

POLYLOGE

Eine Internetzeitschrift für „Integrative Therapie“
(peer reviewed)

Materialien aus der „Europäischen Akademie für
biopsychosoziale Gesundheit, Naturtherapien
und Kreativitätsförderung“

2001 gegründet und herausgegeben von:

Univ.-Prof. Dr. mult. **Hilarion G. Petzold**, Europäische Akademie für biopsychosoziale Gesundheit, Hückeswagen,
Donau-Universität Krems, Institut St. Denis, Paris, emer. Freie Universität Amsterdam

In Verbindung mit:

Dr. med. **Dietrich Eck**, Dipl. Psych., Hamburg, Europäische Akademie für biopsychosoziale Gesundheit,
Hückeswagen

Univ.-Prof. Dr. phil. (emer.) **Liliana Igrić**, Universität Zagreb

Univ.-Prof. Dr. phil. (emer.) **Nitza Katz-Bernstein**, Universität Dortmund

Prof. Dr. med. (emer.) **Anton Leitner**, Department für Psychosoziale Medizin und Psychotherapie, Donau-Uni. Krems

Dipl.-Päd. **Bruno Metzmacher**, Europäische Akademie für biopsychosoziale Gesundheit, Düsseldorf/Hückeswagen

Lic. phil. **Lotti Müller**, MSc., Psychiatrische Universitätsklinik Zürich, Stiftung Europäische Akademie für biopsychosoziale
Gesundheit, Rorschach

Dipl.-Sup. **Ilse Orth**, MSc., Europäische Akademie für biopsychosoziale Gesundheit, Düsseldorf/Hückeswagen

PD Dr. **Sylvie Petitjean**, Universität Basel

Prof. Dr. phil. **Johanna Sieper**, Institut St. Denis, Paris, Europäische Akademie für biopsychosoziale Gesundheit,
Hückeswagen

© FPI-Publikationen, Verlag Petzold + Sieper Hückeswagen.

Polyloge ISSN 2511-2732

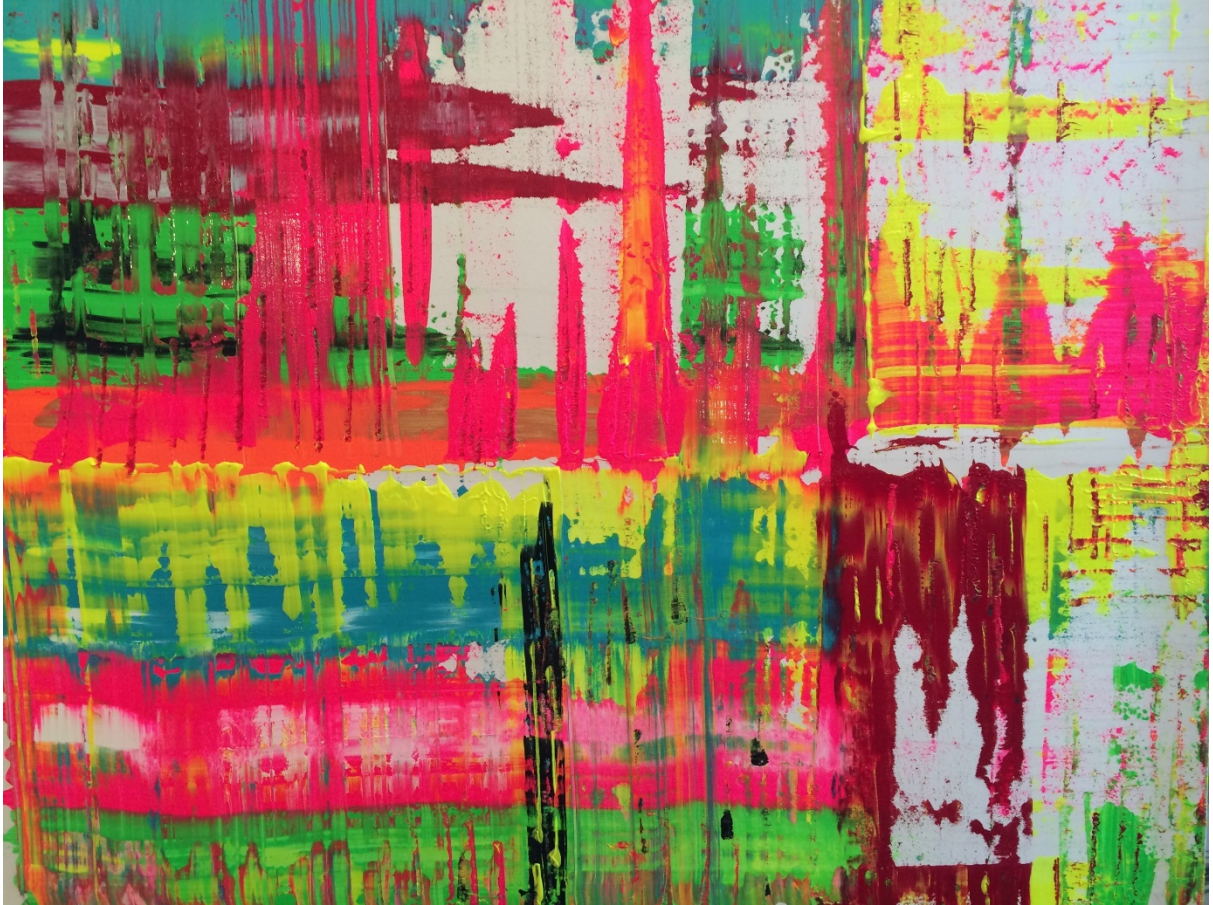
Ausgabe 15/2018

Paarberatung, Paar-Stress und Lebensstiländerung

Anregungen zu Lebensstiländerungen und einer neuen Wertekultur
anhand einer Paarstudie im prozesshaften Verlauf, um Synergien zu
nutzen und somit Überlastungsphänomenen, Stress und Burnout
zu begegnen

Henrietta Meindorf *

* Aus der „Europäischen Akademie für biopsychosoziale Gesundheit, Naturtherapien und Kreativitätsförderung“ (EAG), staatlich anerkannte Einrichtung der beruflichen Weiterbildung, Hückeswagen (Leitung: Univ.-Prof. Dr. mult. Hilarion G. Petzold, Prof. Dr. phil. Johanna Sieper. Mail: forschung@integrativ.eag-fpi.de, oder: info@eag-fpi.de, Information: <http://www.eag-fpi.com>). Absolventin der Weiterbildungen ‚Paar-Beratung und Burnout-/Stressberatung im Integrativen Verfahren‘.



Inhaltsverzeichnis

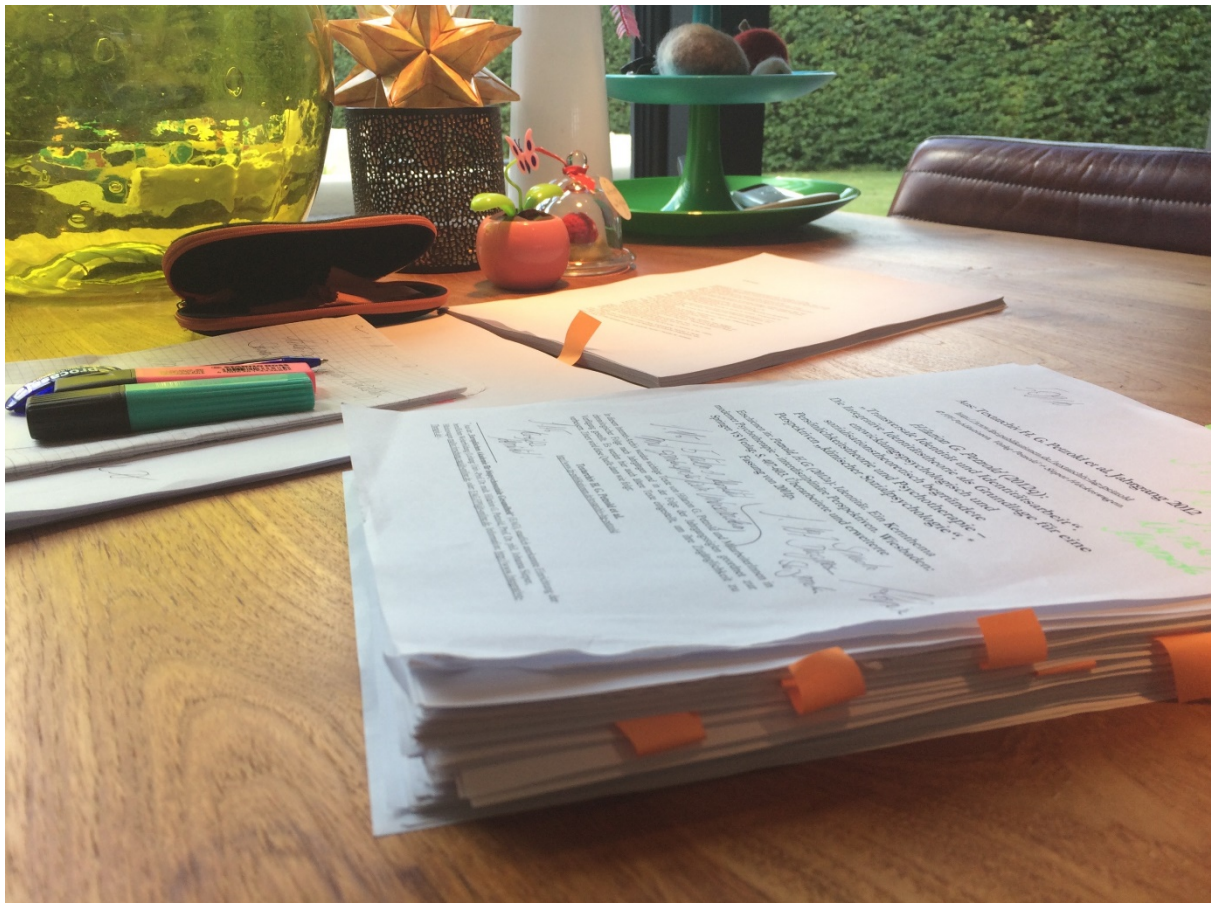
Vorgehensweise	3
Einleitung.....	4
1 <u>Stress/Konflikte/Krisen/Burnout</u>	6
2 <u>Eine Paarstudie</u>	8
2.1 <u>Initialphase - Beratungsbeginn und elastische Prozessdiagnostik im Konvivialitätsraum</u>	8
2.2 <u>Anamnese</u>	9
2.2.1 <u>Vorgeschichte des Paares</u>	9
2.2.2 <u>Die Beziehung im Stadium der Burnout Symptomatik</u>	10
2.2.3 <u>Überforderung</u>	11
3 <u>Aufklärung über wesentliche Aspekte meiner Arbeit</u>	12
4 <u>Die fünf Säulen der Identität im Rahmen der Prozessdiagnostik und der Integrativen Ressourcentheorie als Stützpfiler jedes personalen Systems</u>	13
4.1 <u>Leib / Leiblichkeit</u>	14
4.2 <u>Soziale Kontakte / Soziales Netzwerk</u>	16
4.3 <u>Arbeit, Leistung und Freizeit</u>	18
4.4 <u>Finanzen / Materielle Sicherheit</u>	19
4.5 <u>Werte</u>	20
5 <u>Selbstreflexion</u>	23
6. <u>Therapeutische Betrachtungen bezogen auf Werte- und Machtthemen</u>	27
7 <u>Neurobiologische Vorgänge</u>	30
8 <u>Übertragungen</u>	31
9 <u>Verschiedene Vorgehensweisen im Paarprozess den Umgang mit Konflikten betreffend</u>	32
9.1 <u>Das Rollenspiel</u>	32
9.2 <u>Ko-respondenzprozesse</u>	34
9.3 <u>Ressourcenaktivierung und Potentialaktualisierung</u>	36
9.3.1 <u>Die Ressource der Biographieerarbeitung</u>	39
9.3.2 <u>Die Ressource Liebe</u>	41
9.3.3 <u>Die Ressource der Volitionen</u>	45
9.3.4 <u>Die Ressource der sozialen Netzwerke</u>	45
9.4 <u>Creating</u>	46
9.5 <u>Das Nutzen von Texten, Imaginationen und alltäglichen Einflüssen</u>	47
10 <u>Sich selbst und <i>gemeinsam als Paar</i> zum Projekt machen</u>	48
11 <u>Die Beziehung im Zeitkontinuum betrachtet</u>	50
11.1 <u>Vergangenheitsanalyse / retrospektive Betrachtung</u>	51
11.1.1 <u>Methoden zur Auflösung <i>interner Negativkonzepte</i></u>	53
11.1.1.1 <u>Reframing</u>	53
11.1.1.2 <u>Genogrammarbeit</u>	55

11.1.1.3 <u>Affirmationen</u>	56
11.1.1.4 <u>Bottom up Strategien</u>	58
11.2 <u>Gegenwartsassessment / aspektive Betrachtung</u>	59
11.2.1 <u>Anregungen zu der Gestaltung eines wertschätzenden Umganges auf Augenhöhe</u>	60
11.3 <u>Zukunftsorientierung / prospektive Betrachtung</u>	62
11.3.1 <u>Das gesamte Zeitkontinuum betrachtend</u>	64
11.3.2 <u>Erkenntnisse, Ergebnisse und weitere Anregungen</u>	65
12 <u>Denken, Fühlen, Wollen und Handeln → Verhalten</u>	67
12.1 <u>Die Macht der Gedanken / Kognitionen</u>	68
13 <u>Die Entwicklung einer neuen Familienidentität und –kultur durch Anregungen und Wissensvermittlung im Bereich Erziehung</u>	70
13.1 <u>Eine Analyse der Familie in ihren Bezügen</u>	70
13.2 <u>Betrachtung einzelner Werte im erzieherischen Kontext</u>	71
13.2.1 <u>Liebe und Empathie</u>	72
13.2.2 <u>Die Bedeutung einer Spielkultur</u>	73
13.2.3 <u>Umgang mit Leistungsgedanken und gesellschaftlichen Normen</u>	74
13.3 <u>Wechselseitige Modellprozesse</u>	75
13.4 <u>Die Entwicklung einer selbstbestimmten Identität</u>	76
13.5 <u>Die Bedeutung persönlicher Souveränität</u>	79
13.5.1 <u>Übungsanleitung, um sich dem inneren Ort der Souveränität anzunähern</u> ...	80
13.6 <u>Abschließende Betrachtungen im Bereich Erziehung</u>	81
14. <u>Lebensstiländerungen</u>	82
14.1 <u>Life-Style-Arbeit</u>	82
14.2. <u>Frische in der Beziehung durch Naturerleben</u>	83
14.3 <u>Eine umfassende Achtsamkeit</u>	84
14.3.1 <u>Konstruktives Zweifeln als achtsame Möglichkeit im bibliothераpeutischen Prozess</u>	87
14.3.2 <u>Achtsamkeit im eigenleiblichen Spüren</u>	87
15 <u>Beenden des Beratungsprozesses</u>	88
16 <u>Resümee der Beratung</u>	91
17 <u>Selbstsorge</u>	94
Fazit(e)	96
Zusammenfassung	99
Schlüsselwörter	99
Summary	99
Keywords	99
Literaturverzeichnis	100
Anhang	106

Vorgehensweise

Ich bevorzuge in der Schreibweise meiner Arbeit einen chronologischen Verlauf. Ebenso habe ich insgesamt auf eine genaue Differenzierung der einzelnen Phasen im Beratungsverlauf verzichtet, da für mich die Erweiterung im gesamten Beratungsprozess durch eine Vielzahl von Anregungen für ein ko-kreatives Miteinander des Paares im Vordergrund stand.

Ausgewählte Textpassagen lese ich teilweise auch in Originalform meinen Klienten in der Praxis vor. So stehen sie für mich, gerade weil sie von anderen Autoren geschrieben sind, noch deutlicher für den, in der Beratung stattfindenden Polylog über verschiedene Lebenswelten, erweiternde Sichtweisen - psychologische, philosophische, wissenschaftliche usw. Betrachtungen, die Lebensstiländerungen und ggf. auch eine Achtsamkeit den Weltzusammenhängen gegenüber anregen können. Von daher habe ich sie auch für die Facharbeit bewusst vorwiegend nicht umformuliert, auch wenn sich Inhalte teilweise wiederholen – jedoch in der Regel in erweiterter Form. Für meine aktuelle Arbeit ist mir genau die spezielle Auswahl dieser Textstellen aus umfassenden Gesamtwerken und Texten wesentlich. Es ist die Essenz für den Augenblick, die meine Gedanken und Vorgehensweisen unterstreicht. Daher reihen sich auch mehrfach mannigfaltige Textbausteine aneinander, um Aussagen und Denkweisen zu belegen, bestätigen, zu erklären oder gänzlich Neues einzubringen und so das Blick- und Wahrnehmungsfeld im Sinne des lebenslangen Lernens beständig zu erweitern.



Einleitung

Wie ist es möglich in einer Zeit, in der neue Leitsätze gefordert sind, weil viele Orientierungsparameter und kulturelle Verträge an Gültigkeit verloren haben (z.B. wenn du besser wirst, wird alles gut - leiste was und du bist wer), der Angst zu begegnen und Sinn in einer Partnerschaft zu gestalten? Eine lebendige Auseinandersetzung mit Werten scheint dabei unerlässlich. Diese möchte ich anhand verschiedener Überlegungen und Anregungen näher beleuchten. Es ist mir ein Anliegen, ein kreatives Miteinander (Ko-kreativität) zu fördern, damit die Mitmenschen in einer Familie sich als Selbst-wirksam und Sinnstiftend empfinden.

„Wir brauchen dabei insgesamt eine größere Wertschätzung für soziale und natürliche salutogenetische, gesundheitsförderliche Faktoren [...]. In der ‚dritten Welle‘ moderner Psychotherapie geht es nicht mehr um die Couch oder um irgendwelche Trainings, sondern um den methodenübergreifenden, erlebnisaktivierenden Dialog oder auch Polylog, das Gespräch mit vielen und nach vielen Seiten. Wir arbeiten ja oft in Mehrpersonensettings, in sozialen Netzwerken, um dysfunktionale Lebensstile mit einer Kultur der Achtsamkeit und des körperlich erfahrenen Naturerlebens nachhaltig verändern und verbessern zu können [...]. Um wirklich ganzheitlich und differenziell zu behandeln, können wir Körper und Umwelt nicht weiter aus dem Therapieprozess ausschließen. Deshalb vertrete ich schon länger ein biopsychosozialökologisches Modell und eine Ökopsychosomatik: Wir müssen über Psychotherapie hinaus zu einer Humantherapie (Integrative Therapie = Integrative Humantherapie und Kulturarbeit) kommen, in der man bei der Krankheitsbearbeitung nicht nur das Psychische analysiert, sondern auch das Leibliche, das Soziale und Lebensweltliche (auch die politische Reflexion gesellschaftlicher Zusammenhänge ist dabei wesentlich). Der Pathogenese muss eine Salutogenese zur Seite stehen. Zu korrigierenden Therapieerfahrungen muss die Behandlung durch alternative Erfahrungen von insgesamt gutem, gelingendem Leben treten - das ist ohne Ökologie und Naturbezug nicht zu leisten. Da Menschen – Frauen und Männer - für die integrative Therapie in Kultur und Natur verwurzelt sind, müssen wir für sie und mit ihnen Heilungs- und Entwicklungsmöglichkeiten erarbeiten, die ihre körperliche, seelische, geistige, soziale und ökologische Realität beachten. Keine dieser Dimensionen des Menschen kann ausgegrenzt werden. Biopsychosozialökologisch bedeutet daher, dass man der condition humaine gerecht wird und respektiert, dass der Mensch eine naturverbundene Evolutionsgeschichte in sich trägt, die er auch in seinem Lebensstil berücksichtigen muss, will er gesund werden oder bleiben. [...] Der Mensch kann durch integrative Natur-, Landschafts- und Gartentherapie die Potenziale seiner evolutionsbiologischen Ausstattung wieder und in neuer Weise nutzen: aus vielfältigen Bereichen der natürlichen Lebenswelt Anregendes und Heilsames aufnehmen und krankmachende Erlebens- und Handlungsmuster verändern.“¹

„Noch vor einem halben Jahrhundert hatten diejenigen, die in der Gesellschaft den Ton angaben, verhältnismäßig klare Wertvorstellungen, was aus den gesellschaftlichen Debatten jener Tage, den damaligen pädagogischen Richtlinien für die Schulen und den Grundüberzeugungen der politischen Parteien deutlich hervorgeht. Auch

¹ Petzold, Es geht um eine Begrünung der Seele, S. 63

spielten die Kirchen eine wesentlich größere Rolle als heute, wenn es galt, das Wertefundament der Gesellschaft zu definieren. Heutzutage ist es meist schwierig, den Wertekanon und das Menschenbild der Parteien - sofern überhaupt vorhanden - auf den Punkt zu bringen. Selbst die markantesten Persönlichkeiten profilieren sich weitgehend indem sie gegen, nicht für etwas sind. Doch den Familien werden keine Perspektiven eröffnet, weder familienpolitisch noch in Form von Werten, die familiäres und gesellschaftliches Leben besser in Einklang bringen. Die Schulen sind im selben Maße von der konfliktorientierten Selbstbeschäftigung und allgemeinen Verunsicherung betroffen wie die Familien.“²

„Die Integrative Therapie bietet dabei in wesentlichen Bereichen Hilfestellung und Ansätze Orientierungen zu entwickeln. Bezogen auf die Arbeit mit Paaren ist die Idee der *Paarsouveränität* wesentlich, der die *persönliche Souveränität* beider Partner zugrunde liegen muss. Der Berücksichtigung von Empathie in wechselseitigen, zwischenleiblichen Prozessen fällt dabei eine besondere Bedeutung zu. Eine Grundannahme dabei ist ein gemeinsames *zwischenleibliches Wissen und Fühlen* des Paares. Als Therapeut ist es wesentlich, ein Wissen und ein Gefühl für ein Spektrum an Normalität in Paarrelationen zu erarbeiten. Dem liegt der Gedanke *hinlänglicher Normalität (good enough, Winnicott)* zugrunde. Denn Zweifel sind in der Arbeit mit Paaren unerlässlich. Wer gibt uns das Recht zu sagen, die Paarideologie unserer Kultur oder unserer weltanschaulichen Orientierung ist die Richtige? Eine metaethische Position zum Paarverhältnis, Geschlechterverhältnis, zur Genderkonzeption in der Paartherapie, die hinlänglich konsistent ist, gibt es bislang nicht als ausgearbeitetes Modell. Mir ist dabei wie Petzold die Orientierung an Menschenrechten und somit dem Gleichheitsgrundsatz wesentlich. Es ist sicher bedeutsam, die eigenen Positionen als Therapeut als evidenzbasiert zu dokumentieren. Dennoch fehlt es im Gesamten an rational begründbaren, legitimierbaren anthropologischen, epistemologischen und ethischen Positionen, die an moderne Wissenschaftsdiskurse anschlussfähig sind. Die IT als ein dynamisches, forschungsorientiertes Verfahren bietet elaborierte Konzepte und Forschungsergebnisse für die Arbeit mit Paaren und der Hinterfragung eigener Positionen an. Der Verschränkung von innen und außen im Verhalten nach Merleau-Pontys Position wird dabei in weiterentwickelter Form Ausdruck verliehen. Nonverbalität und Körperübungen gehören dazu. Es geht um Therapie im *zwischenleiblichen Raum*, wie zuvor schon erwähnt. In der Paararbeit ist mir dabei eine größtmögliche Transparenz wesentlich, um fruchtbare Diskussionen führen zu können und mich immer wieder von Neuem in Erweiterungskonzepten zu bewegen.“³

„Welche Ungeheuerlichkeit, dass der Mensch
allein nicht ein Ganzes ist“
- Max Frisch (1911-1991)

² Juul, Was Familien trägt, S. 10

³ Vgl. Petzold, Bemerkungen zu kritischen Diskursen in der paartherapeutischen Theorieentwicklung.

1 Stress/Konflikte/Krisen/Burnout

Wenn Paare in meine Praxis kommen, stehen sie in der Regel sehr unter Stress. Die Ursachen sind vielfältig. Manchmal bestehen Stressoren bei vorhandener Vulnerabilität und dem Fehlen protektiver Faktoren seit vielen Jahren in einem viel zu hohen Ausmaß, so dass die Beziehung durch andauernde Konflikte und erlebte Krisen einen regelrechten Zustand des *Burnout Syndroms* entwickelt hat.

Stress

„Bedeutsam für den *Stressgehalt* einer Situation oder eines Ereignisses sind aber nicht die objektiven Merkmale dieser Situation, sondern die Gedanken, Empfindungen und Überlegungen der davon betroffenen Person. Ein Reiz ist nicht deshalb stressend, weil er wie Selye annahm, eine bestimmte Intensität übersteigt, sondern er wird erst durch die subjektiven Wahrnehmungen und Bewertungen dessen, der ihn erlebt, zu einem Stressreiz.“^{4 5}

„Der Mensch ist von seiner evolutionsbiologischen Entwicklung her dafür ausgerüstet und ausgestattet, Höchstbelastungen zu erbringen und auszuhalten, mit Überforderungen fertig zu werden, Traumata zu verarbeiten – sein höchst funktionales Stressverhalten, seine optimal ausgelegte Stressbiologie und seine lebenssichernde Traumaphysiologie läßt dieses Überlebenspotential erkennen. Natürlich kann er an diesen Belastungen auch scheitern und zu Schaden kommen. Deshalb muss alles darangesetzt werden, dass es nicht zu Dauerbelastungen bzw. -überlastungen durch serielle Traumatisierungen und prolongierte Krisenprozesse kommt.“⁶

Konflikte

„*Konflikte* im Interventionsrahmen von Beratung, Therapie, Agogik werden gesehen als das Aufeinandertreffen gegensätzlicher aktueller Außenansprüche an Individuen oder Gruppen in ihren je spezifischen Kontexten und/oder widerstreitender *social worlds* bzw. mentaler Repräsentationen aus diesen Kontexten mit ihrer Geschichte und antizipierter Zukunft. Im intrapersonalen, individuellen Raum führt das zu konfliktierenden subjektiven Theorien mit ihren widerstreitenden Gefühlen und Motiven. Im interpersonalen, kollektiven Raum führt das zu konflikthaften sozialen Repräsentationen mit ihren antagonistischen Werten, Interessen, Geschichtsinterpretationen und Zukunftsvisionen.“⁷

Krisen

„In die Krise kommt der ganze Mensch mit seinem Netzwerk, wenn eine prekäre oder desaströse Lebenslage entsteht.' [...] Prekäre Lebenslagen sind zeitextendierte Situationen eines Individuums mit seinem *relevanten Konvoi* in seiner sozioökologischen Einbettung mit seinen sozioökonomischen Gegebenheiten (Mikroebene), die dieser Mensch und die Menschen seines Netzwerkes als *bedrängend* erleben und

⁴Petzold / van Wijnen, Stress, Burnout, Krisen – Materialien für supervisorische Unterstützung und Krisenintervention, S.16

⁵ Vgl. Kapitel 9 Die Macht der Gedanken / Kognitionen.

⁶ Petzold / van Wijnen, Stress, Burnout, Krisen – Materialien für supervisorische Unterstützung und Krisenintervention, S.3

⁷ Petzold, Integrative Beratung, differentielle Konflikttheorie und komplexe soziale Repräsentationen, S.12

als *katastrophal* bewerten (*kognitives appraisal*, *emotionale valuation*), weil es zu einer Häufung massiver körperlicher, seelischer und sozialer Belastungen durch Ressourcenmangel oder –verlust, Fehlen oder Schwächung protektiver Faktoren gekommen ist. Die Summationen kritischer Lebensereignisse und bedrohlicher Risiken lassen die Kontroll-, Coping- und Creationsmöglichkeiten der Betroffenen (des Individuums und seines Netzwerkes) an ihre Grenzen kommen. Eine *Erosion* der persönlichen und gemeinschaftlichen Tragfähigkeit beginnt. Ein progredienter Ressourcenverfall des Kontextes ist feststellbar, so dass eine Beschädigung der persönlichen Identität, eine Destruktion des Netzwerkes mit seiner *supportiven Valenz* und eine Verelendung des sozioökonomischen Mikrokontextes droht, eine *destruktive Lebenslage* eintritt, sofern es nicht zu einer Entlastung, einer substantiellen ‚Verbesserung der Lebenslage‘ durch Ressourcenzufuhr kommt und durch infrastrukturelle Maßnahmen der Amelioration, die die Prekarität *dauerhaft* beseitigen und von Morenos (1923) Fragen ausgehen: ‚Was hat uns in diese Lage gebracht? Worin besteht diese Lage? Was führt uns aus dieser Lage heraus?‘⁸

„Krise ist die *Labilisierung* eines Systems durch eintretende Noxen in einer Weise, dass seine habituellen Bewältigungsleistungen (*coping*) und kreativen Gestaltungspotenziale (*creating*) nicht mehr greifen und seine Ressourcen sich erschöpfen. Seine dynamischen Regulationsprozesse werden damit schwerwiegend beeinträchtigt, so dass das System in *Turbulenzen* gerät und überschießend oder regressiv zu dekomensieren droht, können nicht Ressourcen und Copinghilfen von außen herangeführt und genutzt werden, um den Krisenprozess zu beruhigen und eine Neuorientierung zu ermöglichen.“⁹

Burnout

„*Burnout* ist ein komplexes Syndrom, das durch multifaktorielle, z. B. makro, meso- und mikrosoziale, zeitextendierte Belastungen bzw. Überlastung eines personalen oder sozialen Systems bis zur völligen Erschöpfung seiner Ressourcen verursacht wird, besonders wenn ein Fehlen protektiver Faktoren und eine schon vorhandene Vulnerabilität gegeben ist. Sofern nicht durch die Beseitigung von Stressoren und Entlastungen, z. B. durch Zuführung von Ressourcen eine Wiederherstellung der Funktionsfähigkeit gewährleistet wird, hat Burnout Funktionsstörungen, Fehlleistungen und Identitätsverlust des Systems zur Folge. Bei personalen Systemen führt dies zu Motivationsverlust, emotionaler Erschöpfung, Leistungsabfall, Selbstwertkrisen und psychischen bzw. psychosomatischen, aber auch psychosozialen Symptomen, wie z. B. aggressiver Umgang mit Patienten und Klienten bis hin zu Vernachlässigung und Misshandlung.“¹⁰

⁸ Petzold / van Wijnen, Stress, Burnout, Krisen – Materialien für supervisorische Unterstützung und Krisenintervention, S.3

⁹ Petzold / van Wijnen, Stress, Burnout, Krisen – Materialien für supervisorische Unterstützung und Krisenintervention, S.4

¹⁰ Petzold / van Wijnen, Stress, Burnout, Krisen – Materialien für supervisorische Unterstützung und Krisenintervention, S.4

2 Eine Paarstudie

Anhand einer Paarstudie möchte ich Inhalte meiner Arbeit verdeutlichen. Ich gehe gerne intermedial vor und nutze Geschichten, Gleichnisse, Verse, Gedichte, Bilder, Imaginationen, Bewegung und szenisches Spiel in der Prozessdiagnostik und zur *Erlebnisaktivierung* – Entfaltung einer Beziehung in der Zusammenarbeit mit Paaren, daher sind diese von Beginn an Bestandteil meiner Abschlussarbeit. Durch die komplette Überarbeitung und erweiterte Auseinandersetzung mit vielen Texten, ist mir meine Prägung durch die Integrative Therapie sehr verdeutlicht worden wie auch neue Wissensinhalte sich erschlossen haben. Vieles habe ich dann erinnert in meinem schriftlichen Vorgehen oder erweitert, da ich Anregungen für Paarprozesse im allgemeinen bzw. meine weiterführenden Ideen aufschreiben wollte. So hat sich durch diese intensiven Prozesse meine eigene Biographie weitergeschrieben.

2.1 Initialphase - Beratungsbeginn und elastische Prozessdiagnostik im Konvivialitätsraum¹¹

Telefonkontakt

Frau P. hat sich telefonisch in meiner Praxis gemeldet, um einen Termin gemeinsam mit ihrem Mann auszumachen. Sie erzählt kurz, dass eine sehr große Krise zu einer 6-wöchigen Trennung des Paares geführt hat und beide Partner einen Weg finden wollen, ihre Beziehung nach dieser Phase fortzuführen wollen.

Begrüßung in der Praxis

Zu dem vereinbarten Termin empfangen ich das Paar freundlich an der Tür und schaffe eine gastliche, möglichst unkomplizierte Atmosphäre, indem ich Wasser oder ggf. auch Tee anbiete und die gemütlichen Sitzmöbel zuvor so platziert habe, dass das Paar mit einem kleinen Tisch zwischen den Partnern halbrund vor mir sitzt. Dies fühlt sich für mich und hoffentlich auch für das Paar stimmig an. Ebenso frage ich nach, wie es für das Paar angenehmer ist, das Fenster zu öffnen oder es geschlossen zu halten.



¹¹ Vgl. Petzold, Orth, Sieper 2010.

Dadurch versuche ich Voraussetzungen zu schaffen, die einen therapeutischen Konvivialitätsraum öffnen, welcher so wichtige heilsame Prozesse wie wechselseitige Empathie, achtsames Wahrnehmen und liebevolle Annahme ermöglicht.¹²

„Die Qualität der Konvivialität umfasst Verbundenheit in einer Leichtigkeit des Miteinanderseins, wo jeder so sein kann und akzeptiert wird, wie er ist, und so eine ‚Konvivialität der Verschiedenheit‘ möglich wird, wo ein Raum der Sicherheit und Vertrautheit gegeben ist, eine gewisse Intimität integerer Zwischenleiblichkeit, in der man ohne Furcht vor Bedrohung, Beschämung, Beschädigung, ohne Intimidierung zusammen sitzen, beieinander sein kann, weil die Andersheit unter dem Schutz der von allen gewünschten, gewollten und gewährten Gerechtigkeit steht, und jeder in Freiheit (parrhesiastisch) sagen kann, was er für wahr und richtig hält.“¹³

2.2 Anamnese

Ich bitte das Paar zu erzählen, weswegen sie in meine Praxis kommen. Ich erfahre, dass Herr und Frau P. eine gemeinsame Tochter (5 Jahre) haben und in Form einer Patchworkfamilie gemeinsam mit den zwei Söhnen (9 und 10 Jahre) von Frau P. in einem Haus leben. Herr P. ist selbständig im Baugewerbe tätig und seit Jahren unzufrieden mit dieser Tätigkeit. Die drohende Insolvenz dieser Firma begleitet die Familie dauerhaft. Im häuslichen Miteinander erlebt Frau P. ihren Mann als kontrollierend und perfektionistisch. Herr P. nimmt sich selber nicht so wahr und hat das Gefühl, seine Position in der Familie nicht finden zu können. Beide Partner fühlen sich unverstanden und wenig gewürdigt im Familiensystem.

2.2.1 Vorgeschichte des Paares

Herr P. (41 Jahre) und Frau P. (37 Jahre) sind seit Jahren in Konflikt miteinander. Das Paar hat schon einige Beratungserfahrung bei zwei Therapeuten gesammelt. Relativ zu Beginn der seit 7 Jahren bestehenden Beziehung hat das Paar den Umgang mit Finanzen in einer kirchlichen Beratungsstelle für den damaligen Augenblick regeln können. Dort wurde vermehrt deutlich, dass Frau P. einem starken Leidensdruck ausgesetzt war und die Differenzen so schwerwiegend schienen, dass Herr und Frau P., die ihre Ehe weiterführen wollten, von der Beratungsstelle an eine Paartherapeutin weitergeleitet wurden, da tieferliegende Problemlagen bei der Beratungsstelle nicht bearbeitet wurden. Dort lernten sie Gesprächstechniken wie die nach Moeller (freies Assoziieren) und nach Rosenberg (die einfühlsame Kommunikation, besser unter gewaltfreier Kommunikation [GFK] bekannt) kennen. Ebenso haben sie eine Einordnung nach ihren Lebensmotiven kennengelernt, die sie eher erschreckte. Bei beiden Partnern schien die Ausrichtung der Säule Macht sehr ausgeprägt, was als schwer lebbar gedeutet wurde. Ebenso gab es als bedeutsam empfundene Unterschiede in der Eigenbeurteilung des Werteempfindens. Als Ressource in der Beziehung wurde herausgestellt, dass die Liebe zwischen den Partnern spürbar war und diese auch nach jeder Sitzung für eine Weile wieder im Vordergrund stand. Herr P. nahm darüber hinaus einige Einzeltermine bei der Therapeutin wahr,

¹² Vgl. Petzold, Orth, Sieper 2010.

¹³ Petzold, Psychotherapie – Arbeitsbündnis oder „Sprache der Zärtlichkeit“ und gelebte Konvivialität?, S. 3

um Themen, seinen dominanten Vater betreffend, zu bearbeiten. Auch Frau P. nahm Einzeltermine wahr, um einen Umgang mit ihrem Leidensdruck in ihrer bestehenden Ehe zu finden - wie auch mit den Problemen ihren Ex-Mann betreffend, dem Vater ihrer Söhne, mit dem sie in regelmäßigen Abständen sehr starke Krisen durchlebt. Es macht den Eindruck, dass Frau P. den Ursprungskonflikt ihrer vorherigen Ehe fortführt. Gemeinsam wurden Genogramme erstellt, die jedoch nicht mehr in Bezug zueinander gestellt wurden, da das Paar zu diesem Zeitpunkt seinen Lebensmittelpunkt arbeitsbedingt verlegt und die Paararbeit beendet hat. Während der Renovierung und des Umzuges kam es bei dem Paar zu heftigen Auseinandersetzungen, die sich bezogen auf den respektlosen Umgang miteinander im Zusammenleben fortsetzten. Im Jahre 2015 häuften sich die Eskalationen, wobei sich das Paar als entfremdet erlebte und Unterschiede im Paarerleben im Vordergrund standen.

„Wir sehen die Dinge nicht, wie sie sind, wir sehen sie, wie wir sind“
- aus dem Talmud

„Während die Äußerung: ‚Wir passen nicht zusammen‘ bereits das Scheitern der Partnerschaft andeutet, sorgt das Erweiterungskonzept für einen Aufschub: Man versucht, verhärtete Fronten aufzulockern und über Jahre hinweg verfestigte Vorurteile und gegenseitige Einschätzungen in Frage zu stellen.“¹⁴

„Das Gleiche bringt uns in Ruh.
Der Widerspruch ist es, der uns produktiv macht“
- Goethe (1749-1832)

Es schien für beide Partner nicht möglich, den Bedürfnislagen des jeweils anderen gerecht zu werden und einen Weg aus den chronifizierten Konflikten zu finden. Aus den bisherigen Beratungssituationen ist für das Paar keine dauerhafte Erleichterung oder Anregung für einen gelingenden Lebensstil spürbar hervorgegangen.

2.2.2 Die Beziehung im Stadium der Burnout Symptomatik

Ende 2015 kam es dann für das Paar zu einer Eskalation, die die Beziehung zum Zusammenbruch brachte. Der Zustand der Beziehung konnte zu diesem Zeitpunkt als ausgebrannt bezeichnet werden. Es bestand eine emotionale und kognitive Fixiertheit, die möglichen Polylogen im Wege stand und einen Zustand des Burnout Syndroms widerspiegelte.

¹⁴ Peseschkian, Der Kaufmann und der Papagei, S. 88



Bei Burisch¹⁵ werden sieben Kategorien der Burnout-Symptomatik aufgeführt:

1. Warnsymptome der Anfangsphase
2. Reduziertes Engagement
3. Emotionale Reaktionen, Schuldzuweisung
4. Abbau
5. Verflachung
6. Psychosomatische Reaktionen
7. Verzweiflung

Viele Symptome, die in den sieben Kategorien von Burisch beschrieben werden, finden sich bei Herrn und Frau P. wieder. Wie z.B.: Partnerprobleme im allgemeinen, Eifersucht, Misstrauen, Intoleranz, Nörgeleien, Negativismus, Reizbarkeit, verringerte emotionale Belastbarkeit, Aggression, Widerstand gegen Veränderungen aller Art, Schlafstörungen, Unfähigkeit zur Entspannung, etc. Beide Partner erleben sich dadurch in beständiger Überforderung.

2.2.3 Überforderung

„Überforderung tritt ein, wenn Belastungssituationen und externalen Ansprüchen keine stützende Umwelt, unzureichende innere und äußere Ressourcen und keine adäquaten Bewältigungsmöglichkeiten sowie keine ausreichende persönliche Stabilität

¹⁵ Vgl. Burisch.

gegenüberstehen, so dass die Wahrnehmungs- und Handlungsmöglichkeiten des Individuums im Feld eingeschränkt oder blockiert und seine Fähigkeiten der Selbststeuerung beeinträchtigt oder gar außer Kraft gesetzt werden. Das Pathogenesemodell der Überforderung spielt in der IT (Integrativen Therapie) eine überragende Rolle.“¹⁶

Es fällt auf, dass das Paar viele Situationen in seiner Paargeschichte durchlebt hat, die als Kritische Lebensereignisse eingestuft werden können und sich auf den Körper und den Geist einer Paarbeziehung auswirken:

- die Geburt der Tochter
- eine Patchwork-Familien-Situation
- der Umzug
- andauernde Überlastungen und Unzufriedenheit am Arbeitsplatz von Herrn P.
- ungeklärte Verhältnisse mit den Ursprungsfamilien und dem ehemaligen Partner von Frau P.
- kritische Finanzlagen

3 Aufklärung über wesentliche Aspekte meiner Arbeit

Grundlage meiner Arbeit ist „eine verstehende oder gar dialogische Therapie [und] Beratung“.¹⁷

„Basis der Paarberatung ist eine verstehende oder gar dialogische Therapie / Beratung und keine blinde *compliance/Botmäßigkeit/Folgsamkeit*, sondern *informed consent/informierter Übereinstimmung*, gewonnene Übereinkunft, miteinander Wege der Heilung und Förderung zu gehen, eine Übereinkunft, auf die man sich in wechselseitigem Respekt und Vertrauen verpflichtet (hat) und an der man in ‚wechselseitiger, getreulicher Verbindlichkeit‘ über die Behandlungszeit festhalten will (Leitner 2009,2010) in Angrenzungen und im ‚Aushandeln von Grenzen und Positionen‘, wie es die *Integrative Grundregel* formuliert und ausgearbeitet hat (Petzold 2000, 2000a).“¹⁸

„Es ist ein Prozess ‚wechselseitigen Verstehens‘ – auch das Paar lernt mich im Prozess empathisch zu erfassen, wie auch Leser die Möglichkeit dazu haben bei meiner ‚collagierten Narration über mein Denken, meine Quellen und meine Bewegungen.“¹⁹

Ich erkläre dem Paar kurz Inhalte meines therapeutischen Vorgehens. Dabei erwähne ich die 5 Säulen der Identität, um einen Einblick zu gewähren, welche Bereiche in der Beratung relevant sind. Als Methoden nenne ich Rollenspiele, um Erlebtes spürbarer werden zu lassen wie auch Feinschnitte im Gespräch, um Atmosphären, die

¹⁶ Petzold, H.G. (1968a).

¹⁷ Petzold, Gröbelbauer, Gschwend: „Patienten als „Partner“ oder als „Widersacher“ und „Fälle“. Über die Beziehung zwischen Patienten und Psychotherapeuten – kritische Gedanken und Anmerkungen.“

¹⁸ Petzold, Psychotherapie – Arbeitsbündnis oder „Sprache der Zärtlichkeit“ und gelebte Konvivialität?, S. 3

¹⁹ Vgl. Petzold, Narrative Biographiearbeit & Biographiearbeit, Anhang II: Collagierte Materialien, S. 37

ich wahrgenommen habe, aufzugreifen und für die Arbeit zugänglich zu machen. Thema kann alles sein, was in gemeinsamer Übereinkunft wesentlich erscheint.

„Es ist im Bereich der wissenschaftlichen Psychotherapie gemeinhin nicht Usus, politische Positionen einzunehmen, man verlasse damit die wissenschaftliche Objektivität und Neutralität, wird gesagt. In der Integrativen Therapie haben wir diese Auffassung nie vertreten. Wohin politische Abstinenz und Schweigen geführt hat, haben wir in der nationalsozialistischen Vergangenheit gesehen (Petzold 1996j; Petzold, Orth, Sieper 2010, 2012). Wir haben vielmehr in unserer Arbeit immer versucht, mit klaren, für die ‚Integrität von Menschen, Gruppen und Lebensräumen‘ eintretenden politischen Standpunkten ‚engagierte Verantwortung‘ (Petzold 1978c; Leitner, Petzold 2010) zu übernehmen.“²⁰

Ich verdeutliche, dass Fragen diesbezüglich und auch weitere Unklarheiten betreffend, wenn sie denn auftauchen, jederzeit willkommen sind. Ebenso den Punkt betreffend, wenn es mir nach dem Empfinden eines oder beider Partner nicht gelingt, sie gleichermaßen im Blick zu haben. Daraufhin möchte ich das Paar zunächst weiter wahrnehmen - erfassen – verstehen und erklären lernen.

4 Die fünf Säulen der Identität im Rahmen der Prozessdiagnostik und der Integrativen Ressourcentheorie als Stützpfiler jedes personalen Systems

Die fünf Säulen der Identität (5 wesentliche Identitätsbereiche) bieten auf der Grundlage des *biopsychosozialökologischen Modells* wie auch des *Lifestyle Konzeptes* der Integrativen Therapie eine hilfreiche Vorgehensweise z.B. in Form von identitätsstiftenden bzw. –prägenden Erzählungen, ein Bild von den einzelnen Partnern und der Familie (Familienkonvois sind Gemeinschaften in der Zeit) zu gewinnen und sie in ihren gelebten Gemeinsamkeiten oder auch Verschiedenheiten kennenzulernen unter der Berücksichtigung ihrer Verwobenheit in der Welt. „Narrative Biographiearbeit verwendet das ‚heilende Teilen von Lebensgeschichte‘ im Erzählen und empathisch-berührten Zuhören.“²¹ Darüber hinaus ermöglicht dieses Vorgehen einen direkten Einstieg in therapeutische Prozesse.

Biopsychosozialökologisches Modell

„Im BPS Modell zentrieren wir uns seit den Siebzigerjahren mit der Dimension des biologischen Organismus (des Organismischen, Neurobiologischen) auf eine ‚körperorientierte‘, nonverbale Kommunikation betonende Sensorik und Motorik einbeziehende Behandlungsmethodik. Die Dimension der psychologischen Prozesse zentriert auf emotionale, motivationale und volitionale Probleme, und die Dimension der sozialen Realität führte zur Fokussierung auf die Arbeit in realen und mentalen Netzwerkstrukturen und im jeweiligen ‚sozioökologischen Kontext/Kontinuum‘, vorwiegend mit seinen Mikrokontexten wie Netzwerk und Konvois.“²²

²⁰ Petzold, Euthyme Therapie, S. 5

²¹ Petzold, Narrative Biographiearbeit & Biographieerarbeitung, S. 8

²² Petzold, Mentalisierung und die Arbeit mit der „Familie im Kopf“, S. 172

„Wesentliche Erweiterungen dieses Modells sind:

- Im *Biologischen* die evolutionstheoretische Perspektive, da es zunehmend erkennbar wird, wie stark wir von unserer *Phylogenese*, dem Erbe der Homination bestimmt sind.
- Im *Psychologischen* die Bereiche der *Sinne*, der *Werte*, der *ästhetischen Erfahrung*.
- Im *Soziologischen* die Meso- und Makroebenen gesellschaftlicher Realität und ihrer Geschichte und ökonomischen Rahmenbedingungen, denn „ohne dieses Zeitkontinuum ist ein Verständnis von Struktur und Verhalten der genannten Systeme (Person, Familie, Schicht, usw.) nicht möglich“²³ „und damit kommen die Elemente des Kulturellen und des Ethnischen ins Spiel, was in unseren multiethnischen Gesellschaften, unseren interkulturellen Verflechtungen – auch unter der Perspektive der Globalisierung – unverzichtbar ist.
- Im *Ökologischen* die Berücksichtigung bzw. Betrachtung der Mikro- und Mesoökologie (Wohnung, Quartier, Landschaft, Slum, Abbruchhaus, Heim etc. wie auch Makroökologien). Denn es ist bekannt, wie nachhaltig sich diese Ökologien auf körperliche Gesundheit und das Krankheitsgeschehen auswirken und das Gesamtfinden des Menschen beeinflussen.“²⁴

„Lifestyle Konzept

Moderne Fragen zur Genderperspektive, Lebensstilen und –formen von Männern und Frauen und damit verbunden Themen der Mode, des ‚Stylings‘ usw. - Ernährung, Lebensführung, Computerwelt, Cyberspace [...].“²⁵

Mit meinem Wissen, dass Ursachen für Stress- und Burnout Phänomene mannigfaltig sind und der Grundhaltung, dass Chaos die Chance bietet eine neue höhere Ordnung zu entwickeln, begegne ich dem Paar. Die Säulen bauen in ihrer Bedeutung aufeinander auf. Die *Leiblichkeit* stellt dabei den zentralsten Bereich des Menschen dar.

4.1 Leib / Leiblichkeit

Themen:

- Selbstliebe
- Sinne
- Genussfähigkeit
- körperliche und psychische Integrität
- Gesundheit, Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit
- Sexualität

Fragestellungen:

Wie erleben die Partner Bewertungen ihrer Leiblichkeit von ihrem Umfeld und innerhalb der Beziehung?

Wie erlebt jeder der Partner seine eigene Leiblichkeit?

²³ Petzold, Integrative Therapie: Klinische Theorie: das biopsychosoziale Modell, S. 481

²⁴ Vgl. Petzold, Mentalisierung und die Arbeit mit der „Familie im Kopf“, S. 172/173

²⁵ Vgl. Petzold, Transversale Identität und Identitätsarbeit, S. 503

- Wie ist es um das Wohlbefinden mit dem eigenen Körper, dem Geist und dem Aussehen, den Zugang zu den eigenen Volitionen und Empfindungen bestellt?
- Wie sieht es mit der Frische (körperliche, seelische, geistige) aus?
- Health (psychophysische Gesundheit) Grunderkrankungen, Schlaf, Ernährung, Vitaminstatus, Fitness (Leistungsfähigkeit), Bewegung, Entspannung, wellness/well-being (Wohlbefinden/Euthymie) allgemein betrachtet, happiness (Glück/Eudaimonie)?
- Wie ist der Umgang mit Elektrosmog und Umwelttoxinen?
- Wie erleben beide gemeinsam gestaltete Leiblichkeit/Zwischenleiblichkeit (Gedankenaustausch, Zärtlichkeit, Sexualität, [...]?)
- Existiert Frische in der Liebe?
- Gibt oder gab es Veränderungen?
- Bestehen Wünsche oder vielleicht sogar Erwartungshaltungen?
- Wie werden diese ausgedrückt?

Ebenso ist es möglich die Paarbeziehung als Leib zu betrachten:

- Wie ergeht es diesem Leib?
- In welcher Verfassung ist dieser?
- Wie ist es um seine Frische bestellt?

Diese Fragen eignen sich auch in der Betrachtung der gesamten Familie als Leiblichkeit in ihrem soziologischen und ökologischen Kontext (Lebenszusammenhang) in der gesamten Lebensspanne (Kontinuum) betrachtet (*life span development*).

Erweiterte Fragestellungen, die sich von der Wertesäule her auswirken:

- Wie vermitteln beide Partner ihren Kindern eine gesunde Leiblichkeit ?
- Welche Themen gehören für sie dazu?
- Was ist dem Paar und jedem einzelnen dabei besonders wichtig? Z.B. ein bewegungsaktiver Lebensstil, Zärtlichkeit, Warmherzigkeit, gesunde Ernährung und zur Gewährleistung der persönlichen Integrität ein Umgang auf Augenhöhe wie auch die Förderung der Volitionen [...]?
- Wie ist das Erleben von Frische im Umgang der gesamten Familie miteinander?

„[...] die Vitalität und Anmut des Körpers werden durch Sport, Spiel, Leben in der Natur (Petzold, 2011g; Petzold, Orth, Orth-Petzold 2009) mit einem bewegungsaktiven Lebensstil (Orth, Petzold 1998) und einer leibbewussten Körperpflege erreicht und durch ein *Self Caring*, einem sorgsamem Umgang mit sich selbst, gefördert [...]. Der Leib wird zur Möglichkeit für das freie Spiel persönlicher Kreativität bzw. Ko-kreativität – im Tanz, im Sport, in Mimik und Gestik, in den Formen verbaler und non-verbaler Kommunikation, durchaus in der Pflege des Körpers, der Schönheit und in der Entwicklung einer persönlichen Anmut.“²⁶

Herr P. ist durchaus sportlich veranlagt. Nur hat er innerhalb der Beziehung einen bewegungsarmen Lebensstil bevorzugt. Er ist ein Genussmensch und empfindet sich

²⁶ Petzold, „Transversale Identität und Identitätsarbeit“. Die Integrative Identitätstheorie als Grundlage für eine entwicklungspsychologisch und sozialisationstheoretisch begründete Persönlichkeitstheorie und Psychotherapie – Perspektiven klinischer Sozialpsychologie, S. 521

als sehr körperbetont. Er leidet unter Schlafstörungen, häufigen Infekten und Rückenschmerzen. Herr P. empfindet massiven Stress in seiner Selbständigkeit, leidet unter Motivationsverlust und Selbstwertkrisen. Der Druck durch die hohe Anspannung (Muskeltonuserhöhung) ist für die Familie sehr belastend, wenn der Familienvater von der Arbeit nach Hause kommt.

„Muskeltonuserhöhung ist ein mögliches Symptom bei Stress aber auch bei Burnout. Wie Tonuserhöhung bei den einzelnen Menschen erlebt wird, hängt mit seiner Biographie und seinem *integralen Leibgedächtnis* zusammen. Damit wird im komplexen persönlichkeits-theoretischen Ansatz der Integrativen Therapie, neben Perzeption und Expression der memorative und reflexive Leib-Funktionsbereich des Menschen bezeichnet.“²⁷

Leibgedächtnis

„Verinnerlichte Umweltstimulierungen führen zu Sensibilisierung gegenüber Geräuschen, körperlicher und sozialer Belastungen, obwohl sich die Zeiten wieder normalisiert haben.“²⁸

„Schwere Konflikte führen dann häufig zu Symptomen wie Hypervigilanz, Schlaflosigkeit, Erregungszuständen, Intrusionen, motorischer Hyperaktivität, also alles Zeichen einer *stress physiology*.“²⁹

Frau P. betreibt regelmäßig Sport und ernährt sich gesund. Im Gegensatz zu ihrem Mann kommt Frau P. aus einer Familie, in der wenig Körperkontakt in Form von Umarmungen, Massagen und Streicheleinheiten gepflegt wurde. Frau P. leidet sehr unter dem empfundenen Stress in ihrer Familie. Es wiederholt sich für sie vieles aus ihrer Ursprungsfamilie. Daher ist die von ihr erlebte Tonuserhöhung für sie schwer auszuhalten. Zu ihrem Tinnitus hat sie eine Hörminderung entwickelt, welche von der HNO-Ärztin als stressbedingt eingestuft wird. Im Bereich der Nähe- und Distanzregulierung hat Frau P. ein größeres Bedürfnis nach Distanz, um ihrem Mann immer wieder neu, anders, frisch oder vertraut begegnen zu können.

4.2 Soziale Kontakte / Soziales Netzwerk

Bedeutsame Bereiche:

- Partnerschaft
- Familie
- Freundschaften
- KollegInnenkreis
- Menschen in ihrer Bedeutung über den Mikrokosmos hinaus
(aus dem eigenen Kulturkreis und darüber hinaus)

Fragestellungen:

- Wie wird die Familie von ihrem Umfeld betrachtet und wie betrachten sie

²⁷ Petzold / van Wijnen, Stress, Burnout, Krisen – Materialien für supervisorische Unterstützung und Krisenintervention, S.47

²⁸ Petzold, Integrative Beratung, differenzielle Konflikttheorie und komplexe Repräsentationen, S.8

²⁹ Petzold, Integrative Beratung, differenzielle Konflikttheorie und komplexe Repräsentationen, S.8

sich selbst?

- Welche sozialen Kontakte pflegt jeder Einzelne?
- Wie werden gemeinsame Kontakte gepflegt?
- Ist die Wahrnehmung der Qualitäten der Freundschaften unterschiedlich?
- Wie ist das Erleben von Frische in den Netzwerken?

Erweiterte Fragestellungen, die sich von der Wertesäule her auswirken:

- Wie wollen beide Partner ihr Mit-Mensch-sein gestalten (z.B. indem sie sich im Rahmen ihrer Möglichkeiten gesellschaftlich/ehrenamtlich engagieren und helfen)?
- Bestehen offene Kontakte im Rahmen der Möglichkeiten zu allen Altersstufen sowie zu Menschen mit Beeinträchtigungen, anderen Lebenswelten, und Anders-artigem?
- Existiert eine Wahrnehmung des Mitmensch-Sein über den Mikrokosmos, Meso- und Makrokosmos hinaus?

Die Bedeutung der sozialen Kontakte und des sozialen Netzwerkes auf die Identität der Partner, des Paares und die Familie bezogen:

„Weiterhin wird unsere Persönlichkeit und Identität nachhaltig bestimmt von unseren sozialen Beziehungen, unserem sozialen Netzwerk, den Menschen, die für uns wichtig sind, mit denen wir zusammen leben und arbeiten, auf die wir uns verlassen können, Menschen, für die auch wir da sein können und denen wir etwas bedeuten. Natürlich gehören auch Leute zu unseren sozialen Netzwerken, die uns nicht wohlgesonnen sind, uns feindselig gegenüberstehen oder schaden.“³⁰

„Identität konstituiert sich im ‚Aushandeln von Grenzen und Positionen‘ durch Korrespondenzen, Konsens-Dissens-Prozesse von Subjekten in sozialen Netzwerken und Welten. Durch diese Prozesse wird sie ‚emanzipierte Identität‘, die beständig im Polylog mit bedeutsamen Anderen überschritten wird und als transversale Identität eines pluriformen Selbst in einer lebenslangen Entwicklung steht. Diese gelingt, wo sich individuelle Identitätsarbeit mit einer kollektiven, auf die Identität der Gemeinschaft und das Gemeinwohl gerichteten Arbeit verbindet.“³¹

Herr P. ist sehr auf die Familie fixiert und vernachlässigt lange Zeit seine Freundschaftskontakte. Frau P. sieht sich als einen Kontaktmenschen. Sie gestaltet ihr Umfeld und pflegt ihre Freundschaftskontakte intensiv. Gemeinsame intensive Kontakte haben im Laufe der Jahre teilweise sehr gelitten, da Herr und Frau P. seit langem ein sehr Streitbares Paar sind. Oberflächlichere Kontakte werden weiterhin gepflegt. Frau P. macht sich in hohem Maße Gedanken über ein soziales Miteinander. Sie hat sich viele Jahre damit befaßt, das Verhältnis zu ihren Eltern stimmig zu gestalten. Herr P. hat diesen Themen bisher wenig Aufmerksamkeit geschenkt. Sein Verhältnis zu seinen Eltern erscheint daher weitestgehend ungeklärt.

³⁰ Petzold, Transversale Identität und Identitätsarbeit“. Die Integrative Identitätstheorie als Grundlage für eine entwicklungspsychologisch und sozialisationstheoretisch begründete Persönlichkeitstheorie und Psychotherapie – Perspektiven „klinischer Sozialpsychologie, S. 540

³¹ Petzold, Identität. Ein Kernthema moderner Psychotherapie – interdisziplinäre Perspektiven, S. 407

4.3 Arbeit, Leistung und Freizeit

Themen:

- Kontrolle über die eigenen Lebensbedingungen
- Selbstbestimmung
- Autonomie

Fragestellungen:

- Wie werden beide Partner von ihrem Umfeld diesbezüglich gesehen und bewertet?
- Wie sieht der jeweils andere diese Bereiche beim Partner?
- Wie sieht es mit ihren Leistungen aus, die sie im Arbeitsbereich erbringen?
- Sind sie zufrieden mit ihrer Arbeit?
- Gibt es Erfolgserlebnisse?
- Erleben sie Freude an ihrer eigenen Leistung?
- Empfinden sie ihre Arbeit als entfremdend?
- Wie hoch schätzen sie ihre Arbeitsbelastung ein?
- Gibt es überfordernde Leistungsansprüche?
- Erleben sie erfüllte Leistungsansprüche?
- Fehlen ihnen Leistungsansprüche?
- Wie gestalten sie ihre Freizeit?

Erweiterte Fragestellungen auf das Paar bezogen:

- Wie ist jeder der Partner in diesen Bereichen aufgestellt?
- Wie sind die Verknüpfungen als Paar?
- Gibt es Gemeinsamkeiten oder stark unterschiedliche Gewichtungen?
- Existieren Unzufriedenheiten oder Erwartungshaltungen?

Erweiterte Fragestellungen, die sich von der Wertesäule auswirken:

- Welche Grundhaltungen des Umgangs vertreten beide Partner im Bereich ihrer Arbeit- und Freizeitgestaltung (z.B.; Pflegen sie einen Umgang auf Augenhöhe?)
- Wie sieht es mit der Wertschätzung aus? – Sowohl selbst erlebte, als auch die Wertschätzung, die ich meinen Mitarbeitern, Kollegen, Freunden, den Kindern, dem Partner im Bereich Arbeit, Leistung und Freizeit entgegenbringe?
- Wer bestimmt, wie gemeinsame Freizeit gestaltet wird?

Gesellschaftliche Gendernachteile i.d.R. für Frauen im Leistungs- und Arbeitsbereich
„Gerade in Kulturen, in denen die berufliche Tätigkeit, beruflicher Status und berufliche Leistungen von hoher Bedeutung sind, haben Frauen, die den Bereich der Mutterschaft ernst nehmen, deutlich ‚gesellschaftliche Gendernachteile‘ (Petzold, Orth 2011) Die immer größeren Anforderungen an ArbeitnehmerInnen was Flexibilität, Mobilität, Leistungsbereitschaft und Leistungsanforderungen angeht – besonders in aufstiegsorientierten Berufskarrieren – macht das Ausfüllen von *Doppelrollen* nur noch schwer vereinbar: zum einen Berufstätige und Karrierefrau zum anderen Hausfrau und Mutter. Da kommt es oft zu Doppelbelastungen, die körperliche Spannkraft, leibliches Leistungsvermögen überfordern und psychoneuroimmunologische Risiken schaffen (Schubert 2011). Es gibt keine Erholungszeiten, kaum Freizeitaktivitäten. Die Arbeit im Dienst und die ‚Dienstleistungen‘ zu Hause lassen für Muße und

Selbstbesinnung keinen Raum.“³²

„Materielles' aus eigener Arbeit zu gewinnen, ist für Frauen wesentlich, um nicht auf eine abhängige Hausfrauenrolle festgelegt zu werden. Weil ein Rückzug aus dem Identitätsbereich der Arbeit und Leistung zugleich die Möglichkeiten eigenes Geld zu verdienen und über die damit verbundenen Freiheiten zu verfügen, einschränkt, wird dieses Thema für viele Frauen so wichtig. Finanzielle Spielräume eröffnen in der Tat Freiräume, die die Verwirklichung von Identität maßgeblich beeinflussen. Die Abhängigkeit vom Geld des Ehemannes wird oft als Beschneidung von Freiheit erlebt und führt dazu, dass beruflicher Tätigkeit eine besonders große Bedeutung zugemessen wird. Die Folge ist, dass viele Frauen alles tun, um ihrer Berufstätigkeit nachzukommen, auch wenn das über ihre Kräfte geht und für ihre körperlich-seelische Gesundheit negative Folgen hat oder haben kann. Weibliche Leiblichkeit ist hier durchaus in einer prekären, ja gefährdeten Situation.“³³

Störungen in der Arbeitswelt sind besonders gravierend

„Für beglückendes Familienleben und die Pflege von Freundschaften bleibt kaum noch Zeit und Kraft [...]. Da Arbeit in unserer Kultur einen so hohen Stellenwert hat, wiegen Störungen in der Arbeitswelt [...] besonders schwer, weil dadurch regelhaft die übrigen Identitätssäulen beeinträchtigt werden.“³⁴

Herr P. steht unter einem sehr hohen Leistungsdruck, gut für die Familie sorgen zu müssen. Frau P. möchte gerne auch ihren Beitrag dazu leisten, was ihr bei ihren vielfältigen Aufgabenbereichen im häuslichen Bereich und im Bereich der Kindererziehung sehr schwer fällt. Beiden Partnern scheint es an Anerkennung zu fehlen. Ebenso besteht eine deutliche (klassische) Trennung der Aufgabenbereiche.

4.4 Finanzen / Materielle Sicherheit

Themen:

- allgemeine soziale Absicherung
- Arbeitsplatz
- Wohnung
- finanzielle Sicherheit

Fragestellungen:

- Wie wird das Paar in der Außenwahrnehmung (Status) diesbezüglich eingeschätzt und wie beurteilen beide Partner die Finanzen und materiellen Sicherheiten selbst?
- Wie ist es um die materiellen Sicherheiten und Finanzen bestellt (Lebensstandard: Haus, Auto, etc.)?

³² Petzold, „Transversale Identität und Identitätsarbeit“. Die Integrative Identitätstheorie als Grundlage für eine entwicklungspsychologisch und sozialisationstheoretisch begründete Persönlichkeitstheorie und Psychotherapie – Perspektiven klinischer Sozialpsychologie, S. 522/523

³³ Petzold, Transversale Identität und Identitätsarbeit“. Die Integrative Identitätstheorie als Grundlage für eine entwicklungspsychologisch und sozialisationstheoretisch begründete Persönlichkeitstheorie und Psychotherapie – Perspektiven „klinischer Sozialpsychologie, S. 524

³⁴ Petzold, Transversale Identität und Identitätsarbeit, S. 523

- Wie gestalten sie als Paar den Umgang mit Finanzen?
- Bestehen Abhängigkeiten oder Ungleichgewichte?
- Wie sind sie durch ihre Ursprungsfamilie geprägt?

Erweiterte Fragestellungen, die sich von der Wertesäule her auswirken:

- Welche Haltung haben beide Partner zu gesellschaftlichen, materiellen Ungleichgewichten?
- Welche Haltung haben beide Partner zu materiellen Werten?

„Turbulenzen im dritten Identitätsbereich oder auch Erfolge in ihm haben Konsequenzen für materielle Sicherheiten (Geld, Wohnung, Kleidung) und die sind wesentlich, denn wenn sie wegfallen, rüttelt das massiv an der Identität [...].“³⁵

Da bei Herrn und Frau P. immer wieder das Thema Insolvenz im Raum steht, kommt die Familie nicht zur Ruhe. Neben den starken Ängsten vor einem sozialen Abstieg verstärkt dies Herr P.s schon erwähnte Selbstwertkrisen, da er die Rolle des Hauptverdieners der Familie einnimmt und durch seine Ursprungsfamilie sehr deutlich in diesem klassischen Rollenverständnis geprägt ist. Die Finanzen werden weitestgehend von Herrn P. geregelt.

4.5 Werte

Themen:

- Lebensziele
- Wünsche
- Sinn des Lebens
- Glaube
- Spiritualität
- Moral
- Erziehung

Fragestellungen:

- Wie wird das Paar von der Außenwelt und wie jeder einzelne im Bereich Werte wahrgenommen?
- Wie sieht sich das Paar untereinander im Bereich der Werte?
- Welche Werte vertreten die Partner für sich gesehen?
- Für welche Werte stehen sie gemeinsam ein?
- Wird ein Umgang auf Augenhöhe gepflegt?
- Gibt es große Unterschiede und wie werden diese im Paarerleben wahrgenommen?
- Wie wird der Umgang mit Unterschieden gestaltet?
- „Wie rigide, streng oder flexibel geht das Paar mit Werten um?“
- Gibt es Rollen- und Normenkonflikte [z.B. im Bereich der Kindererziehung durch klare Prägungen aus den Ursprungsfamilien]?
- Gibt es Werthaltungen, die das Leben beider Partner alleine und gemein-

³⁵ Petzold, Transversale Identität und Identitätsarbeit“. Die Integrative Identitätstheorie als Grundlage für eine entwicklungspsychologisch und sozialisationstheoretisch begründete Persönlichkeitstheorie und Psychotherapie – Perspektiven „klinischer Sozialpsychologie, S. 524

sam als Paar erschweren oder erleichtern (wie z.B. Perfektionismus, Leistungsorientierung)?“³⁶

„Beim Beobachtungsfeld Wertebereich im Leitfaden zur ‚Integrativen Diagnostik‘ (Petzold 1993p) werden ‚Sinn, Ziele, Werte, Normen, Einstellungen zu: Leben, Tod, Liebe, Wahrheit, Mitmenschlichkeit, Hoffnung, Religion und Weltanschauung‘ genannt (ebd.327).“³⁷ :

„Werte liefern dem Individuum aber nicht nur einen Plan für persönliches Handeln, sondern machen es den Menschen auch möglich in Gruppen zu leben. Soziales Leben wäre unmöglich ohne Werte [...]. Werte und Normen legen Grenzen und Rahmenbedingungen fest. Sie strukturieren das kulturelle und gesellschaftliche Zusammenleben und schaffen damit Orientierung im Umgang miteinander und definieren Erwartungen voneinander [...]. In einer von Pluralismus, Mobilität und Komplexität geprägten Zeitepoche hat Gestaltung eine neue Bedeutung erhalten. Der Wahrnehmung von eigener Freiheit und Wahlmöglichkeiten als zentrale Aspekte einer Lebenskunst kommt dabei eine entscheidende Rolle zu. Auswählen heißt entscheiden. Dieses stellt für viele Menschen eine Belastung dar. Sowohl die Umwelt der Natur wie die Mitwelt der Gesellschaft bieten immer weniger *Haltepunkte*. Sitten, Gebräuche, Autoritäten, Traditionen verändern sich. Der Einzelne muss aus den vielfältigen *Sinn- und Wertangeboten* selbst entscheiden und eine flexible Verhaltensregulation entwickeln. Die damit verbundene Selbstverantwortung hat den Vorteil, dass der Mensch deutlich mehr Entfaltungs- und Gestaltungsmöglichkeiten hat. Gleichzeitig steht der moderne Mensch unter Orientierungsdruck - in einer Welt voller Angebote muss er für sich selbst Ordnung finden, was zu Verunsicherungen führen kann und nicht unerhebliche Folgen und Herausforderungen für Bereiche wie Lebensstil, Familie, Gesundheit, Freizeitgestaltung und Arbeit hat.“³⁸

Herr und Frau P. stammen beide aus patriarchischen Familiensystemen. Da Herr P. (wie schon erwähnt) weitestgehend die finanzielle Verantwortung für die Familie trägt, konnte Frau P. sich zu Beginn der Beziehung auf die Erziehung der Kinder konzentrieren. Sie haben so ein klassisches Familienmodell gelebt. Allerdings bestand ein Ungleichgewicht in den empfundenen Machtverhältnissen. Herr P. wollte nach Auffassung von Frau P. deutlich mehr im Miteinander bestimmen. Frau P. arbeitet seit zwei Jahren in reduziertem Stundenumfang als Erzieherin. Sie trägt dadurch geringfügig zum Familieneinkommen bei. Die Familie pflegt einen hohen Lebensstandard. Nach Herrn P.s Auffassung ist Frau P. auch sehr bestimmt in ihren Forderungen. Es findet ein ständiger Machtkampf zwischen den Partnern statt.

„Zur supervisorischen Kulturarbeit gehört u.a. das Aufspüren von Macht-Potentialen, um durch Empowerment dazu beizutragen, solche Macht zu nutzen und Machtverhältnisse in transparenter, partizipativer und gemeinwohlorientierter Weise zu gestalten.“³⁹

³⁶ Vgl. Ostermann, Gesundheitscoaching, S.262

³⁷ Ostermann, Gesundheitscoaching, S.258

³⁸ Ostermann, Gesundheitscoaching, S.170/171

³⁹ Vgl. Petzold, „Macht“, „Supervisorenmacht“ und „potentialorientiertes Engagement“, S. 46

Das Familienmodell scheint einem Wandel unterworfen zu sein. Eine Anpassung wird jedoch nicht vollständig vollzogen. Die Familie bewegt sich zwischen Ordnung und Chaos. Die Kinder sind davon sehr betroffen. Es gibt immer wieder konstruktive Versuche eine neue Ordnungsstufe zu gestalten. Diese werden aufgrund von Überforderungen wieder vernachlässigt. So gab es einen Familienrat, der wöchentlich gestaltet wurde. Bei diesem war Ziel einen gleichwürdigen Umgang aller Familienmitglieder auf Augenhöhe zu gestalten. Absprachen wurden getroffen, Termine geklärt, Bedürfnisse und Wünsche geäußert, Informationen ausgetauscht und Missstände angesprochen. Die Absprachen wurden protokolliert. Für jedes Familienmitglied stellten diese Treffen mit stattfindenden Polylogen eine Verbindlichkeit dar. Nach der großen Eskalation zwischen Herrn und Frau P. wurden diese Termine nicht wieder ins Leben gerufen.

Herr und Frau P. haben sich in einem unterschiedlichen Ausmaß mit dem Thema Werte auseinandergesetzt. Frau P. hat sich schon aufgrund einer als verschieden empfundenen Wertekultur von dem Vater ihrer Söhne getrennt. Sie hat sich nach ihrem Empfinden in hohem Maße mit dem Thema Werte auseinandergesetzt und vertritt diesbezüglich sehr klare Vorstellungen gegenüber ihrem Mann (was sicherlich auch ein Machtthema unter den Partnern darstellt). Der Bereich Kindererziehung ist ihr dabei besonders bedeutsam. Sie hat sich umfassend mit einem Wandel von Werten in diesem Bereich beschäftigt. Ihr Mann, der sich bisher wenig mit Missständen in seiner Ursprungsfamilie befasst hat, ist dadurch deutlich überfordert. Es ist beiden Partnern nicht gelungen einen Austausch (Polylog) mit einer wertschätzenden Haltung dem jeweils anderen gegenüber zu gestalten. Die im Hintergrund wirkende Wertorientierung muss Berücksichtigung finden und sollte in gemeinsamen Korrespondenzprozessen deutlich gemacht werden.

Fragestellungen:

- In welcher Weise setzt sich das Paar gemeinsam und jeder für sich mit dem Wandel von Werten auseinander?
- Liegen gemeinsame *mentale Repräsentationen* von Begriffen und Konzepten vor?

Diese Fragestellungen erscheinen mir besonders wichtig, um das Konfliktpotential in diesem Bereich im Sinne des „social-world-Konzeptes“⁴⁰ zu erfassen und die spezifischen Lebenskulturen und Lifestyles beider Partner angemessen zu berücksichtigen, da ja unter Umständen in diesem Bereich Welten aufeinandertreffen.

Ebenso wie im Bereich der Migration ist es auch in der Paarberatung förderlich im Sinne einer „transversalen Moderne“⁴¹ mit geschlossenen Denkstrukturen umzugehen und Angrenzungen sowie das Verständnis einer „transversalen Vernunft“, die eine Ergebnisoffenheit gewährleistet, zu etablieren. „Welsch (1996,934) sagt von solcher Vernunft, sie bedeute die Fähigkeit, sich inmitten einer Vielfältigkeit in Übergängen bewegen zu können.“⁴²

⁴⁰ Aus Petzold, Integrative Supervision, Meta-Consulting, Organisationsentwicklung, S. 98

⁴¹ Petzold 2009k.

⁴² Petzold, Kulturtheoretische und neuropsychologische Überlegungen zu Fundamentalismusproblemen, Migration und prekärer Identitätsbildung in „unruhigen Zeiten“ am Beispiel dysfunktionaler neurozerebraler Habitualisierung durch Burka, Niqab, Genital Mutilation, S.12

„Menschen beziehen aus ihren Werten Sinn und Kraft (Petzold, Orth 2004a) und ihre Zugehörigkeit zu Wertegemeinschaften [...]. Werte werden ‚verkörpert‘, führen zu einer Haltung, die sich im Verhalten zeigt. Das griechische Wort *Ethos* heißt Verhalten und macht damit deutlich, dass Ethik die Praxis ethischen Handelns und Tuns ist [...]. Fragen von Unrecht und Gerechtigkeit, Schuld und Schuldfähigkeit stehen vielleicht im Raum (Petzold 2003d), die Themen von Würde, Entwürdigung, Integrität und Integritätsverletzung (Petzold, Orth 2011; Sieper, Orth, Petzold 2010), von Macht und Ohnmacht, Wertschätzung und Abwertung kommen auf [...]“⁴³

5 Selbstreflexion

In meinem hoffentlich lebenslangen Prozess, dem „Versuch des Erfassens und Verstehens meiner eigenen Biographie“⁴⁴, weiß ich um meine eigene Identitätsgeschichte (als Mädchen in einer patriarchischen Struktur aufgewachsen) – also um Dimensionen meines Selbst und meiner Identität und stelle mir die Fragen:

- „Reichen meine Fähigkeiten einer Distanznahme zu mir selbst aus, die es mir ermöglicht, mein Selbst aus einer „Position der Exzentrizität“⁴⁵ in den Blick zu nehmen, um dem Paar zu begegnen?
- Wie schule ich meine Awareness in den Auswirkungen meines eigenen Wertesystems bezogen auf die Thematik: „Von mir ausgeübte Macht auf meine Patienten und Klienten?“

Insbesondere mit meiner Prägung ungleicher Machtverhältnisse und einer besonderen Sensibilisierung in diesem Bereich und des damit verbundenen Genderthemas scheinen mir diese Gedanken wesentlich. Meine selbst erlebte Macht-Ohnmacht-Struktur durch das Erleben direkter und indirekter Machtstrukturen. Dabei mache ich mir bewusst, dass insbesondere „indirekte Machtausübung in ihren diffus verteilten Wirkmechanismen der Unterdrückung sich unbewusst in den Köpfen und Herzen, in den Mustern des Denkens, Fühlens und Wollens der Menschen, in den Texturen ihrer Gesellschaft und Kultur verankert, die direkte Macht an jeder Stelle durchfiltert und somit Wirklichkeitserkenntnis und die elementare Freiheit der Wahl verhindert.“⁴⁶ Ich betrachte weiter die Interventionsmacht in Form meiner Expertenmacht. Reichen meine Sensibilisierung und meine Kompetenzen und Mittel aus? Mein „konstruktiver Zweifel“⁴⁷ basiert auf dem reflektierten Hintergrund „meiner biographischen Erfahrungen und meines ‚informierten Leibes‘ (idem 2002j; 2009c) - der in den Archiven des Leibgedächtnisses niedergelegten relevanten Atmosphären, Szenen und Stücke (Petzold 2003a, 549c).“⁴⁸ Wesentlich in der Zusammenarbeit mit dem Paar ist, das *Machtgefälle* wie auch meine *symbolische Macht* im Blick zu haben.

⁴³ Petzold, Transversale Identität und Identitätsarbeit“. Die Integrative Identitätstheorie als Grundlage für eine entwicklungspsychologisch und sozialisationstheoretisch begründete Persönlichkeitstheorie und Psychotherapie – Perspektiven „klinischer Sozialpsychologie, S. 525

⁴⁴ Petzold, Narrative Biographiearbeit und Biographiearbeit, S. 15

⁴⁵ Petzold, Transversale Identität.

⁴⁶ Vgl. Petzold, „Macht“, „Supervisionsmacht“, und „potenzialorientiertes Engagement“, S. 4

⁴⁷ **14.3.1 Konstruktives Zweifeln als achtsame Möglichkeit**

⁴⁸ Vgl. Petzold, „Macht“, „Supervisionsmacht“, und „potenzialorientiertes Engagement“, S. 19

Ich bin mir bewusst, dass meine biographischen und professionellen Erfahrungen auch Ressourcen darstellen, indem ich „durch Schlüsselreize aus den verbalen und nonverbalen Äußerungen der Klienten und dem Kontext ‚holographisch‘ evoziert (ibid. 551f), Gedächtnismaterialien zur Grundlage für differentielle intuitive und empathische Prozesse (ibid. 803) nutzen kann, die zur Spiegelneuronenaktivität (Petzold 2002j; Lamacz-Koetz, Petzold 2009) für komplexe empathische Leistungen unverzichtbar hinzukommen müssen.“⁴⁹

Bei dem Thema *Ziele und Wünsche* frage ich mich: „Sind diese realisierbar oder auch für mich vertretbar mit meinem Werte- und Sinnverständnis und dem Bestreben durch *reflektiertes und legitimes Engagement* an der Seite der Betroffenen zur Verbesserung der Situation beizutragen, einzugrenzen und mit meinem ethischen Grundverständnis ‚sozialinterventiv‘ in der Beratung tätig zu sein?“⁵⁰

Selektive Offenheit

An diesem Punkt überlege ich in der Regel, ob ich der Situation mit selektiver Offenheit begegne und zu einigen Kernpunkten Haltungen meines Werteverständnisses im Bereich der Themen *Gerechtigkeit, Gleichheit* und *Integrität* offenlege.

Darüber hinaus frage ich mich:

- Gelingt mir ein guter Kontakt zu beiden Partnern?
- Welche Auswirkung habe ich als Frau bezogen auf den Entwicklungsprozess dieses Paares?
- Wie gelingt es mir unter Einbezug meiner eigenen Identität und meinen soziokulturellen Quellen und Determinierungen, sie in ihrem Mann- und Frau-Sein vertieft zu verstehen und umfassend zu erklären?

Genderpower

„Genderspezifische Überlegungen werden hier unverzichtbar und sind von uns in identitätstheoretischer Perspektive mit unserem Leitkonzept der ‚Genderintegrität‘ (Petzold, Orth 2011) spezifisch ausgearbeitet worden. [Es geht um] genderbewusste und essentielle Arbeit mit gemischten Gruppen, die sowohl in der Lage ist, die jeweilige Genderintegrität zu gewährleisten (Petzold, Orth 2011) als auch die Power der Genderdifferenz zu nutzen. ‚Genderpower‘ liegt in der Dialektik der vorhandenen Gemeinsamkeiten und Verschiedenheiten der Gender (Petzold 2011h), die sich besonders in genderspezifischer Biographiearbeit erschließt.“⁵¹

Darüber hinaus frage ich mich: Wie offen, bereit und gerecht bin ich, beide Partner professionell und menschlich (aufrichtig und herzlich) im Aushandeln von Grenzen und Positionen zu unterstützen (sind Affiliationen möglich)?

⁴⁹ Vgl. Petzold, „Macht“, „Supervisionsmacht“, und „potenzialorientiertes Engagement“, S. 19/20

⁵⁰ Vgl. Petzold, „Macht“, „Supervisionsmacht“, und „potenzialorientiertes Engagement“, S. 12/18

⁵¹ Petzold, Transversale Identität und Identitätsarbeit, S. 414/446

Affiliationen

„Affiliation ist die Tendenz von Menschen, die Nähe anderer Menschen zu suchen, auch wenn keine gewachsenen emotionalen Beziehungen da sind, gleichzeitig auch die Tendenz, solche emotionalen Bezüge, ja Bindungen herzustellen, wenn das möglich ist. Durch die Fähigkeiten, sich motorisch, emotional und kognitiv zu synchronisieren (aufgrund der Ausstattung mit Spiegelneuronen und transkulturell gleicher Ausstattung mit Grundemotionen und Mustern der nonverbalen Kommunikation) werden Affiliationsprozesse ermöglicht, die auch kulturelle Fremdheit in Fühlen, Denken und in kommunikativer Performanz weitgehend zu überbrücken vermögen.“⁵²

Auf die Fragestellung: „Was wäre für beide Partner ein schönes Ergebnis unserer Zusammenarbeit?“, wird deutlich, dass beide die Beziehung erhalten und ein friedliches Miteinander gestalten wollen.

Investitionsmodell von Beziehungen:

Dieses Modell beruht auf dem Konzept der ‚Verpflichtung‘, sich an den Partner gebunden zu fühlen und die Beziehung auch in Zukunft zu wollen. Auch hier gilt: Je größer die Verpflichtung, desto stabiler die Beziehung; und daraus resultierend: Je größer die Investitionen, desto größer die Verpflichtungen.“⁵³

Unter anderem mit dieser Optik betrachte ich die Ressource der Volitionen⁵⁴ beider Partner, da Herr und Frau P. bereits viel in ihre Beziehung investiert haben. Ebenso sind beide Partner von den Lebensentwürfen ihrer Ursprungsfamilien dahingehend geprägt, Beziehung verbindlich und zuverlässig zu gestalten. Insbesondere Herr P. hat Werte die Bindung zu seiner Partnerin betreffend internalisiert und interiorisiert, die von Treue, Hingabe und einem hohen Maß an Verantwortlichkeit gekennzeichnet sind – jedoch auch in Besitzansprüchen seiner Partnerin gegenüber.

Ich stelle mir die Frage: „Wie kann ich durch meine Arbeit zur Meliorisierung der Situation des/der Menschen und ihrer Kontexte beitragen?“

Dabei können die sechs im Integrativen Ansatz einsetzbaren Strategien verwendet werden (Petzold 2002b):

- Heilen (curing)
- Unterstützung (supporting)
- Bewältigungshilfe (coping)
- Erweiterung der Sicht (enlargement)
- Kreativierung (enrichment)
- Selbstwirksamkeitsförderung (empowerment)⁵⁵

Hermeneutische Prozesse

In hermeneutischen Prozessen (wahrnehmen/erfassen – verstehen – erklären (Triplexreflexion)) und im Sinne des Modells der Mehrperspektivität in ihrem mehrperspektivischen Blick auf Beziehungsphänomene versuche ich, gemeinsam mit dem Paar der Beziehung zu begegnen, Grundmuster aufzudecken, Zusammenhänge festzustellen und herauszufinden, was hinter dem Gesagten wirksam ist. Also Sinn

⁵² Petzold, Müller, Modalitäten der Relationalität, S. 15

⁵³ Petzold, Müller, Modalitäten der Relationalität, S. 23

⁵⁴ **9.3.3 Die Ressource der Volitionen**

⁵⁵ Vgl. Petzold, „Macht“, „Supervisionsmacht“, und „potenzialorientiertes Engagement“, S. 16

und Bedeutung zu verstehen und die Hermeneutik zu erfassen.

„Um auf dem Boden solcher Reflexionsarbeit, eine sorgsame, undogmatische und partizipative ‚Praxeologie‘ [dem praxeologischen Diskurs, dem die Bemühungen des ‚Verstehens von Menschen in komplexen Lebenslagen‘ zugrunde liegen.⁵⁶] zu entwickeln, in deren konkretem Vollzug der Patient/die Patientin partnerschaftlich und ko-reflexiv beim ‚Aushandeln von Grenzen und Positionen‘ einbezogen werden (Petzold, Gröbelbauer, Gschwendt 1999).“⁵⁷

Meine Grundhaltung ist dabei die des doppelten Expertentums, da ich auf die Expertise der von Herrn und Frau P. als Kenner ihrer eigenen Prozesse, ihrer besonderen Verletzlichkeiten und Gefährdungen, aber auch ihrer eigenen Ressourcen, Selbstheilpotentiale und Resilienzen angewiesen bin, um eine optimale Unterstützung zu gewährleisten.⁵⁸

Herr und Frau P. sollen im Sinne des *informed consent* Entscheidungsmöglichkeiten haben: Welche Behandlungs- und Hilfsmaßnahmen sie wollen bzw. ablehnen (Goodman 2007). Und ich teile diese Ansicht Petzolds: „von meinen PatientInnen will ich das wissen, was sie mir mitteilen wollen. Ich gebe Ihnen, wonach sie mich fragen, nach meiner Entscheidung und mit Spielräumen des Aushandelns im intersubjektiven Prozeß.“⁵⁹

Normativ-ethisches Empowerment

Ich sehe mich dabei dem *Normativ-ethischem Empowerment* verpflichtet.

„NEP ist die von professionellen Helfern oder von Selbsthelfern im Respekt vor der ‚Würde und Andersheit der Anderen‘ erfolgende Förderung der Bereitschaft und Unterstützung der Fähigkeit zu normativ-ethischen Entscheidungen und Handlungen durch Menschen, die von Problem- und Belastungssituationen betroffen sind: auf einer möglichst umfassend informationsgestützten Basis, ausgerichtet an generalisierbaren, rechtlichen und ethischen Positionen (Grundrechte/Menschenrechte, Völkerrecht, Konventionen zum Schutz unserer Lebenswelt etc. und im gleichzeitigen Bemühen um die Gewährleistung ihres Sicherheits-, Rechts- und Freiheitsraumes. NEP vermittelt den ‚Muth, sich seines eigenen Verstandes zu bedienen‘ (I. Kant), ein Bewusstsein für das ‚Recht, Rechte zu haben‘ (H. Arendt), sensibilisiert für die ‚Integrität von Menschen, Gruppen, Lebensräumen‘ (H. Petzold), baut Souveränität, Solidarität, Zivilcourage auf, erschließt Möglichkeiten der Informations- und Ressourcenbeschaffung, so dass die Betroffenen als Einzelne und als Kollektiv die Kompetenz und Kraft gewinnen, durch kritische Vernunft, mitmenschliches Engagement und im Rekurs auf demokratische Rechtsordnungen begründete normativ-ethische Entscheidungen für sich, andere Betroffene, das Gemeinwesen zu fällen, ihre Umsetzung zu wollen und für ihre assertive Durchsetzung einzutreten. Dabei ist es Aufgabe und Verpflichtung der Helfer, an der Seite der Betroffenen zu stehen und sich für sie nach besten Kräften einzusetzen.“⁶⁰

⁵⁶ Petzold, Transversale Identität und Identitätsarbeit, S. 415

⁵⁷ Petzold, Transversale Identität und Identitätsarbeit, S. 414

⁵⁸ Vgl. Petzold, Selbsthilfe und Professionelle - Gesundheit und Krankheit, Überlegungen zu einem "erweiterten Gesundheitsbegriff".

⁵⁹ Petzold, Narrative Biographiearbeit & Biographieerarbeitung, S. 40

⁶⁰ Petzold, „Macht“, „Supervisionsmacht“, und „potenzialorientiertes Engagement“, S. 43/44

6. Therapeutische Betrachtungen bezogen auf Werte- und Machtthemen

Ich habe zunächst versucht, den Fokus auf die Wertesäule zu legen, die verschiedenste Auswirkungen und Vernetzungen auf alle anderen Säulen hat.

„Eingehende Fragestellungen sind:

- Wie stark sind beide Partner von Verunsicherung durch das Wegbrechen tragender Wertesysteme betroffen und wie viel oder wenig an kreativen Ressourcen, an Flexibilitätspotential und Innovationskompetenz und – performanz steht ihnen zur Verfügung?
- Wie weit können die Partner das Vorhandene oder zur Verfügung gestellte nutzen und in ko-kreative Prozesse der Identitätsarbeit eintreten?“⁶¹

„Die Werte haben eine übergeordnete Rolle. Sie spielen bei menschlichen Entscheidungen und Handlungen immer mit und lassen den Menschen ‚etwas‘ tun oder nicht tun. Sie bekräftigen und stärken innere Glaubenssätze und spielen eine entscheidende Rolle bei einer Veränderung des Lebensstils.“⁶²

„Es geht darum, kollektive Kognitionen, Emotionen, Volitionen, Handlungsroutinen durch differentielle und integrative Interventionen veränderungswirksam zu beeinflussen, und das ist schwer [...]. Es geht um äußerst komplexe und damit komplizierte Systemtransformationen, Veränderungen von ‚Menschen mit ihren Situationen‘, d.h. um Transgressionen: *Transgressionen* sind transformative Überschreitungen bisheriger Stile des Denkens, Fühlens, Wollens, Handelns, nachhaltige Veränderungen von Sichtweisen, Konzepten und Praxen, was in der Regel mit Veränderungen relevanter Situationen einhergehen muss.“⁶³

Herr und Frau P. scheinen sich in ihrer Beziehung abzarbeiten. Der unvollständig vollzogene Wandel des Familienmodells ist deutlich spürbar. Ebenso die Wiederholungen aus den jeweiligen Ursprungsfamilien. So wird deutlich, dass auf der Mikroebene intrapersonale Konflikte wirken (Sache der Psychodynamik) wie auch interpersonale Konflikte, die die Paardynamik auf der psychologischen Ebene betreffen.

„Selbst Inter- oder Intra-Rollenkonflikte, die ja von den Erwartungen bestimmt werden, die an bestimmte Positionen geknüpft sind, werden von den Betroffenen als Zustände körperlich-seelischer d.h. leiblicher Spannung erlebt.“⁶⁴

Vorwiegend scheinen die Konflikte durch erworbene Lernprozesse in der Kindheit und Jugend von Herrn und Frau P. begründet, wobei diese Lernprozesse durch Speicherung internalisiert wurden. Durch die Ursprungsprägung der vermittelten Familienmodelle von Herrn und Frau P. wäre es möglich von einer stimmigen Veranlagung für eine gelingende Passung auszugehen. Interessant erscheint, wie die biologische Natur beider Partner durch Vorgängergenerationen und ihre jeweiligen Lebenswelten geprägt ist.

⁶¹ Vgl. Petzold, Transversale Identität und Identitätsarbeit, S. 532

⁶² Ostermann, Gesundheit als Wert entdecken, Integrative Bewegungstherapie Nr. 1/2011, S. 3

⁶³ Petzold, Integrative Beratung, differentielle Konflikttheorie und komplexe soziale Repräsentationen, S.12

⁶⁴ Petzold, Integrative Beratung, differentielle Konflikttheorie und komplexe soziale Repräsentationen, S.7

Passung

In der Integrativen Therapie werden die Prozesse des dynamischen Ausgleiches zwischen Systemen als Passung bezeichnet. Diese ermöglichen und sichern eine hinlänglich gute und wechselseitige Adaptierung bzw. Synchronisation. Somit wird die Passung eine Grundbedingung von Affiliation.⁶⁵

Für eine stimmige Passung erscheint die Identitätsbildung beider Partner, „in dem ‚kulturellen Raum‘ mit seinem ökologischen Kontext und seiner Geschichtlichkeit verwurzelt [...]. Jede persönliche Identität partizipiert damit an den über Enkulturations-, Ökologisations- und Sozialisationsprozessen vermittelten und ‚eingeleibten‘ (H.Schmitz 1990) Wissensständen, die in den Lern- und Bildungsprozessen der Kinder- und Jugendzeit aufgebaut werden. Sie werden im lebenslangen Lernen über die eigene Kultur und ihre Hintergründe und Zusammenhänge beständig erweitert, so dass die ‚kulturelle Identität‘ durch wachsende Teilhabe am ‚kulturellen Gedächtnis‘ (Assmann 1988), und damit an den ‚Kulturgütern‘ über das Leben hin, prägnanter wird. Das gesamte Kultur- und Lebenswissen gehört damit zur Identität eines Menschen.“⁶⁶

Frau P. stellt das Familienmodell ihrer Ursprungsfamilie jedoch deutlich in Frage, da sie, als Kind in dieser Struktur lebend, einen starken Leidensdruck empfunden hat. Sie hat früh Wahlverwandtschaften aufgebaut und somit viel Zeit in anderen Familiensystemen verbracht.

„Man hat das Leben mir vertauscht.
Hineingeströmt Ist´s in ein fremdes Flussbett, und vorbei
An fremden Ufern fließt es nicht in meinen.“
-Anna Andreewna Achmatowa (1889-1966)⁶⁷

Herr P. hat diesen Leidensdruck, als Junge in seinem Familiensystem lebend, nicht gespürt. Diese von Herrn und Frau P. als unterschiedlich empfundenen Lebens- und Erfahrungswelten wie auch die damit verbundenen verschiedenen Prozesse personaler Erfahrung und der Umgang beider bei unzureichender Problemlösungskultur, Konfliktkultur und Innovationskultur führen dauerhaft zu Konflikten. Bisher begegnen Herr und Frau P. diesen Konflikten mit allen Formen von Copingstilen (evasives coping (Ausweich- und Vermeidestrategien), aggressives coping (Konfrontation, (Selbst)be-hauptung, Kampf), adaptives coping (Anpassung, Regression, Zurücknahme, autoplastisches Verhalten). Eine Dauerlösung ist dies nicht, da die beständige Diskordanz bei Grundsätzlichem für beide Partner permanenten, krankmachenden Stress bedeutet und die Selbstachtung bzw. der Selbstwert beider Partner bei nicht erwiesener Wertschätzung leidet.

„Diese ‚Welten‘ des Denkens, Fühlens, Wollens, Handelns, Kommunizierens waren

⁶⁵ Vgl. Petzold, 2000h.

⁶⁶ Petzold, Transversale Identität und Identitätsarbeit, S. 490

⁶⁷ Anna Achmatowa (eigentlich Anna Andrejewna Gerenko) war die wohl bedeutendste russische Dichterin. Achmatowa wuchs in den letzten Jahrzehnten des russischen Zarenreiches auf. Die Oktoberrevolution führte zur gewaltsamen Machtübernahme durch die kommunistischen Bolschewiki unter Führung Lenins und zur Gründung der Sowjetunion. 1946 wurde sie unter dem Vorwurf des „Individualismus“ aus dem Schriftstellerverband ausgeschlossen.

sehr verschieden, allein das barg und birgt ein hohes Konfliktpotential [...]. Kulturkonflikte manifestieren sich in dyadischen Kommunikationen zweier Menschen, die als Kulturvertreter ‚aneinandergeraten‘, sie artikulieren sich in multikulturellen Teams, einem multikulturellen Management – in vielfältigen Prozessen beispielsweise: der Situationsbewertung, der Prioritätensetzung, des Genderumgangs, des Hierarchiebewusstseins, der Entscheidungsfindung, der Umsetzungsperformanz, der Konflikt(vermeidungs)handhabung.“⁶⁸

„Komplexe persönliche Repräsentationen – auch subjektiv-mentale Repräsentationen genannt – sind die für einen Menschen charakteristischen, lebensgeschichtlich in Enkulturation bzw. Sozialisation erworbenen, d.h. emotional bewerteten (valuation), kognitiv eingeschätzten (appraisal) und dann verkörperten Bilder und Aufzeichnungen über die Welt. Es sind eingeleibte, erlebniserfüllte ‚mentale Filme‘, ‚serielle Hologramme‘ über ‚mich-Selbst‘, über die ‚anderen‘, über ‚Ich-Selbst-mit-Anderen-in-der-Welt‘, die die Persönlichkeit des Subjekts bestimmen, seine intramentale Welt ausmachen. Es handelt sich um die ‚subjektiven Theorien‘ mit ihren kognitiven, emotionalen, volitiven Aspekten, die sich in Prozessen ‚komplexen Lernens‘ über die gesamte Lebensspanne hin verändern und von den ‚kollektiv-mentalen Repräsentationen‘ (vom Intermentalen der Primärgruppe, des sozialen Umfeldes, der Kultur) nachhaltig imprägniert sind und dem Menschen als Lebens-/Überlebenswissen, Kompetenzen für ein konsistentes Handeln in seinen Lebenslagen, d.h. für Performanzen zur Verfügung stehen.“⁶⁹

Jahrelang haben Herr und Frau P. so ein sehr impulsives Miteinander gestaltet, welches ihnen aus ihren Ursprungsfamilien in Form von Doppelbindungen (Liebe und Furcht, die beide Partner leiblich aufgenommen und interiorisiert haben) vertraut war und mit den darauffolgenden Versöhnungen als eine Form von Liebe empfunden wurde.

Das Empfinden von Liebe scheint so u.U. trügerisch, wenn es an ein unreflektiert übernommenes Muster geknüpft ist (bedeuten Stress- und Ruhephasen Liebe?).

Petzold bezeichnet persönliche habitualisierte Formen des Wohlfühlens als dysfunktionale Euthymie. Diese müssen aufgrund ihres hohen Grads an Habitualisierung identifiziert und modifiziert werden.⁷⁰

Statt Alkohol - Wasser oder Tee oder statt Liebesempfinden durch Stress- und Ruhephasen - selbstbestimmte und bewusst anders und neu gestaltete Liebe, in der die Integrität beider Partner gewährleistet ist.

„Zuneigung in Intimität und Liebesbeziehungen – Enge Beziehungen basieren und entwickeln sich auf dem Boden von Vertrautheit (intimacy). Sie äußern sich in Sorge um den Anderen, dem Verständnis füreinander und der Validierung (Akzeptanz, Anerkennung, Unterstützung) des Anderen. Bindungsstil und Kommunikation scheinen

⁶⁸ Petzold, Integrative Beratung, differentielle Konflikttheorie und komplexe soziale Repräsentationen, S.9

⁶⁹ Petzold, Integrative Beratung, differentielle Konflikttheorie und komplexe soziale Repräsentationen, S.11

⁷⁰ Vgl. Petzold, Moser, Orth, Euthyme Therapie - Heilkunst und Gesundheitsförderung in asklepiadischer Tradition: ein integrativer und behavioraler Behandlungsansatz „multipler Stimulierung“ und „Lebensstilveränderung“.

die maßgebenden Kriterien zu sein, die Paare glücklich oder unglücklich machen. Neben dem Attributionsstil ist auch die Einschätzung der eigenen Beziehung im sozialen Vergleich maßgebend für die Problembewältigung in Paarbeziehungen und lässt Voraussagen für die Entwicklung einer Ehe zu.“⁷¹

7 Neurobiologische Vorgänge

Auf leiblicher Ebene wird bei Frau P. ihre Amygdalaüberempfindlichkeit deutlich. Frau P. reagiert dann nach dem Muster –handle erst, denke dann –.

Amygdalaüberempfindlichkeit

Wenn viele Situationen gefährlich waren bleibt diese Alarmbereitschaft/Überreaktion im emotionalen Gedächtnis gespeichert. Bei zu viel Stress ist keine Neubahnung möglich. Der Nucleus accumbens/BDNF (das Belohnungssystem) muss stabilisiert werden, damit eine Neubewertung dieser Situation im Frontalkortex („kenne ich diese Situation und wie reagiere ich angemessen?“) erfolgen kann. Das Belohnungssystem kann auch durch die therapeutische Beziehung dargestellt sein.

„Neurobiologische Vorgänge führen natürlich zu Einflüssen auf der psychologischen bzw. mentalen Ebene und wirken damit auch auf Kompetenzen, d.h. in kognitiven, emotionalen und volitiven Prozessen [...].“⁷² „Konflikt hat immer eine somatische Seite, weil widerstreitende externe und interne Stimulierung auf den Organismus einwirken und psychophysischen Stress verursachen. Ganz gleich ob es sich um traumatischen Stress handelt oder um ‚daily hassles‘, alltäglichen Nervkram, es ‚entsteht durch Konflikte ein Konflikt‘ zwischen einer Anforderung/Stimulierung und der psychophysiologischen Normallage des Organismus, der auf den Stressor mit einer Stressantwort reagiert (Petzold, Wolf, et al 2000,2002) und damit entsteht ein Konfliktgeschehen, das ein Potential zur Chronifizierung hat. [...] eine beständige Alarmbereitschaft ist dysfunktional und unökonomisch. Deshalb müssen neue Einregulierungen und Readaptierungen erfolgen, werden Maßnahmen der Stressberatung, der Streßregulation erforderlich (van der Mai, Petzold, Bosscher 1997).“⁷³

Herr und Frau P. waren beide in ihren Ursprungsfamilien einem starken Anpassungsdruck ausgesetzt. Da bei dem Paar ein überzeichnetes Muster von Spannung und Entspannung deutlich wird, einige Gedanken zu diesem Thema:

Hoher Anpassungsdruck *es richtig zu machen*, führt oftmals zu hoher Sensibilität und Überforderung. Die *Antennen* sind nach außen gerichtet. Grund kann die fehlende Spiegelung als Kind sein, dass in den eigenen Gefühlslagen nicht bestätigt wurde. Daher entwickelt der Mensch oft eine überaus große Unsicherheit und Orientierung im *außen*. Dies ist ein *Mechanismus*, um Sicherheit zu erlangen, der dem *Überleben* dient, sich jedoch in der Regel zu einem späteren Zeitpunkt als *überholt* herausstellt. Aus der Unsicherheit resultierende starke Gefühlslagen sind oft die Folge. Ein therapeutischer Weg ist die Arbeit am Vertrauen und dem Erlernen eines Umgangs mit

⁷¹ Petzold, Müller, Modalitäten der Relationalität, S. 20

⁷² Petzold / van Wijnen, Stress, Burnout, Krisen – Materialien für supervisorische Unterstützung und Krisenintervention, S.45

⁷³ Petzold, Integrative Beratung, differentielle Konflikttheorie und komplexe soziale Repräsentationen, S.8

den auftauchenden Gefühlen, wie Wut, Angst, Schmerz, Verletzung, Trauer, Eifersucht, etc. Süchte entstehen oft, um Entspannung zu spüren und die hohe, innere Anspannung auszugleichen. Ein überzeichnetes Muster von Spannung und Entspannung ist oft die Folge - unerträglicher Druck und totales Loslassen durch Wegtrinken, Zufrieden-Essen, Cannabiskonsum, etc. In alltäglichen Situationen entlädt sich dieser Druck oft unangemessen heftig in Form von Wut und Zorn bei *Daily Hassles* (Kleinigkeiten). Dieses Muster zu erkennen und zu durchbrechen ist enorm wichtig. Gründe für die eigenen überzogenen Reaktionen zu finden ist ein in sich verstärkender Kreislauf, der schwer zu durchbrechen ist.

„eine neurowissenschaftliche Perspektive wird aber unverzichtbar, denn manifeste Konflikte, die als psychisches Erleben ins Bewusstsein treten, sind regelhaft mit psychophysischem Stress verbunden – eine von Beratern oft vernachlässigte Dimension, die interventiv Methoden des Stressmanagements erfordert, wie sie in der integrativen Beratung spezifisch entwickelt wurden.“⁷⁴

8 Übertragungen

Frau P. scheint zwar ein gelingendes Miteinander mit ihren Eltern gestaltet zu haben, jedoch steht die Bearbeitung ihrer verleblichten Interiorisierungen noch aus. Sie reaktualisiert unbewusst alte Szenen und Atmosphären in Form von Übertragungen.

Übertragungen

„[...] Übertragungen sind Fortschreibungen unverarbeiteter Vergangenheitserlebnisse und der Reaktionsbildung auf dieselben – und das muss aufgearbeitet werden, so dass die ‚Quellen der Übertragung‘, die unerledigten psychodynamischen Konstellationen ihren Impetus, ihre motivierende Kraft verlieren, damit die Übertragung ‚erlischt‘ [...]. Für solche Muster muss sensibilisiert werden, damit sie erkannt und in situ vom Patienten korrigiert und umgeübt werden können. Sind beide Formen der Übertragung gegeben – Unerledigtes und Habitualisiertes – müssen aufdeckende, durcharbeitende und auch umübende, neubahnende therapeutische Strategien kombiniert zum Einsatz kommen. Deutung allein genügt nicht, um eingeschliffene Bahnungen im neuronalen System zu verändern. Üben alternativer Verhaltensformen wird unverzichtbar. Übertragungen können sowohl auf der Seite des Patienten als auch auf der Seite des Therapeuten, dann als ihm unbewusste Eigenübertragung bezeichnet, vorliegen.“⁷⁵

⁷⁴ Petzold, Integrative Beratung, differentielle Konflikttheorie und komplexe soziale Repräsentationen, S.4

⁷⁵ Waibel, Integrative Bewegungstherapie, S. 7

9 Verschiedene Vorgehensweisen im Paarprozess den Umgang mit Konflikten betreffend

9.1 Das Rollenspiel

Ich empfinde es als hilfreich an dieser Stelle konfliktzentriert-aufdeckend in Form von Rollenspielen zu arbeiten und biete dies dem Paar an, um unterschiedliche Rollenanforderungen wahrnehmen/erfassen – verstehen und erklären zu lernen. Zudem können so, die in einer Kultur wirksamen kollektiven mentalen Repräsentationen reflektiert werden, die ihre Geschichte bis zur jeweiligen Gegenwart durchströmen, um Zukunft zu bestimmen.

„Diese Machtdiskurse reflektieren die kollektiven ‚mentalen Repräsentationen‘, die in einer Kultur wirksam sind, durchströmen ihre Geschichte bis zur jeweiligen Gegenwart, um Zukunft zu bestimmen [...]. Die Diskurse wirken umso mehr, je weniger diese Hintergründe offengelegt und bearbeitet sind.“⁷⁶

Jacob Levi Moreno als „einer der zentralen Referenztheoretiker des Integrativen Ansatzes“ (Petzold 2002h), kommt der Verdienst zu, sozialinterventive Formen der Psychotherapie entwickelt zu haben: Gruppenpsychotherapie, Psychodrama, Soziodrama. „Sie sehen [...] den Menschen als ‚interactor‘ in ‚sozialen Netzwerken‘ bzw. ‚Konvois‘, d.h. in Geflechten von korrespondierenden Rolleninteraktionen und Kommunikationsakten über die Zeit hin.“⁷⁷ „In diesen Therapieformen, die beständig Szenen und Stücke, d.h. ‚dramatistisch-narrative Interaktionseinheiten‘ im ‚sozialen Mikrokosmos‘ von Gruppen als speziellen Bühnen der komplexen, gesellschaftlichen Wirklichkeit inszenieren, gestalten, verändern, so dass Rück- oder Auswirkungen in andere Stücke, zu anderen Szenen hin möglich werden, verkörpern (embody) Menschen Rollen und reagieren auf, von anderen Menschen verkörperte, ‚counter roles‘“⁷⁸.

„Jacob Levi Moreno, der Begründer des Psychodramas [...] hat seinen Fokus auf die ‚Revitalisierung‘ erstarrter Rollen (Rollenkonserven) in der konkreten Interaktionssituation gerichtet, letztendlich auf den individuellen Freiraum gegenüber kulturell determinierenden Mustern. Mit seinem für die Rollentheorie bedeutsamen Konzept der Spontaneität bzw. des ‚Aktionshungers‘ als der Kraft, die Lebendigkeit, Rollenflexibilität und Rollenkreationen bewirkt, führt er die Dimension der Bedürfnisse in die Rollentheorie ein und bindet somit, die Rolle zurück an ihren Ursprung, an Leib und Interaktion.“⁷⁹

„Petzold rekonstruiert in seiner wissenschaftlichen Arbeit ‚Rollenentwicklung und Identität‘ (1982a) in systemischer Detailarbeit die Theorien Morenos zum Rollenkonzept und fasst sie zum einem systeminhärenten Gedankengang zusammen.“⁸⁰
„Alle Beziehungen werden als ‚interpersonale‘ gesehen, die durch ihre positiven oder dysfunktionalen Qualitäten über Gesundheit und Krankheit, über Besserung oder

⁷⁶ Vgl. Petzold, „Macht“, „Supervisorenmacht“ und „potentialorientiertes Engagement“, S. 47

⁷⁷ Petzold, Identität, Ein Kernthema moderner Psychotherapie, Interdisziplinäre Perspektiven, S. 440

⁷⁸ Petzold, Identität, Ein Kernthema moderner Psychotherapie, Interdisziplinäre Perspektiven, S. 442

⁷⁹ Vgl. Monika Heuring / Hilarion Petzold Rollentheorien, Rollenkonflikte, Identität, Attributionen, S. 13

⁸⁰ Heuring, Petzold, Rollentheorien, Rollenkonflikte, Identität, Attributionen, S. 15

Verschlimmerung, Heilung oder Chronifizierung entscheiden, womit die soziale Realität in ihrer Vernetztheit als multikausale Größe in den Fragen um Pathogenese und Salutogenese die zentrale Stelle erhält, die sie verdient. [...] Moreno hat sich nur mit der Handlungsseite von Rollenprozessen befasst [...]. In der Praxeologie des ‚Integrativen Ansatzes‘ wird dies umgesetzt, weil Sprache Handeln ist und kooperatives Handeln immer hermeneutische Prozesse der Verständigung und Interpretation von Interaktionen in Szenen und Stücken, ja dieser ‚dramatisch-narrativen Interaktionseinheiten‘ selbst verlangt und zum Hintergrund hat. Hier hat die Integrative Therapie den Ansatz Morenos weitergeführt.“⁸¹

Das ist besonders für mich interessant, da ich als Psychodramaleiterin in meiner Ausbildung wenig Struktur empfunden habe und diese durch die Konzepte der Integrativen Therapie weiter entwickeln konnte und beständig kann. Für mich war es der Weg über das *einfach machen*. Auch während meiner fast achtjährigen Tätigkeit in prekären Familiensystemen, oft mit Tätern und Opfern in Missbrauchssituationen, hat mir diese Haltung geholfen. Allerdings war ich nie alleine. Wir sind immer als Mann und Frau in die Familien gegangen, hatten einmal wöchentlich Teamgespräche und monatlich Supervision. Es bot sich für mich ein großes Lernfeld mit den Familien, den Kollegen, weiteren professionellen Helfern und dieser engmaschigen Begleitung in meiner Arbeit.

„Den Menschen als Spieler von Rollen in den Dramen des Lebens mit ihren verschiedenen Stücken und Szenen auf unterschiedlichen gesellschaftlichen Bühnen im großen Theater dieser Welt zu sehen, das ist eine große Tradition dramatischen Denkens, die in vielen Hochkulturen zu finden ist.“⁸²

„Zur Findung des persönlichen Wertesystems sind alle Methoden und Techniken einsetzbar, die ein Bewusstsein (‚Awareness‘) wecken, welche Werte und Sinnorientierungen vorhanden sind und mit der eigenen Person kongruent und von ihr bejaht werden. Es geht um eine Sensibilisierung für die eigenen Wünsche, Gefühle und Bedürfnisse, denn in diesen werden die für die eigene Person ‚stimmigen‘ Werte deutlich. Diese können bspw. über leib-/bewegungszentrierte Modalitäten ebenso erarbeitet werden wie mittels kreativer Medien oder Rollenspiele.“⁸³

„In jeder Beziehung ist Geschichte, bewusste und unbewusste, sind Narrative der Beziehungsgestaltung, die Verhaltenssicherheit geben, allerdings auch Flexibilitätsspielräume haben [...]“⁸⁴

„Er ist dabei immer auch „Bildner seiner eigenen persönlichen Identität und Mitgestalter seiner kollektiven Identität in allen und durch alle Rollen, die er leibhaftig spielt und aufgrund aller sozial relevanten Aktivitäten, die er unternimmt.“⁸⁵

⁸¹ Petzold, Transversale Identität und Identitätsarbeit, S. 440/441

⁸² Petzold, Transversale Identität und Identitätsarbeit, S. 440

⁸³ Ostermann, Gesundheitscoaching, S. 264

⁸⁴ Petzold, Integrative Supervision, Meta-Consulting, Organisationsentwicklung: Ein Handbuch für Modelle und Methoden reflexiver Praxis, S. 411

⁸⁵ Petzold, Petzold, Transversale Identität und Identitätsarbeit, S. 491

Gerne lasse ich die Paare in einen Rollentausch gehen, damit sie die Gelegenheit haben, in die „Haut des anderen“ zu schlüpfen.

"Urteile nie über einen anderen, bevor Du nicht
einen Mond lang in seinen Mokassins gegangen bist“
Indianische Redensart

Das Wichtige ist, welche Erkenntnis sie daraus gewinnen. Das heißt, was machen sie mit dem *Gespürten*, wenn sie wieder ihre Ursprungsrolle einnehmen?

Im gemeinsamen Rollenspiel (Narration/aktionale Spielsequenz) und dem Element des Rollentausches in verschiedenen Streit- und Stresssituationen aus dem häuslichen Miteinander erleben beide Partner ihre Rollennarrative (strukturgebenden Muster im Spiel- z.B. Macht-Ohnmachts-Muster) und spüren ansatzweise wie viele Mechanismen gleichzeitig wirken.

Herr und Frau P. werden dadurch sehr nachdenklich. Die Phänomene sind für sie in den Rollenspielen dem Erleben von Exzentrizität (Außenperspektive), Zentriertheit (Innenperspektive) und Mehrperspektivität (z.B. durch Fragestellungen zu Ursachen hinter den Ursachen und Folgen nach den Folgen) wahrgenommen worden. Hermeneutische Spiralen sind in Gang gesetzt worden. Das Blickfeld hat sich für beide Partner durch eigenleibliches Spüren, Selbstwahrnehmung, Selbsterleben, Selbstgefühl und Selbstreflexion erweitert. Die Konfliktdynamik konnte von dem Paar erfasst werden und durch die Bearbeitung in der Beratungssituation war es dem Paar möglich, das Konfliktgeschehen zu verstehen. Hintergründe und Zusammenhänge des Konfliktes sind in gemeinsamen Polylogen erklärt worden. Ich biete Herrn und Frau P. dabei verschiedene Deutungsschemata an, die ich durch Partizipation an den Szenen gewonnen habe. Dabei übe ich mich in einem mehrperspektivischen Blick: „einer spezifischen Art ‚szenisches Verstehen‘ in das vorgängige Situationserfahrungen wie auch erworbenes Theoriewissen einfließen.“⁸⁶ Ich teile dem Paar meinen Eindruck mit, dass durch den teilweise vollzogenen Wandel des Familienmodells, Dissonanzen mit den Entwürfen, die zu Beginn der Beziehung gestaltet wurden, entstanden sind. Dies sind meine persönlichen emotionalen Wertgebungen (valuationen), aber auch meine subjektiven kognitiven Einschätzungen (appraisals). An diesem Punkt lebt die Familie meines Erachtens ein Narrativ, ein übernommenes Muster bzw. eine erlernte Struktur, welches gemeinsame kreative Entwicklungsvorgänge verhindert. Ich wage eine offene Sprache und frage Frau P., ob sie sich von ihrem Mann unterdrückt fühlt. Sie bejaht dies.

9.2 Ko-respondenzprozesse

„Ko-respondenzprozesse ermöglichen die individuell-biographische und kollektiv-historische Rekonstruktion von Identität durch kooperative Konstruktion der ‚sozialen Bühne und Szenen‘, die wiederum Identität bestimmen. Identität wird dadurch erkennbar, verfügbar und veränderbar. Zukunftsprojektionen können vor dem Hintergrund der Geschichte neu entworfen werden. Daraus erwächst die Erkenntnis, dass gelebte Rollen existentiell identitätsbestimmend sind und der Mensch damit auch

⁸⁶ Heuring/Petzold, Rollentheorien, Rollenkonflikte, Identität, Attributionen, S. 52

schöpferisch für sich wirkt.“⁸⁷

Im Rahmen dieser professionellen Selbsterfahrung können bei beiden Partnern intersubjektive Qualitäten, das interpersonale Regulationspotential wie es die Integrative Theorie der Selbsterfahrung erarbeitet hat, zum Tragen kommen. Fragestellungen tauchen auf, was Liebe für das Paar bedeutet, wie und auf welche Weise Liebesempfindungen im Laufe der Beziehung bei beiden Partnern variiert haben und eine Unerfahrenheit wird deutlich, wie Liebe neu und anders ggf. frischer gestaltet und empfunden werden kann?

„[...] sondern es geht um das Bewusstmachen, Erfassen und Verstehen-Wollen von komplexen kulturellen Prozessen, von Mustern und Lebensstilen, die uns fremd sind, uns vielleicht befremden oder in uns gar Ablehnung, Widerwillen, Feindseligkeit hervorrufen (Petzold, Orth, Sieper 2014 2014a).“⁸⁸ Dieses Vorgehen ist meines Erachtens in der Paararbeit ebenso sinnvoll.

„Gleichzeitig schleppen wir aber noch immer eine Vielzahl unterschiedlicher, aus unserer Vergangenheit mitgebrachter und fest im Hirn verankerter Bilder mit uns herum, die uns daran hindern, zu dem zu werden, was wir werden könnten. Wir wissen, dass wir die Probleme, die wir mit diesen alten, unser bisheriges Denken, Fühlen und Handeln bestimmenden Vorstellungen erzeugt haben, nur noch durch eine gemeinsame Anstrengung bewältigen können.“⁸⁹

Diese auf den Bereich der Imagination bezogene Sichtweise findet sich schon in Petzolds basaler Definition von Konflikten (1973) wieder: „Konflikte sind das zeitgleiche Aufeinandertreffen widerstreitender Kräfte bzw. von Impuls und Hemmung.“

Im Rahmen der Affiliationsarbeit scheint es für das Paar sehr hilfreich, gelingende Polyloge über ihre jeweiligen Gefühlslagen zu gestalten.

„Das bedeutendste Moment in diesen Prozessen ist das gemeinsame korrespondierende Sprechen, Erzählen, Austausch, Denken, Planen in Polyaden und das dann aus solchen Polylogen (Petzold 2002c, 2010f) hervorgehende gemeinsame Tun und Gestalten, ein Zusammenspiel von Kompetenzen (Wissen, Fähigkeiten) und Performanzen (Können, Fertigkeiten). Es führt zu Werken, Taten, Welt- und Lebensgestaltung, zu ‚Kultur‘, zu Geschehnissen, von denen und über die man erzählen kann: verbal, gestisch, piktoral.“⁹⁰

Durch die „konviviale“ Gesprächsatmosphäre in der Beratungssituation (siehe Initialphase) können Herr und Frau P. in einem guten narrativen Klima einen gelingenden Austausch (Ko-respondenzprozesse) über ihre Sichtweisen, die Perspektiven ihrer Kultur und deren Hintergründen beginnen. Die Beratungssituation bietet Herrn und Frau P. die Möglichkeit sich diesen Vergleichen zu stellen, indem sie die Unterschie-

⁸⁷ Heuring/Petzold, Rollentheorien, Rollenkonflikte, Identität, Attributionen, S. 28

⁸⁸ Petzold, Kulturtheoretische und neuropsychologische Überlegungen zu Fundamentalismusproblemen, Migration und prekärer Identitätsbildung in „unruhigen Zeiten“ am Beispiel dysfunktionaler neurozerebraler Habitualisierung durch Burka, Niqab, Genital Mutilation, S.21

⁸⁹ Hüther, Die Macht der inneren Bilder, S. 101

⁹⁰ Petzold, Transversale Identität und Identitätsarbeit, S. 421/422

de und die Angemessenheit der Gefühle in gemeinsamen Polylogen durch „Rede und Gegenrede, Einrede und Widerrede – aushandeln und auskämpfen können, um herauszufinden, was recht, was billig, was gerecht ist.“⁹¹

Dabei ist es für mich wichtig mit einer wirksamen klinischen Exzentrizität immer wieder intuitive Prozesse einzugehen und empathisch das zu erfassen, was die Klienten ausblenden, verdrängen oder fehlbewerten – also komplexe Identifikations- und Intuitionleistungen zu erbringen, die von „Mutueller Empathie, [...], die von wechselseitigen Resonanzphänomenen, einer Feinspürigkeit füreinander und von vielfältigen Beziehungsqualitäten bestimmt ist.“⁹²

„Gegenübertragungskompetenz, d.h. empathische Resonanzfähigkeit, findet sich sowohl bei Therapeuten als bei Patienten, deren Potenzial noch stärker als gemeinhin üblich genutzt werden sollte. Gegenübertragung erfordert die Fähigkeit und Bereitschaft zu wechselseitiger Resonanz, zu Mutualität (Ferenzi) und die Kultivierung von Empathie, nicht zuletzt in ihrem wechselseitigen Vollzug.“⁹³

9.3 Ressourcenaktivierung und Potentialaktualisierung

„[...] Gesundheit und deren Aufrechterhaltung und die Frage, was Stress und Belastung an Wachstumspotentialität enthält. Dies ist der Blick auf Ressourcen [...] hin zu dem Verständnis von Bewältigungsverhalten als Teil des normalen, immer präsenten täglichen Anpassungsprozesses.“⁹⁴

„Gemäß der ‚Integrativen Ressourcentheorie‘ (Petzold 1997p) werden Ressourcen als ‚alle erdenklichen Mittel der Hilfe und Unterstützung angesehen, mit denen Belastungen, Überforderungssituationen und Krisen bewältigt werden können‘ (z.B. innere Ressourcen bzw. Stützen wie physische Vitalität, emotionale Tragfähigkeit, Willensstärke, Intelligenz, geistige Werte, aber auch äußere Ressourcen bzw. Stützen wie Freunde, soziale Netzwerke, Unterkunft, Geld, etc.), nicht zuletzt um das Selbstwert- und Selbstwirksamkeitsbedürfnis (Flammer 1990; Keller 2007) der PatientInnen zu befriedigen. Dabei wird ein Blick auf das jeweilige persönliche Ressourcenreservoir notwendig. Darunter versteht man den aktuellen Ressourcenbestand einer Person im Hinblick auf Quantität und Qualität, Sortiertheit und Vielfalt. Der Ressourcengebrauch eines Menschen setzt voraus, dass er seine Ressourcen wahrnimmt und diese von ihm als verfügbare Ressourcen eingestuft werden, sodass sie zugänglich und mobilisierbar sind. Die Fähigkeit, eigene Ressourcen und Potenziale nutzen zu können, wird als Ressourcen- und Potentialkompetenz bezeichnet (Zugänglichkeit, Anwendbarkeit, Nachschubmöglichkeit und Erneuerbarkeit gilt es zu sehen und zu nützen). Ressourcen dienen dem Menschen dazu, auf wahrgenommene, kontextbedingte Probleme adäquat und effektiv antworten zu können oder aber innere Bedürfnisse und Interessen, d.h. individuelle oder kollektive Volitionen durch Bewältigungsverhal-

⁹¹ Ostermann, Gesundheitscoaching. Integrative Modelle in der Psychotherapie, Supervision und Beratung, S. 130

⁹² Petzold, Müller, Modalitäten der Relationalität, S.40

⁹³ Petzold, Müller, Modalitäten der Relationalität, S.45

⁹⁴ Petzold / van Wijnen, Stress, Burnout, Krisen – Materialien für supervisorische Unterstützung und Krisenintervention, S.39

ten (coping) und/oder schöpferische Gestaltung (creating) zu realisieren (Petzold 1997p, vgl. Waibel, Jakob-Krieger 2009). Potentialkompetenz umfasst die Fähigkeit, Möglichkeitsräume zu nutzen oder zu schaffen: Potentiale sind Möglichkeiten meiner Persönlichkeit, die ich bislang noch nicht erkannt und aktualisiert habe oder zwar sah, aber nicht als ‚Entwicklungschance‘ nutzen konnte. [...] Potentiale sind also ungenutzte Möglichkeitsräume in der eigenen Person und in ihrem Kontext/Kontinuum, Räume, die der Erschließung harren und zu einem Engagement für sich selbst, zur Investition in sich selbst und in Andere genutzt werden sollten, indem ich die Entfaltung meiner Potentiale zu realisieren strebe und damit ‚mich selbst zum Projekt‘ mache (Petzold 2009k, 46).“⁹⁵

Weitere Definitionen:

- „Ressourcen sind Mittel bzw. Hilfsmittel zur Erledigung oder Bewältigung von Anforderungen und Aufgaben. Ihr Fehlen ist eine Beschränkung. Sie werden in zielorientierten Handlungen eingesetzt [...]. Hierunter fällt z.B. das Lösen eines persönlichen Problems, einer Beziehungsproblematik [...] (Petzold 1968a,42).“⁹⁶
- „Ressourcen sind gute Quellen, aus denen die Kreativität schöpft, die einerseits Belastungen und Probleme abpuffern, zum anderen aber Grundlage für Potentiale (sie sind mit diesen nicht gleichzusetzen) bieten. Ressourcen stehen der Person oder Personengruppen zur Lebensbewältigung wie auch zur ko-kreativen Lebensgestaltung zur Verfügung, um Entwicklungspotentiale freizusetzen und zu nutzen (Petzold 1971j,15).“⁹⁷
- „Als Ressourcen werden alle Mittel gesehen, durch die Systeme sich lebens- und funktionsfähig erhalten (operating), Probleme bewältigen (coping), ihre Kontexte gestalten (creating) und sich selbst in Kontextbezug entwickeln können (development).“⁹⁸

„Intrapersonale Ressourcen sind solche persönlichen Eigenschaften, wie z.B. Optimismus, interpersonelles Vertrauen, Selbstvertrauen, Selbstwertgefühl, Selbstwirksamkeitsüberzeugung, Intelligenz, Problemlösungsfähigkeit, Kompetenz, Kompetenzvertrauen (Rösing 2003, 171).“⁹⁹

„Eine wesentliche Aufgabe von Beratung, Supervision, Coaching, Therapie besteht darin, etwaig durch falsche Bewertung, fehlendes Wissen, Kompetenz oder unzureichende Performanz/Skills blockierte Ressourcen nutzbar zu machen, durch neue ‚intelligente Konnektierungen‘ verschiedener Ressourcenbestände weitere Nutzungsmöglichkeiten vorhandener Quellen zu erschließen oder durch den umsichtigen Einsatz vorhandener Mittel neue Ressourcen aus dem Kontext zugänglich zu machen. Das Ressourcenpotential des Systems wird damit erweitert.“¹⁰⁰

„Ressourcengebrauch setzt voraus, dass Ressourcen vom System (d.h. dem Subjekt,

⁹⁵ Petzold, Euthyme Therapie, S. 17

⁹⁶ Petzold, Das Ressourcenkonzept in der sozialinterventiven Praxeologie und Systemberatung, S. 2

⁹⁷ Petzold, Das Ressourcenkonzept in der sozialinterventiven Praxeologie und Systemberatung, S. 4

⁹⁸ Petzold, Das Ressourcenkonzept in der sozialinterventiven Praxeologie und Systemberatung, S. 16

⁹⁹ Petzold / van Wijnen, Stress, Burnout, Krisen – Materialien für supervisorische Unterstützung und Krisenintervention, S.40

¹⁰⁰ Petzold, Das Ressourcenkonzept in der sozialinterventiven Praxeologie und Systemberatung, S. 7/8

dem Team, der Organisation) wahrgenommen werden (perception), basal klassifiziert werden (marking) und aufgrund funktionaler emotionaler Bewertungsprozesse (valuation) und kognitiver Einschätzungsprozesse (appraisal) als verfügbare Ressourcen eingestuft werden, sodass sie zugänglich und mobilisierbar sind (resourcing), Erwartungen schaffen und faktisch in möglichst optimaler Weise genutzt werden können (acting).“¹⁰¹

„Es geht hier also um die – wie auch immer motivierte – Erschließung von Potentialen (Erwartungs- und Handlungsspielräume, Wachstumsmöglichkeiten, Chancen), z.B. durch besseren Gebrauch der eigenen Ressourcen wie Wissen, Lebenserfahrung, Beratung durch Freunde, Experten, Agenturen, Beziehungen zu anderen Systemen im Sinne eines Ressourceneinsatzes zur Ressourcenvermehrung.“¹⁰²

Vorgehen:

Wahrnehmen, erfassen, verstehen und erklären vorhandener Ressourcen.

Herr und Frau P. haben sich nie in aller Konsequenz Gedanken gemacht, was sie sich von ihrem Partner wünschen. Allerdings haben sie sich eine Menge Gedanken gemacht, was sie an der Beziehung und an ihrem Miteinander stört. Diese kognitiven Fähigkeiten (Ressourcen) in dem kontinuierlichen als sehr belastet empfundenen Prozess bewusst und nutzbar zu machen erscheint sinnvoll und das Durchlaufen dieses Prozesses stellt unter Umständen alleinig eine mentale Ressource dar.

Denn:

„Das komplexe Erleben, d.h. Wahrnehmen und Erfassen von Ressourcen, das Verstehen und Erklären der Muster des Ressourcengebrauchs, d.h. der Ressourcenbewertung (valuation, appraisal), der Erwartungsperspektiven und der Ressourcennutzung (resourcing, acting) sind zentrale Momente in Prozessen von Ressourcenassessment und Ressourcenberatung. Diese wollen für ein optimales Ressourcenmanagement Anstöße, Reflexionshilfen, Unterstützung und Möglichkeiten des Empowerments bereitstellen. Der Berater steht dabei mit seinen Kenntnissen, Wissensbeständen und seinem methodischen Rüstzeug dem Beratenen im Rahmen des vereinbarten Beratungsauftrags als Ko-respondenzpartner und Experte zur Verfügung.“¹⁰³

„[...] im Kontakt mit anderen, brauchen sie angemessene Rückmeldungen der anderen als Ressource der Entwicklung ihrer personalen, sozialen und professionellen Kompetenzen und Performanzen sowie ihres ‚Ressourcenreservoirs‘.“¹⁰⁴

Anregung:

Entwicklung von kausalem Denken hin zu vernetztem Denken / zirkulärem Denken (z.B. Blick auf biographische und attributive Einflüsse).

„Mit der Konzentration auf eine einzige Ursache wird normalerweise ein Sachverhalt nicht völlig erfasst, wird jedoch handhabbarer.“¹⁰⁵

¹⁰¹ Petzold, Das Ressourcenkonzept in der sozialinterventiven Praxeologie und Systemberatung, S. 8

¹⁰² Petzold, Das Ressourcenkonzept in der sozialinterventiven Praxeologie und Systemberatung, S. 9

¹⁰³ Petzold, Das Ressourcenkonzept in der sozialinterventiven Praxeologie und Systemberatung, S. 17

¹⁰⁴ Petzold, Das Ressourcenkonzept in der sozialinterventiven Praxeologie und Systemberatung, S. 20

¹⁰⁵ Heuring/Petzold, Rollentheorien, Rollenkonflikte, Identität, Attributionen, S. 37

Fragestellung:

Ist ein Wechsel der Blickrichtung, welches eine Ressource darstellt, möglich?

Unterstützende Körperhaltung aus dem Aikido:

Den Standpunkt bewahren und die Blickrichtung wechseln.

Symbiose von Körperhaltung und mentaler Einstellung.¹⁰⁶

9.3.1 Die Ressource der Biographiearbeit

Spannend für das Paar ist die gemeinschaftliche und kollektive biographische Arbeit, in der sich das Paar den Herausforderungen stellt, sich in dem Selbstbild als Paar (auch seinen Bezugsgruppen gegenüber) zu bewahren (Stabilität/Struktur) und hinlänglichen Wandel (Dynamik/Prozess)¹⁰⁷ zu ermöglichen, indem die Paar-Identität in ihrer Veränderungsdynamik gelebt wird.

„Für die Arbeit mit dem Paar ist es wichtig herauszustellen, ob Defizite ähnlich gesehen werden und beide bereit sind, gemeinsam an kokreativen Lösungen zu arbeiten und dadurch die mentale Virtualität des Paar- und Familienbildes zu verändern und anzureichern.“¹⁰⁸

Biographiearbeit ermöglicht dabei die Stärkung der eigenen Identität und des Selbstwertes. Auf dem Weg von den Phänomenen zu den Strukturen zu den Entwürfen ist es möglich, Verantwortung für z.B. die eigene Wut zu übernehmen und ggf. dahinterliegende Verletzungen zu erspüren.

Fragestellung:

Was stimmt in der Paarbeziehung und deren Biographie?

„[...] dass auf den gemeinsam durchwanderten ‚Lebenswegen‘ erlebte Leben als Erfahrungen von Ereignissen, Geschehnissen, Fährnissen – wir sprechen von Biosodie (Petzold, Orth 2004b) -, auch weiter erzählt wurde. Durch die Verinnerlichung solcher Narrationen entstand dann Biographie, mit einer kollektiv-öffentlichen Dimension (‚Man erzählt sich über ihn [...]‘) und einer individuell-privaten Dimension, die der Autobiographie (‚Ich erinnerte mich und erzählte über mich [...]‘) [...]“¹⁰⁹

Das Paar hat bereits vielen Beziehungsstürmen standgehalten. Wie und auf welche Weise (mit welchen Kompetenzen) ihnen dies über die Zeit gelungen ist, lohnt sich im Sinne narrativer Paar-Identitätsarbeit gemeinschaftlich auszuhandeln.

Dabei geht es bei dieser „narrative Praxis“ (idem 2001b) „[...] mit Biographie, Biographie- und Erzählprojekten um ‚narrative Wahrheit‘ und nicht um ‚historische Wahrheit‘, die die ‚Offenheit zum Anderen‘ bzw. zu Anderen voraussetzt.“¹¹⁰ „Das Paar begegnet sich dabei möglichst im gegenseitigen Respekt ‚persönlicher Souveränität‘

¹⁰⁶ Vgl. 11.1.1.4 **Bottom up Strategien**

¹⁰⁷ Vgl. Petzold, Petzold, Transversale Identität und Identitätsarbeit.

¹⁰⁸ Vgl. Petzold, Mentalisierung der „Familie im Kopf, S. 230

¹⁰⁹ Petzold, Transversale Identität und Identitätsarbeit, S. 422

¹¹⁰ Vgl. Petzold, Transversale Identität und Identitätsarbeit, S. 434

(Petzold 1998a, 225ff), wobei beide Partner versuchen ihre Sichtweisen auszuhandeln oder auszukämpfen unter Berücksichtigung ihrer persönlichen Souveränität, die davon gekennzeichnet ist, dass jeder ‚über seinen Raum, seinen Freiraum und seine persönliche Sphäre‘ bestimmt [...].“¹¹¹

„*Biographiearbeit* heißt, aufgrund einer Übereinkunft in Vertrauen und Zuwendung, im Respekt vor der Integrität und Würde des Anderen gemeinsam lebensgeschichtliche Ereignisse zu teilen und zu betrachten, um damit Biographie zu erarbeiten. [...] in selbstbestimmter Offenheit, Achtsamkeit und Wechselseitigkeit der PartnerInnen. Zielsetzung ist, dass jeder der Beteiligten seine Lebensgeschichte, sein Leben, seine Persönlichkeit besser in der und durch die Erzähl- und Gesprächsgemeinschaft mit dem Anderen vor dem Hintergrund der gegebenen Kultur und der Weltverhältnisse wahrzunehmen, zu erfassen, zu verstehen und zu erklären vermag im Sinne der ‚Hermeneutischen Spirale‘ der IT. Leben, das entfremdet wurde, kann man sich dann ggf. in einer Neugestaltung wieder aneignen durch Offenlegung von Entfremdenden ([...] Armut, Elend, Gewalt, Vereinsamung, Verstressung) in Akten der Befreiung, denn diese Verwandlungen, sind schöpferisch, kokreativ. Aus solchen Erfahrungen gemeinsamer Hermeneutik, die in Prozesse kokreativen Schreibens und kollektiv schöpferischer Kulturarbeit eingebettet sind, kann man einander besser verstehen lernen, wird es möglich, Menschen – und natürlich auch sich selbst in der eigenen Vielfalt – besser verstehen zu können.“¹¹²

„Menschen sind in soziale Erzählnetze eingebunden (idem 2003g), in denen persönliche Biographie aus dem erlebten Lebensraum und Lebensvollzug als ‚eigene Biographie‘ mit Einsetzen des autobiographischen Memorierens (Conway 1990; Markowitsch, Welzer 2005) über die Zeit durch vielfältige Narrationen gebildet wird [...].“¹¹³

„[...] biographische Erinnerungsarbeit an Atmosphären, Szenen und Geschichten mit ihren Gefühlen, Gedanken, Willensakten und sensumotorisch aktionalen Performanzen, die ‚ins Gedächtnis und ins Bewusstsein‘ geholt werden.“¹¹⁴

„Es ist möglich positive Interiorisierungen herbeizurufen [...], womit gute Atmosphären und Gefühle aktualisiert werden und in der Regel eine Menge ‚vergessener‘ guter Szenen aufkommen, die ein heilsames und kräftigendes Potential haben.“¹¹⁵

In diesen Prozessen gelingt es Herrn und Frau P. einen Zugang zu den Gefühlen des anfänglichen Verliebtseins herzustellen. Dadurch werden gegenseitige positive Interiorisierungen aktualisiert. Viele wunderschöne, fast vergessene Momente entfalten so ihr heilsames und kräftigendes Potential. Durch die biographische Erinnerungsarbeit lernen beide Partner ihre alleinige und gemeinsame Biographie zu verstehen.

„In derartiger Erinnerungs- und Imaginationsarbeit wird ersichtlich, welche Qualitäten in der mentalen und realen Familie förderlich waren und sind, welche fehlten, ggf. noch fehlen, und welche Aus- und Nachwirkungen solche Positiv-, Negativ- und

¹¹¹ Petzold, Transversale Identität und Identitätsarbeit, S. 437

¹¹² Vgl. Petzold, Narrative Biographiearbeit & Biographiearbeit, S.12

¹¹³ Petzold, Transversale Identität und Identitätsarbeit, S. 483

¹¹⁴ Petzold, Mentalisierung der „Familie im Kopf“, S. 229

¹¹⁵ Petzold, Mentalisierung der „Familie im Kopf“, S. 230

Mangelerfahrungen hatten oder noch haben. Damit kann auch erarbeitet werden, ob Defizite durch neue Beziehungen, nach denen man bewusst sucht – bei KollegInnen, FreundInnen, NachbarInnen, durch Netzwerkarbeit (Hass, Petzold 1999) – unterstützt durch die Therapie ausgeglichen werden sollen [...]. Es kann auch durchaus gemeinsam ‚Erinnerungsarbeit‘ gemacht werden, wie das beim Besuchen wichtiger Orte der Vergangenheit (das Elternhaus, das Elterngrab, die alte Schule, etc.) ganz spontan geschieht.“¹¹⁶

„Wer lernt, die eigene Biographie zu verstehen, sie anzunehmen, sich mit ihr zu versöhnen (welch großes Wort!), wird auch zu sich selbst stehen lernen. Meine Geschichte gehört zu mir. Ich verstehe mein Gewordensein [...]. Wenn ich auf die, die ich war und die ich geworden bin, liebevoll blicken kann, so fördert dies eine positive Identität, ein gesundes Selbstwertgefühl und verbunden damit auch eine realistische Überzeugung von der eigenen Selbstwirksamkeit (Lachner 2004,34).“¹¹⁷

9.3.2 Die Ressource Liebe

Die Liebe zwischen Herrn und Frau P. hat durch viele Krisen sehr gelitten. Dennoch genießen Herr und Frau P. gemeinsame Sexualität. Dies ist sicherlich eine Ressource in der Partnerschaft, die der Pflege bedarf.

Als eine Anregung um die leibliche Ressource der Sexualität als erweiterte Liebesempfindungen wahrnehmen zu lernen dient das Buch „Slow Sex, Zeit für die Liebe finden“ von Diana Richardson. *Slow Sex* soll dabei einen Weg eröffnen, sich Zeit für die Liebe zu nehmen, den Körper zu spüren, sich mit dem Partner zu verbinden, jeden Moment und jede Berührung bewusst wahrzunehmen und zu genießen. So soll die heilende und spirituelle Kraft der Erotik die Partnerschaft transformieren und Sex zu einem wirklichen Akt der Liebe werden lassen..¹¹⁸

Fragestellung:

- In was haben die Partner sich verliebt und was ist daraus geworden?

„Das Leben zärtlicher Zwischenleiblichkeit hat ein stark prägendes Moment für die Angehörigen einer kernfamiliären Polyade [...]. Bei Frauen wie bei Männern spielt z.B. das Neuropeptid Oxytozin eine wichtige Rolle, das im Hypothalamus und zwar Nucleus paraventricularis gebildet in der Hypophyse zwischengelagert und dann situationsspezifisch eingesetzt wird [...]. Es reduziert Angst und fördert Sicherheit – beides ist für Inimität wesentlich. Für den Aufbau und die Tragfähigkeit von Affiliationen kommt es zum Tragen (Fehr 2005; Insel 1992) und es bindet auch die Partner aneinander, denn Oxytocin spielt in Zärtlichkeiten und Sexualität eine wichtige Rolle. Beim Geschlechtsverkehr wird es bei Frau und Mann freigesetzt und löst wie die körpereigenen Opiode/Endorphine einen euphorisierenden Effekt aus und wirkt stabilisierend auf die intimen Beziehungen (keineswegs nur auf sexualisierte). Körperliche Zärtlichkeit ist demnach für familiäre Bande, Nahraumbeziehungen, affiliale Sicherheit wesentlich [...]. Streicheln und Kuseln, Küssen und Kosen signalisieren Ver-

¹¹⁶ Petzold, Mentalisierung der „Familie im Kopf, S. 230

¹¹⁷ Ostermann, Gesundheitscoaching, S.275

¹¹⁸ Richardson, Diana, Slow Sex, Zeit für die Liebe finden.

bundenheit, lassen in der Mimik Innigkeit und Liebe, Glück und Heiterkeit, Entspannung und Zufriedenheit aufscheinen. Eltern geben damit Modelle für liebevolles Miteinander, Kinder können sich über Spiegelneurone in diese Emotionslagen und Kommunikationsformen einfinden. Sie erhalten so über die mentale Repräsentation solcher Szenen und Atmosphären die emotionale Basis für ihre eigenen Verhaltensperformanzen in Nahraumbeziehungen, die sie dann angstfrei gestalten können – natürlich nicht nur über Oxytocin [...]. Es ist vielmehr die verinnerlichte Gesamtwirkung eines zärtlichen Familienklimas, die zum Tragen kommt und die ‚kultiviert‘ werden muss.“¹¹⁹

Anregung zum Thema Liebe empfinden:

Da Liebe von verschiedenen Menschen nach Chapman - „Die fünf Sprachen der Liebe“ - auf sehr unterschiedliche Weise wahrgenommen werden kann, reicht es nicht, dass etwas liebevoll gemeint ist. Wenn ein Ausdruck von Liebe den Partner nicht erreicht, lohnt es sich eine andere *Sprache der Liebe* zu wählen, um herauszufinden, auf welche Art der jeweils andere Partner Liebe empfinden könnte.

Sprachen der Liebe¹²⁰:

1. Lob und Anerkennung
2. Zweisamkeit – die Zeit nur für dich
3. Geschenke, die von Herzen kommen
4. Hilfsbereitschaft
5. Zärtlichkeit

Gedankenanstöße zum Thema Liebe

„Die Liebe erstickt, wenn sie immer nur Liebe sein muss. Eine andere Idee, die die Liebe lebbarer machen könnte, ist die einer atmenden Liebe – vorausgesetzt, eine lebbare Liebe erscheint noch wünschenswert. Die Liebe neu zu erfinden, ist gleichbedeutend damit, sie atmen zu lassen. Atmen kann sie, wenn die Liebenden sich nicht nur miteinander, sondern auch mit ihrem je eigenen Selbst befassen, und wenn sie zwischen mehreren Ebenen der Liebe hin- und hergehen können, um sich auf immer andere Weise einander zuzuwenden. Atmen können muss die Liebe zwischen Gegensätzen, die den romantisch Liebenden so große Probleme bereiten: Zwischen Nähe und Distanz, Freude und Ärger, Lust und Schmerz, Ekstase und Alltag, Ungewöhnlichem und Gewöhnlichem, Gefühl und Gewohnheit, Möglichkeit und Wirklichkeit, Sehnsucht nach einer Welt, die erträumt wird, und Anpassung an eine missliche Welt, die vorgefunden wird, in der jedoch die Arbeit an einer anderen Welt im Kleinsten und Alltäglichsten möglich ist [...]. Die Liebe erstickt auch, wenn sie nie Liebe sein darf.“¹²¹

Ich spiele dem Paar das Lied „Liebe ist“ von Nena vor, welches ihrer beider kulturellen Prägung und somit Lebenswelt angehört und ggf. Ressourcen aktivieren kann. Dabei lasse ich es auf beide Partner, die sehr ruhig dabei werden, wirken:

¹¹⁹ Petzold, Mentalisierung und die Arbeit mit der „Familie im Kopf“, S. 222

¹²⁰ Chapman, Die fünf Sprachen der Liebe, S. 5

¹²¹ Schmid, Die Liebe atmen lassen, S. 15

LIEBE IST SONGTEXT

*Du guckst mich an
Und ich geh mit
Und der ist ewig
Dieser Augenblick*

*Da scheint die Sonne
Da lacht das Leben
Da geht mein Herz auf
Ich will's dir geben*

*Ich will dich tragen
Ich will dich lieben
Denn die Liebe
Ist geblieben*

*Hab' nicht gefragt
Ist einfach da
Weglaufen geht nicht
Das ist mir klar*

*Du und ich
Das ist ganz sicher
Wie ein schöner tiefer Rausch
Von der ganz besond'ren Sorte*

*Und wir ham' ein Recht darauf
Uns immer wieder zu begegnen
Immer wieder anzuseh'n
Wenn die grosse weite Welt ruft
Werd' ich sicher mit dir gehn*

*[Refrain]
Liebe will nicht
Liebe kämpft nicht
Liebe wird nicht
Liebe ist*

*Liebe sucht nicht
Liebe fragt nicht
Liebe ist
So wie du bist*

*Gute Nacht
Meiner Wunderschöner
Und ich möcht' mich
Noch bedanken*

*Was du getan hast
Was du gesagt hast
Das war ganz sicher
Nicht leicht für dich*

*Du denkst an mich
In voller Liebe
Und was du siehst
Geht nur nach vorne*

Du bist mutig

*Du bist schlau
Und ich werd' immer für dich da sein
Das weiss ich ganz genau*

*Du und ich wir sind wie Kinder
Die sich lieben wie sie sind
Die nicht lügen und nicht fragen
Wenn es nichts zu fragen gibt*

*Wir sind zwei und wir sind Eins
Und wir seh'n die Dinge klar
Und wenn einer von uns geh'n muss
Sind wir trotzdem immer da*

*Wir sind da
Wir sind da
Wir sind da*

*Wir sind da
Wir sind da
Wir sind da*

*[Refrain]
Liebe will nicht
Liebe kämpft nicht
Liebe wird nicht
Liebe ist*



9.3.3 Die Ressource der Volitionen

Für das Paar erscheinen weitere Ideen/Impulse (enrichment/bereichernde Erfahrung) zur Lösung ihrer Problemlagen hilfreich, um ihre Ressourcen wie die bei beiden Partnern starke Entschluss- und Willenskraft weiterhin einen gemeinsamen Weg gestalten zu wollen, nutz- und spürbar werden zu lassen und Creating-Prozesse anzuregen indem neue Verhaltensmuster angeregt werden, die in Form eines Mind Maps gemeinsam entwickelt und aufgeschrieben werden (case management/selbstwirksam mitgestaltend).

Dem Willen und Wollen wird dabei in der Integrativen Therapie in Bezug auf die Fähigkeit des Entscheidens und Durchhaltens, wie der Übernahme der Verantwortung eine immense Bedeutung beigemessen. Mit einer durch die Bildungsarbeit/Agogik in der Beratung gewonnenen breiteren Sicht auf die Situation (enlargement) ist es irgendwann die Wahl des Paares an einer Weggabelung zu entscheiden, ob der Weg alter destruktiver Verhaltensweisen oder ein noch recht unbetretener neu gebahnter Weg gewählt wird.

„Wenn du neue Resultate erzielen möchtest,
dann solltest du nicht immer das Gleiche machen.“
- Albert Einstein (1879-1955)

9.3.4 Die Ressource der sozialen Netzwerke

Fragestellungen und Ideen:

Wie sehen die sozialen Netzwerke aus? Was leistet das Paar für deren Pflege?

Möglichkeiten zu Solidaritätserfahrungen

„Die Sanierung einer Lebenslage, Verbesserung eines Lebensstils, das ist ein Projekt für ein Netzwerk mit seinen familiären und amikalen Netzwerkmitgliedern und den professionellen Helfern im Netzwerk, ein Projekt für einen ‚Konvoi‘, ein Weggeleit.“¹²²

„Als Konvoi bezeichnet werden Soziale Netzwerke, die auf der Kontinuumsdimension betrachtet werden, denn der ‚Mensch fährt nicht allein auf der Lebensstrecke‘, sondern mit einem ‚Weggeleit‘. Ist dieses stabil, ressourcenreich und supportiv, so kann es ‚stressful life events‘ abpuffern, eine Schutzschildfunktion (Shielding) übernehmen und damit Gesundheit und Wohlbefinden sichern. Ist der Konvoi schwach oder kaum vorhanden, negativ oder gefährlich (durch Gewalt und Missbrauch) so stellt er ein hohes Risiko dar (continuum of casualties), und das nicht nur in Kindheit und Jugend. Konvoiqualitäten diagnostisch zu erfassen und – wo erforderlich – zu stärken, bei ‚riskanten Konvois‘, zu puffern oder einzuschränken (Heimunterbringung, Frauenhaus u.ä.) ist damit eine zentrale Aufgabe jeder psychosozialen/therapeutischen Hilfeleistung und ihrer supervisorischen Begleitung, bei der die Helfer ‚Mitglieder auf Zeit‘ im Konvoi des Klienten/der Klientin werden. Longitudinal werden Konvoiqualitäten durch ‚Konvoi-Diagramme‘ erfassbar, indem KlientInnen ihre sozialen Netzwerke

¹²² Petzold, Müller, Modalitäten der Relationalität, S.53

zu wichtigen Zeitpunkten ihres Lebenslaufes (z.B. 5J. Kindheit, 10J. Schulzeit, 15J. Adoleszenz, Einbrüche, Bindungen, Trennungen, Relokationen) aus der Erinnerung aufzeichnen, so dass benigne und maligne Einflüsse, soziale Unterstützung und soziale Belastungen panoramaartig erkennbar werden. Konvoiqualität und -dynamik wird wesentlich durch die in ihm vorherrschenden Qualitäten der Relationalität bestimmt, durch Beziehungen und Bindungen, durch Affiliationsprozesse im Binnenraum und zum Außenfeld des Konvois. Funktionale und dysfunktionale ‚Lebensstile‘ sind wesentlich auch durch konstruktive oder destruktive Qualitäten von Konvois, durch benigne und maligne Konvoi-Stile bestimmt. Lebensstilveränderungen und Konvoiveränderungen müssen in der Regel Hand in Hand gehen.“¹²³

Es wird deutlich, dass Frau P. von Kleinkind an, Lebenswelten anderer Familien ihres Umfeldes geteilt hat. Sehr früh hat sie viel Zeit bei Freundinnen verbracht und an den Lebensstilen derer Familien partizipiert. Von daher hat sie neben denen ihrer eigenen Ursprungsfamilie früh weitere Internalisierungen durch Wahlfamilien erlebt, verleblicht und interiorisiert.

9.4 Creating

Wie ist es möglich Kraftquellen nutzbar zu machen und verlorene Kreativität wiederzuentdecken?

„Auch für das Creating gibt es verschiedene Stile:

- Creative adjustment: ein kreatives Einpassen in vorfindliche Gegebenheiten unter erfindungsreicher Ausnutzung der angetroffenen Möglichkeiten.
- Creative change: ein kreatives Gestalten und Verändern der vorfindlichen Gegebenheiten im Sinne ihrer Überschreitung und Ressourcenvermehrung.
- Creative cooperation: eine das individuelle schöpferische Tun überschreitende ko-kreative Aktivität, in der neue Möglichkeiten einbezogen werden und Konfluxphänomene auftauchen, wodurch neue Ressourcen freigesetzt bzw. geschaffen werden.“¹²⁴

Fragestellungen:

- Wie gelingt es eine Kultur der Großzügigkeit den Unterschieden gegenüber zu entwickeln?
- Wie ist es möglich Kraftquellen nutzbar zu machen und verlorene Kreativität wiederzuentdecken?
- Was tut dem Paar gemeinsam und jedem Partner für sich im Rahmen seiner Selbstsorge gut?
- Wie gelingt es eine lebendige von Wohlwollen geprägte Paarbeziehung zu gestalten? Und was gehört dazu?
- Wie ist es möglich das Familienleben flexibel und kreativ zu gestalten?
- Wie gelingt eine Pflege der Werte in dem System Familie neu und anders?

¹²³ Petzold, Integrative Supervision, Meta-Consulting, Organisationsentwicklung: Ein Handbuch für Modelle und Methoden reflexiver Praxis, S. 421

¹²⁴ Petzold / van Wijnen, Stress, Burnout, Krisen – Materialien für supervisorische Unterstützung und Krisenintervention, S.41

Anregungen:

- Spaß und Humor wieder vermehrt in die Beziehung einfließen lassen z.B. durch gemeinsame Kabarettbesuche oder Anhören von CD's o.ä. (hier: Hirschhausen, Liebesbeweise - Medizinisches Kabarett, Audio CD).
- gemeinsamer Besuch eines Wellness Bades
- Massagen
- Entspannungstechniken (z.B. Eutonie nach Gerda Alexander)
- Atemübungen (z.B. nach Middendorf)
- Sport
- Weiterbildung
- Freunde alleine oder gemeinsam treffen
- Berücksichtigung der Wünsche nach Autonomie wie Selbstbestimmung, Unabhängigkeit (Souveränität), Selbstverwaltung oder Entscheidungsfreiheit

„Der Leib erhält neue Informationen, und die helfen ihm verlorene dynamische Regulationskompetenz und –performanz wieder zu gewinnen oder z.T. gänzlich neu aufzubauen.“¹²⁵

9.5 Das Nutzen von Texten, Imaginationen und alltäglichen Einflüssen

Anregungen für neue Denk- und Verhaltensmuster:

Anregung zum Thema Paarpflege

„Wäre meine Ehe eine Blume, sie wäre längst verdorrt [...]. Wenn wir täglich etwas mehr aufeinander eingehen würden, vielleicht einige Komplimente austauschen oder wenigstens Anerkennung dafür, was der andere leistet, das wäre Wasser für unsere Ehe [...]. So etwas wäre der Dünger für meine Ehe. Dass eine Urlaubsreise vielleicht ‚Topfwechsel‘ sein könnte. Gäste und Freunde könnten die Erde in ihrem Blumentopf bilden und Isolierung und Kontaktschwierigkeiten beseitigen.“¹²⁶

Als Anregung zu einer Offenheit im Bereich der Nähe- und Distanzregulierung

„Auf emotionaler Ebene verhält es sich nicht anders. Einige Paare fühlen sich am wohlsten, wenn sie die ganze Zeit zusammen sind, während andere schon nach ein paar Tagen Atemnot bekommen und Raum und Zeit für sich selbst brauchen, ehe sie die Gemeinschaft wieder genießen können. Manche Beziehungen starten mit stürmischer Verliebtheit und großer Leidenschaft, andere mit gegenseitiger Sympathie und werden als Schutz gegen die Einsamkeit begonnen. In dieser Hinsicht gibt es alle möglichen Schattierungen, und alle haben dieselbe Berechtigung.“¹²⁷

Anregung zu kollektiven Einflüssen

„[...] auch kollektive Momente wie aktuelle Einflüsse des Zeitgeistes (Petzold, 1989f), des politischen Tagesgeschehen und der ökonomischen Realitäten, die die Menschen beeinflussen, ängstigen und mit Sorge erfüllen, belasten (Eurokrise, Arbeits-

¹²⁵ Petzold, Integrative Supervision, Meta-Consulting, Organisationsentwicklung: Ein Handbuch für Modelle und Methoden reflexiver Praxis, S. 424

¹²⁶ Nossrat Peseschkian, Der Kaufmann und der Papagei, S. 85/86

¹²⁷ Juul, Was Familien trägt, S.117

platzverlust, Migrationsphänomene etc.) werden angesprochen – wo immer dies indiziert, nützlich und sinnvoll ist – so wird den Menschen deutlich, wie sehr Kontexteinflüsse das Selbsterleben und die Identität bestimmen.“¹²⁸

Da ich jeden Morgen die Tageszeitung lese und Anregendes und mir bedeutsam und interessant Erscheinendes ausschneide, fließen diese Inhalte, falls es mir stimmig erscheint, in die Beratungssituation ein.

Anregung zum Thema Maß halten

„Ein gutes Lebensgefühl entspringt aus einer der ‚eigenen Natur gemäßen Lebensführung‘, ‚aus einer guten Fülle‘, nicht etwa ‚Überfülle‘ (Diels/Kranz fr. B3; Mansfeld 1987,592, sondern aus ‚gemäßigem Genuß und rechtem Lebensmaß‘ (DK fr.191, ibid.592) [...]. Beim Genießen muss man wissen, ‚wann man aufhören soll‘, denn ‚die Grenze des Zuträglichen‘ ist das Genießen und die des Unzuträglichen ist das Nichtgenießen (DK fr. B188, ibid.596).“¹²⁹

Anregung zum Thema Dankbarkeit

„Durchlebe demnach diese kleine Spanne Lebenszeit in Übereinstimmung mit der Natur, dann scheide heiter von hinnen, gleich der gereiften Olive! Sie fällt ab, ihre Erzeugerin preisend und voll Dankes gegen den Baum, welcher sie hervorgebracht hat (Marc Aurel, Selbstbetrachtungen IV, 48.4).“¹³⁰

„[...] denn es geht letztlich darum, einen eigenen Standort zu finden, nicht darum, Wahrheiten zu übernehmen.“
-Petzold¹³¹

10 Sich selbst und *gemeinsam als Paar* zum Projekt machen

„Sich selbst zum Projekt machen, im festen Entschluss, sein Leben zu ändern, seine Identität zu entwickeln – with a little help from your friends – das ist die wichtigste Basis für eine erfolgreiche Therapie.“¹³²

Darüber hinaus kann sich das Paar meines Erachtens in diesem Falle zu einem gemeinsamen Projekt machen. Und mit dem Wissen, dass es ein gemeinsames *wir* braucht, die Verantwortung für das gemeinsame Ganze übernehmen. Damit ist auch die Fragestellung verknüpft, welche Entwicklungsaufgaben auftauchen, die erst durch die gemeinsame Beziehungsgestaltung sichtbar und spürbar werden?

Indem verschiedene Situationen aus dem familiären Miteinander mit diesen Anregungen kreativ in Rollenspielen/Szenen (role creating/durch Phantasie und Erfin-

¹²⁸ Petzold, Transversale Identität und Identitätsarbeit. Die Integrative Identitätstheorie als Grundlage für eine entwicklungspsychologisch und sozialisationstheoretisch begründete Persönlichkeitstheorie und Psychotherapie – Perspektiven „klinischer Sozialpsychologie, S. 534

¹²⁹ Petzold, Euthyme Therapie, S. 20/21

¹³⁰ Petzold, Euthyme Therapie, S. 13

¹³¹ Petzold, „Narrative Biographiearbeit & Biographieerarbeitung, S. 39

¹³² Petzold, Integrative Supervision, Meta-Consulting, Organisationsentwicklung: Ein Handbuch für Modelle und Methoden reflexiver Praxis, S. 424

dingsgeist erdachte, neue Rolle oder Rollenfunktion) umgesetzt werden, eröffnen sich dem Paar neue Selbstattributionen, zwischen Konsistenz und kreativer Offenheit. Dem Paar gelingt es dadurch ein Bild seiner selbst als einer gestaltbaren Paar-Identität zu erlangen. Die Partner gewinnen ein Metawissen über sich selbst und die Beziehung. Persönliche und gemeinsam gewonnene Souveränität, die unter den Partnern ausgehandelt wurde, erweitert den Freiheitsraum beider Partner bezüglich ihres Willens und Wollens.¹³³ Spannend für das Paar ist auch das Rolleninventar, das heißt, die aktuell nicht gespielten Rollen oder Funktionen derselben, die archiviert sind und reaktualisiert werden können wie z.B. die Mutige, die im Rolleninventar durch den erlebten und empfundenen Mut der Großmutter archiviert ist.

„Durch den Ansatz der multiplen Stimulierung in der erlebniszentrierten Modalität werden neue kognitive, emotionale, volitionale und aktionale ‚Alternativerfahrungen‘ vermittelt. Dabei können u.a. Verknüpfungen zu guten (benignen) Vergangenheitserfahrungen hergestellt werden, die heilendes Potenzial haben. Durch erlebnisaktivierende Arbeit können sich die Prozesse dynamischer Regulation, die jeden lebendigen Organismus steuern, stabilisieren und verbessern. Neue, funktionale neuronale Bahnungen können gebildet und gefestigt werden.“¹³⁴

Diese „professionelle Selbsterfahrung (Petzold, Orth, Sieper 2006), [...] wird auf komplexe Bewusstheit für die eigenen biographischen Entwicklungsprozesse zentriert und für die dort erworbene Regulationsfähigkeit und für Entwicklungspotentiale sensibilisiert, für erlebte protektive und salutogene Erfahrungen, für Ressourcen, für Coping- und Creating-Möglichkeiten (Petzold 1997p) [...]. Persönliche und professionelle Selbsterfahrung im Sinne der entwicklungs- und potentialorientierten Ausrichtung der Integrativen Therapie ist auf das Wecken der Neugierde auf die Welt, auf den Anderen, auf sich selbst gerichtet (Neugierde Antrieb, explorative curiosity). Sie zielt auf das Kennenlernen, Entwickeln und Verwirklichen der eigenen Persönlichkeit. Das erfordert ein Wissen um die eigenen bewussten und unbewussten Probleme, Ressourcen und Potentiale (PRP, Petzold 1997p), die eigene Belastungs- Bewältigungs- und Tragfähigkeit (reliance, coping capacity), die persönliche Innovations- und Gestaltungsfähigkeit (Gestaltungs-Antrieb, creating capacity, poiesis impetus). Es verlangt das Kennen der eigenen Stärken und Schwächen, der empathischen Kompetenz und Performanz, des eigenen Übertragungs-/Gegenübertragungsverhaltens und der persönlichen Affiliations- und Reaktanzpotentiale (Petzold, Müller 2005). Es wird eine ‚Expertenschaft für sich selbst‘ vermittelt, indem für die eigene Identitätsarbeit und antizipatorische Lebenszielgestaltung sensibilisiert wird, für die Pflege des eigenen Netzwerks/Konvois, die Entwicklung der eigenen kreativen Potentiale und einer persönlichen Lebenskunst und Parrhesie (den Mut zu freimütiger Meinungsäußerung).“¹³⁵

¹³³ Vgl. Petzold, Transversale Identität und Identitätsarbeit, S. 472

¹³⁴ Petzold, Euthyme Therapie, S. 18

¹³⁵ Petzold, „Macht“, Supervisorenmacht“ und „potentialorientiertes Engagement“, S. 44/45

11 Die Beziehung im Zeitkontinuum betrachtet

Es ist im Sinne der integrativen Therapie sinnstiftend, die Beziehung wie die gesamte Lebensspanne hinsichtlich ihrer Vergangenheit, der Gegenwart und des Zukünftigen zu betrachten. Die Selbstwirksamkeit als Partner zu spüren und dabei in die eigene Verantwortung zu gehen. Die Awareness selbstwirksam und Sinn darin empfindend eine Beziehung eingegangen zu sein (wenn es denn so ist),

„[...] kann unterstützend wirksam sein. Diese schließt neben gemeinsamer Geschichte und geteilter Gegenwart eine Zukunftsperspektive ein, weil die frei entschiedene Bereitschaft vorhanden ist, Lebenszeit miteinander in verlässlicher Bezogenheit zu leben.“¹³⁶

„Man muss den in einer spezifischen ‚Lebenslage‘ (idem 2006p) relevanten Sinn erarbeiten und in die Netze von transversaler Sinnzusammenhänge einfügen, ohne dass determinierende Vorannahmen dominant und verfälschend zum Tragen kommen (Bourdieu 1986) und für das Individuum und seinen Konvoi hinlänglich stimmige ‚Sinncollagen‘ (vgl. Anhang I) entstehen können. ‚Collagierter Sinn‘ vermeidet Konsistenzzwänge und eröffnet Freiräume [...]“¹³⁷

Identität ist auch Entwurf. Damit wird deutlich, dass Biographiearbeit nicht nur retrospektiv, aufgezeichnetes Vergangenheitsgeschehen und aspektiv Gegenwartsrealität der gelebten, vollzogenen Biosodie fokussieren darf, sondern auch prospektiv auf die antizipierbare, erhoffte oder befürchtete Zukunft des Lebens, d.h. auf den weiteren Lebensweg ausgreifen muss.¹³⁸

„Wir machen heute Biographiearbeit, damit morgen das Leben, das ohnehin weitergeht, besser, leichter, beglückter, sinnvoller, gesünder etc. weitergehen kann.“¹³⁹

„Aus Millionen von Jahren der Interaktion und Kommunikation über die Humanevolution hin (Li, Hombert 2002) wurde in der Synchronisation von Aktivitäten unendliche vieler Gehirne (Freeman 1996) Menschenwissen als ‚metaconnaissance‘, als gemeinsames Wissen der Menschen/der Menschheit um sich selbst und um ihre Verbundenheit miteinander und mit dem Kosmos generiert, ein Strom der Erkenntnis, der sich fortschreibt, so lange es menschliches Leben in einem Menschengerechten Lebensraum gibt.“¹⁴⁰

In dem Versuch anthropologische Grundannahmen und daraus resultierende Leitkonzepte der integrativen Therapie zu berücksichtigen:

- „[...] dass das Wesen des Menschen in Leiblichkeit gründet“ (Petzold 1988n) und diese ihrem Wesen nach immer als Zwischenleiblichkeit gesehen werden muss.

¹³⁶ Petzold, Integrative Supervision, Meta-Consulting, Organisationsentwicklung: Ein Handbuch für Modelle und Methoden reflexiver Praxis, S. 409

¹³⁷ Petzold, Narrative Biographiearbeit & Biographiebearbeitung, S. 9

¹³⁸ Vgl. Petzold, Narrative Biographiearbeit & Biographiebearbeitung.

¹³⁹ Petzold, Narrative Biographiearbeit & Biographiebearbeitung, S. 13

¹⁴⁰ Petzold, Müller, Modalitäten der Relationalität, S. 27

- Dass es sich lohnt: „[...] in einen Polylog einzutreten, ein ‚Gespräch nach vielen Seiten‘, das viele Einreden, Widerreden einbezieht, das offen ist für Mitreden und durchaus auch für Geschwätzigkeit und Tratsch, Alltagsformen der Kommunikation.“¹⁴¹
- Von „[...] Levinas Idee (1983) der ‚Andersheit des Anderen‘ und des unabdingbaren Respekts vor dieser Andersheit, seine Ethik der ‚Alterität‘ (Petzold 1996k).“¹⁴²

gestalte ich die weitere *Wegbegleitung*¹⁴³ des Paares.

„Da Beziehungsgeschehen - ‚Relationalität‘ – in seiner ganzen Breite von so unterschiedlichen Perspektiven her und mit verschiedenen Optiken betrachtet werden kann und muss, um der Vielschichtigkeit und Mehrdeutigkeit der Phänomene, die sich zwischen Menschen ereignen, gerecht zu werden, wird ein polytheoretischer Diskurs erforderlich, ein Polylog auch zwischen verschiedenen theoretischen ‚Positionen‘ (Derrida) und in verschiedenen ‚Referenzrahmen‘, um sich den Ereignissen und ihrer Bewertung auf vielfältige Weise anzunähern.“¹⁴⁴

11.1 Vergangenheitsanalyse / retrospektive Betrachtung

Neben den beschriebenen Situationen aus der Vorgeschichte des Paares (Anamnese) gibt es weitere Betrachtungsmöglichkeiten der Vergangenheit.

Fragestellungen:

- Existieren beeinträchtigende Gefühlslagen, die auf Erfahrungen in der Vergangenheit zurückzuführen sind?
- Gibt es dabei Ungeklärtes, was einen der Partner oder das Paar gemeinsam noch beschäftigt?
- Welchen Umgang findet das Paar mit empfundenen Verletzungen?

Unter beiden Partnern haben Widerstände zu Abwehrmechanismen gegenüber Veränderungsnotwendigkeiten bei beschämenden oder abgelehnten Seiten des eigenen Selbst, mit denen sich die Partner offenbar nicht konfrontieren wollten oder konnten, geführt. Die jeweiligen Reaktanzen haben bei beiden Partnern vielfältige Verletzungen verursacht.

Weitere Fragestellungen:

- Wie ist der Blick auf gemeinsame Erlebnisse?
- Wie sieht und empfindet das Paar die Beziehung?

¹⁴¹ Petzold, Integrative Supervision, Meta-Consulting, Organisationsentwicklung: Ein Handbuch für Modelle und Methoden reflexiver Praxis, S. 394

¹⁴² Petzold, Müller, Modalitäten der Relationalität, S. 28

¹⁴³ Petzold, Transversale Identität und Identitätsarbeit, S. 486

¹⁴⁴ Petzold, Müller, Modalitäten der Relationalität, S. 9

Es fällt auf, dass Frau P. weiterhin mit einer sehr negativen Brille auf die Beziehung blickt.



„Aber sie beklagte sich immerzu, vor allem über die Männer. Weil sie recht charmant war, hatte sie immer einen Mann in ihrem Leben, aber es lief niemals so, wie es sollte: Entweder war er nett zu ihr, aber dann fand sie ihn nicht aufregend, oder aber er war aufregend, und sie fand, dass er nicht besonders nett war; manchmal war er auch weder nett noch aufregend, und dann fragte sie sich, was sie eigentlich mit ihm anfangen sollte.“¹⁴⁵

„Derartige ‚internale Negativkonzepte‘ (Petzold 1992a, 555 / 2003a, 455f) als dysfunktionale Narrative/Schemata [...] führen zu negativen Selbst- und Selbstwertgefühlen [...], die sich in Stimmungen, Mimik, Gestik, Haltung, Atemmustern [...] niederschlagen und in der sozialen Interaktion nachteilig und ggf. selbstverstärkend wirksam werden.“¹⁴⁶

„In anderen Studien wurde deutlich, dass bei geliebten Personen häufiger (wohlwollend) internal und Misserfolge häufiger external attribuiert wurden, jedoch bei weniger beliebten Personen das Gegenteil der Fall war.“¹⁴⁷

In Hinblick auf Frau P.s offenbar noch bestehenden Übertragungen, den Fortschrei-

¹⁴⁵ Lelord, Hectors Reise, S.15

¹⁴⁶ Petzold, Transversale Identität und Identitätsarbeit, S. 517

¹⁴⁷ Heuring/Petzold, Rollentheorien, Rollenkonflikte, Identität, Attributionen, S. 38

bungen unverarbeiteter Vergangenheitserlebnisse und den damit verbundenen Reaktualisierungen unbewusster, alter Szenen und Atmosphären, ist die Betrachtung sehr spannend, wie Frau P. Liebe definiert. Die unreflektierte Reaktualisierung alter Szenen und das verleiblichte Muster ihrer Liebesempfindung scheinen u.U. trügerisch. Bedeuten dabei Stress- und Ruhephasen Liebe? Für Frau P. scheint die Bewusstmachung dieses Narratives ihrer Negativattributionen wesentlich, um ggf. die Entscheidung treffen zu können, Liebe neu und anders definieren zu wollen und empfinden lernen zu können.

Ebenso erscheint mir spannend in diesem Zusammenhang, dass „in vielen Untersuchungen gezeigt werden konnte, dass Beobachter personale oder dispositionale Faktoren anscheinend überschätzen und situative Faktoren unterschätzen. Für diese Wahrnehmungsverzerrung bürgerte sich die Bezeichnung fundamentaler ‚Attributionsfehler‘ ein [...] Korrespondenzverzerrung meint: [...] die Tendenz, aus beobachtetem Verhalten eines/einer Handelnden auf denen/deren Persönlichkeitseigenschaften zu schließen, auch wenn die Schlussfolgerung nicht gerechtfertigt ist, da andere mögliche Ursachen für das Verhalten vorhanden sind (Fincham und Hewstone 2001, 229).“¹⁴⁸

„Das Verhalten einer anderen Person erscheint uns als wahrscheinlicher und möglicherweise kontrollierbarer, wenn wir ihr früheres Verhalten auf zugrunde liegende stabile Dispositionen zurückführen können.“¹⁴⁹

Mit der Vermutung, dass beide Partner in ihrem Script den jeweils anderen in der Komplementärrolle sehen, wahrnehmen, spüren – bekommen die Attributionen unter diesem mehrperspektivischen Blick eine neue Bedeutung. Und da Menschen sich in der Regel gerne positiv attribuieren, scheint es sinnvoll das Paar (insbesondere Frau P.) dahingehend zu unterstützen, positive Attributionen für eine neue Paar-Identität zu kreieren.

11.1.1 Methoden zur Auflösung internaler Negativkonzepte

11.1.1.1 Reframing

Da Herr und Frau P. ihre Beziehung in großen Teilen als belastend erlebt haben, befinde ich es als unterstützend (support) von den Phänomenen zu den Strukturen zu den Entwürfen vorzugehen und einen Versuch zu wagen, Vergangenes in Sinnzusammenhänge zu stellen und einen neuen Bedeutungsrahmen zu entwickeln (Reframing). Vielleicht gelingt es Herrn und Frau P. so, ihre Paargeschichte umzuerzählen.

„Ich will meine Geschichte umerzählen! - Ich will, dass diese alten Geschichten keine Macht mehr über mich haben! – Ich will eine neue Geschichte, meine Geschichte erzählen [...]. Es wird die Lebensphilosophie der IBT herausgestellt und vermittelt:

¹⁴⁸ Heuring/Petzold, Rollentheorien, Rollenkonflikte, Identität, Attributionen, S. 39)

¹⁴⁹ Vgl. Petzold, Rollentheorien, Rollenkonflikte, Identität, Attributionen - Integrative und differentielle Perspektiven zur Bedeutung sozialpsychologischer Konzepte für die Praxis der Supervision, S. 47

Mache Dich selbst zum Projekt!“¹⁵⁰



Vorgehensweisen:

- 1.) „*Bühnentechnik* – Veränderungen von Szenen und Szenenfolgen im Lebensspiel [...]. Dabei sind die besonnene, kognitive Neueinstellung zu den Geschehnissen und die emotionale Neubewertung der Ereignisse aus der ‚inneren Distanz‘ von zentraler Bedeutung [...]. Die Bühnentechnik wird von Petzold oft in mehreren Sitzungen als Imaginationsarbeit ‚umerzählt‘.“¹⁵¹
- 2.) *Biographiearbeit*¹⁵²
- 3.) *Einordnung in Werte- und Sinnzusammenhänge* -
„Werte- und Sinnerfahrungen, Lebenszufriedenheit und Gesundheit stehen in einem engen Zusammenhang (Petzold, Orth 2005). Wie ein Mensch seine schicksalhafte Situation im Privat- oder Arbeitsleben und eventuelle Erkrankungen in sein persönliches Wertesystem einordnen kann, ist ein bedeutsamer Faktor für die Genesung (Ostermann 2003). Wenn er darin einen Sinnzusammenhang für sein Leben als Ganzes herstellen kann, fällt es leichter, belastende Auswirkungen als Teil der eigenen Biographie zu begreifen und in das Kontinuum des eigenen Dasein zu integrieren (Petzold 2000a) und ‚sich

¹⁵⁰ Petzold / van Wijnen, Stress, Burnout, Krisen – Materialien für supervisorische Unterstützung und Krisenintervention, S. 52

¹⁵¹ Petzold / van Wijnen, Stress, Burnout, Krisen – Materialien für supervisorische Unterstützung und Krisenintervention, S.51/52

¹⁵² **9.3.1 Die Ressource der Biographiearbeit**

verstehen zu lernen'. Es gibt nicht unbedingt den Sinn, sondern vielfältige Sinnmöglichkeiten, die in Beratungsprozessen erarbeitet werden müssen.“¹⁵³

„Aber im Leben geht es nicht darum, sich ‚richtig‘ oder gar ‚perfekt‘ zu verhalten, sondern darum, dem ganzen Chaos einen Sinn zu entlocken. Eine Möglichkeit, dies zu tun, ist die Umsetzung seiner Wertvorstellungen im Zusammenleben mit Menschen, denen man etwas bedeuten möchte.“¹⁵⁴

Die Schwierigkeiten in der Beziehung bieten beiden Partnern die Chance zu größtmöglicher Entwicklung für den Augenblick. Beide haben die Chance, das ihnen vermittelte Wertesystem zu überdenken und gemeinsam einen Umgang auf Augenhöhe zu gestalten, indem sie die Würde des jeweils anderen respektieren, achten und wertschätzen und somit gegenseitig dazu beitragen ihr Selbstwertgefühl zu stärken. Frau P. hat die Möglichkeit Vertrauen in ihrer Partnerschaft zu lernen und ihre Amygdalaüberempfindlichkeit zu bearbeiten.

11.1.1.2 Genogrammarbeit

Eine Möglichkeit, um ein größeres Verständnis für das jeweilige Geworden Sein des anderen zu ermöglichen, ist die Genogrammarbeit, die dem Paar aus einer vorherigen Beratungssituation bekannt ist. In diesem Zusammenhang ist es sehr aufschlussreich das sozial-ökologische Lebensumfeld beider Partner und deren Vorgängergenerationen für deren Prägung zu betrachten wie auch:

„[...] die Qualität der kulturellen, gegenwartsprägenden Kräfte und der kulturgeschichtlichen Wirkungen, Aus- und Nachwirkungen einer Zeit für die persönliche Identitätsgestaltung und die fremdbestimmten, identitätsformenden Zeiteinflüsse [...].“¹⁵⁵

„Ein Genogramm ist eine Art Familienstammbaum, dargestellt in Symbolen, wobei Kreise für Frauen und Vierecke für Männer stehen. Diese werden durch vertikale und horizontale Beziehungslinien verbunden. Nach oben zweigen die jeweils älteren Generationen ab, nach unten die jüngeren. Links werden die Männer, rechts die Frauen abgebildet. Es werden nicht nur direkte Vorfahren, sondern auch Geschwister und auch andere Bezugspersonen eingetragen, so etwa ‚verschwundene‘ Angehörige wie Ex-Partner oder frühzeitig Verstorbene. Ergänzend zu den Personen werden die Art der Beziehungen, Lebensdaten (wie etwa ‚Flucht aus Ostpreußen‘) sowie weitere relevante Informationen eingetragen. Die ressourcenorientierte Genogrammarbeit wird eingesetzt, wenn die Reflexion familiärer Prägungen, Glaubenssätze und Überzeugungen für die Zielerreichung sinnvoll ist. Die Arbeit erfolgt in mehreren Schritten.“¹⁵⁶

¹⁵³ Ostermann, Gesundheit als „Wert“ entdecken, S. 5

¹⁵⁴ Juul, Was Familien trägt, S. 21

¹⁵⁵ Petzold, Transversale Identität und Identitätsarbeit, S. 492

¹⁵⁶ Hertkorn, Ressourcenorientierte Genogrammarbeit, <https://www.coaching-magazin.de/tools-methoden/ressourcenorientierte-genogrammarbeit> .



Durch die gemeinsame Genogrammarbeit mit Herrn und Frau P. werden deren Prägungen durch Kriegsgeschehnisse der Vorgängergenerationen und andere bedeutende Prägungen durch die Herkunftsfamilie wie auch vorherige Partner deutlich. Beide erlangen ein tieferes Verständnis für das jeweilige Geworden Sein und aktuelle teils resultierende Verhaltensweisen. Flucht und Vertreibung wie auch jahrelange Kriegsgefangenschaft und Todesfälle spielen dabei eine Rolle. Auch in Bezug auf die patriarchische Prägung der Familien waren Kriegserfahrungen sehr bedeutsam.

„Es ist festzuhalten, dass die Kinder traumatisierter Kriegskinder eine Vielzahl an Lasten zu tragen hatten, selbst wenn das von den Eltern in keiner Weise beabsichtigt war. Dieser Sachverhalt macht es vermutlich auch so schwer, die eigenen Bedürfnisse und die eigene Überforderung überhaupt zu merken: So übernehmen Nachkommen, wie bereits auch für die Kriegskindergeneration erwähnt, mannigfache unverarbeitete Probleme ihrer Eltern, wie z.B. Folgen der Traumatisierungen, abgewiesene Schuld und Verantwortung.“¹⁵⁷

11.1.1.3 Affirmationen

„Klare, starke Selbstzuschreibungen mit ihren Wirkungen auf die Haltungen, Verhalten, Lebensstil können eine die ganze Persönlichkeit und ihre Identität bestimmende

¹⁵⁷ Reddemann, Kriegskinder und Kriegsenkel in der Psychotherapie, S. 127/128

Qualität gewinnen, besonders wenn sie mit den Fremdzuschreibungen relevanter Menschen – Familie, Freundeskreis, TherapeutInnen [...] – konvergieren. Dann nämlich wirken Innen- und Außenattributionen als sich zirkulär verstärkende Systeme zusammen (im Guten wie im Schlechten, muss da allerdings vermerkt werden).“¹⁵⁸

„[...] auf der Suche nach einer positiven sozialen Identität – können Attributionen zur Entwicklung und Festigung [...] beitragen.“¹⁵⁹

„An dieser Stelle entsteht ein Zyklus von Reflexion und Handlung, von Theorie und Praxis, von Stabilisierung und Veränderung, von Integration und Kreation, der Identität stiftet, bekräftigt und sichert (vgl. auch Theorie-Praxis-Zyklus in Petzold 1992a, 187).“¹⁶⁰

Frau P. ist es durch die Bewusstmachung und dadurch gewonnener Einsicht möglich, diese Zusammenhänge zu erfassen und ihren sich selbst verstärkenden Einfluss auf ein negativ bleibendes Bild der Beziehung zu verstehen – sie erkennt den Sinn eines Reframings, wobei auf kognitiver, emotionaler und volitionaler Ebene positive Selbstverbalisationen verwendet werden, eine Technik, die auf Vygotskij und Lurija zurückgeht.

„Das ‚Üben‘ von Emotionen (emoting, ibd. 628, 1081) trägt zur ‚emotionalen Fitness‘ bei, d.h. zur emotionalen Regulationskompetenz (Petzold, Sieper 2008a, 556ff), der ‚up and down regulation‘ (dosing, ibid. 642, 1083) und der emotionalen Flexibilität als Wechseln von Stimmungen und emotionalen Lagen (Shifting, ibid. 540). Methodisch wurden diese Behandlungswege im Rahmen der integrativen Emotionstheorie und -therapie entwickelt (Petzold 1992a, 789-870; Petzold 1995g).“¹⁶¹

Bekannt ist das Üben von Emotionen auch unter dem Begriff Affirmationen, die folgendermaßen beschrieben werden:

„Die Affirmation ist eine wertende Eigenschaft für prozedurale, kognitive oder logische Entitäten, die mit ‚Bejahung‘, ‚Zustimmung‘, ‚positiver Wertung‘ oder ‚Zuordnung‘ beschrieben werden kann.“¹⁶²

Um das Selbstwirksamkeitsempfinden und dessen Bedeutung bei Frau P. zu berücksichtigen, gebe ich Frau P. die Aufgabe – drei als wesentlich empfundene positive Sätze auf sich selbst, ihre Beziehung, und auf die Familie bezogen, zu formulieren (ggf. unterstütze ich auch die Findung stimmiger Sätze für den Augenblick) und diese als Selbstverbalisationen einzusetzen (z.B. dreimal morgens beim Zähneputzen laut ausgesprochen oder einfach gedacht). Ebenso rege ich zu einer gewissen Flexibilität an, wenn andere Sätze zukünftig stimmiger erscheinen oder mehr Freude bereiten.

¹⁵⁸ Petzold, Transversale Identität und Identitätsarbeit, S. 518

¹⁵⁹ Heuring/Petzold, Rollentheorien, Rollenkonflikte, Identität, Attributionen, S. 41

¹⁶⁰ Heuring/Petzold, Rollentheorien, Rollenkonflikte, Identität, Attributionen, S. 28

¹⁶¹ Petzold, Transversale Identität und Identitätsarbeit“. Die Integrative Identitätstheorie als Grundlage für eine entwicklungspsychologisch und sozialisationstheoretisch begründete Persönlichkeitstheorie und Psychotherapie – Perspektiven „klinischer Sozialpsychologie, S. 518

¹⁶² <https://de.wikipedia.org/wiki/Affirmation> .

11.1.1.4 Bottom up Strategien

„Ebenso sind ‚bottom up‘ Strategien, die ‚mimisch-gestisch ‚movement produced information‘ in neuromotorischen bzw. bewegungstherapeutischen Übungen (Petzold 2002j/ 2003a, 1051 ff) [...] praktiziert werden, sehr effektiv. Das kann auch mit einem volitionstherapeutischen Training beim Üben einhergehen (Petzold, Sieper 2008a, 555f., 606f.; Petzold, Orth 2008).“¹⁶³

Im Bereich der bottom up Strategien empfehle ich Frau P. Lachübungen zu praktizieren. Diese sind bekannt aus dem Lachyoga - Hasya-Yoga oder auch Yogalachen, wobei das grundlose Lachen (Sanskriithasya) im Vordergrund steht. Besonders leicht umsetzbar erscheinen sie mir beim morgendlichen Duschen oder anderen alltäglichen Abläufen, wobei sie keine zusätzliche Zeit beanspruchen.

„Das Glück kommt zu denen, die lachen.“
(Japanische Weisheit)

„Durch das Lachen werden das Zwerchfell, der Bauch, die Brust und alle Organe massiert. Verspannungen im Körper können sich lösen. Ebenso lockern sich die Kiefergelenke und viele Muskeln im Mundbereich. Atmen fällt oft nach dem Lachen leichter und das Herz schlägt in der Regel kräftiger. Die Nervenbahnen in Gesicht und Körper leiten Informationen ans Gehirn, die zur mentalen Entspannung weiterverarbeitet werden. Glückshormone werden produziert und im gesamten Körper verteilt.“¹⁶⁴

Die einfachen Übungsbeschreibungen in dem Buch Kopf hoch sind für Frau P. sehr verständlich geschrieben und in alltäglichen Situationen anwendbar.

Gemeinsame Paarübung

Ebenso vermittele ich dem Paar die Haltung¹⁶⁵, den Stand, die natürliche Haltung (Shisei) und die Übung Irimi nage¹⁶⁶, eine der vier Basistechniken im Aikido.¹⁶⁷ Die Übung biete ich dem Paar, indem ich die Bodenrolle weglasse, in leicht abgewandelter und vereinfachter Form an. Dadurch können Herr und Frau P. durch leiblich gespürtes ihren gemeinsamen Standpunkt in der Beziehung neu definieren lernen. Durch die Übung Irimi nage¹⁶⁸ hat jeder Partner die Möglichkeit zu spüren, wie es sich anfühlt zu führen oder geführt zu werden. Die Förderung einer Entwicklung des

¹⁶³ Vgl. Petzold, Transversale Identität und Identitätsarbeit“. Die Integrative Identitätstheorie als Grundlage für eine entwicklungspsychologisch und sozialisationstheoretisch begründete Persönlichkeitstheorie und Psychotherapie – Perspektiven „klinischer Sozialpsychologie, S. 518

¹⁶⁴ Vgl. Cross-Müller, Kopf hoch – Das kleine Überlebensbuch, S. 33-35

¹⁶⁵ Die rechte Haltung (Shisei) umfasst sowohl eine innere Einstellung zur Welt und dem Partner als auch deren äußeren Ausdruck (Shizentai).

¹⁶⁶ Irimi nage (oder Irimi-Nage, Irimi nage) gehört zu den vier Basistechniken [...] im Aikidō. Vgl.

https://de.wikipedia.org/wiki/Irimi_nage .

¹⁶⁷ „Leichte, natürliche und ganzheitliche Bewegungen sind die Grundlage des Aikido. Zentrierung in der Körpermitte, harmonischer Fluss von Energie (ki) und führende Kontrolle sind wesentliche Elemente. Die Bewegung des Angreifers wird mit eintretenden oder ausweichenden Bewegungen, Hebel- und Halte-techniken, Würfen und gelegentlichen Schlägen und Stößen kontrolliert und der Angriff somit neutralisiert. Idealerweise wird Konflikt bereits in der Entstehung gelöst und somit ein Kampf von vorn herein vermieden.“

<http://www.aikido-kompendium.de/einfuehrung/media/Trainingshandbuch.pdf>, S. 5

¹⁶⁸ How to Do Irimi Nage | Aikido Lessons YouTube, <https://www.youtube.com/watch?v=T9vWR7EdQdM> .

Paares zu fokussierter Ruhe, Zentriertheit, einer offenherzigen, friedfertigen und ausgeglichenen Grundhaltung mithilfe des Weges der Kampfkunst Aikido.¹⁶⁹ ist dabei Ziel.

Stand

Der Stand erfolgt aufrecht mit einer lockeren Körperspannung (Tonus) und tiefem Schwerpunkt.



„Shizentai

Natürliche Haltung. Die Füße stehen parallel etwa schulterbreit, die Knie sind nicht durchgedrückt und das Gewicht ist auf beide Beine verteilt. Dabei sollte der Stand sicher, erdverbunden und zum Raum hin offen sein. Shizentai bringt eine neutrale, nicht gerichtete Stellung (Kamae) gegenüber dem Partner zum Ausdruck.“¹⁷⁰

11.2 Gegenwartsassessment / aspektive Betrachtung

„Meistens indes ist die ‚psychologische Gegenwart‘ das Zentrale. In ihr laufen Identitätsprozesse ab, findet unser Identitätserleben statt, allerdings immer mitbestimmt von Memoriertem und Antizipiertem. Wir, unser ‚Lebensgefährte‘ fährt in der Regel nicht allein auf dem Weg [...], auf dem wir Erfahrungen machen: gute, gefährliche und manchmal desaströse. Haben wir auf dem Lebensweg eine gute Orientierung [...] läuft alles gut. Manchmal aber sind wir in ein ‚Sandloch‘ gefahren und ‚stecken fest‘, sind in Lebensschwierigkeiten geraten und müssen sehen, wie wir da wieder herauskommen [...].“¹⁷¹

Bei den vielen als belastend erlebten Empfindungen scheint ein Wechsel der Blickrichtung mit offenen Fragestellungen für das Paar hilfreich:

- Was trägt die Beziehung?
- Ist ausreichend Liebe vorhanden?
- Wie möchte sich das Paar definieren?
- Welche Bedeutung hat/haben Familie (Großeltern, Eltern, Geschwister, [...]?)
- Wie hält das Paar Gefühle füreinander aufrecht?
- Wie wird Gemeinschaft gestaltet?

¹⁶⁹ „Unser Weg im Aikido [...] ist die Entwicklung der Persönlichkeit durch das Studium der Kampfkunst Aikido. Ausgeglichenheit, Fokus, Ruhe, Zentriertheit, und eine offenherzige und friedfertige Haltung und Handlung Anderen und unserer Umwelt gegenüber sind Eigenschaften die wir entwickeln wollen. Über das Studium der Kampfkunst Aikido lernen wir mit potentiellm Konflikt umzugehen und ihn wenn möglich schon in der Entstehung zum Positiven zu wandeln.“

<http://www.aikido-kompendium.de/einfuehrung/media/Trainingshandbuch.pdf>, S. 6

¹⁷⁰ <https://de.wikipedia.org/wiki/Aikidō-Techniken> .

¹⁷¹ Petzold, Transversale Identität und Identitätsarbeit, S. 485

- Wie werden Rituale gepflegt?
- Wie wird ein Umgang auf Augenhöhe mit Respekt und Achtung dem Partner gegenüber gestaltet?¹⁷²

Das Anerkennen und Spüren der Polaritäten zwischen Mann und Frau in gegenseitiger Achtung und die Erforschung derselben, kann tiefe neue Begegnungen hervorbringen, die ein neues, lebendiges *in Beziehung sein* als Mann und Frau ermöglichen.

„In der Integrativen Therapie spricht Petzold als Oberbegriff von ‚Relationalität‘, die sich im Aushandeln von ‚Positionen und Grenzen‘ bildet und dabei ‚Identität‘ konstituiert – männliche und weibliche. Das ist in Therapie und Krisenintervention eine wichtige Perspektive, die es stets zu beachten gilt, dass Männer und Frauen in vielfältiger Weise spezifisch bzw. unterschiedlich reagieren [...]. Maligne Abhängigkeiten entstehen durch einengende Dependenz- und Dominanzverhältnisse, die zur Hörigkeit (z.B. von einem Haustyrannen [...]) entgleisen können.“¹⁷³

11.2.1 Anregungen zu der Gestaltung eines wertschätzenden Umganges auf Augenhöhe

Die Wahrnehmungen verschiedener Situationen von Herr und Frau P. unterscheiden sich deutlich. Frau P. wünscht sich in aller Konsequenz einen gleichwürdigen partnerschaftlichen Umgang in allen Lebensbereichen. Sie sieht den Identitätsverlust des Familiensystems die Entfremdung als Chance für eine Neugestaltung.

„Im Wesen der Verschiedenheit von Menschen, Männern und Frauen, liegt zugleich ein bedeutsames Moment ihrer Gleichheit (égalité). Egalitätsgerechtigkeits- und dignitätstheoretische Überlegungen müssen hinter allen Gender-Mainstreaming- und Diversitäts-Management-Konzepten stehen, denn mit ihnen erhalten sie ihre grundrechtliche Absicherung, rechtsphilosophische Fundierung (Tiedemann 2007) und praxeologische Orientierung (Orth 2002; Petzold 2004) [...]. Schwierigkeiten können in fruchtbarer Weise reflektiert werden, wenn den folgenden Fragen konsequent nachgegangen wird: Ist hier dem Gleichheitsgrundsatz wirklich Genüge getan? – aus Frauen-, aus Männerperspektive? – Wird hier Menschenwürde umfassend ohne Abstriche reflektiert – differentiell aus Frauen- und aus Männersicht? – Was sind hier die Gerechtigkeitserwartungen aus Frauen- und Männersicht und gibt es übergreifende Vorstellungen?“¹⁷⁴

„Gleichwürdigkeit bedeutet nach meinem Verständnis sowohl ‚von ‚gleichem Wert‘ (als Mensch) als auch ‚mit demselben Respekt gegenüber der Würde und Integrität des Partners‘. In einer gleichwürdigen Beziehung werden die Wünsche, Anschauungen und Bedürfnisse beider Partner gleich ernst genommen.“¹⁷⁵

„Wer versucht in der Beziehung Recht zu haben, der bestimmt über die Wirklichkeit

¹⁷² 4.5 Werte

¹⁷³ Petzold / van Wijnen, Stress, Burnout, Krisen – Materialien für supervisorische Unterstützung und Krisenintervention, S.49

¹⁷⁴ Petzold, „Macht“, „Supervisorenmacht“ und „potentialorientiertes Engagement“, S. 25

¹⁷⁵ Juul, Was Familien trägt, S.24

des anderen. Der Partner muss sich wehren oder er ordnet sich unter. Aber es gibt kein Paar auf Augenhöhe mehr. Wer Recht haben will, sollte nicht heiraten.“¹⁷⁶

In der Integrativen Therapie „[...] stellt sich die Souveränität als Möglichkeit und Ausdruck von Freiheit dem Menschen als Aufgabe, die er im Sinne des integrativen ‚life span developmental approaches‘ (Petzold 1992e, 2007b) in seiner Lebenszeit und in seinem Lebenszusammenhang mehr oder weniger umfassend verwirklichen kann. Dazu muss er sich mit seiner Innenwelt, seiner ‚eigenen Tiefe‘ auseinandersetzen (‚Souveränität nach innen‘ [...]). Er muss sich kennen, steuern lernen, ‚Herr im eigenen Hause‘ (Freud) werden. Er hat sich aber auch ein Territorium zu schaffen, Freiräume, äußere Souveränität. [...] eine mit den relevanten Mitsubjekten ‚ausgehandelte Souveränität‘. [...] Souveränität als Verfügungsgewalt des Menschen über sich selbst und über von ihm selbst bestimmte Freiräume, Spielräume, Handlungsräume als eine unabdingbare Qualität der Hominität (Petzold2003e; Petzold, Orth, Sieper 2010, 2014a,s) des menschlichen Wesens. Sie ist wesentliche Grundlage der Freiheit des Geistes und des Handelns und damit von Humanität.“¹⁷⁷

Filmempfehlung für einen gleichwürdigen Umgang in der Firma von Herrn P.:

„Augenhöhe - Gemeinsam die Arbeitswelt verändern - Selbstbestimmung, Partizipation, Potentialentfaltung – die Trends der neuen Arbeitswelt werden schon länger unter Experten und Interessierten diskutiert. Alles Theorie oder Traum? Nein, Augenhöhe zeigt Unternehmen, in denen viele dieser Trends bereits gelebt werden – und die Menschen, die diese Organisationen gestalten. Nicht zum Nachmachen, sondern als Inspiration für alle, die in ihrem Umfeld Impulse für eine andere Arbeitswelt setzen möchten [...]“¹⁷⁸

Auf der Paarebene besteht eine Möglichkeit des gleichwürdigen Umgangs darin, Gedanken, Wertvorstellungen, Gefühle, Träume und Ziele in gemeinsamen Ko-respondenzprozessen auszutauschen, ohne diese zu bewerten z.B. mit einer Beurteilung nach gut und böse oder sich in Erwartungshaltungen zu verstricken. Das heißt Konsens- und Dissensprozesse einzugehen, die Verschiedenheit mentaler Welten anzuerkennen und ggf. einen Konsens im Dissens zu respektieren, der sich manchmal auch über die Zeit auflösen lässt.

„[...] wobei der Dissens sehr wichtig ist. Ohne Dissens gibt es keine Kreativität. Wir müssen eigentlich eine dissensfreundliche Kultur fördern. ‚Wertgeschätzter Dissens‘, der in wechselseitigem Respekt deutlich werden kann und ‚fundierter Konsens‘, der über Dissens ausgehandelt wird, ist notwendig für jede Innovation, die allerdings ethisch zu legitimieren ist.“¹⁷⁹

Gemeinsam durch diese Ko-respondenzprozesse gefundener Konsens ermöglicht die Entwicklung von Konzepten, die eine gelingende Kooperation ermöglichen und die Möglichkeiten zu Ko-kreationen bieten. Wie auch bei Fundamentalismus- und Migrationsproblemen geht es bei Paaren ebenso um ein „Zusammenfließen von Positionen [...], um die Herausforderung an alle Beteiligten zur ‚Aus-einander-setzung‘,

¹⁷⁶ Holzberg, Schlüsselsätze der Liebe, S. 27

¹⁷⁷ Petzold, Wege zum „Inneren Ort persönlicher Souveränität“, S. 2/3

¹⁷⁸ trebien & partner consulting: „Augenhöhe“.

¹⁷⁹ Petzold, Integrative Beratung, differentielle Konflikttheorie und komplexe soziale Repräsentationen, S.17

was immer auch ein Eintauchen in die Welt des Anderen – durchaus mit unterschiedlicher Tiefe (Trojanow 2004) – erforderlich macht, um Grundlagen des Verstehens und Verständnisses zu gewinnen, mit dem Ziel, sich in neuer, anderer Weise wieder ‚zusammen-setzen‘ zu können.“¹⁸⁰

Und je intensiver es zu „geteiltem, erlebtem Wissen um die ‚Andersheit des Anderen‘ kommt, desto fruchtbarer und friedlicher kann Zusammenleben zwischen Menschen und Völkern werden.“¹⁸¹

...denn das Eigene wächst bekanntlich am Fremden.

11.3 Zukunftsorientierung / prospektive Betrachtung

Mit dem Wissen, dass sich alle intensive Beschäftigung mit dem Vergangenen, Fragestellungen aus dem Gegenwärtigen und eine lebendige Auseinandersetzung mit Werten auf Zukünftiges auswirken - noch einige konkrete Überlegungen für das Paar:

- *Wie stellen sie sich das gemeinsame Leben zukünftig vor?*
- *Welche Vorstellungen verbinden sie, welche trennen sie?*
- *Was wollen sie vom jeweils anderen Partner?*
- *Existieren Ängste, Herausforderungen, Pläne, etc., wenn sie in die Zukunft blicken?*
- *Was beschäftigt sie, wenn sie in die Zukunft blicken?*
- *Worin finden Sie Sinn, wenn sie in die Zukunft blicken?*
- *Was können sie selber dafür tun, Ihre Zukunftsperspektive zu verbessern?*
- *Was erscheint ihnen dabei wesentlich?*
- *Wie finden sie sich mit ihren gemeinsamen Werten wieder, wenn sie in die Zukunft blicken?*
- *Wie wollen sie als Mann bzw. Frau in Beziehung sein?*

Die Bedeutung der Volitionen für einen Blick in die Zukunft¹⁸²:

„An dieser Stelle kommt der Wille [erneut] ins Spiel. Nachdem wir im Laufe der Zeit eine realistische Vorstellung gewonnen haben, mit wem wir eigentlich zusammenleben und wer wir selbst in Gegenwart des anderen sind, müssen wir in regelmäßigen Abständen in uns gehen und eine nüchterne Entscheidung treffen, ob wir die Beziehung noch wollen oder nicht.“¹⁸³

Der Wille des Paares zusammenzubleiben erscheint sehr bedeutsam dafür, dass Herr und Frau P. die Kraft aufbringen, sich ihren Herausforderungen immer wieder zu stellen. Spannend ist die Frage, ob klare Zukunftsbilder bei beiden Partnern existieren und ob durch selbige eine klare gemeinsame Zielrichtung definiert ist. Es wird deutlich, dass zwischen den Partnern kein vertrauensvolles Zukunftsbild besteht. Zu

¹⁸⁰ Petzold, Kulturtheoretische und neuropsychologische Überlegungen zu Fundamentalismusproblemen, Migration und prekärer Identitätsbildung in „unruhigen Zeiten“ am Beispiel dysfunktionaler neurozerebraler Habitualisierung durch Burka, Niqab, Genital Mutilation, S.32

¹⁸¹ Petzold, Transversale Identität und Identitätsarbeit, S. 494

¹⁸² **9.3.3 Die Ressource der Volitionen**

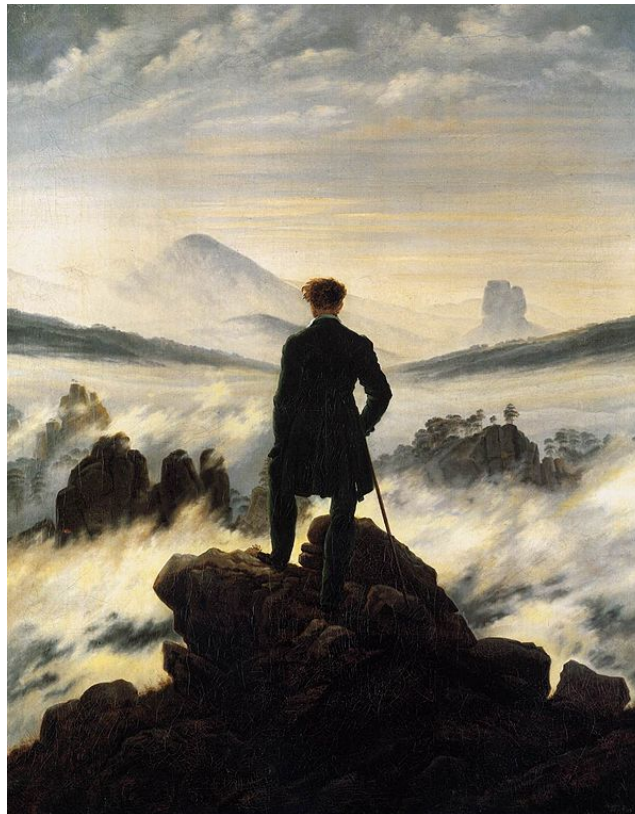
¹⁸³ Was Familien trägt, Juul, S.119

oft stand das Thema Trennung im Raum.

„Entfaltet sich dieser Impetus des Wollens, gelangt er gesättigt mit seiner Informationsfülle zur Dauer (durée), dann wird er zu einer Kraft, mit der sich dieses Synergem ‚Wille‘ in zielgerichtetem und zielstrebendem – eben willensbestimmtem- Handeln umsetzt: durch souveränen Willensentscheid und persönliche Willenskraft getragene Aktion.“¹⁸⁴

„Wenn man nicht weiß, wohin man will - muss man sich auch nicht wundern,
wenn man ganz woanders ankommt“
-Weisheit

Um den Blick in die Zukunft zu konkretisieren, den Willensentschluss des Paares zu stärken und ggf. weitere Motivation in dem Prozess neuer Gestaltung der Paar- Identität zu fördern, nutze ich das Bild von Caspar David Friedrich „Der Wanderer über dem Nebelmeer“:



Der Wanderer über dem Nebelmeer
-Caspar David Friedreich (1774-1840).¹⁸⁵

„[...] es war ein Bild, dergleichen nur der Luftschiffer sehen kann, wenn er auf seinem Fahrzeuge sich über die Tiefe der Wolken bis dahin erhebt, wo schon durch den zerrissenen Nebelschleier das ungetrübte Blau des Himmels gesehen wird“, so 1855 Gotthilf Heinrich von Schubert zu diesem Gemälde.

¹⁸⁴ Petzold, Transversale Identität und Identitätsarbeit, S. 478

¹⁸⁵ Caspar David Friedreich, Der Wanderer über dem Nebelmeer.

Dabei kann sich das Paar vorstellen, gemeinsam auf diesem Felsen zu stehen und in die Ferne bzw. Zukunft zu blicken. Das Malen eines Beziehungs panoramas, zum Erfassen der sozialen Situation des Paares kann sich dann anschließen mit Fragestellungen „Wie sieht eine Zukunftsperspektive/Zukunftsvision für sie aus und wie fühlen sich beide Partner dabei?“

Bedeutung der Emotionen bezogen auf die Zukunftsausrichtung:

„Willst du ein Schiff bauen, dann rufe nicht die Menschen zusammen, um Pläne zu machen, Arbeit zu verteilen und Holz zu schlagen, sondern lehre sie die Sehnsucht nach dem weiten endlosen Meer. Dann bauen sie das Schiff von ganz alleine.“

- Antoine de Saint-Exupéry (1900-1944)

„um im Meer der Weltkomplexität“ mit hinlänglicher Sicherheit zu navigieren“
-Petzold¹⁸⁶

11.3.1 Das gesamte Zeitkontinuum betrachtend

„Techniken ‚innerer Distanzierung‘ aus der ‚Exzentrizität‘ [...]. Blick aus der Vogelperspektive, vom Berg auf die Landstraße [...]. Petzold führt den Patienten in der Imagination auf einen Berg und lässt ihn aus der Höhe auf sein Leben am Fuße des Berges blicken. Alles ist klein, relativiert. Eine Straße aus der Vergangenheit kommend zeigt, wie viel Lebensstrecke schon durchmessen ist, wieviel an Entwicklungsaufgaben schon gemeistert wurden (Havighurst, R.J., *Developmental tasks and education*, David McKay, New York 1984). Sich in Zukunft weit bis in den Horizont fortführend zeigt die Straße, wie viel an Bewältigungsmöglichkeiten (coping) und wie viel an Gestaltungsmöglichkeiten (creating) noch da ist. Damit wird die gegenwärtige Krisenzeit eine passagere Strecke, ein schwieriges Wegstück auf dem Lebensweg, dass aber gemeistert werden kann.“¹⁸⁷

Alternativ:

„Blick aus der Zukunft zurück [...]. In der Integrativen Bewegungstherapie spielt die Arbeit auf der Zeitachse eine große Rolle [...]. Wieder wird der Patient auf einen Hügel geführt auf eine Bank unter einen großen Baum, an einen ‚sicheren Ort‘ also, um von dort auf die Lebensstrecke aus der Zukunft zurück zu blicken. Wichtig ist dann, einen Ort zu finden, der nach der Überwindung der Krise erreicht werden kann, und wo die Zeit wieder ruhiger geworden ist. Das wird mit dem Patienten erarbeitet, so dass ihm eine ‚Exzentrizität‘ zum Hier- und –Heute ermöglicht wird und er für das Fließen, Verfließen der Zeit sensibilisiert werden kann sowie das Gefühl einer ‚Überwindungsleistung‘ antizipatorisch erschlossen wird. Die Möglichkeit der ‚Vergestrigung‘ von Belastendem wird so evident und erlebbar, so dass Stressgefühle abklingen können und Ruhe gewonnen wird.“¹⁸⁸

¹⁸⁶ Petzold, *Transversale Identität und Identitätsarbeit*, S. 488

¹⁸⁷ Petzold / van Wijnen, *Stress, Burnout, Krisen – Materialien für supervisorische Unterstützung und Krisenintervention*, S.51

¹⁸⁸ Petzold / van Wijnen, *Stress, Burnout, Krisen – Materialien für supervisorische Unterstützung und Krisenintervention*, S.52/53

11.3.2 Erkenntnisse, Ergebnisse und weitere Anregungen

Im Verlaufe der Beratung wurde Herr P. sehr deutlich, in welchem hohem Maße seine Ängste und Stimmungen das Familienleben beeinträchtigen. Seine als stressig erlebte Arbeitssituation spielt dabei eine wesentliche Rolle.

„Jeder Job hat seine guten und schlechten Seiten, das ist normal. Wenn aber die Aussicht auf den Wochenbeginn ständig mulmige Gefühle wachruft, dann muss etwas unternommen werden.“¹⁸⁹ „Ist der Sympathikus ununterbrochen aktiv, braucht unser Gehirn zu lange, um sich auf eine neue Situation emotional einzustellen. Wechseln wir z.B. vom Arbeitsplatz ins Privatleben, ohne vorher zuerst den Parasympathikus aktiviert zu haben, verharren wir gedanklich noch im Büro. Wir können gar nicht anders. Mit Verstand und Willen allein gelingt es nicht, sich dann auf Familie einzustellen.“¹⁹⁰

Die Dokumentation „Work Hard – Play Hard“¹⁹¹ kann eine Anregung zu erweiterten Ko-responzenprozessen darstellen, über gesellschaftliche Normen und die eigene Positionierung in diesem Feld:

„Das Streben nach Gewinnmaximierung und grenzenlosem Wachstum hat die Ressource Mensch entdeckt. Carmen Losmann hat einen zutiefst beunruhigenden Film über moderne Arbeitswelten gedreht. Die Grenzen zwischen Arbeit und Lifestyle sollen verschwinden. Bei Auswahl, Motivation und Training der Mitarbeiter von Morgen wird nichts dem Zufall überlassen. Selbstoptimierung steht auf dem Programm. Der Film heftet sich an die Fersen einer High-Tech-Arbeiterschaft, die hochmobil und leidenschaftlich ihre Arbeit zum Leben machen soll. Einen Chef brauchen die modernen Mitarbeiter nicht mehr, den hat man ihnen schon längst ins Gehirn programmiert. Selbst moderne Büroarchitektur hat nur ein Ziel: den Mitarbeiter und seine Leistung zu optimieren.“¹⁹²

Herr P. hat eine Einzeltherapie begonnen, um Sachverhalte aus seiner Ursprungsfamilie bearbeiten und Zusammenhänge besser verstehen zu lernen. Ich habe beiden Partnern für ihre Einzelarbeit die von mir verinnerlichten Haltungen der Integrativen Therapie mit auf den Weg gegeben:

- „dass der Mensch ein Recht auf seine Geheimnisse hat, auch und gerade in der Psychotherapie, [...] (Petzold, Orth 1999a/Petzold, Orth, Sieper 2014a).“¹⁹³
- *Ebenso ist* „Eine größtmögliche Partizipation am Prozess einer Beratung oder Therapie in der der Berater/Therapeut befragbar und für den Klienten/Patienten hinterfragbar ist und eine diskursive Wechselseitigkeit (Mutualität, Ferenczi 1988; Petzold 2012e) [...]“¹⁹⁴ unverzichtbar für einen ethischen Umgang mit Räumen persönlicher Souveränität.

¹⁸⁹ Frank, Storch, Die Mañana- Kompetenz, S. 16

¹⁹⁰ Frank, Storch, Die Mañana- Kompetenz, S. 97

¹⁹¹ Carmen Losmann, „Work Hard – Play Hard“.

¹⁹² Vgl. Artikelbeschreibung unter: <https://www.amazon.de/Work-Hard-Play-Ulla-Kösterke/dp/B009A3701G> .

¹⁹³ Petzold, Wege „zum inneren Ort persönlicher Souveränität, S. 6

¹⁹⁴ Petzold, Integrative Supervision, Meta-Consulting, Organisationsentwicklung: Ein Handbuch für Modelle und Methoden reflexiver Praxis, S. 230

Herr P. hat sich seinen Phänomenen der Überlastung und den daraus resultierenden Auswirkungen auf sein Familienleben gestellt. Sein Hausarzt hat ihn, als kurz vor einem Burnout stehend, diagnostiziert.

Frau P. hat sich mit einer EMDR Therapeutin intensiv mit ihren Übertragungen und Interiorisierungen, die in Zusammenhang zu ihrer Ursprungsfamilie und ihrer vorherigen Trennung standen, auseinandergesetzt. Zudem hat sie ihre verleblichten Traumatischen Erfahrungen in diesem Rahmen bearbeitet. Die Kinder haben in der Familie viel Streit erlebt. Es ist wichtig, dass die Gesamtfamilie zur Ruhe finden kann.

„Wer aus der Arbeit an sich und in der Begegnung und Auseinandersetzung mit dem Anderen die Freiheit der Souveränität gewonnen hat, die ‚Involviertheit‘ exzentrisch distanzieren und ‚Machtausübung aus Angst‘ überwinden kann, vermag einen Zugang zum Anderen zu finden, in dem der Andere ihm zu einer Freude wird.“¹⁹⁵

„Die Entfremdung zu überwinden, gelingt nur auf der Basis von Unabhängigkeit und mit Hilfe einer sinnvollen Demokratie.“¹⁹⁶

„Eine demokratische Kultur erfordert die freie Rede ‚von Angesicht zu Angesicht‘, ein Selbstwertgefühl, ein Gefühl für persönliche Würde und die Chance, Respekt, Achtung, Wertschätzung zu erhalten.“¹⁹⁷

Es erscheint hilfreich für das Paar eine Philosophie des Weges mit einer zukunftsgerichteten Familienentwicklung zu gestalten.

„[...] eine Ausrichtung an einer ‚Philosophie des Weges‘ (Petzold, Orth 2004b), die den ‚Weg als Ziel‘ sieht, ein WEG der mit Gelassenheit durchschritten und in innerweltlicher Zukunftsorientierung überschritten werden kann (Petzold 2005r, 2006u).“¹⁹⁸

„Wenn wir ‚gut ziehende‘ Zukunftsziele haben, die eine ‚Attraktion‘ haben, uns wichtig und wertvoll erscheinen, die ‚Sinn‘ machen“ (Petzold 2001i; Petzold, Orth 2005a), dann kommen wir auch vorwärts auf dem ‚WEG des Lebens‘, können konstruktive Erfahrungen machen, Ziele realisieren. Unsere Identität wächst, gewinnt an Prägnanz, erhält Stabilität und zugleich an Flexibilitätspotential.“¹⁹⁹

Für das Paar bietet die Perspektive als Familie weiterhin gemeinsam mit den Kindern zusammenzuleben eine Attraktion.

„Ressourcenreiche Persönlichkeiten sind [...] im hohen Maße reflektiert. Sie verfügen über gute Fähigkeiten der Metareflexion und zu ko-respondierenden Reflexionsprozessen [...], das heißt aber auch, dass sie sich ihrer Vergangenheit, ihrer Entwicklung

¹⁹⁵ Petzold, Wege zum „Inneren Ort persönlicher Souveränität“, S. 5

¹⁹⁶ Fromm, Die Pathologie der Normalität, S. 125

¹⁹⁷ Petzold, Kulturtheoretische und neuropsychologische Überlegungen zu Fundamentalismusproblemen, Migration und prekärer Identitätsbildung in „unruhigen Zeiten“ am Beispiel dysfunktionaler neurozerebraler Habitualisierung durch Burka, Niqab, Genital Mutilation, S.42

¹⁹⁸ Petzold, Kulturtheoretische und neuropsychologische Überlegungen zu Fundamentalismusproblemen, Migration und prekärer Identitätsbildung in „unruhigen Zeiten“ am Beispiel dysfunktionaler neurozerebraler Habitualisierung durch Burka, Niqab, Genital Mutilation, S.24

¹⁹⁹ Petzold, Transversale Identität und Identitätsarbeit, S. 486

– mit allen Höhen und Tiefen – bewusst sind, um ihre Gegenwart unter Nutzung ihrer Lebens- und Berufserfahrung als Ressource besonnen zu gestalten und Zukunft innovativ zu planen und zu realisieren.“²⁰⁰

12 Denken, Fühlen, Wollen und Handeln → Verhalten

„Immer wieder kann ein Wechsel von ‚Sprachspielen‘ (Wittgenstein) notwendig werden, etwa um eine ‚Passung‘ mit der Sprach- und Denkwelt eines Patienten zu erreichen, damit man aus dem gemeinsamen ‚Wahrnehmen‘ zu einem miteinander ‚erfassen‘ von erlebter Wirklichkeit gelangen kann und es durch Ko-respondenzen zu einer gemeinsamen Versprachlichung, zu einem konsistenten ‚Verstehen und Erklären‘ kommt, die einen fundierten Konsens, klare Konzepte und zielführende Kooperation möglich machen.“²⁰¹

Dies schon den gesamten Beratungsverlauf im Blick habend, möchte ich das Denken, Fühlen und Wollen aus Sicht der Integrativen Therapie beleuchten:

„Denken, Fühlen und Wollen stehen damit in lebenslangen Entwicklungsprozessen, und das Leibsubjekt, sein personales Selbst entwickeln sich durch ‚life long socialisation‘ mit der Chance, an Souveränität zu gewinnen und zu einer persönlichen Lebenskunst zu finden (Petzold 1999q), die in die Lebenszusammenhänge zurückwirkt (etwa durch Erziehungsarbeit). Diese vielfältigen Einflüsse verdichten sich in ‚Familienatmosphären‘ (Masen et al. Dieser Band) als kognitive, emotionale und volitionale Qualitäten und Stile, die von den Familienmitgliedern in konkreten Szenen durch Mentalisierungsprozesse, d.h. atmosphärisches und szenisch-aktionales Lernen verinnerlicht, mnestisch archiviert werden und im Zusammenleben der Familien die ‚Szenen des Familienlebens‘ durchfiltern und die interaktionale Alltagsperformanz als ‚ergreifende Kräfte‘ bestimmen.“²⁰²

„Es geht ja nicht nur um die systemische Seite kommunikativer und regulativer Prozesse, - obgleich diese unverzichtbar sind, denn Familien haben natürlich Systeme und Netzwerkqualitäten -, es geht um interpersonale Qualitäten, um intersubjektive Beziehungen, Affiliationen, Bindungsqualitäten (Petzold, Müller 2005) [...]. Familien werden nicht nur als ein ‚äußeres‘ soziales Netzwerk von Beziehungen betrachtet, sondern auch als eine ‚innere repräsentale Realität‘, die Menschen ‚im Kopf‘ haben. Wo sie aber in festen Familienverbänden in gegebener Alltäglichkeit zusammenleben, werden die inneren Repräsentationen von ‚Personen in Geschichten‘ aufgerufen, innere Filme/Hologrammsequenzen der Gesamtfamilie, von Subgruppen und Einzelpersonen permanent durch äußere Trigger, die das einzelne Familienmitglied bewusst und unbewusst im aktiven Wahrnehmungsmodus sucht, oder die ihm im rezeptiven Wahrnehmungsmodus ‚ins Auge fallen, ans Ohr dringen‘. Das hat eine permanente Anreicherung von Informationen, von Geschichten und Geschichten über Geschichten zur Folge, in der äußere und innere Momente ‚konnektiviert‘ zum Tragen kommen. Man hat ‚die Familie im Kopf‘, aber der Kopf steckt auch in der Familie,

²⁰⁰ Petzold, Das Ressourcenkonzept in der sozialinterventiven Praxeologie und Systemberatung, S. 15

²⁰¹ Petzold, Mentalisierung und die Arbeit mit der „Familie im Kopf“, S. 163

²⁰² Petzold, Mentalisierung und die Arbeit mit der „Familie im Kopf“, S. 212

mit der man gerade um den Tisch sitzt, und jeder hat [stets aktiviert in Gedächtnis-speichern seine Geschichten aktiviert]. An diesem Tisch schreibt sich die Biosodie, die Geschichte des Lebens dieser Familie und jedes Einzelnen, in den sich vollziehenden Narrationen und Handlungskontexten und Kontinua fort (Petzold, Orth 1993a), konstituiert sich prozessual die ‚narrative Identität‘ der Familie und jedes Familienmitgliedes (Petzold, 2001p) und schlägt sich in ‚mentalenen Repräsentationen‘ (Moscovici 2001; Petzold 2003b, 2008b) von Werten, Sinnfolien, in Kulturen des Denkens, Fühlens, Wollens, Handelns, Kommunizierens nieder, die insgesamt ‚Sinn‘ generieren und Sinn tragen – ggf. auch ‚dunklen Sinn‘. An ihnen gilt es zu arbeiten, wenn man das Denken, Fühlen, Wollen und Handeln – Verhalten also gemäß unseres ‚komplexen Verhaltensbegriffes‘ (Sieper, Petzold 2002) – von Einzelnen in ihren Familien und von Familien insgesamt, von Familienkonvois verändern will, mit Interventionen, die auf die Binnen- und Außenrealität in ihrer Verschränkung abzielen. Dabei nimmt die ‚narrative Praxis‘ (Petzold 2003a, 332ff, 2003g) als Form der Therapie und Biographiearbeit eine zentrale Stelle ein (idem 2001b; Petzold, Müller 2004a).“

12.1 Die Macht der Gedanken / Kognitionen

Mit dem Wissen um diese Zusammenhänge, möchte ich mich isoliert (wissentlich der Künstlichkeit) dem Denken und inhärenten Mustern widmen.

Wie begünstigen Denken und Denkmuster Stressempfindungen und somit das Phänomen Burnout?

Gedanken können eine große Macht ausüben. Gehörte, gelesene oder gedachte Sätze wirken sich direkt auf den gesamten Organismus aus.

„Und nun machen Sie sich in aller Ruhe klar, dass jedes Wort solch einen körperlichen Aspekt hat. Das bedeutet, dass Sie mit jedem Wort, das Sie benutzen, in sich selbst Körperreaktionen wachrufen. Darum empfiehlt es sich, die eigene Sprache zu untersuchen, wenn man Mañana-Kompetenz in sein Leben bringen möchte.“²⁰³

Es erscheint hilfreich durch reflexive Prozesse (das Durchlaufen hermeneutischer Spiralen - wahrnehmen, erfassen, verstehen und erklären) ein Bewusstsein über die eigenen Gedanken zu erlangen, die Wirkweisen zu erfassen, um einen selbstwirksamen und selbstbestimmten Umgang mit diesen zu finden – dadurch Sinn neu und anders zu gestalten, indem sie in mehrperspektivischen *Umlernprozessen* durch neue Denkweisen und -strukturen ersetzt, ergänzt oder auch einfach ausgelöscht werden, die wiederum neue somatische Reaktionen und Handlungsweisen des Menschen ggf. mit mehr Sinnhaftigkeit initiieren.

Hilfreich ist es, „[...] eine reflektierte Reaktanz‘ zu entwickeln, die Fähigkeit, zum reaktiven Moment Distanz zu nehmen, die Situation, Motive, Folgen abzuwägen, um dann den reaktanten Impetus, die ‚Kraft der Reaktanz‘ zur Wahrnehmung eigener Interessen und Rechte gezielt und strategisch einzusetzen, eine ‚Assertivität‘ für sich und seine Mitmenschen (Zivilcourage) praktizieren zu können.“²⁰⁴

²⁰³ Frank/Storch, Die Mañana Kompetenz, S. 165/166

²⁰⁴ Petzold, Müller, Modalitäten der Relationalität, S.49

Es ist möglich Einfluss auf Gedanken und deren Strukturen zu nehmen und ebenso die Reaktionen auf Worte, die wahrgenommen werden, steuern zu lernen. Ob es zulassen wird wütend oder in anderer Weise emotional auf Worte zu reagieren oder sie erst einmal im Raum stehen zu lassen. Die Reaktionen brauchen nicht einfach passieren. Für viele erscheint es schwierig, zu erfassen, was in ihnen vorgeht. Dafür bedarf es der Zeit, der Ruhe und der Bereitschaft, die wichtig sind, um mit sich selber in Kontakt zu sein. Vielleicht auch, um sich neu und anders kennenzulernen. Wer will ein besseres Kennen- und Liebenlernen ermöglichen als der jeweilige Mensch selbst. Fragen wie – „wer bin ich und wer will ich sein?“, können diesen Weg begleiten. Dies gelingt auf Dauer nicht durch Alleinsein und auch nicht durch Reizüberflutung. Menschen sind soziale Wesen, die die Gemeinschaft und das Miteinander elementar benötigen. Nur nicht rund um die Uhr. Zudem geht eine Menge an Empfindungen über andere Sinnesorgane verloren, wenn vorwiegend über soziale Netzwerke oder Handys kommuniziert wird. Die Wahrnehmung ist dann reduziert und es stehen weniger Informationen für die Deutung des Gesagten zur Verfügung. Erlebt jemand eine Person im direkten Kontakt, dann ist es möglich das Gegenüber zu spüren ohne eine direkte Berührung (Zwischenleiblichkeit), den Geruch wahrzunehmen, ihn anzusehen, seine Reaktionen mitzubekommen - kann bei einem Blick oder einer Haltung, die irritieren, nachfragen, ob eine evtl. Einschätzung stimmig ist oder nicht. So bestehen bedeutend mehr Möglichkeiten des Erspürens und Erlebens, ob das, was gedacht und gespürt wird, täuscht oder sich bestätigt. So sind mehr Möglichkeiten des eigenwirksamen Gestaltens (Selbstwirksamkeit und Sinnhaftigkeit) spürbar und Kreativität kann sich entfalten. Nach einem direkten Kontakt können mannigfaltige Sinneswahrnehmungen für die Erinnerung und Vorstellungskraft genutzt werden. So tauchen wieder neue Gedanken auf und damit verbundene Gefühle. Leben und die Gestaltung der eigenen Identität sind natürlich nicht mit dem Denken oder Gedachtem gleichzusetzen.

Berücksichtigung der Nonverbalität in der Beratungssituation

„Wir bemühen uns deshalb um eine mehrperspektivische Sicht, um multiple Konnektivierungen in systemischen Zusammenhängen, um einen korrespondierenden und kooperativen Beziehungsstil, der die genannten Qualitäten des ‚joinings‘ und ‚sharings‘ aufgreift und eine reiche, Verbalität und Nonverbalität bewusst einsetzende Kommunikation anstrebt (Petzold 1974j, 2004h). Im konvivialen Raum der therapeutischen Situation wird so eine kokreative Gestaltung der Therapiebeziehung möglich und ein Transfer in Alltagszusammenhänge vorbereitet, in denen dann eine kooperative Gestaltung von Beziehungen in der sozialen Lebenswirklichkeit der Familie und den amikalen und kollegialen Netzwerken erfolgen kann.“²⁰⁵

„Es ist die Kunst - zu leben!“
-Rainer Maria Rilke (1875-1926)

„Ich möchte hier einmal festhalten, dass das geisteswissenschaftliche Klischee beileibe keine Kränkung ist, denn die wirklich wichtige Ausbildung im Denken, um die es in Institutionen wie dieser geht, betrifft gar nicht die Fähigkeit zu denken, sondern die Entscheidung für das, worüber es sich nachzudenken lohnt.“²⁰⁶

²⁰⁵ Petzold, Mentalisierung und die Arbeit mit der „Familie im Kopf“, S. 189

²⁰⁶ Foster, Das hier ist Wasser - Anstiftung zum Denken, S. 11

„Für Fritz Heider (1958) ist entscheidend zu wissen, was die Menschen glauben, weil ihre Überzeugungen das Verhalten steuern [...]. Heider unterschied zwischen ‚internalen‘ und ‚externalen‘ Ursachen. Das bedeutet, dass die Aufgabe des Beobachters darin besteht, zu entscheiden, ob eine bestimmte Handlung auf einer Ursache innerhalb der ausführenden Person (z.B. Fähigkeit, Anstrengung, Absicht) oder auf einem Faktor außerhalb der Person (z.B. Schwierigkeit der Aufgabe oder Glück) beruht. Das Wissen darüber, welche Gruppe von Faktoren bei der Interpretation des Verhaltens einer anderen Person zur Anwendung kommen sollte, lässt die Welt des Wahrnehmenden vorhersagbarer werden und gibt ihm das Gefühl der Kontrolle.“²⁰⁷

13 Die Entwicklung einer neuen Familienidentität und –kultur durch Anregungen und Wissensvermittlung im Bereich Erziehung

„Es müssen deshalb neue Wege der Arbeit mit Familien entwickelt werden, die die mentalen ‚Familienrepräsentationen‘ zu einem Ausgangspunkt ihres Vorgehens machen und ein normatives Empowerment bereitstellen, in dem die Familien selbst bestimmen können, was für eine Familie sie denn sein und werden wollen und in welcher Art bzw. in welche Richtung sie ihre Familienidentität und –kultur entwickeln.“²⁰⁸

In der Familie besteht regelmäßiger Streit über unterschiedliche Grundwerte in der Erziehung. Mit der Überzeugung, dass maternale und paternale Beziehungsqualitäten im Affiliationsangebot bedeutsam und förderlich sind, begegne ich dem Paar.

13.1 Eine Analyse der Familie in ihren Bezügen

Eine Analyse der Familie in ihren Bezügen erfordert:

„sorgfältige Beobachtungen des aktuellen Verhaltens in familialen ‚Personen-Netzwerken‘ [...]. Sie muss pluridirektional empathische Affiliationsqualitäten und -muster in ihrer Mutualität und ihre Auswirkungen in der jeweiligen Familie untersuchen, wie sie sich in den alltäglichen Interaktionen und in Belastungssituationen real inszenieren, aber auch mental im Denken, Fühlen und Wollen der Familie und ihrer Mitglieder präsent sind. Das erfordert den Versuch, die ‚mentalen Repräsentationen‘ der Familie ‚in den Köpfen‘ der Familienmitglieder zu erfassen. Da diese aber historisch gewachsen sind (wie natürlich das offene Verhalten auch) wird dazu eine ‚Arbeit an der Familiengeschichte‘ unerlässlich. Es werden dafür Formen narrativer Biographiearbeit (Petzold 2001b; Petzold, Müller 2004a) wichtig – in der Kindertherapie (Petzold 1987a, 1995a,b) wie in der Arbeit mit Erwachsenen (Petzold, Orth 1985) oder mit alten Menschen (Petzold, Müller 2005). Das vollzogene Familienleben, seine Geschichte und Gegenwart und die in ihr produzierten Zukunftsentwürfe und –visionen (Pläne, Hoffnungen, Befürchtungen) gründen letztlich im Boden ‚zwischenleiblicher Erfahrungen‘ von guter regulatorischer Qualität.“²⁰⁹

Darüber hinaus „werden Einflüsse der Enkulturation aus dem übergeordneten Kulturraum, der Sozialisation aus den näherliegenden Sozialbezügen und der Ökologisati-

²⁰⁷ Heuring/Petzold, Rollentheorien, Rollenkonflikte, Identität, Attributionen, S. 31

²⁰⁸ Petzold, Mentalisierung und die Arbeit mit der „Familie im Kopf“, S.223/224

²⁰⁹ Petzold, Mentalisierung und die Arbeit mit der „Familie im Kopf“, S.217

on als Einflüsse von Wohnung, Quartier, Landschaft (Petzold 2006j) auf die Familie und die dadurch hervorgebrachte ‚Familienkultur‘ in ihren Problemen, Ressourcen und Potentialen, ihren funktionalen und dysfunktionalen Prozessen erfasst. So werden die Informationen gewonnen, die für die Familie und für ihre Begleiter, Berater, TherapeutInnen für etwaige Veränderungen erforderlich sind. Den Stilen des Denkens, Wollens, Fühlens, Handelns in Familien als zentralen Momenten der Familienkultur gilt es besondere Aufmerksamkeit zu schenken, Stilen wie Offenheit und Verslossenheit, des Umgangs mit Macht, mit Schuld, mit Scham, mit Unrecht und Gerechtigkeit (Petzold 2003d) – zentrale Themen familialer Kultur.“²¹⁰

„In der Welt, in welcher Kinder leben,
gibt es nichts, dass so deutlich von ihnen erkannt
und gefühlt wird, als Ungerechtigkeit.“
-Charles Dickens (1749-1832)

13.2 Betrachtung einzelner Werte im erzieherischen Kontext

Jesper Juul hebt in seinem Buch „Was Familien trägt“ die Bedeutung der fünf Werte Gleichwürdigkeit, Integrität, Authentizität, Verantwortung und Gemeinschaft hervor. Um einen kleinen Einblick zu gewähren, stelle ich diese Werte aus Jesper Juuls Sicht dar:

- Gleichwürdigkeit bedeutet, dem Kind zu vermitteln, dass alle Menschen von gleichem Wert sind. Man respektiert gegenseitig die persönliche Würde und Integrität. Gleichwürdigkeit bedeutet nicht, dass die Führungsrolle zwischen Eltern und Kindern verteilt wird. Die Führung verbleibt natürlich bei den Eltern.²¹¹
- Integrität „Persönliche Integrität als zentraler Wert des Familienlebens ist also die Summe aus Gefühlen, Werten und Gedanken des Einzelnen sowie dem Respekt, den man selbst aufbringt und die anderen einem entgegenbringen.“²¹²
- Authentizität „Eine authentische Beziehung - also ein Verhältnis zwischen zwei Menschen, die sich um Wahrhaftigkeit bemühen ist die moderne Alternative zum Rollenspiel früherer Generationen.“²¹³

Für eine erweiterte Betrachtung und Korrektur dieser auf eine Dyade ausgerichteten Betrachtung, ist die Sichtweise der Integrativen Therapie meines Erachtens wesentlich: „Menschen sind von ihrer Evolutionsbiologie her Gruppenwesen, die in ‚Polyaden‘, in ‚Wir Feldern‘ über 82 000 Generationen durch die Geschichte gezogen sind: versammelt um die Beute oder seit ca. 300 000 Jahren ums Feuer, im Kreis sitzend oder tanzend, suchten und gestalteten sie einen Vertrauensraum, der eine gastliche Qualität hatte, ein konviviales Klima bereitstellte, das von ‚Angrenzungen im ‚Nahraum‘ gekennzeichnet war und Vertrauen, Kohäsion, Sicherheit und ein familiäre Gruppenidentität geschaffen hat. Die ‚Angrenzungen fördernden Affiliationsprozesse‘ haben dieses Klima bestärkt und Ängste abgebaut. Die ‚zwischenleibliche Interaktion‘ und die ‚polylogische Kommunikation nach vielen Seiten‘, war dabei unverzichtbar.

²¹⁰ Petzold, Mentalisierung und die Arbeit mit der „Familie im Kopf“, S.218

²¹¹ Vgl. Juul, Was Familien trägt, S. 24-26

²¹² Vgl. Juul, Was Familien trägt, S. 55

²¹³ Juul, Was Familien trägt, S.70

Sie pufferten unvermeidbare Reaktanzphänomene (Bedürfnisse von Einzelnen nach temporärer Abgrenzung und intergrupale Aggressionen ab [...]. Prozesse in Familiengruppen sollten auch unter dieser evolutionären Perspektive betrachtet werden.“²¹⁴ „Mentalisierungen gingen in der Hominisation nicht aus Dyaden, sondern aus Polyaden hervor (Petzold 2005t; Petzold, Orth 2005). Es waren Gruppenprozesse, die Sprache und Symbolwelten als ‚funktionale Systeme‘ entstehen ließen. [...] bei aller Wichtigkeit der Mutter-Kind-Beziehung können sich Säuglinge schon früh auf mehrere Menschen, mehrere Caregiver ausrichten, von diesen gepflegt und aufgezogen werden – sogar von extended families, wie wir sie bei den frühen Hominiden bis in die Neuzeit fanden, aufgezogen werden. Weiterhin ist festzustellen, dass Kleinkinder und Kinder ausgesprochene Gruppenwesen sind und in Gruppen lernen – ja Menschen sich über ihr gesamtes Leben hin in sozialen Gruppen, Netzwerken, Konvois bewegen. Dafür sind sie offensichtlich bestens durch die evolutionären Lernprozesse und ihre cerebrale Organisation ausgestattet.“²¹⁵

- Verantwortung „Persönliche Verantwortung: die Fähigkeit und der Wille, über eigene Handlungen und Entscheidungen nachzudenken und ihre Berechtigung zu prüfen.“²¹⁶
- Gemeinschaft „[...] sondern dass wir aufgrund der Gefühle füreinander eine Position einnehmen, in der wir mehr als alle anderen in der Lage sind, einander zu beglücken und zu verletzen, zu enttäuschen und zu bereichern [...]. Die Liebe in der Familie schließt nicht aus, dass es zu Konflikten, Problemen und Krisen kommt, doch macht sie diese weniger furchteinflößend.“²¹⁷

Für die Entwicklung einer neuen ‚Familienidentität und –kultur‘ ist es unabdingbar, dass die Eltern Koemotionen, Kokognitionen, Kovolutionen (gemeinsames Fühlen, Denken und Wollen) im gemeinsamen Erzählen und Gestalten ihrer Geschichte weiterentwickeln, um zu einer Familienidentität im Wandel zu finden, bestimmt von hinlänglicher Stabilität und hinlänglicher Flexibilität, die eine elastische Familienidentität gewährleistet, „die weder zu starr ist und damit den vielfältigen Anforderungen der Wirklichkeit nicht gerecht werden kann, noch zu labil und diffus und damit die erforderliche Sicherheit überdauernde Qualität nicht gewährleisten kann.“²¹⁸

„Über die Humanevolution hin haben Gruppen, Risikofaktoren minimiert und Schutzfaktoren und Sinnfolien generiert (Petzold, Orth 2005a), wodurch für den Einzelnen wie für die Gesamtgruppe tragende soziale Normen (idem 2003d), Sinnsysteme, Resilienz (Widerstandsfähigkeit), Coping und Creating Strategien (idem 2001a, 91f; Petzold, Müller 2004c) ausgebildet, sowie mentale Kompetenzen, kulturelle und künstlerische Schöpfungen hervorgebracht werden konnten und können (Müller, Petzold 1999).“²¹⁹

13.2.1 Liebe und Empathie

„Das Kind braucht die Liebe der Mutter, des Vaters und anderen Caregivers – Ju-

²¹⁴ Petzold, Mentalisierung und die Arbeit mit der „Familie im Kopf“, S.206

²¹⁵ Petzold, Mentalisierung und die Arbeit mit der „Familie im Kopf“, S.207

²¹⁶ Was Familien trägt, Juul, S. 89

²¹⁷ Was Familien trägt, Juul, S.119

²¹⁸ vgl. Petzold, Transversale Identität und Identitätsarbeit, S. 514/515

²¹⁹ Petzold, Mentalisierung und die Arbeit mit der „Familie im Kopf“, S.206

gendliche und Erwachsene brauchen Partnerliebe, Freundesliebe – Eltern brauchen Kindesliebe – Großeltern Enkeliebeliebe [...] immer auch mit dem ‚Interiorisierungs-Effekt‘, dass nämlich Menschen die erfahrene Liebe auch sich selbst gegenüber für die Selbstliebe nutzen können und aus diesem Schatz wieder ihren Nahraumpersonen Liebe geben.“²²⁰

Petzold vertritt dazu, wenn ausreichend Liebe vorhanden war, die Haltung einer *reifen Frucht*.

„durch mitmenschliche Zuwendung und Liebe genährt und satt geworden“
-Petzold²²¹

„Empathie dient nicht nur der einfühlsamen Handhabung von Bedürfnissen eines Kindes [...], sondern lehrt sie zugleich Selbstempathie und eigengesteuerte Bedürfnisregulation, oder restituiert diese Fähigkeiten, wo sie beschädigt wurden.“²²²

Dies erscheint mir im Umgang mit dem Paar sehr wesentlich, da es einen hoffnungsvollen Blick in die Zukunft ermöglicht.

13.2.2 Die Bedeutung einer Spielkultur

Lange waren die Kinder Mustern erlernter Hilflosigkeit ausgesetzt. Passives Verhalten oder Wutausbrüche, Macht- und Ohnmachtsituationen mitzuerleben und zu verleblichen, war für sie Gewohnheit. So haben sie gelernt, dass weder bei den Eltern noch bei ihren Wünschen nach einem friedlichen Miteinander ein Zusammenhang zwischen Emotion/Reaktion und dem erwünschten Handlungsergebnis bestand. Traditierte mentale Repräsentationen – differentiell die der Männer und Frauen – wurden als Muster des Denkens, Fühlens und Wollens in all ihrer Ambivalenz interiorisiert. Um neben dem hoffentlich erweiterten Rollenrepertoire beider Elternteile und eindeutigeren Interiorisierungsangeboten wieder Leichtigkeit, Spielerisches und Aktion in das familiäre Miteinander zu bringen, habe ich die Entwicklung einer Spielkultur angeregt.

Spielkultur „Eine gute ‚Spielkultur‘ ist zentral für eine gesunde Entwicklung (Frühmann 1991; Petzold 2002a, 842) [...]. Kinder sind voller Kreativität – von den ersten Säuglingstagen an. Sie sind im Spiel mit ihren Müttern (caregivern) co-creators. Sie werden geformt und formen sich mit und formen ihre Mütter und Väter. Sie werden in diesem Geflecht wechselseitiger Formungen zu Menschen [...]. Wo immer das ko-kreative Milieu unterbrochen wird, wo immer kokreative Interkorporalität verhindert wird, wo immer zwischenleibliches, schöpferisches Spiel fehlt, entsteht Krankheit, perpetuieren sich Krankheit und Leiden, wird Heilung ein aussichtsloses Unterfangen (Iijine, Petzold, Sieper 1967) [...]. Derartige Aktivitäten tragen zum Zusammenwachsen von Familien entscheidend bei und fördern die Präsenz und Verankerung ‚benigner Atmosphären und Szenen‘ mit Langzeitwirkung aller Beteiligten: ‚in ihren Köpfen, Herzen, im ganzen Leibe.“²²³

²²⁰ Petzold, Mentalisierung und die Arbeit mit der „Familie im Kopf“, S.194

²²¹ Euthyme Therapie, S.11

²²² Petzold, Mentalisierung und die Arbeit mit der „Familie im Kopf“, S.194

²²³ Vgl. Petzold, Mentalisierung und die Arbeit mit der „Familie im Kopf“, S. 239

Spannend ist auch im Spiel das Augenmerk auf „typisch weibliche und männliche Attributionen“, ‚Fairness als Grundwert‘ und die ‚Bereitschaft zu partizipativer Verwaltung von Macht‘ (Synarchie, Petzold 2003a, 120f, 412)“²²⁴ zu achten, um wahrgenommenen bedeutsamen Phänomenen ggf. mit Enlargement und ko-kreativer Neu-Attribuierung zu begegnen.

13.2.3..Umgang mit Leistungsgedanken und gesellschaftlichen Normen

Da der Leistungsgedanke in unserer westlichen Gesellschaftsform oft sehr im Vordergrund steht, empfinde ich Richard David Prechts Vortrag²²⁵ über sein Buch „Anna, die Schule und der liebe Gott: Der Verrat des Bildungssystems an unseren Kindern“²²⁶ als interessant, um Grundwerte in diesem Bereich zu überdenken. Precht beurteilt das Schulsystem darin als sehr veraltet. Vorwiegend sei nach wie vor angepasstes Verhalten gefordert. Er wünscht sich eine Berücksichtigung der Psyche der Kinder beim Lernen. Seines Erachtens werden die Kinder wie kleine Erwachsene behandelt und mit Wissensinhalten überfrachtet. In Lehrplänen befindet sich seines Erachtens völlig überflüssige Unterrichtsplanung. Dabei finde eine Verwechslung von Quantität mit Qualität statt. Bildung entwickle sich auch durch Muße. Permanenter Stress verhindere freies Kombinieren und kreative Prozesse in Ruhe. In diesem Zusammenhang erwähnt Precht das Zitat von Rabelais:

„Kinder wollen nicht wie Fässer gefüllt,
sondern wie Fackeln entzündet werden.“
- *Rabelais* (1494-1553)

Dieser Grundgedanke findet sich ebenso in der Vortragsankündigung von Reinhard Kahl:

„Nicht Fässer füllen, Flammen entzünden

Schon vor 2500 Jahren mahnten Heraklit und Herodot, dass es bei der Bildung nicht darauf ankomme Fässer zu füllen oder Schiffe zu beladen. Auch der Schriftsteller, Arzt und Priester Francois Rabelais schrieb vor 500 Jahren ‚Kinder wollen nicht wie Fässer gefüllt, sondern wie Fackeln entzündet werden.‘ Comenius, der die moderne Pädagogik begründete, verlangte vor 400 Jahren: ‚Lehrer, lehrt weniger damit eure Schüler mehr lernen können.‘ Eigentlich weiß man, worauf es beim nachhaltigen Lernen ankommt. Aber die Verführung Fässer zu füllen ist groß. Lehrer, Schüler und Eltern glauben dann nichts falsch zu machen, auch wenn am Ende dieses Nummer-Sicher-Weges häufig die Lernbulimie steht. Hastig rein und nach der Prüfung alles gleich wieder raus. Studien zeigen, nach ein paar Jahren ist vom Stoff der Lehrpläne wenig geblieben. Dies ist ein Vortrag über das Lernen. Das Lernen, wie es sein kann. Trotzdem wird nur eine Momentaufnahme dargestellt, die wiederum nur einen kurzen Augenblick, einen kleinen Ausschnitt, auf dem Entwicklungsweg einer Schule. Auch unsere Schule ist auf dem Weg Lernen für unsere Kinder anders zu gestalten. Nicht

²²⁴ Petzold, „Macht“, „Supervisorenmacht“ und „potenzorientiertes Engagement“, S. 33

²²⁵ YouTube Vortrag, veröffentlicht am 16.08.2013, Sendung Lanz, Precht, „Anna, die Schule und der liebe Gott: Der Verrat des Bildungssystems an unseren Kindern.“

²²⁶ Precht, „Anna, die Schule und der liebe Gott: Der Verrat des Bildungssystems an unseren Kindern.“

so, wie wir die Schule aus der eigenen Schulzeit kennen, sondern mit viel Vertrauen in die Fähigkeiten der Kinder, mit Unterstützung, Bestärkung und mit Zeit, die eigenen Fähigkeiten und Stärken zu entdecken und die Lernfreude ein Leben lang zu erhalten.“²²⁷

Darüber hinaus bietet der Film „Alphabet“²²⁸ eine Grundlage für einen ko-kreativen Austausch über Leistungsansprüche in der Erziehung.²²⁹

„Unser Wirtschafts- und Gesellschaftssystem wird durch krisenhafte Entwicklungen zunehmend in Frage gestellt und eine Antwort ist nicht in Sicht. Die politischen und wirtschaftlich Mächtigen wurden zum Großteil an den besten Schulen und Universitäten ausgebildet. Ihre Ratlosigkeit ist deutlich zu spüren und an die Stelle einer langfristigen Perspektive ist kurzatmiger Aktionismus getreten. Mit erschreckender Deutlichkeit wird nun sichtbar, dass uns die Grenzen unseres Denkens von Kindheit an zu eng gesteckt wurden. Egal welche Schule wir besucht haben, bewegen wir uns in Denkmustern, die aus der Frühzeit der Industrialisierung stammen, als es darum ging, die Menschen zu gut funktionierenden Rädchen einer arbeitsteiligen Produktionsgesellschaft auszubilden. Die Lehrinhalte haben sich seither stark verändert und die Schule ist auch kein Ort des autoritären Drills mehr. Doch die Fixierung auf normierte Standards beherrscht den Unterricht mehr denn je. Denn neuerdings weht an den Schulen ein rauher Wind. ‚Leistung‘ als Fetisch der Wettbewerbsgesellschaft ist weltweit zum unerbittlichen Maß aller Dinge geworden. Doch die einseitige Ausrichtung auf technokratische Lernziele und auf die fehlerfreie Wiedergabe isolierter Wissensinhalte lässt genau jene spielerische Kreativität verkümmern, die uns helfen könnte, ohne Angst vor dem Scheitern nach neuen Lösungen zu suchen. Erwin Wagenhofer begreift das Thema ‚Bildung‘ sehr viel umfassender und radikaler als dies üblicherweise geschieht. Fast alle Bildungsdiskussionen sind darauf verkürzt, in einem von Konkurrenzdenken geprägten Umfeld jene Schulform zu propagieren, in der die Schüler die beste Performance erbringen. Wagenhofer hingegen begibt sich auf die Suche nach den Denkstrukturen, die dahinter stecken. Was wir lernen prägt unseren Wissensvorrat, aber wie wir lernen, prägt unser Denken.“²³⁰

13.3 Wechselseitige Modellprozesse

Mit dem Wissen, dass

„Kinder (ja Menschen über ihre gesamte Lebensspanne hin) wachsen in das geistige Leben der Menschen in ihrer Umgebung (d.h. ihrer Gesellschaft) hinein“ (Vygotskij 1978,88)

und dem erweiterten Wissen der Integrativen Therapie, dass Menschen von ihrer Grundausstattung Mitmenschen sind, die

„auf multidirektionale, wechselseitige, empathische und intime ‚Zwischenleiblichkeit‘ und ‚konviviale Gemeinschaft‘ angelegt sind, (Orth 2002, 2010) auf gemeinschaftliches Erkunden – der Neugierde-Antrieb ‚steckt an‘, explorative Neugier will geteilt werden. Neugierde führt oft zu gemeinsamen Gestalten – der Poiesis-Antrieb reißt mit, poetische Kreativität tendiert zu Kokreativität. Die Interiorisierungsfähigkeit der

²²⁷ Vortragsankündigung (2009) der GGS Poll in Köln.

²²⁸ Wagenhofer E. (Regisseur), Wagenhofer, Sabine Kriechbaum (Drehbuch) (2013): Alphabet – Dokumentarfilm.

²²⁹ Wagenhofer E. (Regisseur), Wagenhofer, Sabine Kriechbaum (Drehbuch) (2013): Alphabet – Dokumentarfilm.

²³⁰ Zusammenfassung des Filmes „Alphabet“, Autor unbekannt.

Menschen, ihr Imitationslernen, ihre emotionale Affizierung (Wallon 1984), ihre Ko-Kognitionen und Ko-Volitionen (Petzold, Sieper 2008), d.h. ihre ‚Ko-Mentalisierungen‘ und ihre ‚Ko-Kreativität‘ (Iljine, Petzold, Sieper 1967) sind Ausdruck ihres Mensch-seins, das von einem lebenslangen ‚Entfaltungspotential im affiliativen Mit-Sein‘ gekennzeichnet ist.“²³¹

-ist meines Erachtens eine hohe Achtsamkeit im Umgang mit Kindern erforderlich. Durch die Internalisierung von Menschen und ihrem Zuspruch sind in weiteren Prozessen Interiorisierungen möglich, die Selbstregulationen in Form von Selbstberuhigung, Selbsttröstung und Selbstermutigung ermöglichen. Eltern haben eine hohe Verantwortung ihren Kindern konstruktive Interiorisierungen zu ermöglichen, die sie in ihrem Leben tragen und wesentliche Stützpfiler ihrer prozessualen Identitätsbildung darstellen können oder ggf. für prekäre Identitätsentwicklungen mit verantwortlich sind. Von früher Kindheit an nehmen Kinder die Bilder ihrer Eltern oder weiterer Bezugspersonen mit hoher Intensität in sich auf (embodiment), die ein ganzes Leben lang prägend für sie sind. Die Kinder haben die Möglichkeit durch ihre Eltern *innere Ausrichtungen* zu entwickeln, die sich z.B. in einem konstruktiven Lebensstil äußern kann, der sich in einer *Elastizität* und *Flexibilität* verschiedensten Anforderungen gegenüber in einer sich beständig verändernden Welt gegenüber zeigt.

„Die Eltern sozialisieren die Kinder, aber auch die Kinder sozialisieren die Eltern. In der Adoleszenz werden solche Prozesse sozialisierender Mentalisierung von vielen Jugendlichen auch erkannt, bewertet, ggf. mit Auflehnung, Ablehnung und auch mit dem Gewinn eines eigenen kritisch besonnenen Standortes beantwortet. So können durch einen Blick *mit Abstand* auf die eigene Sozialisation und eine metareflektierende Analyse *neue* Perspektiven entstehen. Das gelingt umso besser, je bewusster Eltern sich ihrer sozialisatorischen Arbeit waren und selbst aus ‚exzentrischer Position‘ ihre kognitiven und emotional empathische Erziehungsarbeit sowie ihre Gestaltung des familiären Klimas aus ‚reflektierter Intuition‘ steuern konnten.“²³²

13.4 Die Entwicklung einer selbstbestimmten Identität

„Vorstellungen über Familie, ‚Familienbilder‘, die Menschen im Kopf haben, sind indes ähnlich wie ‚Menschenbilder‘ – handlungsleitend. Deshalb müssen sie für alle Beteiligten explizit und damit reflektierbar, bewertbar werden, weil sie nur dann intentional gestaltbar und ggf. veränderbar werden können.“²³³

„Das Vorbild der Eltern wiegt schwer. Die Beziehung von Eltern zueinander und ihre vorhandene/nicht vorhandene Wertschätzung [in ihrem Beziehungsverhalten] füreinander, die Entwicklung des genderspezifischen Identitätserlebens, die Partnerwahl, [...] ist oft prägender, als die Beziehung der jeweiligen Elternteile zu dem Kind [...]. Die Modellfunktion des elterlichen Beziehungslebens, ihrer Beziehungsstile kann für die Bewertungsparameter in den eigenen, genderspezifischen Identitätsprozessen nicht hoch genug eingeschätzt werden.“²³⁴ „[...] wobei die Eltern und Bezugsperso-

²³¹ Petzold, Mentalisierung und die Arbeit mit der „Familie im Kopf“, S.195

²³² Vgl. Petzold, Mentalisierung und die Arbeit mit der „Familie im Kopf“, S.198

²³³ Petzold, Mentalisierung und die Arbeit mit der „Familie im Kopf“, S.223

²³⁴ Petzold, Transversale Identität und Identitätsarbeit, S. 519

nen zur Identität des Kindes, dieses aber auch zur Identität der Eltern beiträgt.“²³⁵ ²³⁶

„Das Individuum ist durch Interiorisierungen durch und durch sozial imprägniert und reguliert sich beständig als soziales Wesen selbst wie im Miteinander mit relevanten Anderen, durch Exteriorisierungen wirkt es dadurch ins Soziale zurück und gestaltet damit seine Qualitäten mit. [...] Der Mensch gibt dabei zumeist weiter, was er empfangen hat. Hoffentlich war Empfangenes gut!“²³⁷

Im Vorgehen mit Herrn und Frau P. scheint aufgrund des reduzierten Repertoires aus ihrer beider Ursprungsfamilien wesentlich:

„Die Verinnerlichung alternativer Modellszenen und –prozesse in Therapiegruppen, Nachbarschafts- und Freundschaftsnetzen, die Internalisierung/Interiorisierung von korrigierenden Attributionen, aber auch von modellhaft ermöglichten alternativen Bewertungsprozessen usw. wird die Chancen erhöhen, dass eine Frau bzw. ein Mann mit schwachen Selbstbildern, welche in ihrer Gesamtheit zu einem schwachen Identitätserleben geführt haben, jetzt positivere Selbstbilder und eine positive Identität aufbauen zu können. Es müssen also nicht nur Wahrnehmungs-, Reflexions- und Einsichtsprozesse – Kompetenzen, Wissensstände, Fähigkeiten – verändert werden, sondern es müssen auch Lebenspraxis, Fertigkeiten, Performanzen als konkretes Handeln verändert werden.“²³⁸

Rousseau (1762/1996, 250f) „propagiert, Kinder so zu erziehen, dass sie, gleich wie das Schicksal spielt, ‚ihren Platz wechseln‘ können (ibid.), eine andere Identität zu realisieren vermögen. Ihnen wird damit die Chance selbstbestimmter Identität eingeräumt. Sie gewinnen die Freiheit, ihr Schicksal, ihre Identitäten – zu wählen, ihre Identität zu bestimmen bzw. zu gestalten, was natürlich eine exzentrische Positionalität (Plessner) erfordert, und zwar eine höchst differenzierte, die gesellschaftliches Statusgefüge, Rollenbewertungen, Identitätsattributionen zu erfassen und beurteilen vermag.“²³⁹

„Das Selbst mit seinen Ich-Kräften erschafft in ko-kreativen Aktivitäten, in Polylogen mit Anderen, in Prozessen der Selbst- und Identitätsschöpfung sich selbst und seine Identität.“²⁴⁰

„Kinder müssen erkannt/identifiziert, gewollt/angenommen und in ihrer Eigenart und Einzigartigkeit (Unizität) als sich entwickelnde Persönlichkeiten anerkannt/wertgeschätzt werden. Heute sagen wir: Sie müssen positive Identitätszuschreibungen und alles, was mit diesen verbunden ist, erhalten (Petzold, Goffin, Oudhof 1993); dann, mit einer hinlänglichen Ausstattung an solchen ‚protektiven Faktoren‘, können sie gedeihen und ‚in face of adversity‘ (Rutter 1985) ‚Resilienzen‘ ausbilden als nützlich-

²³⁵ Petzold, Transversale Identität und Identitätsarbeit, S. 40

²³⁶ **13.3 Wechselseitige Modellprozesse**

²³⁷ Petzold, Mentalisierung und die Arbeit mit der „Familie im Kopf“, S. 195

²³⁸ Petzold, Transversale Identität und Identitätsarbeit, S. 519

²³⁹ Petzold, Transversale Identität und Identitätsarbeit, S. 440

²⁴⁰ Petzold, Transversale Identität und Identitätsarbeit, S. 529

ches Überlebensprogramm (Petzold, Müller 2004).“²⁴¹

Herrn und Frau P. wird deutlich, wie viel Einfluss sie durch die Bearbeitung ihrer persönlichen Themen wie auch die tiefgehende Auseinandersetzung mit ihrer Paargeschichte und derer aktuellen Performanz wie auch Visionen zukünftiges betreffend – auf ihre Kinder in ihrem Zugehörigkeitsstreben nehmen, die die vorgelebten und mental repräsentierten sozialen Normen und Werte übernehmen oder zumindest in ihrem Rolleninventar archivieren und ggf. reaktualisieren können. Die inhärente Ressourcenvielfalt und empfundenen Schutzfaktoren protektiver Affiliationen im geschützten Familienrahmen überzeugen das Paar und bestärken deren Volitionen ihren Weg weiter zu gestalten.

„Aber wir haben Gestaltungsspielräume, durch unsere Möglichkeiten auf die ‚präfrontalen kognitiven Einschätzungen‘ (appraisal) und die ‚limbischen emotionalen Bewertungen‘ (valuation) unserer Repräsentationen einzuwirken, und unseren Willen, bei dem der cinguläre Gyrus eine wichtige Rolle spielt, einzusetzen und zu nutzen (Petzold, Sieper 2008a), welche mentalen Bilder wir in uns wirksam halten wollen und welche nicht.“²⁴²

Herr P. stellt sich Themen seine Vergangenheit betreffend, indem er beginnt, Fragen an seine Eltern zu richten, um Zusammenhänge erfassen zu lernen. Viele Wiederholungen/Fortschreibungen der Familienatmosphären der Ursprungsfamilien reinszenieren sich durch Stile des Denkens, Fühlens, Wollens, Wertens jedoch weiterhin in der Familie. Viele früh gebahnte Muster aus Situationen der Beschämung und Bloßstellung scheinen dabei eine Rolle zu spielen. Unzureichende positive Selbstattributionen und unzureichendes innerliches Selbstwerterleben aufgrund mangelhafter Familienkultur der Wertschätzung (insbesondere Frauen gegenüber) beider Ursprungsfamilien scheinen dabei eine Rolle zu spielen.

„Des weiteren ist bedeutsam, in welchem Zusammenhang Attributionen zu Gefühlen und zu Motivationen stehen.“²⁴³

Dabei taucht die Frage auf, ob den Reinszenierungen wirklich unterschiedliche Ziele und Motive zugrundeliegen und ob die in Mentalisierungsprozessen aufgenommenen und verkörperten Muster der Ursprungsfamilien wirklich den eigenen Volitionen entsprechen.

„Dadurch, dass ich das Fremde [auch wenn es von den eigenen Eltern interiorisiert ist] als Fremdes identifizieren kann, ist es mir in einer gewissen Weise vertraut, bestärkt das Eigene, die eigene Identität (Petzold 1995f).“²⁴⁴

Diese Diskrepanzen müssen bearbeitet und aufgelöst werden, um tragfähige Kooperationen und ko-kreative Entwicklungen zu fördern. Die psychodramatische Inszenierung alternativer Szenen, kann Heilungs- und Lernprozesse initiieren und somit dysfunktionale Muster in funktionale Muster des Selbstvertrauens und der positiven Beziehungsgestaltung umbahnen.

²⁴¹ Petzold, Transversale Identität und Identitätsarbeit, S. 548

²⁴² Petzold, Mentalisierung und die Arbeit mit der „Familie im Kopf“, S. 236

²⁴³ Heuring/Petzold, Rollentheorien, Rollenkonflikte, Identität, Attributionen, S. 30

²⁴⁴ Petzold, „Macht“, „Supervisorenmacht“ und „potentialorientiertes Engagement“, S. 33

So haben die Eltern beide die Möglichkeit eigene bisher nicht stattgefundene Identitätsprozesse nachzugestalten und ihren Kindern Gleiches zu ermöglichen. Ein Verstehen des jeweils anderen (wechselseitige Empathie) in weiteren narrativen Prozessen alleinig als protektiver Faktor eröffnet im fortschreitenden Lebensverlauf kooperative und ko-kreative Entwicklungsprozesse.

Oscar Wilde drückte es so aus:

„Sei du selbst! Alle anderen sind bereits vergeben!“
-Oscar Wilde (1854-1900)

Denn, wir können niemals jemand anderes sein, wir können nur immer mehr wir selbst werden.

13.5 Die Bedeutung persönlicher Souveränität

„Auch Kinder kommen als ‚Gäste‘ auf diese Welt – für eine menschliche Lebensspanne -, und sie müssen, wie Ferenczi (1929) herausgestellt hat, ‚willkommen heißen‘ werden, wenn ihnen das Leben gelingen soll. Eine Gastgeber-Gastbeziehung ist wie jede ‚Nahraumbeziehung‘ im Menschlichen – [...] mit einem ‚Aushandeln von Grenzen und Positionen‘ auf einer Ebene des Zwischenmenschlichen verbunden.“²⁴⁵

Ich möchte durch einige Textstellen „Kor-respondenzprozesse und Polyloge (Petzold, 1978c, 2002c) [anregen, wobei (insbesondere gemeinsam mit den Kindern)] Prozesse des Aushandelns auf den Weg gebracht und strukturiert werden, bei denen es um Rechte, Pflichten, Chancen, Freiräume und Constraints, Gratifikationen und Benachteiligungen, um Macht und Machtlosigkeit und – damit verbunden – immer auch um Identifikationsbedrohung und –sicherung geht.“²⁴⁶

„Durch Ko-respondieren auf Augenhöhe, wie es für Polyloge charakteristisch ist (Petzold 1978c, 2002c), geschieht das in einer Weise, die die Macht aller an einer Situation beteiligten fördert und bekräftigt. [Dieses] Empowerment versichert, Macht haben zu dürfen, sich Expertenmacht zu attribuieren [ich mir, die Eltern sich und die Kinder sich selbst], nämlich für ihr Leben und ihre Situation.“²⁴⁷

„Förderung in guter Passung und affilialen Nahraumbeziehungen, [...] die ‚Räume persönlicher Souveränität‘ würdigt mit ihren prägnanten, aber flexiblen Grenzen [...]“²⁴⁸ „bilden ein Grundprinzip lebenslangen Lernens bis ins hohe Senium.“²⁴⁹

„Menschen, die in ihrer Kindheit und Jugend Freiraum (potential space, Winnicott 1972), Sicherheit (safe place, Katz-Bernstein 1996) und protektive Faktoren (Petzold et al. 1993) hatten, verfügen in der Regel über eine gute Basis für ihre persönliche

²⁴⁵ Petzold, Psychotherapie – Arbeitsbündnis oder „Sprache der Zärtlichkeit“ und gelebte Konvivialität?, S. 1

²⁴⁶ Vgl. Petzold, „Macht“, „Supervisorenmacht“ und „potentialorientiertes Engagement“, S. 35

²⁴⁷ Vgl. Petzold, „Macht“, „Supervisorenmacht“ und „potentialorientiertes Engagement“, S. 43

²⁴⁸ Petzold, Wege zum „Inneren Ort persönlicher Souveränität“, S. 7

²⁴⁹ Vgl. Petzold 2008i; 18, 28.

Souveränität.“²⁵⁰

„Je intensiver die Qualität von mutuell empathischen, pluridirektionalen Affiliationen (Petzold, Müller 2005), Liebe, Verbundenheitsgefühl, Wertschätzung, Mitgefühl – ist, und je größer die ‚geteilten mentalen Repräsentationen‘ sind – d.h. die kognitiven, emotionalen, volitiven Muster (Petzold 2003b; Brühlmann, Jecklin, Petzold 2004) in der familialen Polyade -, desto höher deren ‚supportative Valenz‘.“²⁵¹

13.5.1 Übungsanleitung, um sich dem inneren Ort der Souveränität anzunähern

„Mit dieser kurzen Einführung in das Konzept der ‚persönlichen Souveränität‘ wollen wir beginnen, uns dem ‚inneren Ort der Souveränität‘ [in der Arbeit mit dem Paar ggf. auch dem Ort ‚innerer Paar-Souveränität‘] anzunähern. Denken Sie einfach einmal an Situationen in ihrem Leben, wo Sie sich in einer ‚souveränen Lage‘ [als Paar] befunden haben. Versuchen Sie, sich diese Situation so konkret wie möglich ins Gedächtnis zu holen [dies ist auch in einem gemeinsamen Prozess des Paares möglich]. Die Umstände, die Zeit, die Personen, die Aufgabe [...]. Sind es mehrere Situationen, so lassen Sie diese an sich vorüberziehen, bis Ihnen eine besonders deutlich und klar wird. Versuchen Sie, in sich hineinzuspüren, nachzuspüren, wo Sie Ihre Kraft Ihre Sicherheit im leiblichen Selbstempfinden besonders klar spüren. Das kann im Brustraum sein, im Bauch, im Kopf, in den Händen, eigentlich an jedem Ort Ihres Körpers. Zuweilen handelt es sich auch um eine ‚Atmosphäre‘ allgemeinen Wohlbefindens, die den ganzen Körper erfüllt [...]. Wenn Sie mit einem solchen konkreten Ort in Kontakt sind, legen Sie Ihre Hand auf diese Stelle [...]. Wenn Sie von einer Atmosphäre oder Stimmung erfüllt sind, so lassen Sie sich noch tiefer in sie hineinsinken [...]. [ein Austausch des Paares über das jeweils Gespürte ist möglich] Beginnen Sie dann, mit den Farben auf dem Ihnen vorliegenden Blatt Ihr Erleben zu gestalten. Wählen Sie eine Farbe aus, die Ihr Erleben des ‚inneren Ortes der Souveränität‘ oder die Atmosphäre einer souveränen Lage besonders deutlich zum Ausdruck bringt, und fangen Sie an, mit Formen, Farben und Symbolen ein ‚Bild Ihrer Souveränität‘ zu gestalten [dies ist auch in Form eines gemeinsamen Bildes des Paares möglich]. Verwenden Sie für die Darstellung den auf Ihrem DIN -1- Blatt eingezeichneten Rahmen. Ihnen stehen jetzt 45 (bis 90) Minuten zur Verfügung, so dass Sie sich Zeit nehmen können, immer wieder zu sich hin zu spüren und aus Ihrer ‚inneren Resonanz‘ heraus Ihr Bild zu entwickeln.

Erweiternd möglich:

Wenn Sie nun den ‚inneren Ort der Souveränität‘ dargestellt haben, können Sie jetzt im äußeren Rahmen, der bis jetzt weiß geblieben ist, all das hineinmalen, was für den ‚äußeren Raum Ihrer Souveränität‘ kennzeichnend ist, Ihren persönlichen Freiraum des Handelns, der Darstellung und des Praktizierens Ihrer Kompetenz. Sie können auf diesem Rahmen all das malen, was Sie für Ihre persönliche Souveränität als nützlich und förderlich erfahren haben, was Sie wünschen oder brauchen. [...].

Durch diese Form der Darstellung wird der ‚inner place and outer space of sovereignty‘ darstellbar und zugänglich. Die Auswertung der Bilder kann in verschiedener Weise geschehen [...]. Wird ein Bild in einer konfliktzentriert-aufdeckenden Art und Weise

²⁵⁰ Petzold, Wege zum „Inneren Ort persönlicher Souveränität“, S. 7/8

²⁵¹ Petzold, Mentalisierung und die Arbeit mit der „Familie im Kopf“, S.223

bearbeitet [...] ermöglicht dies eine äußerst intensive, salutogene und persönlichkeitsentwickelnde Selbsterfahrung als profunde Auslotung der eigenen Tiefendimension, denn Menschen kennen sich natürlich hier nur in bestimmten Grenzen. Diese können bei kundiger und kompetenter Begleitung erweitert werden. ‚Der Ort persönlicher Souveränität‘ kann durch solche Arbeit, wurde er durch belastende biographische Erfahrungen oder Defizite beschädigt oder schwach ausgebildet, gekräftigt und heilend aufgebaut werden. Es ist weiterhin möglich, durch therapeutische Arbeit mit salutogener, wellness-zentrierter Ausrichtung (Schafer 1996) als einen ‚Weg der Arbeit an sich selbst‘ (neben Wegen wie Meditation, Naturerleben, Extremerfahrungen) die persönliche Souveränität beständig zu erweitern und zu vertiefen – eine lebenslange Aufgabe.“²⁵²

„Souveränität als einen Ort ‚innerer Freiheit‘ (Berdjajew 1939, 1954) gilt es zu entwickeln und zu fördern, da aus ihm Integrität (Petzold, Orth 2011), Selbstsicherheit, Standfestigkeit, Führungsqualitäten, fundierte Kollegialität, Polylog- und Dialogfähigkeit, Besonnenheit, verantwortetes Handeln erwachsen, Qualitäten, die Persönlichkeiten kennzeichnen [...]. Die wesentlichsten Aufgaben von SupervisorInnen oder Coaches [Beratern und Therapeuten] liegen nicht bei schwierigen Themen, die es zu bearbeiten gilt, sondern in der Förderung von Persönlichkeiten, die aus dem Erleben ihrer Souveränität und der Gewissheit ihrer Integrität in intersubjektive Korrespondenz eintreten können, ohne anderen ihren Freiraum zu nehmen – aus Angst, aus Konkurrenz, aus dysfunktionalem Machtstreben. Solche Persönlichkeiten sind zu einer koreflexiven professionellen Haltung und Praxis fähig, zu einer ‚Kollegialität‘ [oder auch Beziehungsgestaltung], in der Verantwortung, Loyalität, Offenheit, Konfliktfähigkeit, Bereitschaft zur Auseinandersetzung, Kordialität und Solidarität Rückhalt für eine ko-kreative Zusammenarbeit und einen soliden Hintergrund und Boden für professionellen Alltag bieten.“²⁵³

13.6 Abschließende Betrachtungen im Bereich Erziehung

Ich rege die Familie an, die Erziehungsberatungsstelle der Stadt aufzusuchen, wenn im Bereich des familiären Miteinanders zukünftig weitere Fragestellungen und ggf. resultierende Konflikte auftauchen oder die Kinder einen Leidensdruck signalisieren. Mit der Erziehungsberatungsstelle habe ich bereits in der Vergangenheit sehr positive Erfahrungen gemacht und kann der Familie Mitarbeiter benennen, die ich für sehr kompetent halte.

Weitere Zusammenhänge werden sich der Familie mit der Zeit, vielleicht auch zu ihrer Zeit, eröffnen. Denn Entwicklung braucht Zeit. Mit dem Wissen, dass die Familie sich in dynamischen Regulationsprozessen im Rahmen der Selbstorganisation von pathogenen und salutogenen Einflüssen und wechselseitigem Empowerment regulieren kann, sehe ich eine aktuelle Stabilisierung und Beruhigung der familiären Situation, die den Boden für zukünftige Entwicklungsprozesse und dem Begreifen des Lebens als Suchbewegung zu einem guten konvivialen Miteinander und zu einem engagierten Füreinander darstellen kann.

²⁵² Petzold, Wege zum „Inneren Ort persönlicher Souveränität“, S. 11/12

²⁵³ Petzold, Wege zum „Inneren Ort persönlicher Souveränität“, S. 8

Ziel beider Partner ist es, dass die Kinder „durch mitmenschliche Zuwendung und Liebe genährt und satt werden.“^{254 255}

Vielleicht haben Kinder, einer Prägung derartiger Gestalt, irgendwann die Möglichkeit mit einem *transversalen Blick*, Lösungen für die vielen Bereiche ohne Lösungen auf diesem Planeten Erde zu entwickeln.

14. Lebensstiländerungen

14.1 Life-Style-Arbeit

„Durch die Erstellung von ‚Life Style Charts‘ mit ‚kreativen Medien‘ (Farben, Collagematerial). Der Lebensstil ist die Gesamtheit der kognitiven, emotionalen, volitionalen, sozial-kommunikativen und alltagspraktisch-performativen Muster/Schemata, die ein Mensch in seinem Lebensalltag realisiert. Das integrative Lebensstil-Konzept wird für den Sprach-Code der Zielgruppe kurz und verständlich umformuliert und erläutert und die PatientInnen/KlientInnen werden aufgefordert, alles was ihren Lebensstil kennzeichnet, zu Papier zu bringen. Schlaf- und Ernährungsgewohnheiten gehören genauso dazu wie Bewegungsaktivität/Passivität, soziales Kontaktverhalten usw. [...] Durch eine ‚Life Style Analysis‘ können die starken und problematischen Seiten des Lebensstils mit ihrem biographischen Herkommen bis in Herkunftsfamilien betrachtet und bewertet werden, aber es werden auch die Vielfältigkeit und dominante Momente des Lebensstils hier und heute im semiprojektiven Bild erkennbar. Es wird damit auch deutlich, wo gute Verhältnisse vorliegen oder wo Veränderungsbedarf gegeben ist und wo Veränderungshindernisse zu erwarten sind. Jeder, der sich seine eigenen Lebensstilmuster und seine Versuche, diese zu verändern, bewusst macht, weiß um die damit verbundenen Schwierigkeiten, weil hier Qualitäten und Strukturen der eigenen Identität in zentraler Weise berührt werden. Die erforderliche Gedanken-, Gefühls und nicht zuletzt Willensarbeit (Petzold, Sieper 2008a) muss durch begleiteten ‚Life Style Change‘ in der Psycho- und Soziotherapie – ggf. unterstützt durch Case Management (Jüster 2007; Petzold, Sieper, Orth-Petzold 2011) - mehrdimensional angegangen werden. Der Lebensstil ist ja ‚verkörperte Kultur‘ [...]. Es wird immer wieder die Bewusstheit für leibliche und emotionale Resonanz auf die Szenen und Atmosphären, die im Lebensstil und seinen interaktiven Konstellationen/Szenen aufgefunden werden, geschärft, und es findet ein ‚Auslotsen‘ (sounding) der entdeckten, leiblichen Tiefendimensionen von Gefühlen – belastenden und bereichernden – statt. So werden die Außenwirkungen relevanter Bezugspersonen des emotionalen Nahraums im Netzwerk zugänglich, aber auch die eigenen Wirkungen ins Netzwerk bewusst gemacht. Das ‚eigenleibliche Spüren‘ der inneren Resonanzen, eine Art persönlicher Mindfulness-Übungen für das Leibliche und Soziale zugleich, erschließt die Geschichte der eigenen ‚emotionalen Schemata‘ und Interaktionspräferenzen im Lebensstil. Wege der Modifikation dysfunktionaler Lebensstile beziehen die leibliche Selbstpräsentation (Goffmann 1959), die Identitätsinszenierungen ein durch konkrete Übungen des Andersseins (Orth 2011). Ein Schwerpunkt liegt dabei auf der Erarbeitung ‚psychologischer Medikation‘ (Pierre Janet 1919) z.B. gegen Selbstunsicherheit,

²⁵⁴ Vgl. Petzold 2010k.

²⁵⁵ **13.2.1 Liebe und Empathie**

Ängstlichkeit, Schuld. Ziel ist Kräftigung der ‚emotionalen Fitness‘ (sensu Darwin) durch emotionale Regulationskompetenz, die den gesamten Lebensstil zu stärken vermag, denn Gefühle, Empfindungen, Stimmungen sind basal leibliche Phänomene [...]. Will man den Lebensstil ändern, muss man den leiblichen Habitus (Bourdieu 1997) des Selbst, seine Körpersprache (...eitas-Magalhaes 2011) als leibliche Botschaft an andere Subjekte ändern. [...] Der Leib ist ein ‚Reservoir von atmosphären-erfüllten Szenen‘ [...] Es ist wesentlich für Menschen festzustellen, ob ihr Lifestyle und ihre Lifestyle Community, das bieten, was sie brauchen [...], dass man in ihr ein ‚gutes Leben‘ oder doch ‚a life good enough‘ verwirklichen kann.“²⁵⁶

Bezogen auf das Paar habe ich den Lifestyle mit den Metatheorien des Tree of Science (Petzold 2003) als Hintergrundwissen in der Betrachtung der 5 Säulen der Identität genutzt und im weiteren Verlauf die Bewusstwerdung des eigenleiblichen Spürens der inneren Resonanzen, die eigenen Auswirkungen auf den jeweils anderen Partner durch szenische Darstellungen gefördert. In vielen Gesprächen auf vielen Ebenen wurden dysfunktionale Muster identifiziert und Ressourcen und Potentiale nutzbar gemacht. Anderes Verhalten wurde unter Einbeziehung umfassender Leiblichkeit trainiert und gefestigt. Dem Thema Wertevermittlung wurde viel Raum in Form von „methodenübergreifenden, erlebnisaktivierenden Dialog oder auch Polylog, das Gespräch mit vielen und nach vielen Seiten“²⁵⁷ gegeben.

„[...] Konzept der Angrenzung (Petzold 2012c): Grenze ist Kontaktfläche und Grenzlinie zugleich und Ort des Austauschs und des ‚Aushandelns von Grenzen und Positionen‘. Das kennzeichnet Beziehung (in der Liebe, der Therapie, [...]). In diesen Prozessen beginnt man im Austausch von Verschiedenheiten, Gemeinsamkeiten zu integrieren.“²⁵⁸

14.2. Frische in der Beziehung durch Naturerleben

Für Herrn und Frau P. erscheint es darüber hinaus manchmal sinnvoll weniger zu denken. Daher machen meines Erachtens Anregungen über einen natürlichen Lebensstil Sinn.

„Naturerfahrung ist immer auch Selbsterfahrung, Naturverständnis und -erkenntnis öffnet viele Zugänge zum Selbstverstehen, zu den eigenen inneren Landschaften und Lebensquellen: Naturtherapie bedeutet, die eigenen Persönlichkeit zu entfalten [...]. Im Kontakt mit der Natur, im Landschaftserleben und in der Landschaftsgestaltung vermag der Mensch wieder die von Albert Schweitzer propagierte ‚Ehrfurcht vor dem Leben‘ erspüren, sich selbst zu finden, Schönheit, Gemeinschaft, Sinn und ‚Freude am Lebendigen‘ zu erfahren: Freude an sich selbst, an der Natur und am Mitmenschen [...]. Dabei geht es um schwierige Lebensstilveränderungen.“²⁵⁹

²⁵⁶ Petzold, Transversale Identität und Identitätsarbeit, S. 545-547

²⁵⁷ Petzold, Es geht um eine Begrünung der Seele, S.63 (vgl. Einleitung)

²⁵⁸ Petzold, Kulturtheoretische und neuropsychologische Überlegungen zu Fundamentalismusproblemen, Migration und prekärer Identitätsbildung in „unruhigen Zeiten“ am Beispiel dysfunktionaler neurozerebraler Habitualisierung durch Burka, Niqab, Genital Mutilation, S.6

²⁵⁹ Petzold, Es geht um eine Begrünung der Seele, S. 62

„Menschen müssen in ihrer Lebensgestaltung und Familien müssen für die Kindererziehung (Berger 2006) für derartige Wirkungen (re)sensibilisiert werden, um die wohl-tuende Wirkung ‚multipler Stimulierung‘ in ökosomatisch heilsamen Kontexten zu nutzen (Petzold 2002r), wie es neuerlich auch in der systemischen Therapie entdeckt wurde (Berger, McLeod 2006). Die Möglichkeiten dazu tragen wir mit archaischen ‚funktionalen Systemen‘ als Erbe unserer menschlichen Vorzeit in uns.“²⁶⁰

Die Einbettung des *Zeitgeistes* berücksichtigend, bin ich mir darüber im Klaren, dass:

„Je größer die Freiräume von Gesellschaften sind, je breiter die Flexibilisierungsmöglichkeiten sind, die sie einräumen, je höher die Flexibilitätsanforderungen sind, die sich gesellschaftlich stellen, desto vielfältiger, fließender (mit Flow-, Fluency-, Kon-flux-Qualitäten ausgestattet, vgl. Petzold 1998a; Scikszentmihaylyi 1985) kann sich Identität realisieren - oder sie muss es sogar.“²⁶¹

Die Familie greift diese Anregung zu einer Lebensstilveränderung in der Art auf, dass Wanderungen in die Natur Bestandteil des Familienlebens werden. So nutzt die Familie Naturerfahrungen, um Frische und Wohlbefinden im Familienleben wieder spürbar werden zu lassen.

14.3 Eine umfassende Achtsamkeit

Im gesamten Beratungsprozess wurde Achtsamkeit geschult. Um den Sinn dieses komplexen und weitgreifenden Achtsamkeitsgedanken zu verdeutlichen, noch einige abschließende Gedanken und Anregungen. Dies dient der Verdeutlichung des Weges aus den Mustern der Verletzungen und der Entwicklung einer erweiterten Wertekultur, um das eigene *Denken, Fühlen und Wollen* und das des Partners zu verstehen und aufgrund dieser Erkenntnisse mit anderen Handlungsweisen zu reagieren.

Achtsamkeit ist in der meditativ-nootherapeutischen Praxis der Integrativen Therapie bereits seit langem ein bedeutsames Konzept.

Dabei ist die Biographiearbeit²⁶² sehr unterstützend, die „in der Auseinandersetzung mit der eigenen Biographie mit der Frage beginnt: Wie bin ich die/der geworden, der oder die ich bin. Was lässt mich wahrnehmen, denken, fühlen – lieben und zürnen, trauern und froh sein -, lässt mich wollen, handeln, wie es mir eigen ist? Dieses Nachsinnen – ein Nachspüren, Nachfühlen und Nachdenken [...]“²⁶³) - ist wesentlich.

²⁶⁰ Petzold, Mentalisierung und die Arbeit mit der „Familie im Kopf“, S.205

²⁶¹ Petzold, Transversale Identität und Identitätsarbeit, S. 440

²⁶² **9.3.1 Die Ressource der Biographieerarbeitung**

²⁶³ Petzold, „Narrative Biographiearbeit & Biographieerarbeitung, S. 9



Diese Fragen lassen mich ebenso an mein *Geworden Sein* stoßen. Jede Erfahrung mit Klienten ist Teil meiner Biographie wie auch Prozesse in der gemeinsamen Arbeit die Biographie der Menschen in dem Feld der Beratungssituation ausmachen. Heil wird man durch die Interiorisierung wohlwollender Menschen, die mit mir achtsam und sorgsam umgehen und die ich interiorisiere, was mir ermöglicht mit anderen achtsam zu sein. Deshalb brauchen wir eine *komplexe Achtsamkeit* nach Petzold.

„Es geht [in der Paarberatung wie] in der Psychotherapie um Beziehungsprozesse im Nahraum als einem ‚sensitive caregiving‘, das ‚interiorisiert‘ (Vygotskij) werden kann.“²⁶⁴

„Ohne Sympathie keine Heilung!“
-Ferenczi (1932-1988)

„– der Beziehungsfaktor ist der bedeutsamste Faktor“ (Märtens, Petzold 1998) „es ist die liebevolle, respektvolle, wertschätzende, stützende und schützende Annahme in der therapeutischen Beziehung, die heilend wirkt (Loth 2003). Es ist Ferenczis Weg der Mutualität, Marcells Intersubjektivität, um die es geht.“²⁶⁵

„Marcel betont, dass Intersubjektivität in Fülle nur in einer liebenden Beziehung möglich ist; denn nur in der Liebe ist wirkliches Erkennen und Verstehen gegeben, und

²⁶⁴ Petzold, Psychotherapie – Arbeitsbündnis oder „Sprache der Zärtlichkeit“ und gelebte Konvivialität?, S. 1

²⁶⁵ Petzold, Psychotherapie – Arbeitsbündnis oder „Sprache der Zärtlichkeit“ und gelebte Konvivialität?, S. 8

darum geht es ja im menschlichen Leben und in der Therapie [/ Beratung] als Hilfe zum Gelingen dieses Lebens: sich selbst, den anderen, die Welt erkennen und verstehen lernen, um sich zu Hause zu fühlen.“²⁶⁶

„Sich selbst lieben zu können erfordert Interiorisierung des Geliebt-worden-Seins, das man dann auf sich Selbst (und natürlich auf andere) anwenden kann.“²⁶⁷

„Auch wenn Achtsamkeit genetisch disponiert ist, bedeutet komplexe Achtsamkeit das Ergebnis gemeinsamer Achtsamkeitserfahrungen und Achtsamkeitspraxis, die interiorisiert wird (Petzold 2012e). Deshalb darf die ‚therapeutische Beziehung‘ [...] nicht vernachlässigt werden [...]. Es ist auch wichtig wer einen Stimulus wie darbietet - welche Qualität die therapeutische Beziehung hat.“ (idem 2003a, 781-808, 2012b)

Hoffentlich ist es mir gelungen, dem Paar euthyme LebensWege, reich an protektiven Ereignissen und entwicklungsfördernden Erfahrungen aufzuzeigen und spürbar werden zu lassen, um benigne Interiorisierungen zu ermöglichen.

„In dieser Form therapeutischer Arbeit spielt nicht zuletzt die erlebte, komplexe Achtsamkeit der Therapeutin / des Therapeuten eine Rolle, die wahrgenommen und interiorisiert wird (sensu Vygotskij 1992, vgl. Petzold 2012e): Weil ich in komplexer Achtsamkeit erfasst worden bin, beginne ich mich selbst in komplexer Weise achtsam zu erfassen, entdecke ich meine eigene Vielfalt, meine euthymen Potentiale und entwickle sie. Das heißt Interiorisierung.“²⁶⁸

„Die Menschen müssen ihren Lebensstil betrachten und darüber nachsinnen, ob er für sie und ihren Lebenszusammenhang im Nahraum wie in ihrem übergeordneten Kontext gesund, ‚euthym‘ und sinnvoll oder ‚weise‘ ist.“²⁶⁹

„Im Nahraum einer zugewandten therapeutischen Beziehung können Zuwendungsqualitäten ‚interiorisiert‘ und sich selbst gegenüber zur Anwendung gebracht werden (Vygotskij 1992; Petzold 2009h).“²⁷⁰

Herr und Frau P. haben in der Beratungssituation verschiedene Wege des Achtsamkeitstrainings im Integrativen Ansatz im Sinne der (buddhistischen) Mindfulness Praxis kennengelernt und konnten so ein geschärftes Bewusstsein entwickeln. Sie können so durch ihren gemeinsamen Entwicklungsweg „[...] eine ‚euthyme Achtsamkeit‘ entwickeln – eine Sensibilität für das ‚eigene Wohlsein‘, das ‚Wohlergehen des Partners‘ sowie das ‚Wohlergehen Anderer‘ (vgl. Petzold 2005r).“²⁷¹

„Es geht auch um ein Besinnen, ein Betrachten, um Versunkenheit – ‚für sich gemeinsam‘, denn wir sind in die Gemeinschaft des Lebendigen, in die Natur, in die Lebenswelt, der wir angehören, eingebunden.“²⁷²

²⁶⁶ Petzold, Psychotherapie – Arbeitsbündnis oder „Sprache der Zärtlichkeit“ und gelebte Konvivialität?, S. 5

²⁶⁷ Petzold, Psychotherapie – Arbeitsbündnis oder „Sprache der Zärtlichkeit“ und gelebte Konvivialität?, S. 9

²⁶⁸ Petzold, Euthyme Therapie, S. 39

²⁶⁹ Petzold, Euthyme Therapie, S. 40

²⁷⁰ Petzold, Euthyme Therapie, S. 10

²⁷¹ Petzold, Euthyme Therapie, S. 32/33

²⁷² Petzold, Euthyme Therapie, S. 35

14.3.1 Konstruktives Zweifeln als achtsame Möglichkeit im *bibliotherapeutischen Prozess*

Ich habe im gesamten Beratungsverlauf versucht, den festgeschriebenen Mustern und Sichtweisen beider Partner aus ihren Ursprungsfamilien mit einem *besonnenen, kreativen und ressourcengenerierenden Stil des Zweifeln*s zu begegnen, indem ich meine Intuition genutzt habe und eigenleiblich Gespürtes als *zweifelndes Denken* („Kann es sein, dass?“), als *zweifelndes Fühlen* („Ich habe das Gefühl, das stimmt so nicht!“) und *zweifelndes Wollen* („Ich will das so nicht akzeptieren“) geäußert habe.

„Zweifel bringt uns immer wieder an Fragen des Vertrauens und verlangt von uns persönlichen Mut, zuweilen Zivilcourage. *Konstruktives Zweifeln* affirmiert die prinzipielle Befragbarkeit jeder Aussage, denn das begründet die Möglichkeit vielfältiger Wahrheiten und pluralen Sinns, vermindert dogmatisierende Festschreibung von Fehlauffassung und bietet die Chance zur Überschreitung von Bisherigem. ‚Mutiger Zweifel‘ ist die Kraft, die uns ‚der Wahrheit ins Auge‘ schauen lässt, auch wenn diese schmerzlich oder schwer auszuhalten ist. Solcher Zweifel wird Motor von Veränderung (Petzold 2014f).“²⁷³

14.3.2 Achtsamkeit im eigenleiblichen Spüren

„Achtsamkeit im Bereich des eigenleiblichen Spürens (Atemwahrnehmung, Körperwahrnehmung, etc.) Berührung, Bewegung, Ernährung, [...]) stellt gelingende Prophylaxe in der Behandlung von Burnout dar. Eine Kultivierung der Achtsamkeit im Alltag dient der Selbstsorge und des Selbst-Mitgefühls. Wie auch eine achtsame Kommunikation Bestandteil einer integren, liebevollen Zwischenmenschlichkeit ist und Basis eines wertschätzenden Umgangs in einer Beziehung, denn: ‚Mensch wird man nur durch Mitmenschen.‘ (Petzold 1991a), welches auf dem integrativen anthropologischen Grundaxiom ‚Sein ist Mit-Sein‘ (Petzold 1978c, 1980f, 230) basiert.“²⁷⁴

Die Budotherapie – Kampf, Stille, Tanz im Integrativen Verfahren stellt eine Form der Integrativen Bewegungstherapie dar.

KataForm, Kampf, Tanz

„Mit ‚Kata‘ bezeichnet man im Karatedo ein festgelegtes Bewegungsmuster im Raum, die stilisierte Form eines Kampfes gegen mehrere imaginäre Gegner. Geübt werden dabei präzise, sichere und kraftvolle Technik, Standfestigkeit, Wendigkeit und vitale Präsenz. Die Kata wird zum Tanz, zur Choreographie meiner Lebendigkeit, zum ‚Gesamtkunstwerk‘ meiner persönlichen Ausdruckskraft. Die Form gibt mir Orientierung, ich forme mich gleichwohl selbst und finde zu meinem persönlichen Tanz durch mein Leben. Im gemeinsamen Tanz kann zäh gerungen, hart gekämpft, vorsichtig erspürt und sanft geführt werden – immer im Kontakt, immer gemeinsam, immer partnerschaftlich und in Würde.“²⁷⁵

²⁷³ Petzold, Wege zum „Inneren Ort persönlicher Souveränität“, S. 10

²⁷⁴ Petzold, Psychotherapie – Arbeitsbündnis oder „Sprache der Zärtlichkeit“ und gelebte Konvivialität?, S. 3

²⁷⁵ Frank Siegele, Kompaktweiterbildung im Integrativen Verfahren, eag-fpi.com / 4. Seminar.

Ein Seminar innerhalb der Ausbildung Burnout- und Stressberatung im Integrativen Verfahren wurde von Frank Siegele geleitet. Ich fühle mich sehr angesprochen von der Budotherapie-Ausbildung, um Paaren diesen gemeinsamen Tanz und manchmal auch Kampf in dieser kunstvollen Form der Bewegung nahebringen und vermitteln zu können.

15 Beenden des Beratungsprozesses

Für die Familie erscheint es sinnvoll die gemeinsamen Termine zum Familienrat wieder zu installieren. Sie berücksichtigen Herrn P.'s Wunsch nach Struktur und Verbindlichkeit und scheinen auch den Kindern und Frau P. ein Gefühl von Gemeinschaft zu vermitteln. In diesem Zusammenhang unterstützen auch Rituale, wie die Feste unseres Kulturkreises zu feiern oder gemeinsame Mahlzeiten, dieses Gemeinschaftsgefühl. Den Eltern ist ihre Verantwortung den Kindern gegenüber sehr bewusst.



„Die Kernfamilie, bestehend aus Vater, Mutter und Kindern, ist immer noch die dominierende Familienform, obwohl sie häufiger als früher aufgelöst und neu gebildet wird. Ihre Gemeinschaft beruht auf Verliebtheit, Verpflichtung, Liebe und Willen - in dieser Reihenfolge. Dabei entscheidet die Qualität der Beziehung der Erwachsenen über den allgemeinen Ton, die Stimmung und die Atmosphäre der Familie.“²⁷⁶

„Wenn wir die Verantwortung für die Qualität des familiären Zusammenspiels durch persönliche Verantwortung ersetzen, fördert dies auch die Nähe, Sicherheit und Gegenseitigkeit in der Paarbeziehung der Erwachsenen.“²⁷⁷

Ein gemeinsamer Urlaub könnte für alle Familienmitglieder Erholung bedeuten. Für

²⁷⁶ Juul, Was Familien trägt, S. 117/118

²⁷⁷ Juul, Was Familien trägt, S. 148

diesen findet mit dem Paar ein Termin statt, um alle von beiden Partnern als schwierig empfundenen Punkte, die der Erholung im Wege stehen könnten, aufzugreifen und eine Lösung für den Augenblick zu finden. Grundsatzthemen sollen auf einen späteren Termin verschoben werden und das Genießen und Ausruhen im Vordergrund stehen.

„Also kein Wunder, das wir uns bei jahrelanger beruflicher Anspannung, [...] oder nach langwierigen zwischenmenschlichen Konflikten ausgelaugt und müde fühlen [...]“²⁷⁸

„Die beste Medizin gegen solche Konflikte sind gemeinsame Erlebnisse, ob zu zweit oder mit der ganzen Familie [...]. Arbeit und Erholung sind zwei Seiten einer Medaille.“²⁷⁹

„Aufgrund seiner Neuroplastizität, seiner Bewältigungsfähigkeiten (coping), seiner explorativen Neugier und seiner poetischen Gestaltungsmöglichkeiten (creating) - das alles sind Qualitäten von Gesundheit - können Menschen auch bis ins hohe Alter mit Negativeinflüssen fertig werden, angeschlagene Gesundheit wieder gewinnen oder mit Einbußen leben lernen, besonders, wenn sie durch Coaching, Beratung, Therapie Unterstützung erhalten.“²⁸⁰

Um die Ressource des Paares, dass sie gemeinsam einen Weg finden wollen, hervorzuheben und dennoch jeden Partner auf seine Eigenverantwortlichkeit hinzuweisen, habe ich diese Geschichte für Herrn und Frau P. ausgewählt:

„Die schmutzigen Nester

Eine Taube wechselte ständig ihr Nest. Der scharfe Geruch, den die Nester im Laufe der Zeit entwickelten, war für sie unerträglich. Darüber beklagte sie sich bitter bei einer weisen, alten, erfahrenen Taube. Diese nickte mehrmals mit dem Kopf und sagte: ‚Durch ständigen Wechsel der Nester änderst du nichts. Der Geruch, der dich stört, kommt nicht von den Nestern, sondern von dir selbst‘.“²⁸¹

„Unvereinbar ist die Ehe wohl nur mit der Vollzeitleidenschaft, deren Energieniveau nicht durchzuhalten ist, leicht vereinbar aber mit der Teilzeitleidenschaft, die phasenweise gelebt werden kann. Sie erlaubt das Leben damit, dass die Leidenschaft pausiert, wenn Alltag vorherrscht, und wieder aufflammt, wenn ihr Gelegenheit dazu gegeben wird. Sie ist der schönste Grund des Zusammenseins, aber im Alltag drängen andere Dinge sich vor, Unzulänglichkeiten und unaufhebbare Widersprüche, die besser von vornherein mit einbezogen werden, statt unaufhörlich an dieser Störung der Harmonie zu verzweifeln.“²⁸²

Ebenso habe ich Frau P., die oftmals ambivalent erscheint und sich dennoch immer wieder für die Ehe entscheidet, wo sie das Fehlen einiger Gesprächsinhalte bemängelt, eine Textpassage vorgelesen:

²⁷⁸ Frank/Storch, Die Mañana Kompetenz, S.83

²⁷⁹ Juul, Was Familien trägt, S. 127

²⁸⁰ Ostermann, Gesundheitscoaching, S.16

²⁸¹ Peseschkian, Der Kaufmann und der Papagei, S.81

²⁸² Dem Leben Sinn geben, Smid, S. 27

„Aber im Laufe ihres sechzehnten Lebensjahres verlor sich selbst diese Art von Gesprächen in verlegenem Gestotter und Erröten, bestenfalls noch Fragen nach dem Wetter. ‚Meinst du, es wird Regen geben, Butterblume?‘ ‚Ich glaube nicht, der Himmel ist blau.‘ ‚Na, es könnte doch regnen?‘ ‚Ja, möglich.‘ ‚Du denkst wohl, du bist zu gut für alle andern, was, Butterblume?‘ ‚Nein, ich glaube bloß nicht, dass es Regen gibt, das ist alles.‘“²⁸³

„Zu den Hauptwirkungen einer Geschichte gehört es, dass sie beim Klienten einen Zustand der Entspannung herbeiführt und in ihm erwartungsvolle Hoffnung sowie eine Suchhaltung aktiviert, die dem Finden von Lösungen zuträglich ist. So bleibt ohne eine Erklärung noch die Chance, dass der Hörer so lange nach der Bedeutung der Geschichte sucht, bis er etwas gefunden hat, was nützlich ist, auch wenn es etwas anderes ist als das, was der Erzähler meinte.“²⁸⁴

„Zwar ist Identität von Erzählungen der Vergangenheit bestimmt, aber diese inszenieren sich immer in einer jeweils gegebenen Gegenwart im Sinne eines Neubeginns, und es wird in der Entscheidung der jeweiligen Menschen liegen, wie viel ‚Macht‘ (Orth, Petzold, Sieper 1999) sie den Kräften der Vergangenheit einräumen wollen, und wie viel an eigengestalteter Zukunft sie mit ihren ‚Konvois‘, d.h. ihrem Weggeleit von FreundInnen, KollegInnen sie hier und heute für die Gestaltung ihrer Identität in der und für die Zukunft beginnen wollen.“²⁸⁵



²⁸³ Goldmann, Die Brautprinzessin, S.43

²⁸⁴ Handbuch des therapeutischen Erzählens, Hammel, S.348

²⁸⁵ Petzold, Transversale Identität und Identitätsarbeit, S. 513

16 Resümee der Beratung

Der Familie ist es gelungen den Urlaub zu genießen, neue soziale Kontakte zu knüpfen und Frische zu erleben. Angeregt von vielen positiven Eindrücken werden nach der Rückkehr bestehende soziale Kontakte aktiviert und mit Leben gefüllt. Das Paar scheint in der Entwicklung eines neuen Lebensstils unterwegs zu sein. Bekannte Stressmomente tauchen weiterhin auf, werden aber in der Regel konstruktiver gelöst. Eine größere Offenheit und Selbstverständlichkeit scheint lebbar. So kann sich meines Erachtens weiterhin Vertrauen in das gemeinsame Leben mit gemäßigten Ungleichgewichten und Positionen auf Zeit, die dem Fluss des Lebens angepasst sind, entwickeln. Mit diesem positiven Grundgefühl und dem Wissen,

„dass ‚multiple Stimulierung‘ hervorragende Möglichkeiten bietet, verödetes Seelenleben, zugrundegegangene Leiblichkeit, ruinierte soziale Netzwerke zu einer ‚revitalisation‘, zu einer Lebendigkeit und Produktivität zu führen.“²⁸⁶

Und es Zeit und Ruhephasen in lebendigen Systemen braucht, da Entwicklung in zyklischen Rhythmen verläuft, verabschiede ich mich von dem Paar. Es besteht für das darauffolgende Jahr die Planung an einem Wochenendseminar für Paare teilzunehmen. Dies wird ein völlig neues Erleben für Herrn und Frau P., die derartige Wirkweisen von Polyaden in Ko-respondenzprozessen, gelebter Ko-kreativität und der resultierenden Synthese in einer Gruppe mit anderen Paaren bisher nicht kennengelernt haben. So ist umfassendes eigenleibliches und zwischenleibliches Neu-Erlernen für beide Partner möglich.

„Die grundsätzliche und umfassende Lernfähigkeit der Hominiden, die Veränderbarkeit von Genexpressionen und Genregulationen, die Neuroplastizität des menschlichen Gehirns und Nervensystems und die damit gegebene Modifizierbarkeit von kognitiven Landkarten, emotionalen Stilen, Mustern der Regulationskompetenz aufgrund von ‚exzentrischer und reflexiver‘ Auswertung und volitionaler Umsetzung von Erfahrungen sind die wesentlichsten, evolutionsbiologisch höchst sinnvollen Selektionsvorteile der Hominiden vom Sapiens-Typus. Diese exzentrische Lernfähigkeit und modulierbare Regulationskompetenz muss als das zentrale Programm, als das ‚Basisnarrativ‘ des Homo Sapiens angesehen werden, von dem alle anderen Narrative ([...], Paar-, Aggressionsverhalten etc.) bestimmt werden können“²⁸⁷

Vielleicht gelingt es dem Paar zukünftig zu elastischen Affiliationsqualitäten zu gelangen, wobei Vertrautheit, Loyalität, wechselseitiger Support wie die Berücksichtigung der Würde (Dignität) eines jeden einzelnen im Vordergrund stehen und dem besonderen des jeweils anderen (den verschiedenen Perspektiven, Bewertungen und Interessen) mit einer annehmenden, wertschätzenden Grundhaltung begegnet wird.

„Beziehung dieser Qualität kann so als ‚Medikament‘ wirken, weil sie im konvivialen Schutzraum des Zwischenmenschlichen Heil- und Regenerationsprozesse ermöglicht.“²⁸⁸ Genauso kann eine Erkenntnis sein: „dass man selbst im Dissens miteinander

²⁸⁶ Petzold, Euthyme Therapie, S. 11

²⁸⁷ Petzold, Integrative Supervision, Meta-Consulting, Organisationsentwicklung, S. 376

²⁸⁸ Petzold, Müller, Modalitäten der Relationalität, S. 31

der zu leben vermag, weil die Streitpunkte (teilweise) nicht zu beseitigen sind. Diese Konflikte müssen ausgehalten werden.“²⁸⁹

„...ist es nicht das ‚zusammenklingende Widerstreitende‘,
das, wenn es gelingen sollte,
die ‚schönste Harmonie‘ schafft?“
–Heraklit von Ephesos (ca. 540-480 v.u.Z.)

In jedem Bereich der 5 Säulen erlebt das Paar Erweiterungen:

Im Bereich der Leiblichkeit:

- *In der Gestaltung eines bewegungsaktiveren Lebensstiles*
- *In der Steuerung ihrer Emotionen*
- *Einer gelingenderen Impulskontrolle*
- *Einem besseren Verstehen der eigenen Geschichte und den Zusammenhängen im gemeinsamen Erleben*
- *Einem realistisch erscheinenden Optimismus*
- *Einer verbesserten Kommunikations- und Interaktionsfähigkeit*

Im Bereich des sozialen Netzwerkes:

- *In der Wiederbelebung und dem Neuaufbau von Kontakten, die unterstützend wirksam sind*

Im Bereich Arbeit/Leistung/Freizeit:

- *Herr P. integriert Pausen in seine Arbeitszeiten*
- *Das gemeinsame Genießen der Natur*
- *Erweiterung sportlicher Aktivitäten und Hobbys*

Im Bereich der materiellen Sicherheit:

- *Das Paar genießt nach wie vor einen gehobenen Lebensstil wobei Ängste über den Verlust von materiellen Werten in den Hintergrund getreten sind*

Im Bereich der Werte:

- *dem Gefühl der eigenen Wirksamkeit auch in Form von gespürter Phantasie und Willenskraft*
- *Einem Austausch über Werte, Pläne und Zukünftiges*
- *Einem größeren Verständnis dem Partner gegenüber*

Resilienz

„Petzold (1996) versteht unter Resilienz folgende Phänomene:

- eine hereditäre Disposition zur Vitalität, die eine gewisse Unempfindlichkeit gegenüber Belastungsfaktoren gewährleistet.
- Die Fähigkeit, sich nach traumatischen Erfahrungen schnell und nachhaltig zu erholen.
- Die Fähigkeit, Situationskontrolle und Kompetenz unter akuten Stress und in Konfliktsituationen aufrecht zu erhalten.
- Die Fähigkeit, sich an Belastungssituationen so anzupassen, dass Möglichkeiten bestehen, in ihnen zu überleben, ohne dass psychische oder psychoso-

²⁸⁹ Petzold, Integrative Beratung, differentielle Konflikttheorie und komplexe soziale Repräsentationen, S.23

matische Schädigungen feststellbar werden.

- Die Möglichkeit, Belastungserfahrungen zu kommunizieren und aufgrund von Netzwerkorientierung und guter interaktiver Kompetenz und Performanz Schutzpersonen zu mobilisieren.“²⁹⁰

Das Paar scheint den Stürmen des Lebens nun deutlich resilienter, ausgestattet mit Fähigkeiten zur Gestaltung einer Lebens- und Paarkunst standhalten zu können.



Erweiternde Betrachtungen:

„Wenn die Kunst des Liebens schon nicht auf die Fortdauer der Leidenschaft zielen kann, so doch darauf, leidenschaftliche Elemente und Momente in die alltägliche Landschaft der Gewohnheiten einzufügen.“²⁹¹

„Eine schützende Höhle gegen die zufälligen Unwägbarkeiten des Lebens da draußen, Nischen für Momente des Wohlfühls und der Geborgenheit, ein Ambiente für die Fülle des Lebens, in dem nicht nur das Wohlfühl, sondern auch das Unwohlsein, nicht nur die Liebe, auch der Streit, nicht nur das Zusammensein, auch der Rückzug voneinander, nicht nur das Spektakel, auch der graue Alltag, nicht nur das kraftvolle Leben, auch das Kranksein, letztlich auch das Älterwerden mit all seinen

²⁹⁰ Petzold / van Wijnen, Stress, Burnout, Krisen – Materialien für supervisorische Unterstützung und Krisenintervention, S.43

²⁹¹ Schmid, Die Liebe neu erfinden, S. 341

Gebrechen, die es mit sich bringen kann, Platz haben.“²⁹²

In Bezug auf die patriarchische Prägung des Paares und die damit verbundenen ungleichen Machtverhältnisse finde ich es spannend:

„[...] bei ‚Macht‘ durchaus auch positive Potentiale zu sehen und zu nutzen, ohne dass man die Gefahren von Macht- und Gewaltmissbrauch ausblendet. Mit Machtvermögen als ein positiv konnotiertes Verständnis von Macht, das ethisch und demokratisch legitimiert ist, vermag man ‚etwas machen‘, damit ‚es besser wird‘, schlechte Verhältnisse verbessert und melioristische Ziele realisiert werden können.“²⁹³

17 Selbstsorge

„Wertethema – eine Notwendigkeit für den Gesundheitscoach [...]. Auch der Gesundheitscoach soll sich geistig bewegen. Für einen verantwortungsbewussten Umgang mit dem Klienten zu den Themenfeldern Werte und Sinnfindung wird die Notwendigkeit des Gesundheitscoachs, sich mit den eigenen Werten auseinanderzusetzen, unterstrichen [...]. Petzold vergleicht das Persönlichkeits- und Handlungsprofil für einen Coach mit der Art der ‚dialogischen‘ Begleitung der antiken Glaubenslehrer. Sie begleiteten Menschen und vermittelten Besonnenheit, Gelassenheit, Überschaubarkeit, Klarheit und Mut. Dabei wurde ein kooperierendes Reflektieren angestrebt. Es benötigt ‚die innere Ausgeglichenheit, die Ausgewogenheit des Urteils, den Mut Entscheidungen zu treffen und zu verantworten,‘ das sind Qualitäten, die – selbst unter großen Belastungen – eine beständige ‚Arbeit an sich selbst‘ (Petzold 2002a) erfordern.“²⁹⁴

Die Qualitäten empathischer Mitmenschlichkeit gilt es im Alltagsleben durch Therapie und Beratung zu fördern. Dabei sollten sie nicht exklusiv dem therapeutischen Raum von TherapeutInnen zugeschrieben werden.²⁹⁵

Als Therapeutin genieße ich es meine eigene Selbstsorge in den Blick zu rücken und für Frische zu sorgen. Vor kurzem bin ich mit dem Auto in die Natur zu einem geplanten Wander-Tagesausritt gefahren. Schon auf dem Hinweg habe ich noch dieser Arbeit nachhängend die Musik von Andreas Bourani (2014) „Hey“ genossen und gedacht, wie unterstützend Musik und manche Texte in der Therapie sein können:

²⁹² Schmid, Die Liebe neu erfinden, S. 338

²⁹³ Petzold, „Macht“, „Supervisorenmacht“ und „potentialorientiertes“ Engagement“, S. 3

²⁹⁴ Ostermann, Gesundheit als „Wert“ entdecken. Von der geistigen zur körperlichen Bewegung, S.8/9

²⁹⁵ Vgl. Petzold, Orth 1999.

„HEY“ SONGTEXT

„Wenn das Leben grad zu allem schweigt
dir noch eine Antwort schuldig bleibt
dir nichts andres zuzurufen scheint als Nein
Es geht vorbei

Wenn der Sinn von allem sich nicht zeigt
sich tarnt bis zur Unkenntlichkeit
wenn etwas hilft mit Sicherheit, dann Zeit
Es geht vorbei, es geht vorbei

Hey, sei nicht so hart zu dir selbst
es ist ok wenn du fällst
auch wenn alles zerbricht
geht es weiter für dich

Hey, sei nicht so hart zu dir selbst
auch wenn dich gar nichts mehr hält
du brauchst nur weiter zu gehn
komm nicht auf Scherben zum stehn
[...]
es geht vorbei
Wenn jeder Tag dem andern gleicht
und ein Feuer der Gewohnheit weicht
wenn lieben grade kämpfen heißt
dann bleib
[...]²⁹⁶

Daraufhin sind mir Gedanken gekommen:

- Wie lebendig sich jemand fühlen kann, wenn er gerne tanzt (Integrative Bewegungs- und Tanztherapie)
- Die Wirkweise von Tieren (tiergestützte Therapie)
- die wunderbare Bedeutung des Malens für mich (Kunsttherapie)

Im Reitstall angekommen, sind all diese Gedanken in den Hintergrund getreten. Gemeinsam in einer Gruppe diesen Wanderritt bei traumhaften Wetter auf dem für mich wunderbarsten Pony Pauline genießend, haben sich meine Zugänge zum Selbstverstehen und zu meinen eigenen *inneren Landschaften und Lebensquellen* geöffnet. Bei anschließendem Lagerfeuer und Grillen war ich ganz beseelt von meinen Erfahrungen,

„Lerne still zu sein und deiner inneren Stimme zu lauschen.
Nur so kannst du sie auch bei anderen hören“
-Marian Wright Edelman (geb. 1939)

die sich auf dem Rückweg mit dem Auto fortsetzten, als ich bei unerklärlich schönem

²⁹⁶ Bourani, „Hey“, Liedtext.

Licht den Vollmond erblickt habe. Zu Hause bei meiner Familie angekommen, habe ich eine Offenheit und Zugänge gespürt, die mir selber für eine Weile verschlossen waren. Dafür spüre ich eine große Dankbarkeit und bin sehr froh über das Schreiben dieser Arbeit, die mich in meinem eigenen Leben - dem Gestalten meiner Partnerschaft und Beziehungen, dem Zusammensein mit meinen Kindern, dem Gestalten und Leben von Werten, dem Genießen der Natur und vielem mehr - wieder meiner *explorativen Neugier* und *vertiefter Intuition* nähergebracht hat und mich hoffentlich in der Grundhaltung des lebenslangen Lernens wieder ein Stück hat reifen lassen.



Fazit(e)

„Weil Menschen, Frauen und Männer, vielfältig sind, bedürfen sie sorgfältig zugeschnittener Maßnahmen der Unterstützung und Hilfeleistung, damit man ihnen gerecht wird und Ungerechtigkeiten entgegen zu treten vermag (Leitner, Petzold, 2005/2010), um zur Sicherung ihrer Würde und Integrität beizutragen (idem 2003h, i).“²⁹⁷

„Die Integrative Therapie bietet in sich rasant verändernden Weltverhältnissen Hilfen zur Bewältigung von *Paar-Identitätskrisen*, zu Steuerung von *Paar-Identitätsprozessen*, zum Navigieren im Meer sozialer Wirklichkeit (van Wijnen, Petzold 2003).“²⁹⁸

„Gelungene Therapie ist immer auch dadurch gekennzeichnet, dass Menschen einen klareren und tatkräftigeren Weltbezug haben.“²⁹⁹

„Eine Partnerschaft ist ein ständiger Prozess des Sich-aufeinander-Beziehens. Und wenn dieser Prozess lebendig ist und wir uns darin geborgen fühlen, bedeutet das Beziehungsqualität [...]. Wir müssen unsere Ziele immer wieder gemeinsam neu finden. Aber wir sind immer gemeinsam unterwegs [...]. Doch nur wenn wir unsere inne-

²⁹⁷ Petzold, Identität: Ein Kernthema moderner Psychotherapie, S. 558

²⁹⁸ Petzold, Transversale Identität und Identitätsentwicklung, S. 556

²⁹⁹ Petzold, Euthyme Therapie, S. 40

ren Welten miteinander teilen [...] halten wir unsere Liebe frisch. In der Liebe gibt es kein Ziel außer der Liebe. Sie ist nie zu erreichen, aber immer zu gestalten. Dieser gemeinsame Weg ist wirklich das Ziel.“³⁰⁰

Was hält dieses Paar zusammen? Was hat die Passung zu Beginn der Beziehung ausgemacht? Mit dem Wissen, dass wir nur 2% bewusst wahrnehmen und 98% nicht bewusst oder nicht bewusstseinsfähig sind, lässt sich vielleicht diese Beziehung erfassen. Gedanken, Muster der Ursprungsfamilien, festgefahrene Narrative, Einschränkungen, Zuschreibungen, zumindest vielleicht vieles längst Überholte scheint diesem Paar im Wege zu stehen und Entwicklung zu verhindern. Auf der leiblichen Ebene lässt sich all dies überwinden, spielt es sogar teilweise keine Rolle. Ansonsten wäre es kaum erklärbar, dass Sexualität von beiden Partnern als lustvoll und im Einklang mit persönlichen Bedürfnissen erlebt wird. Zumindest scheinen sich Herr und Frau P. ausgehend von der Ebene des archaischen Leibselbstes, welches sich in ein reflexives Leib-Subjekt weiterentwickelt hat, in ihrer Wahrnehmungs- und Ausdrucksfähigkeit und darüber hinaus in ihrer Zwischenleiblichkeit stimmig zu begegnen. Dabei spielen sicherlich auch andere wichtige Faktoren eine Rolle wie z.B. Duftbotengstoffe, welche die Riechzellen in der Nase und in der Haut und Schleimhäuten anregen.“³⁰¹

Ich bin mir der hohen Verantwortung in meiner Arbeit als Zeuge von Lebenswegen (Biosodien) die „Verpflichtung zu haben, Aussagen zu machen und Öffentlichkeit herzustellen auch wenn diese unbequem ist“³⁰² und daraus resultierenden Einflüssen auf Biographien wie auch als Zeuge per se sehr bewusst und versuche eine *kultivierte Unsicherheit*, die Petzold empfiehlt, zu pflegen.

„Zweifel ist notwendig, denn wer gibt uns das Recht zu sagen, die Paarideologie unserer Kultur oder unserer weltanschaulichen Orientierung oder des [...] oder der [...] sei eine Art Leitkultur, ein non plus ultra?“³⁰³

„[...] denn die Menschen sind in ihrer Hominität, ihrem Menschenwesen, und ihrer Humanität, ihrer Menschlichkeit, ihrem Verständnis von Menschenwürde, Freiheit, fundierter Gerechtigkeit, Gemeinwohl und der konkreten Umsetzung dieser Werte in beständiger Entwicklung.“³⁰⁴

„[...] seine menschlich-mitmenschlichen Qualitäten (Gelassenheit, Großherzigkeit, Engagement, Altruismus u.a.m.) entfalten sich beständig weiter, wenn ihm das Leben gelingt.“³⁰⁵

„[...] dem Krisengeschehen und der Krisenbewältigung ist eine besondere Bedeutung beizumessen, denn ‚nicht überwundene Krisen‘ führen zu Krisenrückfällen und diese bewirken, werden sich nicht durch kompetente Intervention aufgefangen, eine Erosion der persönlichen Tragfähigkeit und damit oft Zustände, die als ein personality

³⁰⁰ Holzberg, Der Weg ist das Ziel, S. 14

³⁰¹ Vgl. Hatt, Niemand riecht so gut wie du.

³⁰² Petzold, „Macht“, „Supervisorenmacht“ und „potentialorientiertes“ Engagement“, S. 51

³⁰³ Petzold, Bemerkungen zu kritischen Diskursen in der paartherapeutischen Theorieentwicklung, S.2

³⁰⁴ Petzold, Integrative Supervision, Meta-Consulting, Organisationsentwicklung, S. 395

³⁰⁵ Vgl. Petzold, Transversale Identität und Identitätsentwicklung, S. 531

burn-out bezeichnet werden können (Petzold 1975m).“³⁰⁶

Auch wenn die Entwicklungen auf der Welt kritische Betrachtungen erfordern und viel Pessimismus hervorrufen, fühle ich mich einer *säkular-humanitären (altruistischem- und demokratiethoretisch begründeten) Ausrichtung des Meliorismus* verpflichtet.

Meliorismus ist ein philosophische und soziologische Sicht (philosophiegeschichtlich in vielfältigen Strömungen entwickelt), die danach strebt, die Weltverhältnisse, die Gesellschaften oder den Menschen zu verbessern [und im Speziellen bezogen auf meine Arbeit] „bestehende Unrechtssituationen zu beseitigen, entstanden durch tradierte Muster und Praxen genderhegemonialer Verhältnisse in vielen Kulturen, in deren Geschichte durch Mächtige (Stammesfürsten, Kaiser, Könige/Königinnen, Räte, Parlamente, Bünde – zumeist durch Männermacht) Unterdrückungsverhältnisse installiert wurden (zumeist für Frauen)“³⁰⁷ Dies „[...] indem man sich für die Entfaltung und Nutzung von Potenzialen engagiert. Meliorismus setzt dabei voraus, dass im Verlauf historischer Prozesse und kultureller Evolution Gesellschaften verbessert werden können, Fortschritt im Sinne einer kontinuierlichen Entwicklung zum Besseren möglich ist und mit Vernunft, Menschenliebe, wissenschaftlichen Mitteln, materiellen Investitionen und potentialorientiertem sozial-humanitärem und ökologischem Engagement Entwicklung zum Besseren vorangetrieben werden kann.“³⁰⁸

Neben meiner Menschenliebe (auch wenn diese in Bezug auf die Feindesliebe, so denn erlebt, auf eine harte Probe gestellt würde) hilft mir diese positive Haltung, in die Zukunft zu blicken und eine Lösung für unseren Planeten *Mutter Erde* zu visualisieren, ohne dabei nur naiv zu sein. Denn:

„Eine ‚säkulare Mystik‘ (Petzold 1983e), die sich für das ‚Herz der Dinge‘ zu öffnen versucht, einer Welt zuwendet, die uns ‚am Herzen‘ liegen sollte (idem 2010k) [...] muss auch den Mut aufbringen, dunkle Seiten zu meditieren.“³⁰⁹

„Ihr (der Bühne der Welt) gehören wir zu, auf ihr sind alle Spieler in einem Spiel verbunden, sind alle Mit-Spieler. Sie ist Matrix und Ausdruck totaler Ko-Existenz. Alles ist aufeinander bezogen, nichts ist unverbunden, und diese Intentionalität wirkt einen ganz grundsätzlichen, ursprünglichen Sinn: das Drama auf der Bühne dieser Welt ist Sinn-voll.“³¹⁰

Und es lohnt sich meines Erachtens, insofern möglich und sinnvoll erscheinend, „ein ‚Eintreten‘ und ein ‚Dazwischengehen‘ (Leitner, Petzold 2005).“ Auch immer wieder auf der Mikroebene, denn „die Macht der Zivilcourage realisiert sich nur, wenn sie öffentlich praktiziert wird.“³¹¹

³⁰⁶ Petzold / van Wijnen, Stress, Burnout, Krisen – Materialien für supervisorische Unterstützung und Krisenintervention, S.48

³⁰⁷ Petzold, „Macht“, „Supervisorenmacht“ und „potentialorientiertes Engagement“, S. 27

³⁰⁸ Petzold, „Macht“, „Supervisorenmacht“ und „potentialorientiertes Engagement“, S. 5

³⁰⁹ Petzold, Euthyme Therapie, S. 36

³¹⁰ Heuring, Petzold, Rollentheorien, Rollenkonflikte, Identität, Attributionen - Integrative und differentielle Perspektiven zur Bedeutung sozialpsychologischer Konzepte für die Praxis der Supervision, S. 30

³¹¹ Petzold, „Macht“, „Supervisorenmacht“ und „potentialorientiertes“ Engagement“, S. 38/52

Zusammenfassung

Paarberatung, Paar-Stress und Lebensstiländerung

Anregungen zu Lebensstiländerungen und einer neuen Wertekultur anhand einer Paarstudie im prozesshaften Verlauf, um Synergien zu nutzen und somit Überlastungsphänomenen, Stress und Burnout zu begegnen

Obwohl Herr und Frau P. eine seit Jahren als anstrengend empfundene Beziehung im bio-psycho-sozialen Bereich gestalten, die sie über ihre Grenzen hinaus belastet und in einen Zustand des Burnout Syndroms gebracht hat, sind sie dennoch bisher ein Paar geblieben. Die Grundhaltungen der Integrativen Therapie, als *Verfahren* einer breit ansetzenden *Humantherapie* und *Kulturarbeit*, die den *Menschen als Ganzen* in seiner Lebensspanne und in seinem Kontext/Kontinuum betrachtet und zugleich auch Leib- und Soziotherapie ist wie auch ökologische und noetische Ansätze in die Behandlung einbezieht, scheint für das Paar hilfreich gewesen zu sein, um verlässliche Lebensstilveränderungen, die die Natur des Menschen berücksichtigen, zu gestalten.

Schlüsselwörter

Integrative Therapie, Lebensspanne, Kontext, Kontinuum, Leibtherapie, Lebensstilveränderung

Summary

Couple counseling, couple stress and Lifestyle change

Incentives to lifestyle changes and a new culture of values based on a processual research study on couples, in order to use synergies and thus counteract phenomenous of oversteering, general stress and burnout

Even though Mr. and Mrs. P. have lived in a relationship of a bio-psycho-social nature for some years - that has been perceived as *strenuous* and that has brought them to their personal limits and put them into a state of burnout syndrome - they have still remained a couple up to this point. The stance of the integrative therapy as a *method* of a broadly applying *human therapy* and *cultural work*, that regards human beings as a *whole* in their own lifespan development and in their own context/continuum and withal integrates both body and social therapy as well as ecological and noetic approaches into therapy. This appears to have aided the couple in order to create reliable changes to their lifestyle that incorporate the nature of mankind.

Keywords

Integrative Therapy, lifespan development, context, continuum, body therapie, life-style change organizing

Literaturverzeichnis

Bücher:

- *Burisch, M.* (1994): Das Burnout Syndrom. Springer Verlag Berlin-Heidelberg-New York.
- *Chapman, G.* (1992): Die fünf Sprachen der Liebe. Wie Kommunikation gelingt. Verlag der Francke Buchhandlung, Marburg an der Lahn.
- *Croos-Müller, C.* (2011): Kopf hoch, das kleine Überlebensbuch – Das kleine Überlebensbuch – Soforthilfe bei Stress, Ärger und anderen Durchhängern. Kösel-Verlag, München.
- *Fromm, E.* (1991): Die Pathologie der Normalität, Zur Wissenschaft vom Menschen. Beltz Verlag, Weinheim und Basel.
- *Frank G. / Storch M.* (2011): Die Mañana Kompetenz. Auch Powermenschen brauchen Pause. Piper Verlag, München/Berlin.
- *Goldmann, W.* (1977). Die Brautprinzessin. J.G. Cotta'sche Buchhandlung, Stuttgart.
- *Hammel, S.* (2009): Handbuch des therapeutischen Erzählens, Geschichten und Metaphern in Kinder- und Familientherapie, Heilkunde, Coaching und Supervision. Klett-Cotta Verlag, Stuttgart.
- *Hatt H., Dee, R.* (2009): Niemand riecht so gut wie du. Piper Verlag, München.
- *Holzberg, O.* (2015): Schlüsselsätze der Liebe. DuMont Buchverlag, Köln.
- *Hüter, G.* (2004): Die Macht der inneren Bilder. Wie Visionen das Gehirn, den Menschen und die Welt verändern. Vandenhoeck & Ruprecht, Göttingen.
- *Leitner, A.* (2010): Handbuch der Integrativen Therapie. Springer, Wien, New York.
- *Juul, J.* (2004): Was Familien trägt, Werte in Erziehung und Partnerschaft. Beltz Verlag, Weinheim und Basel.
- *Kabat-Zinn, J.* (2003): Gesund durch Meditation. Knauer, München.
- *Lelord, F.* (2002): Hectors Reise oder die Suche nach dem Glück. Piper Verlag, München.
- *Moreno, J.L.* (1934): Who shall survive. A new approach to the problem of human interrelations. Washington: Nervous and Mental Disease Publ
- *Ostermann, D.* (2010): Gesundheitscoaching. Integrative Modelle in der Psychotherapie, Supervision und Beratung. Verlag für Sozialwissenschaften, Wiesbaden.
- *Ostermann, D.* (2011): Integrative Bewegungstherapie. Gesundheit als „Wert“ entdecken. Von der geistigen zur körperlichen Bewegung. Nr. 1/2011.
- *Petzold, H.G.* (1968a): Überforderungserlebnis und nostalgische Reaktion bei ausländischen Arbeitern in der Autoindustrie in der BRD und in Frankreich. Genese, Diagnose, Therapie. Paris: Institut St. Denis.
- *Petzold H.G.* (1990i): Selbsthilfe und Professionelle - Gesundheit und Krankheit, Überlegungen zu einem "erweiterten Gesundheitsbegriff", Vortrag auf der Arbeitstagung "Zukunftsperspektiven der Selbsthilfe", 8.-10. Juni 1990, Dokumentation, Düsseldorf Erschienen in: Petzold H.G., Schobert R., 1991. Selbsthilfe und Psychosomatik, Paderborn: Junfermann. S. 17-28
- *Petzold, H. G.* (1992a) Integrative Therapie Modelle, Theorien und Methoden für eine schulenübergreifende Psychotherapie Band II/2. Klinische Theorie.

Paderborn, Junfermann.

- *Petzold, H. G.* (1993g, 157-196): Die Krisen der Helfer, in: *Schnyder U.*, Krisenintervention in der Psychiatrie. Huber, Bern
- *Petzold, H.G.* (1993): Integrative Therapie: Klinische Theorie: das biopsychosoziale Modell. Paderborn, Junfermann.
- *Petzold, H. G., Sieper, J.* (1996, 2. Aufl.): Integration und Kreation, 2 Bde.. Junfermann, Paderborn.
- *Petzold, H. G.* (1998): Integrative Supervision, Metaconsulting & Organisationsentwicklung. Junfermann, Paderborn.
- *Petzold, H. G.* (2002a) Das Trauma überwinden. Paderborn, Junfermann.
- *Petzold H. G., Orth I.* (2005a): Sinn, Sinnerfahrung, Lebenssinn in Psychologie und Psychotherapie. Junfermann, Paderborn.
- *Reddemann, L.* (2015): Kriegskinder und Kriegsenkel in der Psychotherapie. Folgen der NS-Zeit und des zweiten Weltkrieges erkennen und bearbeiten - Eine Annäherung. Klett-Cotta Verlag, Stuttgart.
- *Richard David Precht*, (2013), „Anna, die Schule und der liebe Gott: Der Verrat des Bildungssystems an unseren Kindern.“ Goldmann Verlag, München.
- *Richardson, D.* (2012): Slow Sex, Zeit finden in der Liebe. Integral Verlag, München, in der Verlagsgruppe Random House GmbH.
- *Rösing, I.* (2003): Ist die Burnout-Forschung ausgebrannt? Asanger Verlag, Heidelberg Kröning.
- *Schmid, W.* (2010): Die Liebe neu erfinden. Suhrkamp Verlag, Berlin.
- *Schmid, W.* (2013): Dem Leben Sinn geben. Suhrkamp Verlag, Berlin.
- *Schmid, W.* (2013): Die Liebe atmen lassen. Suhrkamp Verlag, Berlin.
- *Waibel, Martin J.* (2009): Integrative Bewegungstherapie, störungsspezifische und ressourcenorientierte Praxis. Schattauer Verlag, Stuttgart.
- *Wallace, D. F.* (2009): Das hier ist Wasser / This is Water. Anstiftung zum Denken. Verlag Kiepenheuer & Witsch, Köln.

Polyloge, FPI- Publikationen – Materialien aus der Europäischen Akademie für biopsychosoziale Gesundheit , Naturtherapien und Kreativitätsförderung. Eine Internetzeitschrift für „Integrative Therapie“:

- *Ostermann, D.* (2003): Salutogenetische Aspekte in der Suchttherapie. Die Bedeutung der Sinnfrage sowie der Reflexion und Neuorientierung der Werte im Genesungsprozess von Suchtkranken. www.FPI-Publikationen.de/materialien.htm
- *Petzold,H.G.* (2005p): „Vernetzendes Denken“ Die Bedeutung der Philosophie des Differenz- und Integrationsdenkens für die Integrative Therapie und ihre transversale Hermeneutik. In *memorian Paul Ricoeur* 27.02.1913 – 20.05.2005 – Integrative Therapie 4 (2005) 398-412, in: Psychotherapie Forum 14 (2006) 108-111 und erw. in: *Sieper, J., Orth, I., Schuch, H.W.* (2007) (Hrsg.): Neue Wege Integrativer Therapie. Klinische Wissenschaft, Humantherapie, Kulturarbeit – Polyloge – 40 Jahre Integrative Therapie, 25 Jahre EAG – Festschrift für Hilarion G. Petzold. Bielefeld: Edition Sirius, Aisthesis Verlage. S. 273-295. <http://www.fpi-publikation.de/downloads-polyloge/download-nr-10-2013-hilarion-g-petzold-2005p-html>
- *Petzold, H.G.* (2008i): Hochaltrigkeit als Aufgabe bio-psychosozialer Betreuung. Festvortrag zu Ehrung von Prof. Dr. Erika Horn 90 Jahre auf der Tagung

„Hochaltrigkeit als gesellschaftliche Herausforderung“. Aula der Karl-Franzens-Universität Graz. 28. Juni 2008. Tagungsbericht in Polyloge. Erw. in; *Petzold, H. G., Horn, E., Müller, L.* Hochaltrigkeit. Wiesbaden: VS Verlag (2010) 279-324. <http://www.fpi-publikation.de/polyloge/alle-ausgaben/26-2008-petzold-h-g-der-wille-fuer-ein-gelingendes-hochbetagtsein.html>

- *Petzold H.G. im Diskurs mit Orth I. und Sieper J. (2009k)*: Transversale Erkenntnisprozesse der Integrativen Therapie für eine altruistische Ethik und eine Praxis „potentialorientierter Humantherapie“ und „melioristischer Kulturarbeit. <http://www.fpi-publikation.de/images/stories/downloads/polyloge/petzold-transversale-erkenntnisprozesse-integrativen-therapie-altruistische-ethik-polyloge-15-2009.pdf>
- *Petzold, H.G. (2016g)*: Kulturtheoretische und neuropsychologische Überlegungen zu Fundamentalismusproblemen, Migration und prekärer Identitätsbildung in „unruhigen Zeiten“ am Beispiel dysfunktionaler neurozerebraler Habitualisierung durch Burka, Niqab, Genital Mutilation. POLYLOGE 21/2016, <http://www.fpi-publikation.de/polyloge/alle-ausgaben/21-2016-petzold-h-g-2016g-kulturtheoretische-und-neuropsychologische-ueberlegungen-zu.html>
- *Petzold, H.G. (2016)*: NARRATIVE BIOGRAPHIEARBEIT & BIOGRAPHIEERARBEITUNG in der Integrativen Therapie, Integrativen Poesie- & Bibliotherapie und in Schreibwerkstätten mit „kreativem Schreiben“. POLYLOGE 12/2016, <https://www.fpi-publikation.de/images/stories/downloads/sonstiges/petzold-2016f-narrative-biographiearbeit-biographieerarbeitung-polylog-12-2016.pdf>

Supervision FPI- Publikationen – Materialien aus der Europäischen Akademie für biopsychosoziale Gesundheit , Naturtherapien und Kreativitätsförderung. Theorie-Praxis-Forschung. Eine interdisziplinäre Internet Zeitschrift:

- *Heuring, M., Petzold, H.G. (2004)*: Rollentheorien, Rollenkonflikte, Identität, Attributionen 12/2005; <http://www.fpi-publikation.de/supervision/alle-ausgaben/12-2005-heuring-monika-petzold-h-g-rollentheorien-rollenkonflikte-identitaet-attributionen.html>
- *Petzold, H.G. (2003b)*: Integrative Beratung, differentielle Konflikttheorie und „komplexe soziale Repräsentationen“. 01/2003; <http://www.fpi-publikation.de/downloads/download-supervision/download-2003b-01-2003-petzold-h-g.html>
- *Petzold, H.G. (2009d)*: „Macht“, „Supervisorenmacht“ und „potentialorientiertes Engagement“. Überlegungen zu vermiedenen Themen im Feld der Supervision und Therapie verbunden mit einem Plädoyer für eine Kultur „transversaler und säkular-melioristischer Verantwortung“. <http://www.fpi-publikation.de/supervision/alle-ausgaben/04-2009-2009d-petzold-h-g-macht-supervisorenmacht-und-potentialorientiertes-engagement.html>
- *Petzold, H. G., van Wijnen, H. (2010)*: Stress, Burnout, Krisen - Materialien für supervisorische Unterstützung und Krisenintervention. Polyloge 11/2010 <http://www.fpi-publikation.de/images/stories/downloads/supervision/petzold-van-wijnen->

[stress burnout krisen.-supervision-11-2010.pdf](#)

- *Petzold, H.G., Orth, I.* (2014): Wege zum „Inneren Ort persönlicher Souveränität“ – "Fundierte Kollegialität" <http://www.fpi-publikation.de/supervision/alle-ausgaben/06-2014-petzold-h-g-orth-i-1998-2014-wege-zum-inneren-ort-persoenlicher-souveraenitaet.html>

Textarchiv H.G. Petzold

- *Petzold, H. G.* (1975m): Ein Kriseninterventionsseminar – Techniken beziehungsgestützter Krisenintervention, Aufbau eines „guten Konvois“, „innere Beistände“ und „protektiver Erfahrungen“ in Integrativer Bewegungstherapie (IBT), Integrativer Therapie (IT), Gestalttherapie (GT). Seminarnachschrift aus dem Seminar IBT-Krisenintervention. Knechtsteden 17.-21. Mai 1975. Redaktion Johanna Sieper. Textarchiv Hilarion Petzold Jg. 1975. <http://www.fpi-publikation.de/artikel/textarchiv-h-g-petzold-et-al/index.php>
- *Petzold, H.G.* (1997p/2007a): Das Ressourcenkonzept in der sozialinterventiven Praxeologie und Systemberatung. Integrative Therapie 4 (1997) 435-471 und in: *Petzold, H. G.* (1998a/2007a): Integrative Supervision. Wiesbaden: VS Verlag, S. 353-394. <http://www.fpi-publikation.de/artikel/textarchiv-h-g-petzold-et-al/petzold-h-g-1997p-das-ressourcenkonzept-in-der-sozialinterventiven-praxeologie-und-system.html>
- *Petzold, H.G., Gröbelbauer, G., Gschwend, I.* (1998/1999): Patienten als „Partner“ oder als „Widersacher“ und „Fälle“. Über die Beziehung zwischen Patienten und Psychotherapeuten – kritische Gedanken und Anmerkungen. <http://www.fpi-publikation.de/images/stories/downloads/textarchiv-petzold/petzold-goebelbauer-gschwend-1998-patienten-partner-widersacher-faelle-beziehung-kritische-gedanken.pdf>
- *Petzold, H.G., Orth I., Sieper J.* (1999): Psychotherapie: Mythen und Diskurse der Macht und der Freiheit erschienen in: *Petzold, H.G., Orth, I.* (1999a): Die Mythen der Psychotherapie. Ideologien, Machtstrukturen und Wege kritischer Praxis. Paderborn: Junfermann, S. 11-66. http://www.fpi-publikation.de/images/stories/downloads/textarchiv-petzold/petzold_orth_sieper-mythen_und_diskurse_der_macht-1999a.pdf
- *Petzold, H.G.* (2006v, überarb. u. wesentlich erw. 2009h): Mentalisierung und die Arbeit mit der „Familie im Kopf“. Die „repräsentationale Familie“ als Grundlage integrativer sozialpädagogischer und familientherapeutischer Praxis. Integrative Therapie 2, 2010, 161 -250. - <http://www.fpi-publikation.de/images/stories/downloads/textarchiv-petzold/petzold-2009h-mentalisierung-und-arbeit-mit-der-familie-im-kopf-integrativ-systemische-humantherapie.pdf>
- *Petzold, H.G., Müller, M.* (2007): Modalitäten der Relationalität – Affiliation, Reaktanz, Übertragung, Beziehung, Bindung – in einer „klinischen Sozialpsychologie“ für die Integrative Supervision und Therapie. Revid. von *Petzold, Müller, M.* (2005), in: *Petzold, H.G.*, Integrative Supervision, 2. Aufl. Wiesbaden: Verlag für Sozialwissenschaften. 2007a, 367-431. <http://www.fpi-publikation.de/artikel/textarchiv-h-g-petzold-et-al/petzold-h-g-mueller-m-2005-2007-modalitaeten-der-relationalitaet.html>
- *Petzold, H.G.*, (2010k): Was uns „am Herzen liegt“ in der Integrativen Therapie und in der therapeutischen Seelsorge. Über sanfte und heftige Gefühle,

„leibhaftiges geistiges Leben“ und mitmenschliches Engagement.
http://www.fpi-publikation.de/images/stories/downloads/textarchiv-petzold/pdf_petzold_2010k-was_uns_am_herzen_liegt_in_der_integrativen_therapie_und_polyloge_2_2010.pdf

- *Petzold, H. G., Moser, S., Orth, I.* (2012): Euthyme Therapie - Heilkunst und Gesundheitsförderung in asklepiadischer Tradition: ein integrativer und behavioraler Behandlungsansatz „multipler Stimulierung“ und “Lebensstilveränderung” in: Psychologische Medizin, Heft 3, 18-36 und 4, 42-59 und in: Textarchiv 2012. <http://www.fpi-publikation.de/images/stories/downloads/textarchiv-petzold/petzold-moser-orth-2012-euthyme-therapie-heilkunst-asklepiadische-tradition-integrativ-behavioral.pdf>
- *Petzold, H. G.* (2012c): Psychotherapie – Arbeitsbündnis oder „Sprache der Zärtlichkeit“ und gelebte Konvivialität? Intersubjektive Nahraumbeziehungen als Prozesse affilialer „Angrenzung“ statt abgrenzender „Arbeitsbeziehungen“, Integrative Therapie 1, <http://www.fpi-publikation.de/artikel/textarchiv-h-g-petzold-et-al-/petzold-h-g-2012c-psychotherapie-arbeitsbuenndnis-oder-sprache-der-zaertlichkeit-und.html>
- *Petzold, H.G.* (2012q): „Transversale Identität und Identitätsarbeit“. Die Integrative Identitätstheorie als Grundlage für eine entwicklungspsychologisch und sozialisationstheoretisch begründete Persönlichkeitstheorie und Psychotherapie – Perspektiven „klinischer Sozialpsychologie“. In Petzold, H.G. (2012a): Identität. Ein Kernthema moderner Psychotherapie – interdisziplinäre Perspektiven Wiesbaden: Springer VS Verlag. S. 407-605. <http://www.fpi-publikation.de/images/stories/downloads/textarchiv-petzold/petzold-2012q-transversale-identitaet-integrative-identitaetstheorie-persoenlichkeitstheorie.pdf>

Zeitschriften:

- *Hertkorn, M.* (2012): Ressourcenorientierte Genogrammarbeit. Ein Coaching-Tool von Dr. Martin Hertkorn. Coaching-Magazin in der Ausgabe 4 | 2012 am 21. November 2012 von Dr. Martin Hertkorn
- *Holzberg, O.* (2016): Der Weg ist das Ziel. Brigitte-Kolumne / Heft 6. Gruner + Jahr GmbH & Co. KG, Hamburg.
- *Petzold, H.* (2014): Es geht um eine Begrünung der Seele. Der Psychotherapeut Hilarion Petzold über Naturtherapien und eine „ökologische de“ in der Psychotherapie. Psychologie Heute, Beltz Verlag, Weinheim und Basel.
- *Petzold, H.* (2016g): Bemerkungen zu kritischen Diskursen in der paartherapeutischen Theorieentwicklung. Erschienen in: Beratung Aktuell- Zeitschrift für Theorie und Praxis in der Beratung, Jahrgang 17, Heft 1/2016, 54-671/2016. Junfermann www.active-books.de, Paderborn.

Colloquium:

Petzold, H.G. (2000h): Wissenschaftsbegriff, Erkenntnistheorie und Theorienbildung der „Integrativen Therapie“ und ihrer Biopsychosozialen Praxis. Chartakolloquium III. Düsseldorf-Hückeswagen: Europäische Akademie für Psychosoziale Gesundheit.

CDs:

- *Bourani, A. (2014): Hey. Label: Vertigo, Berlin.*
- *Hirschhausen, E. (2011): Liebesbeweise - Medizinisches Kabarett. DHV Der Hoerverlag, München.*

Filme:

- *Losmann C. (Produktionsjahr 2011/Erscheinungsjahr 2012): Work Hard – Play Hard, Dokumentation*
- *trebien & partner consulting (2015): Projekt AUGENHÖHE. Wege - Neue Wege zu beschreiten, heißt Gewohnheiten hinter sich zu lassen, Glaubenssätze zu überdenken und sich vor allem die Frage zu beantworten: Wohin soll die Reise gehen? team@augenhoehe-film.de, Berlin.*
- *Wagenhofer E. (Regisseur), Wagenhofer E., Sabine K. (Drehbuch) (2013): Alphabet – Dokumentarfilm.*

Websites:

- <http://www.aikido-kompendium.de/einfuehrung/media/Trainingshandbuch.pdf>
- <https://www.amazon.de/Work-Hard-Play-Ulla-Kösterke/dp/B009A37O1G>
- <https://www.coaching-magazin.de/tools-methoden/ressourcenorientierte-genogrammarbeit>
- <https://www.eag-fpi.com/kurzzeitausbildungen/bewegungs-koerpertherapie/budotheapie/>
- http://www.ggs-poll-koeln.de/docs/Vortrag_Kahl.pdf
- <https://de.wikipedia.org/wiki/Affirmation>
- <https://de.wikipedia.org/wiki/Aikidō-Techniken>
- <https://de.wikipedia.org/wiki/Kunsthfreiheit>
- https://de.wikipedia.org/wiki/Hilarion_Petzold
- <https://www.youtube.com/watch?v=T9vWR7EdQdM>
- <https://www.youtube.com/watch?v=QAOaUiOsw6U&t=7s>

Bilder und Fotos:

- *Caspar David Friedreich, (1774-1840): Der Wanderer über dem Nebelmeer, um 1818, Öl auf Leinwand, 98,4x74,8cm, Hamburger Kunsthalle*
- *Henrietta Meindorf*

Anhang



„**Hilarion Gottfried Petzold** (*25. März 1944 in Kirchen/Sieg) ist ein deutscher Psychologe. Er begründete das Psychotherapieverfahren der Integrativen Therapie und ist Mitbegründer des Fritz-Perls-Instituts. Von 1979 bis 2004 war Petzold Professor für Psychologie, Klinische Bewegungstherapie und Psychomotorik an der Freien Universität Amsterdam.

Leben und akademischer Werdegang

Petzold verbrachte seine Jugend im Rheinland und in Frankreich; er besuchte ein humanistisches Gymnasium. Sein Vater war Agronom und Maler, seine Mutter Theaterwissenschaftlerin und Autorin. Beide Eltern wurden als Pazifisten während des Nationalsozialismus verfolgt. Von 1963 bis 1971 studierte Petzold Philosophie, russisch-orthodoxe Theologie, Psychologie, Pädagogik und Medizin in Paris. Er nahm am *Pariser Mai* teil. 1968 wurde er zum Dr. theol. und 1971 zum Dr. phil. promoviert. Ab 1971 studierte er in Düsseldorf Medizin, Soziologie und Erziehungswissenschaften und wurde 1979 in Frankfurt am Main mit einer Dissertation unter dem Titel *Psychodramatherapie mit alten Menschen* promoviert. Er war ein Schüler von Lily Ehrenfried, der Begründerin der Holistischen Gymnastik.

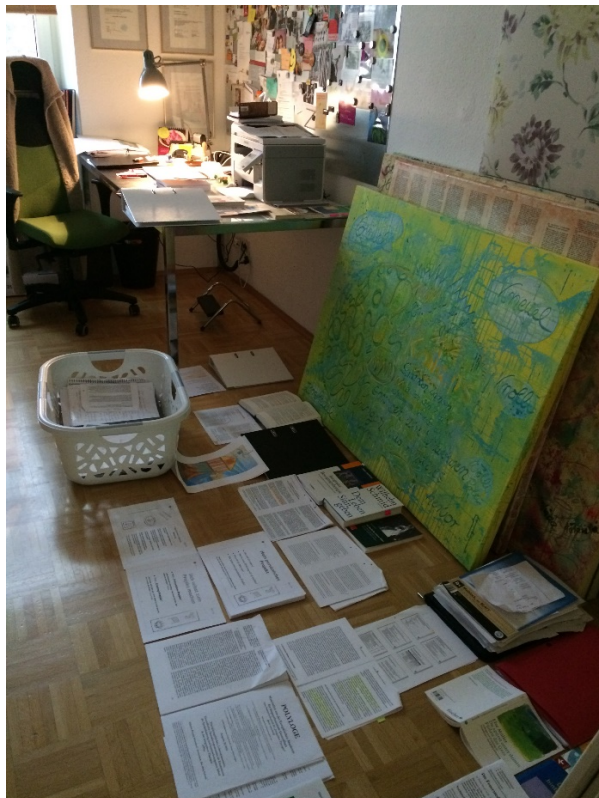
Institute

Petzold gründete gemeinsam mit Johanna Sieper und Hildegund Heintz 1974 das *Fritz Perls Institut für Integrative Therapie, Gestalttherapie und Kreativitätsförderung* und 1981 die *Europäische Akademie für psychosoziale Gesundheit* in Hückeswagen. Außerdem war er von 1979 bis 2004 Professor für Psychologie, klinische Bewegungstherapie und Psychomotorik an der Freien Universität Amsterdam und ist seit 2001 Gastprofessor für Supervision und Psychotraumatologie an der Donau-Universität Krems.³¹²

³¹² https://de.wikipedia.org/wiki/Hilarion_Petzold

Unser Recht

„Die Kunstfreiheit ist ein Grundrecht das dem Schutz künstlerischer Ausdrucksformen dient. In Deutschland ist es in Art. 5 Absatz 3 des Grundgesetzes (GG) verankert. Dort zählt es zu den am stärksten geschützten Grundrechten des deutschen Grundrechte-Katalogs. Das Bundesverfassungsgericht zählt die Kunstfreiheit zu den Kommunikationsgrundrechten und erachtet es daher als wesentlich für die demokratische Grundordnung.“³¹³



³¹³ <https://de.wikipedia.org/wiki/Kunstfreiheit>