

FAQ Entelierung -
Sandra Teml-Jetter

Die Arbeit an uns selbst ist gleichzeitig eine Arbeit an der Beziehung, denn wer sich verändert, verändert damit auch seine Beziehung.

David Schnarch

Was ist Entelierung?

Der Prozess aus einer ungesunden, hinderlichen emotionalen Verstrickung mit den eigenen Eltern/Schwiegereltern/Geschwister auszusteigen. Es ist der Prozess des Erwachsenwerdens. Es geht darum, dass du deinen Eltern nicht mehr mit den gleichen kindlichen Strategien begegnest, wie als Kind. Wenn du zum Beispiel das „brave“ Kind warst, und Konflikte vermieden hast, indem du dich angepasst (unterworfen) hast, dann ist es an der Zeit, für dich und für das, was dir wichtig ist, einzustehen und auch in Gegenwart deiner Eltern nach deinen Vorstellungen zu handeln. Das ist besonders wichtig, wenn du Kinder hast, die dich „beobachten“.

Besonders wird die Sache dann, wenn du selbst in einer Subjekt - Objekt - Beziehung aufgewachsen bist, in dem du nicht als ganzer Mensch gesehen wurdest, sondern als jemand, der sich anzupassen hat, ohne nachzufragen. Das ist Gehorsam.

Erreicht wird Gehorsam („Du machst, was ich sage!“) mit üblen Mitteln wie: Bestrafung, Belohnung, Zuckerbrot und Peitsche, Erpressung, Manipulation, Angstmachen, Drohen, Gemeinsein, ein schlechtes Gewissen machen, Double Binds - also psychisch-emotionale Gewalt oder durch körperliche Gewalt. Bei all diesen „Methoden“ werden Grenzen überschritten; sie sind respektlos und moralisch ekelhaft. All diese „Methoden“ arbeiten mit dem Prinzip des Mind Mappings - ist die angeborene Überlebensfähigkeit im Stammhirn, andere Menschen zu „lesen“, deren Absicht zu erkennen, ihr „Begehrt“, was sie im Sinn haben. Deswegen genügte oft „Vaters strenger Blick“ - und die Kinder waren ruhig(gestellt), weil mit dem Blick eine unausgesprochene Drohung verbunden war.

Was müssen Eltern über ihr Kind wissen, damit Strafen, Drohungen, Belohnungen, Lob, Erpressung usw wirken?

Genau! Sie müssen ihr Kind kennen und eine Landkarte von ihm/ihr haben. Auch ihr Erwachsenen Kind. Sie müssen wissen, was ihrem Kind wichtig ist, damit eine Strafe auch ihre Wirkung tut - damit es weh tut. Wenn ich dir das Fernsehen verbiete, dann muss ich wissen, dass du gerne schaust, dass das eine Bedeutung hat für dich. Wenn ich deinen Erziehungsstil subtil abwerte („Du wir's schon sehen, was du von dem Zirkus hast!“), dann muss ich wissen, dass dir dein Weg wichtig ist. Dann bin ich gemein, damit ich dich verletze, dich betrafen für dein Andersdenken, für deine Nichtunterwerfung. Was bedeutet, dass Eltern ihren Kindern mit diesen Methoden wissentlich verletzen. Nicht unbewusst. Nicht weil es immer so war. Sondern weil es eben wirkt. Das Kind folgt.

Der Unterschied zwischen Grausam-Sein und „Einen-Fehler-Machen“ besteht darin, ob du die Auswirkung deines Handelns auf die andere Person vorhersehen kannst. David Schnarch - Brain Talk

Die schlimmste Auswirkung einer Strafe besteht darin, dass ein Kind dadurch über den Kampf- oder Flucht-Modus hinaus in den Erstarrungszustand getrieben wird, der von den Eltern allzugleich als Gehorsam interpretiert wird. (Stuart Shanker - Das überreizte Kind)

Wenn ein Kind so etwas erlebt, dann hat das einen traumatischen Effekt auf sein Gehirn: Die Lesefähigkeit kollabiert, es bekommt „Spaghettigehirn“. Je häufiger ein Kind dieser Traumatisierung ausgesetzt wird, umso mehr gehen die grausamen Handlungen der Eltern in einem Nebel unter. Was aber noch passiert ist besonders erschreckend und man könnte es auch „traumatische Bindung“ nennen:
Eine normale, gesunde Ekelreaktion (Anm.: Überlebensfunktion aus dem Stammhirn) drängt dich, von dem ungünstigen Objekt oder Person weg zu bewegen. Wenn dich etwas ekelt möchtest du

einfach nur davonlaufen. Aber wenn deine Eltern wiederholt ekelhafte Dinge tun löst das auch Hass in dir aus – auch wenn du beide Gefühle nicht wahrhaben willst. Wenn in einem Kind durch seine Eltern Hass und Ekel ausgelöst wird, entsteht so eine Art emotionaler Superkleber. Der dreht die normale Ekelreaktion um und lässt das Kind hin zu den Eltern laufen anstatt weg von ihnen. Die Unfähigkeit, diese beiden Emotionen anzuerkennen liefert Kinder ihren Eltern aus. (Frei übersetzt aus: David Schnarch - Brain Talk)

Die vernebelten und im Zellgedächtnis gezeichneten Erinnerungen tauchen allerdings wieder in Form von Projektionen zB dem Partner gegenüber auf. Die bekommen dann oft etwas ab, was in der Form, in diesem Ausmaß, nicht zu ihnen gehört.

Spätestens aber unsere Kinder beginnen, uns im Nebel zu suchen, wollen uns klar/sichtig haben. Deswegen triggern sie uns, übertreten unsere Grenzen, damit wir der Wahrheit ins Gesicht sehen und uns endlich nebefrei und neu - gleichwertig auf Augenhöhe - auf unsere Eltern, auf unseren Partner und unsere Kinder beziehen. Sie stecken ihre Finger gnadenlos in unsere blinden Flecken. Damit wir uns nicht länger selbst unterdrücken, indem wir uns im Nebel vor möglichen Konsequenzen verstecken. Weil eines vergessen wir bei der ganzen Sache: Heute sind wir erwachsen. Und so ein erwachsenes Verhalten fordern Kinder ein.

Nichtsdestotrotz kommt es bei vielen von uns zu einem sogenannten „antizipierten traumatischen Mind Mapping“ wenn wir an unsere Eltern denken. Das bedeutet, dass wir, weil wir eine Landkarte von ihnen haben, schon wissen, was sie beim nächsten Familienbesuch sagen werden. Und wir bekommen Angst und verziehen uns wieder in den Nebel und befinden uns somit in einer Dauerregression. Das missfällt unserem Partner („Wo ist meine Frau?“) und verwirrt unsere Kinder („Wo ist meine Mutter hin verschwunden?“), denen wir ja „beibringen“ und vorleben wollen, wie Erwachsensein geht.

Nur wenige Eltern stellen sich, konfrontieren sich in Folge selbst mit ihrer vielleicht dahinterliegenden Angst, mit ihrer eigenen Biografie, mit ihrem Nebel, mit ihrer Grausamkeit, mit der Grausamkeit ihrer eigenen Eltern. Sich selbst zu konfrontieren, mit den eigenen Greueln und destruktiven Verhaltensweisen ist sehr schmerzhaft und beschämend. Das wäre allerdings echte Reue, die eine Annäherung und den Gedanken an Verzeihen überhaupt erst ermöglichen würde.

„Nur das Beste in uns kann über das Schlechteste in uns reden den dann Schlechteste in uns verleugnet seine eigene Existenz.“ David Schnarch

Wenn sie das aber nicht tun, geben sie (wieder nicht) ihr Bestes. Im Gegenteil! Sie halten am Alten fest und gehen weiter und tiefer in ihre alten Muster der Abwertung oder Verachtung in der Hoffnung, dass es wieder so wird, wie früher. Dass DU wieder so wirst, wie früher. Und glaube mir, sie haben einen langen Atem!

Mach etwas Gutes, Neues, das so gar nicht deinem Charakter entspricht. Wenn du die Landkarte verletzt, die andere Menschen von dir haben, dann hast du ihre Aufmerksamkeit und sie beginnen, dich neu zu mappen. Wenn du das weiter so machst, dann ändert sich ihre Landkarte von dir und die Art und Weise, wie sie mit dir interagieren.“ David Schnarch - Brain Talk

Das bedeutet leider nicht, dass sich deine Eltern automatisch mit dir zum Positiven entwickeln werden. es kann sein, dass sie ihr Verhalten sogar verstärken. Wenn dem so ist, dann musst du dich fragen, wie sinnvoll es ist, dich diesem Verhalten noch auszusetzen. Ziel der Entelierung ist wie gesagt, dass du dich auf eine Art und Weise beziehst, die dich auf DICH stolz macht. Das ist der Beginn von Selbstwertschätzung und Selbstliebe. Und das macht dich unabhängig von der Liebe und Wertschätzung von anderen. Es macht dich frei, Liebe zu geben und anzunehmen. Bedingungslos.

1. Schritt Du musst auftauchen wollen und hinsehen wollen - mit dem Wissen, dass es schmerzhaft und unangenehm werden wird. Dabei hilft professionelle Begleitung - denn blinde

- Flecken haben ihren Namen nicht umsonst. Das weitverbreitete Trauma in unserer Gesellschaft heißt: Ich TRAUMA nicht! Du wirst dich deiner Angst stellen müssen.
2. Such dir Unterstützung - jemand der bei David Schnarch ausreichende Weiterbildung genossen hat und mit der „Neurobiological Crucible Therapy“ gut vertraut ist. Eine Liste an Therapeuten, Therapeutinnen und Coaches findest du im Anschluss.
 3. Kannst du der Wahrnehmung deines Partners/deiner Partnerin/deines Kindes/deiner Freunde was deine Eltern betrifft trauen? Wenn ja, dann schau aus ihren Augen auf deine Eltern. Beobachte, was sie mit welcher Absicht tun, finde ein Muster. beobachte ich in deiner automatischen Reaktion.
 4. Du wirst mentale Dialoge schreiben müssen und dir diese supervidieren lassen müssen. Nur so findest du deine blinden Flecken und erkennst deine Handlungsmuster als auch die Strategien deiner Eltern. Ohne diese Arbeit und Vorbereitung ist es sinnentleert in ein neues Gespräch mit deinen Eltern zu gehen. Du schreibst sozusagen ein neues Drehbuch und überlegst dir authentische Antworten, anstatt auf alte Stichworte zu reagieren.
 5. Du musst auf Entzug gehen. Auf Entzug von angewöhnten Verhaltensweisen und Automatismen. Auch auf Dramaentzug. Wie oft hast du dich über deine Eltern irgendwo beschwert, Drama gemacht, und es hat sich nichts verändert? Wer dich jammern lässt, hilft dir nur, diese Art von Beziehung aufrecht zu erhalten.

Viele eurer Fragen sind jetzt schon beantwortet und kommen deswegen nicht nochmal extra vor. Was noch übrig ist, kommt jetzt:

Ungerechtfertigte Vorwürfe der Eltern stehenlassen oder nicht?

Wie gehe ich richtig mit „Kritik“ an meiner Person um, die ich selbst nicht für richtig halte?

Wie kann ich es meiner Mutter verständlich erklären, dass ich jetzt auch Mutter bin von 2 Kindern.

Wie gehe ich mit Desinteresse an meinen Interessen, Beruf, Weiterbildung, etc. um?

Mein Vorschlag: Wie hast du bis jetzt reagiert? Warst du damit zufrieden? Was könntest du neu/anders machen? Rechtfertigung, Erklärung, beleidigt sein verstricken dich in einen Machtkampf. Was wäre eine reife Alternative?

Kann ich ihr das auch klarmachen, ohne dass sie traurig ist?

Es geht nicht um Erklärungen - es geht darum, sich Hier und Jetzt, im Gespräch, neu zu zeigen. Wenn deine Mutter dann traurig ist - ok! Es ist ihr Kreis! Ihre Angelegenheit! Und: Bedeutet das, dass deine Mutter nur dann fröhlich ist, wenn du so bist, wie sie es/DICH haben will? Das ist schon wieder eine emotionale Erpressung und Abhängigkeit. Das ist keine Liebe! Vertrau drauf, dass deine Mutter als erwachsene Frau mit ihren Emotionen umgehen wird können.

Warum habe ich das Gefühl, dass ich beim Besuch bei meinen Eltern vom Papa und Ehemann wieder zum Kind werde?

Weil es stimmt! :-). Du wirst wieder zum Kind, und passt dich den Regeln deines Ursprungssystems an.

Wenn ich mich von meiner Mutter abgrenze, wird sie automatisch auf sich und übernimmt Verantwortung für sich selbst?

Leider nein! Aber: Nur so hat sie die Chance, das zu tun. Ob sie diese ergreift oder nicht - das muss sie entscheiden!

Wo hattest du persönlich die meisten (inneren) Konflikte während deiner Entelterung?

Wo soll ich beginnen? Es war sehr schmerzhaft für mich, die Illusion auf eine gute Beziehung mit ihnen zu verlieren. Ich hatte mich wirklich, wirklich bemüht - nur ohne wirklich hinzuschauen, unter welchen Bedingungen eine Beziehung überhaupt möglich ist. Es war auch schmerzhaft zu erkennen, dass eine Aussicht auf Verbesserung der Beziehung aussichtslos ist, sie oberflächlich und auf wenig gemeinsame Zeit begrenzt ist. Besonders betroffen hat mich die Tatsache, dass ich

im Leben meiner Eltern (meiner Mutter) nicht vorkomme, dass sie alles, was ich sage oder bin nur auf sich beziehen. Ich bin eine Spiegelung ihres Selbst. Und nur wenn ich richtig zurückspiegle bin ich gut. Das richtig definiere natürlich nicht ich :-)

Was sagen deine Eltern dazu?

Auch hier könnte ich einen Roman schreiben. Sie finden mich (weiterhin) komisch. Ich glaube nicht, dass sie verstanden haben, was ich mache. Nein, ich weiß es. Dass ich für mich und nicht gegen sie handle. Das ist schade - mit dieser Enttäuschung muss ich umgehen. Auch meine Eltern gehen damit um. Auf ihre Art.

Ist Kontaktabbruch zum in der Kindheit gewaltvollen Elternteil sinnvoll?

Am Ende ja, wenn er/sie sich heute noch genau so verhält, wie damals, wenn keine Einsicht, Selbstkonfrontation und wirkliche Reue besteht. Warum solltest du Kontakt zu einem Menschen haben, der dich auch nur irgendwie verletzt?

Meine Eltern passen fix 3 Nachmittage die Woche auf meine Tochter auf (ich arbeite währenddessen). Wie schaffe ich da eine Entelierung?

Wie gehe ich damit um, wenn Eltern mit Konsequenzen drohen wie nicht mehr aufs Kind aufpassen?

Jede Entscheidung hat ihren Preis. Wenn du dich nicht mehr so verhältst, wie deine Eltern es wollen und dann hören sie auf, auf deine Tochter zu schauen, dann ist das Erpressung. Wenn das so ist, dann bezahlst du im Moment mit deiner Würde. Alternativ könntest du dir einen Babysitter checken - der kostet zwar Geld, aber eben nicht deine Würde. Es liegt an dir! Willst du abhängig sein oder frei?

Was tun, wenn man dabei Mitleid für die Eltern empfindet?

Dann leidest du mit, bist emotional noch mit ihnen verschmolzen. Geh einen Schritt zurück - in deinen Kreis. Dann kannst du mitfühlend sein, ohne dich ins Drama zu verstricken. Und Obacht: Vielleicht ist Mitleid zu erhaschen eine gute Strategie, dich klein und mit ihnen verbunden zu halten?! Bedenke: Deine Eltern haben eine Landkarte von dir! Noch eine Frage: Mitleid wofür?

Geht das auch gut im Konsens sprich Eltern entwickeln sich mit/checken es?

Ja! Aber es ist nicht automatisch zu erwarten! Manche Eltern entwickeln sich tatsächlich mit, sind froh, auch nicht mehr an ihren blinden Flecken zu leiden. Das ist dann ein Zeichen von Reife von allen!

Was mache ich, damit mir meine Eltern endlich zuhören bzw mich hören, mich respektieren?

Wenn du das schreibst, dann hast du noch Erwartungen an deine Eltern, die dich an sie binden. Auch das ist keine Liebe. Das klingt eher nach traumatischer Bindung. Beginne, dir selbst zuzuhören, dich zu respektieren, dir das zu geben, was du brauchst. Du bist erwachsen. Nur Kinder brauchen Eltern. Kinder brauchen Eltern, damit sie überleben. Erwachsene brauchen in diesem Sinn keine Eltern.

Wie kann ich meinen Eltern verzeihen?

Ich weiß nicht, ob du ihnen das, was sie getan haben, verzeihen willst. Wie schon gesagt, an Verzeihen denke ich erst, wenn ich Reue, Einsicht und Selbstkonfrontation sehe. Und dann passiert was Erstaunliches: Ab diesem Moment ist alles gut. Und somit stellt sich deine Frage nicht mehr.

Trotz Entelierung kann ich mit Wut, Enttäuschung, Verletzung nur schwer umgehen.

Das ist ein wenig zu allgemein für eine konkrete Antwort. Und ja, es ist nicht einfach, mit all dem Beschriebenen umzugehen. Niemand hat es uns gezeigt und vorgelebt. Als Erwachsene ist dieses Lernen schwerer als als Kind. Do it anyway!

Ich kann es fern halten - der Schmerz bleibt.

Ja! Es ist auch traurig, nicht die Eltern zu haben, die man möchte! Idee: Sei dir und deinen Kindern die Mutter/der Vater, der du sein willst! :-)

Ab wann weiß ich, dass ich mich enteltern muss?

Wenn es dir dein Partner sagt :-)

Ohne Witz: Wenn es dir nach einer Begegnung mit ihnen an Energie fehlt, du schlechter drauf bist als vorher, du damit beschäftigt bist, dir noch ein „emotionales Packerl“ von ihnen abzuholen, und deine Paarbeziehung und infolge deine jetzige Familie darüber leiden.

Wie finde ich Frieden? Wie unterstütze ich die Heilung?

Beginne mit dem Prozess und lerne dann, Frieden und Heilsein überhaupt auszuhalten! Wenn wir im emotionalen Kriegsgebiet aufgewachsen sind, dann ist uns das so vertraut, dass wir mit Frieden gar nichts anfangen können und uns oft selbst boykottieren. Darauf kannst du achten!

Geht es nur, in dem ich verletze? Und das undankbare und eifersüchtige Kind bin?

Wie gehe ich mit dem Gefühl der „Schuld“ um, immer Unsicherheit, mach ich es richtig?

Geht Entelterung auch mit Liebe und friedlich oder nur „radikal“?

Entelterung ist niemals verletzend! Niemals! Weil du es FÜR DICH und nicht GEGEN JEMANDEN tust. Aber wenn es dir so verkauft wird, und du dann als eifersüchtig und undankbar betitelt wirst, dir Schuldgefühle gemacht werden, dann siehst du, mit welchen Methoden deine Eltern „arbeiten“. DU entscheidest am Ende, ob du richtig gehandelt hast. Kannst du dich in den Spiegel schauen und dir das versichern? Hast du dein Bestes gegeben auch wenn es verdammt schwer war?

Entelterung von der Schwiegermutter?

Ist das gleiche! Ist aber spannend, wie dein Partner drauf reagiert. Denn am Ende wird er sich zwischen dir und seiner Mutter entscheiden müssen. Oder noch anders gesagt: Für eure Familie oder seine Ursprungsfamilie.

Mein Mann schafft es nicht, sich zu enteltern. Darf ich meinen Senf dazu geben?

Was tun, wenn sich der Partner nicht enteltert?

Nachdem es Auswirkungen auf eure Beziehung und Familienleben hat - ja! Besser als Senf wäre allerdings eine klare Aussage, was du willst/nicht mehr willst, was du nicht mehr tun wirst oÄ. Daran könntest du schon mal „arbeiten“!

Wenn dein Partner diesen Weg nicht geht, dann ist er auch noch nicht ganz bei sich, bei dir und in eurer Familie angekommen. Was machst du mit dieser Erkenntnis? Willst du so leben? Darüber gilt es jetzt nachzudenken und ihn dann mit deiner Erkenntnis, deinem Entschluss zu konfrontieren. Damit riskierst du wohl eure Beziehung - aber nur so kann eine neue Art des Sich-Aufeinander-Beziehens entstehen. Vielleicht muss er sich entscheiden, mit wem er sein Leben verbringen will. Vielleicht bedeutet es auch das Ende eures Zusammenseins.

Kann man diesen Prozess auch ohne Kontakt zu dem Elternteil zu haben durchführen?

Ja! Auch wenn Eltern schon gestoben sind macht es Sinn, sich damit auseinanderzusetzen weil es ja darum geht, den Nebel zu lichten.

Woran machst du deinen Abschluss deiner Entelterung fest? Was ist mehret anders?

Das Verhalten meiner Eltern emotionalisieren mich nicht mehr. Ich bin emphatisch - aber lasse ihnen ihre Emotionen. Es ist ihr Schmerz, ihre Geschichte. Ich habe erkannt, wie sehr sie noch Gefangene ihrer Biografie sind. Ich hoffe nicht mehr. Es ist wie es ist.

Entelierung ist nicht mit Kontaktabbruch gleichzusetzen, oder?

Nein! :-) Es ist ein Prozess!

Woher weiß ich, dass ich entelert bin?

Zum Beispiel: Wenn du deinen Eltern angstfrei begegnen kannst und sich sämtliche Beziehungen gut und richtig anfühlen. Wenn du Konflikten nicht mehr aus dem WEG gehst sondern dich stellst.

Wie hat die Entelierung die Beziehung zu deinem Mann und deinen Kindern bereichert?

Mein Mann hat neulich zu mir gesagt, wie sehr er es schätzt, dass ich nicht mehr konfliktscheu bin. Ich müde mich zu. Ich stelle mich! Ich zeige mich. Ich mag mich! Ich bin viel entspannter. Das hat unmittelbar eine Auswirkung auf mein Umfeld. Ich habe Verantwortung übernommen, bin zum Psychiater gegangen, habe aufgrund meiner Biografie eine Angststörung die ich auch medikamentös in den Griff bekommen habe. Das hat mich (wahrscheinlich erstmals) in meine Mitte gebracht. Erst jetzt kann ich spüren, wahrnehmen, glücklich sein. Life is good! Und alle rund um mich profitieren davon!

Kannst du eine Übung dazu empfehlen? Gibt es eine Hauptübung?

Visualisierungen und mentaler Dialog. Alles ist im Buch Brain Talk von David Schnarch beschrieben. Ich warte sehnsüchtig darauf, dass es auch endlich auf Deutsch erscheint! Ich würde es aber immer begleitet machen!

Sollte man sich auch entelern, wenn man eine tolle Beziehung zu seinen Eltern hat?

Dann bist du schon entelert! :-)

Wie hast du es geschafft?

Ich bin den Weg gegangen. Und ich gehe weiter. Leben heißt für mich Entwicklung!

Kann ich meinen Eltern helfen, sich zu „entkindern“, was mir das entelern erleichtern würde?

Nein. Es ist dein Prozess. Fang ihn an - deine Eltern werden mitgehen oder eben nicht. Dann sind sie auch entkindert.

Ist eine Entelierung auch in einem Mehrgenerationenhaus möglich?

Möglich ist alles! Es kommt immer auf die Reife und auf die Bereitschaft für Neues und Über-Sich-Hinauswachsen der beteiligten Personen an.

Kann ich meinen Mann bei seiner Entelierung unterstützen?

Wenn er das möchte, ja! Und Vorsicht: Er wird sich in dem Prozess auch neu auf dich beziehen! :-)

Wie soll man mit weiteren absichtlichen Kränkungen seitens der Eltern bzw in diesem Fall Schwiegereltern umgehen (wenn diese anfangen Unwahrheiten im Bekanntenkreis und auch ganz gemeine und böse Sachen über einen zu erzählen und Drohungen zu machen) umgehen - vor allem wenn sie dann nicht akzeptieren, dass wir in weiterer Folge keinen Kontakt wünschen? Ein normales Gespräch ist definitiv ausgeschlossen, wurde mehrfach versucht. Gibt es da Strategien? Wie schaffen wir es als unsere kleine Familie hier Frieden zu finden?

Wie könnt ihr euch gut abgrenzen? Was macht ihr diesbezüglich schon? Ist es tatsächlich ausgesprochen, dass ihr unter diesen Bedingungen keinen Kontakt mehr wollt? Ihr müsst einen Schulterschluss machen und euch ganz klar sein: „Wir lassen uns nicht erpressen!“ Das wird wirken! Das verspreche ich! Und ihr könnt gerne ein offenes Herz behalten für diejenigen, die sich selber gerne ein Bild machen wollen von euch! Was mich nicht interessieren würde ist, welche Drohungen sie aussprechen? Am Ende gibt es nämlich Gesetze. Und zB ein Betretungsverbot. Auch für (Schwieger)Eltern.

BITTE SCHICKT MIR WEITERHIN EURE FRAGEN! WAS IST NOCH OFFEN? ICH WERDE DIESES FILE LAUFEND ERGÄNZEN: frage@wertschaetzungszone.at

Copyright by Sandra Teml-Jetter, wertschaetzungszone.at 2019

Adressen Deutschland - Österreich

Katrin Raum
Beratungs Praxis Raum & Vogel
Hähnelstr. 13
12159 Berlin (und Bonn)

Ulrike Deppe
Auf der Brede 1
59597 Erwitte
(Nordrhein-Westfalen, Erwitte liegt nah der A 44 zwischen Soest im Westen, Lippstadt im Norden, Paderborn im Osten und Warstein/ Meschede im Süden) post@beratungspraxis-deppe.de www.beratungspraxis-deppe.de

Dr. med. Birte Nachtwey
Hamburg
Praxis für Paar- und Sexualtherapie
www.paar-und-sexualtherapie.de

Susanne Rivoir
Forststr.9
75223 Niefern-Öschelbronn
0049 7233 941463
kunst@susannerivoir.de
www.susannerivoir.de

Elena Pfarr
Logotherapie und Existenzanalyse nach V.E. Frankl
Einzel- und Paarberatung
www.elena-pfarr.de
Säntisstraße 12, Ulm

Marc Rackelmann
Stubenrauchstr. 15
12161 Berlin (Friedenau)
Tel: +49 30 79781298
Mail: mr@koerperpsychotherapie-berlin.de
www.koerperpsychotherapie-berlin.de

Birgit Rohweder M.A.
Paarberatung und Beziehungstraining
Coaching & Therapie & Clutter Clearing

Rosenstraße 5 B
71640 Ludwigsburg
Tel.: 07141 / 7968503
E-Mail: post@birgitrohwer-beratungen.com
www.birgitrohwer-beratungen.com

Claudia Giese, Dieter Kropp
Frankfurt und Gießen
www.paartherapie-er-sie.de.

Michaela Rackelmann
Praxis in Berlin & Potsdam
Stubenrauchstr. 15
12161 Berlin
030 - 854 093 44
www.michaela-rackelmann.de

Eva Hentschel, evahentschel.de,
Berlin/Kleinmachnow.

Dipl.-Psych. Stefanie Schmidt
- Psychologische Psychotherapeutin -
Berliner Straße 35
61118 Bad Vilbel
Tel. 0176 / 96 286 785
www.psychotherapie-bad-vilbel.de

Dr. Beatrice Wagner
Wenzberg 17, 82057 Icking (bei München)
www.beatrice-wagner.de

Andrea Kasper & Georg Schallenberg
Heilpraktikerpraxis für Paartherapie & Einzeltherapie
www.paartherapie-psychotherapie.de
Schulstr. 16, 54570 Hohenfels-Essingen (Nähe Gerolstein, Daun)
und
Kartäuserhof 30a, 50678 Köln

Diana Sterzig
<https://www.gehaltenwerden.de>

[Laura Bolardi - Braunschweig](http://laurabolardi.de/)
<https://laurabolardi.de/>

WIEN

[Sandra Teml-Jetter](http://www.wertschaetzungszone.at)
Preysinggasse 31/19, 1150 Wien
www.wertschaetzungszone.at