

Deutsche Arbeitsgemeinschaft  
für Jugend- und Eheberatung e.V.

## **Ehe-, Familien- und Lebensberatung im Kaleidoskop aktueller Beratungsthemen**

Informationsrundschriften  
Nr. 228      Februar 2014

**Vorstand der DAJEB**

<b>Präsidentin:</b>	Renate Gamp Dipl.-Psychologin, Psych. Psychotherapeutin, Supervisorin (BDP)	Postillionweg 22 24113 Kiel Tel.: 04 31 / 9 12 20 renate.gamp@lathom.de
<b>Vizepräsident:</b>	Berend Groeneveld Dipl.-Psychologe, Psych. Psychotherapeut, Supervisor (BDP)	Roonstr. 53 32105 Bad Salzuflen Tel.: 0 52 31 / 99 28 - 0 begroene@gmx.de
<b>Beisitzer:</b>	Dorothea Fischer M.A. (Mediation), Ehe-, Familien- und Lebensberaterin, Mediatorin (BM)	Wissmannstr. 4 12049 Berlin Tel.: 0 30 / 69 53 43 64 kontakt@mediation-fischer.de
	Ulrike Heckel Dipl.-Soz.-Pädagogin, Supervisorin (DGSv), Ehe-, Familien- und Lebensberaterin	Palzstr. 54 58730 Fröndenberg Tel.: 0 23 77 / 91 03 35 ulrike.heckel@web.de
	Petra Heinze Dipl.-Staatswissenschaftlerin, Supervisorin (DGSv), Ehe-, Familien-, Lebens- und Erziehungsberaterin	Heinrich-Heine-Straße 18 14712 Rathenow Tel.: 0 33 85 / 51 41 40 pmheinze@online.de
	Rolf Holtermann Pfarrer, Ehe-, Familien- und Lebensberater	Josefstr. 23 47574 Goch-Kessel Tel.: 0 28 27 / 2 48 18 10 rolf.holtermann@web.de
	Dana Urban Dipl.-Soz.-Pädagogin Ehe-, Familien und Lebensberaterin	Berlin Tel.: 01 76 / 88 57 18 08 dana.urban@web.de
	Cornelia Weller Dipl.-Soz.-Pädagogin, Ehe-, Familien und Lebensberaterin	Rosentalgasse 7 04105 Leipzig Tel.: 03 41 / 2 25 27 44 weller-cornelia@web.de
<b>Bundesgeschäftsführer:</b>	Dr. Florian Moeser-Jantke	DAJEB Neumarkter Straße 84 c 81673 München Tel.: 0 89 / 4 36 10 91 Fax: 0 89 / 4 31 12 66 info@dajeb.de <a href="http://www.dajeb.de">http://www.dajeb.de</a>

# Inhaltsverzeichnis

Ingo Stein	Zu diesem Heft	3
	<b>Zum Thema</b>	
Stefan Schumacher	Emotionale Balance und Selbstwirksamkeit: Das EmoBal-Modell	5
Dr. Alke Arns	Hinschauen – Helfen – Handeln Hinweise für den Umgang mit Verletzungen der sexuellen Selbstbestimmung durch Mitarbeitende im kirchlichen Dienst	19
Sandra Förster	"Wenn es bei euch ruckelt, dann kommt in meine Garage!" – Ein Telefoninterview mit Pfarrer Jaroslav Duda	24
Traugott Schall	Konflikte ohne Verurteilung lösen – Abkehr vom Schuldparadigma	28
Maren Schürmann	Selbstverliebte Menschen sind besonders erfolgreich	41
Christoph Krämer	Narzissmus und Umgang mit Narzissten in der Beratung	47
	<b>Rezensionen / Filmbesprechung</b>	
Anderssen-Reuster, U.	<i>Achtsamkeit. Das Praxisbuch für mehr Gelassenheit und Mitgefühl</i> (Christina Heße)	59
Brisch, K. H.	<i>SAFE - sichere Ausbildung für Eltern</i> (Sandra Förster)	61
Eggler, A.	<i>E-Mail macht dumm, krank und arm: Digital Therapie für mehr Lebenszeit</i> (Rolf Holtermann)	63
Figdor, H.	<i>Patient Scheidungsfamilie – Ein Ratgeber für professionelle Helfer</i> (Dr. R. Sanders)	65
Koschorke, M.	<i>Keine Angst vor Paaren!</i> (Ingo Stein)	66
Marquardt, E.	<i>Kind sein zwischen zwei Welten. Was im Inneren von Scheidungskindern vorgeht</i> (Dr. R. Sanders)	69
Nestmann, F. et al.	<i>Das Handbuch der Beratung, Band 3, Neue Beratungswelten, Fortschritte und Kontroversen</i> (Dr. R. Sanders)	71

Pauls, H. et al.	<i>Beratungskompetenzen für die psychosoziale Fallarbeit. Ein sozialtherapeutisches Profil</i> (Dr. R. Sanders)	72
Schmidt-Biesalski, A.	Film: <i>Jannicks Spurensuche</i> (Evangelische Kirche im Rheinland (EKiR))	74
	<b>Presseotizen</b>	
	Eine Woche ohne Handy	77
	Wertewandel in der Familie: Mehr Liebe, weniger Hiebe	79

Zu diesem Heft

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

Im vorliegenden Heft stellen wir das Beratungsformat der "Ehe-, Familien- und Lebensberatung" (EFL) in den Fokus. Während Beratung inzwischen ein fast unüberschaubares und diversifiziertes Theorie-, Empirie- und Praxisfeld geworden ist, deren Weiterentwicklung noch längst nicht abgeschlossen ist, hat sich die EFL als Teil des psychosozialen Netzwerkes vor Ort als ein erstaunlich wirksames Instrument der niedrighschwelligigen institutionellen Beratung erwiesen. Hier zeigen sich in besonders konkreter Weise die zentralen Wirkfaktoren von Beratung, wie sie die Common-factor-Forschung aufgezeigt hat (vgl. Nestmann, F., Engel, F., Sickendiek, U., Das Handbuch der Beratung, Bd.II, Tübingen 2004, S. 789):

- 1) Aktive Hilfe zur Problembewältigung durch den Berater oder Therapeuten
- 2) Klärungsarbeit als Gewinnung von Einsicht in die Bedingungen und Motive hinter den Problemen
- 3) Problemaktualisierung als Erfahrbarmachung von Veränderungsprozessen im Hier und Jetzt
- 4) Ressourcenorientierung als Arbeit mit den Potentialen und Stärken des Ratsuchenden.

Diese vier zentralen Wirkfaktoren müssen eingebettet sein in eine gelingende Beziehung zwischen Berater und Klient als wichtigster Dimension einer jeden Beratungskonstellation. Letztere zeichnet sich aus durch

- Empathie (einführendes Verständnis)
- Wärme oder Akzeptanz (wertschätzendes Aufgehobensein)
- Echtheit oder Authentizität (Haltung, die unverfälschte Kommunikation, einen direkten und offenen Umgang möglich macht). "Die Qualität der Beziehung in der Beratung ist wesentlich für deren Erfolg" (a. a. O. S. 806).

Für die Beratungspraxis der EFL sowie für die Aus-, Fort- und Weiterbildung von psychologischen Beraterinnen und Beratern gelten verbindliche Standards, die von den im Deutschen Arbeitskreis für Jugend-, Ehe- und Familienberatung (DAKJEF) zusammengeschlossenen bundesweiten Fachverbänden festgelegt wurden und die sich in der konkreten Praxis bewährt haben. Trotzdem muss sich Beratung immer wieder neuen Herausforderungen stellen, Bewährtes überprüfen, sich an neue Themen wagen, Qualitätsstandards weiterentwickeln, neue Inhalte und neue Formen entdecken. Für diese Suchbewegung haben wir als Metapher das geheimnisvolle Wort Kaleidoskop gefunden.

Etymologisch ist Kaleidoskop eine Zusammensetzung der griechischen Wörter *καλός* (kalos - schön), *εἶδος* (eidos - Form, Gestalt) und *σκοπεῖν* (skopein - sehen, schauen) und bedeutet soviel wie schöne Formen sehen. Wir kennen dieses optische Gerät meist als Kinderspielzeug, in dem sich, schaut man durch eine Öffnung hinein, kleine bunte Glasteilchen mehrfach spiegeln und ein symmetrisches

Muster sichtbar wird. Dreht man es, dann ändert sich auch das farbige Muster in wundersamer Weise und eröffnet den Blick auf eine vielfältige und abwechslungsreiche neue Seite dessen, was wir für die Realität halten.

So möchten wir Sie mitnehmen auf unserer Suche und Sie neugierig machen auf das, was es dabei zu entdecken gibt.

Stefan Schumacher knüpft an das oben zu "Wirkfaktoren von Beratung" Gesagte an und geht der Frage nach, wie mit Kernemotionen in Beratung und Coaching umgegangen werden kann.

Nach den in den letzten Jahren bekannt gewordenen Missbrauchsskandalen in Kirchen und anderen Institutionen wurden am Runden Tisch der Bundesregierung Konsequenzen verabredet. Alke Arns stellt vor, was dies für den Umgang mit Verletzungen der sexuellen Selbstbestimmung bedeutet und welche Regelungen für Mitarbeitende im kirchlichen Dienst hier entwickelt wurden. Traugott Schall stellt ein Konfliktlösungsmodell in kirchlichen Kontexten vor, das ohne Schuldwürfe und Verurteilungen auskommt.

Sandra Förster dokumentiert ihr Interview mit einem Schweizer Pfarrer, der einen "Ehe-TÜV mit 15jähriger Ehegarantie" erfunden hat und prüft, was dran ist.

Während Maren Schürmann sich fragt, warum selbstverliebte Menschen besonders erfolgreich sind, gibt Christoph Krämer Hinweise, wie man Narzissmus verstehen und mit Narzissten in der Beratung umgehen kann.

Im letzten Hefteil finden Sie wieder Informationen über Neuerscheinungen oder Impulse für die Beratungspraxis, von denen wir denken, dass Sie nützlich sein könnten. Dazu zählen das "Praxisbuch Achtsamkeit", das "SAFE-Konzept" einer Säuglingsschule des renommierten Bindungsforschers K.-H. Brisch, das neue "Handbuch für Paare" von M. Koschorke, ein Scheidungsbuch aus der Innensicht von Kindern, Gedanken über das "Sinnlos-Surf-Syndrom" und Erfahrungen bei einer Spurensuche in der eigenen familiären Vergangenheit.

Zum Schluss weise ich Sie gern noch auf die kommende Jahrestagung der DAJEB mit dem spannenden Thema "Familien-Bande" hin, die vom 29. - 31. Mai 2014 in Erkner bei Berlin stattfindet.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Lesen!

Im Namen der Redaktion grüßt Sie herzlich

Ihr

Ingo Stein

# Emotionale Balance und Selbstwirksamkeit: Das EmoBal-Modell

## Die Arbeit mit Kernemotionen in Beratung und Coaching

### Abstract

Der Beitrag beschäftigt sich mit der Frage von emotionaler Balance und auf welche Weise Emotionen das subjektive Erleben beeinflussen. Im Zentrum des Artikels steht die Darstellung des vom Autor entworfenen EmoBal-Modells, das situatives Erleben auf der Basis von vier Kernemotionen beschreibt. Dazu werden zu Beginn einige sprachliche Unterscheidungen des Begriffs "Gefühl" beschrieben und die Quellen sowie kommunikationspsychologischen Hintergründe des Modells erläutert. Im Anschluss wird das kreisförmig angelegte Modell basierend auf vier emotionalen Zuständen entwickelt. Das Konzept zielt darauf ab zu beschreiben, in welche Emotions-Gruppen sich Gefühle einordnen lassen und welche Wirkung emotionale Zustände haben, wenn sie übersteuert oder untersteuert sind. In einem weiteren Schritt werden Interventions- und Steuerungsmöglichkeiten für Gefühlszustände beschrieben sowie anhand von zwei Beispielen der Nutzen des EmoBal-Modells für die Beratungsarbeit dargestellt.

**Psychosoziale Stichworte:** Beratung – emotionale Intelligenz – emotionale Kompetenz – emotionale Balance – emotionale Störung – Gefühle – Emotionen – Selbstwirksamkeit – Motivation – Krisenintervention – Krisenbewältigung – mentale Gesundheit – emotionale Gesundheit – Emotionsforschung

### Zur Genese des Modells

In meiner Tätigkeit als psychologischer Berater, Kommunikationstrainer, Coach und Supervisor beschäftigt mich seit vielen Jahren die Frage der emotionalen Balance. In der Begleitung von Menschen mit Schwierigkeiten, bei Problemen, während Krisensituationen oder Lebensumbrüchen sind die emotionalen Zustände ein zentraler Ankerpunkt für Veränderung. Ohne Zustandsveränderung gibt es kaum gute Ideen, neue Perspektiven oder alternative Lösungswege, aber auch selten Akzeptanz oder Versöhnung.

Wenn es in Begleitungsprozessen um Gefühle geht, sind häufig gar nicht die Emotionen angesprochen, sondern vielmehr Mischformen gefühlter Kognitionen oder Verhaltensmuster. Ein Beispiel: "Wie fühlen Sie sich in der Situation?" "Ich fühle mich von meinem Partner ausgenutzt! Ich merke dann, dass ich mich unsicher fühle."

Ist ausgenutzt werden ein Gefühl? Nein, es ist das Verhalten eines anderen. Ist Unsicherheit ein Gefühl? Nein, es ist eine Kognition. Aber was fühlt dann die betroffene Person eigentlich? Welche Emotionen sind in Problemsituationen tatsächlich beteiligt? Wie kann ich das sortieren und einordnen? Lassen sich Gefühle überhaupt ersetzen, regulieren oder balancieren?

Um diese Fragen zu beantworten ist es zunächst wichtig, ein paar Unterscheidungen zu treffen um eine gewisse sprachliche Klarheit zu ermöglichen. In einem ersten Schritt möchte ich grundsätzlich vier "Gefühls"-Kategorien unterscheiden:

- Es gibt Gefühle im Sinne des kinästhetischen Fühlens. Hierbei handelt es sich um unser Sinnesorgan. Ich "fühle" im Sinne des Spürens und Tastens oder bemerke Muskelspannung oder Temperatur. Mit Emotionen hat das zunächst nichts zu tun.
- Es gibt die Grund-Gefühle im Sinne des primären reinen emotionalen Erlebens. Sie werden gleich als sogenannte Kernemotionen vorgestellt. Dazu gehören Angst, Wut, Schmerz und Lust. Diese Primär-Gefühle sind grundlegend emotional ohne kognitive Zugabe – es spielt also noch kein Gedanke eine Rolle für den Erregungszustand. Neurobiologisch ausgedrückt: Jenes emotionale Erleben wird nicht im Frontallappen hervorgerufen, sondern in entwicklungs geschichtlich ursprünglicheren Gehirnregionen.
- Es gibt emotionale Zustände im Sinne einer Mischung von Emotion und Kognition. Der mentale Zustand ist dabei fest mit einer der vier Grundemotionen verankert. Jene Gefühle lassen sich am besten mit dem Begriff Sekundäremotion umschreiben, weil sie Ableitungen von einer Kernemotion sind. Dazu einige Beispiele: Aggression wird gespeist aus dem Grundgefühl Wut und ist mental fast immer auf eine Person oder Objekt ausgerichtet. Neugier beinhaltet die Kernemotion der Lust und ist kognitiv auf etwas ausgerichtet. Trauer beinhaltet die Grundemotion des seelischen Schmerzes und ist häufig kognitiv an eine Person oder Situation gebunden. Scham beinhaltet das Grundgefühl der Angst und ist wiederum kognitiv an eine gelernte soziale Dimension geknüpft.
- Es lassen sich auch noch weitere emotionale Zustände unterscheiden, die jedoch keine Sekundär-Gefühle sind, weil sie mit mehreren Grundemotionen gekoppelt sein können. Ein gutes Beispiel hierfür ist das Wort "Liebe". Ist Liebe ein Gefühl? Oder gar eine Grundemotion? Aber ja! ... würden sicher die meisten sagen und natürlich ist Liebe ein stark emotionaler Begriff, aber eben keine Emotion. Denn Liebe gibt es auf verschiedene Arten verknüpft mit emotionalen Kernformen: Es gibt die Verliebtheit, die an die Emotion der Lust gekoppelt ist. Es gibt den Liebeskummer, der mit Schmerz verbunden ist. Es gibt die Hassliebe, die in Verbindung mit Wut auftritt und schließlich die Eifersucht, die an Angst gekoppelt ist. Noch ein weiteres Beispiel mag dies verdeutlichen: "Gewalt". Die meisten von uns würden Gewalt an Wut, Aggression oder Hass koppeln. Und häufig ist es auch so. Es gibt aber auch Gewalt, die von Vergnügen gespeist wird – beispielsweise wenn Menschen auf andere eintreten und dann sagen, sie wollten "nur" ein bisschen Spaß haben, oder Gewalt, die an



Schmerz gebunden ist und typisch ist bei Vernachlässigung oder Verwahrlosung, und letztlich Gewalt, die aus Angst entsteht als eine Art Flucht nach vorn. Ähnlich ist es mit anderen Begriffen wie "Ekel", der an Schmerz (ich muss mich schütteln) oder Angst (ich muss die Augen schließen) gekoppelt sein kann oder "Nervosität", die von Wut (ich werde noch wahnsinnig!) oder Angst (ich bin schwer irritiert!) angetriggert sein kann oder "Entspannung", die von manchen als lustvoll, von anderen als Abwesenheit von Schmerz, Angst oder Wut beschrieben wird.

Fazit: Begrifflich lassen sich unter dem Wort "Gefühl" vier verschiedene Zusammenhänge unterscheiden: Erstens das kinästhetische Gefühl, zweitens, das Primärgefühl als Kernemotion, drittens Sekundärgefühle als Ableitung eines Primärgefühls und viertens emotionale Zustände, die mit unterschiedlichen Kernemotionen verknüpft werden können.

Mit Hilfe jener sprachlichen Unterscheidungen des Begriffs "Gefühl" konnte ich in den vergangenen Jahren auf der Basis mehrerer kommunikationspsychologischer Konzepte das EmoBal-Modell entwickeln, das der Arbeit mit Emotionen eine klare Struktur verleiht. Dahinter steht zum einen das Neurolinguistische Programmieren, das auf der Basis des hypnotherapeutischen Ansatzes die Veränderung von emotionalen Zuständen ins Zentrum der Arbeit rückt. Dazu gehört auch wesentlich der Unterschied von assoziiertem und dissoziiertem Erleben. Zu einer weiteren wichtigen Veröffentlichung im Feld des NLP gehört der Neugier-Erfolgs-Loop, der unter der Frage "Was beflügelt Motivation?" vier maßgebliche Grundzustände beschreibt, die das emotionale Erleben situativ steuern. Jene vier Grundzustände bilden in dem EmoBal-Modell der emotionalen Balance eine Schlüsselrolle.

Eine zweite Spur für die Arbeit mit Grundemotionen haben die Untersuchungen von Klaus Scherer und seiner Emotion Research Group gelegt, die seit vielen Jahren im Bereich der Emotionsforschung am Center for Affective Sciences in Genf wirkt – und hier einerseits, was die grundsätzliche Frage von Emotionen betrifft, aber auch welche emotionalen Zustände interkulturell allgemeingültig auszumachen sind.

Die dritte und letztlich maßgebliche Ergänzung basiert auf den Ansätzen der strategischen Kurzpsychotherapie nach Giorgio Nardone, der methodisch in der Nachfolge von Paul Watzlawick steht. In seiner Arbeit unterscheidet die Brief Strategic Therapy vier Grundemotionen, die in ihrer Wirkung und Bedeutung für eine entsprechende Problematik herausgearbeitet werden und unterschiedliche Interventionstechniken erfahren.

Im Zentrum der folgenden Modellbeschreibung liegen nun die Kernemotionen und ihre Ausprägungsformen. Dazu gehört als wichtigstes Kriterium die Steuerbarkeit: Mastering Emotions – Wie lassen sich Emotionen regulieren? – Ich unterscheide in der praktischen Arbeit in zweierlei Hinsicht:

- Ist das emotionale Empfinden dissoziiert oder assoziiert?
- Ist das emotionale Erleben übersteuert oder untersteuert?

Dissoziierte Wahrnehmung gilt für alle Gefühle gleichermaßen. Wenn ich von meinen Gefühlen dissoziiert bin, weiß ich zwar, wie ich mich fühle, ich spüre es aber nicht. Wenn ich assoziiert bin in meinem Gefühl, erlebe ich es auch körperlich. Sie können das selbst in einem Experiment ausprobieren: Denken sie an eine Situation, in der Sie ein intensives positives Erlebnis hatten und stellen Sie sich die Erinnerung einmal in der Originalsituation vor – also Sie stecken in der Erinnerung in sich drin und sehen alles um sich herum; und danach in der Weise, als hätten Sie sich selbst in der Situation beobachtet. Sie sehen sich also selbst auf dem Bild in der Situation, wie Sie es erleben. Als Beispiel für den Unterschied in der Erinnerung sehen Sie die zwei Bilder eines Dirigenten – oben assoziiert unten dissoziiert. In welcher Erinnerungsart spüren Sie das erlebte Gefühl intensiver? Es sollte in der assoziierten Variante sein.

Während assoziiert und dissoziiert digitale Unterschiede aller Emotionen zwischen Spüren und Nichtspüren bezeichnen, beschreiben Übersteuerung und Untersteuerung die Verhältnismäßigkeit einer Emotion in Bezug auf die Situation – also ob sie übermäßig stark wirkt oder besonders schwach ausgeprägt ist in ihrem assoziierten Erleben. Die Bedeutung von Über- und Untersteuerung wird weiter unten noch genauer beschrieben werden. Zuvor braucht es erst noch die Präsentation der Kernemotionen.

### **Kernemotionen**

In diversen psychologischen Konzepten werden bis zu acht Basis- oder Kernemotionen definiert. Eine aus meiner Sicht sehr interessante Definition von Kernemotionen findet sich bei Klaus Scherer. Seine sechs Kernemotionen lassen sich auch anthropologisch nachweisen, sind also unter allen menschlichen Kulturen gleichermaßen anzutreffen.

### **Circle of Emotions**



© 2013 Stefan Bräuninger

Die aus meiner Erfahrung für die kommunikationspsychologische Arbeit nützlichste und aktuellste Konzeption findet sich in dem Ansatz der Strategischen Kurzpsychotherapie nach Giorgio Nardone. Hier werden in Beratungs- und Coachingprozessen vier unterschiedliche Basisemotionen unterschieden anhand derer auch unterschiedlich interveniert wird. Dazu gehören die bereits oben erwähnten reinen Zustände emotionalen Erlebens: Lust, Schmerz, Wut und Angst.

Weitergehende sekundäre Gefühle und Zustände lassen sich, wie oben erwähnt, jenen Kernemotionen zuordnen. Hier tabellarisch ein paar Beispiele:

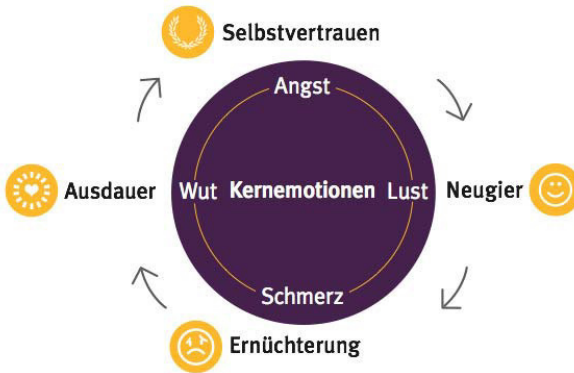
Grundemotion	LUST	SCHMERZ	WUT	ANGST
Zugehörige Sekundär- Emotionen	Spaß Vergnügen Freude Kitzel/Kribbel Sehnsucht Neugier Genuss	Trauer Verstimmung Resignation Melancholie Depression Ernüchterung Enttäuschung Trübsal	Ärger Zorn Aggressivität Aufgebrachtheit Provokation Aktivität Ausdauer Durchhalte- vermögen	Furcht Sorge Blockade Panik Misstrauen Scham Scheu Lampenfieber

### Motivationskomponenten

Der Grund, dass jene Kernemotionen kreisförmig angeordnet sind, hat den Hintergrund, dass ich seit einigen Jahren jene Kernemotionen mit vier Phasen der Motivationsstrategie von Grochowiak & Diekhoff verknüpft habe. Diese beschreiben, dass alles, was wir tun – jedes Engagement, Projekt, Vorhaben oder Ziel – unterschiedliche Phasen durchläuft, nämlich jene Momente von Neugier, Ernüchterung, Ausdauer und Erfolg. Am Anfang jeglichen Engagements steht die Neugier, die meine Aufmerksamkeit auf etwas richtet. Der Phase folgt Ernüchterung aufgrund von Schwierigkeiten oder Problemen, die auftauchen und nach deren Bewältigung es einiger Anstrengung und Ausdauer bedarf, um sein Engagement zu einem erfolgreichen Ziel – dem Erfolg zu führen. Den Begriff Erfolg habe ich in meinem EmoBal-Modell inzwischen durch den Begriff Selbstwert ersetzt, weil er mehr den inneren Zustand als die äußere Bewertung umschreibt.

Die folgende Grafik kombiniert nun die Grundemotionen mit jenen motivationalen Phasen:

## Circle of Emotions



© 2013 Stefan Schumacher

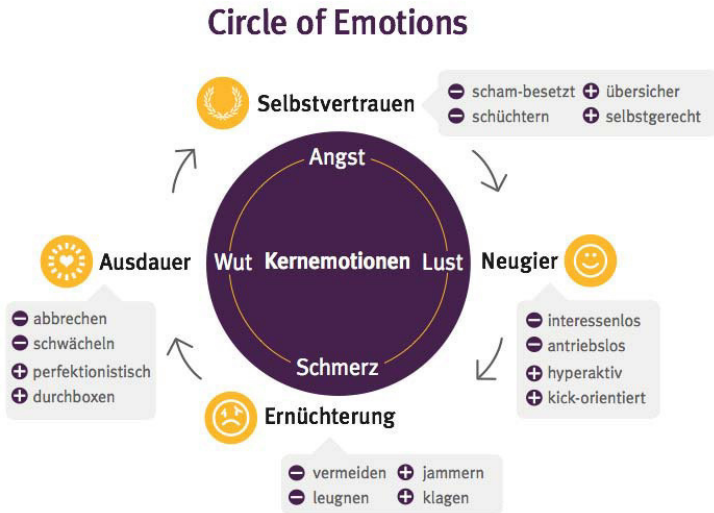
Die ersten drei Verknüpfungen leuchten wahrscheinlich ein: Neugier, Interesse für etwas Neues, Engagement für etwas werden gespeist von Lust oder Vergnügen. Und wenn der "Träumer" auf Hochtouren ist und alles so wunderbar sich ausgemalt hat, dann tritt Ernüchterung ein, weil die Dinge nicht so laufen, wie ich mir das vorgestellt habe – und das tut weh, ist schmerzhaft oder macht traurig. Positiv gewendet: Diese Phase erdet, macht bodenständig und hilft angemessen und realistisch zu planen. Dann folgt die Phase der Ausdauer und des Durchhaltevermögens. Diese wird gespeist von dem Grundgefühl der Wut, denn Wut ist ein Energieträger für Antrieb und Kraft. Wut macht stark und ausdauernd. Und diese Kraft führt mich zu Selbstbewusstsein und Erfolg.

Doch hier taucht nun die Frage auf: Wieso steht denn da die Angst? Die führt doch nicht zu mehr Selbstvertrauen! Dieses Grundgefühl ist im Unterschied zu den vorigen komplementär zum Motivator "Selbstwert" – also je geringer die Angst, desto höher das Selbstvertrauen und je größer die Angst, um so stärker die Scham oder der Zweifel. Der wichtige Zusammenhang von Angst und Selbstwert ist in der psychologischen Beratung bei Autoren wie V. Satir oder F. Riemann sehr anschaulich beschrieben worden und taucht an dieser Stelle auch wieder auf.

### Krisenfelder

Das Modell der Kernemotionen in Verbindung mit Motivationsphasen ist in der Lage bei Schwierigkeiten und Problemen sehr präzise die Konstruktion der Problematik zu erfassen und dabei die beteiligten Grundgefühle zu ermitteln und feh-

lende Ressourcen zu entdecken. Denn in dem Modell lassen sich vier doppelte Krisenfelder beschreiben, in denen Menschen sich blockieren können. Jene Blockaden können aus einer Untersteuerung oder Übersteuerung einer emotionalen Phase herrühren, wie es in der folgenden Grafik schematisch dargestellt ist:



© 2013 Stefan Schumacher

Beginnen wir wieder bei der Neugier: Menschen, die ihre Neugier und damit ihre Lust übersteuern, vermeiden Ernüchterungsphasen und sind in Gefahr in Abhängigkeiten zu geraten, die immer wieder neues und größeres Vergnügen hervorrufen sollen. Eine Gruppe, die sich hierüber beschreiben lässt, sind die Menschen, die immer einen besonderen Kick oder Kitzel brauchen, damit sie Vergnügen empfinden. Sie neigen stark zu Extremen im körperlichen Erleben bzw. zu starkem sinnlichen Erleben. Solche Menschen sind häufig sehr kreativ und ideenreich und leben ihre Neigung in Extremen aus. Daraus können sich in einigen Fällen leicht Abhängigkeiten entwickeln: Viele Süchte wie Erlebnissucht, Spielsucht, Kaufsucht, Esssucht, Sexsucht oder Substanz-Missbrauch sind häufig Basis eines übersteuerten Lustverlangens.

Umgekehrt ist die Untersteuerung von Neugier häufig geprägt von Langeweile, mangelndem Interesse, Lustlosigkeit oder Antriebsmüdigkeit. Lust oder Vergnügen sind kaum spürbar, wurden dissoziiert oder wirken wie weggeschlossen. Gewohnheiten und Routinen haben weit höhere Priorität als Neugier oder Interesse an etwas.

Die Ernüchterung bringt in ihrer Übersteuerung die Chronifizierung des Leids hervor, erkennbar durch ständiges Jammern und Klagen, Zweifeln und Zaudern, Mä-

keln und Maulen. Der Schmerz und die Frustration wirken fast so, als hätte es schon Vergnügungscharakter, denn es wird nicht losgelassen, nicht verarbeitet. Die Gewohnheit, im Schmerz zu verharren, ist wie das Stehen im Sumpf und es ist immer der Sumpf, der die Schuld an meiner Standfestigkeit hat!

Bei der untersteuerten Variante des Schmerzes ist Ernüchterung nicht vorgesehen. Jene Menschen kennen Ernüchterungsphasen nicht, sie wollen keine Probleme, sondern Lösungen. Wenn es schmerzhaft Erfahrungen gibt, wird entweder auf die Zähne gebissen (Wut) oder ein Witz gerissen (Vergnügen), denn viel zu groß ist die Sorge, dass Schmerz ein Kennzeichen von Verwundbarkeit ist, und während sich die Übersteuerten die Wunden lecken, glauben die Untersteuerten Wunden ignorieren zu können – eine Art Schmerz-Vermeidungs-Trance, die jeden gesunden und notwendigen Umgang mit dieser Phase verhindert und damit die Natürlichkeit von Verwundbarkeit ausblendet.

Menschen, die Wut untersteuern, halten häufig Belastungen nicht stand. Sie haben wenig Energie, die Batterien sind schnell leer und sie fürchten die Überbeanspruchung. Aktivitäten, Projekte oder Initiativen werden dann kurz vor Schluss abgebrochen oder laufen nur noch missmutig vor sich hin. Irgendwie hat es dann doch nicht geklappt – schade! Konfliktvermeidung und mangelnde Konfrontationsfähigkeit sind häufig Begleiterscheinungen des Problems.

Bei der übersteuerten Wut taucht das Bild vom Rennen im Hamsterrad auf. Menschen, die kämpfen und durchhalten, ewig Ausdauer und Energie haben, aber sie können sich nicht entspannen. Nach Innen gerichtet ist dort häufig der Hang zum Perfektionismus zu finden, Verbissenheit oder ein nie enden wollendes Engagement, bei dem das eigentliche Ziel zunehmend aus dem Auge gerät. Nach Außen gerichtete übersteuerte Wut befindet sich immer im Kampf gegen jemanden oder etwas. Es gibt ein Übermaß an Energie, die an anderen abgeleitet wird und hohes Konfliktpotential beinhaltet. Es wird meistens gegeneinander und nicht miteinander gearbeitet.

Erfolg und Selbstvertrauen untersteuern gerne Menschen, indem sie in dieser Phase selbst "leider" nicht mehr vorkommen. Erfolgreich war dann das Team, der Sponsor, der Chef, die Freundin, der Ehemann ohne die das Ganze sicherlich gescheitert wäre. Im Mittelpunkt zu stehen ist peinlich und wird vermieden. Applaus versetzt in Scham und wird "abgewunken". Damit fällt auch die hier so wichtige Entspannung, Genugtuung und Erholung aus, denn um der Scham zu entgehen, flüchte ich mich gleich auf die nächste interessante Aufgabe und entrinne so dem so gefürchteten Selbstwert, der zumeist mit Selbstherrlichkeit oder Egoismus wechselt wird.

Und da sind wir auch schon bei denen, die Erfolg übersteuern und damit ihr Selbstbewusstsein. Bei jeder Angst, Scham oder Peinlichkeit stellen sie ihr eigenes Mittelmaß zur Schau oder präsentieren ihre Inkompetenz als preisverdächtig. Kritik wird mit Leichtigkeit abgeschmettert und mit Hilfe des Egos abgeschirmt. Selbstzweifel oder Beschämung sind in dem Vokabular jener Zeitgenossen ein Fremdwort.

Die hier beschriebenen Krisenfelder zeigen, dass menschliche Krisen und Problemsituationen bei Weitem nicht immer im Bereich der Ernüchterung, Frustration oder Enttäuschung liegen, sondern ihren Ankerpunkt an ganz anderer Stelle haben können, und das wiederum hat damit zu tun, wie ich in der Lage bin, die zugehörige Kernemotio zu steuern bzw. zu verarbeiten. Umgekehrt kann meine emotionale Kompetenz als Ressource oder meine emotionale Unsicherheit bzw. Unausgewogenheit Ursprung immer wiederkehrender Krisen und Blockaden sein.

Ich möchte hier nun auch einem möglichen Einwand begegnen, der häufig an dieser Stelle zur Sprache kommt: "Aber man kann doch nicht sagen, dass Probleme nur an einer Emotion hängen oder mit einem Gefühl verknüpft sind. Oft sind doch viele Gefühle im Spiel geradezu ein Gefühlschaos." Und dieser Einwand ist völlig berechtigt. Dennoch gibt es erfahrungsgemäß – und da beziehe ich mich auf die Arbeit in der systemisch-strategischen Therapie – eine Art "Hierarchie der Gefühle" in dem Sinne, dass ich mich frage: Welches Gefühl ist maßgeblich beteiligt an der situativen Blockade? Welches Grundgefühl braucht vornehmlich Aufmerksamkeit? Wie ist das Gefühlsmolekül miteinander verknüpft und wie lässt es sich in seinem "Aggregatzustand" verändern? Ein Beispiel aus der Paarberatung:

Während einer Paarberatung thematisiert die Frau ihre Enttäuschung über ihren Mann, der sich nie um die Kinder kümmert. Immer sei sie zuständig! Dabei ballt sie instinktiv die Faust und ihre Stimme ist voller Groll und recht laut. Er sitzt währenddessen regungslos da. Untersuchungsfrage: "Sind Sie vor allem wütend über Ihre Situation oder macht Sie das vor allem traurig?" Sie vehement: "Beides natürlich, ich bin stinksauer und enttäuscht". Er schweigt. 2. Untersuchungsfrage: "Und wenn Sie mal einen Moment alleine sind zuhause ohne Mann oder Kinder, spüren Sie dann eher eine Traurigkeit über ihre Ehe aufsteigen oder haben Sie Wutbilder im Kopf?" Sie abwehrend: "Ich versuche solche Situationen zu vermeiden. Wenn ich da länger drüber nachdenken würde, wüsste ich gar nicht, wo das hinführen würde." Nachfrage: "Sie meinen, wie tief Sie das in die Trauer führen würde?" Sie bekommt Tränen in die Augen ... zu ihm: "Kennen Sie eigentlich die Traurigkeit Ihrer Frau über die Situation?" Er überrascht: "Ich kenne sie eigentlich nur als die, die alles kommandiert. Wenn ich etwas mache, ist es sowieso falsch."

Arbeitshypothese: Die Wut hat die Funktion der Selbstverteidigung und bei Schmerz befürchtet sie Kontrollverlust. Der Schmerz braucht aber Raum, um auf Dauer der Verbitterung vorzubeugen. Ein Phänomen ist wahrscheinlich, dass der Mann ihren Schmerz gar nicht kennt. Könnte er einüben, Empathie für ihren Schmerz zu teilen, statt sich vor der Wut schützen zu müssen, würde das die Beziehung stärken. Beiden fehlt das Grundgefühl Vergnügen, das vermutlich automatisch wieder Raum bekommt, wenn sie ihrer Trauer Raum gibt und er seine Angst überwindet. Die Interventionen lägen entsprechend bei Angst und Schmerz. Ihre vordergründige Wut ist nur das Ersatzgefühl.

Ein zweites Beispiel aus der Lebensberatung: Ein Klient in Beratung thematisiert eine starke Hoffnungslosigkeit und Unfähigkeit, dem eigenen Leben eine Bedeutung zu geben. Die erste Untersuchungsfrage lautete: "Spüren Sie diese Hoff-

nungslosigkeit, weil Sie sich so in Ihrem Schmerz und Ihrer Lebensenttäuschung gefangen sehen oder weil es Ihnen nicht mehr gelingt Fröhlichkeit, Vergnügliches oder Lustvolles zu entdecken?" Der Klient antwortete: "Wo sollte ich denn etwas Lustvolles entdecken, so wie ich lebe?" Nächste Untersuchungsfrage: "Finden Sie keine Lebensfreude mehr aus Angst vor Enttäuschung oder weil Sie keine Lebenskraft und Energie mehr verspüren (Wut)?" Und der Klient antwortete: "Ja, meistens bin ich enttäuscht, wenn es dann wieder nichts wird." Und die nächste Untersuchungsfrage: "Sie schützen sich also vor einer neuen Enttäuschung. Ist dieser Schutz nötig, weil Sie Angst haben, wieder zu scheitern oder weil es so weh tut, wenn die Enttäuschung kommt?" Klient: "Ich habe schon seit Jahren das Gefühl, auf der Bremse zu stehen, ja, ich glaube aus Angst, wieder enttäuscht zu werden."

Arbeitshypothese: Es scheint eine Angst vor Schmerz zu geben, die Vergnügen verhindert. Wut ist praktisch kein Thema. Was der Klient aber ständig präsent hat, ist sein Schmerz. Dessen ist er zwar überdrüssig, aber er hat ihn präsent. Es geht also nicht ursächlich um Schmerzvermeidung, sondern um Angstvermeidung. Erst der Umgang mit der Angst würde neue Erfahrungen und Bewertungen ermöglichen. Dazu braucht es die Fähigkeit zur Wut als Energieträger. Es müsste an der Angst interveniert und die Wutwahrnehmung bzw. Wutkompetenz gefördert werden.

### **Interventionsfenster**

Aus diesen beiden geschilderten Fällen deutet sich an, dass je nach beteiligter Kernemotion unterschiedlich interveniert werden kann bzw. muss. Die Interventionen zielen darauf ab, die emotionale Über- oder Untersteuerung aufzubrechen und Lernen jenseits der emotionalen Blockade zu ermöglichen. Diese Interventionsformen möchte ich noch ein wenig genauer beschreiben und durch sogenannte Stratagemen ergänzen, die das Grundprinzip der Intervention metaphorisch darstellen:

### **Intervention bei Vergnügen**

Vergnügen lässt sich nicht mit Angst bekämpfen – auch wenn das in der Alltagspraxis und in der Erziehung häufig versucht wird. Dem Kind die Freude an Süßigkeiten zu vermiesen mit der Androhung von Karies und Zahnarzt, hilft in den seltensten Fällen. Die warnenden Aufkleber auf Zigarettenschachteln oder die Autobahnfotos von verunglückten Verkehrsteilnehmern halten Raucher und Raser nicht wirklich von ihrem Vergnügen ab und wenn, dann nur kurzfristig. Die meisten kennen das: Wir kommen an einer Unfallstelle auf der Autobahn vorüber. Unsere Muskeln und Nerven ziehen sich beim Anblick zusammen. Hinter der Unfallstelle fahren wir vorsichtig weiter. Bis wir auf die Uhr sehen und merken, dass wir pünktlich zuhause sein wollten und dann stellen wir fest, dass es inzwischen viel leerer auf der Autobahn geworden ist und langsam geben wir wieder Gas – natürlich nur die, die Spaß haben am Schnelfahren!



Vergnügen kann entweder durch ein anderes Vergnügen ersetzt werden oder durch Ekel – also die Verkehrung ins Gegenteil. Auch hier müssen wieder die Raucher mit einem Beispiel herhalten, wenn der Anlass des Rauchens das Vergnügen war: Raucher, die nach der Entwöhnung merken, dass sie wieder differenzierter riechen und schmecken können und beim Treppensteigen weniger nach Luft schnappen, gelingt es leichter, ihr verlorenes Vergnügen auf's Kochen, das Naturerleben oder den Sport zu richten und so wieder dauerhaft alternatives Vergnügen zu generieren. Das zugehörige Stratagem lautet: Sich stets ändern, immer gleich bleibend.

Raucher, die ihre Neigung in Ekel verwandelt haben, sind jene, die plötzlich am intolerantesten auf Raucher reagieren und bereits bei dem geringsten Geruch von kaltem Rauch in Kleidung oder Räumen eine Übelkeit entwickeln. Hier wirkt das Stratagem "Kreisförmig gegen linear".

Eine dritte Intervention, dem Vergnügen seinen Reiz zu entziehen, entspringt dem Stratagem: "Den Feind auf den Dachboden klettern lassen und dann die Leiter wegziehen" und folgt dem Prinzip der Kontrolle. Bei dieser Intervention könnte es beispielsweise darum gehen, dass man sich einen vorab geplanten (z. B. durch feste Uhrzeiten) und dadurch kontrollierten Genuss gönnt, um dann zu merken, dass man eigentlich auch darauf verzichten könnte. Z. B.: "Heute um 17.30 nach getaner Arbeit hole ich mir den Schokoriegel aus der Schublade." Das Prinzip hierbei heißt: Das Nicht-Gegönnte wird unverzichtbar, während das verzichtbar ist, was man sich gönnt.

### **Intervention bei Schmerz**

Seelisches Schmerzempfinden hat viele Facetten, die im Zusammenhang mit Leid, Trauer oder Verlust stehen. Schmerz braucht Empathie und Annahme, Wertschätzung und Aufmerksamkeit, damit er sich verflüchtigt. Schmerz darf nicht dissoziiert oder durch Vergnügen ersetzt werden. Beides mündet langfristig in Verbitterung. Im Bild gesprochen ist Schmerz wie ein Flussbett, das durchwatet werden muss, um am anderen Ende den Weg wieder aufnehmen zu können. Hilfreich für die Schmerzverarbeitung ist, wenn Menschen einen Ort für ihren Schmerz bekommen und feste Zeiten der Trauer. Dann bekommt der Schmerz einen Rahmen, in dem er eine Aufmerksamkeit bekommt, um sich dann nach und nach zu wandeln. Das ist der Sinn von Trauergruppen, von Trauerorten, von Trauerzeiten. Auch der stille Ort, das Niederschreiben oder spirituelle Rituale können Empathiemomente für Schmerz sein. Stratageme: "Siegen ohne zu kämpfen.": Die bewusste Entscheidung, sich in den Schmerz "fallen" zu lassen. Umso intensiver der Schmerz, desto schneller werden wir ihn kontrollieren und überwinden können. "Willst du etwas entzerren, lerne zuerst, wie man es verdreht." Sich alle Schmerzen vorstellen, die man erleiden würde, wenn man die Kraft nicht aufbringt, weiter zu machen. Der Gedanke an einen schlimmeren Schmerz ermöglicht es, den aktuellen leichter zu ertragen.

## **Intervention bei Wut**

Wut lässt sich weder deckeln noch unterdrücken. Wird dies auf Dauer versucht, bricht sie hervor oder tritt unterschwellig in Erscheinung. "Vergorene Wut" tritt häufig als Moral zum Vorschein. Der Wut freien Lauf zu lassen, ist aber auch keine Lösung. Dies führt zu Eskalation und setzt Interaktionsprozesse außer Kontrolle. Die Interventionskategorie für Wut ist das Kanalisieren. Wut braucht einen kontrollierten Abfluss, ein Bett oder einen Kanal, in den sie zielgerichtet aber verletzungsfrei entweichen kann und darf. Praktische Interventionsstrategien für Wut sind das Niederschreiben der Wut, das Austoben der Wut in Form von Sport und Bewegung, das Visualisieren von Wut in (inneren) Filmen, Drehbüchern und künstlerischer Arbeit, sowie die Kanalisierung von Wut zu Vergnügen, wie es in Humor, Ironie oder Satire geschieht. Stratagem: "Die Schlange mit dem eigenen Gift töten.": Die Wut wird zunächst verwendet, um eine aggressive Reaktion zu blocken, die durch die Wut selbst entsteht. (Wenn Du Dich aggressiv verhältst, dann zeigst Du nur Deine Schwäche.) "Leere erzeugen, um Fülle zu schaffen." Eine Zuführung der Wut lässt sie dann schadenfrei abfließen durch Kanalisieren.

## **Intervention bei Angst**

Bei Angst gibt es drei grundsätzlich unterschiedliche Interventionsformen. Die eine ist die Dissoziation, d. h. die Ablenkung oder Trennung von der Angst. Ablenkung geschieht in der Form, dass die Aufmerksamkeit auf etwas anderes gerichtet wird. Die Hypnotherapie hat hier einige Methoden entwickelt. Die VK-Dissoziation (d. h. die Trennung von visueller Vorstellung und körperlichem Erleben) wird vielfach auch im NLP genutzt. Beide Vorgehensweisen erreichen, dass Angst als solche nicht mehr wahrgenommen wird und andere Emotionen in die Situation hineingenommen werden können. Stratagem: Das Meer durchsegeln, ohne auf die Sterne zu achten. Die Aufmerksamkeit wird auf etwas anderes verlagert. In dem entscheidenden Moment wird so die Angst überwunden.

Alternativ kann man auch intervenieren, indem man eine größere Angst über die vorhandene Angst stülpt. Diese Intervention relativiert die Wahrnehmung von Angst und macht sie so beherrschbarer oder blockiert sie. Beispiel: Die Prüfungsangst eines Studenten wird mit der Angst vor Arbeitslosigkeit und sozialem Abstieg so überhöht, dass demgegenüber die Prüfungsangst zunehmend als geringeres Übel gesehen wird. Stratagem: Aus dem Nichts schöpfen.

Als dritte Variante kann man "Holz auflegen, um das Feuer zu löschen": Die Angst wird in einer Art alltäglichem, zeitlich eingeschränktem Ritual bewusst und freiwillig übertrieben. Die Technik "The worst case" ermöglicht es, die Angst zu berühren und lässt sie paradoxerweise verschwinden – denn: Geister fliehen, wenn man sie berührt!

## **Fazit: Das ABC der Gefühle**

Auf der Basis der vier Grundemotionen lässt sich für die praktische Arbeit eine Art "ABC der Gefühle" ableiten, was in der folgenden Übersicht zusammengefasst ist:

### **Neugier**

- Hat als Grundgefühl die Lust.
- Sie ist als Ressource ein brillanter Lernzustand.
- Als Störung findet man hier unterschiedlichste Formen von Abhängigkeiten.
- Wenn sie nicht da ist, fühlt man sich freudlos.
- Wenn man Neugier stark übertreibt, wirkt es manisch.
- Korrigiert werden kann Vergnügen durch Kontrolle, Umdeutung oder Aversion.

### **Ernüchterung**

- Hat als Grundgefühl den Schmerz.
- Sie ist als Ressource ein nützlicher Zustand, um Abstand zu nehmen oder sich zu erden.
- Als Störung findet man unterschiedliche Formen der Depression.
- Wenn sie fehlt, leidet man unter Bezugs- und Beziehungslosigkeit.
- Und wenn es zuviel davon gibt, ist man frustriert.
- Korrektur erfolgt über Empathie und Akzeptanz von Verwundbarkeit oder über die Verschlimmerungsphantasie.

### **Ausdauer**

- Hat als Grundgefühl die Wut.
- Sie hat als Ressource die Fähigkeit, aktiv und energievoll zu sein.
- Als Störung findet man häufig Gewalttätigkeit.
- Wenn sie nicht zur Verfügung steht, ist man kraft- und antriebslos.
- Und wenn man zuviel davon besitzt, fühlt man sich rastlos oder besessen.
- Korrektur erfolgt über Kanalisierung und Einbettung.

### **Selbstvertrauen**

- Hat als komplementäres Grundgefühl die Angst.
- Es zeigt sich als Ressource als faire kooperative Selbstbehauptung.
- Als Störung finden sich oft Panik- oder Angststörungen.
- Wenn die Balance fehlt, empfindet man oft Scham oder Scheue.
- Und bei Überzeichnung findet man häufig Empfindungslosigkeit.
- Korrektur erfolgt entweder über Dissoziation, Ablenkung oder durch Übertreibung.

Als abschließende Grafik möchte ich das EmoBal-Modell in seiner quasi idealen, d. h. balancierten Form vorstellen. Dies bezieht sich natürlich nie auf das Leben im Allgemeinen, sondern immer auf spezifische Themen, Ziele, Projekte, Situationen oder soziale Beziehungsgefüge. Sind diese emotional gut ausbalanciert, werden sie mit Interesse, Realitätssinn, Engagement und Reflektionsvermögen verfolgt, und dies ermöglicht ein starkes Empfinden von Selbstwirksamkeit. Ein Mensch, der daran glaubt, etwas bewirken zu können und auch unter Schwierigkeiten selbstständig und handlungsfähig zu bleiben, hat eine hohe Selbstwirksamkeitserwartung. Dazu braucht er oder sie drei emotionale Schlüsselkompetenzen innerhalb der Kernemotionen: Dazu gehört erstens eine angemessene emotionale Reaktivität, zweitens Regulations- und Steuerungsfähigkeit und drittens emotionale Kommunikationsfähigkeit.



© 2013 Stefan Schumacher

### Dr. Stefan Schumacher

Diplom-Theologe und promovierter Sozialwissenschaftler. EFL-Berater (Zertifikat DAJEB), NLP Lehrtrainer und Coach (DVNLP) und Master of Brief Strategic Therapy (BST-Institute Arzo/I). Seit 1998 Leiter der Telefonseelsorge Hagen-Mark und seit 2010 Präsident des internationalen Verbandes für Krisentelefone (IFOTES).

Lenneuferstr. 18  
58119 Hagen-Hohenlimburg  
coaching@drschumacher.de



# Hinschauen – Helfen – Handeln

## Hinweise für den Umgang mit Verletzungen der sexuellen Selbstbestimmung durch Mitarbeitende im kirchlichen Dienst

### Abstract

Einer der Verfasser der Broschüre "Hinschauen-Helfen-Handeln" (2012) stellt die aktuellen Ansatzpunkte zum Umgang mit sexualisierter Gewalt im Raum der Evangelischen Kirche in Deutschland vor.

**Psychosoziale Stichworte:** Themenfeld Pädophilie, sexueller Missbrauch Minderjähriger, Kinderpornographie – Prävention – Intervention und disziplinarrechtliche Aufarbeitung – Ansprechpersonen und Clearingstellen – Hinweiskatalog – Leitlinien und Grundsätze

Die innerhalb der letzten Jahre in Deutschland bekannt gewordenen Fälle von sexualisierter Gewalt in kirchlichen Einrichtungen haben deutlich gemacht, dass die Anstrengungen zum Schutz von Kindern und Jugendlichen auch im Arbeitsfeld der evangelischen Kirche noch erheblich verstärkt werden müssen. Die EKD hat hierzu eine Broschüre erarbeitet. Alke Arns, die an ihrer Entstehung maßgeblich beteiligt war, stellt sie vor.

Die innerhalb der letzten Jahre in Deutschland in großem Ausmaß bekannt gewordenen Fälle von sexualisierter Gewalt in kirchlichen und anderen öffentlichen Einrichtungen haben deutlich gemacht, dass die bereits weit reichenden Anstrengungen zum Schutz von Kindern und Jugendlichen auch im Arbeitsfeld der evangelischen Kirche noch erheblich verstärkt werden müssen. Insbesondere im Hinblick auf einheitliche Verfahrensweisen im Umgang mit sexualisierter Gewalt herrscht hier teilweise noch große Verunsicherung. Es stellt sich die Frage, was getan werden muss, um Übergriffe im Vorfeld möglichst zu verhindern, und wie kirchliche Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter im Verdachtsfall adäquat und professionell reagieren können.

Die evangelische Kirche unterstützt die von sexualisierter Gewalt betroffenen Menschen und will entsprechend auch für die Prävention und die nachhaltige Aufarbeitung derartiger Fälle in ihren Einrichtungen und Kirchengemeinden Sorge tragen. Hierzu bedarf es in erster Linie durchsichtiger Strukturen und klar festgelegter Prozesse die es Betroffenen erlauben, sich gegenüber qualifizierten Ansprechpersonen vertrauensvoll zu öffnen. Ein solches Vorgehen ist unabdingbar, um

dem Vertrauensverlust der Gesellschaft gegenüber der Kirche aktiv entgegenzuwirken.

Mit dieser Zielrichtung wurden bereits im August 2002 die Hinweise für den Umgang mit Fällen von Pädophilie und sexuellem Missbrauch Minderjähriger bei Mitarbeiter(inne)n der evangelischen Kirche als Leitlinie für die Arbeit in der evangelischen Kirche veröffentlicht. Diese Hinweise wurden im März 2010 als Empfehlung für die Landeskirchen bekräftigt und um Fälle von Kinderpornografie erweitert. Landeskirchenübergreifende Arbeitsgruppen haben diese Leitlinien im Jahr 2012 überarbeitet und im Lichte der aktuellen Diskussionen weiter präzisiert.

### **Hinschauen – Helfen – Handeln: Aktualisierte Leitlinien der EKD**

Im Juni 2012 wurde der Text mit dem Titel "Hinschauen – Helfen – Handeln: Hinweise für den Umgang mit Verletzungen der sexuellen Selbstbestimmung durch beruflich und ehrenamtlich Mitarbeitende im kirchlichen Dienst"<sup>1</sup> von der Kirchenkonferenz der EKD, in der alle evangelischen Landeskirchen vertreten sind, angenommen. Die "Hinweise" bauen auf Erkenntnissen aus den vom Kirchenamt der EKD durchgeführten Fortbildungen zur disziplinarrechtlichen Aufarbeitung von Sexualstraftaten durch Mitarbeitende im kirchlichen Dienst auf. Inhaltlich orientiert sich die Broschüre zudem an den Empfehlungen des auf Bundesebene eingesetzten Runden Tisches "Sexueller Kindesmissbrauch in Abhängigkeits- und Machtverhältnissen in privaten und öffentlichen Einrichtungen und im familiären Bereich".<sup>2</sup>

Die "Hinweise" spiegeln die Bereitschaft der Evangelischen Kirche wider, sich mit der Thematik sexualisierter Gewalt aktiv auseinanderzusetzen und ihre bereits vielfach implementierten Maßnahmen in den Bereichen Prävention, Intervention und Aufarbeitung weiter auszubauen. Ziel ist es, möglichst große Transparenz sowie ein schnelles und konsequentes Handeln nach einheitlichen Grundsätzen sicherzustellen. Hierbei unterstreicht die aktualisierte Fassung der "Hinweise" die konsequente Null-Toleranz-Haltung der Evangelischen Kirche beim Thema sexualisierte Gewalt und bietet konkrete Empfehlungen für den Umgang mit Verdachtsfällen in ihren jeweiligen Verantwortungsbereichen. Diese Empfehlungen richten sich an alle evangelischen Landeskirchen, an Kirchenkreise, Gemeinden und andere kirchliche Einrichtungen. Sie sollen als Leitlinien und als Orientierungshilfe dienen und insbesondere die Leitungsverantwortlichen in ihrem Handeln unterstützen.

Zur tatsächlichen praktischen Umsetzung und der Entwicklung einer klaren Haltung gegen sexualisierte Gewalt in kirchlichen Einrichtungen ist der Einsatz und

---

<sup>1</sup> <http://www.ekd.de/missbrauch/hinweise.html>

<sup>2</sup> Vgl. Abschlussbericht "Runder Tisch Sexueller Kindesmissbrauch in Abhängigkeits- und Machtverhältnissen in privaten und öffentlichen Einrichtungen und im familiären Bereich" (<http://www.rundertisch-kindesmissbrauch.de/documents/111130AbschlussberichtRTKM.pdf>)

das Engagement aller haupt- und auch ehrenamtlich Mitarbeitenden gefragt. Es ist entscheidend, sich der Auseinandersetzung mit diesem Thema zu stellen und sich im Vorfeld umfassend zu informieren, um dann im konkreten Verdachtsfall handlungsfähig zu bleiben und den Betroffenen kompetent zur Seite stehen zu können.

### **Kirchliche Ansprechstellen für Betroffene, Zeugen und Angehörige**

Die "Hinweise" verschreiben sich der strikten Grundnorm, dass allen Anschuldigungen und Verdachtsmomenten im Kontext von Verletzungen der sexuellen Selbstbestimmung im kirchlichen Arbeitsbereich unverzüglich nachzugehen ist und Sofortmaßnahmen eingeleitet werden müssen, um weitere Taten zu verhindern. Potenzielle Täter und Täterinnen können alle haupt-, ehrenamtlich oder auch freiberuflich Tätigen im kirchlichen Bereich sein. Ebenso kann es aber auch zu Übergriffen durch externe Personen oder zwischen Kindern und Jugendlichen im Rahmen kirchlicher Aktivitäten kommen.

Wie eingangs beschrieben orientiert sich der Text des Hinweiskatalogs eng an den Leitlinien, die vom Runden Tisch "Sexueller Kindesmissbrauch" erstellt und am 30. November 2011 verabschiedet wurden. Die "Hinweise" beziehen sich hierbei insbesondere auf die vom Runden Tisch beschlossenen "Leitlinien zur Einschaltung von Strafverfolgungsbehörden" und sind richtungweisend für den Umgang mit Verletzungen der sexuellen Selbstbestimmung im kirchlichen Kontext.

Als Einstieg wird zunächst das Themenfeld beschrieben und die wichtigsten Begrifflichkeiten werden differenziert erläutert. Die weitere inhaltliche Ausgestaltung der Broschüre ist das Resultat gemeinsamer Anstrengungen der Personal- und Dienstrechtsreferenten und -referentinnen sowie landeskirchenübergreifend besetzter Arbeitsgruppen. Im Zuge dieses Arbeitsprozesses wurde die EKD-Konferenz "Prävention, Intervention und Hilfe bei Verletzung der sexuellen Selbstbestimmung" (PIH-K) ins Leben gerufen, in deren Rahmen der vorliegende Text bearbeitet und abgestimmt wurde. Im Folgenden sollen die wichtigsten Elemente und Eckpunkte aus der Broschüre kurz vorgestellt werden.

In jeder kirchlichen Einrichtung sollen konkrete Ansprechpersonen/Ansprechstellen bestimmt werden, die im Falle einer Verdachtssituation von sexualisierter Gewalt einzuschalten sind. Diese verpflichten sich zur Verfolgung von Verdachtsmomenten und stellen in ihrer Funktion ein schnelles und konsequentes Handeln nach einheitlichen Grundsätzen sicher (S. 13ff).

Die Ansprechstellen dienen als Vertrauens- und Clearingstelle, um im Erstkontakt mit den Betroffenen den Beratungs- und Hilfebedarf zu klären und gleichzeitig adäquate Unterstützungsmaßnahmen zu vermitteln. In diesem Zusammenhang wird auch das Erfordernis einer rechtlich gesicherten Unabhängigkeit der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in den Ansprechstellen gegenüber der Kirchenleitung betont, die hierdurch die notwendige Vertraulichkeit ihrer Tätigkeit wahren können.

## **Grundsätze für das kirchliche Vorgehen**

Von Beginn an wird betont, dass sexualisierte Gewalt innerhalb kirchlicher Einrichtungen thematisiert und in allen kirchlichen Einrichtungen nachhaltige Maßnahmen zur Prävention eingeleitet werden müssen. Die "Hinweise" nehmen hierfür insbesondere die Leitungsebene in die Pflicht: "Die kirchlichen und diakonischen Leitungsverantwortlichen tragen dafür Sorge, dass das Thema sexualisierte Gewalt sowie Maßnahmen zur Prävention in den Einrichtungen und Organisationen umfassende Beachtung finden" (S. 16).

Die Landeskirchen sollen in diesem Kontext dienstlich zuständige Personen bestimmen, die als Ansprechpartner oder Ansprechpartnerinnen gegenüber Hilfesuchenden als auch im direkten Dialog mit Behörden und der Öffentlichkeit fungieren und handeln. Zu diesem Aufgabenbereich zählt ferner die enge Kooperation mit den Strafverfolgungsbehörden. In Übereinstimmung mit den Leitlinien des Runden Tisches wird daher festgeschrieben, dass beim Verdacht einer Straftat gegen die sexuelle Selbstbestimmung die Strafverfolgungsbehörden und erforderlichenfalls auch die staatlichen Aufsichtsbehörden zu informieren sind. Hierbei gilt das Prinzip: "Die Strafverfolgungsbehörden sind über tatsächliche Anhaltspunkte zu informieren, die darauf hindeuten, dass eine Straftat gegen die sexuelle Selbstbestimmung begangen wurde" (S. 16).

Das weitere Verfahren soll durch die dienstlich zuständigen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter unter Berücksichtigung des Opferschutzes und des staatlichen Strafanspruchs koordiniert werden. Den klaren Vorgaben aus den "Leitlinien zur Einschaltung der Strafverfolgungsbehörden" vom Runden Tisch zum Vorgehen bei Minderjährigen und Schutzbefohlenen ist hierbei zu folgen. Jedoch sollen der Wille und die Bereitschaft der Betroffenen zur Strafanzeige stets berücksichtigt und in die Erwägungen zu den weiteren Verfahrensweisen einbezogen werden.

## **Regelablauf bei Verdacht einer Straftat**

Die "Hinweise" sollen grundsätzlich als Leitfaden für einen transparenten und einheitlichen Verfahrensablauf im Falle des Verdachts einer Straftat gegen die sexuelle Selbstbestimmung dienen. Zum Regelablauf bei Kenntniserlangung eines Verdachts sind daher u. a. die folgenden Aspekte zu berücksichtigen (S. 20ff):

- Sofortige Information der dienstlich Zuständigen auf landeskirchlicher Ebene
- Opferschutz: Beratung und Unterstützung der Betroffenen
- Anhörung der verdächtigten Person und ggf. Entfernung aus dem Tatfeld
- Entscheidung über Einschaltung der Strafverfolgungsbehörden
- Entscheidung über Einleitung dienst- und arbeitsrechtlicher Maßnahmen
- Informationssicherung
- Rückkopplung mit den Ansprechstellen und den Betroffenen
- Verfahrenstransparenz
- Fürsorgepflichten des Dienstherrn für Beschuldigte und ihre Familien



- Reintegration und Unterstützung von fälschlich Beschuldigten
- Sorgfalt in der Beweissicherung
- Entscheidung über Einschaltung weiterer Sanktionsinstanzen nach Abschluss eines Straf- oder Disziplinarverfahrens
- Untersuchung strafrechtlich verjährter Fälle, ggf. Disziplinarverfahren.

Ausnahmen von diesen Verfahrensregeln werden in erster Linie durch den Schutz der Betroffenen bedingt. Der Entscheidungsspielraum bei Einzelfällen soll für die Landeskirchen daher nicht zu eng gefasst und mögliche Ausnahmefälle sollen klar beschrieben werden (S. 21ff.). Die Grundsätze für das kirchliche Vorgehen sehen daher vor, dass von der Einschaltung der Strafverfolgungsbehörden abgesehen werden kann, wenn dies rechtlich zulässig ist und dem ausdrücklichen Wunsch der Betroffenen (bzw. deren Sorgeberechtigten) entspricht und eine (fortdauernde) Gefährdung von Minderjährigen oder anderen Schutzbefohlenen hierdurch nicht zu befürchten ist.

Stets wird dazu geraten, Entscheidungen unter Einbeziehung einer fachlich qualifizierten Beratung der jeweiligen Landeskirchen oder einer externen fachkundigen Stelle zu treffen und in jeder Phase des Verfahrens für ausreichende Hilfe und Unterstützung der Betroffenen zu sorgen. Die Gliedkirchen der EKD haben zu diesem Zweck Ansprechstellen für Betroffene von sexualisierter Gewalt eingerichtet und Ansprechpersonen benannt.<sup>3</sup> Darüber hinaus existieren bundesweit rund 600 evangelische Beratungsstellen, an die sich Hilfesuchende jederzeit wenden können.<sup>4</sup>

### **Zusammenfassung: Verantwortung und Schutzauftrag wahrnehmen**

Die Kirche will ihrer Verantwortung und ihrem Schutzauftrag gerecht werden, Betroffene von sexualisierter Gewalt zu unterstützen und die Aufarbeitung und Prävention derartiger Taten in ihren Einrichtungen intensiv voranzutreiben. Die gemeinsam mit den Landeskirchen entwickelten Hinweise für den Umgang mit Verletzten der sexuellen Selbstbestimmung spiegeln die Bereitschaft der evangelischen Kirche wider, sich mit der Thematik aktiv auseinanderzusetzen, Verantwortung gegenüber den Betroffenen zu übernehmen und ihren Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern im Bedarfsfall klare Verfahrensweisen zum weiteren Vorgehen an die Hand zu geben.

Die Broschüre wurde inzwischen allen Landeskirchen der EKD zur Verfügung gestellt, damit die "Hinweise" eine möglichst weite Verbreitung erfahren und in den jeweiligen kirchlichen Organisationsstrukturen, Kirchenkreisen, Gemeinden und anderen Einrichtungen der Evangelischen Kirche auch praktisch umgesetzt werden. Zusätzlich steht die Broschüre zum Download und Nachdruck online unter

---

<sup>3</sup> <http://www.ekd.de/missbrauch/ansprechpersonen.html>

<sup>4</sup> <http://www.evangelische-beratung.info/>

[www.ekd.de/missbrauch/hinweise.html](http://www.ekd.de/missbrauch/hinweise.html) bereit. Rückfragen und weitere Informationen unter: [praevention@ekd.de](mailto:praevention@ekd.de).

Übernahme mit freundlicher Genehmigung aus  
Deutsches Pfarrblatt, 5/2013

**Sandra Förster**

## **"Wenn es bei euch ruckelt, dann kommt in meine Garage!"**

**Ein Telefoninterview mit Pfarrer Jaroslaw Duda – ein Gespräch über sein Konzept des "Ehe-TÜVs"**

### **Abstract**

Immer mehr verheiratete Paare trennen sich oder lassen sich scheiden. Und das, obwohl sie ihre Ehe mit viel Liebe, Motivation und Engagement begonnen haben. Der Schweizer Pfarrer Jaroslaw Duda hat ein Konzept zur Begleitung verheirateter Paare entwickelt, mit dem er diese dabei unterstützen möchte, glücklich zusammen zu bleiben. Sein Programm ist bei den frisch Verheirateten sehr beliebt und führt bisher immer zum gewünschten Erfolg. Duda verspricht den teilnehmenden Paaren eine Ehegarantie und schickt sie zum Ehe-TÜV.

**Psychosoziale Stichworte:** Ehegarantie – Partnerschaftspflege – Begleitung und Unterstützung von Paaren – hohe Erfolgsquote – neue Aufgaben des Pfarrers und der Kirche – kreative Vernetzungsmöglichkeiten

Der Schweizer Pfarrer Jaroslaw Duda bietet Paaren, die heiraten wollen, eine "Ehegarantie" an. Er nennt dieses Konzept auch den "Ehe-TÜV", da die von ihm getrauten Paare nach der Hochzeit einmal jährlich in "die Garage" zu ihm kommen und sich einer "Inspektion" unterziehen lassen sollen. Er verspricht den Paaren, die diesen regelmäßigen Service in Anspruch nehmen, eine "Ehegarantie" über eine Dauer von 15 Jahren.

Dieses Bild, nämlich die Ehe zum TÜV zu bringen, scheint wirklich gut anzukommen. Zum einen kann man im Internet viele Berichte zu Pfarrer Dudas Konzept finden, zum anderen sind "des Pfarrers Werkstatt-Paare" hochzufrieden. Eine Ehe soll nach des Pfarrers Idee ähnlich pfleglich behandelt werden wie ein Neuwagen

– damit man lange ein gutes Auto bzw. eine gute Partnerschaft hat, sind hier eindeutig Aufmerksamkeit, Pflege und eben auch eine regelmäßige Wartung notwendig.

Diese Wartung findet einmal jährlich durch den Pfarrer höchstpersönlich statt. Doch was genau ist der Inhalt dieser Inspektion, was passiert "in der Garage", was kann man sich unter dem "Ehe-TÜV" vorstellen?

Im September 2013 hatte ich die Möglichkeit, mit Pfarrer Duda ein langes und sehr interessantes Telefoninterview zu führen, und nun bin ich von dessen Konzept sehr angetan:

**Sandra Förster** / Mitglied des DAJEB-Redaktionsteams (SF): Guten Tag, Herr Pfarrer Duda. Erst einmal möchte ich mich herzlich bei Ihnen dafür bedanken, dass Sie sich die Zeit für dieses Gespräch nehmen. Bitte lassen Sie uns ganz zu Beginn auch über den Anfang Ihres Ehe-TÜVs sprechen: Wie sind Sie denn eigentlich auf die Idee der "Ehe mit Garantie" gekommen?

**Pfarrer Jaroslaw Duda** (PJD): Ich begleite seit vielen Jahren Paare, die eine kirchliche Trauung anstreben, durch eine kirchliche Hochzeitsvorbereitung. In diesen Kontakten wird mir immer sehr klar, dass diese Menschen sich lieben, dass sie sich eine gemeinsame Zukunft wünschen, dass sie Hoffnungen und Wünsche miteinander teilen. Im Rahmen dieser Hochzeitsvorbereitungsgespräche, der Hochzeit selbst und oftmals danach noch im weiteren Kontakt, habe ich mich den Paaren stets sehr verbunden gefühlt. Leider musste ich auch die traurige Erfahrung machen, dass sich ein Paar, das ich sehr geschätzt hatte, zur Trennung entschieden hatte. Das hat mich nachdenklich gemacht. Alles hatte so positiv begonnen und auf einmal kam es zum Beziehungsaus. Bei diesem Paar fiel mir dann auch auf, dass wir lange Zeit keinen Kontakt zueinander gehabt hatten. So kam ich auf die Idee des "Ehe-TÜVs". Ich wollte den Paaren durch diese jährliche Inspektion die Möglichkeit geben, den Kontakt zu mir zu halten und sich selbst Zeit für die Partnerschaftspflege zu nehmen.

**SF:** Welche Inhalte haben denn diese jährlichen "Inspektionstermine"?

**PJD:** Unsere Gespräche können sich um alle Bestandteile des partnerschaftlichen Lebens drehen: die Gestaltung des Miteinanders, das gemeinsame Gespräch, die Sexualität, die Pflege der Beziehung. Alle Themen, die Paare beschäftigen, sind vorstellbar und werden immer wieder angesprochen. Mit verschiedenen Methoden, wie z. B. Spielen zur Wahrnehmung und zur Kommunikation, kommen wir in den Kontakt und ins Gespräch. Zentrale Fragen dieser jährlichen "Garagentermine" sind auch immer: "Was erwarte ich? Was bin ich bereit zu geben?" "Meine Paare" entdecken in diesen Treffen, wie gut es tut, sich Zeit füreinander zu nehmen und dass eine regelmäßige Inspektion sehr sinnvoll sein kann.

**SF:** Haben Sie auch zwischen den jährlichen Gesprächen Kontakt zu "Ihren Ehepaaren"?

**PJD:** Immer dann, wenn ein Mensch eine Frage hat, kann er sich an mich wenden. Ein Kontakt ist also auch zwischen den Jahresgesprächen möglich (als Bild: ein Auto muss ja auch mal zwischen den Inspektionen zur Reparatur. Wenn es also mal bei einem Ehepaar "ruckelt", dann spreche ich die Einladung aus: "Kommt doch zu mir in die Garage!"). Ich versuche den Paaren zu vermitteln, dass sie die auftretenden Probleme als gemeinsame Herausforderungen sehen sollten. Gerne bin ich dazu bereit, ihnen bei der Bearbeitung dieser Herausforderungen behilflich zu sein.

**SF:** Könnte diese kreative Idee auch ein neuer Schwerpunkt für die Eheberatung oder die Kooperation zwischen Pfarrern und Eheberater(inne)n werden?

**PJD:** Das ist sicher eine gute Idee. Die Kirche sollte immer auch auf die Menschen zugehen – nicht nur in der Kirche für die Gemeinde predigen, sondern bei den Menschen sein. Die meisten Menschen sind auf der Suche nach Spiritualität in ihrem Leben.

**SF:** Was – außerhalb der Jahrestermine – müssen Paare noch tun um die Ehegarantie aufrecht zu erhalten?

**PJD:** Die Jahrestermine sollen die Frau und den Mann an ihre Verantwortung füreinander erinnern. Oft beinhalten sie Aufgaben für mehrere Monate. So haben beide Partner immer einen festen Zeitpunkt in der Zukunft, an dem sie sich wieder mit ihrer Ehe auseinandersetzen. Das gibt den Paaren auch zwischenzeitlich Halt und Kraft.

**SF:** Gibt es auch Paare, die der Methode gegenüber skeptisch eingestellt sind?

**PJD:** Manche Paare sind anfangs skeptisch, andere wiederum sehr erstaunt darüber, was Kirche heutzutage anbietet und leistet. Den Paaren die zu mir kommen, mache ich den Vorschlag, erst mal eine "Probe-Garage" in Anspruch zu nehmen, also den Ehe-TÜV zu Beginn auszuprobieren. Alle Paare, die diesen ersten Probetermin in Anspruch genommen hatten, haben sich anschließend auf den längerfristigen Ehe-TÜV eingelassen. Inzwischen betreue ich 48 Paare in meiner fortlaufenden Ehe-Garage.

**SF:** Nun noch mal die vorherige Frage einmal anders herum gestellt: Sind auch Sie manchmal skeptisch, wenn sich ein Paar trauen lassen möchte? Nehmen Sie grundsätzlich alle Paare in Ihren Ehe-TÜV auf oder gibt es auch Paare, die Sie ablehnen würden?

**PJD:** Manchmal bemerke ich in den Hochzeitsvorbereitungen, dass sich ein Paar noch nicht gut genug kennt. Ich schlage den beiden dann vor, sich mit mir im Vorfeld öfter zu treffen. Wir sprechen dann auch über die Probleme, die in der Partnerschaft kommen können und ebenso über die Möglichkeit, dass sich eine Beziehung sehr schön entfalten kann.

**SF:** Was denken Sie: Zu wie viel Prozent liegt es an Ihnen und Ihrem Konzept, dass Ihre Werkstatt-Paare bisher alle zusammen geblieben sind?

**PJD:** Das Gelingen der Partnerschaft liegt immer an den Menschen, die zu mir kommen und nicht an mir selbst. Diese Frauen und Männer haben eine große Bereitschaft dazu, dass ihre Partnerschaft gelingt und sie tun auch so viel für dieses Gelingen. Ich unterstütze dadurch, dass ich meine Werkstatt anbiete – mit dieser Art der Seelsorge kann ich in Kontakt zu den Menschen bleiben.

**SF:** Und nun meine letzte Frage an Sie: Ist dieses Konzept nur in dieser Variante möglich? Oder sehen Sie auch Möglichkeiten, den Ehe-TÜV auszuweiten (z. B. auf einen Partnerschafts-TÜV, einen Freundschafts-TÜV oder einen "Drogenfrei-TÜV" für Jugendliche)?

**PJD:** Von meinem Konzept sind zahlreiche Variationen denkbar. Ich biete zum Beispiel für die Paare, die bereits seit 15 Jahren verheiratet sind, die Möglichkeit an, in einer gemeinsamen Woche in den "Sportferien" an der "Erfrischung der Beziehung" zusammen mit anderen Paaren und mit mir zu arbeiten. In meinem Team arbeite ich mit Kolleginnen und Kollegen aus unterschiedlichen Professionen zusammen, z. B. auch mit einer Sozialpädagogin, die Menschen in Krisenzeiten unterstützt, begleitet und gegebenenfalls sinnvoll weiter verweist.

**SF:** Vielen Dank Herr Pfarrer Duda, dass Sie sich Zeit für dieses Interview genommen haben. Ich bin von Ihrem Konzept und Ihrem Engagement für die Ehepaare sehr beeindruckt und nehme mir auf jeden Fall vor, Ihre Idee auch meinem Pfarrer vorzuschlagen.

**PJD:** Ich bedanke mich auch bei Ihnen und wünsche Ihnen alles Gute und Gottes Segen.

Sandra Förster

Diplom-Sozialarbeiterin, Ehe-, Familien- und Lebensberaterin (DAJEB)

Kriemhildstr. 23, 67069 Ludwigshafen  
sandra.foerster@profamilia.de  
sandra.foerster@lichtblick-beratung.de

# Konflikte ohne Verurteilung lösen – Abkehr vom Schuldparadigma

Konflikte innerhalb von Kirche und Gemeinden sind alltäglich und ohne Verurteilung lösbar – ausgehend von dieser Einsicht entwickelt Traugott Schall eine kleine praktische Konfliktkunde.<sup>5</sup>

## Abstract

Konflikte entstehen, wenn Interessen, Wertvorstellungen, Zielsetzungen von unterschiedlichen Gruppen, Personen, Organisationen miteinander nicht vereinbar sind oder nicht vereinbar erscheinen. Sie können in sechsfacher Form auftreten: Sie können (1.) einmal offen, "manifest", sein oder (2.) verdeckt, "latent". Es gibt (3.) "intrapersonale" und (4.) "interpersonale" Konflikte, die wiederum manifest oder latent sein können. Schließlich sind (5.) Sachkonflikte und (6.) Personkonflikte zu unterscheiden. Konflikte können Ursachen haben in der Rolle der verschiedenen Geschlechter, durch Prägungen innerhalb der Geschwisterkonstellation, Charakterprägung (Persönlichkeitstypen nach Riemann: Distanzierte, Depressive, Zwanghafte, Histrioniker).

Lösungsstrategien: Machtkampf, Rückzug, Kompromiss, Regelung, Situation ändern, Problemlösungsverfahren (z. B. nach Gordon, Familienkonferenz)

**Psychoziale Stichworte:** Aggression – Deeskalationsstrategien – Familienkonferenz – Kommunikation – Konfliktmanagement – Mediation – Mobbing – Problemlösungsverfahren – Schuld – Supervision

Konflikte innerhalb von Kirche und Gemeinden sind alltäglich. Sie gehören zum lebendigen Leben einer Gemeinde. Schon der Blick ins Neue Testament lehrt uns, dass Konflikte eine Wesensäußerung christlichen Lebens sind. Der 1. und 2. Brief an die Korinther und der Galaterbrief legen davon ein deutliches Zeugnis ab. Die verfasste Kirche, die oft als "Amtskirche" diskreditiert wird, hat das weitgehend vergessen. Die leitenden Frauen und Männer der verfassten Kirche bevorzugen Gesetze in Form eines ausgebildeten Kirchenrechts. Weit schlimmer: In unreflektierter Übertragung theologischen Denkens sind sie auf das Schuldparadigma festgelegt. Für kirchliche Instanzen und viele Christen gibt es bei Schwierigkeiten und Problemen stets nur Schuldige und Unschuldige. Die Fälle krimineller Handlungen und grober Gesetzesverstöße werden unreflektiert auf das ganz normale Leben in Kirche und Gemeinden übertragen. Und das hat Folgen.

---

<sup>5</sup> Referat auf der Herbsttagung von "D.A.V.I.D. gegen Mobbing" 27./28. Oktober 2012 in Eisenach

Bei Problemen in Gemeinden ist die Sicht dazu fast immer einseitig. Die Schuld an einer Beziehungsstörung wird fast immer bei Pfarrerinnen und Pfarrern angesiedelt. Kirchliche Vorgesetzte und Kirchenleitungen verbünden sich fast ausnahmslos mit den gewählten Vertretern in Gemeinden und Körperschaften. Unterschwellig und unreflektiert wird Mitgliedern von Presbyterien und Kirchenvorständen nichts Böses zugetraut. Intrigen, Verleumdungen und Mobbing in Gremien bleiben diesen gegenüber fast immer ohne Konsequenz. Dass möglicherweise auch ein gestörter Mensch destruktiven Einfluss in einem Gremium hat, scheint völlig unbekannt. Mir ist nicht bekannt, dass etwa einmal ein Presbyterium oder Kirchenvorstand wegen missbräuchlicher Arbeit aufgelöst wurde. Methode ist, Pfarrer auszuwechseln. Die alttestamentarische Bestellung eines "Sündenbocks" (3. Mos. 16) lebt dabei ganz unförmlich weiter.

Aus all diesen Gründen ist es notwendig und mehr als je unumgänglich, über das Thema "Konflikte" zu reden. Damit wird letztendlich nur ein vergessenes Thema wieder aufgenommen. Ich erinnere: 1963 gab es in Dortmund einen Kirchentag mit dem Thema "Mit Konflikten leben". Aber das war vor der 68er-Kulturrevolution. Über Konflikte nachzudenken scheint in Vergessenheit geraten zu sein.

## **1. Konflikte sind Beziehungsmuster**

(...) Psychologen und andere Sozialwissenschaftler sprechen von einem Konflikt, wenn es um einen Gegensatz geht, der nicht einfach und schnell überbrückt werden kann, z. B.: sie will an der See Urlaub machen; er möchte im Gebirge wandern. Die Eltern wollen am Wochenende ausruhen; die Kinder möchten sich einmal richtig austoben. Ein Mitarbeiter will weiter arbeiten; seine Fähigkeiten reichen jedoch für seine Aufgabe nicht aus. Alle Beispiele aus der Praxis zeigen Gegensätze, die sich ausschließen. Aber diese – nicht erdachten – Beispiele zeigen noch mehr. Ein Konflikt ist – wie unangenehm auch immer – ein bestimmtes wertfreies Beziehungsmuster. Es ist nicht böse, an der See ausruhen zu wollen; es ist nicht böse, im Gebirge zu wandern. Es ist nicht verwerflich, am Wochenende ausruhen zu wollen; der Bewegungsdrang von Kindern ist nicht unmoralisch. Auf einem Arbeitsplatz bleiben zu wollen, ist ein legitimes Motiv. Die Erwartung eines Arbeitgebers auf angemessene Leistung ist ebenso legitim und nicht verdammenswert.

Das Konfliktparadigma ist damit grundsätzlich partnerschaftlich angelegt. Dies Modell entspricht in besonderer Weise dem christlichen Glauben und dem, was global und abstrakt "Nächstenliebe" genannt wird. Wir haben diametral gegensätzliche Interessen, aber wir achten uns und halten uns nicht gegenseitig für böse, verwerflich oder besonders schlecht, schuldig und sündhaft.

Die Erfahrung zeigt nun, dass Konflikte in sechsfacher Form auftreten können: Sie können (1.) einmal offen, "manifest", sein oder (2.) verdeckt, "latent". Ein offener Konflikt ist für jedermann sichtbar. Bei dieser Form von Konflikten geht es nur darum, ob sie angemessen oder unangemessen bewältigt, d. h. gelöst werden. Weit schwieriger ist jene andere Eigenschaft von Konflikten. Sie sind verdeckt und

scheinbar unbemerkt. Sie tarnen sich gern und wirken "larviert" (hinter einer Larve) destruktiv im Untergrund. Diese Eigenschaft hat es mit einem angeborenen Egoismus von Menschen zu tun. Die Bibel würde sagen, es ist Auswirkung der Sünde. "Du hast eine andere Meinung als ich, das ist böse." "Du entsprichst nicht meinen Wünschen, das ist Schuld". Vorwürfe und Streit sind die Folge. Mitunter sind auch ständige kleine "Reibereien" – wie man sagt – oder eine länger andauernde Missstimmung Hinweis auf einen verdeckten und nicht erkannten Konflikt. Gerade darum ist Konfliktenntnis hilfreich – auch unter Christen.

Darüber hinaus unterscheiden Fachleute (3.) "intrapersonale" und (4.) "interpersonale" Konflikte, die wiederum manifest oder latent sein können. Die bisherigen Beispiele betrafen stets interpersonale Konflikte: Zwei oder mehr Menschen sind an einem Konflikt beteiligt. Der Apostel Paulus ist ein klassisches Beispiel für einen intrapersonalen Konflikt. "Das Gute, das ich will, das tue ich nicht; sondern das Böse, das ich nicht will, das tue ich" (Röm. 7,19). Ein Widerstreit in einem Menschen selbst ist darum so bedeutsam, weil er oft ein nicht erkannter Auslöser für einen nur scheinbaren Gegensatz zwischen verschiedenen Menschen ist. Ein "intrapersonaler" Konflikt löst einen "interpersonalen" Konflikt aus. Eigentlich geht es um eine ganz persönliche Sache eines ganz bestimmten Menschen. Aber daraus entwickelt sich eine Unruhe in Familie, Gemeinde oder Beruf. Ein Beispiel: Eine Frau möchte gern Bürgermeisterin werden, aber sie unterliegt bei der politischen Wahl. Ihre Enttäuschung und Kränkung – den inneren Konflikt zwischen ihren Zielen und der Realität – arbeitet sie in der Kirchengemeinde auf. Sie drängt in den Kirchenvorstand und sorgt mit ihrem Machtbewusstsein prompt für Konflikte. Ein eigentlich intrapersonaler Konflikt führt zu einem interpersonalen Konflikt.

Schließlich werden (5.) Sachkonflikte und (6.) Personkonflikte unterschieden. Ich werde zeigen, wie wichtig diese Unterscheidung ist. Zwei oder mehr Personen können sich mögen. Aber sie sind in der Sache ganz unterschiedlicher Meinung. Sie haben einen Sachkonflikt. Als Beispiel nenne ich die beiden Brüder Vogel: der eine war überzeugter Sozialdemokrat und zeitweilig Bundesvorsitzender seiner Partei, der andere führendes Mitglied der CDU und von dieser Partei aus in zwei Bundesländern Ministerpräsident. Sie waren politisch gegensätzlicher Auffassung, verstanden sich aber als Brüder. Beim Personkonflikt ist es umgekehrt. Zwei oder mehr Personen sind sich in der Sache einig. Sie arbeiten z. B. als praktizierende Christen im gleichen Kirchenvorstand. Aber aus was für Gründen auch immer sind sie sich persönlich feind. Sie mögen sich nicht. Die Erfahrung zeigt, dass Personkonflikte weit mehr Mühe machen, um sie zu lösen. Sie verstecken sich gern im Verborgenen, sind also latent.

All das bisher Skizzierte ist Lebensalltag und auch Lebensalltag in Kirche und Gemeinden. (Anmerkung der Redaktion: Und es gilt auch für Konflikte im psychosozialen Bereich, z. B. in Beratungsstellen, die sich ja zudem häufig in kirchlicher Trägerschaft befinden.) (...)



## 2. Konflikte sind ohne Schuld

Es scheint nun nötig, einen Blick auf das Beziehungsmuster "Schuld" zu werfen. Ist ein Konflikt ein gleichwertiges, partnerschaftliches Beziehungsmuster, so stellt Schuld ein ungleichwertiges Beziehungsmuster dar. Denn natürlich gibt es Schuld. Wird über Schuld geredet, so geht es immer um eine ungleichwertige – wir sagen auch "hierarchische" – Kommunikation. Einer hat Macht in den Händen, der andere ist machtlos. Einer stellt Schuld fest und klagt an und einer ist schuldig. Oder auch dies: Einer sieht sich selbst schuldig angesichts seiner Werte und Ziele. Das bleibt bestehen. Und auch das gilt: Durch den Blick auf das Phänomen "Konflikte" wird Schuld nicht "wegpsychologisiert". Das Recht kennt seine Verfahren, mit Schuld umzugehen. Für Christen ist die von Christus geschenkte Vergebung der eine große Weg, Schuld zu bewältigen. Aber das Schuldmodell ist nicht das einzige Beziehungsmuster – auch nicht für Christen.

Die im 1. Korintherbrief dargestellten Konflikte lehren Christen nachdrücklich, diese beiden Paradigmen "Umgang mit Schuld" und "Umgang mit Konflikten" säuberlich zu trennen und nicht zu vermischen. Dabei hat es Kirche insgesamt augenscheinlich nötig, jenem zweiten Beziehungsmuster "Konflikte" mehr Aufmerksamkeit zu schenken. Denn hier geht es um Praxis der Nächstenliebe. Es geht um das, was heute modisch "Partnerschaft" genannt wird. Die Bibel gibt dazu ganz unmissverständliche Hinweise. Zwei Beispiele von vielen:

Jesus warnt vor dem Verurteilen und sagt in der Bergpredigt: "Was siehst du den Splitter in deines Bruders Auge und wirst nicht gewahr des Balkens in deinem Auge" (Mt. 7,3). Paulus ermahnt die Gemeinde: "Nehmt einander an, gleichwie uns Christus angenommen hat zu Gottes Lob" (Röm. 15,7). Nein, nicht jedes von meinen Wünschen und meiner Vorstellung abweichende Verhalten anderer ist eine Schuld. Wo Menschen sind, gibt es unterschiedliche Vorstellungen und Ziele. Die Kirchengeschichte ist voll von der Klärung der unterschiedlichen Konflikte. Nur die Toten auf dem Friedhof haben keine für uns sichtbaren Konflikte.

Wie fatal eine Vermischung der beiden Paradigmen "Schuld" und "Konflikt" ist, will ich am Phänomen "Mobbing" zeigen. Der Begriff kommt eigentlich aus der Tierwelt. Der Verhaltensforscher Konrad Lorenz hat ihn im Hinblick auf Gruppenangriffe auf einen Fressfeind geprägt. Mittlerweile ist jenes Verhalten auch innerhalb von Kirche bekannt. Es bezeichnet nonverbales, verbales oder organisatorisches Bedrängen und Schikanieren von Einzelnen durch Vorgesetzte oder eine Gruppe.

Beim näheren Zusehen handelt es sich beim Mobbing immer um einen latenten Konflikt. Bei einer unklaren Mischung von Person- und Sachkonflikt dominieren in der Regel persönliche Aversionen und Aggressionen. Dies wird jedoch nicht aufgedeckt, geschweige denn klar definiert. Stattdessen wird quasi automatisch, d. h. ohne Nachdenken das Schuldmodell angewendet. Einzelne werden welches Vergehens auch immer – in der Phantasie und in Klatsch und Tratsch – schuldig gesprochen. Und sie werden entsprechend "bestraft". Der diffus wahrgenommene Konflikt wird durch diffuse Machtausübung und Überheblichkeit ausgetragen. In-

nerhalb des Konfliktparadigmas handelt es sich um eine angestrebte Lösung durch Machtkampf. Dabei bleibt völlig ungeklärt, ob der Gemobbte möglicherweise eine Art "Sündenbock" ist, an dem ein fehlerhaftes System sich ausagiert (systemische Berater sprechen in einem solchen Fall von "identifizierten Patienten"). Gerade beim Mobbing von Mitgliedern eines Gremiums, das Gemeinde leiten soll, ist das sorgfältig zu beachten. Dies zeigt einmal mehr wie wichtig dieses Paradigma "Konflikte" ist.

### **3. Konflikte sind zwangsläufig**

Nun gibt es vermutlich etliche Christen, denen das ganze Thema unsympathisch ist. Als friedfertige Menschen fragen sie, warum es denn unter Christen überhaupt Streit geben müsse. Denn nicht selten zeigt sich ein Konflikt ja in einer verbalen Auseinandersetzung, im Streit. Hier ist die Antwort klar: Konflikte sind zwangsläufig und alltäglich. Sie helfen mit den entsprechenden Lösungsstrategien bei der Bewältigung der unterschiedlichen Ziele und Wünsche von Menschen. Denn das gehört zum Menschsein dazu: die Unterschiedlichkeit. Viele Konflikte treten als solche ja gar nicht in Erscheinung, weil sie unmittelbar gelöst und damit erledigt werden.

Ich wiederhole: Das Beziehungsmuster "Konflikt" ist nichts Anderes als die Beschreibung ganz alltäglichen Verhaltens. Es ist das Modell, unterschiedliche Wünsche und Interessen zu klären und auszuhandeln. Heutige Konfliktbearbeitung nimmt dabei Erfahrungen der Menschheit auf.

Es ist eine Banalität, darauf hinzuweisen, dass jeder Mensch einzigartig ist, mit eigenen Ideen, Wünschen und Zielen. Diese Allaussage führt aber nicht weiter. Ich nenne darum beispielhaft aus einer großen Fülle drei Ausprägungen von Unterschiedlichkeit. Ich nenne drei Ursachenkomplexe von z. T. heftigen Konflikten. Da ist einmal das Geschlecht von Menschen. Menschen leben als Frau und Mann. Beide Geschlechter haben immer eine individuelle Herkunft und Geschichte. Schließlich unterscheiden sich Menschen durch das, was wir Charakter nennen.

#### **Geschlecht**

In 35 Jahren Eheberatung und 54 Jahren eigener Ehe habe ich gelernt und erfahren, dass die beiden Geschlechter, Mann und Frau von Natur aus immer wieder überraschend Unterschiedliches wünschen. Von Lorient gibt es einen Sketch, in dem die Ehefrau einen Streit mit ihrem Mann mit dem Satz beendet: "Männer und Frauen passen eben nicht zueinander". Nun, darüber schmunzeln wir. Wenn die Ehefrau jedoch einen Einkaufsbummel machen möchte und der Mann partout nicht mitgehen will, wird es schon alltäglich. Neurophysiologen haben vor Jahren herausgefunden, dass Männer gemeinhin nur eine Sache zur gleichen Zeit gut bewältigen können. Frauen können parallel mehrere Dinge tun. (Mich hat das getröstet, wenn bei Verwandten der Fernseher zu einer interessanten Sendung angestellt wurde und die Gastgeberin sich währenddessen regelmäßig parallel lang und lautstark über ein ganz anderes Thema unterhielt.) Eine Fülle von Ehekonflikten beruht einzig und allein auf der Tatsache einer unterschiedlichen Lebens-

führung und Lebensbewältigung der Geschlechter. Dass das in der Phase starker erotischer Anziehung übersehen wird, macht diese Sache eher schwieriger.

### **Herkunft und Geschichte**

Zum angeborenen Geschlecht kommt bei jedem Menschen eine oft höchst individuelle Herkunft und Geschichte. Bekannt ist, dass unterschiedliche Landsmannschaften ureigene Gewohnheiten in Verhalten und Wesen haben. Bis heute wirkt das unterschiedliche Leben in der DDR und der Bundesrepublik nach. Weniger bekannt ist jedoch z. B., dass die Position in der Geschwisterreihe unterschiedliches Verhalten prägt. Dazu sind wieder nur einige Hinweise möglich. So sind älteste Kinder in einer Geschwisterreihe immer entthronte Einzelkinder. Sie waren eine Zeit lang "ein und alles" ihrer Eltern und müssen einen Mittelpunktserzicht ertragen. Im späteren Leben sind sie oft sehr tüchtig. Sie holten sich als Kinder die Zuwendung ihrer Eltern oft durch besondere Leistung. Und das prägte. Als Älteste haben sie gelernt zu führen und wollen das gern auch im späteren Leben tun. Jüngste Geschwister haben gelernt sich einzuordnen. Sie haben auch länger als die älteren Geschwister Fürsorge erfahren und rufen das gern auch später ab. Aber sie haben auch gelernt zu opponieren. Einzelkinder wachsen häufig als kleine Prinzen und Prinzessinnen auf. Sie erwarten dann ein ganzes Leben lang eine besondere Berücksichtigung ihrer Ziele und Wünsche. Wenn das nicht erfolgt, kommt es zum Konflikt – nicht selten zum Erstaunen der Umwelt. Familienherkunft im weiteren und engeren Sinn prägt Werte und Ziele. Es ist klar, dass sich das z. B. auch in der Zusammenarbeit in einem Kirchenvorstand oder Gemeindegemeinderat zeigt. Die bloße Mitgliedschaft in einem solchen Gremium verleiht noch keine Kompetenz.

### **Charaktereigenschaften**

Weit prägender noch – auch im Leben von Kirche und Gemeinde – ist das, was wir Charakter nennen. Hier verdanken wir dem Psychoanalytiker Fritz Riemann ein heuristisches Schema, das zum besseren Verstehen von Menschen hilft. Dies Schema fördert kein "Schubladendenken". Alle Charaktere können stark oder auch weniger stark ausgeprägt sein. Außerdem hat jeder Mensch unterschiedliche Charaktereigenschaften. Aber eine Ausprägung dominiert in der Regel.

So gibt es einmal Menschen, die zu ihrer Daseinsfreude und Lebensbewältigung Distanz brauchen. Man kann sie "etwas sperrig" nennen. Sie haben Angst vor Hingabe und sind geborene Einzelgänger. Es sind oft genial begabte und sehr sachliche Menschen, die wir so erleben. Sie haben einen klaren Verstand und eine starke Beobachtungsgabe. Ihre diagnostischen Fähigkeiten sind oft überragend. "Distanzierte Menschen" leiten gern. (Wir finden sie darum auch gehäuft in kirchenleitenden Ämtern.) Sie können sich so die nötige Distanz zu anderen Menschen sichern. In ihrem Wunsch nach Distanz sind ihre Gefühle jedoch so versteckt, dass diese – ihre Gefühle – kaum wahrnehmbar sind. Weder sie selbst noch andere nehmen ihre Gefühle wahr. "Distanzierte Menschen" zeichnen sich durch einen fast völligen Mangel an Mitgefühl aus. Sie urteilen aus der Distanz. Weil aber die Beziehung zu anderen Menschen immer durch Gefühle bestimmt ist,

haben sie in Beziehungen mit anderen Menschen oft Schwierigkeiten oder diese mit ihnen.

Gewissermaßen gegenteilig leben die "Nähe suchenden" Menschen. "Lieben und geliebt werden" ist ihr Lebensthema. Sie sind gern mit anderen Menschen zusammen und ergreifen gern einen entsprechenden Beruf. Sie brauchen Geborgenheit und wollen gebraucht werden. Sie sind beziehungsstark und leben mit ihren Gefühlen. Oft religiös zeigen sie viel Hingabe für andere. Sie geben gern, sind gutmütig und vertrauensvoll. "Nähe suchende Charaktere" haben oft ein geringes Selbstwerterleben. Ein "dickes Fell" fehlt ihnen häufig. Sie sind kränkbar, wehren sich aber nicht. "Nähe Suchende" lösen selten einen Konflikt aus. Sie vermitteln eher und gleichen aus. Im vorhandenen Konflikt reagieren sie "intrapunitiv" (punere, lat. bestrafen). Sie weichen in Krankheit aus und bestrafen sich – ohne es zu wollen – selbst.

In einer anderen Daseinsrichtung leben die "ordnungsliebenden Charaktere". Bei ihnen geht es nicht um Nähe oder Distanz, sondern um Bewahrung. Sie brauchen viel Sicherheit. Vorsicht und Planung sind ihre Stärken. Oft haben sie ein ausgeprägtes Organisationstalent. Darum sind sie die geborenen Haushalter und Verwalter. "Ordnungsliebende Charaktere" sind sowohl eigenwillig als auch anpassungsfähig. Sie sind ordentlich, pflichtbewusst und zuverlässig. Auch sind sie belastungsfähig. Ihre Genauigkeit kann jedoch zur Pedanterie werden. Ihr Bedürfnis nach Sicherheit macht sie bei Entscheidungen unbeweglich. Als oft konservative Menschen sind sie wenig kreativ. Das führt dazu, dass sie Neuem gegenüber eher skeptisch sind.

Dieses – das Neue – ist das Feld der "spontan-kreativen" Menschen. Diese Charaktere leben aus dem Augenblick und haben Freude am Neuen, am Wagnis, am Unbekannten. Künstlerische Begabungen sind hier zur Hause. "Spontan-Kreative" sind begeisterungsfähig und können begeistern. Mit ihrem Charme können sie andere mitnehmen. Sie inszenieren gern. Aber sie sind auch verführbar. Sie leben am liebsten den Traum ewiger Jugend und mitunter in einer Pseudorealität. Weil sie schnell ablenkbar sind, ist Zuverlässigkeit nicht ihre Stärke. "Spontan-kreative Charaktere" fürchten jegliche Verbindlichkeit. Sie neigen auch zu Inszenierungen auf der Bühne des Lebens, auf der sie gern im Rampenlicht stehen. In Konflikten reagieren sie eher "extrapunitiv". Sie strafen die anderen. Ihre Aggressivität kann überbordend sein. Sie entlädt sich im Augenblick und ist bald vergessen. Weil sie aus dem Augenblick leben, sind sie nicht nachtragend.

Alle diese Charaktere gehören in ihren Abstufungen zum ganz normalen Menschsein dazu. Sie sind Gaben und Begrenzungen eines jeden Menschen. Es ist einsichtig, dass Fähigkeiten sich ergänzen. Es ist ebenso folgerichtig, dass unterschiedliche Charaktere auch unterschiedliche Überzeugungen zur Folge haben. Die Bilder und Wunschbilder von Kirche und Kirchengemeinde müssen sich zwangsläufig unterscheiden. Und das muss z. B. in einem Kirchenvorstand notgedrungen zu kleineren oder auch größeren Konflikten führen.

Konfliktausgleich und Konfliktlösung sind darum eine der wichtigsten Aufgaben von Menschen in leitender Verantwortung. Das betrifft einmal die Pfarrer in der Gemeinde. Es betrifft aber genauso die kirchenleitenden Ämter.

#### **4. Konflikte sind vielfältig lösbar**

Alle Konflikte sind lösbar, wenn die Beteiligten es wollen. Zeigt sich ein Konflikt als scheinbar nicht lösbar, ist ein sorgfältiges Hinschauen geboten. Die Konfliktanalyse war u. U. noch nicht zureichend. Möglicherweise mischen sich Sach- und Personanteile. Vielleicht steckt hinter dem vordergründigen Konflikt auch ein larvierter, verdeckter anderer. Oder auch dies ist möglich: die Konfliktbeteiligten haben sich in dem zusammengefunden, was die Transaktionsanalytiker "Spiel" nennen. Die Konfliktpartner haben sich in einer destruktiven Beziehung – in einem "gemütlichen Elend" – eingerichtet, woraus sie versteckten persönlichen Gewinn ziehen. Die Auseinandersetzung wird für die Streitenden belohnend. Auch das erfordert eine geduldige und sorgfältige Analyse.

Ich nenne die gängigsten Lösungsstrategien: Machtkampf, Rückzug, Kompromiss, Regelung, Situation ändern, Problemlösungsverfahren.

##### **Machtkampf**

Beim Machtkampf geht es darum, wer im Konflikt der Stärkere ist. "Er setzt sich durch." Das ist im Alltag – und leider auch oft in der Kirche – ein gängiges Verfahren. Der Machtkampf hinterlässt Sieger und Besiegte. Das scheint z. B. in Öffentlichkeit und Politik normal. Aber Paulus mahnt, sich "nicht der Welt gleich zu stellen" (Röm. 12,2). Christen können es auch prinzipiell anders. Sie müssen sich dabei nicht scheuen, sich nicht nur von Juristen, sondern auch von Psychologen helfen zu lassen.

Unbesehen wird von vielen innerhalb der Kirche das Demokratieideal vertreten. Da gilt die Meinung, dass durch Abstimmungen eine gerechte Regelung von Meinungen und Überzeugungen möglich ist. Aber Kirche ist keine demokratische Einrichtung. Ich werde nicht müde darauf hinzuweisen, dass es in der Bibel eine klassische Geschichte um die Demokratie gibt. Pilatus lässt darüber abstimmen, ob Jesus oder Barrabas verurteilt werden soll. Das Ergebnis kennen wir. Wer Demokratie in der Kirche fordert, muss aufpassen, dass dabei nicht unversehens Jesus wieder umgebracht wird. Anders: Wer Demokratie in der Kirche vertritt, muss darauf achten, dass nicht verletzt wird, was Christen glauben und lehren. Wenn z. B. in einem Kirchenvorstand mit 12 gegen 8 Stimmen (oder ähnlich) beschlossen wird, dass der Vorstand kein Vertrauen mehr zum Pfarrer hat und die Kirchenleitung ihn abberufen soll, dann ist das zwar demokratisch, aber weder christlich noch biblisch. Es ist Machtkampf. Partnerschaft oder die von den Kanzeln viel beschworene und Christen bestimmende Nächstenliebe fordern, dass es unter Christen keine KampfAbstimmungen gibt. Sie verletzen die geforderte Einmütigkeit. Bei unterschiedlichen Überzeugungen müssen Gremien so lange verhandeln, bis eine Minderheit den Weg der Mehrheit zumindest mitgehen kann. Ist das nicht

der Fall, zeigt sich das Thema als "nicht konsensfähig". Es sollte vermieden oder wiederum zumindest vertagt werden.

### **Rückzug**

Konflikte können als solche ganz einfach ausgehalten werden. Eine Lösung von Konflikten besteht in der Tat darin, sie zu ertragen. Das gilt in besonderer Weise bei Personkonflikten. Zwei Menschen "können nicht gut miteinander". Heute sagt man gern: "Die Chemie stimmt nicht". Aber beide oder alle Betroffenen halten es aus. Diese Strategie hat zudem ein weiteres Ergebnis. In der längeren Zusammenarbeit schwindet oft die Antipathie und "man kann besser miteinander". Ein psychologischer Lehrsatz findet dann seine Bestätigung: "Gegenseitige Attraktivität – oder Sympathie – ist eine Funktion gemeinsam verbrachter Zeit." Und das ist eine Alltagserfahrung. Wir erleben es, dass Menschen "sich mit der Zeit schätzen lernen". Mitglieder von Körperschaften können durchaus daran erinnert werden.

Und auch so werden Konflikte gelöst: eine oder einer gibt nach. Diese Lösung ist keine Überraschung, muss aber benannt werden. Bei jedem Konflikt erhebt sich die Frage, wie bedeutsam und entscheidend die eigene Position ist. Hier wird eine andere Charakterdimension bedeutsam: die Nachgiebigkeit von Menschen auf der einen Seite und die Dominanz auf der anderen. Nachgiebige Leute haben es an dieser Stelle leichter. Sind Menschen mit einer starken Durchsetzungskraft an einem Konflikt beteiligt, geht es nicht selten um etwas anderes. Der Konflikt ist so bedeutsam nicht; es geht eigentlich um Macht. Das ist ohne Moderation durch einen Dritten schwer herauszufinden.

### **Kompromisse**

Auch Kompromisse sind keine ideale Lösungsmöglichkeit: Wenn jemand als stets kompromissbereit gilt, ist Vorsicht geboten. Die eine Seite muss im Konfliktfall nur entsprechend mehr fordern und vertreten, um schließlich das zu bekommen, was sie möchte.

### **Regelungen**

Konflikte sind auch durch Regelungen aufzulösen. Das Ehepaar, das ganz unterschiedliche Urlaubsinteressen hat, kann durch eine Regelung ans Ziel kommen. Im ersten Urlaub fährt das Paar beispielsweise an die See. Der Gebirgsfreund fährt dem Partner zuliebe dorthin mit. Im nächsten Urlaub ist das Ziel entgegengesetzt. Wieder fährt einer dem andern zuliebe dorthin, wo er sonst nicht viel Neigung hat. Bejahrte Paare sind dabei durchaus an die Zeit der ersten Liebe zu erinnern. Was früher gern getan wurde, ist auch später möglich.

In meiner Ratzeburger Zeit in der Zusammenarbeit mit zwei anderen Pfarrern gab es in Sachen der Kirchenvorstandsarbeit kaum Konflikte. Das hatte einen Grund: Das wichtige Thema der Finanzen war geregelt. Das für die pastorale Arbeit in den Gemeindebezirken nötige Geld stand jedem Pastor unmittelbar zur Verfügung. Der entsprechende Titel hieß "Männer-, Frauen- und Jugendarbeit". Und dieser Titel war so ausgelegt, dass jeder der drei Pastoren über den beschlossenen Untertitel im Rahmen der Beschlüsse selbst verfügen konnte. Jede Rechnung wurde vom jeweiligen Vorsitzenden angewiesen. Diese Regel verhinderte Abhängigkeit,

auch Rivalität um Geld und Einfluss. Ein in manchen Gemeinden heftiger Konflikt wurde vermieden.

### **Änderung der Situation**

Konflikte werden schließlich dadurch gelöst, dass sich die Rahmensituation ändert. Konfliktpartner oder ein Supervisor oder Moderator können sorgfältig analysieren, in welchem Umfeld und unter welchen Bedingungen der Konflikt entstand und weiter besteht. Das intensive Gespräch miteinander ist dabei ein erster Lösungsschritt. Beim leidigen Thema der Vertreibung von Pfarrern aus ihrer Arbeit und Gemeinde, ist eine Antwort auf diese Frage unerlässlich. Haben die Beteiligten ausreichend und geduldig genug miteinander über das gesprochen, was sie trennt? Vertrauensverlust ist eine Allaussage und damit eine Totschlagsphrase. Der Begriff Vertrauen kann alles oder nichts bedeuten.

Gerade die Lösungsstrategie "die Situation ändern" macht deutlich, wie unerlässlich eine sorgfältige, ja akribische Konfliktanalyse ist. Dazu sind Kirchenführer, Superintendenten, Pröpste, Dekane und Kirchenräte in der Regel nicht ausgebildet. Aber sie können sich der Assistenz von Fachleuten bedienen.

Ich erinnere mich gern an eine Tätigkeit in einer Gemeinde meiner Heimatkirche vor Jahren. Der Kirchenvorstand – oder zumindest einige Mitglieder – stellten sich gegen den etwas sperrigen Pfarrer. Der zuständige Superintendent sah das mit Sorge und bat mich um Intervention. Ich machte zur Bedingung, dass die Zusammenkünfte mit dem Vorstand unter seiner Leitung stattfinden müssten. Sie sollten einen "amtlichen" Charakter haben. Ich selbst wollte als Supervisor fungieren. Ich erinnere auch ein Anfangsvotum eines Ältesten an den Gemeindepfarrer. "Was wollen Sie noch bei uns, Herr Pfarrer; Sie sind hier überflüssig; wir brauchen Sie nicht!" Es fanden mehrere Sitzungen statt, in denen der Konflikt analysiert wurde. Die Person- und Sachanteile beider Seiten wurden herausgearbeitet, bearbeitet und geklärt. Friede wurde wieder hergestellt.

Die Arbeit damals – sie liegt etwa 20 Jahre zurück – illustriert: Bei Beziehungskonflikten in einem Kirchenvorstand mit dem Pfarrer als Mitglied oder Vorsitzenden geht es fast immer um eine Vermischung von Person- und Sachkonflikten. Diese Vermischung muss sorgsam getrennt werden. Sie macht Konflikte unlösbar und Kirchenleitungen damit hilflos. Konflikte in der Kirche sind zu wichtig, um sie allein den Juristen mit ihrem Handwerkszeug zu überlassen. Kirche tut darum gut daran, konfliktkundige Fachleute um Assistenz zu bitten. Eine bloße Gemeindeberatung von fortgebildeten Theologen reicht meist nicht aus.

### **Problemlösungsverfahren**

In dem vor Jahren erschienenen Buch *Familienkonferenz* von Thomas Gordon wird ein Verfahren beschrieben, das auf der Kreativität von Menschen beruht. Klare Schritte sollen zu einer Lösung führen. 1. Sammlung von Lösungsideen ohne jegliche Diskussion und Zensur. 2. Sichtung der Ideen; alles wird gestrichen, was nicht die Zustimmung aller Konfliktbeteiligten findet. 3. Verbleibende – auch seltsame – Vorschläge werden gesichtet und auf begrenzte Zeit erprobt. Wird keine gemeinsame Lösung gefunden, vertagen sich die Konfliktbeteiligten zu ei-

nem neuen Termin. Grundidee dieser Lösung ist die gemeinsame Arbeit an einem Konflikt. Die Beteiligten mühen sich gemeinsam. Gordon hat dieses Verfahren für Familien entwickelt. Es lässt sich jedoch unschwer auf andere Gruppierungen übertragen.

Zur Klärung und Abgrenzung: Manche Christen verweisen bei Konflikten gern und schnell auf das gemeinsame Gebet und benutzen es damit als Konfliktlösungsmethode. Das Gebet wird instrumentalisiert und erhält einen geheimen Nebensinn. Es soll schnell aus sozialen Problemen herausführen. Und weil ein Gebet für Christen schwer abzulehnen ist, ist dieser Ausweg so gefährlich. Die soziale und die religiöse Dimension unseres Lebens werden unzulässig vermischt. Fluchttenendenzen dieser Art ist mit der alten Mönchsregel zu begegnen: ora et labora. Konkret: Bete, als hülfе kein Arbeiten; arbeite, als hülfе kein Beten. Kirche hat vermutlich keine Nachhilfe in Sachen Gebet nötig, wohl aber bei der wirklichen Arbeit an Konflikten.

## **5. Konflikte sind instabil-flüchtig**

Die bisherigen Überlegungen zeigten, dass eine schnelle Konfliktlösung nicht so ganz einfach ist. Sie kostet Zeit und Überlegungen. Gerade darum ist es für Kirchenleute so verlockend, bei Problemen und Störungen viel lieber auf das vertraute Schuldparadigma zurückzugreifen. (Dabei wird es nahezu makaber. Im Fall der schnellen Vertreibung von "auf Lebenszeit berufenen" Pfarrern nach dem Pfarrerdienstgesetz wird dieser implizit zum Schuldigen gemacht und gleichzeitig wird betont, dass er nicht unbedingt Schuld haben muss. Dieser offenkundige Widerspruch blieb den Müttern und Vätern dieses Gesetzes verborgen.)

Ich komme zu einem der schwierigsten Punkte bei einer Konfliktlösung. Konflikte sind "wie ein nasses Stück Seife in der Badewanne". Konflikte müssen möglichst schnell bearbeitet und damit auch begrenzt werden. Sie wandern sonst rasch auf andere Ebenen und vermehren sich. Sie sind instabil-flüchtig. Ich will das an einem Beispiel skizzenhaft zeigen:

In einer Kirchengemeinde kommt es nach dem Scheitern anderer Lösungen zur arbeitsrechtlichen Trennung von einem angestellten Chorleiter. Die um Rat und Vermittlung gebetene Kirchenleitung empfiehlt dringend so zu handeln. Daraus entwickelt sich eine Kette von Konflikten. Zunächst kommt es zur Auseinandersetzung zwischen Chormitgliedern und Kirchenvorstand als ganzem. Ein Konflikt mit einem der zwei Pfarrer wächst aus diesem Konflikt. Der Pfarrer gilt fortan als Blitzableiter oder Sündenbock. Der Konflikt wandert dann in den Kirchenvorstand hinein. Mit dem Pfarrer als Sündenbock verlagert sich der Konflikt auf die Ebene Pfarrer und Kirchenleitung, (die von ihrem Rat plötzlich nichts mehr wissen will und sich mit den Chormitgliedern verbündet). Die nächste Ebene ist der Konvent des Kirchenkreises, wo sozusagen ein "Tochterkonflikt" als Personkonflikt landet. Schließlich wandert der Konflikt in die Landessynode, die "demokratisch" durch die Macht einer Stimmenmehrheit ein scheinbares Ende des Konfliktes herbeiführt. Ich nenne zur Verdeutlichung die Hauptstationen: Chorleiter – Kirchenvorstand



intern – Pfarrer – Kirchenkreis – Landeskirche. Der ganze in Presse und Rundfunk verhandelte Prozess bietet mit seinen Fakten, Versäumnissen, Fehlern und Intrigen Stoff für einen Kriminalroman. Andere Verläufe lassen sich dem sicher an die Seite stellen.

Das skizzierte Beispiel zeigt jedoch eine zweite und gravierende Schwierigkeit bei einer Lösung von länger andauernden Konflikten. Sie zeigen sich nicht selten als eine Mischung aller Konfliktdimensionen. Latente Konfliktanteile mischen sich mit manifesten. Intrapyschische Anteile wirken ein und vor allem mischen sich in aller Regel Anteile von Sach- und Personkonflikten. Ein Konflikt mit vielen latenten – nicht aufgedeckten – Anteilen wandert nicht nur. Er saugt auch nahezu magisch Aggressionspotentiale in sich auf. Mitunter ist das Erscheinungsbild eines solchen Konfliktfeldes so, dass es rational kaum fassbar ist. Böse Kräfte aus der Tiefe scheinen losgelassen. Der Volksmund weiß es noch und sagt: "Der Teufel ist los!" Die Beteiligten werden mehr und mehr unfähig, den Konflikt unter sich zu lösen. Wieder bietet sich für eine bloß verwaltete Kirche das Schulddaradigma oder der Machtkampf als Ausweg an. Das gilt umso mehr, wenn eine Kirchenleitung durch Handlungsfehler in den Konflikt selbst verstrickt ist.

Seit mehr als 60 Jahren haben wir jedoch eine Fülle von Erfahrungen in der Beratung von Ehen als der kleinsten konfliktfähigen Gruppe. Wir wissen, dass es bei Spannungen schnell zu einer Situation kommt, in der Beteiligte nicht mehr fähig sind, einen Konflikt selbst zu lösen. Wir wissen aber auch, wie eine kundige und geduldige Moderation einer kompetenten Fachkraft zur Lösung hilft. Unparteiische und verschwiegene Eheberater wirken wie Katalysatoren in der Chemie. Sie ermöglichen Prozesse. Das ist auf Kirche und Gemeinde übertragbar.

An dieser Stelle sind zunächst die "Hirten" gefragt. Ich erinnere: Die leitenden Ämter in der Kirche sind von Tradition und Ursprung her zuerst "pastores parochiarum" für die "ministri verbi divini". Sie sind hilfreiche Begleiter der Pfarrerschaft. Das aus meiner Sicht schlimme Wort "Amtskirche" konnotiert den weitgehenden Verlust dieser geistlichen Aufgabe. Aber ich postuliere mit Nachdruck: Bischöfe, Pröpste, Superintendenten und Dekane sind zunächst für die Pfarrerrinnen und Pfarrer da. Sie sind Dienstvorgesetzte mit Aufsichts- und Fürsorgepflicht. Zunächst haben sie auf der Seite der Amtsträger in den Gemeinden zu stehen, um deren Arbeit zu unterstützen. Und um der Arbeit der Kirche willen ist es ihre Aufgabe, zu allererst beiden "Parteien" – ich wiederhole: beiden – im Gemeindefeld geduldig zuzuhören. Die Angst vor rebellierenden Gemeindegliedern in einem Kirchenvorstand ist kein guter Ratgeber. Aber das hat eine Voraussetzung: So wie Mitarbeiterführung in der Ortsgemeinde gefragt ist, so auch auf der Ebene der Gesamtkirche. Wer ein kirchenleitendes Amt ausführt, braucht grundlegende Kenntnisse von Personalführung. Theologische Kompetenz, kirchenpolitisches Engagement, körperliche Ausstrahlung, Leitungsenergie und Eloquenz reichen für ein solches Amt nicht.

Dienstvorgesetzte scheinen darum bei Konflikten nicht selten überfordert. Wenn nicht alles täuscht, spielt auch die Kompetenz zu Seelsorge und Personalführung

bei Wahlen und Berufungen eine eher geringe Rolle. Ausgesprochene Seelsorger mit einer Nähe suchenden und ordnungsliebenden Charakterbetonung werden selten mit Leitungsaufgaben betraut. Oft drängen sie auch nicht danach. Aber wie auch immer: Die Erfahrungen aus Seelsorge, Beratung, Psychotherapie und Psychologie allgemein stellen Hilfen und auch einen Ausgleich zur Verfügung. Erfahrene Fachleute aus diesen Bereichen sind auch in der Kirche zu finden. Sie wissen, dass Lösungen gründlich sein müssen und Zeit brauchen. Gemeindef konflikte und Konflikte mit Pfarrern in der Kirche sind zu ernst, um sie allein den Juristen der Kirche zu überlassen. Sie sind schon vom Zuschnitt ihrer Aufgabe her fast immer Partei. Hier ist Umdenken – "Metanoia", Buße – in der Kirche nötig.

#### Über den Autor

Dipl.-Psych. Dr. theol. Traugott Schall, Jahrgang 1931, bis 1995 Landespfarrer für Familien- und Lebensberatung der Lippischen Landeskirche, Seelsorger, Eheberater und Supervisor; Veröffentlichungen (u. a.): *Mitarbeiterführung in Kirche und Kirchengemeinde*, *Heilung gegen Verzagtheit*, *Praxis der Seelsorge*.

Aus: <http://pfarrerverband.medio.de/pfarrerblatt/index.php?a=show&id=3299>

# Selbstverliebte Menschen sind besonders erfolgreich

## Abstract

Was macht den Charme und die Attraktivität narzisstischer Menschen aus und warum "kippt" die Beziehung zu ihnen nach einiger Zeit? Was macht sie zu anfänglich bewunderten Leitfiguren, warum weicht die anfängliche Begeisterung so oft dem Gefühl von Enttäuschung, Aggression, Wut und Abwertung? Eine Spurensuche zwischen Mythologie, Psychologie und moderner Hirnforschung.

**Psychosoziale Stichworte:** Suche nach einer Bühne – Macht, Geld, Status – narzisstische Wut und Abwertung – Männer und Frauen – Fehlen von Mitgefühl – Umgang mit Narzissten

Eigentlich kann keiner selbstverliebte Menschen leiden. Doch warum sind sie dann trotzdem so erfolgreich? Wissenschaftler haben herausgefunden, dass Narzissten auf den ersten Blick besonders attraktiv wirken. Doch am Ende stürzen sie über ihre Selbstliebe.

Klaus war der nächste in der Vorstellungsrunde. Der Mann war der Personalleiterin sofort aufgefallen: Während die anderen Bewerber ihrem Blick auswichen, hielt er ihm stand. Und nicht nur das: Er lächelte ihr auch noch zu – so charmant, dass sie selbst seinem Blick fast auswich. Dann schritt er auf das Auswahlkomitee zu, straffte die Schultern und sagte mit fester Stimme: "Ich bin Ihr Mann."

Einige Wissenschaftler meinen, dass jeder Mensch narzisstisch ist. Die einen weniger, die anderen umso mehr. Obwohl eigentlich keiner selbstverliebte Menschen leiden kann, sind es gerade die Narzissten, die beeindruckend, denen zugehört wird, die attraktiv erscheinen oder die eine Karriereleiter hinaufklettern. Narzissten sind oft erfolgreich. Doch am Ende stolpern viele über ihre eigene Selbstliebe.

## Narzisstische suchen die Bühne

Viele Narzissten können sich gut selbst darstellen, sie sind von sich, ihrem Können und ihrer Stärke überzeugt. Scheu vor Rampenlicht kennen sie nicht. Im Gegenteil: Sie gehen aus sich heraus, sie suchen die Bühne – bekommen, genießen und brauchen den Applaus. In der Psychologie beschreibt "Narzissmus" eine Eigenschaft der Persönlichkeit, eine übersteigerte Form von Selbstliebe. Menschen, die narzisstisch sind, haben "das Gefühl, etwas Besonderes zu sein und etwas Besonderes verdient zu haben", erklärt Mitja Back, Professor für Psychologische Diagnostik und Persönlichkeitspsychologie an der Universität Münster.

Back hat erforscht, dass sehr narzisstische Menschen beim Kennenlernen sogar besonders beliebt sind. Er beobachtete eine Gruppe von Studierenden, bei denen sich jeder einzeln vorstellen musste. Im Anschluss bewertete die Gruppe, wer sehr positiv gewirkt hat. Das Ergebnis: "Die Narzissten haben sich deutlich selbstbewusster verhalten. Sie haben charmanter geschaut und hatten auch mehr Humor." Alles Eigenschaften, die gut ankommen.

### **Streben nach Geld, Macht und Status**

Wer gerne im Mittelpunkt steht und das Wort ergreift, dem traut man auch einiges zu. Da ist es nicht verwunderlich, dass Narzissten sehr erfolgreich sind, in der Politik, im Showgeschäft, in den Medien und in Führungspositionen. Studien bestätigen, dass man Narzissten gerne Verantwortung überträgt. "Narzisst werden oft als Leitungsfiguren gewählt. Die Menschen denken: Das sind Macher, das sind Eisbrecher", sagt Back. Narzissten sind dafür bereit, überdurchschnittlich viel zu leisten. Wie Klaus, der in seiner neuen Firma schon bald das erste Projekt leiten darf. Manche sehen in Menschen wie ihn den Motor des Fortschritts.

"Die selbstverliebte Überzeugung, die einzig richtigen Ideen zu haben, alle Problemsituationen glasklar zu analysieren und stets die besten Entscheidungen zu treffen, befähigen ihn zu höheren Aufgaben, wo auch immer", schreibt der Psychotherapeut Reinhard Haller in seinem Buch *Die Narzissmusfalle*. Unternehmensgründer sind oft narzisstisch. Das übersteigerte Selbstbewusstsein macht es ihnen leicht, an ihren Erfolg zu glauben. Im Gegensatz zu anderen Menschen streben sie vermehrt nach Geld, Macht und Status. So sichern sich die Selbstverliebten die Zustimmung ihrer Mitmenschen.

### **Männer sind (noch) narzisstischer als Frauen**

Wobei dies vermehrt für Männer gilt, bei denen der Narzissmus intensiver ausgeprägt ist. Vielleicht durch die Erwartungen, wie sie aufzutreten haben? Da jedoch auch immer mehr Frauen Karriere machen und sich dem männlichen Verhalten angleichen, gehen Forscher davon aus, dass sie narzisstischer werden. Oder ihre Selbstliebe zeigt sich anders: "Während es bei Männern um Leistung und Berufserfolg geht, steht bei Frauen stärker das Aussehen und die Auftretensweise im Mittelpunkt", sagt der Bochumer Professor für Sozialpsychologie Hans-Werner Bierhoff.

Ein ausgeprägter Narzissmus geht einher mit dem starken Bedürfnis nach Anerkennung – und dem Ärger, wenn diese ausbleibt. "Narzisst wollen bewundert werden", sagt Back, "sie sind nicht wirklich interessiert an anderen Menschen." Sie können keine Kritik vertragen. Selbstkritik ist ihnen fremd. Klaus: "Ich soll einen Fehler gemacht haben? Niemals!" Und dann wird ein anfangs beliebter Mensch auf einmal anstrengend.

"Normalerweise wird ein Bild, das man sich einmal von einem Menschen gemacht hat, durch das nähere Kennenlernen gefestigt", sagt Back. Nicht jedoch im Kontakt zu einem Narzissten. Wird der enger, wird der Narzisst oft als nervig empfunden.

den. Bis es soweit ist, kann jedoch einige Zeit vergehen. Back hat Studierende in Kleingruppen zusammenarbeiten lassen, in denen sie Kompromisse eingehen mussten. Anschließend haben sich die Teilnehmer wieder gegenseitig bewertet: "Auf der einen Seite sind Narzissten ausdrucksstark und dominant, was positiv wahrgenommen wird. Doch auf der anderen Seite verhalten sie sich aggressiv und streitlustig, was negativ gesehen wird", sagt Back. So gleicht die positive Wirkung anfangs die negative aus. "Erst viel später kippt das." In langfristigen Beziehungen ist es eben nicht mehr so wichtig, dass man sich gut darstellen kann. Dann sollte jemand auch zuhören, auf die Bedürfnisse des anderen eingehen. Doch das macht der Narzisst nicht – ob er nicht kann oder nicht will, darüber sind sich die Forscher bis heute nicht einig.

### **Narzissten werten andere Menschen ab**

"Narzissmus mag für die Narzissten angenehm sein, aber nicht für die Menschen, die mit ihnen zu tun haben", sagt der Psychologe Bierhoff. Rücksichtslos verfolgen sie ihre Ziele. Manche Narzissten wirken allerdings nur nach außen hin stark, im Inneren ist das Selbstwertgefühl etwa durch Kritik ins Wanken geraten. Dann strengen sie sich umso mehr an, um das eigene Bild vom einzigartigen Menschen aufrechtzuerhalten. Das gelingt ihnen, wenn sie den Erfolg von anderen abwerten, um sich so selbst zu erhöhen. Klaus zu einem Kollegen: "Also das habe ich schon als Praktikant gekonnt."

Dieses egozentrische Verhalten bekommen auch Menschen zu spüren, die einen narzisstischen Partner haben. Zunächst finden sie ihn charmant, doch dann fühlen sie sich durch die Gefühlskälte wie vor den Kopf gestoßen. Klaus zur Freundin: "Ich weiß, dass du Geburtstag hast, aber wer hat die Regel aufgestellt, dass ich mit dir auch am gleichen Tag feiern muss?"

### **Unterwürfige Frauen fühlen sich zum Narzissten hingezogen**

Ein Narzisst ist aber nur so lange erfolgreich, wie andere ihn lassen. So gibt es Paare, die ein Leben lang zusammenbleiben, obwohl einer der Partner narzisstisch ist. Meist ist es ein Mann, der eine unsichere Frau an sich bindet, wie Haller beschreibt: "Der Narzisst hat sich mit der ihm eigenen Sicherheit eine Frau gesucht, die ihn liebt, verehrt und vor allem bewundert, die sich an seiner Originalität entzückt und von seiner Einzigartigkeit tagtäglich aufs Neue begeistert ist. Sie betrachtet es – zumindest am Anfang – als außerordentliches Glück, dass dieser imponierende Mann gerade sie ausgewählt hat."

In der Arbeitswelt hat es ein Narzisst noch leichter, wenn er eine hohe Position erreicht hat. Mag sein Verhalten kräftezehrend für seine Mitarbeiter sein, viele trauen sich nicht, ihm zu widersprechen. Sie haben Angst davor, bei dem schnell gekränkten Narzissten einen Wutausbruch auszulösen – oder sogar den Arbeitsplatz zu verlieren. Und dann lachen sie über seine Witze, obwohl sie gar nicht witzig sind. Sie loben ihn, statt sich zurückzuhalten. Und genau solch ein Verhalten stärkt wiederum den Narzissten: "Klaus – du hast immer noch die besten Ideen."

## **Der kranke Narzisst zeigt kaum Mitgefühl**

So kann er wunderbar durchs Leben kommen. Schwierig wird es für ihn dann, wenn er sich überschätzt, wenn das Bild, das er von sich gemacht hat, nicht mehr mit der Realität übereinstimmt – und seine Mitmenschen ihn das auch noch spüren lassen. Wenn seine Freunde und Kollegen nicht mehr hören wollen, was andere alles falsch und er alles richtig macht. Wenn sie nicht länger bereit sind, ihm als applaudierendes Publikum zu dienen. Ein ausgeprägter Narzisst wird dieses Verhalten kaum verstehen, weil er sich nur schlecht in andere hineinversetzen kann. Klaus: "Was habt Ihr denn alle? Dann gehe ich eben alleine in die Kantine."

Es können jedoch noch so viele Menschen einen Selbstverliebten schwierig finden. "Krank ist ein Narzisst erst dann, wenn er selbst im klinischen Sinne leidet", betont Stefan Röpke. Die Hilfe des Facharztes für Psychiatrie und Psychotherapie an der Berliner Charité suchen Menschen mit einer "narzisstischen Persönlichkeitsstörung" erst dann, wenn sie sich in einer Krise befinden. "Die Menschen kommen oft nach einem Arbeitsplatzverlust", sagt Röpke, "oder nach einer Trennung." Für sie bricht eine Welt zusammen, weil die anderen nicht sehen, wie genial sie sind. Depressionen, Alkohol- und andere Drogenprobleme oder gar Selbstmordgedanken nennen diese Menschen als eigentlichen Grund, warum sie zu einem Arzt gehen.

## **In der Fantasie sieht sich der Narzisst als Held**

Die übersteigerten Fantasien von der eigenen Großartigkeit sind beim krankhaften Narzissmus noch ausgeprägter: Ein Mann, der etwa nicht die Hauptschule geschafft hat, ist dann fest davon überzeugt, irgendwann den Nobelpreis zu gewinnen. "Er baut für sich in der Fantasie eine Welt auf, die nichts mit der Realität zu tun hat", sagt Röpke. "Das sind Menschen, die ein niedriges Selbstwertgefühl verspüren, aber eine riesige Angst haben, das zu zeigen." Deshalb bauen sie eine Scheinwelt um sich auf, die ihnen hilft, sich gut zu fühlen. Doch dann kommen sie in Schwierigkeiten und die anderen Menschen entfernen sich von ihnen. Röpke: "Wenn Sie so einen Menschen als Kollegen haben, wird der Sie immer kritisieren, Sie immer abwerten und er wird wenig davon mitkriegen, wie es Ihnen wirklich geht." Auch die Partner solcher Menschen fühlen sich oft nicht gesehen und vermissen Mitgefühl.

Während es viele Studien und Bücher gibt, die Narzissmus als eine Eigenschaft der Persönlichkeit von gesunden Menschen beschreiben, sind Untersuchungen über Narzissmus als seelische Störung noch selten. Unter der Leitung von Stefan Röpke haben Forscher nun eine spannende Entdeckung gemacht: Sie verglichen Bilder des Gehirns aus dem Magnetresonanztomografen (MRT) von narzisstisch kranken Patienten mit denen von gesunden Menschen und kamen zu folgendem Ergebnis: "Narzisst haben in einem Bereich des Gehirns, der für die Fähigkeit des Mitgefühls mitverantwortlich ist, weniger graue Hirnsubstanz als andere Menschen." Dieser Teil der Großhirnrinde ist bei ihnen weit weniger entwickelt. Röpke:

"Unser Gehirn hat die Fähigkeit, Dinge, die man viel braucht, besonders auszuprägen, während Dinge, die man weniger benutzt, ein bisschen verkümmern."

### **Das Gehirn des Narzissten sieht anders aus**

Die Forschung ist noch nicht so weit, dass man mit MRT-Bildern die Diagnose "Narzisstische Störung" stellen kann. Aber das Ergebnis liefert weiteren Stoff für eine Diskussion unter Wissenschaftlern: Wird Narzissmus im Leben erlernt oder ist er angeboren? Röpke: "Die Frage ist noch offen: Wo kommt das her – und haben wir das alle ein bisschen?" Manche Forscher gehen davon aus, dass Narzissmus teils genetisch verankert ist. Andere Theorien führen Narzissmus auf die Erziehung zurück. Experten sind sich zwar einig, dass eine gewisse Selbstliebe wichtig ist für das eigene Selbstvertrauen. Doch könnten Eltern den Narzissmus ihrer Kinder zu sehr fördern: Wenn sie etwa hohe Erwartungen an ihre Kinder stellen und zugleich wenig Mitgefühl zeigen, sobald die Ziele nicht erreicht werden. Oder Eltern verwöhnen ihre Kinder so sehr, dass dies bei ihnen zweierlei bewirkt: niedrige Frustrationstoleranz und überhöhte Anspruchshaltung.

Und auch so manche Lebenssituation kann den Narzissmus sogar noch im Erwachsenenalter fördern, meinen manche Forscher. Macht macht narzisstisch – wenn die Untergebenen keine Widerworte geben. "Ja, Klaus, du hast recht, kein Problem." War ein narzisstischer Chef schon als junger Mensch ein Narzisst – oder hat ihn erst seine Position zum Narzissten gemacht? Und mit Blick auf die kleinen und großen Stars am Pophimmel stellt sich die Frage: Wenn die Zuhörer sie so hochjubeln, wie sollen sie da nicht narzisstisch werden?

Es lässt sich kaum vermeiden – Narzissten trifft man überall. Doch wie geht man mit ihnen um, wenn es schwierig wird? Bierhoff empfiehlt, ihnen aus dem Weg zu gehen: Die Kollegen müssen mit Klaus ja nicht Kaffee trinken gehen. Sie können den Kontakt ja auf die Arbeit beschränken. Außerdem wollen viele Narzissten, die mit ihrer überheblichen Art anecken, irgendwann von selbst den Abstand: "Narzisstesuchen sich immer wieder neue soziale Kontakte", sagt Back. So können sie wieder eine neue Bühne betreten, um sich darzustellen und den Applaus zu ernten, der für sie so wichtig ist.

Vier Jahre später: Klaus ist fassungslos. Obwohl er für die Firma viele Erfolge erzielt hat, ist er bei der letzten Beförderung übergangen worden. Auf die Frage, wie das denn sein kann, hat die Personalleiterin ihn aus dem Büro geschmissen. Für ihn ist klar: "Die ist auch nur neidisch."

### **Schon die alten Griechen kannten Narzissmus**

Narziss, der Sohn des Flussgottes Kephisos und der Wassernymphe Leiriopie, wird von Frauen wie Männern gleichermaßen bewundert. Doch der stolze Jüngling, so die alte griechische Erzählung, wehrt jeden Annäherungsversuch herzlos ab. Auch die Nymphe Echo hat keinen Erfolg bei Narziss. Er verspottet sie so sehr, dass sie menschen scheu wird, nichts mehr essen mag, bis auf die Knochen abmagert und schließlich stirbt. Nur noch ihre Stimme ist fortan zu hören – als

Echo. Die Götter strafen Narziss mit unstillbarer Selbstliebe. Kaum sieht dieser sein Spiegelbild auf der Wasseroberfläche einer Quelle, ist es um ihn geschehen. Sein Durst nach ihm selbst ist unstillbar.

Narziss' besorgte Mutter hatte das Schicksal ihres Jungen, der Herzen schmelzen lässt, bereits kurz nach der Geburt erahnen können. Sie fragte einen Seher, wie lange sein Leben dauern werde, und bekam zur Antwort: "So lange, bis er sich selbst erkennt."

Das geschieht, als Narziss sich im Wasser sieht. Sein Ende ist nah, es wird jedoch unterschiedlich erzählt: In einer Geschichte erkennt er seine eigene Hässlichkeit und stirbt, in einer anderen versucht er sich selbst zu umarmen – und ertrinkt. Doch immer bringt ihn seine übersteigerte Selbstliebe zu Fall, wie es auch die Psychologie bis heute bei narzisstischen Menschen beschreibt.

Viele Künstler haben diesen Mythos aufgegriffen in Bildern und Büchern, darunter etwa die Fresken in Pompeji, die berühmten Gemälde von Caravaggio, *Die Wahlverwandtschaften* von Goethe oder *Narziss und Goldmund* von Hermann Hesse.

### **Ovid erzählt die Geschichte in seinen *Metamorphosen***

Auch der römische Dichter Ovid erzählt die Geschichte von Narziss, wie er sich in sein eigenes Spiegelbild verliebt: "Wie oft verschwendete er an die trügerische Quelle seine Küsse, wie oft tauchte er die Arme mitten in die Flut, um den Hals, den er sah, zu umfassen, und konnte doch sich selbst nicht ergreifen! Was er sieht, weiß er nicht; doch was er sieht, setzt ihn in Flammen. Seine Augen fesselt eben der Wahn, der sie täuscht."

Als Narziss schließlich vor lauter Liebe zu sich selbst vergeht, beklagen seine Schwestern seinen Tod: "Schon wollten sie den Scheiterhaufen richten, dazu Fackeln aus Kienholz, die Bahre – da war nirgends ein Leichnam. Statt des Leichnams finden sie eine safrangelbe Blume." – Eine Narzisse.

Maren Schürmann, WAZ Zentralredaktion, Friedrichstr. 34-38, 45128 Essen

Übernahme mit freundlicher Genehmigung aus der Westdeutschen Allgemeinen (WAZ) "Unser Wochenende" vom 10. August 2013



# Narzissmus und Umgang mit Narzissten in der Beratung

## Abstract

Einer kurzen Phänomenologie der narzisstischen Persönlichkeit folgt ein Abriss der Entwicklung der narzisstischen Persönlichkeit vom primären zum sekundären Narzissmus in seiner durchschnittlichen und pathologischen Ausprägung. Dabei ist die Sichtweise im Wesentlichen tiefenpsychologisch ausgerichtet.

Voraussetzungen und Ansatzpunkte für eine erfolgreiche beraterische und therapeutische Arbeit mit Narzissten werden angesprochen. Die möglichen, begrenzten Ziele und einige typische Schwierigkeiten dieser Arbeit werden thematisiert, erfolgversprechende Behandlungsstrategien skizziert. Insgesamt soll der Artikel Lust und Mut machen mit diesen, zumeist unbeliebten Ratsuchenden zu arbeiten.

**Psychosoziale Stichworte:** primärer, sekundärer Narzissmus – differentialdiagnostische Abgrenzung – Schwierigkeiten und Chancen der Beratung von narzisstischen Persönlichkeiten

Als narzisstische Neurose wird heute eine Störung betrachtet, bei der eine Krise des Selbstwertgefühls im Vordergrund steht. Dabei wird aber nicht die Symptomatik als das Bestimmende angesehen, sondern die besondere Dynamik der narzisstischen Persönlichkeit. Auch Depressive und Histrioniker z. B. haben häufig eine ausgeprägte Selbstwertproblematik. Die differentialdiagnostische Abgrenzung zur histrionischen Persönlichkeit ist deshalb ebenso wichtig wie manchmal schwierig. Als spezielle Variante des Narzissmus wurde früher die Borderline-Persönlichkeit angesehen. Wie wir noch sehen werden, ist dies aber eine durchaus andere Störung.

Wie präsentiert sich uns der Narzisst?

- Übertriebenes Gefühl des Selbstwertes oder der Einmaligkeit
- Beschäftigung mit Phantasien von grenzenlosem Erfolg, Macht, Glanz, Schönheit, hochgesteckte Ziele ("ideale Liebe"), manchmal exzessive Ansprüche
- Psychischer Exhibitionismus: Verlangt dauernde Aufmerksamkeit und Bewunderung
- Kühle Gleichgültigkeit gegenüber anderen, mangelnde Empathie, Misstrauen
- Deutliche, aber häufig verborgene Gefühle von (maßloser) Wut, Zorn, diffuse Angst
- Ebenfalls meist verborgene Gefühle von Minderwertigkeit und Scham

- Zwischenmenschliche Ausbeutung (privat und beruflich)
- Schwanken zwischen Idealisierung und Entwertung (der eigenen Person und anderer Menschen)
- Überhebliches und arrogantes Verhalten

Aber auch

- Leistungsstärke
- Der Blick für das Besondere (und den eigenen Vorteil)
- Häufig gewinnende Ausstrahlung
- Soziales Geschick mit guten Umgangsformen
- Gute Kontrolle der Affekte

Kurzum, der moderne Ellenbogen-Mensch, der in die Zeit passt und andere, eher sozial gesinnte Mitmenschen als "Gutmenschen" abwertet.

In der Geschichte der Psychologie hat der Begriff einige Veränderungen erfahren, im Kern bleibt es aber bei Menschen mit einer Konzentration ihrer psychischen Energie und ihres Interesses auf sich selbst. Der Begriff des Narzissmus kommt aus der griechischen Mythologie. Ein schöner Jüngling, der Halbgott Narziss, sah eines Tages sein Spiegelbild in einer Regenpfütze. Er verliebte sich heftig und natürlich unglücklich in sich selbst. Da er sein Spiegelbild nicht fassen kann verzweifelt er auf der Suche nach seiner Identität. Übrig bleibt nur der schöne Schein und die unglückliche Selbstverliebtheit.

Narzissen sind nur nach außen grandios, sonst oberflächlich und verächtlich gegenüber anderen. Sie sind vordergründig erfolgreich, anziehend und verführerisch und unübersehbar in ihrem Auftreten. Innerlich aber sind sie von Zweifeln geplagt, neidisch, gelangweilt, wenig fähig, aus Erfahrungen zu lernen, unfähig zu lieben, leicht korrumpierbar und vergesslich (wegen der ständig notwendigen Abspaltungen).

Grob unterschieden wird zwischen primärem Narzissmus (dem des Kleinkindes) und sekundärem Narzissmus des Erwachsenen, der in seinen Bedürfnissen und seinen Ansprüchen dem Kleinkind ähnelt.

Wir alle haben als Kleinkinder narzisstische Stadien durchlaufen. Die Selbstbezogenheit des Säuglings, die schlichte Unfähigkeit, Bedürfnisbefriedigung aufzuschieben, nennen wir seit Freud "Primären Narzissmus".

Als narzisstischen Primärzustand bezeichnen wir die vorgeburtliche Einheit von Mutter und Kind, also einen Zustand von (im Idealfall) Harmonie, Sicherheit, Wohlbefinden, Spannungsarmut und Geborgenheit. Hunger, Durst, Atmen, Ausscheidung, Kälte werden – wiederum im Idealfall – nicht erlebt. Es existiert noch kein abgegrenztes Selbst, das Selbst ist "ozeanisch" (Freud), verschmolzen mit der Mutter und dem Kosmos.

Bei narzisstisch gestörten Menschen taucht häufig die Sehnsucht nach diesem verlorenen Primärzustand auf. Aber auch beim narzisstisch nicht gestörten Menschen gibt es solche Vorstellungen, Wünsche und Träume. Der Unterschied besteht darin, dass der eine darauf fixiert ist, vielleicht sogar vom Anspruch auf solchen Zustand beherrscht wird, der andere hat sie in regressiven Momenten und ist sich bewusst, dass er träumt.

Phantasien in Richtung Primärzustand treten nicht selten bei akut suizidgefährdeten Narzissten auf. Anlass für unsereins, genau nachzufragen.

Das Kleinkind geht in seiner Entwicklung etwa ab dem dritten Lebensjahr in Richtung Größenselbst: Ich kann, ich vermag alles, ich bin die Welt. Typisch ist der narzisstische Triumph, den das kleine Kind erlebt, wenn es etwas Neues gelernt hat. Die Entwicklung eines solchen Größenselbst ist für Kinder offenbar notwendig. Wenn sie ihre ganze, reale Abhängigkeit und Hilflosigkeit erleben würden, kämen sie aus Ängsten und Depressionen nicht mehr heraus.

Und genau dies geschieht auch, wenn sie nicht geschützt werden, wenn sie durch Vernachlässigung, Misshandlung oder Missbrauch in ihren Entwicklungsmöglichkeiten geschädigt werden.

Aber auch bei liebevoller Fürsorge muss das Größenselbst in der Realität heftige Frustrationen erleben. Aber da hilft die Herausbildung der "idealisierten Objekte", der inneren Bilder von den idealen, allmächtigen Elternfiguren nach dem Motto: Du bist vollkommen und ich bin ein Teil von dir! Dies bringt den Vorteil, dass das Kind durch Verschmelzung mit dem Elternbild das innere Gleichgewicht herstellen kann.

Für Eltern kommt eines Tages aber die Stunde der Wahrheit: Sie können nicht immer die Illusion der Allmacht bei ihrem Kind aufrecht erhalten.

Geschieht die Desillusionierung langsam und in kleinen Schritten, dann nimmt die liebevolle Verbindung zu den Eltern keinen Schaden. Geschieht sie abrupt, kann die Idealisierung in komplette Entwertung kippen, die der Elternfiguren und die eigene.

Der sekundäre Narzissmus als Persönlichkeitsstruktur ist dann eigentlich Ergebnis der narzisstischen Katastrophe in der frühen Kindheit: Die Beziehungen zu den Eltern (oder sonstigen wichtigen Bezugspersonen) werden unvollständig ausgebildet, weil das mit der Zuneigung nicht klappt (weil das Kind zuwenig Liebe erfährt oder nur in Form materieller Zuwendung). Die Energie wird von den Bezugspersonen abgezogen und damit das Selbst, das Bild von sich selbst, besetzt. Aber dieser Zustand ist unsicher, ständig von Entwertung bedroht und von ständigem Beifall abhängig.

Der ausgeprägte Wunsch des Narzissten, geliebt zu werden, korrespondiert nicht mit dem Wunsch, jemanden zu lieben. Was der Narzisst für Zuneigung zu anderen hält, ist der Wunsch, sich durch die Verbindung mit einem anderen Menschen aufzuwerten, manchmal auch nur, sich zu schmücken.

Die zur Schau getragene Grandiosität ist dabei ein Schutz gegen ein tiefsitzendes Gefühl der Unterlegenheit und Nicht-Liebenswertigkeit, das allerdings meist abgespalten und dem Bewusstsein des Narzissten nicht zugänglich ist (was es dann wiederum uns als Berater(inne)n so schwer macht, unseren narzisstischen Klienten zu mögen).

Narzisstes sind unsensibel gegenüber anderen, weil sie Gefangene ihrer (oft maßlosen) Bedürfnisse und der (auch ihnen) verborgenen strengen bis vernichtenden Selbstkritik sind. Dort, wo ihre Bedürfnisse nach Anerkennung und Grandiosität nicht einzulösen sind, können sie sich am Leben nicht freuen. Dies betrifft z. B. die "Katastrophe", die die verlorene Jugend für den Narzissten darstellt.

Sie sind unfähig, Sehnsucht und Trauer bei Verlust zu empfinden und damit den Verlust bearbeiten zu können. An die Stelle tritt die narzisstische Wut (weil sie verlassen oder entwertet wurden), die sich dann in (häufig versteckter) Aggression äußert.

Beispiel: in der Beratung erzählte mir ein Klient, der von seiner Frau verlassen worden war, von seinen Plänen, sich an seiner Exfrau zu rächen. Er wollte ihr das Gesicht mit Säure verätzen, damit sie für keinen anderen Mann mehr attraktiv wäre. An solchen Stellen kann unsere Empathiefähigkeit schon mal versagen; wir müssen sie dann durch Denken ersetzen (er kann nicht anders, das Verlassenwerden bedroht seine Lebenslüge, die er braucht, um einen Zusammenbruch zu verhindern). Ich konnte ihm dann die Folgen einer solchen Tat für ihn verdeutlichen, was ihn schließlich davon abhielt, den Plan umzusetzen. In diesem Fall war sicherlich die Grenze zum pathologischen Narzissmus überschritten.

Pathologischer Narzissmus, sagt Kernberg, ist als libidinöse Besetzung einer nicht normal integrierten Selbststruktur zu verstehen. Durch introjektive und projektive Mechanismen oszilliert die Libido zwischen Selbst und Objekt. Das Selbst des Narzissten erscheint als das purifizierte Lust-Ich. Alles klar?

Soll heißen: Die ungünstigen, nicht-schmückenden Aspekte der Persönlichkeit werden qua Projektion auf Objekte, also andere Menschen verschoben; die günstigen und schmeichelhaften Aspekte (der eigenen und anderer Persönlichkeiten) durch Introjektion und Identifikation dem eigenen Selbst einverleibt.

Die Zuneigung des Narzissten wird häufig zur Selbst-Selbst-Beziehung; er liebt im Gegenüber sein eigenes Spiegelbild. Das Selbst ist als innerpsychische Instanz der Teil des Ichs, der das eigene Bild von sich repräsentiert. Es ist die ganz und gar subjektive Sicht, die ein Mensch von sich selbst hat.

Nach Kohut nimmt das Selbst beim Menschen ungefähr die Hälfte des Ich ein (die andere Hälfte ist gefüllt mit "Objekt-Repräsentanzen", also dem, was wir durch Lernen und Identifikation von unseren Bezugspersonen verinnerlicht haben).

Das Selbst ist also definiert als das Gesamt der inneren Bilder (der psychischen Repräsentanzen) der eigenen Person. Dieses Selbst verändert sich natürlich im Verlaufe der Entwicklung des Menschen ständig. Manche Selbst-Bilder bleiben

allerdings auch dann noch erhalten, wenn sich die Realität verändert hat (Beispiel: unser Körperbild ist häufig das unseres Körpers vor vielen Jahren...).

Die psychische Entwicklung des Narzissmus erfolgt zwischen dem 3. und dem 5. Lebensjahr auf der Grundlage eines nicht positiv integrierten primären Narzissmus im ersten Lebensjahr. Ein Zuviel an materieller Zuwendung und ein Zuwenig an emotionaler Zuwendung fördert diese ungünstige Entwicklung.

Würde sich unser kleiner Mensch, der sich gerade anschickt ein Narzisst zu werden, in einem objektiven Spiegel sehen können, er würde ob seiner Selbstsucht und seiner Beziehungsbehinderung erschrecken. Tut er aber nicht. Er lernt nämlich die negativen Aspekte seines Selbst abzuspalten und entwickelt ein grandioses, ausschließlich positives Selbstbild. Weil dieses aber sehr brüchig ist, braucht er ständig Bestätigung und Beifall.

Die positiven Aspekte seines Gegenübers kann er gar nicht sehen, stattdessen verleibt er sie sich als eigenes Verdienst ein (Mutter liebt mich, weil ich so wunderbar bin). Gleichzeitig entwertet er sein Gegenüber (nicht: Meine Mutter ist eine ganz wunderbar liebevolle Mutter, sondern sie zollt mir nur den mir zustehenden Tribut).

So ist es eine der auffälligsten Eigenschaften des Narzissten, dass er sich in sein Gegenüber nicht einfühlen kann. Und das ist ein deutlicher differentialdiagnostischer Unterschied zum Borderliner, der das nämlich gerade besonders gut kann.

Dafür werden dann praktischerweise die abgespaltenen negativen Aspekte des eigenen Selbst dem Gegenüber zugeschoben.

Dass dieses grandiose Bild vom eigenen Selbst nicht stimmt, wird an der vom Narzissten so häufig beschriebenen inneren Leere deutlich: Das, was ist, darf nicht gespürt werden. Diese weitgehende Unfähigkeit zur Introspektion stellt in Beratung wie Therapie ein großes Hindernis dar. Besonders deutlich wird dies an der narzisstischen Wut, die (obwohl nach außen so deutlich) fast gänzlich abgestritten wird.

Diese innere Leere muss mit dem Beifall von außen gefüllt werden. Das kann lange klappen, aber irgendwann wird die Selbsttäuschung brüchig, nämlich dann, wenn der Beifall aufhört. Dann rührt der Narzisst an die finsternen Gefilde der Depression. In der Beratung versteckt sich die narzisstische Wut hinter der Oberfläche von Traurigkeit (Beispiel: Die narzisstische Trennungswut, die bis zum Gewaltexzess gehen kann. Diagnostisch ist eine solche, für uns Durchschnittsneurotiker uneinfühlbare Wut, ein deutlicher Hinweis auf eine, möglicherweise pathologische, narzisstische Störung).

Narzisstes sind nur nach außen grandios, sonst oberflächlich verächtlich gegenüber anderen; sie sind vordergründig erfolgreich, anziehend und verführerisch und unübersehbar in ihrem Auftreten; innerlich sind sie von Zweifeln geplagt, neidisch, gelangweilt, wenig fähig, aus Erfahrungen zu lernen, unfähig zu lieben, leicht korrumpierbar und vergesslich (wegen der ständig notwendigen Abspaltungen).

Wo wird nun Narzissmus pathologisch? Kernberg (1989) meint, dort, wo der Narziss unfähig wird zu stabilen Objektbeziehungen, sprich zu überdauernden Beziehungen von liebevoller oder freundschaftlicher Zuneigung.

Die Unfähigkeit ist das Resultat gescheiterter Eltern/Kind-Beziehungen. Und wer ist nun das Modell, um Beziehungsfähigkeit neu zu lernen? Na, raten Sie mal.

Kernberg (1978) definiert drei Stufen sozialer Anpassung bei narzisstischen Persönlichkeiten:

1. Narzissten, die durch ihre außergewöhnlichen Talente außergewöhnliche soziale Erfolge erreichen und deshalb psychisch satt und zufrieden sind (die brauchen uns nicht und wir dürfen sie missbilligen und nicht mögen).
2. Narzissten, die zu uns kommen, weil sie Schwierigkeiten haben, eine längerdauernde Beziehung aufrechtzuerhalten oder wegen "innerer Leere" trotz z. B. beruflichen Erfolges. Sie stellen die Mehrzahl der narzisstischen Ratsuchenden und mit denen müssen wir uns beschäftigen.
3. Narzissten auf Borderline-Niveau, wie Kernberg sie nennt, die aber eigentlich zu einer anderen Kategorie von Persönlichkeitsgestörten gehören, nämlich den Menschen mit extremer Ich-Schwäche; sie sind diagnostisch eher bei den Borderlinern einzuordnen, unterscheiden sich von diesen aber durch die auffällige Einfühlungsschwäche. Hier ist unsere Aufgabe als Berater die Förderung der Entwicklung von Therapie-Motivation.

Klinische Merkmale der narzisstischen Persönlichkeitsstörung (nach Akhtar, 1996):

1. Selbstkonzept.
  - Sichtbar sind Grandiosität, Phantasien besonderen Erfolgs, ungebrochenes Gefühl der Einzigartigkeit, hohe Anspruchshaltung und scheinbare Genügsamkeit.
  - Verdeckt sind Minderwertigkeitsgefühle, mürrische Selbstzweifel, ausgeprägte Schamgefühle, psychische Zerbrechlichkeit.
  - Panik kann auftreten, wenn das Bild vom eigenen, grandiosen Selbst nicht aufrecht erhalten werden kann.
  - Streben nach Ruhm und Macht, Empfindlichkeit gegenüber Kritik und Misserfolgen.
2. Zwischenmenschliche Beziehungen
  - Intensives Bedürfnis nach Zuwendung von anderen, aber nur oberflächliche Beziehungen.
  - Mangel an Einfühlungsvermögen, Unfähigkeit, in der Gruppe zu kooperieren.
  - In der eigenen Familie häufig höhere Bewertung der Kinder (meine!) gegenüber dem Partner.

- Verdeckt ist die Unfähigkeit, einem anderen Menschen zu vertrauen. Von ihm abhängig zu sein, ist schier unerträglich.
- Neid wird nur schlecht kaschiert.
- Die Grenzen anderer werden ohne Weiteres überschritten, die eigenen dagegen sehr verteidigt.
- Phänomen der Zwillingsübertragung (wenn die Realität die Bewunderung der eigenen Grandiosität verhindert, wird ein anderer Mensch gesucht, den man bewundern kann und dann als "Zwilling" adoptiert, um so an dessen Grandiosität teilzuhaben).

### 3. Soziale An- und Einpassung

- Ausgeprägter Ehrgeiz, legt meist großen Wert auf die äußere Erscheinung;
- Dabei sozial sehr angepasst, angemessene Umgangsformen.
- Arbeitet viel und angestrengt, wenn dabei Bewunderung zu verdienen ist; oft erfolgreich.
- Verdeckt ist, dass das berufliche Engagement oft nur erfolgs-, nicht sachorientiert ist.
- Narzissten sind übermäßig von Lob und Tadel abhängig.
- Sie haben vielfältige, aber oberflächliche Interessen.
- Sie leiden unter quälender Ziellosigkeit und chronischer Langeweile.

### 4. Ethische Standards

- Gespielte Bescheidenheit, manchmal vorgegebene Verachtung für Geld im Alltagsleben (heute immer seltener, stattdessen offen geldgierig; Geiz ist geil). Oberflächliche Moralvorstellungen (was "man" tut oder nicht tut).
- Wenn es dem Erfolg nützlich ist, werden Überzeugungen leicht über Bord geworfen. Gewohnheitsmäßiges Lügen ohne Gewissensbisse, materialistischer Lebensstil (Haben und Zeigen).
- Tendenzen zur Delinquenz.

### 5. Liebe und Sexualität

- Häufig Beziehungskrisen, promiskues Verhalten; intensives Sexualleben mit geringer emotionaler Bindung.
- Eingeschränkte Fähigkeit, den Partner als eigenes Individuum mit eigenen Interessen, Rechten und Werten zu sehen.
- Gelegentliche sexuelle Ausschweifungen.

### 6. Kognitiver Stil

- Beeindruckt durch Kenntnisse, glänzt mit Wissen, ist in Diskussionen bestimmt und hartnäckig.

- Die Wahrnehmung ist egozentriert; strebt nach Neuem, vermeidet aber mühseliges Lernen, liebt überspitzte Formulierungen.
- Das beeindruckende Wissen ist oft auf Trivialitäten begrenzt; Wahrnehmung und Erinnerung werden oft verändert, wenn sie das Selbstwertgefühl bedrohen.

Der Zustand der narzisstischen, selbstgerechten Wut unterscheidet sich von "normaler" Wut dadurch, dass dem Kontrahenten keine menschliche Qualität mehr zugestanden wird. Er ist ein Monster, das Vernichtung verdient; es ist blinder Hass. Ein anderer Zustand narzisstischen Ärgers ist die chronische Verbitterung. Die durchaus vorhandene Feindseligkeit ist dabei eher unterdrückt, das ausweglose Bedauern des eigenen Selbst steht im Vordergrund.

Die Angst des Narzissten vor dem Zusammenbrechen seines Größenanspruchs wird sorgfältig verborgen. Diese Angst ist aber ein Ansatzpunkt in der Behandlung. Manchmal ist das Selbst so geschwächt und ohne Hoffnung auf eine Wiederherstellung, dass der Narzisst in eine empfindungsarme, apathische Schwerfälligkeit verfällt (die dann leicht als Depression missgedeutet wird).

Der Abwehr der Bedrohung der eigenen Grandiosität dienen aber auch positiv erlebte Zustände: Offenes Vergnügen, Enthusiasmus und Charme. Der Beifall, den er dafür bekommt, stärkt die Abwehr ... bis zur Sollbruchstelle, z. B. der nicht mehr zu übersehenden Abnahme der eigenen äußeren Attraktivität durch schlichtes Älterwerden.

Narzisstische Persönlichkeiten wirken oftmals hysterisch/histrionisch. Die Histrioniker sind aber gefühlswärmer, "menschlicher" und verspielter. Bedeutendster Unterschied ist, dass Histrioniker sich oft gut einfühlen können und in der Lage sind, andere Menschen zu lieben. Den Narzissten interessieren seine Mitmenschen im Wesentlichen nur als Spiegelbild seiner eigenen Vortrefflichkeit und als Beifall spendendes Publikum.

Die gute Einfühlsamkeit unterscheidet auch die Borderliner vom Narzissten. Auch finden sich bei Narzissten anders als bei Borderlinern nicht die offensichtlichen biographischen Katastrophen in der Kindheit. Der biographische Elternkonflikt der Narzissten (hohe elterliche Erwartungen, Erfolgsdruck bei gleichzeitiger emotionaler Kühle und einem hauptsächlich materiellen Belohnungssystem) erscheint weniger dramatisch.

Ein weiterer Unterschied ist das aufgeblasene Selbstkonzept der Narzissten im Vergleich zum wenig integrierten Selbst des Borderliners, der damit an der tiefergehenden Störung leidet.

Narzisstischen sind üblicherweise besser angepasst, sind arbeitsfähiger und ertragen die Einsamkeit besser; sie verfügen über eine besser entwickelte Angsttoleranz und Impulskontrolle.



Narzissmus scheint häufiger bei Männern vorzukommen. Sieht man sich die durchschnittlich bessere emotionale Kompetenz von Frauen an, ist dies kein Wunder. Ein großer Teil der narzisstisch gestörten Menschen sind Einzelkinder oder Erstgeborene.

Insgesamt entspricht das immer häufigere Vorkommen narzisstischer Störungen aber nicht nur der demographischen Entwicklung (Einzelkinder, alleinerziehende Eltern), sondern auch den gesellschaftlichen Anforderungen wie: erfolgsorientiert, rücksichtslos, aufstiegsorientiert sein. Narzisstische Störungen formen sicherlich nicht die Gesellschaft, aber gesellschaftliche Einstellungen und Werte können narzisstische Entwicklungen fördern.

### **Narzissten in der Beratung**

In der Beratung kann es passieren dass wir, bewusst oder unbewusst (wegen unserer verdrängten Missbilligung und Aggressionen gegen die Narzissten), dazu beitragen, deren Lebenslügen offenzulegen. Die dann auftretenden Schamgefühle können bestenfalls zu einer Verschlimmerung der Symptome führen, wahrscheinlich aber zu einer massiven Abwertung der/des Beraterin/Beraters – und dem Abbruch der Beratung.

Hier müssen wir achtsam, taktvoll und behutsam vorgehen, nicht indem wir das alte Lügensystem wieder helfen aufzurichten, sondern indem wir den Klienten ermutigen, mit den neuen, nicht so schönen Wahrheiten zu leben. ("O.k., ich bin nicht mehr der Mittelpunkt jeder Party, aber die Menschen, die mir wichtig sind, schätzen mich doch." Wenn's denn hoffentlich stimmt).

Narzissten sind üblicherweise nicht fähig zu trauern, weil schmerzhaftes Verluste das eigene System zu sehr bedrohen. Sie fürchten, dass Traurigkeit, Tränen, offener Schmerz als Schwäche gewertet werden und deshalb unterdrückt werden müssen. Wir können ihnen erlauben, sich schwach zu zeigen und die Erfahrung zu machen, dass sie dafür positive Zuwendung bekommen.

Die beraterische und therapeutische Chance besteht darin, dass die Narzissten ein "korrumpierbares Gewissen" (Kernberg) haben und deshalb relativ leicht bereit sind, ihre Werte zu ändern, um so die Akzeptanz idealisierter anderer Personen zu erreichen (wenn's gut geht also unsere).

Weil der Narzisst der Meinung ist, dass seine Probleme ganz besondere sind und auch nur von ganz besonderen Menschen verstanden werden können, macht er uns zu besonderen Menschen (Vorsicht! Narzisstische Falle, unsere eigene; wir sind alle empfänglich für Schmeicheleien, wenn wir unserem Narzissten auf den lobhudelnden Leim gehen, werden wir Teil seines neurotischen Systems; dennoch liegt hierin die Chance, den Klienten anzunehmen). Wenn wir wissen, wie gespalten die Persönlichkeit unseres Klienten ist, dann können wir vorsichtig die verborgene, verletzte Seite des Klienten explorieren und vermeiden, eine innere Ablehnung gegen ihn zu entwickeln. Das müssen wir immer wieder bei uns überprüfen, denn es ist die Voraussetzung für eine erfolgreiche Arbeit mit Narzissten.

In der Therapie geht es um die systematische Analyse des pathologischen Selbst, das sich in der Übertragung zeigt. In der Beratung ist das unser Geschäft nicht! Dennoch geht es nicht um Kleinigkeiten in der Beratung. Es geht einmal darum, dem Narzissten den Weg zu ebnen zu anderen Menschen, insbesondere den Partnern, und damit zu sich selbst. Und es geht zum Zweiten darum, den Klienten zu befähigen, sich in einen therapeutischen Prozess zu begeben.

Unser Narzisst soll und kann in Beratung und anschließender Therapie lernen, seine Partnerin zu betrachten wie sie ist, in ihrer Liebenswürdigkeit, nicht nur als Spiegel für das eigene grandiose Selbst. Das wäre schon ein grandioser Fortschritt. Er soll fühlen lernen, möglichst genau und das Modell sind Sie als Berater(in). (Sie erinnern sich vielleicht an die Übung zum konzentrierten Zuhören in der DAJEB-Weiterbildung.)

Dabei nervt der Klient häufig in der Beratung; er wechselt zwischen liebedienischer Bewunderung für den Berater und offen feindseligem Misstrauen, in diesem Punkt dem Borderliner ähnlich. Unsere beraterische Kunst ist es, das auszuhalten. Eine Gefahr für uns Berater besteht darin, dass wir ähnlich korrupte (hier = anbietende) und abwertende Haltungen an den Tag legen wie unser Narzisst.

Wenn es gelingt, die beraterische Beziehung zum Klienten zu halten, so lösen wir dessen Empfindungen von Leere, Getriebenheit, Langeweile und Rastlosigkeit zwar nicht gleich auf, aber wir mildern sie ab. Der Berater wird dann zur Ausnahme unter den Mitmenschen, wird schnell idealisiert. Um der sonst unvermeidlich folgenden Abwertung zu entgehen, müssen wir in der beraterischen Beziehung das Realitätsprinzip einführen und damit die Abstinenz verlassen: Wenn er uns sehen kann, wie wir sind, nämlich keineswegs ideal, kann er vielleicht langsam annehmen, dass er auch nicht immer ideal sein muss. Dann kann er die negativen Seiten seines Selbst schon mal vorsichtig ansehen. Wenn wir soweit gekommen sind, können wir mit der behutsamen Motivierung für einen weiterführenden therapeutischen Prozess beginnen. Der Realitätsbezug wird durch unser konsequentes Arbeiten im Hier und Jetzt hergestellt.

In der Beratung sollten wir genetische Deutungen vermeiden ("Sie sind so, weil Ihre Mutter Ihnen immer nur Materielles, aber kaum Gefühl geboten hat"). So etwas führt zielgenau zu den schweren kindlichen Konflikten, die in der Beratung nicht zu bearbeiten sind, die ihren Platz in der Psychotherapie haben. Es kann schon mal passieren, dass wir unseren Klienten etwas von unseren klugen Erkenntnissen mitteilen wollen, das ist aber kein Beinbruch, wenn wir rechtzeitig den Rückzug antreten ("war bloß so eine Idee ...").

Eine beraterische Falle ist die Fähigkeit der Narzissten, sich perfekt den Erwartungen des Beraters anzupassen und ihn zu idealisieren – um dann bei mangelnder Anerkennung dieser Leistung enttäuscht in Wut zu verfallen und die Beratung abbrechen zu wollen. Dies ist aber eine gute Gelegenheit, dem Narzissten die Muster aufzuzeigen, nach denen er funktioniert.

Narzisstische Persönlichkeiten sind häufig außerordentlich begabt, anderen, also auch uns, Fehler und Schwächen zuzuschreiben und darauf einzuschlagen. Das müssen wir in der Beratung ertragen, ebenso wie die narzisstische Wut, die uns in der Übertragung entgegenschlägt. Gerade das Zulassen von Wut ermöglicht die Anbahnung von Beziehung und damit genau das, was unserem Narziss fehlt. Deshalb ist es so wichtig, immer wieder die Beziehungsebene anzusprechen.

Ein spezielles psychologisches (nicht moralisches) Problem stellt die bei Narzissten besonders häufige sexuelle Promiskuität dar: Die Beziehungsabbrüche werden dauernd eingeübt, ein tieferer menschlicher Kontakt nicht erreicht. Die Beratung sollte hier alle Ansätze unterstützen, in Beziehung zu gehen. Die positiven Aspekte des manchmal wilden Übertragungsgeschehens sollten hierfür mit aller Vorsicht genutzt werden. Natürlich dürfen wir niemals erotischen Übertragungsangeboten unserer Klient(inn)en nachgeben.

Narzisstische Anteile haben wir alle. Narzisstische Kränkungen und Bestätigungen erleben wir auch alle. Pathologische Narzissten ohne andere Persönlichkeitsanteile sind selten, nehmen aber zu. Es ist eine genuine beraterische Aufgabe, diese Menschen zu einem Weg zu sich selbst zu ermutigen.

Die Prognose für die Behandlung von pathologischen Narzissten ist nach Kernberg auch bei Psychotherapie eher wenig günstig. Aber es geht hier in der Beratung nicht um Heilung, sondern um einen besseren Weg.

Als Berater(innen) sollten wir dann auch nicht in allzu große Selbstzweifel verfallen, wenn der Narzisst den Prozess abbricht. Wir sollten ihm aber Brücken bauen, damit er wiederkommen kann. Auch ein Leben mit Krücken kann ein würdiges Leben sein.

## Literatur

- Badura, H.-O. *Psychotherapie – Eine Einführung für Mediziner und Psychologen.* Stuttgart 1988
- Giernalczyk, T. *Zur Therapie von Persönlichkeitsstörungen.* Tübingen 2005
- Hoffmann, S. O., Hochapfel, G. *Einführung in die Neurosenlehre und psychosomatische Medizin. Mit einer Darstellung der wichtigsten Psychotherapie-Verfahren.* Stuttgart 2009
- Kernberg, O. *Borderline-Störungen und pathologischer Narzissmus.* Berlin 2009 (zur Lektüre nur zu empfehlen für masochistisch-polyglotte Menschen)
- Kernberg, O. (Hrsg.) *Narzisstische Persönlichkeitsstörungen.* Stuttgart 1996

- Koenig, K. *Kleine psychoanalytische Charakterkunde.* Göttingen 2010
- Kohut, H. *Narzissmus.* Berlin 1976
- Plakun, E. *Die narzisstische Persönlichkeitsstörung: Eine Validierungsstudie.* In: Kernberg, O. (Hrsg.), *Narzisstische Persönlichkeitsstörungen.* Stuttgart 1996
- Röhr, H.-P. *Narzissmus. Das innere Gefängnis.* München 2005
- Stone, M. *Langzeitkatamnese von narzisstischen und Borderline-Patienten.* In: Kernberg, O. (Hrsg.), *Narzisstische Persönlichkeitsstörungen.* Stuttgart 1996

Christoph Krämer

Dipl.-Psychologe. Psychologischer  
Psychotherapeut, Supervisor

Langjährige Tätigkeit in der Fort- und Weiterbildung  
als Referent, Mentor und Supervisor

Albertinenstr. 13  
14165 Berlin  
christoph.kraemer@berlin.de



# Rezensionen / Filmbesprechung

**Ulrike Anderssen-Reuster**

***Achtsamkeit. Das Praxisbuch für mehr Gelassenheit und Mitgefühl***

Trias, Stuttgart 2011 (ISBN 978-3830466505), 160 Seiten (Dem Buch liegt eine CD mit Übungen bei.)

## **Negative Gedanken – wie man der "Grübfalle" entkommt**

Hat der Kollege etwas gegen mich? Bin ich zu dick? Wer zu viel grübelt, wird nicht glücklich – denn dann sitzt man in der "Grübfalle", wie Psychologen es nennen. Doch wie kann man der Falle entkommen? Wie Sie negative Gedanken erkennen und das Kopfkino stoppen können.

Bochum/Dresden. Wenn die Gedanken Kreise ziehen, kann man in einen Strudel geraten. Warum hat mich der Kollege nicht begrüßt? Hat er etwas gegen mich? Das hatte ich auch schon in der alten Firma. Bin ich nicht gut genug? Warum trete ich nicht selbstbewusst auf? Sie sitzen in der Grübfalle.

So nennen es Psychologen. Als "Affengeist" bezeichnen Buddhisten diesen Zustand: Er hüpfte von einem Ast zum anderen und mit jedem Gedanken tauchen neue Gefühle und Vorstellungen auf. Sind Sie in einer negativen Grundstimmung, verschlechtert sich Ihr seelischer Zustand mehr und mehr. Das kann so weit gehen, dass sich eine klinische Depression entwickelt. Umgekehrt kann vermehrtes Grübeln auch die Folge einer Depression sein.

Ulrike Anderssen-Reuster, Fachärztin für Psychosomatische Medizin aus Dresden, hat in ihrem Buch *Achtsamkeit* das Grübel-Phänomen unter die Lupe genommen und erklärt mit Hilfe buddhistischer Meditationstechniken, wie man das Kopfkino stoppen kann. Dieser Weg ist auch für nicht-spirituelle Menschen geeignet.

## **Grübeln – was ist das?**

"Automatisiertes Denken, das kein Ziel hat, das nicht lösungsorientiert ist", sagt die Expertin. Konkret bedeutet das: Das Gehirn ist häufig ein sinnvolles Werkzeug, zum Beispiel, um ein mathematisches Problem zu lösen oder den Weg zu einem bestimmten Ort zu finden. Arbeitet das Gehirn aber ohne spezifischen Auftrag, denken wir immer wieder das gleiche und haben bewertende, negative Gedanken, dann grübeln wir. "Häufig möchte man durch Denken ein emotionales Problem lösen, zum Beispiel, wenn man Liebeskummer hat", so Anderssen-Reuster. So etwas lasse sich aber nicht mit dem Verstand bewältigen. Sinnvoller sei es dann, Gefühle zuzulassen und auch mal zu weinen.

## **Wann ist Grübeln schädlich?**

Grübler sind "Erlebnisvermeider", beschreibt die Ärztin. "Wenn das Grübeln das Leben ersetzt, wenn Sie Ihre Ziele nicht verfolgen, sondern Zuhause sitzen anstatt zu handeln, dann wird dieser grübelnde Zustand Ihr inneres Gefängnis." Denken löst keine emotionalen Probleme, dadurch erlangt man keine Kontrolle über etwas.

## **Bewusstsein schaffen**

Grübeln ist häufig extrem unbewusst: Man hängt auf dem Sofa, im Hintergrund läuft der Fernseher. Stundenlang. Das wird einem bei Fragen wie "Warum habe ich meinen Job verloren?" oder "Warum bin ich nur so dick?" nicht weiterhelfen. "Etwas anderes ist es, wenn Sie sich dem Grübeln bewusst zuwenden", sagt Anderssen-Reuster. So kann man sich ein- bis zweimal am Tag bewusste Grübelzeiten gestatten – maximal 30 Minuten. Schon die reine Erkenntnis, dass man gerade grübelt, fühlt sich ganz anders an, als das unbewusste Grübeln. Im Idealfall kann man nun durch dieses bewusste Hindenken eine konkretere Lösungsstrategie entwickeln – abseits der "Warum"-Fragen.

## **Wie stoppe ich das Kopfkino?**

Mit Achtsamkeit. "Entwickeln Sie für sich eine Beobachterposition, seien Sie nicht immer mitten im Film, schauen Sie auf den Film", sagt Anderssen-Reuster. Das bedeutet, bewusst wahrzunehmen, was in einem passiert und sich etwa die Fragen zu stellen: "Bin ich gerade gestresst?" oder "Mache ich mir schon wieder zu viele Gedanken?" Dazu muss man zur Ruhe kommen. Anderssen-Reuster: "Eine gute Methode ist die Konzentration auf die Atmung, weil sie tief mit dem Körper verankert ist und unsere emotionale Seite zeigt." Ist der Atem beispielsweise flach, kann man daran eine innere Anspannung erkennen.

## **Weitere Strategien**

Wichtig ist, wie wir eine Situation bewerten. Um der Grübelfalle zu entkommen, kann man sich "eine andere Brille" aufsetzen. Dazu muss man sich selbst beobachten, um festzustellen, ob man gerade weinerlich, wütend, neugierig ist. "Man muss sich klar machen, dass man in unterschiedlichen inneren Zuständen sein kann", sagt Anderssen-Reuster. Nehmen wir dann bewusst eine andere Perspektive ein, nehmen wir auch anders wahr. Die auslösende Situation für unser negatives Grübeln ist nämlich häufig neutral, sie bekommt ihre emotionale Färbung durch unsere eigene Interpretation.

Für das anfangs genannte Beispiel mit dem Kollegen, der nicht grüßt, bedeutet das: Die Situation anders interpretieren, dann kann auch die Konsequenz ganz anders aussehen. Wenn Sie die Ignoranz des Kollegen darauf zurückführen, dass er schlecht hört, werden Sie mit Anteilnahme reagieren. Wenn Sie es so interpretieren, dass der Kollege mit seinen eigenen Sorgen beschäftigt war oder einfach in Gedanken versunken, werden Sie ihn vielleicht das nächste Mal direkt ansprechen.

Sie können ihn auch sofort fragen, ob er Sie nicht gehört oder gesehen hat und somit einem vorschnellen Urteil vorbeugen.

Übernahme mit freundlicher Genehmigung aus der NRZ vom 12.8.2013

Christina Heße  
c.hesse@funkemedien.de

**Karl Heinz Brisch**  
***SAFE – sichere Ausbildung für Eltern***

Klett-Cotta, Stuttgart 2011 (ISBN 978-3608946017), 176 Seiten

Karl Heinz Brisch hat das Konzept *SAFE – sichere Ausbildung für Eltern* entwickelt. Dessen Grundsätze erklärt er in seinem gleichnamigen Buch, das sich hauptsächlich an werdende Eltern und Eltern kleiner Kinder (in den ersten Lebensjahren) richtet.

Er beginnt sein Vorwort mit einer Anekdote, die er ausgerechnet mit seinem Hundewelpen erlebt hat. So oft wurde er danach gefragt, in welche Hundeschule das gute Tier denn ginge, dass er ins Nachdenken kam: "Warum setzten so viele Menschen für Hundewelpen eine gute Ausbildung voraus und so wenige hatten für die eigenen Kinder irgendeine Form der Eltern-Baby-Schule besucht?"

Im ersten Kapitel seines Buches beschreibt Brisch, dass Säuglinge von Geburt an neben ihren physiologischen Bedürfnissen bereits ein lebenswichtiges Bindungsbedürfnis haben.

Im Folgenden wird die sichere Bindung als das stabile Fundament der Persönlichkeit beschrieben. Die sichere Bindung ist nach Brisch die beste Basis dafür, "dass Kinder lebenslang selbstsicher, belastbar und sozial kompetent sind."

Durch feinfühliges und bindungsorientiertes Verhalten, durch intensiven Blick- und Körperkontakt können die Mutter und der Vater ihr Kind in seinen Bedürfnissen ernst nehmen, ihm positiv begegnen, ihm das Gefühl der Welt als einen sicheren und angenehmen Platz geben. Bereits das kleine Baby wird durch eine konsequent feinfühliges Behandlung lernen, mit schwierigen Gefühlen langfristig besser umzugehen. Es entwickelt sich "von der Fremd – zur Selbstregulation von Gefühlen und Stress."

Brisch erläutert im Weiteren die unterschiedlichen Bindungsmuster, um damit noch deutlicher hervorzuheben, wie sinnvoll und positiv die sichere Bindung als lebenslange Grundlage ist.

Sehr interessant, gerade für Schwangere und deren Partner, ist sicher auch der Abschnitt "Schwangerschaft und Bindung". Hier können sich die werdenden Eltern z. B. mit eigenen Wünschen und Träumen für ihr ungeborenes Kind auseinandersetzen. Es wird erklärt, warum das (frühere?) Erziehungsideal, Babys "nicht zu verzärteln, nicht zu verwöhnen" alles andere als bindungsorientiertes Verhalten ist und den Kleinsten bereits jede Menge Frustration einbringt.

Wie gelingt die Umstellung nach der Geburt? Welches konkrete Verhalten ist in der ersten Zeit mit dem Baby hilfreich? Um diese Fragen dreht sich das Folgekapitel "Der Säugling und seine Eltern". Hier erhalten die Mutter und der Vater wertvolle Anregungen zum Füttern, zum Schlafverhalten, zur Beruhigung und zur angemessenen Anregung des Babys. Die jungen Eltern können auch erfahren, wie sie gut mit glücklichen und "unglücklichen Momenten" (die nach Brisch immer nur relativ sind) umgehen können.

Weitere Schwerpunkte des Lebens mit einem kleinen Baby bearbeitet der Autor in den Kapiteln "Eltern und ihr Baby – Idealvorstellungen und reale Probleme", "Partnerschaft", "Fremdbetreuung des Babys und die Bedeutung von Trennungen" und "Der Sicherheitskreis und Hilfe für Kinder mit Bindungsproblemen".

Zu guter Letzt erläutert er den konkreten Ablauf des SAFE-Kurses, der SAFE-Mentorenausbildung und der Forschung zum Programm SAFE.

In seinem Buch "SAFE – sichere Ausbildung für Eltern" erklärt Karl Heinz Brisch auf 176 Seiten sehr klar und deutlich, wie Müttern und Vätern eine sichere Bindung zu ihrem Baby gelingen kann. Es ist leicht zu lesen, gut gegliedert, durch viele Fallbeispiele bereichert. Es thematisiert die Fragen, die den jungen Eltern wirklich wichtig sind (wie z. B. "Werde ich eine gute Mutter oder ein guter Vater sein?" oder "Welche Grenzen braucht mein Baby?"), es gibt sinnvolle Hinweise zum Leben mit dem Baby und kann so ein guter, hilfreicher und sehr motivierender Ratgeber sein.

Das Buch eignet sich besonders als Empfehlung für werdende Eltern oder Mütter und Väter, die bereits ein Baby haben. Es kann auch sehr hilfreich sein für Schwangerenberater(innen), Mitarbeiter(innen) in Erziehungsberatungsstellen und alle, die mit Schwangeren und werdenden Vätern, sowie Säuglingen und Kleinkindern arbeiten.

Sandra Förster, Diplom-Sozialarbeiterin, Ehe-, Familien- und Lebensberaterin (DAJEB)

sandra.foerster@profamilia.de

sandra.foerster@lichtblick-beratung.de



**Anitra Egler**

***E-Mail macht dumm, krank und arm: Digital Therapie für mehr Lebenszeit***

Orell Füssli Verlag, Zürich 2012 (ISBN 978-3280054871), 224 Seiten

Durch die Radiosendung "Sonntagsfragen" im WDR 2 bin ich auf dieses Buch aufmerksam geworden:

<http://www.wdr2.de/sendungen/wdr2sonntagsfragen/digitaltherapie100.html>.

"Es ist Summe von 15 Jahren Arbeitserfahrung an vorderster Kommunikations- und Digitalfront." (S. 23) Es nimmt vier moderne Krankheiten ins Visier: "E-Mail-Wahnsinn, Sinnlos-Surf-Syndrom, Meeting-Malaria und Präsentationspest" (S. 14).

Jeder von uns nimmt an den Veränderungen des Kommunikationszeitalters, dem zunehmenden Einfluss digitaler Medien teil. Wir können uns diesem Einfluss nicht mehr entziehen, nutzen die digitalen Medien beruflich wie privat. Vieles von dem, was wir als Segen erleben, kann aber auch zum Fluch werden. Als ich das Buch in der Eifel lese, erzählt mir eine Geschäftsführerin: Da kommt ein Liebes(?)-Paar am Wochenende ins Hotel. Die erste aufgeregte und dringendste Frage ist die nach dem Zugangscode für das Internet. Wenig später sitzen beide zweieinhalb Stunden am Tisch und sind mit ihren Smartphones beschäftigt. Sie reden kein Wort miteinander, sind aber offenbar in Kontakt mit ihrer virtuellen Welt, nutzen die Social-Media, um mit hunderten Freunden (?) vermutlich über mehr oder weniger Belanglosigkeiten zu kommunizieren, anstatt sich um die Pflege ihrer Partnerschaft zu kümmern. Ich stimme einem ersten Fazit der Autorin zu: "Wir widmen digitaler Kommunikation mehr Aufmerksamkeit als Menschen, die wir lieben." (S. 10f.)

Form und Inhalt des Buches sind aufeinander abgestimmt. So wirkt das Inhaltsverzeichnis wie eine Desktop-Oberfläche mit zahlreichen Anwendungen, die man nur noch per Touchscreen abrufen muss. Stilistisch ist es etwas ungewöhnlich. Die Sprache ist oft appellativ, provokativ, manchmal Sprüche klopfend, aber gleichzeitig in der Beschreibung der Abhängigkeitsphänomene im Klartext präzise, einprägsam und wirksam. Man kann es auch als pragmatisches Arbeitsbuch verstehen und Handlungsanweisungen sowie Übungen nutzen, um Ratsuchenden mit kreativen, selbstkonfrontierenden Aufgaben (z. B.: "Schreiben Sie Ihre Grabrede." S. 150) Impulse zur Selbstreflexion zu geben.

Die interessanten Ausführungen zu den einzelnen Themen wirken manchmal wie der Nachdruck von Power-Point-Folien aus Vorträgen. So fühlt man sich beim Lesen teilweise wie in einem Seminar der Autorin, wo sie eine Folie nach der anderen oder Arbeitsaufträge präsentiert. Anitra Egler diagnostiziert treffend gegenwärtige Kommunikationskrankheiten sowie Nebenwirkungen, erstellt quasi Anamnesen für Befunde von Störungen, hervorgerufen durch den "täglichen Kommunikationswahnsinn". Und sie verspricht Heilung: "Sie halten 640 Gramm wirkungsvollste Arznei gegen den täglichen Kommunikationswahnsinn in den Händen." (Zitat Innenseite)

Als Rezeptur verschreibt sie demjenigen, der geheilt werden will, gleichsam eine Fastenkur bzw. ein Entwöhnungsprogramm. Planvoller Entzug ist das Mittel der Wahl. Dazu fordert die Autorin zur Disziplin auf, indem sie empfiehlt, sich z. B. zeitliche Begrenzungen für die Erledigung des E-Mail-Verkehrs aufzuerlegen und nicht dauernd durch E-Mails von den Kernaufgaben ablenken zu lassen, E-Mails nur zu bestimmten Tageszeiten oder in einem persönlich oder betrieblich festgelegten Zeitfenster zu beantworten, keine E-Mail-Benachrichtigungsmodi zu aktivieren, in Firmen für Mitarbeiter Budgets an E-mails – pro Tag maximal etwa 21 (S. 63) – festzulegen, dienstlichen/beruflichen E-Mail-Verkehr (in der Arbeitszeit) von privaten (in der Freizeit) zu trennen und das (beruflich genutzte) Smartphone nach der Arbeit in den wohlverdienten Schlaf zu schicken. "Wer E-Mails sät, wird E-Mails ernten!" (S. 60)

Ein Gespräch unter vier Augen oder ggfs. am Telefon ist auch im Kommunikationszeitalter für die Autorin nicht zu ersetzen. Beim E-Mail-Verkehr sorgen ausgeblendete Kommunikationskanäle doch schnell für Missverständnisse.

Auch für Unternehmen stellt die Autorin Therapiepläne auf (S. 70) und verheißt bei Einhaltung klarer Verabredungen und Regeln durch Geschäftsführung und Mitarbeiter einen "Return in Investment"; denn eine Überflutung mit digitaler Kommunikation wirkt sich schädigend, ja ruinös auf "Produktivität, Konzentrationsfähigkeit, Kreativität, Gesundheit, Lebensfreude, Arbeitsspaß – und das Jahresergebnis" aus. (Zitat aus dem Einbanddeckel)

Beim Auftreten des Sinnlos-Surf-Syndroms empfiehlt die Autorin analog den E-Mail-Öffnungszeiten sich ein Surfzeit-Budget zu verpassen, maximal 120 Minuten täglich, immerhin gleich 45 Tagen jährlich! Eine Zeiterfassungssoftware kann helfen, die "Nabelschnur" zum Internet (S. 114) zu kappen, um sich selbst zu kontrollieren und die eigene work-life-balance zu evaluieren: [www.rescuetime.com](http://www.rescuetime.com). (S. 115)

Es gibt zahlreiche sinnvolle Tipps wie das Formulieren von Mantras; sie sind in der Therapie hilfreich, wenn man sie etwa als visuelle Denkanstöße an den PC klebt, um das Problembewusstsein wach zu halten: "Facebook kann nicht küssen!" oder "Mail halten!" (S. 147)

Eine Frage wie: "Meeten Sie noch oder arbeiten sie schon?" (S. 163) problematisiert die "Meeting-Malaria und Präsentationspest" (S. 155ff.). Ein inflationärer Trend zu Meetings mit unprofessionellen Power-Point-Präsentationen sorgt dafür, dass "alle zur geldvernichtenden Beschäftigungstherapie verdammt" sind. Dagegen hilft "Nein!"-Sagen und die Sinnhaftigkeit solcher Arbeitsweisen in Frage zu stellen und das produktive "Ja"-Sagen zu einer neuen Meeting- und Präsentationskultur (S. 162). Als Leser frage ich mich, ob hier die Autorin nicht doch die Selbstwirksamkeit von Mitarbeiter(inne)n überschätzt und die Faktizität der Macht in hierarchischen Unternehmenskulturen unterschätzt.

Was macht dieses Buch für die Beratung wertvoll?

Viele Partner(innen) gehen heute mit digitaler Kommunikation fremd. Suchtverhalten der Partner(innen) im Rahmen der Nutzung von Handys, Smartphones, PC-Games und Internet werden immer häufiger in Scheidungsklagen erwähnt. Weniger ist mehr! – das von Anitra Egger anvisierte Antrainieren von Entwöhnungsprogrammen in der Beratung kann Ehen und Paare aus der Scheidungsfalle und Suchtgefährdete zum sinnvolleren Leben führen. So mahnt Anitra Egger verheißungsvoll: "Lebensaufgabe für die kommenden 12 Monate: Reduzieren Sie die Internet-Tage um 50 Prozent und addieren Sie jeweils 25 Prozent bei Liebe und Sex. Denken Sie immer daran, das heutige Datum könnte ihren Grabstein zieren." (S. 149)

Pfr. Rolf Holtermann, Josefstr. 23, 47574 Goch-Kessel  
rolf.holtermann@web.de

### **Helmuth Figdor**

#### ***Patient Scheidungsfamilie – Ein Ratgeber für professionelle Helfer***

Psychosozial Verlag, Gießen 2013, (ISBN 978-3837922189) 353 Seiten

Bei der Veröffentlichung handelt es sich um eine Zusammenstellung von Vorträgen des Autors im Laufe der letzten Jahre. Das hat den Vorteil, dass sich der Leser direkt angesprochen fühlt. Alle Themen basieren auf einem tiefenpsychologisch psychoanalytischen Verständnis der Entwicklungsgeschichte eines Menschen. Im Vordergrund steht die Bedeutung, die das Auseinanderfallen von Familien für die Kinder hat und welche Möglichkeiten einer Abfederung der frühen traumatischen Erfahrungen es für diese gibt. So weist der Autor z. B. darauf hin, dass es wenig bringt, über das Wohl der Kinder mit strittigen Eltern zu verhandeln, wenn es einem als Berater nicht möglich wird, zu den verletzten "inneren Kind" des jeweiligen Erwachsenen Zugang zu finden. Daraus leitet er auch ab, dass Mediation keine Alternative zu einer pädagogischen Beratung der Eltern sein kann, um die Entwicklungschancen von Kindern nach Trennung oder Scheidung der Eltern zu sichern. Denn um denen die Situation und das Verhalten des Kindes verstehbar zu machen sozusagen Übersetzungsarbeit zu leisten gilt es, diesen Raum für ihre eigenen Gefühlsprobleme zur Verfügung zu stellen, um damit die Eltern Kind Interaktion wenigstens etwas zu entlasten. Denn kommt eine Entspannung in die Beziehung der Eltern, d. h. nicht dass man mit ihnen eine Paartherapie machen muss, wird es leichter möglich, dass die Kinder ihre Beziehung zu beiden Eltern ohne Schuldgefühle und Angst leben können.

Mich hat das Buch sehr bereichert, bietet es doch eine Fülle unterschiedlicher Aspekte dieses Themas etwa die Kritik herkömmlicher Sachverständigen Praxis oder

Ausführungen über die Psychodynamik hochstrittiger Elternpaare. Auch interessant sind die Erwartungen von Kindern und Jugendlichen, was sie sich im Prozess von Trennung und Scheidung von ihren Eltern wünschen. Sie mögen vor allen Dingen keine starken Affektausbrüche jegliche Art. Das bedeutet z. B. dass die Kinder nicht wollen, dass ihre Eltern haltlos vor ihnen weinen, was sie damit begründen, dass sie dann dadurch ein schlechtes Gewissen bekommen.

Ich kann dieses Buch allen Kolleginnen und Kollegen die mit Paaren bzw. Familien arbeiten wärmstens empfehlen. Es bietet durch die Lektüre eine hervorragende Weiterbildung zum psychodynamischen Verständnis dessen, was bei Eltern und Kindern in Trennungssituationen geschieht und welche Konsequenzen dies für eine professionelle Begleitung hat.

Dr. Rudolf Sanders, Sauerlandstr. 4, 58706 Menden  
dr.sanders@partnerschule.de

### **Martin Koschorke**

#### ***Keine Angst vor Paaren! – Wie Paarberatung und Paartherapie gelingen kann – Ein Praxishandbuch***

Klett-Cotta, Stuttgart 2013 (ISBN 978-3608891379), 405 Seiten

Das neue "Praxishandbuch" von Martin Koschorke versteht sich als Basis- und Ausbildungsbuch für "Mitarbeitende von Paar- und Familienberatungsstellen, Paartherapeuten, Coaches und Psychotherapeuten aller Schulen", die wieder Spaß an Paarberatung gewinnen wollen. "Viel zu oft", so heißt es im Klappentext, "lassen sich Paarberater und -therapeuten von der feindseligen, verzweifelten oder wütenden Atmosphäre in den gemeinsamen Sitzungen anstecken. Es sinken dann nicht nur die Beratungsqualität, sondern auch Stimmung und Selbstwert des Therapeuten. Besser für beide Seiten ist es, mit gesunder Distanz, aufmerksamer Beobachtung, klugen Interventionen und einer guten Portion Humor in die Stunde zu gehen".

Der Autor ist Paarberater, Familientherapeut, Soziologe, Theologe und freier Mitarbeiter am Ev. Zentralinstitut für Familienberatung in Berlin, wo er viele Jahre als Dozent gearbeitet hat.

Zu seinen Veröffentlichungen zählen das Handbuch *Schwangerschaftskonflikt-Beratung* (1978) und *Führerschein für Paare* (2011). Koschorke versteht es, fachliche Fragen in einfachen Worten und Bildern auf den Punkt zu bringen und mit einer kräftigen Prise Humor zu versehen. Koschorke versäumt nie, auch Lernunwilligen in bester paradoxer Tradition nach Watzlawick gut gemeinte Ratschläge mit auf

den Weg zu geben, was man tun kann, damit es mit der Paarkommunikation nie klappt. Hier einige Beispiele aus seinen Vorträgen und Workshops:

"Geben Sie die Hoffnung nie auf, den Partner doch noch ändern zu können! Hören Sie nicht hin, wenn der Partner versucht, sich mitzuteilen! Handeln Sie konsequent nach dem Motto: Jeden Tag eine kleine Verletzung! Legen Sie Dienstreisen unbedingt auf den Hochzeitstag Ihrer Frau und bringen Sie Ihre Blumen drei Tage später! Versäumen Sie nicht, während der Schwangerschaft auffällig nach jüngeren Frauen zu gucken und lustige Bemerkungen über die körperlichen Eigenarten Ihrer Frau zu machen! Beginnen Sie mit dem Staubsaugen am besten dann, wenn er es sich gerade bei einem Bierchen vor dem Fernseher gemütlich machen will! Merke: Der allerbeste Zeitpunkt, über Konflikte zu reden, ist nachts zwischen 3-4 Uhr; zögern Sie nicht, dann Ihren Partner zu wecken und ihm mitzuteilen: "Du, ich kann nicht einschlafen ..."

Während *Führerschein für Paare* eine Art Zusammenfassung seiner Vorträge der letzten Jahre darstellt, ist *Keine Angst vor Paaren!* ein systematisch strukturiertes Arbeitsbuch in den vier Teilen:

1. Paare (Sich-selbst-nicht-aufgeben und alle-Verantwortung-teilen als neue Grundgesetze moderner Partnerschaft, Territorien und Grenzen, Partnerwahl und unbewusster Partnervertrag, Verliebtheit und Wachstum in eine erwachsene Partnerschaft mit den drei Ebenen Liebes-, Lebensgefährten- und Elternbeziehung, Kommunikation);
2. Paarberatung (Anmeldung, Erstgespräch, Kontakt-, Problemphase A: Probleme ..., Phase B: Problemlösungen erkunden und sammeln, Funktion und Form von Kontrakten, Setting, Gefahren und Fallen)
3. Mittelphase der Paarberatung (Atmosphäre, fördernde/fordernde/schützende Interventionen, Konfrontieren, Übungen, Aufgaben und Projekte, alternative Methoden, Einzelarbeit, Schlussphase)
4. Spezielle Beziehungsmuster (Streitpaare, Bewunderungspaare, Außenbeziehungen, Depression – die Macht der Ohnmacht, Trennung oder Neubeginn)

Das Buch ist klar gegliedert und dabei flüssig und leicht geschrieben. Am Anfang werden stets praxisnahe Beispielsituationen geschildert, in denen ein Problem sichtbar wird, das genauer verstanden werden will. Koschorke beschreibt die Situation aus Sicht der jeweils einzelnen Partner und versteht es meisterhaft, treffende Metaphern zu finden: "Jeder Partner folgt seiner eigenen inneren Landkarte" oder "In meinem Revier betrachte ich mich als Chef, da möchte ich bestimmen". Er beleuchtet die verschiedenen kommunikationspsychologischen Möglichkeiten des einzelnen genauso wie mögliche Missverständnisse und Fallen dabei: "Wer einen anderen Menschen verstehen will, muss nicht (nur) hören, was er sagt, sondern verstehen, was er meint", ist einer seiner Schlüsselsätze zum Verständnis von Paarbeziehungen. Anschließend stellt er die Situation in den gemeinsamen Beziehungskontext des Paares: "Mit dem unbewussten Partnervertrag, den zwei Verliebte abschließen, eröffnet jeder der Partner zugleich ein seelisches Konto. Dort

wird Buch geführt. Die Partner registrieren, ob sie auf ihre Kosten kommen". Koschorke gelingt es, dem Leser anhand klug aufeinander aufgebauter Bausteine Grundsätze funktionierender Partnerschaft zu vermitteln.

Mit viel Einfühlungsvermögen in beide Partner sowohl als Individuen, als auch in beide als Paarsystem gelingt es Koschorke, ein bestimmtes Problem präzise zu benennen, dann aber auch als Aufgabe des Beraters zu beschreiben. Hilfreich ist die grafische Hervorhebung wichtiger Sätze aus Beraterperspektive ("Partner äußern ihren Ärger in der Regel nicht sofort, sondern meist erst viel später") oder die Markierung als "Beziehungsgrundsätze" ("Die menschliche Seele verfügt über eine Art Tiefkühltruhe. Da können Ärger, Verletzungen und Groll sekundenschnell eingefroren und jahrzehntelang aufbewahrt werden. Außerdem verfügt die Seele über eine Art Mikrowellen-Gerät: Alte Geschichten lassen sich im Nu wieder aufwärmen"). Systematisch werden einzelne Phasen der Beratung identifiziert und voneinander abgegrenzt und – wenn nötig – auch detailliert analysiert: Wie gelingt ein offener Gesprächseinstieg? Wie kann ich damit umgehen, wenn ein Paar sich nicht entscheiden kann? Wo gebe ich Struktur vor, wo lasse ich das Paar am besten kommen? Beispielhaft werden mögliche Problemlösungen vorgeschlagen und Interventionen und methodische Impulse auf ihre Möglichkeiten und Risiken hin abgeklöpft.

Was mir an diesem Buch gut gefällt, ist, dass Koschorke weit von beraterischem Aktionismus und einer weitverbreiteten "Ratgeber-Attitude" entfernt zuerst einmal Wert auf genaue Beobachtung und Wahrnehmung einer Situation sowie auf ihre präzise Beschreibung legt und dann auf dieser Grundlage erst die erforderlichen beraterischen Schritte abwägt und umsetzt. Ob es Sinn macht, den Paarkonflikt zu bearbeiten und Enttäuschungen aufzuarbeiten, ob das Paar eher bestärkt werden soll, unveränderliche Unterschiede anzunehmen und damit umgehen zu lernen, ob Einzelne zu individuellen Veränderungen ermutigt werden sollen oder ob das Paar auf eine große Veränderung zusteuert, hängt sehr stark von einer guten Klärung zu Beginn der Beratung ab und einer realistischen Einschätzung, "wo das Paar wirklich ist". Erst dann erweist es sich, ob es sich mit Trennung oder Neubeginn auseinandersetzen muss. Beratung wird als Prozess verstanden, der plausibel beschrieben wird in seinen jeweiligen Phasen und verschiedenen Teilzielen und Möglichkeiten. Für die Mittelphase der Paarberatung kann dies etwa die Erarbeitung von Veränderung sein, aber auch die Erarbeitung von Unterschieden und Akzeptieren der Nicht-Veränderung. Auch die Erarbeitung von Einsichten und die begrenzte Einzelarbeit im Rahmen der Paarberatung kann hier eine Option sein. Koschorke ist es gelungen, Ziele und beraterisches Vorgehen in einzelnen Beratungsphasen, Bilanzierung und Abschluss klug zu strukturieren und anschaulich darzustellen.

Fazit: Das Buch wird seinem Anspruch, umfassendes Rüstzeug für ein Grundlagen- und Ausbildungshandbuch für Paarberatung zu sein, gerecht.

## Literatur

Koschorke, M.,  
Sandberger, J. F. (Hrsg.)

*Schwangerschafts-Konflikt-Beratung. Ein Handbuch.* Göttingen 1978

Koschorke, M.

*Wie Sie mit Ihrem Partner glücklich werden, ohne ihn zu ändern: Führerschein für Paare.* Freiburg (Br.) 2011

Pfr. Ingo Stein,  
Tannenbergr. 42, 48599 Gronau/Westf.  
info@ingo-stein-consulting.de  
www.ingo-stein-consulting.de

## Elizabeth Marquardt

***Kind sein zwischen zwei Welten. Was im Inneren von Scheidungskindern vorgeht***

Junfermann, Paderborn 2007 (ISBN 978-3873876736), 248 Seiten

Gute Scheidung – besser als andauernder Streit der Eltern?

Dass eine Scheidung eine zeitlich begrenzte und letztendlich eine leichte oder höchstens mäßige Wirkung auf betroffene Kinder habe, gehört zwar mittlerweile zum "Allgemeingut" – ist aber dadurch nicht richtiger! Auch dann nicht, wenn es sich um eine "gute Scheidung" handelt, bei der die getrennten Partner weiter als Eltern kooperieren, beide ihr Kind lieben und ihrem Kind den Zugang zum je anderen Elternteil unkompliziert ermöglichen. Die empirisch gesicherten Erkenntnisse, die die Autorin beschreibt, widersprechen direkt den "Glaubensaussagen", mit denen Eheabbrecher versuchen, ihr schlechtes Gewissen zu beruhigen.

Statt ihrer sind ihre Kinder herausgefordert etwas zu leisten, was ihnen selbst nicht gelungen ist. Denn jedes Paar hat die Aufgabe, im Laufe der Ehe die zwei unterschiedlichen Herkunftsgeschichten, Werte und Fähigkeiten zu einem neuen Ganzen zu integrieren, daraus eine neue Familienatmosphäre zu schaffen und Geschichte zu schreiben. Genau diese Aufgabe leisten Paare, die sich trennen nicht, sondern überlassen dies, zwei unterschiedliche Lebenswelten zu integrieren, ihren Kindern. So wirkt es auf Kinder nicht einmal entlastend, wenn die beiden geschiedenen Eltern relativ nah beieinander wohnen, da dies die Situation im Gegenteil sogar noch erschweren kann, weil dann die Gefahr groß ist, dass das Kind sich zu sorgen beginnt, dass es jedes Mal, wenn es beschließt, den anderen Elternteil zu besuchen, die Gefühle des einen verletzt. So müssen diese Kinder sich sehr früh wie Erwachsene verhalten. Im Gegensatz dazu fühlten sich junge Menschen, deren Eltern zusammen geblieben waren, wesentlich seltener wie "kleine Erwach-

sene" – und dies galt nicht nur für glückliche, sondern auch für unglückliche (!), aber relativ konfliktarme Ehen.

Die Autorin selbst ist Kind einer "glücklichen Scheidung". Keinesfalls will sie ihren Eltern Vorwürfe machen und betont ausdrücklich, dass es Situationen geben kann, in denen eine Scheidung ein sinnvoller Weg ist. Allerdings weist sie darauf hin, wie eine Scheidung die Kindheit verändert. So zwingt eine Scheidung Kinder dazu, ständig Geheimnisse zu wahren, selbst wenn ihre Eltern sie nicht ausdrücklich dazu auffordern. Sie beschert ihnen einen andauernden Konflikt zwischen den Welten ihrer Eltern, der in ihrem Inneren stattfindet.

Die Aussagen des Buches basieren zum einen auf persönlichen Interviews mit über 70 College-Graduierten im Alter von 18 bis 35 Jahren, einer Gruppe, die wie die Autorin selbst relativ erfolgreich war. Die eine Hälfte bestand aus getrennten Familien, die anderen aus intakten. Zusätzlich zu den persönlichen Gesprächen basieren die Aussagen auf einer Fragebogen-Erhebung, die nach einer Zufallsstichprobe durchgeführt wurde. Diese bestand aus 1500 Erwachsenen gleichen Alters, die auch zur Hälfte aus getrennt lebenden Familien und zur anderen Hälfte aus intakten Familien stammten. Auch hier waren die Ergebnisse und Reaktionen der Teilnehmenden verblüffend unterschiedlich, obwohl einige der aus intakten Familien stammenden Teilnehmenden berichteten, die Ehe ihrer Eltern sei nicht glücklich gewesen.

Nach der Lektüre dieses Buches kann und darf man die körperlichen und seelischen Schäden für Kinder nach Trennung und Scheidung nicht mehr klein reden! Ich würde mir wünschen, dass bei vielen Paaren, die vor einer Trennung stehen, diese Lektüre wie ein "Hallo Wach!" wirkt und dass sie auf Eheberater(innen) und Paartherapeut(inn)en stoßen, die nicht "ergebnisoffen" sind, sondern zielorientiert ihnen helfen, die anstehenden Probleme zu klären und zu bewältigen. Kolleginnen und Kollegen in der Eheberatung sollten der Sanierung und Stabilisierung von "Ehen vor dem Aus" ihrerseits höchste Priorität beimessen.

Dr. Rudolf Sanders, Sauerlandstr. 4, 58706 Menden  
dr.sanders@partnerschule.de



**Frank Nestmann, Frank Engel & Ursel Sickendick (Hrsg.)**  
***Das Handbuch der Beratung, Band 3, Neue Beratungswelten, Fortschritte und Kontroversen***

dgvt Verlag, Tübingen 2013 (ISBN 978-3871592478), 560 Seiten

Eins wird an diesem Band 3 deutlich, dass die Herausgeber mit wachem Auge die Entwicklung der Beratung seit Herausgabe der ersten beiden Bände beobachtet haben und sie durch diesen Band dokumentieren. Wenn man auf der Höhe der Zeit bleiben will, so bieten die vorliegenden Aufsätze nicht nur die Gelegenheit dazu, sondern sie machen Freude, für die eigene Beratungsarbeit neue Impulse zu bekommen. So etwa der Ansatz von John McLeod: Beratung als narrative Praxis. Jeder erlebt täglich, dass uns Klienten Geschichten erzählen. Und in der Paarberatung kommt mir ich nicht selten die Frage, ob beide eigentlich bei der gleichen Veranstaltung waren, von der sie gerade erzählt haben. An diesem Beispiel wird deutlich, was eine Beratung als narrative Praxis bedeuten kann. In der Erzählung des Einzelnen wird seine persönliche Identität deutlich und so gilt es den Sinn, der in dessen Geschichte verborgen liegt, zu finden. Wissen dann beide Partner um den tieferen Sinn der Geschichten des anderen, dann wird es möglich, gemeinsam eine andere, eine neue Geschichte zu schreiben. Mithilfe dieser steigen sie aus dysfunktionalen Interaktionen aus und eröffnen sich miteinander Fortschritte, um dadurch zu deutlicher Zufriedenheit im Miteinander zu gelangen.

Oder der Aufsatz von Frank Nestmann: Ein soziales Modell von Beratung. Was bedeutet es, dass wir in einer modernen Welt leben, in der immer weniger Traditionen, eingefahrene Regeln und Rituale, rigide und starre Ordnungen oder vorgegebene Wege das Tun, Denken und Fühlen des Menschen anleiten oder bestimmen? Konkret was bedeutet es, dass mit der Abschaffung der Hausfrauenehe 1976 Paare seit dem herausgefordert sind, ihrer einmaligen Regeln für ihre Beziehung selbst zu finden und zu gestalten? Täglich wird es in der Paarberatung deutlich, dass damit auch immer neue Risiken und Gefahren der eigene Lebensplanung und Lebensführung bestehen, da es an Kompetenzen mangelt, etwa Fragen der Haushaltsführung, die Erziehung der Kinder, der Freizeitgestaltung oder der Sexualität auszuhandeln. So werden der Berater und die Beraterin zu einer Brücke zur Teilnahme und Teilhaber an der sozialen Kommunikation. Berater helfen bei der Suche und dem Finden von Wegen zurück zu dem ganz persönlichen Anderen aber auch den vielen Anderen draußen. Sie ebnen Rückwege in die persönliche soziale Welt und zu deren sozialen Ressourcen.

Ein Beispiel aus meiner Praxis an einer Beratungsstelle ist die, dass Ratsuchende aus der Erfahrung in Gruppen der Partnerschule, dass man nur miteinander und aneinander "heil" werden kann, sich zu einem Netzwerk zusammengeschlossen haben, zu dem heute ca. 300 Menschen gehören. (Sanders 2008). Anziehend für sie ist es zu erleben, das bisher vermiedene Themen zum Gegenstand der Beratung werden. Dass sie sich von anderen Teilnehmern in ihren Erfahrungen, in

ihrem Schmerz und Leid verstanden fühlten. Damit begannen diese Themen auch ihre beängstigende und unterdrückende Macht zu verlieren. Sie haben erlebt, dass Beratung ein sozialer Prozess ist der ihnen ermöglicht hat, alte Beziehungen wieder und neue aufzubauen. Durch die beraterische Arbeit in Gruppen haben sie festgestellt, dass jeder von ihnen kompetent in Fragen von Liebe, Partnerschaft, Ehe, Kindererziehung etc. ist, nur jeder eben anders und einmalig. Sie haben erfahren, dass, wenn diese Fähigkeiten und Potentiale zusammenkommen und sich ergänzen, das Ergebnis für alle Beteiligten gewinnbringend sein kann. Sicherlich ist dieses Motiv nicht ausschließlich altruistisch zu bewerten, denn durch das aufgebrachte Engagement profitiert auch jeder Einzelne. So verbinden sich Eigennutz und Gemeinwohlorientierung, die zwar häufig als Gegensätze verstanden werden, aber letztlich den Kern jeder Nachbarschaftshilfe und christlicher Gemeindebildung ausmachen. Gesellschaftspolitisch ist die Verknüpfung dieser beiden Haltungen zentrale Quelle dessen, was wir heute bürgerschaftliches Engagement nennen. Alle Beteiligten schöpfen so Mut für ihr Leben, für die Gestaltung und Bewältigung ihres Alltags und machen quasi "Empowerment"-Erfahrungen.

Ich hoffe, ich habe Sie neugierig gemacht auf das Buch? Es gibt noch viele weitere neue Themen, wie etwa das der Finanzierung von Beratung, der Migrationsberatung oder der Beratung im Schwangerschaftskonflikt, die aufgegriffen werden. Zusammenfassend wird deutlich, dass Beratung eine Praxisfeld ist, eine Handlungsorientierung und eine Wissenschaft in ständiger Bewegung.

Sanders, R. (2008): Empowerment – Hilfe zur Selbsthilfe in der Ehe- und Familienberatung am Beispiel des "Netzwerk Partnerschule e.V." Beratung Aktuell, 9, 43-60.

Dr. Rudolf Sanders, Sauerlandstr. 4, 58706 Menden  
dr.sanders@partnerschule.de

**Helmut Pauls, Petra Stockmann, Michael Reicherts (Hrsg.)**  
***Beratungskompetenzen für die psychosoziale Fallarbeit. Ein sozialtherapeutisches Profil***

Lambertus Verlag, Freiburg 2013, (ISBN 978-3784124308), 288 Seiten

Ich fange meine Besprechung mit einem Beispiel an, das deutlich macht, was mich an den Beiträgen in diesem Sammelband als alten Hasen immer wieder fasziniert. Es ist die Irritation des scheinbar Selbstverständlichen. So gehört zu diesem Selbstverständlichen, dass ein Klient zu Beginn einer Beratung nach seinen

Zielen gefragt wird. Und kann man in der Gruppensupervision diese nicht klar benennen: "Was will der Klient denn und welche Ziele haben Sie denn vereinbart?", erntet man Kopfschütteln und kommt sich vor wie ein Blut junger Anfänger.

In dem Beitrag Integrative Orientierung von Gahleitner & Reichel komme ich aus dem Staunen bzw. einer inneren Freude - so dumm hast du dich anscheinend bisher nicht angestellt, du konntest es nur noch nicht so auf den Punkt bringen, nicht heraus. Was heißt es denn, dass ein Mensch zu mir kommt und einfach da ist. So wie er ist und geworden ist. Deshalb gilt es, die viel beschworene Frage nach der Freiwilligkeit und Selbstbestimmtheit intensiv zu hinterfragen. Denn sie basiert in den meisten Fällen auf einem Konstrukt, das einer genauen Betrachtung nicht standhält. Gerade in den Feldern der Ehe-, Familien- und Lebensberatung geht es bis auf wenige Ausnahmen um die Gestaltung von Beziehungen. So wird deutlich, was mit dem Ausdruck sozialtherapeutisches Profil, gemeint ist. Denn wir haben es überwiegend mit Menschen zu tun, in deren Sozialisation Autonomie, Selbstbestimmtheit und Freiwilligkeit eine geringere Rolle gespielt hat. Das Leben vieler dieser Menschen besteht vorwiegend aus dem, "was zu tun ist", eventuell noch aus dem konsequenten Widerstand dagegen. Da gibt es dann wenig Spielraum für die Frage: "Will ich das wirklich? Und was will ich überhaupt?" Oft haben diese Menschen wenig aufrichtige Begegnung, wenig echten Dialog erfahren. So gilt es, sie in ihrem ganzen Mensch Sein, so wie sie geworden sind, willkommen zu heißen. Unsere Aufgabe ist es, den Klienten zu erreichen, ihn "lieb" zu gewinnen. Aus dieser intersubjektiven Begegnung kann dann vielleicht ein Arbeitsbündnis werden. Gemeint ist damit, dass ich als Person eine andere Person in einem wertschätzenden Rahmen willkommen heiße.

In dem vorliegenden Sammelband entfalten die unterschiedlichen Autoren das noch relativ neue Profil der sozialtherapeutischen Beratung. Sie basiert, wie in dem oben genannten Beispiel deutlich wird, auf dem biopsychosozialen Modell. Hier wird Sozialtherapie in den Kontext komplexer Wechselwirkungen gestellt, die je spezifische Anforderungen an das Kompetenzprofil der Fachkraft stellen. Es trägt dem Rechnung, dass körperliche Prozesse eingebunden sind in soziale Beziehungen und psychische Prozesse nicht ohne Auswirkungen auf den Körper ablaufen und Rechtsnormen ihrerseits soziale Wirklichkeit schaffen.

Ausgehend von gesellschaftlichen Entwicklungen wird aufgezeigt, wie in dem biopsychosozialen Modell eine Orientierung an Emotionen, am Erleben, an Ressourcen, am Verhalten oder am eingebunden Sein in Systemen und Kontexten aussehen kann. Dieses wird dann übersetzt an konkreten Beispielen etwa im Rahmen der sozialen Diagnostik als Teil der Beratungen der Psychiatrie, im Rahmen der Suchtberatung im Jugendalter oder als Beratung von Paaren und Familien.

Das Buch greift die Tatsache auf, dass wir in zunehmendem Maße auf schwerwiegende, sozial (mit) bedingte und sozial relevanten Erkrankungen, Beeinträchtigungen und Störungen in Multiproblemsituationen herausgefordert sind zu reagieren. Denke ich an meinen Arbeitsbereich, der Ehe- und Familienberatung, so erlebe ich in zunehmendem Maße, wie Menschen durch frühe Interaktionserfahrungen

gen maladaptive Schemata für das Zusammenleben in einer nahen Beziehung entwickelt haben. Dass diese sich im Heute des nahen Miteinanders einer Ehe und Familie dysfunktional auswirken, liegt auf der Hand. Welche Wege der Heilung auf der Grundlage des biopsychosozialen Modells schematherapeutisch und emotionsfokussierend möglich sind, zeigen Kröger & Sanders in dem entsprechenden Kapitel auf.

Dr. Rudolf Sanders, Sauerlandstr. 4, 58706 Menden  
dr.sanders@partnerschule.de

**Angelika Schmidt-Biesalski** (Regisseurin)

***Jannicks Spurensuche. Ein Abiturient, sein Uropa und die Nazis***

ZDFinfo-Dokumentation, 43 Minuten; medi cine medienproduktions gmbh

Auf Spurensuche nach dem Urgroßvater

Ein Elftklässler des Amos-Comenius-Gymnasiums in Bonn hat sich auf die Reise in die Vergangenheit seiner Familie gemacht – und ist auf einen totgeschwiegenen Uropa gestoßen, der im SS-Totenkopfverband diente. Das ZDF drehte *Jannicks Spurensuche*.

Das ehemalige Konzentrationslager Dachau. Vor dem schmiedeeisernen Tor mit dem zynischen "Arbeit macht frei"-Spruch des Nazi-Terrorregimes steht Jannick Tapken. Der Elftklässler des Bonner evangelischen Amos-Comenius-Gymnasiums sieht irgendwie verloren aus. Es ist das Ende seiner vierjährigen Recherche in die Tiefen seiner Familiengeschichte. Jannick öffnet das Tor. Und betritt mit bleichem Gesicht die Stätte des Todes. 41.000 Verfolgte des Dritten Reiches mussten hier qualvoll sterben. Jannick schluckt. Aufwühlende Monate liegen hinter ihm.

"Auf einem dieser Wachtürme stand also mein Urgroßvater Arthur", kommentiert Jannick mit belegter Stimme. Vielleicht sei dieser Arthur ja nur ein kleiner Bewacher am Zaun gewesen, versucht der 17-Jährige, Distanz zu finden. "Aber der Blick von draußen muss dann doch der gleiche wie im KZ gewesen sein. Mein Uropa muss gewusst haben, was hier passierte."

Jannick Tapken weiß erst seit kurzem, dass sein Vorfahre die vier letzten mörderischen KZ-Monate von Januar bis April 1945 in diesem Todeslager Dienst tat. ZDFinfo hat kürzlich "Jannicks Spurensuche" nachgestellt. Angestachelt hatte den Schüler die Amos-Schauspielerarbeit unter Anette Niefindt-Umlauff. Beim Stück "Stern ohne Himmel" von Leonie Ossowski spielte er 14-jährig einen Hitler-Jungen. "Das Thema habe ich damals eigentlich gar nicht verstanden", sagt er heute.

Dann reiften in seinem Kopf Fragen. Wo hatte eigentlich seine Familie im Unrechtsstaat gestanden? Jannick wühlte sich im Keller durch Kartons – und stieß auf das Tagebuch eines 1943 gefallenen Großonkels. Neugierig las der junge Mann sich in die Horrorgeschichte des Zweiten Weltkriegs ein. Da fiel ihm auch Material über einen Urgroßvater in die Hand, von dem er nur wenig wusste. "Da stand also, dass dieser Arthur bei der Waffen-SS war." Dass er zum SS-Totenkopfverband gehörte und in den KZs Plaszow und Dachau Wache schob.

### **Zeitzeugen kontaktiert**

Sein Vater sei ebenso geschockt gewesen, erzählt Jannick. Obwohl der im Familienkreis zumindest wohl schon etwas von einer SS-Mitgliedschaft aufgeschnappt hatte. "Seither haben mich meine Eltern sehr bei meiner weiteren Recherche unterstützt." Denn der Junge wollte auch unangenehme Fragen stellen, nicht nur in Büchern die Erklärungen anderer nachlesen. "Ich wollte wissen, was meinen Uropa dazu gebracht hat."

So nahm Jannicks Spurensuche Fahrt auf. Der Gymnasiast verschaffte sich über Archive, das Internet und Telefonbücher beherzt Kontakt mit Zeitzeugen und Veteranen des Zweiten Weltkriegs. "Denn heute haben wir ja die letzte Chance, Informationen von unmittelbar Beteiligten zu bekommen."

### **Fragen, aber nicht bagatellisieren**

Bei der Witwe des U-Boot-Kommandanten Johann Otto Krieg sitzt Jannick bald und hört von 23 "Feindfahrten", die allesamt "Todesunternehmen" waren. Ex-Jagdflieger Hugo Broch, der sich 1939 blutjung zur Front meldete, weil er sein Vaterland "verteidigen" wollte, erzählt stolz, gleich die erste Feindberührung per Abschuss beendet zu haben.

Jannick schreibt nachdenklich mit. War sein Urgroßvater in die SS eingetreten, weil er sich davon berufliche Vorteile versprochen hatte? War er von den menschenverachtenden SS-Zielen überzeugt? Jannick hat sich mittlerweile im SS-Dokumentationszentrum Wewelsburg die schwarzen Totenkopf-Uniformen angeschaut, die auch der Uropa trug. Seine anfangs unbedarften Fragen haben ihm viele Türen geöffnet. Er hat den Zeitzeugen bewusst nicht gleich die Schuldfrage gestellt, aber sich bald die Maxime gestellt, Taten nicht bagatellisieren zu lassen.

### **Sprachlos**

In der stärksten Szene des Films traut sich der Urgroßenkel eines KZ-Wachmanns dann auch zu einem der wenigen Überlebenden von Dachau. "Nicht selbst schuldig", aber schon mit weichen Knien sei er nach München zu Max Mannheimer gereist, so Jannick. Und dann empfängt ihn dieser kleine alte Mann so souverän und freundlich und verheimlicht ihm nicht die eigenen Versagensängste im Lager, dass Jannick sprachlos bleibt.

Mannheimer erzählt, wie sadistische KZ-Wächter Hunde auf Häftlinge hetzten, bis die sich verbissen, andere aber menschlicher verfahren. Sie hätten einfach nur selbst nicht an der Front sterben wollen. Fassungslos starrt Jannick auf die im Arm eintätowierte KZ-Nummer, die Mannheimer plötzlich entblößt. Wie muss der eigene Urgroßvater die letzten vier Monate in Dachau nur verarbeitet haben, fragt sich der Urenkel. In der Familie kommt er nicht weiter. Die Zeitzeugen sind gestorben. Der KZ-Dienst wurde totgeschwiegen.

### **Endlose Lagerstraße**

Die 45-minütige ZDFinfo-Dokumentation *Jannicks Spurensuche. Ein Abiturient, sein Uropa und die Nazis* beginnt und endet im ehemaligen KZ Dachau, in dessen zwölfjährigem Bestehen über 200.000 Menschen aus ganz Europa inhaftiert waren. 41.500 wurden ermordet. Ab Ende 1944 waren über 63.000 Häftlinge im KZ und seinen Außenlagern. Die katastrophalen Lebensbedingungen führten zu einer Typhusepidemie. Tausende starben daran, bei Evakuierungsmärschen oder an den Folgen der Unterernährung. Am 29. April 1945 befreiten amerikanische Truppen die Überlebenden.

Der Uropa müsse den Wahnsinn wohl verdrängt haben, denkt sich Jannick, als er schließlich in Dachau die endlose Lagerstraße entlanggeht. Aber wie sei die Familie damit umgegangen, dass der Ernährer dabei half, 63.000 unschuldige Menschen unter katastrophalen Bedingungen zusammenzupferchen? Was hätte er, Jannick, getan, wenn er damals gelebt hätte? "Ich werde am Thema dranbleiben", beschließt er. In Schulen berichtet Jannick inzwischen von seiner Reise in die Vergangenheit. Und mit seiner wachsenden Zahl von Dokumenten und gesammelten Objekten plant er bald eine eigene Ausstellung.

<http://www.zdf.de/ZDFmediathek/beitrag/video/1867286/Jannicks-Spuren-suche#/beitrag/video/1867286/Jannicks-Spurensuche>

<http://www.ekir.de/www/service/dachau-16942.php>

ekir.de / Ebba Hagenberg-Miliu / 15.07.2013

Übernahme mit freundlicher Genehmigung der Evangelischen Kirche im Rheinland (EKiR) und des ZDF

# Presseotizen

## Eine Woche ohne Handy

### **Braunschweiger Schüler verzichteten sieben Tage lang auf ihr Mobiltelefon. Verpasste Busse, Langeweile beim Warten, aber kein Entzug**

Braunschweig. Fast zeitgleich leuchten im Klassenzimmer etwa 20 Handy-Bildschirme auf. Nach 168 Stunden freiwilligen Verzichts streicheln die Jugendlichen glücklich mit den Fingern über die glatten Oberflächen ihrer Smartphones. Rund 45 Schüler aus zwei zehnten Klassen des Gymnasiums Martino-Katherineum und der Freien Waldorfschule in Braunschweig haben eine Woche im Selbstversuch erlebt, wie es ist, sich nicht jederzeit über SMS oder soziale Netze schreiben zu können.

"Besonders am ersten Tag hat mir das Handy extrem gefehlt", erinnert sich der 15-jährige Pascal. Verabredungen seien ohne das mobile Internet oft komplizierter, ergänzt die 15-jährige Isabel. "Ich habe das Festnetz wiederentdeckt." Allerdings fuhr sie zu einer Party, die spontan abgesagt wurde, allein. Alle ihre Freunde hatten mobile Nachrichten erhalten.

Auch im Alltag haben die Schüler gemerkt, wie sehr sie auf die Geräte angewiesen sind. Fast alle tragen keine Armbanduhren und haben in der Versuchswoche ohne den vergewissernden Blick auf ihr Handy oft Busse und Bahnen verpasst. Da sie ihre Eltern nicht anrufen konnten, mussten sie zu Fuß nach Hause laufen. "Das Zeitgefühl war komplett weg", erzählt der 15-jährige Julius.

Initiatorin Sarah Winkens vom Braunschweiger Präventionsrat sagt, Ziel des Selbstversuchs seien vor allem die eigenen Erfahrungen. "Die Schüler sollen am eigenen Leib spüren, was der Verzicht mit ihnen macht." Die meisten seien ganz gut ohne das Smartphone ausgekommen, sagte Michael Roos von der Jugendhilfe der Diakonie, die sich als Projektpartner engagiert. Anzeichen von Sucht – wie nervöses Verhalten – seien ausgeblieben.

Etwa 80 Prozent der teilnehmenden Schüler zwischen 15 und 16 Jahren besitzen ein internetfähiges Mobiltelefon. Alle nutzen mittlerweile ein Handy. Die Smartphones der Schüler samt den dazugehörigen SIM-Karten wurden für eine Woche in einem Schließfach verwahrt. Während dieser Zeit haben die Schüler ihre Erfahrungen schriftlich festgehalten.

Noch schwieriger wäre es gewesen, für eine Woche auf das Internet zu verzichten, vermutet der 15-jährige Nidal – und erntet zustimmendes Nicken seiner Mitschüler. "Gerade für die Schule gucke ich da viel nach." Jedes Mal einen gefragten Begriff in einem Lexikon nachzuschlagen, koste sicher mehr Zeit.

Während der Hausaufgaben sei das Leben ohne Smartphone aber viel entspannter, entgegnet Isabel. Oft werde sie durch die Nachrichten ihrer Freunde abgelenkt und sei auch neugierig zu erfahren, was sie schreiben. "Ich habe wirklich bemerkt, wie viel Zeit ich mit dem Handy verbringe."

Die Schüler sagen: Das Leben war viel entspannter.

Auch während der Pausen und der Wartezeit an Haltestellen sei das Handy oft eine willkommene Ablenkung, sagt Isabel. Erst durch das Experiment habe sie festgestellt, wie unhöflich das gegenüber Mitmenschen sein kann. "Meine Freundin hat mich noch nicht einmal angeguckt, während sie mit mir geredet hat."

Nur die wenigsten wollen den Umgang mit ihren Smartphones ändern. Isabel will aber künftig das Handy ausschalten, wenn sie sich mit Freunden trifft. Der 15-jährigen Rebecca fällt es schwer, auch weil sie dann nicht mehr die Uhrzeit sehen kann. "Das ist ein Akt für sich."

Charlotte Morgenthal

Übernahme mit freundlicher Genehmigung aus der NRZ vom 23.4.2013



# Wertewandel in der Familie: Mehr Liebe, weniger Hiebe

Bielefeld. In der deutschen Gesellschaft vollzieht sich ein stiller Wandel. Gewalttaten im persönlichen Umfeld gehen zurück. Kinder wachsen liebevoller auf. In den Familien wird weniger geprügelt. Auf Schulhöfen sind ernste Raufereien viel seltener als noch vor zwanzig Jahren.

Ein schöngefärbtes Wunschbild? Professor Christian Pfeiffer, Chef des Kriminologischen Instituts Niedersachsen, hat auf dem 18. Deutschen Präventionstag in Bielefeld Daten vorgelegt, die er mit den Ergebnissen von Zehntausenden von Befragungen untermauert. Sie widerlegen einen breiten Werteverfall. In der Erziehung, der Grundlage für eine gesellschaftliche Entwicklung, gebe es heute "mehr Liebe, weniger Hiebe".

## Kindheit und Gewalt

"Setzt" es noch was zu Hause? Der Anteil derjenigen, die völlig gewaltfrei aufgewachsen sind, hat sich im Verlauf von 19 Jahren von 26 Prozent auf 52 Prozent verdoppelt. Auch: Heute bekennen 71 Prozent der 16- bis 40-Jährigen, sie seien als Kind häufig in den Arm genommen worden. 1992 waren das erst 53 Prozent. Die Anwendung "leichter Gewalt" bei der Erziehung sank von 58,4 auf 36 Prozent, die schwerer Gewalt von 15,2 auf 11,9 Prozent. Für diese Daten sind 9500 Deutsche gefragt worden.

## Auf dem Schulhof

Schwere Raufunfälle an Schulen, bei denen das Opfer ins Krankenhaus gebracht werden muss, sind die große Ausnahme. Pro 10.000 Schüler sind sie von 1997 bis heute von 16 auf 7 Prozent der Fälle um fast zwei Drittel zurückgegangen. Pfeiffer hat dafür zuverlässige Krankenkassendaten ausgewertet. Dazu passt: Auch die übrige Jugendgewalt ist seit 2007 um 22 Prozent gesunken.

## Religiöser Einfluss

In gläubigen katholischen oder evangelischen Familien wird weniger geschlagen. "Je religiöser sie sind, desto seltener üben sie Gewalt aus", sagt der Wissenschaftler. Die Folge: Nicht religiöse Jugendliche sind zu 16 Prozent Gewalttäter, sehr religiöse nur zu 6 Prozent. Auch die Zufriedenheit gläubiger junger Leute ist höher, Selbstmordgedanken kommen kaum auf. Allerdings gibt es im religiösen Bereich eine besondere Ausnahme: Kinder aus evangelisch-freikirchlichen Gemeinden sind häufig Opfer elterlicher Gewalt. Der Wissenschaftler geht damit hart ins Gericht. Er verteidigt nicht nur, dass die Bundesprüfstelle für jugendgefährdende Schriften bestimmte Bücher mit Verhaltensanweisungen ("Ab und zu brauchen Kinder eine Tracht Prügel") auf den Index setzt. Dass die US-Gesellschaft gewalttätiger sei, habe mit dem Einfluss Evangelikaler und ihrer repressiven Erziehung zu tun.

## **Sexueller Missbrauch**

In Deutschland geht auch die sexuelle Gewalt gegen Kinder zurück. Das Risiko der unter 16-Jährigen, Opfer eines Missbrauchs zu werden, habe "stark abgenommen" – von 7,1 auf 4,4 Prozent. Der Kriminologe sieht hier einen Zusammenhang mit der sinkenden gesellschaftlichen Gewaltentwicklung insgesamt: Wer wegen stärkerer liebevoller Erziehung zu Hause selbstbewusst werden konnte, ist weniger in Gefahr, von Onkel, Nachbar, Priester oder Fremden missbraucht zu werden. Auch der Staat hat seinen Teil daran. In den 80er-Jahren musste jeder 12. Täter mit Strafverfahren rechnen. Heute ist es jeder Dritte.

## **Gewalt gegen Frauen**

Zwischen 1992 und 2011 ist der Anteil der Frauen, die in den letzten fünf Jahren Opfer von Körperverletzung geworden sind, von 22,8 auf 16,6 Prozent gesunken. Gewalt zu Hause ist auf 10 Prozent zurückgegangen. "Die engagierte Umsetzung des Gewaltschutzgesetzes durch die Polizei" habe dazu beigetragen, so Pfeiffer. Dafür begegnen Frauen außerhalb des Hauses öfter der Gewalt – die Opferquote hat sich hier von 1,7 auf 4,1 Prozent erhöht. Pfeiffer führt das auf ein "geändertes Freizeitverhalten" junger Frauen zurück. Sie gehen öfter raus.

<http://www.derwesten.de/nrz/politik/wertewandel-in-der-familie-mehr-liebe-weniger-liebe-aimp-id7874627.html>

Übernahme mit freundlicher Genehmigung aus der NRZ vom 24.4.2013

**Ausschüsse des Vorstandes:**

Fort- und Weiterbildungsausschuss: Berend Groeneveld (Vorsitz), Dorothea Fischer, Ulrike Heckel, Petra Heinze, Cornelia Weller, Dr. Florian Moeser-Jantke

Ausschuss "Kompetenzen": Ulrike Heckel (Vorsitz), Birgit Lüth-Sötebeh, Dr. Florian Moeser-Jantke, Christine Rüberg

Ausschuss "Modularisierung": Cornelia Weller (Vorsitz), Kathrin Dix, Dorothea Fischer, Rosamaria Jell

Ausschuss für die Jahrestagung 2014: Cornelia Weller (Vorsitz), Claudia Gansauge, Carmen Hühnerfuß

Ausschuss für die Jahrestagung 2015: Dorothea Fischer (Vorsitz)

**Beauftragte des Vorstandes:**

Beauftragte für E-Learning: Dana Urban

Migrationsbeauftragter: Berend Groeneveld (kommissarisch)

Europabeauftragte: Renate Gamp

**Rechnungsprüferinnen:** Margarita Gansert, Rosamaria Jell

Herausgeber: Deutsche Arbeitsgemeinschaft für Jugend-  
und Eheberatung e.V.  
Neumarkter Str. 84 c, 81673 München

Verantwortlicher Redakteur: Rolf Holtermann

Redaktion: Sandra Förster, Rolf Holtermann, Eva Reinmuth, Ingo  
Stein

Druck: Offsetdruck Schwarz GmbH, München

Diese Veröffentlichung erscheint mit finanzieller Unterstützung des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend.

Sie ist einschließlich aller ihrer Teile urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb des Urhebergesetzes ist ohne Zustimmung der DAJEB unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronische Systeme.

Es ist deshalb nicht gestattet, diese Veröffentlichung ganz oder in Teilen zu scannen, in Computern oder auf CDs zu speichern oder in Computern zu verändern, es sei denn mit schriftlicher Genehmigung der DAJEB.

Einzelpreis dieses Heftes: € 8,90 zzgl. Versandkosten

Gefördert vom:



Bundesministerium  
für Familie, Senioren, Frauen  
und Jugend