

BERATUNG ALS PROFESSION

Die Online-Zeitung der DAJEB für Beraterinnen und Berater – Nr. 15 (2025)

Liebe Kolleginnen und liebe Kollegen,

eine zentrale Aufgabe der DAJEB ist es, Kolleginnen und Kollegen aus Beratungsstellen und dem Jugendamt dafür fit zu machen, im Rahmen der Paar- und Familienberatung Eltern zu helfen, Kontrolle über ihre Konflikte zu gewinnen, um so für Kinder eine gute Basis zu schaffen, damit sie sich entsprechend ihren Anliegen entwickeln können. Die Grundlage für die öffentliche Finanzierung ist der Rechtsanspruch auf Beratung, der sich aus dem präventiven Ansatz des Jugendhilfegesetzes SGB VIII §17 ergibt. Aufgrund der anonymen Rückmeldungen der Teilnehmer*innen, die bei der DAJEB den 56. Weiterbildungskurs zur Ehe-, Partnerschafts-, Familien- und Lebensberater*in absolviert haben, wird deren Lernfortschritt überprüft. Die Ergebnisse der Befragung weisen auf eine große Zufriedenheit und einen deutlichen Lernfortschritt hinsichtlich der Kompetenzen hin, wie Nicola Hümpfner in ihrer Auswertung aufzeigt.

Allgemein ist die Zufriedenheit hinsichtlich des Erfolgs der Arbeit in der Paar- und Familienberatung bundesweit sehr groß. Das ist sicherlich eine wichtige Voraussetzung, um dieser gerne nachzugehen. Aber es gibt einen blinden Fleck in der Familienberatung, auf den Rudolf Sanders in seinem Artikel hinweist. Diese Zufriedenheit ist noch nicht untermauert mit dem Nachweis der Wirksamkeit der Beratung. So suchen 91% wegen familiären Problemen Hilfe, 85% sprechen von Belastungen des jungen Menschen durch diese Konflikte, 80% spüren die Belastungen der Kinder durch Probleme der Eltern. Dabei ist es gar nicht so schwierig, die Wirksamkeit auch zu überprüfen, wie beispielhaft aufgezeigt wird.

Auf der Internetplattform des Netzwerk Getrennterziehend, von unserem DAJEB Mitglied Guido Lieder gegründet, finden sich eine Fülle an Informationen und Vorträgen für Eltern, die sich

zwar als Paar getrennt haben, aber als Eltern zum Wohle der Kinder kooperieren wollen. Hinweisen möchte ich auf einen aktuellen, exzellenten und wissenschaftlich fundierten Fachvortrag von Ulrike Held *Wer bin ich und zu wem gehöre ich? Getrennte Eltern und die Bedeutung für die Kinder*.

Häufig ist das Entdecken einer Außenbeziehung und den damit verbundenen heftigen Erschütterungen einer Paarbeziehung Anlass, Hilfe in der Beratung zu suchen. Esther Perel gehört zu den renommiertesten Paartherapeutinnen, die zu diesem Thema eine Menge zu sagen haben. *Aber gibt es etwas, was sie uns zu sagen hat, was wir nicht schon wissen*, fragt sich Regina Reichart-Corbach in ihrem Beitrag *Beziehungen sind Geschichten*.



Es ist immer wieder spannend zu lesen, wie einzelne von ihren Lehrmeister*innen geprägt wurden. Diesmal stellt uns Thomas Gailer seine vor. Vielleicht haben auch Sie Lust einmal ihre Geschichte zu erzählen?

Die Herausgabe des Informations-Rundschreibens haben wir eingestellt, da unsere Online-Zeitung weit mehr Möglichkeiten bietet. So finden Sie in dieser Ausgabe erstmals einen Bericht und Beiträge über unsere letzte Jahrestagung mit dem Motto *Wege aus der Depression - wie Beratung helfen kann, sich wieder aufzurichten*.

Ganz explizit möchte ich auf die beiden Aufsätze „*Häusliche Gewalt auf Allzeithoch! Familienberatung als ein Ort der Prävention*“ und „*Prävention von Kindesmisshandlung - was ein Elternprogramm bewirken kann*“ hinweisen. Darin wird gezeigt, dass Mitarbeitende in Beratungsstellen ganz viel zur Prävention von häuslicher Gewalt und damit zum Schutz der Kinder bewirken können!

Im Namen des Redaktionsausschusses

Dr. Rudolf Sanders

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

BERATUNG ALS PROFESSION

Die Online-Zeitung der DAJEB für Beraterinnen und Berater – Nr. 15 (2025)

INHALTSVERZEICHNIS

AUS DER PRAXIS	4
Evaluation 56. Weiterbildungskurs <i>Nicola Hümpfner</i>	4
Der blinde Fleck in der Paar- und Familienberatung <i>Dr. Rudolf Sanders</i>	5
„Einfach nur den Laptop aufklappen“!? Was macht professionelle Online-Beratung (bei Essstörungen) aus? Leitlinien aus der Praxis für die Praxis <i>Anna Hofer und Eva Wunderer</i>	10
Zwei, die mich geprägt haben und zum Vorbild wurden <i>Thomas Gailer</i>	13
Beziehungen sind Geschichten – Was hat Esther Perel uns zu sagen, was wir nicht schon wissen? <i>Regina Reichart-Corbach</i>	13
Fachvortrag: Wer bin ich und zu wem gehöre ich? Getrennte Eltern und die Bedeutung für die Kinder <i>Ulrike Held</i>	18
Häusliche Gewalt auf Allzeithoch! Was wissen wir über betroffene Kinder? Familienberatung als ein Ort der Prävention <i>Dr. Rudolf Sanders</i>	18
Prävention von Kindesmisshandlung – was ein Elternprogramm bewirken kann: "Da ist mir die Hand ausgerutscht, ich weiß gar nicht, wie das passiert ist." <i>Silke Krabbe</i>	20
Umfrage für unsere Leser*innen: Helfen Sie uns, unsere Online-Zeitung weiterzuentwickeln!.....	24
THEMEN IN DIESER AUSGABE	25
Jahrestagung 2025 Magdeburg: Wege aus der Depression – wie Beratung helfen kann, sich wieder aufzurichten – Rückblick.....	25
Herzliche Einladung: Öffentliche Redaktionskonferenz am 08.01.2026 um 19:00 Uhr	29
FORT- UND WEITERBILDUNGSANGEBOTE	30
Erziehungs- und Familienberatung 2026.....	30
Gesprächsführung als Grundlage helfender Beratung für Mitarbeiter*innen in der familienbezogenen Beratung mit dem Schwerpunkt Beratung Schwangerer 2026.....	31
Digitale Kompaktfortbildungen 2026	32
Jahrestagung 2026: Aufwachsen in Krisen	33
58. Weiterbildungskurs in Ehe-, Partnerschafts-, Familien- und Lebensberatung im Blended Learning Format	34
BUCHBESPRECHUNGEN	35
Verstehende Diagnostik in der Pädagogik – Verstörenden Verhaltensweisen begegnen. <i>Menno Baumann, Tijs Bolz & Viviane Albers</i>	35
Liebe verletzt, Liebe heilt – Heile deine Wunden und vertraue dem Kreislauf der Liebe <i>Juliane Steffen</i>	36
Klopfen für Kinder – Das Vorlesebuch <i>Stefanie Kirschbaum & Michael Bohne</i>	38

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

BERATUNG ALS PROFESSION

Die Online-Zeitung der DAJEB für Beraterinnen und Berater – Nr. 15 (2025)

ICD 11 Persönlichkeitsstörungen – Ein klinischer Leitfaden. Deutsche Ausgabe herausgegeben von Johannes Vetter <i>Bo Bach & Sebastian Simonsen</i>	38
Paare wirkungsvoll begleiten – Kompetenz Box <i>Friederike von Tiedemann</i>	39
Motten im Kopf ein Weg aus der Magersucht <i>Hannah Zacher & Guy Bodenmann</i>	40
Sucht und Spiritualität – Abhängigkeit weiter denken, neu verstehen, verbundener behandeln <i>Helmut Kuntz</i>	41
Das Kind in mir kann mich mal! Lass dich von deiner Vergangenheit nicht tyrannisieren, du bist unkomplizierter als du denkst <i>Katharina Pommer</i>	42
Wie geht Beziehung? 63 Antworten auf Fragen rund um Liebe und Partnerschaft <i>Ursina Donatsch</i>	43
Selbstwahrnehmung mit allen Sinnen. Wie ein gestärktes Körperbewusstsein zu mehr Selbstwert, Lebendigkeit und Lebensfreude verhilft. <i>Susanne Vömel</i>	44
Nonverbal kommunizieren. Körperausdruck in Studium und Beruf erfolgreich einsetzen. <i>Maria Luise Gebauer, Maxi Mercedes Grehl & Friderike Lang</i>	46
Demokratie braucht Religion. Über ein eigentümliches Resonanzverhältnis. <i>Hartmut Rosa</i>	47

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

BERATUNG ALS PROFESSION

Die Online-Zeitung der DAJEB für Beraterinnen und Berater – Nr. 15 (2025)

AUS DER PRAXIS

Evaluation 56. Weiterbildungskurs

Nicola Hümpfner

Im Juni 2025 wurde der 56. Weiterbildungskurs der DAJEB zur/zur Ehe-, Partnerschafts-, Familien- und Lebensberater*in in Wuppertal im blended learning Format erfolgreich abgeschlossen. Wir gratulieren allen Teilnehmer*innen zur bestandenen Abschlussprüfung und bedanken uns für die überaus konstruktive Zusammenarbeit und das Vertrauen in die DAJEB.

Um die Qualität unserer Weiterbildungen zu überprüfen und kontinuierlich zu verbessern, befragen wir unsere Teilnehmer*innen zu Beginn und zum Ende der Weiterbildung zu ihren Erwartungen und vorhandenen bzw. erworbenen Kompetenzen. Die Befragung fand online, anonym und auf freiwilliger Basis statt. Insgesamt haben 20 Teilnehmende die Weiterbildung absolviert, wovon 18 Teilnehmer*innen unsere Fragen jeweils zu Beginn und zum Ende beantwortet haben. Aufgrund der Länge der

Befragung wird diese hier nur in Auszügen dargestellt:

Insgesamt gibt es eine sehr große Zufriedenheit mit der DAJEB als Weiterbildungsinstitut, da sich **94,4% der Befragten** nach Abschluss wieder für eine Weiterbildung bei der DAJEB entscheiden würden. Als Gründe werden hauptsächlich die zeitliche Struktur und die fachliche Qualität der Weiterbildung, die DAJEB als konfessionell unabhängiges Institut und die Anerkennung der Weiterbildung bei anderen Einrichtungen des DAKJEF genannt (siehe Tabelle 2). Ebenso wurden die Erwartungen an die Weiterbildung zu sehr hohen Anteilen erfüllt. Besonders die Erweiterung der Fachkompetenzen für die Beratungsarbeit wurde von fast allen Teilnehmenden als signifikant verbessert, wahrgenommen (siehe Tabelle 1):

Diese Erweiterung der professionellen Fähigkeiten haben wir im Einzelnen genauer abgefragt. In allen Bereichen gaben die Befragten an, ihre fachlichen Fähigkeiten signifikant verbessert zu haben.

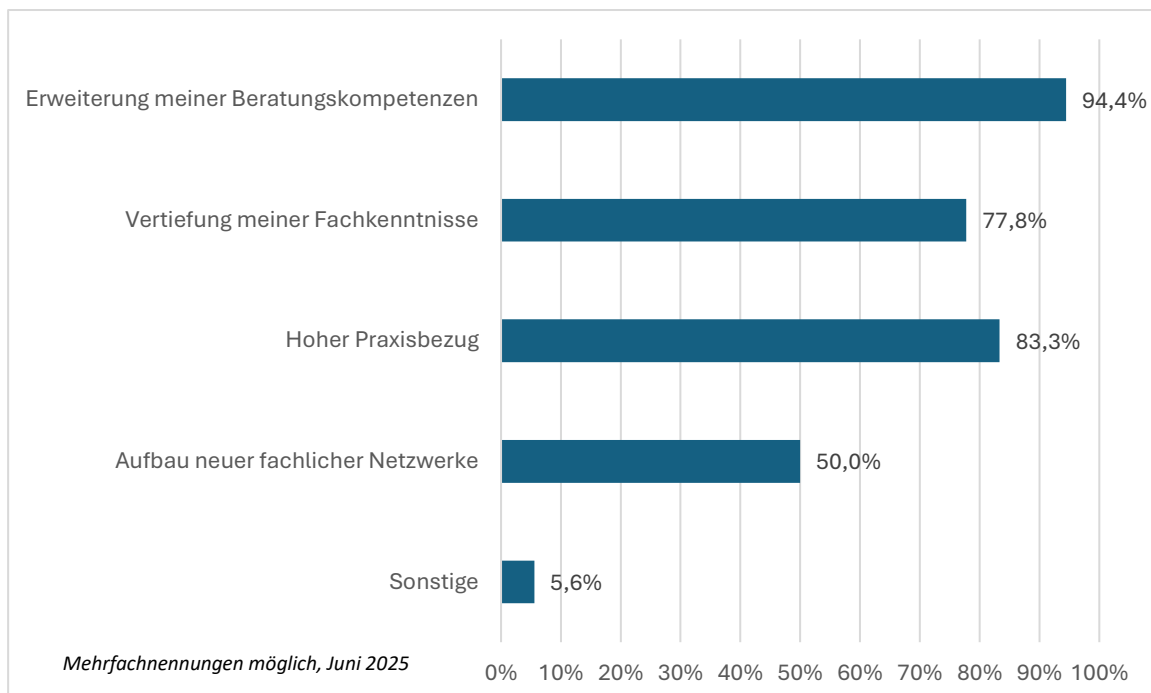


Tabelle 1: Folgende Erwartungen an diese Weiterbildung wurden erfüllt (ex post)

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

BERATUNG ALS PROFESSION

Die Online-Zeitung der DAJEB für Beraterinnen und Berater – Nr. 15 (2025)

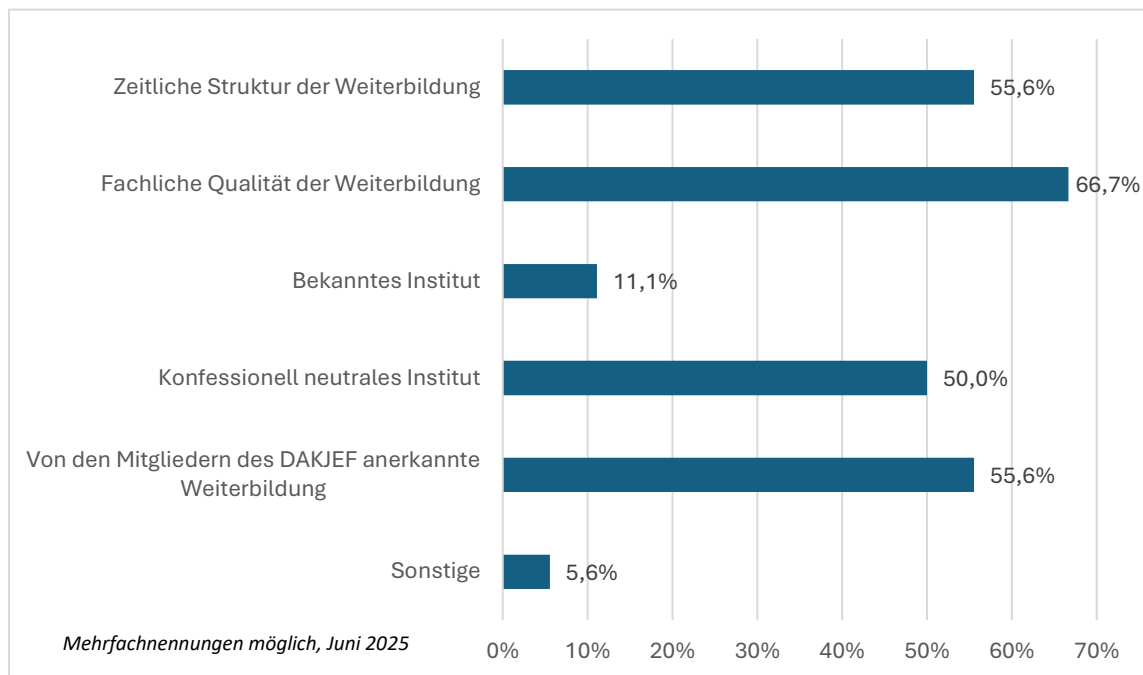


Tabelle 2: Würden Sie sich wieder für die DAJEB entscheiden? Wenn ja, Warum?

Beispiele hierzu sind die Weiterentwicklung der Planung und Umsetzung von prozessangemessenen Interventionen, das Hinzugewinnen und Anwenden von Methoden zur Problemlösung und Konfliktbearbeitung sowie die Fähigkeit Kommunikationsmuster und -störungen zu erkennen und zu erklären. Insgesamt melden die Teilnehmenden zurück, dass sich durch die Weiterbildung ihre Fähigkeiten, Menschen psychosozial zu beraten, erheblich verbessert haben. So soll es sein. Wir wünschen den Teilnehmenden weiterhin viel Erfolg in der Umsetzung der neu erworbenen Fähigkeiten und bedanken uns für das Feedback.

Gleich an dieser Stelle möchte ich auf den Start des 58. Weiterbildungskurses der DAJEB zur/zur Ehe-, Partnerschafts-, Familien- und Lebensberater* mit unserem erfahrenen Kursleiter Dr. Stefan Schuhmacher hinweisen. Der Kurs wird im Juni 2026 in Hannover im Blended Learning Verfahren starten. Alle Informationen dazu finden Sie [hier](#). Bei Interesse melden Sie sich gerne bei uns.

Nicola Hümpfner
Wissenschaftliche Fortbildungskoordinatorin
DAJEB e.V.

Der blinde Fleck in der Paar- und Familienberatung

Dr. Rudolf Sanders

„Kann Reden helfen? Hat Beratung Konzepte, die Paar- und Familienbeziehungen verbessern und das Leben einzelner erleichtern können? Solche skeptischen Fragen stellen sich nicht nur Menschen, die selbst vielleicht in beratungsfernen Berufsfeldern arbeiten und messbare Erfolge sehen wollen, bevor sie sich selbst auf unsicheres Terrain begeben. Auch Politiker und Finanzverantwortliche wollen gern sehen, ob Mittel effektiv eingesetzt werden. ... Im Jahr 2021 wurden die Ergebnisse einer Prognos-Studie veröffentlicht ... Die Auswertungen erfolgten nicht konkret bezogen auf einzelne Beratungsstellen, sondern wurden zu einem Gesamtergebnis zusammengefasst, das ein sehr erfreuliches Licht auf die Beratungstätigkeit wirft. Von den Ratsuchenden bewerteten 71% die Gespräche als sehr hilfreich und weitere 22 % als hilfreich. Vor allem erlebten sie die Gespräche als emotional entlastend (90%) und fühlten sich besser im Stande, Alltagshürden und Schwierigkeiten zu überwinden (79%). Den Beratenden bescheinigten sie, dass sie ein gutes Verständnis für ihre Si-

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

BERATUNG ALS PROFESSION

Die Online-Zeitung der DAJEB für Beraterinnen und Berater – Nr. 15 (2025)

tuation hatten und dass die Atmosphäre gut war (jeweils mehr als 90%). Allerdings klagten 30% der Befragten über zu lange Wartezeiten (Prognos 2021). **Insgesamt aber bestätigt die wissenschaftliche Studie die hohe Wirksamkeit unserer herkömmlichen Beratungstätigkeit**“.
(Wiemeyer-Faulde, 2021, S.30)

Immer wieder frage ich mich, wie Kolleginnen und Kollegen zu diesen Aussagen kommen. Wie schaffen es 70% von ihnen, innerhalb von drei Monaten, mit 1 - 5 Sitzungen angesichts der Ausgangslage, mit der Klient*innen zu uns kommen, erfolgreich zu arbeiten? Diese Zahl findet sich in der Evaluation der Familienberatung 2020 NRW (Prognos, 2021, S. 34). Aus meiner Zeit als Stellenleiter erinnere ich mich an die Aufforderung zu dieser Einschätzung seitens der Beraterinnen und Berater zum Ende jeden Jahres. Aktuell konnte mir eine Kollegin bestätigen, dass sie alle Fälle, die sich nach 7 Monaten nicht mehr melden, als im gegenseitigen Einvernehmen abgeschlossen führen.

Auf dieses Phänomen wurde bereits in dem Artikel *Evaluation in der psychosozialen Beratungsarbeit: Ein Survey zur Praxis der Evaluation aus Sicht der Beratenden* (Froncek et al., 2018) hingewiesen. Daten für die Evaluationen werden zu meist und mit deutlichem Abstand von den Beratenden selbst gesammelt (76%). In Hinblick auf die Ergebnisse zu den Themen der Evaluation zeigt sich, dass die Zufriedenheit mit der Beratung allgemein ein häufig genanntes Thema für die Evaluation von psychosozialer Beratungsarbeit darstellt. Dies ist ein zentrales Kriterium zur Beurteilung der Beratungsleistung. Zwar ist die Wahrnehmung der Ratsuchenden ein durchaus wichtiges Kriterium, jedoch konnte bereits in anderen Untersuchungen gezeigt werden, dass eine hohe Zufriedenheit mit der Beratung keine Aussage über deren Effektivität treffen kann – trotz hoher Zufriedenheit bleiben Problemlagen zuweilen bestehen (Roesler, 2017). Erstmals konnte mit der vorliegenden Studie gezeigt werden, dass die Ergebnisse sich unterscheiden, je nachdem, ob Beratende im Rahmen institutio-

neller Anbindung (kirchlicher Trägerschaft, Behörden etc.) oder in eigener Praxis tätig sind. Im Vergleich der institutionellen Beratungsarbeit mit der Beratungsarbeit in eigener Praxis zeigt sich, dass der Zweck der Legitimation (Darstellung nach außen) in der institutionellen Beratungsarbeit häufiger berichtet wird als in eigener Praxis. Der Zweck des Lernens hingegen wird in der institutionellen Beratungsarbeit weniger häufig berichtet als in eigener Praxis. Ferner wird in der institutionellen Beratungsarbeit – im Vergleich zur eigenen Praxis – eher die Zufriedenheit mit Strukturen der Beratung evaluiert, weniger hingegen die Zufriedenheit mit den eingesetzten Methoden oder tatsächliche Veränderungen im Erleben und Verhalten der Ratsuchenden. Auf konzeptioneller Ebene scheint Evaluation in institutioneller Beratungsarbeit daher eher der Qualitätssicherung (im Sinne einer kontinuierlichen Überprüfung und Dokumentation gegenüber Auftraggebern) zu entsprechen. Das erscheint mit Blick auf Förderungen durch öffentliche Mittel und dem damit einhergehenden Legitimationsanspruch sinnvoll. Evaluation in eigener Praxis hingegen entspricht eher der Qualitätsentwicklung (im Sinne einer Entwicklung und Verbesserung).

Reicht wirklich empathisches Zuhören für eine erfolgreiche Beratung aus, wie 90% der Rückmeldungen von Ratsuchenden nahelegt? Angesichts dessen, dass 91% wegen Familienproblemen Hilfe suchen, 85% sprechen von Belastungen des jungen Menschen durch familiäre Konflikte, 82 % von Entwicklungsauffälligkeiten / seelischen Problemen des jungen Menschen, 79 % von auffälligem, sozialem Verhalten und 74% von eingeschränkter Erziehungskompetenz, 71% von schulischen bzw. beruflichen Problemen des jungen Menschen und 69% von Partnerproblemen. So der Beginn der Rangreihe der aufgeführten Problemlagen. Ohne eine klare Zielorientierung unsererseits hinsichtlich der Vermittlung von Beziehungskompetenzen und Elternkompetenzen (deutlich etwas anderes als Erziehungskompetenzen) werden wir den Anliegen der Ratsuchenden nicht gerecht.

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

BERATUNG ALS PROFESSION

Die Online-Zeitung der DAJEB für Beraterinnen und Berater – Nr. 15 (2025)

Bei dem von mir entwickelten *Beziehungs-Kompetenzen-Training Partnerschaft* (Sanders, 2022, 2025 online Version) befindet sich bei allen Übungen, Imaginationen, Körperarbeiten, jeweils zu Beginn der Hintergrund bzw. die Zielorientierung dieser Intervention. Schaut man sich diese an, so wird man merken, dass Schritt für Schritt Kompetenzerweiterungen passieren, die aufeinander aufbauen. Das ist auch der Grund, dass in der Partnerschaft die eigenverantwortliche Gestaltung der Sexualität, die jegliche Leistungsorientierung überwindet, erst gegen Ende zum Thema wird.

Was ist nun der oben angesprochene blinde Fleck in der Familienberatung? Seit einigen Jahren engagiere ich mich auf Bitte der Initiatoren im *Netzwerk getrennt-erziehend* für den Fachbereich Familienberatung nach dem Motto: *Es muss doch noch was anderes als Trennung und Scheidung geben*. Auch Eltern, die sich getrennt haben, bedürfen Beziehungskompetenzen, denn diese sind Grundlage, ihre beendete Liebesbeziehung von ihrer lebenslangen Rolle des Elternseins zu trennen.

(<https://netzwerk-getrennterziehend.de/>)

Dieses Netzwerk steht in engem Kontakt mit Familienrichterinnen und -richtern, die oft verzweifeln vor den Paaren, die vor ihnen sitzen und sich sagen: *Ihr gehört nicht hier hin. Geht in eine Familienberatungsstelle, um eure Probleme zu lösen. Das ist keine Aufgabe der Juristerei*.

„Ich schätze, dass in meinem Gerichtssaal über 80% der Sorge- und Umgangsverfahren irgendwann an den Punkt gelangen, an dem ich Eltern eine Trennungs-, Erziehungs- oder Paarberatung empfehle.“ Meine Erfahrung zeigt, dass Kinder in Trennungsfamilien sich in aller Regel nichts sehnlicher wünschen, als dass ihre Eltern endlich aufhören zu streiten. Wie man nach einer schmerzlichen Trennung mit all ihren Kränkungen trotzdem gute Eltern bleibe: „Das muss man lernen, das kann man lernen“ meint der Richter und zum Glück gebe es dafür heute professionelle Beratungsangebote. So Andreas Frank (Di-

rektor und Richter am Amtsgericht Cuxhaven und Vorsitzender des deutschen Familiengerichtstages e.V. (Steinke, 2024).

Leider machen Richterinnen und Richter immer wieder Erfahrungen von mangelnder Qualität vor Ort. Daran wird deutlich, dass zum einen vor Ort in den Beratungsstellen durch die sehr hohe Nachfrage nach Paarberatung Ressourcen fehlen. Zum anderen wird hier der hohe Bedarf an gezielten und fachlich qualifizierten Fortbildungsangeboten sichtbar.

So wurde ich gebeten, diesem Problem auf den Grund zu gehen. Der entsprechende Vortrag dazu findet sich hier:

https://netzwerk-getrennterziehend.de/Videos-NwGz/#2025_07_05

Der blinde Fleck ist die eigene Einschätzung des Erfolges und nicht die Kontrolle der Wirksamkeit der Arbeit, wie fälschlicherweise in dem oben zitierten Jahresbericht behauptet wird. Deutlich wird in der Prognos Studie auf dieses Problem hingewiesen: „Die in Studien belegte Wirkung der Familienberatung wird in den Institutionen der Familienberatung selbst noch wenig dokumentiert. Damit einher geht eine mangelnde Transparenz über die Arbeitsweise der Familienberatung nach außen. Gleichsam fehlen aber auch verlässliche Daten, die nach innen zur Qualitätsreflexion und als Ansatzpunkte für Optimierungsprozesse genutzt werden könnten“ (a.a.O., S.187).

Von 1990 bis 2016 arbeitete ich als Leitung der Beratungsstelle Hagen lernzielorientiert mit den Paaren und Familien, die zu mir kamen an der Förderung ihrer Beziehung. Ab 2000 habe ich das Programm Triple-P *positiv parenting programm* zur Verbesserung der Elternkompetenz regelmäßig durchgeführt und Eltern mit Kindern aus der Beratung zur Teilnahme verpflichtet. Um das Problem der Warteliste zu lösen und gleichzeitig die Effektivität einer Gruppe zu nutzen, wurden alle Klienten bereits ab der ersten Sitzung deutlich auf diese Möglichkeit hingewiesen. Mit dem Beginn des Jahres 1990 füllen die Teilnehmer

([zurück zum Inhaltsverzeichnis](#))

BERATUNG ALS PROFESSION

Die Online-Zeitung der DAJEB für Beraterinnen und Berater – Nr. 15 (2025)

und Teilnehmerinnen am Ende einer Gruppe, die ich immer Seminar nenne, anonym einen Bogen mit folgenden Fragen aus: 1) Was hat dieses Seminar für mich persönlich bedeutet? 2) Was hat es für die Gestaltung meiner Beziehung bedeutet? 3) Was will ich sonst noch sagen? Dieses Ausfüllen findet immer in der letzten Einheit statt. Es ist eine Atmosphäre wie bei einer Klassenarbeit und nach etwa 60 Minuten sage ich, man könne jetzt zu einem vorläufigen Ende kommen und in 10 Minuten das Aufschreiben beenden.

In meiner Dissertation auf der Grundlage von 337 Bögen konnten zwei unabhängige Rater diese unter folgenden inhaltlichen Oberbegriffen ordnen:

I Klärungsorientierte Aussagen: Aufarbeiten alter Verletzungen

II Bewältigungsorientierte Aussagen: Lernerfolge und persönliches Wachstumsprozesse, Entwickeln eines lebhaften Ehebildes

Erlernen beziehungsfördernder Verhaltensweisen im Paar: a) Wahrnehmen der Eigenverantwortung für die Beziehung, b) Erlernen von Kommunikationsregeln, c) Bewertung von und Umgang mit Chaos, Krisen und Konflikten

Hoffnung auf die Zukunft - Perspektiven für den weiteren Lebensweg als Paar

III Methodische Aussagen: Die besonderen Heilungsmöglichkeiten durch die Therapiegruppe, Bedeutung der kreativen Medien und der Körperarbeit

IV Sonstige Aussagen: Auswirkungen auf die Kinder der Teilnehmer*innen (Sanders, 1997, 251 - 256)

In der PDF-Datei, die als Download zur Verfügung steht, im Kapitel 11.2.2 *Überprüfung der forschungsleitenden Fragestellungen durch einen offenen Fragebogen* finden sich zu den je-

weiligen Unterpunkten entsprechende Aussagen aus den Fragebögen ab Seite 246.

In den letzten Jahren lesen die Teilnehmer*innen sich anschließend die Ergebnisse ihrer Ertragssicherung in der Abschlussrunde vor. Dabei wird die Möglichkeit der zweiten Art der Selbstwirksamkeitserfahrungen genutzt. Man hört von anderen und erinnert sich, das habe ich ja auch gelernt.

Für diesen Artikel habe ich die Klient*innen der letzten Sommerakademie (11.-20.07.2025, 8 Paare und 14 Kinder, die parallel betreut wurden) der Partnerschule *In Verbundenheit wachsen* gebeten, mir ihre Aus-

sagen für diesen Artikel zur Verfügung zu stellen. Das haben sie gerne getan und ich zitiere einige wenige:

Zu 1

Ein paar Schritte weiter in meinem eigenen Stand, ein geklärtes Herz, einen klaren Verstand und der Seelenpflege. Dabei fand ich besonders schön den Aspekt der Gewissensbildung, in dem es darum ging, die Bedeutung und die Kraft meines eigenen Willens für das Gelingen meiner Beziehung zu nutzen. Das Seminar ist nicht invasiv, sondern ich kann mich frei dafür entscheiden zu wachsen oder halt auch nicht. Ich habe keinen Druck, außer den der Nächstenliebe und der Eigenliebe.

Es war schön, wieder ins Spüren zu kommen, sich seinen Ängsten zu stellen und sich selbst zu reflektieren. Ich habe die Gelegenheit genutzt, außerhalb meiner Komfortzone zu agieren, und fühle mich dadurch wieder geehrt und wissbegierig.

Das Seminar war für mich ein „Auf“ und „Ab“ mit Happy End beziehungsweise ein von „Tief“ zu „Tief“, und dann tief zu mir und in die „Höhe“. Zusammenfassend wurde es mir bewusst, dass ich mich nicht „schön“ fand und deshalb lange am



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

BERATUNG ALS PROFESSION

Die Online-Zeitung der DAJEB für Beraterinnen und Berater – Nr. 15 (2025)

Rand einer Depression durchs Leben gewankt bin.

Eine Erkenntnis für die eigenen Stärken und Schwächen und ein Annehmen und Zugestehen dieser.

Ich fühle mich verstanden. Ich fühle mich gestärkt. Ich fühle Klarheit.

Ich glaube das Spiegelnde-Resonanz-Gespräch und die Standübungen können wir zu Hause gut tun. Ich spüre meinen eigenen Raum wieder mehr. Ich habe weniger Scham, dass ich nach Jahren der Paar Arbeit immer noch ungelöste Themen habe.

inneres Wachstum; ich habe mich entwickelt; Selbstvertrauen gewonnen; meine Männlichkeit gezeigt und mich diese endlich annehmen lassen; mein Licht zum Vorschein gebracht.

Zu 2

Ich mag und schätze meine Frau wieder ein Stück mehr, wieder mehr Nähe gewonnen aber auch ein Stück Distanz geschaffen. Das Band der Ehe wieder ein Stück definiert, um im Dschungel unserer Ehe weiterzufahren.

Es war eine angenehme Erfahrung, gemeinsam gestärkt aus den einzelnen Sessions herauszukommen. Wir sind gewachsen wie eine Pflanze und haben mehr Verständnis und Hingabe füreinander entwickelt. Vor allem habe ich die Liebe, die zwischen uns spürbar wurde, sehr geschätzt.

Ehrlichkeit und Offenheit als Basis. Ich habe wieder das Bewusstsein dafür gefunden, welchen großen gemeinsamen Erfahrungsschatz wir gemeinsam teilen. Ich habe wieder zu einer tiefen Verbundenheit zu meiner Frau zurückgefunden. Ich habe den Optimismus, einige Dinge im Alltag zu verändern und dass wir einander zu Hause bewusster begegnen. Intensiver Blickkontakt und bewusstes Berühren sind enorm wichtig!

Durch das SRG (Spiegelresonanzgespräch) werden Missverständnisse geklärt, es hilft meine Partnerin zu verstehen und es entsteht eine tiefe Verbundenheit. Durch die Partner-Übungen ent-

steht/wächst das Vertrauen und die Rücksichtnahme.

Ich habe viel Nähe gespürt. Ich habe meinen Partner hier sehr entspannt und naturverbunden erlebt, das war so schön. Ich bin hoffnungsvoll. Ich habe die Beziehung zu meinem Mann etwas "sortieren" können und etwas Klarheit bekommen.

Nähe, Verbundenheit gespürt und Vertrauen in die Stärke meiner Partnerin gewonnen. Und einen großen Werkzeugkoffer für zu Hause.

Ich konnte die Stärken und Schönheit meines Mannes sehen. Das berührt mich sehr. Ich habe ihn als gelöster und in sich ruhend erlebt. Gemeinsam hatten wir Freude über die neue Autonomie unserer dreijährigen Tochter und zu sehen, wie gerne sie in der Kindergruppe ist.

Zu 3)

Zusätzlich möchte ich betonen, wie dankbar ich für jede einzelne Person in der Gruppe bin. Jeder von euch ist einzigartig und in meinen Augen ein Superstar. Die individuellen Fähigkeiten jedes Einzelnen haben mich tief berührt, und die Gespräche haben mir persönlich sehr viel weitergeholfen. Ich freue mich auf unsere zukünftigen Begegnungen und darauf, das Gelernte weiter zu vertiefen.

Das Seminar hat mir Liebe zu meiner Familie gezeigt. Von Herzen ein tiefes Dankeschön! Ich fühle mich wie eine Pfingstrose: sie blüht bereits und es haben sich weitere Blütenblätter geöffnet. Mir ist auch bewusst geworden, dass andere noch geschlossen sind. Je mehr ich hinschaue, desto mehr kommt auf.

Ich bin dankbar für die Methodik, das Werkzeug, so langsam mache ich mir das zu eigen. Ich fühle mich weniger einsam. Ich bin dankbar für die Unterstützung von euch.

Liebe Kolleginnen und Kollegen, für die Zukunft und Sicherung der Paar- und Familienberatung, für ihre öffentliche Finanzierung ist es wichtig, dass wir bereit sind, unsere Arbeit auf ihre Wirksamkeit hin zu überprüfen. Am Beispiel der Part-

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

BERATUNG ALS PROFESSION

Die Online-Zeitung der DAJEB für Beraterinnen und Berater – Nr. 15 (2025)

nerschule konnte ich in den Jahren 1990 bis 2016 als Leiter der Beratungsstelle Hagen & Iserlohn nachweisen, dass es möglich ist, unseren Gesetzesauftrag, wie er in SGB VIII §17, dem Kinder- und Jugendhilfegesetz als *Rechtsanspruch* definiert ist, erfolgreich umzusetzen. Eine zielorientierte, an den Anliegen der Ratsuchenden ausgerichtete Beratungsarbeit, verstanden als ein Beziehungs-Kompetenzen-Training nach dem Motto: *Was man noch nicht kann, kann man noch lernen*, ist unter den Alltagsbedingungen möglich. Wir müssen es nur wollen!

Referenzen

Froncek, B., Mazziotta, A., McCann, P.J., Würpel, I., Rohmann, A., (2018). Evaluation in der psychosozialen Beratungsarbeit: Ein Survey zur Praxis der Evaluation aus Sicht der Beratenden. *Zeitschrift für Evaluation*, Jg. 17, Heft 2, 2018 – Originalbeiträge, S. 241-268

Prognos (2020). „Abschlussbericht. Evaluation der Familienberatung in Nordrhein-Westfalen“.
https://www.mkjfgfi.nrw/system/files/media/document/file/20201218_abschlussbericht_familienberatung_final.pdf

Roesler, Ch. (2017). Hohe Klientenzufriedenheit bei begrenzter Problemreduktion. Ein Überblick über die Wirkungsforschung zur Erziehungsberatung und eine empirische Untersuchung des „Diskrepanzphänomens“. In: *Familiendynamik*, 42 (3), S. 220-231.

Sanders, R. (1997). *Integrative Paartherapie. Grundlagen-Praxeologie-Evaluation. Eine pädagogische Intervention zur Förderung der Beziehung von Frau und Mann als Partner*. Frankfurt: Peter Lang. <https://partnerschule.eu/wp-content/uploads/2023/04/dissertation-sanders.pdf>

Sanders, R. (2022). *Die Partnerschule – Paartherapie im Integrativen Verfahren*. Paderborn: Junfermann.

Sanders, R. (2025). Online Beziehungs-Kompetenzen-Training für Paare. Auf der Grundlage der *Partnerschule Dr. Rudolf Sanders*® Paderborn: Junfermann. <https://www.junfermann.de/online-seminar-gemeinsam-wachsen/c-412>

Steinke, R. (2024). *Benachteiligte Mütter? Eine soziologische Studie wirft Familiengerichten vor, im Streit um Kinder systematisch unfair gegenüber Frauen zu urteilen. Ein Richter widerspricht*. Süddeutsche Zeitung vom 30.12.2024

Wiemeyer-Faulde, C. (2021). Ist Beratung wirksam? Studien und Fakten. In: EFL-Jahresbericht 2021. EFL - Erzbistum Paderborn, S.30.
https://www.unsere-beratungsstelle.de/wp-content/uploads/sites/82/2023/11/Bericht_2021_EFL_web.pdf

„Einfach nur den Laptop aufklappen“!? Was macht professionelle Online-Beratung (bei Essstörungen) aus?

Leitlinien aus der Praxis für die Praxis

Anna Hofer und Eva Wunderer

Warum Online-Beratung?

Professionelle digitale Beratung gibt es seit nunmehr fast drei Jahrzehnten, wobei insbesondere die COVID-19-Pandemie die Entwicklung zur „Beratung via Laptop“ beschleunigte. Dabei gibt es ein breites Spektrum, das von synchronen textbasierten Angeboten (z. B. Chat-Beratung) über asynchrone schriftliche Beratungen (z. B. E-Mail-Beratung) bis hin zu Video-Beratungen reicht. Für Menschen mit Essstörungen und ihr soziales Umfeld sind Beratungsstellen häufig die erste Anlaufstelle und damit ein wichtiges Element im Rahmen einer integrierten Versorgung (BZgA., 2011) Durch die hohe Prävalenz von Essstörungen bei jungen Menschen (Cordes et al., 2019), für die Online-Aktivitäten eine wesentliche Lebenswelt darstellen (JIM-Studie, 2024), scheinen Online-Beratungsangebote für diese Zielgruppe besonders geeignet. Außerdem kann digitale Beratung eine flächendeckende Versorgung sicherstellen – auch in bislang unterversorgten Gebieten, wie in ländlichen Regionen. (Wunderer et al., 2016a)

Warum Leitlinien für Online-Beratung?

Digitale Beratung (im Essstörungenbereich) ist wenig erforscht, wichtige Fragen bleiben unbeantwortet: Welche Erfahrungen machen Fachkräfte, Betroffene und Angehörige mit dem Angebot? Welche weiteren Chancen ergeben sich einerseits, welchen Herausforderungen und Grenzen begegnen Nutzende und Anbietende andererseits? Was macht ein professionelles digitales Angebot aus und was unterscheidet dieses von unseriösen Angeboten im Internet? Antworten darauf fand das zweijährige (01.12.2021 – 30.11.2023), vom Bundesgesundheitsministerium geförderte Projekt „Digitale Beratungsangebote professioneller Beratungsstellen für Ess-

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

BERATUNG ALS PROFESSION

Die Online-Zeitung der DAJEB für Beraterinnen und Berater – Nr. 15 (2025)

störungen: Partizipative Bestandaufnahme, Evaluation und Entwicklung von Qualitätsleitlinien – DigiBEsst“. Beteiligt waren die Hochschule Landshut (Anna Hofer, Cäcilia Hasenöhl und Prof. Dr. Eva Wunderer) mit ihrem Forschungsinstitut Sozialer Wandel und Kohäsionsforschung (IKON), der Bundesfachverband Essstörungen e. V. (BFE) (Sigrid Borse, Kathrin Harrach und Andreas Schnebel) und zahlreiche Kooperationspartner*innen aus dem Praxis- und Wissenschaftsbereich. Mittels eines Mixed-Methods-Designs bestehend aus einem Online-Fragebogen und weiterführenden Interviews mit Fachkräften, Betroffenen und Angehörigen, nahm das Projektteam die professionelle digitale Beratung bei Essstörungen in Deutschland in den Blick. Im Akronym „DigiBEsst“ klingt schon „best“ an, im Sinne von „best practice“. Entsprechend war das Ziel, Standards zu formulieren, die professionelle Online-Beratungsangebote im Essstörungenbereich kennzeichnen.

Was macht ein professionelles digitales Beratungsangebot aus?

Es zeigte sich: Von der Gestaltung der Website über konkrete Beratungskompetenzen bis hin

zur Qualitätssicherung – für eine professionelle digitale Beratung ist vieles zu berücksichtigen. Die Leitlinien fokussieren zuerst auf einen niedrigschwelligen Zugang, beginnend mit einer benutzungsfreundlichen Gestaltung der Website, um möglichst allen Ratsuchenden gerecht zu werden – unabhängig von Sprache, Alter, Geschlecht, sozialer Lage und Art der Essstörung. Zentral ist eine offene Haltung der Fachkräfte gegenüber digitaler Beratung, die traditionelle Angebote ergänzen und somit eine breitere Erreichbarkeit gewährleisten. Weiterhin sind eine professionelle Qualifikation der Beratenden sowie kontinuierliche Fort- und Weiterbildungen essenziell. „Die Beziehung ist auch in der Online-Beratung das A und O und der Hauptwirkfaktor“ (interviewte Fachkraft im Projekt „DigiBEsst“) und kann unter Berücksichtigung spezifischer Fertigkeiten, etwa Lese- und Schreibkompetenzen, auch im digitalen Beratungsformat gelingen. Besonders die textbasierte Online-Beratung bietet Menschen mit Essstörungen einen anonymen Rahmen, in dem sie sich oft leichter öffnen und eher trauen, über ihre, häufig scham- und angstbesetzte Erkrankung zu sprechen. Zu bedenken ist, dass digitale Beratungsangebote



Abbildung 1: Themenfelder der Qualitätsleitlinien für professionelle Online-Beratung

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

BERATUNG ALS PROFESSION

Die Online-Zeitung der DAJEB für Beraterinnen und Berater – Nr. 15 (2025)

für Betroffene als alleinige Unterstützungsmaßnahme oftmals nicht ausreichen, weshalb eine gute und breite Vernetzung erforderlich ist. Zudem erfordert die räumliche Distanz ein besonders aufmerksames Vorgehen, beispielsweise hinsichtlich der Einschätzung des körperlichen Zustandes einer erkrankten Person. Nicht zuletzt bedarf professionelle Online-Beratung finanzieller Mittel – und dies langfristig, um sie fortlaufend an eine sich rasch weiterentwickelnde digitale Welt anzupassen. Nur durch eine ausreichende finanzielle Förderung können angemessene personelle und zeitliche Ressourcen für digitale Beratung bereitgestellt werden. Dies hat wiederum maßgeblichen Einfluss darauf, ob zentrale Qualitätskriterien, wie eine datenschutzkonforme technische Ausstattung sowie eine kontinuierliche Qualitätssicherung unter Einbezug der Ratsuchenden, für digitale Beratungsangebote eingehalten werden können. Die Leitlinien enthalten entsprechend Hinweise und Reflexionsanregungen zu den fünf zentralen Themenfeldern „Zugang und Setting“, „Haltung und Selbstfürsorge“, „Beratungskompetenzen und schwierige Situationen“, „Zusammenarbeit und Vernetzung“ sowie „Rahmenbedingungen und Ressourcen“. Dank der Fachkenntnisse und des Engagements der Beteiligten konnte ein umfassender und praxisnaher Leitfaden erstellt werden – „aus der Praxis und für die Praxis“. Er dient als Reflexionsanregung für Fachkräfte und Einrichtungen sowie als Orientierung für betroffene Menschen und Angehörige. Viele Standards sind über den Essstörungenbereich hinaus gültig und können auch auf die Online-Beratung anderer Zielgruppen übertragen werden.

Wo sind die Ergebnisse zu finden?

Sie können sich die Qualitätsleitlinien über den Publikationsserver der Hochschule Landshut (<https://doi.org/10.57688/388>) (Hofer et al., 2023) oder auf der Website des BFE e. V. kostenfrei herunterladen. Darüber hinaus steht der Abschlussbericht zum Projekt über die Website

des Bundesministeriums für Gesundheit mit weiteren Informationen zur Verfügung (Hofer et al., 2024) und die Ergebnisse wurden in der internationalen Fachzeitschrift „European Eating Disorders Review“ veröffentlicht (Hofer et al., 2024) und können dort ebenfalls kostenlos eingesehen werden.

(<https://doi.org/10.1002/erv.3164>)

Referenzen

Cohrdes, C., Göbel, K., Schlack, R., & Hölling, H. (2019). Essstörungssymptome bei Kindern und Jugendlichen: Häufigkeiten und Risikofaktoren: Ergebnisse aus KiGGS Welle 2 und Trends. Bundesgesundheitsblatt – Gesundheitsforschung – Gesundheitsschutz, 62(10), 1195–1204. <https://doi.org/10.1007/s00103-019-03005-w>

Hofer, A., Borse, S., Hasenöhl, C., Harrach, K., Schnebel, A., Wunderer, E. (2023): *Qualitätsleitlinien für professionelle Online-Beratung bei Essstörungen*. Hochschule Landshut, Bundesfachverband Essstörungen e. V. (BFE). <https://doi.org/10.57688/388>

Hofer, A., Borse, S., Hasenöhl, C., Harrach, K., Schnebel, A., Wunderer, E. (2024). *Abschlussbericht: Digitale Beratungsangebote professioneller Beratungsstellen für Essstörungen: Partizipative Bestandsaufnahme, Evaluation und Entwicklung von Qualitätsleitlinien – DigiBEsst*. Bundesministerium für Gesundheit (BMG).

Hofer, A., Borse, S., Hasenöhl, C., Harrach, K., Ehrlich, St., Schnebel, A., & Wunderer, E. (2024). Professional digital counselling for eating disorders in Germany: Results of the DigiBEsst project survey on the perspectives and experiences of health professionals, individuals with eating disorders, and carers. *Eur Eat Disord Rev*. <https://doi.org/10.1002/erv.3164>

Medienpädagogischer Forschungsverbund Südwest (mpfs) (Hrsg.) (2024). *JIM-Studie 2024: Jugend, Information, Medien*. https://mpfs.de/app/uploads/2024/11/JIM_2024_PDF_barrierearm.pdf

Wunderer, E., Borse, S., Lamers, L., & Ommen, O. (2016a). Beratungsstellen für Menschen mit Essstörungen: Versorgungslage und Rolle der Sozialen Arbeit. *Soziale Arbeit*, 65(12), 456–462. <https://doi.org/10.5771/0490-1606-2016-12-456>

ZgA. (2011). Empfehlungen zur integrierten Versorgung bei Essstörungen in Deutschland. Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung.

([zurück zum Inhaltsverzeichnis](#))

BERATUNG ALS PROFESSION

Die Online-Zeitung der DAJEB für Beraterinnen und Berater – Nr. 15 (2025)

Zwei, die mich geprägt haben und zum Vorbild wurden

Thomas Gailer



Ich möchte hier über zwei Personen exemplarisch schreiben, die für mich eine besondere Bedeutung haben und mir Vorbilder sind.

Ich war sechs und frisch eingeschult, das Lernen fiel mir schwer und ich konnte nicht so schön schreiben und auch das

Rechnen fiel mir schwer. Ich fühlte mich verunsichert und kam wohl zu dem Schluss, dass ich nicht gut genug für die Schule bin. Zu einem der ersten Elternabende sollten alle Kinder mit ihren Eltern kommen – und ich war sehr angespannt. Wahrscheinlich dachte ich, dass nun öffentlich über meine nur „befriedigenden“ Leistungen gesprochen würde. Doch stattdessen lobte mich meine Klassenlehrerin, Frau Schengel, vor der ganzen Klasse für eine Bastelarbeit, die ich im Heimatkundeunterricht gemacht hatte. Das hat mich als kleinen Jungen damals unglaublich gefreut – und auch sehr erleichtert.

Ich sehe noch immer ihren liebevollen Blick auf mir und bin berührt und dankbar, wenn ich mich an diese Geschichte erinnere.

Auch in meiner Beratungsarbeit mit einzelnen oder Paaren erlebe ich Menschen, die ihre Fähigkeiten unterschätzen oder gar nicht sehen können. Dann versuche ich, wie meine Lehrerin, verborgene Ressourcen – Schätze zu heben und sichtbar zu machen.

Und ich erinnere mich an Christoph Krämer, der Leiter der Selbsterfahrungsgruppe bei der EFL-Berater Ausbildung der DAJEB war.

Der meine Ausbildung im besten Sinne begleitete, der mit seiner ruhigen Präsenz, wach und

interessiert für die Gruppe und für mich da war. Und uns durch die Ausbildung führte, förderte und forderte. In schwierigen Beratungssituationen, obschon verstorben, steht er in Gedanken neben mir und hilft mir auf Kurs zu bleiben, damit ich hilfreich sein kann.

Ich hatte – und habe – das Glück, in meinem Leben immer wieder Menschen zu begegnen, die mir Vorbild sind. Deren Haltung und Verhalten wurde mir zur Orientierung, zur Vorlage. Da ist dann in mir so ein Gefühl von: „Da möchte ich auch hin. Das möchte ich auch so oder so tun!“ Oder manchmal auch: „Das behalte ich bei. Das mache ich weiterhin so!“ Keine Frage, für mich sind Vorbilder wichtig. Sie bestärken mich und geben mir Kraft und Zuversicht im Sinne Ernst Blochs „Man muss in das Gelingen verliebt sein, nicht in das Scheitern.“

Thomas Gailer

EFL-Berater und Supervisor in Halle/Saale im IRIS-Familienzentrum

Beziehungen sind Geschichten –

Was hat Esther Perel uns zu sagen, was wir nicht schon wissen?

Regina Reichart-Corbach



Vielleicht nicht viel, aber die Art wie sie es sagt, ist aus meiner Sicht einzigartig. Sie sagt es nur auf Englisch in Vorträgen und

Podcasts aller Art, also ist sie in Deutschland vielleicht weniger bekannt. Ihre Bücher sind 2006 bzw. 2017 geschrieben worden, aber inzwischen setzt sie andere Schwerpunkte, weil sich die Realität von Paaren verändert hat. Wie beschreibe ich möglichst treffend die Person Esther Perel? Fange ich doch mit der Betonung ihres Namens an: Esth  r Per  l. Sie wurde 1958 als

[\(zur  ck zum Inhaltsverzeichnis\)](#)

BERATUNG ALS PROFESSION

Die Online-Zeitung der DAJEB für Beraterinnen und Berater – Nr. 15 (2025)

zweites Kind zweier polnischer Holocaust-Überlebender in Belgien geboren, wuchs in Antwerpen auf, wollte Übersetzerin oder Journalistin oder Theaterschauspielerin werden, studierte Psychologie in Jerusalem, ließ sich zur systemischen Familientherapeutin ausbilden und blieb der Liebe wegen in den USA, wo sie nun in New York lebt. Perel praktiziert seit 40 Jahren Paartherapie, hat einen Mann, zwei Söhne, hält Vorträge, nimmt Gespräche mit Fachleuten auf und unterhält zwei Podcasts. Hinzu kommt das Format „Sessions“, eine abonnementbasierte Lern-Plattform, die sich an Fachleute richtet. Hier kann man Interviews, Fallanalysen und Webinare anhören, bzw. ansehen.

In Interviews beschreibt Perel ihre Eltern als Menschen, die nicht nur als Einzige aus ihren sehr großen Familien die Nazi-Herrschaft überlebt hatten, sondern die trotz allem glücklich leben wollten. Diese lebensbejahende Einstellung ihrer Eltern hat ihren Blick auf Menschen spürbar geprägt.

Perel konstatiert, dass in ihren Seminaren und Vorträgen ca. 85% der Anwesenden bereits in irgendeiner Form von Außenbeziehungen betroffen gewesen seien, und so lag es nah, diesen Aspekt von Paarbeziehungen besonders intensiv zu beleuchten. Es gebe Paare, die sich nach dem Bekanntwerden einer Außenbeziehung zwar nicht trennten, die jedoch keine bedeutungsvolle Beziehung mehr führten, in der auch Erotik eine Rolle spiele. Dann gebe es aber auch die, die miteinander die Bedeutung der Affäre erarbeitet hätten und eine veränderte, aber durchaus glückliche Partnerschaft weiterführten. Sie wollten und könnten weiter zusammenleben.

Wie oft hören wir in Paarberatungen den Satz, dass die Außenbeziehung nichts mit dem Partner zu tun hatte, man den anderen liebt und nicht verletzen, sich aber auch nicht trennen wollte? Ich kann Esther Perels Einschätzung dieses Phänomens aufgrund meiner eigenen beruflichen Erfahrungen gut folgen. Diese Menschen suchen meist nicht jemand neuen, sondern sie finden sich selbst anders mit dieser neuen Per-

son. Auf der Suche nach anderen Facetten des eigenen Selbst sind sie vielleicht gar nicht gewesen, aber plötzlich taucht dieser Mensch auf, der etwas faszinierend Neues aktiviert. Die hormonelle Verjüngungskur ist zu verführerisch, um ihr zu widerstehen. Schaut man so auf eine Außenbeziehung, ist sie nachvollziehbar und letztlich auch zu verzeihen. Wenn man diesen Aspekt bei der Aufarbeitung betont und entsprechende Fragen stellt, kann das nachvollziehbare Straßbedürfnis in den Hintergrund treten und etwas Gutes entstehen.

Esther Perel spricht 9 Sprachen. Mit fünf Sprachen ist sie bereits in ihrer Familie aufgewachsen. Es verwundert nicht, dass es ihr in ihren Podcast-Sitzungen „Where should we begin?“ und „How is work?“ eindrucksvoll gelingt, all die unterschiedlichen Sprachen ihrer Klienten zu verstehen, für den Partner zu übersetzen oder im Einzelgespräch sprachlich in eine neue Form zu gießen. Menschen aus der ganzen Welt können ihr eine Sprachnachricht hinterlassen, in der sie ihr Anliegen beschreiben. In der Regel kommen die Menschen für die Aufnahme nach New York, dann folgt eine ca. einstündige Beratung, die anonymisiert ausgestrahlt wird. Manchmal wird auch nur ein Telefonat geführt („Esther Calling“). Oft interessiert sie sich dafür, wie es in der Beziehung oder Familie weitergegangen ist und dann gibt es einige Zeit später für Abonnenten ein Update. Natürlich ist in dieser kurzen Zeit keine Therapie möglich, aber sie verhilft ihren Kurzzeit-Klienten stets zu neuen Einsichten und ich selbst habe tatsächlich durch das Hören ihrer vielen kurzen Sitzungen mehr dazu gelernt als in manch umfangreichen Fortbildungen.

Den Podcast gibt es seit acht Jahren. Wöchentlich lässt sich also miterleben, wie Esther Perel Menschen neue Perspektiven eröffnet. Manchmal ist sie hörbar beeindruckt von den Schicksalen ihrer Klienten oder Klientinnen und dann sagt sie beim Abschied: „I stand humbly before you“. Die Übersetzung: „Ich verneige mich vor Ihnen“ trifft die atmosphärische Wirkung dieser Verabschiedung ganz gut. Kommen wir zu ihren Büchern. 2006 erschien „Mating in captivity – Unlo-

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

BERATUNG ALS PROFESSION

Die Online-Zeitung der DAJEB für Beraterinnen und Berater – Nr. 15 (2025)

cking erotic intelligence“ („Was Liebe braucht“, HarperCollins), das 2017 von „The state of affairs – rethinking infidelity“ („Was Liebe aushält“, HarperCollins) ergänzt wurde. Beide wurden im Jahr 2020 ins Deutsche übersetzt. Ich bin weit davon entfernt, einen Überblick über die bisherige Literatur zu Paartherapie zu haben. Diese Bücher packten mich jedoch, weil sie sich mit meinen praktischen Erfahrungen deckten.

Where should I begin? Vielleicht bei der Frage, ob ein Partner oder eine Partnerin dafür verantwortlich ist, dass es „guten Sex“ gibt. Gerade nach der Geburt von Kindern liegt der Schlüssel dazu meines Erachtens in den Köpfen der Frauen. Häufig verzweifeln Paare in dieser Phase aber an dem weiblichen Gefühl, durch männliche Wünsche nach Sexualität in Zugzwang und damit unter Druck zu geraten. Männer dagegen fühlen sich abgewiesen und hilflos einem weiblichen Verhalten ausgeliefert, das ihnen willkürlich erscheint. Ein anderer Mensch ist tatsächlich schnell damit überfordert zu erspüren, was Frau nach Geburten braucht, wann „es passt“ und wie sie das Gefühl bekommen kann, dass es nicht nur um die eigene (männliche) Lustbefriedigung, sondern dass es auch um sie, ihre Lust und den körperlichen Ausdruck von Liebe geht. Esther Perel spielt den „Klage-Ball“ immer zurück und häufig wird klar, dass dies für viele Frauen ein neuer Gedanke ist: Zunächst sollte ich mich in meiner eigenen Sexualität gut auskennen, wissen, was mir gefällt, meinen Körper akzeptieren lernen, Phantasien zulassen und würdigen und (wieder) mit Sexualität spielen. Natürlich gilt diese Empfehlung auch für Männer oder für gleichgeschlechtliche Partnerschaften. Die Wahrscheinlichkeit für eine Verbesserung der gemeinsamen Sexualität steigt. Die Lösung, die in vielen Beziehungen praktiziert wird, dem Bedürfnis des einen einfach nachzugeben, ohne selbst Lust zu haben und zu empfinden, führt häufig zu neuen Problemen. Inzwischen hat Perel sich von der fachlichen Idee verabschiedet, sexuelle Probleme lösten sich von allein, wenn die Beziehung verbessert würde. „Unlo-

cking the erotic mind“ (die erotische Identität entfesseln) ist ihr derzeitiges Thema.

Aus meiner Sicht müssen sich gute Theoretiker*innen auch mit gesellschaftlichen Entwicklungen und deren Auswirkungen auf ihr Fach auseinandersetzen. Perels Analyse lässt sich wie folgt zusammenfassen:

In den 50er Jahren war die Zufriedenheit in Ehen relativ hoch, da Paare es nach den Unruhen des zweiten Weltkrieges schätzten, eigene Bereiche zu haben. Überwiegend war es so: Die Männer arbeiteten und die Frauen versorgten Kinder und Haushalt. Liebe und Romantik waren keine Voraussetzung für das Eingehen einer Ehe, aber zu den „ehelichen Pflichten“ gehörte die Bereitschaft Sexualität zu gewährleisten. Ehen dienten der Sicherung und Befriedigung basaler Bedürfnisse, wie Sicherheit, Schutz, wirtschaftliche Versorgung und Zugehörigkeit. Seither erleben wir eine kontinuierliche Entwicklung in Richtung der Spitze der Maslow'schen Bedürfnis-Pyramide. Frauen sind mehr und mehr sozioökonomisch unabhängig und die Rollenbilder sind weniger rigide. Man erwartet nun von Ehe und Partnerschaft auch die Möglichkeit, Individualbedürfnisse zu befriedigen und sich selbst in ihrem Rahmen verwirklichen zu können, bei gleichzeitigem Wunsch nach profundem Verständnis und Unterstützung. Nun hat sich aber die Zahl der bedeutenden sozialen Kontakte, laut Perel, um 30% in den vergangenen 20 Jahren verringert. Die Ansprüche an den Partner oder die Partnerin steigen.

Lange Zeit bewegten wir uns in Systemen, die man als rigide bezeichnen könnte. Man lebte in klar umschriebenen Gemeinschaften und Beziehungen waren von Verpflichtungen, klaren Loyalitäten und Sicherheit geprägt. Persönliche Freiheit und Selbstausdruck spielten kaum eine Rolle oder sie wurden zum Inhalt von Sehnsüchten. Heute leben wir vermehrt in Systemen, in denen Wahlfreiheit und Optionen an Bedeutung gewinnen. Die Gemeinschaft, in der sich Individuen nach Selbstverwirklichung sehnen, verliert in westlichen Kulturen an Bedeutung. Nun steht

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

BERATUNG ALS PROFESSION

Die Online-Zeitung der DAJEB für Beraterinnen und Berater – Nr. 15 (2025)

das Individuum im Mittelpunkt, sehnt sich nach Gemeinschaft und überfrachtet die wenigen engen Kontakte, die bleiben, mit Erwartungen. Aufgrund der technischen Entwicklung und der dauernden Konfrontation mit vermeintlich glücklichen, schönen, erfolgreichen und sportlichen Menschen wachsen individuelle Unsicherheit, Einsamkeitsgefühle und Selbstzweifel. Gleichzeitig ist man so frei, wie nie zuvor und muss viele Entscheidungen treffen, die der eigenen besonderen Persönlichkeit gerecht werden und authentisch sein sollen. Dies alles spielt sich im Kontext einer beängstigenden weltpolitischen Lage ab. Angst begrenzt aber unsere Vorstellungskraft, verhindert Großzügigkeit und macht intolerant, und so entwickelt sich das ausweitende System schließlich wieder in Richtung Rigidität, die sich in der steigenden Attraktivität von rechtspopulistischen, Sicherheit und einfache Lösungen versprechenden Parteien äußert.

In allen Beziehungen gibt es Hierarchien, Grenzen, Erwartungen, Raum für Kreativität und Dimensionen von Verantwortung. Stets werden die eigenen Bedürfnisse und die der anderen verhandelt. Perel wirft unter vielen anderen die Frage auf, wie Technologie, die darauf zielt Spannung zu verringern und alle Wünsche umgehend und reibungslos zu erfüllen, unsere zwischenmenschlichen Beziehungen verändert.

Ich beobachte in meiner praktischen Arbeit vermehrt junge Eltern, denen es schwerfällt, sich aus dem Modus des Flirtens, „Swipens“ und der oberflächlichen sexuellen Begegnungen zu befreien und monogame Beziehungen einzugehen. Sie sehnen sich danach, haben gemeinsame Kinder, aber wenn einer oder beide Partner sich weigern, Flirt-Apps zu löschen und auf ihren Profilen für beziehungstechnische Klarheit zu sorgen, dann durchdringen Unsicherheit und Eifersucht die Partnerschaft. Wie können wir trotz dieser Konflikte sichere Verbindungen herstellen und über Jahre mit glücklichem Leben füllen? Die Technisierung unseres Alltags schafft Mühen ab. Beziehungen sollen unkompliziert sein, Reibung, Langeweile und Anstrengung gehören für viele Menschen kaum mehr zum Alltag,

weil KI & Co. uns verwöhnen. Mit Reibung oder Friktion umzugehen, lehrt uns jedoch mit Unvorhergesehenem, Unerwartetem oder Fehlentscheidungen zurecht zu kommen. Wenn wir unangenehme Situationen meistern, entwickeln wir Selbstvertrauen und Widerstandsfähigkeit, die uns wiederum helfen, mit Unsicherheit und Ängsten umzugehen. Alle Antworten aus einem Gerät in unserer Hand zu zaubern, erhöht unsere Ängstlichkeit.

Gehen wir einen Schritt weiter zu Menschen, denen es trotz allem gelungen ist, eine Beziehung zu führen, die in eine Familiengründung mündet und in der man zusammenlebt. Perel beobachtet nicht nur in den USA, dass sich Elternschaft seit den 90er Jahren sehr verändert hat. Verbrachten Väter früher ca. 5 Stunden wöchentlich mit ihren Kindern, seien es jetzt ca. 10 Stunden. In Familien, in denen es einen Hauptverdiener gebe und eine Person, die Teilzeit arbeite, verbringe diese ca. 20 Stunden pro Woche aktiv mit den Kindern. Diese Zahlen sind in Deutschland vermutlich ähnlich. Die Erwartungen der Schulen beeinflussen das Familienleben und zahlreiche Hobbies gehören koordiniert. Für die Gestaltung der Paarbeziehung bleibt zu wenig Zeit, oder in Perels Worten: Helikopter-Eltern nähren die Leidenschaft zu wenig. Auf der langen Liste kindlicher Bedürfnisse sollte jedoch die liebevoll-interessierte, intime Beziehung ihrer Eltern ganz oben rangieren. Aus der gedanklichen Beschäftigung mit der Versorgung der Kinder, der beruflichen Aufgaben oder der Kontrolle des Haushaltes in die Sphäre der so wichtigen erotischen Phantasien (oder wie Ian Kerner es nennt: der „psychogenen Stimulation“) zu wechseln, gelingt nicht selbstverständlich. Das Überleben der Ehe und damit der Familie hängt von der Zufriedenheit der Paarbeziehung ab. Wenn also die erotischen Bedürfnisse der Eltern den vermeintlichen Bedürfnissen der Kinder geopfert werden, wächst die Gefahr, dass diese außerhalb der Beziehung befriedigt werden. Um Perel noch einmal zu zitieren: Die ultimative Familie bringt nicht automatisch die ultimative Paarbeziehung

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

BERATUNG ALS PROFESSION

Die Online-Zeitung der DAJEB für Beraterinnen und Berater – Nr. 15 (2025)

mit sich. Aber zurück zum Thema Treue. Wir alle, die wir mit Paaren arbeiten, kennen die Menschen, die eine Außenbeziehung eingehen, die ihre Beziehung aber nicht als unglücklich bezeichnen. Die Affäre soll niemanden ersetzen, sondern parallel existieren, denn in ihr kommt eine völlig andere Version des Selbst zum Vorschein. Es gibt wenige Erlebnisse innerhalb einer Beziehung, deren Auswirkungen so diametral auseinanderdriften, wie die Offenbarung einer Außenbeziehung. Der einen Person wurde etwas schwer zu Verzeihendes angetan, aber die andere Person schwelgt (idealerweise) in der Erinnerung an Bewunderung, Lebendigkeit und dem Erleben neuer Aspekte der eigenen Persönlichkeit. Die Verarbeitung einer Außenbeziehung gehört zu den interessantesten Herausforderungen in der paartherapeutischen Arbeit und Esther Perel gibt hierzu viele praktikable Anregungen.

Sie beobachtet schon seit längerem, dass es Menschen zunehmend schwerfällt, die Person, die ihnen sehr vertraut ist, die die Quelle von Trost, Beständigkeit und Stabilität ist, zu erotisieren. In Zeiten, in denen Erotik (oder Pornografie) jederzeit verfügbar ist, verwundert dies nicht. Die Beziehung zu öffnen, wirkt für manche zunächst wie eine Lösung dieser „Krise des Verlangens“, es ist allerdings zu beobachten, dass auch in polyamourösen Beziehungen Erfahrungen von Regelbrüchen und Gefühle von Enttäuschung an der Tagesordnung sind. Vielleicht ist die menschliche Freude daran, Regeln zu brechen, Autonomie zu spüren, wenn man etwas Verbotenes tut und sich frei zu fühlen, die größte Feindin der monogamen Beziehung. Aber jedes Kind kennt (hoffentlich) dieses aufregende Gefühl. Verlangen ist die ultimative Selbstbestimmung, die Verpflichtung, sich um familiäre Belange zu kümmern, ist es nicht. Das Verbotene bleibt hochgradig erotisch.



Abschließend sei Perels Fortbildungs-Plattform „Sessions“ erwähnt. Hier spricht sie mit Fachkolleg*innen über deren Arbeit und es entsteht eine kreative Atmosphäre gemeinsamen Nachdenkens über die Phänomene der Welt. Passend zu dem Namen ihres Podcasts „Where should we begin?“ fragt Perel ihre Gesprächspartner*innen gern, ob sie liebste Eröffnungsfragen haben. Ihre sind folgende:

- Wie haben Sie sich kennengelernt? Ihre Probleme werden hier auch Raum bekommen, aber Sie sind mehr als die Summe dieser Probleme und ich möchte meine Aufmerksamkeit nicht zu Beginn auf diese reduzierte Version Ihres Selbst beschränken.
- Was hat Sie aneinander angezogen?
- Wodurch fühlten Sie sich komplettiert?
- Mit welcher Verletzlichkeit hat Ihre Partner*in zu kämpfen und was ist Ihr Anteil daran?
- Welchen Stellenwert hat Sexualität für Sie?
- Wer von Ihnen war skeptischer, als es um diese Beratung/Therapie ging?

Esther Perel ist es wichtig, dass die Menschen mit einer anderen Geschichte gehen, als sie gekommen sind. Ich hoffe meinerseits, dass ich durch diesen Text Interesse an ihrer Arbeit geweckt habe. Ob man ihrem mitnichten akzentfreien, aber charmanten Englisch lauscht oder ihre prägnanten Texte liest: Es ist ein lustvolles Erlebnis!

Referenzen

Harper, C. (2020). Was Liebe braucht - Das Geheimnis des Begehrens in festen Beziehungen.

Harper, C. (2020). Was Liebe aushält - Untreue überdenken: Ein Buch für alle, die jemals geliebt haben.

Podcast-Folgen der Reihen „Where should we begin?“, „How is work?“ und „Sessions“

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

BERATUNG ALS PROFESSION

Die Online-Zeitung der DAJEB für Beraterinnen und Berater – Nr. 15 (2025)

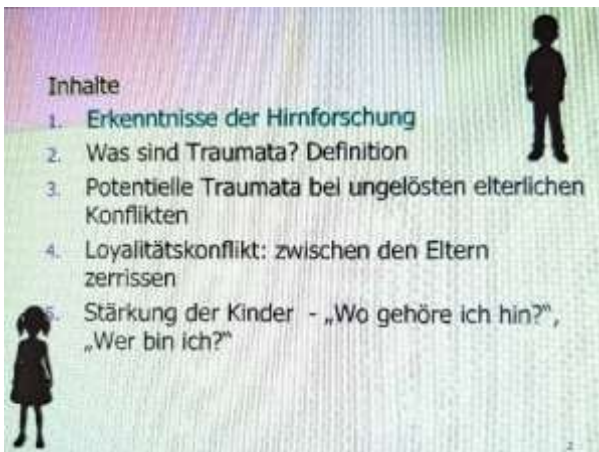


NETZWERK GETRENNTERZIEHEND

Fachvortrag:
Wer bin ich und zu wem gehöre ich?
Getrennte Eltern und die Bedeutung für die Kinder

Ulrike Held

https://netzwerk-getrennterziehend.de/Videos-NwGz/#2025_07_26



Die Trennung der bisherigen sicheren Basis hat für Kinder immer weitreichende Folgen. Wie sie diese bewältigen, hängt insbesondere von der Kooperation der Eltern ab. In ihrem Vortrag stellt Frau Held, Diplom-Psychologin und Traumatherapeutin die Bedeutung dieser Erfahrung dar. Dabei bezieht sie sich auf die Erkenntnisse der Hirnforschung und macht deutlich, worum es sich bei einem Trauma handelt. Potenzielle Traumata bei ungelösten elterlichen Konflikten werden referiert und insbesondere geht sie auf den Loyalitätskonflikt ein, wenn Kinder zwischen Eltern zerrissen werden. Ihre reichhaltigen Erfahrungen aus diesem Arbeitsfeld machen den Vortrag sehr anschaulich und lebendig. So sensibilisiert sie Eltern für ihre Aufgabe, die Kinder zu stärken, und gibt ihnen dafür klare Handlungsanweisungen. So brauchen sich die Kinder nicht mit der Frage zu quälen: Wo gehöre ich hin? Wer bin ich? Das Netzwerk Getrennterziehend informiert zu allen Facetten rund um

Getrennterziehend bzw. Trennungsfamilien. Von vielfältigen gesellschaftlichen z.B. auch juristischen Themen, die wöchentlich u.a. jeden Montag oder Dienstag um 18:00 bei den Live-Veranstaltungen per Videokonferenz angesprochen werden können, sowie auch insbesondere Informationen zu den Themen guter Kommunikation z.B. mit Familienmediation und Familiencoaching, bis hin zu alltäglichen oder speziellen Fragen für Trennungs-Prävention oder für Patchworkfamilien.

Auf den Internetseiten finden sich entsprechend viele interessante Informationen und Veranstaltungen sowie Ansprechpartner*innen zu diesen Themen. Die Teilnahme an einer Vielzahl von wöchentlich stattfindenden öffentlichen Veranstaltungen ist kostenfrei. Initiator und Ansprechpartner dieses Netzwerkes ist Guido R. Lieder, Mitglied der DAJEB.

<https://netzwerk-getrennterziehend.de/>

Häusliche Gewalt auf Allzeithoch!

Was wissen wir über betroffene Kinder?

Familienberatung als ein Ort der Prävention

Dr. Rudolf Sanders

Die Opferzahl häuslicher Gewalt hat sich zuletzt auf einem Allzeithoch befunden. Im vergangenen Jahr registrierte das Bundeskriminalamt mit 256.942 Betroffenen so viele wie nie zuvor. Der Anstieg gegenüber dem Vorjahr liegt bei rund 3,7%, in Fünfjahresvergleich sogar bei 14%. Rein statistisch wird damit in Deutschland etwa alle zwei Minuten ein Mensch von seinem Partner oder Ex-Partner oder einem nahen Verwandten misshandelt. Im Teilbereich Partnerschaftsgewalt wurden im vergangenen Jahr 171.069 Opfer verzeichnet, knapp 2% mehr als im Vorjahr. Bei der Teilmenge der innerfamiliären Gewalt registrierte das BKA einen Anstieg um 7,3% auf 94.873 Betroffene. So KNA von Anfang August 2025. Trotz intensiver Recherche ist es mir nicht

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

BERATUNG ALS PROFESSION

Die Online-Zeitung der DAJEB für Beraterinnen und Berater – Nr. 15 (2025)

gelungen herauszufinden, wie viel Kinder davon betroffen sein mögen. Sie sind immer die schwächsten Mitglieder, wenn sie Gewalt erfahren und erleben.

Unter dem Thema *Frühe Verletzungen, späte Konsequenzen: Wie belastende Kindheitserfahrungen die Psyche und Beziehungen prägen* fand der diesjährige Kongress der *Deutschen Gesellschaft für Psychosomatische Medizin und Ärztliche Psychotherapie e.V. (DGPM)* statt. Ihr Anliegen war es in der Online-Pressekonferenz darauf hinzuweisen, dass die ersten Lebensjahre unser Vertrauen in andere Menschen prägen. Diese beeinflussen die psychische und körperliche Gesundheit bis ins Erwachsenenalter. Belastende Kindheitserfahrungen, darunter Vernachlässigung, Missbrauch, Gewalterfahrungen oder emotionale Unsicherheit, können langfristige Folgen haben – von einem erhöhten Risiko für Depressionen und Angststörungen bis hin zu einer gestörten Beziehungsfähigkeit.

Und was können wir vor Ort in den Beratungsstellen tun? Empathisches Zuhören alleine reicht nicht! Im Jahr 2000 hatte der DAKJEF eine Triple P® Fortbildung angeboten. Ich erlebte eine zielorientierte und strukturierte Fortbildung, die von dem Zeitpunkt an meine Arbeit wesentlich geprägt hat.

Alle Paare mit Kindern habe ich sofort verpflichtet (!), an vier Abenden je zwei Stunden in der Beratungsstelle an diesem Programm teilzunehmen. Es folgten jeweils für 20 Minuten Telefonate, um das Erlernte zu vertiefen. **Laut den Richtlinien des Landes NRW z.B. sind wir dazu angehalten, präventiv zu arbeiten.** So habe ich also nicht nur in den Jahren 2000 bis 2016 zweimal im Jahr dieses Triple P® Training im Rahmen der Beratungsstelle Hagen & Iserlohn durchge-

führt, sondern zusätzlich zahlreiche Vorträge in Kindergärten und Grundschulen gehalten. Jeweils 3 Abende unter dem Motto *Überlebenstraining für Eltern* zu den Themen: *Häufige Erziehungsfehler und die Alternativen, Umgang mit kindlichem Problemverhalten* und *Eine feste glückliche stabile Partnerschaft gestalten*. Im Schnitt waren es zwischen 20 und 40 interessierte Eltern.



Ebenso habe ich 20 Jahre ehrenamtlich bei der Campingkirche auf dem Südsee Camp in der Lüneburger Heide mitgemacht und hatte dort an drei Abenden im Kirchenzelt zwischen 15 und 40 Zuhörer*innen. Morgens, wenn die Kinder zum Singen, Beten und Basteln zusammenkamen, war ich Ansprechpartner und konnte durch kurze Gespräche das Gehörte vertiefen. Aber nicht nur dort, sondern auch im Rahmen meiner Paarberatungen setze ich bis heute manche Strategie um. "So, sie wissen

noch nicht, wie Sie Ihren Partner loben können? Das können wir ganz einfach lernen." Eine der erfolgreichsten Strategien, die die Paare sofort in eine andere Stimmung bringt.

Ende August dieses Jahres traf ich eine Mutter, die vom letzten Familienurlaub erzählte. Mit dabei zwei, in der herausfordernden Adoleszenz steckende Töchter. Nach zwei Tagen fragte sie: "Kennt ihr noch die Familienregeln von früher?"

1. Wir sprechen mit ruhiger Stimme.
2. Wir halten die Hände bei uns.
3. Wir tun was Vater und Mutter sagen.

Ab dem Zeitpunkt hatten sie einen entspannten Urlaub miteinander. Perspektivisch halte ich solche Programme, die strukturiert auf die Bedürfnisse der Ratsuchenden eine Antwort geben und zielorientiert vorgehen sind die Zukunft der Arbeit in Beratungsstellen.

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

BERATUNG ALS PROFESSION

Die Online-Zeitung der DAJEB für Beraterinnen und Berater – Nr. 15 (2025)

Prävention von Kindesmisshandlung – was ein Elternprogramm bewirken kann

"Da ist mir die Hand ausgerutscht, ich weiß gar nicht, wie das passiert ist."

Silke Krabbe



So oder so ähnlich schildern es Eltern im Rahmen der Beratung, wenn sie über Gewalt im Zusammenhang mit Erziehung sprechen. Wenn sie denn überhaupt zugeben, dass

sie körperliche Gewalt ausgeübt haben. In vielen Fällen werden solcherlei Dinge eher verharmlost oder gar nicht angesprochen. Dennoch passieren sie und die Forschung geht davon aus, dass Stress, Anspannung und Unsicherheit Faktoren sind, die das Auftreten von Kindesmisshandlung wahrscheinlicher werden lassen. Wir kennen das auch von uns selbst: Geduld und liebevolle Zugewandtheit leiden in stressigen Phasen, die Gefahr einer Überreaktion steigt. Präventionsbemühungen tun also gut daran, hier anzusetzen.

Zusammenhang von Kindesmisshandlung, Stress und Erziehung

Stress in der Erziehung kann das Risiko von Gewalt erhöhen. Erhöhter Stress kann dazu führen, dass Eltern schneller die Kontrolle verlieren und zu gewalttätigen Verhaltensweisen greifen, während Kinder, die Gewalt erleben, unter massivem Stress stehen und tiefgreifende negative Auswirkungen auf ihre Entwicklung erleiden können.

Doch woher kommt der Stress? „Der subjektiv empfundene Stress der Eltern hängt stark mit Belastungsfaktoren wie Hinweisen auf Depression/Angst, Zweifel an der eigenen elterlichen Kompetenz, Unzufriedenheit in der Partnerschaft, Ärger, Temperament des Kindes und fehlender sozialer Unterstützung zusammen. Es zeigt sich ein Zusammenhang zwischen subjek-

tiv wahrgenommenem Stress der Eltern und von ihnen berichteter Verletzung des Kindes durch Gewalt oder Vernachlässigung. Eltern, die eine Vernachlässigung ihres Kindes berichten, zeigen die höchste Ausprägung auf der Stressskala.“ (Nationales Zentrum – Frühe Hilfen)

Weitere „Faktoren, die das Risiko einer Kindesvernachlässigung und -misshandlung erhöhen, sind Eltern, die jung oder allein erziehend sind, die selbst Kindesmisshandlungen oder -vernachlässigung erlebt haben oder persönlichen oder familiären Stress haben (wie z. B. unsichere Ernährungssituation, finanzieller Stress, Gewalt durch den Intimpartner, soziale Isolation, psychische Gesundheitsprobleme oder eine Substanzgebrauchsstörung).“ (MSD Manual)

Es gibt einige Faktoren, die Stress und damit Überreaktionen wahrscheinlicher machen. Darüber hinaus haben vernachlässigende oder misshandelnde Eltern oft Schwierigkeiten in folgenden Bereichen (AWMF online):

- Das Kind in seiner Entwicklung realistisch wahrnehmen, insbesondere überhöhte Anforderungen an die Selbstständigkeit des Kindes.
- Unrealistische Erwartungen bezüglich der Bedürfnisse (der Eltern), die ein Kind erfüllen kann, z.B. bei Alkoholabhängigkeit oder Entscheidungssituationen, wobei eine Rollenkehr der Beziehungs- und Verhaltensmuster zu beobachten ist.
- Die Fähigkeit zur Empathie und Kommunikation mit dem Kind.
- Die Fähigkeit, aggressives Verhalten dem Kind gegenüber zurückzuhalten (Impulskontrolle).

Nicht an allen Faktoren kann ein Elternprogramm ansetzen. Viele Fertigkeiten, die eine positive Erziehung braucht, sind aber erlernbar und können Eltern entlasten und Alternativen im Umgang mit herausfordernd empfundenen Situationen aufzeigen und somit den Stress verringern.

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

BERATUNG ALS PROFESSION

Die Online-Zeitung der DAJEB für Beraterinnen und Berater – Nr. 15 (2025)

Positive Erziehung – eine Säule der Förderung der psychischen Gesundheit von Kindern und Jugendlichen

Erziehung ist ein zentraler Faktor in Bezug auf die Risikofaktoren oder Schutzfaktoren für die Entwicklung vermeidbarer psychischer Probleme bei Kindern im Alter von bis zu 12 Jahren.

Kinder, die einer unzureichenden Erziehung ausgesetzt sind, (z.B. hart, mit Zwang, vernachlässigend, inkonsequent), haben ein höheres Risiko für internalisierende (Angzustände, Depressionen, sozialer Rückzug) und externalisierende (früh auftretende Verhaltensprobleme, Impulsivität, Aggressivität) Probleme sowie Lernschwierigkeiten, schlechte Schulbesuchsquoten, Schulschwänzen, psychische Probleme und später antisoziales Verhalten, sowie Straftaten im Jugendalter.

Die WHO empfiehlt, weltweit Interventionen für Eltern von Kindern im Alter von 0 bis 17 Jahren durchzuführen, um die Eltern-Kind-Beziehungen zu stärken und Kindesmisshandlung zu reduzieren.

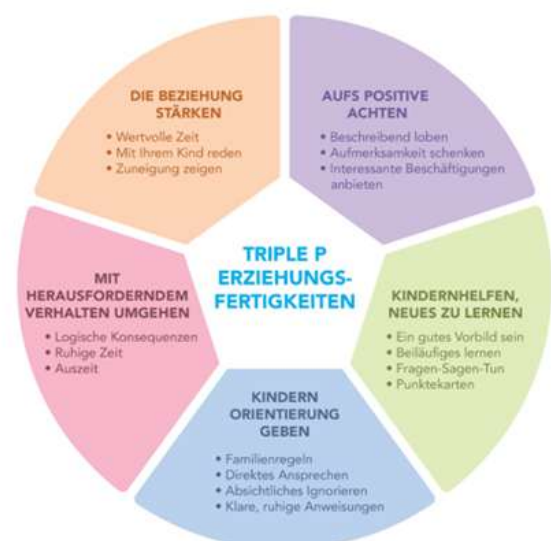
Gut konzipierte Erziehungsprogramme können Eltern dabei unterstützen, Fähigkeiten zu entwickeln, die vor Kindesmisshandlung schützen, darunter emotionale Regulierung, angemessene Erwartungen an das Verhalten des Kindes und Kenntnisse über Erziehungsmethoden. Wichtige Risikofaktoren für maladaptive Erziehung, wie elterliche Depressionen, Angst und Stress, Konflikte zwischen den Eltern und inkonsistente Erziehungspraktiken werden direkt angegangen, um Eltern einen tieferen Einblick zu geben, wie ihre Handlungen und Reaktionen die Art und Weise beeinflussen, wie ihr Kind die Welt um sich herum wahrnimmt. Darüber hinaus können Elternprogramme im Laufe der Zeit dazu beitragen, emotional responsivere Erziehungspraktiken in das Repertoire der Teilnehmenden zu integrieren, was dazu beitragen kann, ein Gefühl der Sicherheit und Geborgenheit bei den Kindern und Jugendlichen zu fördern.

Das Elternprogramm Triple P – Positive Parenting Program® und Evidenz zur Prävention von Kindesmisshandlung

Triple P ist eines der weltweit wirksamsten Elternprogramme. Triple P-Angebote werden seit über 40 Jahren erforscht und weiterentwickelt. Mehr als 870 Studien und veröffentlichte Artikel, darunter mehr als 432 Evaluierungsberichte, von denen 207 randomisierte kontrollierte Studien sind, haben gezeigt, dass es kulturübergreifend, in verschiedenen sozioökonomischen Gruppen und in vielen unterschiedlichen Familienstrukturen funktioniert. Triple P wurde entwickelt, um Eltern die Fähigkeiten zu vermitteln, die sie benötigen, um selbstbewusste, gesunde Kinder und Jugendliche zu erziehen und stärkere Familienbeziehungen aufzubauen.

Das Triple P-System basiert auf fünf Kernprinzipien der positiven Erziehung:

- Für eine sichere und interessante Umgebung sorgen
- Eine positive und anregende Lernatmosphäre schaffen
- Sich konsequent verhalten
- Realistische Erwartungen entwickeln
- Eigene Bedürfnisse beachten



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

BERATUNG ALS PROFESSION

Die Online-Zeitung der DAJEB für Beraterinnen und Berater – Nr. 15 (2025)

In den verschiedenen Angeboten werden Eltern in Einzel- oder Gruppenformaten, in Vorträgen und Beratungsgesprächen Erziehungsfertigkeiten vermittelt, die darauf abzielen, den Familienalltag positiv und harmonisch zu gestalten und die 5 Grundprinzipien mit Leben zu füllen. Die Angebote richten sich in der Intensität nach dem Bedarf der Familien, Kommunen und Fachkräfte.

Triple P ist eines von nur zwei Elternprogrammen, die von der Weltgesundheitsorganisation (WHO) als durch die stärksten Belege gestützt anerkannt sind, um Kindheitstraumata, einschließlich Kindesmisshandlung, zu verhindern und zu reduzieren. Die Belege für Triple P flossen in die aktuellen WHO-Leitlinien zu Erziehungsinterventionen, zur Prävention von Kindesmisshandlung und zur Verbesserung der Eltern-Kind-Beziehungen bei Kindern im Alter von 0 bis 17 Jahren ein. (WHO Guideline)

Seit 2022 unterstützt die australische Regierung die allgemeine Verfügbarkeit der Online-Programme von Triple P für alle Eltern in Australien als Teil einer nationalen Strategie zur frühzeitigen Intervention und Prävention zur Förderung der psychischen Gesundheit und des Wohlbefindens von Kindern. Die Ergebnisse dieses Programms zeigen, dass es eine Reihe von Familien, darunter auch solche aus benachteiligten Verhältnissen, wirksam unterstützt. Die bevölkerungsbezogene Studie *Every Family 2* zeigte die Wirksamkeit eines evidenzbasierten Erziehungsprogramms (Triple P) gegen Kindesmisshandlung in sozial benachteiligten Gemeinden aus zwei australischen Bundesstaaten (Queensland und New South Wales).

Die Ergebnisse der Intervention (Triple P) in Queensland wurden mit 32 demografisch vergleichbaren Gemeinden in New South Wales verglichen, in denen die üblichen Unterstützungsangebote durchgeführt wurden. Diese Gemeinden wurden anhand aller relevanten demografischen Variablen abgeglichen. Die Ergebnisse der Studie zeigten, dass in den Gemeinden, in denen das Triple P-System eingeführt

wurde, die Fallzahl der nachgewiesenen Kindesmisshandlungen um rund 25% zurückging, verglichen mit einem Fallanstieg von 3% in Gemeinden mit herkömmlicher Unterstützung.



Reduktion der Fälle um 25% (bei gleichzeitigem Anstieg in Kontrollregionen)

Aus der Beratungspraxis mit Triple P

Wie eingangs bereits angedeutet, kommt Gewaltanwendung von Eltern in der Beratung äußerst selten zur Sprache. Viele Eltern schämen sich für impulsive Handlungen und befürchten, verurteilt zu werden, wenn sie offen zugeben, wie sehr Situationen eskalieren und dass manchmal körperliche Maßnahmen ergriffen werden, wenn Eltern überfordert sind. Als beratende Person mit Erfahrung achtet man mit der Zeit sehr genau auf Andeutungen und Zwischentöne und geht u.U. davon aus, dass die Schilderung von Situationen eine etwas „geschönte“ Darstellung sein könnte.

Für die Beratung mit Triple P ist es aber auch nicht entscheidend, die „echte“ oder „wahre“ Situation zu kennen. Das Programm vermittelt Inhalte auf eine gut strukturierte Art und Weise und erlaubt Eltern durch das Vorgehen, sich bestimmte Inhalte mit etwas innerem Abstand ansehen zu können, ohne gezwungen zu sein, das eigene Innerste freizulegen. Während der Beratungssitzungen entsteht häufig der entlastende Eindruck, dass sich auch andere Eltern in der ganzen Welt mal überfordert fühlen, Fehler machen und dass es Kraft kosten kann, Kinder zu erziehen. Anhand von Videos und Folien werden

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

BERATUNG ALS PROFESSION

Die Online-Zeitung der DAJEB für Beraterinnen und Berater – Nr. 15 (2025)

Fertigkeiten besprochen und geübt, um Situationen zu meistern und diese in Zukunft anders angehen zu können. So sei an dieser Stelle beispielhaft der Fall einer alleinerziehenden Mutter mit einer 3-jährigen Tochter beschrieben, die um Begleitung bei Triple P Online gebeten hat. In bedarfsgerechten Abständen hatte sie digitale Beratungstermine, während sie die Module von Triple P Online selbstständig erarbeitet hatte. Die Nachbesprechung der Inhalte machte deutlich, wie sehr ihr Alltag zunächst von andauernden Konflikten und lautstarken Auseinandersetzungen mit der kleinen Tochter geprägt war. Der grundsätzlich sehr liebevollen, aber auch oft gestressten und nachgiebigen Mutter „rutschte in ihrer Überforderung einige Male die Hand aus“, oder aber sie sperrte das Kind auf dem Balkon aus, mit dem Effekt, dass die Nachbarn die Polizei riefen, weil das Kind dort laut schrie. Während des Trainings wuchs das Verständnis der Mutter für die Bedürfnisse ihres kleinen Kindes und vor allem dafür, wann Konsequenz wichtig ist und an welchen Stellen Freiraum/Offenheit für beide gut ist. Sie lernte Wege kennen, um Grenzen in Ruhe und liebevoll zu setzen und auch einzuhalten, und erlangte ein besseres Verständnis der Bedürfnisse beider Seiten. In die kleine Familie zog mit der Zeit wieder Ruhe und Zufriedenheit ein und das gegenseitige Vertrauen wuchs.

In einem anderen Fall begann die Beratung mit der Situation, dass der (an der Schwelle zum Teenager stehende) Sohn in einer Familie im Rahmen einer Auseinandersetzung seine Mutter mit einem Messer bedrohte und diese ab diesem Zeitpunkt in ihrem Erziehungsverhalten sehr verunsichert agierte, weil sie Angst vor einem erneuten Wutausbruch des Sohnes hatte. Das

Vorgehen in diesem Fall war ähnlich wie oben beschrieben, die Begleitung des Onlineprogrammes, aber etwas intensiver gestaltet. Im Rahmen der gemeinsamen Arbeit wurde offensichtlich, dass Gewalt in der Familie eine längere Tradition hatte: Beide Eltern waren in großen Familien mit Gewalt und wenig Zuneigung großgeworden und der Vater verfügte zu Beginn der Beratung über wenig Handlungsalternativen zur körperlichen Auseinandersetzung.

Auch psychische Erkrankungen (Depressionen und Burn-Out) spielten eine Rolle. Auch in dieser Familie lag der Schwerpunkt schnell darauf, zu erkennen, wann es wichtig ist, Ankündigungen auch umzusetzen und Mitarbeit einzufordern, wann es sich empfiehlt, bei Teenagern mehr Freiraum zur Diskussion und Mitbestimmung zu lassen und vor allem: Wie man positive Begegnungen schaffen kann und Beziehung aufbaut. Ein Meilenstein in dieser Familie: Der Sohn schaffte es, eine unangenehme Auseinandersetzung zu verlasen, ohne zu drohen. Die Eltern hatten verstanden,

dass das in dieser Situation eine gute Lösung war. Die Häufigkeit der Eskalationen wurde weniger und der Umgang mit Konflikten verbesserte sich.

Fazit

Ein Präventionsprogramm wie Triple P setzt dort an, wo Überforderung und Stress entstehen. Eltern werden mit konkretem Wissen zu Erziehungsprozessen versorgt und in ihrer Sicherheit gestärkt. Je nach Bedarf und Möglichkeiten bietet das Programm intensivere oder nicht so intensive Unterstützungsmöglichkeiten, die im besten Falle dazu führen, dass impulsive Überreaktionen nicht passieren und durch planvol-

Elternprogramme erzielen Ergebnisse	
Für Kinder:	<ul style="list-style-type: none">• Weniger Verhaltens- und emotionale Probleme, einschließlich Verhaltensauffälligkeiten, emotionale Symptome und Hyperaktivität• Verringerung von Angstzuständen bei Kindern• Weniger Probleme mit Gleichaltrigen• Höheres prosoziales Verhalten• Verringerung der Rate von Kindesmisshandlung• Verringerung der Rate von Krankenhausaufenthalten auf Grund von Kindesmisshandlung• Verringerung der Zahl der Unterbringungen außerhalb des Elternhauses
Für Eltern:	<ul style="list-style-type: none">• Mehr positive Interaktionen mit ihren Kindern• Verbesserung des Erziehungsstils• Verbesserung des psychischen Wohlbefindens der Eltern• Weniger Depressionen, Stress und Ängste• Weniger Konflikte zwischen den Eltern über Erziehungsfragen• Verbesserung der Beziehungsqualität

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

BERATUNG ALS PROFESSION

Die Online-Zeitung der DAJEB für Beraterinnen und Berater – Nr. 15 (2025)

les, ruhiges und liebevolles Handeln ersetzt werden. Vielleicht nicht in jeder denkbaren Situation, aber doch in vielen. Wenn durch weniger eskalierende Situationen der Gesamtpegel an Stress sinkt, ist ein wertvoller Schritt in Richtung Kinderschutz geleistet.

Sie haben Interesse als Fachkraft, Triple P anzubieten und in der SPFH, in der Kita, in der Beratung einzusetzen? Mehr Informationen zu Triple P finden Sie hier: www.triplep.de

Sie suchen Rat als Eltern? Tipps, Blogs, Zugang zu Triple P Online und den Kontakt zu Triple P Anbietern (auch in Ihrer Nähe) finden Sie hier: www.triplep-eltern.de

Referenzen

https://www.fruehehilfen.de/fileadmin/user_upload/fruehehilfen.de/pdf/faktenblaetter/Faktenblatt-2-NZFH-Praevalenz-Versorgungsforschung-Psychosoziale-Belastungen-Zusammenhang-Stress-Eltern.pdf

<https://www.msmanuals.com/de/heim/gesundheitsprobleme-von-kindern/kinde-smisshandlung-und-vernachlaessigung/%C3%BCberblick-%C3%BCber-kinde-smisshandlung-und-vernachlaessigung>

http://www.kinde-smisshandlung.de/mediapool/32/328527/data/AWMF-S2_Leitlinie_Kinde-smisshandlung_2008-2009.pdf

WHO Guideline on parenting interventions to: Prevent maltreatment and enhance parent-child relationships with children aged 0-17 years. Aufrufbar unter:

https://cdn.who.int/media/docs/default-source/documents/child-maltreatment/butchart-14-april-2023-parenting-intervention-webinar.pdf?sfvrsn=deef9b00_4

Umfrage für unsere Leser*innen

Helfen Sie uns, unsere Online-Zeitung weiterzuentwickeln!

Liebe Leser und Leserinnen,

bereits seit 2018 veröffentlichen wir zweimal im Jahr unsere Online-Zeitung Beratung als Profession.

Mit dieser Zeitung ist es das Anliegen unseres engagierten Redaktionsteams um Herrn Dr. Sanders, Ihnen interessante Inhalte zu präsentieren, die Sie für Ihre tägliche Arbeit nutzen können. Die Zeitung ist eine Mischung aus Fachartikeln, Berichten, Buchrezensionen, persönlichen Schilderungen und Veranstaltungshinweisen und präsentiert aktuelle Themen aus der Jugend- und Paarberatung.

Doch heute sind einmal Sie gefragt! Um unsere Zeitung noch interessanter zu machen und besser an die Bedürfnisse unserer Leser*innen anzupassen, würden wir uns sehr über Ihr Feedback freuen! Egal, ob Sie die Zeitung regelmäßig lesen oder nicht, ob Sie sich nur einzelnen Artikel ansehen oder alles, Sie helfen uns mit Ihrem Feedback weiter! Die Befragung dauert nur 3-5 Minuten, mit denen Sie unsere Arbeit für Sie verbessern können.

[Umfrage](#)

Herzlichen Dank!

Nicola Hümpfner im Namen der DAJEB

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

BERATUNG ALS PROFESSION

Die Online-Zeitung der DAJEB für Beraterinnen und Berater – Nr. 15 (2025)

THEMEN IN DIESER AUSGABE

**Jahrestagung 2025
Magdeburg**

**Wege aus der Depression – wie Beratung
helfen kann, sich wieder aufzurichten**

Rückblick



Jede Jahrestagung der DAJEB hat immer einen ganz besonderen Reiz. Man trifft Kolleginnen und Kollegen aus der Weiterbil-

dung, aus der Beratungspraxis und immer auch ganz neue. So spielen die informellen Begegnungen neben dem Hauptvortrag und den einzelnen Workshops eine ganz wichtige Rolle. Ausgangspunkt der diesjährigen Jahrestagung war der Hauptvortrag von Tanja Klein, *Depressionen mit EMDR reduzieren und die Selbstwirksamkeit steigern*. Im Anschluss fanden fünf Arbeitsgruppen zu verschiedenen Themen statt. Soweit uns diese zur Verfügung gestellt wurden, hier die Berichte aus den Arbeitsgruppen.

**Arbeitsgruppe 1: EMDRow® gezielt anwenden
(von Tanja Klein)**



Knapp 20 interessierte Augenpaare schauen mich fragend an. Könnte es wirklich wahr sein, was Tanja Klein am Vormittag im Hauptvortrag über die Wirkungsweise von EMDR gesagt hat?

Das klingt fast zu schön, um es zu glauben! Deshalb war es mir besonders wichtig, die gezeigten Elemente auch jede*n einzelne*n Teilneh-

mende*n anhand echter Themen erfahren zu lassen.

Nach einer ersten Atemübung in Verbindung mit EMDR wurden erst einmal alle mitgebrachten EMDRow®-Tools im Detail vorgestellt und von allen spielerisch getestet. Diese Tools entfalten ihre Wirkung am besten mit einem echten Thema.

Anhand des im Vortrag vorgestellten Ringtests (GEILER COACHEN) konnte jede*r Teilnehmende seine persönliche „Glaubenssatz-Inventur“ im 1:1-Setting erhalten und so an der eigenen Hand spüren, wo unbewusst der Schuh mental drückt. Und ob dies eigentlich das eigene Thema ist oder vielleicht von Vater, Mutter, Geschwistern oder Großeltern übernommen wurde. Jetzt wurde klar, wo Heilung entstehen kann.

Mit großer Offenheit machten sich alle eifrig daran ihre jeweiligen Themen mit Hilfe der für sich passenden EMDRow®-Interventionen zu lösen.

Wie einfach das geht, wussten alle ja bereits schon vom Vortrag:

Der erste Schritt - die Situation zu finden - war jetzt klar. Zum Beispiel dysfunktionale Glaubenssätze wie „Ich bin nicht gut genug“ oder „Es darf mir nicht besser gehen als meiner Schwester“.

Jetzt wurde dieser mit Hilfe der folgenden 2-Fs: Fühlen und Folgen der EMDR-Impulsen Stück für Stück liebevoll gelöst.

Jede*r nutzte das für sich passend anfühlende Tool. Manche „berollten“ die Thematik in ihrem Selbstcoaching mit der Kugelbahn, andere nutzten meine EMDR-Musik mit Kopfhörern oder tappten sich mit Hilfe des Butterfly-Hugs in Richtung Heilung.

Sobald sich ein angenehmes Gefühl der Erleichterung einstellte, konnten sie erneut mit Hilfe des Ringtests im 1:1-Setting verifizieren, ob ihr

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

BERATUNG ALS PROFESSION

Die Online-Zeitung der DAJEB für Beraterinnen und Berater – Nr. 15 (2025)

Thema aus Neurosicht jetzt soweit stabilisiert und integriert wurde.

Über die Nacht konnten sich alle Inhalte noch mal gut festsetzen. Am nächsten Morgen ging es direkt mit den restlichen offenen Themen mit der Intervention „EMDR mit Malen“ weiter. Auch hier prüfte ich genau mit dem Ringtest, ob sich dieses Thema für dieses Setting und diese Intervention eignet. Im Workshopraum wurde gemalt und neuronal alte Erlebnisse aus dem limbischen System mit dem präfrontalen Kortex und Hippocampus abgeglichen und heilsam integriert.

Nach so viel Selbstcoaching gab es im Anschluss noch einen theoretischen Informationsblock zum Thema „Die Besonderheiten bei der Arbeit mit EMDR mit Paaren, Kindern oder älteren Menschen“. Hier gab ich meine Praxiserfahrungen aus gut 18 Jahren anhand kurzer anonymisierter Fallgeschichten weiter und erlebte einen spannenden Austausch mit den Erfahrungen der Teilnehmenden.

Abgerundet wurde der Workshop noch mit der Selbstfürsorge-Liste für mehr Selbstwirksamkeit im Alltag. Hierfür nutzen wir die vorab im Vortrag gezeigte A-Z-Liste, die von Vera F. Birkenbihl bekannt ist. Als schönen Abschluss haben wir gemeinsam meditiert. Wer mochte, konnte auch dieses Erlebnis noch mit EMDR kombinieren.

Ich habe es sehr genossen, mit dieser menschlich wundervollen Gruppe so intensiv arbeiten zu dürfen. Besonders glücklich machten mich die begeisterten E-Mails, die mich im Nachgang erreichten. Tatsächlich berichteten einige davon, dass sie direkt Tage danach EMDR im Selbstcoaching für sich selbst mit Erfolg nutzen konnten. Es war mein Ziel, dass alle Teilnehmenden die wissenschaftliche Methode EMDR besser kennenlernen und mit gutem Gefühl an Klient*innen weiterempfehlen können. Gerade für depressiv erkrankte Menschen kann dieser Tipp lebensrettend sein! Ich habe die Mitglieder der DAJEB als gut ausgebildete und extrem engagierte Menschen erlebt. Viele von ihnen werden

täglich mit der harten Realität von Menschen konfrontiert, die es nicht so leicht haben. Deshalb möchte ich gerne jeder*m von Ihnen die Chance geben, auch für sich selbst diese einfache Möglichkeit zum Stressabbau im Selbstcoaching für sich zu nutzen.

Falls Sie den Vortrag verpasst haben und an den Inhalten bzw. dem Selbstcoaching interessiert sind: Mein Vortrag „[Depressionen mit EMDR reduzieren und die Selbstwirksamkeit steigern](#)“ wurde im Vorfeld vom Auditorium Netzwerk aufgenommen.

Mehr Informationen über EMDR erhalten Sie bei Interesse in der kostenfreien *Tanja Klein-App* (iPhones und Android-Handys). Natürlich beantworte ich auch gerne Ihre Fragen. Hierfür können Sie mir gerne eine E-Mail oder WhatsApp bzw. Signal-Nachricht schreiben. Meine Kontaktdaten finden Sie unter <https://tanjaklein.coach/>.

Tanja Klein

Referenzen

GEILER COACHEN. Folge #30. Unbewusste Stressoren in minuten-schnelle finden: Der magische Ringtest

Arbeitsgruppe 2: „Und wie geht's der Familie?“ – Ein systemischer Blick auf Depression (von Dr. Cornelia Wiemeyer-Faulde)

In einem Rollenspiel wurde den Teilnehmenden erfahrbar gemacht, dass ein depressiv erkranktes Familienmitglied durch seine typischen depressionsbedingten klagenden und anklagenden Kommunikationsmuster in anderen Personen Wut, Ärger, Hilflosigkeit und Verzweiflung auslösen kann. Die depressive Symptomatik wird außerdem von den Angehörigen oft falsch interpretiert, besonders die Energielosigkeit wird häufig als Bequemlichkeit gedeutet, der Rückzug aus gemeinsamen Aktivitäten als Gleichgültigkeit oder nachlassende Liebe. Naheliegende Reaktionen von Angehörigen können Vorwürfe, bevormundende Ratschläge oder Rückzug sein. Durch das häufige Äußern von Hoffnungslosigkeit und das Fehlen von Reso

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

BERATUNG ALS PROFESSION

Die Online-Zeitung der DAJEB für Beraterinnen und Berater – Nr. 15 (2025)

nanz kann Depression leider sogar ansteckend wirken.

Ein erster Schritt, diesen verhängnisvollen Kreislauf zu durchbrechen, besteht in einer altersgerechten Psychoedukation von Partner*innen und Kindern. Wissen ermöglicht eine angemessene Reaktion der Angehörigen und verhindert unangemessene Verhaltensweisen wie z.B. Vorwürfe.

Ein weiteres Augenmerk in der Arbeit mit Paaren, von denen einer an einer Depression erkrankt ist, muss darauf liegen, dass die Zuschreibung einer Kranken- und einer Gesunden-Rolle eine Partnerschaft auf Augenhöhe erschwert. Die Teilnehmenden des Workshops erlebten dies eindringlich, indem sie selbst sich zu Skulpturen mit dem Titel „Der Kranke und der Gesunde“ formten. Der Einseitigkeit des Gebens und Nehmens, die sich aus dieser Rollenzuschreibung ergibt, sollte in der therapeutischen Arbeit entgegengewirkt werden, indem das Augenmerk bewusst auf Situationen gelenkt wird, in denen eine Rollenumkehr möglich ist. Oftmals kann die erkrankte Person der anderen z.B. Wertschätzung geben oder auch den Freiraum, die eigenen Hobbies zu pflegen. Auch das kann „Geben“ sein.

In einem weiteren Schritt wurden die Skulpturen um ein drittes Element ergänzt, das „die Depression“ hieß. Sie nahm u.a. die Form eines schweren Gepäckstückes an, eines übergehängten Tuches oder erschien als weitere Person. Die Depression konnte so als „ungebetener Gast“ in der gemeinsamen Beziehung visualisiert werden. Sie ist nicht mehr mit der erkrankten Person eins und wird durch dieses Konstrukt zu einer gemeinsam zu bewältigenden Aufgabe.

Die Methode, die Krankheit als etwas „Drittes“ zu fassen, wird auch in zahlreichen Selbsthilfebüchern z.B. „Der schwarze Hund“, „Mutters Monster“ aufgegriffen. Sie ist auch ein guter Weg, um mit Kindern über die Krankheit ins Gespräch zu kommen. Sie kann therapeutisch z.B. auch durch Malen von Bildern oder durch die Aufstellung von Figuren umgesetzt werden. In-

dem das Symbol für die Krankheit für einen Moment aus der Darstellung entfernt werden kann, eröffnet sich ein Hoffnungsraum für eine Zeit nach der Depression.

Cornelia Wiemeyer-Faulde

Referenzen

Faulde, C. (2022). Lernen im Regen zu tanzen. Wie Paare gemeinsam eine Depression bewältigen. Beltz.

Johnsstone, M. (2008). Mein scharzer Hund. Wie ich meine Depression an die Leine legte. Beck.

Von Mosch, E. (2024). Mamas Monster. balance Verlag. 7. Auflage

Arbeitsgruppe 3: Der Regenbogen der Wünsche – Die introspektiven Methoden Augusto Boals im Kontext von Paarbeziehungen (von Robert Klement)

Dieser Theaterworkshop begeisterte die Teilnehmer*innen mit körperorientierten und kreativen Gruppenaufgaben und machte damit deutlich, welchen starken Einfluss die körperliche Aktivierung auf die psychische Verfassung hat. Denn Depression in einer Beziehung zu erleben, kann lähmend und entfremdend sein. Wir konnten sehen, wie Theater hilft, diese emotionale Belastung zu durchbrechen und aus der Starre in die Bewegung zu kommen. Mit Geräuschen, Körperstatuen und Bewegungen experimentierten wir und konnten bereits nach kurzer Zeit erleben, wie das gemeinsame Tun und Gestalten nicht nur für eine positive Stimmung sorgte, sondern auch für ein „Wir“ Gefühl in der Gruppe. Mit dem Regenbogen der Wünsche und den Polizisten im Kopf lernten wir Kommunikationsmethoden kennen, die Menschen mit Depressionen (und anderen) helfen können, Ressourcen zu aktivieren, innere Stimmen zu identifizieren und mit dem Gegenüber zu kommunizieren.

„Das Theater sollte uns ermutigen, unsere inneren Welten zu erkunden und die Vielfalt der Menschlichkeit zu feiern.“ „Theater ist kein Spiegel. Es ist eine Lupe.“ (Programm Jahrestagung 2025)

Nicola Hümpfner

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

BERATUNG ALS PROFESSION

Die Online-Zeitung der DAJEB für Beraterinnen und Berater – Nr. 15 (2025)

Arbeitsgruppe 4: Aus der Bedrückung zum aufgerichteten Stand – Ein bewegungstherapeutischer Workshop zu Leibarbeit und Emotionen (von Renate Lissy-Honegger)



Am Boden sein, ganz klein, einen Impuls bekommen durch einen Klang, ein Stück Musik, sich nach oben bewegen, den Widerstand des Bodens nutzen, sich nach oben drücken, den eigenen Rhythmus finden, ein Stückchen wachsen, dann innehalten, etwas mehr wachsen, gegen einen Widerstand, mit viel Energie, leicht wachsen wie eine zarte Blume und schließlich ankommen im Stand, den Stand üben, verwurzelt sein und gleichzeitig nach oben hin aufgerichtet, den Boden unter den Füßen spüren, sich in Bewegung setzen, einen Aufbruch wagen.

Dieser Workshop wird präsentiert mit dem Plakat, das seitens der Arbeitsgruppe für die Schlussveranstaltung erstellt wurde. Die dort vorgestellte Übung des Sich Öffnens und Schließens, **eine gute Möglichkeit vermeidende Bindungsmuster zu überwinden**, findet sich im Portal:

<https://planetpsy.de/blog/embodiment-gegen-einsamkeit>

Renate Lissy-Honegger

Arbeitsgruppe 5: Die eigene innere Balance – Selbsterfahrung für Therapeut*innen & Berater*innen mithilfe der Emotionsfokussierten Therapie (EFT) nach Sue Johnson (von Christine Weiß)



Die Emotionsfokussierte Therapie (EFT) wurde von der kanadischen Psychologin Sue Johnson entwickelt und wird heute international von der Organisation ICEEFT (International Centre for Excellence in Emotionally Focused Therapy) vertreten. Sie ist ein wissenschaftlich fundiertes Verfahren, das ursprünglich für die Paartherapie konzipiert wurde und sich inzwischen auch in der Arbeit mit Familien und Einzelklient*innen bewährt. Im Zentrum steht die Stärkung emotionaler Bindung und Verbundenheit – sowohl in Beziehungen als auch im Kontakt zu sich selbst.

Die eigene innere Balance ist für Berater*innen und Therapeut*innen eine entscheidende Ressource im beruflichen Alltag: Nur wenn wir selbst geerdet, präsent und flexibel bleiben, können wir Paaren und Familien in schwierigen Momenten zuverlässig Halt geben. Gleichzeitig ist es zutiefst menschlich, dass wir im Kontakt mit Klient*innen auch an unsere eigenen Grenzen stoßen oder durch deren Erfahrungen berührt werden. Der Workshop lud die Teilnehmer*innen ein, diese Dynamik nicht als Störung, sondern als Einladung dazu zu verstehen: als Hinweis darauf, dass in uns selbst etwas gesehen, integriert und in Balance gebracht werden möchte.

Anhand von Interventionen der bindungsbasierten Emotionsfokussierten Therapie (EFT) nach Sue Johnson wurden imaginative Begegnungen und ressourcenstärkende Übungen erlebbar gemacht. In Kleingruppen sowie durch Demos konnten die Teilnehmer*innen erforschen, wie sich innere Selbstanteile zeigen und umsorgt und integriert werden können. Besonders wert-

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

BERATUNG ALS PROFESSION

Die Online-Zeitung der DAJEB für Beraterinnen und Berater – Nr. 15 (2025)

voll war die Erfahrung, dass emotionale Signale – seien es Gereiztheit, Erschöpfung oder Traurigkeit – nicht verdrängt, sondern als Wegweiser für mehr innere Verbundenheit genutzt werden können.

Der Workshop war praxisnah gestaltet: Mit klaren Anleitungen, erfahrungsorientierten Übungen und dem gemeinsamen Erleben entstand ein Raum, in dem persönliche Erfahrungen und professionelles Wachstum miteinander verwoben wurden. Viele Teilnehmer*innen nahmen Anregungen und konkrete Impulse mit, wie sie selbst bewusster, ressourcierter und mit mehr innerer Balance in den Alltag zurückkehren können.

Besonders berührend war die Offenheit, mit der die Kolleg*innen sich in der kurzen Zeit eingelassen haben. Sie brachten ganz unterschiedliche Anliegen, Lebensumstände und Erfahrungen aus ihrer Arbeit mit – und doch entstand eine warme, achtsame Atmosphäre, in der spürbar innere Arbeit geleistet wurde. Viele Teilnehmer*innen konnten ihre persönlichen Ressourcen vertiefen und gestärkt aus dem Workshop herausgehen.

Christine Weiß, ICEEFT zertifizierte EFT-Trainerin und EFT-Supervisorin

<https://eft-ausbildungszentrum.de>

Herzliche Einladung:

Öffentliche Redaktionskonferenz am 08.01.2026 um 19:00 Uhr

Liebe Leserinnen und Leser,

aufgrund der guten Resonanz, die ich von vielen von Ihnen bekomme, lade ich Sie zu einer Redaktionskonferenz ein. Diese soll in Zukunft immer im Abstand von etwa einem Monat zur letzten Ausgabe stattfinden. Es geht dabei um Diskussionen zu den Themen der letzten Ausgabe und den Blick auf das, was Sie in der Beratung erleben. Wo Sie vielleicht von Gutem berichten können, was auch andere interessieren könnte: Gutes Tun und davon reden! Von Herausforderungen erzählen, zu denen Sie noch keine Antwort wissen. So stelle ich mir vor, dass dadurch in zunehmendem Maße diese Zeitschrift auch immer mehr eine Zeitschrift der Leser*innen und Leser wird.



Wenn Sie daran teilnehmen wollen und es sich einrichten können, schreiben Sie mir: sanders@dajeb.de - Kurz vor der Redaktionssitzung bekommen Sie dann den Zugangslink.

Ich freue mich auf Sie und Ihr Interesse.

Dr. Rudolf Sanders

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

BERATUNG ALS PROFESSION

Die Online-Zeitung der DAJEB für Beraterinnen und Berater – Nr. 15 (2025)

FORT- UND WEITERBILDUNGSANGEBOTE

Fortbildungsreihe Erziehungs- und Familienberatung 2026



Kursleiterin:
Karen Schönemann

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

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

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

Modul 1: Beratung in der Erziehungs- und Familienberatung

Referent*in: Karen Schönemann, Andreas Weber
12.02. - 14.02.2026 (Hanns-Lilje Haus, Hannover)

Modul 2: Kindeswohl, Kinderschutz und Kinderrechte, ressourcenorientiertes Arbeiten

Referent*in: Prof. Dr. Jörg Maywald, Sylvia Will
05.03. – 07.03.2026 (Online-Seminar)

Modul 3: Erziehungsfragen anhand der Entwicklungsaufgaben der Kinder

Referentinnen: Dr. Anke Höhne, Karen Schönemann
02.07. - 04.07.2026 (Hanns-Lilje Haus, Hannover)

Modul 4: Trennung, Scheidung, Sorgerecht und Hochstrittigkeit

Referent: Andreas Weber
27.08. – 29.08.2026 (Online-Seminar)

Modul 5: Das neue SGB VIII: Kinder von Eltern mit psychischen Erkrankungen stärken - Kinderbeteiligung und Gruppenangebote

Referentinnen: Dr. Anke Höhne, Karen Schönemann, Juliane Tausch
29.10. - 31.10.2026 (Hanns-Lilje Haus, Hannover)

Teilnahmebeitrag:

Module 1, 3 und 5: je € 325
(inkl. Verpflegung, ohne ÜN/F)

Module 2 und 4: je € 220

Tagungsort (Module 1, 3 und 5):

Hanns-Lilje-Haus
Knochenhauerstr. 33
30159 Hannover
Tel.: 0511 1241 698
info@hanns-lilje-haus.de

Anmeldungen sind bereits möglich.

In welchen Modulen aktuell noch Plätze verfügbar sind erfahren Sie [hier](#) oder über den nebenstehenden QR-Code.



Nähere Informationen zu dieser Fortbildungsreihe erhalten Sie auf unserer Webseite ([Link zur Fortbildung](#)). Bei Fragen wenden Sie sich gerne an die DAJEB-Geschäftsstelle unter:

E-Mail: fortbildungen@dajeb.de

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

BERATUNG ALS PROFESSION

Die Online-Zeitung der DAJEB für Beraterinnen und Berater – Nr. 15 (2025)

Gesprächsführung als Grundlage helfender Beratung für Mitarbeiter*innen in der familienbezogenen Beratung mit dem Schwerpunkt Beratung Schwangerer 2026



Kursleiterin: Cornelia Weller

Die Fortbildungsreihe in Chorin (bei Berlin) richtet sich an interessierte Personen, die einen kompletten Grundkurs in der Schwangerenberatung nachweisen müssen (diese belegen alle 8 Teile), als auch an anerkannte und in der Schwangerenberatung tätige Berater*innen (diese können auch nur an einzelnen Wochenenden teilnehmen).

Teil I: Das einmalige Beratungsgespräch in der Schwangerschaftskonfliktberatung

Referentinnen: *Cornelia Weller, Claudia Gansauge, Nicole Rosentreter*

13.- 15.03.2026

Teil II: Soziale Hilfen

Referentin: *Claudia Gansauge*

24.- 26.04.2026

Teil III: Grundlagen sexueller Bildung mit Kindern und Jugendlichen

Referentinnen: *Carmen Kaethner, Franziska Hartung*

29.- 31.05.2026

Teil IV: Grundlagen der Krisenintervention

Referentinnen: *Kathrin Dix, Cornelia Weller*

26.- 28.06.2026

Teil V: Gesprächsführung mit Paaren in der Schwangerschafts- und Schwangerschaftskonfliktberatung

Referent*in: *Kathrin Dix, Thomas Dobbek*

11.- 13.09.2026

Teil VI: Gesprächsführung bei der Thematik Pränataldiagnostik

Referentinnen: *Nicole Rosentreter, Cornelia Weller*

09.- 11.10.2026

Teil VII: Migrations- und kultursensible Beratung

Referent*innen: *Nadine Lorenz, Nicole Rosentreter, Dr. rer. med. Martin Merbach*

06.- 08.11.2026

Teil VIII: Adoption und Vertrauliche Geburt

Referentinnen: *Susann Michael, Cornelia Weller*

11.- 13.12.2026

Teilnahmebeitrag:

€ 312 pro Wochenende
(inkl. Unterkunft im EZ
und Verpflegung)

Tagungsort und Hotel:

Hotel Haus Chorin
Neue Klosterallee 10
16230 Chorin

Telefon.: 033366 548-0

E-Mail: rezeption@hotel-chorin.de

Webseite: Hotel Haus Chorin

Anmeldungen sind bereits möglich.

In welchen Modulen aktuell noch Plätze verfügbar sind erfahren Sie [hier](#) oder über den nebenstehenden QR-Code.



Nähere Informationen zu dieser Fortbildungsreihe erhalten Sie auf unserer Webseite ([Link zur Fortbildung](#)).

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

E-Mail: fortbildungen@dajeb.de

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

BERATUNG ALS PROFESSION

Die Online-Zeitung der DAJEB für Beraterinnen und Berater – Nr. 15 (2025)

Digitale Kompaktfortbildungen 2026



Kursleiterin:
Sabine Grimm

Unsere Reihe „Digitale Kompaktfortbildungen“ geht ins 7. Jahr. Auch 2026 bieten wir wieder 12 - für Sie hoffentlich interessante - Fortbildungen an. Dabei sind zum einen Wiederauflagen bzw. Weiterentwicklungen von Angeboten, die in den Vorjahren viel zu schnell ausgebucht waren. Zum anderen haben wir Referent*innen für neue Themen gewinnen können. Die Auswahl folgt dabei zum einen den Wünschen, die Sie an uns herangetragen haben, zum anderen auch den Trends und Themen, die wir für interessant und innovativ halten. Wir hoffen sehr, dass wir Sie mit der Auswahl der Themen für Ihre beraterische Praxis inspirieren können und würden uns freuen, Sie in einer oder auch gerne in mehreren Veranstaltungen begrüßen zu dürfen.

Kommunikations- und Resilienzkompetenz für Sekretär*innen und Teamassistent*innen in psychologischen Beratungsstellen

Referent: *Dr. Stefan Schumacher*
09. und 10. Feb. 2026 jew. von 08:30 - 12:45 Uhr
€ 145 | € 160 (DAJEB-Mitglieder | Nichtmitglieder)

Reden alleine reicht nicht – Induktionshypnose und Imagination als Türöffner in der Paarberatung

Referent: *Dr. Rudolf Sanders*
24. und 25. Feb. 2026 jew. von 09:00 - 14:00 Uhr
€ 155 | € 170 (DAJEB-Mitglieder | Nichtmitglieder)

Beratung von Trans*Personen in der psychosozialen Beratung

Referentin: *Diana Scharaf*
09. und 10. März 2026 jew. von 09:00 Uhr - 14:30 Uhr
€ 155 | € 170 (DAJEB-Mitglieder | Nichtmitglieder)

Flaschenpost und Dosenmonster – mit Kindern und Eltern über elterliche Suchtprobleme sprechen

Referentin: *Dr. phil. Anke Höhne*
14. April 2026 von 09:00 - 14:15 Uhr
€ 105 | € 120 (DAJEB-Mitglieder | Nichtmitglieder)

Visualisieren in der Beratung - Arbeit mit Modellen und visuellen Metaphern zur Unterstützung von Entscheidungsprozessen in der Lebens- und Paarberatung

Referentin: *Sabine Grimm*
21. und 22. April 2026 jew. von 08:30 - 12:45 Uhr und
€ 145 | € 160 (DAJEB-Mitglieder | Nichtmitglieder)

Einführung in die neurolinguistische Kommunikation – Handwerkzeug aus dem NLP für die psychologische Beratung

Referent: *Dr. Stefan Schumacher*
28. und 29. April 2026 jew. von 08:30 - 12:45 Uhr
€ 145 | € 160 (DAJEB-Mitglieder | Nichtmitglieder)

Suchtfragen in der Erziehungsberatung

Referentin: *Karen Schönemann*
04. und 05. Mai 2026 jew. von 09:00 - 14:30 Uhr
€ 155 | € 170 (DAJEB-Mitglieder | Nichtmitglieder)

Beratung im Kontext pränataler Diagnostik. Krisenbegleitung und Trauerarbeit

Referentin: *Cornelia Weller*
15. Juni 2026 von 09:00 - 16:45 Uhr und
16. Juni 2026 von 09:00 - 15:00 Uhr
€ 165 | € 180 (DAJEB-Mitglieder | Nichtmitglieder)

Auftragsklärung und Prozessführung in der Paarberatung

Referentin: *Nicole Rosentreter*
10. Sept. 2026 von 09:00 - 14:30 Uhr
€ 105 | € 120 (DAJEB-Mitglieder | Nichtmitglieder)

Visualisieren in der Beratung – Mit Stift und Papier im Gespräch auf den Punkt kommen

Referentin: *Wiebke Lückert*
23. und 30. Sept. 2026 jew. von 13:00 - 17:00 Uhr
€ 145 | € 160 (DAJEB-Mitglieder | Nichtmitglieder)

Kommunikations- und Resilienzkompetenz für Sekretär*innen und Teamassistent*innen in psychologischen Beratungsstellen

Referent: *Dr. Stefan Schumacher*
09. und 10. Nov. 2026 jew. von 08:30 - 12:45 Uhr
€ 145 | € 160 (DAJEB-Mitglieder | Nichtmitglieder)

Emotionsfokussierte Therapie und Beratung nach Sue Johnson - Aufbau / Vertiefung

Referentin: *Angelika Matthias*
30. Nov. und 01. Dez. 2026
jew. von 09:00 - 13:15 Uhr
€ 145 | € 160 (DAJEB-Mitglieder | Nichtmitglieder)

Anmeldungen sind ab 13. November 2025 über unsere Webseite ([Link zu den Fortbildungen](#)) möglich.

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

BERATUNG ALS PROFESSION

Die Online-Zeitung der DAJEB für Beraterinnen und Berater – Nr. 15 (2025)

Jahrestagung 2026

Aufwachsen in Krisen

Die DAJEB-Jahrestagung findet von **20. bis 21. März 2026** in Paderborn statt.



Die Hauptreferentin Prof. Dr. Nicole Rosenbauer

von der Fachhochschule Erfurt spricht zum
Thema

**„Aufwachsen in Krisen –
Kinder und Jugendliche nach Corona“**

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

AG 1: „Ich krieg die Krise“ – Kinder und Jugendliche in Krisen und angesichts von Krisen gut unterstützen

Referentin: *Prof. Dr. Nicole Rosenbauer* (20./21.03. - 8 Std.)

AG 2: Alles im Wandel?! – Die sexuelle Entwicklung von Kindern und Jugendlichen im Kontext gesellschaftlicher Veränderungen begleiten

Referentin: *Franziska Hartung* (20./21.03. - 8 Std.)

AG 3: Bindungsbasierte Beratung für Jugendliche

Referent: *Thomas Dobbek* (20./21.03. - 8 Std.)

AG 4: Herausgefordert im Alltag – Familien begleiten zwischen Anpassung und Überforderung

Referentin: *Sylvia Karen Will* (20./21.03. - 8 Std.)

AG 5: Leben mit Behinderung – Wie können Beratungsstellen für betroffene Familien hilfreich sein?

Referentin: *Imke Bartels* (20./21.03. - 8 Std.)

Teilnahmebeitrag:

(inkl. Verpflegung, ohne ÜN/F):

DAJEB-Mitglieder: 225 €

Nichtmitglieder: 255 €

Tagungsort:

Liborianum - Bildungs- und Tagungshaus
des Erzbistums Paderborn

An den Kapuzinern 5-7, 33098 Paderborn

Anmeldungen sind ab 27. November 2025 über unsere Webseite ([Link zur Tagung](#)) möglich.

Nähere Auskünfte erhalten Sie bei der
DAJEB-Geschäftsstelle unter:

Telefon: 089 436 10 91

E-Mail: fortbildungen@dajeb.de

Mitglied werden bei der DAJEB

Ihre Vorteile einer Mitgliedschaft:

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

Der jährliche Beitrag für Ihre Mitgliedschaft beträgt € 30,-

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

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

BERATUNG ALS PROFESSION

Die Online-Zeitung der DAJEB für Beraterinnen und Berater – Nr. 15 (2025)

Start
2026

58. Weiterbildungskurs in Ehe-, Partnerschafts-, Familien- und Lebensberatung im Blended Learning Format



Leitung: Stefan Schumacher

Der DAJEB-Weiterbildungskurs zum/zur Ehe-, Partnerschafts-, Familien- und Lebensberater*in vermittelt eine grundlegende beraterische Kompetenz im Bereich der EPFL-Beratung in praxisnaher Form und findet im Blended-Learning-Format statt. Der Kurs wird vom Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (BMFSFJ) gefördert.

Aufbau	12 Lernphasen, verteilt über drei Jahre (Juni 2026 bis Juni 2029). Diese beinhalten: <ul style="list-style-type: none">• je ca. 8-wöchige Phasen des Selbststudiums mittels E-Learning• Videokonferenz zwischen Dozent*innen und Teilnehmenden vier Wochen vor jedem Präsenzwochenende• 12 Präsenzveranstaltungen in Hannover (Donnerstag bis Samstag)• 20 Stunden Einzelsupervision• 150 selbstständig durchgeführte Beratungssitzungen im Praktikum
Prüfungen	Im Verlauf der Ausbildung erbringen die Teilnehmenden folgende Leistungsnachweise: <ul style="list-style-type: none">• 50 Beratungsprotokolle• 3 Falldarstellungen• 1 Gruppenarbeit• Zwischenprüfung (6. PWE) und Abschlusskolloquium (12. PWE)
Abschluss	Nach erfolgreichem Abschluss des Kurses und Erbringen aller Leistungsnachweise erhalten die Teilnehmenden das Weiterbildungszertifikat „Ehe-, Partnerschafts-, Familien- und Lebensberater*in (DAJEB)“. Das Zertifikat wird von allen Mitgliedsverbänden des Deutschen Arbeitskreises für Jugend-, Ehe- und Familienberatung (DAKJEF) anerkannt.
Kosten	Die monatlichen Kursgebühren betragen ca. 164 € und beinhalten die Nutzung einer digitalen Lernplattform inkl. Lernmaterialien, alle Lehrveranstaltungen an den Präsenzwochenenden einschließlich Gruppensupervision und personenbezogener Praxisreflexion. Nicht enthalten sind die Kosten für die Einzelsupervisionen, die Unterkunft und Verpflegung an den Präsenzwochenenden sowie ggf. Fachliteratur, sofern sie nicht über die Lernplattform zur Verfügung gestellt wird.
Zugangsvoraussetzungen	Bewerber*innen müssen über ein abgeschlossenes Studium (Diplom, Master bzw. Bachelor) in Sozialpädagogik, Sozialarbeit, Psychologie, Medizin, Jura oder Theologie oder eine besondere Eignung aufgrund vorhandener Erfahrungen im psychosozialen Bereich verfügen. Die Teilnahme an einer Zulassungstagung ist obligatorisch.
Zulassungstagung	Die Zulassungstagung findet vom 08. - 09. Mai 2026 in Hannover statt (Teilnahmebeitrag 139 € inkl. Übernachtung/Verpflegung)
Bewerbungsverfahren	Ihre Bewerbung mit Motivationsschreiben, Nachweis der Vorbildung und beruflichen Vorerfahrung sowie Lebenslauf richten Sie bitte an den Kursleiter: Dr. Stefan Schumacher, Eilper Straße 112, 58091 Hagen, schumacher@dajeb.de
Information	Nähere Informationen über die Weiterbildung erhalten Sie hier . Zusätzlich bieten wir auch zwei digitale Informationsveranstaltung (Zoom) an, auf der Ihnen der Kursleiter gerne Ihre Fragen beantwortet. Nächste Termine: 05.11. und 01.12. Den Anmelde-link finden Sie auf unserer Homepage www.dajeb.de

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

BUCHBESPRECHUNGEN

Verstehende Diagnostik in der Pädagogik – Verstörenden Verhaltensweisen begegnen.

Menno Baumann, Tijs Bolz & Viviane Albers

E-Book inside, Beltz 2021, 32€



Viele Fachkräfte arbeiten mit großem Engagement mit ihren Klient*innen und wollen am liebsten gleich mit der Beratung loslegen. Für Diagnostik ist oft wenig Zeit und außerdem klingt dies sehr medizinisch, psychiatrisch. Das Fallverstehen komme schon

mit der Zeit der Beratung - mag man vielleicht glauben. Doch dieses Buch bietet einen anderen Blick auf ein tiefes Fallverständnis, mithilfe der verstehenden Diagnostik für die pädagogische Arbeit.

Im ersten Teil des Buches werden die theoretischen Grundlagen der verstehenden Diagnostik erklärt. Der Ansatz sieht sich als Erweiterung der klassischen medizinischen Diagnosesysteme wie z.B. das ICD oder DSM. Obwohl diese allseits bekannten Kriterien sehr wichtig seien, z.B. für die Kommunikation unter Fachkräften, sowie für die Finanzierung von Hilfen, so erläutern die Autor*innen, seien Diagnosekriterien auch immer Beschreibungen aktueller sozialer Konventionen. Zusätzlich ließe sich aus diesen Kriterien z.B. keine Handlungsanweisungen ableiten. Darüber hinaus werde das Verhalten eines Menschen durch die herkömmlichen Diagnosen nur im Vergleich zu dessen Mitmenschen beschrieben, jedoch nicht in dessen Lebenskontext. Realität sei eben nicht objektiv messbar.

Die verstehende Diagnostik wurde insbesondere für die Kinder- und Jugendhilfe entwickelt, um den jungen Menschen, um den es geht, wie der

Name schon sagt, zu verstehen. In dem Sinne, zu erforschen, warum jemand dieses Verhalten entwickelt hat und wozu es lebenswichtig geworden ist. Das vorrangige Ziel sei die Dialogfähigkeit mit Jugendlichen zu erhalten bzw. wiederherzustellen. Um dieses tiefgreifende Verstehen herzustellen sei es wichtig, so viel wie nur möglich von der Lebenswelt des jungen Menschen einzufangen und zu beleuchten, wie z.B. den familiären und den schulischen Kontext, die Peergroup und institutionelle Einflüsse. Darüber hinaus sei für dieses tiefe Fallverstehen die Perspektive des jungen Menschen essenziell. Interpretations- und Handlungsmuster könnten erst entwickelt werden, wenn „die Aussagen des jungen Menschen im Zusammenhang zu seinem Verhalten und äußeren Rahmenbedingungen gleichberechtigt wahrgenommen und gedeutet werden“ können.

Um diese Notwendigkeit zu erklären, greifen die Autor*innen weit in die Entwicklungsgeschichte der Menschheit zurück. Aus der Evolution heraus erklären sie unter anderem, wie der Mensch nach einer unreifen Geburt über viele neuronale Möglichkeiten verfüge. Im Laufe der Kindheit würden diese Möglichkeiten ausgebaut und andere abgebaut, je nachdem welche Fähigkeiten für das jeweilige Kind in seiner speziellen Umgebung (über-)lebenswichtig sei. Der Mensch mit all seinen neuronalen Möglichkeiten, Verhaltensweisen und Denkmustern werde stark durch seine Umwelt und seine Beziehungen geformt. Aus diesem Grund müsse jedes Verhalten im Kontext der (Beziehungs-) Erfahrungen des Einzelnen, als auch in dessen familiärem und gesellschaftlichen Kontext verstanden werden.

Darüber hinaus müsse aber auch jede Diagnostik in Bezug auf die Person betrachtet werden, die die Diagnostik mache. Keine Diagnostik entstehe im „leeren Raum“. Wichtig zu beachten sei, der fachliche Hintergrund und die zugrundeliegenden Quellen des Autors oder der Autorin, der Adressat des Schriftstückes, die Intention. So enthalte möglicherweise der Bericht eines

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

BERATUNG ALS PROFESSION

Die Online-Zeitung der DAJEB für Beraterinnen und Berater – Nr. 15 (2025)

Psychiaters die notwendigen Diagnosen für die Finanzierung einer Hilfe, der Bericht einer Jugendhilfemaßnahme, die abgebrochen wurde, Rechtfertigungen warum der/ der Jugendliche nicht mehr in der Maßnahme gehalten werden konnte. Oder ein Bericht beziehe sich nicht auf persönliche Gespräche mit dem jungen Menschen, sondern auf Fremdanamnesen oder andere Berichte.

Im zweiten Teil des Buches findet der Leser sehr praktisch ausgearbeitetes Handwerkszeug für die eigene Anamnese mit Klient*innen, wie z.B. ausgearbeitete Interviewleitfäden und Visualisierungsmethoden sowie Anleitungen zu Beobachtungsreflexionen. Vier Methoden werden explizit vorgestellt, wie z.B. die Diagnostik anhand von Ressourcenrädern, die von verschiedenen Beteiligten ausgefüllt werden können und dann als Grundlage für ein gemeinsames Gespräch dienen, um Interventionen zielgerichtet zu planen. Außerdem eine bindungsdimensionale Diagnostik, die darauf abzielt, Bindungserfahrungen eines Menschen nicht als den einen Bindungsstil festzulegen, sondern als Summe von Bindungserfahrungen in unterschiedlichen Qualitäten.

Aus meiner Sicht beleuchtet dieses Buch sehr gut, wie individuell Diagnostik ist und wie wichtig es ist, dies zu reflektieren und transparent mit Klient*innen zu besprechen. Auch wenn der Ansatz - den Menschen in seinen Bezügen zu verstehen - keine neue Sichtweise darstellt, findet der Leser viele Anreize sich mit dem System Diagnostik kritisch auseinander zu setzen. Hilfreich sind außerdem die vielen praktischen Methoden für eine umfassende und differenzierte Diagnostik - unter Einbezug des Menschen, um den es geht – für ein tiefgreifendes Fallverstehen und zur Planung zielgerichteter Interventionen. Dieses Verstehen ist zwingend notwendig um „störendes“ oder „schwieriges“ Verhalten von Jugendlichen als Strategie zu verstehen, in der individuellen Umwelt zurecht zu kommen und daraus gezielte Handlungsstrategien abzuleiten, die die Ressourcen im Blick behalten.

Nicola Hümpfner

Liebe verletzt, Liebe heilt – Heile deine Wunden und vertraue dem Kreislauf der Liebe

Juliane Steffen

Goldegg, Wien 2025, 22€



Juliane Steffen, die Autorin des Buches „Liebe verletzt, Liebe heilt.“, ist Paartherapeutin, Beziehungscoach und Podcasterin („Beziehungsvoll“). Sie unterstützt Paare dabei, belastende Beziehungsmuster zu verändern. Dabei arbeitet sie systemisch, trauma-

sensibel und körperorientiert. Sie zeigt mit ihrem Buch, dass Verletzungen in Beziehung geheilt und in persönliches Wachstum und gemeinsame Stärke verwandelt werden können. Sie zeigt auf, dass Beziehungsarbeit immer bei uns selbst beginnt, denn unsere Beziehungen im Außen sind ein Spiegel der Beziehung, die wir im Innern mit uns selbst führen. „Die Liebe zu uns selbst, im Sinne einer Verbindung zu sich und der eigenen Annahme, ist der Schlüssel zu unserem Beziehungsglück“ (S.9)

Die Autorin nutzt viele weitere Metaphern, zum Beispiel: „Die Puzzleteile, die uns zum Anderen hinziehen, ob auf negative oder positive Weise, sind eigentlich Teile von uns, die verloren gegangen sind und die wir nun im Anderen suchen. Wenn wir die Teile wieder in uns entdecken, können wir Ganzheit, Ausgleich und Harmonie in uns selbst finden. Und so aus der Fülle heraus lieben - anstatt aus Bedürftigkeit.“ (S.38) Durch den Wechsel von theoretischen Abschnitten (die mit Fallbeispielen anschaulich erklärt werden), Reflexionsfragen und Übungen lässt sich das Buch gut lesen und spiegelt so auch die ganzheitliche Arbeit der Autorin wider. Sowohl die Prägung der Kindheit, die Arbeit mit dem Nerven-

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

BERATUNG ALS PROFESSION

Die Online-Zeitung der DAJEB für Beraterinnen und Berater – Nr. 15 (2025)

system, sowie auch die Arbeit mit Persönlichkeitsanteilen und Aspekte der Neurowissenschaft werden von der Autorin gut beschrieben. Ebenso wird der Zusammenhang mit Konflikten in der Partnerschaft und wie man schrittweise einen Weg herausfindet, erklärt.

Die verschiedenen Phasen einer Beziehung stellt Juliane Steffen anhand der vier Jahreszeiten dar. Mit dem Winter beschreibt die Autorin eine Zeit des Innehaltens, eine Standortbestimmung und ein Aufhören des Kämpfens. Ein Bewusstwerden der eigenen mitgebrachten Lebensthemen und wie sich die mitgebrachten Lebensthemen beider Partner auf unbewusster Ebene ergänzen (Puzzle-Metapher). Welche Körperhaltung nehme ich in einer Konfliktsituation ein? Wie kommuniziere ich, wenn ich mich nicht sicher fühle? Virginia Satir unterschied vier verschiedene Überlebenshaltungen: Beschwichtigen, Anklagen, Ablenken, Rationalisieren. Die bevorzugten Überlebenshaltungen entstehen schon in der Kindheit. Wir suchen uns als Erwachsene oft Kontexte, die wir aus der Kindheit kennen und wiederholen daher bestimmte Verhaltensweisen als erwachsene Person. Der Blick auf die eigene Prägung/ Kindheitsgeschichte, wie auch auf die des Partners, schaffen daher Verständnis füreinander.

Frühling ist für die Autorin in der Natur die Zeit der Veränderung und Transformation. Genauso wie ein Samen die Schale durchbrechen muss, um zu wachsen, so werden wir auch früher oder später auf Widerstand stoßen. Oft signalisiert uns ein dysreguliertes Nervensystem Gefahr, wo keine ist. Alles, was wir kennen, fühlt sich sicher an und soll so bleiben, wie es ist. Unser Gehirn mag keine Veränderung. Aber Veränderung ist möglich, ein Leben lang, auch wenn es nicht immer einfach ist. Es geht um ein liebevolles Annehmen was war, was ist und wer du heute bist. Wir können den inneren Widerstand als Wegweiser betrachten. Jeder für sich kümmert sich um seine verletzten Anteile und fühlt mehr Sicherheit, indem das eigene Nervensystem wieder mehr balanciert ist. Wir können schrittweise los-

lassen von der kindlichen Sehnsucht nach dem "kommunikationsfreien UmsorgtSein" durch unsere Beziehungsperson. Wir dürfen eigenverantwortlich erkennen, was wir brauchen und für uns selbst sorgen. Und gleichzeitig sorgt gemeinsame Zeit als Paar wieder für mehr Nähe und Verbundenheit. "Die liebevolle Verbindung zu unseren Anteilen wird im Prozess zur Verbindungsbrücke zu unserem Partner, zu Familienmitgliedern und anderen Menschen." (S.101)

Im Sommer geht es um das Fühlen. Folgende Fragen wirft Juliane Steffen im "Sommer"-Kapitel auf: Was habe ich in meinem Leben über die Liebe gelernt? Und was hat mein eigener Selbstwert mit einer erfüllenden Beziehung zu tun. Wie finde ich meine unverhandelbaren Bedürfnisse und welche Strategien sind verhandelbar? Welche Rituale finden wir als Paar, um immer wieder neu zu verhandeln und gemeinsam zu wachsen? Wie gehen wir mit wunden Punkten um? Wie können wir uns füreinander öffnen, uns verletzlich zeigen, um emotional miteinander zu schwingen und was hat körperliche Berührung für einen Einfluss? Wie kann ich mich mit meinem eigenen Körper befreunden und können wir zu einer erfüllenden Sexualität als Paar finden?

Im Herbst geht es um ein Ankommen nach getaner Arbeit. Es geht um Integrieren unserer Erfahrungen und eine Verbindung zu uns selbst und über uns und das Zwischenmenschliche hinaus. Um einen spirituellen Aspekt der gelebten Liebe. Liebe als Haltung. Ankommen als eine lebensbejahende Haltung, die nach Lebendigkeit, Authentizität und Entwicklung strebt. Für die Autorin ist gelebte Dankbarkeitspraxis ein Baustein für diese Lebenshaltung.

Leser, die einen intensiven Blick in die Beziehungsdynamik werfen möchten, können mit diesem Buch und den darin vorhandenen Übungen, Schritte in Richtung Verständnis, Annahme und Verbundenheit zu sich selbst und ihren Beziehungspersonen gehen.

Karola Maderholz

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

BERATUNG ALS PROFESSION

Die Online-Zeitung der DAJEB für Beraterinnen und Berater – Nr. 15 (2025)

Klopfen für Kinder – Das Vorlesebuch

Stefanie Kirschbaum & Michael Bohne

Carl Auer Verlag, Heidelberg 2023, 24,95€



Alle Eltern wissen, dass Ängste zum Alltag von Kindern gehören. Eine weltweite Entdeckung der letzten Jahre führte dahin, dass es leicht zu lernende Techniken zur Angstbewältigung gibt und zwar das sogenannte Klopfen. In dem Moment, wo

die Angst aktuell ist oder ein unangenehmes Gefühl entsteht, werden gleichzeitig verschiedene Körper Akupunkturpunkte geklopft. Die Wirkung ist so überzeugend, dass Studien nachweisen konnten, dass etwa Soldaten mit posttraumatischen Belastungsstörungen durch diese Techniken sich selbst enorm gut und schnell helfen können.

Anhand der Herausforderungen von vier Kindern wird gezeigt, wie sie mit Hilfe dieser Techniken Selbstwirksamkeitserfahrungen machen, um ihre Ängste zu bewältigen.

Da ist Oskar, der scheinbar immer etwas vergisst oder Marie, die Angst vor dem Diktat in der Schule hat und deshalb schon vorher weint. Anni die Angst vor den Spinnen auf der Toilette hat und nicht mehr dorthin geht, bis sie eines Tages in die Hose macht und deshalb verspottet wird.

Während des Vorlesens können die einzelnen Techniken sofort von den Kindern ausprobiert werden. Im Downloadbereich des Verlages finden sich weitere Informationen und die Zusammenfassung aller Tricks.

Dr. Rudolf Sanders

ICD 11 Persönlichkeitsstörungen – Ein klinischer Leitfaden.

Deutsche Ausgabe herausgegeben von
Johannes Vetter

Bo Bach & Sebastian Simonsen

Hogrefe Verlag, Bern 2025, 35€

Für die Gestaltung der Ehe-, Paar- und Familienberatung wird der ICD 11, der in den letzten 30 Jahren erarbeitet wurde, einen bedeutenden Einfluss haben. Mit der Einführung durch die WHO im Jahr 2023 hat es einen Paradigmenwechsel gegeben in der Art und Weise, wie wir Persönlichkeitsstörungen verstehen und diagnostizieren.



Was heißt es eigentlich eine Person zu sein und was bedeutet es dann, eine Persönlichkeitsstörung im Allgemeinen zu haben? Persönlichkeitsproblematiken und Störungen werden auf der Grundlage einer allgemeinen Dysfunktion hinsichtlich deren Aspekten des Selbst und des zwischenmenschlichen Bereichs verstanden. Diese korrespondieren zusammen mit emotionalen, kognitiven und verhaltensbezogenen Manifestationen sowie unter Einbeziehung der generellen psychosozialen Funktionsweise und des vorhandenen Leidensdrucks. Im Gegensatz zum ICD 10, wo unterschiedlichste Kategorien aufgeführt wurden, wird im ICD 11 bei einer Persönlichkeitsstörung lediglich noch der Schweregrad unterschieden.

Persönlichkeit wird verstanden als etwas, was *hinter* bestimmten Handlungen und im Inneren des Individuums liegt. Sie *ist* z.B zurückgezogen,

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

BERATUNG ALS PROFESSION

Die Online-Zeitung der DAJEB für Beraterinnen und Berater – Nr. 15 (2025)

ängstlich, perfektionistisch und was sie als Person *tut*, sie hat z.B ein stabiles Selbstwertgefühl und macht Pläne und setzt sie um, baut mit anderen Beziehungen auf und teilt das Leben mit ihnen. Gerade die letztgenannten Aspekte einer Persönlichkeit werden im ICD 11 bei der Diagnose des gesamten Schweregrades einer Persönlichkeitsstörung (leichtgradig, mittelgradig, schwergradig) hervorgehoben. Die Bestimmung des Schweregrades ist der ausschlaggebende Teil der Klassifizierung, also die Einschätzung darüber, ob Verhaltensweisen und Symptome überhaupt in die Kategorie der Persönlichkeitsstörung fallen und somit spezifisch behandelt werden können. Im Allgemeinen wird eine Persönlichkeitsstörung im ICD 11 definiert als eine Störung von Aspekten des Selbst und des interpersonellen Funktionierens, das heißt, die Beziehung zu sich selbst und zu anderen.

Und genau hier setzt nach meiner Ansicht die Bedeutung für die Paarberatung an. Sind es nicht genau diese Anliegen, mit denen Menschen unsere Hilfe suchen? In Studien konnte nachgewiesen werden, dass in Deutschland eine hohe Prävalenz hinsichtlich Persönlichkeitsstörungen in der Allgemeinbevölkerung festzustellen ist, gleichzeitig wird diese in deutschsprachigen Ländern unterdiagnostiziert. Denke ich daran, dass die Diagnose Depression sehr schnell vergeben wird, die in hohem Maße mit partnerschaftlichen Konflikten korreliert, dann wird deutlich, wie wichtig es ist, unseren Blick auf die neue Definition von Persönlichkeitsstörungen zu richten. So bietet die Veröffentlichung eine Fülle an sehr präzisen Darstellungen, die es hilfreich machen, sehr schnell unseren Alltag in der Paar- und Familienberatung wieder zu entdecken.

Im Sinne der Ratsuchenden, die zu uns kommen würde ich mir wünschen, dass diese Veröffentlichung sehr schnell bei den Verantwortlichen für Aus- und Fortbildung Resonanz und ihre Umsetzung findet.

Dr. Rudolf Sanders

Paare wirkungsvoll begleiten – Kompetenz Box

Friederike von Tiedemann

Junfermann Verlag, Paderborn 2025, 50€



Der Wunsch nach einer gelingenden Beziehung ist ungebrochen hoch. Deshalb ist es in hohem Maße wichtig, dass Paare, wenn sie in Schwierigkeiten geraten und Unterstützung bei der Klärung und Bewältigung ihrer Konflikte Hilfe suchen, auf höchste Kompetenz stoßen. Diesem Wunsch folgend hat Hans Jellouschek in den 80er Jahren ein paartherapeutisches Verfahren entwickelt. Friederike von Tiedemann hat dieses weiterentwickelt und legt mit dieser Kompetenz Box den aktuellen Entwicklungsstand vor.

Begleiten bedeutet für Friederike von Tiedemann einen Rahmen, Prozess und Mittel und vor allen Dingen auch sich selbst als mitfühlendes Wesen aktiv zur Verfügung zu stellen. Das Paar wird befähigt, die eigenen Ressourcen bestmöglich für eine erwünschte Veränderung zu nutzen. Die vorgestellten Methoden strukturieren die anstehenden Schritte. Die Probleme eines Paares stehen nicht im Mittelpunkt, denn die kostbare Zeit der Beratung wird nicht damit verschwendet, diese zu diskutieren oder zu erklären. Entscheidend ist die Frage, was bedeutet die aktuelle Konfliktlage für die Entwicklung dieses Paares. Wie werden beide am Du zum Ich, wie Martin Buber sagen würde?

Thematisch werden all jene Bereiche beachtet, die am häufigsten in der paartherapeutischen

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

BERATUNG ALS PROFESSION

Die Online-Zeitung der DAJEB für Beraterinnen und Berater – Nr. 15 (2025)

Praxis vorkommen. Die Box enthält insgesamt 108 Karten mit Infos zu Theorie, relevanten Rahmenbedingungen der paartherapeutischen Arbeit sowie eine Vielzahl Praxis erprobter Interventionen für die Sitzungen und geeignete Übungen für das Paar. Über einen QR-Code bekommt man einen schnellen und direkten Zugriff auf Zusatzmaterialien wie etwa Arbeitsblätter und Handouts. Videos stehen zur Verfügung die, die Umsetzung in der Arbeit mit einem Paar zeigen.

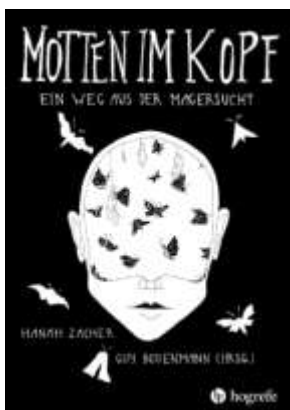
Die Box ersetzt nicht eine fundierte paartherapeutische Ausbildung! Sie bietet durch die klare Strukturierung, durch die vielen zur Verfügung gestellten Materialien eine gute Möglichkeit, sich immer wieder im Navigieren durch den paartherapeutischen Prozess zu versichern. Unterschiedliche therapeutische Methoden werden zu einem einheitlichen, systemisch interaktiven Konzept zusammengeführt, um Paaren dabei zu helfen, ihre Beziehung zu verbessern und diese durch krisenhaftes Geschehen weiterzuentwickeln. Das Herangehen ist geprägt von einer ganzheitlichen Betrachtungsweise, die die Dynamiken und Muster in der Partnerschaft sowie die individuellen Bedürfnisse und Persönlichkeiten der Beteiligten berücksichtigt.

Dr. Rudolf Sanders

Motten im Kopf ein Weg aus der Magersucht

Hannah Zacher & Guy Bodenmann

Hogrefe Verlag, Bern 2025, 23€



Selten hat ein Buch in mir so viel Betroffenheit und Mitgefühl auf der einen Seite und so viel Ärger auf der anderen Seite ausgelöst. Fangen wir mit der Betroffenheit an. Das Aufwachsen in einem instabilen familiären Umfeld, gezeichnet von Bindungsunsicherheit,

ausgelöst durch Überbehütung und zu starke Nähe bis hin zu emotionaler Verstrickung ist ein hoher Risikofaktor, insbesondere für junge Frauen eine Essstörung zu entwickeln. Rund 40% von ihnen mit einer unsicheren Bindung weisen problematisches Essverhalten auf und das Risiko der Entstehung einer manifesten Essstörung ist beim Vorliegen einer unsicheren Bindung um 320% erhöht. Insbesondere weibliche Jugendliche sind davon betroffen. Nun komme ich zu meinem Ärger, bevor ich natürlich auch auf das Buch eingehen werde. Kein Elternpaar sucht ohne große Not Hilfe bei einer Ehe-, Paar- und Familienberatungsstelle. Es dauert ziemlich lange, bis sie die Scham überwunden haben, diese in Anspruch zu nehmen. In dem Artikel „der blinde Fleck“ habe ich bereits auf die Problematik hingewiesen.

Würden also Eltern besser und langfristiger begleitet werden in einer Beratung, könnte das vermutlich auch der Entstehung von Essstörungen vorbeugen!

Die Storyline erzählt von Lynn, einer jungen Frau, die im Elternhaus nicht gesehen wurde. Weder beim Vater noch bei der Mutter kann sie landen. Immer ist etwas anderes wichtiger als sie. Und was ist die logische Konsequenz? Als Antwort auf die emotionale Vernachlässigung entwickelt sie die Kognition, überflüssig und wertlos zu sein. Um doch wahrgenommen zu werden probiert sie es mit Leistung. Beste Noten in der Schule, aber auch das scheint nicht zu helfen. Soziale Medien gaukeln vor, wie ihr Körper aussehen muss, um attraktiv zu sein. So beginnt ein höllischer Kreislauf, um Orientierung und Kontrolle zu gewinnen. Jugendliche können sich in dieser Storyline wiederentdecken und fühlen sich endlich einmal in ihrer tiefen Not verstanden. Ein erster Schritt der Selbstermächtigung. Dieser wird dann aufgegriffen durch Arbeitsmaterialien, die ihnen helfen, für sich selbst zu sorgen. Um endlich, step by step den eigenen Selbstwert erhöhende Erfahrungen zu machen. Abgerundet wird das Buch mit nützlichen Informationen zum Wesen der Anorexie und zur wirk-

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

BERATUNG ALS PROFESSION

Die Online-Zeitung der DAJEB für Beraterinnen und Berater – Nr. 15 (2025)

samen Behandlung von betroffenen Jugendlichen. Auf die Gefahren der Anorexie wird hingewiesen und auch die Rolle der Selbstunsicherheit und das negative Körperbild beschrieben.

Ein wunderbares Buch zunächst einmal für die Hand von Jugendlichen, sowohl als Prävention als auch um erste Schritte einer Gesundung gehen zu können. Für Eltern, die Magersucht als einen Hilferuf ihres Kindes zu verstehen: *Habt endlich Interesse an mir*. Für Kolleginnen und Kollegen in Ehe-, Paar- und Familienberatungsstellen als einen Weckruf, die Wirksamkeit ihres Handelns zu überprüfen und gegebenenfalls daraus Konsequenzen zu ziehen.

Dr. Rudolf Sanders

Referenzen

BMFuS, (1993). Familie und Beratung, Gutachten des wissenschaftlichen Beirates für Familienfragen beim Bundesministerium für Familie und Senioren, Schriftenreihe des BMFuS, Band 16. Stuttgart: Kohlhammer

EFL (2021). Jahresbericht Erzbistum Paderborn.

Klann, N. (2013): Thema verfehlt? Grundsatzreferate zu 50 Jahre Bundesverband Kath. Eheberater. *Beratung Aktuell* 14, Nr.3, 29-41.

Prognos (2020). Evaluation der Familienberatung in Nordrhein-Westfalen. Abschlussbericht

https://www.unsere-beratungsstelle.de/wp-content/uploads/sites/82/2023/11/Bericht_2021_EFL_web.pdf
(Aufruf 10.07.2025)

https://www.mkjfgfi.nrw/system/files/media/document/file/2020_1218_abschlussbericht_familienberatung_final.pdf
(Aufruf 10.07.2025)

**Sucht und Spiritualität –
Abhängigkeit weiter denken, neu verstehen,
verbundener behandeln**

Helmut Kuntz

Schattauer Verlag, Stuttgart 2025, 34€

Während der 25 Jahre, in denen ich als Herausgeber von *Beratung Aktuell* tätig war, habe ich sehr viele Bücher rezensiert. Dieses Buch, hat mich persönlich sehr berührt, da es die Grunderfahrung meiner Arbeit als Paartherapeut spiegelt. Mit Fug und Recht kann ich sagen, dass ich



diese Arbeit sehr erfolgreich mache. Aber warum? In der Rede zu meiner Verabschiedung in die Rente 2016 habe ich darauf verwiesen, dass ich lediglich Werkzeug bin, aber Gott der Baumeister. Das Werkzeug muss scharf geschliffen sein, sonst bringt es nichts, aber zu spüren, dass ich ohne einen Bezug zur Transzendenz, zur Vertikalen nicht segensreich arbeiten kann, ist mir tiefe Gewissheit. So hat mich die Lektüre dieses Buches mit Freude erfüllt, denn es untermauert diese Gewissheit, hier bezogen auf die Unterstützung und Begleitung von Menschen mit einer Suchterkrankung.

Ohne Übertreibung kann man sicherlich sagen, dass unser Zeitgeist an so manchem Scheideweg steht. Trotz ungezählter beachtlicher Fortschritte im Verstehen von Körper und Geist, trotz der Quantensprünge in der Medizintechnik steckt unser Verständnis von Gesundheit wie Krankheit in einer geistigen Krise. Allein, wenn man an Ausdrücke wie Apparate-Medizin, Medizinalbürokratie oder Versorgungssystem denkt oder von den Halbgöttern in Weiß spricht, wird deutlich, dass etwas aus dem Gleichgewicht geraten ist. Unter Bezugnahme auf den Gott der Heilkunst Äskulap, auf die Therapeuten der Antike, betont der Autor, dass Heilen mehr ist als Medizin. Es bedarf der Verbundenheit in der Anbindung, hat an etwas Größeres, Höheres, Lichtvolles. Therapie ist ein ganzheitliches Geschehen auf der Ebene von Körper, Psyche, Geist und Seele einschließlich der Unterweisung oder Initiation in eine rechte Lebensführung. In faszinierender Weise wird deutlich, warum Abstinenz allein nicht gelingen kann, wenn nicht der Dämon, der vom Menschen Besitz ergriffen hat, sprichwörtlich ins

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

BERATUNG ALS PROFESSION

Die Online-Zeitung der DAJEB für Beraterinnen und Berater – Nr. 15 (2025)

Gegenüber auf einen Stuhl geholt werden kann. Als Gegenmittel, das göttliche Licht, das in jedem Menschen vorhanden ist, zugänglich zu machen, wird zum Schlüssel ein von Sucht befreiten Lebens.

Inspiziert durch diese Lektüre habe ich bei einem Paar, den Dämon, der immer wieder ihre Liebe zerstören will, tatsächlich ins Gegenüber auf einen Stuhl geholt. Er konnte diesen als verwesenden, alten Menschen, stinkend, identifizieren und sie als eine Macht, die sie wie in einem Strudel in die Tiefe ziehen will. Abgeschlossen habe ich die Sitzung mit der Imagination: *Ich strahle Licht, Liebe und Wohlwollen und begegne mit dieser meiner Mitwelt* (Sanders, 2022, S.179). Nach jeder Beratung lasse ich die Paare ins Spüren kommen und sie anschließend mit Hilfe einer Fülle an Worten, eines Gefühlszettels (a.a.O., S.108) ihr augenblickliches Erleben benennen. Sie nannte die Worte: *entspannt und neugierig* und er: *ruhelos und friedlich*.

Eine wichtige Rolle bei dem Prozess, wieder die eigene Kontrolle über das Leben zu gewinnen, und sie nicht dem Dämon zu überlassen, sind Vergeben und Verzeihen als Wege zur Er-Lösung. Wie an vielen anderen Stellen auch werden diese zu gehenden Wege an Fallbeispielen nahegebracht. Die ungeheure Kraft, die in Imaginationen steckt, stellt der Autor uns Therapeuten und Therapeutinnen mit einigen Imaginationen für unsere eigene Arbeit zur Verfügung. Ein Vergebungsritual, gerichtet an die eigene Person, gehört zu den berührendsten Impulsen. Denn die Kunst, sich selbst zu vergeben, setzt Selbsterkenntnis und die Fähigkeit, Verantwortung für sein eigenes Handeln und deren Folgen zu übernehmen, voraus.

Die Lektüre hat meine Arbeit als Paartherapeut inspiriert. Insbesondere das letzte Kapitel, das der Versöhnung, erinnert mich an meinen Freund Notker Klann. Seit vielen Jahren setzt er sich immer wieder dafür ein, die Versöhnung als wichtigen Schritt im Rahmen der Paartherapie zu etablieren. Ein Ergebnis dieser Bemühungen ist das Buch *Versöhnungsprozesse in der*

Paartherapie (v. Tiedemann, 2017). Leider muss man auch sagen, dass seine Initiative, zur *Förderung und Verbreitung einer geeigneten „Vergebungskompetenz als Kulturgut“ in Kirche und Gesellschaft beizutragen* (Klann et. al., 2018, S.25), nicht auf Resonanz bei den Kolleginnen und Kollegen stößt.

Über 30 Jahre arbeitet Helmut Kuntz präventiv beratend und therapeutisch in der Drogen- und Suchtarbeit mit jungen und erwachsenen Menschen, mit Individuen, Paaren, Familiengruppen. Und er ist bisher noch kein bisschen müde davon geworden! In allen Zeilen wird deutlich, wie viel Freude er an der Arbeit hat und vor allen Dingen, wie er uns Kolleginnen und Kollegen anstecken will, uns den Blick für die Ursachen von Sucht zu weiten, um so die Arbeit entspannt und mit Freude machen zu können.

Dr. Rudolf Sanders

Referenzen

Klann, N., Scholl, E., von Tiedemann F. (2018). Vergeben und Versöhnen / Handbuch für die Praxis erschienen. Einladung zur Konzeptevaluation. *Beratung Aktuell* 19, S. 25-34.

Sanders R. (2022). *Die Partnerschule – Paartherapie im Integrativen Verfahren*. Paderborn: Junfermann

von Tiedemann, F. (Hrsg.) (2017). *Versöhnungsprozesse in der Paartherapie*. Paderborn: Junfermann.

Das Kind in mir kann mich mal! Lass dich von deiner Vergangenheit nicht tyrannisieren, du bist unkomplizierter als du denkst

Katharina Pommer

Goldegg Verlag, Wien 2022, 22€

Das Buch liegt griffbereit in meiner Praxis, damit ich jederzeit schnell darauf zugreifen kann, um es meinen Paaren, die in ihrer Verzweiflung, in ihrer Demoralisierung zu mir kommen, vorzustellen. Zutiefst steckt in ihnen die Not, den Anderen zu verlieren, auch wenn das an der Oberfläche durch Kampf- oder Fluchtimpulse kaschiert wird. Für Katharina Pommer steckt dahinter die Urfrage eines jeden Menschen: Wo bist du? Mutter, Vater, Oma, Opa oder irgendein

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

BERATUNG ALS PROFESSION

Die Online-Zeitung der DAJEB für Beraterinnen und Berater – Nr. 15 (2025)

anderer liebevoller Mensch. Bist du zuverlässig für mich da, ohne Wenn und Aber, wenn ich dich brauche? Hier sind wir bei einer zentralen Thematik der allermeisten Paartherapien, nämlich den frühen verleiblichten Bindungs- und Beziehungserfahrungen. Konnte ich mich als Säugling und Kleinkind darauf verlassen, dass du prompt meinen Hunger gestillt hast, dass du mich gewickelt hast, wenn ich dich durch mein Weinen auf die nasse Windel hingewiesen habe? Hast du dich an mir erfreut und war ich für dich einfach willkommen in dieser Welt?

Wenn all das nicht der Fall war, treibt diese Frage durch das Leben, wird zum Tyrannen. Sei es, dass ich Liebe durch Leistung hoffe zu bekommen und mich gar nicht am Wert dieser freuen kann, weil in mir dahinter die tiefe Sehnsucht steckt, doch dafür geliebt zu werden. Muss ich meinen ganzen Körper tätowieren, um endlich von dir gesehen zu werden? Diese Wut und Verzweiflung des emotional vernachlässigten Kindes haben sich über Jahrzehnte angestaut. In keiner Weise können wir sie gegen die Eltern richten, von ihnen sind wir als Kind auf Gedeih und Verderben abhängig. Also richten wir sie gegen uns selbst, etwa mit der Kognition, wenn ich nur lieber, fleißiger, netter wäre, ja dann, dann würden meine Eltern mich lieben. Später in einer Liebesbeziehung, nachdem der Hormoncocktail der ersten Verliebtheit, die sogenannten Schmetterlinge im Bauch, aufgebraucht ist, tauchen die Tyrannen auf.

Die ungestillte Sehnsucht wird an den anderen gerichtet. Er soll das einlösen, was man als Kind nicht bekommen hat. Da er dies niemals wird leisten können, wird man selbst zum Fass ohne Boden. Und die ganze Wut und Verzweiflung des Ungestillten wird dann auf ihn projiziert. Dabei ist er in aller Bescheidenheit nur der Auslöser, aber niemals die Ursache. Da man als erwachsener Mensch in der Lage ist, einander auf Augenhöhe zu begegnen, gilt es genau das nun zu

nutzen: Die Ursachen, den Sinn im Unsinn zu erkennen, einander das zu verzeihen, was man sich gegenseitig unwissenderweise angetan hat. Dann besteht die Möglichkeit im Miteinander das, was in der ersten Verliebtheit zugrunde gelegt wurde, aufblühen zu lassen.

Sicher auf dem Boden wissenschaftlicher Erkenntnisse gelingt es Katharina Pommer in einfühlsamer, manchmal provozierender oder lustiger Form, dieses Wissen der Leserin und dem Leser zu vermitteln. Das ist Psychoedukation auf höchstem Niveau! Es gilt, die Opfer- oder Erdulderhaltung zu verlassen und die Verantwortung für sein einmaliges, durch den Tod begrenztes Leben zu übernehmen. Denn das Leben hat unter allen Umständen Sinn; sei es durch aktives Mitwirken an einer Situation oder durch das mutige und tapfere Tragen des Unveränderlichen. Die Leserinnen und Leser lernen zu verstehen, dass die Vergangenheit nicht mehr der Tyrann des Lebens ist, der einen jederzeit packen und mit sich reißen kann. Wenn es gelingt, den Ereignissen von damals einen Sinn im Heute zu geben, wird es möglich, hoffnungsvoll ins Morgen zu blicken.

Dr. Rudolf Sanders



Wie geht Beziehung? 63 Antworten auf Fragen rund um Liebe und Partnerschaft

Ursina Donatsch

Hogrefe Verlag, Bern 2025, 23€

Wie geht ein gelingendes Leben? Und da eine gelingende Beziehung dazu ein Schlüssel ist, sind gescheite Antworten Wegweiser. Der Autorin gelingt es, wissenschaftlich fundiert und in der Forschung verankert, Antworten auf viele Fragen in diesem Zusammenhang zu geben. Klar und präzise in acht Kapiteln geordnet finden sich diese.

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

BERATUNG ALS PROFESSION

Die Online-Zeitung der DAJEB für Beraterinnen und Berater – Nr. 15 (2025)

Es beginnt mit dem Anfang einer Beziehung und Fragen wie dieser: Wie schnell muss man beim Daten kommunizieren, dass man Kinder will? Sollte man überhaupt eine Beziehung trotz unterschiedlicher Vorstellungen eingehen? Dann geht es im nächsten Abschnitt um äußere Einflüsse, wie gelingt etwa eine Fernbeziehung? Darf man etwas über die Finanzen des Partners



wissen? Bei dem Kapitel riskantes Beziehungsverhalten gibt es dann Antworten zu der Frage, wie man es schafft, sich als Paar gegenseitig weniger zu kritisieren oder dem anderen Ratschläge zu erteilen, ohne ihn gleich zu bevormunden. Dann

kommt der therapeutische Blick, wenn sie über Unsicherheiten in Beziehungen spricht und die Frage aufwirft, wie man ein schlechtes Selbstwertgefühl innerhalb der Beziehung los wird oder man Bindungsangst überwinden kann. Es folgen dann die Beziehungsphasen, die etwa die wichtige Frage aufgreifen: Was ist, wenn man seit der Geburt des ersten Kindes keine Lust mehr auf Sex hat und was kann man tun? So dann geht es um Unterschiede zwischen Partnern, wenn vielleicht nur einer von beiden Kindern möchte oder auch solche wirklich heftigen Herausforderungen, wenn es um die Weihnachtstradition des Partners geht, ob man die wirklich alle mitmachen muss. Die beiden letzten Kapitel widmen sich dem Beziehungsende und etwa der Frage, wenn die Ex einen neuen hat, man(n) sie aber immer noch liebt und den alternativen Beziehungsformen. Was tun, wenn die Partnerin sich eine offene Beziehung wünscht? In der Fülle an Ratgebern zum Thema Beziehungsgestaltung ist dieser ohne Wenn und Aber zu empfehlen.

Dr. Rudolf Sanders

Selbstwahrnehmung mit allen Sinnen. Wie ein gestärktes Körperbewusstsein zu mehr Selbstwert, Lebendigkeit und Lebensfreude verhilft.

Susanne Vömel

Psychosozialverlag, Giessen 2025, 22,90€

Wie komme ich zu mehr Selbstbewusstsein? Diese Frage hört Susanne Vömel in ihrer Praxis als Psychotherapeutin häufig. In ihrem Buch spannt sie einen eindrucksvollen Bogen, um diese Frage zu beantworten. Sie geht



zunächst auf das Selbsterleben ein, dieses wurzelt in unserer Leiblichkeit, unserem beseelten Körper, mit dem wir in Beziehung zur Welt stehen. Wahrnehmung ergibt sich aus dem Zusammenspiel der Außensinne (Sehen, Hören, Riechen etc.) und der Innenwahrnehmung, Informationen aus allen Bereichen des Körpers. Eine sinnliche Erfahrung ergibt durch den mit ihr einhergehenden Bewegungsimpuls immer auch das Erlebnis von Vitalität. Im nächsten Schritt analysiert die Autorin, wie es zu inneren Abkapselungen und Erstarrung kommt, die Menschen daran hindert, sich zu spüren, einen Zugang zu ihrer Vitalität zu finden. Sie beschreibt die Entwicklung des Selbst in Resonanz mit den wichtigsten Bindungspersonen, durch die das Kind einen Zusammenhang zwischen seinen Körpersensationen und deren Bedeutung verstehen lernt. Wird auf seinen Ausdruck primärer Bedürfnisse nicht adäquat reagiert, bleibt das Kind mit ‚unverdaulichen‘ Elementen zurück, die es selbst nicht regulieren kann. Die Funktionseinheit zwischen dem leiblichen Empfinden und der Vorstellungswelt wird nicht gebildet. Beide Ebenen bleiben durch einen Riss getrennt. Die

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

BERATUNG ALS PROFESSION

Die Online-Zeitung der DAJEB für Beraterinnen und Berater – Nr. 15 (2025)

dadurch entstandenen eingekapselten Einschreibungen bleiben und auch als Erwachsener fehlt die Möglichkeit, eine leibliche Empfindung in eine Ausdrucksgestalt umzusetzen, schon gar nicht in Worte zu fassen. Das kann sich in körperlichen Symptomen niederschlagen oder sich in einen Zustand innerer Leere, Spannungslosigkeit, Erstarrung manifestieren oder es entsteht ein Selbstkonzept, das von dem Gedanken geprägt ist, nicht gut genug zu sein. Die kindliche Sozialisation bringt es mit sich, den impulsiven Körperausdruck von Gefühlen zu hemmen, das Kind reagiert mit Anpassung (Stillsitzen, Nicht Weinen), auch dies setzt sich als Haltung im Körper fest und verhindert gehobene Emotionen wie ausgelassene Freude zu spüren und auszudrücken.

In den folgenden Kapiteln zeigt die Autorin Wege auf, die Störungen im Selbsterleben anzugehen und Veränderung herbeizuführen. In der Beobachtung des Atems und vagaler Selbstberuhigung wird eine wirkmächtige Methode zur Stressreduktion vorgestellt. Vor allem aber wirbt sie leidenschaftlich für ein Überwinden blockierender Ängste und den Mut, Neues zu wagen – weck den Tiger in dir! Dazu gehört, sich selbst anzuschauen in Stärken und Schwächen, sich selbst zu akzeptieren, den Mut aufzubringen, mehr und mehr man selbst zu werden. Anzuerkennen, dass das Leben wie eine Wanderung im Gebirge Höhen und tiefe Täler bereithält und dass erst durch den Kontrast und die Pendelbewegung zwischen zwei Polen (Einatmen-Ausatmen, Ruhe-Bewegung, Weinen-Lachen) bewegtes Leben entsteht.

Ausführlich beschreibt Vömel den Ansatz ‚Embodiment‘. Im Embodiment arbeitet man mit den unterschiedlichen Gedächtnissystemen, der körperliche Ausdruck hat Einfluss auf die psychischen Zustände und umgekehrt drückt sich der seelische Zustand in Körperhaltung, Gestik und Mimik aus. Emotionen als körperlich basierte Mobilisierer und Grundlage unserer Lebendigkeit werden dabei ebenso genutzt wie die drei Ebenen Körper – Bilder – Sprache. Die vor-

sprachlichen Wahrnehmungen der Körperzustände werden - vermittelt über Bilder - in Sprache übertragen. „An jedem Wort hängt ein Bild, an jedem Bild hängt ein Gefühl“ (Maja Storch). Durch das Betrachten positiv aufgeladener Fotos wird z.B. ein gewünschtes Körpergefühl ausgelöst, dadurch ein gutes und Lebensenergie spendendes Lebensgefühl wachgerufen, das Motivation von innen heraus entstehen lässt.

Durch zwei unterschiedliche neuronale Netzwerke nehmen wir uns selbst wahr. Da ist zum einen die verkörperte Selbstwahrnehmung, die sich aus der Art und Weise, wie wir uns in Raum und Zeit verwurzelt fühlen (Körperschema) und unseren Körperempfindungen im Inneren zusammensetzt und die uns im Hier und Jetzt unsere Empfindungen, Gefühle und Bewegungen gewahr sein lässt. Sie unterscheidet sich zum anderen grundlegend vom Denken über sich selbst in der begrifflichen Selbstwahrnehmung. Zugang zu beiden zu haben, sie abwechselnd und flexibel abrufen zu können, lässt einen produktiven Rhythmus entstehen. Dieser Rhythmus ist im Aufbau des Buches nachvollziehbar und macht es spannend und gut lesbar. Dichte wissenschaftlich fundierte Passagen wechseln mit bildhaften Teilen. Der/die Leser*in wird in Rom vom Trevi-Brunnen zur spanischen Treppe geführt, die Autorin verwendet viele Bilder aus der Natur, die Brandung des Meeres, mit bloßen Füßen durchs feuchte Gras laufen, sie versteht den Baum als Symbol für Stabilität und Stärke oder den Regenbogen als sanfte Brücke zwischen Regen und Sonne. Das Ende jedes Unterkapitels bereitet schon auf das nächste vor, macht Lust, weiterzulesen. Über jedem Kapitel steht ein Zitat aus verschiedenen Disziplinen und Zeiten von Marc Aurel über Marguerite Duras bis Paul McCartney oder Moshe Feldenkrais. So wird die Lektüre, obwohl nicht illustriert, insgesamt bildhaft und sinnlich. Imaginationen und Übungsanleitungen ergänzen das Werk.

In den abschließenden Kapiteln fächert die Autorin Möglichkeiten für die Praxis körperbezogener Selbstwahrnehmung auf. Gelingen kann

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

BERATUNG ALS PROFESSION

Die Online-Zeitung der DAJEB für Beraterinnen und Berater – Nr. 15 (2025)

diese über die Reise nach innen, über das Wahrnehmen von Körperempfindungen und von Bildern und Gefühlen, die aus dem Inneren aufsteigen. Aber auch durch Stimulierung über die Außensinne, mittels Erlebnissen in Natur, Musik und Rhythmus, Klang und spürendem Hören, Kunst und Kreativität im künstlerischen Gestalten und im Resonanzprozess der Kunstbetrachtung, im Sich Berühren lassen von Worten der Literatur. Schließlich das Sich Erleben in Bewegung, das die Autorin als essentielle und wirkungsvollste Weise erkennt, um die Verbundenheit zum vitalen Selbst (wieder) zu wecken und den spüren-den Kontakt zu fördern. So kann dieses Buch zu einer Reise zu sich selbst motivieren, um mehr über sich und seinen Selbstausdruck zu erfahren und zu lernen und so das Selbstbewusstsein zu stärken, diese Erfahrungen für sich selbst zu machen und mit diesen Anregungen auch mit Klient*innen zu arbeiten. Es weist einen klaren Weg zu einer körperbewussten Arbeit in Beratung und Therapie.

Renate Lissy-Honegger

Nonverbal kommunizieren. Körperausdruck in Studium und Beruf erfolgreich einsetzen.

Maria Luise Gebauer, Maxi Mercedes Grehl & Friderike Lang

UVK Verlag 2024 München, 22,90 €

Das Buch „soll dich auf dem Weg zu einem bewussten, variablen und authentischen Körperausdruck begleiten und dich in dieser Entwicklung unterstützen.“ So die drei Autorinnen, die als Team im Bereich Kommunikation, Stimme, Haltung in der Lehrer*innenausbildung an der Martin-Luther-Universität Halle-Wittenberg tätig sind. Über die 120 Seiten hin sind ihre praktischen Erfahrungen spürbar, werden vor Allem auch in den gut verständlichen Erklärungen

komplexer Zusammenhänge deutlich. Es geht um Kommunikation und welche Bedeutung der Körper durch nonverbale Anteile dabei einnimmt.

Im ersten, theoretischen Teil setzen sich die Autorinnen mit dem Unterschied zwischen Körpersprache und Körperausdruck auseinander. Körpersprache definieren sie als in einem bestimmten kulturellen Kontext gültige nonverbale Zeichen, denen eine ganz bestimmte Bedeutung

zugeordnet wird (wie z.B. das Nicken des Kopfes mit der Bedeutung „Ja“). Ihnen geht es allerdings um Körperausdruck. Dieser begleitet bewusst oder unbewusst unsere Sprache, macht das Gegenüber auf unsere Gestimmtheit aufmerksam, zeigt, wie wir zueinanderstehen. Körperausdruck entsteht ganz individuell und es gibt kein allgemein gültiges „richtig“ oder „falsch“ dafür. Diese Haltung der Autorinnen macht das Buch, obwohl es in seiner Ausrichtung auf Präsentation und Vortrag fokussiert, auch für die

Arbeit in Therapie und Beratung wertvoll und anregend. Verschiedene Kommunikationstheorien wie die Axiome von Paul Watzlawick oder das Vier-Ohren-Modell von Friedemann Schulz von Thun werden vorgestellt. Mit „Embodied Communication“ von Maja Storch und Wolfgang Tschacher können sich die Autorinnen am meisten identifizieren. Hier wird Kommunikation als ganzheitlicher Prozess dargestellt, in den der ganze Körper integriert ist und es mit dem Menschen im Gegenüber zu einem gegenseitigen Austausch kommt (keine Einbahnstraße). Auf diese Erkenntnis wird Bewusstheit für den eigenen Körperausdruck als Ausgangspunkt dafür gesehen, das eigene Verhalten vor und mit anderen Menschen möglichst so zu gestalten, dass es sich für alle Beteiligten als stimmig anfühlt.

Der zweite Teil ist der Praxis gewidmet. Ein Angebot an Übungen, die mit Metaphern und inneren Bildern die Vorstellung anregen. Sie sind nach-



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

BERATUNG ALS PROFESSION

Die Online-Zeitung der DAJEB für Beraterinnen und Berater – Nr. 15 (2025)

vollziehbar formuliert, durch anschauliche Illustrationen gut verständlich. Einige Übungen stehen als Hördateien zur Verfügung, die über QR-Codes zu öffnen sind. Besonders gelungene Beispiele sind Anleitungen zur Aufrichtung und zu gutem, sicherem Stand „Roll down, roll up“, „Baum und Boje“, „Stehendes Pendel mit Verwurzelung“ und Übungen zur Lockerung wie „Flutterfigur“ und zum Umgang mit Raum wie „Tuch aufspannen“.

Insgesamt bietet das Buch einen theoretisch fundierten Leitfaden für einfache, machbare, aber wirkungsvolle Körperübungen, auch für die Arbeit mit Klient*innen.

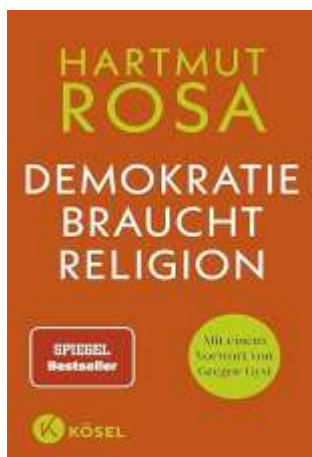
Renate Lissy-Honegger

Demokratie braucht Religion. Über ein eigentümliches Resonanzverhältnis.

Hartmut Rosa

Mit einem Vorwort von Gregor Gysi

(10. Aufl.) Kösel-Verlag, München 2023, 12€



Das schmale Büchlein (75 Seiten) beruht auf einem Vortrag von Hartmut Rosa beim r.k. Würzburger Diözesanempfang 2022.

Er geht aus von einer Gesellschaft des „rasenden Stillstands“, einer Gesellschaft, die gezwungen ist, sich permanent zu

steigern, für die schon Nullwachstum die Krise ist, die, um das bestehende gesellschaftliche Gefüge zu erhalten, immer mehr Energie aufwenden muss. Diese Logik stiftet nach Rosa „systematisch ein Aggressionsverhältnis zur Welt“, das sich auch in Politik und persönliche Lebensführung hinein übersetzt. Nun sei das Steigerungsprogramm der Moderne lange Zeit

auch sehr erfolgreich gewesen, doch ist uns der Sinn für die Vorwärtsbewegung verloren gegangen. „Wir haben nicht mehr das Gefühl, wir gehen auf eine verheißungsvolle Zukunft zu, sondern wir laufen vor einem Abgrund weg, der uns von hinten einholt.“ (S. 52)

In dieser Situation des rasenden Stillstands bringt Rosa die Lösung des Katholikentages 2022 ins Gespräch: Gib mir ein hörendes Herz (1. Könige 3,9). Im biblischen Kontext ist es eine Bitte, die der junge und unerfahrene König Salomo im Traum an Gott richtet. Und Gott erfreut sich daran, dass Salomo nicht langes Leben, Reichtum oder Tod seiner Feinde erbittet.

Rosa sagt dazu: „Das ist ... die zentrale Idee meines Resonanzbuches, das ist es, was wir als Gesellschaft und als Einzelne brauchen, um ein gelingendes Einzelleben und ein gelingendes Zusammenleben zu haben.“ (S. 20)

Resonanz ist die Transformation der Identität durch die Begegnung mit dem Anderen und hat nach Rosas Verständnis vier bestimmende Momente: Affizierung (Anrufung), Selbstwirksamkeit (Antwort), Transformation (Veränderung), Unverfügbarkeit (keine Machbarkeit). Die Nähe zu kirchlichen Räumen und christlicher Verkündigung ist evident. Die Fähigkeit, zu hören und sich anrufen zu lassen wird in besonderer Weise in den Kirchen eingeübt und erfahren, ihren Narrationen, ihrem kognitiven Reservoir, ihren Riten und Praktiken. Religion gibt „eine Art vertikales Resonanzversprechen ...“, dass sie sagt: „Am Grund meiner Existenz liegt nicht das schweigende, kalte, feindliche oder gleichgültige Universum, sondern eine Antwortbeziehung.“ (S. 71)

Nun funktioniert Demokratie im Aggressionsmodus nicht, ja nicht einmal allein dann, wenn jede*r eine Stimme hat, die hörbar gemacht wird. Es braucht dazu auch Ohren, die die anderen Stimmen hören und ein Herz, das die anderen hören und ihnen antworten will. In diesem Sinne profitiert Demokratie von Religion, die sich

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

BERATUNG ALS PROFESSION

Die Online-Zeitung der DAJEB für Beraterinnen und Berater – Nr. 15 (2025)

dem Fremden, dem Überlieferten, vielleicht Gestrigen, dem Abständigen bewusst aussetzt.

Es „ist es ein fremder Text, ein fremder, nur halb gebetener Gast, den man neben sich Platz nehmen lässt. Es ist nicht "mein" Satz, er wiederholt mich nicht. Ich folge ihm, ob ich dazu gelaunt bin oder nicht. Es ist ein Moment der Freiheit: Der fremde Gedanke führt mich von mir selber weg, er bringt mich in Widerspruch zu mir selber.“ (Fulbert Steffensky) Rosa führt als Beispiele das Zeitkonzept („Meine Zeit steht in deinen Händen“), das Gebet und das Abendmahl aus der christlichen Tradition an.

Nicht zur Sprache kommt, was freilich mitbedacht werden muss, nämlich die Versuchung speziell der monotheistischen Religionen zum „absolutistischen Wahn“, den demokratischen Vorgängen ohne Zweifel entgegengesetzt ist.

Ergänzt wird das wirklich mit Gewinn lesenswerte Büchlein von einem Vorwort von Gregor Gysi, in dem er vor allem den stärksten Gegenbegriff zu Resonanz: Entfremdung beleuchtet.

Frank Lissy-Honegger

Herausgeber:

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

Gefördert vom:



Bundesministerium
für Bildung, Familie, Senioren,
Frauen und Jugend

Redaktion:

Dr. Rudolf Sanders, Regina Reichart-Corbach, Renate Lissy-Honegger, Karola Maderholz, Nicola Hümpfner,
verantwortlich i. S. d. P. und alle Bildrechte (so nicht anders gekennzeichnet): Dr. Rudolf Sanders
Themen, Ideen, Anregungen und Texte (Berichte aus der Praxis, Buchvorstellungen etc.)
sind sehr willkommen. Bitte schreiben Sie uns: info@dajeb.de

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