

# FOCUS

## EFL Beratung



Informationsblatt des Berufsverbandes Diplomierter Ehe-, Familien- und LebensberaterInnen Österreichs



**IN DIESER  
AUSGABE:**

**BARRIEREFREIHEIT  
ARBEITSKREIS  
BERUFSBILD**

**WIE GEFÜHLE  
ENTSTEHEN**

**BEZIEHUNGSIDEALE  
IM KONFLIKT**

# ICH WERDEN AM DU

BEZIEHUNGS- UND PROZESSGESTALTUNG IN DER EHE-, FAMILIEN- UND LEBENSBERATUNG  
BERUFSVERBAND DIPLOMIERTER EHE-, FAMILIEN- UND LEBENSBERATERINNEN ÖSTERREICHS  
(HRSG.)

Erschienen im Mai 2008

im LIT Verlag

360 S.

Paperback

19,90 Euro

ISBN AT 978-3-7000-0671-8

Das Buch bietet einen Überblick über die Entstehung, Charakteristik und Entwicklung der EFL-Beratung (Ehe-, Familien- und Lebensberatung) und versucht sie in Abgrenzung bzw. Gegenüberstellung zu anderen psychosozialen Beratungstätigkeiten näher zu definieren.

Die unterschiedlichen Zugänge und Sichtweisen der AutorInnen spiegeln soziale Wirklichkeiten, Diffuses klärt sich. Damit sind eine gute Basis und ein Bezugspunkt für die beständig notwendige Weiterentwicklung gegeben.

Was das Buch von anderen erschienenen und erscheinenden Titeln zum Thema Beratung abhebt, ist zum einen die österreichische Prägung und zum anderen der Focus auf die Wirksamkeit der zwischenmenschlichen Beziehung in Praxis, Theorie und Lehre. Neben aller Grundsätzlichkeit sind die Texte zusätzlich ein vielfältiger, aktueller, methodischer Fundus für BeraterInnen und Interessierte.

Ich bin sehr beeindruckt von der Qualität der Beiträge. ... Jedenfalls wird das Buch ab jetzt allen unseren Studierenden dringend empfohlen.  
Dr. René Reichel, MSc  
Donau-Universität Krems



**AutorInnen:** Christa Gutmann, Christiane Sauer, Leo Pöcksteiner, Elisabeth Birkhuber, Stefan Schäfer, Karin Urban, Brigitte Ettl, Christine Kügerl, Eva Bitzan, Helga Goll, Barbara Bittner, Martin Christandl, Josef Hölzl, Rolf Sauer, Barbara Wagner-Tichy, Emmi Ott, Konrad Peter Grossmann, Ilse Simml)

BESTELLUNG – BESTELLUNG – BESTELLUNG – BESTELLUNG – BESTELLUNG – BESTELLUNG – BESTELLUNG – BES

Ich bestelle .... Ex. von: *Ich werden am Du*. Beziehungs- und Prozessgestaltung in der Ehe-, Familien- und Lebensberatung zum Verkaufspreis von 19,90 Euro plus Versandkosten.

Name

Adresse

Tel./E-Mail

Datum

Unterschrift

Bestellungen bitte an: Mag Elisabeth Birkhuber  
Jakob Fuchsgasse 85, 2345 Brunn/Gebirge • birkhuber@aon.at

# INHALT

- Inhalt/Editorial/Neue Mitglieder 3
- Familienrechtsänderungsgesetz –  
Barrierefreiheit – Berufsbild  
*Themen, die den Vorstand derzeit  
beschäftigen* 4
- Vom Intellekt zur Intuition  
Abstract zum Vortrag  
*Regina Obermayr-Breitfuß* 6
- Wie Gefühle entstehen und das  
Gehirn strukturieren  
*Joachim Bensele* 7
- Tango Argentino – gesund für  
Körper und Seele  
*Elisabeth Richter* 8
- Gefühle zum Leben erwecken  
*Susanne Strobach* 10
- Trauer hat viele Gesichter  
*Elisabeth Birkhuber* 11
- Das Märchen von der traurigen  
Traurigkeit  
*Inge Wuthe* 13
- Schuld- und Schamgefühle in der  
Paarberatung und Täterarbeit  
*Josef Hölzl* 14
- Wenn Beziehungsideale und Lebens-  
wirklichkeit in Konflikt geraten  
*Susanne Savel-Damm* 16
- Kreative Methoden  
*Eva Bitzan* 19
- Fortbildungen 21
- Beratungstipps aus dem Internet  
*Barbara Lang* 22
- Neues bei Rat & Hilfe 23
- Tagung 2010 24

# EDITORIAL

Liebe Kolleginnen, liebe Kollegen!

**„Wenn dir’s in Kopf und Herzen  
schwirrt,  
Was willst du Bessres haben!  
Wer nicht mehr liebt und nicht mehr  
irrt,  
Der lasse sich begraben.  
(J. W. v. Goethe)**

Mit dem Thema der heurigen Jahrestagung wollen wir versuchen, diesem uns allen und ebenso unseren KlientInnen sehr gut bekannten „Schwirren“ in Kopf und Herz, dem Flattern im Magen, dem Druck auf der Brust und der Last auf den Schultern Worte und Inhalte zu geben. Wir hoffen, dass ihr Anregungen und Werkzeuge findet, dass diese Gefühle und ihre Wahrnehmung vermehrt zu Lebendigkeit und Tiefe in der Beratung beitragen.

Einige der Referentinnen und Referenten stellen sich und ihr Thema bereits in dieser Zeitung kurz vor.

Wie schon im Mitgliederbrief zu lesen war, hat das Ministerium für Wirtschaft, Familie und Jugend für die diesjährige Tagung wieder den Ankauf von Seminarplätzen zugesagt. Wir freuen uns, das an euch weitergeben zu können, und über eine rege Teilnahme!

Neben vielen anderen wertvollen Artikeln ist auch der Vortrag von Mag. Susanne Savel-Damm – ihres Zeichens Leiterin des Referates der Beratungsstellen in der Erzdiözese Salzburg – auf der heurigen Pastoraltagung nachzulesen. Ich war selbst für den Berufsverband bei dieser

Tagung und habe Kirche dort als durchaus lebendig und konfliktfreudig, manchmal aber auch als sehr engstirnig und traditionsverhaftet erlebt. Und gerade deshalb fand ich es sehr mutig, in diesem Rahmen unsere täglichen Arbeitsinhalte – Krisen, Suchprozesse, Heiles und Unheil(ig)es – vorzustellen.

Einen Bericht aus der Arbeitsgruppe, die sich sehr eifrig mit einem neuen Leitbild für die EFL-BeraterInnen auseinandergesetzt hat, findet ihr in dieser Ausgabe ebenso wie den Versuch, die verschiedenen Neuerungen der Scheidungsberatung zusammenzufassen.

Wir bemühen uns, euch auch hinsichtlich der Vorgangsweise und Maßnahmen in Bezug auf das Behindertengleichstellungsgesetz (betrifft: „Barrierefreiheit“) auf dem Laufenden zu halten, und hoffen, wie zu lesen ist, auf eine „österreichische Lösung“, damit nicht Beratungsstellen geschlossen werden müssen und damit eigentlich die Gleichstellung aller Ratsuchenden in Frage gestellt wird.

Mit dieser dichten Programmvorschau wünsche ich euch viel Vergnügen bei der Lektüre und freue mich auf ein baldiges Wiedersehen bei der Jahrestagung in St. Virgil.

Mag.<sup>a</sup> Eva Bitzan,  
Vorsitzende



# NEUE MITGLIEDER

außerordentliche Mitglieder

Barbara **Danler**  
6082 Patsch  
Mag.<sup>a</sup> Elisabeth **Stöger**  
6072 Lans  
Susanne **Hödl**  
1190 Wien

ordentliche Mitglieder

Dr. Gabriele **Buresch**  
1040 Wien  
Mag.<sup>a</sup> Christine **Thurnher-Flatz**  
Aldrans

# FAMILIENRECHTSÄNDERUNGSGESETZ – BARRIEREFREIHEIT – BERUFSBILD

THEMEN, DIE DEN VORSTAND DERZEIT BESCHÄFTIGEN

Zusammengetragen von Elisabeth Birkhuber

## FAMILIENRECHTSÄNDERUNGSGESETZ

Das Familienrechtsänderungsgesetz von 2009 hat Auswirkungen auf die Rechtsberatung in den Familienberatungsstellen und bei Gericht. Erläuterungen zum Gesetz finden Sie auf unserer Homepage: [www.berufsverband-efl-beratung.at](http://www.berufsverband-efl-beratung.at)

Dazu ein Mail von Mag. Klemens Hafner-Hanner, Referent für Beratung bei Beziehungslieben.at in Linz

*Liebe Kolleginnen und Kollegen bei Beratung bei Gericht,*

*aufgrund mehrerer Anfragen kann ich nach sorgfältiger Recherche – ein Danke auch an Elisabeth Habringer für ihre Unterstützung – und vor allem auf Basis der Informationen von Dr. Michael Janda nun folgende aktuelle Informationen zur neuen Situation der Beratung vor einer Scheidung aufgrund des Familienrechtsänderungsgesetzes 2009 geben:*

*Gemäß § 95 Außerstreitgesetz hat sich das Gericht im Zuge des Scheidungstermins zunächst zu vergewissern, ob die Parteien rechtliche Beratung über die gesamten Scheidungsfolgen (durch Rechtsanwalt, Notar oder einen juristischen Mitarbeiter einer Familienberatungsstelle) in Anspruch genommen haben. Ist dies nicht zweifelsfrei erfolgt, hat das Gericht auf geeignete Beratungsangebote hinzuweisen und den Parteien Gelegenheit zu geben, eine Scheidungsberatung in Anspruch zu nehmen. Dafür ist das Verfahren auf maximal sechs Wochen zu unterbrechen.*

*Hat die Partei die Gelegenheit nicht genutzt, sich ausreichend über die Scheidungsfolgen zu informieren, ist ungeachtet dessen in der fortgesetzten Verhandlung weiterzuverhandeln (Gesetzestext und Erläuterungen sind angeschlossen). Aus dieser Bestimmung geht nach*

*Ansicht von Dr. Janda hervor, dass im Stadium der Erstreckung des Verfahrens Beratungsbestätigungen gar nicht notwendig wären, da das Gericht nach Ablauf der Frist unabhängig davon, ob die Gelegenheit zur Beratung genutzt wurde, weiterzuverhandeln hat. Für den Zeitraum der Erstreckung der Verhandlung gibt es im Gesetz oder den Erläuterungen daher auch keinerlei Vorgaben über die Inhalte von Beratungsbestätigungen (weil sie ja grundsätzlich gar nicht notwendig wären). Wenn von jemandem für eine derartige Beratung trotzdem eine Bestätigung gewünscht wird, wäre eine reine Zeitbestätigung, wie sie auch in anderen Beratungsbereichen zulässig ist, ausreichend und möglich.*

*Anders einzustufen sind nach Ansicht von Dr. Janda Bestätigungen über die rechtliche Beratung über die gesamten Scheidungsfolgen, die Parteien zu Beginn des Verfahrens gleich mitbringen sollten. Hier muss sich das Gericht vergewissern, ob über die gesamten Scheidungsfolgen rechtlich beraten wurde, was zweifelsfrei wohl nur ginge, wenn auch detaillierte Beratungsinhalte in der Bestätigung enthalten wären. Detaillierte Inhalte und Formvorschriften für solche Bestätigungen waren im Entwurf 2008 vorgesehen, wären aber nach Ansicht des Familienministeriums im Rahmen der Familienberatungsförderung nicht gedeckt gewesen, weshalb der im Jahr 2008 diskutierte Entwurf zum Familienrechtsänderungsgesetz für diesen Fall auch einen verpflichtenden Kostenbeitrag der KlientInnen vorgesehen hätte (nicht zuletzt auch, um die damit auftretende Haftungsproblematik abzugelten und die damals zwingend vorgesehenen Haftpflichtversicherungen für die BeraterInnen zu ermöglichen).*

*Dieser Entwurf ist aber beim nunmehrigen Gesetz nicht berücksichtigt worden. Für die Familienberatungsstellen bedeutet dies laut Dr. Janda, dass die Scheidungsberatung insbesondere im Stadium der Verfahrenserstreckung durch die*



*juristischen BeraterInnen im Rahmen der geförderten Familienberatung abgedeckt werden kann. Allerdings mit Einschränkungen, was die Anzahl der Beratungen betrifft:*

*Ich habe die Information von Dr. Janda erhalten, dass die Förderungsmittel für die Familienberatungsstellen 2010 keinesfalls angehoben werden und wir mit dem 2009 zur Verfügung gestandenen Budget auch 2010 das Auslangen finden müssen.*

*Eine Ausweitung der Beratungskapazitäten für die Scheidungsberatung aus Mitteln des BM für Wirtschaft, Familie und Jugend ist nicht möglich.*

*Dr. Janda hat zu dieser Frage gemeint: Angesichts der unzureichenden finanziellen Mittel wird es wohl Realität sein, dass die Beratungsstellen vielfach weiterverweisen werden müssen (auch an Anwälte, Notare, ...), da aus dem Gesetz auch keinerlei Beratungspflicht durch die Familienberatungsstellen abgeleitet werden kann.*

*Ich hoffe, dass ich mit diesen Informationen auch Gespräche mit Richtern erleichtere, die womöglich in diesem Punkt auch nicht aktuell informiert sind.*

*Mit lieben Grüßen und einem großen Dankeschön für eure nicht immer einfache Arbeit – vor allem auch mit jenen Menschen, die mehr oder weniger dringlich nach wie vor die angesprochenen Bestätigungen verlangen werden.*

## BARRIEREFREIHEIT

Das Bundesbehindertengleichstellungsgesetz, welches bereits mit 1. Jänner 2006 in Kraft getreten ist, zeigt mittlerweile spürbare Auswirkungen auf unsere Familienberatungsstellen. Um weitere Förderungen zu bekommen, müssen sämtliche Stellen barrierefrei werden.

Folgende Maßnahmen stehen an, führen zu Diskussionen und lassen uns immer noch auf eine vielleicht „österreichische Lösung“ hoffen?!

- **Barrierefreiheit der Räumlichkeiten**

Plan für Räumlichkeiten:

Checkliste zur Feststellung des Adaptierungsaufwands

Aufzeigen allfälliger Finanzierungsmöglichkeiten

Wenn Finanzierung unverhältnismäßig hoch – Ortswechsel anpeilen

- **Barrierefreiheit der Homepages**

Überprüfung nach WAI 2.0 Kriterien (Lesbarkeit für Blinde, Beschreibung Bilder, Strukturierte Texte auch im pdf) Frist für Adaptierung versus Freiwilligkeit der Homepage?

- **Berücksichtigung des Behinderteneinstellungsgesetzes,**

da Familienberatungsförderung, Personalkostenförderung

Dazu ein Auszug aus dem Protokoll der Sitzung der StellenleiterInnen der Beratungsstellen der Erzdiözese Wien vom 25. Jänner 2010, gezeichnet mit Helga Maurer, Fachbereichsleiterin der Kategorialen Seelsorge, Wien.

### Barrierefrei

#### Rückzahlung der Förderung

§22. (1) Der Förderungswerber ist zu verpflichten – unter Vorbehalt der Geltendmachung weitergehender gesetzlicher Ansprüche – die Förderung über Aufforderung des anweisenden Organs, der von diesem beauftragten Förderungsabwicklungsstelle oder der EU als ungerechtfertigte Bereicherung ganz oder teilweise sofort zurückzuerstatten, wobei ein noch nicht zurückgezahltes Förderungsdarlehen sofort fällig gestellt wird und der Anspruch auf zugesicherte und noch nicht ausbezahlte Förderungsmittel erlischt, wenn insbesondere ...

... **das Bundes-Behindertengleichstellungsgesetz oder das Diskriminierungsverbot gemäß §7b BEinstG nicht berücksichtigt wird.**

Ziel dieses Bundesgesetzes ist es, die



Diskriminierung von Menschen mit Behinderungen zu beseitigen oder zu verhindern und damit die gleichberechtigte Teilhabe von Menschen mit Behinderungen am

Leben in der Gesellschaft zu gewährleisten und ihnen eine selbstbestimmte Lebensführung zu ermöglichen.

**Barrierefrei** sind bauliche und sonstige Anlagen, Verkehrsmittel, technische Gebrauchsgegenstände, Systeme der Informationsverarbeitung sowie andere gestaltete Lebensbereiche, **wenn sie für Menschen mit Behinderungen** in der allgemein üblichen Weise, **ohne besondere Erschwernis und grundsätzlich ohne fremde Hilfe zugänglich und nutzbar sind.**

- Nach derzeitigem Stand der Dinge bedeutet dies, dass wir **ALLE** unsere Beratungsstellen (auch Außenstellen) bis **spätestens Ende 2012 barrierefrei** machen müssen.

- Im nächsten Schritt werden im **Frühjahr 2010** vom BM die derzeitigen Standards der Stellen erhoben und die Träger bekommen bei einer eigenen Arbeitstagung weitere Informationen. Kirchenintern wurden die Informationen von mir an die Geschäftsführung der Kategorialen Seelsorge weitergeleitet.

**Wir halten euch auf dem Laufenden!!!!**

#### ARBEITSKREIS:

#### BERUFSBILD DER EHE-, FAMILIEN- UND LEBENSBERATUNG

Wie bei der Jahreshauptversammlung im Mai 2009 in St. Virgil beschlossen, trafen sich letzten Herbst und Anfang des heurigen Jahres einige BeraterInnen, um an einem gemeinsamen Entwurf für das Berufsbild für Ehe-, Familien- und LebensberaterInnen zu arbeiten.

In sehr angenehmer und angeregter Atmosphäre wurden Berufsidentitäten überdacht, Sprachnotwendigkeiten berücksichtigt und Formulierungen ausgearbeitet, stets begleitet von dem Bemühen, die EFL-Beratung als selbstständige Profession abzugrenzen, ohne andere und anderes auszugrenzen.

An beiden Nachmittagen durfte der

Arbeitskreis Gast in der Ehe- und Familienberatungsstelle am Mirabellplatz 5 in Salzburg sein.

Mitgedacht, eifrigst formuliert, verworfen, geschrieben und gestrichen haben: Mag.<sup>a</sup> Karin Urban, Mag.<sup>a</sup> Susanne Savel-Damm, Christine Kugerl, Christiana Klimka, Elisabeth Breitenfellner, Mag.<sup>a</sup> Elisabeth Birkhuber.

Der vorläufige Entwurf wird am 8. 5. 2010 bei der Jahreshauptversammlung in St. Virgil vorgestellt und diskutiert und bestenfalls gleich genehmigt.

### Entwurf eines Berufsbildes der Ehe-, Familien- und Lebensberatung

#### Was ist Ehe-, Familien- und Lebensberatung?

Ehe-, Familien- und Lebensberatung (EFL) ist eine psychosoziale Tätigkeit.

Sie ist von allgemeinem gesellschaftlichem Interesse und im Familienberatungsförderungsgesetz (BG Bl. Nr. 80/1974) verankert.

Im Sinne der Salutogenese fördert EFL-Beratung die gesunde Entwicklung und wirkt präventiv.

EFL-Beratung ist ein Angebot für Menschen aller Altersgruppen, die

- Antworten auf Fragen suchen,
- im Alltag Überforderung erleben,
- sich in schwierigen Lebenssituationen und Krisen befinden,
- vor Entscheidungen stehen,
- Probleme lösen wollen.

EFL-Beratung findet in Einzel-, Paar- oder Familiengesprächen statt. Weitere Möglichkeiten sind telefonische Beratung, Onlineberatung oder Gruppenberatung.

#### Wer ist diplomierte/r Ehe-, Familien- und LebensberaterIn

EFL-BeraterInnen haben an einer Lehranstalt für Ehe- und Familienberatung einen siebensemestrigen Ausbildungslehrgang mit Diplomabschluss besucht oder eine gleichwertige Beratungsausbildung absolviert.

Viele EFL-BeraterInnen haben Zusatzqualifikationen, wie z. B. Jugend- und Erziehungsberatung, Mediation, Sexualberatung, Männerberatung, Gewaltberatung, Supervision, Onlineberatung etc.

EFL-BeraterInnen sind gesetzlich zur Verschwiegenheit verpflichtet.

# VOM INTELLEKT ZUR INTUITION

IST DIE „INNERE STIMME“ NUR EIN GEFÜHL?

Abstract zum Vortrag von Dr. Regina Obermayr-Breitfuß



EFL-BeraterInnen sind in geförderten Familienberatungsstellen, in psychosozialen Institutionen und im Rahmen der Gewerbeordnung in freier Praxis tätig.

## Wie kann Ehe-, Familien- und Lebensberatung gelingen?

Die EFL-BeraterInnen sind für das Setting verantwortlich. Sie klären am Beginn die Rahmenbedingungen wie Raum, Zeit, Intervalle, Kosten.

Die bewusst gestaltete Beziehung zwischen BeraterIn und KlientIn ist Grundlage jedes Beratungsprozesses.

Menschliche Offenheit, empathisches Verstehen, theoretische und methodische Kompetenz der BeraterInnen ermöglichen den KlientInnen, Krisen konstruktiv zu bewältigen und neue Perspektiven zu entwickeln.

Gleichzeitig wird die Autonomie der KlientInnen gestärkt und es werden individuelle Problemlösungen erarbeitet.

Die EFL-BeraterInnen wählen aus den diagnostischen und methodischen Möglichkeiten jene aus, die den KlientInnen von der Klärung der aktuellen Situation bis zur Erreichung des Beratungsziels am hilfreichsten sind.

ELF-BeraterInnen gehen verantwortungsvoll mit ihren fachlichen und persönlichen Grenzen um. Sie kennen das regionale psychosoziale Netz und pflegen den Kontakt zu angrenzenden Berufsgruppen. Sie sind offen für Interdisziplinarität, z. B. bei HelferInnenkonferenzen.

Zur Qualitätssicherung besuchen EFL-BeraterInnen regelmäßig Supervision und Fortbildung.

Zum Mitdenken und Schreiben sind alle herzlich eingeladen. Wir freuen uns über Meinungen und Erfahrungen. Zu richten an: birkhuber@aon.at

In dem Vortrag werden zunächst kurz die wichtigsten wissenschaftlichen Forschungswege und -erkenntnisse (qualitative und quantitative), die für die **Intuitionsforschung** ausgewählt und überraschenderweise möglich wurden, dargestellt.

Aus dieser langjährigen und umfangreichen interkulturellen und interdisziplinären Forschung und deren ausgewählten Anwendungsbereichen wird die **Intuition** als „neue bewusste Beraterkompetenz“ in der Ehe-, Familien- und Lebensberatung anhand des Tagungs- und Vortragsthemas und einiger wichtiger Fragestellungen mehrperspektivisch erläutert:

Was ist Intuition? Wie wirkt sie? Ist Intuition nur ein Gefühl? Was heißt „intuitives Denken“? Wie kann Intuition in der Beratung heilend wirken?

Welches Wissen über die Intuition kann dem Ehe- und Familienberater/der Ehe- und Familienberaterin für die Schulung der Wahrnehmungsfähigkeit und für die Auswahl der Interventionsformen helfen?

## Einige ausgewählte beraterrelevante Einblicke in die wissenschaftliche interkulturelle Forschung von 1987 bis heute sind u. a.:

- Darlegung einer erweiterten Sichtweise durch das „holistische Welt- und Menschenbild“ und durch neuere quantenphysikalische Erkenntnisse, um die Intuitionsphänomene, wie z. B. die Synchronizität (Gesetz der Gleichzeitigkeit) zu verstehen, da diese in der Beratung häufig vorkommen.
- Die Integration der erweiterten Wahrnehmungsfähigkeit des Überbewusstseins als Quelle der Intuition.
- Die Unterscheidungsfähigkeit zwischen dem Überbewusstsein und dem Unterbewusstsein und den einzelnen Gedächtnisdisziplinen.

- Neue Formen des Vertrauens in die Intuition und die daraus neu gewonnenen Arten der Interventionsfragestellungen.
- Die Verwandlungskraft von Widerständen, gerade in komplexen Krisensituationen und Familiendynamiken, den Kern der Sache intuitiv – „blitzschnell“ – zu erfassen und die Erkenntnisse mit nachhaltiger Wirkung umzusetzen.

Der Arbeitskreis „Intuition in der Beratung – eine Methode oder mehr?“ beschäftigt sich damit, **Intuition** zu erkennen und die Intuitionsfähigkeit zu trainieren.

### Methoden:

- Praktisches Üben, um die Unterscheidungsfähigkeit zwischen Erinnern, Verstand, Wünschen, Fantasie und Intuition im Inneren selbst zu erkunden
- Übungen in der gesamten Gruppe
- Übungen in der Dyaden-Arbeit
- Mikroanalyse, d. h. Reflexion über Intuitionsprozesse
- Systemische Darstellungsarbeit von inneren „Instanzen“:

**ICH, VERSTAND, INTUITION, GEFÜHLE, FREIER WILLE/ FREIE HANDLUNG**

Mag.<sup>a</sup> Dr. Regina Obermayr-Breitfuß ist Klinische Psychologin, Gesundheitspsychologin, Supervisorin, Leben- und Sozialberaterin, Managementtrainerin, Intuitionscoach und Gestalttherapeutin in freier Praxis. Sie beschäftigt sich seit 1987 mit Schulung und Forschung über Intuition in Österreich, Kalifornien, Hawaii & Western Samoa.



# WIE GEFÜHLE ENTSTEHEN UND DAS GEHIRN STRUKTURIEREN – DIE BASIS EMOTIONALER KOMPETENZ WIRD IN DER FRÜHEN KINDHEIT GELEGT

Abstract zum Vortrag von Dr. Joachim Bense

**S**äuglinge kommen mit einer emotionalen Basisausstattung auf die Welt. So können sie von Anfang an Angst und Unlustgefühle durch Weinen zum Ausdruck bringen und Interesse und Ekel mit ihrer Mimik signalisieren. Sie können mit wenigen Monaten bereits die emotionalen Ausdrücke, z. B. Freude und Überraschung, voneinander unterscheiden. Auf diesen Basiskompetenzen setzen die vielfältigen Prozesse emotionalen Lernens auf. In den ersten sechs Lebensjahren vollziehen sich die deutlichsten Schritte emotionaler Entwicklung, wie nonverbaler und verbaler Emotionsausdruck, das Wissen über Auslöser bestimmter Emotionen bei sich und anderen sowie innere und äußere Strategien im Umgang mit Emotionen (Affektregulation).

Die frühen Erfahrungen im Umgang mit ihren Gefühlen, die wiederholten Interaktionen mit wichtigen Bezugspersonen, prägen das innere Bild des Kindes darüber, wie sehr es sich auf emotionale Beziehungen verlassen kann und welche Konsequenzen die offene Äußerung welcher Gefühle nach sich zieht. Die frühen emotionalen Erfahrungen strukturieren gleichzeitig das sich in den ersten Jahren so schnell entwickelnde Gehirn. Das kindliche Gehirn ist dabei für die nutzungsabhängige Herausformung bestimmter Verschaltungsmuster auf ein möglichst breites Spektrum unterschiedlichster Anregungen aus dem sozialen Umfeld angewiesen (Gerald Hüther).

Familiäre und außerfamiliäre Bezugspersonen entscheiden mit darüber, welche Verhaltensweisen und welche Emotionen sozial adäquat und erwünscht sind, und formen damit am sozialen und emotionalen Erfahrungsrahmen des Kindes. In Begleitung (Emotionscoach) und am Vorbild des Erwachsenen lernen Kinder den angemessenen Umgang mit den eigenen Emotionen, d. h. das Zulassen der Gefühle in einer sozial verträglichen Weise. Darüber hinaus muss ein Kind lernen, einem Handlungsimpuls, den ein Gefühl

mit sich bringt, nicht wehrlos ausgeliefert zu sein.

Zur Entwicklung emotionaler Intelligenz gehören in entscheidender Weise auch Einfühlungsvermögen und Mitgefühl. Fähigkeiten, die sich schrittweise nach der Geburt in den ersten Jahren herausbilden und verfeinern. Das Basispaket an neuronaler Ausstattung liefern dafür die sogenannten Spiegelneurone, die aber zu ihrer Ausdifferenzierung empathische Resonanz in ihrer Umgebung vorfinden müssen. Spiegelneurone sind spezielle Nervenzellen im Frontallappen des Gehirns, die im eigenen Körper einen bestimmten Vorgang, z. B. eine Handlung oder eine Empfindung, steuern können, zugleich aber auch dann aktiv werden, wenn der gleiche Vorgang bei einer anderen Person nur beobachtet wird.

Jedes Kind bringt vielfältige Startvoraussetzungen für Empathie genetisch bedingt mit. Diese entfalten sich im Laufe der Entwicklungszeit, vorausgesetzt die Kinder bekommen die hierfür nötigen Anregungen. Diese Startdispositionen bekommen ihre Impulse zur Weiterentwicklung, Ausdifferenzierung und Funktionstüchtigkeit durch Beachtung, Spiegelung und Beantwortung in Form von Bestätigung oder Korrektur durch die engsten Bezugspersonen. Kinder müssen empathiert worden sein, um selbst Empathie entwickeln zu können.

Im Verlauf des Sozialisationsprozesses lernt jedes Kind, sein Gehirn auf eine bestimmte Weise zu benutzen, indem es dazu ermutigt und bisweilen auch angehalten wird, bestimmte Fähigkeiten und Fertigkeiten stärker zu entwickeln als andere, auf bestimmte Dinge stärker zu achten als auf andere, bestimmte Gefühle eher zuzulassen als andere, also sein Gehirn allmählich so zu benutzen, dass es sich damit in der Gemeinschaft, in die es hineinwächst, zurechtfindet (Gerald Hüther).

Aus der Sicht der modernen Entwicklungsforschung werden die Folgen früher Erfahrungen für die Hirnentwicklung, für die Herausformung innerer Bilder, Haltungen und Orientierungen sowie für das spätere Verhalten sichtbar. In der Kindheit wird die Erfahrungsschatzkiste gefüllt. Deren Inhalt entscheidet, wie leicht es einem Menschen gelingen wird, sein Leben nach eigenen Entwürfen zu gestalten. Erziehungsangebote unterstützen diesen Prozess: Jedes Kind startet mit individuellen Erwartungen. Dann gleicht es seine Erwartungen mit seinen Erlebnissen ab. Je nach Ergebnis dieses Abgleichs fallen seine Erfahrungen und die damit verbundenen Emotionen aus. An der Auswahl von Erlebnissen und somit von Erfahrungen haben alle Bezugspersonen ihren Anteil. Über die Gestaltung der kindlichen Lebenswelt wirken sie auf die weiteren Erwartungen des Kindes und auf seine Emotionen. Davon hängt es ab, welche Erlebnisse ein Kind zulässt, welche es von sich aus sucht oder bewusst meidet. Hier entscheidet es sich, ob es zu neuen Erfahrungen kommen kann, zu besseren als bisher (Gabriele Haug-Schnabel).

Dr. Joachim Bense ist Verhaltensbiologe und Mitinhaber der Forschungsgruppe Verhaltensbiologie des Menschen (FVM). Seine Forschungsarbeit umfasst Projekte



zur außerfamiliären Betreuung von Kleinstkindern, zur Verhaltensentwicklung und chronischen Unruhe im Säuglingsalter (Leiter der „Freiburger Säuglingsstudie“) und zu Handlungskonzepten für Kindertageseinrichtungen zur Erkennung von Kindesvernachlässigung. Autor mehrerer Fachbücher.

# TANGO ARGENTINO – GESUND FÜR KÖRPER UND SEELE

*Nach einer Arbeitsvorlage von DI Elisabeth Richter*

**D**ie alte Fabrikshalle ist spärlich beleuchtet. Im dämmrigen Licht schieben sich Paare in enger Umarmung über das Parkett. Die Tänzer sind elegant gekleidet, die Gesichter wirken ernst, die Bewegungen sind fließend. Die Musik strahlt Schwermut aus und ist doch seltsam leichtfüßig. An jedem Montag wird in dem alten Industriegebäude Tango Argentino getanzt. Fünfundsechzig bis sechzig Leute kommen zur Milonga, zum Tanzabend. Der argentinische Tango ist populär, auf viele Menschen übt er eine tiefe und unerklärliche Faszination aus. Entstanden ist er vor mehr als hundert Jahren in den Hauptstädten von Argentinien und Uruguay. Sein Ursprung liegt in den Elendsvierteln der Großstädte Buenos Aires und Montevideo, in denen Ströme von Einwanderern gestrandet waren. Ihre Entwurzelung, die Enttäuschung über nicht erfüllte Hoffnungen und Träume spiegeln sich in den Texten und in der Melancholie der Musik.

Eine große, nicht mehr ganz junge Frau zieht die Blicke auf sich. Sie ist sehr schön und ganz in Schwarz: der kurze Rock, die Nahtstrümpfe, das langgelockte Haar. Dazu bilden knallrote Tanzschuhe einen effektvollen Kontrast. So sicher und erfahren wie ihre ganze Erscheinung wirkt auch ihr Tanz. Sie setzt die Schritte ruhig, tanzt in den Boden hinein. Ihre Wangen schmiegt sich an die Wangen des Tänzers, auf den Gesichtern spiegelt sich die Freude an der gemeinsamen Bewegung. Im normalen Leben ist sie Mutter zweier Kinder, an den wöchentlichen Tanzabenden verwandelt sie sich in einen Männertraum.

Der argentinische Dichter Jorge Luis Borges spricht aus, was die Historiker des Tangos wissen: dass der Ursprung des Tanzes in den Bordellen liegt. Der Tango hat sich seit seinem Siegeszug vom Rotlichtmilieu in alle Teile der Gesellschaft verändert – obwohl er gesellschaftsfähig



wurde, hat der Tango seinen erotischen Reiz bewahrt.

Ralf Sartori, selbst Tangolehrer, forscht in seinem Buch der besonderen Faszination dieses Tanzes nach. Er hebt die Bedeutung der polaren Anziehung zwischen Mann und Frau hervor. Um beide auf einer höheren Ebene zu vereinen, ist es notwendig, dass der Mann ganz Mann ist und die Frau ganz Frau. „Nur in einer Sphäre deutlicher Polarität kann sich der Eros entfalten. Nur zwischen den Gegensätzen ist Raum für die Sehnsucht. Und der Tango verbindet die äußeren Gegensätze zu einem harmonischen Ganzen, welches gelegentlich tiefere Erlebnisse der Einheit gewährt.“ Die Quelle des vertieften Gefühls liegt in der besonderen Situation. Zwei Menschen begegnen sich auf ganz elementare, körperliche Weise. Es entsteht eine subtile Kommunikation, eine Art Dialog.

Und so schafft der Tango, was Sartori „die Drei-Minuten-Beziehung des Tangos“

nennt, „intensiv, leidenschaftlich, sinnlich und ohne Nachspiel – Fastfood für die Seele.“

Die Tangolieder der Entstehungszeit werden von Borges beschrieben als „Tangos der Anschuldigungen, Tangos des Hasses, Tangos des Spottes und des Grolls, die sich gegen die schriftliche Übermittlung und gegen die Erinnerung sperrten.“ Die Texte bilden „eine unzusammenhängende, weit gespannte comédie humaine des Lebens von Buenos Aires.“ Noch immer drückt der Tango, der in den unteren Schichten der Gesellschaft entstand, viel vom Empfinden des Volkes aus. Viele Lieder enthalten Wörter in Lunfardo, dem Slang von Buenos Aires, die Ausdruck eines ganz eigenen Lebensgefühls sind. Viele Texte sind gesellschaftskritisch. Es geht um Korruption, um Raub – um Dinge, mit denen die Menschen zu kämpfen hatten und noch immer haben. Neue Tangos werden geschrieben, etwa nach dem wirtschaftlichen Zusammenbruch in

Argentinien vor drei Jahren. „Aber auch die alten Tangos“, sagt Héctor, ein Tanzlehrer aus Buenos Aires und Leipzig, „erzählen, was heute passiert.“

In mehreren Wellen flutete der Tanz nach Europa. Schon vor dem Ersten Weltkrieg verbreitete er sich bis nach Frankreich und Spanien, außerdem in ganz Lateinamerika. Besonders tangobegeistert sind heute die Japaner, die mehrere Tangoorchester auf hohem musikalischem Niveau unterhalten.

Auch wenn das Lebensgefühl, das ihn hervorgebracht hat, in Europa nie ganz verstanden werden kann, scheint der Tango Bedürfnisse zu stillen, die gerade für den westlichen Menschen dringend sind. „Im Tango findet die Sehnsucht nach wirklicher Erotik Zuflucht“, schreibt Sartori, „in einer Zeit, in der der Eros in den Medien durch die so genannte Erotik gründlich misshandelt wird“.

**Tango, das ist Entwicklungshilfe aus Lateinamerika für die Europäer.**

**Tango ist ... Paartherapie:**

Tango ist Begegnung, Spiel zwischen Nähe und Distanz, Hingabe und Führung, Tango ist Rollenspiel, Einladung, Verweigerung, Freiraum, den man sich nimmt oder gewährt, Tango ist Verführung ohne Verpflichtung ...

**Tango ist ... gesund für Körper und Seele:**

Bei der Frankfurter Academia de Tango wurden bei elf Paaren Speichelabstriche vor und nach einer 20-minütigen Tangoeinheit gemacht. Das Ergebnis: Der Tanz verringert die Konzentration des Stresshormons Cortisol, während der Spiegel des Sexualhormons Testosteron steigt. Dabei ließ sich die Stressverringerung auf den Einfluss der Musik zurückführen, während für die Ausschüttung von Testosteron der Kontakt und die Bewegung mit dem Partner verantwortlich sind.

Ein Krankenhaus in Buenos Aires etwa setzt auf Tango-Therapie, um unter Schizophrenie leidenden Patienten zu helfen. An der Washington University zeigen Forscher, dass Tango die Mobilität von Parkinson-Kranken signifikant verbessert, und auch bei sozialen Phobien und Depressionen zeigt er Wirkung.

Bei Gesunden verbessert Tango schlicht die gesamte Fitness, verringert die Stressbelastung und stärkt das Selbstbewusstsein ...

DI Elisabeth Richter wird in ihrem Workshop unter anderem den Tango Argentino vorstellen. Den vollständigen Text können Sie auf unserer Homepage nachlesen, [www.berufsverband-efl-beratung.at](http://www.berufsverband-efl-beratung.at), bzw.

bekommen ihn die TeilnehmerInnen des Workshops auf der Tagung.

DI Elisabeth Richter studierte Technische Chemie und arbeitete im Management in der chem./pharm. Industrie. Seit 2005 ist sie selbständig in der Unternehmensberatung tätig. Ihre Schwerpunkte sind Managementsysteme (Qualität, Umwelt, Sicherheit und Gesundheit).

Neben der Leitung des Studios sportBAER. (Pilates, Yoga, Gesunder Rücken, Qi Gong) macht sie auch Ernährungsberatung.



# GEFÜHLE ZUM LEBEN ERWECKEN

Susanne Strobach, MSc

**Eine Emotion, die mich fortträgt ...  
Eine Welle, die über mich schwappt ...  
Ein Geräusch, das mir durch Mark  
und Bein geht ...  
Ein Blick, der mich erstarren lässt ...  
Ein Händedruck, der meine Seele  
wärmt ...  
Ein Lachen, das ansteckend ist ...  
Ein Lob, das wie Honig runtergeht ...  
Ein Kuss, bei dem meine Knie  
schwach werden ...**

Der Begriff Emotion leitet sich aus dem lateinischen „movere“ (bewegen) ab<sup>1</sup>. Unsere Emotionen motivieren uns zu handeln, aktiv zu werden. Emotionen gehören zu uns wie unsere Haut, unsere Haare. Sie bestimmen unser Handeln. Emotionen werden durch unsere Wahrnehmung ausgelöst und sind sogar für uns selbst selten vorhersehbar; je nach Situation, nach persönlicher Befindlichkeit, nach Menschentyp empfinden wir unterschiedlich. Etwas das mich heute aufregt, kann mich morgen nicht aus der Ruhe bringen. Etwas das ich heute kaum wahrnehme, bringt mich morgen auf die Palme. Mit unseren Gefühlen gehen oft körperliche Symptome einher, wie Erröten, Blasswerden, Herzklopfen, schneller Puls, flache Atmung, Schwitzen, feuchte Hände, rote Flecken auf Gesicht und Hals.

Spätestens seit der Lektüre von „Seelenvogel“<sup>2</sup> ist bekannt, dass wir je nach inwendig geöffneter Schublade morgens schon mit guter Laune und voller Taten-drang oder grantig und ärgerlich aufwachen können. Seit Marshall Rosenbergs unermüdlichen Versuchen, unsere Sprache in eine „gewaltfreie“ zu verwandeln, wissen wir, dass andere Menschen zwar Gefühle in uns auslösen können, für diese Gefühle aber nicht verantwortlich sind. Als Gefühle werden auch von außen kommende körperliche Erfahrungen beschrieben, zum Beispiel das Gefühl einer kratzenden Strumpfhose auf der Haut, eines warmen Regens im Gesicht. Im Alltag ver-

wenden wir die Begriffe „Gefühle“ und „Emotionen“ meist synonym.

Mit unseren Gefühlen und Emotionen reagieren wir auf Situationen und bewerten diese damit subjektiv als angenehm oder unangenehm. Sowohl tatsächlich Erlebtes (ein Geräusch, der Anblick eines zähne-fletschenden Hundes) als auch aus dem Gedächtnis Abgerufenes (eine schöne Erinnerung an liebevolle Momente) wird von einer emotionalen Reaktion begleitet. Zu den von Forschern genannten Basisemotionen zählen Überraschung, Freude, Ärger, Furcht, Trauer und Ekel. Interkulturelle Studien zeigen, dass die mit diesen Emotionen verknüpfte Mimik in den verschiedensten Regionen der Welt erkannt und ihre Bedeutung auf sehr ähnliche Weise interpretiert wird. Forschungen zur frühkindlichen Entwicklung belegen das frühe Auftreten der primären Emotionen Freude, Trauer, Ärger und Furcht bereits im Ausdrucksverhalten von Neugeborenen; selbst blind geborene Menschen können Basisemotionen mimisch ausdrücken. Komplexe Emotionen, wie Zärtlichkeit, Stolz, Neid, werden kulturspezifisch geprägt und erlernt, ebenso wie der Umgang mit Emotionen.

Bei Kindern kann beobachtet werden, dass sie zum Beispiel das Gefühl „Angst“ durch das ständige Hörenwollen einer schaurigen Geschichte im geschützten Rahmen langsam immer mehr und mehr auszuhalten und zu bewältigen üben. Sie experimentieren mit verschiedenen Strategien und gewinnen so mehr und mehr Sicherheit im Umgang mit dem Gefühl und machen die Erfahrung der Selbstwirksamkeit.

Während junge Kinder in ihren Emotionen noch oft ihren ersten Impulsen nachgeben, sind wir als Erwachsene gefordert, unsere Emotionen zu kontrollieren und situationsadäquat damit umzugehen. Situationen zu analysieren und nach

Lösungen zu suchen, gelingt uns erst, wenn wir nicht mehr von unseren Emotionen überschwemmt sind, sondern innerlich auf Distanz gehen und auch die Motivationen, Aspekte und Gefühle der anderen Beteiligten er- und anerkennen können. Das Erkennen eigener Bedürfnisse und eine konstruktive Ausdrucksform derselben sowie einen kompetenten Umgang mit eigenen und fremden Gefühlen bezeichnen wir als emotionale Kompetenz. Unsere emotionale Kompetenz ist die Grundlage dafür, in welcher Qualität wir Beziehungen innerhalb der Familie, im Freundeskreis und am Arbeitsplatz gestalten und leben. Zusammenhänge zwischen einer hohen emotionalen Kompetenz und einer positiven schulischen Entwicklung wurden festgestellt, umgekehrt stellt eine geringe emotionale Kompetenz einen Risikofaktor für schlechtere schulische Leistungen, Verhaltensauffälligkeiten und Suchtverhalten dar.

Wie nun mit Eltern und Kindern über ihre Gefühle gesprochen werden kann, wie sie sichtbar und damit bearbeitbar gemacht werden können und damit die emotionale Kompetenz erweitert werden kann, ist Thema meines Workshops.

Strobach Susanne, MSc, ist freiberuflich tätig als (Lehr-)Mediatorin, Trainerin und Qualitätsbeauftragte. Hauptberuflich langjährige (Leitungs-) Tätigkeit im Sozial- und Gesundheitswesen, langjährige Leitung von Rainbows-Gruppen



<sup>1</sup> Zum Artikel vgl. Handwörterbuch für Erzieherinnen und Erzieher, Cornelsen, 2006, S. 102 ff.

<sup>2</sup> Michal Snunit, Der Seelenvogel. Mit Bildern von Na'ama Golomb.

# TRAUER HAT VIELE GESICHTER

WIE WIR MIT KINDERN ÜBER VERLUST UND TRAUER INS GESPRÄCH KOMMEN KÖNNEN

Elisabeth Birkhuber

**W**enn wir einen lieben Menschen oder ein geliebtes Haustier verlieren, macht uns das traurig. Jeder fühlt Trauer unterschiedlich. Weil jeder von uns ganz einzigartig ist, trauert er auch auf seine

ganz persönliche Weise. In unsere Trauer können viele verschiedene Gefühle eingepackt sein: Unsicherheit, Verzweiflung, Angst, Wut und Traurigkeit. Manchmal treten sie gleichzeitig auf, manchmal

hintereinander – und jedes Gefühl ist okay und hilft uns auf seine Art, mit unserem Verlust klarzukommen.

## Nora (8 Jahre)

*Vor drei Wochen ist mein Opa gestorben. Die ganze Verwandtschaft war beim Begräbnis. Sogar der Onkel aus Deutschland ist gekommen. Alle haben sie geweint, doch nach dem Friedhof, im Gasthaus, war es dann ganz lustig – nur die Oma putzte sich oft die Nase. Manchmal hab ich so ein komisches Gefühl im Bauch. Der Opa war ziemlich streng. Ich musste immer ganz ordentlich beim Tisch sitzen und die Schuhe gerade hinstellen und die Türen leise schließen, sonst hat er immer ganz finster geschaut. Ich hab mir manchmal gedacht, wie schön es bei der Oma ist, wenn der Opa nicht da ist. Wie mir die Mama gesagt hat, dass der Opa gestorben ist, ist mir herausgerutscht: „Gott sei Dank nicht die Oma!“ Ich fürcht mich, dass der Opa wegen mir*

*tot ist, oder vielleicht wegen der anderen, die im Gasthaus so lustig waren, dass die auch froh sind, dass es den Opa erwischt hat – vielleicht haben die auch Bauchweh.*

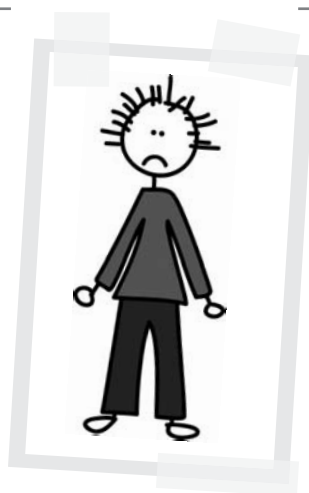
**Keine Sorge/Alles okay:** Nora ist nicht schuld am Tod vom Opa und auch nicht die Verwandtschaft. Unsere Gedanken, auch wenn sie manchmal unfreundlich sind, können niemanden umbringen. Es ist auch normal, dass wir vielleicht die Oma lieber haben als den Opa oder es kann auch umgekehrt sein. Und es ist auch normal, dass alte Menschen sterben. Unsere Gedanken sind dafür nicht verantwortlich. Außerdem hat Noras Opa sehr schön zeichnen können und er hat Nora viel beigebracht, und da war Nora



sehr glücklich mit ihrem Opa und auch ein bisschen stolz. Die Erinnerung daran wird genauso bleiben wie die Erinnerung, dass er sehr ordentlich und streng war.

## Sebastian (10 Jahre)

*Jedes Mal, wenn ich in mein Zimmer komme, kann ich es gar nicht glauben. Im großen Käfig sitzt nur noch ein Meerschweinchen, das andere ist letzte Woche gestorben. Zur Sicherheit hebe ich immer wieder das Häuschen hoch – ob Spinky nicht vielleicht doch drinnen sitzt? Manchmal wenn ich im Bett liege und lese, glaube ich ihr ganz typisches Quieken zu hören. Ich springe auf und schau nach. Jedes Mal bin ich dann voll enttäuscht – Spinky ist wirklich tot und ihre Schwester sitzt alleine und knabbert lustlos an einer Karotte. „Bist du auch traurig?“, frage ich und streichle Spice über den Rücken.*



**Keine Sorge/Alles okay:** Sebastian wird nicht verrückt. Es ist völlig normal, wenn wir einen großen Verlust erleiden, dass wir das anfangs nicht wahrhaben wollen. Es erscheint uns unglaublich, dass uns etwas Geliebtes einfach „weggenommen“ wird. Unser Kopf und unser Herz brauchen eine Weile, bis sie das akzeptieren können. Es hilft, wenn wir mit Freunden über unseren Kummer reden. Gemeinsam lässt sich ein Verlust leichter ertragen. Es ist auch gut, ein Grab zu machen oder eine Ecke im Zimmer mit einem Foto oder dem Lieblingsspielzeug von unserem Haustier; damit können wir uns immer wieder daran erinnern, auch an die schönen Zeiten mit unserem Freund oder unserer Freundin.

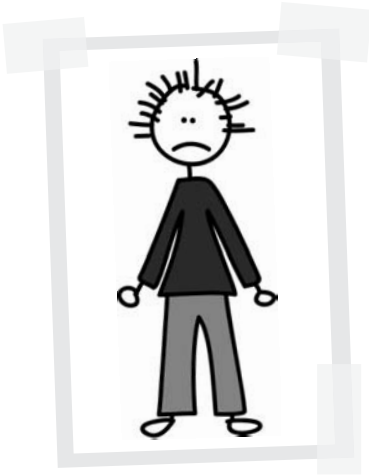
## Florian (12 Jahre)

*Vor einem Monat ist mein Onkel gestorben. Der Bruder meiner Mutter hatte Leukämie. Beim Begräbnis gab es viele Tränen. Von der Tante und auch von meinen*

*zwei Cousins, aber seither hab ich niemanden mehr weinen sehen. Jetzt ist alles so still und angespannt. Ich hab den Onkel sehr gemocht, er war so richtig*

*cool. Jetzt spür ich immer so einen Kloß im Hals und wenn ich merk, dass meine Augen nass werden, lauf ich gleich aufs Klo, damit mich niemand sieht. Heulen ist*

## TRAUER HAT VIELE GESICHTER



*uncool, ätzend. Außerdem möchte ich meine Mama und die Oma und auch die Cousins mit meiner Traurigkeit nicht anstecken. Wenn ich mich zusammenreiße, dann können die besser drüber wegkommen. Manchmal tu ich besonders lustig, damit die anderen abgelenkt sind, aber das fällt mir echt schwer.*

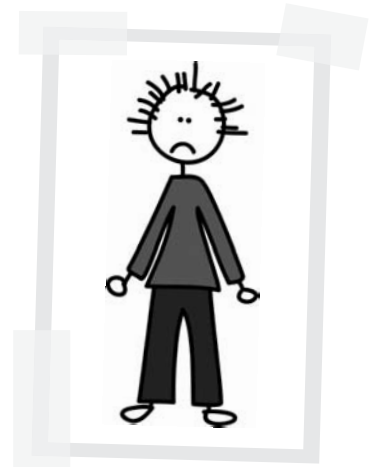
**Keine Sorge/Alles okay:** Es ist schon in Ordnung, wenn wir uns ablenken, doch Florian versucht seine Trauer zu unterdrücken, und das kann sehr ungesund sein. Vielleicht wäre es für seine Cousins und die Mutter sogar angenehm, sich wieder einmal so richtig auszuweinen und über ihre Trauer zu sprechen. Manchmal braucht es dazu aber viel Mut, aber vielleicht kann ihn Florian aufbringen.

### Peter (7 Jahre)

*Vor einem halben Jahr ist die Oma im Krankenhaus gestorben. Ich durfte sie nicht mehr besuchen. Die Eltern haben gesagt, ich soll sie besser so in Erinnerung behalten, wie sie früher ausgesehen hat, und nicht so krank. Jetzt hab ich immer ein grausliches Bild von der Oma im Krankenbett in meinem Kopf und gleichzeitig hab ich Angst, dass ich vergesse, wie die Oma wirklich ausgesehen hat. Ich versuch mich immer zu erinnern, wie ihre Stimme geklungen hat.*

**Keine Sorge/Alles okay:** Vielleicht kann sich Peter ein Fotoalbum machen,

wo einige Bilder von Oma drinnen kleben, oder vielleicht gibt es eine Videoaufnahme von Omas 70. Geburtstagsfest, wo sie noch ganz gesund war. Wenn wir mit anderen über den Verstorbenen reden, uns Geschichten von ihm und Erlebnisse mit ihm erzählen, dann bleibt uns dieser Mensch in Erinnerung. Im Erzählen taucht sein Bild auf, seine Stimme oder wie er etwas gesagt hat. Vielleicht gelingt es Peter, sich zu merken, wie es war, wenn die Oma ihn gedrückt hat oder wenn sie mit ihm Apfelstrudel gegessen hat. Menschen bleiben durch Geschichten auf eine ganz besondere Art in uns lebendig – und



den Leberfleck, den Peter am Schulterblatt hat, den hatte die Oma auch.

### Caroline (13 Jahre)

*Vor einem Monat ist Clemens, mein Schulfreund, gestorben. Es war ein totaler Schock für alle – ein Autounfall – nach zwei Tagen hat es geheißen: „Clemens ist seinen inneren Verletzungen erlegen.“ Clemens kenn ich seit dem Kindergarten. Wir waren echt gute Freunde und haben fast alles gemeinsam gemacht. Manchmal hab ich so eine große Wut! ...Wie konnte er mir das antun, dass er einfach stirbt? Dann kommt gleich das schlechte Gewissen: „Clemens kann ja nichts dafür.“ Wenn es beim Volleyball einmal so richtig gut läuft, bin ich für einen Moment so glücklich wie früher und dann kommt gleich wieder eine Stimme in mir: „Wie*



*kann es dir gut gehen, wenn dein bester Freund tot ist?“*

**Keine Sorge/Alles okay:** Die Wut ist ein sehr lebendiges Gefühl, sie hilft uns manchmal, einiges auszuhalten, auch auszuhalten, dass wir jetzt ohne einen ganz wichtigen Menschen auskommen müssen. Wir wissen, es wird nicht mehr so wie früher. Ein wichtiger Mensch wird uns immer fehlen, aber trotzdem wird unser Leben auch wieder schön, lustig und aufregend sein und wir haben ein Recht auf dieses Leben.

# DAS MÄRCHEN VON DER TRAUERIGEN TRAUERIGKEIT

Von Inge Wuthe

Es war eine kleine alte Frau, die bei der zusammengekauerten Gestalt am Straßenrand stehen blieb. Das heißt, die Gestalt war eher körperlos, erinnerte an eine graue Flaneldecke mit menschlichen Konturen.

„Wer bist du?“, fragte die kleine Frau neugierig und bückte sich ein wenig hinunter. Zwei lichtlose Augen blickten müde auf. „Ich ... ich bin die Traurigkeit“, flüsterte eine Stimme so leise, dass die kleine Frau Mühe hatte, sie zu verstehen.

„Ach, die Traurigkeit“, rief sie erfreut aus, fast als würde sie eine alte Bekannte begrüßen.

„Kennst du mich denn?“, fragte die Traurigkeit misstrauisch.

„Natürlich kenne ich dich“, antwortete die alte Frau, „immer wieder einmal hast du mich ein Stück des Weges begleitet.“

„Ja, aber ...“, argwöhnte die Traurigkeit, „warum flüchtest du nicht vor mir, hast du denn keine Angst?“

„Oh, warum sollte ich vor dir davonlaufen, meine Liebe? Du weißt doch selber nur zu gut, dass du jeden Flüchtigen einholst und dich so nicht vertreiben lässt. Aber, was ich dich fragen will, du siehst – verzeih diese absurde Feststellung – du siehst so traurig aus?“

„Ich ... ich bin traurig“, antwortete die graue Gestalt mit brüchiger Stimme.

Die kleine alte Frau setzte sich jetzt auch an den Straßenrand. „So, traurig bist du“, wiederholte sie und nickte verständnisvoll mit dem Kopf. „Magst du mir erzählen, warum du so bekümmert bist?“

Die Traurigkeit seufzte tief auf. Sollte ihr diesmal wirklich jemand zuhören wollen? Wie oft hatte sie vergebens versucht und ...

„Ach, weißt du“, begann sie zögernd und tief verwundert, „es ist so, dass mich offensichtlich niemand mag. Es ist meine Bestimmung, unter die Menschen zu gehen und eine Zeitlang bei ihnen zu verweilen. Bei dem einen mehr, bei dem anderen weniger. Aber fast alle reagieren so, als wäre ich die Pest. Sie haben so viele Mechanismen für sich entwickelt, meine Anwesenheit zu leugnen.“



„Da hast du sicher recht“, warf die alte Frau ein. „Aber erzähle mir ein wenig davon.“

Die Traurigkeit fuhr fort: „Sie haben Sätze erfunden, an deren Schutzschild ich abprallen soll.“

Sie sagen „Papperlapapp – das Leben ist heiter“, und ihr falsches Lachen macht ihnen Magengeschwüre und Atemnot.

Sie sagen „Gelobt sei, was hart macht“, und dann haben sie Herzschmerzen.

Sie sagen „Man muss sich nur zusammenreißen“, und spüren das Reißen in den Schultern und im Rücken.

Sie sagen „Weinen ist nur für Schwächlinge“, und die aufgestauten Tränen sprengen fast ihre Köpfe.

Oder aber sie betäuben sich mit Alkohol und Drogen, damit sie mich nicht spüren müssen.“

„Oh ja“, bestätigte die alte Frau, „solche Menschen sind mir oft in meinem Leben begegnet. Aber eigentlich willst du ihnen ja mit deiner Anwesenheit helfen, nicht wahr?“

Die Traurigkeit kroch noch ein wenig mehr in sich zusammen. „Ja, das will ich“, sagte sie schlicht, „aber helfen kann ich nur, wenn die Menschen mich zulassen. Weißt du, indem ich versuche, ihnen ein Stück Raum zu schaffen zwischen sich und der Welt, eine Spanne Zeit, um sich selbst zu begegnen, will ich ihnen ein Nest bauen, in das sie sich fallen lassen können, um ihre Wunden zu pflegen. Wer traurig ist, ist ganz dünnhäutig und damit nahe bei sich.“

Diese Begegnung kann sehr schmerzvoll

sein, weil manches Leid durch die Erinnerung wieder aufbricht wie eine schlecht verheilte Wunde. Aber nur, wer den Schmerz zulässt, wer erlebtes Leid betauern kann, wer das Kind in sich aufspürt und all die verschluckten Tränen leerweinen lässt, wer sich Mitleid für die inneren Verletzungen zugesteht, der, verstehst du, nur der hat die Chance, dass seine Wunden wirklich heilen.

Stattdessen schminken sie sich ein grelles Lachen über die groben Narben. Oder verhärten sich mit einem Panzer aus Bitterkeit.“

Jetzt schwieg die Traurigkeit, und ihr Weinen war tief und verzweifelt.

Die kleine alte Frau nahm die zusammengekauerte Gestalt tröstend in den Arm. „Wie weich und sanft sie sich anfühlt“, dachte sie und streichelte zärtlich das zitternde Bündel. „Weine nur, Traurigkeit“, flüsterte sie liebevoll, „ruh dich aus, damit du wieder Kraft sammeln kannst. Ich weiß, dass dich viele Menschen ablehnen und verleugnen. Aber ich weiß auch, dass schon einige bereit sind für dich. Und glaube mir, es werden immer mehr, die begreifen, dass du ihnen Befreiung ermöglichst aus ihren inneren Gefängnissen. Von nun an werde ich dich begleiten, damit die Mutlosigkeit keine Macht gewinnt.“

Die Traurigkeit hatte aufgehört zu weinen. Sie richtete sich auf und betrachtete verwundert ihre Gefährtin.

„Aber jetzt sage mir, wer bist du eigentlich?“

„Ich“, antwortete die kleine alte Frau und lächelte still. „Ich bin die Hoffnung!“

*Inge Wuthe: Lieber spät als gar nicht. Ein Märchenbuch. Erschienen im Lucy Körner Verlag 2007. Im Buchhandel erhältlich. Internetauftritt: [www.inge-wuthe.de](http://www.inge-wuthe.de)*

# SCHULD- UND SCHAMGEFÜHLE, WIE SIE UNS IN DER PAARBERATUNG UND TÄTERARBEIT BEGEGNEN

Josef Hölzl

**S**chuld wollen wir verschweigen, wir reden nicht wirklich gerne drüber, auch wenn wir das Wort sicherlich täglich in den Mund nehmen, wenn wir ein kurzes „Entschuldigung“ einfach so hinsagen. Und das ist sehr verständlich, weil wir spüren, dass es Dinge in unserem Leben gibt, die wir vergessen machen wollen. Schuld drückt manchmal sehr schwer, weil es scheinbar keinen wirklichen Ausweg gibt. Das heißt, wir sind auf Vergeltung und Versöhnung angewiesen. Menschen, die zu uns in die Beratungsstellen kommen – mit dem Problem der Gewalttätigkeit, meist Männer und Burschen –, verknüpfen mit einer Tat nicht nur Schuld, sondern meist auch sehr subtile Schamgefühle und verdeckte Selbstabwertung oder gar Selbstverachtung. Selbstabwertung in dem Sinne, als sie sich selbst für einen besonders schlechten Menschen halten. Ein 14-jähriger Bub, der schon straffällig geworden ist, antwortet auf meine Frage, was er glaubt, wie ich über ihn denke, unter anderem: Ich denke wahrscheinlich auch, dass er ein böser Mensch ist. Er denkt über sich sehr negativ und er unterstellt mir als seinem Gegenüber, dass ich von ihm schlecht denke.

Diese Konzentration und Vermischung von Schuldgefühlen, tatsächlicher Schuld, diffusen Schamgefühlen und (Selbst-) Abwertungen sind kaum auszuhalten und muss abgewehrt oder verdrängt werden. Im Falle von Beziehungsgewalt werden sogenannte diffuse Schuldgefühle irgendwann meist dem Opfer übergeben: Nach einem ersten Aufwachen und Reueempfinden nach dem Zuschlagen werden Gründe gesucht, warum jemand anderer oder etwas anderes verantwortlich für mein Handeln ist. Wir sprechen hier von einer Abgabe der Verantwortung an die Umstände, an ein provozierendes Verhalten des Gegenübers, an die eigene

schlimme Kindheit oder an den Alkohol. Diese Abgabe von Eigenverantwortung wird schon in der Schöpfungserzählung beschrieben:

*„Gott, der Herr, rief Adam zu und sprach: Wo bist du? Er antwortete: Ich habe dich im Garten kommen hören; da geriet ich in Furcht, weil ich nackt bin, und versteckte mich. Darauf fragte er: Wer hat dir gesagt, dass du nackt bist? Hast du von dem Baum gegessen, von dem zu essen ich dir verboten habe? Adam antwortete: Die Frau, die du mir beigestellt hast, sie hat mir von dem Baum gegeben und so habe ich gegessen. Gott, der Herr, sprach zu der Frau: Was hast du da getan? Die Frau antwortete: Die Schlange hat mich verführt und so habe ich gegessen ...“*

Das heißt, der beziehungsweise die andere ist schuld.

Ich kann das sehr gut verstehen, weil die Massivität an sogenannten „schlechten“ Gefühlen, oder gar sich selbst als „Monster“ zu fühlen, normalerweise schwer zu ertragen ist. Schon deshalb nicht, weil eine Gesellschaft sehr dankbar ist, wenn sie für schlimme Dinge Monster verantwortlich machen kann. Damit ist es erledigt und man kann im Schwarzweiß-Schema bleiben. Zusätzlich belastend ist, dass Menschen, die Gewalt ausüben, meist nicht gelernt haben, mit Scham-, Angst- und Ohnmachtsgefühlen umzugehen.

## WAS KANN DA HELFEN?

Hier einige Aspekte und Haltungen, wie wir sie in der Täterberatung als hilfreich erachten:

- Eine Grundhaltung lautet sinngemäß: Solidarität mit dem Menschen/Mann und Entsolidarisierung mit der Tat. Oder noch prägnanter: Achte den Täter, ächte die Tat.

Das klingt im ersten Hinhören plausibel und einfach, ist es aber nicht, wenn ich mir vorstelle: Mein Gegenüber hat seine Frau schwer misshandelt. Und es ist tatsächlich so, dass diese Grundhaltung nicht immer so möglich ist. Allerdings ist es hilfreich zu sagen: Ich brauche nicht zu richten und nicht über ein Strafausmaß zu bestimmen, sondern ich möchte „nur“ mein Gegenüber unterstützen, dass es mit seinem Tun verantwortlicher leben kann und in Zukunft ein wenig selbstbestimmter (gewaltfreier) leben kann – wenn es das auch will.

Weiters ist das Bewusstsein hilfreich: Dieser Mensch ist nicht 24 Stunden lang ein Täter, sondern das war er in dieser Situation.

Ein Bild dazu: Es ist manchmal gut, einen Menschen mir großer Schuld mit dem Bild eines trüben Flusses in Verbindung zu bringen: Manchmal muss man dem Fluss sehr lange folgen, um an eine klare Quelle zu kommen – aber fast immer gibt es sie. Übrigens ist dieses Bild auch hilfreich im Umgang mit Menschen, die ich so überhaupt nicht liebe, wo es mir schwerfällt, sie zu achten.

- Die folgende Überlegung hilft: Auch meine/Ihre weiße Weste ist nicht rein, sie war es nie und jetzt noch weniger. Vielleicht ist das vergleichbar mit dem Bild: Wir sind Wissende und können nicht so tun wie Nichtwissende. Wir wissen von unserer Schuldfähigkeit und machen auch davon Gebrauch: Vielleicht ist das gemeint mit dem „Baum der Erkenntnis“.
- In der Beratung thematisieren wir weniger den Aspekt von Reue und Schuld – das ist deshalb nicht unwichtig, hilft aber in einer Krisensituation nicht wirklich. Im Vordergrund steht die unaufgeregte Konfrontation mit dem „Was ist“ – also mit dem Han-

deln, das schlimme Folgen hatte. Ziel dieser Konfrontation ist, dass jemand zur Verantwortung kommt, dass das eigene Tun auch als Eigenes angenommen wird.

Dann heißt es statt „... wie mir das passiert ist“ ganz unspektakulär, wie ich es stellvertretend für den Klienten ersetze: „Wie Sie das gemacht haben.“ Wenn jemand seine Tat beschreibt, dann nicht um über Schuld und ein Strafausmaß zu verhandeln, sondern um zu dieser Verantwortung zu kommen.

Wie wird erkennbar, dass ein Stück Verantwortungs-Übernahme geschieht?

Ein Indiz dafür ist, dass ein Mensch Scham darüber empfindet, was er gemacht hat, wie er sich verhalten hat. Dafür ist es hilfreich, im Rahmen des Beratungsgeschehens das Umgehen mit schwierigen Gefühlen zu lernen, das Ertragenlernen von Schamgefühlen zu unterstützen. Scham in dem Sinne: Ich erkenne mich in meiner ganzen Tragweite und kann mich nicht mehr vor anderen und nicht mehr vor mir selber verstecken. Diese Haltung ist durchaus vergleichbar mit der Passage im biblischen Text, wenn es sinngemäß heißt: „Und sie erkannten, dass sie nackt waren.“

Ich erlaube mir an dieser Stelle einen Ausflug in den Bereich der Ehe- und Beziehungsberatung bei einem Paar, das sich in der Beratung sozusagen „nichts schenkte“, d. h. sie sprachen Dinge aus, unter denen einer am anderen litt. Alles was sie dem Partner vorwarfen, kam an eine absolut existenzielle Grenze hatte ein hohes Kränkungspotenzial. Das Paar nutzte den geschützten Rahmen, sich alles zu sagen, alles auf den Tisch zu legen.

Ich ließ sie gewähren und brachte alles schließlich in einen anderen Zusammenhang: Dieses Sich-nichts-mehr-vormachen-Können, dieses Sich-bloßgestellt-Fühlen – nackt zu sein – ist nicht weit weg von dem: „Und sie erkannten, dass



sie nackt waren.“ Gleichzeitig sagte ich dem Paar: Was sie hier auch erleben, ist eine ungewohnte, aber intensive Form der Intimität.

Intimität wird bei uns verklärt, doch sie ist auch dort vorhanden, wo sich Menschen nichts mehr vormachen, sich gegenseitig ihre persönliche „Wahrheit“ zumuten. Das wird umso wichtiger, wenn sich Paare schwere Verletzungen zugefügt haben. Vergebung, Versöhnung und die Arbeit am Neubeginn können erst nach dieser Offenlegung ihren Anfang finden.

Die Aufarbeitung von Schuld hat dann weniger damit zu tun, Schuld- und Reuegefühle zu thematisieren, sondern es geht um die Ehrlichkeit und Offenheit dem eigenen und dem Verhalten des anderen gegenüber. Dieses wird aber nicht erreicht, wenn man ständig den Finger auf den wunden Punkt legt.

Weiterführend ist zweierlei: Zum einen bin ich in der Beratung der Garant für das Nicht-Vergessen: Ich werde eine schlimme Tat immer wieder thematisieren. Das macht auch Sinn, denn die KlientInnen mit Schuld denken sowieso ständig daran und können darüber mit kaum jemandem reden, bzw. sie werden oft in dem Sinne „unterstützt“: Reden wir nicht mehr über das Ver-

gangene, es geht jetzt um die Zukunft.

Zum anderen unterstütze ich die Reflexionsfähigkeit des Täters in dem Sinne, dass er sagen kann: Wenn ich mein Verhalten reflektiere, wenn ich erkenne, wie ich etwas gemacht habe, wie ich zu einer Handlung gekommen bin, weiß ich, wie ich Grenzen verletzt, wie ich die Gewalt ausgeübt habe, dann habe ich in Zukunft höhere Chancen, mich bei schwierigen Situationen anders zu verhalten. Das geht aber nicht, wenn verschwiegen und vergessen wird.

Präventiv und zukünftig ist die Haltung „von der Verantwortung zur Empathie“; denn nur das Erlernen von Mitgefühl verdirbt den Spaß an Grenzverletzungen oder an Übergriffen.

So dramatisch die Erzählung vom Sündenfall auch sein mag – in meiner Bibel steht als Überschrift: „Der entfremdete Mensch“. Im Grunde geht es auch um die Ermutigung, mit einem Wissen zu leben, das uns alle verbindet! Im Erleben von Schuld, im Erleben von Scheitern sind wir Menschen uns ähnlicher als unähnlich. Genauso verbindet uns die Hoffnung, manche auch die Gewissheit, damit leben zu können, zu dürfen (manchmal zu müssen) und eine Zukunft zu haben.

# WENN BEZIEHUNGSIDEALE UND LEBENS- WIRKLICHKEIT IN KONFLIKT GERATEN

ERFAHRUNGEN AUS DER EHE- UND FAMILIENBERATUNG

Susanne Savel-Damm, Salzburg

*Der Vortrag wurde bei der Österreichischen Pastoraltagung 2010 „Beziehung leben – zwischen Ideal und Wirklichkeit“, vom 7. bis 9. Jänner 2010 im Bildungszentrum St. Virgil, Salzburg gehalten.*

Ich freue mich über die Einladung, aus Sicht der Beratung einige Erfahrungen beizutragen. Ich bin Ehe- und Familienberaterin, Leiterin des Referats Beratungsstellen im Seelsorgeamt der Erzdiözese Salzburg. Ich bin verheiratet und wir leben mit zwei Töchtern, 16 und 12 Jahre alt.

Meine persönliche Erfahrung als Ehe- und Familienberaterin in geförderten Familienberatungsstellen bezieht sich auf die letzten 17 Jahre, wo ich neben Gesprächen mit Einzelpersonen und Familien gerne mit Ehepaaren und Paaren arbeite und arbeite.

Ehe-, Familien- und Lebensberatung in kirchlicher Trägerschaft gibt es in Österreich etwa doppelt so lange, und zwar mit öffentlichem Auftrag infolge des Familienberatungsförderungsgesetzes von 1974. Eine Vertiefung des Themas – auch in dieser Hinsicht – finden Sie in dem Buch „Ich werden am Du. Beziehungs- und Prozessgestaltung in der EFL-Beratung“, das vom österreichischen Beraterverband 2008 herausgegeben wurde und das einen hervorragenden Überblick über die Entwicklung der Beratung in Österreich bietet.

Ich möchte diesen Erfahrungsbericht – im Sinne des Tagungsthemas – auf Paarberatung einschränken und in drei Fragen gliedern:

- Welche Erfahrungen machen Paare in der Eheberatung?
- Welche Erfahrungen machen Beraterinnen und Berater mit Paaren und Paarbeziehungen?
- Was machen die Erfahrungen aus der

Paarberatung mit mir und mit meinen Ansprüchen und Idealen?

## WELCHE ERFAHRUNGEN MACHEN MENSCHEN IN DER EHEBERATUNG?

1 Paare kommen dann in Beratung, wenn ihre Alltagsprobleme ihrem Beziehungsideal nicht mehr entsprechen und die Unzufriedenheit damit nicht mehr erträglich ist.

Paare rufen an, meist meldet eine/einer an, wenn die Erwartungen an die Beziehung nicht erfüllt wurden, wenn Ideale zerbrochen sind. Das Paar kommt mit den bisherigen Lösungsversuchen nicht mehr weiter. Die Vorwürfe aneinander verschütten das Gemeinsame, das Wir-Gefühl. Die Partner erleben sich als gescheitert und sind oftmals sehr resignativ in Bezug auf Konfliktlösungen.

In ersten Begegnungen höre ich daher oft: Wir wissen nicht mehr weiter; wir landen immer am gleichen Punkt. Es ist nicht mehr auszuhalten. Wir haben alles versucht, es geht so nicht mehr.

Es erfordert Mut, in dieser Situation in eine Beratungsstelle zu kommen, Scham und Schuldgefühle zu überwinden und den gemeinsamen Schritt, sich jemandem dritten anzuvertrauen, zu machen.

Es ist ein erster Schritt, sich gemeinsam einzugestehen, wir haben das, was wir miteinander wollten, verfehlt. Die Vorstellung, dass die Liebe, einmal gefunden, durch das gemeinsame Leben trägt, hat im Leben dieser Paare Sprünge bekommen.

Das Beziehungsideal, dass Liebe dauern soll und unabhängig von Verzweckungen dauern soll, ist – angesichts der Logik der pluralen Erlebnis- und Leistungsgesellschaft – oft ein unerfüllbares Gegenprogramm. Paare in Beratung haben meist schmerzlich festgestellt, dass trotz ihres Bemühens ihr Beziehungsideal nicht

annähernd herstellbar ist.

Im besten Fall erleben Paare, dass in der Paarberatung Bedingungen geschaffen werden, in der Entwicklung wieder möglich wird.

Beratung fördert eine respektvolle und wertschätzende Atmosphäre, in der die Ressourcen und Kompetenzen des Paares für Veränderungsschritte gewürdigt und genützt werden können. Die Partner söhnen sich mit Vergangenen aus und entwickeln neue Zuversicht für ihr Leben als Paar.

2 Eine zweite Erfahrung, mit der Paare in der Beratung meist schon zu Anfang konfrontiert sind, ist, dass BeraterInnen ihnen nicht sagen können, was sie genau tun sollen.

In der Paarberatung sitzen sich drei Personen gegenüber: Die beiden Ratsuchenden sind jeweils die Experten für ihr Leben und für die Gestaltung ihrer Beziehung. Die Beraterin/der Berater ist lediglich die Expertin/der Experte für Beiträge zu einer positiven Lebensgestaltung.

So erklärte mir eine Ehefrau in der Abschlussstunde einer Paarberatung: „Sie haben uns nie gesagt, was wir tun sollen, aber Sie haben uns durch Ihre Fragen und Aufgaben herausgefordert, unseren Weg zu finden.“

3 Eine dritte Erfahrung von Paaren in Beratung ist: Wir sind unterschiedlicher als gedacht!

Beziehungsideale sind häufig geprägt von Kategorien der Gemeinsamkeit, Ähnlichkeit und Gleichheit. Die Unterschiedlichkeit der Partner und die unterschiedlichen Bedürfnisse werden diesem Gleichheitsideal geopfert. In der Beratung erkennen Paare, dass ein Anerkennen ihrer Unterschiedlichkeit keine Bedrohung für ihre Beziehung sein muss.

Das Erarbeiten einer neuen Balance von Nähe- und Distanzbedürfnissen der Partner oder der Balance von Autonomie und

Bindung ist wesentlich für eine befriedigendere Paarbeziehung.

**4** Eine vierte Erfahrung: Paare kommen auch in Beratung, wenn einer von beiden zur Trennung entschlossen ist oder sich beide innerlich und/oder äußerlich weit voneinander entfernt haben.

Beratung hat hier die Funktion, das mit Trennung verbundene Leid vermindern zu helfen, Ideen für die Gestaltung bleibender Verantwortung zu entwickeln, z. B. Paar- und Elternebene getrennt betrachten helfen.

Bei steigenden Scheidungsraten entsteht hier eine große Not, insbesondere bei katholischen Paaren, da die Nichterfüllung des Ideals große Schuldgefühle auslöst. Paare formulieren dann manchmal, dass sie dankbar sind über die Begleitung in der kirchlichen Beratungsstelle.

**5** Menschen mit der Erfahrung von Trennung und Scheidung nehmen den Weg in die Beratungsstelle mit dem Vorhaben: Diesmal will ich/wollen wir es besser machen, wollen früher auf Spannungen, Konflikte und Krisen reagieren.

Ratsuchende in Folgebeziehungen oder Zweitehen beschreiben, dass ihre Erfahrung mit ersten Ehen sie schneller dazu motiviert hat, sich Hilfe und Unterstützung zu suchen. Dies mag auch an der größeren Herausforderung liegen, die Patchworkfamilien im Hinblick auf die Gestaltung unterschiedlich gearteter Familienbeziehungen haben.

#### WELCHE ERFAHRUNGEN MACHEN BERATERINNEN UND BERATER MIT PAAREN UND PAARBEZIEHUNGEN?

EFL-Beratung im kirchlich-institutionellen Kontext ist als niederschwellige Einrichtung gedacht. Sie soll den Menschen, die sie brauchen, ohne Bürokratie, soziale oder weltanschauliche Barrieren zugänglich sein und verpflichtet sich den Prinzipien der Freiwilligkeit, Anonymität, Kostenfreiheit, Erreichbarkeit durch regionale Angebote und bedarfsgerechte Öffnungszeiten.

Sie steht zur Verfügung – für Information, Reflexion, Konfliktbearbeitung, für zeitbegrenzte Begleitung, für zielführende Weiterleitung.

Sie wirkt problemlösungsorientiert auf der



Basis einer unterstützenden Beziehung. Dieser idealtypische Anspruch wird in der Realität der Beratungsstunde ebenso herausgefordert:

**1** Nehmen wir das Prinzip der Freiwilligkeit: Paarberatung kann niemandem aufgezwungen werden – auch wenn die/der Ratsuchende, Angehörige oder auch die Beraterin/der Berater selbst es noch so schade finden, dass jemand die gemeinsame Paarberatung ablehnt oder abbricht. Das Ansinnen, den Partner/die Partnerin durch Beratung wieder zu „reparieren“ oder zur „Vernunft zu bringen“, ist eines, welches oft zu Anfang mühevoll zurückgewiesen werden muss, wobei gleichzeitig Motivationsarbeit für ein gemeinsames Arbeiten zu leisten ist.

**2** Damit einher geht die Aufgabe, sich als Berater/Beraterin aus der Problemtrance des Paares zu lösen, Hoffnungsmomente aufzuspüren und die Erinnerung an die einst gemeinsamen Visionen und Beziehungsvorstellungen der Partner zu fördern.

**3** Eine weitere Herausforderung, vor die BeraterInnen gestellt sind, ist die Wahrung einer neutralen Position dem Paar gegenüber und allen Versuchen der Parteinahme zu widerstehen. Paare wünschen sich manchmal den Berater/die Beraterin als Schiedsrichter.

So klagte eine Ehefrau in der Paarberatung über das kontrollierende und einengende Verhalten des Ehemannes, während er sich über die handgreiflichen „Auszucker“ und die Unehrlichkeit seiner

Frau beschwerte. Hätte ich nur einen der beiden erlebt, läge es nahe, Partei gegen den anderen zu ergreifen. Sie erzählten zwei völlig unterschiedliche Geschichten ihres Zusammenlebens. Als ich ihnen das spiegelte – „Ich habe den Eindruck, Sie leben zur Zeit in völlig unterschiedlichen Welten“ –, konnten wir darüber reden, wie negativ und respektlos sich dieser Rückzug in die je eigene Wahrnehmung und Weltsicht auf ihre Beziehung auswirkte.

**4** Herausfordernd als Eheberaterin erlebe ich den Wandel der Beziehungsideale. So bestehen nicht nur Brüche zwischen Idealen und tatsächlich gelebten Beziehungen, sondern ebenso sind BeraterInnen ständig gefordert, ihre Beziehungsideale zu reflektieren, um den Beziehungswirklichkeiten der KlientInnen zu begegnen, denn jede Beziehung ist anders. Klare Rollenbilder lösen sich einerseits auf, andererseits spielen sie oft noch eine große Rolle in den Köpfen. Dazu drei Beispiele:

- Ein Ehepaar mit zwei Schulkindern, das zehn Jahre in einer traditionellen Versorgungsehe lebte, gerät in Krise, als der Mann arbeitslos wird und die Frau eine Teilzeitbeschäftigung annimmt. Sie empfindet ihre Arbeit als bereichernd, leidet aber unter der Belastung, erwerbstätig und weiterhin alleine für Haus- und Familienarbeit zuständig zu sein. Er leidet darunter, die materielle Versorgung der Familie nicht mehr gewährleisten zu können. Er sieht nicht nur seine Rolle, seinen

# WENN BEZIEHUNGSIDEALE UND LEBENSWIRKLICHKEIT IN KONFLIKT GERATEN

Platz als Mann, gefährdet, sondern empfindet die Erwerbstätigkeit seiner Frau als Verrat am bisherigen Modell.

- Ein anderes Paar, das sich dazu entschlossen hat, die Vollerwerbstätigkeit der Ehefrau mit dem Hausmann-Sein des Mannes zu kombinieren, entschließt sich, in Beratung zu kommen, als klar wird, dass die Ehefrau durchaus mehr an Familienarbeit übernehmen möchte und sich wünscht, dass ihr Mann mehr außerhäusliche Interessen entwickelt. Der Ehemann leidet vor allem an der materiellen Abhängigkeit von seiner Ehefrau und wünscht sich weniger Einmischung ihrerseits in seine Bereiche.
- Ein anderes Paar, das über einige Jahre ein partnerschaftliches Teilen von Erwerbs- und Familienarbeit praktizierte, kam in Beratung, nachdem der Ehemann einen beruflichen Wechsel vorgenommen hatte und die Teilung so nicht mehr funktionierte. Beide litten an starken Erschöpfungs- und Überforderungsgefühlen.

Diese Beispiele machen auch deutlich, wie sehr die individuellen Beziehungsideale von außen, z. B. durch gesellschaftliche Entwicklungen, in Frage gestellt werden können. Einerseits erleben BeraterInnen, dass sie einen neuen Zugang zur Konfliktbewältigung vermitteln und helfen können, Strategien für angemessene, moderne Beziehungsgestaltung zu entwickeln. Andererseits sind gesellschaftliche Bedingungen in der individuellen Paarberatung nicht zu verändern.

5 Psychosoziale Beratung begleitet individuelle Prozesse, bringt sie zur Sprache und eröffnet damit Gestaltungsmöglichkeiten für letztlich unvorhersehbare Gegebenheiten des Lebens.

Über Wirkung und Nützlichkeit der Beratung befinden allein die Paare, also Klienten und Klientinnen.

Nicht das, was ich für nützlich halte, halten Paare für ebenso hilfreich. Und so ist eine wesentliche Erfahrung in der Beratung mit Paaren, dass diese mich oft überraschen, wie sie Ideen aus der Beratungsstunde abwandeln, umsetzen oder verwerfen.

So teile ich als Beraterin mit den Ratsuchenden auch die Erfahrung, in jedem

Prozess mit Unerwartetem und Unvorhergesehenem umzugehen.

## WAS MACHEN DIE ERFAHRUNGEN AUS DER PAARBERATUNG MIT MIR UND MIT MEINEN ANSPRÜCHEN UND IDEALEN?

1 Die Erfahrungen bereichern mich, wenn es gelingt, Hilfe zur Selbsthilfe zu sein, wenn ich am Ende eines Beratungsprozesses „überflüssig“ geworden bin und als Feedback von dem Paar höre, was ihnen gut getan, was geholfen hat.

2 Das Miterleben, wie Menschen mit Schicksalsschlägen umgehen, wie sie Abschiede bewältigen, wie auch Misserfolge betrauert werden kann, lässt mich oft ehrfürchtig und dankbar dem Leben gegenüber zurück.

Zuhören, Dasein, Trösten fordert mich als Beraterin vor allem dann, wenn Prozesse abgebrochen werden, wenn in mir Überforderungs- oder Ohnmachtgefühle entstehen. Dies passiert, wenn meine Ansprüche und Ideale sich zu weit von der Beziehungswirklichkeit des Paares entfernt haben. Hier erlebe ich es auch als Quelle von Kraft, auf meinen Glauben und mein Vertrauen zurückgreifen zu können, dass bei Gott niemand verloren ist.

3 Man kann Menschen nicht gegen ihren Willen verändern. Ich kann darum werben, sie verführen, über Alternativen, Träume, Ideale wieder nachzudenken.

Ziel von Paarberatungen ist nicht das Erreichen des Ideals und das Happy End, sondern das Anstoßen kleinräumiger Veränderungen, die Kunst der kleinen Schritte.

Ich kann Entwicklungsbedingungen schaffen, aber keine Veränderungen machen.

Dieses Wissen bewahrt mich vor falschen Machtansprüchen und diese Erfahrung macht bescheidener und damit zufriedener.

4 Manchmal fragen KlientInnen nach der Beziehungsgestaltung der Beraterin/des Beraters und vermuten: Sie haben diese Probleme sicher nicht!

Beruf und persönliches Leben berühren sich gerade in der Beziehungsberatung besonders stark, aber BeraterInnen führen keine idealeren Beziehungen. Auch hier gilt es, überzogene Ansprüche zu relativieren und professionelles Wissen

und Reflektieren in die eigene Beziehung, das eigene Leben zu integrieren.

5 Schließlich ist noch zu fragen: Was machen diese Erfahrungen mit mir im Kontext der kirchlichen Beratungsstelle? Ich sehe Ehe-, Familien- und Lebensberatung als biblisch begründetes Begleiten und Trösten und in einer langen kirchlichen Tradition des Ratgebens stehend. Ich sehe Beratung als dialogisches Handeln im Sinne von „Gaudium et Spes“, das explizit Freude und Hoffnung, Trauer und Angst der Menschen von heute zur Aufgabe macht. Und damit sehe ich Eheberatung als Trägerin von Seelsorge.

Daraus entsteht auch ein Anspruch zur gegenseitigen Ergänzung von Gemeindepastoral und Eheberatung.

In der Alltagswirklichkeit von Gemeindeorte ich hier manchmal Unwissen und Skepsis der Eheberatung gegenüber, an den Beratungsstellen bleiben die Erfahrungen und das Wahrnehmen aktueller Entwicklungen innerhalb der Fachteams. Es wäre zu überlegen, wie Kirche auf den Erfahrungsschatz aus der EFL-Beratung zurückgreifen könnte und wie BeraterInnen mehr von ihren Erfahrungen in den kirchlichen Diskurs einbringen könnten.

*Ich danke für Ihre Aufmerksamkeit!*

## LITERATURHINWEISE:

Berufsverband Dipl. EFL-BeraterInnen Österreichs (Hrsg.) (2008): *Ich werden am Du. Beziehungs- und Prozessgestaltung in der Ehe-, Familien- und Lebensberatung*, Wien: LIT-Verlag.

Krockauer, R. (2009): *Theologisch inspiriert beraten. Zugänge und Perspektiven*. In: *Beratung Aktuell*, Sonderausgabe, Paderborn: Junfermann Verlag, S. 61–74 (zu finden unter: [www.active-books.de](http://www.active-books.de)).

Mag.<sup>a</sup> Susanne Savel-Damm, Leiterin des Referats Beratungsstellen des Seelsorgeamtes Salzburg; Dipl. Ehe-, Familien- und Lebensberaterin, Pädagogin, Systemische Familientherapeutin i.A.u.S., Theologin



# KREATIVE METHODEN

## LIEBE KOLLEGINNEN, LIEBE KOLLEGEN!

ES FREUT MICH SEHR, DASS ICH IMMER WIEDER DIE RÜCKMELDUNG BEKOMME, DIESE KREATIVBEITRÄGE UND VERWEISE SEIEN GUT BRAUCHBAR UND SEHR HILFREICH! DAS SPORNT MICH AN, MEINEN FUNDUS DIESBEZÜGLICH NOCH GENAUER ZU SICHTEN UND DAS AUGENMERK DARAUF ZU LEGEN, WAS AUCH FÜR ANDERE GUT ZU VERWENDEN UND VERWERTEN UND ZUDEM LEICHT IN DIESER KOLUMNE ZU VERMITTELN IST.

SO MÖCHTE ICH SIE HEUTE AUF EIN ONLINE-MAGAZIN AUFMERKSAM MACHEN, DAS ICH SELBER GERNE LESE, WEIL DIE AUTORINNEN ZU DEN VIELFÄLTIGSTEN THEMEN NEUE ASPEKTE ANSPRECHEN, UND DAS ICH GLEICHZEITIG ALS SCHATZKISTE FÜR PRAKTISCHES BERATUNGSWERKZEUG SEHE.

*Eva Bitzan*



Mag<sup>a</sup>. Eva Bitzan  
Dipl. EFL-Beraterin,  
Religionspädagogin

Das Magazin findet sich unter [www.zeit-zuleben.de](http://www.zeit-zuleben.de) und wird von Tania Konnerth und Ralf Senftleben online gestellt. Frau Konnerth ist Dipl. Kommunikationswirtin, freie Autorin, Trainerin und Beraterin – vielleicht ist Ihnen schon das eine oder andere ihrer Bücher untergekommen. Herr Senftleben ist Dipl. Informatiker, Autor, Trainer und ebenfalls Berater.

In der Rubrik „wir über uns“ kann man nachlesen, dass es den beiden ein Anliegen ist, bei den Leserinnen und Lesern mit ihren Inputs zu einer aktiven Lebensgestaltung beizutragen. So erlebe ich auch selber die Artikel und Beiträge, aber auch die Einladung zu verschiedenen Gesprächsforen als eine Aufforderung und Anregung, Gesagtes in Frage zu stellen, mir meine eigene Meinung dazu zu bilden und diese auch mit anderen auszutauschen.

Viele verschiedene Themenbereiche – Kreativität, Gesundheit, Lebensstile, Lernen, Spiritualität und vieles mehr – sind dabei im Angebot. Neben einfachem „Nachlesen“ bieten die AutorInnen aber auch konkrete Programme und Schulungen an. Ich habe etwa das „Selbstcoaching-Programm“ für mich bestellt, zu einem, wie ich finde, wirklich einmaligen Preis von € 59,-. Über zwölf Wochen

bekommt man jeweils die einzelnen Kapitel als pdf-Dateien geschickt, damit verbunden die Möglichkeit, nach der eigenen Bearbeitung Rücksprache mit Herrn Senftleben zu halten und sich auch einem Austauschforum anzuschließen.

Besonders dieses Programm nehme ich immer wieder gerne zur Hand – ich habe dabei viel über mich, aber auch für meine KlientInnen gelernt und es auch schon öfter weiterempfohlen.

Außerdem gibt es viele verschiedene Formulare kostenlos zum Herunterladen, die man somit gleich auch für die Beratungsstunde zur Hand hat. Besonders erwähnen möchte ich hier noch die sehr klare und grafisch ansprechende Gestaltung der Blätter.



In dem wöchentlich erscheinenden Newsletter finden sich etwa

- Tipps und Gedankenanstöße
- Inspirierende Geschichten
- Buchempfehlungen
- Möglichkeiten zum Austausch über Artikel und aktuelle Themen.

Grundsätzlich bin ich selbst keine exzessive Internet-Userin, will heißen: Ich lese Bücher immer noch lieber gedruckt als online; ich tauche in keinen Chatrooms auf und führe an- und aufregende Gespräche mit meinen Söhnen über die Sinnhaftigkeit von Facebook und Co. Aber ich bin offen für viele praktische Möglichkeiten, die sich mir z. B. über solche berufsbezogenen Seiten bieten. Die Variante, Arbeitsblätter und Texte einfach in einen virtuellen Ordner zu speichern, entlastet mein papiergeplagtes Büro deutlich;

mit einem USB-Stick habe ich sie immer griffbereit und kann sie gegebenenfalls KlientInnen an der Beratungsstelle ausdrucken oder ihnen ein umfangreicheres Programm mit nach Hause geben.

Zum Abschluss ein Zitat, das Ralf Senftleben in seinem Selbstcoaching-Programm anführt: „Wer ein Warum? hat, dem ist kein Wie? zu schwer“ – es stammt von Friedrich Nietzsche.

Ich hoffe, diese meine Anregung hat Ihrer und eurer Neugier ein ausreichendes „Warum?“ geliefert – und das Wie? wird in der Folge kein großes Problem mehr sein.

Alles Gute beim Schmökern!



## DomBuchhandlung

5020 Salzburg

Kapitelplatz 6

Tel. 0662 / 84 21 48

Fax 0662 / 84 21 48-75

e-mail: [dombuchhandlung@buchzentrale.at](mailto:dombuchhandlung@buchzentrale.at)

**BÜCHER  
DIE  
SINN  
GEBEN**



# FORTBILDUNGEN – FORTBILDUNGEN – FO



BEZIEHUNGLEBEN.AT

FRÜHLING 2011

HERBST 2010

28./29. 10. 2010

## Wer gibt sich für wen auf?

Die Angst vor Nähe und Abhängigkeit in Beziehungen

Referentin: Bärbel Wardetzki

Ort: Bildungshaus Puchberg, 4600 Wels

## Neueröffnung der Lehranstalt mit Aufbaulehrgang in Erziehungs- und JugendberaterIn

Der Lehrgang ist fertig konzipiert und wurde von der Landesschulinspektorin befürwortet. Es ist ein dreisemestriger Lehrgang in 8 Modulen und er startet – wenn vom Ministerium genehmigt – mit **Modul 1 am 4./5. März 2011.**

Dieser Diplomlehrgang schließt mit dem Berufstitel Diplomierte/r Erziehungs- und Jugendberater/in ab. Die Kosten werden voraussichtlich € 1.300,- betragen.

Weitere Module, die bereits terminlich fixiert sind:

**Modul 2 am 8./9. April 2011**

**Modul 3 am 1./2. Juli 2011.**

Bis zur heurigen Jahrestagung im Mai soll der Folder für diesen Lehrgang fertig sein, damit ich ihn dort bewerben kann. Interessierte können sich im Büro melden und auf eine Interessentenliste setzen lassen.

Mag. Gerlinde Poimer  
Leiterin der Lehranstalt

beziehungleben.at

Tel.: 0732/7610-3511

gerlinde.poimer@dioezese-linz.at



21. 5. 2010, 9.00–17.00 Uhr

## Hilfreiche mediative Elemente als Werkzeug für Streitfälle in der Beratung von bäuerlichen Familien

Referentin: Christiane Sauer, MSc

Anmeldeschluss: 23. 4. 2010

Ort: Heitzlergasse 2, 3100 St. Pölten

Zielgruppe: Bäuerliche FamilienberaterInnen, MediatorInnen, BeraterInnen, die mit bäuerlichen Familien arbeiten.

8. 10. 2010, 9.00–17.30 Uhr

## Beratung mit psychisch kranken KlientInnen

Anmeldeschluss: 8. 9. 2010

Ort: Heitzlergasse 2, 3100 St. Pölten

Referentin: DSA Helga Goll

## Partnerschule nach Dr. Sanders

10-tägige Weiterbildung, 2 Blöcke

**1. Block:**

**29. 11. 2010, 17 Uhr – 04. 12. 2010, 13 Uhr**

**2. Block:**

**14. 03. 2011, 10 Uhr – 19. 03. 2011, 13 Uhr**

ReferentInnen: Hannelore Ruhe-Hollenbach, Dörte Frank-Boegner, Heiner Hülsen

Anmeldeschluss: 9. 10. 2010

Ort: Bildungshaus St. Hippolyt,

3100 St. Pölten

## VORSCHAU AUF 2011

28. 1. 2011, 9.00–17.00 Uhr

## „Aus der Farbpalette schöpfen“

Imagination und Malen – kreative Ansätze für den Beratungsalltag

Referentin: Mag. Elfi Keck-Rapp

Anmeldeschluss: 1. 12. 2010

Ort: Bildungshaus St. Hippolyt,

3100 St. Pölten

Für alle Seminare, Information und Anmeldung:

Karin Zöttl, Heitzlergasse 4,

3100 St. Pölten

Tel.: 02742/35 35 10 25

geschäftsleitung@ratundhilfe.net

## FORTBILDUNGSPROGRAMM DER LEHRANSTALT FÜR EHE- UND FAMILIENBERATUNG DER ED WIEN



DIE LEHRANSTALT FÜR EHE- UND FAMILIENBERATUNG ÜBERSIEDELTE AM 15. MÄRZ 2010 GEMEINSAM MIT DER FAMILIENBERATUNGSSTELLE DER ERZDIÖZESE WIEN IN DIE RÄUME DER PFARRE VOTIV AM ROOSEVELTPLATZ 8/2.STOCK/3, 1090 WIEN (HINTER DER VOTIVKIRCHE).

11./12.06.2010

### Gewaltfreie Kommunikation n. M. Rosenberg

Referentin: Helga Maurer

01./02.10.2010

### Erlebnisorientierte Entwicklungspsychologie

Referentin: Monika Gumhalter-Scherf

05./06.11.2010

### Träume – Spiegel des Lebens

Referentin: Dr. Maria Riebl

03./04.12.2010

### Arbeit mit dem Familienbrett

Referentin: Elke Sengmüller

Alle Seminare in Wien, genauer Ort wird noch bekannt gegeben. Die Telefonnummer und E-Mailadresse erfahren Sie demnächst auf der Homepage: [www.laefl.org](http://www.laefl.org)

# BERATUNGSTIPPS AUS DEM INTERNET?

INFORMATION UND WERBEMÖGLICHKEIT FÜR BERATERINNEN. EIN PROMOTIONARTIKEL  
IN EIGENER SACHE.

Barbara Lang

**D**as Medium Internet ist aus unserem Leben nicht mehr wegzudenken. Zu fast allen Lebensfragen hat GOOGLE Hinweise auf Informationen parat. Ob diese aber richtig und aussagekräftig sind, ist vom Fachmann/von der Fachfrau jeweils von Fall zu Fall zu prüfen.

Die Aufgaben, denen Sie sich in Ihrer Tätigkeit als Ehe-, Familien- und LebensberaterInnen täglich zu stellen haben, sind umfangreich und komplex. Oft werden Fragen und Probleme, die Menschen im Zusammenhang mit ihrem Alleinsein quälen, an Sie herangetragen.

Ihr umfassendes Fachwissen befähigt Sie, schnell und kompetent durch ...

- das Aufzeigen möglicher Vorgangswesen,
- die Unterstützung bei der Umsetzung erarbeiteter Lösungen,
- Anregungen für die individuelle Lebensplanung und vieles mehr ... zu helfen.

Aber: Hand auf's Herz – wäre es nicht auch für Sie oft hilfreich, z. B. die Themen Trennung, Scheidung, Tod des Partners, oder spezifische Probleme, die damit im Zusammenhang stehen, auch von dritter Seite beleuchtet zu wissen?

Wir haben für Sie im Internet recherchiert und konnten feststellen, dass GOOGLE bei sehr vielen Themen, die mit dem Alleinsein von Menschen im Zusammenhang stehen, sehr häufig folgende Webseite primär nennt: [www.2minus1.at](http://www.2minus1.at).

Unsere Beurteilung: Dieses kostenfreie Hilfsportal für Menschen, die alleine leben (müssen), enthält

- viel Wissenswertes,
- gibt eine große Zahl an wertvollen Informationen, Tipps und Hinweisen, die Hilfesuchenden schnell, unbürokratisch und kompetent weiterhelfen können.

Auch für Ihre Arbeit als professionelle/r Ehe- und Familienberater/in enthält das Hilfsportal [www.2minus1.at](http://www.2minus1.at) fachliche Informationen, die auf anderen Wegen nur mühsam zu bekommen sind (Beispiele: Berechnung des Kindesunterhalts, Text für Parte).

Menschen, die durch Tod, Trennung, Scheidung den Partner verloren haben – bzw. verlieren werden –, stehen häufig vor scheinbar unlösbaren Lebensfragen.

Ob Trauer, Arbeitslosigkeit, sinnvolle Freizeitgestaltung, die Suche und Pflege von Freundschaften, rechtliche Folgen des Ereignisses, psychische Krisen, Glaubensfragen und vieles mehr – dies alles wird im Portal „2minus1.at – Ihr Leben allein“ behandelt, somit auch jene Probleme, mit denen Sie oft konfrontiert werden.

Die Beachtung des Hilfsportals durch die „Internetuser“ ist enorm. Pro Monat werden im Durchschnitt 40.000 Seiten gelesen. Die Tendenz der Zugriffszahlen ist stetig steigend. Dies kann wohl als Beweis für die hohe Akzeptanz und die Qualität der gebotenen Informationen gewertet werden.

Wir sind der Meinung, dass dieses Internetportal für alle Mitglieder des Berufsverbandes Diplomierter Ehe-, Familien- und LebensberaterInnen Österreichs, die auch selbstständig tätig sind, zusätzlich interessante Möglichkeiten bietet, zu geringen Kosten zielgerichtet die eigenen Leistungen und die eigene Fachkompetenz den Hilfesuchenden und interessierten Menschen vorzustellen bzw. nahezubringen.

Bitte, versuchen Sie einmal – in „stillen fünf Minuten“ –, folgendes Beispiel durchzuführen:

Suchbegriff in GOOGLE: „Mediation Familie“.

Ergebnis: 2minus1.at erscheint auf der ersten Seite an der zweiten Stelle.

Bitte, klicken Sie 2minus1.at an – Sie befinden sich jetzt auf der themenbezogenen Seite des Portals.

Auf der rechten Seite des Beitrags erscheint der Hinweis: Banner von Michaela Harrer.

Durch einen Klick darauf sind Sie auf ihrer Homepage.

Der User hat sein Ziel ebenso erreicht wie die im Portal „2minus1.at“ erfolgreich Werbung treibende Mediatorin, Ehe- und Familienberaterin.



Das Portal lebt auch von der Aktualität der Erkenntnisse, der Kompetenz und den Erfahrungen von Fachleuten.

Senden Sie bitte Ihre Anregungen zur Verbesserung und Ergänzung der Inhalte an:



Barbara Lang,  
Lebens- und Sozial-  
beraterin i.A.u.S.

Redaktion

Maurer Lange Gasse 9–13, Haus 2/2  
1230 Wien

Tel./Fax: +43 (0) 1 888 23 27

Mobil: +43(0) 676 30 45 867

E-Mail: [office@2minus1.at](mailto:office@2minus1.at)

Homepage: [www.2minus1.at](http://www.2minus1.at)

# „RAT & HILFE“ IN CARITAS EINGEGLIEDERT



**Michaela Fischer; Beate Schneider, Bereichsleiterin Menschen in Not; Christiana Klimka; Dr. Hannelore Huber; Dr. Sepp Winklmayr, Direktor der Pastoralen Dienste der Diözese St. Pölten; Diözesanbischof DDr. Klaus Küng; Mag. Friedrich Schubböck, Direktor der Caritas St. Pölten; Hanne Walterskirchen; Franz Habersatter; Christine Steiner**

Im Zuge der Strukturreform legte die Diözese St. Pölten die Verantwortung und Leitung von „Rat & Hilfe“ in die Hände der Caritas. Bisher war die Ehe-, Partner-, Familien- und Lebensberatung, die in 18 Beratungszentren in allen Bezirken in der Diözese St. Pölten angeboten wird, den Pastoralen Diensten zugeordnet. Die Caritas gehöre zum Herzen der Kirche, sagte Bischof Klaus Küng bei einem Festakt zur Übergabe der Einrichtung, und „Rat & Hilfe“ solle „mitten im Herzen der Kirche angesiedelt“ sein.

Sieben hauptberufliche Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sowie 80 freie BeraterInnen, TherapeutInnen, JuristInnen, PsychologInnen und ÄrztInnen haben im Vorjahr in der Diözese mehr als 25.000 Beratungs-, Therapie-, Mediations- und Besuchsbegleitungsstunden geleistet.

Gegründet wurde „Rat & Hilfe“ vor 37 Jahren als Familienberatungsstelle. Im Laufe der Zeit erweiterte und differenzierte „Rat & Hilfe“ das Angebot, „so dass die einzelnen Menschen, die sich an uns wenden, individuell passende professionelle Beratung und Begleitung bekommen“, berichtete die Leiterin Christiana Klimka. „Generell sind unsere Angebote verschwiegen, kompetent, offen und lösungsorientiert.“ Neben der allgemeinen Beratung bietet „Rat & Hilfe“ Psychotherapie, Mediation, bäuerliche Familienberatung, Supervision, Jugendberatung, Besuchsbegleitung, Familienplanung, Männerberatung, Erziehungsberatungen sowie Rechtsberatungen, erklärte Beate Schneider, die zuständige Caritas-Bereichsleiterin für „Menschen in Not“.

*(Auszug aus dem Text der Homepage der Diözese St. Pölten)*

Im Rahmen eines Arbeitertages erfolgte am 5. März 2010 die offizielle Übergabe der Trägerschaft für „Rat & Hilfe“ von den Pastoralen Diensten der Diözese St. Pölten zur Caritas St. Pölten. Rein rechtlich vollzog sich der Wechsel schon per 1. 1. 2010. Im Rahmen der Festveranstaltung wurde fünf KollegInnen eine Dankesurkunde durch Bischof Küng überreicht.

## Geehrt wurden:

**Herr Franz Habersatter**, der fast 25 Jahre die Leitung von „Rat & Hilfe“ inne hatte und wesentlich den fachlichen und organisatorischen Aufbau von „Rat & Hilfe“ gestaltet hat. Er ist bis heute im Beratungszentrum Lilienfeld als Berater und Psychotherapeut tätig. Herr Habersatter feierte im Jänner seinen 70. Geburtstag.

**Frau Christine Steiner**, die seit der Gründung von „Rat & Hilfe“ in der Beratung und Psychotherapie arbeitet und seit vielen Jahren eine Gruppe für Frauen, die sexueller Gewalt ausgesetzt waren, begleitet. Frau Steiner feierte im Jänner ihren 70. Geburtstag.

**Frau Hanne Walterskirchen**, die seit der Gründung von „Rat & Hilfe“ als Beraterin und Psychotherapeutin in St. Pölten arbeitet und sich zusätzlich in der Gerontopsychotherapie qualifizierte. Frau Walterskirchen feiert im Mai ihren 70. Geburtstag.

**Frau Dr. Hannelore Huber**, die seit 1974 als Psychologin und Psychotherapeutin in mehreren Beratungszentren tätig ist und wesentlich zur Entwicklung der psychologischen Beratung von Kindern, Jugend-



lichen und deren Eltern beigetragen hat und im April ihren 65. Geburtstag feiert.

**Frau Christa Gutmann**, die seit Beginn von „Rat & Hilfe“ als Beraterin und Psychotherapeutin im Beratungszentrum Tulln arbeitet und als langjährige Direktorin der Lehranstalt für Ehe-, Familien- und Lebensberatung in Wien in der Ungargasse wesentlich zur Entwicklung von Beratung und der Entwicklung der Ausbildung von BeraterInnen österreichweit beigetragen hat.

## Gesprochen haben:

**Franz Habersatter** – über die Gründung von „Rat & Hilfe“ und seine Zeit der Leitung;

**Hanne Walterskirchen** – über die Tätigkeit als Beraterin zu Beginn des Bestehens von „Rat & Hilfe“; und

**Michaela Fischer**, sie hat als ganz junge Dipl. Ehe-, Familien- und Lebensberaterin im Februar 2010 in den Beratungszentren Amstetten und Waidhofen/Ybbs zu arbeiten begonnen, – über ihre Sicht auf ihre Arbeit als junge Beraterin.

# TAGUNGSANKÜNDIGUNG

JAHRESTAGUNG 2010

7. – 9. MAI 2010, SALZBURG, ST. VIRGIL

**Absender:**

Berufsverband Diplomierter Ehe-,  
Familien- und LebensberaterInnen  
Österreichs  
Mag. Elisabeth Birkhuber  
Jakob Fuchs Gasse 85  
2345 Brunn am Gebirge

## LIEBE, FREUDE, ANGST + CO.

EMOTION UND INTUITION IN DER BERATUNG



Arbeit mit Gefühlen ist Feinarbeit und ein wesentliches Handwerkszeug in der Beratung, um einen Prozess initiieren und begleiten zu können. Die menschliche Fähigkeit der Empathie und Intuition ist dafür die Voraussetzung. Oft wird etwas als Gefühl bezeichnet, was vielmehr eine Bewertung, Ableitung, Interpretation oder Denkkategorie ist.

BeraterInnen selbst brauchen dafür eine hohe Kompetenz an Selbstwahrnehmung, einerseits um professionell handlungsfähig zu bleiben, aber auch um mit und für KlientInnen Gefühle erfassen, beschreiben, benennen und in Bewegung bringen zu können.

### REFERENTINNEN:

- Dr. Joachim Bense, Kandern (Deutschland)
- Mag. Dr. Regina Obermayr-Breitfuß, Linz
- Joachim Lempert, Hamburg
- Susanne Strobach MSc, Wien
- DI Elisabeth Richter, Wien
- Mag. (FH) Ingo Vogl, Salzburg

Veranstalter: Berufsverband Diplomierter Ehe-, Familien- und LebensberaterInnen Österreichs



[www.berufsverband-e-fl-beratung.at](http://www.berufsverband-e-fl-beratung.at)

### IMPRESSUM

Inhaber und Herausgeber: Berufsverband Diplomierter Ehe-, Familien- und LebensberaterInnen Österreichs

Redaktion: Mag. Elisabeth Birkhuber, Jakob-Fuchs-Gasse 85, 2345 Brunn/Gebirge, birkhuber@aon.at

Korrektur: Mag. Maria Ankowitsch; Fotos: Eva Bitzan; Fotos Seite 1, 4, 5, 6, 8, 9, 11, 12, 13, 17, 19, 20: fotolia.com

Graphische Gestaltung: Ing. Monika Simlinger, TYPE & PUBLISH kg, 2345 Brunn/Gebirge, m.simlinger@tundp.at

Offenlegung nach dem Mediengesetz: Offizielles Kommunikationsorgan des Berufsverbandes Diplomierter Ehe-, Familien- und LebensberaterInnen Österreichs.