

Die Partnerschule

Ein klärungs- und bewältigungsorientierter Weg in Eheberatung und Paartherapie

Rudolf Sanders

Zusammenfassung: Den Empfehlungen von Klaus Grawe folgend werden in der Partnerschule die Klärungs- und Bewältigungsperspektive – aus seiner Sicht die wichtigsten therapeutischen Wirkprinzipien – miteinander verbunden und durchgehend angestrebt. Zielorientiert sollen die Ratsuchenden plausible Gründe für dysfunktionale Interaktionen finden, um dann bewältigungsorientiert neue Muster des Miteinanders sowohl in ihren Interaktionen als auch den dadurch ausgelösten Emotionen füreinander zu entwickeln. Hierbei kommen kreative Ausdrucksformen, das Embodiment – um die Wechselwirkung zwischen Körperhaltung und Psyche zu nutzen – und hypnoide Trancen zum Einsatz. Insbesondere handelt es sich um eine Beratung in und mit Gruppen. Dabei machen die Ratsuchenden Empowerment-Erfahrungen, die sie nach der Beratung in ihrem Alltag fortführen. Probleme mit der Sexualität sowie mit der Ehe bzw. Partnerschaft werden als miteinander verbunden angesehen.

Zur Umsetzung der Ziele bietet die Partnerschule einen Rahmen, in dem Klienten Erfahrungen von Bindung, Orientierung sowie Kontrolle und Selbstwerterhöhung machen können. In dem Artikel werden die theoretischen Grundlagen der Partnerschule und ihre Umsetzung für die Beratung von Paaren dargelegt. Die Partnerschule wurde in den letzten 20 Jahren unter den Feldbedingungen einer Beratungsstelle für Ehe- und Familienfragen entwickelt und konnte die Wirksamkeit und Nachhaltigkeit dieser Vorgehensweise in prospektiven Untersuchungen belegen.

Stichwörter: Partnerschule, Eheberatung, Familienberatung, Paartherapie, Sexualtherapie, Gruppentherapie, Embodiment, Empowerment

The Partner School: An approach focusing on resolution and coping in marriage counselling and relationship therapy

Abstract: In line with the German psychotherapist Klaus Grawe's claims that the most important active principles in therapy are resolution and coping, The Partner School combines these two perspectives and constantly strives to achieve them. The aim is for participants to focus on seeking plausible reasons for their dysfunctional interactions, in order to develop new patterns of cooperation in both the interactions themselves and in the feelings for one another triggered as a result, as a means of coping. This involves using creative forms of expression, as well as embodiment, which utilises the interaction between bodily posture and mind, and hypnoidal trances. Counselling sessions in and with groups form the backbone of the approach, in which participants are able to have experiences of empowerment that they can later transfer to their everyday lives. Sexual issues and marriage or relationship problems are viewed as closely linked.

In order to achieve these aims, The Partner School provides a framework in which participants can experience and find out about attachment and orientation, as well as control and boosting self-esteem. The article presents the theoretical foundations underlying The Partner School and the application of these to relationship counselling. The Partner School has been developed over the last 20 years in response to the need for an advice centre for marriage- and family-related queries, and the effectiveness and sustainability of the approach have been documented in prospective studies.

Keywords: The Partner School, marriage counselling, family counselling, relationship therapy, sex therapy, group therapy, embodiment, empowerment

Die Zufriedenheit in nahen, persönlichen Beziehungen, insbesondere in einer Partnerschaft, hat für die meisten Menschen eine ganz zentrale Bedeutung. Dies zeigt sich beispielsweise an dem hohen Stellenwert, der dem Gelingen von Paar- und Familienbeziehungen in Umfragen wie etwa der Shell-Studie beigemessen wird (Hurrelmann & Albert, 2006). Dementsprechend hat das Scheitern von nahen persönlichen Beziehungen für alle Beteiligten gesundheitliche Folgen in bedenklichem Ausmaß (vgl. z. B. Hahlweg & Bodenmann, 2003).

1. Ziele der Partnerschule

Den Empfehlungen von Klaus Grawe folgend, werden in der Partnerschule die Klärungs- und Bewältigungsperspektive – aus seiner Sicht die wichtigsten therapeutischen Wirkprinzipien (Grawe, 1996) – miteinander verbunden und durchgehend angestrebt: Gemeinsam mit den Partnern wird eine nachvollziehbare Erklärung für die Entstehung ihrer Probleme im Miteinander erarbeitet, was dazu motiviert, neue Muster ihres Beziehungsstanzes lernen!

Es geht darum, zu verstehen, wer man ist, wie man so geworden ist, warum man so handelt und welche Dynamik im Miteinander stattfindet. Auch wenn Ratsuchende selbst dies zu Beginn der Beratung meist nicht explizit *so* benennen, ist doch davon auszugehen, dass bei Paaren in der Krise in hohem Maße deren Grundbedürfnis nach Orientierung und Kontrolle (Grawe, 2004) aktiviert ist. Sie wollen also implizit die Regeln im nahen Miteinander verstehen, die sie zwar anwenden, von deren Existenz sie aber kaum Bewusstheit haben. Es wird ihnen unterstellt, dass sie in die Paarberatung kommen, um diese Regeln kennenzulernen, um diese kontrollieren zu lernen und so zu verändern, dass sie in der Lage sind, angemessener zu reagieren und zu interagieren, um dadurch eine größere Zufriedenheit im Miteinander zu erlangen.

Das Anliegen ist hierbei, besser zu verstehen, was mit einem los ist, was auf unbewusster Ebene immer wieder miteinander passiert. Denn unangenehmer als ein aversives Ereignis selbst (z. B. böse Vorwürfe vom Partner) kann es sein, ganz plötzlich aus heiterem Himmel, ohne erklärlichen Grund mit solchen Ereignissen konfrontiert zu werden. Stattdessen ist es besser, zu wissen: „Ab und zu tickt er aus und brüllt herum“, oder auch: „Dann meint er es eigentlich nicht so und es gibt sich wieder und hinterher tut es ihm immer leid“. So wird es immer mehr möglich, diesem aversiven Ereignis die angemessene Bedeutung im Miteinander zuzu-

billigen, nämlich diesem nicht mehr Aufmerksamkeit zu schenken, als unbedingt notwendig.

In diesem Verstehensprozess wird den Klienten ein „plausibles Modell“ für die Entstehung und den Verlauf ihres Problems vermittelt. Das ist gerade in der Anfangsphase der Partnerschule wichtig, wenn es den Klienten noch weniger um konkrete Veränderungen, sondern vielmehr um eine subjektiv nachvollziehbare Erklärung für ihr Problem geht (Kadushin, 1969): „Als Kind hat er damit immer Aufmerksamkeit bekommen. Heute zeige ich ihm auf anderen Wegen, dass ich ihn liebe“. Ein plausibles Modell hat insofern große Bedeutung, als dadurch eine neue kognitive Strukturierung des Problems erfolgt: Man gibt ihm einen Namen und ist ihm dadurch nicht mehr hilflos ausgeliefert. Dabei gilt zu beachten, dass das entscheidende Kriterium für die Richtigkeit eines solchen Modells dessen Plausibilität aus Sicht der Klienten ist (Kanfer, Reinecker & Schmelzer, 1996).

2. Basics der Partnerschule

2.1 Zielorientierung

Statt *ergebnisoffen* („Wir schauen mal, ob Sie noch zusammenbleiben wollen oder nicht“) ist die Partnerschule *zielorientiert*. Konkret bedeutet das, dass alles, was an wissenschaftlich gesicherten Erkenntnissen zur Bewältigung von Störungen im nahen Miteinander vorliegt, genutzt wird, um zu versuchen, eine Ehe, eine Familie, eine Paarbeziehung zu „sanieren“ bzw. zu stabilisieren. Diese Zielsetzung wird zum einen abgeleitet aus der hohen Bedeutung und infolge eines Scheiterns den damit verbundenen negativen Konsequenzen, die eine Paarbeziehung für den Einzelnen hat (Bodenmann & Hahlweg, 2004), zum anderen aus den insgesamt negativen Folgen der Instabilität einer Familie für die Gesellschaft (Wilbertz, 2007).

Neue Forschungsergebnisse weisen auf die zentrale Bedeutung des „klugen Unbewussten“ (Dijkersterhuis, 2010) für die Verhaltenssteuerung hin. Deshalb wird ferner unterstellt, dass dieses Unbewusste die beiden Partner in genau diese Krisensituation gebracht hat – sozusagen als *Herausforderung*, um durch Klären und Bewältigen ihrer Probleme persönlich zu reifen und ihr Miteinander zu entwickeln. Im bewussten und unbewussten Prozess der Suche nach Lösungen ihrer Krise – etwa im Internet – sind sie *auch* auf die Partnerschule gestoßen. Nun erwarten sie von dieser Unterstützung bei der Klärung und Bewältigung.

Es wäre allerdings unrealistisch, zu glauben, dass das Ziel einer zufriedeneren *Fortsetzung* der

(Liebes-)Beziehung immer erreicht würde. Gleich wertvoll (!) ist auch ein Ergebnis, das beiden ermöglicht, das Gute, das im Miteinander war, zu schätzen und zu betauern, dass mehr nicht möglich ist, so dass man die Beziehung in Würde beenden kann. Für gemeinsame Kinder wäre das ein großer Gewinn.

2.2 Embodiment

Körper und Psyche sind eins, permanent miteinander verbunden. Deshalb wird dieser Zusammenhang in der Partnerschule durch Körperübungen und gezielte Bewegungsanleitungen genutzt, um den Partnern neue Erfahrungen mit sich selbst, mit dem Partner und mit anderen Menschen zu ermöglichen (weiterführende Überlegungen hierzu im Beitrag von Heike Hofmann, in diesem Heft).

2.3 Paar- und Sexualberatung gehören zusammen

Die Gestaltung der Sexualität ist ein höchst sensibler und sehr störanfälliger Bereich partnerschaftlicher Interaktion. Da beides, Partnerschaft und Sexualität, zusammengehören und einander ergänzen, wird die Klärung und Bewältigung der mit diesem Thema verbundenen Probleme immer in ihrer Korrespondenz gesehen. Deshalb taucht dieser Aspekt implizit bei allen Körperübungen auf. So ermöglicht die Übung „Ich halte dich in meinen Händen und ich werde von dir in deinen Händen gehalten“ (für 20 Minuten liegt der Kopf des Partners entspannt in dessen Schoß, danach folgt ein Wechsel) nicht nur eine Möglichkeit, auf partnerschaftlicher Ebene (wieder) miteinander Vertrauen aufzubauen und zu festigen, sondern *auch* die Möglichkeit, einander zu spüren, wahrzunehmen und die Energien miteinander ins Fließen zu bringen. So erleben die Teilnehmer einen ganz anderen und neuen Zugang zu ihrer Sexualität. Im Austausch darüber in der Gruppe trainieren sie nicht nur kommunikative Kompetenz, sondern erweitern ihr Erlebnis- und Gefühlsspektrum durch die Rückmeldungen anderer Teilnehmer. Sie hören, was man alles spüren und fühlen kann und sind neugierig, vielleicht Ähnliches selbst spüren zu können (weitere Ausführungen zu diesem Thema im Beitrag von Winfried Fuchs, in diesem Heft).

2.4 Einbezug kreativer Medien

Viele Paare haben oft eine ganze Nacht hindurch diskutiert, sind aber den Ursachen ihrer Schwierigkeiten miteinander kein bisschen näher gekommen. Es kann auch sein, dass sich ihre Stimmung und die Gefühle füreinander dadurch sogar eher verschlech-

tert haben. Anderen geht es einfach nur schlecht und sie wissen nicht, wie sie Worte dafür finden können, was mit ihnen los ist. Daher werden in der Partnerschule den Teilnehmern andere Werkzeuge angeboten, sich auszudrücken. In der Regel nach einer Trance, in der ein zentrales Thema – etwa die aktuelle Situation als Paar oder die Kindheitsgeschichte – aktualisiert wird, haben sie die Möglichkeit, das aktuell in ihnen Aktivierte beispielsweise mit Ton als Skulptur oder mit Hilfe von Farben als Bild auszudrücken. Von diesem Ausdruck lassen sie sich wieder beeindrucken und schreiben dann etwas über diesen Eindruck auf. So titelte zum Beispiel ein Mann als Überschrift für seinen Tonfigur: „Wenn du mich nicht hältst, falle ich auf die Schnauze!“

Diese Überschrift brachte die aktuelle Situation des Paares treffend auf den Punkt.

2.5 Einüben förderlicher Verhaltensweisen

Da „vergisst“ ein Ehemann den Geburtstag seiner Frau, kommt abends aber schuldbewusst mit einer Blume von der Tankstelle. Dass sie verletzt und traurig ist, kann man gut nachvollziehen. Was in einer solchen Situation paartherapeutisch tun? Könnte eine Ursache darin liegen, dass der Mann überhaupt nicht weiß, *wie* man den Geburtstag, Hochzeitstag oder andere Festtage miteinander begehen kann? Seit etwa zehn Jahren ist das Programm Triple P in Deutschland etabliert (Sanders, 1999). Es hilft Eltern, gute Eltern zu sein, indem es ihnen aufzeigt, wie sie eine sichere Bindung zu ihrem Kind aufbauen können, wie sie es fördern und wie sie mit Problemverhalten angemessen umgehen. In diesem Programm gibt es auch für das Gelingen einer Partnerschaft hilfreiche Strategien, so beispielsweise die Strategie „Fragen, Sagen, Tun“. Diese weist in einfachen Worten darauf hin, woran es nicht nur beim Verhalten von Kindern, sondern auch in Partnerschaften häufig mangelt und woraus dann existenzielle Krisen werden können. Nicht selten wird deutlich, dass der betroffene Ehemann gar nicht weiß, wie er es anstellen soll, den Geburtstag seiner Frau zu feiern. Dann hilft diese „Erziehungsstrategie“ nicht nur, das Problem zu entschärfen, sondern dem Paar wird auch vermittelt, wie ein solcher Tag *konkret* gestaltet werden kann. So vorbereitet lässt sich dann der Geburtstag einen Monat später nachfeiern und wird zu einem guten Erlebnis für beide.

Deshalb wird immer auch hingeschaut, ob die betreffende Fähigkeit überhaupt vorhanden ist. Andernfalls wird diese konkret besprochen und eingeübt. Und hier gibt es eine Fülle an partnerschafts-

fördernden Skills: wertschätzendes Loben, Verantwortung für den reibungslosen Ablauf des Alltags übernehmen, den anderen einfach so in den Arm nehmen und eine Zeit lang halten ...

2.6 Erlebnisorientiertes Lernen

Von Konfuzius ist folgende Weisheit überliefert: „Erzähle mir etwas und ich werde es vergessen, mache es mir vor und ich werde es erinnern, lass es mich selbst machen und ich werde es können“. Oder von Klaus Grawe der Sinnspruch: „Reden ist Silber, real erfahren ist Gold“ (Grawe, 1995, S. 136). In diesem Sinne wird den Klienten eine Vielzahl an Möglichkeiten eröffnet, konstruktives Miteinander zu erleben. Sei es konkret in einer Einzelsitzung mit einem Paar, wenn z. B. die misslungene Begrüßungsszene von gestern nachgestellt wird und dreimal konstruktiv neu moduliert wird, bis beide Beteiligten damit zufrieden sind. Oder im Rahmen der Seminare in Übungen zur Abgrenzung, beim Training des einfühlsamen Zuhörens oder im Schwertkampf, um zu lernen, mit Aggressionen zielgerichtet und angemessen umzugehen (mehr dazu im Beitrag von Heike Hofmann, in diesem Heft).

2.7 Von der Empirie zur Evidenz

Zentrales Essential der Partnerschule ist es, dass alle Interventionen auf ihre Wirksamkeit geprüft werden. Zu sagen: „Gut, dass wir einmal darüber gesprochen haben“, entspricht nicht der oben genannten Zielorientierung. Die entscheidende Herausforderung in der Beratungsarbeit besteht darin, dass sich im Miteinander des Paares tatsächlich und nachhaltig etwas zum Positiven, das heißt konkret zur Zufriedenheit beider hin verbessert.

3. Wissenschaftliche Grundlagen der Partnerschule

Folgende wissenschaftliche Grundlagen ziehen sich wie ein roter Faden durch die Partnerschule. Sie bauen aufeinander auf und ergänzen einander. Das sind der klientenzentrierte Ansatz von Carl Rogers (1972) und das damit verbundene Menschenbild: die wohlwollende akzeptierende Haltung, der Glaube an die Selbstheilungskräfte des Menschen und sein Bestreben nach Selbstaktualisierung. Dann die Ergebnisse der Bindungsforschung, die in die Bindungstheorie von Bowlby (1979b) Eingang gefunden haben, und die Vorschläge von Klaus Grawe zu einer schulenübergreifenden Psychotherapie unter Berücksichtigung neurowissenschaftlicher Erkenntnisse (Grawe, 1998, 2004). Und zum Schluss die

Bedeutung, die eine Therapie und Beratung in und mit Gruppen hat. Nach Ergebnissen der Therapieforschung spielt diese insbesondere bei der Heilung von Beziehungsstörungen eine zentrale Rolle (Fiedler, 1996, Grawe, 1998).

Es gibt eine große Anzahl von Hinweisen darauf, dass die Schwierigkeiten eines Patienten am besten in einem Setting behandelt werden können, in dem eben diese Schwierigkeiten aktualisiert werden: Partnerprobleme unter Einbeziehung beider Partner; ... generalisierte zwischenmenschliche Schwierigkeiten in einer Gruppentherapie; ... Eine Gruppentherapie bietet ... noch reichere Übertragungs- bzw. Aktualisierungsmöglichkeiten als eine Einzeltherapie und ist daher, wie in unseren Ergebnisberichten für eine ganze Anzahl verschiedener Therapiemethoden festgestellt wurde, noch besser geeignet, Veränderungen des zwischenmenschlichen Erlebens und Verhaltens herbeizuführen. (Grawe, Donati & Bernauer, 1994, S. 704)

Für Patienten, bei denen Veränderungen im zwischenmenschlichen Bereich erwünscht sind, ist das gruppentherapeutische Setting aber dem einzeltherapeutischen auf jeden Fall vorzuziehen. (Ebd., S. 706)

3.1 Bindungstheorie

Die Bindungsforschung geht mittlerweile davon aus, dass Menschen nicht nur als Kinder, sondern das ganze Leben hindurch das Bedürfnis nach einer sicheren emotionalen Beziehung haben. Diese gilt als „sicherer Hafen“ – als ein natürliches Mittel gegen unvermeidliche Ängste und Verletzungen.

Diesem Bedürfnis stehen unsichere frühe Bindungserfahrungen im Wege, die verhindern, das in einer Beziehung zu bekommen, wonach man sich sehnt. Deshalb werden klärungsorientiert mögliche Ursachen für Bindungsstörungen im Jetzt der Beziehung aus frühen Erfahrungen dechiffriert, um diese ursprünglichen, heute dysfunktionalen Muster durch funktionale zu erweitern.

3.2 Wissen um die Grundlagen psychischer Stabilität und Gesundheit

Grawe weist darauf hin, dass insbesondere das Wie der Beziehungsgestaltung zwischen Ratsuchenden und Berater von zentraler Wichtigkeit für den Erfolg zukünftiger Beziehungsgestaltungen ist (Grawe, 2004). Diesbezüglich schlägt er vor, dass die Beraterin dafür Sorge trägt, dass Klienten ab dem ersten Beratungskontakt Erfahrungen im Sinne ihrer Grundbedürfnisse, die als Voraussetzung für psychische Gesundheit gelten, machen können.

Da ist zunächst einmal das Grundbedürfnis nach Bindung, das von Geburt an zur Grundausstattung

eines Menschen gehört. Durch Bindungsverhalten sendet der Säugling aktiv Signale nach Nähe, Nahrung oder Anregung. Werden diese feinfühlig beantwortet, entwickelt sich ein sicheres Arbeitsmodell für die Gestaltung von Beziehungen (Bowlby, 1979b). Ein sicher gebundener Mensch ist später selbst in der Lage, enge Bindungen einzugehen, Hilfe anzunehmen und Hilfe zu geben. Eine Metaanalyse über das Bindungsverhalten psychisch gestörter Menschen lässt darauf schließen, dass ca. 90% von ihnen keine sichere Bindung erfahren haben (Dozier, Stovall & Albus, 1999). Daher sollten Beraterinnen grundsätzlich davon auszugehen, dass Ratsuchende unsicher gebunden sind und dass es ihre Aufgabe ist, sich im Sinne einer guten Mutter oder eines guten Vaters für deren Wohlergehen verantwortlich zu fühlen, damit sie in der Beratung Erfahrungen einer sicheren Bindung machen (vgl. Grawe, 2004; Young, 2010).

Ein weiteres menschliches Grundbedürfnis ist das nach Orientierung und Kontrolle. Bekommt ein Säugling regelmäßig das, was er an Nahrung, an Anregung, an Ruhe braucht, wird er die Erwartung ausbilden, dass die Welt ein verlässlicher Ort ist. Werden seine Signale allerdings nicht angemessen wahrgenommen und beantwortet, wird das Grundbedürfnis nach Orientierung und Kontrolle verletzt. Dementsprechend wird dieser Mensch möglicherweise in seinem weiteren Leben viel Energie darauf verwenden, eine weitere Verletzung dieses wichtigen Grundbedürfnisses zu verhindern. Da er allerdings vor allem Erfahrungen mit Verletzungen gemacht hat, kann es schnell passieren, dass er in Interaktionen trotz intensiver Kontrolle solche entdeckt. Er verhält sich letztendlich fast so, als ob die Bezugsperson von früher immer noch anwesend sei.

Ein weiteres wichtiges Grundbedürfnis ist das Streben nach Selbstwerterhöhung. Jeder Mensch möchte die Erfahrung machen, dass er etwas kann, dass er wichtig und wertvoll ist. Wenn er in der Lage ist, für solche Erfahrungen zu sorgen, geht es ihm gut. Hat er allerdings einen Vater gehabt, dem er nie etwas recht machen konnte, der seine Kinderzeichnungen als Papierverschwendung bezeichnete, wird er sich vor diesen Verletzungen schützen wollen und potenziell selbstwerterhöhende Erfahrungen oder Situationen vermeiden.

Schließlich ist noch das Bedürfnis nach Lust und die Vermeidung von Unlust zu nennen, eine automatische Bewertung aller Erfahrungen hinsichtlich der Qualität „gut–schlecht“. Bezogen auf die Partnerschule lösen in der Regel solche Prozesse „gute Bewertungen“ aus, die im Jetzt erleben lassen:

„Es macht einfach Freude, neues und erfolgreiches Miteinander-Umgehen zu lernen!“

3.3 Störungen psychischer Stabilität

Es ist nahe liegend, dass Menschen, die hinderliche Erfahrungen in ihrer Kindheit gemacht haben, diese als „Grundausstattung“ mit in jede neue persönliche Beziehung bringen. So kann man Störungen psychischer Stabilität als eine persönliche Lerngeschichte begreifen, die Bindung als unsicher erleben ließ, die keine verlässliche Orientierung bot, bei der man seinen Selbstwert schützen musste und die wenig oder keine lustvollen Erfahrungen ermöglichte.

Das Wissen darum entlastet Ratsuchende. Denn es ist nicht der „böse Charakter“ des anderen oder der eigene, der das Miteinander so schwer macht, sondern es sind die Muster, die man einmal gelernt hat. Und da man das, was man nicht kann, noch dazu lernen kann, um eine befriedigende persönlichen Beziehung zu gestalten, lassen sich Ratsuchende gerne auf ein solches Lernfeld ein. Das Motto: „Lieber mit dem alten Partner etwas Neues als mit einem neuen das Alte“, trifft ihre Intention.

Angesichts solch einer persönlichen Lerngeschichte ist es *Ziel der Partnerschule*, einen (Bilder-) Rahmen zu schaffen, in dem Klienten lernen können, sich ihren Grundbedürfnissen anzunähern, um für sich positive befriedigende Erfahrungen in diesem Sinne machen zu können. Dazu übernimmt die Beraterin bzw. der Berater im begrenzten Rahmen die Rolle einer guten Mutter oder eines guten Vaters (Konzept des „limited reparenting“; siehe Young, 2010).

Dann *spüren* Ratsuchende implizit, ohne dass darüber ein Wort verloren wäre, bereits in der ersten Stunde, dass die Beraterin an ihrem Wohl und Gedeihen persönlich interessiert ist (Bindung). Alles, was sie tut, die Interventionen bzw. Hausaufgaben, die sie vorschlägt, begründet sie plausibel (Orientierung und Kontrolle). Selbst wenn die Ratsuchenden keinen Blick mehr dafür haben, was ihnen gelingt, ist sie in der Lage, in jeder Stunde genau das zu finden und zu benennen (Selbstwerterhöhung).

Haben Klienten erfahren, dass sie in der Lage sind, sich zu binden, ihr Leben berechenbar zu gestalten und dafür Sorge zu tragen, selbstwerterhöhende Erfahrungen zu machen, ist davon auszugehen, dass sie dies in steigendem Maße auch in ihre nahe Beziehung transportieren.

Diese Vermutung wird dadurch unterstützt, dass in der Evaluation zur Partnerschule in den Bereichen „Globale Zufriedenheit“ (GZ), „Affektive Kommu-

nikation“ (AK), „Problemlösen“ (PL), „Gemeinsame Freizeitgestaltung“ (GF) und „Sexuelle Zufriedenheit“ (SZ) zwischen der zweiten und dritten Messung – also ein halbes Jahr nach Beendigung der Beratung – noch signifikante Verbesserungen festzustellen waren (Kröger & Sanders, 2005).

3.4 Das Wissen um die Funktionsweise des menschlichen Gehirns

Bei der Umsetzung dieser Ziele spielt das Wissen um die Funktionsweise des menschlichen Gehirns eine zentrale Rolle. Alles Fühlen, Denken, Wollen, Handeln ist in neuronalen Erregungsmustern abgespeichert (Grawe, 2004). Musste zum Beispiel jemand sehr früh erfahren, dass Berührung nicht nur angenehm, sondern auch unangenehm und übergriffig sein kann, so wird er – ohne dass ihm dies bewusst ist – Berührungen gegenüber ein gespaltenes Verhältnis haben.

Zum einen sehnt er sich danach, berührt zu werden, zum anderen wird er sich allerdings auch vor Berührungen schützen. Da solche Verletzungen häufig in einer Zeit zugefügt wurden, in denen ein Mensch noch nicht in der Lage ist, sich sprachlich zu äußern, ist es nicht leicht, einen bewussten Zugang dazu zu finden. Aus aktuellem Erleben und Verhalten lassen sich rückblickend auf die Kindheitsgeschichte eher plausible Erklärungen finden.

Je früher sich diese prägenden Erfahrungen im Umgang mit der Angst in das Gehirn eingraben können, je verformbarer die Verschaltungen des Gehirns also zu dem Zeitpunkt sind, zu dem diese Erfahrung gemacht werden, desto besser sitzen sie für den Rest des Lebens. Sie sehen dann aus wie angeborene Instinkte, lassen sich auslösen wie angeborene Instinkte, sind aber keine angeborenen Instinkte, sondern in das Gehirn eingegrabene, während der frühen Kindheit gemachte Erfahrungen mit der Bewältigung von Angst und Stress. (Hüther, 2001, S. 51)

So kommt es dann in Intimbeziehungen zu Missverständnissen, ohne diese benennen zu können. Diese Muster bleiben, man kann sie nicht einfach „weg“ machen, aber es ist möglich, neue Muster, neue Verhaltensweisen zu lernen, die stärker sind. Klaus Grawe bringt diese Tatsache auf den Punkt: „Stark vereinfacht: Etwas Positives hinmachen ist für den Therapieerfolg wichtiger als etwas Negatives weg machen!“ (Grawe, 2004, S. 351).

Mit Hilfe eines Schaubildes des Gehirns mit roten und grünen Mustern – die roten sind die schädigenden: „Schütze dich vor Berührungen!“ und die grünen die beziehungsförderlichen: „Berührungen

sind angenehmen und festigen eine Bindung“ – wird den Klienten an einem einfachen Modell aufgezeigt, wie menschliches Verhalten im Gehirn abgespeichert wird. Gleichzeitig macht es ihnen Mut, sich auf einen Weg der Veränderung und des neuen Lernens einzulassen, wenn sie darum wissen, dass die grünen Muster größer und stärker sein müssen als die roten und dass sie das durch bewusstes Training erreichen können. Es gilt, schädigende neuronale Strukturen zu hemmen und im Sinne einer Bedürfnisbefriedigung effektive neue neuronale Strukturen zu bahnen (Grawe, 2004).

Gleichzeitig besteht die Möglichkeit, mit Hilfe einzelner schwarzer Punkte im Schaubild des Gehirns mit den roten bzw. den grünen Mustern etwas über Attraktoren deutlich zu machen. Damit sind einzelne Elemente eines Musters gemeint, z. B. in einem roten „Muster der Angst“ eine „leere Flasche Bier auf dem Tisch“ (Erinnerung an Szenen, wenn Vater betrunken war). Denn solche Elemente allein sind bereits in der Lage – unabhängig von der realen Situation und den tatsächlichen Umständen – das gesamte rote Muster der Angst in der jetzigen Realität zu aktualisieren. Allerdings besteht durch „gute Attraktoren“ wie etwa durch ein Entspannungswort (gelernt und eingeübt in der Partnerschule) auch die Möglichkeit, ein grünes „Muster der Gelassenheit“ zu aktualisieren.

3.5 Beratung in und mit Gruppen

Ein zentrales Element der klärungs- und bewältigungsorientierten Vorgehensweise der Partnerschule ist die Beratung in und mit der Gruppe (Fiedler, 1996). So entdecken Paare in einer Gruppe, dass sie dort ganz neue Erfahrungen miteinander machen können, z. B.: „So hätten wir zu Hause nie über Sexualität gesprochen“.

Darüber hinaus erleben sie, dass sie aneinander heilsam werden. Deshalb ist es ein wichtiges „Kapital“ für die Beraterin, die Fähigkeiten und Ressourcen der Klienten mit einzubeziehen. Es gilt, sie im Entdecken und Ausprobieren ihrer Fähigkeiten und Ressourcen zu unterstützen und zu fördern. Weil das Heilsame der zwischenmenschlichen Dimension nicht nur auf „offizielle“ therapeutische Zeiten beschränkt ist, sind informelle Gelegenheiten ebenso wichtige Räume für die Klienten, um sich als kompetente Beziehungspartner zu erfahren. Bei mehrtägigen Seminaren bieten z. B. die Pausen oder die Abendgestaltung eine Fülle an Gelegenheiten.

Das Konzept, Probleme in der Gruppe selbst zu diagnostizieren und zu heilen, wurde historisch betrachtet erstmalig von Burrow (1924) in einem Rah-

men für Gruppentherapie entworfen. Er führte Störungen des Gefühlslebens auf ungelöste zwischenmenschliche Probleme zurück, die besser erkannt werden könnten, wenn der Patient in einem Kreis mehrerer Personen agiert, als in der traditionellen Zweier-Beziehung zwischen Arzt und Patient. Diese alte Erkenntnis ist deshalb bedeutsam, weil in einzeltherapeutischen Settings oftmals die Therapiebeziehung als *das* diagnostische Instrument zur Identifizierung unbewusster motivationaler Konflikte des Klienten verstanden wird. Dieses Instrument ist jedoch weder zuverlässig noch objektiv, es kann zu „Fehlanzeigen“ oder „Nichtanzeigen“ kommen. Alles in allem ist es ein sehr unsicheres Instrument zur Identifizierung motivationaler Konflikte. Wie im Folgenden aufgezeigt wird, bestätigt die spätere Therapieforchung ausdrücklich das Behandlungskonzept von Burrow.

Nach den empirischen Befunden der Bindungsforschung (vgl. z. B. Ainsworth, Blehar, Water & Wall, 1978; Grossmann & Grossmann, 2004) ist eine Veränderung der zwischenmenschlichen Beziehungsgestaltung ein wichtiger Schlüssel dafür, dass es Klienten nach einer Behandlung dauerhaft besser geht. Insofern ist es wichtig, neben der Behandlung der Störung auch dem Beziehungsverhalten der Klienten explizit und systematisch Raum zu geben. Unter diesem Aspekt hat gerade eine längerfristige Gruppentherapie mit Paaren einen großen Stellenwert, was auch empirisch nachgewiesen wurde (Sanders, 1996; Kröger & Sanders, 2002, 2005). Hier besteht in hohem Maße die Möglichkeit, angemessenes Beziehungsverhalten zu erwerben und einzuüben und somit das persönliche Spektrum an Kompetenzen zu erweitern.

So setzen sich Klienten neuen Erfahrungen aus, die sie bisher vermieden haben, weil sie befürchteten, diese könnten ihre Bedürfnisse verletzen. Dies geschieht bewusst oder auch unbewusst, ähnlich wie diese Befürchtungen bewusst oder unbewusst sein können. Die Ängste und das damit verbundene Vermeidungsverhalten sind oftmals das Ergebnis früherer Erfahrungen oder sie wurden auch durch Modelllernen erworben.

Alte Vermeidungsschemata haben nicht selten eine solche Macht über Menschen, dass es – ohne entsprechende Unterstützung – nicht zu korrekativen Erfahrungen kommen kann. Der Einzelne ist noch nicht in der Lage, unter seinen heutigen Lebensbedingungen positive Erfahrungen hinsichtlich seiner Wünsche zu machen. Gerade hier bietet das Erleben in einer Gruppe über einen längeren Zeitraum die Chance, zum einen durch gezielte Übungen und

anschließendem Austausch über diese korrekativen Erfahrungen, zum anderen durch die Rückmeldungen anderer Gruppenmitglieder zu neuen Wahrnehmungen zu kommen. Diese neuen Wahrnehmungen lösen dann wieder positive emotionale Stimmungen im Miteinander des Paares aus, so dass positive Rückkoppelungsprozesse in Gang gesetzt werden.

Die Bedeutung der Gruppe ist noch unter einem anderen Gesichtspunkt wichtig: Es gibt Verhaltensweisen von Klienten, die unter einer „objektiven“ Brille nicht korrekt sind, ja auch einer Therapeutin das Gruseln lehren können. So weigerte sich beispielsweise eine Mutter während eines 14-tägigen paartherapeutischen Seminars, der zweijährigen Tochter abends noch einen Gute-Nacht-Kuss zu geben, weil an diesem Abend ja der Ehemann mit dieser Aufgabe dran war. Teilt hier die Beraterin ihre Betroffenheit mit, kann sich das negativ auf die Therapiebeziehung auswirken, ja es könnte in einem paartherapeutischen Dreier-Setting (Paar und Therapeutin) als Parteinahme missverstanden werden und zum Abbruch der Therapiebeziehung führen. Im gruppentherapeutischen Setting aber kommen korrektive Rückmeldungen von Seiten der anderen Teilnehmer. Wenn die Regeln für das Gelingen einer Gruppe (siehe unten) eingehalten werden, fallen diese zumeist auf fruchtbaren Boden. Im geschilderten Beispiel konnte die betreffende Mutter die Rückmeldung einer anderen Frau gut annehmen und feststellen, dass sie ein originäres Bedürfnis ihrer Tochter mit der Auseinandersetzung mit ihrem Mann verwechselt hatte.

3.6 Bedeutung der Gruppenarbeit aus Sicht der vergleichenden Psychotherapieforschung

Nach Grawe et al. (1994) ist die Therapie in Gruppen am besten geeignet, Veränderungen des zwischenmenschlichen Erlebens und Verhaltens herbeizuführen, da sie den Teilnehmern noch reichere Übertragungs- bzw. Aktualisierungsmöglichkeiten als eine Einzeltherapie bietet.

Das Zusammenleben in der Gruppe, insbesondere in einem zeitlich längeren Kontext (5 bis 14 Tage in den Seminaren der Partnerschule) und so weit wie möglich unter Einbeziehung der Kinder der Teilnehmer, bietet eine Fülle an Erfahrungsmöglichkeiten über die Wahrnehmungs-, Verhaltens- und emotionalen Reaktionsbereitschaften der Klienten. Ein solches Setting entspricht am ehesten der natürlichen Umgebung der Klienten (Kinder sorgen für die Alltagsrealität!) und eröffnet vielfältige Situationen mit einem reichhaltigen Aufforderungs-

charakter. Somit ist diese Art des Zusammenlebens ein hervorragender Zugang zu den impliziten Gedächtnisinhalten der Klienten, die ja deren Beziehungsverhalten, ihre individuellen Motive und ihre Emotionen stark beeinflussen.

Grawe (1998) bedauert es deshalb ausdrücklich, dass das einzeltherapeutische Setting als *das* natürliche Setting der Psychotherapie behandelt wird, so dass Gruppentherapie, Paar- und Familientherapie eher als Ausnahmen oder Abweichung von der Regel erscheinen: „Mit der Wirkungsweise von Psychotherapie scheint es mir nur viel seltener als Setting der ersten Wahl zu begründen zu sein, denn das Wirkungspotential anderer therapeutischer Settings ist wohl eher größer einzuschätzen“ (ebd., S. 129).

4. Die Umsetzung dieser Grundlagen in den Beratungsalltag

Vor dem Hintergrund dieser wissenschaftlichen Erkenntnisse realisiert die Partnerschule zum einen eine klärungsorientierte Vorgehensweise, damit der Einzelne ein plausibles Modell dafür bekommt, warum er so „tickt“, wie er „tickt“, und warum der Partner so handelt, wie er handelt. Hierbei helfen insbesondere das Wissen um die Bedeutung von Schemata für die Gestaltung des zwischenmenschlichen Miteinanders (Young, Klosko & Weishaar, 2008). Zum anderen werden, neben diesem Verstehen der dysfunktionalen Verhaltensmuster innerhalb einer Paarbeziehung, neue, die Partnerschaft fördernde Skills eingeübt.

Damit dies innerhalb einer Gruppe erfolgreich umgesetzt werden kann, gilt es, einige neuropsychologische Wirkfaktoren zu berücksichtigen, die Lernen – insbesondere in Gruppen – beeinflussen (Fiedler, 1996; Grawe, 2004).

Es besteht *keinerlei Druck* in der Gruppe, etwas sagen oder tun zu müssen. So ist es konkret möglich, dass jemand eine ganze Woche schweigend bei einem Basisseminar der Partnerschule „einfach anwesend“ ist. Entscheidend ist nur, dass er dies mitteilt. Tatsächlich ist dies in den letzten 20 Jahren in mehr als 120 Seminaren noch nicht vorgekommen. Allerdings kann es sein, dass bei einzelnen Übungen oder Rückmeldungen Teilnehmer nur beobachtend dabei sind.

Seitens der Leitung besteht maximaler *Schutz für den Einzelnen*. Aggressionen der Gruppenmitglieder untereinander werden unterbrochen. Stattdessen wird der Betreffende mit sich selbst in Kontakt gebracht, indem beispielsweise nachgefragt wird, ob er diese Situation auch in seinem Alltag

kennen würde, um der Ursache der Auslösung der Aggressionen auf die Spur zu kommen.

Die Berater machen jederzeit klar, was sie mit einer bestimmten Übung intendieren. So wird *Transparenz und eine klare Struktur der Vorgehensweise* geschaffen. Ganz entscheidend ist, dass ganz bewusst eine *wohlwollende und liebevolle Atmosphäre* induziert beziehungsweise geprimert wird:

Inzwischen ist zahllose Male nachgewiesen worden, dass zwischen Priming und Verhalten eine Beziehung besteht ... Wir können Menschen unhöflich oder höflich werden lassen, aber auch hilfsbereit, kooperativ, ehrgeizig, aggressiv, ordentlich, schlampig, schnell und langsam, in dem wir sie mit diesen Eigenschaften primen. (Dijksterhuis, 2010, S. 200)

So entsteht eine ausgesprochen gute und vertrauensvolle Atmosphäre in den Seminaren, die viele Teilnehmer die Verbindung untereinander auch nach Beendigung der Therapie aufrechterhalten lässt. Eine Frucht dieses Miteinanders ist das *Netzwerk Partnerschule e. V.*, das einen Rahmen für informelles Miteinander bietet (Sanders, 2008).

Um Paare auf dem Weg des Verstehens und somit der Klärung ihrer Probleme zu unterstützen, werden unterschiedlichste kreative Ausdrucksformen angeboten. Körperübungen, Ausdruck durch Tonfiguren und Malen sowie unterschiedliche Trancen werden zielgerichtet miteinander in drei unterschiedlichen Seminartypen komponiert.

Beispielsweise modellieren die Teilnehmer im *Basisseminar* (ca. 40h) nach einer Trance mit geschlossenen Augen eine Tonfigur als Ausdruck ihrer aktuellen Beziehungssituation. Diese stellen sich die Partner anschließend einander unter der wohlwollenden (Priming!) Anteilnahme der anderen Teilnehmer vor. Danach erzählen diese, was dieses Vorstellen in ihrem eigenen Erleben ausgelöst hat, was sie selbst davon kennen. In einem zweiten Schritt, wieder nach einer Trance, malen die Teilnehmer Erinnerungen aus ihrer Kindheitsgeschichte auf. Ziel dieser Übung ist es, einen Zugang zu frühen Überlebensstrategien zu bekommen. In der Regel handelt es sich dabei um Schemata, die heute miteinander dysfunktional sind, früher allerdings überlebenswichtig waren. Tauchen solche Verhaltensmuster auf (z. B. nicht die eigene Meinung sagen zu können), wird nach Möglichkeit bereits *in der Situation* eine Übung erfunden, um neue Muster und Verhaltensweisen im Gehirn zu bahnen.

Auf dem Basisseminar aufbauend wird zum einen *das kleine Genusstraining* (in der Regel über drei Wochenenden) angeboten. Hier geht es darum,

neue Formen des sexuellen Miteinanders jenseits einer Orgasmusfixierung zu finden. Zum anderen gibt es noch den *Paarkibbuz* (über 14 Tage), bei dem das Zusammenspiel von Autonomie und Zweisamkeit im Vordergrund steht. Hier wird etwa in der Bewegungsarbeit an vier aufeinander folgenden Tagen der Kampf mit Schwert und Schild als eine Möglichkeit des gezielten Umgangs mit Aggression und der Verteidigung eingeübt. Wichtiges Element in allen drei Seminaren sind unterschiedlichste Körperübungen (Embodiment). Der genaue zeitliche Ablauf einschließlich aller Übungen und Trancen ist in Buchform erhältlich (Sanders, 2006). Darüber hinaus werden regelmäßig Fortbildungen angeboten, die dazu befähigen, die Seminare in eigener Regie zu leiten.

5. Evaluation

Seit 1992 wird die Wirksamkeit der Partnerschule durch prospektive Studien überprüft (Sanders, 1997; Kröger & Sanders, 2005; Kröger, 2006). So konnten in den Bereichen „Globale Zufriedenheit mit der Partnerschaft“, „Affektive Kommunikation“, „Problemlösekompetenz“, „Sexuelle Zufriedenheit“, „Verringerung depressiver Verstimmungen“ sowie „Verbesserung der Lebenszufriedenheit“ signifikante Veränderungen nachgewiesen werden. Darüber hinaus zeichnet sich ab, dass durch die in der Partnerschule realisierte Vorgehensweise insbesondere auf längere Sicht Zugewinne im partnerschaftlichen Miteinander erreicht werden können, die in ihrem Ausmaß die bisherigen Befunde zur Wirksamkeit von Eheberatung übersteigen. Vor allem hinsichtlich der allgemeinen Partnerschaftszufriedenheit und der Fähigkeit, Konflikte und Differenzen konstruktiv zu lösen sind im halbjährigen Katamnesezeitraum deutliche positive Weiterentwicklungen der Klienten zu beobachten. Somit regt die Partnerschule Veränderungen an, die sich teilweise erst nach Abschluss der Beratung in vollem Umfang entfalten.

Zurzeit laufen an mehreren Standorten Überprüfungen zur Wirksamkeit der Partnerschule, die von Kolleginnen nach Abschluss der Fortbildung durchgeführt werden. Sobald eine ausreichende Anzahl vorliegt, sollen diese Ergebnisse veröffentlicht werden.

6. Nebenwirkungen

Folgende positive Nebenwirkungen werden durch die Partnerschule angestoßen:

6.1 Auswirkungen auf Kinder

Bei allen mehrtägigen Seminaren, die im Rahmen der Beratungsstelle Hagen-Iserlohn durchgeführt werden, besteht die Möglichkeit, Kinder mitzubringen. Diese werden während der Arbeit der Eltern parallel betreut. Es ist zu beobachten, dass sie sich entspannen. Sie erleben implizit, dass ihre Eltern sich um sich selbst kümmern, sie selbst also nicht in die Rolle von Streitschlichtern oder gar „Eheberatern“ schlüpfen müssen. Sie haben dadurch Zeit für ihre eigene Entwicklung.

Diese Erfahrungen korrespondieren mit den Befunden von Lenz (2001), der feststellte, dass Kinder ein kindbezogenes Setting katamnestic zufriedenstellender einschätzen als einen familienbezogenen Ansatz mit Familiengesprächen. Denn hier stehen die Aktivitäten der Kinder und die Zuwendung durch deren Gruppenleiter im Vordergrund und nicht die Probleme der Erwachsenen. Aus diesem Grund ist es nicht verwunderlich, dass dies positiver eingeschätzt wird als ein familienbezogenes Setting, bei dem das Reden im Mittelpunkt steht – auch dann, wenn versucht wird, in Familiensitzungen mit handlungsorientierten Methoden zu arbeiten. Somit ist das Modell Partnerschule auch ein neuer Weg in der Familienberatung.

6.2 Netzwerk Partnerschule e. V.

Durch die positiven Erfahrungen in und mit einer Gruppe knüpfen Ratsuchende neue soziale Kontakte. Das ist deshalb besonders bedeutsam, weil im Rahmen einer EMNID-Studie 89% der Befragten angegeben haben, dass dies für sie ein bedeutsames Anliegen darstellt (Saßmann & Klann, 2002). Sie unterstützen einander durch Telefonate, gegenseitige Besuche, sie pflegen diese Freundschaften und machen dadurch Empowerment-Erfahrungen (Sanders, 2008). Durch Mitgliedsbeiträge und Spenden übernehmen sie für bedürftige Familien einen Teil der Kosten, die im Rahmen der Seminare entstehen. Ferner finanzieren sie die Kinderbetreuung während der Partnerschule.

6.3 Wirtschaftlichkeit

Unter ökonomischen Gesichtspunkten bietet die Partnerschule für die *Zukunft der Beratung* eine interessante Perspektive. Dadurch, dass in einer Gruppe in der Regel 14 bis 16 Klienten beteiligt sind, kann – zusätzlich von der nachgewiesenen Effektivität der Arbeit in und mit Gruppen – einer viel größeren Anzahl an Ratsuchenden Beratung angeboten werden. Im freiberuflichen Bereich ist die Teilnahme an einer Gruppe für Ratsuchende zudem kostengünstiger als das Einzelgespräch.

6.4 Hohe Motivation

Last but not least macht die Partnerschule allen Beteiligten viel Freude, weil ihre Sehnsucht nach einer stabilen nahen Beziehung sich sehr häufig erfüllt und alle spüren, dass sie dadurch etwas sehr Sinnvolles miteinander tun. Durch den klar strukturierten Ablauf bietet das Modell auch für Beraterinnen und Berater einen Rahmen, innerhalb dessen sie erfolgreich Paarberatung anbieten können. Durch die Fortbildungen der letzten Jahre in Deutschland und Österreich taucht dieser Effekt unabhängig von der Person des Gründers auf.

Literatur

- Ainsworth, M. D., Blehar, M. C., Water, E. & Wall, S. (1978). *Patterns of attachment: A psychological study of the strange situation*. New York: Erlbaum.
- Bowlby J. (1979a). Psychoanalysis and child care. In J. Bowlby (Ed.), *The making and breaking of affectional bonds* (S. 1–24). London: Tavistock.
- Bowlby, J. (1979b). *The making and breaking of affectional bonds*. London: Tavistock.
- Burrow, T. L. (1924). The group method of analysis. *Psychoanalytisk Review*, XIV, 268–280.
- Dijksterhuis, A. (2010). *Das kluge Unbewusste – Denken mit Gefühlen und Intuition*. Stuttgart: Klett-Cotta.
- Dozier, M., Stovall, K. C. & Albus, K. E. (1999). Attachment and psychopathology in adulthood. In J. Cassidy & P. R. Shaver (Eds.), *Handbook of attachment* (pp. 497–519). New York: Guilford.
- Fiedler, P. (1996). *Verhaltenstherapie in und mit Gruppen: Psychologische Psychotherapie in der Praxis*. Weinheim: Beltz PVU.
- Fuchs, W. (2010). Achtsamkeitsbasierte Gestaltung der Sexualität in Paarbeziehungen (AGSP) – Ein Lernprogramm für Paare. *Verhaltenstherapie & psychosoziale Praxis*, 42 (3).
- Grawe, K. (1995). Grundriss einer Allgemeinen Psychotherapie. *Psychotherapeut*, 40, 130–145.
- Grawe, K. (1996). Klärung und Bewältigung: zum Verhältnis der beiden wichtigsten therapeutischen Wirkprinzipien: In H. S. Reinecker & D. Schmelzer (Hrsg.), *Verhaltenstherapie, Selbstregulation, Selbstmanagement*. Göttingen: Hogrefe.
- Grawe, K. (1998). *Psychologische Therapie*. Göttingen: Hogrefe.
- Grawe, K. (2004). *Neuropsychotherapie*. Göttingen: Hogrefe.
- Grawe, K., Donati, R. & Bernauer, F. (1994). *Psychotherapie im Wandel – Von der Konfession zur Profession*. Göttingen: Hogrefe.
- Grossmann, K. & Grossmann, K. E. (2004). *Bindungen – das Gefüge psychischer Sicherheit*. Stuttgart: Klett-Cotta.
- Hahlweg, K. & Bodenmann, G. (2003). Universelle und indizierte Prävention von Beziehungsstörungen. In I. Grau & H.-W. Bierhoff (Hrsg.), *Sozialpsychologie der Partnerschaft* (S. 191–217). Berlin: Springer.
- Hofmann, H. (2010). Embodiment – Körpererfahrungen für Entwicklungsprozesse in der Paarberatung nutzen. *Verhaltenstherapie & psychosoziale Praxis*, 42 (3).
- Hurrelmann, K. & Albert, M. (2006). *15. Shell-Jugendstudie – Eine pragmatische Generation unter Druck*. Frankfurt a. M.: Fischer Taschenbuch Verlag.
- Hüther, G. (2001). *Bedienungsanleitung für ein menschliches Gehirn*. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.
- Kadushin, C. (1969). *Why people go to psychiatrists*. New York: Atherton.
- Kanfer, F. H., Reinecker, H. & Schmelzer, D. (1996). *Selbstmanagement-Therapie*. Berlin: Springer.
- Kröger, C. & Sanders, R. (2005). Paarberatung in und mit Gruppen – eine wirksame Intervention? *Zeitschrift für Klinische Psychologie und Psychotherapie*, 34, 47–53.
- Kröger, C. (2006). Evaluation. In R. Sanders (Hrsg.), *Beziehungsprobleme verstehen Partnerschaft lernen – Partnerschule als Kompetenztraining in Ehe und Familienberatung* (S. 256–268). Paderborn: Junfermann.
- Lenz, A. (2001). *Partizipation von Kindern und Jugendlichen in Beratung und Therapie*. Weinheim: Juventa.
- Rogers, Carl R. (1972). *Die nicht-direktive Beratung*. München: Kindler. (Original erschienen 1942: *Counselling and Psychotherapy*)
- Sanders, M. R. (1999). The Triple P – positive parenting program: Towards an empirically validated multi-level parenting and family support strategy for the prevention and treatment of child behaviour and emotional problems. *Child and Family Psychology Review*, 2, 71–90.
- Sanders, R. (1997). *Integrative Paartherapie: Grundlagen – Praxeologie – Evaluation: Eine pädagogische Intervention zur Förderung der Beziehung von Frau und Mann als Partner*. Frankfurt a. M.: Peter Lang.
- Sanders, R. (2005). Vermittlung von Beziehungs- und Erziehungskompetenz in der Ehe- und Familienberatung. *Beratung Aktuell*, 6 (1), 41–56.
- Sanders, R. (2006). *Beziehungsprobleme verstehen, Partnerschaft lernen – Partnerschule als Kompetenz-*

training in Ehe und Familienberatung. Paderborn: Junfermann.

Sanders, R. (2008). Empowerment – Hilfe zur Selbsthilfe in der Ehe- und Familienberatung am Beispiel des Netzwerks Partnerschule e. V. *Beratung Aktuell*, 9 (1), 43–60.

Saßmann, H. & Klann, N. (2002). *Es ist besser das Schwimmen zu lehren als Rettungsringe zu verteilen – Beratungsstellen als Seismografen für Veränderungen in der Gesellschaft*. Freiburg i. Br.: Lambertus.

Wilbertz, N. (2007). „Wir wollten niemals auseinander gehen!“ Der Preis des Scheiterns der Paarbeziehung oder ein Tabuthema unserer Zeit. *Beratung Aktuell*, 8 (4), 218–239. Verfügbar unter: www.beratung-aktuell.de/wilbertz.pdf.

Young, Y. (2010). *Limited Reparenting in Schema Therapy*. Vortrag auf dem 26. Kongress für Klinische Psychologie, Psychotherapie und Beratung, 5.–9. März 2010 an der Freien Universität Berlin.

Young, J. E., Klosko, J. S. & Weishaar, M. E. (2008). *Schematherapie*. Paderborn: Junfermann.

Zum Autor

Rudolf Sanders, Dr. phil., Diplom-Pädagoge, Leiter der Katholischen Beratungsstelle für Ehe-, Familien und Lebensfragen Hagen und Iserlohn, Begründer der Partnerschule (www.partnerschule.de). Herausgeber der Fachzeitschrift *Beratung Aktuell* (www.beratung-aktuell.de).

Korrespondenzadresse

Dr. Rudolf Sanders
Beratungsstelle für Ehe-, Familien und Lebensfragen
Hohle Str. 19a
58091 Hagen
E-Mail: Dr.Sanders@partnerschule.de

Schematherapie

**Einführungsveranstaltungen in Berlin, Magdeburg,
Potsdam, Stuttgart, Saarbrücken**



Weitere Informationen zu den Veranstaltungen:

www.afp-info.de

bundesakademie@afp-info.de

☎ 0700 23723700