mit einer geteilten Elternschaft für das Kind</p> <p>Faktenlage und Reflexion einer Haltung angesichts in Deutschland verbotener Maßnahmen (Eizellspende, Leihmutterschaft; Bundesärztekammer, 2018)</p>

### **5.1 Interventionstableau der psychosozialen Kinderwunschberatung unter Hervorhebung eines systemorientierten Zugangs**

In Tabelle 1 werden die wesentlichen Interventionen der psychosozialen Kinderwunschberatung vorgestellt. Die Visualisierung der verschiedenen Ebenen und Zugänge beim Themenkomplex Kinderwunsch verdeutlicht die Vielschichtigkeit des Beratungsprozesses, der durch den systemischen Zugang geordnet und um wertvolle neue Impulse und Möglichkeiten der Reflexion bereichert wird.

## **6 Kinderwunsch als System**

So intim das Thema Kinderwunsch auch ist: Letztlich hat kein Mensch einen Kinderwunsch für sich allein. Dieser Wunsch ist von Beginn an eingebunden in die Vorstellung einer Beziehungsgestaltung zwischen den Wunscheltern bzw. dem Wunscheltern und dem Kind. Der Kinderwunsch bildet also ein System aus den realen Wunscheltern und der Fiktion des gewünschten Kindes. „Wenn ich mich nur genug anstrengende, dann kann ich alles erreichen ...“ – auf diese bewährte Dynamik, die einen vielleicht bisher erfolgreich durch das Leben getragen haben mag, ist beim Thema Kinderwunsch nun kein Verlass mehr. Systemisch ausgedrückt, liegt hier „das Thema hinter dem Thema“ – die Auseinandersetzung



mit einem Kontrollverlust und das Aushalten von Gefühlen der Ohnmacht als Mensch. So fordert der Kinderwunschweg letztlich zu einem Innehalten heraus, so dass neue Gestaltungsräume offenbar und Veränderungsprozesse ermöglicht werden. Dabei beeinflussen die individuellen biografischen Erlebnisse der Wunscherbinnen in ihrer eigenen Kindheit und Jugend die Vorstellungswelt rund um das erträumte zukünftige Kind. Die Familienplanung ist ohnehin ein Thema, das zu einer biografischen Auseinandersetzung mit der Erlebniswelt der eigenen Kindheit und Jugend führt. Dies ist bei einem unerfüllten Kinderwunsch nicht anders: der eigene Lebensweg wird reflektiert, insbesondere die Beziehungsgestaltung im Herkunftssystem und die Frage, welche der dort gelebten Werte bewahrt, modifiziert oder verabschiedet werden sollen. Denn mit der eigenen Familiengründung

FOTO: PIXABAY



**Entlastend wirkt auch, Klientinnen und Klienten das Gefühl zu geben, sich für die Sehnsucht nach einem Kind in keiner Weise rechtfertigen zu müssen, sondern im Gegenteil in diesem Rahmen zu erfahren, dass dieser Wunsch völlig natürlich und eben auch ein biologisches Geschehen ist.**

kann auch die Absicht verbunden sein, sich vom eigenen Elternhaus abzugrenzen, es explizit anders und besser als die eigenen Eltern bzw. Schwiegereltern machen zu wollen (Wischmann, 2012). Die systemisch orientierte Kinderwunschberatung kann dann zu einer Beschäftigung mit dem eigenen Herkunftssystem anregen, biografische Zusammenhänge herstellen und gegebenenfalls eine Aussöhnung mit den Eltern ermöglichen. Dies wirkt einer Delegation an Aufträgen an das geplante Wunschkind entgegen. Gleichzeitig die konkrete Lebensgestaltung in der Gegenwart nicht aus dem Blick zu verlieren, ist dabei wesentlich für einen erfolgreichen Beratungsprozess. Wie der Alltag wieder lebenswert wird und welche der durch das

Kind erhofften Veränderungen sich vielleicht bereits heute realisieren lassen, sind dabei vielversprechende Fragestellungen, die auf die konkrete Verbesserung des Alltags zielen. Angesichts des als massiv und allumfassend erlebten Kontrollverlusts, den ein unerfüllter Kinderwunsch auslöst, unterstützt eine solche Sichtweise wieder eine aktive und selbstbestimmte Lebensweise. Entlastend wirkt auch, Klientinnen und Klienten das Gefühl zu geben, sich für die Sehnsucht nach einem Kind in keiner Weise rechtfertigen zu müssen, sondern im Gegenteil in diesem Rahmen zu erfahren, dass dieser Wunsch völlig natürlich und eben auch ein biologisches Geschehen ist.

Das Wunschkind als ein Systemmitglied zu begreifen, das im Erleben der Wünschenden einen Platz eingenommen hat, ist eine hilfreiche Konstruktion der systemisch orientierten Kinderwunschberatung. Auf diese Weise ist es beispielsweise auch möglich, einen Perspektivenwechsel vorzunehmen und aus dem Blickwinkel des Wunschkindes auf die Situation zu schauen. Dies ist sicherlich angesichts der Beratung zur Gametenspende besonders vielversprechend, öffnet aber insgesamt den Raum, um über die Bedürfnisse zu reflektieren, die mit dem erträumten Familienleben verbunden sind. Eine systemisch ausgerichtete Kinderwunschberatung ist dabei offen gegenüber der Konstellation der Ratsuchenden und orientiert an einem Familienbild, das sich in den letzten Jahrzehnten stark gewandelt hat, sodass heutzutage „relativ selbstverständlich“ (Körner, 2017, S. 62) über das Thema Kinderwunsch bei Regenbogenfamilien gesprochen werden kann. Dies bedeutet auch das Wissen um die Benachteiligung von Lesben, Schwulen und Trans\*personen bei der Gründung einer Familie und deren rechtlichen Absicherung, die sich beispielsweise immer noch in der fehlenden finanziellen staatlichen Unterstützung der assistierten Reproduktionsmedizin für alleinstehende Frauen mit Kinderwunsch und für lesbische Paare zeigt (Körner, 2017).

In der Praxis nutzen insgesamt mehr Frauen das Angebot der Kinderwunschberatung als Männer. Allerdings begleiten nach ein oder zwei Einzelsitzungen die Männer ihre Partnerinnen auch, aus dem Einzel- kann dann ein Paarsetting werden. Klienten erleben die Gelassenheit in dieser Frage und die in der systemischen Beratung als Haltung angebotene Prozessorientierung als Entlastung. Die in der systemischen Beratungswelt verwandte Metapher eines Mobiles ist dabei von großem Wert, um Klienten das Phänomen anschaulich zu erklären. Wird nur ein Teil des Mobiles berührt, bringt dieses Teil auch die anderen Elemente in Bewegung. Beginnt ein Systemmitglied zu arbeiten, wird dies auch Effekte auf die Paarbeziehung und das soziale Umfeld haben. Diese in der systemischen Gedankenwelt durchaus mechanische Vorstellung von Veränderungsprozessen nimmt das einzelne Systemmitglied ernst in seiner eigenen aktiven Verantwortung des Steuerns, entlastet es jedoch auch durch die Vorstellung der Autopoiesis (Luhmann, 1987). Dies bedeutet für den Beratungskontext Kinderwunsch: Individuelle Veränderungen ermöglichen „neue Tänze“ für das Paar. Wie jedoch die neuen Coping-Strategien persönlich oder innerhalb des Paarsystems aufgenommen und verarbeitet werden, unterliegt einem Wechselspiel, das sich autopoietisch selbst organisiert.

## 7 Fazit

Menschen, die nicht „einfach mal so“ ein Kind bekommen können, erleben sich häufig als defizitär. Vielfältige Fragen entstehen, auf die es allein oder auch innerhalb der Paarbeziehung keine Antworten gibt. Neid auf andere Paare, die scheinbar mühelos schwanger werden, Gefühle der Angst und Ohnmacht angesichts eines als fundamental erlebten Kontrollverlusts – all das ist häufig eine ungute Gemengelage, mit der Menschen sich in der Kinderwunschzeit konfrontiert sehen. Die Notwendigkeit psychosozialer Beratung ungewollt kinderloser Paare ist angesichts des Leidensdrucks dieser belasteten Lebensphase unumstritten (Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend, 2015). Die Stärke eines dezidiert systemisch ausgerichteten Beratungsangebots für ungewollt kinderlose Menschen liegt darin, transgenerationale, soziale und gesellschaftliche Bezüge einzubeziehen und anzuregen, dies auch aus der Perspektive und in Verantwortung des geplanten Kindes und zukünftigen Familiensystems.

Das Ganze ist mehr als die Summe seiner Teile, diese auf Aristoteles zurückzuführende Weisheit lässt sich gut auf das System des unerfüllten Kinderwunsches übertragen: **das System Kinderwunsch** besteht aus den Wünschenden und dem Wunschkind – aber eben nicht nur. Die Krise verweist, neben all dem Schweren, der Ungewissheit und der Trauer, auf neue Möglichkeitsräume der Lebensgestaltung. Der Wunsch ist also ein Wegweiser für Veränderungsprozesse. Die Stärke einer systemisch ausgerichteten Kinderwunschberatung liegt darin, die persönlichen, partnerschaftlichen, familiären, sozialen und beruflichen Facetten des Themas zu berücksichtigen und als mögliche Ansatzpunkte für Lösungsoptionen zu nutzen. Dabei wird der so häufig von den Klientinnen und Klienten geäußerte Auftrag nach mehr Lebenszufriedenheit, Leichtigkeit und Gelassenheit ernst genommen. Die Sehnsucht nach einer besseren Zukunft mit Kind gilt es zu würdigen, das Leid anzuerkennen, sodass Trauerprozesse ermöglicht werden. Gleichzeitig darf sich der Blick für den Moment öffnen. Angeboten werden kann dies in der Haltung des Vertrauens und der Demut, als Mensch nicht die letzte Kontrolle zu besitzen. ■

### Anmerkungen

- 1 Die Definition der WHO zu Infertilität lässt sich unter diesem Link nachlesen: <https://www.who.int/reproductivehealth/topics/infertility/definitions/en>
- 2 Zu den Rechtsgrundlagen auf internationaler Ebene zählen Artikel 8 der UN-Kinderrechtskonvention und das Haager Adoptionsübereinkommen. Das Bundesverfassungsgericht hat 1989 auf nationaler Ebene entschieden, dass es zu den Persönlichkeitsrechten eines Menschen gehört, seine genetische Herkunft zu kennen. 2013 wurde das Recht von Menschen gestärkt, die durch eine Samenspende gezeugt wurden. Ihr Recht auf Wissen um die eigene Abstammung wird seitdem höher bewertet als die Anonymität des Samenspenders. Seit Juli 2018 ist das Samenspenderregistergesetz in Deutschland in Kraft getreten. Bei einer zentralen Stelle werden die Daten über den Samenspender erfasst, sodass das Recht auf Kenntnis der Abstammung auch verwirklicht werden kann.
- 3 Auf das Setting der Kinderwunschberatung übertragen lautet die Wunderfrage also: „Angenommen während Sie schlafen, geschieht ein Wunder. Und das Wunder wäre: alles was Sie bisher hier in die Kinderwunschberatung geführt hat, ist gelöst ... einfach so! Da das Wunder geschieht während Sie schlafen, werden Sie nicht wissen, dass es geschehen ist. Und am nächsten Morgen wachen Sie wieder auf. Die Probleme, die Sie hierher geführt haben, gibt es nicht mehr! Einfach mal so! Und das wäre ja wirklich ein Wunder, wenn das so einfach gehen würde. Woran werden Sie bemerken, dass ein Wunder geschehen und Ihr Problem gelöst ist?“

## Literatur

- Boivin, J. (2004). Psychosoziale Interventionen bei Kinderwunsch. Ein Review. *Gynäkologische Endokrinologie*, 2, 94-109.
- Bundesärztekammer (2018). Richtlinie zur Entnahme und Übertragung von menschlichen Keimzellen im Rahmen der assistierten Reproduktion. *Deutsches Ärzteblatt*, 115, A-1096.
- Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (Hrsg.) (2015). Ungewollte Kinderlosigkeit. Was Betroffene bewegt – und warum eine professionelle psychosoziale Beratung hilfreich ist und sie unterstützen kann. Rostock: Publikationsversand der Bundesregierung.
- Daimler, R. (2013). Basics der Systemischen Strukturaufstellungen. Eine Anleitung für Einsteiger und Fortgeschrittene. München: Kösel.
- De Jong, P., Berg, I.K. (2003). Lösungen – (er-) finden. Das Werkstattbuch der lösungsorientierten Kurzzeittherapie. Dortmund: Verlag Modernes Lernen.
- Gameiro, S., Boivin, J., Dancet, E., de Klerk, C., Emery, M., Lewis-Jones, C., Thorn, P., Van den Broeck, U., C. Venetis, C., Verhaak, C.M., Wischmann, T., Vermeulen, N. (2015). ESHRE guideline: routine psychosocial care in infertility and medically assisted reproduction—a guide for fertility staff, *Human Reproduction*, 30, 2476-2485.
- Golombok, S. (2015). *Modern Families. Parents and children in new family forms.* Cambridge: Cambridge-University Press.
- Kentenich, H., Brähler, E., Kowalcek, I., Strauß, B., Thorn, P., Weblus A., Wischmann, T., Stöbel-Richter, Y. (2014). AWMF-Leitlinie: Psychosomatisch orientierte Diagnostik und Therapie bei Fertilitätsstörungen. AWMF online 016-003 S2k-Leitlinie.
- Klenke-Lüders, B., Thorn, P. (2015). Alternative Perspektiven zum leiblichen Kind – Welche Möglichkeiten passen zu uns? In D. Wallraff, P. Thorn (Hrsg.), *Kinderwunsch – Der Ratgeber des Beratungsnetzwerkes Kinderwunsch Deutschland (BKID)* (S. 175-204). Stuttgart: Kohlhammer.
- Körner, C. (2017). Kinderwunschberatung bei Regenbogenfamilien. In T. Wischmann, P. Thorn (Hrsg.), *Psychosoziale Kinderwunschberatung – Tagungsband der öffentlichen Fachtagung* (S. 62-64). Mörfelden: FamART Verlag.
- Luhmann, N. (1987). *Soziale Systeme – Grundriß einer allgemeinen Theorie.* Frankfurt a. M.: Suhrkamp.
- Mayer-Lewis, B. (2017). Evaluation der Kinderwunschberatung – erste Studienergebnisse. In T. Wischmann, P. Thorn (Hrsg.), *Psychosoziale Kinderwunschberatung – Tagungsband der öffentlichen Fachtagung Hamburg, 12. und 13. Mai 2017* (S. 57-61). Mörfelden: FamART Verlag.
- McGrath, J. J., Petersen, L., Agerbo, E., Mors, O., Mortensen, P. B., Pedersen, C. B. (2014). A comprehensive assessment of parental age and psychiatric disorders. *JAMA Psychiatry*, 71, 301-309.
- Stammer, H., Verres, R., Wischmann, T. (2004). *Paarberatung und -therapie bei unerfülltem Kinderwunsch.* Göttingen: Hogrefe.
- Van den Broeck, U., Emery, M., Wischmann, T., Thorn, P. (2015). Psychosoziale Kinderwunschberatung: Einzel-, Paar und Gruppeninterventionen. *Journal für Reproduktionsmedizin und Endokrinologie*, 12, 13-18.
- Wallraff, D. (2017). Psychosoziale Beratung nach ART: mit Kind – ohne Kind. In T. Wischmann, P. Thorn (Hrsg.), *Psychosoziale Kinderwunschberatung – Tagungsband der öffentlichen Fachtagung Hamburg, 12. und 13. Mai 2017* (S. 46-50). Mörfelden: FamART Verlag.
- Wippermann, C. (2014). *Kinderlose Frauen und Männer. Ungewollte oder gewollte Kinderlosigkeit im Lebenslauf und Nutzung von Unterstützungsangeboten.* Berlin: Publikationsversand der Bundesregierung.
- Wischmann, T. (2008). Implications of psychosocial support in infertility – a critical appraisal. *Journal of Psychosomatic Obstetrics & Gynecology*, 29, 83-90.
- Wischmann, T. (2012). *Einführung Reproduktionsmedizin. Medizinische Grundlagen – Psychosomatik – Psychosoziale Aspekte.* München: Ernst-Reinhardt.
- Wischmann, T., Stammer, H. (2010). *Der Traum vom eigenen Kind. Psychologische Hilfen bei unerfülltem Kinderwunsch.* Stuttgart: Kohlhammer.

**Bettina Klenke-Lüders** berät als Coach und Systemische Familientherapeutin (DGSF) seit vielen Jahren Frauen und Paare in allen Fragen der ungewollten Kinderlosigkeit. Sie ist Diplom-Politologin und hat zuvor viele Jahre für die ARD als Hörfunk-Redakteurin gearbeitet. Zertifiziert ist sie von der Deutschen Gesellschaft für Kinderwunschberatung (BKID) auch für die Beratung im Rahmen der Gametenspende. Ihre systemisch ausgerichtete Kinderwunschberatung hat sie in München etabliert, inzwischen lebt sie in Bayreuth und berät dort in eigener Praxis und auch online deutschlandweit. Sie gibt Seminare und hält Vorträge zum Thema der ungewollten Kinderlosigkeit.

Weitere Einzelheiten erfahren Sie auch unter:  
[www.kinderwunschberaterin.de](http://www.kinderwunschberaterin.de)

## APROPOS

Die aktuelle Studie des Bundesfamilienministeriums „Ungewollte Kinderlosigkeit 2020: Leiden – Hemmungen – Lösungen“ ([www.bmfsfj.de](http://www.bmfsfj.de) unter Publikationen) kam zu dem Ergebnis, dass der prozentuale Anteil ungewollt kinderloser 20 bis 50-jähriger Frauen und Männer zwischen 2013 und 2020 deutlich angestiegen ist, nämlich von 25 auf 32 Prozent (S. 37). Demgegenüber steht eine sehr geringe Inanspruchnahme einer behandlungsunabhängigen psychosozialen Beratung oder Psychotherapie dieser Gruppe mit unter fünf Prozent bei unter 40-jährigen Frauen (S. 12).

Die BKID - Deutsche Gesellschaft für Kinderwunschberatung e.V. existiert seit 2002 und bietet u.a. eine Zertifizierung für psychosoziale Berater\*innen für die psychosoziale Kinderwunschberatung an. Die Voraussetzungen dafür können auf der Homepage unter [www.bkid.de](http://www.bkid.de) abgerufen werden.



”

Die körperliche oder physische Distanz wirken sich mittelbar und unmittelbar auf sämtliche Lebensbereiche und unsere Vorstellungen von Normalität aus.



**Volker Beck**

# Die ungewollte soziale Distanz in Zeiten der Corona-Pandemie: Eine Analyse der psychischen Auswirkungen\*

## 1. Die Krise

Die von den Regierungen der Länder weltweit zur Eindämmung der Corona-Pandemie auferlegten Kontaktbeschränkungen und der dringende Appell zur sozialen Distanz (social distancing) wirken sich mittelbar und unmittelbar auf sämtliche Lebensbereiche und unsere Vorstellungen von Normalität aus. Statt von sozialer Distanz sollten wir allerdings von körperlicher oder physischer Distanz sprechen. Diese Veränderungen berühren sämtliche Lebensbereiche wie besonders unser Empfinden und unsere Wahrnehmung von Einsamkeit und das damit eng zusammenhängende Verständnis von Nähe und Distanz. Was bedeutet dies für unseren Alltag, für unsere Bindungen und Beziehungen, für unsere Familien und Partnerschaften und für unser soziales Leben? Wie gehen wir mit dem Phänomen der körperlichen Distanz möglichst konstruktiv und produktiv um? Welche negativen und unerwünschten Effekte kann körperliche Distanz auf unser Leben ausüben? Kann körperliche Distanz krank machen und sich als pathologischer Faktor manifestieren? Wie hängen körperliche Distanz und Einsamkeit zusammen und führt eine erzwungene körperliche Distanz zu mehr Einsamkeit? Welche Relevanz spielt die onlinevermittelte Kommunikation auf unser Empfinden von Nähe und Distanz? Welche Handlungsmöglichkeiten und persönliche wie auch allgemeine Strategien und Empfehlungen bieten sich an, um mit diesem nicht menschengemäßen Zwangszustand zurecht zu kommen? Inwieweit können die onlinevermittelte Kommunikation und die sozialen Netzwerke im Internet die analoge Kommunikation (vorübergehend) ersetzen und unsere Kommunikationsbedürfnisse möglichst ohne Risiken und Nebenwirkungen befriedigen?

In unserer hochtechnisierten Welt, in der wir vermeintlich alles erklären, kontrollieren, handhaben und bewältigen können, taucht nun das Phänomen der Einsamkeit und letztlich das Bewusstsein unserer Endlichkeit auf. Der über Nacht über uns hereingebrochene Shutdown<sup>1</sup> der Gesellschaft und der Lockout unserer gewohnten Normalität stellen eine potenziell traumatisierende Ausnahmesituation dar.

aktuell

## 2. Zum Problem der sozialen Distanz und sozialen Selbstisolation

Der Begriff der sozialen Distanz ist in der Psychologie seit langem etabliert. Dabei handelt es sich einerseits um die subjektive Entfernung zu einer Person oder zu Mitgliedern einer Gruppe. Dabei hängt das Maß sozialer Distanz von den Vorurteilen gegenüber anderen ab. Weiterhin kennzeichnet die soziale Distanz auch den räumlichen Abstand zwischen miteinander interagierenden Personen und wird hier als interpersonelle Distanz bezeichnet.

Soziale Distanz und soziale Selbstisolation werden, trotz eines enormen Effekts von kognitiver Dissonanz, unmittelbar als Übereinkunft und Norm der gesellschaftlichen Konvention akzeptiert. Im aktuellen Lockout-Modus handelt der Mensch wider seine Natur als soziales und bedürftiges Wesen. Wir sind von Geburt an auf soziale und körperliche Zuwendung und Nähe angewiesen. Wird dies verweigert oder auf längere Zeit entzogen können schwerwiegende

Probleme entstehen. Experimente mit sozialer Deprivation, d. h. der Entzug bzw. die Entbehrung von sozialen Beziehungen oder Kontakten oder die bekannte Geschichte des Kaspar Hauser (1812 – 1833), eines Findlings, der jahrelang in vollkommener sozialer Isolation leben musste, zeigen die fatalen Folgen von sozialer Bindungslosigkeit oder Bindungsverlust und

**Distanz und Abstand sind neuerdings Ausdruck von Schutz, Fürsorge und Respekt, wohingegen Nähe mit Gefahr und Bedrohung assoziiert ist. An diese orwellsche Verdrehung grundsätzlicher Kategorien menschlicher Beziehungen und Bedürfnisse müssen wir uns derzeit schnell anpassen.**

die negativen Auswirkungen auf Wohlempfinden, Leistungsfähigkeit und Persönlichkeitsentwicklung.

Die gewohnte und übliche Nähe-Distanz-Relativität ist durch die Corona-Krise plötzlich in einen Schleudergang gestürzt und wird gegenwärtig vor unseren Augen in ihre Elementarteilchen zerlegt. Distanz und Abstand sind neuerdings Ausdruck von Schutz, Fürsorge und Respekt, wohingegen Nähe mit Gefahr und Bedrohung assoziiert ist. An diese orwellsche Verdrehung grundsätzlicher Kategorien menschlicher Beziehungen und Bedürfnisse müssen wir uns derzeit schnell anpassen. Diese massive Disruption in unserer vermeintlich unerschütterlichen Vorstellung von Normalität und Sicherheit weist trotz aller damit verbundenen Irritation zugleich auch darauf hin, dass die psychologischen Konstruktionen unserer Existenz immer einen prozesshaften Charakter haben und sowohl von inneren wie äußeren Einflüssen in überraschend kurzer Zeit gestört, verwandelt, herausgefordert und neu geordnet und strukturiert werden können, ja müssen. Dabei tragen disruptive Prozesse, wie etwa eine Pandemie, stets auch durchaus Potentiale für persönliche wie auch gesellschaftliche Traumatisierungen in sich (siehe Bering, Schedlich & Zurek in diesem Band).

Unsere Vorstellung von sozialer Nähe und Distanz determinieren sämtliche Beziehungsstrukturen unseres Lebens. So spiegeln sich beispielsweise in der Psychotherapie die Qualität der Beziehung und die therapeutische Wirksamkeit in der Nähe-Distanz-Relation zwischen Klient und Therapeut.

In Partnerschaften und in der Liebe ist das Nähe-Distanz-Verhältnis die zentrale Achse für Bindungen. Manch eine Partnerschaft blüht nur als Typus einer Fernbeziehung. Dauerhafte, gar aufoktroyierte Nähe würde solche Beziehungen über kurz oder lang scheitern lassen. Zu unserem Leidwesen blockiert die gegenwärtige Unverfügbarkeit körperlicher Nähe die aufbrechenden romantischen Frühlingsgefühle, unser Datingverhalten und folglich auch unsere Sexualität. Schließlich ist das Nähe-Distanz-Verhältnis zur eigenen Endlichkeit der Generalschlüssel für das Verständnis unseres Seins. Soweit nur einige Lebensbereiche, die uns zeigen, worum es bei Nähe – Distanz geht. Es gibt Legionen weiterer Denkmodelle. Dabei reicht das Spektrum von produktiven, konstruktiven und kreativen Erscheinungsformen hin zu destruktiven, aggressiven und pathologischen Antworten auf das krisenhafte Geschehen.

Schon heute befürchten Experten eine starke Zunahme an Suiziden<sup>2</sup>, einen erheblichen Anstieg an psychischen Erkrankungen und eine signifikante Häufung von Gewalt und Missbrauch in Partnerschaften und Familien durch die auferlegte „Soziale Distanzierung“ und Kontaktreduktion in unserer Gesellschaft in den kommenden Monaten. Dann erweist sich Nähe und Enge als Zündstoff und Brandbeschleuniger für gravierende Konflikte. Das sind ernstzunehmende Schattenseiten von zu viel negativer Nähe. Umso wichtiger ist es, die positiven und heilsamen Aspekte von Nähe zu fördern.

### 3. Gedanken über die Einsamkeit

Das Thema Einsamkeit durchdringt schon länger und weit vor der Corona-Krise unsere Gesellschaft. Vielfach wird es nicht angemessen wahrgenommen, ist nach wie vor tabuisiert und teilweise mit starken Schamaffekten besetzt oder wird auf spezielle, häufig bereits stigmatisierte und vulnerable Bevölkerungsgruppen projiziert. Einsamkeit wird überwiegend als Makel in einer leistungs- und konsumorientierten Gesellschaft, als Indiz des Scheiterns, des Versagens, der Ausgrenzung und des Nicht-Dazugehörens wahrgenommen.

Der Begriff Einsamkeit kann in vielerlei Weise beschrieben und charakterisiert werden. Einsamkeit manifestiert sich in einem andauernden Zustand subjektiven Unbehagens, des Nicht-Dazugehörens, des Ausgeschlossenenseins, des Abgetrenntseins aus weitgehend allen sozialen Bezügen. Die empirische

Definition von Einsamkeit differenziert zwischen subjektivem Empfinden von Einsamkeit, wie etwa dem Einsamkeitserleben, Entfremdungsgefühlen, negativer Bewertung sozialer Beziehungen und objektiven Faktoren der Einsamkeit, wie das Fehlen von sozialen Netzwerken, Armut, soziale Stigmatisierung und Diskriminierung und Milieufaktoren. Im Unterschied zu einem, oftmals freiwillig gesuchten und positiv besetzten Gefühls des Alleinseins wird Einsamkeit in aller Regel subjektiv als ein stark unangenehmer Zustand und als ein negativ bewertetes und wahrgenommenes Gefühl beschrieben.

Linderung brachte dann bisher, uns in die gewohnten Gruppen und Massenveranstaltungen zu stürzen. Umso leerer, öder und bedrohlicher erscheint dann eine Welt, in der sämtliche Sportveranstaltungen, Konzerte und Musikveranstaltungen, Oktoberfeste, Wagnerfestspiele, Märchenaufführungen, Kirchweihen, Schützenfeste und Olympischen Spiele abgesagt und gestrichen werden müssen. Der Begriff für ein Bundesligaspiel ohne Zuschauer, ein sogenanntes „Geisterspiel“, trifft unabsichtlich mitten hinein in unsere tiefsten Ängste, nämlich in die Furcht, allein und einsam Geistern und Gespenstern zu begegnen und sich in einer irrealen Schattenwelt zu bewegen. Einzelne Reporter, die einem solchen Geisterspiel beiwohnen durften, berichten davon, wie verloren, trostlos, entfremdet, sozial isoliert und eben einsam sie die dort herrschende Atmosphäre erlebt haben. Ähnlich verhält es sich mit unserer Wahrnehmung der beinahe vollkommen vereinsamten Sozialräume, der leergefegten, stillgelegten Städte und Autobahnen und Flughäfen. Wir sehnen uns nach den minutenlangen Staumeldungen in den Verkehrsnachrichten und den permanenten Flugbewegungen am Himmel zurück und empfinden tiefe, schaurig-schöne Einsamkeit, wenn um Mitternacht eine Eule über dem dunklen, sonst auch noch um diese späte Uhrzeit geräuschvollen Heimatort zu hören ist und sonst absolut kein Laut mehr diesen Nachtgesang stört. Diese Ruhe und Stille erinnert uns dann an die verlorene Poesie der Einsamkeit ohne Seelenpein. Daran sollten wir uns in Post-Corona-Zeiten erinnern.

In Deutschland fühlt sich etwa jede zehnte Person oft oder sehr oft einsam. Der Großteil von 60 Prozent hat dieses Gefühl nur selten oder nie. Dies zeigen die Auswertungsergebnisse des Sozio-ökonomischen Panels (SOEP) aus dem Jahr 2017 (Eyerund & Orth 2019).

Mit dem Phänomen der Einsamkeit im hohen Alter haben sich Luhmann und Bückner auseinandersetzt.

Nach deren „konservativen Schätzungen lag der Anteil der Menschen über 80 Jahre, die chronisch einsam sind, im Jahr 2013 bei ca. 5 %.“ (Luhmann & Bückner 2019)

Spitzer beschreibt in seinem Buch „Einsamkeit. Die unerkannte Krankheit“ (Spitzer 2018) die tiefgreifenden Folgen von Einsamkeit und bezeichnet Einsamkeit als „Lebensrisiko Nummer eins“. Er vertritt die These, wonach Einsamkeit aufgrund der sozialen Veränderungen in unserer Gesellschaft (mehr Singlehaushalte als je zuvor, anhaltend hohe Zahlen von Scheidungen und Trennungen, Wandel der Altersstruktur usw.) in den zurückliegenden Jahren stetig zugenommen hat und weiter ansteigt. Vor allem geht er auf die engen Zusammenhänge zwischen Einsamkeit und Krankheiten ein. Einsamkeit bedeutet ein höheres Risiko für viele Krankheiten wie Herzinfarkt, Schlaganfall, Depressionen, Demenz und Krebs.

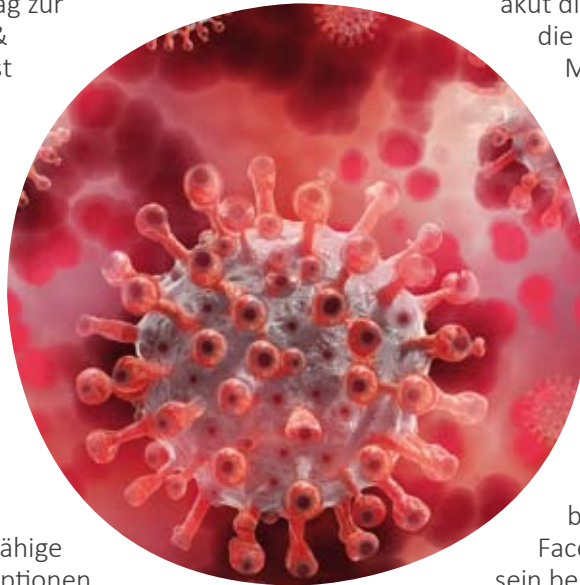
Holt-Lunstad und Smith sind in einer aufsehenerregenden Meta-Analyse vor einigen Jahren der Frage nach dem pathogenen Risikopotential von Einsamkeit und sozialer Isolation nachgegangen (Holt-Lunstad & Smith 2015) und kommen in ihrer Schlussfolgerung zu dem Ergebnis, dass Einsamkeit und soziale Isolation die Sterblichkeit stärker beeinflussen können als Übergewicht (das an sich mit einem hohen Risiko an frühzeitiger Sterblichkeit assoziiert ist).

Vor diesem Hintergrund ist die gegenwärtige Situation der körperlichen Distanz in mehrfacher Hinsicht äußerst problematisch. Dieser Zustand kann keineswegs allzu lange andauern, ohne zu gravierenden Folgen für die Menschen zu führen. Zum Wesen einer Krise zählt, dass darin Neues entsteht. Der kolumbianische Literaturnobelpreisträger Gabriel García Márquez, Autor des Buches „Hundert Jahre Einsamkeit“ spricht davon, dass „die Menschen nicht an dem Tag geboren werden, an dem ihre Mutter sie zur Welt bringt, sondern dann, wenn das Leben sie zwingt, sich selbst zur Welt zu bringen“.

## 4. Traumapotentiale der Corona-Krise

Unsere Gesellschaft befindet sich gegenwärtig mitten im Auge eines gewaltigen Hurrikans einer massiven, umfassenden Traumatisierung. In der schockhaften Konfrontation mit einem Trauma und, vor allem, in der Bewältigung von

traumatischen Ereignissen sind metaphorische Narrative als psychologische Hilfskonstruktionen für die Wiederherstellung von Stabilität und Struktur kaum zu überschätzen. Dabei müssen wir auf das ideologische und emotionale Potential dieser Konstruktionen achten. Leicht können sich an dieser Stelle Sündenbock- und Schuldmythen entzünden (siehe auch den Beitrag zur Rolle von Journalisten von Huss & Eichenberg in diesem Band). Es ist wichtiger denn je, dass wir auch in der Auseinandersetzung mit dem Coronavirus nicht handlungsunfähig, sprachlos und beziehungslos werden. Diese Krise kann und darf uns nicht anderen isolieren, separieren und trennen und zu einer Triebfeder von Einsamkeit werden. Natürlich müssen wir die psychosozialen Effekte der Corona-Krise und das dadurch entstehende traumatisierende Potential ernstnehmen und dringend tragfähige und belastbare Strukturen und Optionen anbieten, diese Belastungen aufzufangen.



Die tief in unser Verhaltensrepertoire eingepprägten Reaktionsmöglichkeiten der Flucht, des Angriffs oder des Todstellens bei einem Angriff auf unser Leben und unsere Existenz erscheinen angesichts der Bedrohung durch das Virus vollkommen obsolet und untauglich. Diese Unfähigkeit zu einer angepassten Reaktion ist ein perfekter Nährboden für ein stark zunehmendes Stressniveau bei den Einzelnen und bei gesellschaftlichen Gruppen. An dieser Stelle wird es zu eruptiven, aggressiven und höchst irrationalen Entladungen und schweren Störungen durch die Soziale Distanzierung kommen, wenn sich diese als ineffektiv erweisen sollte.

## 5. Einsamkeit und Digitalisierung

Die Transformation unserer Gesellschaft hin zu einer allumfassenden Digitalisierung führt zu einer radikalen Veränderung der Nähe- Distanz-Vorstellungen und -Gewohnheiten.

Beziehungsstrukturen und Beziehungskohärenz sind in den sozialen Medien generell und in der onlinebasierten Kommunikation brüchiger, fragiler, unzuverlässiger, störanfälliger, zerbrechlicher

und in ihrem Kohärenzpotential schwächer als in realen, analogen Beziehungen. Wir kommen in den sozialen Netzwerken schneller zueinander und wir trennen uns dort auch schneller. Unsere Selbst- und Fremdwahrnehmung, unserer Identitätsbildung sowie unsere Beziehungen zu anderen Menschen gestalten sich in der digitalen Welt um. Es stellt sich akut die Frage, ob und wie das Internet die virusbedingte Einsamkeit vieler Menschen auffangen kann? Dabei müssen die negativen Seiten und die Risiken und Nebenwirkungen der Digitalisierung beachtet werden, gleichzeitig birgt das Internet Chancen, die oben beschriebene Einsamkeit zumindest abzumildern. Dennoch muss der Unterschied zur physischen Präsenz reflektiert werden.

Kann ein medial vermitteltes DU mich und dich überhaupt berühren? „Berührt zu sein bei Facebook ist genauso, wie reich zu sein bei Monopoly“ hat ein unbekannter Autor im Netz gepostet. Ist Berührung ohne Körperlichkeit, ohne Nähe überhaupt möglich oder berühren sich in der kognitionszentrierten Moderne nur noch Gedanken, Informationen und Algorithmen? In Dating-Plattformen wie Tinder wird aus dem Hochamt des Flirts eine Wisch und Weg Bewegung und eine fragwürdige Selektion. Die vollkommene Anti- These von Berührung. Allerdings gesellt sich zu jeder scharfen und provozierenden Aussage schnell eine Antithese. In einem Interview mit Elie Seidmann, Geschäftsführer von Tinder in den USA, berichtet dieser von einer nachdenkswerten Entwicklung. „Ich erzähl ihnen mal eine Geschichte“, beginnt er. „Wir haben kürzlich eine Studie in Auftrag gegeben. Eine der Fragen lautete: Wie würden sie Ihre Erfahrungen im digitalen Raum mit denen im wirklichen Leben vergleichen? Eine der Antworten: Warum redet ihr dauernd vom digitalen und wirklichen Leben? Das digitale ist mein wirkliches Leben!“<sup>3</sup> Analog und Digital verschmelzen in einer vollkommen neuartigen Synthese. Es gibt keine Differenz mehr zwischen früher und heute, zwischen Innen und Außen, zwischen Zeit und Raum. Die Ferne ist die neue Unmittelbarkeit und die Nähe erscheint unerträglich fern und unerreichbar. Für die Psychologie bedeutet diese Revolution eine radikale Herausforderung für zentrale Kategorien wie Erfahrung, Identität, Subjektivität, Bindung, Zeiterleben.





180 Seiten, broschuriert  
€ 17,- (D) ISBN 978-3-608-86118-1

Zusammenbleiben trotz Krise oder Trennung und Chance auf einen Neubeginn?

Der erfahrene Paartherapeut Roland Weber unterstützt Unentschlossene darin, die für sie richtige Lösung zu finden.

Individuelle Entscheidungshilfen mit Checks, Fantasiereisen und Übungen



176 Seiten, broschuriert  
€ 24,- (D) ISBN 978-3-608-89266-6

»Du denkst immer nur an dich!«, »Du schließt mich aus deinem Leben aus«, »Du bist ein Geizhals!« – Anlässe gibt es viele, einen mehr oder weniger treffenden Vorwurf an den Partner zu richten. Die Folgen sind meist eher ein Gegenvorwurf als Einsicht und Veränderung. Warum das so ist, untersucht der bekannte Paartherapeut Wolfgang Schmidbauer.

In der Digitalen Welt verlieren wir sukzessive unsere herkömmlichen und gewohnten Vorstellungen von Körperlichkeit, Berührung und Sinnlichkeit. Die eingeschränkte und einschränkende Onlinekommunikation vergrößert die Distanz zur eigenen Subjektivität und zur Subjektivität von Anderen und negiert die Körperlichkeit. Statt Vertrauen und Selbst-Vertrauen entstehen ein unbewusstes Misstrauen und eine unbewusste Abhängigkeit von einem imaginären sozialen Netz. Dies führt im Kontext einer illusionären Nähe zu einer fortgesetzten Entfernung des Menschen von sich selbst, von anderen und von der Natur und dadurch zu mehr und mehr, meist kaum bewusster, Distanz und viel weniger Nähe als in früheren Generationen. Der moderne Mensch wird, ganz im Sinne der Philosophie des Technikkritikers Günther Anders (1902 – 1986), zu einem antiquierten Menschen (Anders 1995). Fortschritt ist Rückschritt. Auf der Strecke bleiben all jene Phänomene, die nicht quantifizierbar sind oder mit einem Algorithmus erfasst und beschrieben werden können. Das Nähe-Distanz-Verhältnis gerät aus dem Gleichgewicht und wird durch die permanente Transformation empfindlich gestört. Träume, Fantasien, unbewusste Dynamiken, Projektionen und Gegenprojektionen werden aus der analogen Welt herausgelöst und in digitale Wirklichkeiten transferiert und in dieser exponentiell auf- und überladen. Der digitale Raum ist prinzipiell unendlich, wohingegen der analoge Raum vergleichsweise winzig ist. Was macht dieser Kontrast mit meinem subjektiven Erleben und Empfinden von Nähe und Distanz? Was über das Raumbewusstsein und die Raumwahrnehmung gesagt werden kann trifft auch auf die Zeit und unser Zeiterleben und Zeitempfinden zu. Chronobiologische Zeitrhythmen und Digitalisierung sind nicht miteinander verwandt und kompatibel und verlaufen weitgehend asynchron. Schließlich müssen wir das Tempo, die Dynamik und die Geschwindigkeit von analoger und digitaler Kommunikation hinsichtlich von Nähe und Distanz betrachten. Eine Pause in der analogen Welt definiert Nähe oder Distanz. In der digitalen Welt ist eine Pause ein vollkommen anderes Phänomen und führt entsprechend auch zu vollkommen anderen Empfindungen von Nähe und Distanz in der Bindung und Kommunikation. Gleichzeitig tangiert eine neue Nähe-Distanz-Struktur unmittelbar das Reiz-Reaktions-Muster von Lern- und Konditionierungsprozessen. Alles muss unter einem falschen, digitalisierten Hier-und-Jetzt stattfinden und unmittelbar befriedigt werden. Ein Reiz fordert und verlangt in der digitalen Raum-Zeit-Dimension eine unmittelbare Reaktion. Beinahe sämtliche Lebens-, Gefühls- und Kommunikationsäußerungen werden durch diesen revolutionären Wandel vollkommen neu determiniert: Geduld, Warten, Aufschieben, Vorfremde, Erkenntnis, Privatheit, Körperlichkeit, Anspannung, Enttäuschung, Sehnsucht, Lustempfinden, Glück, Trauer. Triebverzögerung oder Triebaufschub sind nicht mehr nötig und werden als antiquiertes Symbol für falsche Unmittelbarkeit und Lust überflüssig! Alles und jedes hängt von zeitlicher und räumlicher Nähe und Distanz ab und alles und jedes wird durch die omnipräsente Transformation von analog auf digital neu determiniert. Und wo befindet sich das Subjekt in diesen ungeheuren Disruptions- und Defragmentierungsprozessen? Wie wirken sich diese Nähe und diese technisch konstituierte Wirklichkeit auf mein Bewusstsein und Unbewusstsein aus? Taucht

in dieser digitalisierten Sphäre das individuelle Über-Ich verkleidet als überindividuelle Cloud im Sinne von Big Brother auf? Beherrschen zu Freuds Zeiten die Familie, das Militär und die Kirche den Kern des Über-Ichs, so dominieren in der Gegenwart die Konzernzentralen und Tempel von Google, Facebook, Microsoft und Amazon das individuelle wie gesellschaftliche Über-Ich. Big Data als Über-Autorität. Manipulationen, Denkgebote und Denkverbote erkennen und wahrnehmen und selbstbewusst darauf reagieren. Und im Zuge der Corona-Krise werden beinahe alle Normen der informationellen Selbstbestimmung in vorseilender Panik freiwillig über Bord geworfen.

Es ist davon auszugehen, dass am Ende dieser Krise neben den Scheidungs- und Geburtenraten auch die Inzidenz der von sozialen Netzen abhängigen Kindern und Jugendlichen stark angestiegen sein werden. Nach einer Studie aus dem Jahr 2019 erfüllen 2,6 Prozent der Kinder und Jugendlichen in Deutschland die Kriterien für eine Abhängigkeit (Deutsches Zentrum für Suchtfragen des Kindes- und Jugendalters 2019).

## 6. Post Corona Times

Wir durchleben eine fundamentale Krise mit einem enormen Potential für eine massive Traumatisierung breiter Bevölkerungsgruppen. Noch kann niemand sagen, wie groß die Verwüstungen durch das Coronavirus werden. Hinsichtlich der Wechselwirkungen zwischen Einsamkeit und sozialer wie persönlicher Nähe-Distanz im Kontext mit den antizipierbaren Traumatisierungen kommt es wesentlich auf unsere Anpassungs- und Kompensationsfähigkeit an. In weiten Bereichen stabilisieren die sozialen Netzwerke im Internet den temporären Verlust an Bindung, Kohärenz und körperlicher Nähe. Auf jeden Fall ist die gegenwärtige Krise für sehr viele Menschen eine tiefgreifende Erfahrung und Erschütterung. Neben den damit verbundenen Ängsten und Befürchtungen zeigt uns die auferlegte körperliche Distanz jedoch sehr klar unser großes Bedürfnis und unsere Sehnsucht nach emotionaler und körperlicher Nähe, Verbundenheit und Gemeinschaftlichkeit.

Am 20. März dieses Jahres konnten wir den 250sten Geburtstag des Dichters Friedrich Hölderlin feiern. Deswegen sei an dieser Stelle abschließend ein bekanntes Zitat von ihm vorgetragen: „Allein

Gott./Wo aber Gefahr ist, wächst/Das Rettende auch./Im Finstern wohnen/die Adler, und furchtlos gehen/Im Tagewerk die Söhne der Alpen über den Abgrund weg/Auf leichtgebaueten Brücken“.<sup>4</sup> Nie waren diese Zeilen wichtiger als heute! ■

### Anmerkungen

- 1 Das hat Neil Young mit seiner Band Crazy Horse in dem neuen Song „Shut it down“ (2019) wohl weniger intendiert ([https://www.google.com/search?q=neil+young+shut+it+down&rlz=1C1CHBF\\_deDE874DE87\\_4&oq=neil+young+shut&aqs=chrome..69i57j0l3.8063j0j7&sourceid=chrome&ie=UTF-8](https://www.google.com/search?q=neil+young+shut+it+down&rlz=1C1CHBF_deDE874DE87_4&oq=neil+young+shut&aqs=chrome..69i57j0l3.8063j0j7&sourceid=chrome&ie=UTF-8)).
- 2 Der Hessische Ministerpräsident Volker Bouffier spricht anlässlich seiner Rede zum Freitod von Finanzminister Thomas Schäfer am 29. März 2020 davon, „dass dieser sich große Sorgen um die Bewältigung der Corona-Krise gemacht und davon erdrückt worden sei“.
- 3 o. V. (2019). Die meisten Tinder-Nutzer sind zwischen 18 und 25. Süddeutsche Zeitung, 30. September 2019.
- 4 Hölderlin, F. (1953). Sämtliche Werke. 6 Bände, Band 2, S. 191 – 195. Stuttgart: Kohlhammer.

### Literatur

- Anders, G. (1995). Die Antiquiertheit des Menschen. Über die Zerstörung des Lebens im Zeitalter der dritten industriellen Revolution. München: Beck.
- Eyerund, T. & Orth, K. A. (2019). Einsamkeit in Deutschland: Aktuelle Entwicklung und soziodemographische Zusammenhänge. Köln: Institut der Deutschen Wirtschaft.
- Holt-Lunstad, J. & Smith, T. B. (2015). Loneliness and Social Isolation as Risk Factors for Mortality: A Meta-Analytic Review. *Perspect Psychol Sci.*, *Perspect Psychol Sci*, 10 (2), S. 227 – 237.
- Luhmann, M. & Bücken, S. (2019). Einsamkeit und soziale Isolation im hohen Alter. Ruhr-Universität Bochum.
- Spitzer, M. (2018). Einsamkeit. Die unerkannte Krankheit: schmerzhaft, ansteckend, tödlich. München: Droemer.
- Deutsches Zentrum für Suchtfragen des Kindes- und Jugendalters (2019). Gaming- und Social-Media Sucht. Hamburg.
- \* Quellenhinweis: Die Psyche in Zeiten der Corona-Krise, hrsg. von Robert Bering und Christiane Eichenberg, Klett-Cotta 2020, S. 54-65

**Prof. Dr. Volker Beck**, Dipl.-Psych. Seit 2007 bin ich Professor für das Fach Sozialmedizin/Psychologie am Fachbereich Soziale Arbeit an der Hochschule Darmstadt tätig. Seit 1999 Approbation als Psychologischer Psychotherapeut. Psychotherapeutische Tätigkeit mit dem Schwerpunkt Psycho-Onkologie in Darmstadt. Seit vielen Jahren setze ich mich ehrenamtlich für verschiedene Vereine und gesellschaftspolitische Belange ein. So bin ich im Vorstand der Hessischen Krebsgesellschaft e.V. (Frankfurt), von pro familia e.V. (Darmstadt), in der Gesellschaft für Angewandte Psychologie und Architektur in der Onkologie e.V. (Berlin) sowie im Verein Aufwind e.V. (Wiesbaden) aktiv.  
Kontakt: E-Mail: [vbeck@online.de](mailto:vbeck@online.de)

**Gut zu wissen:  
Es gibt ganz unterschiedliche  
Krisenbewältigungsstile ...**





Hans Lieb



Barbara Brink

# Krisenbewältigungsstile: Merkmale, Erlebensweisen, therapeutische Konsequenzen\*

Fünf Krisenbewältigungsstile werden vorgestellt: „Schnelle Handler“, „Nebler nach innen und nach außen“, „Chronisch Kriselnde und Krisensensible“, „Einsame Wölfe“ und „Wisser und Vergesser“. Diese Typologisierung kann TherapeutInnen und KlientInnen unterstützen, die jeweiligen krisenspezifischen Verhaltens- und Leidensmuster besser zu verstehen und therapeutische Strategien den jeweiligen Stilen anzupassen.

## Entstehung und klinische Validierung

Als LehrtherapeutInnen im Institut für Familientherapie Weinheim haben wir über mehrere Jahre gemeinsam Seminare zum Thema Krisen und Krisenbewältigung durchgeführt und dabei mit den TeilnehmerInnen reflektiert, welche individuellen Stile es im Umgang damit gibt. Dabei wurden zunächst 3 und dann später ergänzend weitere 2 Stile identifiziert. TeilnehmerInnen, die sich selbst einem der Stile zugeordnet hatten, erhielten standardisierte Fragen nach ihren primären Ängsten, ihrem Krisenerleben und danach, was ihnen in einer Therapie gut bzw. nicht guttun würde [1]. Wie immer bei Typisierungen gibt es natürlich auch Abweichungen und Mischformen. Sie sind keine kontextunabhängigen oder gar unveränderlichen Persönlichkeitsmerkmale. Wir haben sie im Verlauf von über 20 Jahren in vielen weiteren Kontakten und Seminaren mit KollegInnen besprochen und in eigenen Therapie-, Supervisions- und Coachingprozessen erprobt. Dabei hat sich ihr Nutzen für die Praxis immer wieder bestätigt.

Von der Anwendung dieses Ansatzes ist abzusehen, wenn sich eine Person keinem dieser Stile zuordnen kann oder will. Was die empirische Validierung betrifft,

### \* Quelle

PiD - Psychotherapie im Dialog 2020; 21: 89–93  
© Georg Thieme Verlag KG Stuttgart · New York  
ISSN 1438-7026, DOI <https://doi.org/10.1055/a-1065-3930>

liegt eine praktisch- erfahrungsbezogene, aber (noch) keine im Sinn einer empirischen Studie vor. Eine empirisch-quantitative Absicherung dieser Krisenbewältigungsstile könnte zunächst anhand einer explorativen Faktorenanalyse erfolgen, gefolgt von einer konfirmatorischen Faktorenanalyse.

## Die Krisenstile: Merkmale und Erleben

### Schnelle Handler

#### Merkmale

Metaphorisch gesprochen wollen schnelle Handler schneller sein als die Krise. Sie fragen immer gleich nach dem nächsten Schritt. Für sie sind Krisen Problemkonstellationen, die einer raschen aktiven Problemlösung bedürfen. Sie geben der Krise und sich selbst wenig Zeit, nehmen die Herausforderung zum Handeln und zur Entscheidung an.

Wenn sie mit anderen über deren Krisen sprechen, geht ihr Blick auch hier in Richtung Problemlösung. Sie sind meist wenig mit ihren Gefühlen verbunden und kippen leicht aus einer sinnvollen Aktion in Aktionismus. Sie vertrauen am liebsten sich selbst und ihrem Handeln.

Handlungsorientierung und Entscheidungsbereitschaft ist bei ihnen eine große Ressource.

#### REAKTIONSTYPEN: FALLBEISPIELE

Einer Patientin wird vom Arzt ein mit Spannung erwarteter Befund mitgeteilt. Sie erfährt, dass sie einen bösartigen Tumor hat. Das erschüttert sie auf vielen Ebenen und erfüllt insofern die Kriterien einer Krise. Nun reagieren Personen unterschiedlich darauf:

- A wird aktiv, holt sich Informationen über Ursachen und Behandlungsmöglichkeiten und trifft bald eine Entscheidung, was zu tun ist.
- B spricht oft und lange mit ÄrztInnen, FreundInnen, dem/der PartnerIn, wägt mit ihnen Ursachen und Möglichkeiten ab – es kommt zu keiner Entscheidung.
- C nimmt das zur Kenntnis und geht seinen/ihren Alltagsroutinen nach. Niemand bekommt mit, was da innerlich in ihm/ihr geschieht. Irgendwann hat C für sich eine Entscheidung getroffen, wie es weitergeht.
- D war schon beim ersten Anzeichen einer möglichen Erkrankung aus dem Häuschen, sieht sich und die Angehörigen in höchster Gefahr, spricht mit allen möglichen darüber, kennt nach Bekanntgabe der Diagnose kein anderes Thema mehr und befindet sich in einer sich ausweitenden Krisenstimmung.
- E reagiert zuerst ganz gefasst (er/sie hat ja schließlich schon viele Krisen gemeistert), bricht dann aber in ein Gefühl von Hilflosigkeit und Angst ein, wovon er/sie ggf. selbst überrascht ist.

#### Erleben

Schnelle Handler berichten, dass sie in Krisenzeiten Angst vor einem Gefühl der Ohnmacht, vor einem Kontrollverlust und davor haben, im Krisengeschehen unterzugehen. Das alles möchten sie durch rasches Handeln und Entscheiden verhindern oder beenden. Auf die Frage, was sie spüren würden, wenn sie innehielten, antworten sie: einen tiefen Schmerz und eine Sehnsucht danach, von jemandem aufgefangen zu werden. Ein solches Innehalten würde sie aber auch energetischer, lebendiger und mit anderen verbundener machen.

## Nebler nach innen und außen

### Merkmale

Diese aufgrund des negativen Begriffes von uns manchmal auch „Ergebnisoffene Differenzierer“ genannte, eigentlich aber besser als „Nebler“ zu bezeichnende Gruppe vermeidet in Krisensituationen bei der Erörterung, worum es geht und was nun ansteht, sich auf etwas festzulegen oder sich festlegen zu lassen. Wichtig ist, dass sie bei ihren Disputen nicht nur nach außen nebeln und andere verwirren, sondern auch sich selbst.

Bei der Exploration zeigt sich oft, dass sie ihr eigenes Leid und Geschehen im Verhältnis zum Leid ihrer Vorfahren sehen. Gesagtes wird wieder relativiert, zu einem Standpunkt immer wieder die Kehrseite eingenommen. Das führt einerseits zu wichtigen Differenzierungen und andererseits dazu, sich im Hin und Her in Ambivalenzen zu verlieren. Die „Differenzierungsgespräche“ entwickeln eine Eigendynamik. Ihre Ressourcen sind Ausdauer, Ertragen von Ambivalenzen und der Schutz vor voreiligen Entscheidungen.

### Erleben

Nebler berichten von der Angst, eine falsche Entscheidung zu treffen und mit deren unwiderruflich geglaubter Endgültigkeit konfrontiert zu sein, ggf. mit einer ewigen Schuld für ihre Folgen. Festlegungen verbinden sie mit Unfreiheit, Nichtfestlegung mit Freiheit. Auf die Frage, was geschähe, wenn es sich lichte (der Nebel verschwinde), verweisen sie auf das Erleben von Angst und Ohnmacht und auf die gespürte Unvermeidbarkeit, um eine Positionierung und Entscheidung nicht herumzukommen (weil auch die Entscheidung, sich nicht zu entscheiden, eine Entscheidung ist) und so letztlich den Status der Unschuld doch zu verlieren. Sie beschreiben das ständige Differenzieren und Offenhalten auch als anstrengend und lähmend.

## Chronisch Kriselnde und Krisensensible

### Merkmale

Sie sind krisengeübt und erschrecken vor keiner Krise. Sie nehmen die Intensität ihres Lebens oft aus dem Erleben von Krisen und tun sich mit Leichtigkeit eher schwer. Ereignisse, die aus der Perspektive anderer und oft auch aus ihrer eigenen eigentlich nicht besonders

# Perspektiven. Dialoge. Impulse.

bedrohlich sind, werden zu Auslösern heftigen Krisenerlebens. Die Krisenthemen können wechseln (Beziehungen, finanzielle Aspekte, körperliche Krankheiten, gesellschaftliche Ereignisse), das Krisenerleben bleibt.

Sie verbergen das Krisenerleben weder vor sich selbst noch vor anderen. Mitmenschen werden informiert, zurate gezogen und diese oft zu stützenden, klärenden, ratgebenden HelferInnen. Wenn eine Krise vorbei ist, geht das nicht mit einer Stärkung für eine eventuell neue Krise einher – jede wird wieder zum bedrohlichen Original. Das kann bei Helfer- Rettern zu Frustration und Ärger über die Drama-Queens führen (was das Krisenerleben dieser Gruppe wiederum fördert) oder auch zur Installation eines Retter-Kings.

## Erleben

Für die mit diesem Stil Lebenden und ihr Umfeld wird es nie langweilig. Sie können andere offen an Nöten und Gefühlen teilhaben lassen und um Hilfe bitten. Sie erleben sich in diesen Mustern selbst aber auch hilflos, ohnmächtig und abhängig.

Wir haben für diese Gruppe zwei Thesen zu einer unter allen Einzelkrisen liegenden Kernkrise. Die eine betrifft die Glücks- und Unglücksbilanzierung, die andere ihre als grundsätzlich unsicher erlebte existenzielle Position in relevanten sozialen Gemeinschaften (z. B. Herkunftsfamilie, Partnerschaft, Team). Nach der ersten These hat diese Gruppe Angst, das Leben in vollen Zügen zu genießen, weil sie befürchtet, dann glücklicher zu sein als die leidtragenden Vorfahren. Ihre Frage ist: „Wie viel Glück darf ich mir angesichts des Leids/Unglücks meiner Vorigen zumuten?“ Zur zweiten These passt der häufige Bericht über eine Angst, nicht richtig dazuzugehören, offen oder verdeckt ausgeschlossen zu sein oder zu werden. In beiden Fällen fühlen sie sich ihrem Krisenerleben ausgeliefert.

Auf die Frage, wie sie ihre Krisenstimmung aufrechterhalten, sagen sie, es gebe immer etwas, aus dem sie eine Krise machen könnten. Aus Ressourcenperspektive sind sie zu sich und anderen sehr offen, kommunikativ und krisenerfahren.

## Einsame Wölfe

### Merkmale

Die Wolf-Metapher steht für Distanz und Rückzug, die diese Gruppe anderen gegenüber in Krisenzeiten einnimmt. Diese wissen dann nicht oder nur rudimentär, dass und in welcher Form sich ein Wolf in einer Krise befindet. Innerlich beschreibt diese Gruppe sich – ggf. auch gut vor sich selbst versteckt – als durchaus ängstlich oder einsam-traurig. Das lassen die Wölfe nach außen aber nicht erkennen; zum eigenen Schutz und dem anderer. Letztere können dann mit einer unerwarteten und ggf. vehementen Reaktion oder Entscheidung eines Wolfs konfrontiert sein.

Wer verschiedene Wege kennt, kommt leichter ans Ziel.

Die Fachzeitschrift Psychotherapie im Dialog, kurz PiD, folgt diesem Ansatz.



4 Hefte pro Jahr + Zugriff auf alle bisherigen Ausgaben im Online-Archiv.

Jetzt zum günstigen  
Einstiegspreis:  
[www.thieme.de/pid](http://www.thieme.de/pid)

Die Autonomie dieser Gruppe ist gleichermaßen ihre Ressource wie ihr Problem, weil sie verhindert, sich Hilfe von anderen zu holen und mit ihnen verbunden zu sein. Es können sich interaktionelle Muster bilden, bei denen andere versuchen, Anteil am emotionalen Innenleben dieser Gruppe zu erhalten – mit dem paradoxen Effekt, dass diese sich daraufhin erst recht zurückziehen. Danach befragt, geben viele Wölfe an, dass sie unter ihrer Autonomie eine Sehnsucht danach haben, anerkannt und gestützt zu werden.

## Erleben

Auf die Frage, was andere an ihnen nicht entdecken sollen, antworten sie: „Unsere Not, unsere Unsicherheit, unsere Angst.“ Sie würden sich schämen, wenn dies geschähe. Die Idee, der Hilfe anderer zu bedürfen, geht bei vielen mit der Angst einher, dann von diesen abhängig zu werden. In ihrer Fürsorge möchten sie anderen nicht zur Last zu fallen. Der Hypothese, ihr Stil habe auch eine narzisstische Komponente, da sie anderen nicht zutrauten, ihnen zur Bewältigung ihrer Nöte überhaupt etwas Sinnvolles beitragen zu können, stimmen etliche von ihnen zu.

## Wisser und Vergesser

### Merkmale

Wisser und Vergesser sind meist schon relativ weit in ihrer persönlichen Entwicklung. Sie haben einen großen Schatz von Erfahrungen, die sie zu einem guten Leben befähigen, nur in der aktuellen Krise vergessen sie das oft. Sie regredieren dann in einen früheren Zustand und neigen dazu, die Situation zu beklagen und andere (auch TherapeutInnen) zum gemeinsamen Jammern einzuladen.

Ihre große Ressource ist das, was sie in ihrem Leben bereits an Krisen und Problemlösungen entwickelt haben.

### Erleben

Sie erleben sich in der Krise hilflos, ggf. auch wütend, dass sie in einen solchen Zustand geraten sind. Jetzt hoffen sie, dass der Therapeut/die Therapeutin oder jemand anders durch Mit-Klagen, Aktionen oder gute Ratschläge die Not erleichtert oder sie aus ihrer Not erlöst. Fragt man sie, wie alt sie sich in diesem Zustand fühlen, geben viele (durch diese Frage schon

reflektierter) ein deutlich früheres Lebensalter als das jetzige an.

Sie berichten von der Angst, in der Krise allein zu sein oder allein gelassen zu werden. Das offene oder verdeckte Drängen auf Anteilnahme oder auf Hilfe von außen hilft ihnen, die bedrohliche Einsamkeit des Erwachsenseins nicht zu spüren.

## Von den Ressourcen der anderen profitieren

Jeder Stil hat seine spezifischen Ressourcen und jeder kann durch Hinzufügung der Ressourcen der anderen gewinnen. In der Summe ergäbe das dann eine flexible gute Krisenbewältigung. Wir schlagen für diese Entwicklung das Modell einer Pyramide mit 5-eckiger Grundfläche vor: Die 5 Lösungsstile bilden die Ecken der Basis, an der Spitze steht die gute Krisenbewältigung, die sich aus den Ressourcen der 5 Stile ergibt (→Abb. 1). Jeder Stil kann auf seinem Weg nach oben von den Ressourcen der anderen profitieren. Auf diesem Weg sind wir alle – immer wieder und unser Leben lang.

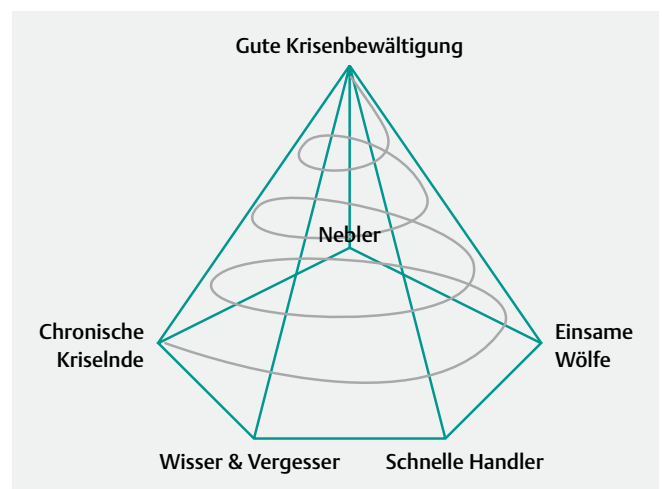


Abb. 1 Die Pyramide der Krisenbewältigungsstile

## Therapeutische Konsequenzen

Für die einzelnen Stile lassen sich Hinweise zur Begleitung in einer Krise formulieren. Diese können Leitlinien für die Begleitung von Personen in Veränderungs- oder in traumatischen Krisen (vgl. dazu die anderen

Beiträge in dieser PiD-Ausgabe) nicht ersetzen. Vorrang hat immer die Anpassung von Konzepten auf den Einzelfall. Die folgenden Hinweise können aber helfen, in der Gestaltung der therapeutischen Beziehung, der Zielfindung und der Anwendung einzelner Interventionen stilspezifische Aspekte zu beachten. Für alle gilt: Verhaltens- und Erlebensweisen nicht pathologisieren, sondern die darin enthaltenen Ressourcen und Lösungsansätze sehen und benennen!

**Für alle gilt: Verhaltens- und Erlebensweisen nicht pathologisieren, sondern die darin enthaltenen Ressourcen und Lösungsansätze sehen und benennen!**

### Bei schnellen Handlern

Schnelle Handler sollten in ihrer Angst vor Kontrollverlust verstanden und validiert werden. Da sie sich oft mehr auf sich selbst als auf andere Kräfte verlassen, kann es ihnen helfen, eine andere (ggf. neue) Kraft zu entdecken und ihr Vertrauen zu lernen: z. B. Vertrauen in die Zeit, in andere, im Sinn von Verena Kast [2] auf den „kreativen Prozess im Unbewussten“ oder auf eine spirituelle Ebene.

Vom Tempo des Problemlösens sollten sich TherapeutInnen nicht anstecken lassen. Um Zeit zu gewinnen, kann man therapeutisch vorschlagen, eine Zeit lang bewusst keine Entscheidung zu treffen.

### Bei Neblern

Man kann Neblern vermitteln, dass ein Sich-Festlegen Kraft verleihen kann, dass eine Entscheidung nicht für immer ist und dass die Bereitschaft, für eine Entscheidung Verantwortung zu übernehmen, nicht bedeutet, dafür vor ein Tribunal gestellt zu werden. Außerdem kann man die meisten Entscheidungen wieder ändern.

Zum anderen braucht dieser Stil Raum für Differenzierungen und kein therapeutisches Drängeln auf rasche Festlegungen, vor denen man in einem paradoxen Sinn auch gezielt warnen kann. Gelegentlich lässt sich darstellen, dass eine Nichtentscheidung auch eine Entscheidung ist.

### Bei chronisch Kriselnden und Krisensensiblen

Wenn Gefühle von Einsamkeit, Abgeschnittenheit, Angst oder Ausgeschlossenheit zum Krisenerleben gehören, ist Anteilnahme an diesen Ängsten wichtig. Ist das Reden über Krisen beziehungsstiftend, kann man vermitteln, dass die therapeutische Beziehung auch fortbesteht, wenn keine aktuelle Krise vorliegt, und das Ende von Krisen nicht das Ende der Beziehung sein muss.

Auf Rettung eingestellte TherapeutInnen sollten sich von der Krisenstimmung nicht anstecken lassen und die Fähigkeiten und Ressourcen der Kriselnden im Umgang mit Krisen nicht unterschätzen. Auf der Basis einer Sicherheit vermittelnden Beziehung kann man bezüglich der aktuellen Krise klären: Was ist wirklich geschehen? Wie wahrscheinlich ist der befürchtete katastrophale Ausgang? Welche Ressourcen stehen zur Bewältigung zur Verfügung?

Die wechselnden Krisenthemen können genutzt werden, um fallbezogen zu prüfen, ob eine oder beide Hypothesen über eine Grundkrise zutreffen. Bei der These zur Glücks- und Unglücksbilanzierung kann es darum gehen, ein Maß an Glück zu finden, das die Mitglieder dieser Gruppe sich zumuten dürfen. Hinsichtlich der bedrohten existenziellen Position in einer relevanten sozialen Gemeinschaft kann man ausloten, wie jemand seinen Platz in einem System finden, einen bereits vorhandenen akzeptieren und einnehmen oder sich dessen vergewissern kann. Ggf. lässt sich auch herausfinden, wie man damit leben kann, wenn das weiterhin ungewiss bleibt.

Mit manchen VertreterInnen dieses Stils kann man auch einmal vereinbaren, für eine bestimmte Zeit (mit Ausnahme nicht verhinderbarer traumatischer Krisen) keine Krise zu haben. Das Leben kann auch ohne Krisen spannend und intensiv sein.

### Bei einsamen Wölfen

Mit einsamen Wölfen gilt es eine gute Balance zu



wahren zwischen einer respektvollen Bestätigung ihrer Autonomie und einer zumutend-zugewandten Form an Anteilnahme und Fürsorge: „Ich respektiere Ihre Autonomie und mir liegt daran, Ihnen in Ihrer Not beizustehen.“

Hinsichtlich der Fürsorge-Seite müssen Therapeu-  
tInnen ggf. das Risiko eingehen, ohne expliziten Auf-  
trag hierzu zu arbeiten. Hilfreich ist daher ein hohes  
Maß an Transparenz und ggf. wiederholter Auftrags-  
klärung: Was erwartet der Wolf vom Therapeuten?  
Wo verletzt Fürsorge seine Autonomie? Wo übersieht  
zu viel Respekt vor seiner Autonomie seine Not? Man

muss akzeptieren, wenn ein Wolf sich nach erlebtem  
emotionalem Kontakt wieder zurückzieht, und sollte  
darauf nicht mit einem forcierten Eindringen in seine  
Seele reagieren.

Therapeutische Hypothesen über eine vom Wolf  
selbst nicht artikuliert potenzielle innere Not sollten  
als Mutmaßung und nicht als eine Art Wissen über des-  
sen Innenleben markiert werden. Viele PatientInnen  
berichten, dass sie bei Gesprächen über ihre innere  
Not zum ersten Mal mit dem großen Ganzen (was im-  
mer das für sie jeweils ist) in Kontakt gekommen sind  
und das als sehr bereichernd für ihr Leben empfanden.

## Ein Thema – viele Perspektiven.

Preiselieferungen und Irrtümer vorbehalten. Bei Lieferungen außerhalb (D) werden die anfallenden  
Versandkosten weiterberechnet. Georg Thieme Verlag KG, Sitz- und Handelsregister Stuttgart, HRB 3499.



**Wege aufzeigen**

**Notfälle & Krisen**  
ISBN: 978 3 13 243496 7  
40,- € [D]



**...und wenn nein,  
warum doch...**

**Paartherapie**  
ISBN: 978 3 13 1987112  
39,- € [D]



**... „Patients have  
families“**

**Familientherapie**  
ISBN: 978 3 13 244184 2  
49,- € [D]

Jedes Themenheft versandkostenfrei bestellen:  
[www.thieme.de/pid](http://www.thieme.de/pid)



### Bei Wissern und Vergessern

Man kann als TherapeutIn verführt sein, mit Wissern und Vergessern die aktuelle Situation zu beklagen oder angesichts ihres hilflosen Krisenzustands ganz neue Krisenbewältigungen zu finden bzw. zu vermitteln. Das Regredieren auf entwicklungspsychologisch frühere Hilflosigkeitszustände kann empathisch begleitet werden. Das allein reicht aber nicht.

Es geht für diese Gruppe um die Entwicklungsaufgabe, sich einzugestehen, dass man manche Probleme einfach nicht mehr hat bzw. haben muss. Zugespitzt könnte man sagen, dass Papa-und-Mama-Themen vorbei sind und die Erwartung, von Elternfiguren versorgt und erlöst zu werden, nicht mehr passt. Es geht insofern um einen der letzten Schritte in das Erwachsenwerden im Erwachsenen sein.

Dazu braucht diese Gruppe eine Erinnerungshilfe von TherapeutInnen, die nicht in die Falle gehen, zu viele Lösungsvorschläge zu machen, die dann leider doch nichts bringen. Damit würden diese mit ihren guten Ideen zum Teil des Problems, indem sie das Vergessen unterstützen. Die Aufgabe von TherapeutInnen ist vielmehr, die KlientInnen daran zu erinnern, welche Lösungs- und Bewältigungsideen sie früher bereits hatten, die sich als erfolgreich erwiesen haben.

Dieser Schritt ist manchmal mit einer Einsamkeit verbunden, die aber zum Leben in dieser Phase gehört. Andere Menschen werden natürlich noch gebraucht – zum Leben, aber nicht mehr zum Überleben.

### Klärungsorientierte Biografiearbeit

Nicht als permanente Notwendigkeit, aber als permanente Möglichkeit bietet sich für jeden Stil an, zu untersuchen, welche Komponenten des Lebens und der Familiengeschichte dazu beigetragen haben, dass er/sie genau diesen Stil entwickelt hat. Geeignete Fragen und Hypothesen sind in Lieb & Brink [1] enthalten.

#### Literatur

- 1 Lieb H, Brink B. Krise: Herausforderung und Chance. Teil 2: Krisenbewältigungstypen: Merkmale und Therapie. *Systema* 2009; 23: 151–165
- 2 Kast V. Der schöpferische Sprung. Vom therapeutischen Umgang mit Krisen. Ostfildern: Patmos Verlag; 2017

#### Autorinnen/Autoren

**Hans Lieb** Dr. phil., Dipl.-Psych. Psychologiestudium in Konstanz, Ausbildung in Verhaltenstherapie, Gesprächspsychotherapie, NLP und Systemtherapie, psychotherapeutische Tätigkeit in Sucht- und psychosomatischen Fachkliniken, zuletzt als leitender Psychologe. Seit 1990 ambulante psychotherapeutische Praxis in Edenkoben sowie tätig als Lehrtherapeut/Supervisor in Verhaltenstherapie (IFKV Bad Dürkheim) und Systemtherapie (IF Weinheim).

**Barbara Brink** Dipl.-Psych., Psychologische Psychotherapeutin, Ausbildung in Systemischer Familientherapie und Transaktionsanalyse, Lehrende, Systemischer Coach und Lehranalytikerin für Tiefenpsychologie am WIAP Darmstadt. Leitung von Ausbildungen in systemischer Familientherapie am Weinheimer Institut und für Coaches im Odenwald-Institut. Supervisionstätigkeit in vielen Profit- und Nonprofit-Organisationen. Praxis in Heidelberg.

#### Korrespondenzadresse

Dr. Dipl.-Psych. Hans Lieb  
Psychotherapeutische Praxis Edenkoben  
Luitpoldstr. 3 – 9  
67480 Edenkoben  
hans.lieb@t-online.de

#### FAZIT

Für die Identifikation individueller Krisenbewältigungsstile ist das Verhalten und Erleben in Krisen entscheidend – nicht der jeweilige Kriseninhalte. Jeder Stil hat spezifische Ressourcen, die man als solche erkennen, benennen und würdigen sollte. Die Kenntnis der 5 Stile kann genutzt werden, damit KlientInnen ihr eigenes Krisenverhalten und -erleben besser verstehen.

Für jeden Stil lässt sich in Kenntnis der anderen Stile zeigen, was ein Klient zur Erweiterung seines Krisenbewältigung-Repertoires hinzulernen kann.



Das „Erwartungskarussell“ ist ein Instrument, das helfen kann, schnell eine Orientierung in komplexen, ambivalenten und widersprüchlichen Erwartungssituationen zu gewinnen.





ARIST V. SCHLIPPE



TILL JANSEN

# Das Erwartungskarussell als Instrument im Coaching – vorgestellt am Beispiel der Nachfolge in Familienunternehmen

Klienten im Coaching sind nicht selten mit komplexen, widersprüchlichen oder ambivalenten Erwartungssituationen konfrontiert, die ihnen selbst nicht voll bewusst sind. Das Erwartungskarussell ist eine Technik, um diese Situationen benennen und handhabbar zu machen. Dabei werden in einem ersten Schritt Erwartungen gesammelt, zu denen sich die Klientin in einem zweiten Schritt positionieren kann. Am Beispiel der Nachfolge in Familienunternehmen demonstrieren wir, wie das Erwartungskarussell gewinnbringend eingesetzt werden kann.

## Vorbemerkung

Das „Erwartungskarussell“ ist ein Instrument, das im Kontext von Coaching und Supervision helfen kann, schnell eine Orientierung in komplexen, ambivalenten und widersprüchlichen Erwartungssituationen zu gewinnen. In der Anwendung wird dabei keine „objektive“ Analyse dieser Situationen vorgenommen, vielmehr wird mit diesem Instrument Bewusstheit darüber hergestellt, wie die jeweilige Konstellation aus der Perspektive der handelnden Person beschrieben und erlebt wird. Anschließend lassen

sich mögliche Strategien des Umgangs mit der Situation thematisieren und bearbeiten. Dabei wird häufig bereits die Klärung der Situation mittels des Erwartungskarussells als sehr hilfreich empfunden. Ein zuvor oft ungeklärtes und nur halb oder unbewusstes Amalgam wird geordnet; man bekommt ein Gefühl dafür, mit welchen Erwartungen man sich selbst in der Situation konfrontiert sieht und, vor allem, wie man hier die eigenen „Erwartungserwartungen“ einschätzt. Als solche werden die eigenen, oft nur vorbewussten Annahmen darüber bezeichnet, was man denkt, was andere von einem erwarten

(Luhmann 1984; Näheres dazu weiter unten). Diese zu spezifizieren und sich dazu zu positionieren, führt oft schnell dazu, dass der Protagonist wieder Zugang zu seinen Handlungsoptionen gewinnt. Eine konkrete Auseinandersetzung mit den realen Personen ist dann oft gar nicht mehr nötig. Offenbar ist es für die eigene Handlungsfähigkeit wichtiger, sich über seine implizit entstandenen Erwartungserwartungen klar zu werden, also sich konkreter vor Augen zu führen und zu erfahren, wie die Erwartungen aussehen, die man von signifikanten Anderen erlebt, als herauszufinden, wie diese „wirklich“ sind.

Ursprünglich als „Auftragskarussell“ in der systemischen Fallsupervision entwickelt (Schlippe 2006, 2009, 2014), wird das hier näher zu beschreibende Instrument heute genauer als Erwartungskarussell bezeichnet. In der Fallsupervision werden die Erwartungen der Akteure an die Beraterin in der Regel als „Auftrag“ bezeichnet (auch wenn dieses statische Wort die Dynamik des Erwartungsgeschehens nur unzureichend wiedergibt), daher ist Auftragsklärung ein wichtiger Bestandteil der systemischen Praxis und Supervision (Fischer/Schlippe/Borst et al. 2015).

Im Laufe der Zeit hat sich jedoch gezeigt, dass dieses Instrument als Erwartungskarussell für zahlreiche andere Konstellationen geeignet ist, in denen sich eine Person komplexen, oft nur diffus explizierten oder ambivalenten Erwartungen gegenübersteht. So hat es sich im Coaching in Führungskontexten und in der Arbeit mit Unternehmensnachfolgern (oder auch mit den Übergebenden) vielfach bewährt. Das Instrument soll im Folgenden theoretisch und praktisch am Beispiel der Unternehmensnachfolge in Familienunternehmen illustriert werden.

## Die Unternehmensnachfolge als unklare Situation

Die Nachfolge, der Übergang von einer Generation auf die nächste, gilt als eine der kritischsten Situationen für Familienunternehmen. Gelingt sie, so bietet sie eine Chance zur Erneuerung und zur gleichzeitigen Kontinuität, gelingt sie nicht, so kann das Unternehmen in seinen Grundfesten erschüttert werden, nicht selten

steht es dann unmittelbar vor dem Abgrund (für einen Überblick s. Handler 1994 und auch Pfannenschwarz 2006). Entsprechend umfassend ist die betriebswirtschaftliche Literatur, die Erfolgsfaktoren für den Nachfolgeprozess zu identifizieren sucht (etwa Morris/Williams/Nel et al. 1996, Sharma/Irving, 2005; Chittoor/Das, 2007).

Doch so wichtig die hier identifizierten Faktoren wie Motivation, Commitment, Qualifikation und Professionalisierung auch sein mögen, so wenig scheint ihre Benennung im tatsächlichen Nachfolgeprozess zu helfen. Denn häufig besteht das Problem einer scheiternden Nachfolge darin, dass überhaupt nicht klar ist, wo das Problem eigentlich liegt. So mag



Wir bewegen uns vom ersten Lebensmoment an in sozialen Geflechten, die aus dem gebildet werden, was andere Menschen von uns erwarten, was wir von ihnen erwarten und was wir erwarten, was von uns erwartet wird.

vielleicht der Senior einen Kompetenzmangel beim Junior identifizieren, der Junior

das Problem jedoch in der Unfähigkeit des Seniors zum Loslassen sehen. Mutter und Schwester, Bruder und Belegschaft mögen noch ganz andere Gründe benennen. Kurzum, man weiß nicht, womit man es zu tun hat. Es gibt Konflikte, ein latentes Gefühl des Unbehagens, unklare Situationsdefinitionen und dergleichen. Viele Nachfolgen sind von einer solchen oder ähnlichen Ambivalenz geprägt, von einem gleichzeitigen Wollen und Nichtwollen, einem Können und Nichtkönnen, von einem Machen und Nichtmachen, von einem MachenLassen und NichtmachenLassen (Kleve/Roth/ Köllner/Wetzel 2020). Um überhaupt einen Blick auf Faktoren wie Motivation

# Konflikte managen in Wirtschaft und Gesellschaft

und Commitment, Qualifikation und Professionalität zu bekommen, muss also zunächst jene ambivalente Gemengelage entflochten und geklärt werden.

## Erwartungen und Erwartungserwartungen in der Nachfolge

Hierzu bietet es sich an, die Nachfolge als eine komplexe Situation teilweise widersprüchlicher Erwartungen und Erwartungserwartungen zu fassen. Sozialität, kann man mit Niklas Luhmann sagen, besteht aus nichts anderem (Luhmann 1984, S. 411ff). Wir bewegen uns vom ersten Lebensmoment an in sozialen Geflechten, die aus dem gebildet werden, was andere Menschen von uns erwarten, was wir von ihnen erwarten und was wir erwarten, was von uns erwartet wird.

Das funktioniert oft störungsfrei und praktisch geräuschlos, weil die unterstellten Erwartungsstrukturen reflexiv gebildet werden und als „Pauschalunterstellungen“ für „ausreichende Flüssigkeit der Kommunikation“ sorgen (ebd., S. 416). Das heißt: Wir haben uns an Situationen gewöhnt und wissen, ganz ohne nachzudenken, was von uns erwartet wird – die andere Seite ebenso. Wenn ein Kunde morgens beim Bäcker Brötchen kauft, müssen beide nicht mehr mühsam aushandeln, wie sie sich verhalten sollen und was jeweils vom anderen erwartet wird: Beide Seiten bewegen sich im Rahmen der mit den Rollen verbundenen Erwartungskonstellationen so, dass das Ziel, Brötchen über die Ladentheke zu geben und dafür Geld zu erhalten, ohne große Irritation umgesetzt wird. Vielleicht taucht einmal ein externer Faktor auf, wie etwa die politische Entscheidung zur Bonpflicht beim Brötchenkauf. Doch daran passt man sich schnell an. Die Erwartungsstrukturen, die dem öffentlichen Alltag unterliegen, bieten einen hohen Grad an Stabilität. Wie sehr wir uns hierauf verlassen, wird etwa in den Krisenexperimenten der Ethnomethodologie deutlich, in denen ein Teilnehmer künstlich so tut, als wisse er nicht mehr um die Selbstverständlichkeiten (Garfinkel 1967).

Vor diesem Hintergrund verwundert es auch nicht, dass viele Nachfolgen recht reibungslos verlaufen. Tatsächlich greifen die unterschiedlichen Erwartungen vielfach organisch ineinander. Manchmal unterstützen sie sich gar wechselseitig. In vielen Fällen treten Nachfolger in Erwartungscollagen (also komplexe soziale Situationen) ein, in denen bereits ein produktives Miteinander gefunden wurde. Tradition und etablierte Muster bieten einen Hintergrund, mit dem etwa Konflikte zwischen familiären Erwartungen und Entwicklungen des Marktes, Ansprüche der Kollegen in der Unternehmensleitung und der Mitarbeiter mediiert werden können: Man hat dies und jenes schon immer so gemacht, eine bestimmte Praxis gehört zum Unternehmen und damit sind bestimmte Erwartungslagen schon geklärt. Man weiß, was man tut, weil man es eben so tut. Es hat sich eine spezifische Ökologie gebildet, in der Familie und Unternehmen, Tradition und Innovation, Mitarbeiter, Neulinge und „alte Hasen“ gut miteinander leben und arbeiten. In diese Situation tritt dann ein Nachfolger ein, nimmt spezifische



## Konfliktdynamik Verhandeln, Vermitteln und Entscheiden in Wirtschaft und Gesellschaft

10. Jahrgang 2021, erscheint 4 x jährlich  
ISSN 2193-0147

Jahrespreis inklusive Onlinenutzung  
über die Nomos eLibrary: 112,- €\*

Die Konfliktdynamik thematisiert Konflikte und Konfliktmanagement in Wirtschaft und Gesellschaft. Die Beiträge bieten einen interdisziplinären Überblick über den aktuellen Stand und neue Entwicklungen in Praxis und Forschung des Konfliktmanagements. In Organisationen liegt der Schwerpunkt auf den Themen Führung, Verhandlung, Mediation, Coaching und Beratung. In den Bereichen Politik und Gesellschaft untersucht die Zeitschrift aktuelle konflikthafte Entwicklungen und Ansätze zur Streitbeilegung.

Weitere Informationen zur Zeitschrift  
unter [www.kd.nomos.de](http://www.kd.nomos.de)

\*zzgl. Vertriebskostenanteil von 15,65 €/Jahr (Porto Inland 14,- €  
+ Direktbeorderungsgebühr 1,65 €) Gesamtpreis: 127,65 €.  
Kündigung 3 Monate zum Kalenderjahresende.

 Nomos  
eLibrary [www.nomos-elibrary.de](http://www.nomos-elibrary.de)

Bestellen Sie jetzt telefonisch  
unter +49 7221 2104-39 oder  
unter [www.nomos-shop.de](http://www.nomos-shop.de)  
Alle Preise inkl. Mehrwertsteuer

 **Nomos**

Veränderungen vor, kommt aber im Großen und Ganzen gut mit allem klar. Das etablierte Ökosystem verändert sich dann langsam in einer evolutionären Bewegung und die Nachfolge gelingt.

Doch nur weil es Erwartungen und Erwartungserwartungen gibt, die zueinander in einem stabilen Verhältnis stehen, heißt das nicht, dass es keine Probleme gibt. Denn weder müssen Erwartungen und Erwartungserwartungen widerspruchlos sein noch müssen sie eindeutig klar sein, um eine stabile Situation zu schaffen. Man kann etwa ohne größere Probleme gemeinsam und in wechselseitiger Enttäuschung jahre- oder gar jahrzehntelang aneinander vorbeileben. So können sich beispielsweise Erwartungsstrukturen in Partnerschaften quälend entwickeln, wenn beide Partner das Verhalten des anderen beobachten und es jeweils als „Beweis“ dafür nehmen, selbst nicht geschätzt, geliebt oder geachtet zu werden. In einer beeindruckenden Studie konnten Laing, Philipson und Lee (1973) zeigen, dass gestörte Paarbeziehungen sich von glücklichen nicht auf der Ebene der konkreten Perspektiven unterscheiden (die Partner in beiden Gruppen antworteten auf die entsprechende Frage gleich, nämlich dass sie ihren Partner liebten). Die Störung zeigte sich auf der Metaebene, eine Ebene, die den hier behandelten Erwartungserwartungen entspricht: Die glücklichen Partner beantworteten die Frage, ob sie glaubten, dass der andere sie liebe, mit einem klaren Ja, während die unglücklichen Paare genau hier unsicher waren (Laing et al. 1973).

Erwartungen und Erwartungserwartungen können also durchaus stabile Situationen bilden, ohne dass diese Situationen produktiv wären oder auch nur alle Beteiligten dieselbe Interpretation der Situation hätten. Dies wird noch verkompliziert, wenn man sich vor Augen führt, wie viele unterschiedliche und oft widersprüchliche Erwartungen und Erwartungserwartungen in komplexen Sozialsystemen wie Familien herrschen – gerade wenn noch ein Unternehmen als weiteres Sozialsystem hinzutritt. Ein Senior findet sich beispielsweise in einer Nachfolgesituation mit den Erwartungen des designierten Nachfolgers und der weiteren Familie, des eigenen Partners und der Belegschaft konfrontiert, aber auch mit inneren Erwartungen, wie etwa dem Wunsch nach generationaler Kontinuität oder überlieferten Erwartungen des Unternehmensgründers. Daneben treten noch Ansprüche wie Professionalität und Qualifikation und vielleicht die latente Erwartung, dass der Nachfolger

die eigene Person nicht überflügeln möge. Es ergibt sich also ein komplexes Geflecht, eine polykontexturale Lagerung (Günther 1979), in der sich unterschiedliche Erwartungen überschneiden und nicht selten widersprechen – etwa wenn man einen kompetenten und motivierten Nachfolger wünscht, der das Unternehmen erfolgreich fortführt, aber doch bitte das eigene Werk nicht in den Schatten stellt. Vielleicht möchte man einen Nachfolger, der das Unternehmen erfolgreich und souverän führt – aber dennoch einer

**Tritt man eine Nachfolge an, so betritt man gleichzeitig ein hochgradig verflochtenes und, wenn man so möchte, auch vermintes Terrain – da sind die oftmals widersprüchlichen Erwartungen des Vorgängers und der weiteren Familie, da ist die eigene Kernfamilie, der Partner und die Kinder.**

ständigen Intervention von einem Senior ausgesetzt ist, der sich nicht überflüssig fühlen möchte.

Das stellt sich aus Perspektive eines Nachfolgers nicht anders dar. Tritt man eine Nachfolge an, so betritt man gleichzeitig ein hochgradig verflochtenes und, wenn man so möchte, auch vermintes Terrain – da sind die oftmals widersprüchlichen Erwartungen des Vorgängers und der weiteren Familie, da ist die eigene Kernfamilie, der Partner und die Kinder. Nicht zuletzt sind da Mitarbeiter und Kollegen in der Unternehmensführung, Kunden, Lieferanten usw., für die man sich verantwortlich fühlt. Hinzu kommen Erwartungen, die man ganz konkret an sich selbst stellt, Wertorientierungen – die durchaus auch widersprüchlich sein können –, Hoffnungen, Idealbilder und auch Wunschbilder, denen man gerne entsprechen möchte.

Die Nachfolge zeigt sich so als ein Bündel für die jeweiligen Akteure recht verschiedener Erwartungsgeflechte. Weil aber in einer Nachfolgesituation eine Entscheidung nötig ist, werden Entscheidungen getroffen und nicht selten kurzschlussmäßig verdichtet (sogenannte „Basta-Lösung“, s. Schlippe 2011, S. 10). So sieht sich etwa die Seniorposition in der Nachfolge nicht selten in

## » V. SCHLIPPE & JANSEN: DAS ERWARTUNGSKARUSSELL

einer Situation, die alles andere als klar ist und in der ein irgendwie vages gutes oder auch schlechtes Bauchgefühl die Entscheidung bestimmt. Die Tochter erscheint dann einfach als „die Richtige“, der Sohn als „der Falsche“. Der Vater mag als „Monster“, „Übervater“ oder „gescheitertes Wrack“ erscheinen. Man greift auf Konstruktionen wie „Kompetenz“, „fachliche Eignung“, „mangelnde Führungspersönlichkeit“ oder gar „Charakter“ zurück. Die Situation wird durch einen Faktor erklärt, der auf irgendetwas in der „Blackbox“ des anderen zurückgerechnet wird. Dieses „irgendetwas“ ist schwer überprüf- oder gar beweisbar, legitimiert aber die Entscheidung. Eine solche Erklärung ist häufig wenig mehr als eine Form von „storytelling“ oder „expost sensemaking“ (Weick 2001), das den Blick auf den zugrunde liegenden Sachverhalt eher verstellt als erhellt. Das führt nicht selten zu unbefriedigenden und für alle Beteiligten, wie auch für das Unternehmen, unproduktiven Resultaten, zu latenten und/oder manifesten Konflikten.

Vor diesem Hintergrund wiederum erstaunt es, dass es überhaupt Nachfolgen gibt, die problemlos verlaufen. In jedem Fall stellt sich aber in solchen konkreten Fällen die Frage, wie man mit der Situation umgeht. Denn das erste Problem, mit dem sich die Betroffenen konfrontiert sehen, ist die Tatsache, dass die Erwartungsgeflechte, in denen sie sich (bzw. wir alle uns) bewegen, in der Regel nicht direkt zugänglich sind. Gerade weil Sozialität schon immer aus Erwartungen besteht und man immer Erwartungserwartungen pflegt, denen gemäß man handelt, driftet die Konstellation, in der man sich bewegt, in den Bereich des Vorbewussten ab. Man „weiß“ – oder genauer: meint zu wissen – was die Anderen von einem erwarten und was man von sich

selbst erwartet und handelt entsprechend. Es ist eine Art Gordischer Knoten entstanden, der nicht mehr entwirrbar scheint. Wo was hingehört, wem man eigentlich welche Erwartung zurechnet und wem man eigentlich zu entsprechen sucht – all das ist irgendwo



Es handelt sich beim Erwartungskarussell um ein schlichtes, aber doch kraftvolles Instrument, mit dem man sich in einer Folge von Schritten systematisch daran macht, das Erwartungsgeflecht, in dem man sich bewegt, zunächst zu analysieren und dann sukzessive eine persönliche Antwort auf die Erwartungen (Aufträge) zu formulieren.

in dem Wust verloren gegangen, den man im Alltag kaum mehr zu entflechten vermag. Die Erwartungen haben sich in einer Art „innerem Plenum“<sup>41</sup> ineinander verkeilt. Sie produzieren Stress und Handlungsunfähigkeit, ohne dass sich die betroffene Person der unterschiedlichen Stimmen überhaupt voll bewusst wäre. Im Coaching, in der Beratung und Begleitung von Nachfolgeprozessen bedarf es also eines Vorgehens, das die unterschiedlichen Erwartungen und Erwartungserwartungen explizit machen hilft und im Anschluss daran einen Umgang ermöglicht.

### Das Erwartungskarussell

An dieser Stelle setzt das Erwartungskarussell an. Es handelt sich um ein schlichtes, aber doch kraftvolles Instrument, mit dem man sich in einer Folge von Schritten systematisch daran macht, das Erwartungsgeflecht, in dem man sich bewegt, zunächst zu analysieren und dann sukzessive eine persönliche Antwort auf die Erwartungen (Aufträge) zu formulieren. Es kann alleine oder begleitet in einem



Kontext von Peer-Supervision oder auch als Teil eines professionellen Coachingprozesses durchgeführt werden. Die Bearbeitung ist natürlich intensiver, wenn ein Gesprächspartner den Prozess unterstützt.

## Durchführung

Das Grundprinzip des Auftragskarussells ist denkbar einfach. Es besteht darin, dass man alle in einer bestimmten Situation als relevant erlebten „Auftraggeber“ bzw. „Erwartenden“ mit den dazugehörigen Erwartungen benennt und diese um sich herum versammelt. Nach einer solchen ersten Artikulation begibt man sich in einen (imaginären) Dialog mit den jeweiligen Erwartungserwartungen, den man fortsetzt, bis Transparenz über die jeweiligen Erwartungen hergestellt wurde und man sich zu diesen in einer zufriedenstellenden Weise in Beziehung gesetzt hat. Folgende Schritte haben sich dabei bewährt (Schlippe 2006, 2009, 2014):

### ► Raum und Zeit

Möchte man sich auf das Experiment einlassen, gilt es zunächst, sich Raum und Zeit zu nehmen. Der Prozess braucht etwa ein bis anderthalb Stunden und sollte an einem Ort stattfinden, der genug Platz für ein „Karussell“, also einen Stuhlkreis von vielleicht zehn Stühlen bietet. Es genügt aber auch, sich mit Zetteln, auf denen die Namen der betreffenden Personen geschrieben sind, zu umgeben, die auf dem Boden liegen.

### ► „Einladung“ an die Akteure

Im ersten Schritt wird ein Stuhl (idealerweise ein Drehstuhl) in die Mitte des Raumes gestellt und der/die KlientIn beginnt Personen zu benennen, die ihr/ihm im Zusammenhang mit der zu bearbeitenden Konstellation (hier die Nachfolge) in den Sinn kommen. Dabei wird anfänglich offen und assoziativ verfahren. Es wird notiert, wer einfällt und wer in Frage kommen könnte. Im Zweifelsfall sollte ein Name einfach aufgeschrieben werden. Die Zettel legt man auf einen Stuhl, ein Kissen oder auf dem Boden kreisförmig um den Stuhl in der Mitte herum. Wichtig ist es hier, auch den Blick auf mögliche indirekte „Erwartenden“ zu richten, die vielleicht gar nicht mehr als Akteure in Erscheinung treten. In Beratungskontexten sind dies oft sogenannte Zuweiser (also Personen, die die Berater empfohlen haben), im Nachfolgekontext kann es etwa der Gründer des Unternehmens sein, den man gar nicht persönlich kennt, dessen Bild aber die Eingangshalle zielt.

### ► Suche nach „inneren Figuren“

Wenn kein äußerer Auftraggeber mehr einfällt, wendet man sich den inneren Erwartungen zu. Diese zu identifizieren, ist in der Regel schwieriger und intimer. Bei solchen inneren Trägern von Erwartungen kann es sich um Figuren wie den „inneren Rebellen“ oder einen „inneren Antreiber“ handeln, eine „innere Gouvernante“ oder auch einen „inneren Zerstörer“. Manchmal werden Figuren identifiziert, die nur unklar zu benennen sind und zunächst schemenhaft bleiben. An diese kann man sich annähern oder, wenn man das Karussell mit einem Coach durchführt, gemeinsam erarbeiten. So ist es dann möglich, dass Märchenfiguren im Karussell Platz nehmen oder Gestalten aus Filmen oder Kinderbüchern oder auch reine imaginäre Wesen. Chucky, die Mörderpuppe ist ebenso denkbar wie die Hexe aus Hänsel und Gretel oder ein namenloses Wesen, das eine bestimmte Gestalt oder bestimmte Eigenschaften aufweist, etwa ein grüner Kobold. Hier ist es hilfreich, sich Zeit zu lassen, die passende Metapher zu wählen und ihr eine Form zu geben. Darüber hinaus ist es an dieser Stelle von Bedeutung, die positiven, kreativen und unterstützenden Anteile nicht zu vernachlässigen, auch wenn es im Erwartungskarussell vor allem um die problematischen Auftraggeber geht. Manchmal nimmt man bewusst den eigenen „inneren Supervisor“ oder die „Kreativität“ mit hinein. Die produktiven Auftraggeber können als Ressource für die Auseinandersetzung mit anderen Auftraggebern dienen – sowohl inneren wie auch äußeren.

### ► Das Gefühl von Blockierung

Nicht alle Erwartenden sind gleich bedeutsam, daher geht es nun darum, das komplexe Karussell zu strukturieren. Der folgende Schritt dient zur Identifikation der zentralen Figuren, mit denen in einen tieferen Dialog gegangen werden soll. Dazu setzt man sich in die Mitte des Kreises auf den Stuhl und betrachtet langsam reihum die unterschiedlichen identifizierten Erwartenden (sprich die Zettel) und versucht nachzuspüren, bei welchen Personen oder Figuren das Gefühl der Blockierung, der Lähmung, des Widerwillens oder der Angst am stärksten ist. Auf diese wird im Folgenden fokussiert. Es sollten nicht mehr als zwei bis vier sein (auf jeden Fall sollten ein oder mehrere innere dazugenommen werden), man kann eine Rangreihe vornehmen und mit dem Zettel beginnen, bei dem das Gefühl am stärksten ist.

### ► Identifikation

Sind die zentralen Figuren bestimmt worden, geht es nun um die Identifikation der Erwartungen. Dazu wechselt man den Sitzplatz und begibt sich an die Stelle, an der zuvor der Zettel gelegen hat. Man übernimmt sozusagen die Position des externen bzw. internen Erwartenden und leiht ihm seine Stimme (etwa wie bei der gestalttherapeutischen Technik des „leeren Stuhls“). Saß man zuvor dem Namen auf dem Zettel gegenüber, so „wird“ man nun zu der betreffenden Person und sieht sich selbst dieser gegenüber. Man identifiziert sich also mit den eigenen Erwartungserwartungen (die entsprechenden Personen sitzen ja nicht live im Raum). Diese Identifikation durch den Wechsel des Platzes erleichtert dabei die präzise Identifikation der jeweiligen Erwartungen. Man beginnt nun, zu sich selbst aus der Position der anderen Person heraus zu sprechen. Ziel ist es dabei, die jeweilige Erwartung möglichst präzise zu formulieren. Manchmal werden hier paradoxe Handlungsaufforderungen erkennbar. So kann man etwa als „Vorgänger“ sagen: „Mache es perfekt – und sei nicht besser als ich!“ Aus Perspektive des „Bruders“ mag man formulieren: „Handle so, dass klar wird, dass ich eigentlich der bessere Nachfolger gewesen wäre!“ Aus Perspektive der „Mutter“ mag die Erwartung formuliert werden: „Werde deinem Bruder und deinem Vater gerecht!“, während der innere „Napoleon“ formuliert: „Nimm es, erobere es und mach dein eigenes Ding daraus!“, gekontert vom inneren „Versöhner“, der sagt: „Achte darauf, dass dich alle mögen! Leg dich mit keinem an!“ Wenn der Prozess begleitet wird, achtet ein Coach in dieser Phase darauf, dass der Protagonist möglichst in der Identifikation bleibt (also auf eine Aussage wie „Ja, aus der Position meines Vaters würde ich jetzt sagen, ...“ sollte die Anregung folgen: „Werden Sie einmal zu Ihrem Vater, sprechen Sie in der Ich-Form so, als wären Sie er!“). Erfahrungsgemäß ist die Verkörperung, die mit der Identifikation einhergeht, ein besonders hilfreiches Instrument, um sich den verbewussten Erwartungserwartungen zu nähern. Bereits in dieser Phase des Auftragskarussells kann es zu ersten Klärungen kommen, etwa wenn ein Nachfolger feststellt, dass die Erwartung des eigenen Vaters möglicherweise weniger darin besteht, dass man das Unternehmen gut führt, sondern vielmehr darin, dass man sein Bild des idealen Unternehmers nicht ankratzt: „Mach es nicht besser als ich!“ Gleichzeitig kann es aber auch Momente der Verzweiflung geben, wenn man feststellt, dass die Situation, in der man sich befindet, viel vertrackter ist, als man dies angenommen hat. Ein „Mein Gott, jetzt wird mir alles klar!“ kann ebenso eintreten wie ein „Oje, das schaffe ich nie!“.

### ► Das „demokratische Grundgefühl“

Für den nun folgenden Schritt schlagen wir vor, sich eines inneren Zustands zu versichern, den man humorvoll als „demokratisches Grundgefühl“ bezeichnen kann (Schlippe 2006). Auch und gerade wenn eine Situation zunächst unüberwindbar erscheint, kann es helfen, sich bewusst zu machen, dass heutzutage, im Kontext einer modernen Gesellschaft, kein Auftraggeber – sei es ein innerer oder ein äußerer – absolute Befehlsgewalt hat. Jeden Auftrag, den man erlebt, jede Erwartung kann man ablehnen, man kann Nein dazu sagen. Die Kosten dafür mögen hoch sein, etwa wenn eine starke Loyalitätsbindung verletzt wird, die man eingegangen ist. Und doch: Zumindest formal ist man hierzulande in jeder Situation frei, zu wählen und zu handeln, wie man möchte (im Rahmen der Gesetze, versteht sich). Es gibt keine Leibeigenschaft, keine Sklaverei, d. h. niemand kann einen anderen Menschen dazu zwingen, seiner Erwartung zu entsprechen.

### ► Die eigene Positionierung erarbeiten

Auf der Basis dieser Vergewisserung stehen drei Optionen zur Verfügung, mit den jeweiligen Erwartungen umzugehen: Man kann sie annehmen oder ablehnen. Und man kann ein alternatives Angebot machen: „So nicht, aber ich biete ... an!“ Entsprechend wird in der Folge verfahren. Man setzt sich wieder auf den Stuhl in der Mitte, hört innerlich (oder durch den Coach wiederholt) die Erwartungen, die man vorher erarbeitet hat, und sucht nach der eigenen Antwort. Die wichtigsten Erwartungen werden dabei einzeln, jeweils nacheinander abgearbeitet. In einigen Fällen wird es Erwartungen geben, denen man ohne Weiteres zu entsprechen bereit ist. In vielen Fällen jedoch liegt es nahe, ein verändertes Angebot zu machen – und wenn es nur darum geht, dass einer bestimmten Erwartung nicht entsprochen wird, weil es noch andere gibt, die Berücksichtigung finden müssen. Doch auch in jenen Fällen, in denen man dem ersten Impuls folgend eine Erwartung gerne vollständig zurückweisen möchte, kann oft (am besten mit externer Unterstützung) ein Gegenangebot gefunden werden. Eine vollständige Ablehnung läuft häufig zwangsläufig auf den Abbruch des Kontakts hinaus – und auch wenn das immer eine Option bleibt, so lohnt es sich meist doch, nach Alternativen zu suchen. So mag man etwa, wenn der Vorgänger die Erwartung formuliert, dass man nicht besser sein möge als er, als Gegenvorschlag formulieren, dass man diese Erwartung in der Form nicht erfüllen werde, dass man aber bereit sei, die Lebensleistung des Vorgängers zu würdigen und anzuerkennen, etwa so: „Sei sicher, lieber Vater, dass

ich, wenn ich erfolgreich bin, mir immer bewusst bleibe, dass ich auf deinen Schultern stehe!“

### ► Ein genauer Blick auf die inneren Erwartenden

Bei äußeren Figuren bleibt das kategorische Nein als Möglichkeit bestehen. Innere Erwartende hingegen sind mit einem Nein nicht abzuspeisen, da man die Zusammenarbeit mit sich selbst nicht kündigen kann. Sich hier gegen eine Erwartung zu sperren, läuft also nicht auf eine Lösung hinaus, sondern auf eine Problemverschiebung und auf die Eskalation eines inneren Konflikts. Wenn sich innere Erwartungen als sehr problematisch und nicht ohne Weiteres zu beantworten herausstellen, so bietet es sich an, im Anschluss an das Karussell in einen längeren Dialog mit dem jeweiligen inneren Auftraggeber zu treten. So kam beispielsweise ein Nachfolger mit seinem „inneren Goethe“ nicht klar. Anders als der („Goethe ist doch knallhart, fordernd und entwertend („Was du ererbt von deinen Vätern hast, erwirb es, um es zu besitzen!!!“). Der Vorschlag, mit „Goethe“ in einen Briefwechsel einzutreten, ihm also die Hand zu leihen und einen Brief aus dessen Sicht zu schreiben, einen Tag später aus der eigenen Perspektive heraus zu antworten usw., führte zu einem interessanten Prozess: der Nachfolger kam drei Wochen später mit 40 eng beschriebenen Briefseiten zur Sitzung und berichtete, er habe „Goethe“ in einer Reihe von intensiven Briefen nun erst richtig kennengelernt und ein völlig anderes Verhältnis zu ihm. Offensichtlich ist es hilfreich, in einen solchen besonderen Dialog mit sich einzutreten. Die inneren Erwartungen stauen sich dann nicht mehr im Unartikulierten auf, sondern werden ausgesprochen und finden Antwort. Vielfach wird bereits nach den durchlaufenen Schritten ein Gefühl der Erleichterung und Klärung erlebt. Es kann eintreten, wenn man die relevanten Erwartenden benennt, die entsprechenden Erwartungen artikuliert und man sich ihnen gegenüber

**Das Erwartungskarussell hilft nur, sich über die eigenen Erwartungserwartungen klarzuwerden. Wie die tatsächlichen Erwartungen der jeweiligen Anderen aussehen, lässt sich damit nicht erschließen.**

Coach vermutete gut!“), war dieser und entwertend („Was

mit einer Antwort positioniert hat. Zu erleben, dass man selbst entscheiden kann, nicht allen Erwartungen zu entsprechen (und dass die Welt dann nicht untergeht), sondern mit ihnen in Dialog treten kann, gibt etwas von dem Gefühl der Selbstwirksamkeit und der Selbstbestimmung zurück, die in der Situation der Blockade verloren gegangen ist.

### ► Und jetzt?

Zum Abschluss, gerade wenn der Prozess begleitet wird, kann es gut sein, noch einmal in die Runde zu schauen, sich auf das ursprüngliche Problemgefühl zu konzentrieren und ein gemeinsames Resümee zu ziehen. Oft, so die Erfahrung, wird dann bei der

Frage nach dem nächsten Schritt, der gegangen werden soll, sehr spontan eine Aktion benannt, die einen veränderten Umgang mit den Erwartungsstrukturen symbolisiert („Ganz klar,

ich werde xy anrufen und ihm sagen, dass ...“). Niemand kennt die Ökologie des Gesamtsystems der inneren und äußeren Erwartenden besser als der Betroffene selbst. Wenn die eigene Handlungs- und Bewegungsfähigkeit wiedergefunden wurde, werden hier oft sehr passende Schritte benannt.

### Fazit: Das Erwartungskarussell als Instrument im Coaching

Das Erwartungskarussell ist ein Instrument zur Klärung der eigenen Positionen in komplexen sozialen Situationen, etwa im Führungcoaching. Bewährt hat es sich auch und gerade in der Beratung von Nachfolgesituationen in Familienunternehmen. Es bietet sich an, dieses Instrument an verschiedenen Zeitpunkten immer wieder anzuwenden, auch wenn man vielleicht noch nicht unmittelbar das Gefühl hat, mit einem Problem konfrontiert zu sein. Sich frühzeitig der sozialen Dilemmata und Widersprüche bewusst zu sein, in denen man sich bewegt, erhöht

die eigenen Freiheitsgrade und legt die Grundlage für verantwortliche und reflektierte Entscheidungsfindung. Man kann mögliche Konflikte, die sich anbahnen oder bereits irgendwo unterschwellig als „kalte Konflikte“ schwelen (Glasl 2014), identifizieren. Gleichzeitig ist es kein Instrument zur „objektiven Analyse“ solcher komplexen Konstellationen. Es hilft nur, sich über die eigenen Erwartungserwartungen klarzuwerden. Wie die tatsächlichen Erwartungen der jeweiligen Anderen aussehen, lässt sich damit nicht erschließen. Interessanterweise ist aber für die Erfahrung der eigenen Handlungsfähigkeit ganz offenbar diese subjektive Ebene der Konstruktion sozialer Wirklichkeit häufig bedeutsamer als eine objektive Analyse. Die Chance liegt darin, dass ein Akteur, der sich handlungsfähiger fühlt als vorher, anders agiert und in der eigenen Positionierung dem Anderen prägnant gegenübertritt, dazu beiträgt, dass sich eine soziale Konstellation konstruktiv ändert. ■

- 1 Derartige Konstellationen wurden bereits verschiedentlich in der Literatur beschrieben, etwa bei Virginia Satir als „Parts Party“ (Satir 1990, 2009) oder als „inneres Team“ (Schulz v. Thun 1989) bzw. „inneres Parlament“ (Schmidt 2014), sie werden von uns hier explizit auf die Erwartungsstrukturen hin bezogen.

### Literatur

- Chittoor, R./Das, R. (2007). Professionalization of Management and Succession Performance? A Vital Linkage. *Family Business Review* 20, S. 65–79.
- Fischer, H. R./Schlippe, A. v./Borst, U. (2015). Wie mit Erwartungen und Aufträgen umgehen? Vom Umgang mit dem Ungefährten. In *Was tun? Fragen und Antworten aus der systemischen Praxis*, Hrsg. Fischer, H., R., Borst, U., Schlippe, v., A. Stuttgart: KlettCotta, S. 60–67.
- Garfinkel, H. (1967). *Studies in Ethnomethodology*. Los Angeles: Polity Press.
- Glasl, F. (2014). Der heimliche Krieg. Wie können wir mit der Dynamik kalter Konflikte konstruktiv umgehen? *Konfliktdynamik* 3, S. 101–109.
- Günther, G. (1979.) Life as Polycontextuality. In Günther (Hrsg.), *Beiträge zur Grundlegung einer operationsfähigen Dialektik*, Bd. 2, Hamburg: Felix Meiner Verlag, S. 283–307.
- Handler, W. C. (1994). Succession in family business: A review of the research. In *Family Business Review* 7, S. 133–157.
- Jansen, T./Vogd, W. (2013). Polykontexturale Verhältnisse – disjunkte Rationalitäten am Beispiel von Organisationen. In *Zeitschrift für theoretische Soziologie* 2, S. 82–97.
- Kleve, H./Roth S./Köllner,T./Wetzel, R. (2020). The tetralemma of the business family. A systemic approach to businessfamily dilemmas in research and practice. In *Journal of Organizational Change Management*, S. X–Y. DOI: 10.1108/JOCM0820190254.
- Laing, R./Philipson, H. /Lee, A. (1973). *Interpersonelle Wahrnehmung*. Frankfurt: Suhrkamp.
- Luhmann, N. (1984). *Soziale Systeme*. Frankfurt: Suhrkamp.
- Morris, M H./Williams R. W./Deon N. (1996). Factors influencing family business succession. *International Journal of Entrepreneurial Behavior & Research* 2, S. 68–81.
- Pfannenschwarz, A. (2006). *Nachfolge und Nichtnachfolge in Familienunternehmen. Ambivalenzen und Lösungsstrategien beim familieninternen Generationswechsel*. Heidelberg: Carl Auer Systeme.
- Satir, V. (1990). *Kommunikation, Selbstwert, Kongruenz*. Paderborn: Junfermann.
- Satir, V. (2009). *Your many faces*. Berkeley: Celestial Arts.
- Schlippe, A. v. (2006). Das „Auftragskarussell“ oder auch „Münchhausens Zopf“. In: *Psychotherapeutische Schätze. 101 bewährte Übungen und Methoden für die Praxis*, Hrsg. Steffen Fliegel und Annette Kämmerer. Tübingen: DGVTVerlag, S. 30–36.
- Schlippe, A. v. (2009). Das Auftragskarussell als Instrument der Fallsupervision. In *Supervisionstools*, Hrsg. Heidi Neumann-Wirsig. Bonn: ManagerSeminare, S. 226–233.
- Schlippe, A. v. (2011). Paradoxien in Familienunternehmen. *Familienunternehmen und Stiftungen* 1, S. 8–13.
- Schlippe, A. v. (2014). Das Auftragskarussell – Ein Instrument der Klärung eigener Erwartungserwartungen. In *Systemische Therapie und Beratung – das große Lehrbuch*, Hrsg. Tom Levold und Michael Wirsching. Heidelberg: Carl Auer Systeme. , S. 223–227.
- Schmidt, G. (2014). *Einführung in die hypnosystemische Therapie und Beratung*. 6. Aufl. Heidelberg: Carl Auer Systeme.
- Schulz von Thun, F. (1989). *Miteinander Reden 2: Stile, Werte und Persönlichkeitsentwicklung*. Reinbek: Rowohlt.
- Sharma, P., Irving, P. G. (2005). Four bases of family business successor commitment: Antecedents and consequences. *Entrepreneurship Theory and Practice*, S. 13–33.
- Vogd, W. (2013). Polykontextualität: Die Erforschung komplexer systemischer Zusammenhänge in Theorie und Praxis. *Familiendynamik* 38, S. 32–41.
- Weick, K. E. (2001). *Making sense of the organization*. Malden (MA): Blackwell.

**Arist v. Schlippe**, Universität Witten/Herdecke Wittener Institut für Familienunternehmen (WIFU) Alfred-Herrhausen-Str. 50 58448 Witten arist.vonschlippe@uniwh.de  
Prof. Dr. phil., Dipl.Psych., Psychologischer Psychotherapeut, Systemischer Familientherapeut, davor 23 Jahre im Fachgebiet Klinische Psychologie und Psychotherapie der Universität Osnabrück tätig.  
Lehrtherapeut und lehrender Supervisor (SG, Berlin)

**PD Dr. Till Jansen**, Private Universität Witten/ Herdecke gGmbH Lehrstuhl für Soziologie, Fakultät für Gesundheit Wissenschaftlicher Mitarbeiter Alfred-Herrhausen-Straße 50 58448 Witten till.jansen@uniwh.de Studium der Philosophie und Soziologie in Bremen, Potsdam und Berlin. Promotion an der Universität Witten/Herdecke. DAADPostdoc an der Copenhagen Business School. Derzeit Privatdozent und Mitarbeiter im DFGProjekt „Resozialisierung im Maßregelvollzug“ an der Universität Witten/Herdecke.



“

**Inhaltlich geht es bei Fernbeziehungen u.a. um das Pendeln zwischen den Polen von Autonomie und Bindung, Nähe und Distanz ...**





Malte Kromm

# Beziehung: in weiter Ferne?

## Chancen und Risiken von Fernbeziehungen

Eine Fernbeziehung aufrechtzuerhalten, kann manchmal mühsam sein, denn sie fordert das beständige Engagement des Paares, „am Ball zu bleiben“. Damit ist aber auch die Chance verbunden, Beziehung stets lebendig zu halten und aktiv zu gestalten. Äußerlich geht es vielleicht um das Hin- und Herpendeln über Kilometer hinweg. Inhaltlich geht es u.a. um das Pendeln zwischen den Polen von Autonomie und Bindung, Nähe und Distanz, deren Verhältnis immer wieder neu ausgelotet und ausbalanciert werden muss und kann.

**D**ie Gründe dafür, in einer Beziehung zu leben, aber weder gemeinsamen Alltag noch Haushalt miteinander zu teilen, sind sehr vielfältig. Sie kann freiwillig gewählt oder eher unfreiwillig in Kauf genommen sein. Neben beruflichen, finanziellen oder sozialen Zwängen, stehen z.B. auch Karrierebestrebungen oder hohe Autonomie- und Abgrenzungswünsche als ideeller Wert innerhalb einer Partnerschaft.

Die Definitionen und Bezeichnungen dieser Art der Beziehung sind heterogen. DOBRITZ, NADERI<sup>1</sup> schlagen Kriterien vor, die erfüllt sein müssen, um von einer sogenannten bilokalen Partnerschaft sprechen zu können:

1. getrennte Haushalte bzw. zwei unterschiedliche Adressen,
2. die Beziehung besteht seit mindestens einem Jahr<sup>2</sup>,
3. das klare Bekenntnis, ein Paar zu sein,
4. die Tatsache, dass das Paar auch von anderen als Paar wahrgenommen wird.

Vor allem die beiden letzt genannten Kriterien erscheinen interessant, da sie einem wichtigen Prinzip von Partnerschaft entsprechen: dem sog. Abgrenzungsprinzip<sup>3</sup>. Das Abgrenzungsprinzip beschreibt die Beschaffenheit der Grenzen, die das Paar zwischen sich und in Abgrenzung nach außen hin definiert (s. Abb. 1).

Die Binnengrenze zwischen beiden Partnern differenziert das Paar als zwei unterschiedliche Individuen. Sie sollte jedoch noch so durchlässig sein, dass das Paar sich auch als Paar in Verbundenheit und Austausch erlebt. Ist die Grenze zu weit geöffnet bzw. nicht vorhanden, verschmilzt das Paar miteinander und aus zwei Individuen wird ein undifferenziertes symbiotisches Paarkonstrukt, in dem der eine vom anderen nicht mehr zu unterscheiden ist, eigene individuelle Bedürfnisse, Wünsche und Unterschiede keinen oder wenig Platz haben und Autonomie und Individualität nicht gelebt werden können. Ist die Grenze zu eng oder dicht, gibt es kaum Austausch, Kontakt und Intimität. Das Paar lebt nebeneinander her, entfremdet und entfernt sich voneinander.

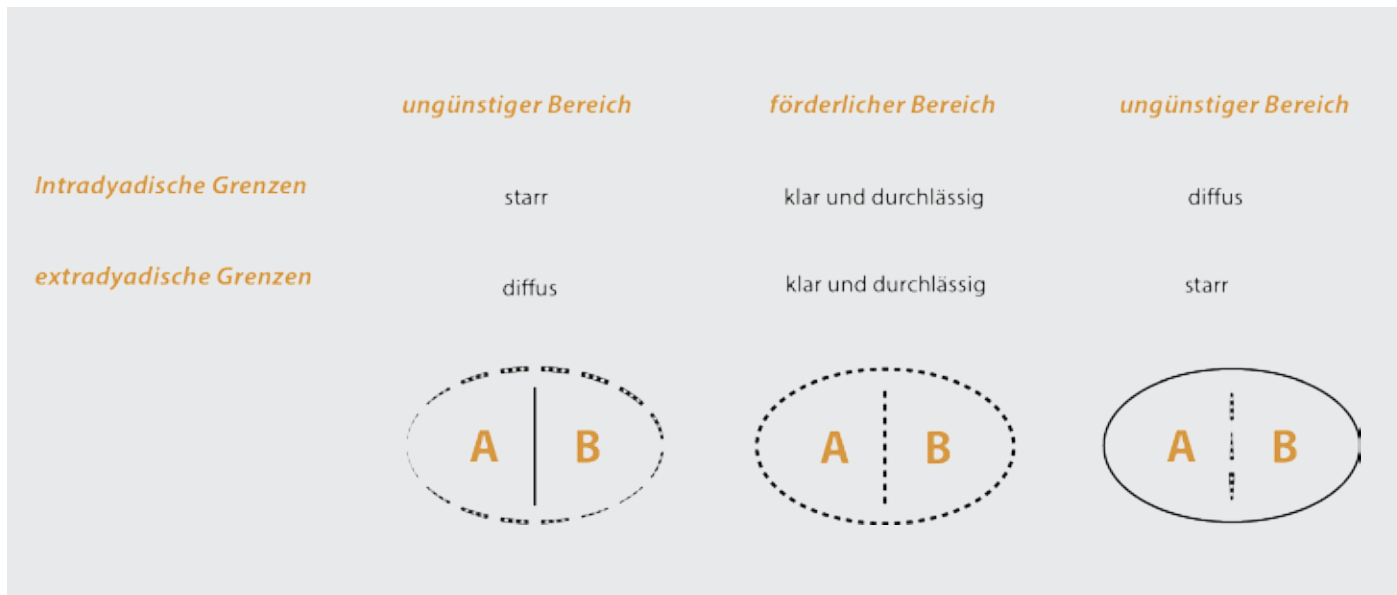


Abbildung 1

Über die Außengrenze unterscheidet sich das Paar von Beziehungen zur Umwelt. Das Paar ist als Paar erkennbar. Sind hier die Grenzen nicht klar oder zu weit, ist die Exklusivität der partnerschaftlichen Beziehung nicht mehr vorhanden und Unterschiede zwischen Partnerschaft und Freundschaften aufgehoben. Ist die Grenze zu eng, bleibt das Paar allein, es existiert kein oder nur oberflächlicher Kontakt zu anderen Menschen und das Paar ist unempfindlich für Anregungen von außen.

Im Idealfall sind beide Grenzen durchlässig und klar statt rigide oder diffus. Vor allem für die Fernbeziehung bedeutet das, dass das Paar sich sowohl in den Zeiten des Getrenntseins als auch des Zusammenseins über die Gestaltung der Grenzen nach außen und innen verständigen muss. Fragen, die in diesem Zusammenhang auftauchen können, sind z.B.: Wie bleiben wir spürbar als Paar verbunden, auch wenn wir immer wieder „Solozeiten“ haben? Wie finden wir zusammen, ohne dass eigene Interessen und Wünsche aufgegeben werden müssen? Wie pflegen wir eigene und gemeinsame Freundschaften, auch in der knappen Zeit, die uns zusammen bleibt? Können wir uns darauf verlassen, dass wir in der Phase der Abwesenheit die Grenzen nach außen wahren? Ist es erlaubt, auch andere Menschen kennenzulernen und am eigenen Leben teilhaben zu lassen? So sind Paare in Fernbeziehung eben auch immer „Grenzwanderer“ und „Pendler“ zwischen Nähe und Distanz, Bindung und Autonomie.

## Varianten von Fernbeziehungen

Unter die oben genannte Definition der bilokalen Beziehungen fallen auch die Paare, die in derselben Stadt oder örtlich nicht weit entfernt voneinander wohnen und trotzdem nicht zusammen in einem Haushalt leben. Diese Partnerschaftsform wird oft als **„Living Apart Together“** (LAT) bezeichnet. Das „getrennt miteinander leben“ findet sich z.B. häufig bei Paaren, die sich noch in einem eher unsicheren Anfangsstadium ihrer Beziehung befinden oder großen Wert darauf legen, auch ihre eigenen individuellen Lebensbereiche und Freiräume zu wahren und zu verwirklichen oder bei Menschen, deren Partnerschaft von vornherein nicht auf Dauer angelegt ist. In LAT-Beziehungen steht das „Zusammen“ aber eher im Vordergrund und die face-to-face-Kontakte sind häufiger. Kommt eine geographische Komponente hinzu und das Paar muss weite Distanzen zurücklegen, kann man von einer Fernbeziehung (Long-Distance-Relationship) sprechen. Nach DOBRITZ, NADERI<sup>4</sup> besteht ein wesentlicher Unterschied darin, dass das LAT-Konzept der Beziehung eher einer Individualisierung der Beziehungsformen entspricht und frei gewählt ist. Die Long-Distance-Relationship ist tendenziell einer gesellschaftlich bedingt erhöhten Mobilitäts- und Flexibilitätsanforderung der Arbeitswelt geschuldet und unterliegt meist bestimmten Zwängen. Wenn diese Form der Partnerschaft aus der Not heraus und eher unfreiwillig gewählt worden ist, sinkt oft die Partnerschaftsqualität und das Trennungsrisiko steigt. Hintergrund ist eine Entfremdung, „[...] da unter diesen

Bedingungen weniger Gelegenheiten für gemeinsame Freizeitaktivitäten, den Austausch von Erlebnissen und die Sexualität vorhanden sind [...]. Die Konzentration der Paaraktivität auf das Wochenende wird zudem häufig als weniger spontan erlebt, was zusätzlich Stress und Konflikte auslöst.“<sup>5</sup>.

Neben dem Faktor der Freiwilligkeit existieren allerdings auch noch weitere Faktoren, die im Rahmen von Mobilitätsanforderungen Einfluss auf die Partnerschaftsqualität und -zufriedenheit haben. So spielt es z.B. eine Rolle, ob es sich „nur“ um eine dyadische Paarbeziehung handelt oder um ein ganzes Familiensystem mit Kindern. So steigt durch Abwesenheit eines Elternteils der Stress für den Elternteil, der im gemeinsamen Lebensumfeld verbleibt und für die Versorgung der Kinder und den Haushalt zuständig ist. In der Folge steht das Paar vor der Herausforderung, die Balance von Geben und Nehmen immer wieder zu verhandeln. Ein grundsätzlich entscheidender Faktor ist die Frage, wie die Belastung erlebt wird bzw. ob sie überhaupt als Belastung wahrgenommen und interpretiert wird<sup>6</sup>.

### Besonderheiten der Fernbeziehungsformen

Im Folgenden geht es um Fernbeziehungen und, um das Thema noch weiter einzugrenzen, um die Beziehungen, in denen die Partner häufig und immer wiederkehrend, dafür aber nicht über Monate, sondern eher wochenweise getrennt voneinander sind.

Bei allen Unterschieden in Bezug auf Hintergründe, Art und Auswirkungen von Beziehungen, die immer wieder eine temporäre Trennung erfahren, gibt es auch Gemeinsamkeiten<sup>7</sup>:

- **Wenig gemeinsame Zeit:** Die Zeit, die für Partnerschaft und Familie zu Verfügung steht, ist wertvoll und knapp. Die Möglichkeiten für das Erleben von z.B. Intimität, Geborgenheit, Kommunikation, Sexualität und insgesamt gemeinsame (positive) Erlebnisse sind begrenzt. In der Zeit, die vom Rahmen her dem Gemeinsamen zu Verfügung steht, müssen auch die Bedürfnisse Platz finden, die jeder als Individuum und unabhängig vom Anderen erfüllt sehen will.
- **Veränderte Gewohnheiten:** Freizeit für Hobbies und Kontakt zu Freunden sind ebenfalls meist reduziert. Der Raum für individuelle Bedürfnisse wird für denjenigen, der pendelt evtl. enger.

- **Unterschiedliche Alltage:** Beide Partner haben unterschiedliche Alltage, in denen der jeweils andere nicht direkt vorkommt. Entsprechend ist gegenseitige direkte Unterstützung weniger möglich.
- **Unterschiedliche Lebenswelten:** Das Gemeinsame muss einerseits und kann andererseits immer wieder neu entdeckt werden.
- **Wachsende Autonomie:** Selbständigkeit kann in den Zeiten wachsen oder wieder entdeckt werden, in denen die Partner getrennt voneinander sind. In der „Solozeit“ haben die Partner unabhängig voneinander Raum, für sich selbst zu sorgen und sich auch als Individuum zu erleben. Sie haben die Möglichkeit, deutlich zu erspüren, was ihnen wichtig ist und worauf sie auch in der Beziehung nicht verzichten wollen.
- **Veränderung der „Reviere“:** Es kann passieren, dass die gemeinsame Wohnung unterschiedlich wahrgenommen wird. Für den, der überwiegend in der gemeinsamen Wohnung lebt, ist es ein Zuhause und der Partner wird vielleicht sogar als störend empfunden, wenn er heimkehrt und den Alltag und die Routinen unterbricht. Der Heimkehrende fühlt sich evtl. fremd und muss seinen Platz erst wieder finden. Auf der anderen Seite kann es aber auch sein, dass dies eine Auflockerung des Alltagstrotts und eine Verlebendigung der Beziehung darstellt.
- **Innere und äußere Veränderungen:** Durch die Distanz werden Veränderungen der Partner stärker wahrgenommen. Dies kann Entfremdungsgefühle auslösen, Eifersucht forcieren, aber auch positive Spannung und Belebung bedeuten.

Die betroffenen Partner müssen sich immer wieder verabschieden und neu finden und stehen permanent vor der Herausforderung, wie Nähe auf Distanz erhalten werden kann.

Die meisten der erwähnten Formen der Fernbeziehung führen aus stresstheoretischer Perspektive zu einer erhöhten Belastung des Paar- und Familienlebens, da immer wieder Anpassungsprozesse stattfinden müssen. Vor allem die Kommunikation leidet, denn unter Stress flacht sie ab und ist verkürzt. Unter Stress kann es passieren, dass die Sensibilität für die Notwendigkeit, die Beziehung zu pflegen, in den Hintergrund rückt. „Man möchte seine Energie und Kräfte anders nutzen, besonders dann, wenn man gar nicht realisiert, wie fragil die Liebe ist und wie viel Zeit



**Gerade Paare in Fernbeziehungen sind immer wieder gefordert, diese Kompetenzen auszubauen und zu entwickeln, was anstrengend aber auch gewinnbringend sein und langfristig die Qualität der Beziehung steigern kann.**

und Fürsorge sie benötigt.“<sup>8</sup>. Zur Pflege der Partnerschaft brauchen beide das **Engagement**, etwas aktiv für die Partnerschaft zu tun und zu investieren, **Energie, Zeit** und **Beziehungskompetenzen**. Zu den Beziehungskompetenzen gehören in erster Linie Fähigkeiten zur **Kommunikation**, **Problemlösekompetenzen** und **gegenseitige verlässliche Unterstützung**<sup>9</sup>.

Durch die Belastung steigt einerseits die Gefahr einer Krise, aber andererseits besteht die Chance, an- und miteinander zu wachsen und Beziehung lebendig zu halten. Gerade Paare in Fernbeziehungen sind immer wieder gefordert, diese Kompetenzen auszubauen und zu entwickeln, was anstrengend aber auch gewinnbringend sein und langfristig die Qualität der Beziehung steigern kann.

## Der emotionale Entwicklungszyklus

WENDL<sup>10</sup> beschreibt den Kreislauf von typischen Gefühlen und Bewegungen, die sich im Wechsel von Zusammensein und Getrenntsein einstellen können. Er differenziert die Dynamik in verschiedene Phasen (s. Abb. 2).

### Vor der Abreise

Diese Phase steht unter der Erwartung der kommenden Trennung. Damit einher gehen z.B. Gefühle von Ärger über die bevorstehende Trennung, Trauer, bedrückende Stimmung, Aufbegehren und Ablehnung des Partners. Auch eine Distanzierung vom Partner ist möglich, meist um sich besser abzugrenzen und die anstehende Trennung für sich verarbeiten zu können. Doch auch das Gegenteil kann der Fall sein, sodass ein erhöhtes Anlehnungsbedürfnis und die Suche nach Nähe zum Partner zu beobachten sind. Ebenso können sich Ängste und Befürchtungen einstellen, wie die Zeit der Trennung gemeistert werden kann und was sich während dieser Zeit alles ereignen könnte.

Vor allem der Abreisetag ist häufig von einem Gefühlschaos begleitet, da die Partner die letzte gemeinsame Zeit vor der Abreise so harmonisch wie möglich gestalten wollen, in diese Zeit aber auch die Vorbereitungen für die Abreise fallen und beide unter dem Eindruck der nahenden Trennung stehen.

Die Abreise selber kann ein Hin- und Hergerissensein mit sich bringen zwischen dem Wunsch nach Nähe und dem Streben nach Abstand, der evtl. besser ertragen werden kann.

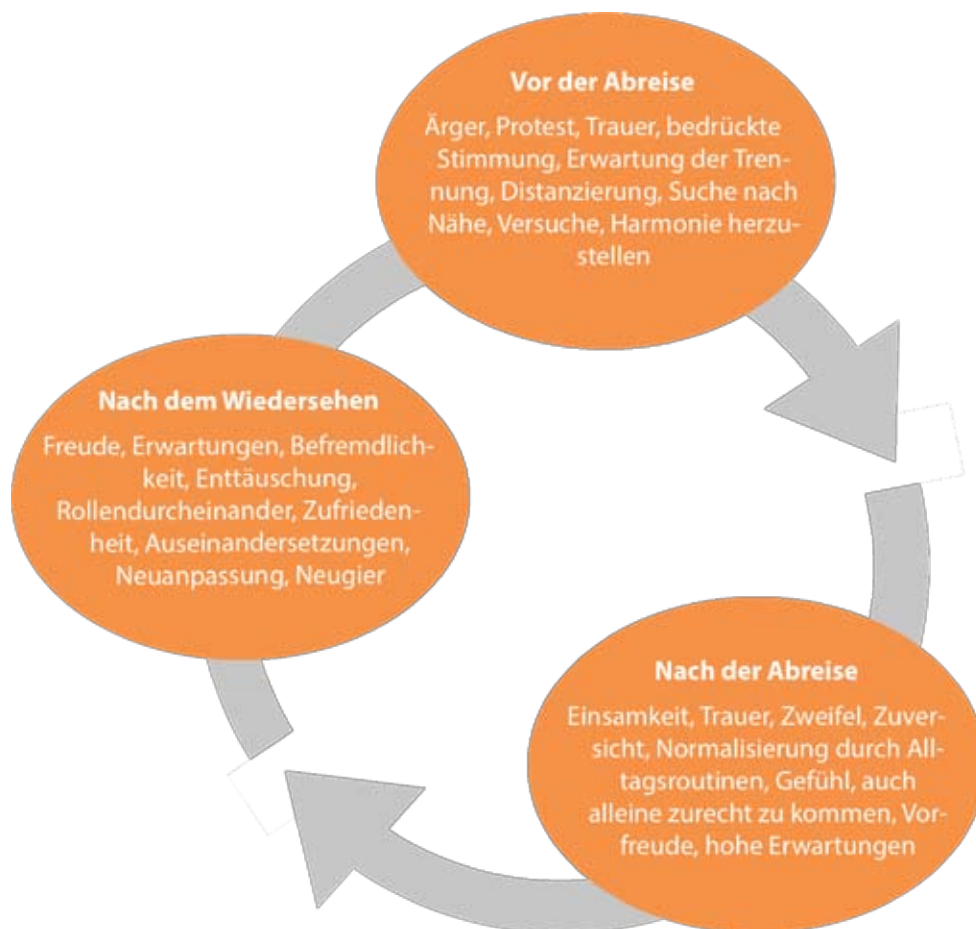


Abbildung 2

## Nach der Abreise

In der Zeit unmittelbar nach der Abreise tauchen möglicherweise Gefühle von Verlassensein, Einsamkeit und Hilflosigkeit auf. Überdies können sich generelle Zweifel einstellen, ob diese Form der Beziehung mit den Wechselbädern der Gefühle überhaupt noch auszuhalten ist und den Vorstellungen von Beziehung entspricht. Auch Eifersucht spielt nicht selten eine bedeutende Rolle in Fernbeziehungen.

Gedanken an schöne und auch weniger schöne Augenblicke während des Zusammenseins gehen nach und nach über in die Alltagsroutinen der jeweiligen Lebenswelten des Paares. Gefühle der Einsamkeit und Sehnsucht können sich abwechseln mit Hoffnung und Zuversicht. Neben Zweifeln und Verunsicherung kann sich die Überzeugung entwickeln, dass man auch in der Zeit des Getrenntseins gut alleine zurecht kommt.

Je näher das Wiedersehen rückt, umso mehr nehmen möglicherweise auch die Gefühlsschwankungen zu. Neben Vorfreude und Hoffnung, können sich auch Sorgen breit machen oder Befürchtungen entstehen. Nicht selten sind die Wünsche und Erwartungen an das Wiedersehen sehr hoch oder bei beiden Partnern unterschiedlich.

## Nach dem Wiedersehen

Das Wiedersehen kann von sehr ambivalenten Gefühlen und Erfahrungen geprägt sein. Neben der Freude kann es auch zu Gefühlen der Befremdlichkeit, Enttäuschung und Ärger kommen. Beide Partner treffen möglicherweise in sehr unterschiedlichen Verfassungen aufeinander, haben unterschiedliche Alltagsgeschichten „im Reisegepäck“, verschiedene Bedürfnisse nach Nähe und nach Raum für sich selbst. Und es geht darum, sich wieder aneinander zu gewöhnen und Rollen zu klären. Zwei Menschen, die zeitweise ähnlich wie ein Single gelebt haben, versuchen, wieder als Paar zusammenzufinden. Möglicherweise ist auch der Wunsch, über das Erlebte während der Trennung zu sprechen, sehr unterschiedlich ausgeprägt, sodass sich ein Partner von der Lebenswelt des anderen ausgeschlossen fühlen kann mit dem Eindruck, nicht teilhaben zu dürfen. Demgegenüber steht aber vielleicht nur das Bedürfnis des anderen, den Alltag zurückzulassen.

Je nach Zustand der Partnerschaft kann es einige Mühe bedeuten, zu Vertrautheit und Wohlbefinden zu gelangen. Nicht zuletzt ist jedes Wiedersehen nicht einfach nur eine Rückkehr in das alte System (ein „Wiedereintritt am Austrittspunkt“). Beide Partner

mussten sich während der Trennungszeit neu und ohne den jeweils anderen organisieren. Daher ist jedes Wiedersehen auch immer wieder ein kleiner Neuanfang.

## **Anregungen zur Pflege von bilokalen Partnerschaften**

Im Folgenden sind einige Hinweise aufgeführt, die Paare nutzen können, die von zeitweiser Trennung betroffen sind<sup>11</sup>, wobei natürlich jedes Paar ganz individuell herausfinden sollte, was für es wichtig ist, um Zeiten der Trennung und Wiederannäherung zu meistern und ihre Partnerschaft zu pflegen.

## **Gewichtung der Partnerschaft**

Die Partnerschaft sollte mindestens den gleichen Stellenwert haben wie andere wichtige Lebensbereiche. Die gemeinsame Zeit sollte immer wieder verabredet und bewusst genutzt werden. Über den Inhalt und die Rahmenbedingungen sollte verhandelt werden können, damit auch unterschiedliche Bedürfnisse und Wünsche möglichst einen Platz finden können.

## **Das Wir-Gefühl stärken**

Partnerschaft „fällt nicht einfach vom Himmel“ und bleibt dann. In Partnerschaft sollte gemeinsam auf unterschiedlichen Ebenen investiert werden, damit das „Guthaben auf dem Beziehungskonto“ wächst und das gemeinsam Erlebte, Geteilte und Bewältigte wie ein Schatz wirken kann. Das Erinnern an schwierige Zeiten, die gemeinsam gemeistert wurden und das Erinnern an schöne gemeinsame Erlebnisse können dazu beitragen, das Wir-Gefühl zu stärken.

## **Pflege von gemeinsamen Ritualen**

Neben Jahrestagen (Geburtstag, Hochzeitstag etc.) können auch kleinere feste Rituale die partnerschaftliche Verbindung stärken, wie z.B. das gemeinsame Frühstück, bei dem Eindrücke über die getrennte Zeit sowohl im Rückblick als auch im Ausblick ausgetauscht werden können. Rituale können auch in der Trennungszeit eingeführt und gepflegt werden.

Hierzu gehören z.B. festgelegte Telefonzeiten oder ein letzter Gruß vor dem Schlafengehen.

## **Sich gegenseitig regelmäßig „updaten“**

Ein regelmäßiger Austausch über das Erleben der Partner ist ein wesentlicher Bestandteil der Beziehungspflege. Hierzu zählen z.B. Erwartungen, Wünsche oder Befürchtungen in Bezug auf die Partnerschaft. Und das Paar sollte klären, wie es sich die gemeinsam verbrachte Zeit vorstellt bzw. welche Termine anstehen, um Enttäuschungen vorzubeugen. Nach Möglichkeit sollte sich das Paar nicht voneinander verabschieden, ohne dass klar ist, wann das nächste Wiedersehen stattfinden wird.

Gerade in der Fernbeziehung sollten die Partner sich immer wieder sichtbar machen mit ihren Vorstellungen zur gemeinsamen Lebensgestaltung und Zielen. In Distanz sind (innere) Veränderungen und Bewegungen nicht immer für den anderen offensichtlich.

Neben der Ausrichtung auf Beziehung und den Partner / die Partnerin spielt allerdings auch die Selbstfürsorge eine wichtige Rolle. In der Zeit des Getrenntseins sollten sich beide Partner darum kümmern dürfen, sich einen erfüllenden Alltag zu schaffen, ohne den jeweils anderen in seiner Bedeutung zu ersetzen. Es gilt, immer wieder aufs Neue die Balance zu finden zwischen einem Ich, Du und dem gemeinsamen Wir.

## **Für Abwechslung sorgen**

Routinen (in Abgrenzung zu gemeinsamen sinnstiftenden Ritualen) können neben dem Aspekt von Sicherheit und Verlässlichkeit auch lähmend und langweilig wirken. Das gilt auch für Fernbeziehungen. Vorschläge, Abläufe zu verändern oder den Partner / die Partnerin mit etwas Neuem zu überraschen, können helfen, eingefahrene Pfade neu zu formen und zu beleben.

Für das nächste Wiedersehen sollten „Zeitinseln“ eingeplant werden, die zunächst mit nichts gefüllt sind, Platz für Spontaneität lassen und der Gefahr vorbeugen, das Wochenende mit Terminen und Verabredungen zu überfrachten.

### Anteil nehmen und Teilhaben lassen

Fernbeziehungen sind von zwei unterschiedlichen parallel verlaufenden Lebenssträngen geprägt. Paare sollten von ihrem Alltag erzählen bzw. sich danach erkundigen. Auch die negativen Erlebnisse, Gedanken und Gefühle gehören zur jeweiligen Lebensrealität dazu und sollten nicht ausgeklammert werden. Wenig Kontakt und Austausch lässt viel Platz für Phantasie und Vermutungen darüber, wie es dem anderen wohl geht bzw. was der andere wohl in der Abwesenheit macht.



Das „im Gespräch bleiben“, auch in den Zeiten des Getrenntseins ist wichtig, damit die Partner eine Vorstellung davon entwickeln können, wer beim nächsten Wiedersehen vor einem steht.

### Unterstützung suchen

Fernbeziehungen stellen Paare vor bestimmte Herausforderungen, die gewinnbringend sein können, aber manchmal auch überfordernd sind. Es kann sinnvoll sein, Unterstützung von außen, z.B. in Form von Beratung oder Paarseminaren anzunehmen, noch bevor die Beziehung zu scheitern droht.

Ein zentraler Punkt zur Pflege und Aufrechterhaltung von Beziehung auf Distanz

ist sicherlich der Austausch des Paares. Gibt es keinen Austausch, gibt es auch keinen Kontakt. In Beziehung zwischen Distanz und Wiederannäherung ist es existentiell wichtig, Bedürfnisse, Wünsche, Befürchtungen und Empfindungen deutlich erkennbar zu machen. Paare, die das durch ihre Fernbeziehung gelernt haben, werden auch in einer Nah-Beziehung davon profitieren können. Und so kann es sein, dass durch die zeitweise gegebene Distanz, sich Partner auch näher kommen.

### Implikationen für die Beratung

Die Beratung von Paaren, die in einer Fernbeziehung leben, stellt wohl kein herausragendes „Spezialgebiet“ innerhalb der Paarberatung dar. Doch es gibt Aspekte, die Berücksichtigung finden sollten und sich in die Kategorien von **Setting**, **Rahmenkompetenz** und **Inhalt** differenzieren lassen.

Zunächst muss das Setting geklärt werden, in dem die Beratung stattfinden kann:

- Soll die Beratung face-to-face in einer Beratungsstelle vor Ort stattfinden?
- Soll die Beratung ortsunabhängig und vielleicht sogar zeitunabhängig stattfinden (wie z.B. in der Online-Beratung per mail)?
- Soll die Beratung „nur“ mithilfe eines Kommunikationskanals stattfinden?
- Soll die Beratung (im Wechsel) unter zu Hilfenahme von mehreren analogen und digitalen Kommunikationskanälen stattfinden (blended counseling)?

Bei der Frage des Settings gilt es genau zu prüfen, ob der gewählte Rahmen auch sinnvoll für das individuelle Paar ist, denn nur, weil etwas in der Umsetzung technisch möglich ist, bedeutet das nicht, dass es auch inhaltlich sinnvoll ist und Entwicklung fördert.

Es könnte bei der Beratung von Paaren in Fernbeziehungen entsprechend hilfreich für die Beratenden sein, eigene Kompetenzen im Bereich der digitalen Medien und des blended counselings zu erweitern (Rahmenkompetenz), um entsprechende Formate anbieten zu können und flexibel (nach Abwägung der Sinnhaftigkeit) auf sich verändernde Bedingungen des Paares reagieren zu können.

Inhaltlich könnten psychoedukative Aspekte in die Beratung miteinfließen, d.h., dass mit dem Paar besprochen wird, welche möglichen Herausforderungen mit der Fernbeziehung verbunden sind und welche Möglichkeiten es gibt, diesen zu begegnen.

Hier spielt sicher auch der Zeitpunkt eine Rolle, zu dem ein Paar in Beratung kommt und die Frage, ob es sich um eine freiwillig gewählte Partnerschaftsform handelt oder die zeitweise örtliche Trennung in Kauf genommen werden muss:

- ▶ Steht eine Fernbeziehung bevor bzw. diskutiert das Paar darüber als Option?
- ▶ Befindet sich das Paar bereits in einer Fernbeziehung und es ist etwas aus dem Gleichgewicht geraten?
- ▶ Steht der Abschnitt der Fernbeziehung vor dem Abschluss und der Übergang in eine andere Form der Partnerschaft steht an oder es stellt sich gar die Frage „Gehen oder Bleiben“?

Möglicherweise wird ein Paar, das bereits (länger) in einer Fernbeziehung lebt, diesen Lebensentwurf irgendwann miteinander überprüfen und neu verhandeln wollen oder müssen, so dass vielleicht die Fragen „Wie stehen wir zueinander?“ und „Welche gemeinsame Perspektive haben wir?“ Thema in Beratung sein wird. Fragen nach der Perspektive und der Definition von Partnerschaft sind in diesem Kontext v.a. dann spannungsgeladen, wenn sich ein Unterschied zwischen den Partnern zeigt bei dem Wunsch oder gar Bedürfnis nach Bewahren des Zustandes, wie er ist und Verändern desselben. In solchen Schwellensituationen könnte z.B. erkundet werden, welche Befürchtungen einerseits und welche Wünsche es andererseits gibt bei der Frage nach Veränderung oder Bewahren und wie das Paar vielleicht auch mit Unterschieden beim Wunsch nach Nähe und Distanz umgehen könnte. Aber selbstverständlich sind auch andere Themen denkbar und auch das ist sicherlich kein Unterschied zu anderen Beratungsanlässen: gemeinsam mit dem

Paar herauszufinden, welche Anliegen es hat und ob bzw. welcher Auftrag sich daraus ableiten lässt.

Es kann sehr spannend sein mit dem Paar auszuloten, welche Themen dem Rahmen „Fernbeziehung“ geschuldet sind und welche Themen das Paar auch bei einer räumlichen Veränderung „in die Umzugskartons packt“ und mitnimmt weil es paarimmanente Themen sind, die sich aus der Dynamik zwischen zwei Individuen ergeben. ■

#### Anmerkungen

- 1 2013, S.394
- 2 Abweichend von den Definitionsvorschlägen sind auch Paare betroffen, deren Beziehung noch kein Jahr besteht bzw. deren Beziehung als Fernbeziehung beginnt.
- 3 WILLI, 2012, S.24ff
- 4 2013, S.395
- 5 LOIS, 2012, S.251
- 6 FELDHAUS, SCHLEGEL, 2013
- 7 WENDL, 2013, S.16 ff
- 8 BODENMANN, 2015, S.24
- 9 HEINRICHS, BODENMANN & HAHLWEG, 2008, S.203 ff
- 10 2013, S.42ff
- 11 WENDL, 2013, S.61ff

#### Literatur

- BODENMANN, G. (2015). Bevor der Stress uns scheidet. Resilienz in der Partnerschaft. Bern: Verlag Hans Huber.
- DOBRIITZ, J., NADERI, R. (2013). Stabilität bilokaler Paarbeziehungen - Rahmenbedingungen und Entwicklungspfade. Eine Analyse der ersten und zweiten Welle von pairfam. Comparative Population Studies - Zeitschrift für Bevölkerungswissenschaft, 37, 393 - 428.
- FELDHAUS, M., SCHLEGEL, M. (2013). Berufsbezogene zirkuläre Mobilität und Partnerschaftszufriedenheit. Zeitschrift für Bevölkerungswissenschaft, 38, (2), 315 - 340.
- HEINRICHS, N., BODENMANN, G. & HAHLWEG, K. (2008). Prävention bei Paaren und Familien. Göttingen: Hogrefe.
- LOIS, N. (2012). „Living apart together“: Sechs Typen einer heterogenen Lebensform. Zeitschrift für Familienforschung, 24, (3), 247 - 268.
- WENDL, P. (2013). Gelingende Fern-Beziehung. Entfernt - Zusammen - Wachsen. Freiburg i.B.: Herder.
- WILLI, J. (2012). Die Zweierbeziehung. Reinbek bei Hamburg: Rowohlt.

#### Malte Kromm

Malte Kromm, Jg. 1974, Diplom-Pädagoge, Ehe-, Familien-, Lebensberater Master of Counseling, Systemischer Berater, arbeitet als EFL-Berater in Köln, m.kromm@efl-koeln.de



Diyap Yesil

## Gesichter der EFL

*„Wer ist das denn? Muss man den kennen?“ Nein. Könnte aber eine Bereicherung sein. Wir haben den Blickpunkt um eine neue, ganz persönliche Rubrik erweitert: Das EFL-Interview. Von nun an werden wir in jeder Ausgabe eine EFL-KollegIn aus einer unserer vielen Beratungsstellen vorstellen. Indem wir hier regelmäßig „einem von uns“ Raum geben, wollen wir zeigen, wer wir sind: Der psychologische Fachdienst der katholischen Kirche.*

*So vieles steckt hinter dieser geballten Kompetenz: Verschiedenste Persönlichkeiten mit unterschiedlichen Hintergründen, Lebensläufen, Passionen, Erfahrungen und Erwartungen. Aus allen Altersklassen. Aus allen Himmelsrichtungen Deutschlands, in denen die EFL-Arbeit jeweils ganz unterschiedlich aufgestellt und geprägt ist. Dabei hat jede KollegIn auf einem ganz persönlichen Weg in die EFL gefunden.*

*Und als BeraterInnen sind wir neugierig auf solche Geschichten. Von Berufs wegen. Und weil wir voneinander lernen und uns bereichern lassen können. Manchmal ganz unerwartet.*

Interview: Stephanie Butenkemper | Redaktion Blickpunkt EFL

### *Diyap, wie bist du zur EFL gekommen?*

Während meines Psychologie-Studiums 2006 habe ich mein Praktikum an der EFL-Stelle Schweinfurt absolviert. In kürzester Zeit hat sich das Angebot in türkischer Sprache rumgesprochen. Nachdem dann die Nachfrage nach diesem Angebot so groß war, wurde aus dieser Praktikumsstelle zuerst eine Stelle auf Honorarbasis und paar Jahre später eine feste Anstellung.

### *Warum arbeitest du gerne als Berater?*

Ich war schon immer sehr daran interessiert, Menschen sowie deren Gefühle zu verstehen und ihnen bei ihren Problemen zu helfen. Schon als Kind begeisterte ich mich z.B. für Sigmund Freud. Den fand ich „cool“. So habe ich mir damals gewünscht, therapierend oder beratend tätig zu sein.

### *Was war dein schönstes Erlebnis in und um Beratung herum?*

Das ist eine Frage, die ich nicht so einfach beantworten kann. Ich habe leider nichts Explizites, was ich als schönstes Erlebnis bezeichnen kann. Einfacher wäre für mich von schönsten Erlebnissen zu sprechen. Das sind die Momente, wenn man die Früchte der Beratung bei den Klient\*innen feststellen kann und eben diese Momente mit ihnen gemeinsam erleben darf.

### *Was ist deine Lieblingsmethode bzw. -intervention?*

Ich habe sehr viele Lieblingsmethoden. Wenn ich mich aber bei der Auswahl doch beschränken müsste, dann würde ich mich für die Arbeit mit Bindungsstilen, Elementen von emotionsfokussierter Arbeit und Transaktionsanalyse entscheiden.

### Was schätzt du gerade an deinem Team?

Ich habe tolle Kolleg\*innen. Was ich an meinem wunderbaren Team schätze, sind die gegenseitige Wertschätzung, die Offenheit, das achtsame und verständnisvolle Miteinander und Füreinander.

### Warum würdest du Menschen empfehlen, in Krisensituationen die EFL aufzusuchen?

Es gibt nicht „die eine Wirklichkeit“. Wir alle haben unsere eigene Wirklichkeit und die Annahme, dass diese allgemeingültig ist. Und in dieser Annahme sind wir nicht selten gefangen. Wenn man selbst im Geschehen ist, so hat man keine Möglichkeit, einen großen Blick auf das Ganze zu haben. Eine Beratung könnte helfen, diesen Blick in Problemen zu erweitern. Vereinfacht

”

**Es gibt nicht „die eine Wirklichkeit“. Wir alle haben unsere eigene Wirklichkeit und die Annahme, dass diese allgemeingültig ist. Und in dieser Annahme sind wir nicht selten gefangen.**

gesagt: Wenn man üble und anhaltende Schmerzen im Bauch oder in der Brust hat, versucht man in der Regel auch nicht, dieses Problem selbst zu lösen. Spätestens dann, wenn die Schmerzen unerträglich werden, geht man doch zu einem Arzt. Bei den Problemen in der Partnerschaft oder auf der psychischen Ebene verschwindet diese Logik sehr schnell. Wir halten es scheinbar viel länger aus, wenn es sich bei den Problemen nicht um Schmerzen im physischen Sinne handelt, sondern um seelische Belastungen, selbst wenn diese als ebenso unerträglich empfunden werden. Die EFL kann helfen, diese Belastungen zu lindern und/oder zu lernen, wie man sie selbst minimieren oder gar heilen kann.

### Was liest du gerade?

Ich lese gerade ein Fachbuch von Heidi Keller. Das Buch heißt „Mythos Bindungstheorie: Konzept · Methode · Bilanz“. Obwohl mich die Bindungstheorie insgesamt

überzeugte, bin ich der Meinung, dass diese Theorie Schwächen aufweist. Z.B. wird bei diesem Ansatz auf den Einfluss durch kulturelle Bedingungen nicht eingegangen. Ich habe den Eindruck, dass sich der Ansatz der Bindungstheorie auch in seiner verschriftlichten Vielfältigkeit zu sehr auf die Erkenntnisse der Forschung in westlichen Ländern und Kulturräumen bezieht. Die Tatsache, dass die ersten bindungsfördernden Verhaltensweisen der Bezugspersonen zu Babys bzw. Kindern im Allgemeinen in jeder Kultur unterschiedlich sein können, wurde bei der Erkenntnisgewinnung dieser Studien nicht berücksichtigt. Beispielsweise ist es in der Türkei selbstverständlich, dass ein Baby nie allein gelassen bzw. die meiste Zeit in den Armen der Bezugspersonen gehalten wird. Dieser Umgang kann in Deutschland Irritationen hervorrufen. Körperliche Nähe gilt in der türkischen Kultur als ein unverzichtbares Element der Erziehung, in Deutschland hingegen ist diese Stringenz geringer ausgeprägt. Ich möchte darauf hinweisen, dass ich mit meinen Beispielen nicht allgemeingültige Aussagen beabsichtige. Ich spreche lediglich von Tendenzen. In diesem Buch versucht Prof. Dr. Heidi Keller diese sowie andere Problematiken der Bindungstheorie vor Augen zu führen.

### Was ist dein persönliches Psychohygiene-Geheimnis?

Mich prägt in diesem Punkt eine ganz konkrete bildhafte Vorstellung, die mir sehr hilft: Wenn ein Arzt nach getaner Arbeit nach Hause gehen möchte, zieht er seinen weißen Arztkittel aus und hängt ihn an die Garderobe. Ab da ist er kein Arzt mehr. So sehe ich es auch. Sobald ich die Tür meines Beratungsraumes hinter mir zumache, habe ich meinen „Beraterkittel“ bereits zurückgelassen. Außerdem verreise ich gerne mit meiner Familie, treibe Sport und mache gerne mit meinem Hund ausgiebige Spaziergänge.

### Was ist für dich gerade „anders als erwartet“?

Anders als erwartet ist tatsächlich die aktuell vorherrschende Situation um die Corona-Pandemie und die damit verbundenen, aber doch notwendigen Einschränkungen. Es fühlt sich so surreal an. Manchmal habe ich das Gefühl, als ob wir in einem Science-Fiction-Film wären. ■

**Name: Diyap Yesil**

**Geburtsjahr: 13.04.1977**

**Familienstand: Verheiratet**

**Wohnort: Geldersheim**

**EFL Stelle: EFL Schweinfurt  
(Diözese Würzburg)**

**Wie lange dort tätig: Seit 2011**

**Berufsausbildung/Qualifikationen: Diplom in Philosophie mit Psychologie (NF), Arbeits- und Organisationspsychologie (Master of Art).**

## VORSTAND



**Gaby Hübner**  
Vorsitzende  
Bassum  
Bistum Osnabrück



**Heidi Ruster**  
stellvertretende  
Vorsitzende  
Bonn  
Erzbistum Köln



**Michael Remke-Smeenck**  
Geschäftsführer  
Ibbenbüren  
Bistum Münster



**Dr. Petra von der Osten**  
Vorstandsmitglied  
Dortmund  
Erzbistum Paderborn



**Marianne Schubert**  
Vorstandsmitglied  
Deggendorf  
Bistum Passau



**Susanne von Gönner**  
Vorstandsmitglied  
Hamburg-Harburg  
Erzbistum Hamburg

# Gesichter des Verbandes

## REDAKTION



**Prof. Dr. Agostino Mazziotta**  
Chefredakteur  
Münster  
Bistum Münster



**Dr. Petra von der Osten**  
Dortmund  
Erzbistum Paderborn



**Johannes Heling**  
(ehem.) Coesfeld  
Bistum Münster



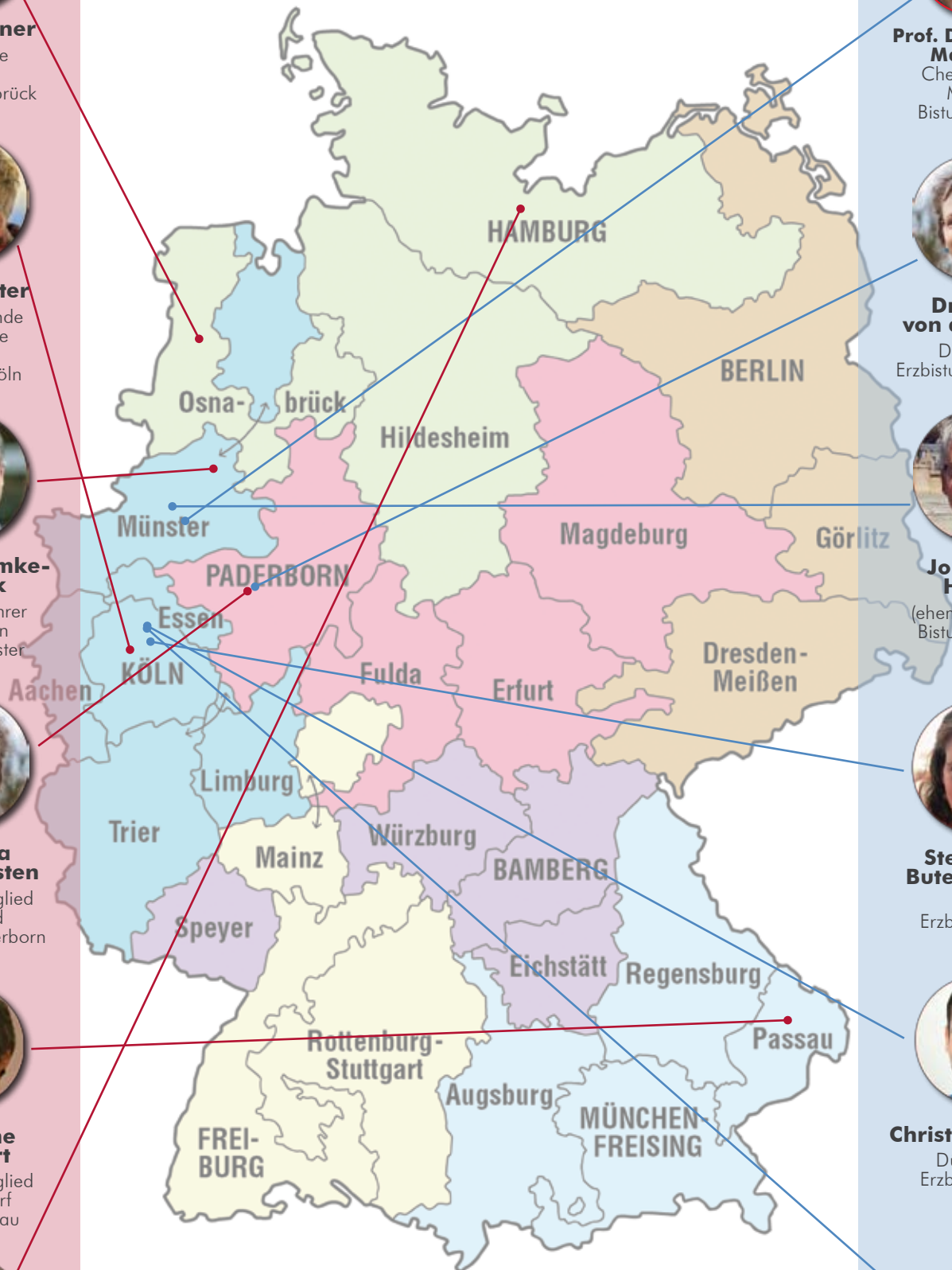
**Stephanie Butenkemper**  
Köln  
Erzbistum Köln



**Christian Besner**  
Düsseldorf  
Erzbistum Köln



**Christin Tewes**  
Düsseldorf  
Erzbistum Köln



Die deutschen (Erz-)Bistümer



**Ramona Welteke**  
Geschäftsstelle  
Hessisch Oldendorf



## VORSTAND



**Gaby Hübner**

57 Jahre  
Bistum  
Osnabrück

*Dein bisher größtes Abenteuer?*

1988 mit einem Jeep durch die bolivianischen Anden. Hoch oben wurden wir von Menschen eines Dorfes angehalten, die glaubten, dass wir Ärzte seien. Andere Europäer als Ärzte oder Krankenschwestern waren dort oben nicht unterwegs, erzählte man uns. Von dieser Überzeugung ließen sie sich also nicht abbringen. Sie legten einen Dorfbewohner, der irrtümlicherweise Unkrautvernichtungsmittel getrunken hatte, auf die Ladefläche unseres Jeeps und brachten uns dazu, ihn und alle anderen in die nächste Ambulanz zu bringen. Angehörige und Dorfbewohner saßen eng gedrängt um ihn herum, weinten, flehten, jammerten, beteten, weinten, klagten. Nach einer gefährlichen Fahrt kamen wir in der Ambulanz an, doch der umsorgte Mensch war bereits unterwegs den Folgen seiner Vergiftung erlegen. Das konnten und wollten die Dorfbewohner nicht wahrhaben... Auf dem Heimweg hatten wir einen Unfall, wir kamen zu spät bei der Autovermietung an...

*Wenn du dich für eine Superkraft entscheiden könntest, welche würdest du wählen?*

Ich wünschte mir eine super-geniale Kraft der Imagination, mit der es möglich wäre, körperliche Gebrechen und Schmerzen zu überwinden, so dass ausgelassenes und bewegliches Tanzen bis ins hohe Alter möglich wäre.

*Was würdest du tun, wenn du unendlich viel Geld hättest?*

Ich würde inmitten eines Waldes, auf einer großen Lichtung ein Labyrinth aus Pflanzen und Bäumen anlegen lassen. Für die Planung hole ich Menschen der unterschiedlichsten Berufe zusammen. So werden die Wege gut und breit vorbereitet sein, damit sich Rollstühle, Kinderwagen und Rollatoren leicht bewegen lassen. Ruhe-Bänke sind in kurzen Abständen harmonisch integriert, ebenso Überdachungen und Schutzräume. In der Mitte ist ein großer Platz zum Spielen, Tanzen, Feiern.



**Heidi Ruster**

63 Jahre  
Erzbistum Köln

*Stell dir vor, du würdest auf eine einsame Insel reisen.  
Welche drei Dinge würdest du mitnehmen?*

Ich nehme Tee, eine warme Decke und mein E-Book mit auf die Insel.

*Dein bisher größtes Abenteuer?*

Mein größtes Abenteuer ist meine Familie mit vier Kindern.

*Als was verkleidest du dich im Karneval am liebsten?*

Ich verkleide mich als freche Lakritz (Haribo) Hexe aus Bonn.



**Michael  
Remke-Smeenk**

59 Jahre  
Im Vorstand  
seit 2015; als  
Geschäftsführer  
Bistum Münster

*Welche berühmte Persönlichkeit würdest du gerne einmal treffen? Und warum?*

Dr. Peter Kunter, er war wohl keine so bekannte und berühmte Persönlichkeit, sondern nur als Zahnarzt Torwart bei Eintracht Frankfurt in den siebziger Jahren. Morgens war er in der Praxis und nachmittags auf dem Fußballplatz. Ihm verdanke ich mein Fußballspielen in der Jugend und bin wegen ihm Fan von Eintracht Frankfurt. Warum? Das erkläre ich gerne auf Nachfrage. Mit ihm würd ich gern mal ins Gespräch kommen... lässt sich wahrscheinlich sogar machen...

*Gibt es einen Spruch/Aphorismus, der dich begleitet?*

„Ohne jeden Zweifel besteht eine Ähnlichkeit zwischen Freundschaft und der Liebe. Die Liebe könnte man sogar als die Torheit der Freundschaft bezeichnen.“ (Seneca)

*Was würdest du tun, wenn du unendlich viel Geld hättest?*

Viel Gutes tun., z.B. Flüchtlingslager auflösen und den Menschen helfen, Heimat zu finden... und dazu in den fairen Handel investieren....alternative schadstofffreie Energieformen entwickeln, damit wir Menschen hier auf dem Planeten eine Zukunft haben können...

## VORSTAND



**Dr. Petra  
von der Osten**

57 Jahre  
Erzbistum Paderborn

*Stell dir vor, du würdest auf eine einsame Insel reisen. Welche drei Dinge würdest du mitnehmen?*

Wanderschuhe, meinen Pilgerrucksack, Handy.

*Dein bisher größtes Abenteuer?*

Die Geburt meines Sohnes.

*Als was verkleidest du dich im Karneval am liebsten?*

Im Straßenkarneval reicht die Perücke zur Thermo-Ausrüstung.



**Marianne  
Schubert**

60 Jahre  
Bistum Regensburg

*Stell dir vor, du würdest auf eine einsame Insel reisen. Welche drei Dinge würdest du mitnehmen?*

einen dicken Krimi, einen Fotoapparat, Stifte und Papier.

*Gibt es einen Spruch/Aphorismus, der dich begleitet?*

„Der Weg ist das Ziel.“

*Was würdest du tun, wenn du unendlich viel Geld hättest?*

aufhören angestellt zu arbeiten; einen alten Bauernhof sanieren und dort mit lieben Menschen und Tieren leben; viele ökologische und caritative Projekte finanzieren.



**Susanne  
von Gönner**

57 Jahre  
Erzbistum Hamburg

*Stell dir vor, du würdest auf eine einsame Insel reisen. Welche drei Dinge würdest Du mitnehmen?*

Einen Schlafsack mit integriertem Universalwerkzeug, eine Brieftaube, gutes Schuhwerk.

*Wenn du dich für eine Superkraft entscheiden könntest, welche würdest du wählen?*

Ich würde die Liebe wählen. (Liebe und dann tu was du willst....)

*Gibt es einen Spruch/Aphorismus, der dich begleitet?*

Forget the perfect offering,  
there is a crack in everything  
that's how the light gets in L.Cohen



**Ramona  
Welteke**

34 Jahre

*Stell dir vor, du würdest auf eine einsame Insel reisen. Welche drei Dinge würdest Du mitnehmen?*

Ich könnte mir NIEMALS vorstellen, auf eine einsame Insel zu reisen.

*Dein bisher größtes Abenteuer?*

Meine einjährige berufliche Tätigkeit auf einem Expeditionskreuzfahrtschiff.

*Wenn du dich für eine Superkraft entscheiden könntest, welche würdest du wählen?*

Unsichtbarkeit.

## REDAKTION BLICKPUNKT



**Prof. Dr. Agostino  
Mazziotta**

41 Jahre  
Meine EFL-Heimat:  
Psychologische  
Beratungsstelle  
Brückenstraße in  
Tübingen (Diözese  
Rottenburg-Stuttgart)

*Was war dein bisher größtes Abenteuer?*

Beziehungen bewusst (er)leben.

*Welche berühmte Persönlichkeit würdest du gerne einmal treffen? Und warum?*

Ich würde gerne mit Gordon W. Allport einen Kaffee trinken, dem Vater der Vorurteilsforschung.

*Wenn du dich für eine Superkraft entscheiden könntest, welche würdest du wählen?*

Ich würde gerne fliegen können (nicht mit einem Flugzeug, sondern eher wie Superman), damit verbinde ich Freiheit.



**Dr. Petra  
von der Osten**

57 Jahre  
Meine EFL-Heimat:  
Das EFL-Team  
im Dortmunder  
Propsteihof

*Stell dir vor, du würdest auf eine einsame Insel reisen.*

*Welche drei Dinge würdest du mitnehmen?*

Wanderschuhe, meinen Pilgerrucksack, Handy.

*Mein bisher größtes Abenteuer?*

Die Geburt meiner Tochter

*Als was verkleidest du dich im Karneval am liebsten?*

Als Ragtime-Lady



**Johannes  
Heling**

67 Jahre  
meine EFL-Heimat  
war 32 Jahre die  
EFL-Beratungsstelle  
Coesfeld

*Was war dein größtes Abenteuer in den letzten Jahren?*

Der Besuch mit der ganzen Familie bei unserer Tochter in Brasilien

*Was hat dich in letzter Zeit am meisten bewegt?*

Die Nachricht von der Geburt unseres ersten Enkels.

*Was möchtest du als erstes unternehmen, wenn der Lockdown beendet ist?*

Eine mehrtägige Tour mit meinen EFL-Fahrradkollegen.



**Stephanie  
Butenkemper**

37 Jahre, EFL-  
Masterstudium in  
Münster (bis 2021),  
seit Oktober in der  
EFL-Beratungsstelle  
Köln.

*Als was verkleidest du dich im Karneval am liebsten?*

Als Minnie Mouse – am schönsten ist das natürlich, wenn mein Partner dann auch als Mickey Mouse geht.

*Wenn du dich für eine Superkraft entscheiden könntest, welche würdest du wählen?*

Weisheit

*Was war dein bisher größtes Abenteuer?*

Ein Roadtrip mit 7 Freunden an der australischen Ostküste entlang, ohne Buchungen, ohne Plan, ohne Zeitdruck.

## REDAKTION BLICKPUNKT



**Christin Tewes**

44 Jahre, derzeit  
in Ausbildung zum  
Master of Counseling  
an der Katholischen  
Hochschule  
Nordrhein-Westfalen,  
Köln  
Meine EFL-Heimat:  
EFL-Beratungsstelle  
in Ratingen

*Wenn du dich für eine Superkraft entscheiden könntest, welche würdest du wählen?*  
Omnilingualismus, die Fähigkeit jede Sprache und non-verbale Kommunikation zu verstehen.

*Als was verkleidest du dich im Karneval am liebsten?*  
Als Katze

*Stell dir vor, Du würdest auf eine einsame Insel reisen. Welche drei Dinge würdest Du mitnehmen?*  
Musik, Farbstifte/Papier, Bücher



**Christian Besner**

Alter: 35  
Meine EFL-Heimat:  
Paderborn und  
Ratingen

*Was war dein bisher größtes Abenteuer?*  
Es mag vielleicht abgegriffen klingen, aber mein bisher größtes – und schönstes - Abenteuer erlebe ich tatsächlich jeden Tag mit meiner Frau und unseren Kindern.

*Als was verkleidest du dich im Karneval am liebsten?*  
Am Verkleiden zu Karneval gefällt mir besonders, für ein paar Tage im Jahr in eine andere Rolle zu schlüpfen. Darum suche ich mir auch jedes Jahr ein neues Kostüm.

*Was würdest du tun, wenn du unendlich viel Geld hättest?*  
Auch, wenn ich glaube, dass man mit Geld nicht alle Probleme lösen kann, würde ich versuchen, so viel Gutes wie möglich damit zu erreichen. Natürlich würde ich meiner Familie und mir auch den einen oder anderen Traum erfüllen. Und ich würde ehrenamtlich für die EFL arbeiten.

*„Was andere uns zutrauen,  
ist meist bezeichnender für sie  
als für uns.“*

*Marie von Ebner-Eschenbach*



**Barbara Haslbeck, Regina Heyder,  
Ute Leimgruber, Dorothee Sandherr-  
Klemp (Hg.)**

## Erzählen als Widerstand.

Berichte über  
spirituellen und  
sexuellen Missbrauch  
an erwachsenen Frauen  
in der katholischen Kirche.

Aschendorff (20. November 2020)  
ISBN-10 : 3402247429  
ISBN-13 : 978-3402247426  
Gebundene Ausgabe : 272 Seiten | 20 €

### Eine Rezension von Heidi Ruster

**H**aben Sie schon einmal ein Buch gelesen, wo einzelnen Texten ein Triggerhinweis vorangestellt wird? „Dieser Beitrag enthält Schilderungen von sexualisierten Handlungen, die belastend und retraumatisierend wirken können.“



So lautet der Hinweis, der sich beim Lesen dieser Berichte von erlebter Frauen-Leidensgeschichte als richtig und wichtig erweist.

In diesem Buch erzählen 23 Frauen ihre Missbrauchserfahrungen, die sie als erwachsene Frauen im Raum der Kirche erlitten haben. Die Erzählungen berühren und erschüttern.

Gleichzeitig ist eine große Kraft, die Kraft des Widerstands, in den Schilderungen des gewaltsamen Geschehens spürbar. Das Erzählen hat Wirkung: Es teilt mit, legt offen und wird solidarisch geteilt. Das macht die Lektüre erst erträglich. So ist der Titel auch gut gewählt.

Die Initiative zu diesem Buchprojekt entstand in der Theologischen Kommission des Katholischen Deutschen Frauenbundes (KDFB) nach Erscheinen der MHG-Studie „Sexueller Missbrauch an Minderjährigen durch katholische Priester, Diakone und männliche Ordensangehörige im Bereich der Deutschen Bischofskonferenz“ im Herbst 2018. Den Frauen des KDFB war bewusst, dass diese offengelegten Misshandlungen, begangen an Kindern und Jugendlichen, entstanden aus Klerikalismus und einem autoritär-klerikalem Amtsverständnis, ebenso an Erwachsenen, besonders an Frauen verübt wurden und werden. Die Sendung „Gottes missbrauchte Dienerinnen“, die am 5. März 2019 bei Arte ausgestrahlt wurde, dokumentiert, dass weltweit Ordensfrauen dem spirituellen und sexuellen Missbrauch durch Kleriker ausgesetzt sind. Als katholischer Frauenverband hat sich der KDFB zur Solidarität mit Betroffenen von sexualisierter Gewalt verpflichtet. Mit diesem Buchprojekt will der Frauenverband die bislang noch nicht wissenschaftlich untersuchte spirituelle und sexuelle Gewalt an erwachsenen Frauen bewusst machen. Die unterschiedlichen Strategien der Täter\*innen und die vielfältigen Dimensionen der Manipulation werden durch die Perspektive betroffener Frauen, erkennbar gemacht.

Es sind nicht nur Ordensfrauen, die zu Opfern von klerikalem Machtmissbrauch

## » Für Sie gelesen

werden. Hier schreiben erstmals Frauen, die Gewalt außerhalb von Orden und geistlichen Gemeinschaften erfahren haben. Im Januar 2020 lud die Mitgliederzeitschrift des KDFB betroffene Frauen ein, ihre Missbrauchserfahrungen, die ihnen als Erwachsene im Raum von Kirche widerfahren sind, für ein Buchprojekt aufzuschreiben. Das Un-erhörte sollte ins Wort gebracht werden, um das Totschweigen und die Vereinzelung zu beenden, um Machtstrukturen und Machtmechanismen sichtbar zu machen (Dorothee Sandherr-Klemp).

Entstanden ist ein eindrucksvolles Plädoyer für die uneingeschränkte Solidarität mit den Opfern von gewaltsamen Übergriffen im kirchlichen Raum. Es sind nicht „die anderen“, wir erkennen in ihnen die Aktiven unserer Gemeinden, die Sitznachbarinnen im Gottesdienst, die Mitglieder im Verband etc. (Maria Flachsbarth). Es sind eben nicht nur „Gottes missbrauchte Kinder“ (Dorothee Sandherr-Klemp).

Das Buch beginnt mit einer sehr klärenden Einführung (Barbara Haslbeck, Regina Heyder, Ute Leimgruber) zur Motivation und zum Aufbau des Buches, aber auch zur Begriffsklärung von sexuellem Missbrauch, spirituellem Missbrauch und Missbrauch von Macht. Der differenzierte Blick auf die Begriffe macht deutlich, wie vielfältig die Formen und Mechanismen von gewaltsamen Übergriffen sind. Kennzeichen aller Formen des Missbrauchs ist die schwere Verletzung der Selbstbestimmung in einem asymmetrischen kirchlichen Machtverhältnis.

Das Herzstück des vorliegenden Buches sind die eindrücklichen Erzählungen von 23 Frauen. Ihr Alter liegt zwischen 30 und 70 Jahren, ihre Geschichten von Missbrauch sind vielfältig. Sie alle eint die lähmende Scham, das zerstörte Selbstvertrauen, die alles blockierende Ohnmacht. Manche haben erst in ihrem Beitrag zu diesem Buch für das Un-Sagbare Worte finden können. Es war wohl die Einladung: „Wir wollen von eurem Leid wissen und es teilen“, die unsere Mitschwestern aus der Isolation befreit hat.

Sehr gelungen sind die folgenden sechs wissenschaftlichen Essays zum Thema Missbrauch. Sie belassen die Leser\*innen nicht bei ihrem Entsetzen, sondern helfen, dieses Geschehen zu verstehen, und unterstützen mit konkreten Hilfen die Begegnung mit betroffenen Frauen. Das Buch endet mit Informationen über Einrichtungen für betroffene Frauen und einer Übersicht von kirchlichen Veröffentlichungen zum Thema Missbrauch an Erwachsenen (März 2013 bis September 2020).

Es ist ein wichtiges Buch für uns Christ\*innen in der Kirche und sehr hilfreich für uns Berater\*innen.

**Heidi Ruster**

*Leiterin der Katholischen Beratungsstelle für Ehe-, Familien- und Lebensfragen Bonn, stellvertretende Vorsitzende des Bundesverbandes EFL  
Kontakt: ruster@bv-efl.de*

### ANZEIGE

Barbara Haslbeck / Regina Heyder  
Ute Leimgruber / Dorothee Sandherr-Klemp (Hg.)

### Erzählen als Widerstand

Berichte über spirituellen und sexuellen Missbrauch  
an erwachsenen Frauen in der katholischen Kirche

2020, 272 Seiten, geb. 20,- €  
ISBN 978-3-402-24742-6

Dreiundzwanzig Frauen berichten in diesem Buch von spirituellem und sexuellem Missbrauch, den sie als Erwachsene im Raum der Kirche erfahren haben. Es sind erschütternde Erzählungen: Sie legen offen, in welchem Ausmaß auch erwachsene Frauen in der katholischen Kirche von Missbrauch betroffen sind. Den Missbrauch beim Namen zu nennen ist Widerstand gegen die Taten und gegen das Vertuschen. Der Band enthält zudem theologische Essays zu Hintergründen des Missbrauchs, Hinweise zum Gespräch und weiterführende Adressen. Er trägt zum Erkennen sowie zur Aufarbeitung und Prävention von spirituellem und sexuellem Missbrauch in der Kirche bei.



**Aschendorff**

Verlag Informieren und bestellen: [www.aschendorff-buchverlag.de](http://www.aschendorff-buchverlag.de)





Eva Kessler

## Das Familienkonzept Praktisches Handwerkszeug zur Verteilung der Aufgaben in der Familie

2016, Taschenbuch, 160 Seiten, 17,95 €  
ISBN-10 : 3000528911  
ISBN-13 : 978-3000528910

### Eine Rezension von Alexandra Schwenz

**D**en Dreiklang Beruf, Kinder und Haushalt in Einklang zu bringen, fordert Paare in Deutschland alltäglich heraus. Das bedarf eines hohen Maßes an gegenseitigem Verständnis, eines guten Kontakts zu den eigenen Bedürfnissen und klarer Kompromissbereitschaft, um miteinander eine Balance auf Augenhöhe zu finden. Realität sind

aber leider oft emotionsgesteuerte Krisendiskussionen, die sich einem Déjà-vu gleich in Dauerschleife reproduzieren. Kinder sind hierfür keine Voraussetzung, sondern ihre Versorgung wirkt lediglich als Verstärker. Die Paare befinden sich hierbei in bester Gesellschaft. Wie ihnen geht es mutmaßlich vielen. Der überwiegende Teil der jungen Menschen wünscht sich eine paritätische Aufteilung der Erwerbs- und Familienarbeit und ist der Ansicht, dass beide Partner\_Innen finanziell auf eigenen Beinen stehen können sollen. Dass dies mit den Rollenvorbildern der Elterngeneration schwerlich umzusetzen ist, erschüttert Paare spätestens nach der Geburt des ersten Kindes. Ein intuitives Umsetzen gelingt den wenigsten. Rollenvorbilder fehlen. Eine Lösung für das Dilemma bietet Eva Kessler mit ihrem Familienkonzept. Sie beginnt dort, wo viele Beiträge zum Thema Geschlechterdifferenzen aufhören und eine Perspektive schuldig bleiben. Das von ihr entwickelte Familienkonzept füllt den von vielen vorgeschlagenen Weg des Aushandlungsprozesses mit Leben.

Zunächst holt sie die Leser\_innen dort ab, wo sie stehen. Das Buch eignet sich meines Erachtens sowohl als Tipp für Klient\_innen und jeden weiteren Betroffenen, als auch für Berater\_innen zur Weiterbildung. Kessler blickt wertschätzend auf die veränderte Familiensituation heute, normalisiert die oft unerbittlich geführten Küchenkriege und lässt dabei die Individualität der Partner\_innen nicht aus den Augen. Damit fördert sie bei Leser\_innen das nötige Maß an Ruhe in Bezug auf die sensible Thematik, so dass Energie freigesetzt werden kann zugunsten der kognitiven Aufnahme ihres handlungsorientierten Ansatzes. Zwar wirkt die Struktur und der entemotionalisierte, aktionistische Charakter des Handwerkszeuges mit seinen vielen (hilfreichen) Beispieldarstellungen beim reinen Durchblättern fast penibel. Aber dies würde dem Konzept nicht gerecht. Im Gegenteil: Die wertschätzende, fast liebevolle Grundhaltung, die der Erstellung eines von Kessler vorgeschlagenen Familienplanes zugrunde liegt, schafft die erforderliche beruhigte Atmosphäre, um sich effizient der Erstellung eines Familienplans zu widmen. Ziel des Konzeptes ist es gerade nicht, eine minutengenaue Aufteilung der anfallenden Arbeiten zu generieren, um Geschlechterdifferenzen auszuräumen. Vielmehr geht es um die individuelle Lösung für Paare und Familien, um über Struktur Zeitfenster für entspannte Begegnung als Quelle von Lebensfreude und als Grundlage für eine positive Kindsentwicklung zu schaffen. Dies geschieht unter gleichzeitiger Berücksichtigung der individuellen Bedürfnisse durch sogenannte Zeitinseln.

Kessler ordnet ihr Konzept in die aktuellen gesellschaftlichen Anforderungen ein und schafft es gleichzeitig, die Bedürfnisse von Paaren und Familien, Erwachsenen und Kindern wertschätzend in den Blick zu nehmen. Dabei gibt sie eine nachvollziehbare Handlungsstruktur vor, die den Leser\_innen und Anwender\_innen Sicherheit verschafft und trotzdem so offen ist, dass sie sich nicht nur für die klassische Kleinfamilie eignet. Vielmehr geht Kessler auch auf die Vereinbarkeit des Konzeptes für Patchworkfamilien, getrennte Eltern und kinderlose Paare ein.

Ebenfalls hervorzuheben sind meiner Ansicht nach die von Kessler benannten positiven Auswirkungen des mit dem Konzept erstellten Familienplanes auf die bedürfnisorientierte Kindererziehung und dem damit verbunden Vorbildcharakter für zukünftige Generationen. Das

Familienkonzept ist ein Bildungsangebot, sich mit dem Dilemma zwischen den gewandelten gesellschaftlichen Einstellungen und Bedürfnissen sowie den fehlenden Rollenvorbildern konstruktiv auseinanderzusetzen.

**Alexandra Schwenz**, Volljuristin,  
Wirtschaftsrechtlerin (LL.B), J. 1986, Mutter von  
drei Kindern, absolviert derzeit den postgradualen  
Masterstudiengang  
in Ehe-, Familien- und Lebensberatung  
alexandraschwenz@gmx.de

#### ANZEIGE



Hans Lieb

### Werkzeug Sprache in Therapie, Beratung und Supervision

Sprache ist das zentrale Medium in Therapie, Beratung und Supervision und Sprachkompetenz der Schlüssel zum Erfolg in diesen Arbeitsfeldern. Dieses Grundlagenbuch vermittelt das praxisrelevante sprachphilosophische Wissen und hält konkrete, sofort umsetzbare Empfehlungen für das eigene beraterische und therapeutische Tun bereit. Welche Facetten hat der Begriff Sprache in diesem Zusammenhang? Wie wird in welchen Systemen gesprochen? Welche Sprachstile gibt es? Wie kann man sie erkennen? Wie lassen sich neue Sprachstile effektiv in die eigene Praxis integrieren? Diese und viele weitere Fragen beantwortet der Band.

Vandenhoeck & Ruprecht Mai 2020 | Taschenbuch | 336 Seiten | 35 €

*Die Zukunft soll man nicht voraussehen wollen,  
sondern möglich machen.*

*Antoine de Saint-Exupery*



## BV-EFL.UPDATE - Anders und immer noch erwartet

In unserer Werkstatt riecht es nach frischen Sägespänen. Dort stehen sie herum, die 6 hölzernen Wegweiser: 1,70m hoch, mit stabilem Fuß, das Kiefernholz roh, das eigentliche Richtungsschild noch ohne Beschriftung, aber alles leicht zerlegbar für den Transport nach Suhl. Dieses Ziel haben die Wegweiser im Jahr 2020 allerdings niemals erreicht...

Mittlerweile ist es Anfang Februar 2021, wieder steht die Fortbildung des BV-EFL in Suhl vor der Tür. So sehnsüchtig schauen wir dorthin, nicht nur im Vorstand. Es würde uns allen so guttun, einander ganz real vor Ort zu treffen, einander zu versichern: ja, wir haben viel erlebt und manches Schwere getragen seit der letzten Fortbildung in Suhl 2019. So vieles ist anders seitdem. Gemeinsam lässt sich besser Rückschau halten.

Erneut haben wir als Vorstand des BV-EFL also 2021 nach Suhl eingeladen. Denn gemeinsam lässt sich auch besser nach Orientierung für die Zukunft suchen. Diese Überzeugung bewegte uns im Vorstand bereits vor Ausbruch der Pandemie. So hatten wir 2020 zu einer „Mitgliederversammlung mal anders“ eingeladen, dem **BV-EFL.UPDATE**. Dahinter stand das Anliegen, mit unseren Mitgliedern über die zukünftige Ausrichtung und Gestaltung des Bundesverbands ins Gespräch zu kommen. Ganz bewusst setzen wir dabei auf „Schwarm-Intelligenz“ und die Expertise unserer Mitglieder. Ganz bewusst setzen wir dabei allerdings auch auf den realen, methodisch geleiteten Austausch, auf face-to-face.

Auch unser **BV-EFL.UPDATE** ist von einem sehr viel umfassenderen Prozess überrollt worden, in dessen Folge in ungeahnter Weise virtuelle Räume erschlossen wurden und werden. Bei der Fertigstellung dieses Artikels ist es dann klar: Die Infektionszahlen steigen erneut und unser Vorstand entscheidet auch für 2021 die Absage der Präsenz-Fortbildung in Suhl. Erstmals in der Geschichte des BV-EFL wird „Suhl 2021“ in digitaler Form stattfinden. Das bisher geplante **BV-EFL.UPDATE** braucht zur Umsetzung reale Begegnung und Gespräche von Mitgliedern. Es ist nicht in einen virtuellen, relativ resonanzarmen Raum übertragbar.

Unser Vorstands-Anliegen, die Zukunft für den Bundesverband zu erforschen, gemeinsam mit Mitgliedern nach Richtungen und Orientierung zu suchen, erhält damit jedoch eher größere Dringlichkeit. Zur Erinnerung: „Viele Ziele des BV-EFL, die mit der Gründung im Jahr 1963 verbunden waren, könnten als erreicht angesehen werden“, hieß es im Geschäftsbericht des Bundesvorstands 2020.

Was also macht heute und in den nächsten Jahren die Bedeutung, den Sinn des BV-EFL aus? Mit welchen verbandlichen und berufspolitischen Themen/Zielen/Vorhaben lohnt es sich, in die Zukunft zu blicken und zu gehen? Könnten wir uns den Verband strukturell auch anders vorstellen? Was macht die Identität des BV-EFL im Jahr 2021 aus? Nicht zuletzt: In 2023 stehen Vorstandswahlen an: Wer wird die Verbandsarbeit tun?

Dass es sinnvoll ist, gerade in Zeiten massiven Umbruchs Verbandsarbeit zu leisten, steht außer Frage. Allein der Hinweis auf die rasante Entwicklung im Bereich digitaler Beratung, genauso die finanziellen und strukturellen Veränderungen unserer Träger rufen nach kollegialer Vernetzung. Die Formen und das Engagement dafür zu gestalten, ist und bleibt ein gemeinsamer Suchprozess: Die hölzernen Wegweiser würden wir gerne gemeinsam mit unseren Mitgliedern beschriften.

Für den Bundesvorstand  
*Petra von der Osten, Gaby Hübner*

## Diskussionen um Honorarverträge in der EFL

### Schlusspunkte und neue Entwicklungen in den Diözesen Hildesheim und Osnabrück

**D**er Vorstand des BV-EFL hat sich über viele Jahre hinweg immer wieder mit dem Thema „Honorarverträge“ befasst, sich intern beratend an den Diskussionen um die „Schein-Selbständigkeit“ beteiligt, um nach guten Lösungen für EFL-MitarbeiterInnen zu suchen.

Im Jahr 2020 wandten sich erneut Mitglieder an uns, die im Bistum Hildesheim auf Honorarbasis beschäftigt waren.

#### Zur Ausgangslage im Bistum Hildesheim

Dort gab es bisher neben einigen hauptamtlichen MitarbeiterInnen noch relativ viele freiberufliche BeraterInnen in der EFL, die durch Kooperationsverträge an die EFL-Beratungsstellen gebunden waren. So durften diese BeraterInnen die Räumlichkeiten der EFL benutzen, doch war ihnen die Teilnahme an Teamsitzungen, Teamsupervisionen und an Fortbildungen für die festangestellten MitarbeiterInnen untersagt. Das Bistum Hildesheim organisierte vielmehr Supervision und Fortbildung speziell für die freiberuflich tätigen EFL-KollegInnen.

#### Veränderungen im Jahr 2020

Im Zuge der Lockerungen nach dem ersten Corona-Lockdown durften die freiberuflichen BeraterInnen im Bistum Hildesheim die Räumlichkeiten der EFL-Beratungsstellen nicht mehr nutzen. Erst engagierte Verhandlungen ermöglichten ihnen die Rückkehr in die Beratungsstellen. Inzwischen wurden die bis dahin geltenden Kooperationsverträge zwischen dem Bistum Hildesheim und den freiberuflichen EFL-BeraterInnen durch neue ersetzt. Diese sehen nun vor, dass die freiberuflichen EFL-BeraterInnen zwingend selbstständig in eigener Praxis arbeiten müssen.

#### Unsere Stellungnahme

Die Debatte um den Status der freiberuflichen MitarbeiterInnen ist fast so alt wie die EFL selbst. Bereits in den Jahren 2002 und 2004 gab es Urteile über tatsächliche und scheinbare Selbständigkeit in zwei Bistümern. 2013 wurde dann die Diözese Hildesheim nach der Klage einer Mitarbeiterin zur Nachzahlung von Sozialbeiträgen verurteilt. Die meisten anderen Diözesen beschlossen spätestens in dieser Phase, die restlichen Honorarverträge in Festanstellungen umzuwandeln. Natürlich ging es nicht ohne Reibungsverluste vonstatten. Der Vorstand des BV-EFL ist jedoch der Meinung, dass dies grundsätzlich der richtige Weg ist, um die Einbindung der EFL in die kirchliche Seelsorge zu verdeutlichen und damit vor allem die Qualität der Beratung nachhaltig zu sichern.

Über Jahrzehnte wurde das EFL-Ausbildungscurriculum von der KBK-EFL und mit dem Engagement von BV-EFL-Vorstand sowie Verbandsmitgliedern entwickelt und fortgeschrieben, es wurden Masterstudiengänge konzipiert, Ergänzungsqualifikationskurse und die Äquivalenzprüfung etabliert.

Das Bistum Hildesheim hat seine Gründe für die striktere Handhabung der Zusammenarbeit mit freiberuflichen KollegInnen, und wir respektieren dies. Zudem wird die EFL im Bistum Hildesheim grundlegend neugestaltet.

Wir sind jedoch in Sorge, dass andere Bistümer, die noch freiberufliche MitarbeiterInnen in der EFL haben, mit dieser Art von Kooperationsverträgen nachziehen könnten. Auch fürchten wir, dass sich dadurch der Charakter der EFL als diözesaner Fachdienst und als ein Teil der Seelsorge verändern wird. Was sich bereits jetzt konkret verändert hat ist die Tatsache, dass ein wesentliches Qualitätsmerkmal für EFL-Beratung aufgegeben wird, nämlich die Zusammenarbeit in einem multidisziplinären Team. EFL-Arbeit in privat angemieteten Beratungsräumen ohne Anbindung an ein Team direkt vor Ort verhindert unseres Erachtens, dass EFL-Beratung als pastoralpsychologisches und seelsorgliches Angebot der katholischen Kirche wahrgenommen wird...

Als Vorstand des BV-EFL haben wir im Dezember 2020 unsere Einordnung, Fragen und Befürchtungen in einem Brief den Verantwortlichen im Bistum Hildesheim mitgeteilt. Wir haben eine respektvolle Antwort erhalten.

Glücklich sind wir über diese Entwicklung dennoch nicht.

### **Honorar-Modell im Bistum Osnabrück**

Im November 2020 wurden die KollegInnen in den EFLE- Beratungsstellen (Ehe-, Familie-, Lebens- und Erziehungsberatung) darüber informiert, dass sich das Bistum Osnabrück, bedingt durch Veränderungen im Sozialversicherungsrecht, vom Honorar-Modell verabschieden wird. Bis spätestens Ende 2021 sollen alle Honorarverträge so umgestaltet werden, dass sie den veränderten Anforderungen entsprechen, oder sie werden auslaufen. HonorarmitarbeiterInnen, die das Renteneintrittsalter noch nicht erreicht haben, können aktuell ihr Interesse an einer Festanstellung in Bistum Osnabrück kundtun. Zum jetzigen Zeitpunkt ist offen, ob und in welchem Umfang das Bistum Osnabrück diese Anfragen mit Festanstellung beantworten kann.

Ähnlich der Kooperationsverträge im Bistum Hildesheim gilt nun auch im Bistum Osnabrück, dass HonorarmitarbeiterInnen ab 2021 an Teamsitzungen, Fortbildungen, Adventsfeiern, Betriebsausflügen etc. nicht mehr teilnehmen dürfen. Die Teilnahme an Supervisionen soll aus Gründen der Qualitätssicherung erhalten bleiben und wird gesondert geregelt.

### **Prozess der Umgestaltung der EFLE im Bistum Osnabrück**

Für diesen Umgestaltungsprozess hoffen wir u.a., dass der seelsorgliche Aspekt von EFL-Beratung erhalten bleiben kann und nicht aus Einsparungsgründen aufgegeben werden muss, wenn z.B. hohen Anmeldezahlen eine geringere Anzahl von Personal gegenüber steht und z.B. Stundenkontingente für Beratungsprozesse eingeführt werden müssen.

Grundsätzlich gilt festzuhalten: Das Honorarkräfte-Modell war Jahrzehnte lang das von den Bistümern favorisierte Modell zum Aufbau und für die Durchführung der EFL-Beratung. Darauf ließen sich viele unserer langjährigen KollegInnen ein und haben damit maßgeblich die EFL-Beratung vor Ort in den Bistümern möglich gemacht und repräsentiert. Ihnen gebührt aufrichtige Anerkennung für ihr jahrzehntelanges Engagement für die katholische EFL-Beratung in Deutschland, auch wenn veränderte Rahmenbedingungen nun nach strukturellen Neuerungen rufen.

Gerne stehen wir als Bundesvorstand für gemeinsame Überlegungen zur Ausgestaltung von Veränderungen zur Verfügung.

Für den Bundesvorstand:  
*Marianne Schubert, Gaby Hübner*

## Eine gelungene Premiere: Die erste Online Mitgliederversammlung im BV-EFL

**D**er Vorstand unseres Bundesverbandes schaute mit gespannten Erwartungen der Mitgliederversammlung am Abend des 5. November 2020 entgegen. Alles war ungewohnt anders: Kein Treffen aus der lebendigen Gemeinschaft von Suhl heraus, stattdessen banges Warten, ob es dem „Host“ gelingen wird, uns alle zum Meeting einzulassen. Und wer wird überhaupt dabei sein? Wie viele werden der Einladung folgen? Bleibt die Technik zuverlässig?

Unsere Vorsitzende Gaby Hübner konnte leider nicht dabei sein, sie wurde dringend bei ihren alten Eltern gebraucht. Aber sonst, man höre und staune, füllten sich zwei Seiten im digitalen Raum: 51 Mitglieder kamen und ihre lieben, vertrauten Gesichter fügten sich eines neben das andere zu einem lebenden Bild. Ob am Handy oder frisch operiert vom Krankenhausbett oder mit Kindern, viele sind der Einladung des Bundesvorstands zur Mitgliederversammlung gefolgt.

Wir vom Vorstand nehmen das persönlich: Die zahlreiche Teilnahme ist wohl nicht nur der Tagesordnung geschuldet, sondern vor allen Dingen Ausdruck der Verbundenheit mit dem Verband. Das war für uns alle spürbar. Die Freude über das Wiedersehen und die dadurch entstandene Nähe trotz Enttäuschung über die Suhl-Absage in diesem Jahr haben uns gezeigt, wie wichtig unsere Arbeit ist.



Neben den formalen Themen, die wir ordnungsgemäß auch per Zoom abgestimmt haben, feierten wir im Besonderen die Gründung der neuen Blickpunktredaktion, deren Mitglieder auch prominent vertreten waren. Darüber hinaus gab es auch noch einen großen Applaus für die langjährige Arbeit der ehemaligen Blickpunkt Redaktion. Ebenso erntete der Vorstand viel Zustimmung für die geplante Jahrestagung Suhl 2021 im neuen Format als einen mutigen, aber lohnenden Versuch, mit reduzierter Teilnehmerzahl in zwei fast identischen Teilen die Fortbildung vor Ort in Suhl zu wagen. Auch das BV-Update 2021 wurde noch mal kurz eingebracht, da der Verband eine Möglichkeit ist, sich unabhängig zu positionieren in Kirche und Gesellschaft. Ein Protokoll zum genauen Ablauf dieser Sitzung folgt diesem Stimmungsbild.

Ermutigt durch diese positive Erfahrung werden wir auch im nächsten Jahr eine Mitgliederversammlung im Online Format abhalten und die Mitglieder rechtzeitig über den Termin informieren und zur Sitzung einladen.

Allen Beteiligten an dieser Premiere, vor allem auch unserem Host Burkard Severin und Martin Kühlmann für die Statistiken zum Geschäftsbericht, sei herzlich gedankt.

*Heidi Ruster, stellv. Vorsitzende*

## Besoldung von Ehe-, Familien- und LebensberaterInnen



FOTO: ISTOCKPHOTO

**Z**um Artikel von Michael Remke-Smeenck zur Eingruppierung von Eheberater\*innen in der letzten Ausgabe von BLICKPUNKT EFL-BERATUNG ist aus meiner Sicht als Mitglied der Regional-KODA NW (Kommission für die fünf NW-Bistümer) folgendes klarzustellen:

Anlass, über die Eingruppierung in der Eheberatung zu verhandeln, war nicht die Höhergruppierung von Gemeindereferenten. Diese ist nämlich schon 2014 erfolgt. Anlass war vielmehr die Umsetzung des Bologna-Prozesses in die Tariflandschaft. Mit der neuen Entgeltordnung der KAVO NW war klar, dass Master-Abschlüsse in die EG 13 gehören. Dementsprechend stellte sich die Frage, was mit denen ist, deren Ausbildung einem Master-Studium entspricht. Die Recherchen ergaben, dass die bisherigen Eingruppierungsmerkmale von einem veralteten Standard der EFL ausgingen, nämlich einem Ausbildungsstandard von 1979. Das ist inzwischen geändert durch die Einführung einer weiteren Hochzahl 54 in der Anlage 2 der KAVO NW, die neuere Ausbildungsstandards berücksichtigt.

Die neue Anlage 2 ist die Übertragung der neuen Entgeltordnung aus dem TvÖD in die KAVO NW und folgte 2019 den Prinzipien, die 2017 bereits im Öffentlichen Dienst eingeführt wurden. Im ganzen Jahr 2019 konnte daher die Eingruppierung gemäß Anlage 2 beantragt werden. Kriterium für die Eingruppierung nach EG 11 ist nach den neuen Tätigkeitsmerkmalen die Zusatzqualifikation eines Eheberaters, die den Kriterien der Katholischen Bundesarbeitsgemeinschaft Ehe-, Familien- und Lebensberatung, Telefonseelsorge und Offene Tür e.V.“ (Kath. BAG e.V.) vom 27.08.2007 entspricht. Wessen Eheberaterausbildung also diesem Standard entspricht, der sollte bei Übertragung einer neuen Aufgabe nun nach Anlage 2 KAVO in die EG 11 eingruppiert werden. Wer den Antragszeitraum des Jahres 2019 verpasst hat, kann diese Eingruppierung nur bei Übertragung einer neuen Aufgabe erreichen. In Einzelfällen haben Bistümer alte Ausbildungen nicht ohne weiteres anerkannt, insbesondere dann nicht, wenn sie vor 2007 abgeschlossen wurden. Dann nämlich muss der Antragsteller selbst nachweisen, welchen Standard seine Ausbildung erfüllt. Eine Höhergruppierung, die nicht auf den 1.1.19 zurückwirkt, ist nach den Grundsätzen der KAVO stufengleich vorzunehmen, was durchaus im Einzelfall vorteilhafter sein kann als eine rückwirkende Höhergruppierung. Das hängt nämlich selbst bei stufengleicher Höhergruppierung von den persönlichen Stufenlaufzeiten ab.

Die Tätigkeitsmerkmale für Eheberater sind auf Nordrhein-Westfalen bezogen. In anderen Bistümern kann es durchaus anders geregelt sein. Da ist ein Kontakt zu den dortigen arbeitsrechtlichen Kommissionen erforderlich, um eine Änderung der jeweiligen Arbeitsvertragsordnung anzuregen. Der Tarifvertrag des öffentlichen Dienstes enthält zur Eheberatung keine Hinweise, kann also nicht als Muster verwendet werden.

*Franz-Josef Plesker, stellv. Vorsitzender der Regional-KODA NW und Mitglied der Zentral-KODA.*

*Kontakt: plesker@bistum-muenster.de*

## NEUE MITGLIEDER

Name	Vorname	Wohnort	(Erz)-Diözese
Barnewitz	Eva		
Besner	Christian	Düsseldorf	Köln
Clement	Michael	Würzburg	Rottenburg-Stuttgart
Fischer	Angelika	Dresden	Dresden-Meißen
Frommhold	Simone	Löhne	Paderborn
Grüttner	Grit	Kaarst	Köln
Krammer	Julia	Regensburg	Regensburg
Lackmann-Winter	Uta	Osnabrück	Osnabrück
Schneider	Marion	Fulda	Fulda
Speiser	Herbert	Sulzberg	Augsburg
Stürenberg	Julia	Paderborn	Paderborn
Tewes	Christin	Düsseldorf	Köln
Thiele	Ronald	Meschede	Paderborn
Thon	Bettina	Hannover	Hildesheim

## Fortbildung 2021

Nun doch:

### Fortbildung „Identität - was ist...was wird...?“

2021 wird leider keine Präsenz-Veranstaltung in Suhl!

Die Fortbildung des BV-EFL findet im Online-Format statt:

Von Montag 19.04. (14.30 Uhr)  
bis Dienstag 20.04. (ca.19 Uhr).

Die Teilnahmegebühr beträgt 100 €.

VORSCHAU:

Thema der nächsten Ausgabe:

## Identität

## Schlussstein

Ein Lächeln wirkt auf Probleme  
wie die Sonne auf Wolken – es löst sie auf.

Sri Aurobindo (1872-1950)

## Herausgeber:

Bundesverband Katholischer Ehe-,  
Familien- und Lebensberaterinnen  
und -berater e.V.  
Im Lütkefeld 12  
48431 Rheine  
Telefon: 05971.915504  
Fax: 05971.915681  
E-Mail: [geschaeftsstelle@bv-efl.de](mailto:geschaeftsstelle@bv-efl.de)  
Internet: [www.bv-efl.de](http://www.bv-efl.de)

ISSN 1436-6665

Erscheinungsweise: 2x jährlich

Verantwortlich für den Inhalt:  
Prof. Dr. Agostino Mazziotta  
Mail: [mazziotta@bv-efl.de](mailto:mazziotta@bv-efl.de)

Redaktion:  
Prof. Dr. Agostino Mazziotta,  
Dr. Petra von der Osten, Johannes Heling,  
Christian Besner, Stephanie Butenkemper,  
Christin Tewes

Layout:  
Johannes Heling

Bankverbindung:  
IBAN: DE12 4006 0265 0004 1734 00  
BIC: GENODEM1DKM  
Darlehnskasse Münster

Mitgliedsbeitrag: 90 €  
Zweimal jährlich erhalten Sie kostenlos  
die Mitgliedszeitschrift:  
BLICKPUNKT EFL-BERATUNG.

Nichtmitglieder können die Zeitschrift  
erwerben oder abonnieren.  
12,- € | Ausgabe zzgl. Porto

Foto Titelseite: istockphoto.com  
Druck: Saxoprint, Dresden



[www.bv-efl.de](http://www.bv-efl.de)

## » **Aufnahmeantrag**

Bundesverband Katholischer Ehe-, Familien- und Lebensberaterinnen und -berater e.V.

Geschäftsstelle: Im Lütkefeld 12 • 48431 Rheine • Telefon: 0 59 71 - 91 55 04 • Fax: 0 59 71 - 91 56 81 • Mail: geschaeftsstelle@bv-efl.de

**Sekretariat des Bundesverbandes  
Katholischer Ehe-, Familien- und  
Lebensberaterinnen und -berater e.V.  
Ramona Welteke  
Hintere Straße 28A  
31840 Hessisch Oldendorf**

Name, Vorname	<input type="text"/>				
Straße	<input type="text"/>				
PLZ, Wohnort	<input type="text"/>				
E-Mail	<input type="text"/>				
	<input type="checkbox"/> Mailingliste	<input type="checkbox"/> Newsletter	(falls gewünscht)		
Telefon	privat <input type="text"/>	dienstlich <input type="text"/>	mobil <input type="text"/>		
Geburtsdatum	<input type="text"/>	Konfession	<input type="text"/>		
Ausbildung	<input type="checkbox"/> Universität	<input type="checkbox"/> Fachhochschule	<input type="checkbox"/> Sonstiges	<input type="text"/>	
Grundberuf	<input type="text"/>				
Zertifikat	<input type="checkbox"/> BAG	<input type="checkbox"/> MA (KatHO)	<input type="checkbox"/> EKFuL	<input type="checkbox"/> DAJEB	<input type="checkbox"/> Pro Familia
(Kopie bitte beifügen)	<input type="checkbox"/> Antrag auf Anerkennung folgender Weiterbildung				
	<input type="text"/>				
Als Eheberater tätig	<input type="checkbox"/> ja	fest angestellt mit Std./Woche <input type="text"/>			
		Honorarbasis / freiberuflich Std./Woche <input type="text"/>			
	<input type="checkbox"/> nein	<input type="checkbox"/> arbeitslos	<input type="checkbox"/> Ruhestand	<input type="checkbox"/> Sonstiges	
Beratungsstelle	<input type="text"/>				
Diözese	<input type="text"/>				
<i>Freiwillige Angaben</i>					
Weitere Zusatzausbildungen	<input type="text"/>				
Zusatztätigkeit im Bereich der EFL	<input type="checkbox"/> SupervisorIn	<input type="checkbox"/> MentorIn	<input type="checkbox"/> AusbildungsleiterIn		
Sonstiges	<input type="text"/>				

Ich beantrage die Aufnahme in den Bundesverband Katholischer Ehe-, Familien- und Lebensberaterinnen und -berater e.V.; die Förderung der institutionellen katholischen Ehe-, Familien- und Lebensberatung ist mir ein Anliegen; ich unterstütze die satzungsgemäßen Ziele des Bundesverbandes und verpflichte mich, den Mitgliedsbeitrag gemäß der geltenden Beitragsordnung des Bundesverbandes zu entrichten. Mit der Speicherung und Nutzung meiner Daten für den internen Gebrauch im Bundesverband erkläre ich mich einverstanden. Der Bundesverband versichert, dass diese Daten nicht weitergegeben und nur für verbandsrelevante Zwecke verwendet werden. Eine Einzugsermächtigung können Sie von der Verbandshomepage [www.bv-efl.de](http://www.bv-efl.de) herunterladen oder kann Ihnen von der Geschäftsstelle zugeschickt werden.



Ort, Datum

Unterschrift



# Wir schaffen das!

Systemische Therapie, Hypnotherapie und Beratung bei Carl-Auer



141 Seiten, Kt, 2021  
€ 19,95  
ISBN 978-3-8497-0384-4

In drei Schritten zu einer besseren Partnerschaft: Ausstieg aus der Eskalation, Regulation von Körper und Gefühlen sowie Klärung des Geschehens und Mitteilung der eigenen Bedürfnisse. Beispiele zeigen Muster sowie Wege, um Konflikte endlich zu beenden.



ca. 208 Seiten, Kt, 2021  
ca. € 29,95  
ISBN 978-3-8497-0374-5

„Hinsichtlich der Arbeit mit Paaren gibt es viele Hemmungen und Ängste, auch bei erfahrenen Systemischen Therapeut:innen. Die Fragen, die Sylke Richter aufwirft und beantwortet, sind genau die Fragen, die ich in meinen Paarkursen immer gestellt bekomme.“

Tom Levold



212 Seiten, Kt, 2021  
ca. € 29,95  
ISBN 978-3-8497-0376-9

Roland Kachler zeigt die Dynamik von Verlusten auf, in deren Folge Trauma und Trauer einhergehen. Das einzigartige Konzept des erfahrenen Psychotherapeuten liefert neue starke Wege für eine erfolgreiche Behandlung von Trauma und Trauer.



118 Seiten, Kt, 2021  
€ 21,95  
ISBN 978-3-8497-0355-4

Zwei erfahrene Autorinnen und Supervisor:innen liefern hier Kriterien für die professionelle Selbstreflexion. Das Buch liefert neben einer theoretischen Grundlage auch reichlich Inspiration für neue Aspekte in der eigenen Arbeit. Kollegiale Reflexion gewinnt!



197 Seiten, Kt, 2021  
ca. € 21,95  
ISBN 978-3-8497-0383-7

„Eltern werden mehr über sich erfahren, ihre Gefühle kennenlernen und die Motivation ihres eigenen Verhaltens ergründen. Darüber kann die Beziehung zu den Kindern besser werden und sie können ihre Kinder besser verstehen.“

Reinert Hanswille



91 Seiten, Kt, 2021  
ca. € 19,95  
ISBN 978-3-8497-0382-0

„Ein außergewöhnlich hilfreiches Buch! Es beschreibt einfühlsam, was in Kindern und Jugendlichen vorgeht, die tief in ihrem Inneren verletzt wurden, und zeigt anhand praktischer Beispiele, wie sie liebevoll begleitet werden können.“

Gerald Hüther



Carl-Auer Verlag

Auf [www.carl-auer.de](http://www.carl-auer.de) bestellt, deutschlandweit portofrei geliefert!