

Ressourcen stärken mit ZRM® in der Paarberatung

Karola Maderholz

In meiner Arbeit als Ehe-, Partnerschafts-, Familien- und Lebensberaterin in der Diözese Eichstätt berate ich Einzelklient*innen und Paare. Von Anfang an habe ich in der psychologischen Beratung mit Einzelklient*innen mit dem Zürcher Ressourcenmodell (ZRM®), eine Selbst-Management-Methode von Maja Storch und Frank Krause, gearbeitet. Diese Methode wirkt motivierend, stärkt die Selbstwirksamkeit und nimmt somatische Marker (Körpersignale) auf. Es wird eine Haltung, eine innere Grundausrichtung erarbeitet. Diese umfasst kognitive, emotionale und somatische Ebenen und wirkt sich oft unbewusst auf das eigene Verhalten aus. Mit einem positiven, ressourcenorientierten Blick wird die neue Haltung bewusst gestaltet und in den Alltag integriert.

Begeistert von der ressourcenaktivierenden und stabilisierenden Wirkung bei meinen Einzelklient*innen, begann ich mir die Frage zu stellen, wie ich das ZRM® auch in der Paarberatung anwenden könnte. Bei meinen Recherchen entdeckte ich „Die Partnerschule - Paartherapie im integrativen Verfahren“ von Dr. Rudolf Sanders (2022). Begeistert von dem Konzept und der Anwendung des ZRM® innerhalb des Partnerschule-Konzepts absolvierte ich 2023/2024 die Fortbildung zur Partnerschule-Trainerin. Seitdem ist das ZRM® ein fester Bestandteil meiner Arbeit mit Paaren. Mit diesem Artikel möchte ich einen kleinen Einblick in die Praxis geben.

Zu Beginn einer Paarberatung erlebe ich immer wieder die Annahme einiger Partner*innen, dass ich als Fachperson endlich dem/der Partner*in sage, was er/sie falsch macht und ändern soll. Diese Annahme darf ich freundlich korrigieren. Die Frage: „Was musst du ändern, damit es mir in der Beziehung wieder besser geht?“ ist wenig hilfreich im Prozess. Auch die Frage: „Was kann ich für dich tun, damit es dir in unserer Beziehung besser geht?“ ist nicht ausreichend. Wir können nicht auf Knopfdruck für den/die Beziehungspartner*in Verhaltensweisen ändern, die wir teilweise schon seit unserer Kindheit entwickelt haben. Mit dem Konzept der Partnerschule fördern wir im Laufe der Paarberatung Verständnis der Partner*innen für sich selbst und die eigenen Verhaltensweisen, sowie für das Gegenüber und dessen Verhaltensweisen. Dabei entwickelt sich bei den Partner*innen mehr Verantwortung für den eigenen Zustand auf kognitiver, emotionaler und somatischer Ebene. Oft wird der Blick wieder mehr auf das Gelingende im Miteinander und die gemeinsamen Ressourcen gelegt. Die Stärken und Ressourcen des Einzelnen werden mit ZRM® mehr in den Blick genommen und ermöglichen ein Erlernen neuer Verhaltensweisen. Die Fragestellung: **„Was kann ich für mich tun, damit es mir in der Beziehung mit dir besser geht?“** zusammen mit dem Zürcher Ressourcenmodell (ZRM®), hilft dabei eine neue Haltung zu entwickeln. Mit dieser Haltung ist ein neuer Umgang im Miteinander und neue Verhaltensweisen erlernbar und im Alltag umsetzbar.

Wie funktioniert das in der Paarberatung?

Die Intervention beginnt mit einer meditativen Einstimmung. Diese enthält Impulse, die daran erinnern, unser Wissen und unsere Erfahrungen als Ressource für die Beziehungsgestaltung zu nutzen. Im Anschluss wird mit der Fragestellung: „Was kann ich dazu beitragen, damit es mir in der Beziehung mit dir besser geht?“ ein Bild ausgesucht. Dazu nutze ich die Bilder aus der Bildkartei zum ZRM® (Krause, F. & Storch, M. 2018). Um das passende Bild zu finden, wird besonders auf positive, somatische Marker geachtet. Das sind körperliche angenehme Signale, die entstehen, wenn sich etwas stimmig, gut und sicher anfühlt. Beim Aussuchen eines passenden Bildes werden somatische Marker als Orientierungshilfe genutzt.

Im Anschluss werden positive Assoziationen zu dem gefundenen Bild gesammelt. Oft ist es hilfreich erstmal „Fremdgehirne“ Assoziationen sammeln zu lassen. Das können in der Beratungssitzung Partner*in und Berater*in sein. Es kann aber auch zwischen den Sitzungen im Familien- oder Freundeskreis nach Assoziationen zu dem eigenen Bild gefragt werden. Durch das Nutzen der Fremdgehirne erweitert man die Wörter und Begriffe mit denen weitergearbeitet werden kann. Selbstverständlich kann die Sammlung an Begriffen mit den eigenen Assoziationen zu dem Bild ergänzt werden.

Aus der großen Menge an Wörtern, die zu dem eigenen Bild gefunden worden sind, sucht sich nun jeder der beiden Partner drei Begriffe aus. Dabei können die positiven somatischen Marker unterstützen. Mit den ausgesuchten Begriffen wird nun ein sogenanntes **Mottoziel**, ein Wunsch, eine Haltung formuliert. Als Formulierungshilfen dienen Satzanfänge, wie: Ich bin..., Ich kann..., Ich erlaube mir... Das Mottoziel muss erreichbar und vorstellbar, aber noch nicht in der Gegenwart umgesetzt sein. An der Formulierung, darf ruhig ein bisschen herumgebastelt werden, bis der/die Klient*in, wieder mit Hilfe der somatischen Marker, wahrnimmt: „Das ist es!“

Das Mottoziel verkörpert eine Haltung, die auch in einer körperlichen Haltung/ Bewegung ausgedrückt werden kann. Jede*r Partner*in für sich sucht nun nach einem passendem Embodiment (Verkörperung) für sein/ ihr Mottoziel.

Wir haben also für jede*n Partner*in ein individuelles Bild mit einer stimmigen Formulierung und ein passendes Embodiment erarbeitet. Aber was machen die Klient*innen nun damit? Damit das Mottoziel nicht in der Schublade verschwindet, werden Erinnerungshilfen erarbeitet. Mein Gehirn sollte möglichst ständig und überall an das Bild und das Mottoziel erinnert werden. Mit den Klient*innen wird der Tagesablauf durchgegangen und überlegt, wann und wo kann ich Erinnerungshilfen installieren. Diese können stationär (Nachtkästchen/ Badezimmerspiegel/ Schreibtisch) oder mobil (Handyhintergrund/ Schlüsselanhänger) sein. Die Erinnerungshilfen können sehr individuell sein. Zum Beispiel das gefundene Bild als Foto, ein Teilaspekt des Bildes (Farbe) oder das Mottoziel als Schriftzug. Wenn der Blick auf eine Erinnerungshilfe trifft, werden im Gehirn die neuronalen Netzwerke der erwünschten Haltung aktiviert. So haben beide Partner*innen jede*r für sich Unterstützung, um in die jeweilige gewünschte Haltung zu gehen und jede*r übernimmt die Verantwortung für sich und sein/ihr Verhalten selbst. Als Ritual und zum Verfestigen ist es außerdem noch hilfreich 2-3 x am Tag bewusst in die Haltung und in die mit dem Ziel verbundene Bewegung des Mottoziels zu gehen und dabei den Satz laut aussprechen.

Fallbeispiel:

Paar beide Ende 40. Beschreibung der Kindheitsprägung und daraus resultierende Strategien:

Der Mann war schon früh auf sich allein gestellt und er hat gelernt, dass er sich nur auf sich selbst verlassen kann. Als Kind erlebte er wenig Interesse an seiner Person bzw. für seine Bedürfnisse. Daraus hat er gelernt alle Entscheidungsprozesse nur mit sich selbst auszumachen und seine Mitmenschen vor vollendete Tatsachen zu stellen. Außerdem besteht eine große Unsicherheit auf emotionaler Ebene. Dem Gefühl im Miteinander nichts richtig machen zu können, begegnet er mit Rückzug und Distanz. Er **beginnt zu lernen**, sich den Menschen, die ihm wichtig sind, zuzuwenden und so **Sicherheit in Verbundenheit zu erfahren**.

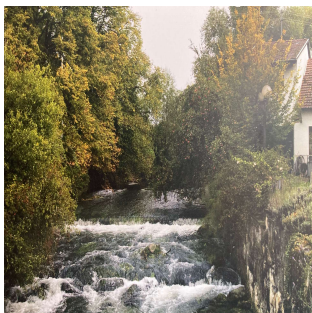
Die Frau hat früh gelernt, alle anderen und nicht ihre eigenen Bedürfnisse zu berücksichtigen. Dann fühlt sie sich sicher. Der Fokus liegt bei den anderen und nicht bei ihr selbst. Der Partner lässt sie aber nicht reinschauen und blockt oft ab. Sie fühlt sich unsicher und zusätzlich werden ihre eigenen Bedürfnisse, weder von ihr selbst noch von ihrem Partner gesehen. Der Fokus auf allen anderen hat bewirkt, dass sie herausfinden darf, welche Bedürfnisse sie selbst hat und was

sie als Person braucht. Das heißt, den Fokus nach innen zu richten und zu lernen sich auch mal abzugrenzen.

Diese Prägungen und Strategien sind im Paarberatungsprozess in vorherigen Sitzungen bewusst geworden. **Die ZRM®-Methode dient nun dazu eine neue alternative Haltung zu erlernen, damit die alten Strategien nicht mehr gebraucht werden.**

Der Klient suchte sich ein Bild in Orangetönen aus, auf dem eine Frau in orangen Gewändern hinter orangefarbene Tücher blickt. Seine ausgesuchten Begriffe lauteten: Freude, Neugier, Leidenschaft, Blick hinter den Vorhang. Sein Mottoziel war: **Ich blicke mit Neugierde hinter den Vorhang und finde Freude und Leidenschaft.** Das Embodiment sah folgendermaßen aus: Stabil stehend, mit den Daumen locker in den Hosentaschen und einem Lächeln im Gesicht macht er einen Schritt zur Seite und legt den Kopf schräg; als ob er neugierig an einem Hindernis vorbeisieht. Als Erinnerungshilfen waren orangefarbene Klebpunkte und das Bild als Handyhintergrund hilfreich.

Die Klientin suchte sich ein Naturbild aus, auf dem ein wilder Flusslauf in grüner Natur zu sehen war. Sie suchte sich folgende drei Begriffe aus: Gleichmäßigkeit, kraftvoll, ruht in sich. Aus diesen formulierte sie das Mottoziel: **Wie ein Stein im Fluss ruhe ich kraftvoll in mir.** Ihr Embodiment sah folgendermaßen aus: Mit beiden Händen sich selbst umarmend und wiegend, atmet sie tief in den Bauch. Dann legt sie eine Hand auf den Bauch und die andere auf die Brust. Als Erinnerungshilfen war das Bild als Handyhintergrund, Natur/ Walddüfte und die Farbe Grün sehr hilfreich.



Mit dieser Beschreibung wird vielleicht schon deutlich welche großartigen Synergieeffekte diese Arbeit mit Paaren hat. Die veränderte Haltung beider Partner*innen führt automatisch zu einer Veränderung der Beziehungsdynamik, sodass es beiden Partner*innen leichter fällt in die neue Haltung zu gehen und neues Verhalten im Beziehungsalltag auszuprobieren. Damit werden neue korrigierende Beziehungserfahrungen mit dem/der eigenen Partner*in geschaffen. Das motiviert das Paar, stärkt die Verbundenheit und lässt manch schwierige Konfliktsituation leichter meistern, indem die Partner*innen nicht den Konflikt kontrollieren, sondern die eigene Haltung.



Erst kürzlich erhielt ich die Rückmeldung eines Paares (die Arbeit mit ZRM® liegt über ein Jahr zurück): „Unsere Bilder begleiten uns noch immer regelmäßig und mein Mottoziel ist zu meinem inneren Mantra geworden.“

Maderholz, K. (2026). Ressourcen stärken mit ZRM® in der Paarberatung. Beratung als Profession, DAJEB, Nr. 16

Für mich ist die Paarberatung ohne diese ressourcenaktivierende Arbeit nicht mehr denkbar. Einen großen Anteil der Arbeit mit ZRM® macht für mich das Embodiment aus. Zur Nutzung von Körperübungen in der Paartherapie werde ich in der nächsten Ausgabe einen Beitrag schreiben.

Karola Maderholz

Ehe,- Partnerschaft,- Familien- und Eheberaterin (DAJEB)

Sanders, R. (2002). Partnerschule als Paartherapie im integrativen Verfahren. Paderborn: Junfermann.

Krause, F. & Storch, M. (2018). Ressourcen aktivieren mit dem Unbewussten. Manual und ZRM-Bildkartei. Bildformat DIN A4. Göttingen: Hogrefe.