

# Alles neu macht der Mai

Sabine Jantzer-Schmidt  
Paartherapeutin & Beziehungskoach

© 2019 | Sabine Jantzer-Schmidt

Diesen und viele weitere Artikel finden Sie in unserem Blogmagazin

## **LIEBESERKLÄRUNGEN.**

<https://www.sjs-beratung.de/blog-liebeserklarungen/>

Oliver Schmidt & Sabine Jantzer-Schmidt | [PRAXIS AN DEN SAUMSEEN](#) | Hohleischweg 5 | 76189 Karlsruhe |  
**+49 721 98 61 54 50** | [info@sjs-beratung.de](mailto:info@sjs-beratung.de)

[Paartherapie](#) | [Eheberatung](#) | [Paarberatung](#) | [Beziehungskoaching](#) | [Empowerment Coachings](#) | [Single Coaching](#) | [Trennungsbegleitung](#) |  
[Sexualtherapie](#) | [Mediation nach dem Mediationsgesetz](#) | Psychotherapie nach dem Heilpraktikergesetz | Supervision | Vorträge | Seminare

## **Ich möchte mit Ihnen meine Gedanken zum Thema Kongruenz teilen.**

Ich meine tatsächlich Kon**GRU**enz, nicht Kon**KU**rrenz. Konkurrenz ist natürlich auch ein spannendes Thema, über das ich gerne mal mit Ihnen sprechen möchte - nur eben nicht heute.

Heute soll es um die Kongruenz, um die Echtheit und ihre Bedeutung in der Paartherapie gehen.

Wenn Sie wissen möchten,

- was sich hinter dem Begriff der Kongruenz verbirgt,
- warum ich Kongruenz als eine der wichtigsten Eigenschaften eines Paartherapeuten erachte und
- was das mit einem Kinderlied aus dem frühen 19. Jahrhundert, Turnschuhen und Stiletos zu tun hat,

dann nehmen Sie sich bitte fünf Minuten Zeit und lesen Sie unseren Blog.

## Inhalt

- [Prolog - Alles neu macht der Mai](#)
- [Kongruenz - was ist das?](#)
- [So sind wir wirklich!](#)
- [Mehr Echtheit wagen!](#)
- [Über die Autorin](#)
- [Lust auf noch mehr Liebeserklärungen?](#)

## Prolog - Alles neu macht der Mai

In der vergangenen Woche habe ich unter Hochdruck gearbeitet - und das, im wahrsten Sinne des Wortes! Und doch ganz anders, als Sie vermuten. Na, Sie werden gleich wissen, wie ich das meine.

Wenn der Frühling kommt, hält es mich nicht mehr im Haus. Dann muss ich raus in die Natur, genauer gesagt, dann zieht es mich in meinen Garten. 1818 komponierte Hermann Adam von Kamp das Kinderlied "Alles neu macht der Mai!" und damit die Hymne zu meinem derzeitigen Lebensmotto.

Im Frühling gibt es im Garten naturgemäß eine ganze Menge zu tun. Neben Muskel- und Willenskraft stehen mir dafür auch eine große Auswahl an Gerätschaften zur Verfügung. Alle sind nützlich, aber keines davon liebe ich so sehr wie meinen Hochdruckreiniger!

Die Arbeit mit ihm ist so erfüllend, dass ich regelrecht ins Schwärmen gerate, wenn ich davon erzähle. Ich sehe nicht nur sofort, was ich geschafft habe. - Selbstwirksamkeit pur! - Das monotone Geräusch und die gleichmäßigen Bewegungen stimulieren auch meine Gedanken. Für mich ist dieser Teil der Gartenarbeit eine meditative Übung mit der wunderbaren Möglichkeit, ungestört vor mich hin zu sinnieren.

# Kongruenz - was ist das?

Kongruenz, die

Wortart: Substantiv, feminin

Lautschrift: [kɔŋgʁu'ɛnts]

Bedeutung:

*in allen Punkten übereinstimmend, völlig gleich*

In den vergangenen drei Tage, in denen ich Hof, Terrasse und sonstige Flächen mit diesem Wunder der Technik bearbeitet und vom Schmutz, Staub und Moos des vergangenen Winters befreit habe, hatte ich also Gelegenheit, über Kongruenz und ihre Bedeutung für die Paartherapie nachzudenken.

Das Wort Kongruenz entspringt dem Lateinischen und bedeutet soviel wie Übereinstimmung oder Deckungsgleichheit. In der Mathematik sind zwei Figuren dann kongruent, wenn sie passungsgleich ineinander überführt werden können.

Aber auch in der Psychotherapie kommt der Kongruenz eine bedeutende Rolle zu. Dies dürfte in erster Linie auf den Begründer der Gesprächstherapie, Carl Rogers, zurückzuführen sein. Nach Rogers ist Kongruenz, neben Empathie und der bedingungslosen Akzeptanz des Klienten, ein elementarer Bestandteil der Grundhaltung des Therapeuten.

Gemeint ist damit die Echtheit, die Authentizität des Therapeuten, Beraters oder Coaches. In der Beziehung zwischen Paartherapeut und Klienten ist ein authentisches Auftreten Grundvoraussetzung für eine funktionale Kommunikation.

Oder, in einfachen Worten:

***„Gibt ein Paartherapeut vor, etwas anderes zu sein, als er ist, kann zwischen ihm und seinen Klienten keine funktionale Zusammenarbeit entstehen!“***

Sabine Jantzer-Schmidt

## So sind wir wirklich!

Vor ein paar Wochen hatte ich ein Gespräch mit einem Marketing-Experten. Er hatte sich unsere Website und unsere Social Media Posts angesehen und war zur Überzeugung gelangt, dass wir dringend ein neues Branding bräuchten. Vor allem unsere Fotos gefielen ihm gar nicht. "Das sind Schnappschüsse fürs Familienalbum." lautete sein vernichtendes Urteil. Wir präsentierten uns zu echt: Viel zu viel Turnschuh und Alltag und viel zu wenig Stiletto und Urlaubsatmosphäre.

Er zeigte mir Bilder seiner Kunden, wie er sie auch für uns im Kopf hatte. Da wurden Fäuste triumphierend in den Himmel gestreckt, Laptops am Strand auf den Knien balanciert, schon am Nachmittag Champagner geschlürft und über allem strahlte die Sonne am blauen Himmel und das Meer glitzerte verführerisch im Hintergrund.

Für einen Moment stellte ich mir vor, dass wir auf diesen Bildern wären und sofort war ich sehr glücklich und erleichtert! Ich musste nämlich keinen Moment darüber nachdenken, ob wir ein neues Branding brauchen. - Ich wusste sofort, dass das nicht nötig war!

## Mehr Echtheit wagen!

Oliver und ich wuppen hier gemeinsam einen Haushalt, drei Kinder, zwei Jobs und den ganz normalen Wahnsinn, den der Alltag einer großen Familie nun mal so mit sich bringt. Und nebenbei, fast schon mühelos, leben wir dabei seit dreißig Jahren eine glückliche, wundervolle, erfüllende, leidenschaftliche und harmonische Beziehung.

Unsere Bilder spiegeln das perfekt wieder. So sind wir wirklich! Und auch, wenn ich öfter flache Schuhe als Absätze trage: So bin ich! Das ist Kongruenz in Reinform! Wer uns als Paartherapeuten bucht, kann sich sicher sein: Wir leben, was wir vermitteln! Wir sind - durch und durch - echt! Unsere Ratschläge sind erprobt und sie funktionieren! Und das auch im Alltag und nicht nur dann, wenn die Sonne scheint. In diesem Sinne wünsche ich Ihnen eine gute Zeit bis zum nächsten Blog.

## Über die Autorin

Sabine Jantzer-Schmidt ist Heilpraktikerin für Psychotherapie (HeilprG), Systemische Beraterin, Paarcoach, Sexualtherapeutin, Lifecoach und Zertifizierte Mediatorin nach dem Mediationsgesetz. Ihr Spezialgebiet ist die Auswirkung von Suchtverhalten und Persönlichkeitsstörungen auf Beziehungen.

In Ihrer PRAXIS AN DEN SAUMSEEN verhilft sie, gemeinsam mit ihrem Mann Oliver Schmidt, Paaren und Singles zu einem erfüllten Beziehungsleben. Den Schwerpunkt ihrer Arbeit legen Oliver und Sabine auf Störungen in der Kommunikation, dem Beziehungsmanagement und der Sexualität.

Die beiden sind seit 30 Jahren ein Paar, verheiratet und haben drei Kinder.

## Lust auf noch mehr Liebeserklärungen?

Dann lesen Sie doch einfach weiter!

In unserem Blogmagazin sprechen wir über Kommunikation, Sexualität, Partnerschaft und Liebe. - Eben über alles, was Beziehungen ausmacht.

Schon jetzt stehen Ihnen gut zwei Dutzend spannende Artikel zur Verfügung und es werden immer mehr.

<https://www.sjs-beratung.de/blog-liebeseerklarungen/>