

FOCUS

EFL Beratung



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



IN DIESER AUSGABE:

**„EIGNET“ SICH DIE
CORONA PANDEMIE
ALS KOLLEKTIVES
TRAUMA?**

**FAMILIE ALS
POTENTIAL**

**KREATIVE
METHODEN**

PINNWAND

**TAGUNGSVORSCHAU
2022**

ICH WERDEN AM DU

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

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.

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.

Bestellungen bitte an: Mag.^a Elisabeth Birkhuber, birkhuber@aon.at

Erschienen im Mai 2008 im LIT Verlag

360 S., Paperback, 19,90 Euro

ISBN AT 978-3-7000-0671-8

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



BUCH-TIPP

SELBSTWIRKSAM SCHREIBEN. WEGE AUS DER RAT- UND RASTLOSIGKEIT
CARMEN UNTERHOLZER

Wer schreibt, der bleibt? Nein: Wer schreibt, verändert sich! Indem wir schreibend Gedanken ordnen und Zusammenhänge klären, gelangen wir zu neuen Einsichten. Wir gewinnen Abstand, wir durchbrechen schädliche Muster.

Schreiben ist bei Veränderungs- und Bewältigungsprozessen ein wichtiger Begleiter. Wir halten Erfahrungen, Erkenntnisse und Ergebnisse (psycho-)therapeutischer Gespräche fest, wir ordnen schreibend Gedanken, verstehen Zusammenhänge und gelangen zu neuen Einsichten. Wir gewinnen Abstand zum Geschehenen und durchbrechen dysfunktionale Muster. Schreibend erleben wir uns selbstwirksam und kreativ. Wir können die Zeit anhalten, innehalten und entschleunigen.

„Selbstwirksam schreiben“ zeigt, wie wir unsere eigene Entwicklung in die Hand nehmen können. Konkrete Schreiberegungen

helfen, eigene Stärken wahrzunehmen, Zugang zu vorhandenen Kompetenzen zu finden und sie gezielt einzusetzen. Carmen Unterholzer greift auf ein großes Repertoire aus ihrer Praxis als Psychotherapeutin und Schreibcoach zurück. Übungen, anschauliche Text- und Fallbeispiele, Grafiken und Zusammenfassungen am Ende eines jeden Kapitels helfen, das Ziel im Auge zu behalten: die eigene Selbstwirksamkeit zu entfalten.

34 konkrete Schreiberegungen helfen, eigene Stärken wahrzunehmen, Zugang zu vorhandenen Kompetenzen zu finden und sie gezielt einzusetzen.

Dr.ⁱⁿ Carmen Unterholzer

Psychotherapeutin (Systemische Familientherapie) am Institut für systemische Therapie (IST), Wien. Lehrtherapeutin für systemische Familientherapie in der Österreichischen Arbeitsgemeinschaft für systemi-

sche Studien und Forschung (ÖAS), Wien. Weiterbildung in Poesie- und Bibliotherapie (Fritz-Perls-Institut, Düsseldorf) und Hypnotherapie (nach Milton H. Erickson). Lehrtätigkeit an den Universitäten Innsbruck und Klagenfurt. Vortragstätigkeit, Coaching und Supervision im Bildungs- und Sozialbereich. Autorin zahlreicher Fachartikel. Autorin von „*Es lohnt sich, einen Stift zu haben. Schreiben in der systemischen Therapie und Beratung*“ (Heidelberg: Carl-Auer Verlag 2017). Herausgeberin (gem. mit Astrid Just) von „*Wie Symptome siegen und wie sie scheitern*“ (Heidelberg: Carl-Auer Verlag 2019).

130 Seiten

ISBN 978-3-8497-0398

19,95

Erschienen im Carl Auer Verlag Oktober 2021



INHALT

- Buchtipps 2
- Inhalt/Editorial/Neue Mitglieder 3
- Was Hoffnung und Zuversicht stärkt 4
Josef Hölzl
- „Eignet“ sich die Corona Pandemie als kollektives Trauma? 8
Eva Münker-Kramer
- Wie ein Film mit Open End – oder doch Happy End? 13
- Familie als Potential Interview mit Kornelia Kofler 14
Elisabeth Birkhuber
- Kreative Methoden 17
- Pinwand 19
- Edler Ritter oder konturloser Waschlappen? 20
Wolfgang Kostenwein
- Rückschau auf die Tagung 2021 22
- Tagung 2022 24

NEUE MITGLIEDER

Gerlinde **Hofer**, 4490 St. Florian
Mag. Monika **Vychytil**,
2440 Gramatneusiedl

Anne **Arends**, 5020 Salzburg
Deutscher Berufsverband EFL,
D 31840 Hessisch Oldendorf

Martina **Haun-Holzmann**, 6091 Götzens

Andrea **Eigentler**, 6091 Götzens

Nadja **Pichler**, 3580 Horn

EDITORIAL

MITEINANDER ...

Ich bin eine Team-Playerin. Umfangreiche Selbsterfahrung während der Ausbildung, vor allem aber das unmittelbare berufliche Tun, Supervisionen und kollegialer Austausch haben mir das bewusst gemacht. Ich bin ohne Geschwister, aber mit einer ziemlichen Schar an Cousins und Cousins aufgewachsen. Familientreffen, um die bei uns lebenden Großeltern zu besuchen, waren „alle heiligen Zeiten“ üblich. Für meine Eltern als Gastgeber sicher mühsam, für mich ein Pool an Lebendigkeit, fröhlichem Durcheinander und auch Lernen von den „Großen“. Und so ist es geblieben: ich bin gerne alleine, aber der Austausch, das Miteinander ist mir unverzichtbar! Und ich werde unrund, fühle mich abgetrennt und irgendwie halb-herzig, wenn das über einen längeren Zeitraum nicht möglich ist. Wenn nicht zumindest über irgendeinen Kanal – Telefon, E-Mail, Kurznachrichten, auch mit Bildern – etwas fließt. Ich brauche als Treibstoff für meinen persönlichen Tank das – vielfältige – Team: Familie, Freunde:innen, Kolleg:innen, Vorstand, Kultur ...

In diesem Editorial bin ich so frei, mein persönliches Erleben auf den Berufsverband umzulegen. Verbände haben sehr unterschiedliche Funktionen. Zumeist sollen sie anderen Gruppen – ähnlich Tätigen, Geldgebern, Kunden bzw. Klienten – ein geeintes Bild vermitteln, eine Identität prägen. Die Kommunikation soll gebündelt laufen, Interessen ausgewogen vertreten werden, Qualität gesichert. Für die darin Vereinten soll ein „Wir“ spürbar sein, die Identität – in unserem Fall als Berufsgruppe – wachsen und Frucht bringen.

Viele äußere Ereignisse nehmen Einfluss auf dieses „Wir“. Ein langes Bestehen bringt mit sich, dass Gefühle wie in einer langen Ehe entstehen – im besten Fall eine „resignative Reife“, wie Arnold Retzer es nennt. Der „Spirit“ und man selbst nützen sich ab, Inhalte werden lau, es braucht laufend Auseinandersetzung und Ermutigung. Auch Verjüngung! Sonst brät man zu sehr im eigenen Saft. Und Krisen wie die, in der wir seit mehr als eineinhalb Jahren stecken, mit der vielfachen „Verunmöglichung“ eines persönlichen Miteinanders, hinterlassen massive Spuren. Sie stellen

Herausforderungen der besonderen Art dar. Für uns als Menschen, als Team, als Berufsverband. Für unsere Kräfte.

Aber ich habe keine andere Wahl bzw. sehe keinen anderen Weg: es geht auch in diesem Herbst des Jahres 2021 nur **m i t e i n a n d e r** weiter. Im Austausch, in der Resonanz, im Reflektieren und Leben der Aus- und Nebenwirkungen der Ereignisse. Mit gegenseitiger Ermutigung und dem Beleben des „Spirits“, der den Berufsverband seit nunmehr 47 Jahren durchweht. Jedes einzelne Mitglied ist aus meiner Sicht wesentlicher Teil dieses Ganzen!

Ein besonderes Lebenszeichen, das uns im Mai gelungen ist, war die Online-Jahrestagung. Sie war von einer besonderen Stimmung geprägt, inhaltlich sehr hochwertig und hat Mut gemacht. Fotos davon finden sich in diesem Focus.

Ein weiteres Highlight ist die Erhöhung des Familienberatungsbudgets um 2,9 Mio Euro! Im Verhältnis zu den Bemühungen, die wir dafür erbracht haben, findet diese fast ein wenig unter der Wahrnehmungsgrenze statt. Wirklich spürbar wird sie – so die Politik nicht noch mehr Purzelbäume schlägt – noch dieses Jahr werden. Ich möchte diesen Erfolg nicht selbstverständlich zu den Akten legen. Die Forderung nach Erhöhung des Budgets und der Honorare begleitet mich seit dem Beginn meiner Tätigkeit im Vorstand, wir sind sämtlichen Minister:innen damit jahrelang in den Ohren gelegen (und werden das auch weiter tun!) und nun soll das Ergebnis auch eine entsprechende Aufmerksamkeit erfahren!

Ein Blick in den Frühling 2022 macht meinem anfangs beschriebenen Team-Player-Ich und hoffentlich auch euch und Ihnen allen wirklich Freude: die Jahrestagung vom 13.–15. Mai ist so gut wie fertig geplant. Wieder mit und in St. Virgil vor Ort. Mit Begegnung, Ausgelassenheit und Tanz. Im Miteinander. Inhaltlicher Schwerpunkt wird das Thema „Von der Kränkung zur Versöhnung“ sein.

Einen Herbst alleine oder zu mehr, mit Energie und Farbe wünscht Ihnen und euch
Mag.^a Eva Bitzan
Vorsitzende



WAS HOFFNUNG UND ZUVERSICHT STÄRKT

BERATUNG – EIN HOFFNUNGSVOLLES TUN

Josef Hölzl

NICHT OHNE HOFFNUNG

„Wie könnte ich ohne Hoffnung leben“, so Franz Kafka und aus seinem Munde mag das eine besondere Tiefe haben, denn sein Werk bezieht sich nicht selten auf das Abgründige der menschlichen Existenz. „Hoffnung ist nicht die Überzeugung, dass etwas gut ausgeht, sondern die Gewissheit, dass etwas Sinn macht, egal wie es ausgeht“, ein Zitat, welches Vaclav Havel nachgesagt wird, verknüpft tiefe Zuversicht mit einem durch Lebenserfahrung, auch Leiderfahrung geprägten Realismus. Hoffnung und Zuversicht sind Begrifflichkeiten, die je nach Lebenssituation tatsächlich durch die individuelle Deutung zur Lebenskraft werden können. In Beratung und Seelsorge können wir gar nicht ohne sein.

Wie werden Worte der Hoffnung und Zuversicht für die Beratung wirksam? Wirksam, ohne sich als unerreichbare Utopie und Vertröstung zu verlieren. Wirksam, ohne durch konkrete Erfolge und Erreichung von Zielen im Alltagshandeln bewiesen werden zu müssen.

Große Ansagen von prominenten Politiker*innen – wie: „wir schaffen das“ oder „yes, we can“ haben Millionen Menschen ermutigt, dass sie Vertrauen finden in die Gestaltung von aktuellen großen Herausforderungen. Solche Wellen von Zuversicht und Vertrauen verschwinden allerdings sehr schnell, wenn sie nicht eine Verankerung in der Alltäglichkeit der Menschen finden. Mit der Alltäglichkeit, gelegentlich hoffnungsarmen Alltäglichkeit der Menschen werden wir in der professionellen Beratung und Begleitung gefordert.

Es kommen Menschen zu uns, welche die Erfahrung machen, dass in ihrem Leben plötzlich Sicherheiten und der sichere Lebensgrund verlorengehen. In Krisenzeiten erzählen Leute von sehr starken Bildern wie: Da zieht es mir den Boden unter den Füßen weg. Ich falle in ein tiefes schwarzes Loch. Es zerreißt mir das Herz. Es hat alles keinen Sinn mehr, ...

Ich denke da an einen Mann, Ende vierzig, welcher plötzlich nach 27 Ehejahren von seiner Frau verlassen wurde. Für ihn kam das aus „heiterem Himmel“. Bei genauer Betrachtung war es zwar nicht ganz so, aber subjektiv hat es sich für ihn so angefühlt. Bei ihm bleibt eine große Erschütterung haften, denn sein Lebensplan fand ein jähes Ende. Diese Erschütterung wurde zudem genährt von dem Umstand, dass seine „Ex-Frau“, sie waren sehr schnell geschieden, einen neuen Partner hatte. Dieser Umstand löste zusätzlich tiefen Selbstzweifel aus. Versagensgefühle, das Gefühl von Minderwertigkeit und Selbstvorwürfen im Sinne: was habe ich da übersehen, was habe ich falsch gemacht, was konnte ich nicht geben, ... nähren diese Erschütterung, zudem vergleicht er sich mit dem „neuen“ Partner seiner Ex-Frau.

Jemandem in schweren Zeiten zu sagen: „Es wird schon wieder werden, Zeit heilt alle Wunden“, oder Ratschläge, können Betroffene nicht wirklich annehmen. Dadurch fühlen sie sich nicht wirklich verstanden oder empfinden es bisweilen auch als zynisch. Denn die Erfahrung ist, dass das Licht am Ende des Tunnels nicht immer sichtbar ist. Trotzdem vermittele ich Menschen in dieser Situation so etwas wie Mut, Zuversicht, Trost... Tugenden, die im therapeutischen Diskurs eine Zeitlang aus dem Blickfeld geraten sind. Im Vordergrund standen die Selbstermächtigung und die Stärkung der Selbstwirksamkeit. „Ich kann nicht wirklich viel tun für Sie, außer Ihnen Mut zusprechen ...“ sagte ich zu einer Frau, welche wegen eines Burn-out und einer damit verbundenen Depression zu mir kam. Sie meinte mit einem Lächeln: „... aber das können Sie gut“.

AUSHALTEN – HALT GEBEN

In der Begleitung bei krisenhaften Zuständen sind wir geneigt, Menschen Lösungsschritte anzubieten, mit ihnen

Ziele und nächste Handlungsoptionen zu erarbeiten, an einer möglichen Veränderung und damit Verbesserung ihrer Situation zu arbeiten. Denn wir, in einer helfenden Position, halten manchmal selber schwer aus, dass Menschen leiden und sich sehr hilflos fühlen. Es ist jetzt nicht falsch, ja sogar notwendig, Lösungsschritte und positive Handlungs-Optionen im Blickfeld zu haben, denn wir vermitteln damit – sozusagen als Subtext oder zwischen den Zeilen – es besteht Aussicht und Hoffnung auf Veränderung und Erleichterung. Allerdings begeben wir uns damit auf einen schmalen Grat, denn manchmal ist ein konkreter Blick auf Veränderungsschritte nicht annehmbar, nicht schaffbar, bzw., es besteht gegenwärtig keine Aussicht darauf. Die Frau wird zu diesem verlassenem Mann nicht mehr zurückkommen, bzw. was ist, wenn jemand unheilbar erkrankt ist, wenn nahe Menschen sterben?

Vielmehr ist auszuhalten – mit unserem Gegenüber auszuhalten – dass es gerade schwer, bisweilen schrecklich ist und Emotionen wie Verzweiflung, Hilflosigkeit, Angst, Wut, Schmerz, Resignation wechseln sich mit vager Hoffnung, mit dem Wunsch des Vergessens und Verdrängens ab. Mit jemanden diese Achterbahn auszuhalten und mitgehen können, wird dann zum „Halt geben“, oder zum Aussicht ermöglichen, wie ein Kollege das tut: Wenn er Menschen begleitet, die traumatische Erfahrungen gemacht haben, geht er mit ihnen zum Rand ihres Abgrundes, aber er selbst steigt nicht hinab, auch die Klient*innen steigen nicht hinab. Der Blick hinab aus einer gesicherten Position kann hilfreich sein, um eine Verarbeitung bzw. Heilung zu ermöglichen.

Menschen, die in begleitenden und therapeutischen Handlungsfeldern arbeiten, sind herausgefordert, für sich selbst guten Halt zu haben, damit sie ein Mitgehen an den Rand des Abgrundes ertragen und sich zutrauen.

Die Beziehungsgestaltung und das Ken-

nenlernen in Beratungsbeziehungen dient immer auch dazu, dass Menschen, die wir begleiten (Klient*innen) herausfinden, hält mein Gegenüber das aus, kann mein Gegenüber das (er)tragen, was ich mitbringe. Wenn wir in (Beratungs-) Beziehungen vom Vertrauensaufbau sprechen, so ist das in erster Linie die Vertrauensfrage an uns als Berater*innen in dem Sinn: Kann ich ihr/ihm in dem Sinne vertrauen, dass ich mit meinem Anliegen, mit meinem Schicksal gut aufgehoben bin und ich mich sicher fühle.

In der professionellen Beratung und Begleitung sprechen wir gerne von einer sog. Veränderungsneutralität. Gemeint ist damit, dass es für uns vorrangig keine Bedeutung haben sollte, wie Menschen mit Veränderungen bzw. Lösungsschritten umgehen.

Machen sie für uns keine sichtbaren Veränderungen und Entwicklungen, so können wir das weder beeinflussen noch bewerten, schon gar nicht kritisieren. Das ist an sich schon ein hoher Anspruch, weil wir in Beziehung treten und damit nie ganz neutral bleiben können. Wir wollen keine Verantwortung übernehmen und trotzdem berührt es uns emotional, wenn Menschen „scheitern“ oder Wege gehen, die uns unverständlich sind, bzw. auch Schaden und Leid anrichten.

Emotionale Distanzierung ist weder möglich noch hilfreich, weil der Kontakt – auch in der „Helfer-Beziehung“ – davon genährt wird, dass wir uns berühren lassen, mit dem Gegenüber in Resonanz gehen.

Emotionale Resonanz bewusst und reflektiert bei sich geschehen zu lassen ist nicht nur eine Intervention, sondern Merkmal für die Herstellung von Kontakt. Tragfähige (Beratungs-) Beziehung inkludiert, dass wir Mut, Zuversicht, Trost, Vertrauen, Sicherheit (natürlich auch Skepsis, Sorge, Enttäuschung, ...) mitschwingen lassen oder gar aussprechen. Die menschliche Begegnung – gerade auch in einem professionellen Setting ist dann das „Instrument“ der Hoffnung schlechthin. Wir wissen, dass Nähe und Intimität – bei gleichzeitigem respektvollem Abstand – die innere Substanz der helfenden und heilenden Beziehung sind.

DIE SEHNSUCHT NACH DEM „ALTEN“ LEBEN

Was brauchen wir selbst, die wir in Beratung, Begleitung (und Seelsorge) tätig sind, oder besser noch, was stärkt unsere Hoffnung?



Wir haben selbst Bilder vom guten Leben, vor allem haben wir Erfahrungen und Momente gespeichert, wo es – das Leben – subjektiv „gut“ war, wo sich das Erleben, trotz aller Risiken und Unabwägbarkeiten im Kleinen wie in der großen Welt, richtig angefühlt hat. In Zeiten von Krise und Leid ist diese Sehnsucht nach diesem „alten Zustand“, welcher im Nachhinein meist überhöht und verklärt bzw. positiv bewertet wird, einerseits ein heftiges Pochen in uns, was auch als schmerzvoll wahrgenommen wird. Andererseits hält es uns am Leben und trägt tatsächlich zur Motivation und Zuversicht bei. Am Beispiel des Mannes, der von seiner Frau nach 27 Ehejahren plötzlich verlassen wurde, erzeugt die Sehnsucht nach dem alten Zustand mit Frau und Kindern zusammen zu sein, lang eingespieltes Gewohntes zu erleben, Schmerz, Verzagttheit, Selbstvorwürfe und Resignation. Oder wie wird das jemand erleben, der z. B. nach einem Unfall körperlich beeinträchtigt ist?

„Wirklichkeitsgehorsam“ – oder das Anerkennen von neuen Realitäten. „Ich muss immer wieder neu lernen, die Wirklichkeit zu akzeptieren, statt zu sagen: Das darf nicht sein. Es ist ein furchtbar aufreibender Prozess, etwas nicht wahrhaben zu wollen. Eine Wirklichkeit zu verleugnen, davor davonzulaufen: Das ist letztlich tödlich. Siehe die Corona-Leugner“ (Schwester Ursula, Dominikanerin im Kloster Arenberg bei Koblenz, Quelle: Zeit Nr. 7, 11. Februar 2021).

WIR MENSCHEN KÖNNEN NICHT NICHT WACHSEN – EINE HOFFNUNG

Wirklichkeitsgehorsam heißt nach Schwester Ursula allerdings überhaupt nicht, etwas fatalistisch anzunehmen (so im Sinne: der liebe Gott will es so, ich werde dieses Kreuz auf mich nehmen, das Schicksal ist nun mal grausam, ...), sondern die „Wachstumsaufgabe“ wahrzunehmen. Die Krise als Chance, als Wachstumsaufgabe anzuerkennen, ist leicht gesagt und ist ein Wort, das letztlich erst im Nachhinein, also nach einem Überwinden einer schwierigen Lebensphase die Deutung als solche bekommen kann. In der Situation von Krise, Unglück oder Leid kann sie nur sehr schwer als „Wachstumsaufgabe“ angenommen werden, bzw. die Rede davon ist bisweilen zynisch. Ich erinnere mich persönlich daran, wie unser Ausbildungslehrer zur Täter-Therapie lakonisch meinte: „letztlich ist Entwicklung nur durch die Krise möglich ...“, was Widerstand und Unbehagen in mir auslöste. Jetzt, Jahre später, muss ich ihm Recht geben.

Auf persönliches Wachstum und Reifen übertragen heißt das: Ohne Krise gibt es keine Entwicklung – das wollen wir nicht hören. Ob wir es hören wollen oder nicht, wir bekommen vom Leben manche Krise „beschert“ um uns herausfordern zu lassen, zu wachsen, zu lernen, um uns aus der Komfortzone heraus zu bewegen. Letztlich bleibt uns keine Wahl, denn die Verweigerung wäre Stillstand und eine

WAS HOFFNUNG UND ZUVERSICHT STÄRKT

persönliche Rückentwicklung. Wachstum auf wirtschaftlicher Ebene mag vielleicht begrenzt sein, vielleicht sogar eine Sackgasse – aber, um in Anlehnung an Clemens Sedmak zu zitieren: wir Menschen können nicht nicht wachsen – die Frage ist nur, was wächst? Menschlichkeit, Humanität, Reife, Liebe, Glaube, Hoffnung... oder Angst, Gier, Hass, Ausgrenzung, ...

IM SCHLIMMSTEN FALL WIRD ES GUT

Eine Aussage, welche ein Yogalehrer am Ende eines Seminars seinen Teilnehmer*innen mit auf den Weg gab. In dieser Wohlfühlstimmung des Seminars war dies ein tröstlicher Zuspruch, schaffte Ermutigung und Erleichterung, ohne konkreten Inhalt. Die Verknüpfung mit der individuellen Realität schaffen sich die Leute womöglich selbst. Allerdings hat auch hier ein locker ausgesprochenes und einfaches Trostwort einen Beigeschmack von Vertröstung im Sinne von Wirklichkeitsverweigerung. Eine Erweiterung im Sinne von Frankl: „Schlimmsten Falls können wir (irgendwann) einen Sinn darin erkennen“, hat leider nicht diese Leichtigkeit, aber vielleicht mehr Tiefgang. Ich möchte nicht verleugnen, dass die Leichtigkeit, die der Yogalehrer vermitteln möchte, sehr wohl eine momenthafte Stimmung erzeugen kann, die einfach mal guttut – im Wissen, dass es nicht mehr, aber auch nicht weniger ist, als ein Trostspruch. Tiefgang finden wir eher durch Zusagen, wie es u. a. Dietrich Bonhoeffer skizziert: „von guten Mächten wunderbar geborgen“, allerdings wissen wir aus der Geschichte, dass dahinter eine Schreckenserfahrung liegt, denn diese Hoffnung wurde aus dem Glauben an die Auferstehung genährt, angelehnt an die Niedergeschlagenheit der Emmaus-Jünger oder an die „trostlosen“ Worte Jesu am Kreuz: „Mein Gott, warum hast du mich verlassen“. Wenn mir eine Frau erzählt, dass ihr Mann plötzlich wegen eines Hirnschlags in den Tiefschlaf versetzt wurde, sein Aufwachen ungewiss ist und, wenn er zurückgeholt wird, womöglich dauerhafte Schäden bleiben und sie sagt im Nachsatz: „betet für ihn“ (ihren Mann), dann bleibt wahrscheinlich

„nur“ diese letzte Hoffnung übrig und mir fehlen die Worte. Im konkreten Handeln in Beratung und Therapie können wir nicht wirklich beeinflussen, welchen Zuversichtsglauben, welche Hoffnung, Menschen in Grenzsituationen haben und es wird zur Anfrage an unseren eigenen „Hoffnungsglauben“.

DER PERSÖNLICHE HOFFNUNGSRAHMEN

Da scheint es im alltäglichen Beratungsgeschehen einfacher Interventionen zu setzen, welche an praktischen Alltagserfahrungen ansetzen und die Leute fragen uns in den helfenden Berufen zurecht: was soll ich tun? Obwohl wir hier meist keine eindeutige Antwort haben, sie auch gar nicht geben sollten, bringen wir ihnen eine positive Unterstellung entgegen: Menschen sind unglaublich anpassungsfähig und kreativ im Umgang mit Herausforderungen und schwierigen Belastungen. Anpassungsfähigkeit hat zu Unrecht einen schlechten Ruf, sie wird meist verwechselt mit Labilität, mit mangelndem Rückgrat bzw. Prinzipienlosigkeit. Das alles gibt es zweifellos als Untugenden. Die Fähigkeit zu Anpassung ist vielmehr die Fähigkeit mit veränderten Wirklichkeiten zurechtzukommen, sich darauf einstellen zu können, dass ein Plan, eine Vorstellung nicht funktioniert, oder wie Schwester Ursula sinngemäß meint: sich dieser Herausforderung nicht zu stellen kann tödlich enden. Eine andere „Intervention“ mag sein, mit Menschen einen „Plan B“ zu finden, die zweitbeste Lösung zu propagieren, Warten aushalten zu lernen, Leerlauf geschehen zu lassen. All das kommt in einer auf Optimierung und Zweckoptimismus getrimmten Gesellschaft nicht wirklich gut an. Zuversicht wollen wir auch verbreiten, indem wir Menschen ermutigen, ihren persönlichen Spielraum anzuerkennen und als Chance zu sehen. Der persönliche Spielraum oder der individuelle (begrenzte) Rahmen in schwierigen Situationen orientiert sich nicht an einem im Außen liegenden Optimum, sondern es ist ein Ausloten des eigenen Rahmens und der eigenen Evidenz (was habe ich selber in der Hand, wo bin ich selbstbestimmt).

„Wenn du nur willst, kannst du alles machen und erreichen“, ist ein irriges Versprechen, denn richtig ist, du kannst alles erreichen und schaffen, was in den persönlichen Möglichkeiten liegt. Diese Ankündigung kann allerdings auch als Ansporn verstanden werden, die persönlichen individuellen Rahmen anzuerkennen und wahrzunehmen, denn nicht selten bleiben wir hinter bzw. unter unseren Grenzen und Möglichkeiten. Objektiv mag das im Einzelfall ein enger Rahmen sein, aber er wird noch enger, wenn wir den individuellen Handlungsspielraum nicht wahrhaben wollen oder geringschätzen, weil wir uns sagen, das ist ja alles nichts, das genügt nicht, so haben wir uns das nicht vorgestellt. Ich denke hier an einen siebzigjährigen Mann, der mehrere Studien erfolgreich abgeschlossen hat, sich beruflich aber nicht etablieren konnte und sich deshalb nach wie vor schämt, mit sich hart ins Gericht geht und an Schmerzen leidet (medizinisch wurde nichts gefunden). Was er nicht sehen kann, dass er nach dem Studium mehrere Jahre um die Welt gereist ist, dass er im höheren Alter noch eine Frau gefunden hat und drei Kinder hat, auf die er stolz ist. All das kann seine Scham und sein Versagensgefühl nicht lindern, denn in seinen Vorstellungen hätte er mit seiner Qualifikation Karriere machen müssen. Erst jetzt, nach vielen Gesprächen, wo er diese Scham und den Schmerz über den „Verlust“ seiner Vorstellungen gespürt hat, kann er in Ansätzen erkennen (vergleichbar mit dem oben skizzierten „Wirklichkeitsgehorsam“), dass sein Spielraum ein anderer ist, als der, den er glaubte erfüllen zu müssen. An diesem letzten Beispiel wird noch etwas deutlich: wir „schaffen“ Hoffnung und Zuversicht meist nicht allein. Genährt werden Hoffnung und Zuversicht durch Resonanz von einem wohlwollenden Gegenüber, von heilsamer Begegnung und Gemeinschaft.

HOFFNUNG WÄCHST BEHUTSAM

Als Handelnde der Beratung und Begleitung sollten wir uns bei Aussagen und Erklärungen über Hoffnung zurückhalten

BUCH-TIPPS

und Worte des Trostes und der Zuversicht, wie ein kostbares Gut behandeln. Zurückhalten ist nicht eine Verweigerung, sondern vielmehr bekommt es die Bedeutung von Halt geben, denn dieses „Zurückhalten, für mich Behalten“ wird zur heilsamen Haltung im Sinne von: Ich halte aus, wie es dir geht, ich ertrage es mit dir in deinen Abgrund zu blicken, ich fühle mit dir, deine (schwierigen) Gefühle sind bei mir gut aufgehoben – letztlich – du bist sicher. Diese Haltung, dieser Halt in mir wird wirksam, wenn mein persönliches Erleben – zumindest in Ansätzen – von der selbigen Erfahrung genährt wurde. Die Versuchung, Menschen mit guten Ratschlägen und Worten des Trostes und der Zuversicht zu umsorgen ist groß, denn als Außenstehende sehen wir Lösungen eher. Zudem nährt es unser Selbstverständnis vom helfenden und wissenden Gegenüber. Das ist legitim, denn wir wissen, wie sehr es uns selbst bereichert, wenn Menschen uns vertrauen, sich uns öffnen und wir durch unser Zutun Hoffnung und ein Gefühl von Sicherheit nähren: Was nährt mich und was hält mich (innerlich), sind dann die bleibenden Fragen der Selbstreflexion.

LITERATUR:

Alard von Kittlitz, *Woher nehmen wir die Zuversicht?* Zeit Nr. 7, 11. Februar 2021.

Arnold Metznitzner, *Der ermutigte Mensch: Durch Resonanz meinen Platz im Leben finden*. Styria Verlag.

Clemens Sedmak, *Das Gute leben. Von der Freundschaft mit sich selbst*. Tyrolia Verlag

Clemens Sedmak, *hoffentlich. Gespräche in der Krise*. Tyrolia Verlag



Josef Hölzl MSc
Dipl. Ehe-, Familien-
und Lebensberater
Tätertherapeut /
Phaemotherapeut ®
www.beziehungleben.at

SCHEIDUNGSKINDERN HELFEN

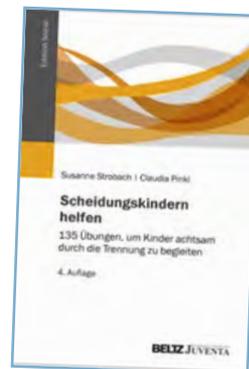
SUSANNE STROBACH, CLAUDIA PINKL

Das Buch unterstützt Eltern und Menschen, die beruflich mit Kindern zu tun haben. Es hilft und begleitet auf dem Weg, das Thema Scheidung und Trennung achtsam, heilsam und ermutigend aufzuarbeiten.

Nach neunzehn Jahren ist das Standardwerk von Susanne Strobach „Scheidungskindern helfen“ jetzt in vierter Auflage und erweitert durch das Thema Achtsamkeit erschienen.

„Gerade im Kontext von Trennung und Scheidung leisten Haltungen wie Präsenz, Mitgefühl, Vertrauen, Nicht-Erzwingen, Nicht-Urteilen, Loslassen, Geduld, Anfängergeist und ja, auch Dankbarkeit und Großzügigkeit einen unverzichtbaren Beitrag. Umso mehr freut es mich, dass ich für diese Neuauflage Claudia Pinkl als Co-Autorin und Jörg Mangold, um das

Thema Vater- bzw. Eltern-Sein mit dem sanften Licht der Achtsamkeit zu beleuchten, gewinnen konnte.“ Schreibt die Autorin im Vorwort.



Susanne Strobach, Claudia Pinkl
Scheidungskindern helfen

135 Übungen, um Kinder achtsam durch die Trennung zu begleiten

Erschienen im Beltz /Juventa Verlag

August 2021

242 Seiten

19,95 Euro

DOPPELRESIDENZ – EIN BETREUUNGSMODELL FÜR UNS?

Diese Broschüre stellt das Betreuungsmodell der Doppelresidenz vor, bei dem ein Kind annähernd gleich viel Zeit bei beiden Elternteilen verbringt.

- Was braucht ein Kind nach einer Trennung der Eltern für sein Wohlergehen?
- Welche Voraussetzungen braucht es aus Sicht von Expert*innen, um das Modell der Doppelresidenz gut leben zu können?
- Wie sieht die aktuelle rechtliche und gesetzliche Lage des Doppelresidenzmodells aus?
- Wie wirkt sich die Doppelresidenz auf den Kindesunterhalt aus?
- Checkliste: Wäre Doppelresidenz ein Betreuungsmodell für uns?

Die Broschüre: Doppelresidenz – Ein



Betreuungsmodell für uns? kann unter <https://www.getrenntgemeinsam.at/publikationen/> kostenlos heruntergeladen werden.

Für Bestellungen der Druckausgabe schreiben Sie bitte ein Mail an: oepa@oepa.or.at

„EIGNET“ SICH DIE CORONA PANDEMIE ALS KOLLEKTIVES TRAUMA?

PSYCHOLOGISCHE PHÄNOMENE IM UMGANG MIT DER PANDEMIE UND ÜBERLEGUNGEN AUS DER PSYCHOTRAUMATOLOGIE¹

Eva Münker-Kramer

Die Corona-Pandemie hat unser tägliches Leben global bis sehr individuell in für uns in Mitteleuropa seit dem Krieg nie erlebtem Ausmaß beeinflusst. Wenn man einen vorhersehbaren Alltag mit verschiedenen Aspekten von Sicherheit assoziiert und Sicherheit in einer pragmatischen Formulierung als jenen Zustand beschreibt, in dem erwartete, aber auch unerwartete Risiken mit allen erdenklichen Mitteln so gering wie möglich gehalten werden, ist unsere Sicherheit mehr als erschüttert und dies auf verschiedenen Ebenen: globale, nationale, regionale, lokale und individuelle Sicherheit zunächst im Sinne des Erlebens von äußerer Sicherheit.

Für jede/n in einer globalen, nationalen, regionalen und kommunalen Gemeinschaft ist das Thema Einschätzung der äußeren Sicherheit mehr oder weniger präsent, je nach globalen, nationalen, regionalen und lokalen Ereignissen, Gegebenheiten und Perspektiven.

Diesen einleitenden Satz schrieb ich bei einer Anfrage für einen Artikel in einer Buchpublikation zum Thema Sicherheit im März 2011 ganz kurz nach den damaligen Ereignissen in Japan (Erdbeben, Tsunami und Reaktorunglück in Fukushima) und der weltweiten „Berührtheit“ von der dreifachen Katastrophe.

Diese betraf in der damaligen Einschätzung alle oben erwähnten Sicherheitsebenen. In der Berichterstattung wurde oft die Frage gestellt, ob die Auswirkungen der atomaren Katastrophe bis nach Europa reichen – d.h. global, an das andere Ende der Weltkugel – oder regional oder national bleiben. Bald war klar, dass es

nicht nur lokale Auswirkungen haben würde, und es wurde deutlich echte Besorgnis aktiviert bei Menschen, die sich mit dieser Technologie wirklich auskennen und auch die Beschwichtigungen erkannten. Bezüglich der regionalen, nationalen und lokalen Auswirkungen beeindruckten und berührten uns die Fernsehbilder von Menschen, die Wohnung und Heimat möglicherweise für immer verloren haben.

Im Zuge der Corona-Pandemie erreichten uns im Frühjahr 2020 Bilder aus Norditalien mit LKWs und Turnhallen mit Särgen, die Bestattungsinstitute an der Kapazitätsgrenze. Italien ist näher als Japan und bald wurden auch unsere Grenzen geschlossen, alles eine nicht erwartbare Erfahrung und plötzlich auch in Europa sehr nahe und greifbar – vor unserer Türe, vor dem Brenner ...

Bevor aus Sicht der Psychotraumatologie zur Frage des kollektiven Traumas Stellung genommen wird, soll grundsätzlicher über den Umgang mit der Pandemie aus Sicht der Psychologie nachgedacht werden. Die Psychologie als „die Wissenschaft vom Erleben und Verhalten des Menschen“ liefert in diesem Kontext nämlich interessante Modelle zum Verstehen dieser Mechanismen des Individuums, mit „Verunsicherung“ umzugehen. Dieser Artikel soll sich nicht mit der Bewertung der Gefährlichkeit der Pandemie oder den verschiedenen Maßnahmen beschäftigen, er soll nicht interpretierend, sondern deskriptiv sein. Er wird keine Beurteilung der wissenschaftlichen Fakten und Diskussionen, der Theorien und Hypothesen sein. Dies ist außerdem aus verschiedenen Perspektiven sehr kompetent bereits durch einige ExpertInnen in den letzten ZIFF-Publikationen getan worden.

SOZIALPSYCHOLOGISCHE UND WAHRNEHMUNGSPSYCHOLOGISCHE MODELLE, DIE ERSTE ERKLÄRUNGEN FÜR MANCHE PHÄNOMENE BIETEN KÖNNEN

Die Dissonanztheorie

Allen voran ist die so genannte Dissonanztheorie von Leon Festinger (1957) zu nennen, die explizit beschreibt, dass wir grundsätzlich nach „Konsonanz, Homöostase“ zwischen unseren Werten, Erfahrungen und Einstellungen und dem, was wir im Außen erleben, streben. Unser psychischer Apparat ist darauf ausgelegt, dass wir alle Dinge, die wir erleben, möglichst schnell und sicher identifizieren, klassifizieren und anhand unserer individuellen, epochalen und kulturspezifischen Werte und Normen einordnen, um dieses emotionale und/oder kognitive Gleichgewicht zwischen inneren Werten und äußerer Realität wieder herzustellen. Bei jeder Dissonanzwahrnehmung (emotional und mental) wird daher sofort nach Reduktion und Möglichkeiten der Wiederherstellung des Equilibriums gesucht. Dabei wird je nach subjektiver Bewertung der Risiken-Chancen, Kosten-Nutzen, Wahrscheinlichkeit des Erfolgs, Erfahrungen mit ähnlichen Situationen, subjektiver Befindlichkeit, Wichtigkeit der Angelegenheit und dergleichen entweder mit Versuchen der Veränderung der Realität (kämpfen, auflehnen, diskutieren, wehren, tun ...) oder mit einer Veränderung der Ansprüche („ist nicht so wichtig“, „steht mir nicht zu“ ...) reagiert.

Im Zuge der Corona-Pandemie kann dies einerseits durch innere Normveränderung („Änderung des Anspruchs“) geschehen, z.B. durch Relativierung („es ist schlimm, aber es hätte noch schlimmer kommen können, es gibt Menschen, denen setzt das Schicksal noch mehr zu“, „zu Hause im Warmen bleiben müssen und Lesen und Fernsehen ist besser als im Krieg zu sein“,

¹ Die erstmalige Veröffentlichung des (nunmehr geringfügig gekürzten) Beitrags erfolgte in einem ZIFF Spezial des Zentrums für interdisziplinäre Fortbildung im Familienrecht (ZIFF, www.ziff.at).

„dann kann ich einmal Dinge machen, zu denen ich sonst nie gekommen wäre“), und andererseits durch „Änderung der Realität“, z.B. mit lautem spontanem Protest, Revolution im Kleinen, fundierter fachlicher Kritik und Informationssuche auch gemeinsam mit Gleichgesinnten, Diskussionen, wo sie einem sinnvoll und/oder notwendig erscheinen, bis hin zu Verschwörungstheorien.

All dies dient primär und reflexhaft dazu, etwas „ertragbar“ im Sinne von einordenbar zu machen. Dies ist grundsätzlich als Ansatz des Wiederherstellens des emotional/mental Gleichgewichts sinnvoll und wird in der kognitiven Therapie zum Verändern von Perspektiven auch gezielt eingesetzt.

Oft vollzieht es sich im Alltag nahezu „natürlich“ im Sinne der Wiederherstellung des Gleichgewichts zwischen „Anspruch und Wirklichkeit“, es kann aber auch in beide Richtungen krude bis gefährliche Formen annehmen (von Duckmäuser, Mitläufer bis selbstzerstörerischem und für die Sache nicht mehr wirksamem Don Quichotte).

Adorno und die autoritäre Persönlichkeitsstruktur

Die Thesen Theodor W. Adornos zur autoritätsabhängigen Persönlichkeitsstruktur können hier hilfreich sein, wenn wir verstehen möchten, welche Mechanismen der Veränderung von Ansprüchen uns „zur Verfügung stehen“, wenn wir bemerken, dass um uns herum etwas vorgeht, was im Grunde mit unseren Werten und Ansprüchen nicht vereinbar ist. Adornos Forschung war in den 1950er-Jahren in der Fachwelt sehr präsent, als es darum ging zu versuchen, den unvorstellbar grausamen Gehorsam der „Erfüllungsgehilfen“, sprich Mittäter, bei den Gräueln des Dritten Reiches zu erklären – was bringt jemanden dazu, in dieser extremen Art und Weise innere Werte zu verändern? Adorno führt drei Aspekte an, die uns „helfen“, uns an veränderte äußere Realitäten „anzupassen“: „Ich tue etwas, weil es die Mehrheit tut“ (Mehrheit), „ich tue etwas, weil man es immer schon so getan hat“ (Tradition), und „ich tue etwas, weil man es eben so tut“ (Norm).

Zurück zur **Dissonanztheorie**: Diese Theorie bestimmt viele Handlungen unseres individuellen Alltagslebens im Kleinen. Sie ist aber letztlich, wenn man sie weiterdenkt im Sinne kollektiven Verhaltens aufbauend auf Entscheidungen Ein-

zelner, auch für globale historische und politische Veränderungen wie Revolutionen, Emanzipationsbewegungen oder globale „Anpassungsleistungen“ in dieser Pandemie erklärend.

Hätte uns allen zum Beispiel im Jahr 2019 jemand gesagt, dass ein Jahr später in Europa jede/r mit Maske oder Mundschutz herumgeht, hätte ich – die ich von TouristInnen mit Mundschutz oder aus anderen Gründen Vermummten immer extrem genervt war – nicht geglaubt, dass ich die Maske nach der jeweils aktuellen Vorgabe tragen würde.

Die Reaktanztheorie

In diesem Kontext kann noch ein anderes interessantes Phänomen aus der Psychologie Erwähnung finden: die so genannte „Reaktanz“. Sie beschreibt die Tatsache, dass ich etwas, von dem ich subjektiv das Gefühl habe, dass es mir „aufgezwungen“ wird, dass ich es nicht ganz freiwillig machen muss bzw. dass ich „manipuliert“ werde, nicht tun möchte, obwohl ich es vielleicht „eh ganz okay“ fände, wenn ich dies für mich in Ruhe „behirnen“, „befühlen“ könnte. Reaktanz taucht überdurchschnittlich häufig in zwischen Dependenz und Konterdependenz gefangenen pubertierenden Menschen auf, die ihren Weg zu eigenverantworteten Entscheidungen und Handlungen entwicklungspsychologisch determiniert finden müssen. Aber sie taucht auch in Situationen wie der aktuellen auf, wenn Menschen sich Verordnungen und Gegebenheiten unterwerfen müssen, die sehr viel Autonomie gewöhnt

sind und dies von der inneren Einstellung her nicht einfach über den Haufen werfen können, auch wenn ihnen manches vielleicht als sinnvoll „dämmt“.

Reaktanz ist somit grundsätzlich ein gutes Warnsystem, uns nicht manipulieren zu lassen, aber sie kann auch außerhalb der Pubertät zu überdimensionalen und unnötigen Kraftdemonstrationen führen. Beides findet man im Zuge des Erlebens und Verhaltens von Menschen in dieser Pandemie.

Die Motivationstheorie von Adams

Die so genannte Motivationstheorie von John Stacey Adams sagt sinngemäß – in nüchterner Aushebelung des biblischen Gleichnisses vom Weinberg – Folgendes: „Wenn ich mich mit anderen vergleiche und bemerke, dass jemand anderer für das gleiche Engagement, das ich bringe, mehr bekommt oder jemand anderer für weniger Engagement wie ich das Gleiche bekommt, bin ich *demotiviert*.“

Diese Theorie fällt mir als gelernte Psychologin ein, wenn ich mit dem aktuell vorgegebenen Mundschutz im Supermarkt stehe und sehe, wie andere gar keine, eine andere, veraltete oder schlampig unter der Nase hängende Vermummung tragen. Dann bin ich genervt, fange an mich umzuschauen, ob jemand anderer auch genervt ist, ob jemand etwas sagt, überlege, ob ich etwas sagen soll, komme mir dann aber kleinlich und unsouverän vor und das passt nicht zu meiner grundsätzlichen Einstellung von Liberalität und „mir schadet es ja nicht und wieso soll ich jemanden vernadern oder



„EIGNET“ SICH DIE CORONA PANDEMIE ALS KOLLEKTIVES TRAUMA?

angreifen“. Aber es gärt in mir, weil ich mir so arm vorkomme, dass ich schwitzen und schnaufen soll unter der Maske und bei der Kasse wieder nicht in der Lage sein werde, mit angelaufener Lesebrille die 10- und 20-Cent-Stücke zu unterscheiden, und mir vorkomme wie 80 und geistig daneben – und ich das erleiden muss, weil ich mich an die Vorgabe halte ... wie kommt der/die dann dazu, das nicht zu tun ... dann ist es mir aber bald auch egal ... und ich überlege anarchistische Varianten von Supermarktbesuchen.

Andere erlebe ich ungehemmt im Auslegen der Folgen der Adam'schen Motivationstheorie, wenn sie ungeniert vernadern und nahezu suchen, ob sich jemand weniger regelkonform als sie selbst verhält und sich dann sehr leid tun oder sehr angrifflich werden – besonders prickelnd zu beobachten, wenn es offensichtlich gepaart ist mit rassistischen oder gesellschaftlichen Wertungen. Das geht mir auch auf die Nerven.

Es gibt also vielfältige Möglichkeiten, sich im Zuge der vielen neuen oder einfach akzentuierten Erlebnisse des „Erlebens und Verhaltens von Menschen“ (und Psychologie ist die Wissenschaft vom Erleben und Verhalten des Menschen und ich liebe diese Disziplin) zu beschäftigen, die diese Pandemie amüsant, irritierend oder erschreckend an die Oberfläche spült – im Alltag und auch oft schwer erträglich in sozialen Medien sichtbar.

Die Attributionstheorie

Die letzten Ausführungen führen zu einer Betrachtung, die man als Ergebnis der Beschreibung der bisherigen Phänomene verstehen kann: Es zeigen sich in verschiedenen Richtungen „Persönlichkeitsakzentuierungen“ – im Bekannten- und Freundeskreis, im beruflichen Kontext. Es kann zu Erstaunen führen, wie sehr Angst und Verunsicherung im Sinne des Verlustes von persönlicher Sicherheit unterschiedlicher Art (finanziell, sozial, gesundheitlich, gesellschaftlich, normativ u.a.) polarisieren und Überzeugungen und Meinungsäußerungen hervorbringen, die über-raschen – inhaltlich, aber auch von der

Frage her, *wer plötzlich was wie und in welchem Kontext* von sich gibt. Hier kann die so genannte Attributionstheorie helfen: *Sie besagt im Wesentlichen, dass man bei Verunsicherung nach Erklärungen sucht und „attribuiert“, d.h. dem Erlebten ein Etikett gibt, damit es wieder einordenbar ist – Simplifizierungen als Nebenwirkung eingeschlossen.* Anders ausgedrückt – sinngemäß mit Bruno Bettelheim: „Ich kann alles ertragen, wenn ich weiß warum“ – heilend und helfend, aber auch erstarrt und resignierend nutzbar.

Der intrinsische Drang nach „Konsonanz, Gleichklang und Homöostase“ kann hier wieder angeführt werden (siehe oben, Dissonanztheorie).

Ich möchte hier bewusst keine Beispiele anführen – es ist vielleicht wirksamer und kreativer und aufschlussreicher und weniger anekdotenhaft, wenn sich die LeserInnen überlegen, ob sie Beispiele aus dem eigenen Freundes-/Freundinnen-/Bekanntes-/Familien-/KollegInnenkreis kennen ...

ZUM BEGRIFF DES „KOLLEKTIVEN TRAUMAS“ AUS SICHT DER PSYCHOTRAUMATOLOGIE.

Der zweite Bereich dieses Beitrages soll nach der Betrachtung allgemeiner psychologischer Mechanismen im Umgang mit der Pandemie den Blick spezifischer auf Psychotrauma und Kollektivtrauma legen: Die Pioniere der Psychotraumatologie im deutschsprachigen Raum, Gottfried Fischer und Peter Riedesser, haben in einer wesentlichen Definition etwas ausgedrückt, in dem sie das Erleben von als traumatisierend wirkenden Ereignissen beschreiben: „Als Psycho-Traumalogie erhält die Traumaforschung (...) den umfassenderen Bezug zu Welt- und Selbstverhältnis des Menschen aufrecht und thematisiert damit zugleich die spezifisch menschliche Form von Verletzlichkeit“ (Fischer/Riedesser 2003: 31) – und den Umgang damit. Die Definition „ein Trauma ist ein vitales Diskrepanzerlebnis zwischen bedrohlichen Situationsfaktoren und sub-

jektiven Bewältigungsmöglichkeiten, das mit Gefühlen von Hilflosigkeit und schutzloser Preisgabe einhergeht und eine dauerhafte Erschütterung des Selbst- und Weltverständnisses bewirkt“ ist eine lineare Weiterentwicklung der in den 1940er-Jahren des letzten Jahrhunderts von Festinger für den Bereich der „normalen“ Alltagsdissonanzen beschriebenen sozialpsychologischen Theorie.

Fischer und Riedesser sprechen sogar die These aus, dass eine Erschütterung des Selbst- und Weltverständnisses theoretisch immer potentiell traumatogen sei.

Wenn wir in Situationen/kollektive Entwicklungen kommen, die per se schon von der Alltags„normalität“ abweichen (wie Krieg, Katastrophen ...), nehmen wir laut Attributionstheorie und Dissonanztheorie mentale und emotionale Anpassungsleistungen vor – individuell und kollektiv. Damit können wir sie besser ertragen, und wenn dies kollektiv passiert, ist es logischerweise „wirksamer“, glaubhafter für uns. Dennoch wissen wir inzwischen, dass uns trotz dieser scheinbar akzeptierten „geänderten, ausgeweiteten“ Realität Erlebnisse, Aspekte „zu viel werden können“: das Erleben alliierter Soldaten beim Öffnen von KZs, das Erleben mancher Mitbeteiligter bei Massenerschießungen im Krieg, das Erleben von Schlachthofarbeitern ... Die Betroffenen erkennen oder realisieren/thematisieren dies erst deutlich nach dem Erleben. Dann entsteht trotz veränderter kollektiver scheinbarer Anpassung an veränderte Realität wieder potentielle Traumatisierung.

Diese Ausführungen sollten die Einordnung des Erlebens von innerer Sicherheit in den Kontext von entsprechenden sozialpsychologischen Theorien im „Alltag“ und psychotraumatologischen Überlegungen für den „traumatischen Stress“ ermöglichen.

Menschen, die die Kriege des letzten Jahrhunderts erlebt haben, werden teilweise dramatisch an die radikalen Sicherheitsverluste auf allen Ebenen durch die Aufhebung von akzeptierten Grenzen und Rechtsstaatlichkeit erinnert. Vielleicht

kamen Erinnerungen an Sicherheitsverlust, Verlust von Solidarität und verlässlichen sozialen Strukturen, Verlust von Menschen und Werten auf. *Psychotraumatologisch gesehen spricht man in diesem Fall von „Triggern“ – Auslösern für Erinnerungen an bzw. auch Symptome von alten Traumatisierungen.*

All dies betrifft das subjektive Sicherheitserleben, das nun genauer ausgeführt werden soll:

Äußere Sicherheit zeigt sich wie bereits erläutert global-weltpolitisch, aber auch bezogen auf die Existenz der Erde an sich (sichtbar etwa bei Klimakonferenzen oder in Filmen wie „The day after“ oder ähnlichen Produktionen, die auf die „nicht einfach so selbstverständlich anzunehmende globale Sicherheit“ hinweisen), weiters politisch (in Institutionen wie dem UNO-Sicherheitsrat und in Friedensverträgen) sowie national im Sinne von Rechtsstaatlichkeit. Regional und auch lokal bzw. ganz im Kleinen geht es um die Absicherung des Hauses, der Wohnung, des Zimmers. Hier finden sich verschiedene „Instrumente“ zum Etablieren und Erhalten von Sicherheit: Technik, Politik, Wertentwicklung und ganz operativ das Absichern durch verschiedenste Versicherungen sind die Hauptinstrumente, die jeder Mensch individuell mehr oder weniger bewusst „seismographisch“ wahrnimmt, internalisiert und praktisch nutzt. In objektiven und subjektiven Bedrohungsszenarien wird dies dann präsenter und bewusster, sonst nimmt man es selbstverständlich – wie zum Beispiel das Wissen, dass politische Bemühungen und globale Sicherheit da sind, die Betonung, dass Europa seit 70 Jahren in Frieden lebt, dass Hochwasserschutzdämme errichtet werden, dass es Klimakonferenzen gibt, dass es Sicherheitstechnik für Wohnraumschutz gibt, dass man sich bei Unrecht an zivilrechtliche Institutionen wenden kann und es eine Legislative und eine Exekutive gibt, dass man als Opfer von Rechtsbrüchen aus dem Strafrecht Hilfe und Unterstützung bekommt. Dies alles erhöht das subjektive Sicherheitsempfinden und ist lebenswichtig für uns.

Die Geschichte und der Blick zu Krisenherden jeder Art lehrt uns, dass unendliches psychologisches individuelles und gemeinschaftliches Leid durch das Fehlen eben dieser Instrumente entstanden ist – dies alles möglicherweise in Kombination mit dem Erleben der Konsequenzen für

innere Sicherheit und soziale Sicherheit. Mitgestaltungsmöglichkeiten erlebt man (in abnehmender Beeinflussbarkeit von lokal zu global) durch „Sich informieren“, Mitdiskutieren, Mitgestalten (Wählen, aktiv werden, Bürgerinitiativen, Publizieren), Vorbeugen – dies alles sind Erlebnisse von Selbstwirksamkeit und je höhere objektive und subjektive Beeinflussbarkeit gegeben ist, desto größer ist das Autonomiegefühl und desto geringer das Ausgeliefertheitsgefühl. Dieser Gedanke führt direkt über zum Aspekt der „inneren Sicherheit“.

Erleben von Extremstress im Sinne von „Verlust von Sicherheit“ und „blockierter Informationsverarbeitung“

Um die konkreten Folgen des Erlebens von „Sicherheitsverlust“, „nie Dagewesenem, nicht Erwartetem“ etc. auf ihren Repräsentationsebenen Körper, Gefühl, Gedanken und Verhalten genauer zu verstehen, sei ein kurzer Exkurs in das Erleben von Extremstress eingefügt.

Grundsätzlich begegnen wir Situationen, die durch vitale Bedrohung oder anderen Extremstress gekennzeichnet sind, durch zwei reflexhafte Möglichkeiten, die nicht „kortikal“, sondern rein „limbisch“ gesteuert sind: Nach einer kurzen Orientierungsreaktion reagieren wir automatisch mit Kampf oder Fluchttendenzen mit entsprechenden Hormonausschüttungen. *Dies kann als erhöhte Schreckhaftigkeit chronifizieren.* Wenn aber keine dieser beiden natürlichen Reaktionen möglich ist und wir weder adäquat reagieren noch das Erlebte einordnen können, bleibt der Körper ohne Einordnungsmöglichkeit des Erlebten in die bisherigen Erfahrungen sozusagen „in der nicht zu Ende gebrachten Stressreaktion stecken“. Huber nennt dies „traumatische Zange“: „no fight, no flight“ führt zu „freeze“ (Huber 2003a:39ff.).

Mental ergeben sich hier folgende Auswirkungen: die starken sensorischen Eindrücke werden aufgrund der „Überflutung“ und fehlenden Einordenbarkeit kortikal nicht entsprechend weiterverarbeitet bzw. integriert. Daraus ergeben sich auf Auslöser hin ggf. „produktive“ Symptome in Form von spontanen Intrusionen (eindringliche ungeordnete Aspekte der Erlebnisse). Ein anderer Mechanismus kann das komplette Abspalten unaushaltbarer Erinnerungen oder Erinnerungsfragmente sein – dies ist ein biologischer

Schutzreflex, eine gute mentale Lösung der Situation des Leidens – vergleichbar mit körpereigener Analgesie bei unaushaltbaren Schmerzen. Später zeigt sich dies als Symptom: Dissoziation.

Die Betroffenen haben für diese verschiedenen Stufen ihrer „systemimmanenten Hilfsreflexe“ oft gute Beschreibungen:

(1) Vitales Diskrepanzerlebnis – Körperliche Repräsentationsebene von Extrembelastung

„... geht mir an die Nerven ... geht mir an die Nieren“, „schlägt sich mir auf den Magen ... verschlägt mir den Appetit“, „sich vor Angst anm...“, „zum K...“, „schnürt mir die Luft ab“, „nimmt mir den Atem“, „wie ein Schlag in die Magengrube“, „da stellen sich mir alle Haare auf“, „da läuft es mir kalt den Rücken hinunter“, „mir bleibt die Spucke weg“, „wie gelähmt“, „wie angewurzelt“, „mir gehorchten meine Beine nicht mehr“, „sprachlos“, „mir fehlen die Worte“, „sprachloses Entsetzen“, „kopflös“, „Leere im Hirn“, „keinen klaren Gedanken fassen“.

(2) Gefühle von Hilflosigkeit und schutzloser Preisgabe – gefühlsmäßige Repräsentationsebene von Extrembelastung

„wie ausgeliefert“, „fühle mich wie nackt“, „fühle mich wie ein Tier im Käfig“, „mutterseelenallein“, „wie aus dem Nest gefallen“, „hilflos wie ein Kind“, „nicht mehr ich selbst“.

(3) Erschütterung des Selbst- und Weltverständnisses

„... aus der Bahn geworfen, den Boden unter den Füßen weggezogen“, „nichts ist wie vorher, es wird nie wieder so sein wie vorher“, „es ist, als sei ein Teil von mir gestorben“, „wie vom Blitz getroffen“, „es gibt keine Zukunft mehr“, „Leben hat keinen Sinn mehr“, „alles aus“, „den Glauben verlieren“, „keinen Glauben mehr haben“.

Hier wird deutlich, dass die Wiederherstellung des oder erstmalige Herstellung eines „normalen“ Selbst- und Weltverständnisses als spezifisch menschlicher unabdingbarer Traumaverarbeitungsaspekt „not-wendig“ ist (Beispiele: Kaprun – Finden der Verantwortlichen; spektakuläre strafrechtliche Prozesse wie Fritzl – Vertrauen in „rechtsstaatliche Sicherheit“). Geschieht das nicht, wird es mit Begriffen wie „den Glauben verlieren“ ausgedrückt. Zusammenfassend geben Fischer und Rie-

„EIGNET“ SICH DIE CORONA PANDEMIE ALS KOLLEKTIVES TRAUMA?

desser (1998) eine klinische und pragmatische Definition von erfolgreicher Behandlung/Integration: „Personen, die ihre traumatischen Erfahrungen erfolgreich durchgearbeitet haben, sprechen mit adäquatem Affekt von den Erlebnissen und sind in der Lage, einen vollständigen Bericht zu geben“. Hier wird eine klinische Beschreibung davon gegeben, wie es aussehen kann, wenn neben den dysfunktionalen Gedanken, den Gefühlen und dem Verhalten auch der toxische Stress erfolgreich reguliert und Sicherheit im psychologischen Sinne wiederhergestellt werden kann. Das ist Integration und das Ziel jeder Begleitung, Betreuung, Behandlung und Therapie in diesem Bereich.

Von einem kollektiven Trauma reden wir, wenn eine Gruppe von Menschen gemeinschaftlich ein gleiches potentiell traumatisierendes Ereignis erlebt. Dies kann einerseits lindernd sein („alle haben es erlebt“, „geteiltes Leid ist halbes Leid“), andererseits lähmend, weil gemeinsame Ängste und Tabus entstehen, die lähmen und Entwicklung hemmen.

Historische Beispiele sind unzählbar: etwa die mittelalterliche Pest, Naturkatastrophen wie Tsunami oder Vulkanausbrüche, ethnisch motivierte Massenmorde wie der Holocaust oder andere politisch motivierte Vernichtungen wie Massenverhaftungen in der Sowjetunion unter Stalin oder politisch inszenierte Hungersnöte wie in der Ukraine oder in Irland, aber auch Ereignisse wie Zugunglücke, Lawinen, Flugzeugabstürze und natürlich auch die Pandemie.

Im Sinne der genannten Definition von Fischer und Riedesser „eignen“ sie sich allesamt als potentiell traumatisierende Ereignisse mit Ausprägungen in allen genannten Symptombereichen.

Die Pandemie „liefert“ nun Facetten auf den verschiedensten Ebenen des „Erlebens und Verhaltens“:

soziale, persönliche, berufliche, körperliche, psychologische, entwicklungspsychologische und viele andere Auswirkungen im Allgemeinen. Aus der Sicht der Psychotraumatologie noch mehr spezifi-

sche wie die Frage nach der Auswirkung der Tatsache, dass viele traumatisierte Menschen Kontrollverlust als Trigger erleben, dass Aggression und Stress in vielerlei ohnehin belasteten Familien in Kombination mit weniger Einblick von außen Gewalt und Ausgeliefertsein begünstigen kann, dass „Eingesperrtsein“ ein Trigger sein kann, auch wenn es abstrakter sein mag – abgesehen von allen konkreten Aspekten wie Armut, Zukunftsangst und auch den Unterschieden von Land zu Land und Region zu Region. Die Tatsache, dass niemand genau wissen kann, wie sich die Situation entwickelt, man nicht wirklich erwarten kann, dass ExpertInnen und/oder PolitikerInnen DIE Lösung anzubieten haben, und es ohnehin fragil ist, wie lange einzelne Verantwortungsträger diesen nicht auflösbaren Druck aushalten, gleichzeitig aber eine Perspektive und souveräne Führung in dieser Situation „heilend“ wäre, macht es nicht leichter.

Somit sind Information, Gemeinschafts-sinn, Kreativität im Einzelnen und ein Miteinander die wichtigsten Mechanismen, dieser de facto kollektiven Bedrohung erfolgreich entgegenzuwirken. Darüber hinaus kann/sollte ein Bemühen möglichst vieler in der Zivilgesellschaft politische Instrumentalisierung mit den entsprechenden Auswüchsen verhindern.

POST TRAUMATIC GROWTH – POST-TRAUMATISCHES WACHSTUM –

Peritraumatisches Wachstum – es dauert ja noch an...

Es liegt auf der Hand, sich nach mehr als einem Jahr Erfahrung mit dieser weltweiten Veränderung mit den vielfältigen unwidersprochenen Belastungsfaktoren zu fragen, ob es vielleicht etwas gibt, was auf individueller und/oder globaler Ebene als positiver Effekt gesehen werden könnte. Dies zu beantworten bzw. auch hier nur zum Reflektieren anzuregen gelingt mir nur persönlich, da ich mich nicht kompetent fühle, Ausführungen über Klimawandel und Weltpolitik von mir zu geben – daher nur einige Ideen „im Kleinen“, keine verifizierte Verallgemeine-

rung, lediglich subjektive Beobachtungen und Betrachtungen, die nicht all das, was problematisch ist, aufheben sollen, sondern daneben gestellt werden:

- viel mehr Menschen bewegen sich in der Natur, auch als Familien
- viele berichten, dass sie mehr und besser kochen
- Gärten und Wohnumgebungen werden durchgekämmt, aufgeräumt, verschönert
- mehr Menschen berichten, dass sie mehr miteinander sprechen und spielen
- im ersten Lockdown: man kommt mehr zum eigenen Biorhythmus zurück
- Menschen, die sehr viel geflogen und gereist sind, sind viel mehr zu Hause
- Dinge, die nie denkbar gewesen sind, sind Realität geworden – weniger Flugverkehr, weniger Autoverkehr, Absage von scheinbar unaufschiebbaren beruflichen Terminen, unglaubliche Akzeptanz von Online-Veranstaltungen und -Treffen, die teilweise auch bleiben werden
- Ressourcen werden geschont (Geld, Treibstoff usw.)
- Kreativität entsteht in sehr vielen Lebensbereichen
- Menschen lernen Dinge, von denen sie nicht wussten, dass es sie gibt und dass sie sie lernen könnten
- ...

Der Abschluss dieser theoriegeleiteten Reflexion mit den Überlegungen zu positiven Aspekten soll nicht gewichten, sondern eine zuversichtliche, zukunftsorientierte Haltung nach den vielen Monaten seit Beginn der Pandemie ermöglichen.

In diesem Sinne wünsche ich uns allen einen optimistischen Blick in die Zukunft!

Mag.^a Eva Münker-Kramer
Klinische Psychologin,
Psychotherapeutin
(VT, EMDR,
Traumatherapie),
Lehrtherapeutin VT,
Leiterin des EMDR
Instituts Austria
www.emdr-institut.at



WIE EIN FILM MIT HAPPY END ODER OPEN END ODER?



Der BV weist im Newsletter vom **18.6.2021**

darauf, dass Familienministerin Raab das Budget für Familienberatungsstellen um 2,9 Millionen Euro erhöht und die Zusatz-Finanzspritze den jeweiligen Institutionen noch heuer zur Verfügung stehen soll. Dies ging Ende Mai 2021 durch die Tageszeitungen.

Am **16. Juli 2021** wurden in einer Information an die Träger folgende Eckpunkte für die Vergabe der Zusatzmittel festgelegt:

Grundsätzlich soll eine Valorisierung der seit Jahren nicht ausreichend angehobenen Fördermittel für alle Stellen (zumindest auf das Level des Jahres 2017) erfolgen, um allen Rechtsträgern die Umsetzung der bereits im Jahr 2017 erfolgten Anhebung der Honorarobergrenze für selbstständige Berater/innen auf 50 Euro pro Stunde zu ermöglichen und die kollektivvertraglichen Erhöhungen der Gehaltskosten der letzten Jahre (analog zum Gehaltschema des Bundes) abzufedern.

Darüber hinaus ist eine Erhöhung der Honorarobergrenze für Berater*innen auf freier Dienstnehmerbasis auf 40 Euro pro Stunde ab dem vierten Quartal 2021 beabsichtigt

Daher freuen wir uns im Newsletter vom **18.9.2021** darüber, dass nach beharrlichen Urzügen des Berufsverbandes, der ARGE und des Dachverbandes nun endlich eine Erhöhung der Honorare für Berater*innen und Supervisor*innen erfolgt, ...

8.10.2021 Laut Info des Familienministeriums: Budget der Familienberatungsstellen wird auch 2022 um 2,9 Millionen Euro auf insgesamt 15,5 Millionen Euro aufgestockt. Fraglich ist, wann das Geld tatsächlich bei den Trägern landet, da das Finanzministerium die Budgetumschichtung bis zum 12.10.2021 noch nicht freigegeben hat. Weiter spannend bleibt die Erhöhung der Honorarobergrenzen, dafür ist eine Verordnung im Einvernehmen mit dem Finanzmi-

nisterium notwendig. Vom Familienministerium wird darauf hingewiesen, dass bereits ausbezahlte höhere Honorare im Nachhinein nicht wieder gekürzt werden könnten, sollte die Honorarerhöhung durch das BM für Finanzen doch nicht genehmigt werden. In diesem Fall müssten die

Rechtsträger die Kosten selbst tragen. Daher sind die Träger der Beratungsstellen durchwegs zurückhaltend mit der angekündigten Auszahlung ab 1. Oktober 2021.



Budgetrede Finanzminister Mag. Gernot Blümel, MBA
„Aufschwung.Stabilität.Nachhaltigkeit“;
Gehalten am Mittwoch, dem **13. Oktober 2021** – Es gilt das gesprochene Wort.



Familie und Jugend (UG 25)

... Das Budget für Familienberatungsstellen und Kinderschutzzentren wird ab 2022 um 23 Prozent erhöht.

In der *Presseaussendung* vom **21. Oktober 2021** bestätigt *Familienministerin Raab* erneut die Budgeterhöhung um 23 Prozent bzw. um 2,9 Millionen auf insgesamt 15,5 Millionen Euro. Die zusätzlichen Mittel sollen im Jahr 2022 insbesondere in den Ausbau des Beratungsangebots, vermehrte Förderungen in bisher noch unterversorgten Regionen sowie in die Aufstockung von Schwerpunktförderungen fließen. Die rund 400 Familienberatungsstellen in Österreich

sieht die Ministerin als „wichtige Erstanlaufstellen in Familien- und Partnerschaftsfragen und sie dienen als ganz wesentliche Eckpfeiler auch für die psychosoziale Versorgung der Bevölkerung. Das hat sich vor allem in der Coronakrise deutlich gezeigt.“

Die Frage bleibt: „Wird unsere Arbeit doch irgendwann – vielleicht zeitnah entsprechend entlohnt?“

Doch der Berufsverband, allen voran die Vorsitzende Eva Bitzan bleibt dran.

Von: Mag. Eva Bitzan [mailto:eva.bitzan@gmx.at]
Gesendet: Freitag, 29. Oktober 2021 08:56
An: leserbrief@furche.at
Betreff: Prävention und Begleitung

Sg. Damen und Herren,
Bezugnehmend auf Ihren – sehr guten (!) – Artikel in der Furche vom 21.10.2021 zum Thema „Zerstörerisches Selbst“ möchte ich gerne die im Anschluss erwähnten Präventions- und Hilfsmöglichkeiten ergänzen.

Es gibt in Österreich eine geförderte Familienberatung – das Bundesministerium für Frauen, Familien und Jugend leistet hier einen guten Beitrag. Unter www.familienberatung.gv.at und unter den jeweiligen Trägereinrichtungen der Bundesländer – für Wien z.B. www.beziehungaufleben.at, für Salzburg www.familienberatung-sbg.at, für OÖ www.beziehungleben.at usw. finden Sie unterschiedliche Träger. Wir haben österreichweit eine Vielzahl an Beratungsstellen und bieten auch Beratung bei Gericht an den Amtstagen an. Wir bieten Begleitung für Menschen, die, wie sie es in dem Artikel gut auf den Punkt bringen „SO nicht mehr leben wollen, sondern anders. Aber die LEBEN wollen“. Wir arbeiten mit und an Beziehungs- und Familiensystemen, mit Lebensgeschichten und entwickeln mit unseren KlientInnen neue Wege und Ausblicke in unterschiedlichen Settings. Seit 1974 mit laufender Qualitätssicherung und fundiert ausgebildeten Personen.

Ich ersuche Sie deshalb um eine Erweiterung ihres „Adressbuches“ und ihrer Empfehlungen, wenn es um Unterstützung und Begleitung von Menschen geht.

Mit freundlichen Grüßen, Mag. Eva Bitzan

Dipl. Ehe-Familien-Lebensberaterin, www.berufsverband-efl-beratung.at

1+1= VIELE. SCHEIDUNG/PATCHWORK-FAMILIE ALS POTENZIAL

INTERVIEW MIT FRAU KORNELIA KOFLER, IM ANSCHLUSS AN DIE FORTBILDUNG DES VFM IM OKTOBER 2021



In Ihrer Arbeit mit Scheidungs- und Patchwork Familien, in welchen Settings arbeiten Sie bevorzugt?

Bei Scheidungs- und Patchwork Paaren führe ich bereits beim Erstkontakt am Telefon ein ausführliches, telefonisches Anamnese Gespräch, damit ich einen Einblick in das System bekomme und danach das Setting auswählen kann. Nach jahrelanger Erfahrung hat es sich bewährt, dass man gleich beim Erstgespräch die geschiedenen Eltern gemeinsam einlädt, damit kein Loyalitätskonflikt entsteht und das Gefühl von Neutralität und Allparteilichkeit etabliert werden kann. Kinder lade ich zu den Erstgesprächen nicht ein, da ich es wichtig finde, dass Kinder im therapeutischen Rahmen keine Retraumatisierung erleben und neuerlich dem strittigen Elternsystem ausgeliefert sind. Kinder und Jugendliche baue ich erst in die Familientherapie mit ein, wenn die Eltern in der Lage sind, konstruktiv an einer gelungenen Elternschaft zu arbeiten und sich respektvoll und wertschätzend begegnen können. Elternarbeit kann nur dann gelingen, wenn beide Eltern in der Lage sind, gemeinsam in einem Raum zu sein. Alle Versuche Einzelgespräche mit hochstrittigen Paaren zu führen, scheitern in der Beratung meistens, da man in die bestehenden Konflikte hineingezogen wird und therapeutische Inhalte und Gespräche als Munition verwendet werden. Die Berater kommen in das gleiche Dilemma wie das Scheidungskind und können niemandem gerecht werden, wenn nicht gemeinsam in einem Raum gearbeitet wird. Es hat sich als günstig erwiesen, dass die Familientherapie und die Elternberatung erst beginnen, wenn die Gerichtsverfahren abgeschlossen sind und das System langsam zur Ruhe kommt.

Sie beziehen sich in Ihrem Vortrag auf Formen der Eskalation, können Sie dazu einige Worte sagen?

Sehr gerne. Wenn Eltern in der Lage sind *symmetrische Beziehungsstrukturen* in Ihre Elternschaft einzubauen, dann braucht es in den meisten Fällen weniger Beratung. Obwohl ich in den letzten Jahren eine Trendwende erlebe, dass zahlreiche Eltern auch kommen und sich trotz einer gelungenen Trennungsphase begleiten lassen. Dies freut mich besonders und hilft auch den Kindern. Da getrennte Paare durch gemeinsame Kinder ein Leben lang verbunden bleiben und sich in unzähligen Situationen wieder begegnen werden. Eltern führen gemeinsam „ein Sozialprojekt“ und das sind ihre Kinder und die Verantwortung für eine kindeswohlgerichte Entwicklung und dieses funktioniert nur mit Absprachen und einem gemeinsamen Konsens. In keiner Firma würde jemand ein Projekt ohne regelmäßige Absprachen und gemeinsamen Meetings beginnen. Viele Eltern versuchen dies und scheitern aufgrund der eigenen Emotionen, der Kränkung und der seelischen Verletzungen während der Partnerschaft. Gemeinsame Elternschaft braucht Vertrauen, wenn man der anderen Person sein Kind überlässt und das ist nicht so einfach, wenn dieses Vertrauen in der Beziehung und während der Trennung verloren ging.

Zu Beginn einer Trennungsphase gibt es häufig eine *zornmotivierte Symmetrie* oder auch viele Ängste und Unsicherheiten im System. Ich finde eine Trennung braucht genauso wie bei einem Verlust durch Tod ein Trauerjahr. Alle Familienerlebnisse müssen einmal in der neuen Form erlebt werden. Alle Familien denken über neue Rituale nach und erleben den Geburtstag, Weihnachten, Ostern usw. in einer neuen Lebensform. Für mich ist es auch wichtig ein Verständnis dafür zu erzeugen, dass auch der oder die PartnerIn, welche die Trennung eingeleitet hat, leiden und ihre Zeit brauchen. Veränderungen brauchen ihre Zeit und können bei größeren Problemen, Unsicherheiten, Ängsten, existenziel-

len Nöten nicht so schnell gelingen. Es dauert 4–7 Jahre, bis sich in Patchwork Familien die Situation beruhigt und tragfähige Systeme entstanden sind. Ich erkläre den Eltern immer, dass sie erst getrennt sind, wenn sie auch nicht mehr auf die andere Person wütend sind. Solange die andere Person so eine große Rolle im Kopf spielt und nicht egal wird, ist man noch irgendwie verbunden. Dies überrascht Eltern immer. Es zeigt aber die Erfahrung, dass sich die meisten erst ab diesem Zeitpunkt neutral begegnen können und konstruktiv an einer Elternschaft arbeiten können.

Wie weit bestimmt die Form der Eskalation Ihre Arbeitsweise mit den Eltern.

Sie bestimmt in jeder Beratungseinheit meine Vorgehensweise. Je stärker die Eltern die Situation eskalieren lassen, umso ruhiger werde ich und gehe hauptsächlich in die Rolle als Beobachterin und versuche das System zu beruhigen. In diesen Momenten haben systemische Methoden kaum einen Platz, da die Eltern aufgrund der hohen emotionalen Aktivität vom limbischen System, keinen Zugang zu ihrem Verstand haben und sich die Emotionen zuerst beruhigen müssen. Zu Beginn einer Beratung ist es besonders wichtig, dass Gesprächsregeln eingeführt werden. Ich informiere, die Eltern, dass sie rechtzeitig Stopp sagen, wenn ihnen etwas zu viel wird, dass wir Pausen einlegen, dass bitte niemand aus dem Raum rennen soll und es im Sinne der Praxisgemeinschaft keine massiven Eskalationen geben soll. In den meisten Fällen reagieren Eltern durch die Beratung und die fremde Situation ruhiger als im häuslichen Umfeld. Sobald eine tragfähige therapeutische Beziehung zu beiden Elternteilen entstanden ist, kann konstruktiv gearbeitet werden. Die systemische Arbeit ist prozessorientiert und verändert sich in jeder Stunde, da die Familien immer wieder neue Situationen erleben und

dadurch auch unsere Arbeit adaptiert werden muss. „Die einzige Konstante im Leben ist die Veränderung“ und dies wusste schon der griechische Philosoph Heraklit vor zweieinhalbtausend Jahren.

Sie verweisen auf die unterschiedlichen Beziehungsstile Geschiedener. Welcher Stil braucht Elternarbeit und bei welchem ist diese vielleicht sogar kontraproduktiv?

Es hängt immer davon ab, ob Eltern vom Gericht zur Elternberatung geschickt wurden oder ob sie freiwillig zur Beratung kommen. Bei einem Zwangskontext ist es sehr häufig, dass zumindest ein Elternteil nicht freiwillig da ist. Somit ist zu Beginn einer Beratung dieser Aspekt abzuklären, da es einen gewissen Grad an Problembewusstsein braucht, damit die Beratung erfolgreich wird. Vielleicht funktioniert es zu einem späteren Zeitpunkt, wenn die Wogen geglättet sind. Bis zu einem bestimmten Grad der Verstimmung und der Wut ist eine Begleitung der Familien möglich. Wenn sich jedoch wütende Feinde gegenüber sitzen und nur an der Zerstörung vom anderen interessiert sind, macht eine Beratung wenig Sinn. Ich bemühe mich einen Raum der Akzeptanz, Wertschätzung und des Respekts zu erzeugen. Wünsche führen besser zur Lösung als Vorwürfe. Denn Vorwürfe aktivieren Stress und erhöhen das Konfliktpotenzial. Alle Wünsche werden nie erfüllt, aber sie geben Orientierung, was der andere möchte. Bei einem aufgelösten Duo im Sinne eines kompletten Kontaktabbruchs ist es möglich mit einem Elternteil zu arbeiten und die Kinder in diesem Trauerprozess zu begleiten. Gemeinsam in einem Boot fährt es sich besser, aber es ist möglich auch allein als Mutter oder Vater mit den Kindern durchs Leben zu rudern. Um ein Kind zu erziehen, braucht es ein ganzes Dorf, wie es in einem afrikanischen Sprichwort heißt. Viele Menschen aus dem näheren Umfeld können für Kinder als Ressourcenpersonen unterstützend zur Seite stehen, das müssen nicht zwingend die Eltern sein. In der Beratung kann man gemeinsam eine Auflistung von allen Ressourcen Personen erstellen und auch externe Stellen, können als diese dienen. (Kontaktstelle für Alleinerziehende, Nachbarschaftszentren, Familienzentren, Schulen, Kindergärten usw.)

Vieles macht es Paaren, auch Elternpaaren schwer, beisammenzubleiben, aber was macht es denn schwierig, sich zu trennen?

Im Zuge der Gründung von einer Familie verflechten sich viele gemeinsame Knoten wie in einem Netz. Nach einer Trennung braucht es Zeit, dass diese Knoten aufgeküpft werden. Die ökonomische Situation und die wirtschaftliche Abhängigkeit in Systemen sind sicher ein großer Faktor, dass Paare zusammenbleiben. Die Lage hat sich in den letzten Jahrzehnten geändert, da viele Frauen ihrem eigenen Beruf nachgehen und wirtschaftlich unabhängiger sind. Je jünger die Kinder sind, umso verbundener bleiben die Paare, trotz der Trennung, da der Aufwand der Versorgung hoch ist. Leider gibt es keine Garantie auf Glück und niemand kann eine Risikoversicherung abschließen, dass jemand nach einer Trennung glücklicher ist. Die Probleme bekommen häufig ein anderes Etikett und so manche Verhaltensweisen, über die man sich in aufrechter Beziehung geärgert hat, über diese ärgert man sich weiterhin. (Unverlässlichkeit, Unpünktlichkeit, Lügen, geringe Kooperationsfähigkeit usw.) Niemand trennt sich von heute auf morgen, jedoch wenn der Leidensdruck groß genug ist, dann sehnen wir uns nach Veränderung. Es gibt viele KlientInnen, die sehr treue und beständige Menschen sind mit einem langen Atem zu leiden. Dann gibt es wiederum KlientInnen die sehr schnell Entschlüsse der Veränderung fassen. Aus fachlicher Sicht hängt die Fähigkeit zur Trennung sicher vom Selbstwertgefühl ab und von der Fähigkeit die inneren Angstmonster in Zaum zu halten.

Es gibt unterschiedlichste Betreuungsmodelle: Vom Residenzmodell zur Doppelresidenz bis hin zum Nestmodell. Die Doppelresidenz ist möglicherweise das derzeit

am ambivalentest diskutierte, wie ist denn Ihre persönliche Meinung/Haltung dazu?

Ich beziehe mich bei dieser Frage gerne auf das Zitat von Frau Diplom-Sozialpädagogin Hötter-Ponath: „Für Kinder und Jugendliche ist es weniger entscheidend, dass, sondern wie Eltern sich trennen. Jedes Lebensmodell ist möglich, wenn eine gelungene Elternschaft besteht und sich beide Elternteile liebevoll im Sinne des Kindeswohls einigen. Aufgrund der neuen Gesetzeslage besteht automatisch die gemeinsame Obsorge nach einer Trennung von verheirateten Paaren. Diese Sachlage führt bei hochstrittigen Paaren zu zahlreichen Problemen, da es nur in den seltensten Fällen gelingt, das Wohl der Kinder in den Mittelpunkt zu stellen und nicht nur eigene Interessen zu verfolgen. Ich habe in der Praxis schon zahlreiche Familien in allen Betreuungsmodellen begleitet. Dabei ist es mir wichtig zu sagen, dass kein Betreuungsmodell und keine Vereinbarung für ewig gültig sind. Jedes Betreuungsmodell muss mit dem Entwicklungsstand, dem Alter und den Bedürfnissen der Kinder mitwachsen. Wie bereits oben erwähnt, braucht es dafür Absprachen und Zusammenkünfte. Ohne eine gewisse Kommunikationsbereitschaft und Kooperationsbereitschaft ist eine Doppelresidenz nicht möglich. Kein Richter, kann jede Eventualität abklären, lösen und den Eltern diese Aufgabe abnehmen. Meistens fühlt sich immer einer bei externen Entscheidungen benachteiligt und es führt zu neuerlichen Konflikten.



Eine Doppelresidenz braucht gewisse Voraussetzungen:

- Die Kinder sollten schon vorweg eine enge Beziehung zu beiden Elternteilen haben.
- Die Pflege, Versorgung und Freizeit müssen bei beiden Elternteilen angesiedelt sein.
- Die Arbeitssituation sollte geklärt sein (gehen beide Eltern in Teilzeit?)
- Kann die berufliche Situation an die Betreuung der Kinder angepasst werden?
- Ist die Nähe der Wohnorte gewährleistet?
- Die Betreuungssituation abklären. (Kinder sollen nicht nur fremdbetreut werden)
- Die finanziellen Zahlungen abklären.
- In beiden Lebensverhältnissen sollen die Kinder emotional, wirtschaftlich, kindgerecht gut versorgt werden.
- Mögliche Zusatzkosten sollten gemeinsam vorweg vereinbart werden. (Zahnsperre, Schulreisen, Kleidung usw.)
- Alimentation klären – da diese bei Doppelresidenzen häufig wegfällt
- Abrechnung von Beihilfen & Sozialleistungen sind an einen Wohnort gebunden
- Wo ist der Wohnsitz des Kindes?
- Hat das Kind einen eigenen Wohnraum und ist nicht nur ein BesucherIn?
- Empfohlen wäre ein Elternheft in das wichtige Mitteilungen für den anderen Elternteil notiert werden.

1+1= VIELE. SCHEIDUNG/PATCHWORKFAMILIE ALS POTENZIAL

Sie sprechen vom Konfliktbündel, was kann ich mir darunter vorstellen?



Der Begriff Konfliktbündel umfasst metaphorisch die Komplexität von Problemlagen in Scheidungs- oder Patchworkfamilien. Aufgrund der ungleichen Verteilung von Ressourcen, Macht und den Umständen der gerichtlichen Scheidung, kommt es zu unterschiedlichen Schwierigkeiten in Systemen. Es reicht von psychischen Konflikten, ethisch-moralischen Konflikten bis hin zu kulturellen Konflikten nach Trennungen und der Zusammenführung von neuen Patchwork Systemen. Zahlreiche Stressoren belasten die Familien. Die Kinder leiden häufig unter dem Verlust eines Elternteils und meistens verlieren sie aufgrund der psychischen Belastung der Eltern beide Elternteile als Ansprechpartner. Alleinerziehende kommen stark an die Grenze der Überlastung und durch die elterlichen Konflikte sind die Kinder sehr belastet und geraten in einen Loyalitätskonflikt und in zahlreiche Dilemmas.

Welche Fähigkeiten und Haltungen braucht die Arbeit mit Trennungsfamilien?

Diese Frage umfasst sehr viele innere Anteile und menschliche Kompetenzen, die in der Beratung gebraucht werden. In meiner beruflichen Laufbahn habe ich sehr viele Menschen supervidiert und ausgebildet, die mit Scheidungs- und Patchworkfamilien arbeiten. Allgemein habe ich eine hohe Herzensqualität wahrgenommen und die Fähigkeit neugierig, interessiert, respektvoll und wertschätzend auf Menschen zuzugehen. Viele BeraterInnen im Scheidungsbereich haben selbst als Kind eine Trennung ihrer Eltern erlebt und hätten sich eine Begleitung und Unterstützung gewünscht, die sie heute kompetent anbieten. Sich allen Elternteilen gegenüber vorurteilsfrei und neutral zu öffnen, kann sicher Türen öffnen. In der Begegnung mit Familien ist keine Familie gleich und jedes System sehr individuell, deswegen sollten sich BeraterInnen auf unterschiedliche Ebenen einstellen können. Im Laufe der Jahre bekommt man Erfahrung im Umgang mit Krisen und unterschiedlichen menschlichen Affekten. Der Blick auf alle im Zimmer ist von Vorteil. Die größte Herausforderung ist es, den Einzelnen, das Paar, die

Geschiedenen, das Familiensystem und nicht zu vergessen, sich selbst im Blick zu haben. Spiegeln Sie den Familien ihre Gefühle und trauen Sie sich mutig zu sein, auch diese in manchen Situationen zurückzumelden. Ich formuliere immer wieder die Wünsche und Bedürfnisse von Kindern und bringe die Kinder auch imaginär mit ins Zimmer mit der Frage: „Was denken Sie, würden sich ihre Kinder von Ihnen beiden wünschen?“ Für mich ist die Leitlinie in der Beratung der Schutz von Kindern und diese entwicklungs-/bedürfnisorientiert zu begleiten. Dies beinhaltet, dass wir kindgerecht, systemisch, lösungs- und ressourcenorientiert arbeiten und das Verständnis bei Eltern für entwicklungsorientierte Verhaltensweisen, Muster und Prozesse erhöhen. Kinder reagieren auf die neue Lebenssituation und das ist ein Zeichen, dass etwas in Bewegung ist. Kinder, die nicht reagieren, sind auffälliger und gehören besonders gehört. Für jedes Kind kommt der Jetlag nach der Trennung/Abschied von einem Elternteil und dies bedeutet nicht, dass es beim anderen Elternteil schlecht war. Eltern brauchen immer wieder aufklärende Informationen, dass nicht jede Reaktion vom Kind in den Rosenkrieg mit eingebaut wird. Sonst verstummen Kinder und zeigen ihre Gefühle nicht mehr. Kinder lieben grundsätzlich beide Eltern und brauchen ihren eigenen Raum für Ihre Gefühle.

Was mögen Sie an der Arbeit mit Trennungsfamilien?

Ich schätze die Arbeit mit Trennungsfamilien, da ich das Wohl der Kinder in den Mittelpunkt stelle. Kein Elternteil bringt sich absichtlich in eine Krise und einen Ausnahmezustand. Jeder hat das Recht angenommen und akzeptiert zu werden. Manche Wege führen tief in den Dschungel hinein und der Berg an Missverständnissen, Kränkungen und Verletzungen kann groß sein. Diese Themen wieder zu sortieren und die Elternebene von der Paarebene zu trennen, ist eine sehr erfüllende Aufgabe. Wir kämpfen uns gemeinsam durch den Dschungel und lernen mit den Eltern wieder die Schönheiten des Lebens wahr-

zunehmen, auf die Bedürfnisse des Umfelds einzugehen, eigene Freiräume zu schaffen und alle Ressourcen und Stärken zu aktivieren und das Krisengebiet zu entminieren. Kinder wurden hoffentlich in Liebe gezeugt und in aufrechter Beziehung geboren und haben ein Recht, dass Eltern für sie zusammenhalten und zumindest gute Eltern bleiben, wenn sie schon als Paar gescheitert sind.

Und möchten Sie sonst noch etwas sagen?

Die Beratung von Trennungspaaren ist eine wichtige Disziplin in der Familientherapie. Viele KollegInnen wagen diesen Schritt nicht, da es nicht so einfach ist diese Dynamik zu steuern, zahlreichen Bedürfnissen gerecht zu werden und die Elternschaft zu etablieren. Ich wünsche ihnen, dass Sie sich in der Beratung nicht unter Druck setzen lassen, beständig an ihren Stärken, Fähigkeiten und Kompetenzen in der Beratung festhalten und darauf vertrauen, dass sich das System beruhigt. Achten Sie gut auf sich und ihre Bedürfnisse in der Beratung. Es darf auch Ihnen im Raum gut gehen und Sie dürfen Stopp sagen, wo es zu sehr eskaliert. Schauen Sie gut auf sich und organisieren Sie sich Hilfe und Supervision, damit Sie nicht allein kämpfen müssen. Eltern waren meistens einmal ein sich liebendes Paar und haben in Liebe ihr Kind gezeugt. Glauben Sie an diese Stärken und Ressourcen in Ihrem Gegenüber und suchen Sie diese verschütteten Fähigkeiten, zumindest aus Liebe für die Kinder, sich zu beruhigen. Es lohnt sich!!!!!!

Vielen Dank für das Interview.

Kornelia Kofler
Psychotherapeutin (systemische Familientherapie), Schwarzspanierstraße 20/2,
1090 Wien, 0676/739 46 46,
praxis@familien-therapie.at
www.familien-therapie.at
Frau Kofler bietet
Seminartage zu unterschiedlichen Themen
und schickt auf Anfrage gerne ihr Portfolio
über die bereits erarbeiteten Themen zu.



KREATIVE METHODEN

Eva Bitzan

LIEBE KOLLEGINNEN, LIEBE KOLLEGEN!



Mag^a. Eva Bitzan
Dipl. EFL-Beraterin,
Religionspädagogin

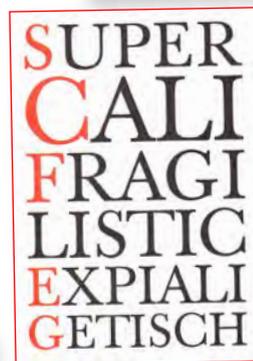
AnSichts-Sache

Wir Menschen halten uns hauptsächlich für rationale Wesen. Die Ratio, der Verstand ist das meistgenützte Instrument, um uns zu entdecken und uns uns selbst zu erklären. Dabei kommen andere Kanäle viel zu kurz: der Geruchsinn, der Tastsinn und auch der Sehsinn. Die Systemische Familientherapie, deren Ideen und Tools vielfach unsere Zugänge prägen, sucht nicht nach fertigen Lösungen für die Probleme der Klient*innen. Sie möchte vielmehr dahin begleiten, das Problem selbst lösen zu lernen oder sich vom Problem zu lösen. Mit Bild-Karten, Darstellungen, gezeichneten Witzen oder abgedruckten Sinn-Sprüchen versuche ich mit meinen Klient*innen ihre „Autobahnen im Kopf“ zu verlassen, sie auf Rastplätze zu dirigieren und vielleicht auch auf neue Pfade zu locken um die Problem-AnSicht neu zu (er)finden.

Und für fast jeden Themenbereich gibt es etwas im Angebot. Für die Auseinandersetzung mit dem eigenen Selbstwert z.B. finde ich diese Karte sehr geeignet:

Für viele Klient:innen war diese Karte schon ein durchaus aufschlussreicher Gesprächseinstieg.

Für oftmals notwendige Ermutigungen oder die Anleitung zum positiven Blick auf die Dinge, für die Ausformulierung eines höchstpersönlichen „Zauberspruches“ oder das Herholen einer mutigen, starken, auch schrägen Figur aus Kindheitstagen helfen diese Karten:



contact@chilly-card.de



Für Paare habe ich besonders viele Cartoons im Laufe der Zeit gefunden. Es gibt sie mittlerweile in vielen Trafiken und

Papiergeschäften. Und die Erfahrung zeigt, dass das gemeinsame Lachen ein bewährtes Mittel ist, um die Spannung aus dem Setting zu nehmen. Zur Themenfindung oder -präzisierung kann man die Paare auch ersuchen, eigene (gezeichnete) Witze, Cartoons o.Ä. zur Darstellung ihres Problems mitzubringen oder ihnen welche zur Verfügung zu stellen und sie – jede(r) für sich – wählen zu lassen.

Missverständnisse...



Streit- und Versöhnungskultur ...



Missverständnisse...und sogar das Thema Sex lassen sich so leichter an- und besprechen.



Renate Alf, www.cartoonkaufhaus.de

Für große und kleine Kinder gut geeignet sind die **GefühleFlipkarten** (Maxi) von Marion Mepes. Verwendbar zur Benennung von Gefühlen, als Gefühlsparcours in laminierte Form gut am Boden aufzulegen uvm.



Die Schatzkarten von Brigitta Lipold (zu bestellen unter www.liparski.at) sind optisch sehr ansprechend und gut geeignet, um während eines Prozesses oder zum Abschluss davon mit den verdeckten Karten z.B. die Frage „an das Universum“ zu stellen:

„Was brauche ich, um gut mit der Veränderung weiterzukommen? Oder „Was könnte helfen die neue Sicht zu behalten?“ usw. Die Karten benennen schöpferische Kräfte wie „Mut, Fantasie, Entspannung, Handeln“ und können vielfältig eingesetzt werden.

Karten-Sets gibt es bei pädagogischen oder psychologischen Versandseiten und Buchhandlungen auch zu kaufen. Das Preis-Leistungsverhältnis, so habe ich für mich bemerkt, ist sehr unterschiedlich. Im Heragon-Verlag gibt es z.B. kostengünstige Bild-Impuls-Karten zu vielen Themen, die gut brauchbar und auch leicht transportierbar sind.



Ähnlich für optische Assoziationen brauchbar sind so genannte **Flashcards**. Man kann sie ganz einfach selbst herstellen: aus Zeitschriften beliebige Motive etwa in Kartei-Kartengröße ausschneiden, möglichst ohne Text, sie folieren (mit Karton oder eben Karteikarten dahinter wird es stabiler) – fertig! Als Einstieg oder roter Faden durch welche Themen auch immer, sind sie schnell einsetzbar und beliebig zu verschenken, erneuern oder in einer Collage zu integrieren.

AnSichten schaffen einen zusätzlichen Anker für verschiedenste Erkenntnisse. Oft habe ich erlebt, dass bei Klient:innen von dem Vielen, dass während einer Beratung Kluges gesagt, erörtert und erarbeitet wurde, solche markanten Bilder und Eindrücke am längsten in Erinnerung behalten wurden.

Frauen und Pensionen

Die 2021 aktualisierte Broschüre "Frauen und Pensionen" und der dazugehörige Folder "Meine Pension" liefern kompakte Informationen zu den wesentlichen Elementen des Pensionssystems und zeigen anhand beispielhafter Frauenlebensläufe auf, wie die eigene Pension schon im Erwerbsleben abgesichert werden kann. Zusätzlich bietet ein 2021 erarbeiteter Folder nun auch Informationen zur Pension in leichter Sprache. Beide Publikationen sind online abrufbar und können unter int.frauen@bka.gv.at als Printversion bestellt werden.



Wenn wir nicht glauben, dass es gut wieder wird, hilft das auch nicht.

Steckbrief

Vorname: Peter

Nachname: Pimann, geb. Gebauer

Ich bin ... Ehemann, Vater von drei Söhnen, tischlernder Hand- und psychosozialer Geistwerker. Als Erziehungswissenschaftler habe ich das Feld der sozialen Arbeit betreten, als psychosozialer Berater durfte ich mich darin vertiefen. Die Ergänzung meiner Arbeit finde ich in der Erwachsenenbildung. Heute fühle ich mich beruflich angekommen, weil ... mich Geschichten von Menschen bewegen. Ich mich gerne auf Erzählungen, Sichtweisen und Erfahrungen einlasse und gerne Wachstum beobachte. Meist kann ich viel von meinen Klient*innen lernen. Dafür bin ich sehr dankbar.

Ich arbeite im Vorstand ... seit September 2021 mit, weil inhaltliche und politische Weiterentwicklung für mich zu einer Arbeit stets dazu gehören.

Mein Lebensmotto: „Du kannst den Wind nicht ändern, aber du kannst die Segel anders setzen“ (Aristoteles)

Ich mag an mir ... meine Kreativität beim Werken und in der Kunst (Origami)

Mein Liedtipp: Schmidbauer & Kälberer – Momentensammler

... und was ich noch sagen wollte: "Am Ende wird alles gut. Und wenn es nicht gut wird, ist es noch nicht das Ende." Oscar Wilde (angeblich).

Regionalvertretung
Oberösterreich



BUCH-TIPP

IM LAUFE UNSERES LEBENS VERGIEßEN WIR BIS ZU 100 LITER TRÄNEN.
DAS IST EINE DRITTEL BADEWANNE VOLL.

Fast alle Menschen tun es und zwar auf der ganzen Welt: heulen, plärren, weinen und flennen. Frauke Angel präsentiert das ernsthafte Thema frisch und humorig, gleichzeitig respektvoll und tiefgehend. Der mehr als wässrigen Materie setzt Stephanie Brittnacher expressive, kraftvolle Bilder entgegen, arbeitet vornehmlich mit Blau, Rot und Weiß, führt Andeutungen weiter, erzählt Hintergründe und macht vor allem eines deutlich: Egal, wer wir

sind und wie wir im Leben stehen – heulen tun wir alle, mal lauter, mal leiser, mal auch nur ganz versteckt in uns drin. Aber wozu weinen wir eigentlich? Und wo kommen die Tränen überhaupt her? Können Tiere weinen? Weinen alle Menschen gleich viel? Und weshalb schmecken Tränen salzig? Auf der Suche nach Antworten erkunden wir die Tränen einer Großfamilie. Und in der wird wirklich viel geheult!



Frauke Angel
Illustriert von Stephanie Brittnacher
Heul doch!
Vom Heulen, Plärren, Weinen und Flennen.
Bilderbuch, 26 Seiten
Tyrolia 2021
16,95 Euro,

EDLER RITTER ODER KONTURLOSER WASCHLAPPEN?

MÄNNLICHKEIT ABSEITS GÄNGIGER ROLLENBILDER ¹

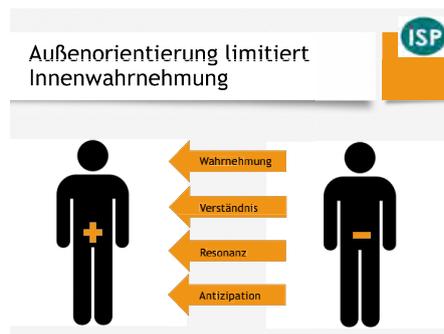
Wolfgang Kostenwein

MÄNNLICHE IDENTITÄT?

Betrachtet man gegenwärtige Identitätsentwürfe von Männlichkeit, finden sich unterschiedliche und vor allem kontrover-sielle Konzepte, die eine massive Verunsicherung in den männlichen Rollenbildern vermuten lassen. Die Frage, wie Männlichkeit definiert werden kann, führt daher bei vielen Männern eher zu Fragezeichen als zu klaren Antwortformulierungen. Ein aktueller gesellschaftlicher Diskurs über verbale oder körperliche Gewalt gegen Frauen im sozialen Alltag ist dringend notwendig, vermag aber kaum dazu beitragen, positive Männlichkeitsbilder zu beschreiben, die es ermöglichen würden, den Antagonismus in bestehenden gesellschaftlichen Identitätsentwürfen auszuhebeln. Auch die längst notwendigen Ansätze einer Dekonstruktion heteronormativer Zuschreibungen lassen in dieser Hinsicht wenige Lösungsvorschläge erwarten.

GESELLSCHAFTLICHE IDENTITÄTSENTWÜRFE

Pädagogische Konzepte hinsichtlich männlicher Rollenbilder haben in den letzten Jahren dazu geführt, dass Jungen zunehmend einfühlsame, rücksichtsvolle und empathische Haltungen einzunehmen vermögen. Dieser Ansatz kann als direkte Antwort auf veraltete Männlichkeitskonzepte gesehen werden, die ein Rollenbild entworfen haben, das von einer egoistischen und ignoranten Haltung geprägt war und Gewaltbereitschaft begünstigt. Der pädagogische Ansatz einer empathischen und mitfühlenden Haltung hat allerdings nicht zu dem erwarteten positiven Rollenverständnis von Männern geführt, sondern eher deren Unsicherheit in ihrer Rolle verstärkt.



Eine Fokussierung auf das Gegenüber vernachlässigt die Eigenwahrnehmung, entzieht die Basis für die Sicherheit in der eigenen Person und verhindert das Gefühl der Selbstsicherheit als Entscheidungsgrundlage für Beziehungsgestaltung.



Beziehungsgestaltung und insbesondere auch sexuelle Begegnungen benötigen eine gute Verankerung bei sich selbst. Sich selbst nicht oder nicht hinreichend wahrzunehmen fördert Außenorientierung – Orientierung vorwiegend an den vermuteten Bedürfnissen der anderen Person oder Orientierung an äußeren Bildern.

Aus diesem Blickwinkel ist es verständlich, dass Pornografie unter gegebenen Gesellschaftsverhältnissen sehr geeignet erscheinen kann, Orientierungshilfen zu geben.



Sexualpädagogische Antworten müssen daher in der kontinuierlichen Begleitung von Menschen in ihrer sexuellen Entwicklungsmöglichkeit gefunden werden, die diesem reduzierten Kompetenzmodell etwas entgegenzusetzen vermag.



Die vier Säulen in der Kompetenzentwicklung menschlicher Sexualität veranschaulichen die einzelnen Entwicklungsfelder, die Voraussetzung dafür sind, in der Sexualität selbstbestimmt und lustgeleitet in Beziehung treten zu können.

Neben den Wissenshintergründen, die für die kognitive Orientierung erforderlich sind und damit auch Mythen, Glaubenssätze und Wertigkeiten einzuordnen vermögen, sind vor allem auch körperliche Gestaltungsmöglichkeiten Grundlage jedes sexuellen Handelns.

¹ Handout zum Workshop „Sexuelle Identitäten aus sexologischer Sicht“, gehalten von Wolfgang Kostenwein im Rahmen der Tagung: „Kleine Unterschiede mit Bedeutung?“ in St. Virgil Salzburg am 1.5.2021

Der Körper ist gewissermaßen das Instrument, auf das Menschen in ihrer Sexualität Bezug nehmen und der die Grundlage für jede sexuelle Gestaltung liefert.

Es ist wie bei einem Musikinstrument. Es benötigt viel Erfahrung mit dem Instrument, um es zum Tönen zu bringen. Ebenso benötigen Menschen Körpererfahrungen durch Bewegungsinputs sowie auch genitale Wahrnehmungsfähigkeit.

Diese Kompetenzentwicklung unterliegt einem lebenslangen Aneignungsprozess und bildet den Möglichkeitsrahmen für Erleben.

Wenn nur wenige Tasten angeschlagen werden können, können auch nur einfache Melodien gespielt werden. Sobald das gesamte Instrument verfügbar ist, lassen sich diesem Instrument die süßesten Töne entlocken... Dabei ist es unerheblich, ob der Klangkörper aus einem Klavier, einer Harfe oder einem Cembalo besteht (das Teile der Harfe und des Klaviers in sich vereint). Es ist immer der Körper, wie auch immer er beschaffen sein mag, der den Bezugsrahmen für das Gestalten darstellt.

Der Körper verfügt über unterschiedliche Tools, um sexuelle Erregung gestalten zu können:

- Muskeltonus (insbesondere Beckenbodenmuskulatur)
- Rhythmus
- Bewegung
- Atmung

Die Fähigkeit, diese Instrumentarien des Körpers in einer hohen Variabilität für die Lustgestaltung einsetzen zu können, definiert den „Erregungsmodus“ einer Person und bestimmt damit den Verlauf der Erregungskurve.

Der Körper aktiviert diese vier Körpertools in einer sehr spezifischen Weise um die sexuelle Erregung vorantreiben und gestalten zu können. Die Nutzung dieser Körpertools ist ein als „automatisierter“ Vorgang zu verstehen, ähnlich der aktiven Gestaltung des Körpers bei anderen intensiven Wahrnehmungssituationen wie z.B. Freude oder Stress.

Je differenzierter der Körper diese Tools einsetzt, desto stabiler wird die eigene Sexualität erlebt. Werden nur sehr wenige Körpertools eingesetzt, ist die körperliche

Gestaltungsfähigkeit begrenzt und dadurch störanfälliger.

Welche Tools in welcher Weise genutzt werden ist durch vorangegangene Lernerfahrungen in alltäglichen, wie auch sexuellen Situationen bestimmt. Dieser Lernprozess kann durch gezielte Auseinandersetzung mit der eigenen Sexualität in jedem Alter erweitert werden.

Neben den grundlegenden körperlichen Gestaltungsmöglichkeiten bedarf es einer Wahrnehmungsebene sowie einer Einbettung in sexuelle Lust. Diese Wahrnehmungsebene ist durch eine zusätzliche Kurve (rot) definiert.

Das Modell sexueller Gesundheit geht in erster Linie von individuellen Fähigkeiten aus und unterscheidet dabei zwischen den körperlichen Gestaltungsfähigkeiten und der sexuellen Wahrnehmungsfähigkeit. Diese Differenzierung zwischen körperlicher Aktivität und Wahrnehmung – also dessen was „gespürt“ wird, macht nicht nur eine spezifische Evaluation der sexuellen Situation möglich, sondern verhindert auch normierende Zuschreibungen möglicher Wahrnehmungen auf Grund der körperlichen Aktivität/-Funktionalität.

Die Fähigkeit, Lust wahrzunehmen sowie die Vielfalt unterschiedlicher Anziehungskodes sind grundlegend für den Gestaltungsraum in einer sexuellen Begegnung. Entscheidend ist auch, wie sexuelles Begehren ausgelöst werden kann. Sexuelles Begehren entsteht entgegen vieler Klischees nicht bei allen Menschen in gleicher Weise. Personen, die viele Körpertools für die Gestaltung ihrer sexuellen Erregung nutzen können und eine sehr breite und differenzierte Lustwahrnehmung haben, können auf sehr viele unterschiedliche Arten in sexuelles Begehren kommen.

Manche Menschen können genitale Erregung ausschließlich über einen hohen Affekt auslösen, dann entsteht eine Abhängigkeit von Inputs, die diese Intensivierung ermöglichen.

Jene Personen, die die eigene Erregung und das eigene Begehren nur durch den Lustausdruck des Gegenübers erleben bzw. gestalten können, sind also in ihrer Sexualität von der anderen Person abhängig.

Die vierte und letzte Säule im Kompetenzmodell sexueller Entwicklung bezieht sich auf Fähigkeiten der Beziehungsgestaltung. Beziehungskompetenzen umfassen Bereiche wie kommunikative Kompetenz, Beziehungsgestaltung, erotische Kompetenzen sowie Verführungsfähigkeiten.

REFORMULIERUNG DER SEXUALPÄDAGOGIK

Ein differenziertes sexologisches Verständnis über die einzelnen Kompetenzbereiche und deren Zusammenspiel ermöglicht es, sexualpädagogische Ansätze auf allen Ebenen zu entwerfen. Traditionelle Sexualpädagogik reduziert vorwiegend auf kognitive Inputs im Rahmen von Wissensvermittlung. Diese Reduktion erscheint unzureichend, um Kompetenzentwicklung ausreichend zu fördern. Umfassende Gesundheitsförderung im Kontext Sexualität muss die kognitive, die emotionale, die körperliche, die sensorische, wie auch die Ebene der Beziehungsgestaltung inkludieren und dies von Kleinkindalter an.

Gesprächsangebote zum Thema Sexualität, die zutiefst persönliche, lebensweltbezogene Themen aussparen, lassen viele intime Fragen offen. Nicht selten erscheinen pornographische Darstellungen eine Antwort für diese kaum formulierbaren Fragen zu liefern.

Wenn Menschen neben ausreichendem Wissen eine gute Körperwahrnehmung besitzen und damit eine gute Verankerung in der eigenen Lust vorfinden, besitzen sie förderliche Bedingungen für eine Beziehungsgestaltung, die auf Respekt und einer sehnsuchtsgeleiteten Begegnung begründet ist.

Damit wäre Pornographie möglicherweise nicht restlos verdrängt, aber jedenfalls ihrer Einflussmacht auf reales sexuelles Handeln entzogen.

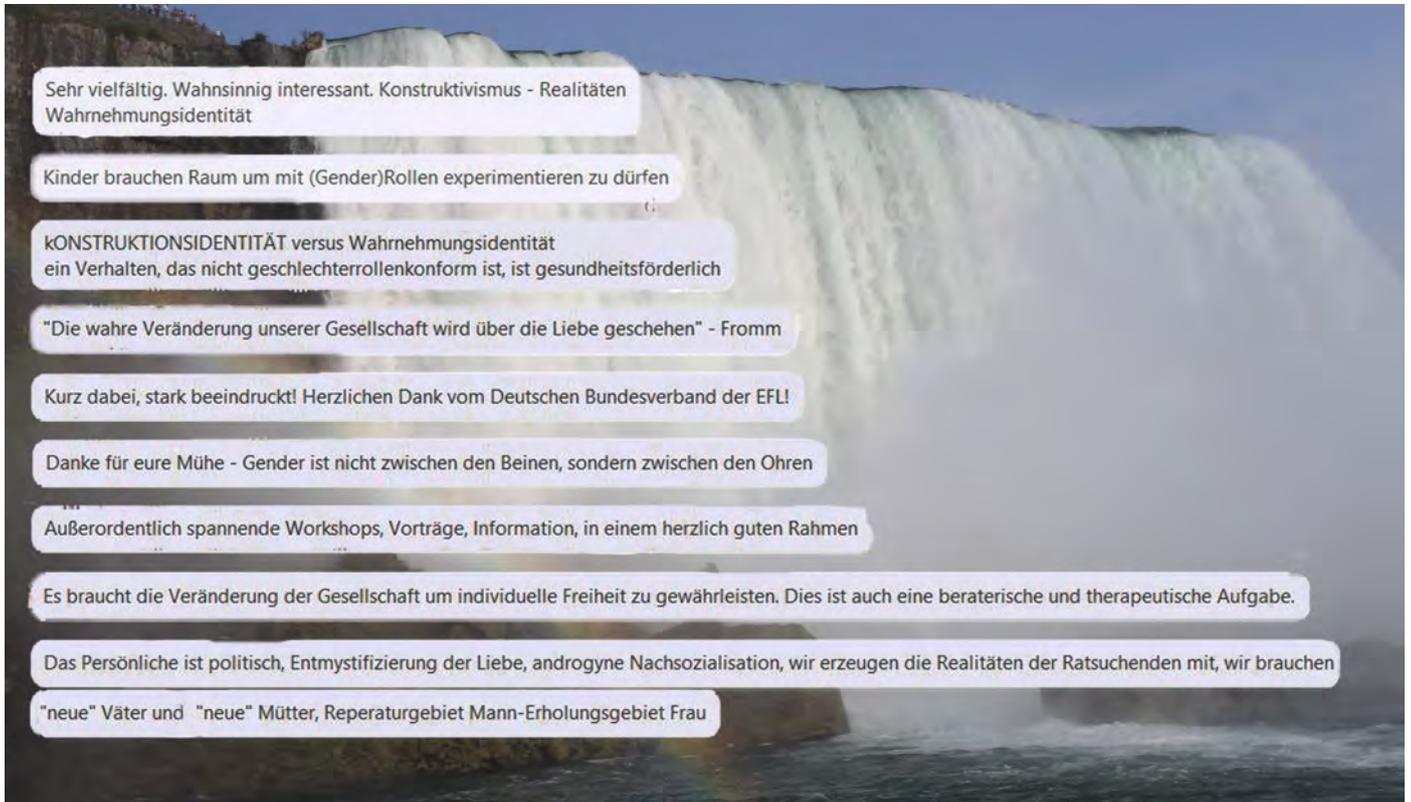
WAS IST DIE ANTWORT?

Die sexualpädagogische Antwort auf den Antagonismus bestehender Rollenbilder findet sich in pädagogischen Ansätzen, die vom Österreichischen Institut für Sexualpädagogik und Sexualtherapien entwickelt wurden und die Begleitung einer Kompetenzentwicklung auf allen relevanten Ebenen ermöglicht.

Wolfgang Kostenwein ©
www.sexualpaedagogik.at

RÜCKSCHAU AUF DIE TAGUNG 2021

Diese Tagung war anders, aber wir aus dem psychosozialen Feld wissen, dass ANDERS auch gut sein kann? Die Teilnehmer*innen waren am Schluss der Tagung zu einem Chatwasserfall eingeladen. Eine Übung in der alle in den Chat schreiben aber dann erst auf 3 – 2 – 1 – Los das Geschriebene zeitgleich abschicken.



... und auch unsere ReferentInnen haben sich bestmöglich wohlfühlt:

... eine so toll organisierte und inhaltlich reiche Tagung ist wirklich viel Arbeit für die Veranstaltenden.
Ich habe den Austausch überaus erfreulich und inspirierend erlebt, das Online-Setting konnte ich zwischendurch immer wieder gut vergessen, es war wirklich sehr fein - und hoffentlich bis zum nächsten Mal im echten Leben! :-)
Ganz liebe Grüße und gute Zeit, Bettina Zehetner

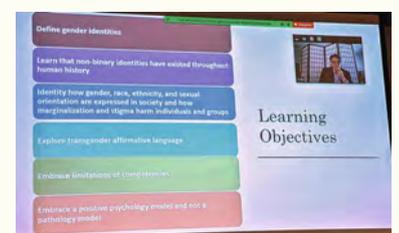


... vielen Dank und herzliche Gratulation zu der so erfolgreichen Umsetzung. Es ist schon eine Herausforderung, eine Tagung in dieser Größenordnung nicht nur technisch, sondern auch menschlich und kommunikativ so hinzukriegen. Es freut mich, dass mein Beitrag inhaltlich gepasst hat. Vielen Dank, freue mich auch auf eine mögliche reale Begegnung in Nach-coronazeiten.
Herzliche Grüße,
Wolfgang Kostenwein



I very much enjoyed participating and appreciated the open perspectives the participants brought to the table. Yes, it would have been wonderful to be all together, but given the circumstances, this was a wonderful alternative.

It was a wonderful conference and my hope and plan is to join you in person if possible next year.
Warmly, Erik Gregory



Der deutschen Berufsverband schreibt in seinem Bericht:

Berufsverband Diplomierter Ehe-, Familien- und Lebensberater*innen Österreichs

Da die Jahrestagung der EFL-Kolleg*innen aus Österreich auch via Zoom stattfand, war es gleich mehreren Vorstandskolleginnen vom BV-EFL möglich, teilzunehmen. Thematisch ging es um: Sexuelle Identitäten – Rollenbilder – Gendersensibilität.

Die Fachtagung vom 13. - 15.05. 2022 steht unter dem Thema: „Kränkung und Versöhnung“. Längst war es überfällig: Im Frühjahr 2021 ist unser Bundesverband in den Berufsverband der österreichischen EFL-Kolleg*innen eingetreten. Wir freuen uns auf weitere gute Zusammenarbeit. Näheres zum österreichischen Berufsverband auf:

www.berufsverband-efl-beratung.at/

BILDERBOGEN TAGUNG 2021

Virgil Salzburg wie immer und doch ganz anders . . .



Auch die Jahreshauptversammlung hat stattgefunden und sogar die Wahl des Vorstandes konnte Online stattfinden.

INTERDISZIPLINÄRE FACHTAGUNG

13.–15. MAI 2022, ST. VIRGIL SALZBURG

VERANSTALTER: BERUFSVERBAND DIPLOMIERTER EHE-, FAMILIEN-,
UND LEBENSBERATERINNEN ÖSTERREICHS UND ST. VIRGIL SALZBURG

Absender:

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

Von der Kränkung zur Versöhnung

Hilfreiches fürs Psychosoziale Feld

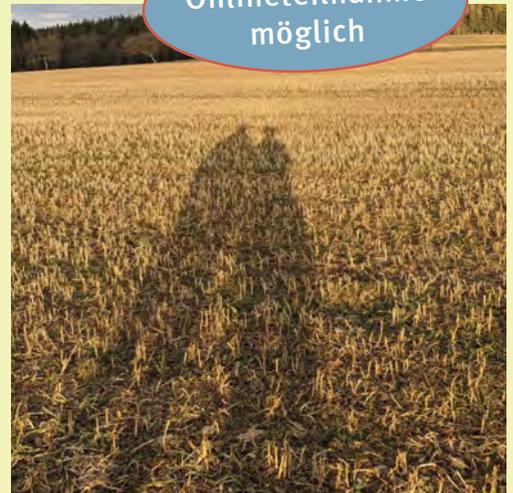
Beziehungen sind ein zentrales Element unseres Lebens und gerade dort lassen sich Kränkungen kaum oder oft einmal gar nicht vermeiden. Aber nicht nur im privaten, auch im beruflichen Kontext kränken wir und werden von anderen gekränkt.

Das Wort „kränken“ leitet sich vom mittelhochdeutschen „krenken“ ab. Es bedeutet „schwächen“, „mindern“, „erniedrigen“ – auch im Sinne von – „der Ehre berauben“.

Werden wir gekränkt, reagieren wir meist verletzt und fühlen uns in unserem Selbstwertgefühl getroffen. Kritik, Zurückweisungen und Ablehnung erleben wir als Abwertung unserer Person. Wir fühlen uns nicht respektiert, wertgeschätzt, angenommen und verstanden. Daraus resultiert eine tiefe Verunsicherung, verbunden mit Gefühlen von Ohnmacht, Wut und Selbstzweifeln. In unserer Gekränktheit wenden wir uns trotzig von unserem Gegenüber ab und sinnen häufig auf Rache und Vergeltung.

Die Interdisziplinäre Fachtagung verspricht psychologisch fundierte Beiträge zu diesen zentralen Lebensthemen. Die Tagung „Von der Kränkung zur Versöhnung“ spannt dabei den Bogen von den soziodynamischen Wurzeln über die Fragestellung, wie gehen wir mit Kränkung um, bis hin zur Versöhnung über den Tod hinaus. Im Mittelpunkt steht dabei die Frage, wie schützen wir uns vor Kränkungen bzw. wie kann Versöhnung gelingen.

Onlineteilnahme
möglich



REFERENTINNEN:

- Daniel Hell, Zürich
- Barbara Wick, Salzburg
- Bärbel Wardetzki, München
- Aron Saltiel, Graz
- Friederike Tiedemann, Freiburg
- Martin Prein, Linz

Termin: Fr. 13.05.2022, 17:30 Uhr bis So. 15.05.2022, 13.00 Uhr
Anmeldung ab Februar 2022 unter: www.berufsverband-efl-beratung.at

www.berufsverband-efl-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

Fotos: S. 1, 5, 18, 19, 23, 24 Bitzan; S. 16, 9 Stock.adobe.com

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

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