

Wolfgang Neumann & Björn Sufke

## „Ich bin auch so ein Kaputter wie Sie“

### Den Mann zur Sprache bringen – Psychotherapie mit Männern

Männer kommen häufig mit ganz anderen Schwierigkeiten und Problemlagen in die Psychotherapie als Frauen – damit sind sowohl die aktuellen Therapieanlässe gemeint als auch die grundsätzlichen Einstellungen, Lebensbewältigungsprinzipien, Abwehrmechanismen und Kommunikationsweisen, mit denen uns die Männer begegnen. Von daher bedarf es unseres Erachtens einer männerspezifischen therapeutischen Herangehensweise, die diesen „männlichen Besonderheiten“ Rechnung trägt. Um solche männerspezifischen psychotherapeutischen Überlegungen, Ideen und vor allem Anregungen für die praktische Arbeit dreht sich das Buch „Den Mann zur Sprache bringen – Psychotherapie mit Männern“ (Neumann, Wolfgang & Sufke, Björn, 2004, 2. Auflage. Tübingen: dgvt-Verlag. 280 Seiten, 19,80 Euro), welches dem Workshop zugrunde liegt.

Basis unserer therapeutischen Arbeitsweise ist eine sozialisationstheoretische Annahme über Männer, die sich natürlich auf alle Männer und nicht bloß auf männliche Therapieklienten bezieht. Sie zieht sich als Leitlinie durch das gesamte Buch zieht. Diese Annahme lautet:

**„Männer verlieren im Laufe ihrer Kindheit/Jugend immer mehr den Zugang zu ihren eigenen Impulsen. Um diesen Zugang wiederherzustellen, müssen wir ‚den Mann zur Sprache bringen!‘“**

Auf welche Art und Weise Männer im Verlauf ihrer Sozialisation den Zugang zu ihren eigenen Gefühlen und Bedürfnissen sukzessive verlieren, wie also diese Entfremdung vom eigenen Selbst, dieses „männliche Dilemma“ von staten geht, kann hier aus Platzgründen nur durch eine kleine Abbildung veran-

schaulicht werden (vgl. Abbildung 1, deren Inhalt im 1. Teil des Buches sehr viel näher ausgeführt wird).

Wir wollen in diesem Beitrag einen kleinen Einblick darin geben, wie dieses „männliche Dilemma“ therapeutisch angegangen, wie genau der Mann im Therapiezimmer zur Sprache gebracht werden kann (vgl. Abbildung 2).

„Den Mann zur Sprache bringen“ meint dabei im übrigen zweierlei:

- mit dem Mann über ihn selbst zu sprechen, über seine Gefühle und Gedanken, seine Enttäuschungen und Hoffnungen, seine Weltsicht und seine Beziehungen, und auch über den Jungen, der er gewesen ist – ihn also „zur Sprache bringen“ im Sinne von „Thematisieren“

und

- dem Mann, der nicht gelernt hat, über sich zu sprechen, in einem Prozess positiver Nachsozialisation das Sprechen „beizubringen“ – ihn also „zur Sprache bringen“ im Sinne von „zum Sprechen bringen“.

„Den Mann zur Sprache bringen“ bedeutet somit, die Externalisierungstendenzen der Klienten herauszufordern und nach und nach abzubauen, stattdessen „Internalisierungstendenzen“ aufzubauen, Tore nach innen zu öffnen, das Erleben der inneren Welt zu fördern. Die entscheidende Frage in Bezug auf den therapeutischen Prozess ist dabei natürlich die, wie wir es überhaupt erreichen können, dass Männer trotz all ihrer gegenteiligen Vorannahmen und Erfahrungen dem Sich-Aussprechen, dem Sprechen über ihre innere Welt, ihre Gefühle und Wünsche, kurz über Internes, einen neuen Wert zumessen. Wie sollen

#### Dr. Wolfgang Neumann

Spandauer Allee 68, 33619 Bielefeld  
wolfgang.neumann@uni-bielefeld.de

Diplom-Psychologe, Gesprächspsychotherapeut und Supervisor, arbeitet als Leiter der Zentralen Studienberatung der Universität Bielefeld und zudem in einer Psychologischen

#### Björn Sufke

Rolandstr. 3, 33615 Bielefeld  
bjoernsufke@web.de

Diplom-Psychologe und Gesprächspsychotherapeut, ist in einer Jugendhilfeeinrichtung sowie der Bielefelder Männerberatungsstelle man-o-mann tätig.

Beide verbindet u. a. die Liebe zur Psychotherapie mit Männern, zu Arminia Bielefeld und zum Humor, wobei letzterer überaus hilfreich bei der Bewältigung der beiden erstgenannten Leidenschaften ist.

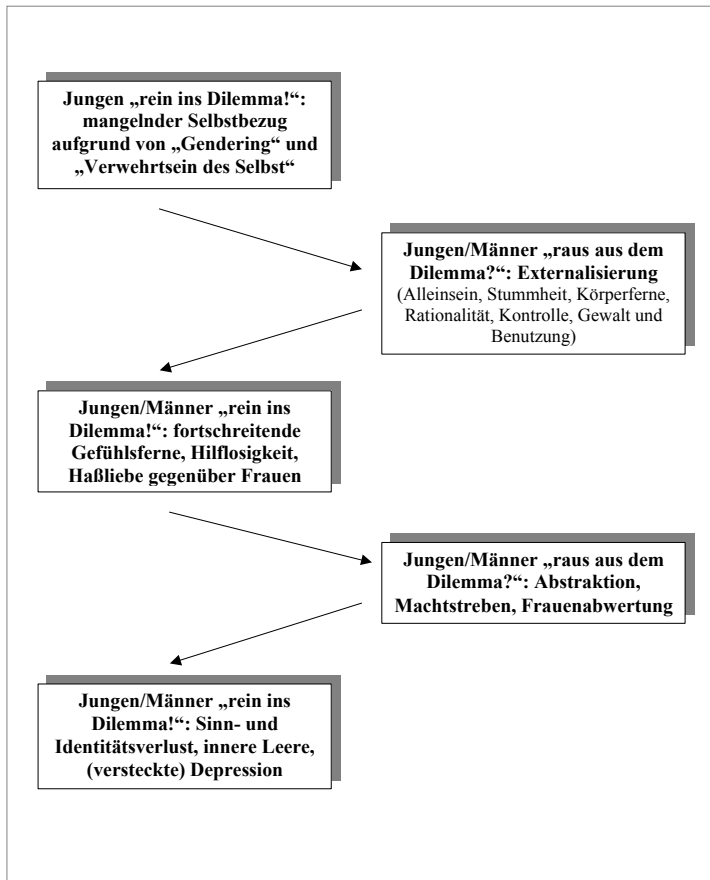


Abb. 1: „Rein ins Dilemma! Raus aus dem Dilemma?“ oder „Das männliche Dilemma“

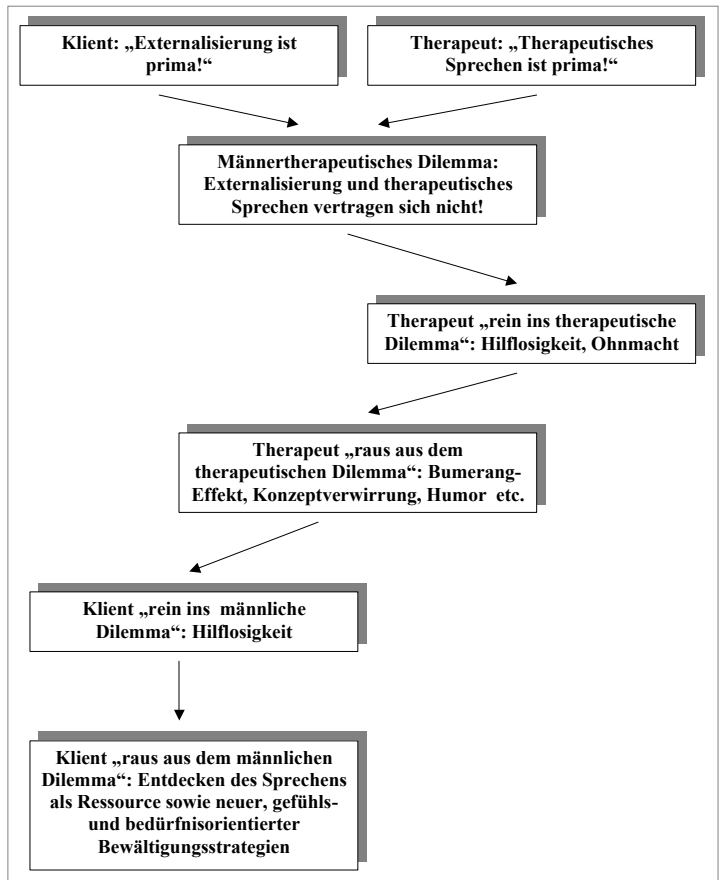


Abb. 2: „Rein ins Dilemma! Raus aus dem Dilemma?“ oder „Das männliche Dilemma“

sie dazu kommen, das zu tun, worin sie doch bislang keinen Sinn sahen und für das sie auch keine besonderen Fähigkeiten ausgebildet haben?

Wir wollen an dieser Stelle beispielhaft zwei grundlegende Möglichkeiten skizzieren, mit denen wir das Interesse der Männer an einem „neuen Sprechen“ wecken können, nämlich den „Bumerang-Effekt“ und den therapeutischen Humor.

### Der „Bumerang-Effekt“

Unser therapeutisches Tun beginnt damit, die Männer mit ihrem ganzen sachlichen, rationalen, an Externas orientierten Sprechen beim Wort zu nehmen, die Wucht der Sprechgewalt aufzunehmen, um sie im Sinne eines Bumerangs zurückzuwerfen. Wir als The-

rapeuten werden von den männlichen Sprechtiraden „getroffen“, spüren deren Nutzlosigkeit und werfen zurück, reflektieren, spiegeln, drehen sozusagen den Spieß um, nehmen die Effekte der männlichen Sprechgewalt auf und zum Anlass, sie den Klienten gewaltig um die Ohren zu hauen.

Die folgenden Beispiel-Bumerangs sollen zeigen, wie in etwa solche therapeutischen Feedbacks aussehen können, die je nach Situation und Stand der therapeutischen Beziehung formuliert werden. Gemeinsam ist dabei allen Äußerungen, dass sie auf der einen Seite die Unzufriedenheit des Therapeuten mit dem momentanen Verlauf des Sprechens ausdrücken, und andererseits verdeutlichen, dass der Therapeut ein klares Interesse hat, weiter im Dialog mit dem Mann zu bleiben:

*„Sie sprechen mit mir jetzt wie vor einer Generalversammlung; ich wäre Ihnen aber gerne näher als irgendeiner Ihrer Kollegen oder Kunden, schade, so bleiben Sie mir noch fremd!“*

*„Sie reden so, als ob Sie mit sich selbst oder mit Ihrem Hund sprechen; so verliere ich den Kontakt zu Ihnen und muss Sie immer wieder suchen, das ist sehr anstrengend! Bitte, helfen Sie mir!“*

*„Sie erzählen mir eine Story nach der anderen, die haben alle den gleichen Titel: ‚Was bin ich doch für ein toller Hecht!‘ Das glaube ich Ihnen jetzt, aber was kostet Sie das? Mich jedenfalls macht das unzufrieden und kribbelig!“*

*„Ich kann Sie oder gar den kleinen Jungen, der Sie auch einmal waren, in Ihren großen Erklärungen gar nicht finden; manchmal frage ich mich, wo der*

*Kleine wohl steckt, wie es dem wohl geht, hier in der Therapie und überhaupt!"*

Durch die direkte Thematisierung „Hier ist etwas faul, wie Sie mit mir reden!“ wird das Interesse am eigenen sprachlichen Ausdruck, an der eigenen Wirkung in der direkten Kommunikation allmählich oder auch sofort geweckt, entweder ganz sanft durch „Wachküsen“ oder auch mit dem Eimer Wasser.

Zum Beispiel: Herr A., er ist 73 Jahre alt und wird von seinem Hausarzt „wegen Depressionen“ in die Praxis überwiesen, mit dem Hinweis, Gespräche solle er führen, die Tabletten würden nicht helfen. Aber was das bringen solle zu reden, das frage er sich. „Sie können auch mich fragen, ich bin der Experte hier“, sage ich, und als er darauf nicht sofort eingeht – welcher Mann will sich schon gerne helfen lassen? –, frage ich: „Gibt es denn mehrere davon?“, wobei ich mich auf den Plural „Depressionen“ beziehe. Vielleicht gibt mir Herr A. damit unbewusst ja einen kleinen Hinweis. Auch wenn Männern das Sprechen über Internes schwer fällt, so geben sie uns doch dauernd Hinweise, legen Spuren, die zum Inneren führen.

Herr A. jedoch besteht darauf, mir zunächst seine Eintrittskarte – sprich: die Vorgeschichte seines Kommens – zu zeigen: Er wurde von seiner Frau betrogen und verlassen und schließlich auch noch von seiner Tochter. Als Fazit seiner Lebensgeschichte höre ich ihn sagen: „Ich wurde schwer enttäuscht.“ „Es gibt also mehrere Enttäuschungen in Ihrem Leben, so wie es auch mehrere Depressionen zu geben scheint; vielleicht sind Sie ein Mensch, der besonders leicht schwer zu enttäuschen ist“, mutmaße ich.

Herr A. starrt mich an, ist etwas konfus, fragt dann fast beleidigt, was das denn jetzt solle. Ich bestehe auf meinen „Bumerang“, auf das Beim-Wort-Nehmen, und erkläre ihm, dass ich darüber nachgedacht hätte, wenn so etwas oft mit ihm geschähe, ihm immer wieder zustoße, dann vielleicht, weil er es den anderen leicht mache, so fies mit ihm umzuspringen.

*Herr A. ist plötzlich aufmerksam im Gespräch, er sieht mich an – eine Premiere –, nickt dann und sagt: „Da haben Sie recht, ich lasse mich schnell ausnutzen. Da habe ich schon was gelernt. Donnerwetter!“ „Vorsicht“, sage ich, „gelobt zu werden, macht so einen Erfolgsdruck.“*

Herr A. stutzt. Vielleicht überlegt er, ob er sich rechtfertigen soll oder entschuldigen, dann aber sagt er leise und nachdenklich: „Das verstehe ich. Bei Enttäuschung und Erfolg fällt mir spontan meine Schulzeit ein. Ich war als Schüler in einem NS-Elite-Internat. Als die Amis kamen, bin ich von meinen Lehrern extrem enttäuscht worden, die haben nämlich einfach gesagt: ‚So, jetzt geht mal alle schön nach Hause!‘ Mein Zuhause war weit weg, ich war doch fast noch ein Kind, es war doch Krieg! Die haben uns einfach im Stich gelassen! Ja, vorher war immer nur die Rede von Volksgemeinschaft, dass man sich hilft, zusammenhält wie Pech und Schwefel!“ Nach einer Pause sagt Herr A.: „Das habe ich übrigens noch nie erzählt, ich meine, das mit der Enttäuschung. Meine Eltern, die waren doch nur mit dem Wiederaufbau beschäftigt, wen interessierte denn so etwas?“

„Und wie ist es, wenn Sie es jetzt erzählen und wenn ich Ihnen sage, dass es mich interessiert, um nicht zu sagen, dass Sie mich interessieren, ganz persönlich“, frage ich, „und dass ich hoffe, Sie werden von mir nicht enttäuscht, so wie ich auch nicht von Ihnen enttäuscht werden möchte?“ „Das tut gut“, sagt er und hat Tränen in den Augen. „Ach ja“, sagt er dann und seufzt, „gelernt habe ich bei der Elite, dass man keine Gefühle zeigen darf.“

„Die wurden also bei Ihnen ‚deprimiert‘, die Gefühle, und gehorsam wie Sie sind, haben Sie das brav bis heute durchgehalten, na bravo, Herr A., da waren Sie solidarisch mit den Schergen“, sage ich. „Stimmt“, sagt Herr A., „jetzt wird es mir bewusst, es zieht sich durch mein Leben wie ein roter Faden.“ „Enttäuscht werden, nicht darüber reden und dann Depressionen?“, frage ich. „Ich hätte es nicht so genannt, aber

*niedergeschlagen war und bin ich oft, ich ziehe mich dann zurück und schweige“, meint er. „Reden war ja verboten, damals wenigstens, und Gehorsam haben Sie gelernt“, sage ich und versuche das bei Herrn A. geweckte Interesse an sich selbst, am Sprechen über Persönliches, weiter zu füttern.*

## Der therapeutische Humor als Türöffner

Humor ist, wie alle wissen, die über ihn verfügen, eine äußerst vielschichtige Angelegenheit. An dieser Stelle soll daher nur so viel dazu gesagt werden, dass Humor den Charakter des freien Spiels trägt, Freiheit und Kreativität beinhaltet und so häufig mit einem Schlag Türen öffnet, die vermutlich ansonsten, auch mit viel ernstem guten Willen, verschlossen geblieben wären.

Zum Beispiel: Herr S., 58 Jahre alt, ist zur Zeit, d.h. seit gut einem halben Jahr, krank geschrieben. Mit gebrochener Stimme – gebrochenes Herz, denke ich – berichtet er, seine Frau, mit der er über 30 Jahre verheiratet gewesen war, habe ihn acht Jahre lang betrogen und ihn dann, ratzputz, verlassen. Diese Kränkung quäle ihn unablässig, er leide unter tiefen Depressionen, ich würde es nicht glauben, aber er hänge noch immer an diesem „Biest“.

Nach etwa der Hälfte des Erstgesprächs sieht Herr S. mich plötzlich direkt an und sagt: „Ich will ganz ehrlich sein, sonst bringt das ja alles nichts. Ihr junger Kollege hat mir die Tür aufgemacht, und als ich ihm gesagt habe, ich sei vom Doktor an Sie überwiesen worden, habe ich es gleich bereut, ich hatte, ehrlich gesagt, sofort Mitleid mit Ihnen, wie ich Sie im Rollstuhl gesehen habe, und ich hab gedacht: ‚Und so einer will mir helfen, hätte ich doch lieber nicht nach ihm gefragt, sondern die Dienste des Kollegen in Anspruch genommen!“

„Mensch, Herr S.“, sage ich, innerlich ein wenig entrüstet, aber auch heiß darauf, die Chance zu nutzen, „Sie können ja echt etwas Böses vom Stapel lassen, prima, das freut mich, denn als Sie

*eben hereinkamen, habe ich sofort gedacht: ‚Der sieht ja aus wie ein kranker Gaul, ganz alle, so fix und alle!‘, so etwa ...“ – dabei gucke ich unglücklich und lasse mein Gesicht ganz lang werden, indem ich die Kinnlade nach unten klaffen lasse – „ehrlich, ich habe gedacht, hoffentlich will der nicht zu mir, aber wenigstens Mitleid füreinander, das haben wir, das verbindet uns, das lassen wir uns nicht nehmen, bei all dem Elend, aber als Sie hereinkamen, so ein alter Zotten, ich wollte schon sagen: ‚Falsch hier, ich bin doch kein Veterinärmediziner!‘“*

*Herr S. wartet ab, lässt die Worte langsam zu sich kommen, dann freut er sich, schmunzelt zunächst verhalten, prustet dann lauthals. Unter Gekicher, sein Gesicht rötet sich, er wirkt fast gesund, fragt er: „Was sind Sie denn für ein Doktor?“ „Sehen Sie doch, Herr S., ich bin auch so ein Kaputter wie Sie, so einer muss es doch mit schwarzem Humor versuchen, was hat der sonst noch für Möglichkeiten!?“*

*Herr S. freut sich, schmunzelt und sagt: „Prima, wird aber auch langsam wieder Zeit, dass der alte S. mal wieder lacht!“ Früher habe er viel und gerne gelacht, habe eine ganze Gesellschaft unterhalten können, ohne den S. hätte es den Leuten keinen Spaß gemacht. „Und*

*jetzt wollen Sie mit Ihrem kranken Pferdegesicht der bösen Frau Ihres Herzens zeigen, wie sehr Sie leiden, noch immer leiden, wie eine beleidigte Leberwurst, ich sage es Ihnen, die wird leiden, wenn Sie wieder lachen wie eben, dann wird die sich aber ärgern! Rache ist Blutwurst, oder?“*

*Herr S. ist wie verwandelt. Er schmunzelt und kichert, lässt sich gern auf die Vorstellung ein, er könne auch ärgern, wird laut und lebendig, und am Ende der ersten Stunde berührt er beim Abschied leicht meine Schulter.*

Hat der Mann, initiiert etwa durch einen Bumerang, eine Konzeptverwirrung oder eine humorvolle Intervention, erst einmal Interesse am „neuen Sprechen“ und an einer weitergehenden Entdeckung seiner inneren Welt entwickelt, gibt es ohne Frage vielfältige therapeutische Wege, die wir daraufhin gemeinsam betreten können. In unserer therapeutischen Arbeit, wie wir sie in dem Buch dargestellt und mit vielen Fallbeispielen illustriert haben, spielen dabei die Arbeit mit Bildern und Metaphern, das Nutzen der Ressource Humor, das Zur-Sprache-Bringen des inneren Jungen und das kontinuierliche Herausfordern der männlichen Externalisierungstendenzen eine herausragende Rolle.

Die Männer auf diese Weise in Richtung ihrer inneren Welt zu begleiten, bedeutet letztlich immer auch, sie zu ihrem „männlichen Dilemma“ zurückzubringen, zu Trauer, Ängsten und Hilflosigkeit. Entscheidend ist dabei, dass der Mann in seinem Dilemma nicht alleine gelassen wird. Denn auch wenn er dies nie für möglich gehalten hätte, wird er diese Gefühle überleben und damit leben können – sofern er den Therapeuten an seiner Seite weiß. Wir müssen ihm also vermitteln, dass er mit all dem Neuen und Unheimlichen, welches ihm begegnet, nicht alleine ist: „Nun, wo das Eis gebrochen ist, sitzen wir beide im Wasser, und Sie müssen schwimmen lernen, aber mit mir als Schwimmlehrer!“ Die Hilflosigkeit des Mannes ist nicht immer gleich zu beseitigen, sie ist aber auf jeden Fall eine „beschützte Hilflosigkeit“.

Und hat der Mann seine „beschützte Hilflosigkeit“ erst einmal angenommen, auch wenn dies für ihn zunächst noch „komisch“ ist, dann ist damit der Weg frei, neue, produktive Auswege zu erarbeiten, in aller Ruhe, basierend auf eigenen Gefühlen. Er kann so zu guten, individuell passenden Lösungen kommen, die nicht gespickt sind mit neuerlichen externalisierenden Abstraktionen.

Carmen Rosen

## Workshop: Miteinander leben – Wie Eltern und Kinder besser miteinander auskommen können

### Eine personenzentrierte Elternschule

#### Entwicklung von „Miteinander-Leben“

Den Hintergrund zu diesem Workshop bildet die „personenzentrierte Elternschule“, die sich in den vergangenen 25 Jahren entwickelt. Die Grundlagen dieser Elternschule lernten die Workshop Teilnehmer und Teilnehmerinnen kennen. Sie lassen sich so zusammenfassen: 1980 schloss sich ein Kollegenkreis der Familienberatung der Stadt Köln zusammen und entwickelte das „Mülheimer Prophylaxemodell“ (in: Esser, Sander, K. (Hg): „Personenzentrierte Gruppenarbeit“, Heidelberg 1988). In dieser Zeit kamen viele Eltern zu uns, die passend zum Zeitgeist inzwischen zwar das „Ja-Sagen“ gelernt hatten, denen aber das „Nein-Sagen“ häufig sehr schwer fiel. Schließlich resignierten vieler Eltern, was sich so ausdrückte, dass sie „gar nichts mehr sagten“. Zusätzlich veränderten sich auch die Erwartungen an ihre Kinder: Sie sollten „funktionieren“ und „Freude machen“. Die Situation heute stellt sich oft so dar: So genanntes „Fehlverhalten“ der Kinder führt bei den verunsicherten Eltern häufig zu Ohnmachtsgefühlen und Wut. Sie sehen sich in Erziehungsfragen alleine gelassen und sprechen wenig über ihre Nöte, aus dem Gefühl heraus, versagt zu haben. Für viele Eltern wird es zunehmend schwierig, die Verantwortung ihrer Elternrolle zu leben und mit ihrem Kind in Beziehung zu treten.

Auf der Basis meiner langjährigen Tätigkeit in einer kommunalen Familienberatungsstelle, Erfahrungen mit vielen Formen von Elternarbeit, Einflüssen meines eigenen Mutterseins, habe ich versucht, die Anregungen, die zu meiner Person und meinen Werthaltungen passen, zusammenzubringen. Im Austausch mit KollegInnen und Eltern, die an „Miteinander-Leben“ teilnahmen,

hat sich „Miteinander-leben“ als prozessorientiertes Modell entwickelt und wird sich weiter entwickeln. Basis ist das personenzentrierte Konzept nach C. Rogers, es enthält Einflüsse von Thomas Gordon, Alfred Adler und systemische Sichtweisen.

#### Ziele

Wir gehen davon aus, dass die Eltern die Experten per se für ihre Kinder sind. In der personenzentrierten Elternschule geht es nicht darum, den Eltern jeweils zu sagen, was konkret zu tun ist, sondern das Angebot soll ihnen die Möglichkeit geben, nachzuspüren: Welches Verhalten passt zu mir? Was macht mich sicherer? Es geht darum, Grundlagen des Miteinanders zu erfahren und den Rahmen zu finden, den die Eltern brauchen, damit sich eine gute Beziehung zwischen Eltern und Kindern entwickeln kann. Stichworte sind hier: Kooperation – nicht Dominanz.

Dabei werden Schuldzuweisungen zugunsten neuer Handlungspielräume vermieden. Unser Ziel ist, Vertrauen in die eigenen Gefühle und Fähigkeiten zu stärken. Ferner beinhalten die Kurse Aspekte von Wertschätzung, Akzeptanz, Empathie sowie Verständnis für sich und den anderen, Veränderungsbereitschaft.

Die Eltern lernen:

- Sich selbst verstehen
- Präsenz, Transparenz
- Eindeutigkeit
- Kompromissfähigkeit
- in Beziehung treten mit ihren Kindern, wobei das Kind als gleichwertiger Partner respektiert wird

Der rote Faden in unserem Programm ist: Verständnis für die Eltern

#### Carmen Rosen

Siebengebirgsallee 76, 50939 Köln  
carmenrosen@gmx.de

Carmen Rosen ist seit 1974 Gesprächspsychotherapeutin und Mitglied der GwG. Sie arbeitet seither in der Familienberatungsstelle der Stadt Köln und in eigener Praxis. Schwerpunkte ihrer Arbeit sind Beratung/Psychotherapie mit Eltern, Jugendlichen und jungen Erwachsenen. Paar-Therapie, Trennungs- und Scheidungsberatung, Mediation, präventive Arbeit mit Eltern.

und Verständnis für das Kind. Dadurch hilft unser Konzept, Einstellungen von Eltern ihren Kindern gegenüber zu verändern und das Selbstvertrauen der Kinder dadurch zu stärken, dass das Selbstvertrauen der Eltern gestärkt wird. Die Eltern-Kind-Kommunikation wird deutlich verbessert. Es entwickelt sich ein Miteinander statt eines Gegeneinanders. Entsprechend sind auch die Bausteine, aus denen die Treffen bestehen, aufgebaut.

In diesem Sinne haben wir bisher acht Kurse durchgeführt und für Frühjahr und Herbst ein festes Angebot installiert. Die Eltern erfahren von unserem Angebot durch Informationsmaterial bei Kinderärzten, Kindertagesstätten, Schulen. Hierbei hat sich als effektiv erwiesen, das Konzept an einem Elternabend persönlich vorzustellen.

### **Vorgehensweise: Eltern werden entlastet**

In einer Gesprächsrunde mit anderen Müttern und Vätern lernen die Eltern, unter fachkundiger Begleitung an sieben Treffen, „Bausteine“ kennen, die ihnen helfen, den Umgang miteinander konstruktiver zu gestalten. Eine sehr wichtige Variable hierbei ist der Gruppenprozess! Die Eltern werden durch die Erfahrung „wir sitzen alle im gleichen Boot“ entlastet und ermutigt, etwas Neues auszuprobieren. Die Wahrnehmung für bestimmte Muster und damit auch für die eigenen Anteile wird geschärft. Der Erlebnisprozess wird gefördert, neue Perspektiven eröffnet. Die Eltern finden neue Selbstdeutungen oder erfahren sie durch andere Teilnehmende. Die Treffen beginnen mit einem Informationsteil, anschließend ist Raum für die praktische Umsetzung an Beispielen aus dem Familienalltag. Methoden: Rollenspiel, Videofeedback.

### **Psychologischer Aufbau der Bausteine**

In den Bausteinen I und II geht es um „In-Kontakt-treten“ und um den Beziehungsaufbau.

### **Baustein I: Beim Erziehen spielen immer zwei Kinder mit**

Selbstreflexion, Innenschau, Selbsterleben, in Kontakt kommen mit meinem „inneren Kind“ und meinen Erwartungen als Eltern.

*Information:* Welche Möglichkeiten des Umgangs miteinander gibt es? Vom autoritären Erziehungsstil bis zum Erziehungsstil, der alles gewährt.

*Übung:* Wie möchte ich erziehen?

Der Hintergrund dieses Bausteines ist: Beim Erziehen spielen immer zwei Kinder mit. Das Kind, was wir vor uns haben und das Kind in uns selber. Es geht darum, dass die Eltern reflektieren, was sie als Kind für einen Umgang miteinander erfahren haben und was sie, daraus resultierend, weitergeben.

### **Baustein II: Wissen fördert Verständnis**

Es geht um das in Kontakt treten mit dem Kind, um Erweiterung des Wissens bezüglich entwicklungspsychologischer Prozesse, um bindungstheoretische Erkenntnisse.

*Information:* Entwicklungsprozesse von Geburt bis zum Jugendalter – Chancen und Krisen.

*Übung:* Wie kann ich das Verhalten meines Kindes besser verstehen?

*Hintergrund:* Um von einer Überforderung zu einer Förderung des Kindes zukommen, ist Information nötig, was in welchem Alter möglich ist. Welche Themen spielen in einer bestimmten Entwicklungsphase eine Rolle? Es geht um die Vermittlung des Zusammenhanges von Geist, Körper und Seele. Es geht um die Pole Bindung einerseits und Erkunden andererseits. „Wer seine Kinder liebt, gibt ihnen Wurzeln und Flügel.“

In den Bausteinen III und IV geht es um personenzentrierte Kommunikation, um den Beziehungsaspekt.

### **Baustein III: Verständnis fördert das Miteinander**

Es geht um aktives Zuhören, um Einfühlen in die Erlebenswelt des Kindes, Empathie. „Ich gehe nicht davon aus, dass ich weiß, was gut für dich ist, was du willst... sondern ich frage dich, höre zu.“

*Information:* Einfühlsames Verhalten als „Türöffner“.

*Übung:* Was ist „Aktives Zuhören“?

Dieser Baustein ist eine Möglichkeit, den Machtkampf mit Kindern zu vermeiden, indem man erst einmal versucht zu verstehen, was in der Innenwelt des Kindes abläuft.

### **Baustein IV: Wenn ich klar bin, bin ich glaubwürdig.**

Es geht um Ausdruck von den eigenen Gefühlen im Kontakt mit dem Kind, im gemeinsamen Erleben. Transportmittel: Ich-Botschaften.

*Information:* Wie hilfreich es sein kann, wenn Eltern sich persönlich einbringen.

*Übung:* Was bedeuten „Ich-Botschaften“?

In diesem Baustein geht es wieder um die Elternseite.

Eltern sollen sensibler werden für das, was sie fühlen. Es geht darum, sie zu ermutigen, dass das, was sie fühlen, Platz haben darf. Ihnen die Angst nehmen, dass sie dadurch an „elterlicher Autorität“ verlieren. Sie erfahren, wie sie sich persönlich mit ihren Werthaltungen, Gefühlen und Ideen einbringen, ohne dass dies als Bestrafung eingesetzt wird oder Anweisungen von oben nach unten gegeben werden.

In den Bausteinen V, VI und VII geht es um die konkrete Anwendung im Alltag. Nach dem Beziehungsaufbau geht es jetzt um „In-Beziehung-Sein“

**Baustein V: Wie setze ich Grenzen, wie lasse ich Raum?**

Es geht um „Elternpräsenz“, um die Anwendung im Alltag. Es geht um *Aus-ein-ander-setzen* und neu *Zusammen-finden*.

*Information:* Konsequentes Verhalten anstelle von Strafen.

*Übung:* Wie kann ich wirksam Grenzen setzen?

In diesem Baustein verdichten sich die vorangegangenen Informationen und Methoden.

Es geht jetzt um die praktische Umsetzung und es ist nicht einfach für die Eltern, wirklich Grenzen zu setzen.

Dies hat sehr viel mit dem Zugang zu den eigenen Gefühlen zu tun und dem Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein als Eltern.

In der Arbeit an diesem Baustein wird auch sehr deutlich, ob Eltern an einem Strang ziehen oder ob es um andere „Kriegsschauplätze“ geht.

**Baustein VI: Regeln erleichtern das Miteinander**

Es geht um Kooperation, offen sein für neue gemeinsame Lösungen, Anerkennen des Anderen, Loslassen.

*Information:* Der Familienrat hilft, miteinander ins Gespräch zu kommen

*Übung:* Erarbeiten von gemeinsamen Regeln im Familienrat

Dies ist sozusagen die hohe Schule des demokratischen, personenzentrierten Miteinanderumgehens. Es entsteht oft das Bedürfnis, das Thema zu vertiefen.

Da das Vertrauen zwischen den TeilnehmerInnen gewachsen ist, setzen wir an dieser Stelle – mit dem Einverständnis der Teilnehmenden – Videofeedback ein.

Tab. 1: Auswertungsfragebogen aus Baustein VII

Erwartung: Was möchte ich erreichen?	Neue Erfahrung: Was nehme ich mit?	Auswirkungen auf das Elternselbstbild
<ul style="list-style-type: none"> <li>■ mehr Harmonie in der Familie</li> <li>■ nicht alleine alles regeln</li> <li>■ etwas egoistischer werden</li> <li>■ Es nicht allen recht machen</li> <li>■ Kein permanentes schlechtes Gewissen haben</li> <li>■ Sicherheit und Stärkung der Elternrolle</li> <li>■ Spannung rausnehmen</li> <li>■ Tipps für konkrete Probleme</li> <li>■ Leitfaden; keine „allgemeine Quatscherei“</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Sprechen ist wichtig</li> <li>■ Humor hilft</li> <li>■ Spielen ist positiv!</li> <li>■ Konkreter sein</li> <li>■ Innehalten, Nachdenken, Analysieren</li> <li>■ Ich arbeite nicht im luftleeren Raum</li> <li>■ Rollenspiele</li> <li>■ Ich kann etwas verändern</li> <li>■ Es gibt viele Wege</li> <li>■ Weniger Druck</li> <li>■ Theorie kann Spass machen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Gestärkt</li> <li>■ Trennung in Ich und Du</li> <li>■ Nicht mehr für alles alleine verantwortlich sein</li> <li>■ Abgegrenzte Rollen</li> <li>■ Klarer</li> <li>■ Kann Absprache treffen</li> <li>■ Konsequenzen</li> <li>■ Kooperativer</li> </ul>

**Baustein VII: Miteinander leben**

Es geht um Transfer, Vertiefen des Erfahrens, eigene Schwerpunkte finden, sicherer werden.

*Information:* Miteinander von Vertrautem und Neuem

*Übung:* Anwendung der neuen Erfahrung im Rollenspiel.

Baustein VII ist die Umsetzung aus vorhergehenden Elterngruppen, die nach einer zusätzlichen „Übungsstunde“ gefragt hatten.

In der Auswertung schlagen wir den Bogen zur ersten Stunde: „Was bringe ich an Erfahrungserfahrungen mit, wo möchte ich hin?“ Vergleich der Erwartungen am Anfang mit den Auswirkungen auf das Elternselbstbild am Ende des Kurses.

**Katamnesetermin**

*Ziel:* Austausch über die Erfahrungen mit dem erworbenen Wissen. Haben sich Haltungen entwickelt und gefestigt über einen längeren Zeitraum?

*Übung:* Fragen:

- Was von dem, was Sie in der Elternschule kennengelernt haben, ist im Gedächtnis geblieben?
- Was haben Sie umgesetzt?

- Drücken Sie heute häufiger positive Gefühle ihren Kindern gegenüber aus?
- Erleben Sie sich mehr im Einklang mit ihren Gefühlen?
- Geben Sie sich und Ihren Gefühlen mehr Raum?
- Erleben Sie mehr Sicherheit im Umgang mit Ihren Kindern?
- Erleben Sie mehr ein Gegeneinander oder ein Miteinander?
- Konnten Sie mehr Verständnis für die andere Position entwickeln?

**Erfahrungen aus dem Workshop**

In diesem Workshop konnte ich den TeilnehmerInnen einen Überblick über die o. g. Inhalte, Grundlagen und Ziele des Konzepts gegeben. Analog zum Vorgehen in „Miteinander-leben“ konnten sie sich in kleinen Einheiten in die Teilnahme an einem Kurs der Elternschule einfühlen. So konnte auch ein Elternpaar, das gekommen war, um an einer personenzentrierten Elternschule teilzunehmen, angeregt werden, dies fortzuführen. Andere TeilnehmerInnen wurden ermutigt, das Konzept in ihre Arbeitsfelder zu integrieren.

Mir geben sowohl die Rückmeldungen am Ende eines „Miteinander-Leben“-Kurses sowie auch die über das Konzept im Workshop, Energie, weiter an der Elternschule zu arbeiten. Bei aller Freude an der Arbeit mit den Eltern und bei allem Interesse dafür, werden wir jedoch immer wieder damit kon-

frontiert, dass es für viele Eltern eher noch ungewöhnlich, ist den Beruf „Eltern“ zu erlernen. Es ist daher ein noch zu lösendes Problem, die „Zielgruppe Eltern“ effektiver zu erreichen und den Gedanken, dass man den „Elternberuf“ tatsächlich erlernen kann, breiter zu kommunizieren. Der Workshop, an dem überwiegend Multiplikatoren und Multiplikatorinnen teilnahmen, war ein kleiner Schritt in diese Richtung.

#### Rückmeldung einer ehemaligen Kurs-Teilnehmerin

„ ... Und was mir gut tut, wenn wir dann den Familienrat machen, man verliert den Kontakt nicht zum Kind... was ich gelernt habe: Mich wieder daran zu erinnern, was ich gelernt habe. einfach zu reden, zuzuhören und wenn man dann wieder so eine halbe Stunde hatte, wo man mit den Kindern intensiv über ein Thema gesprochen hat, das tut total gut – das tut den Kindern gut, tut mir gut und... na, ja... dann liebe ich die wieder in dem Moment, wenn ich merke, was mit denen los ist...“

Stefan Jacobs

## Workshop „Verhaltenstherapeutische Hypnose bei chronischem Schmerz“

Im Workshop wurde die Dimension des Problems „Chronischer Schmerz“ verdeutlicht. Wie gewaltig sie ist, zeigen schon allein die Zahlen auf: Es gibt acht bis zehn Millionen chronische Schmerzpatienten in der BRD. Davon gelten ca. eine Million Patientinnen und Patienten als „austherapiert“, d. h. nach dem gegenwärtigen Stand der medizinischen Wissenschaft kann man ihnen nicht mehr helfen. Der Schmerzmittelkonsum steht an erster Stelle im Medikamentenverbrauch.

Meinen Workshop besuchten 13 Teilnehmerinnen und Teilnehmer. Für mich war es eine neue und sehr positive Erfahrung, dass klientenzentriert arbeitende Kolleginnen und Kollegen aufgeschlos-

### Literatur

- Dreikurs, R.: Kinder fordern uns heraus!, Stuttgart 1973  
 Gebauer, K./Hüther, G. (Hg.): Kinder brauchen Wurzeln – Neue Perspektiven für eine gelingende Entwicklung“, Düsseldorf, Zürich 2001  
 Esser, U./Sander, K. (Hg.): Personenzentrierte Gruppenarbeit, Heidelberg 1988  
 Gordon, T.: Die neue Familienkonferenz, München, 11. Aufl. 1989  
 Omer, H./v. Schlippe, A.: Autorität durch Beziehung. Praxis des gewaltfreien Widerstandes in der Erziehung, Göttingen 2004  
 Stern, D.: Die Lebenserfahrung des Säuglings, Stuttgart 1992  
 Tschöppe-Scheffler, S.: Elterkurse auf dem Prüfstand, Opladen 2003  
 v. Schlippe, A./Lösche, G./Hawellek, C. (Hg): Frühkindliche Lebenswelten und Erziehungsberatung – Die Chancen des Anfangs, Weinheim, 1. Auflage 2001

sen und motiviert waren, „Verhaltenstherapeutische Hypnose bei chronischem Schmerz“ kennen zu lernen, ihr therapeutisches Repertoire zu erweitern und zu ergänzen, um chronische Schmerzpatienten besser behandeln zu können.

Die meisten Teilnehmerinnen und Teilnehmer waren nach dem Workshop motiviert Patientinnen und Patienten nach dem Therapieprogramm zu behandeln, das in drei Studien eine drastische Schmerz- und Medikamentenreduktion nachgewiesen hat. Leider blieb aufgrund der Kürze der Zeit (2½ Stunden), in der die Methode nur anhand von zwei Lehrfilmen demonstriert werden konnte, keine Zeit mehr für praktische Übungen.

### HIV Aids: Die weltweite Herausforderung



Foto: Stefan Hauck.com

## Sehnsucht nach dem Leben

Jeanette ist 25 Jahre alt und HIV positiv. Ihre Nichte Esperanca pflegt sie. Geld, um sich lebensverlängernde Medikamente zu kaufen, hat sie nicht – wie viele der 25 Millionen HIV-Infizierten im südlichen Afrika. Täglich sterben dort mehr als 1.200 Menschen an Aids. Und viele Familien bestehen nur noch aus Großeltern und kleinen Kindern. „Brot für die Welt“ unterstützt die Partner vor Ort im Kampf gegen diese Krankheit.

Mit Ihrer Spende unterstützen Sie die Ausbildung von Aids-Beraterinnen und Beratern sowie die Behandlung von infizierten Jugendlichen und Erwachsenen.

**Brot  
für die Welt**  
www.brot-fuer-die-weit.de

Postbank Köln  
Konto 500 500-500  
BLZ 370 100 50  
Kennwort:  
Gerechtigkeit



Sabine Keller-Kühn & Reinhold Schmitz-Schretzmair

## Workshop: Personzentrierte Paarberatung und Mediation

„The power of love“ und „Time to say goodbye“ – mit diesen beiden Titeln von Andrea Bocelli begrüßten wir die Teilnehmenden musikalisch. Und diese beiden Stücke machten die gesamte Spannweite der Themen unseres Workshops unmittelbar sinnlich erfahrbar: Welche Kraft hat die Liebe – und wann ist es Zeit, Abschied zu nehmen? Genau um solche Fragestellungen geht es in der Paarberatung.

Bei der Planung war uns im vorhinein klar, dass es nicht möglich sein würde, alle wichtigen Themen und Methoden in zwei Stunden ausführlich zu erarbeiten. Dementsprechend haben wir die erste Vorstellungsrunde so gestaltet, dass jeder Teilnehmende nach kurzer persönlicher Vorstellung sein überwiegendes Interesse benannte. Wir nahmen die Themen in einer Flippchart auf, sortierten sie dann nach Häufigkeiten und konnten uns so an den Interessen der Teilnehmenden orientieren. Zusätzlich hatten wir gewünschte Arbeitsformen erfragt. Die Teilnehmenden wünschten sich vor allem Rollenspiele, theoretische Erklärungen und Lernen am Modell anhand von praktischen Beratungs-Ausschnitten.

Wir legten den Teilnehmenden unsere Planungsüberlegungen dar und übertrugen sie auf die Situation eines Erstgespräches in der Paarberatung. Auch hier ist es so, dass wir als Paarberater nie genau wissen, wer mit welchem Anliegen kommt, was offensichtlich erscheint, und welche möglicherweise verdeckten Themen aufkommen, und ob wir überhaupt die richtigen Ansprechpartner sind. Mittel der Wahl ist es demnach, im Workshop wie im Erstgespräch einer Paarberatung genau dies zum Thema zu machen und damit für eine transparente und von den Anwesenden mitverantwortete Ausgangssituation zu sorgen.

Aus der folgenden Liste wurden die Themen A bis C am häufigsten gewünscht:

- A) Paarberatung gegenüber Einzelberatung. Das Besondere einer Beratung im Vierer-Setting: Klientenpaar und Beraterpaar
- B) Liebe, Erotik, Sexualität
- C) Grundlagen der Mediation
- D) Erstkontakt, Motivation, Auftrags- und Zielklärung
- E) Kompatible Methoden aus unterschiedlichen Quellen: Genogramme, Skalierungen, Metaphern, Skulpturen, Inneres Team, u. a.

Das Thema „Humor als zusätzliche Grundvariable“ wurde nicht explizit „bearbeitet“, sondern wir flochten Humor dort ein, wo es uns möglich erschien. Dies unterstützte die ausgesprochen gute Atmosphäre im Workshop. Informationen zu D und E bezogen wir in die übrigen Themen ein. Methodisch wünschten die meisten Teilnehmenden ein Mix der drei Angebote.

Ein Kernstück des Workshops bestand in einer Beratungs-Sequenz, in der wir als Beraterpaar einen Erstkontakt mit einem Klientenpaar demonstrierten. Selbstverständlich hatten sich die Klienten-Rollenspieler vorher so abgesprochen, dass es im Rollenspiel einige knifflige Situationen gab.

Wesentliche Erkenntnisse für Paarberatungen sind aus unserer Sicht:

- In einer Paarberatung dürfen und müssen Berater auch lenkend eingreifen, um beiden Klienten gerecht zu werden. Lenkung bezieht sich natürlich nicht darauf, was ein Klient von sich ausdrückt, sondern dass Grundregeln eingehalten und Chancengleichheit gewahrt wird. Hilfreich hierzu ist es meist, dies schon zu Beginn einer Beratung zu benen-

### Reinhold Schmitz-Schretzmair

Ahornweg 63, 51503 Rösrath  
Tel.: 02205 2594  
reinholdschmitzs@compuserve.de

Dipl.-Psychologe, Dipl.-Sozialarbeiter,  
Paarberater, Ausbilder der GwG

### Sabine Keller-Kühn

Ostmerheimer Str. 397, 51109 Köln  
Tel.: 0221 6800308  
kellerkuehn-koeln@t-online.de

Dipl.-Pädagogin, Paarberaterin,  
Mediatorin, Ausbilderin der GwG

nen und sich die Zustimmung beider Partner dazu einzuholen.

- Deutlich wurde im Rollenspiel auch, dass Übertragungs-Phänomene und Asymmetrie-Probleme wie sie in einem Dreiersetting mit nur einer Beraterin eher auftreten, leichter ausgeglichen werden können, wenn ein Beraterpaar das Gegenüber bildet.
- Erkennbar für die Teilnehmenden wurde ebenfalls ein weiterer Vorteil eines Beraterpaares: Während sich eine Beraterin phasenweise intensiver im wechselnden Gespräch mit den Partnern befindet, kann sich der zweite Berater diese Sequenz eher „von außen“ ansehen und sie „erfühlen“. Dies entspricht nahezu einer kontinuierlichen life-Supervision. Mit Abstand sehen die Dinge anders aus. Nähe hat Vor- und Nachteile, Abstand auch.
- Sprechen die beiden Berater ihre Beobachtungen, Gedanken und Gefühle im Beisein der Klienten und Klientinnen auf personenzentrierte Weise an, erhalten Klienten und Klientinnen ein wirkungsvolles Modell für die Akzeptanz von subjektiver Wahrnehmung und Erleben sowie von offener personenzentrierter Kommunikation.
- Eine entscheidende Wende nahm das Gespräch an der Stelle, wo jeder der beiden Partner für sich die Frage beantworten sollte: Liebe ich den Partner noch? Als Metapher gilt hier: Ist der Ofen aus oder ist noch Glut unter der Asche? Wenn für Beide noch Glut vorhanden ist, kann in der Paarberatung anschließend lösungsorientiert danach gesucht werden, was konkret getan oder gelassen werden müsste, um frischen Wind zu erzeugen, um die Ascheschicht wegzupusten und die Glut zu entfachen. Ist dies nicht der Fall, kann auf Wunsch der Klienten aus der Paarberatung eine Mediation werden mit dem Ziel, die Beziehung und ihre Folgen möglichst gut zu lösen.
- Für Erotik und Sexualität wurde die verbleibende Zeit immer kürzer – ein Zufall? Offensichtlich wurde immerhin, dass es sich wirklich um besondere Themen handelt, die häufig nicht nur von Klienten als solche erlebt werden. Im personenzentrierten Sinne ha-

ben wir die Teilnehmenden ermutigt, die Themen als wichtige Themen im Paargeschehen zu benennen und sie in der Paarberatung anzubieten. Ob Klienten ein Beratungsangebot annehmen, bzw. wann und wie sie das tun, ist selbstverständlich Klientensache. Es sei denn, der/die BeraterIn kommuniziert die eigenen Einstellungen zu diesen Themen mehr oder weniger „locker“, was dann Rückwirkungen auf die Klienten hat.

Es folgte ein Theorieinput über zwischenmenschliche Konflikte, über Standpunkte, Positionen und darunter liegenden Interessen – als wesentliche Grundlagen für Mediation. Wünschenswert wäre anschließend das Ausprobieren von Mediations-Sequenzen im Rollenspiel gewesen, aber die Zeit reichte dazu leider nicht mehr aus.

Insgesamt hat es uns Spaß gemacht, mit den interessierten 20 Teilnehmenden, in einem guten und kreativen Lernklima zu arbeiten, schwierige Situationen und leichte/lustige Phasen wechselnd zu gestalten. In der Reflexion unserer Beratungstätigkeit mit den Teilnehmenden wurden auch uns einige Aspekte unseres Arbeitens besonders deutlich, die sich im Alltag bewährt hatten. Als Paarberater-Team freute uns besonders, dass unseren Workshop eine nahezu ausgeglichene Zahl weiblicher und männlicher Teilnehmenden besuchte – hatten wir doch mit einer deutlichen Frauenmehrheit gerechnet.

Auf einem kleinen Büchertisch haben wir bewusst nicht alle „Klassiker“ der Paarthermatik ausgelegt, sondern eher kurze, leichte, zum Teil auch lustige Werke.

Eine Auswahl:

- R. und C. Sachse: Wie ruiniere ich meine Beziehung – aber endgültig?
- H. Stierlin: Ob sich das Herz zum Herzen findet?
- G. Gulotta: Gemeinsam in die Falle gehen.
- A. Lazarus: Fallstricke der Liebe
- J. Chang: Das Tao für liebende Paare

- N. Peseschkian: Wenn du willst, was du noch nie gehabt hast, dann tu, was du noch nie getan hast.

### Rückmeldung einer Workshop-Teilnehmerin:

Durch die Art ihres Miteinander waren die beiden Berater ein gutes Modell und eine Anregung dafür, als Beraterpaar zu arbeiten. Dabei wurde aber auch deutlich, dass dies einer großen Offenheit und Vertrautheit untereinander bedarf.

Das Rollenspiel machte die Paarberatung zu viert anschaulich und war diesbezüglich sehr überzeugend.

Mir hat die Klarheit und Offenheit, mit der die beiden Referenten den Workshop durchgeführt haben, gut gefallen.

Carmen Rosen, Köln

Petra Brandes

## Workshop: Personzentriertes Arbeiten mit Gruppen

### 1. Die Moderationsmethode

*„Man fragt die Leute, und die wissen eigentlich alles.“ (Eberhard Schnelle)*

Mit ihrer Moderationsmethode entwickelten die Gebrüder Schnelle in den 60er Jahren eine Form der moderierten Gruppenarbeit. Ihr Anspruch: „Aus Betroffenen Beteiligte machen“. Einsatzgebiet war damals die betriebliche Arbeit. Ziel des Ansatzes war zunächst, die innerbetriebliche Kommunikation zu verbessern und Entscheidungsprozesse demokratischer zu gestalten. Heute wird die Moderationsmethode sehr vielfältig eingesetzt: um Team- und Abteilungsbesprechungen zu optimieren, Workshops durchzuführen, in Firmen, Organisationen, mit Schülergruppen, als Forum der Bürgerbeteiligung... (Fast) jeder kennt die Moderationskarten und... ja, was genau macht eigentlich noch das Besondere der Methode aus?

#### Der Stuhlkreis

Ein Moderationsprozeß kann mehrere Tage dauern oder auch nur wenige Stunden. Immer wird der Prozeß moderiert. Der Moderator oder die Moderatorin übernimmt dabei die Verantwortung für den Rahmen (Vorbereitung, Struktur, Material, Methodenauswahl, Einhaltung von Feedbackregeln usw.), nicht aber für die Inhalte. Hier liegt die Parallele zum Personzentrierten Ansatz auf der Hand: nicht direktiv vorgeben, sondern begleiten und Ressourcen wecken. Die Teilnehmenden füllen den Rahmen mit ihren Inhalten, erarbeiten ihre Lösungen, sind Experten und gestalten den Ablauf aktiv mit.

Ich arbeite immer im Stuhlkreis, ohne Tische und mit Metaplanwänden zum Anpinnen der Karten. Diese Sitzform erleichtert es, die Teilnehmenden zu aktivieren. Sie sind beweglich, können leicht aufstehen, um z. B. ihre Karten an den Wänden zu befestigen. Hier diskutierten

die Teilnehmenden im Workshop lebhaft über ihre eigenen Praxiserfahrungen, dass gerade die fehlenden Tische bei Schüler- oder Lerngruppen Widerstände hervorrufen können. (Allein schon das andere Raumsetting kann Ängste freisetzen, da die Teilnehmenden viel weniger geschützt sitzen und sich nicht so sehr verstecken können. An dieser Stelle ist es wichtig, die Teilnehmenden ernst zu nehmen, sie gut zu informieren („wir arbeiten ohne Tische, weil...“) und sie einzuladen, sich erst einmal darauf ein zu lassen. Ebenso wie im Personzentrierten Konzept stellt dies eine erste vertrauensbildende Maßnahme dar.



#### Struktur und Materialien

Ein Prozeß besteht immer aus den Schritten „Einstieg – sammeln – auswählen – bearbeiten – Maßnahmen planen – abschließen“. Der Moderator/die Moderatorin bereitet jeden Schritt vor, doch passt er/sie sich der Dynamik und den Bedürfnissen der Gruppe an. Zusätzlich zu einem „Methodenkoffer“ bieten Empathie und Wertschätzung wichtige Grundlagen der Arbeit, um Fragestellungen zu bearbeiten und zu Lösungen zu kommen.

#### Petra Brandes

Tri.ko – Beratung zum Erfolg  
Alter Steinweg 46, 48143 Münster  
Tel.: 0251 6867464  
www.triko-brandes.de  
info@triko-brandes.de

Petra Brandes arbeitet als freiberufliche Personal- und Organisationsentwicklerin, Coach und Moderatorin. Grundlage ihrer Tätigkeit ist der Personzentrierte Ansatz. Sie ist Ausbilderin für Personzentrierte Beratung. Ihr Workshop gab einen Einblick in verschiedene Methoden der Gruppenarbeit, die mit dem Personzentrierten Ansatz sehr gut zu kombinieren sind. Im Folgenden gibt sie die Schwerpunkte ihres Workshops wieder.

Die Praxis zeigt oft, dass nicht alle Räume oder Organisationen mit Metaplanwänden und Moderationskoffern ausgestattet sind. Hier ist Kreativität gefragt, z. B. können einfache gelbe Haftklebezettel eingesetzt werden oder eine elektrostatisch aufladbare Folie, an der Karten ohne Nadeln haften. Entscheidend ist, dass alle wichtigen Meinungsäußerungen visualisiert werden und damit nicht verloren gehen können. Buchtip: „Visualisieren, Präsentieren, Moderieren“ Josef W. Seifert. Bezugsquelle Folie: über Petra Brandes (info@triko-brandes.de) zu erfragen

## 2. Open Space

*„Das Wunder der Kaffeepause“*

Harrison Owen entwickelte Mitte der achtziger Jahre in den USA diese Methode. Dabei war er von der Energie und dem Elan motiviert worden, die Teilnehmende von Konferenzen und Tagungen an den Tag legten – und zwar in den Kaffeepausen! Hier sprudelte es, hier kamen gute Gespräche zustande, während der „offizielle Teil“ oft langweilig, verschlafen und wenig kreativ wirkte. Die Methode ist geeignet für Großgruppen bis zu mehreren hundert Menschen. Es wird Raum gegeben (open space) für die Entfaltung produktiver Energien. Normalerweise haben Open Space Konferenzen eine Dauer von drei Tagen – doch auch kürzere Varianten sind denkbar. Entscheidend ist die optimale Kombination von Offenheit und Struktur.

### Die wichtigsten Regeln sind:

- Es gibt ein offenes Oberthema (z. B. „Selbständigkeit als Chance?!“ oder „Lebensunternehmer“)
- Die Teilnehmenden geben ihre Themen in die Mitte des Teilnehmerkreises, zu denen sie gerne arbeiten, diskutieren, sich austauschen möchten (z. B. „Akquise von Kunden“, „Streß“, ...)
- Es bilden sich zu diesen Themen Arbeitsgruppen
- Alle (außer dem Themengeber, der Themengeberin) können die Runde

verlassen und zu einem (oder mehreren) anderen Thema wechseln

- Jede Gruppe fertigt ein Ergebnisprotokoll an
- Es gibt eine kurze Ergebnispräsentation in der Gesamtrunde

### Der Rahmen

- Die Veranstaltung wird moderiert
- Für eine Gruppe von 150–200 Personen müssen ca. 15 „Kleingruppeninseln“ vorbereitet werden. Das heißt, es müssen Sitzgruppen von ca. 10 Stühlen optisch z. B. durch Metaplanwände abgeteilt werden.
- Materialbedarf: ca. 20 Metaplan- oder Trennwände, Flipchartpapier, Stifte

Weitere Informationen zu Großgruppenmethoden: [www.all-in-one-spirit.de](http://www.all-in-one-spirit.de)

## 3. Erfolgskoaching

Diese Methode (nach „Erfolgs-Teams“ von Barbara Sher) arbeitet mit Visionen und Zielen und einer klaren Struktur, Ziele zu erreichen. Sie bietet eine gute Unterstützung für alle Menschen, die ihre Berufs- und Lebenssituation optimieren möchten. Meist finden sich vier bis sechs Personen zusammen, um ca. 14-tägig an ihren individuellen Zielen zu arbeiten und Unterstützung und Anregung von den anderen zu erhalten. Diese Gruppen können angeleitet oder kollegial stattfinden. An dieser Stelle war im Workshop die Zeit leider zu knapp. Die Teilnehmenden zeigten sich in der Abschlussrunde zufrieden mit dem umfangreichen Überblick an Arbeitsmethoden. Deutlich wurde der Wunsch, die Methode des Erfolgskoachings an einem Fortbildungstag oder -wochenende zu vertiefen und selber aus zu probieren. Buchtip: Barbara Sher, Wishcraft.

Hier bietet die GwG gemeinsam mit Petra Brandes eine Fortbildung vom 23. bis 24. Februar 2007 in Münster an, für alle, die sich durch die kreativen Methoden anregen lassen und dies auch ggf. in ihrer eigenen Arbeit einsetzen möchten.

Ursula Reinsch

## Workshop: Medienkompetenz entwickeln – Wie Sie Ihre personzentrierten Themen in die Öffentlichkeit bringen

Ein interessantes personzentriertes Thema, das die breite Öffentlichkeit interessiert – das alleine reicht nicht aus, um die Massenmedien zu motivieren, das Thema auch aufzugreifen. Wer „seine“ Themen über die Massenmedien kommunizieren möchte, muss genau wissen, wie die Medien „ticken“. Hier gibt es klare Spielregeln. Und wer diese nicht kennt, hat schon verloren, egal wie interessant sein gesundheitspolitisches, psychotherapeutisches, pädagogisches oder dem Zeitgeist entsprungenes Thema auch sein mag. Und als Einzelperson ist es – es sei denn, man ist prominent – kaum möglich, Themen in den Medien platzieren. Das funktioniert in der Regel nur, wenn eine größere Gruppe Menschen hinter dem Thema steht, in unserem Fall die GwG. Um solche Zusammenhänge ging es in dem o. g. Workshop.

### Wie die Medien funktionieren

Eine Power-Point-Präsentation hat mir geholfen, in der Kürze der Zeit einen groben Überblick darüber zu geben, wie Massenmedien arbeiten. Konkret ging es in erster Linie darum: Welche Themen können in welcher Form welchen Medien angeboten werden? Und: Wie sehen die formalen Voraussetzungen aus, die erfüllt werden sollten? Zu ersterem ist wichtig, dass wer immer Themen in den Medien unterbringen möchte, sich Gedanken über einen „aktuellen Aufhänger“ machen muss. Für Aufhänger gibt es sehr unterschiedliche Möglichkeiten. Es eignen sich für personzentrierte Themen wiederkehrende besondere Termine wie Weihnachten, Urlaub, aber auch Stichtage, besondere Ereignisse, an denen sich Themen festmachen lassen. Themen können sein: Urlaubsstress, Schulwechsel, Zeugnisse, Winterdepression, Stress-Situation zur Fußball-WM, etc.

Zuvor genannte Ereignisse zu nutzen, klingt zunächst „banal“. Und der „aktuelle Aufhänger“ entspricht manchmal zunächst nicht dem primären Interesse der personzentriert denkenden, handelnden und schreibenden Autorin. Aber ohne eine gewisse, und sei es noch so latente, Aktualität oder auch lokale Präsenz (zeitliche und/oder räumliche Nähe) schreibt man in der Regel für den Papierkorb. Es sei denn, das Thema ist ganz besonders exklusiv, überraschend, einmalig – wie die eine spezielle Untersuchung, Studie, Forschung, Umfrage, die aus sich selbst heraus einen Neuigkeits- und Aufmerksamkeitswert hat. Bei der Themenfindung spielt neben aller Planbarkeit immer auch ein Stück journalistisches Gespür (und ein bisschen Glück) mit. Und, was in unserem Zusammenhang wichtig ist, das Thema muss natürlich GwG-Interessen berücksichtigen, wenn es mit Hilfe der GwG-Medien-Infrastruktur verbreitet werden soll.

### Drei Interessen

Genau besehen müssen für ein erfolgreiches Medienprojekt drei Interessen zusammen kommen:

1. das Interesse der Expertin/Autorin, des Themengebenden
2. das GwG-Verbandsinteresse
3. das Medieninteresse/die Öffentlichkeit

Ist überprüft, ob die Interessen übereinstimmen, ist der nächste Schritt, zu überlegen, wie man die Medien anspricht. Die einfachste und kostengünstigste Möglichkeit, Themen in die Medien zu bringen, ist eine Pressemitteilung. Aufwändigere Methoden sind Pressekonferenzen, Tage der Offenen Tür, Events u. a. m. Pressemitteilungen, um beim einfachsten und nach meiner Erfahrung wirkungsvollsten Instrument

### Ursula Reinsch

Rodemichweg 11, 51069 Köln  
reinsch@gwg-ev.org

Die Autorin ist Wirtschaftsjournalistin und seit 25 Jahren in unterschiedlichen Medien tätig. Studium der Volkswirtschaft und Soziologie und Absolventin der Kölner Schule – Institut für Publizistik. Langjährige Erfahrungen im Printbereich (Süddeutsche Zeitung, DIE ZEIT u. a. m.) und im Hörfunk. Presse- und Öffentlichkeitsarbeit in verschiedenen Fachverbänden; seit sieben Jahren für die GwG-Pressearbeit zuständig und nach wie vor beim WDR tätig.

der Pressearbeit zu bleiben, werden themenspezifisch über einen der GwG-Presse-Verteiler verschickt. Im optimalen Fall durchdringt die Pressemitteilung das Nadelöhr der großen Agenturen (dpa u. a. m.). Sie wird dann bundesweit und ggf. EU-weit kommuniziert.

Aber wie sieht eine professionelle Pressemitteilung aus? Darüber gibt es mittlerweile zahlreiche Bücher – die formalen Bedingungen lassen sich jedoch kurz und knapp zusammenfassen. Das Wichtigste und zugleich Schwierigste ist eine **aufmerksamkeitserregende Überschrift**. Durchschnittlich nimmt sich eine Journalistin 20 Sekunden Zeit, um zu entscheiden, ob der Text interessant ist oder zum Altpapier kommt. Im Workshop haben wir die wichtigsten Rahmenbedingungen besprochen.

### ExpertIn in den Medien

Ist die Pressemitteilung erfolgreich, bedeutet das für die personenzentrierte Expertin, dass sie unversehens zur „Expertin in den Medien“ wird. Das heißt, sie ist dann beispielsweise Studigast, Original-Ton-Geberin, Interviewpartnerin in Printmedien, Hörfunk und TV.

Hier war es mir besonders wichtig, im Workshop die Angst vor öffentlichen Auftritten zu nehmen. Denn personenzentrierte Haltungen beinhalten schließlich „authentisches Auftreten“, und dies ist neben fachlicher Kompetenz der Schlüssel zum Erfolg in den Medien.

Expertin in den Medien zu sein, heißt schließlich nichts anderes, als eine Rolle in den Medien zu übernehmen. Man muss deshalb nicht die einzige oder gar die beste Expertin für ein Thema sein. Als eingeladener Studiogast vertritt man seine fachlich kompetente personenzentrierte Meinung. Punkt. Mehr ist es nicht. Die Expertin braucht nicht druckreif zu sprechen, sondern sie muss in erster Linie sympathisch und kompetent wirken. Auch hier ist es wichtig, die Spielregeln der Medien zu kennen, insbesondere bei Live-Auftritten (siehe Kasten).

Man kann sich lange darüber streiten, wie unschön das ist, dass wir in einer Oberflächenkultur leben, aber entlastend wirkt dabei, zu wissen:

- 55 Prozent Ihrer Wirkung entfällt auf den ersten optischen Eindruck, für den es bekanntlich keine zweite Chance gibt,
- 35 weitere Prozent hängt ab von dem, WIE etwas gesagt wird und
- 10 Prozent – der Rest – hängt ab vom dem, WAS gesagt wird!!!

### Eigene Themen finden

Die letzte Stunde des Workshops gab Raum dafür, dass die Teilnehmenden über eigene Themen reflektierten, die sie gerne in den Medien kommunizieren würden. Dabei wurde deutlich, wie wichtig es ist, sich über die eigene Motivation klar zu werden: Geht es mir darum, neue Coaching-Klienten zu bekommen, möchte ich gesellschaftspolitisch etwas bewegen, Erfahrungen weitergeben, Trends, die ich hinter verschlossenen Türen feststellen kann, publizieren? In Beratungs- und Psychotherapie-Praxen kann man seismographisch Trends wahrnehmen! Alle Motive für eine Darstellung in den Medien sind legitim. Nur man muss genau wissen, was man will und was man tut, sich also über seine Motive klar sein und nicht „Eigenwerbung“ hinter sachlichen Themen „verstecken“. Was sozusagen über allem steht ist die sachliche Aussage. Sie sollte so kompetent, überzeugend und für die Leser-, Hörer-, ZuschauerInnen hilfreich und nützlich sein, dass sich daraus ggf. neue Nachfrage ergibt.

In der Reflexionsphase über eigene Themen wurde erneut für mich deutlich, wie vielfältig die personenzentrierte Themenkompetenz ist und welche spannenden Themen sich bei gemeinsamen Überlegungen generieren lassen. Besonders erfreulich für mich als Workshopleiterin ist, dass der erste Entwurf für eine Pressemitteilung eines Workshop-Teilnehmers bereits vorliegt. Der Arbeitstitel lautet: „Kommunen brauchen psychologische Beratung“. Aus der Vorlage werden wir in Teamarbeit eine professi-

onelle Pressemitteilung texten und über unseren Presseverteiler versenden. Noch fehlt uns der aktuelle Aufhänger, aber wir werden ihn suchen und finden! Und wer weiß, vielleicht lesen Sie ja in Ihrer Tageszeitung demnächst, was die GwG in diesem Arbeitsfeld zu bieten hat? Und vielleicht fallen Ihnen eigene Themen ein? Dann melden Sie sich bei uns!“

### Gut rüberkommen in den Medien

Zwei Aspekte sind entscheidend:

- **Ihre innere Haltung – Ihre Ausstrahlung.** Nicht perfekt, sondern authentisch, sympathisch und originell.
- **Ihre zentrale Aussage, eine konkrete Botschaft** – nicht kompliziert, sondern eindeutig und klar. So dass die LeserIn, HörerIn oder ZuschauerIn einen unmittelbaren Nutzen hat. Aus der eigenen Fülle heraus Themen bearbeiten. Sich nicht davor scheuen, Tipps zu geben.