



DIE PARTNERSCHULE

Lebendige Partnerschaft - eine analoge Bastion in der virtuellen Welt

Dr. Rudolf Sanders & Barbara Langos

APS Kongress 2019

Weitere Informationen, Publikationen, Evaluationsstudien,
Fortbildungen unter www.partnerschule.eu

Unser Ziel:

Wir wollen Sie einladen, einen Blick auf das zu werfen, was Paare *wirklich* suchen, wenn sie zu uns in die Beratung kommen

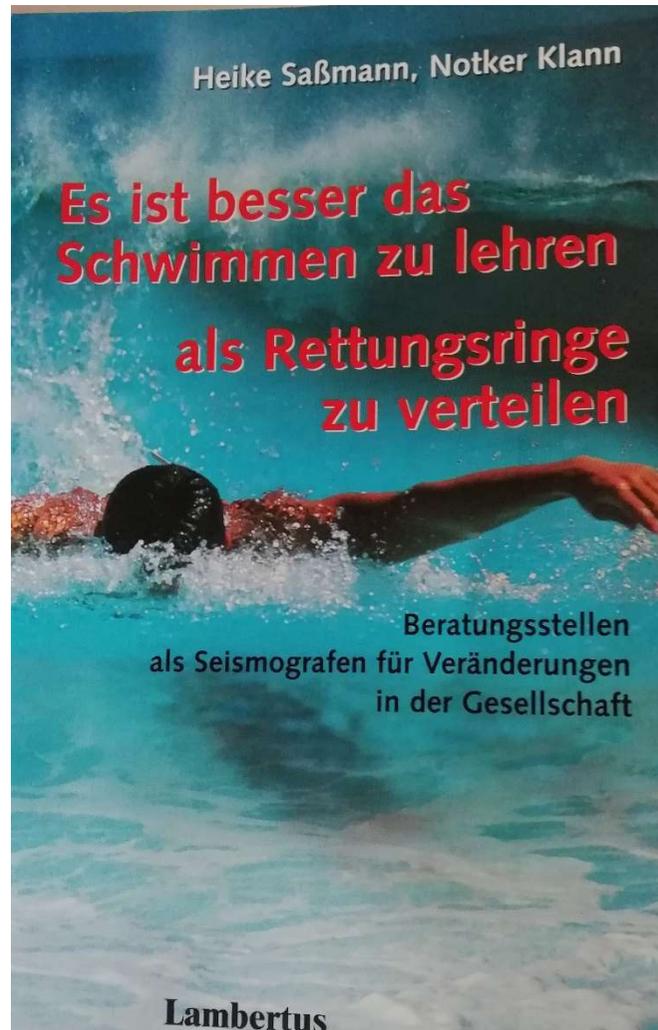
Wir lassen uns leiten vom:

Sehen - Urteilen – Handeln

und nutzen dazu wissenschaftliche Erkenntnisse

Genau hinsehen

EMNID Studie 2002



SEHEN

Wie sehr litten Sie in den letzten sieben Tagen unter...

EFLB, N = 200; Norm = Probanden einer Repräsentativbefragung, N = 2.179;

SCL-Item:	EFLB			Norm		
	M	SD	%	M	SD	Zemp. (p)
Verletzlichkeit in Gefühlsdingen	2,6	1,2	82%	0,7	1,0	26,9 (.001)
dem Gefühl, gespannt oder aufgeregt zu sein	2,2	1,2	71%	0,6	1,0	22,6 (.001)
dem Gefühl, dass andere Sie nicht verstehen	2,1	1,2	63%	0,5	0,8	28,3 (.001)
Gefühlsausbrüchen, denen gegenüber sie machtlos waren	1,9	1,4	39%	0,4	0,8	26,5 (.001)
Einsamkeitsgefühlen, selbst wenn Sie in Gesellschaft sind	1,4	1,3	36%	0,5	0,9	14,1 (.001)

SEHEN

Subjektive Lebenszufriedenheit

Lebensbereich	Stichprobe (N = 200)		Norm (N = 2.562)		Z emp. (p)
	M	SD	M	SD	
Freunde	5,5	6,8	8,1	6,3	5,8 (.001)
Freizeit	3,5	5,7	6,3	6,3	6,3 (.001)
Gesundheit	5,6	7,2	8,1	7,5	4,7 (.01)
Einkommen	3,7	6,5	6,5	7,3	5,4 (.001)
Beruf	3,6	7,3	5,5	7,3	3,7 (.01)
Wohnsituation	5,8	6,4	8,3	6,4	5,5 (.001)
Familie	3,9	8,9	9,8	6,9	11,9 (.001)
Partnerschaft/Sexualität	0,6	8,2	7,9	7,7	13,3 (.001)
FLZ-Summe	33,0	32,9	60,5	37,3	10,1 (.001)

SEHEN

Wege zum Gelingen

Wünsche der Ratsuchenden an uns BeraterInnen:

- Vermittlung *sozialer* Werte
- Erlernen von Kommunikations- Fertigkeiten
- Selbstständiges und eigenverantwortliches Handeln
- Erziehungskompetenz
- 89% wünschen mehr Kontakt zu Freunden
- 73% Möglichkeiten, Gleichgesinnte zu finden
- 65% Engagement in Selbsthilfegruppen

(EMNID Studie 2002)

SEHEN

- Paare, die unzufrieden mit ihrer Beziehung sind, die einen so hohen Leidensdruck haben, dass sie eine Beratungsstelle aufsuchen, werden zu **Seismographen für die Gesellschaft.**
- Eines der wichtigsten Anliegen ist es für sie, Freunde zu finden (89%).
- Sie sehnen sich nach einer **lebendigen Gemeinschaft.**

VERTIEFUNG

Austausch in Murmelgruppen

URTEILEN



Maja Storch
Wolfgang Tschacher

Embodied Communication

Kommunikation beginnt im
Körper, nicht im Kopf

2., erweiterte Auflage



 hogrefe

Interaktion an der Oberfläche



Verdunstung der Nähe durch Medienkonsum

- Die Zeit vor dem Bildschirm fehlt der Interaktion eines Paares
- Empathie, das Sein mit und bei dem anderen verkümmert
- Erleben aus zweiter Hand (Oberflächlichkeit) verhindert Genussfähigkeit
- Die zuständigen Hirnareale für Sozialkompetenz schrumpfen. Eine soziale Abwärtsspirale setzt ein, die einem erfüllten Leben in einer Gemeinschaft entgegensteht.
- Lebenszufriedenheit hängt von gelebten Kontakten von Angesicht zu Angesicht ab. Nur dadurch wachsen die entsprechenden Gehirnareale.
- Bildschirm macht einsam und traurig.

Manfred Spitzer (2012): Digitale Demenz

•

Erleben ist leibhaftig

- Angst und Freude werden im ganzen Leib, im Kopf und Bauch, Händen und Füßen und vielleicht auch im Herzen erlebt.
- Herzeleid
- Dem ist das Herz gebrochen
- Geh aus mein Herz und suche Freud
- Herzallerliebste mein

Kommunikation ist nicht das Verschicken einer Nachricht von A nach B sondern sie ist immer ein Erleben unter Einbezug des ganzen Leibes

Leibhaftige Erfahrungen ermöglichen

Einen Rahmen zu schaffen, in welchem der Einzelne in Anwesenheit des Anderen erlebt,

- sich seinen Grundbedürfnissen anzunähern,
 - Gesehen zu werden – und zu sehen
 - Wertgeschätzt zu werden – und wert zu schätzen
 - Berechenbarkeit zu spüren – und selbst zuverlässig zu sein
 - Sich zu seiner Einmaligkeit hin entwickeln zu können – und Freude an der Entwicklung des Anderen zu haben
 - und damit den anderen als sichere Konstante auf dem eigenen Lebensweg zu erfahren.
- Dann wird der Andere zu einer analogen, leibhaftigen Bastion in der virtuellen Welt!

Erfahrungen ermöglichen

Erzähl mir etwas, und ich werde es vergessen.

Lass mich zuschauen, und ich werde es erinnern.

Lass es mich selber machen, und ich werde es können.

Konfuzius

Als Leib lernen

Im Alltag sprechen wir vom „Körper“ aber wir sind mehr, wir leben in und mit unserem Leib (Leben, lebendig, Liebe).

- *Embodiment* ist die Verkörperung von Denkprozessen, die Überwindung einer Seele – Körper Spaltung.
- Hierbei wird die Wechselwirkung zwischen Körper und Psyche genutzt. Gleichzeitiges körperliches Handeln ermöglicht Lernen.

Integrative Humantherapie

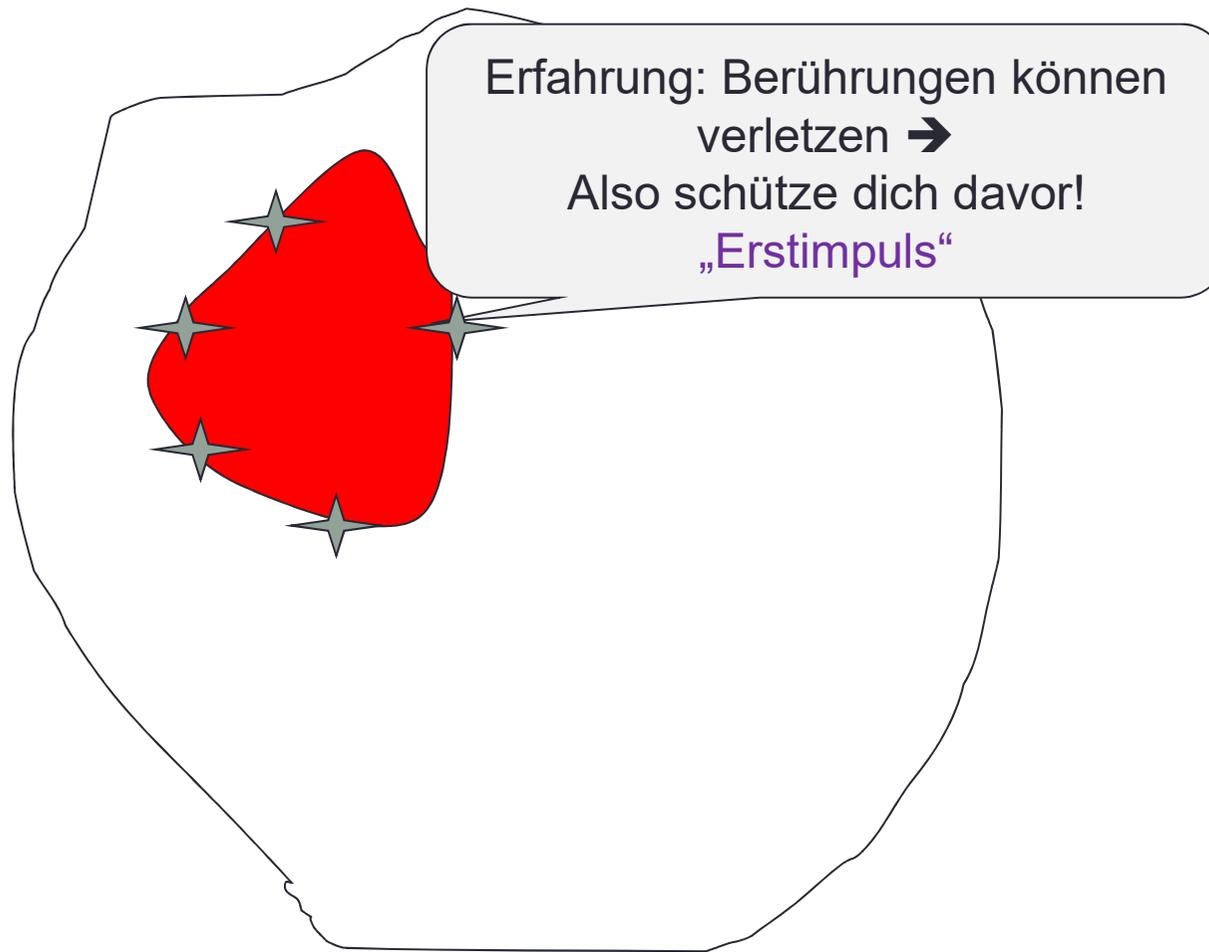
- Der Mensch ist ein Körper-Seele-Geist-Wesen im sozialen und öko-logischen Kontext und Kontinuum
- Bio-Psycho-Sozial-Ökologischer Ansatz in der Lebensspanne
- Entwickelt seit Mitte der 1960 von: Hilarion Petzold und Johanna Sieper, seit 1974 dann Ilse Orth und Hildegund Heini († 2005)
- Literatur unter:
- <http://www.fpi-publikation.de/polyloge/>

URTEILEN

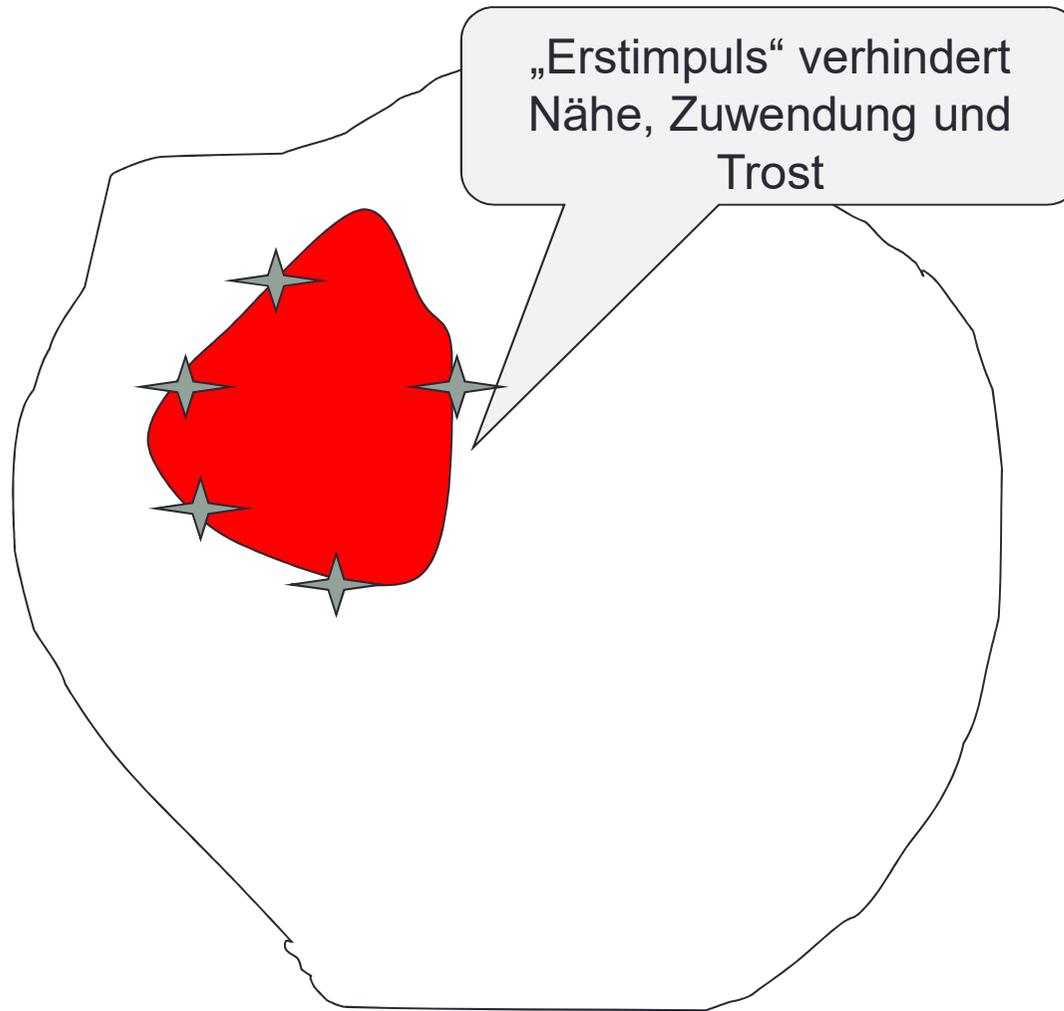
Einer oder beide Partner haben ein vermeidendes oder verstricktes Bindungsmuster.

Dieses zeigt sich im Modus z. B. dadurch, dass diese Menschen sich automatisch vor Nähe vor Berührungen schützen, obwohl sie sich gleichzeitig danach sehnen.

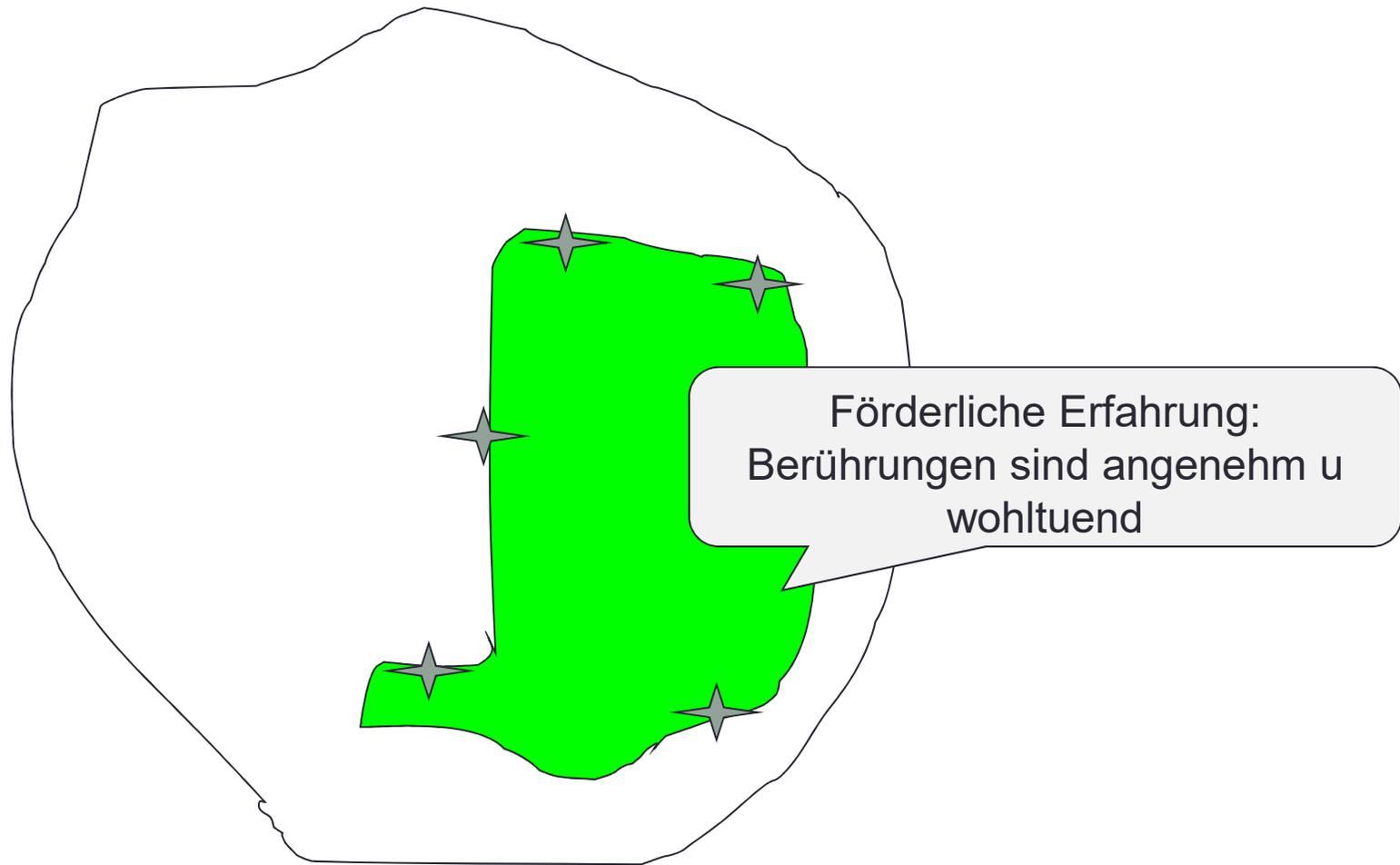
Lernen ist Sammeln von Gedächtnisspuren im Cortex



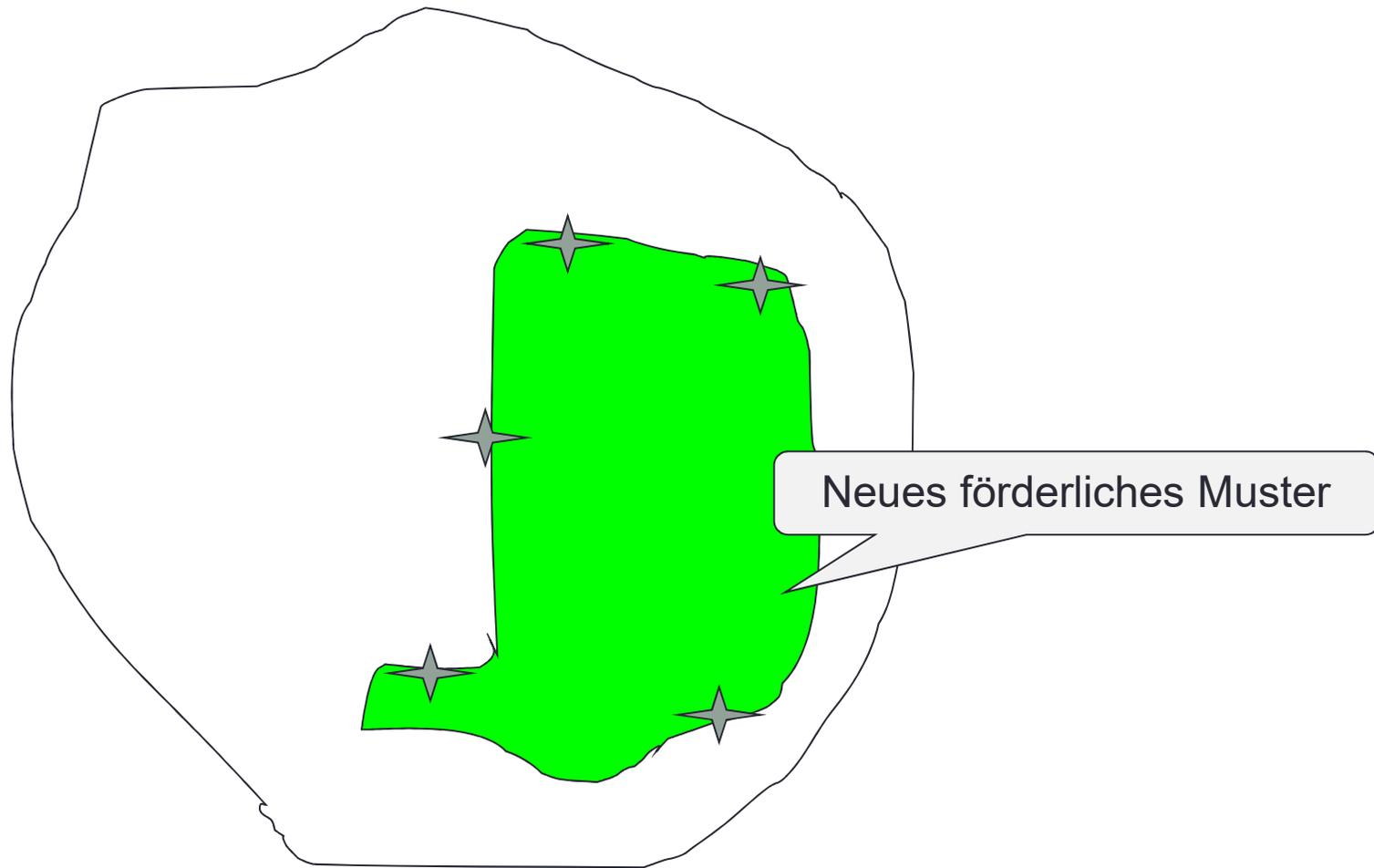
Gedächtnisinhalt – versklavt Wahrnehmung



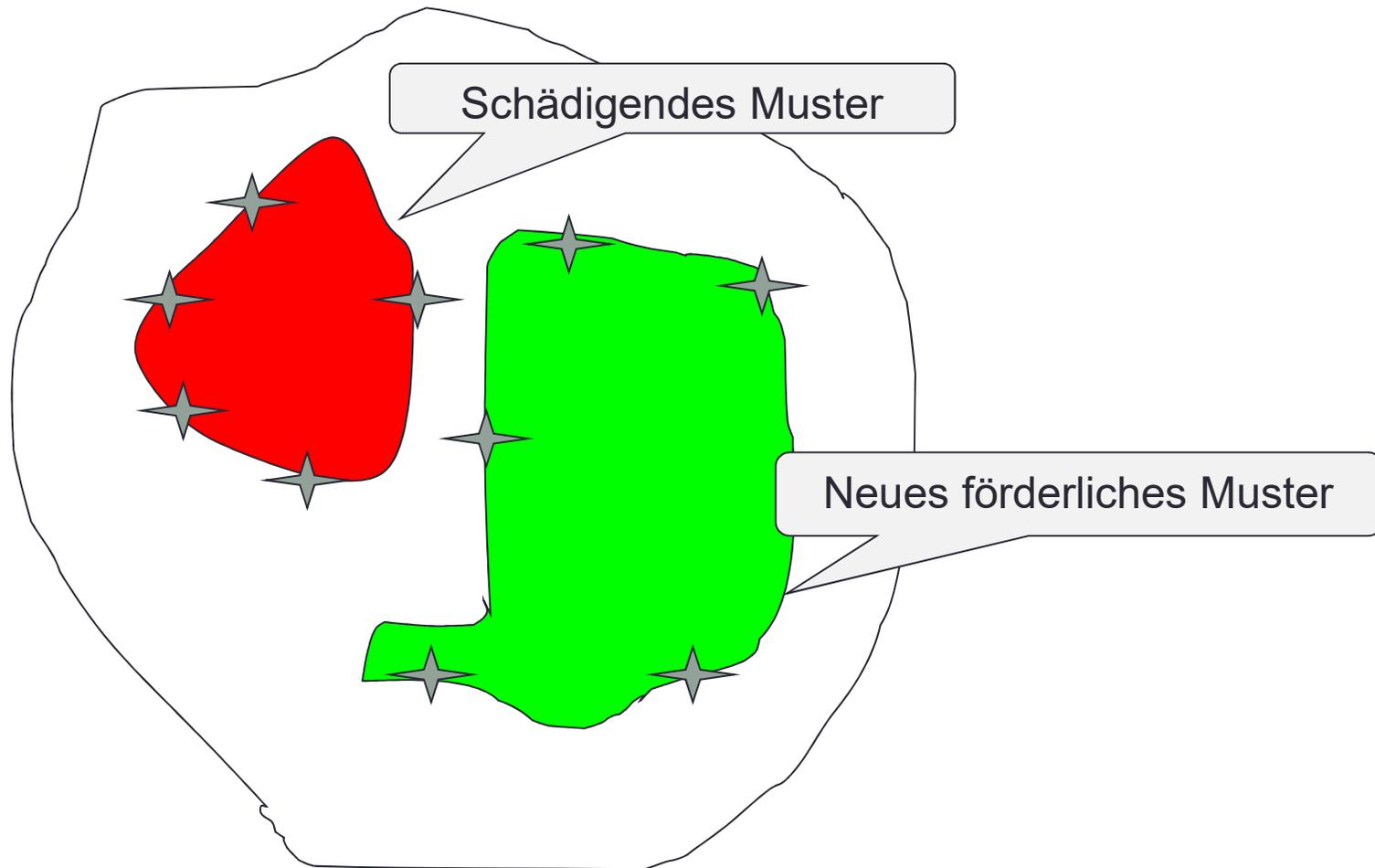
Neue Gedächtnisinhalte werden durch Erleben und Training geformt



Eine *zusätzliche* Weise zu erleben und sich zu verhalten steht zur Verfügung



Das alternative Muster wird durch Einüben (Wollen)
neuronal immer bedeutsamer und stärker



Was macht die Gruppenerfahrung für den Veränderungsprozess des Einzelnen so wertvoll?

- Der und die anderen Menschen werden neben der Beraterin und des Beraters als „Elternpaar“ zum wichtigsten Wirkfaktor für Prozesse der Heilung.
- „Für Patienten, bei denen Veränderungen im zwischenmenschlichen Bereich erwünscht sind, ist das gruppentherapeutische Setting aber dem einzeltherapeutischen auf jeden Fall vorzuziehen.“

(Grawe et al. 1994: Psychotherapie im Wandel - Von der Konfession zur Profession)

- Entspanntes und lustvolles Lernen geschieht am leichtesten in einer „wohlbehüteten Kinderschar“!

Der Mensch, ein soziales Wesen

- „Genauso, wie man Sprechen nur in einer Sprachgemeinschaft durch Sprechen und Verstehen lernt, lernt man Sozialverhalten nur in einer Gemeinschaft, in und mit der man handeln darf und kann.“
- Kooperation wird spielerisch gelernt, aber das Spiel heißt nicht *Mensch ärgere dich nicht* und auch nicht *Monopoly*. Es heißt *Miteinander leben!* Und es ist kein Spiel.“

Ohne Mitmenschen kein Lernen!

Nur durch und mit anderen lernen wir ein verantwortlicher Erwachsener & ein „glückliches Kind“ zu sein !

- Zuzuhören und sich einzufühlen
- Rücksicht auf andere zu nehmen
- Für andere sich einzusetzen und dafür Wert geschätzt zu werden
- Durch Beobachtung, was andere erleben, zu fühlen
- Eigene Emotionen und Impulse zu steuern
- Durch Dialog und Diskussion die tiefst mögliche Art der inhaltlichen u emotionalen Verarbeitung neuer Sachverhalte.

Wir haben ein „soziales Gehirn“, deshalb fördert das Miteinander in einer Gruppe das Wachsen der entsprechenden Gehirnregionen für soziale Kompetenz!

VERTIEFUNG

Austausch in Murrengruppen

DIE UMSETZUNG HANDELN

Die Partnerschule

Paartherapie im Integrativen Verfahren

Partnerschule als fokale Kurzzeittherapie

- Fokaldiagnostisch werden relevante Schwerpunkte in einem Therapieprozess über einen Zeitraum von 15 bis 25 Einheiten (je ca.100 Minuten) ausgewählt und angegangen.
- In einem klaren Rahmen können somit Prozesse gestaltet und persönliche Entwicklung des Einzelnen als auch des Paares angestoßen werden.
- Sowohl im Einzel- als auch im Gruppensetting möglich
- Evidenzbasiert – Seit 2016 *Grüne Liste Prävention*

Folgende Fähigkeiten sind für das Gelingen einer Partnerschaft hilfreich. Diese werden in der *PARTNERSCHULE* im und für das Miteinander gefördert und eingeübt.

- Einführendes Verstehen
- Emotionale Annahme und Stütze
- Hilfen geben bei der realitätsgerechten praktischen Lebensbewältigung
- Emotionale Ausdrucksfähigkeit
- Offenheit für Einsicht, Sinnerleben und Evidenzerfahrungen
- Kommunikative Kompetenz und Beziehungsfähigkeit
- Leibliche Bewußtheit, Selbstregulation und psychophysische Entspannung
- Offenheit für Lernprozesse
- Kreative Erlebnismöglichkeiten und Gestaltungskräfte
- Ein optimistischer und positiver Blick in die Zukunft
- Ein positiver persönlicher Wertbezug
- Ein prägnantes Selbst- und Identitätserleben
- Der Wille, tragfähige soziale Netzwerke mitzugestalten
- Offenheit, solidarisch zu sein und sich Solidarität schenken zu lassen

Einsicht reicht nicht aus!

- Die therapeutischen Allianz zwischen Patient und Therapeut und dem Glauben, helfen zu können beziehungsweise Hilfe zu erhalten, führt zu einer 30- bis 70- % schnell einsetzenden Linderung psychischen Leidens.
- Entscheidend für den Erfolg ist die zweite oft langwierige Phase des impliziten Umlernens tief eingegrabener Gewohnheiten des Fühlens, Denkens und Handelns.
- Diese zeichnet sich aus durch Bewusstmachen neuer impliziter Erfahrungen und bewusstes Einüben adaptiver Zweitreaktionen (Wollen).

(Grawe 1998, 2004, Roth & Stüber 2014)



Grunderfahrung für das zwischenmenschliche Lernen ist
das **Fühlen** Leibhaftiger Integrität

Dieses führt zu neuem **Denken** und zu neuem **Handeln**.

-

Selbst - Erfahrung

Ziel: Leibhaftige Integrität bewusst zu machen

Mein eigener Stand

- Mich spüren
- Mein Raum
- Mich öffnen und schließen

Ich mache die Erfahrung persönliche Integrität, Schutz und Würde

- Ich nehme deinen Raum wahr, ich betrete ihn vorsichtig und spüre dich
- Ich verlasse wieder deinen Raum
- Bewusstmachen der Erfahrung im Zweiergespräch

Entwickeln einer souveränen Persönlichkeit im Angesicht des Anderen



Partnerschule bringt Paare in Bewegung



Gefährtschaft



Alle machen mit



Gemeinsam schaffen wir es!
Das macht Mut, Probleme zu lösen und zu bewältigen.



Statt langer Reden: Wie fühle ich unsere Partnerschaft?



Einen Ausdruck finden – ein Weg der Selbstermächtigung



Die Sichtweisen anderer erfahren



Sich im getragenen Wissen durch die Anderen,
schwere Erfahrungen integrieren



Leichtigkeit spielerisch erleben



Ich bin bei meiner Kraft
und achte darauf,
Dich nicht zu verletzen



Im Erleben von anderen Lernen Spiegelneuronen



Durch die anderen aufgehoben sein -
sich mit seinen Stärken zeigen können



Sich ausprobieren – sich in die Rolle als Mann, als Frau einfühlen



Im Schutz der Gruppe Neues erfahren



Achtsamkeit schenken und erfahren



Geschichten am Lagerfeuer



Dazu gehören



Kinder fangen an sich zu entspannen



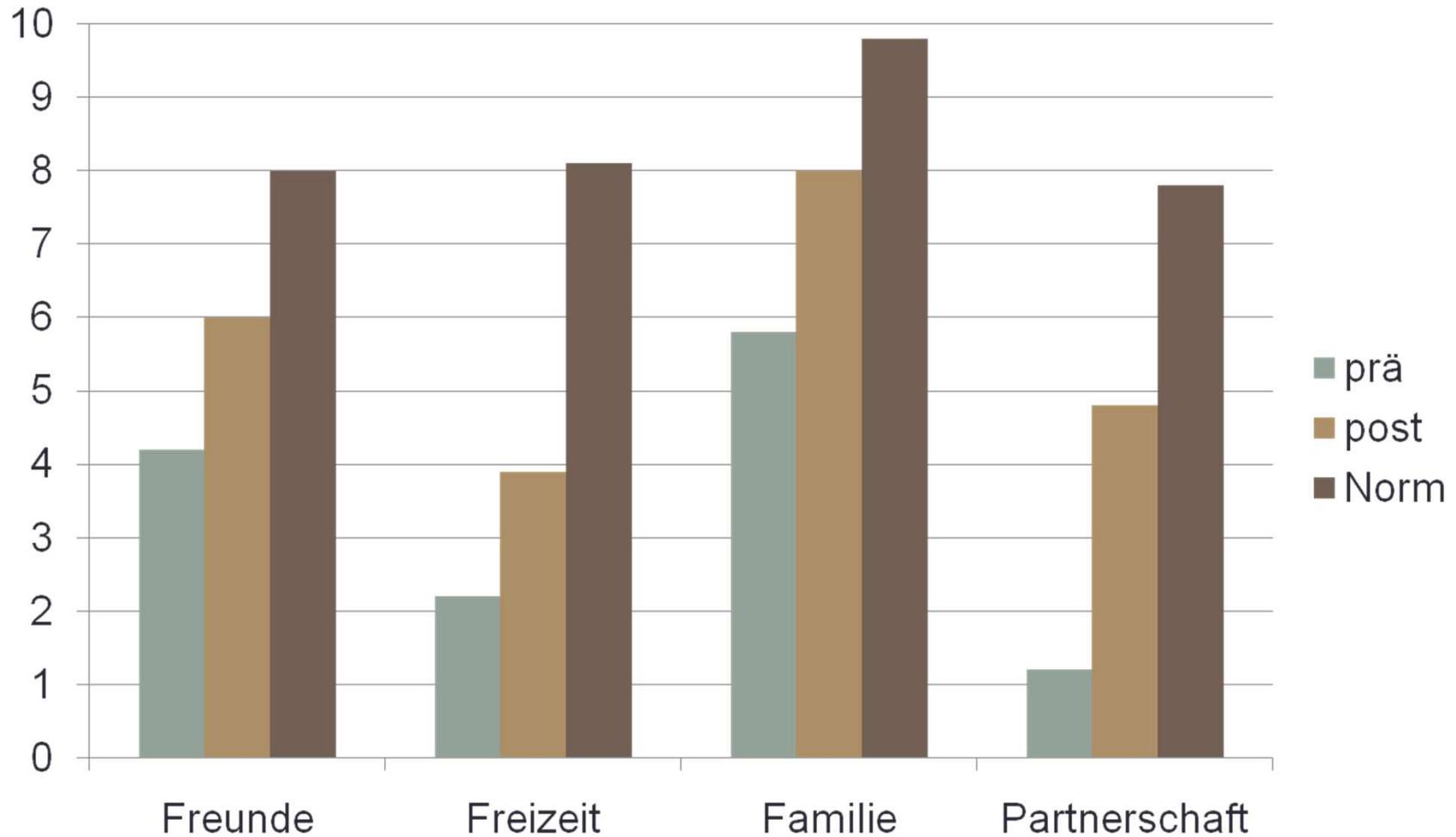
Die Partnerschaft ist leibhaftig!



Erfahrungen sich bewusst machen Selbstermächtigung



Wirksamkeit durch Partnerschule hinsichtlich der Veränderungen der subjektiven Lebenszufriedenheit (FLZ) 44 Paare alle Veränderung hoch signifikant (Kröger 2006)



partnerschule.eu

kostenfreien Download



active-books



active-books

Lebendige Partnerschaft - eine analoge Bastion in der virtuellen Welt

- Wenn man das nicht erlebt und keiner kommt und keiner einen einlädt, ermutigt und inspiriert diese Erfahrung zu machen, wie schön das sein kann, *wenn man gemeinsam mit anderen über sich hinauswächst*, dann braucht man, weil man das eben nicht bekommt, Ersatz. Man nimmt sich das, was man kriegen kann. Das sind Ersatzbefriedigungen, die sind alle ungesund.
- Je mehr Menschen daran leiden, dass sie nicht dazugehören dürfen, und dass sie nicht zeigen können, was sie können, desto besser lassen sich Ersatzbefriedigungsangebote vermarkten.

- G. Hüther, Vortrag Berlin 2011: „Neue Sichtweisen zur gesundheitlichen Versorgung“

Ersatzbefriedigungs-Angebote



**Hab Spaß.
Leb dein Leben.
Nach deinen Regeln.**

**Der SEAT Leon.
Jetzt ab 119 € mtl.¹
ohne Anzahlung.**

Use it. Or lose it.

Du hast alles. Für die beste Zeit deines Lebens.
Mit dem SEAT Leon. Sein dynamisches Design und seine umfangreiche Ausstattung mit z. B. Klimaanlage, 16" Leichtmetallrädern und zeitgemäßen Technologien wie dem Media-System „Touch Colour“ passen zu allem, was dir Spaß macht.



Ein Privatleasing-Angebot bis zum 30.06.2019 der SEAT Leasing, Zweigniederlassung der Volkswagen Bank GmbH, Göttinger Straße 57, 38112 Braunschweig, für Privatkunden und Finanzierungsverträge mit 24 Monaten Laufzeit. Gültig für SEAT Neuzulassung ohne Leasing-Sonderzahlung. Bonitätsprüfung erforderlich. Es besteht ein gesetzliches Widerrufsrecht für Verbraucher.
Beispielrechnung für den SEAT Leon 1.5 TSI Style, 96 kW (130 PS) | Kraftstoffverbrauch Benzin: innerorts 6,4, außerorts 4,2, kombiniert 5,0 l/100 km; CO₂-Emissionen: kombiniert 113 g/km; CO₂-Effizienzklasse: B; Fahrzeugpreis: 22.150,00 € zzgl. Überführungs- und Zulassungskosten; Leasing-Sonderzahlung: 0,00 €; Nettodarlehensbetrag: 19.194,00 €; Sollzinssatz (gebunden) p. a. 2,15 %; effektiver Jahreszins: 2,15 %; Laufzeit: 24 Monate; jährliche Fahrleistung: 10.000 km; 24 monatliche Leasingraten à 119,00 €; Gesamtbetrag: 2.856,00 €. Abbildung zeigt Sonderausstattung.

Lebendige Partnerschaft - eine analoge Bastion in der virtuellen Welt

- Wenn man das nicht erlebt und keiner kommt und keiner einen einlädt, ermutigt und inspiriert diese Erfahrung zu machen, wie schön das sein kann, *wenn man gemeinsam mit anderen über sich hinauswächst*, dann braucht man, weil man das eben nicht bekommt, Ersatz. Man nimmt sich das, was man kriegen kann. Das sind Ersatzbefriedigungen, die sind alle ungesund.
- Je mehr Menschen daran leiden, dass sie nicht dazugehören dürfen, und dass sie nicht zeigen können, was sie können, desto besser lassen sich Ersatzbefriedigungsangebote vermarkten.

- G. Hüther, Vortrag Berlin 2011: „Neue Sichtweisen zur gesundheitlichen Versorgung“

VERTIEFUNG

Austausch mit den Nachbarn

Sammeln von Fragen