

München, den 27. November 2018

# DIE PRO FEMINA-BERATUNG FÜR FRAUEN IM SCHWANGERSCHAFTSKONFLIKT



# INHALTSVERZEICHNIS

<b>Vorwort: der Schwangerschaftskonflikt als existenzielle Krise</b>	<b>4</b>
Menschenbild und Haltung der Beraterin	6
<b>Theoretische Grundlagen</b>	<b>8</b>
Die Logotherapie und Existenzanalyse nach Viktor Frankl	8
Die Klientenzentrierte Gesprächsführung nach Carl Rogers	12
Systemische Ansätze	14
Die lösungsorientierte Beratung	18
<b>Die Praxis der Pro Femina-Beratung</b>	<b>21</b>
Sprache als zentrales Medium der Beratung	21
Verschiedene Beratungsarten	22
Leitfaden und Hilfen für ein Beratungsgespräch	24
Beraten mit dem Vier-Folien-Konzept	26
Praktische Hilfen von Pro Femina	27
<b>Qualitätsmanagement</b>	<b>29</b>
<b>Schlusswort</b>	<b>36</b>



Ein Schwangerschaftskonflikt wird von betroffenen Frauen als existenzielle Krise erlebt. (shutterstock.com / Jan Faulkner)

## VORWORT: DER SCHWANGERSCHAFTSKONFLIKT ALS EXISTENZIELLE KRISE

Eine ungeplante Schwangerschaft kann Frauen in einen Konflikt führen und sie vor eine folgenschwere Entscheidung stellen: Soll ich mein Kind bekommen – oder wähle ich den Weg der Abtreibung?

Die meisten Frauen erleben einen solchen Schwangerschaftskonflikt als eine existenzielle Lebenskrise. Sie befinden sich in einem emotionalen Ausnahmezustand und stehen anfangs häufig unter Schock. Gleichzeitig fühlen sie eine enorme Spannung: Die Schwangere muss in vergleichsweise kurzer Zeit eine Entscheidung treffen – und das Umfeld löst manchmal direkten Druck auf sie aus. In dieser Lage braucht sie kluge und kompetente Beratung.

Die Vielschichtigkeit der Lebenskrise darf dabei nicht außer Acht gelassen werden, weil ganz unterschiedliche Gründe zu dieser Notsituation führen können. Deswegen versteht sich die Beratung von Pro Femina auch als Lebensberatung, die das gesamte Umfeld der Schwangeren in den Blick nimmt.

Ziel der Pro Femina-Beratung ist es, der Schwangeren in ihrer Krise zu einer guten Entscheidung zu verhelfen. Die Beraterinnen fangen die Schwangere auf, beruhigen sie und informieren sie über alle ihre Möglichkeiten. Sie soll dabei aus der Krise geführt werden und mit ihren eigenen Kräften in Berührung kommen. Denn diese sind oft verschüttet.

Die Sozialarbeiterin JANA POSTON hat das Konzept der Pro Femina-Beratung folgendermaßen zusammengefasst:

„Ziel eines jeden Kontaktes ist es, den Frauen ein ehrliches Beziehungsangebot zu machen und ihnen durch kompetente Beratung zu helfen, zu einer echten Entscheidungsfreiheit zu kommen. (...) Echte Hilfe kann im Pro Femina-Verständnis niemals durch das Aushändigen eines Beratungsscheins geschehen, der zur Abtreibung ermächtigt, sondern nur in einem authentischen Beziehungsangebot, einer Begleitung durch eine ernstzunehmende Lebenskrise im staunenden, liebevollen Entdecken dessen, was die Frau ausmacht, der Kompetenzen und Ressourcen, die sie bereits in ihrem Leben eingesetzt hat, und teilweise in einer ganz praktischen und finanziellen Unterstützung. Denn Entscheidungsfreiheit kann nicht mit einem Beratungsschein ausgehändigt werden, sondern nur errungen werden im Erschließen tatsächlicher Freiräume, in denen die Schwangere sich tatsächlich frei fühlt, unabhängig von äußerem Druck eine echte Entscheidung zu treffen.“<sup>1</sup>



Analyse der Pro Femina-Beratung von Jana Poston

**Die langjährige Pro Femina-Beratungsleiterin CORNELIA LASSAY beschreibt das Beratungsziel von Pro Femina mit folgenden Worten:**

„Jeder Mensch ahnt in seinem Innersten, wie wertvoll es ist, Herausforderungen zu meistern und vom Leben mit Sinnerfüllung beschenkt zu werden. Eine Abtreibung stellt sich aber in der Regel als eine Kapitulation oder Niederlage dar. Mit der Haltung eines neugierigen Schatzsuchers begegnet die Beraterin der Schwangeren in ihrer Not. Sie hört zu und forscht nach Stärken und Talenten.

Cornelia Lassay  
(Pro Femina e.V.)



Auf diese Weise erkennt sie, welche Sehnsüchte und Bedürfnisse bisher ungestillt geblieben sind. Sie würdigt die Lebensleistungen der Schwangeren, wodurch die Frau möglicherweise zum ersten Mal einen wertschätzenden Blick auf ihr Leben erfährt. Dadurch gewinnt sie neue Kraft und Zuversicht. Es ist ein neuer Blickwinkel, der in der Beratung erarbeitet wird.

Die Schwangere sagt dann vielleicht: „So habe ich das noch nie gesehen! Durch diesen neuen Blick können dort Freiräume entstehen, wo bisher Schock, Lähmung und Ängste den Blick eingengt haben.“<sup>2</sup>

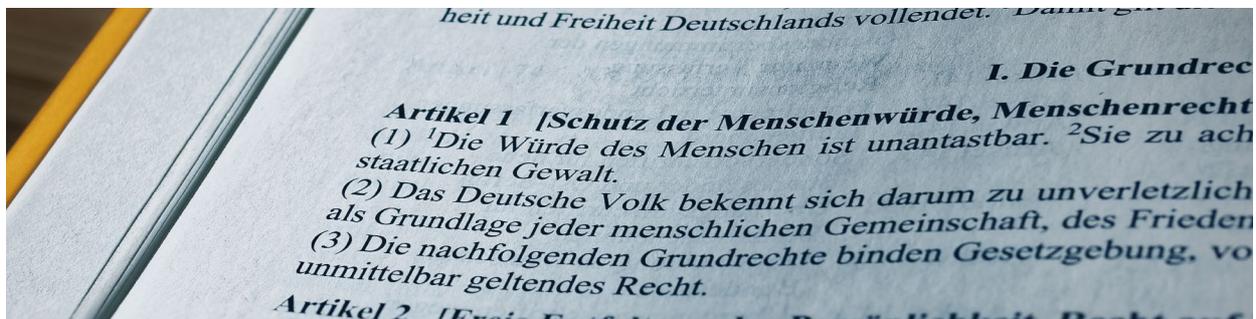
<sup>1</sup> POSTON, JANA: „Pro Femina - Konzept der Schwangerschaftskonfliktberatung“, Juli 2012, S. 4 und 6.

<sup>2</sup> LASSAY, CORNELIA: „Die persönliche Beratung und Hilfe der BIRKE“, Rede am 1000plus-TAG 2010 in Heidelberg.

Wenn auch selbst nicht Teil des staatlichen Beratungssystems, so nimmt die Pro Femina-Beratung dabei doch die Motivation des Gesetzgebers auf, die im Paragraph 219 des Strafgesetzbuchs ausgedrückt wird:

*„Die Beratung dient dem Schutz des ungeborenen Lebens. Sie hat sich von dem Bemühen leiten zu lassen, die Frau zur Fortsetzung der Schwangerschaft zu ermutigen und ihr Perspektiven für ein Leben mit dem Kind zu eröffnen; sie soll ihr helfen, eine verantwortliche und gewissenhafte Entscheidung zu treffen.“ (StGB § 219, Absatz 1)*

KRISTIJAN AUFIERO, Vorsitzender des Vorstands von Pro Femina, fasst die Motivation so zusammen, dass „gemeinsam mit der Schwangeren, die sich an uns wendet, eine echte individuelle Alternative zur Abtreibung“ zu erarbeiten sei. „Deshalb stellen wir keine sogenannten ‚Beratungsscheine‘ aus.“<sup>3</sup>



(stock.adobe.com / DatenschutzStockfoto)

## MENSCHENBILD UND HALTUNG DER BERATERIN

Die Haltung und Beratung von Pro Femina gründet auf dem christlichen Menschenbild. Die Beraterinnen sehen die hilfeschuchenden Frauen und Männer, denen sie in der Beratung begegnen, als wertvolle und einzigartige Geschöpfe Gottes.

Als Geschöpf Gottes hat jeder Mensch eine Würde, die nicht durch äußere Umstände gemindert werden kann. Die Pro Femina-Beratung fühlt sich diesem Gedanken verpflichtet, den der Gesetzgeber auch dem Grundgesetz der Bundesrepublik Deutschland als Artikel 1 voranstellt: „Die Würde des Menschen ist unantastbar.“ Zeichen dieser Würde ist die menschliche Sehnsucht nach einem gelingenden Leben.

Schwangerschaftskonfliktberatung bedeutet für die Pro Femina-Beraterinnen Lebensberatung im ganzheitlichen Sinn. Die Schwangere kann nicht isoliert betrachtet werden, sondern steht in vielfältigen Beziehungen zu ihren Mitmenschen. Wenn sich diese Beziehungen als nicht tragfähig erweisen, bricht das bisherige Lebenskonzept zusammen. Die Schwangere erfährt dann vielleicht nur noch Unterstützung zum Abbruch – aber keine Hilfe, um ihr Leben neu zu gestalten. Die Schwangerschaftskonfliktberatung muss also

---

<sup>3</sup> AUFIERO, KRISTIJAN im Freundesbrief des Vereins Die BIRKE e.V. November 2010.

gemeinsam mit der Frau die Probleme herausarbeiten, die der Krise zugrunde liegen – und tragfähige Lösungen finden.<sup>4</sup>

Die Beraterinnen von Pro Femina sehen Lebenskrisen grundsätzlich nicht als Betriebsunfälle an, sondern als normalen und notwendigen Bestandteil von Entwicklungen. Wo nichts in die Krise gerät, kann sich auch nichts verändern.<sup>5</sup> Jede Krise ist also eine echte Chance auf Veränderung und sogar Verbesserung des bisherigen Lebens. Diese optimistische und christliche Perspektive soll es der Schwangeren ermöglichen, ihre eigene Würde (wieder) zu erkennen – und dann auch die Würde des ungeborenen Kindes.

Für die Pro Femina-Beratung gilt, was der Psychotherapeut SAMUEL PFEIFER und der Theologe HANSJÖRG BRÄUMER in ihrem Buch „Die zerrissene Seele“ formuliert haben:

*„Ich begleite dich auf deinem langen, schweren Weg. Du kannst mit mir rechnen. Gehen musst du selbst – abnehmen kann ich dir nichts. Ich schaffe es weder, dich zu tragen, noch, dich zu schieben. Aber ich bin vorbereitet, dass es mühsam wird, es wird mich nicht allzu sehr erschüttern. Es braucht Zeit, viel Zeit, und ich glaube an dich und deine Möglichkeiten und an einen Gott, für den es keinen unmöglichen Fall gibt.“ Spüren Betroffene diese Haltung des Vertrauens, haben sie bei ihren bedrohlichen Schwankungen ein vorübergehendes Halteseil, das ihnen hilft, langsam eine eigene Festigkeit zu entwickeln und neuen festen Boden unter den Füßen zu finden.“<sup>6</sup>*

## FOLGENDE GRUNDHALTUNGEN ZEIGEN SICH IN DER BERATUNG VON PRO FEMINA:

- Lebensbejahung ohne Kompromiss
- Im Mittelpunkt steht die Frau und ihre Not
- Wertschätzende Einfühlung (Empathie)
- Bedingungslose Annahme (Akzeptanz)
- Echtheit (Selbstkongruenz)
- Respektvolle Begegnung auf Augenhöhe
- Anteilnahme
- Beratung ohne Zeitbegrenzung
- Lösungen finden – niemals verurteilen
- Gelebte Nächstenliebe

---

<sup>4</sup> Vgl.: TEMPEL, MONIKA: „Beratungs-Kompetenz A“, Handout zur Fortbildung vom 26.-28.5.2009 in Heidelberg.

<sup>5</sup> Vgl.: PLATTIG, MICHAEL: „Krisen auf dem geistlichen Weg“, Speyrer Hefte für Spiritualität, XI/2005, S. 5.

<sup>6</sup> BRÄUMER, HANSJÖRG und PFEIFER, SAMUEL: „Die zerrissene Seele“, Brockhaus Verlag Wuppertal, 1997, S. 115.



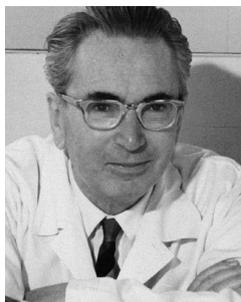
„Ich begleite Dich auf einem langen schweren Weg“ (shutterstock.com / Jacob Lund)

## THEORETISCHE GRUNDLAGEN

Die Beraterinnen von Pro Femina greifen in ihrer Tätigkeit auf verschiedene psychotherapeutische Ansätze zurück. Die theoretischen Grundlagen sind dabei wichtige Instrumente in schwierigen Beratungssituationen. Sie ermöglichen, das eigene Vorgehen zu reflektieren und bilden die Grundlage für das Besprechen einzelner Fälle in der Team-Intervision.

Hier werden die Logotherapie und Existenzanalyse nach Viktor Frankl, die Klientenzentrierte Gesprächspsychotherapie nach Carl Rogers, die Systemische Therapie und die Lösungsorientierte Beratung kurz skizziert. Sie bilden die theoretischen Grundlagen der Pro Femina-Beratung.

### DIE LOGOTHERAPIE UND EXISTENZANALYSE NACH VIKTOR FRANKL



Viktor Frankl  
(Prof. Dr. Franz Vesely  
Viktor-Frankl-Archiv)

Der jüdische Psychiater und Neurologe VIKTOR E. FRANKL (1905-1997) hat die Logotherapie und Existenzanalyse begründet. Die Bedeutung des griechischen Begriffs „logos“ ist vielschichtig – Frankl übersetzt ihn in seinem Ansatz mit „Sinn“. Die Logotherapie kann so auch als „sinnzentrierte Psychotherapie“ bezeichnet werden.

Frankls Ansatz wird vielfach als die „Dritte Wiener Schule der Psychotherapie“ bezeichnet. Die Psychoanalyse SIGMUND FREUDS gilt als die erste und die Individualpsychologie von ALFRED ADLER als zweite Wiener Schule der Psychotherapie.

Frankl hat Freud und Adler persönlich gekannt. Er setzte sich intensiv mit ihren Lehren auseinander und hatte den Mut, ihre Ansätze als zu reduktionistisch zu kritisieren – und entwickelte neue Konzepte. Als Folge davon wurde er aus ihren Gesellschaften ausge-

schlossen. Er kritisierte beispielsweise den sogenannten Psychologismus, der den Menschen in seinem Erleben und seinen inneren Kämpfen entwerte und die vielschichtige Existenz einer Person auf das Krankhafte reduziere: ein ständiges Suchen nach Problemen. Vergessen wurde aus seiner Sicht dabei die Frage nach Sinn, Freiheit und Verantwortung der Person.<sup>7</sup> Aus diesem Grund sprach Frankl immer wieder davon, dass es notwendig sei, in der Psychotherapie die spezifisch menschliche Dimension zurückzugewinnen.

Frankl vermisste in den Ansätzen von Freud und Adler auch die Demut „vor dem geistig Schöpferischen in der Welt, vor dem Geistigen als einer Welt für sich, deren Wesen und Werte sich eben nicht einfach in die psychologische Dimension psychologistisch hinabprojizieren lassen.“<sup>8</sup> Frankl sah die Psychotherapie seiner Zeit somit in der Gefahr, den Menschen „zu versachlichen und zu entpersönlichen“<sup>9</sup>.

Die gesamte Familie von Frankl kam unter den Nationalsozialisten im Konzentrationslager um. Nur er selbst überlebte das Grauen und zog aus dieser Erfahrung Konsequenzen für die Logotherapie:

*„Während viele Menschen am Erlebten zerbrachen, blieb Frankl dabei: Es gilt, selbst in den schwersten Umständen einen Sinn zu finden. Frankl, stets berührt von der kleinsten positiven Erfahrung, wertete diese als Beweis dafür, dass man dem Menschen im Konzentrationslager alles nehmen kann, nur nicht die letzte menschliche Freiheit, sich zu den gegebenen Verhältnissen so oder so einzustellen. Und es gab ein ‚So oder So!‘“<sup>10</sup>*

Frankl stellte fest: Die psychischen Probleme der Menschen ändern sich je nach Zeitgeist. In seiner Gegenwart beobachtete er vor allem eine allgemeine Zunahme des Sinnlosigkeitsgefühls – ein „Nein auf die Sinnfrage“. Frankl bezeichnete dieses Massenphänomen als „noogene (d.i. geistige) Neurose“<sup>11</sup>. Diese Neurose konnte laut Frankl sowohl durch ein anhaltendes Sinnlosigkeitsgefühl als auch durch Gewissenskonflikte und Wertekollisionen entstehen.<sup>12</sup>

Frankl beschrieb dieses geistige Unbehagen durch das Sinnlosigkeitsgefühl, das an sich ein gesundes Empfinden ist und den Wunsch nach einem sinnerfüllten Leben zum Ausdruck bringt, folgendermaßen:

---

<sup>7</sup> Vgl.: Pfeifer, Samuel: „Die Medizin der Person – Tournier, Frankl, Rogers und was wir von ihnen lernen können – Teil 2: Viktor Frankl“, in *Psychotherapie & Seelsorge*, SCM Bundesverlag, 03.2014, S. 57.

<sup>8</sup> FRANKL, VIKTOR E.: „Ärztliche Seelsorge – Grundlagen der Logotherapie und Existenzanalyse“, Deutscher Taschenbuch Verlag, München 2011, S. 58.

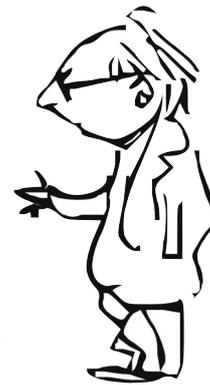
<sup>9</sup> Vgl.: KRIZ, JÜRGEN: „Grundkonzepte der Psychotherapie. Eine Einführung“, Beltz Psychologie Verlags Union, Weinheim 1994, S. 215.

<sup>10</sup> Frankl in Pfeifer, S. 56.

<sup>11</sup> Von griechisch „noos“ = menschlicher Geist

<sup>12</sup> Vgl.: Kriz, S. 215.

*„Der Mensch auf der Suche nach Sinn (...) wird unter den gesellschaftlichen Bedingungen von heute eigentlich nur frustriert! Und das rührt daher, dass die Wohlstandsgesellschaft beziehungsweise der Wohlfahrtsstaat praktisch alle Bedürfnisse des Menschen zu befriedigen imstande ist (...). Nur ein Bedürfnis geht leer aus, und das ist das Sinnbedürfnis des Menschen, das ist sein ‚Wille zum Sinn‘, wie ich ihn nenne, das heißt das dem Menschen zutiefst innewohnende Bedürfnis, in seinem Leben oder vielleicht besser gesagt in jeder einzelnen Lebenssituation einen Sinn zu finden – und hinzugehen und ihn zu erfüllen.“<sup>13</sup>*



Selbstkarikatur.  
Viktor Frankl. Um 1990.  
(austria-forum.org)

## RHETORIK DER LIEBE

In einer Situation wie der Beratung für Frauen im Schwangerschaftskonflikt schlagen sich die logotherapeutischen Grundüberzeugungen in einem spezifischen Gesprächsstil nieder, dessen Elemente ELISABETH LUKAS, Schülerin von Viktor Frankl, als „Rhetorik der Liebe“ bezeichnet.<sup>14</sup>

### Gesprächsstil-Element Nr. 1: Die Person aufwerten

Mit „die Person aufwerten“ ist die Zugewandtheit der Beraterin und das Vertrauensklima gemeint, das die Voraussetzung für das eigene Mitwirken der Schwangeren bei der Lösung ihrer Probleme darstellt. Es geht darum, die Fähigkeiten, den Personenkern und die innere Schönheit dieses Menschen zu betonen. Dazu schreibt Lukas:

*„Logotherapeutisch versuchen wir bekanntlich, zwei Positiva in jedem wahrzunehmen: seine guten Seiten im Hier und Jetzt, und seine guten Entfaltungsmöglichkeiten für Morgen, die noch in ihm schlummern mögen und ihm dennoch bereits potentiell zugehören. Wir definieren (nach Frankl) sogar das Phänomen der Liebe als ein doppeltes Erschauen der geliebten Person – in ihrer realen und in ihrer optimalen Gestalt. Gesprächstechnisch bedeutet dies, keine Gelegenheit auszulassen, einen Patienten mit seinen beiden Positiva zu konfrontieren. Statt dem ‚Nicht-Werten‘ ist eher das ‚Aufwerten‘ unsere Parole! (...) Wenn es stimmt, dass jeder Patient mehr ist als seine Störung, mehr als seine Krankheit und viel mehr als die Summe der Schatten seiner Vergangenheit, dann dürfen wir getrost an dieses ‚Mehr‘ appellieren. Das ist dann keine Überforderung, sondern eine Aufwertung der Person, es ist Beistand zur Aufgipfelung der Höhendimension des Menschen.“<sup>15</sup>*

---

<sup>13</sup> Frankl, Der Mensch vor der Frage nach dem Sinn, S. 46

<sup>14</sup> Vgl.: LUKAS, ELISABETH: „Lehrbuch der Logotherapie. Menschenbild und Methoden“, S. 88-100.

<sup>15</sup> Ebd., S. 88-90.

## Gesprächsstil-Element Nr. 2: Zur Klarheit beitragen

Zur Klarheit trägt man nach Lukas unter anderem dann bei, wenn man vorschnelle Interpretationen bremsen hilft, indem man zum Beispiel Deutungen der Frau hinterfragt. Auch durch das Aufdecken von Widersprüchen kann man zur Klarheit beitragen.

In vielen Fällen bietet sich die therapeutische Botschaft an: „Hilf mir, Dich zu verstehen! Erklär' es mir!“ Diese Aufforderung ist laut Lukas ein exzellenter zwischenmenschlicher Kommunikationsfaktor, weil er rasch und kritiklos Klarheit schafft. Sie erläutert in diesem Zusammenhang, dass „im Verstehen-Wollen (...) jenes ehrliche, gütige Interesse mit(schwingt), das einem Gegenüber die Kraft verleiht, wenn es denn sein muss, aus alteingesessenen Schmollwinkeln herauszusteigen.“<sup>16</sup>

## Gesprächsstil-Element Nr. 3: Mit Alternativen spielen

Alternativen erblühen laut Lukas dem freien, mündigen und verantwortungsbewussten Menschen. Beim Spielen mit Alternativen geht es um das logotherapeutische Jonglieren im Fantasieraum einer Person. Die Beraterin stößt das Spiel an, zum Beispiel mit Fragen wie: „Was wäre, wenn...?“, „Könnten Sie sich vorstellen, dass...?“. Dadurch soll die Kreativität des Gesprächspartners angeregt werden. Der kann – dadurch angeregt – neue Gedankengänge beschreiten und Alternativen entwickeln.

## Gesprächsstil-Element Nr. 4: Dem Sinn nachspüren

Dieses vierte Gesprächsstil-Element beschreibt Elisabeth Lukas folgendermaßen:

*„Im logotherapeutischen Gespräch bemühen wir uns, Menschen mit ihrer inneren Stimme zu verbinden. Wir spüren dem nach, was ihnen gerade abverlangt und aufgetragen sein könnte – im Namen des Lebens, seiner Erhaltung und seiner Entfaltung. (...) Vielleicht sind unsere verbalen Argumente am Ende sekundär; und unsere Überzeugung, dass Leben einen bedingungslosen Sinn hat, den es unter keinen Umständen verliert, ist unser ‚erst‘klassiges Therapeutikum. Eine Überzeugung, die nicht selten auf den Patienten überspringt...“<sup>17</sup>*

Zusammenfassend schreibt Lukas über die hier verkürzt beschriebenen Elemente:

*„Die vier von mir aufgezählten Gesprächsstil-Elemente (...) fließen ineinander über. Sie kennzeichnen logotherapeutische Interventionen, fügen sich aber auch ganz allgemein zu einer ‚Rhetorik der Liebe‘. Denn wo Menschen liebevoll miteinander kommunizieren, dort wenden sie sich an das Beste in ihrem Gegenüber, sprechen sie klar und Klarheit schaffend, bringen sie der Freiheit ihres Gegenübers Wohlwollen entgegen und unterstützen sie einander beim Abenteuer gemeinsamer Sinnsuche. Liebe bangt nicht (Stichwort: Die Person aufwerten), Liebe verschleiert nicht (Stich-*

---

<sup>16</sup> Ebd., S. 94.

<sup>17</sup> Ebd., S. 98 ff.

wort: Zur Klarheit beitragen), Liebe fesselt nicht (Stichwort: Mit Alternativen spielen), und Liebe über- oder unterfordert nicht (Stichwort: Dem Sinn nachspüren). Vor allem: Liebe hat unendlich viele Sprachen und Zeichen... und deshalb gilt am Ende der weise Satz Frankls, wonach es in Wirklichkeit nie und nimmer auf eine Technik ankommt, sondern immer auf den Geist, in dem sie gehandhabt wird, genauso und insbesondere für die Gesprächstechnik in der Psychotherapie.“<sup>18</sup>

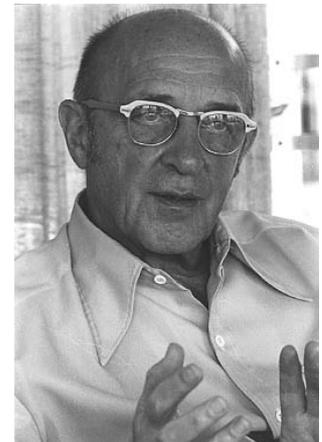
JOHANN WOLFGANG VON GOETHE drückt aus, was Frankl als die oberste Maxime jeder Psychotherapie sieht:

„Wenn wir die Menschen nehmen, wie sie sind, so machen wir sie schlechter. Wenn wir sie behandeln, als wären sie, was sie sein sollten, so bringen wir sie dahin, wohin sie zu bringen sind.“<sup>19</sup>

## DIE KLIENTENZENTRIERTE GESPRÄCHSFÜHRUNG NACH CARL ROGERS

CARL ROGERS (1902-1987) ist Begründer der Klientenzentrierten Gesprächspsychotherapie. Rogers zählt zu den führenden Persönlichkeiten der humanistischen Psychologie. Im Zentrum dieser Psychotherapieform stehen menschliche Begegnung, Wachstum der Persönlichkeit, Vertrauen in die Selbstheilungskräfte und persönliche Freiheit.<sup>20</sup>

Rogers war – wie übrigens Frankl auch – davon überzeugt, dass im Menschen selbst die Quelle der Kraft liegt, die ihn von äußeren Einengungen befreit und zu einer Glück bringenden Selbstverwirklichung führt. Der Mensch an sich ist Rogers Auffassung nach gut und trägt alles in sich, was zu seiner Heilung notwendig ist. Er spürt selbst am besten, was gut für ihn ist, und kann so Lösungen für seine Probleme erarbeiten. Der Therapeut ist daher nur ein Begleiter in diesem Wachstumsprozess. Diese Grundhaltung der klientenzentrierten und „nicht-direktiven“ Ausrichtung gab dieser Psychotherapieform ihren Namen.<sup>21</sup>



Carl Rogers  
(en.wikipedia.org /  
nrogers.com)

Aufgabe des Therapeuten ist es vor allem, auf der Basis von Wärme, Anteilnahme und Akzeptanz den Klienten zu einer höheren Selbstwahrnehmung und Reflexion der eigenen

---

<sup>18</sup> Ebd., S. 100.

<sup>19</sup> Frankl, 2011, S. 33.

<sup>20</sup> Vgl.: Kriz, S. 195

<sup>21</sup> Vgl.: PFEIFER, SAMUEL: „Die Medizin der Person. Tournier, Frankl, Rogers und was wir von ihnen lernen können. Teil 3: Carl Rogers“, in *Psychotherapie & Seelsorge*, SCM Bundesverlag, 03.2014, S. 48-49.

Gefühlswelt zu verhelfen. Es geht weniger um eine kognitive Klärung der Probleme des Klienten als um die Verbalisierung von Gefühlen, Werthaltungen und Wahrnehmungen.<sup>22</sup>

Folgendes Zitat beschreibt, wie die Beziehung zwischen Therapeut und Klient in dieser Psychotherapieform aussehen kann:

*„Therapeut und Klient begegnen sich als Partner mit unterschiedlichen Anliegen. In dieser Begegnung sollte der Klient erfahren können, dass der Therapeut ihn bei der Erforschung seines Selbst verständnisvoll begleitet, ihn durch seine Haltung ermutigt, nicht bewertet und in seinen Problemen akzeptiert, ohne ihm die Verantwortung für sich abzunehmen.“<sup>23</sup>*

Rogers hat drei Basisvariablen formuliert, die sich die Pro Femina-Beratung zum Maßstab nimmt: 1. Positive Wertschätzung und emotionale Wärme (Akzeptanz), 2. Echtheit (Selbstkongruenz), 3. Einführendes Verstehen (Empathie)<sup>24</sup>.

Im Folgenden werden diese drei Basisvariablen des Therapeutenverhaltens als grundlegende Haltungen dem Klienten gegenüber noch etwas ausführlicher beschrieben im Hinblick auf ihre Bedeutung für die Beratung.

### 1. Positive Wertschätzung und emotionale Wärme (Akzeptanz)

Bei dieser Begegnungshaltung geht es darum, dass die Beraterin fähig und bereit ist, die Schwangere als Mitmenschen wahrzunehmen und sich auf eine existentielle Begegnung mit ihr einzulassen. Diese bedingungslose Annahme der Schwangeren bedeutet aber nicht, dass alle ihre Einstellungen geteilt werden müssen. Vielmehr geht es darum, eine tiefe Achtung vor dem menschlichem Leben und seiner Vielfalt empfinden zu können. Rogers spricht in diesem Zusammenhang von „Liebe im Sinne des theologischen Begriffes ‚Agape‘“<sup>25</sup>.

Die Haltung des Therapeuten sollte nach Rogers auch dadurch gekennzeichnet sein, dass er dem Klienten seine Meinungen und Werthaltungen nicht aufdrängt. Die positive Wertschätzung des Therapeuten kann dazu führen, dass auch der Klient sich selbst gegenüber mehr Achtung und Akzeptanz entgegenbringen kann<sup>26</sup>.

### 2. Echtheit (Selbstkongruenz)

Diese Haltung setzt eine reife Persönlichkeit voraus, die sich nicht hinter ihrer Fassade, hinter Floskeln und Rollen versteckt und keine ängstlichen Abwehrhaltungen ihren eigenen Gefühlen und Wahrnehmungen gegenüber hat, sondern bereit ist, sich selbst zu er-

---

<sup>22</sup> Vgl.: Kriz, S. 198-199.

<sup>23</sup> Ebd., S. 204.

<sup>24</sup> Vgl.: Ebd., S. 199.

<sup>25</sup> Wörtliches Zitat von Rogers in Kriz, S. 204.

<sup>26</sup> Vgl.: Ebd., S. 205.

leben und in die Situation einzubringen. Hier ist menschliche Substanz gefragt statt einer antrainierten Technik.

Die Echtheit der Beraterin ermöglicht es der Schwangeren, Vertrauen zu fassen. Nur ein solches Vertrauen in die Beraterin versetzt die Frau in die Lage, sich zu öffnen und sich ihrer eigenen Person zuzuwenden.<sup>27</sup>

### 3. Einführendes Verstehen (Empathie)

Bei diesem Begegnungsaspekt geht es darum, dass die Beraterin darum bemüht ist, die schwangere Frau in ihrem Erleben und den damit verbundenen Werthaltungen, Motiven, Wünschen und Ängsten zu verstehen. Das Bemühen um Verstehen, das Signalisieren der gemeinsamen Arbeit und die Erfahrung des Verstandenwerdens geben der ratsuchenden Frau den Mut, ihr Innenleben nach und nach unter Begleitung der Beraterin zu erforschen.

Die technische Komponente dieses Begegnungsaspekts ist das Sprechen über das emotionale Erleben. Es geht darum, dass die Beraterin der Schwangeren mit eigenen Worten das rückmeldet, was sie von ihren Gefühlen oder Erfahrungen erfasst hat.

Die Beraterin spiegelt also nicht die Äußerungen des Klienten, sondern wählt aus ihnen die Gefühle aus, die sie aus der Aussage des Klienten herausgehört hat. Dabei sollte die Beraterin möglichst wenig interpretieren, sondern sich mit ihrer Rückmeldung an die Äußerungen des Klienten halten. Ein Rest an Interpretation bleibt zweifellos trotzdem.

Wesentlich ist dabei, dass die Beraterin das Spektrum der Gefühle und Erlebnisse des Klienten wahrnehmen und verstehen kann. Das wird umso besser gelingen, je mehr sie ihre eigenen Gefühle und Erlebnisse wahrzunehmen weiß.<sup>28</sup>

## SYSTEMISCHE ANSÄTZE

Die Wurzeln der Systemischen Therapie reichen weit in die Psychotherapiegeschichte zurück. In den 1950er-Jahren begannen einzelne Pioniere in den USA damit, das gewohnte Feld der Einzel- oder Gruppentherapie zu verlassen und mit ganzen Familien zu arbeiten. Die Familientherapie entstand.<sup>29</sup>

Bahnbrechend für Europa wurde in den 1970er-Jahren ein Team um die Mailänder Familientherapeutin MARA SELVINI PALAZZOLI. Sie entwickelte einen Therapieansatz, der versucht, das Zusammenspiel der beteiligten Menschen so zu verändern, dass das problema-

---

<sup>27</sup> Vgl.: Ebd., S. 205.

<sup>28</sup> Vgl.: Ebd., S. 205-207.

<sup>29</sup> Vgl.: VON SCHLIPPE, ARIST UND SCHWEITZER, JOCHEN: „Lehrbuch der systemischen Therapie und Beratung“, Vandenhoeck & Ruprecht, Göttingen, 1999, S. 17.

tische Verhalten seinen Sinn verliert – und damit überflüssig wird.<sup>30</sup> Das von Palazzoli und ihrem Team entwickelte Mailänder Modell ist für praktisch alle Konzepte systemischer Therapie von Bedeutung. Aus der Familientherapie heraus entstand damit die Systemische Therapie.

Die Psychotherapeuten ARIST VON SCHLIPPE und JOCHEN SCHWEITZER beschreiben die Fragestellung dieser Therapierichtung folgendermaßen:

*„Systemtherapeutische Techniken ergeben sich aus der Frage, wie in sozialen Systemen Menschen gemeinsam ihre Wirklichkeit erzeugen, welche Prämissen ihrem Denken und Erleben zugrunde liegen und welche Möglichkeiten es gibt, diese Prämissen zu hinterfragen und zu ‚verstören‘“<sup>31</sup>*

Die systemische Therapie basiert auf dem Denkmodell der Systemtheorie, die für die Steuerungslehre technischer Systeme entwickelt wurde. Dieses Denkmodell übertrug man auf Familien: Die Familie wird als System angesehen, das nach bestimmten Spielregeln handelt und interagiert, wobei jede Handlung wieder auf die anderen zurückwirkt – man bezeichnet dies auch als kreisförmige Kausalität von Beziehungen.<sup>32</sup>

Der zunächst technische Systembegriff wurde später abgelöst durch die Unterscheidung zwischen lebenden und nichtlebenden Systemen. Kennzeichen lebender Systeme sei es, dass sich alles verändert, es sei denn, irgendwer oder irgendetwas sorgt dafür, dass es bleibt, wie es ist. Verhalten ist nichts Starres, sondern tendiert zur Veränderung – und braucht manchmal nur einen Anstoß dafür. Menschliche Eigenschaften werden in der Systemischen Therapie als aktives Tun beschrieben. Menschen wählen aktiv ein Verhalten, das ihnen im jeweiligen Kontext sinnvoll erscheint, und haben jederzeit die Möglichkeit, sich auch anders zu entscheiden. So geht man nach dieser Sichtweise zum Beispiel bei einer magersüchtigen jungen Frau davon aus, dass sie nicht magersüchtig ist, sondern sich dazu entschieden hat, wenig zu essen.<sup>33</sup>

Die Systemische Therapie versteht sich als Anstoß, die Selbstheilungskräfte lebender Systeme wieder zu aktivieren und ein Konstrukt zu entwickeln, mit dem man besser leben kann als mit dem alten Bild.<sup>34</sup>

Nach Arist von Schlippe und Jochen Schweitzer liegen dem systemischen Modell folgende Prämissen zugrunde:

- *Jedes Verhalten hat Sinn, wenn man den Kontext kennt.*
- *Es gibt keine vom Kontext losgelösten Eigenschaften einer Person.*

---

<sup>30</sup> Vgl.: WETTER-PARASIE, JOST UND PARASIE, LUITGARDIS: „Der Apfel fällt nicht weit vom Stamm? Wie unsere Familie unser Leben bestimmt“, Edition Anker, Stuttgart, 2002, S. 31.

<sup>31</sup> Von Schlippe und Schweitzer, S. 17.

<sup>32</sup> Vgl.: Wetter-Parasie et al., S. 31.

<sup>33</sup> Vgl.: Ebd., S. 32.

<sup>34</sup> Vgl.: Ebd., S. 35.

- Jedes Verhalten hat eine sinnvolle Bedeutung für den Zusammenhang des Gesamtsystems.
- Es gibt nur Fähigkeiten. Probleme ergeben sich manchmal daraus, dass Kontext und Fähigkeit nicht zueinander passen.
- Jeder scheinbare Nachteil in einem Teil des Systems zeigt sich an anderer Stelle als möglicher Vorteil.<sup>35</sup>

**Der Psychologe GÜNTER BAMBERGER erklärt die systemische Perspektive auf das Leben eines Menschen in folgenden Sätzen:**

*„Dieses neue, erweiterte, ganzheitlichere, systemische Denken basiert auf dem Postulat, dass der Mensch ein beziehungsorientiertes Wesen ist und sein Verhalten entsprechend primär als interaktives Geschehen, als Aktion und Reaktion gesehen werden muss und auch nur so in seinem Sinn verstanden werden kann. (...) Für das systemische Verstehen von psychischen Problemen und Konflikten interessiert nun weniger das Individuum (als ‚Problemträger‘, ‚Konfliktverursacher‘ usw.) als vielmehr der betreffende Lebenskontext, also das Gesamt von psychosozialen Bedingungen, in dem dieses Individuum lebt und in dem es sich mit einer Vielzahl von Interaktionsmustern eingerichtet hat bzw. sich ständig neu einrichtet.“<sup>36</sup>*

Der Berater oder Therapeut sollte nach Bamberger über die Offenheit und Flexibilität verfügen, um sich in einem Prozess des „Joining“ („Sich-Zusammentun“) auf die Wirklichkeit des Klienten einzulassen. Er weiß, dass etwas Konstruiertes immer auch umkonstruiert werden kann. Er vertraut darauf, dass der Klient als Experte für seine Welt am besten beurteilen kann, welche Konstruktionen für sein Leben nützlich sind.<sup>37</sup>

Ein weiteres Prinzip in der systemischen Theorie ist die Zirkularität. Man geht davon aus, dass die Verhaltensweisen des Einzelnen immer durch die Verhaltensweisen der anderen (mit)-bedingt sind und diese gleichzeitig bedingen. Jedes Verhalten kann man sowohl unter dem Aspekt seiner Ursachen als auch unter dem seiner Auswirkungen analysieren, wobei diese Auswirkungen wiederum zu den Ursachen für neues Verhalten werden. Genau diese zirkulären Beziehungen und Wechselwirkungen machen nach dieser Vorstellung das zentrale Merkmal sozialen Zusammenlebens aus. Die systemische Therapie und Beratung hat das Ziel, auf eine Metaebene zu gelangen und den Blick für das große Ganze zu gewinnen.<sup>38</sup>

Die Pro Femina-Beraterinnen greifen bei der Beratung von Frauen im Schwangerschaftskonflikt auch auf verschiedene systemische Methoden zurück.

---

<sup>35</sup> Von Schlippe und Schweitzer, S. 179.

<sup>36</sup> Bamberger Günter G.: „Lösungsorientierte Beratung“, Beltz Verlag, Weinheim, 2005, S. 6.

<sup>37</sup> Vgl.: Ebd., S. 15.

<sup>38</sup> Vgl.: Ebd., S. 10-11.



## DIE LÖSUNGSORIENTIERTE BERATUNG

Die lösungsorientierte Beratung setzt an den Stärken und Ressourcen des Klienten an, um Wege aus der Krise zu finden. Sie berücksichtigt nicht nur die Aspekte des Klienten selbst, sondern auch das auf ihn wirkende System. Dieser Ansatz basiert auf dem systemischen Kurzzeittherapie-Modell von STEVE DE SHAZER.<sup>39</sup>

Das Modell der lösungsorientierten Kurztherapie grenzt sich von dem üblichen Vorgehen systemischer Therapie ab. Von der ersten Frage an wird direkt auf die Lösung und nicht auf das Problem zugegangen: „Problem talk creates problems, solution talk creates solutions!“<sup>40</sup> („Wer über Probleme redet, bekommt Probleme – wer über Lösungen spricht, bekommt Lösungen“)

Die von de Shazer entwickelte lösungsorientierte Kurztherapie geht davon aus, dass es einen großen Irrtum der Psychotherapie gebe: nämlich zu vermuten, dass zwischen einem Problem und seiner Lösung ein Zusammenhang bestehe. Ressourcen werden in diesem Ansatz als vorhanden vorausgesetzt. Im Gespräch wird eine Erwartung geschaffen, dass es zu weiteren Veränderungen kommt, die auf den Kräften des Klienten aufbauen.

Das Ziel der Therapie ist es, dass sie möglichst kurz sei. Deswegen eignet sich dieser Ansatz so gut für kurzzeitige Interventionen.<sup>41</sup> Ausführliche Problemanalysen würden dazu führen, dass genau die Hilflosigkeit ausgedrückt wird, die den Klienten letztlich in die Therapie gebracht hat. Um eine Vision von Zukunft zu entwickeln, brauche es den Blick nach vorne – und nicht den in die Vergangenheit.<sup>42</sup> Bamberger verweist in diesem Zusammenhang auf ein Zitat von ALBERT EINSTEIN:

*Man kann ein Problem nicht mit derselben Denkweise lösen, die zu seiner Entstehung geführt hat.<sup>43</sup>*

Laut Bamberger sind die Merkmale eines lösungsorientierten Beraters die folgenden<sup>44</sup>:

- Er ist ein Promoter (d.i. Förderer) der Zukunft,
- ein Entwickler von Möglichkeitssinn,
- ein Aktivierer von Ressourcen,
- ein Kompagnon für Kooperation,
- ein Ermutiger für den ersten Schritt und
- ein Bewunderer von Autonomie

---

<sup>39</sup> Vgl.: Ebd., Klappentext.

<sup>40</sup> Von Schlippe und Schweitzer, S. 35.

<sup>41</sup> Vgl.: Ebd., S. 35.

<sup>42</sup> Vgl.: Bamberger, S. 23-27

<sup>43</sup> Ebd., S. 27.

<sup>44</sup> Ebd., S. 40.

Das Ziel der lösungsorientierten Beratung ist es, die persönlichen Kompetenzen und die sozialen Ressourcen des Klienten zu identifizieren und sie zu aktivieren. So kann er den Herausforderungen, die er im Moment noch als Problem sieht, besser gerecht werden. Die Beratung an sich gibt keine Lösungen vor, sondern ermöglicht dem Klienten, die Lösungen zu finden.<sup>45</sup> Die zentrale Frage lautet dabei: „Was ist, wenn das Problem nicht ist bzw. nicht mehr wäre? Woran werden Sie merken, dass Ihr Problem gelöst ist?“<sup>46</sup>

In der Pro Femina-Beratung kann so die schwangere Frau selbst zur Lösungsexpertin werden. Was ihr dabei helfen kann, ist die sogenannte „Wunderfrage“ von de Shazer. Sie gehört zu den hypothetischen Fragen, die es der Frau ermöglichen, eine „Als-ob-Realität“ zu entwerfen: Die Schwangere macht ein Gedankenexperiment.

Mit Hilfe dieser Frage erforscht die Frau, was wäre, wenn das Problem plötzlich verschwunden wäre – wie durch ein Wunder. Die so geweckten Vorstellungen motivieren sie und lassen erkennen, welche veränderten Verhaltensweisen sich ändern müssen für die Umstellung.<sup>47</sup>

Die Wunderfrage erzeugt nach von Schlippe und Schweitzer zwei Effekte:

*„Zum einen ist sie so unverbindlich (...), dass man Veränderungen phantasieren kann, ohne sich gleich für deren Herstellung verantwortlich fühlen zu müssen. Zum anderen stellt man häufig fest, dass das, was man nach dem ‚Wunder‘ tun würde, nichts Übernatürliches ist, sondern recht schlichte, handfeste Tätigkeiten. Hat man zuvor schon über Ausnahmen vom Problem gesprochen, entdeckt man oft, dass man nach dem Wunder einfach mehr von dem tun würde, was man heute schon in Ausnahmen hier und da macht – dass also sozusagen das Repertoire für die Zeit nach dem Wunder heute schon vorhanden ist.“<sup>48</sup>*

Die vielleicht wichtigste systemische Intervention, die auch im lösungsorientierten Ansatz eine wichtige Rolle spielt, ist das Reframing (wörtlich übersetzt „Neu-Umrahmung“). Bei dieser Methode wird einem Geschehen dadurch ein anderer Sinn gegeben, dass man es in einen anderen Rahmen stellt – einen Rahmen, der die Bedeutung des Geschehens verändert.

Eine standardmäßige Reframing-Frage lautet zum Beispiel: „Wofür könnte es gut sein, dass...?“ Eine solche Fokussierung signalisiert dem Klienten, dass in der aktuellen Problemerkennung durchaus ein Sinn stecken kann – und dass er aus seiner Not eine Tugend machen kann. Das stellt oft schon einen Impuls dar, um eine Veränderung in Gang zu bringen. Der Klient selbst wandelt sich dabei vom Problemopfer zum Problemnutzer und gibt sich auf diese Weise selbst die Chance, über das Problem hinauszuwachsen.<sup>49</sup>

---

<sup>45</sup> Vgl.: Ebd., S. 45.

<sup>46</sup> Ebd., S. 70.

<sup>47</sup> Vgl.: Ebd., S. 299-300.

<sup>48</sup> Von Schlippe und Schweitzer, S. 159.

<sup>49</sup> Vgl.: Bamberger, S. 115.

Durch das Reframing wird also einem Problem eine neue Bedeutung gegeben. Das Problem wird unter einem veränderten Blickwinkel betrachtet: Ein anderer Bezugsrahmen wird hergestellt. Häufig ist es der aufgrund äußerer Faktoren enge und starre Wahrnehmungsrahmen der Frau im Schwangerschaftskonflikt, der eine Problemlösung erschwert. Sobald sie aber ihre Situation anders sieht, kann sie sich auch anders verhalten.<sup>50</sup>

Laut Bamberger genügen für solche Interventionen schon einfache Umformulierungen. Sie ermöglichen (im Falle der Pro Femina-Beratung) der Schwangeren eine neue Sicht auf ihre Lage. Folgende Umformulierungen können in der Beratung dazu einladen, anders über sich zu denken, anders zu fühlen und anders zu handeln:

- *nicht „ängstlich“ – sondern „vorsichtig“, „sorgsam“, „phantasievoll“*
- *nicht „aggressiv“ – sondern „expressiv“, „die eigene Stärke unterschätzen“*
- *nicht „depressiv“ – sondern „still“, „sich über vieles Gedanken machen“*
- *nicht „empfindlich“ – sondern „sensibel“, „feine Antennen haben“*
- *nicht „labil“ – sondern „dynamisch“, „mitleidend“, „zum Mitschwingen fähig“*
- *nicht „nachgiebig“ – sondern „verständnisvoll“, „andere gewinnen lassen“*
- *nicht „pessimistisch“ – sondern „weitsichtig“, „aus Erfahrung klug“*
- *nicht „ungeduldig“ – sondern „begeisterungsfähig“, „engagiert“*
- *nicht „streitsüchtig“ – sondern „sich gerne an anderen reiben“*
- *nicht „stur“ – sondern „geradlinig“, „wissen, worauf es ankommt“*
- *nicht „verschlossen“ – sondern „zurückhaltend“, „anderen Raum lassen“<sup>51</sup>*

Besonders seine grundsätzliche Einstellung zu den Problemen kennzeichnet laut Bamberger den lösungsorientierten Berater: Er betrachtet Probleme als etwas Normales, das zum Leben einfach dazugehört. Probleme stehen für Herausforderungen – und damit für Veränderungen der Lebensbedingungen, die niemand aufhalten kann. Sie stellen notwendige Impulse für Entwicklung und persönliches Wachstum dar. Probleme bieten die Chance, sich neu zu entscheiden und zu entwickeln.<sup>52</sup>

---

<sup>50</sup> Vgl.: Ebd., S. 99-100.

<sup>51</sup> Vgl.: Ebd., S. 107.

<sup>52</sup> Vgl.: Ebd., S. 33-34.



Eingang zu einem Pro Femina-Beratungszentrum (Pro Femina e.V.)

## DIE PRAXIS DER PRO FEMINA-BERATUNG

### SPRACHE ALS ZENTRALES MEDIUM DER BERATUNG

Die Haltung und Achtung vor der Schwangeren zeigen sich in der Sprache der Beraterin. Die verwendete Sprache muss sowohl in Bezug auf die eigene Person authentisch sein als auch im Verhältnis stehen zum:

- Bildungsniveau
- Alter
- Sozialen und kulturellen Hintergrund der beratenen Frau.

Die Sprache der Beraterin muss Rücksicht nehmen auf:

- Die aktuelle physische und psychische Befindlichkeit
- Ein eventuell akutes Krankheitsbild
- Die Aufnahmefähigkeit und Aufnahmebereitschaft der Schwangeren.

Die Sprache ist ein Transportmedium für:

- Intervention
- Haltung
- Beziehung.

Diese Authentizität beim Schreiben oder Reden muss in praktischer Erfahrung erst entdeckt werden. Jede Beraterin muss im Sinne der Rhetorik der Liebe (siehe: theoretische

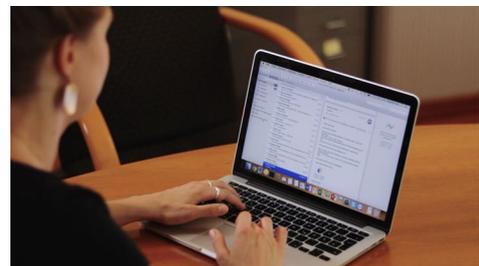
Grundlagen) ihren persönlichen Stil und ihre eigene Ausdrucksweise in den Beratungsgesprächen entwickeln.<sup>53</sup>

## VERSCHIEDENE BERATUNGSARTEN

Die Pro Femina-Beraterinnen verstehen ihre Tätigkeit als Dienst an einer Schwangeren, die sich in einer existenziellen Krise befindet. Die Pro Femina-Beratung versucht überall dort im Internet präsent zu sein, wo Schwangere in Not Information, Rat und Hilfe suchen.

### E-MAIL-BERATUNG

Die Beratung per E-Mail ist ein niederschwelliges Angebot der Pro Femina-Beratung. Die Online-Tests auf der Pro Femina-Webseite sind ein einfacher Weg, mit einer Beraterin Kontakt aufzunehmen. Die Schwangere kann sich darauf beschränken, ihre Antwort aus vorgegebenen Möglichkeiten auszuwählen. Oft entwickelt sich aus dem Erstkontakt eine tiefer gehende E-Mail-Beratung.



E-Mail-Beratung (Pro Femina e.V.)

Die Wirksamkeit der E-Mail-Beratung beruht auf folgenden Faktoren:

- Sie ist ein gelenkter selbstheilender Prozess.
- Sie gleicht eher einem beraterisch-supervisorischen Prozess als einem psychotherapeutischen.
- Die Beraterin ist engagiert und auf der Seite der Frau. Sie nimmt Anteil an dem Leid und fokussiert Lösungen.
- Die Kommunikation erfolgt zeitlich versetzt. Das begünstigt die Qualitätskontrolle und Supervision.<sup>54</sup>
- Verschriftlichung verlangt Reflexion: Die Schwangere findet eigene Begriffe für ihr Problem. Das Niederschreiben hilft ihr, ihre Gedanken und Gefühle zu ordnen und auch einzuordnen.
- Die Schwangere erzählt in Ruhe und in ihrer vertrauten Umgebung. Sie entwickelt ohne Druck eine innere Distanz zu ihrer Situation. Das ermöglicht eine Weitung des Blicks auf unterschiedliche Lösungswege, die die Beraterin gemeinsam mit ihr entwickelt.

Der häufigste Weg in die E-Mail-Beratung ist folgender: Die Schwangere füllt einen Online-Test aus und die Beraterin antwortet umgehend und ausführlich auf den Test. Antwortet nun die Schwangere ihrerseits wieder mit einer E-Mail, lädt die Beraterin sie zu ei-

<sup>53</sup> Vgl.: Ebd., S. 141.

<sup>54</sup> Vgl.: DODIER, BERNARD UND KNATZ, BIRGIT: „Hilfe aus dem Netz“, Pfeiffer bei Klett-Cotta, Stuttgart 2003, S.123.

nem Gespräch am Telefon ein. Viele Frauen ziehen jedoch auch weiterhin die schriftliche Kommunikation dem Telefonat vor. Die Beraterin versucht nun schriftlich die Hintergründe des Konflikts zu erfragen und gemeinsam mit der Schwangeren Lösungen zu skizzieren.

## TELEFONISCHE BERATUNG



Pro Femina-Beraterin im Telefongespräch  
(Pro Femina e.V.)

Schwangere in Not können über eine kostenlose Beratungshotline aus Deutschland, Österreich und der Schweiz ohne Termin ein Beratungsgespräch mit einer Pro Femina-Beraterin in Anspruch nehmen. Auch Anrufe über das Internet oder aus dem nicht-deutschsprachigen Ausland sind möglich. Im Schutz der (relativen) Anonymität eines Telefonats<sup>55</sup> fällt es Frauen oft leicht, sich zu öffnen und über ihre schwierige Situation zu sprechen.

Am Ende eines Gesprächs bietet die Pro Femina-Beraterin der Ratsuchenden an, sie weiter durch die Krise zu begleiten und in Kontakt zu bleiben. Sie fragt nach dem Einverständnis, ob sie den Namen und die Telefonnummer der Anruferin notieren darf. Manche Anrufer wollen auch anonym bleiben. Die Dauer der Gespräche und die Häufigkeit der Kontakte richten sich nach den Wünschen der Frau im Schwangerschaftskonflikt.

## FACE-TO-FACE-BERATUNG



Sitzecke für Face-to-Face-Gespräche.  
(Pro Femina e.V.)

Wohnen ratsuchende Frauen oder Paare in der Nähe eines Pro Femina-Beratungszentrums, besteht die Möglichkeit zu einem persönlichen Beratungsgespräch. Face-to-face-Beratungen sind im Vergleich zur Telefon- und E-Mail-Beratung seltener, aber von einer spezifischen Intensität. Die Beraterin kann sich ein Gesamtbild der Ratsuchenden machen und auch nonverbale Signale wahrnehmen.

Wenn ein Paar zur Beratung kommt, bieten die Pro Femina-Beraterinnen gegebenenfalls nach der ersten Aufwärmphase beiden Partnern auch ein Einzelgespräch unter vier Augen an. Der Schwangeren tut es häufig gut, von Frau zu Frau über ihre Situation zu sprechen. Das ist vor allem dann wichtig, wenn der Partner die Frau zur Abtreibung drängt. Manchmal bittet die Pro Femina-Beraterin auch den Mann, sich für eine bestimmte Zeit

---

<sup>55</sup> Mit Anonymität in diesem Zusammenhang ist nicht gemeint, dass die Ratsuchende ihren Namen nicht nennt (was in der Pro Femina-Beratung zwar kein Problem ist, allerdings nicht allzu häufig vorkommt), sondern dass man als Ratsuchende seiner Beraterin nicht von Angesicht zu Angesicht gegenüber sitzt.

anders zu beschäftigen, und später wieder zum Gespräch hinzu zu kommen. Paarberatungen werden in der Regel von zwei Beraterinnen durchgeführt.

## LEITFADEN UND HILFEN FÜR EIN BERATUNGSGESPRÄCH

Die folgenden Schritte können eine gute Orientierung für ein (Erst-)Gespräch sein. Ihre Reihenfolge ist jedoch nicht vorgegeben.

### AUFFANGEN UND HALT GEBEN

Die Frau soll durch ehrliche Anteilnahme aufgefangen (pacing) oder beruhigt werden. Durch behutsames Fragen wird sie von ihrer Beraterin geführt (leading).

### EINSTIEGSFRAGEN ZUR SCHWANGERSCHAFT

Die Beraterin signalisiert der Schwangeren durch ihre Fragen Kompetenz, Halt und Interesse. Sie fragt zum Beispiel:

- Seit wann weiß sie von der Schwangerschaft?
- Ist diese bereits bestätigt? Wenn ja, in welcher Schwangerschaftswoche ist sie?
- Hat sie schon jemandem in ihrem Umfeld von der Schwangerschaft erzählt?
- Wie hat ihr Partner reagiert (ihre Mutter/Eltern, beste Freundin)?

### ERFASSEN DER LEBENSSITUATION

Um die aktuelle Lage der Ratsuchenden zu erfassen, haben sich lösungsorientierte Fragen bewährt.

- Welche Faktoren könnten dazu beitragen, die Situation wieder zu verbessern?
- Wie bewertet die Frau selbst ihre Lage?
- Was hat die Frau bereits versucht, um diese Situation zu verändern – und warum sind diese Versuche gescheitert?
- Was ist die größte Not/Sorge der Ratsuchenden?

### ANERKENNUNG UND WÜRDIGUNG DER BISHERIGEN LEBENSLEISTUNG

- Die Beraterin sieht das Bewundernswerte an der Schwangeren und zeigt ihr Wertschätzung.
- Sie zeigt ihr, was ihr bisher gut gelungen ist und worauf sie stolz sein kann.



### TRÄUME UND ZIELE FORMULIEREN

- Was hat sie sich vor ihrer Schwangerschaft für ihre Zukunft gewünscht?
- Sie entwickelt mit der Beraterin neue Perspektiven für ein Leben mit Kind.

### RESSOURCEN MOBILISIEREN

Je mehr die Schwangeren aus ihrem Leben erzählt, umso klarer sind ihre Ressourcen zu identifizieren:

- Was hat ihr in der Vergangenheit die Kraft gegeben, Schwierigkeiten zu meistern? Wer hat ihr dabei geholfen?
- Wie hat sie es beispielsweise bisher geschafft, als alleinerziehende Mutter den Beruf und die Kinder unter einen Hut zu bringen?
- Welche Verbündeten könnten ihr Mut machen, es mit dem (weiteren) Kind zu schaffen?

### LÖSUNG IN KLEINEN SCHRITTEN

- Was ist derzeit ihre größte Sorge? Wo muss sie zuerst entlastet werden?
- Welche Unterstützung braucht sie, um ihre Ziele auch mit Kind zu erreichen?
- Wer kann wirksam helfen (Familie, Freunde, Arbeitskollegen)?



Das Frauen- und Familienförderungsprogramm von Pro Femina entlastet Schwangere mit finanziellen Sorgen.  
(iStockphoto.com / Anglesey)

## KONKRETE HILFE ANBIETEN

Die Beraterin kann finanzielle und praktische Hilfe anbieten, die auf den Bedarf der Schwangeren abgestimmt ist.

## BERATEN MIT DEM VIER-FOLIEN-KONZEPT

Das „Vier-Folien-Konzept“ nach Knatz und Dodier<sup>56</sup> hat zum Ziel, einen Kontakt (wieder-) aufzunehmen und eine vorsichtige erste oder zweite Annäherung an die Ratsuchende zu formulieren. Es benennt Anliegen oder Probleme und ist gleichzeitig offen für neuere Schwerpunktsetzungen. Außerdem lädt es zu Folge-E-Mails oder -gesprächen ein, aber macht dem Ratsuchenden keinen Druck. Die einzelnen Folien sind folgende:

- Der eigene Resonanzboden
- Thema und psychosozialer Hintergrund
- Diagnose (situationsbezogen)
- Intervention

---

<sup>56</sup> Vlg.: Ebd., S. 142-145.

# PRAKTISCHE HILFEN VON PRO FEMINA

## FRAUEN- UND FAMILIENFÖRDERUNGSPROGRAMM

Das Frauen- und Familienförderungsprogramm (FFP) von Pro Femina ermöglicht unbürokratische, schnelle und individuelle finanzielle Hilfen, falls staatliche Unterstützungen nicht ausreichen oder nicht greifen:

- Zuschuss zum Lebensunterhalt
- Ausgleich des Elterngeldes zum vorherigen Netto-Gehalt
- Zuschüsse für die Kosten für eine Haushaltshilfe oder Kinderbetreuung
- Übernahme einer Mietkaution oder Provision
- Zinsloses Darlehen für größere Anschaffungen
- Zuschuss für die Babyausstattung
- Und vieles andere, was sich ganz individuell als wertvolle Hilfe für die beratene Frau oder ihre Familie aus der Beratung ergeben kann.

Um folgende Nachweise bittet Pro Femina im Rahmen des FFP in der Regel:

- Kopie des Mutterpasses
- Einkommensnachweise der letzten drei Monate der Schwangeren und ihres Partners, wenn sie zusammenwohnen
- Kontoauszüge der letzten drei Monate
- Gegenüberstellung der monatlichen Einnahmen und Ausgaben (inkl. laufender Kredite)

Die finanzielle Hilfe beginnt in der Regel ab der Geburt des Kindes, kann aber bei Bedarf auch schon in der Schwangerschaft gewährt werden. Es sind Einmalzahlungen möglich – zum Beispiel als Zuschuss für die Babyausstattung – oder eine regelmäßige monatliche Unterstützung, die meist für ein Jahr festgelegt wird. Anträge auf weiterführende Unterstützung sind möglich.

Ziel der Unterstützung ist es immer, langfristig Eigenständigkeit zu fördern und finanzielle Unabhängigkeit zu erreichen. Tiefer liegende Ursachen für vorhandene finanzielle Probleme sollen behoben werden. Um eine Frau ins FFP aufzunehmen und eine finanzielle Unterstützung für sie zu beantragen, sind folgende Schritte notwendig:

- Die Beraterin erfragt den genauen Bedarf der Schwangeren und lässt sich ihre finanzielle Situation schildern.
- Die Beraterin bespricht die Situation der Schwangeren und eine mögliche Unterstützung mit der Beratungsleitung.

- Die Beratungsleitung stellt die Unterstützungsanfrage dem Vorstand vor, der die Unterstützung genehmigen muss.
- Die Schwangere erhält eine schriftliche Bestätigung darüber, dass sie in unser Förderungsprogramm aufgenommen wurde und welche Art von Unterstützung bewilligt wurde.

## HELFERKARTEI

Das Pro Femina-Helfernetzwerk wächst von Jahr zu Jahr. Es erstreckt sich bisher auf Deutschland; aber auch einzelne Helfer aus dem deutschsprachigen Ausland bieten vor Ort ihre Hilfe für Schwangere in Not an. Die Pro Femina-Beraterinnen kann auf Wunsch der Schwangeren einen ehrenamtlichen Helfer an die ratsuchende Frau vermitteln. Die ehrenamtlichen Helfer können je nach eigener Kapazität und Bedarf der Schwangeren unterschiedliche Hilfen anbieten:

- Sie dienen als Gesprächspartner, als mütterliche Begleitperson oder manchmal sogar als Ersatzoma.
- Sie unterstützen die Mutter bei der Kinderbetreuung.
- Sie helfen beim Umzug oder begleiten die Schwangeren zu Behörden und Arztterminen.
- Sie helfen in individueller Abstimmung.

## WEITERE HILFSANGEBOTE

Pro Femina vermittelt auch weitere Beratungsdienste wie zum Beispiel Paarberatung, medizinische Beratung, Medikamentenberatung, Rechtsberatung oder Schuldnerberatung. In Einzelfällen bieten die Pro Femina-Beraterinnen auch ihre Hilfe bei der Wohnungssuche an. Aufgrund der unterschiedlichen Kenntnisse der Beraterinnen kann Beratung in verschiedenen Sprachen angeboten werden.



Zweimal im Jahr finden obligatorische Fortbildungen für die Pro Femina-Beraterinnen statt. (Pro Femina e.V.)

## QUALITÄTSMANAGEMENT

In der Pro Femina-Beratung werden höchste Qualitätsstandards gewährleistet. Dies geschieht insbesondere durch:

- hochqualifizierte Beraterinnen
- eine adäquate Beratungssoftware
- die statistische Auswertung der Beratung
- Intervention und Supervision
- Fortbildungen
- Datenschutz

## HOCHQUALIFIZIERTE BERATERINNEN

Bei Bewerberinnen für ein Pro Femina-Beratungszentrum wird ein erfolgreich abgeschlossenes Hochschulstudium in den Humanwissenschaften (Psychologie, Soziale Arbeit, Medizin etc.) vorausgesetzt.

## BERATUNGSSOFTWARE

Die Beratungssoftware hilft den Pro Femina-Beraterinnen dabei, die Vielzahl an Beratungsfällen und an täglich neuen Anfragen zu koordinieren und zu bewältigen.

Dank einer eigens angepassten Software können die Pro Femina-Beraterinnen die einzelnen Beratungsfälle so dokumentieren, dass grundsätzlich jede Beraterin nach einer kurzen Einarbeitung in jeden Fall einsteigen und die Beratung fortsetzen kann. Das hilft be-

sonders bei Urlaub oder Krankheit, auch wenn grundsätzlich jede ratsuchende Frau eine feste Beraterin hat.

Bei Pro Femina wird im Rahmen der Beratungssoftware für jeden neuen Beratungskontakt ein standardisiertes Dokument erstellt, in dem die Inhalte des Gesprächs beschrieben sind.

Dieses Vorgehen erlaubt es der Beraterin, das Beratungsgespräch im Nachhinein nochmals zu reflektieren und gegebenenfalls ein Nachfolgegespräch optimal vorzubereiten.

## STATISTIK

Jeder Beratungsfall wird bei Pro Femina in einer Statistik erfasst, in der auch die Beratungsverläufe und Beratungsausgänge festgehalten werden.

Mittels dieser Statistik können zum Beispiel Aussagen über das durchschnittliche Alter der ratsuchenden Frauen oder deren Kinderanzahl getroffen werden. Mittels statistischer Daten über solche Schwerpunkte können sich die Beraterinnen zum Beispiel gezielt über altersspezifische Fragestellungen, etwa im sozialrechtlichen Bereich, informieren.

Auch wenn die Hintergründe der Schwangeren unterschiedlich sind, gibt es doch Ähnlichkeiten in Bezug auf die Ursachen des Schwangerschaftskonflikts.

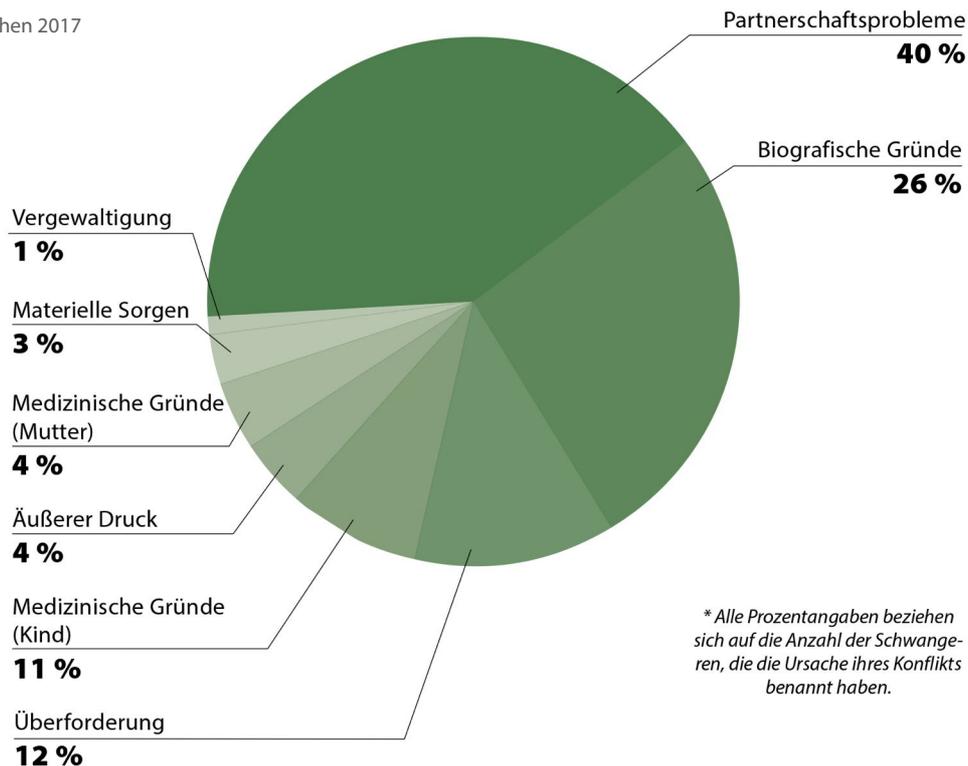
Bestimmte Konstellationen treten häufiger auf und werden in unserer Statistik als „Konfliktkategorien“ erfasst.

In diesem Zusammenhang ermöglicht es die Statistik, beispielsweise je nach Häufigkeit der einzelnen Konfliktkategorien passende Themen für Beraterinnen-Fortbildungen zu wählen.

### Partnerschaftsprobleme:

- Die mit Abstand häufigste Ursache für einen Schwangerschaftskonflikt sind in der Pro Femina-Statistik erfahrungsgemäß Partnerschaftsprobleme. Oft erscheint die Beziehung nicht stabil genug für ein Kind – oder es ist bereits zu einer Trennung gekommen, ehe die Schwangerschaft festgestellt wurde.
- Immer wieder berichten Frauen in der Pro Femina-Beratung, dass ihr Partner sie zur Abtreibung drängt oder sie vor die Wahl stellt: „Entweder das Kind oder ich!“ In der Regel ist der Partner in einem solchen Fall mit der ungeplanten Schwangerschaft selbst überfordert.
- Oft fühlt sich die Schwangere von ihrem Partner im Stich gelassen, wenn er ihr die Entscheidung überlässt – und sich damit der Verantwortung entzieht. Eine typische Formulierung ist: „Ich stehe zu Dir, egal wie Du Dich entscheidest“. Viele Frauen empfinden diese vermeintliche Neutralität in Wahrheit als Desinteresse.





- Manchmal liegt die Ursache für den Schwangerschaftskonflikt auch darin, dass das Kind (verdachtsweise oder tatsächlich) im Rahmen einer Affäre, eines Seitensprungs oder eines One-Night-Stands entstanden ist.

### Biografische Gründe:

- Oftmals geht ein Schwangerschaftskonflikt auch auf biografische Ursachen zurück: Die Schwangere fühlt sich zu jung, ist mit ihrer Ausbildung noch nicht fertig, hat traumatische Erfahrungen gemacht oder hat ihr Leben anders geplant.
- Es kommt auch vor, dass eine Schwangere eigentlich schon mit der Kinderplanung abgeschlossen hatte oder Angst davor hat, der Sorge für ein Kind in ihrem Alter nicht mehr gewachsen zu sein.

### Überforderung:

- Die Angst vor Überforderung durch ein (weiteres) Kind ist ein häufiger Grund für einen Schwangerschaftskonflikt.
- Häufig ist die Schwangere bereits alleinerziehende Mutter oder erhält nicht genug Unterstützung aus ihrem privaten Umfeld.

### Medizinische Gründe (Mutter):

- In manchen Fällen ist eine gesundheitliche Beeinträchtigung der Schwangeren die Ursache für einen Schwangerschaftskonflikt.
- Ging zum Beispiel die letzte Schwangerschaft mit vielen Beschwerden einher (beispielsweise besonders starke, anhaltende Schwangerschaftsübelkeit oder ärztlich verordnetes Liegen), kann die Angst bei der schwangeren Frau bestehen, dass sich so etwas nun wiederholt.
- In wenigen Fällen fragt sich die Schwangere auch, ob momentan angewandte therapeutische Maßnahmen (zum Beispiel Psychopharmaka-Einnahme) im Falle einer Fortsetzung der Schwangerschaft abgebrochen werden müssten.

### Medizinische Gründe (Kind):

- Medizinische Gründe beim ungeborenen Kind können dann der Grund für einen Schwangerschaftskonflikt sein, wenn es zum Beispiel im Rahmen pränataler Untersuchungen zu einem auffälligen oder eindeutigen Befund gekommen ist.
- Unsicherheit, wie sich das Leben mit einem behinderten Kind gestalten würde, und die Angst vor diesbezüglichen Diskriminierungen spielen bei dieser Art von Schwangerschaftskonflikten eine große Rolle.

### Finanzielle Situation:

- Manchmal sind es auch finanzielle Sorgen, die die Schwangere in einen Konflikt geraten lassen.
- Wenn eine Schwangere zum Beispiel arbeitslos geworden ist oder in Schulden steckt, kann sie das in einen Schwangerschaftskonflikt führen.
- Es kommt auch vor, dass sich junge Familien im Zuge eines Hausbaus verschulden und eine erneute Schwangerschaft in dieser Situation zu einem Konflikt führt.
- Für Frauen und Familien, die aus finanziellen Gründen in einen Schwangerschaftskonflikt geraten sind, gibt es bei Pro Femina ein sogenanntes Frauen- und Familienförderungsprogramm (FFP, s.o.), welches finanzielle Hilfen gewährt.

### Vergewaltigung:

- Es gibt in der Pro Femina-Beratung auch Frauen, die durch eine Vergewaltigung schwanger geworden sind und deshalb in einem Schwangerschaftskonflikt stehen.



Supervision (shutterstock.com / Photographee.eu)

## INTERVISION UND SUPERVISION

### Intervision im Beratungsalltag

Unter Intervision verstehen die Pro Femina-Beraterinnen den Austausch unter Kollegen, durch den sie gemeinsam nach einer Lösung für ein Problem suchen: Eine Beraterin bringt ein Thema ein, die anderen unterstützen sie bei der Lösungsfindung.

Am Beginn eines jeden Arbeitstages steht die Teambesprechung. Hier hat jede Beraterin die Möglichkeit, von ihren aktuellen Fällen zu berichten und sich Anregungen für das weitere Vorgehen oder das bessere Verständnis der Situation geben zu lassen. Bei Bedarf gibt es auch spontane Intervisionen während eines Arbeitstags.

Auch wenn die Beraterin in der Regel alleine mit der Schwangeren in Kontakt ist, werden die Fälle auf diese Weise doch vom ganzen Team mitgetragen.

### Supervision im Beratungsalltag

Einmal pro Woche (oder nach Bedarf) gibt es für die Pro Femina-Beraterinnen die Möglichkeit, einzelne Beratungsfälle telefonisch in der Supervision zu besprechen. Darüber hinaus kann die Beraterin mit der Supervisorin darüber sprechen, wie es ihr persönlich mit dem Kontakt geht, was einzelne Themen bei ihr auslösen und wie ein guter Umgang mit diesen Themen gefunden werden kann (Psychohygiene und Entlastungsfunktion).

## FORTBILDUNGEN

Zweimal im Jahr finden für die Pro Femina-Beraterinnen mehrtägige Fortbildungen statt. Das Themenspektrum dieser Fortbildungen umfasst

- Sozialarbeiterische und sozialrechtliche Themen
- Themen aus dem Bereich der angewandten Psychologie

- Themen, die anthropologische Grundhaltungen in der Beratungsarbeit betreffen
- Praxisbeispiele aus dem Beratungsalltag.

Diese Fortbildungen sollen den Pro Femina-Beraterinnen dabei helfen, ihre Kenntnisse zu vertiefen und ihre beraterischen Fähigkeiten auszubauen. Außerdem dienen diese Fortbildungen dem Zusammenhalt und dem Austausch im Team.

## DATENSCHUTZ

Alle Arbeitsabläufe bei Pro Femina e.V. gehen mit der Datenschutzgrundverordnung der Europäischen Union (EU-DSGVO) konform. Pro Femina e.V. hat eine Rechtsanwaltskanzlei damit beauftragt, diese Konformität zu beaufsichtigen.

Ein vom Vereinsvorstand ernannter Datenschutzbeauftragter gewährleistet darüber hinaus die vereinsinterne Beachtung der gesetzlich geltenden Datenschutzrichtlinien.

Wenn die ratsuchende Frau das möchte, kann sie komplett anonym beraten werden. Die Pro Femina-Beraterinnen unterliegen einer besonderen, vertraglich fixierten Schweigepflicht.



(Pro Femina e.V.)

## SCHLUSSWORT

Ungewollt schwangere Frauen erleben ihren Schwangerschaftskonflikt als eine existenzielle Krise. Ziel der Pro Femina-Beratung ist es, solchen Frauen in dieser Situation beizustehen, sie in ihrer Verzweiflung aufzufangen und gemeinsam mit ihr tragfähige Lösungen zu erarbeiten.

So steht die Frau mit ihrer individuellen Geschichte, mit ihren Sorgen und Nöten, aber auch mit ihren Zielen und Träumen im Mittelpunkt der Schwangerschaftskonfliktberatung von Pro Femina.

Der Name soll dabei Programm sein: **Pro Femina – für die Frau**



*Für alle Rückfragen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung:*

*Pro Femina e.V., Widenmayerstr. 16, 80538 München*

*Tel.: 089 / 540 410 50, E-Mail: [vorstand@profemina.org](mailto:vorstand@profemina.org)*



Pro Femina e.V. | Widenmayerstr. 16 | 80538 München

Telefon: 089/ 540 410 50 | E-Mail: [info@profemina.org](mailto:info@profemina.org) | Web: [www.profemina.org](http://www.profemina.org)

Spendenkonto Deutschland: Pro Femina e.V. | IBAN DE47 7002 0500 0008 8514 00 | BIC BFSWDE33MUE

Spendenkonto Österreich: Pro Femina e.V. | IBAN AT71 1500 0001 2161 9761 | BIC OBKLAT2L

Spendenkonto Schweiz: Pro Femina e.V. | IBAN CH62 0077 0253 1646 8200 1 | BIC BKBBCHBBXXX