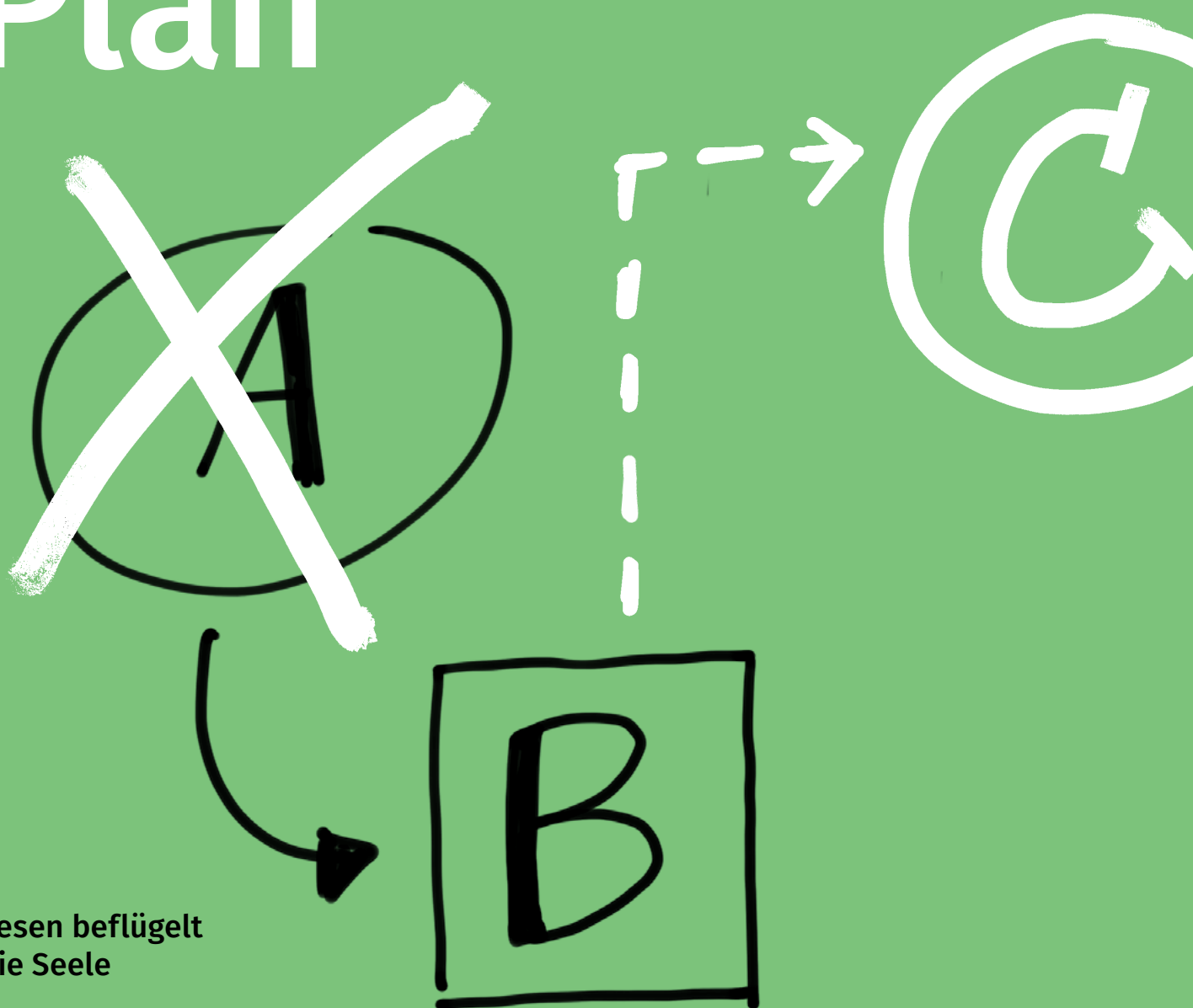


Plan



Lesen beflügelt
die Seele

Die Wellen reiten

Corona, Counseling
und der Blick in den
Spiegel ...

Editorial – Ein paar Gedanken zum Titelthema

counselingjournal.de

Alle Ausgaben unseres Journals finden Sie auf unserer Website bvppt.org

Liebe Kolleginnen und Kollegen, liebe Counselor!

Wie kommen wir in Bewegung, was motiviert uns? Oder anders gefragt: Welche Möhre vor der Nase lässt uns lostraben? Viele Counselor sind in ihrer Arbeit eng verwoben mit den Themen Motivation, Zielfindung, Planung konkreter Schritte... Und nun befinden wir selbst uns – ebenso wie viele andere Menschen – in einer Situation, in der auch die stabilste intrinsische Motivation ins Wanken kommen kann. Die Komplexität der aktuellen Situation ist kaum zu fassen. Auf der Suche nach befriedigenden Antworten bieten sich leider auch Quellen an, die vordergründig wissenschaftlichen Standards entsprechen, die sich aber bei genauerem Hinsehen entpuppen als geschickt platzierte und lancierte Fehlinformation. Wir kennen dies mittlerweile alle: Die Absage an Hygienemaßnahmen fällt beispielsweise darunter und als BVPPT-Vorstand beziehen wir hier klar Stellung im Sinne eines eindeutigen Votums für die Einhaltung der jeweils geltenden Pandemiemaßnahmen. Wie in unseren ethischen Richtlinien verankert, ist ein wichtiger Grundsatz der Schutz unserer Klientel. Zweifellos ist es streckenweise lästig, aber dazu gehört im Moment: Maske, Abstand, Händewaschen.

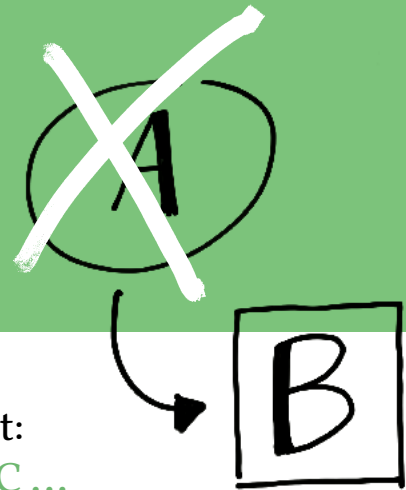
Diese Zeit stellt uns alle auf die Probe. Nicht nur vordergründig. Jeden Tag bietet sich die Gelegenheit, das eigene Standing immer wieder zu reflektieren, zu überprüfen. Angefangen bei der aktuellen Laune bis hin zur Positionierung zu tagesaktuellen Themen und hin zu grundsätzlichen Fragen zur inneren Haltung. Natürlich sind dies Auseinandersetzungen, die immer wieder mal auf der Tagesordnung von engagierten Counselorn stehen und manche BVPPT-Peergroup wird schon ganze Stunden und halbe Nächte mit der genauen Analyse verbracht haben, doch die aktuelle Situation fragt tatsächlich dauernd und immer nach!

Zur Entspannung sei dringend empfohlen, einen Blick in den Newsletter zu werfen: Viele Termine lassen sich gut nutzen, um einfach mal wieder ins Gespräch zu kommen und andere Counselor zu sehen.

Ganz entspannt digital! Wir sehen uns!
Herzlichst,

Christina Pollmann BVPPT Vorstand

Inhalt



- 2 Ein paar Gedanken zum Thema

Berufspolitisches

- 4 **Neues aus unserem Dachverband**
Deutsche Gesellschaft für Beratung
(DGfB) e. V.
- 5 **BVPPT Ländervertretung Österreich**
Psychosoziale Prävention
durch Counseling vor Ort
- 5 **BVPPT Ländervertretung Luxemburg**
Thementag Luxemburg
am 12. Juni 2021 ONLINE!

Zu Besuch bei ...

- 6 ... **Cornelia Weitekamp**
Bündnis 90/Die Grünen in Köln
- 7 ... **Stéphane Konlack**
in Yaounde, Kamerun
- 7 **Anmerkung über die Zukunft
des Counseling**

- 8 **Neues aus dem Verbandsleben**

Tools

- 9 **Die VAKOG-Methode**
- 10 **Lesen beflügelt die Seele**

Schwerpunkt: Plan A > B > C ...

- 14 **Die Wellen reiten**
- 17 **Das Geschenk der Zeit**
- 20 **Von der Hürde zur Chance ...**
- 24 **Kleine Studie zum Thema Sicherheit
und Unsicherheit beim Aufwachen**
- 26 **Unsere Begegnung mit Diversität
im Counseling**
- 32 **„Die Pandemie, ein Auslöser für ...“**
- 36 **Herausforderungen meistern im Angesicht
von Kränkungen und Vertrauensmissbrauch**
- 40 **Ein Schneckenhaus als Refugium ...**
- 44 **Corona, Counseling und
der Blick in den Spiegel ...**
-
- 48 **Graduierungen**
- 49 **Buchbesprechungen**
- 55 **Impressum**
- 56 **Kooperationspartner**

Neues aus unserem Dachverband



MIND FULL

Deutsche Gesellschaft
für Beratung (DGfB) e.V.
www.dachverband-beratung.de

DQR/EQR: Entwicklung des Qualifikationsrahmens

Die Mitgliedsverbände der DGfB, somit auch der BVPPT e.V. fördern ein Forschungsprojekt zur Entwicklung von Kompetenzstandards für Beraterinnen und Berater und übernehmen somit Verantwortung für die Erstellung des Qualifikationsrahmens „Beratung“ innerhalb des Deutschen Qualifikationsrahmens (DQR) (*wir berichteten im CJ Winter 2020*).

Die Ausschreibung des Forschungsauftrags ist seit Januar 2021 veröffentlicht und im Mai 2021 findet dazu das nächste Mitgliederverbändetreffen der DGfB statt. Weitere Informationen finden sich hier: www.dachverband-beratung.de

AG „Beratungspolitik und Interessenvertretung“

Auch in der AG „Beratungspolitik“ der DGfB wirkt der BVPPT durch sein Vorstandsmitglied Angela Keil, die das „Sprecherinnenmandat“ dieser AG innehat, aktiv mit (*wir berichteten im CJ Winter 2020*).

In Zusammenarbeit mit der AG richtete der Vorstand der DGfB nach den offenen Briefen an die relevanten Bundes- und Landesministerien (*siehe CJ Winter 2020*) einen Apell an den Pflegebeauftragten der Bundesregierung Herrn Andreas Westerfellhaus. In diesem bietet die DGfB auch Hilfe bei der professionellen Beratung in der Pflege an.

<https://dachverband-beratung.de/brief-an-den-pflegebeauftragten-der-bundesregierung/>

Der Vorstand und Mitglieder der AG nutzen aktiv Verbindungen zu Politiker*innen und nehmen persönliche Gespräche wahr mit dem Ziel, die DGfB weiter in den relevanten Kreisen bekannt zu machen, ihre Expertise anzubieten und ihre rechtzeitige Beteiligung für relevante Themen einzufordern.

Die AG setzt das Thema: „Mehr gute Beratung im Gesundheitswesen“ weiter fort. Es finden regelmäßige Expert*innenforen statt, indem sich von den Mitgliedsverbänden benannte Expert*innen zur aktuellen Situation austauschen und weitere Aktionen planen.

Aktuell plant die AG gemeinsam mit dem Vorstand im Zuge der Bundestagswahl am 16. Juni 2021 eine digitale Podiumsdiskussion mit bekannten Politiker*innen unterschiedlicher Parteien mit dem Titel: Gesellschaft in der Krise – Was kann Beratung?

Den ausführlichen Bericht über die Aktivitäten der DGfB findet sich im BVPPT-Vorstandsbericht für die Mitgliederversammlung 2021 auf der BVPPT-Homepage im Mitgliederbereich: www.bvppt.org

Weitere Informationen zur DGfB geben:

Dagmar Lumma d.lumma@bvppt.de
Angela Keil a.keil@bvppt.org

Ländervertretung Österreich

Psychosoziale Prävention durch Counseling vor Ort

Schon über ein Jahr zeigt uns eine Pandemie weltweit Grenzen unseres „Miteinanders“ auf. Viele Expertinnen und Experten verweisen auf mögliche psychosoziale Defizite. Zuwachsraten werden prognostiziert. Beraterstäbe werden eingerichtet.

In diesen Zeiten von Veränderungen, ist es wichtig, innerlich ausgeglichen zu sein. Es ist die Voraussetzung, um wirklich erfolgreich sein zu können. In Familien, Betrieben und in Vereinen usw. braucht es jetzt professionelle Unterstützung in der Prävention.

Mit diesen Zeilen möchte der Verfasser auf die große Möglichkeit der flächendeckenden Einbeziehung von Counseloren verweisen.

Counselor, Psychologische Beraterinnen und Berater sollen dabei helfen, die richtigen Maßnahmen für die unterschiedlichsten Lebensbereiche zu setzen. Die Beratungsfelder der psychologischen Beratung sind vielfältig und werden auf den Webseiten *lebensberater.at* umfangreich beschrieben. Genau diese flächendeckende, verfügbare und kostengünstige Beratung, kann die Themen rund um die Pandemie verbessern.

Miteinander einfach leichter Leben, auch in diesen Zeiten

Die psychologischen BeraterInnen der BVPPT Austria Gruppe verweisen auf die Möglichkeit, erste Maßnahmen in Form von „Clearing Gesprächen“ in Anspruch zu nehmen. Verteilt auf ganz Österreich sind Beratungen direkt vor Ort zu bekommen.

In Österreich stehen die Lebens- und SozialberaterInnen, sowie die Counselor vom BVPPT Austria, die nach dem Gesetz eine regulierte, geprüfte und umfangreiche langjährige Ausbildung haben, für Beratungen zur Verfügung.

Ein sehr großes Netzwerk mit viel Erfahrung steht bereit. Unter www.lebensberater.at und www.bvppt.org im Bereich Mitglieder finden Sie eine große Auswahl für Ihre professionelle persönliche Unterstützung.

Viktor Andreas Koch, Grieskirchen

Ländervertretung Luxemburg

Thementag Luxemburg am 12. Juni 2021 ONLINE!

Seit der Ankündigung „**Counseling trifft Züricher Ressourcen Modell („ZRM“)**“ im Herbst 2019 und trotz des Verschiebens in 2020 scheint das Interesse noch immer groß zu sein, was bei den verschiedenen virtuellen Begegnungen mit den Kolleg*innen spürbar war.

Angesichts der Unwägbarkeit von länderübergreifenden Reise- und Begegnungs-Bedingungen und im Hinblick auf persönliche Schutzbedürfnisse halten wir einen Online-Thementag für angebracht.

Die Gastrednerin, Frau Silke Weinig, ist so flexibel, ihr Wissen auch in einem Zoom-Treffen an Interessierte weiterzugeben und dank des nun schon seit letztem Jahr erprobten virtuellen Miteinanders der BVPPT-Counselor, sollte diese „neue“ Variante von Lernen und Netzwerken auch hier Platz haben.

Das Thema Selbstmanagement ist aktueller denn je und das Warten und Stillhalten sollte schließlich belohnt werden.

Und – wer weiß – vielleicht lockt das Motto:
„Lieber ONLINE als überhaupt keinen Kontakt!“
auch die Technik-Skeptiker in den virtuellen Raum!

In diesem Sinne,
auf bald,
Christel Klapper

Zu Besuch bei ...



... Cornelia Weitekamp

Bündnis 90 / Die Grünen in Köln

Unser Treffen mit der im vergangenen September zur Bezirksbürgermeisterin des Stadtbezirkes Köln-Lindenthal gewählten Cornelia Weitekamp, findet corona-angepasst digital statt. Wie auch bereits der erste Kontakt zu ihr, als der Ökumenische Neujahrsempfang in Sülz/Klettenberg nur als Stream durchgeführt werden konnte.

Damals hatte uns Frau Weitekamps visionsstarke Formulierung, sich für eine lebens- und liebenswerte Stadt einsetzen zu wollen, direkt sehr angesprochen. Im Interview befragen wir sie deshalb zuerst nach den diesbezüglichen konkreten Zielen. Der politische Background der neuen Grünen im Bezirksrathaus Lindenthal wird direkt deutlich. Die schwierige Verkehrssituation steht an erster Stelle. Mobilität ist das Stichwort, dazu gehören die Verbesserung des Öffentlichen Nahverkehrs sowie der Ausbau von Radwegen. „Die Stadt erstickt an PKWs und alles wird zugesperrt. Dieser Platz fehlt allen anderen, die sich in der Stadt bewegen möchten.“ Zweites nennt sie die Verbesserung des Stadtbildes: weg vom Zubetonieren, hin zu deutlich mehr Grün und Bäumen. Als weiteres dringendes Anliegen hat Frau Weitekamp die Kölner Geschäftskultur im Blick. Sie kritisiert, dass Inhabergeführte Geschäfte extrem in den Hintergrund gerückt wurden und das Stadtbild der Großstädte durch größtenteils identische Geschäftsketten geprägt wird. Um Vielfalt zu wahren, müssen genau diese inhabergeführten Geschäfte lokal gestützt werden.

Unsere Frage danach, was möglicherweise aus der Pandemie zu lernen sein könnte, lässt die aus dem Ruhrgebiet stammende Wahlkölnerin eher ratlos werden. Sie nimmt zwar einen verstärkten Radverkehr wahr, auch nachbarschaftliche Solidarität und hofft darauf, dass die Menschen auch in Zukunft mit weniger Konsum zufrieden sein werden. Ansonsten äußert Cornelia Weitekamp sich zu dieser Frage nicht sehr optimistisch.

Uns Counselor leiten Visionen, die besonders in Krisensituationen unverzichtbar sind: So stellen wir Frau Weitekamp eine unserer Visionen vor: so wie Menschen zur Gesunderhaltung Sport und Bewegung tätigen und dafür selbstverständlich zum Yogatraining, ins Sportstudio oder zu Sportvereinen gehen, so selbstverständlich sollte das Nutzen von Counseling in allen Lebenslagen werden. Als Bürger*in mache ich nicht nur das Sportabzeichen, sondern reflektiere mit professioneller Unterstützung eines Counselors mein Leben, nicht nur in Krisensituationen. Und für dieses Handeln erhalte ich von der Krankenkasse ebenso Bonuspunkte wie für meine Sportaktivitäten – Bonuspunkte für meine Gesundheitsprävention und neben dem Sportabzeichen das „Counseling-Abzeichen“. Frau Weitekamp hört interessiert zu und empfiehlt uns auf Nachfrage als weitere Ansprechpartner*innen die themenspezifischen Ausschüsse und Gremien der Stadt Köln, z. B. den Gesundheitsausschuss.

Unsere Abschlussfrage, wie sieht ihr „Wunsch-Köln“ in zehn Jahren aus, beantwortet Frau Weitekamp so: „Hoffentlich so, wie zu Beginn beschrieben. Und außerdem, wünsche ich mir, dass wir mehr miteinander ins Gespräch kommen. Dass wir gemeinsam zurückblicken auf die Entwicklungen und sagen können: Das haben wir zusammen geschafft!“

Mit diesem Interview haben wir den Counseling-Begriff ein weiteres Mal in die Welt getragen. Denn unsere Visionen für eine lebens- und liebenswerte Stadt und weit darüber hinaus treiben uns weiter positiv an.

Angela Keil Vorstand BVPPT

Uta Stinshoff Redaktion CounselingJournal

... Stéphane Konlack in Yaoundé, Kamerun

Innerhalb des BVPPT-Vorstands haben wir unsere Zusammenarbeit seit dem vergangenen Jahr ein wenig neu organisiert und unsere Vorstandsarbeit stärker digital ausgerichtet, da ich als Vorstandsmitglied seit Dezember 2020 meine Tätigkeit als pädagogische Expertin am Goethe-Institut Kamerun aufgenommen habe. Hier ein kurzer Eindruck aus meinem dortigen Arbeitskontext.

Anmerkung über die Zukunft des Counseling

Am 23. April 2021 fand im Rahmen des Counseling Awareness Month (Counseling-Bewusstheits-Monat) ein Webinar der Amerikanischen Counseling Gesellschaft ACA statt, moderiert von Rachel McCrickard – mit Rufus Tony Spann, PhD, LPC und Richard Yep vom Vorstand der ACA. Das Ganze war so angelegt, dass die Drei untereinander Themen diskutierten und alle Teilnehmer*innen parallel dazu „chatten“ konnten, und das wurde sehr rege wahrgenommen. Themen waren „Self-Care, Pandemie und BIPOC“, also Selbstschutz, Pandemie und „Schwarze, indigene und farbige Menschen“: Black, Indigenous, People of Color, also Migranten, die aus anderen Ländern die USA aufsuchen.

Das Motto des Webinars lautete:
Wir müssen kreativ sein und für uns selbst sorgen. Fangen wir heute damit an. Siehe auch www.counselingcompact.org

Was wir dazu benötigen: Talent, Trust in collaboration, Vertrauen in die Zusammenarbeit und Zuversicht, dass es gelingen wird mit der Zukunft des Counseling.

Dr. Klaus Lumma

Zu Besuch bei Stéphane Konlack in Kamerun

Stéphane Konlack ist Ehemann, Vater dreier Söhne, Deutschlehrer und ausgebildeter Fortbildner. Er arbeitet als Lehrkraft in einer öffentlichen Schule rund 150 Kilometer von Yaoundé entfernt und ist in dieser Funktion auch am Goethe-Institut in Yaoundé in Kamerun tätig. Hier gibt es ebenfalls den Bereich der Bildungskooperation Deutsch, der landesweit Projekte und Veranstaltungen für Schüler*innen sowie Fortbildungen für Lehrkräfte organisiert. In der Bildungskooperation arbeiten Stéphane und ich als Kolleg*innen zusammen.

Welche Rolle spielt dabei das Counseling?

Sowohl in der Arbeit mit den Schüler*innen als auch mit den Lehrkräften und den Schulen nehmen Beratung, Mediation, Supervision und auch Konfliktmanagement für uns eine bedeutende Rolle ein. Zudem bildet gerade in interkulturellen Begegnungen, sei es digital oder auch in Präsenz, eine wertschätzende Haltung und eine diskriminierungssensible Begleitung eine notwendige Grundlage. Die Themen Rassismus, Kolonialismus und Weißsein sind dabei allgegenwärtig.

In der Kameruner Gesellschaft gibt es insgesamt betrachtet nur wenige öffentliche Beratungsinstitutionen. Wie aber regelt eine Gesellschaft Herausforderungen, Probleme und Konflikte, die im zwischenmenschlichen Bereich auftreten? Neben den religiösen Einrichtungen kommt in diesem Zusammenhang dem Familien- und Freundeskreis eine große Bedeutung zu und so lerne ich hier durch meinen Kollegen noch einmal ganz andere Rituale und Settings kennen. Zwei davon finde ich besonders erwähnenswert: Zum einen bilden die gegenseitige Wertschätzung, die Bindung und ein starkes Zusammengehörigkeitsgefühl eine wesentliche Grundlage für das sich anschließende Gespräch. Zum anderen ist die Zeit in einem Beratungsgespräch elastisch, es gibt keine zeitliche Begrenzung und es gibt Raum für Denkpausen bei allen Beteiligten. Soweit ein kurzer Besuch in Yaoundé!

Kirsten Böttger BVPPT Vorstand

Neues aus dem Verbandsleben

Deutsche Gesellschaft
für Beratung (DGfB) e.V.

• Infos •

Neuigkeiten, Fotos,
weitere Termine
und Texte unter
bvppt.org

Protokoll der Online- Mitgliederversammlung am 14. Mai 2021

im Mitgliederbereich auf
der BVPPT-Seite bvppt.org

Visitenkarten für BVPPT-Mitglieder

über bvppt.org
schnell und komfortabel zu bestellen

Interne Öffentlichkeitsarbeit

Uns als Vorstand ist wichtig, sowohl unsere Mitglieder regelmäßig zu informieren als auch Kontakt mit unseren Mitgliedern zu pflegen. Schon seit Ende 2019 verschicken wir regelmäßig BVPPT-Newsletter über E-Mail, die wichtige und interessante Informationen enthalten.

Ebenso aktualisieren wir unsere Homepage ständig, gerade in der heutigen herausfordernden Zeit. Es lohnt sich, vorbei zu schauen und zu lesen.

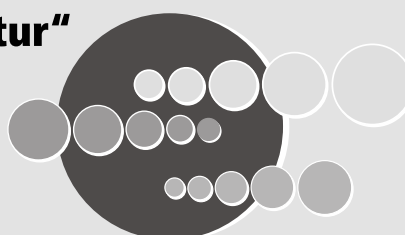
Und selbstverständlich stehen wir für unsere Mitglieder per E-Mail oder Telefon gerne zur Verfügung.

Der BVPPT-Vorstand

„Präsenz und Neugierde - Qualitäten für eine innovative Kultur“

Achtsamkeit - die Schlüsselkompetenz
für die innere Transformation

Referentin: Liane Stephan



34. JAHRESTAGUNG
04.11. bis 06.11.2021
Donnerstag bis Samstag

INFO & ANMELDUNG:
www.bvppt.org

TAGUNGSORT:
Tagungshotel Eifelkern
Monschauer Str. 5
D - 53937 Schleiden

KONTAKT:
BVPPT
Schubbendenweg 4
D-52249 Eschweiler
Tel.: 02403 839059
Email: kontakt@bvppt.org
www.bvppt.org

„Die VAKOG-Methode“



In meiner Arbeit als Coach entdecke ich immer wieder, dass die Kunden bzw. Klienten bzw., wie es im Coaching Kontext lautet, der/die Coachee, bei der Benennung ihrer Anliegen und Fragen wie vor einem großen, unüberwindbaren Berg stehen und nicht wissen, wie sie über den Berg auf die andere Seite kommen sollen. Das „Problem“ bzw. die Anforderungen scheinen so groß zu sein, dass sie unüberwindbar scheinen. An dieser Stelle ist dann der Coach gefragt und nicht selten ist damit verbunden der unausgesprochene Wunsch, doch „die Lösung“ für das „Problem“ parat zu haben.

Dabei tragen die „Coachees“ doch schon längst „ihre“ Lösungen in sich. Die manchmal verdeckten und auch versteckten Ressourcen oder auch Kompetenzen genannt.

Innerhalb meiner NLP-Ausbildung (NLP steht für Neuro Linguistisches Programmieren, eine Methode, die in den 1970er-Jahren von John Grinder und Richard Bandler geprägt wurde), die ich 2019 in einer „Auszeit“ auf Kuba über das zuständige Seminar in Regensburg machen durfte, bekam für mich der Zugang über den Kontakt zum „Kunden“ nochmal eine neue Bedeutung. Es geht darum, gut mit anderen im Kontakt zu sein und zu kommunizieren sowie die Ressourcen wahrzunehmen und zu nutzen.

Letzteres darf ich auf das beziehen, was ich anfangs mit den unentdeckten Ressourcen im Coachee meinte. Denn im Herausarbeiten der für den Coachee typischen Kompetenzen bzw. Ressourcen, die er/sie schon mitbringt, hilft die sog. VAKOG-Methode ungemein.

VAKOG – das steht für die unterschiedlichen Sinne des Menschen:

V = Visuell
A = Auditiv
K = Kinästhetisch
O = Olfaktorisch
G = Gustatorisch

Die VAKOG-Methode zielt auf letzteres ab. Der Coachee wird durch den Coach angeleitet durch alle fünf Sinneswahrnehmungen geführt z. B. mit folgenden einleitenden Worten: „Suche dir eine Situation, in der du entspannt warst ... Mache eine Zeitreise dorthin ... so als wäre das jetzt ...“

V: Was siehst du ... (Wer, was, wie?)

A: Was hörst du ... (Was, wie klingt das?)

K: Was fühlst du in dir ... um dich ... wie fühlt sich das an?

O: Vielleicht kannst du sogar etwas riechen? ...

G: oder schmecken ...

Wichtig ist bei dieser Methode, dem Coachee Zeit zum Genießen zu lassen und dabei vollkommen einzutauchen in seine innere Welt.

Der Zugang über das Sehen, Hören, Fühlen, Riechen und Schmecken (VAKOG) lässt den Coachee intensiv die eigenen Ressourcen aus Vergangenheit und Gegenwart spüren, und zwar sowohl über den Intellekt als auch über die Gefühle und Wahrnehmungen.

Das Herausarbeiten und Stärken und Implementieren von diesen Ressourcen hilft ungemein im Weitergehen bei der Identifizierung mit dem Inneren Coach. Denn dieser kann auf alle diese Ressourcen, die er in seiner Vergangenheit bereits schon genutzt hat, zurückgreifen und diese einsetzen in seinem „Inneren Orchester“.

Die VAKOG-Methode hilft zur Vertiefung und Verankerung. Das, was ich in mir trage an Kompetenzen und Möglichkeiten, darf sich im positiven Sinne festsetzen. Die VAKOG-Methode hilft vor allem dem eher durch den Intellekt gesteuerten Menschen, der gerne auf Worte zurückgreift, ungemein, durch die Gefühlswelt des Coachee Kontakt zu bekommen und sich über dieses entstandene Gefühl hinein zu fühlen, sozusagen eins zu werden mit der Gefühlswelt des Coachee.

Wenn ich auf die Abkürzung NLP schaue, fallen unter den Oberbegriff NEURO die Begriffe wie: Wahrnehmen, abspeichern, erinnern mit allen Sinnen.

Wolfgang Pütz

Counselor grad. BVPPT
 Supervisor und Coach

Lesen beflügelt die Seele

Wir alle haben – sei es bewusst oder unbewusst – schon einmal die Erfahrung gemacht, dass uns ein gelesenes Buch nachhaltig bewegt. Lesen als Therapie?

Ein dicker Roman, der Kindheitserinnerungen wachruft, ein Gedicht, das uns Trost spendet, ein Sachbuch, das uns den lang ersehnten Anstoß gibt, endlich etwas in Angriff zu nehmen oder ein Bilderbuch, das uns Mut macht. Manchmal hinterlässt ein Text auch einfach nur ein gutes Gefühl, das sich nicht näher beschreiben lässt und dennoch etwas in unserer aktuellen Lebenssituation verändert. Bei der Palette an Gefühlen und Buchgenres könnte diese Aufzählung endlos weitergehen. Um es auf den Punkt zu bringen: dass Lesen einen therapeutischen Effekt haben kann, bleibt spätestens seit Erforschung der Bibliothherapie nicht mehr nur reine Mutmaßung, sondern taucht ebenso in einem wissenschaftlichen Kontext auf.

Um es auf den Punkt zu bringen: dass Lesen einen therapeutischen Effekt haben kann, bleibt spätestens seit Erforschung der Bibliothherapie nicht mehr nur reine Mutmaßung, sondern taucht ebenso in einem wissenschaftlichen Kontext auf.

Während die Bibliothherapie in Amerika oder Skandinavien schon weit verbreitet ist, findet sie, vorangetrieben durch Hilarion Petzold und Ilse Orth, auch bei uns in Deutschland immer mehr Gebrauch. „Es ist nicht nur der heilkundlich-klinische Bereich, den wir damit meinen, sondern im Verständnis der alten Griechen auch ‚dienen, pflegen, heilen‘ – therapeia. Und damit ist es ein ganz weiter Begriff, der nicht

zuletzt auch die Gesunderhaltung des Menschen zum Inhalt hat“, so der Poesie- und Bibliotherapeut Alexander Wilhelm. Die Bibliothherapie, die primär das Lesen von fremden Texten meint, ist häufig mit der Poesietherapie kombiniert, welche das Verfassen und Arbeiten mit eigenen literarischen Texten einbezieht.

Als Grundschullehrerin lese ich meinen Schüler*innen häufig vor. Vor allem Bilderbücher finden bei den Kindern immer großen Anklang und bieten zahlreiche Erzähl- und Schreibanlässe. Während meiner Ausbildung zum Counselor in der Fachrichtung Systemische Therapie und Beratung fiel mir auf, dass Bilderbücher auch in Beratungssettings genutzt werden können. Kindern fällt es häufig schwer, Zugang zu ihren eigenen Gefühlen zu bekommen. Dies äußert sich meist darin, dass sie Gefühle nicht zuordnen oder in Worte fassen können. Hingegen bemerken Kinder an ihren körperlichen Reaktionen, dass sich gefühlsmäßig etwas verändert hat (z.B. Grummeln im Bauch, roter Kopf, Enge im Hals usw.).

Ich habe die Erfahrung gemacht, dass gerade in Zeiten der Pandemie und dem damit einhergehenden Homeschooling viele ungeahnte Gefühle auftauchen und bewältigt werden wollen.

„Ich schaffe es nicht, mich an meinen Schreibtisch zu setzen. Wie überwinde ich meinen inneren Schweinehund?“

„Die Tage sind so lang. Was kann ich gegen Langeweile tun und trotz ständigem zu Hause bleiben, schöne Dinge erleben?“

„Ich vermisse meine Klasse und meine Freunde. Wie komme ich mit dem Alleinsein zurecht?“

sind nur einige Fragen, die viele Kinder derzeit begleiten. Aber was für Gefühle stecken eigentlich dahinter? Und wie kann ein Kind zunächst eine Verbindung zu den eigenen Gefühlen aufbauen und im Weiteren auch einen förderlichen Umgang mit diesen finden?



Die Methode der Externalisierung,

die ein Problem unabhängig vom Klienten betrachtet, bietet dazu einen spielerischen und phantasievollen Zugang und wurde ursprünglich vom australischen Familientherapeut Michael White in der Arbeit mit Kindern entwickelt.

Exemplarisch wird im Folgenden eine Möglichkeit beschrieben, wie Externalisierung auf Grundlage eines Bilderbuches konkret umgesetzt werden kann. Im Bilderbuch „Gebrauchsanleitung gegen Traurigkeit“ von Eva Eland nimmt die Traurigkeit Gestalt an. Die Autorin richtet sich direkt an den/die Leser*in, was eine Identifizierung erleichtert. Analog zum Verlauf der Geschichte kann eine Externalisierung schrittweise angeleitet werden.

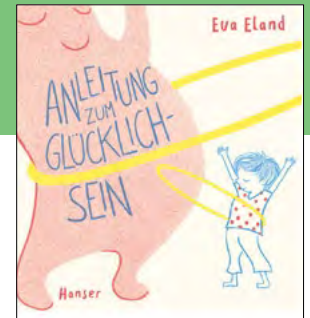
Die Geschichte beschreibt zu Beginn, wie die Traurigkeit dir überall hin folgt, dir die Luft zum Atmen nimmt und du rein gar nichts tun kannst, um sie loszuwerden. Im Gegenteil, versuchst du sie wegzusperrn, scheint es so, als wärst du selbst die Traurigkeit. An dieser Stelle kann das Kind danach gefragt werden, ob es das Beschriebene auch schon einmal erlebt hat und es vielleicht einer bestimmten Situation zuordnen kann.

Als Nächstes soll das Kind seiner Traurigkeit über die körperlichen Empfindungen näherkommen und diese lokalisieren. (Schließe die Augen: Wenn du an die eben genannte Situation zurückdenkst, wo in deinem Körper hast du die Traurigkeit (damals) gespürt?). Meiner Erfahrung nach, nennen Kinder zunächst nur die Körperstelle (z. B. im Bauch, im Kopf, im Hals, in den Beinen usw.). Vorbereitend auf eine Externalisierung kann erweiternd gefragt werden, wie sie die Körpersensationen noch näher beschreiben können (z. B. Grummeln im Bauch, Enge im Hals, Stechen im Kopf, Schwere in den Beinen). Damit die zu externalisierende Traurigkeit

vielleicht schon erste Gestalt annimmt, können zudem Metaphern helfen, um das Körpergefühl noch lebendiger werden zu lassen (z. B. Kloß im Hals, Blitze im Kopf, Blei in den Beinen usw.).

Auf Grundlage der genannten Körpersensationen wird das Kind durch konkrete Fragen und Impulse im Weiteren dazu angeregt, das Gefühl immer mehr Gestalt annehmen zu lassen. (Wenn das Grummeln im Bauch/ der Kloß im Hals/ die Blitze in deinem Kopf ein Aussehen bekommen würden, wie wäre das? Was für eine Farbe hätte es – eine dunkle/ knallige oder eine pastellfarbene? Wie würde es sich anfühlen – weich mit Fell, glatt, nass, oder trocken? Hätte es ein Gesicht? Würde es eher einem Tier oder einem Menschen ähnlich sehen? Oder vielleicht wie ein Fantasiewesen? Hätte es Arme oder Beine? Hätte es besondere Merkmale – vielleicht einen Hut, eine Brille oder einen Rucksack?). Die eigene Traurigkeit kann im Anschluss daran entweder detailliert beschrieben werden oder auch visuell Gestalt annehmen, indem sie gemalt oder sogar gebastelt wird. Darüber hinaus kann das Kind seiner Traurigkeit auch einen Namen geben.

Im Buch wird nun im Weiteren vorgeschlagen, sich der Traurigkeit angstfrei zu nähern. Dazu werden Aktivitäten aufgeführt, die gemeinsam mit der Traurigkeit unternommen werden können. Das Kind kann im Folgenden, eigene ihm wohltuende Aktivitäten nennen, womit ihm vielleicht schon vorhandene Bewältigungsstrategien bewusst werden oder es wird durch den Counselor ermutigt, neue auszuprobieren. (Welche Aktivitäten tun dir gut und lassen dich besser fühlen? Was verändert sich in deinem Körper, wenn du (das vom Kind genannte) machst? Wenn meine Traurigkeit mir begegnet, hilft es mir oft, etwas Kreatives zu machen, z. B. male oder stricke ich gerne. Kannst du dir vorstellen, so etwas auch mal auszuprobieren?).



Anhand der Bilderbücher zeigt sich, dass neben den Gefühlen auch Gedanken, Probleme oder Konflikte als Ausdruck eines dahinterstehenden Gefühls externalisiert werden können.

Über zirkuläre Fragetechniken kann dem Kind auch die Perspektive der Traurigkeit eröffnet werden [Was glaubst du, braucht XY (Name der Traurigkeit) wenn ihr euch begegnet? Hast du Ideen, was du tun kannst, damit es euch beiden gut geht?].

Letztlich geht es darum, die eigene Traurigkeit willkommen zu heißen, ohne

sie übermächtig werden zu lassen (Was kannst du tun, wenn XY dir mal wieder zu sehr auf die Pelle rückt? Wie könnte ein Deal aussehen, an den ihr euch beide haltet?). Die externalisierte Traurigkeit kann im weiteren Beratungsverlauf auch in anderen Kontexten immer wieder als Referenzpunkt dienen und aufgegriffen werden.

Die vorgestellte Methode lässt sich selbstverständlich auch auf andere Bücher und deren Thematiken übertragen. Als Pendant zum vorgestellten Buch eignet sich beispielsweise das Bilderbuch „Anleitung zum Glücklichsein“, um die kleinen Freuden in einem zurzeit trist erscheinenden Alltag wieder sichtbar zu machen und neu wertzuschätzen. „Oskar – der innere Schweinehund“ kann dabei helfen, in Verhandlung mit seinem eigenen inneren Schweinehund zu gehen. Mit dem Bilderbuch „Das kleine WIR“ können Schulklassen, Kindergartengruppen, Familien usw. ihr individuelles WIR-Gefühl kreieren und näher definieren. In dem Bilderbuch „Drin-Bleib-Monster: Alma hat coronafrei“ können Kinder Bekanntschaft mit dem „Drin-Bleib-Monster“ schließen

und einen Weg finden, sich mit ihrem eigenen Monster, das sie doch eigentlich davon abhält, nach draußen zu gehen und aufregende Abenteuer zu erleben, anzufreunden. Ähnlich ist es bei dem Buch „Wenn ein lila Nashorn kommt“, in dem die Traurigkeit und Einsamkeit der Protagonistin Daisy – ihre Eltern hören ihr nie zu und haben keine Zeit für sie – in Form eines lila Nashorns daherkommt, mit dem Daisy viele Abenteuer erlebt.

Anhand der Bilderbücher zeigt sich, dass neben den Gefühlen auch Gedanken, Probleme oder Konflikte als Ausdruck eines dahinterstehenden Gefühls externalisiert werden können.

Literatur

Eland, E.: Gebrauchsanleitung gegen Traurigkeit. Carl Hanser Verlag. 2019.

Ellmenreich, Maja (2019): Alexander Wilhelm über Bibliotherapie. Das richtige Buch zum richtigen Zeitpunkt, in: *deutschlandfunk.de*

https://www.deutschlandfunk.de/alexander-wilhelm-ueber-bibliotherapie-das-richtige-buch.691.de.html?dram:article_id=457348

letzter Zugriff: 4. April 2021.

Petzold, H. G. (Hrsg.) & Orth, I. (Hrsg.): Poesie und Therapie. Über die Heilkraft der Sprache. Poesietherapie, Bibliotherapie, Literarische Werkstätten. Aisthesis Verlag. 2005.

Schwing, R. & Fryszer, A.: Systemische Beratung und Familientherapie. Kurz, bündig, alltagstauglich. 5. Auflage. Göttingen. Vandenhoeck & Ruprecht. 2016. S. 75/76.

White, M. & Epston, D.: Die Zähmung der Monster. Der narrative Ansatz in der Familientherapie. 8. Auflage. Heidelberg. Carl-Auer-Verlag. 2020.

Spektrum der Mediation



Nun mag die Frage aufkommen: Kann die Methode auch bei erwachsenen Klienten angewendet werden? Ich plädiere definitiv für einen Versuch. Schließlich sind unsere Gefühle, egal ob diejenigen von Kindern oder Erwachsenen, in ihrer Essenz gleich und wenn ein Buch die Kraft hat, Seelen zu trösten, Mut zu machen oder neue Inspirationen zu geben, dann sollten auch Erwachsene davon profitieren dürfen.

Svenja Scherrers

*1984

Counselor (i. A.) am IHP,
Systemische Therapie und Beratung
Studium: Anglistik, Germanistik
und Erziehungswissenschaften
Grundschullehrerin

Weitere genannte Bilderbücher

Eva Eland:

Anleitung zum Glücklichsein

Reinhard Ammer & Natalia Żurakowska:

Oskar – der innere Schweinehund

Daniela Kunkel:

Das kleine WIR (in der Reihe ebenfalls erschienen: Das kleine WIR in der Schule, Das kleine WIR im Kindergarten und Das kleine WIR zu Hause)

Sophia M. Phildius & Claudia M. Müller:

Drin-Bleib-Monster – Alma hat coronafrei

Anna Kemp & Sara Ogilvie:

Wenn ein lila Nashorn kommt

Spektrum der Mediation, herausgegeben vom Bundesverband MEDIATION e.V., ist eine der ältesten Mediationszeitschriften. Die Beteiligung am und die Förderung des Diskurses zu den Themen Qualifizierung, Qualität, Standards und Praxis in der Mediation gehört zu den Hauptanliegen der Zeitschrift. Alle Mediationsfelder werden in Theorie und Praxis dargestellt und diskutiert. So richtet sich die Zeitschrift insbesondere an Expert*innen, Berater*innen und Dienstleister*innen aller Fachdisziplinen im Bereich Konfliktmanagement und verwandter Disziplinen wie Coaching, Supervision, Changemanagement, Personalführung, Politik, Rechtswesen oder Lehrwesen.



Spektrum der Mediation 83 Loslassen – Jetzt ist Schluss

64 Seiten • Geheftet • € 14,00

Jetzt abonnieren und 35% sparen!

Mit dem Code SDMCJ1 erhalten Sie das Abonnement mit einem Rabatt von 35% im ersten Jahr (d.h. 26,- € zzgl. 6,50 € Versandkosten in Deutschland bzw. 10,- € ins Ausland), danach zum regulären Preis von 40,- € zzgl. Versandkosten.

Walltorstr. 10 • 35390 Gießen

Tel. 0641-969978-18 • Fax 0641-969978-19

bestellung@psychosozial-verlag.de • www.psychosozial-verlag.de

Die Wellen reiten



Resilienz in Corona-Zeiten

„Du kannst die Wellen nicht stoppen, aber Du kannst lernen, auf ihnen zu reiten.“

Jon Kabat-Zinn

Als der Achtsamkeitslehrer Jon Kabat-Zinn dieses so bildhafte Zitat formulierte, war vom Coronavirus noch weit und breit nichts zu erahnen. Welche Relevanz hat dieser Satz heute, in einer Zeit, wo eine Krise, ausgelöst durch COVID-19 und seine Mutationen, uns alle herausfordert? Und mit welcher Haltung kann der Counselor in Krisenzeiten zum „Surflehrer“ werden?

Noch vor einem Jahr hätte es sich niemand träumen lassen, doch inzwischen ist die Corona-Krise mit all ihren Auswirkungen zur größten Herausforderung der Menschheitsgeschichte seit dem 2. Weltkrieg geworden. Sie erfasst nicht nur die gesamte Welt, inzwischen hat sie auch das Leben jedes Einzelnen gravierend verändert.

Im Chinesischen ist das Wort „Krise“ gleichgesetzt mit dem Begriff „Chance“.

Da sind die Kinder, die nicht mehr frei spielen können, die Schulkinder und Studenten, die isoliert voneinander an ihren Laptops lernen. Da sind Berufstätige, die vielerorts

um ihre Arbeitsplätze bangen, an ihre Grenzen kommen im Homeoffice und nachts nicht schlafen können, weil ihre Zukunft ungewiss ist. Und da sind die älteren Menschen, die zum Teil das Haus gar nicht mehr verlassen dürfen, da sie als die größte Risikogruppe am meisten gefährdet sind bei einer Infektion.

Für all diese Gruppen aber gilt: Das Ende der Krise ist nicht absehbar oder wenigstens der Zeitpunkt, ab dem wieder ein bisschen Normalität in unseren Alltag einzieht.

Was kann man tun um diese krisenhafte Zeit auf individueller Ebene gut zu durchstehen? Im Chinesischen ist das Wort „Krise“ gleichgesetzt mit dem Begriff „Chance“. Das heißt, dass ganz selbstverständlich davon auszugehen ist, dass in einer Krise auch immer eine Chance liegt.

Vor etwa einem halben Jahrhundert begannen sich Forscher mit dem Phänomen der geistigen Widerstandsfähigkeit zu beschäftigen und prägten dafür den Begriff der Resilienz. Der Begriff ist heutzutage in aller Munde, aber was genau bedeutet er?

Ursprünglich stammt der Begriff Resilienz aus der Physik und beschreibt die Fähigkeit eines Metalls nach einer Belastung oder Verbiegung in seine Ursprungsform zurückzukehren (vgl. Kleefeld 2018, S. 32). In der Biologie wird er für die Beschreibung von Arterien verwendet, wenn diese nach dem Zusammendrücken oder nach einer Dehnung elastisch in ihre ursprüngliche Form zurückfinden (vgl. Grossmann/Grossmann 2009, S. 29). In den letzten 60 Jahren hat der Begriff der Resilienz auch Einzug in die Psychologie und Pädagogik gehalten. Hier wurde er zuerst in der Kindertraumatologie benutzt, um die Widerstandsfähigkeit von Kindern zu beschreiben, die sich trotz schwieriger äußerer Lebensumstände psychisch und physisch gesund entwickelten (vgl. Görlich 2017, S. 203).

Pioniere der Resilienzforschung waren die Entwicklungspsychologin und Kulturanthropologin Emmy E. Werner, mit der bis heute für die Resilienzforschung relevanten Kauai-Studie (1955) und der Medizinsoziologe Aron Antonovsky mit dem Salutogenese-Konzept (1970).



Gemeinsam ist all diesen frühen Studien, dass sie Resilienz noch eher als ein zu schützendes Persönlichkeitsmerkmal ansahen, welches nach Abschluss der Kindheit nur noch schwer zu beeinflussen oder zu verändern sei.

Heute ist diese Sichtweise mehrfach widerlegt (vgl. Fäh 2010, S. 150–156). Es ist davon auszugehen, dass Resilienz in jedem Lebensalter gefördert und ausgebaut werden kann.

Resilienz kann demnach nicht verhindern, dass jemand in eine Krise kommt, sie ermöglicht ihm aber angemessen darauf zu reagieren und bestenfalls gereift, gestärkt und weiterentwickelt aus ihr hervor zu gehen.

Resilienz beschreibt demzufolge nicht eine starre, unveränderbare angeborene oder früh erworbene Fähigkeit, sie ist vielmehr ein interaktiver Prozess zwischen dem Individuum und seiner jeweiligen sich stetig wandelnden Umwelt.

Dabei ist das Bestreben des Individuums immer das, negative emotionale Zustände zu beenden, das eigene Systemverhalten aufrecht zu halten und sich

somit erfolgreich dem Stress durch die vorgegebenen Umweltbedingungen anpassen zu können (vgl. Kalisch 2017, S. 25f.).

Resilienz ist jedoch auch noch mehr als die Widerstandskraft gegen diese äußeren Stressoren. Sie bezeichnet auch die individuelle Weiterentwicklung und Reifung der Persönlichkeit, gerade in und durch Krisenzeiten (vgl. Kalisch 2017, S. 41).

Resilienz kann demnach nicht verhindern, dass jemand in eine Krise kommt, sie ermöglicht ihm aber angemessen darauf zu reagieren und bestenfalls gereift, gestärkt und weiterentwickelt aus ihr hervor zu gehen.

Dem zufolge geht es dann nicht mehr darum, in den Ursprungszustand, dem Zustand vor der Krise, zurückzukehren. Es geht vielmehr um eine möglichst positive Anpassung an eine neue Situation und um die persönliche Reifung, das Erreichen einer neuen Entwicklungsstufe.

Hierfür sehr hilfreich kann ein Perspektivwechsel sein – ein so genanntes „Re-framing“. Darunter versteht man, dass zum Beispiel die Situation, in der man sich befindet, in einen anderen Rahmen gesetzt wird, also praktisch aus einem neuen Blickwinkel betrachtet wird.

Damit ist etwas ganz anderes gemeint als blinde Schönfärberei. Es geht vielmehr darum, den Blick darauf zu lenken, was der derzeitigen krisenhaften Situation auch an Positivem abzugewinnen ist.

Auf die Corona-Pandemie bezogen, wären dies Antworten auf Fragen wie:

- Haben sich Werte verschoben?
- Haben zum Beispiel Freunde, Familie und der Ort des Zuhauses andere Gewichtungen in der krisenhaften Zeit bekommen?
- Konnten individuelle Ziele neu definiert werden?
- Wurden Ressourcen, die vorher als selbstverständlich galten – wie etwa soziale Netzwerke, Freunde, Kollegen und Familie neu betont und gewürdigt?

Viele meiner Klienten wurden durch die Corona-Krise auf die Frage nach dem Sinn ihres Lebens zurückgeworfen.

Was machen wir? Betäuben wir uns mit Ablenkung wie Netflix und Alkohol, oder (er)finden wir neue Zukunftsperspektiven?

Für den österreichischen Neurologen und Psychiater Viktor Frankl galt die Sinnsuche als das zutiefst Menschliche im Menschen. Die aus dieser Sinnsuche resultierende individuelle Resilienz war für ihn eher ein Nebenprodukt (vgl. Frankl 1997, S. 56 f.).

Die hohen Wellen, die in Krisen über uns hereinbrechen, können wir nicht stoppen. Sie fordern uns aber heraus, sich ihnen zu stellen und auf ihnen zu reiten wie auf einem Surfbrett – oder dies zu lernen.

Wenn uns das gelingt, werden wir gestärkt aus jeder Krise hervorgehen. Unsere Resilienz wird sich dadurch gefestigt und wir uns weiterentwickelt haben.

Steffi Kubik

*1971

Counselor grad. BVPPT, artCounseling

BA Soziale Arbeit

Heilpraktikerin/Psychotherapie

SchreibZeitfacilitator

Poesie-/Bibliotherapeutin

Traumatherapeutin

www.praxis-kubik.de

Literatur

Fäh, Markus (2010): Verbessert Psychotherapie die Moral? Inwiefern können grundlegende gesundheitsrelevante Lebensbewältigungseinstellungen durch psychologische Interventionen erworben bzw. verbessert werden? In: Wydler, Hans/Kolip, Petra/Abel.

Thomas (Hrsg.): Salutogenese und Kohärenzgefühl. Grundlagen, Empirie und Praxis eines gesundheitswissenschaftlichen Konzeptes. 4. Auflage. Weinheim & München: Juventa. S. 149–160.

Frankl, Viktor, E. (1997): Ärztliche Seelsorge. Grundlagen der Existenzanalyse und Existenzanalyse. 4. Auflage. Frankfurt am Main: Fischer

Grossmann, Klaus E./Grossmann, Karin (2009): „Resilienz“ – Skeptische Anmerkungen zu einem Begriff. In: Fooker, Insa/Zinnecker, Jürgen (Hrsg.): Trauma und Resilienz. Chancen und Risiken lebensgeschichtlicher Bewältigungen von belasteten Kindheiten. 2. Auflage. Weinheim & München: Juventa. S. 29–38.

Görlich, Harald (2017): Was Lebenskünstler richtig machen. Von Achtsamkeit bis Zufriedenheit. Stuttgart: Schattauer

Kalisch, Raffael (2017): Der resiliente Mensch. Wie wir Krisen erleben und bewältigen. Neuste Erkenntnisse aus Hirnforschung und Psychologie. München/Berlin: Berlin Verlag im Piper

Kleefeld, Esther (2018): Resilienz, Empowerment und Selbstorganisation geflüchteter Menschen. Stärkenorientierte Ansätze und professionelle Unterstützung. Göttingen: Vanderhoeck & Rupprecht

Das Geschenk der Zeit



Wie es anfang: Rente und Lockdown

Mitte letzten Jahres ging ich in „Ruhestand“. Endlich Zeit für die vielen Tätigkeiten, die ich für diese Lebensphase aufgespart habe! Reisen, Kultur, Geselligkeit gehören dazu. Dann kam der Lockdown, und ich befand mich mit der neu gewonnenen Zeit in einer kontaktarmen Situation. Ich beschloss, dieses „Geschenk der Zeit“ zu nutzen. Ich bin mir meiner privilegierten Situation bewusst. Mein Einkommen ist gesichert, ich habe keine Kinder zu versorgen, kein Homeschooling zu bewältigen.

Ich schaue mit wohlwollendem Blick auf das, was war, setze mich noch einmal auseinander, wo nötig, verzeihe mir und anderen, identifiziere und modifiziere eigene Verhaltensmuster mit mehr Abstand.

Ich genoss es, meinen Hobbys nachzugehen, doch es entwickelte sich bald das Gefühl, dass reine Freizeitgestaltung mir nicht genügen kann, dass da noch so etwas wie Sinn fehlt. So begab ich mich auf eine Reise der Selbstentwicklung, um mich mit der einschneidenden Veränderung in meinem Leben auseinanderzusetzen. Dabei ließ ich mich durch Julia Camerons „Der Weg

des Künstlers“ anleiten. Ich begann den Prozess mit dem Motto: Hinschauen, wo es weh tut und Verantwortung übernehmen. Ich richtete den Blick nach innen und auch nach außen.

Erneuerung

Angeregt durch: „SPIEGEL COACHING 1/2021, Neustart für mich“ habe ich meinen Prozess in Themenbereiche gegliedert. Diese sind eng miteinander verflochten. Aspekte aus dem einen bringen positive Effekte für andere. Alles zusammen empfinde ich als „Erfüllt leben“.

Biografiearbeit

ist mir durch meine Ausbildungen und meine Arbeit als LehrCounselor wohlvertraut. Das Leben aufräumen, nenne ich es diesmal. Wie in einem Haus einmaliges Ausmisten und Saubermachen nicht auf Dauer Ordnung schaffen, so ist es auch hier: Es bedarf der ständigen Pflege. Das Digitalisieren meiner alten Dias lädt ein, mich zu erinnern. Tagebücher, Terminkalender und Telefonate mit Freunden helfen dabei. Ich schaue mit wohlwollendem Blick auf das, was war, setze mich noch einmal auseinander, wo nötig, verzeihe mir und anderen, identifiziere und modifiziere eigene Verhaltensmuster mit mehr Abstand. Wenn es mir mal nicht gut geht, packe ich die Sachen weg, denn ich brauche einen sicheren Stand für diese Arbeit. Ich beginne meine Autobiografie zu schreiben, indem ich Fakten dokumentiere und eine Übersicht über die Phasen meines Lebens erstelle. Episoden, die aus Bildern, Erinnerungen und Gesprächen lebendig werden, füge ich ein. Diese Tätigkeit wird mich länger begleiten, sie führt zu einem Gefühl des Abrundens und macht den Weg frei für eine unbeschwerte Zukunft. Da meldet sich plötzlich ein Jugendfreund und schickt mir Bilder aus lang vergangenen Zeiten. „Zufällig“ ist dieser Freund ein Urban Sketcher und motiviert mich zu zeichnen.

Kreativität (weiter)entwickeln

Endlich habe ich Zeit, meine Mal- und Zeichenutensilien herauszuholen. Mir gefällt das Konzept der Urban Sketchers, die mit ihren Zeichnungen Geschichten aus der Umgebung erzählen und diese teilen. Da es Winter ist, zeichne ich zahlreiche Ansichten meiner Wohnung, positioniere mich an Plätzen, die ich noch nie vorher eingenommen habe, gewinne neue An- und Einsichten. Noch mehr gibt mir das Schreiben. Schreibend setze ich mich mit den auftauchenden Themen auseinander, und manche davon arbeite ich auf diese Weise über-

raschend zügig durch. Schreiben ergänzt das Reden mit Freunden als Reden mit mir selbst. Schreibend erstelle ich meine Autobiografie. Kunsthandwerkliches Tun – Nähen, Stricken, das Anfertigen nachhaltiger DIYs – schenkt mir Freude und erbringt hochwertige Produkte.

Verbunden sein und bleiben

Kontakte sollen gerade jetzt, im Lockdown, zum Gesundheitsschutz eingeschränkt werden. Was bleibt sind Telefonate, Besuche bei meiner alten, inzwischen geimpften Mutter und bei der Familie meiner Tochter mit den Enkeln. Eine große Freude. Mit Menschen aus meinem Lesekreis und meinem Chor verabrede ich mich zu Spaziergängen zu zweit, unterwegs entwickeln sich Gespräche und

Freundschaften, die ohne die pandemiebedingten Beschränkungen nicht entstanden wären. Und schließlich kommt es mir darauf an, ein gutes Verhältnis zu mir selbst zu pflegen. „Mit sich selbst befreundet sein“ nennt es der Philosoph Wilhelm Schmid.

Fehlende Konsummöglichkeiten durch den Lockdown helfen, bewusster und nachhaltiger zu konsumieren.

Ich bin Teil dieser Gesellschaft, der Menschheit, des Universums. Mein Leben ist privat und persönlich, aber auch Teil des großen Ganzen und auch ihm bin ich verpflichtet. Spiritualität und Achtsamkeit sind weitere Aspekte, die ich an dieser Stelle nur kurz erwähnen kann.

Gesund leben

heißt gesund essen und sich ausreichend bewegen. Bei der Ernährung orientiere ich mich an der Planetary Health Diet, einem von der EAT-Lancet-Kommission erstellten Speiseplan für eine gesunde und nachhaltige Ernährung, der die Gesundheit des Menschen und des Planeten gleichermaßen schützt. Er beinhaltet einen hohen Anteil an Vollkornprodukten, Hülsenfrüchten, Gemüse und Obst sowie Nüssen, wenig Fleisch und tierische Produkte, vor allem eine drastische Reduzierung des Zucker-

konsums. Es fällt mir nicht leicht, auf dieses Genussmittel zu verzichten. Anders ist es beim Sport. Das Bewegungsbedürfnis liegt in meiner Natur und ist längst zur täglichen Selbstverständlichkeit geworden: Fußmärsche oder Radtouren, allein oder in Begleitung, je nach Wetter und Gelegenheit.

Nachhaltigkeit

lerne ich in einer Gesellschaft der Schnelllebigkeit, Billigprodukte und Wegwerfmentalität allmählich. Fehlende Konsummöglichkeiten durch den Lockdown helfen, bewusster und nachhaltiger zu konsumieren. Meine Zeit erlaubt es jetzt, mich nach Lebensmitteln aus regionaler und nachhaltiger Produktion umzusehen. Wo ich kann, verzichte ich auf Neuanschaffungen, repariere, mache selbst, überlege gründlich, ob ich etwas wirklich brauche. Weniger konsumieren erlebe ich als bereichernd. Das Heft „GEO WISSEN: Vom Glück des einfachen Lebens – wie wir Überfluss reduzieren und Zufriedenheit gewinnen“ liefert mir wertvolle Impulse dafür. Auch andere Bereiche wie CO²-arme Mobilität, Plastik- und Müllvermeidung, Wasser- und Stromsparen habe ich im Blick. Gesund und nachhaltig leben stimmen in hohem Maße miteinander überein.

Nach außen wirksam sein – politisch handeln
Die Pandemie erschüttert die Welt. Was mir jedoch noch mehr Sorgen bereitet, ist die Ausbeutung unseres Planeten durch die Menschen. Die Klimakrise bedroht die Menschheit existenziell. Der Klimawandel ist menschengemacht, das ist sicher. Warum reagieren die Regierungen dieser Erde darauf nicht in gleicher Weise mit drastischen Maßnahmen wie auf die Pandemie? Weil die Menschen die Gefahr noch nicht als unmittelbar persönlich und unmittelbar bedrohlich wahrnehmen. Mir aber macht das Angst. Ich nehme an einem Webinar „Psychotherapeutische Aspekte der Klimakrise“ teil. Ich bin erschüttert, damit konfrontiert zu sein, wie schnell die Menschen ihre Lebensgrundlagen vernichten, wenn sie so weitermachen wie bisher und fühle mich angesprochen von den aufgezeigten Handlungsmöglichkeiten. Ich finde es notwendig, über ein persönlich nachhaltiges



Die Pandemie erschüttert die Welt. Was mir jedoch noch mehr Sorgen bereitet, ist die Ausbeutung unseres Planeten durch die Menschen.

Psycholog*innen und Psychotherapeut*innen, die ihr psychologisches und therapeutisches Fachwissen in den Umgang mit der Klimakrise und zur Förderung einer nachhaltigen Zukunft einbringen. Sie sind ein Teil der „For Future“-Bewegung. Hier erlebe ich nicht nur hohe Kompetenz in Faktenwissen, sondern auch professionelle, wertschätzende Kommunikation. Hauptziel der Arbeit ist die Förderung von Klimaresilienz, individuell und gesellschaftlich. Dazu gehört ein Bewusstsein für die Klimakrise, den emotionalen Umgang damit und konstruktives Handeln zu fördern sowie Klima-Engagierte und -Gruppen zu unterstützen. Indem ich mich regional vernetze, lerne ich Menschen kennen, mit denen ich gemeinsam auf die Straße gehen, Politiker ansprechen, das Thema öffentlichkeitswirksam kommunizieren kann.

Erfüllt leben

ist das alles zusammen. Das heißt, mit mir selbst und mit der Natur im Einklang sein, mit meinen Mitmenschen verbunden und versöhnt. Für mich persönlich, für die Gemeinschaft und für die Erhaltung der Lebensgrundlagen auf dieser Erde. Ein Anspruch, der keine Perfektion verlangt und mit Selbstfürsorge einhergeht.

Verhalten hinaus etwas zu tun. Hier finde ich auch den Baustein, der mir zu einem erfüllten Leben noch fehlt: etwas, das Sinn macht, was mich nach außen hin wirksam werden lässt. So schließe ich mich den „Psychologists for Future“ an, einer überinstitutionellen und überparteilichen Gruppierung von

Jetzt ist meine Zeit

Ich erhoffe mir noch mindestens zwanzig Jahre Lebenszeit bei guter Gesundheit, aus vielen Zwängen befreit, frei für das, was wirklich stimmig ist. Mein Konzept heißt: Ein einfaches, nachhaltiges, gesundes und kreativ erfülltes Leben führen. Mit Mitmenschen, Natur und Universum verbunden sein. Mich für eine wichtige Sache engagieren.

Ich erlebe Glücksmomente aufgrund eines Gefühls des Heilens und Ganzwerdens. Ich setze mehr und mehr von dem um, was ich längst als richtig erkannt habe. Das „Geschenk der Zeit“ schenkt mir die Kraft dazu. Jetzt ist meine Zeit.

Wenn die Pandemie vorbei ist, werde ich wieder mehr am gesellschaftlichen Leben teilnehmen, Kunstkurse belegen, reisen und vieles mehr. Mein Entwicklungsprozess wird weitergehen, solange ich lebe.

Barbara Funk

* 1954

Counselor grad. BVPPT

Diplom-Pädagogin

Klinische Kunsttherapeutin

Systemische Kinder- und

Jugendlichenpsychotherapeutin (LPK-RLP)

Von der Hürde zur Chance ...

... und wie entsteht nun Innovation? –

Ein co-kreatives Projekt als langfristige Wette auf eine ungewisse Zukunft

Bei Xing habe ich, Petra Sohnius, Counselor für systemische Beratung, kürzlich den Artikel eines Business-Consultants gefunden. Er schreibt darüber, mit welchen Finanzstrategien Innovationen vorangetrieben werden können. Und weiter schreibt er etwas, was mich besonders interessiert hat: „Doch auch für die beste Innovations- und Investmentstrategie gilt: Culture eats strategy for breakfast. Will sagen: Die beste Innovations- und Investmentstrategie nützt nichts, wenn dafür kein fruchtbarer Boden bereitet wird. Natürlich wissen alle, dass Innovation mit einer Fehlerkultur, Kollaboration und Psychological Safety einhergeht. Doch das ist nur die eine Seite der Medaille: Die Seite, die Spaß macht. Auf der anderen Seite steht: Dass eine Fehlerkultur ein hohes Leistungsniveau voraussetzt, dass ein kollaborativer Ansatz maximale Verantwortungsübernahme voraussetzt. Und dass Psychological Safety mit radikaler Ehrlichkeit einhergeht. Diese Gegensätze zeigen, dass eine die Innovation fördernde Kultur nicht zwangsläufig für jede:n etwas ist. Sie ist mitunter belastend, extrem voraussetzungsreich und keineswegs Rینگelpiez mit Anfassen. Sie erfordert ein ganz anderes Mind- und Skillset der Mitarbeiter:innen. Dies

Culture eats strategy for breakfast. Will sagen: Die beste Innovations- und Investmentstrategie nützt nichts, wenn dafür kein fruchtbarer Boden bereitet wird.

alles macht deutlich: Der Innovationsprozess ist ein extrem komplexes Unterfangen, weil er im Grunde genommen hochgradig widersprüchlich ist. Das Paradoxon: Innovation setzt die Koexistenz von

Sicherheits- und Risikobestreben voraus. In dieser Gratwanderung liegt zugleich die große Chance für die deutsche Industrie: Nicht nur, weil sie derzeit noch die finanziellen Mittel hat, um auch in radikale Innovationen zu investieren, sondern auch, weil viele der Unternehmen die nötige Weitsicht mitbringen, um zu verstehen, was Innovation wirklich bedeutet: Eine langfristige Wette auf eine ungewisse Zukunft.“¹

Die Unternehmen stehen also vor großen Herausforderungen, wenn sie sich aus sich selbst heraus verändern wollen. Und aus der alltäglichen beruflichen Praxis ist klar, dass der Kultur- und Kompetenzwandel auch langjährig erfahrene Professionals vor einige Hürden stellt: Maïke Augstein ist Senior-Projektleiterin mit zwei Jahrzehnten Organisationserfahrung in der Konzernentwicklung. Wir waren früher einmal Kolleginnen und sind immer noch beruflich und privat im laufenden Austausch. Wir haben gemeinsam die Höhen und Tiefen unserer Entwicklung reflektiert, vor allem haben wir uns immer wieder inspirierende Gedanken und Ideen geschenkt. So kam es nicht von ungefähr, dass wir gerade in dieser unsicheren Zeit die Idee eines gemeinsamen co-kreativen Projekts entwickelt haben mit dem Ziel: Innovation erwünscht – Ergebnis offen. In diesem Artikel stellen wir unsere eigenen Herausforderungen bei der Suche nach innovativen Lösungen vor. Dafür hat jede von uns jeweils fünf Fragen aus der Zielbeschreibung für den Fallgeber in der kollegialen Beratungsmethode „Case Clinic“² beantwortet. Diese beinhaltet einen strukturierten Prozess, bei dem im generativen bzw. schöpferischen Dialog tiefere Ebenen von Wissen, Erfahrungen und Intuition zu Tage kommen.



Zielbeschreibung von Maike

Situation: Was ist meine Kernherausforderung?

Die Projektarbeit ist für mich bisher oftmals noch stark von einem einfachen Ursache-Wirkungszusammenhang und von Zahlen, Daten, Fakten geprägt. Die zu erzielenden Projektergebnisse werden beschrieben, das Vorgehen geplant, Ressourcen angefordert und genehmigt. Zeitlich, wirtschaftlich und qualitativ mal mehr, mal weniger passend werden in Teilprojekten oder Arbeitspaketen Meilensteine erreicht und Projektergebnisse geschaffen.

Der Innovationsprozess ist ein extrem komplexes Unterfangen, weil er im Grunde genommen hochgradig widersprüchlich ist.

Außerhalb einer Stakeholder- und/oder Kraftfeldanalyse wird selten der Blick darauf gerichtet, dass Menschen in Wissensarbeit diese Projektergebnisse erzeugen. Der Blick auf Projektmitarbeitende ist eher ein Blick auf Funktionsträger.

Außerhalb agiler Vorgehensweisen, die v. a. im IT-Umfeld akzeptiert sind, wird in der Projektarbeit nach meiner Ansicht bisher zu selten der Fokus darauf gerichtet, wie Menschen die Projektarbeit leisten. Dies anzusprechen und Veränderungen herbeizuführen, ist die Kernherausforderung: Welche Vorgehensweisen zur Berücksichtigung psycho-sozialer Aspekte kann ich einsetzen, welche Akzeptanz finden sie bei Beauftragenden und Projektmitarbeitenden und wie berücksichtige ich diese auf Dauer selbstverständlich in der Projektplanung?

Beteiligte: Wie würde Petra auf die Situation blicken?

Petra, die die Projektarbeit als Projektmitarbeiterin und als Projektleiterin wie auch aus dem Aufbau und der Etablierung eines Projekt-Management-Offices heraus seit vielen Jahren kennt, schaut nicht nur mit der Erfahrung aus verschiedenen, unterschiedlich strukturierten und unter-

schiedlich großen Dienstleistungsunternehmen auf meine Herausforderung. Als selbständige Beraterin blickt sie darüber hinaus kenntnisreich und zugleich menschlich zugewandt auf meine praktischen Herausforderungen. Als Counselor hat sie sich intensiv auch mit dem Zögern in der Weiterentwicklung zwischenmenschlicher Aspekte befasst. Oftmals löst unser eher beiläufiges Reflektieren einzelner Erlebnisse aus diesem Kontext langes produktives Nachdenken bei mir aus.

Intention: Was möchte ich erreichen bzw. kreieren?

Mit einem Projektvorgehen, das von Beginn an die Bedürfnisse der Mitarbeitenden berücksichtigt, möchte ich Projektergebnisse schaffen, die selbstverständlich weiterhin Kundenwünschen umfassend gerecht werden. Da die Projektergebnisse dazu von möglichst vielen Mitarbeitenden auf Dauer anzuwenden sind, soll bereits der Entstehungsprozess so angelegt sein, dass sich die Mitarbeitenden bestmöglich einbringen und eine entsprechende Arbeitsumgebung gemeinsam kreieren können.

Lernschwelle: Was will ich loslassen und lernen?

Opportunitätskosten einer geringen Beachtung der Bedürfnisse der Mitarbeitenden sind schwer zu berechnen und daher in der Abwägung von Vorgehensweisen keine etablierte Kalkulationsgröße. Wie übersetze ich für mich psycho-soziale Aspekte in Begriffe, die jenseits von HR verstanden und akzeptiert werden?

¹ <https://www.linkedin.com/pulse/ceos-als-portfoliomanagerinnen-%C3%BCber-das-verst%C3%A4ndnis-von-van-poele/>

² Scharmer, C.O., Theorie U – Von der Zukunft her führen, Auer, 4. Aufl. 2015, S. 440 f.



Außerhalb agiler Vorgehensweisen, die v. a. im IT-Umfeld akzeptiert sind, wird in der Projektarbeit nach meiner Ansicht bisher zu selten der Fokus darauf gerichtet, wie Menschen die Projektarbeit leisten.

Hilfe: Wobei brauche ich Hilfe und Input?

Neben der Suche nach geeigneten Instrumenten und der Schaffung von Akzeptanz für ein anderes Vorgehen ist die regelmäßige praktische Anwendung ein weiteres Feld, dass ich in den Blick nehmen möchte. Dabei bin ich auf der Suche nach geeigneten Peers im Unternehmen, mit denen ich – so selbstverständlich wie im

Sport – gemeinsam und regelmäßig ins Training gehe, um ein neues Leistungsniveau zu erreichen und auf Dauer zu halten bzw. auszubauen.

Zielbeschreibung von Petra

Situation: Was ist meine Kernherausforderung?

Meine aktuelle Herausforderung ist die Frage, wie ich mein Trainingskonzept rund um die Anwendung des „Theorie U“-Prozesses für das komplexe Projektmanagement nach den ersten Einsätzen konzeptionell weiterentwickle, damit es ein größeres Gesamtkonzept wird – angereichert mit weiteren Methoden, mehreren Modulen, ggf. Blended Learning etc. Zudem soll der Nutzen in der Ausschreibung und im Seminar deutlicher werden, so dass es gleichzeitig als innovativ, anschlussfähig, praktikabel und nachhaltig von meiner Zielgruppe angesehen wird. Weiterhin ist mir wichtig, dass die verschiedenen Toolangebote praktisch erprobt werden. Die validen Beispiele möchte ich dann im Trainingskonzept für das Story-Lernen und Fallarbeiten abstrahieren.

Beteiligte: Wie würde Maïke auf die Situation blicken?

Maïke blickt mit offenem Denken und Empathie auf meine Startup-Situation in der Selbstständigkeit. Sie unterstützt mich mit Perspektivwechseln, aktiviert ihr Netzwerk und ist bereit, die Tools aus meinem Trainingskonzept selbst in ihren Projekten auszuprobieren. Voraussetzung dafür ist, ihre Stakeholder akzeptieren es.

Intention: Was möchte ich erreichen bzw. kreieren?

Ein Ziel meiner systemischen Counselorarbeit ist es, den Dialog als kraftvolles, nachhaltig wirkendes Kommunikationsmittel für Veränderungsvorhaben im Rahmen des Projektmanagements zu fördern. Neben sach-rationalen Gegebenheiten müssen dafür auch psycho-soziale Aspekte³ stärker berücksichtigt werden, um von der reinen Sach-Diskussion bzw. Debatte mehr in die Tiefe zu gelangen. Bei klassischen Projekten wird der menschliche Aspekt gern zu Beginn noch ausgespart – die Stakeholder kennen sich damit weniger aus und befürchten nach meiner Erfahrung den Verlust von Kontrolle. Unter Umständen wird das Thema Changemanagement erst im weiteren Projektverlauf aufgegriffen, wenn z. B. das Erreichen der Projektziele aufgrund von massiven Blockaden zu scheitern droht.

Lernschwelle: Was will ich loslassen und lernen?

Ich komme selbst aus der Konformität, zunächst in der DDR und später in traditionellen Konzernen. Ich pendle ständig in meinen Gedanken und im Verhalten zwischen meiner Sozialisierung und meinen Counselor-Erfahrungen hin und her. Meine Lernschwelle ist, eigene und fremde Einschränkungen – gespeist aus gedanklichen Grenzen, emotionaler Distanz und der Unsicherheit, ob und warum etwas nicht funktionieren könnte – gelassen zu nehmen und immer wieder freundlich zu verabschieden.

Konrad Heiland (Hg.)

Prinzip Infektion

Atmosphärische Übertragung
in Gesellschaft, Kunst und Psychoanalyse

Hilfe: Wobei brauche ich Hilfe und Input?

Ich wünsche mir Ideen, die den Menschen innerhalb meiner Zielgruppen Lust machen, neue Wege auszuprobieren. Sie sollen selbst entdecken und weiterverbreiten, dass diese Freude machen, schöpferische Prozesse ermöglichen, die Gesundheit fördern und erst recht leistungsorientierte Projektarbeit gelingen lassen.

Ztatus Quo und Ausblick

Das erste Ergebnis unseres co-kreativen Projekts ist dieser gemeinsame Artikel. Im Juli folgt ein von uns gestalteter Impulsabend in der Reihe „Project Culture Talk“ bei der Gesellschaft für Projektmanagement und natürlich wollen wir mit unseren Ideen, Beratungsansätzen und Tools die Entwicklung von Innovation fördernden Unternehmenskulturen voranbringen. Wir sind im Prozess, die Fortsetzung folgt.

Petra Sohnius

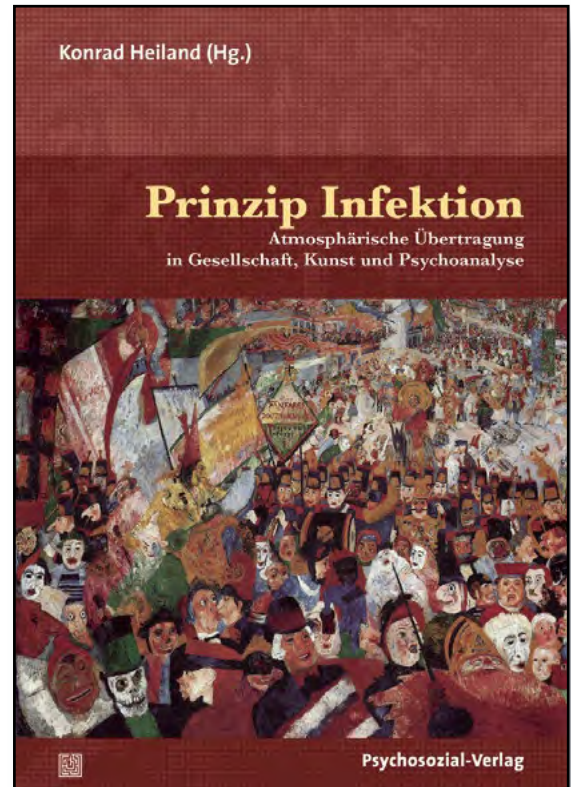
*1971

Counselor grad. BVPPT
Systemische Beratung
Betriebswirtin VWA
Selbständige Beraterin

Maike Augstein

*1971

Diplom-Ökonomin
Senior-Projektleiterin
in der Dienstleistungsbranche



378 Seiten • Broschur • € 39,90
ISBN 978-3-8379-2965-2

Von Ohrwürmern und Selfies über Mobbing bis zu #MeToo und Fridays for Future: Infektionen sind nicht nur ein medizinisches Phänomen – sie wirken in allen Lebensbereichen!

Ausgehend von der Medizin entwickeln die BeiträgerInnen eine umfassende Darstellung des Prinzips Infektion. Von Freuds Idee der »Psychischen Infektion« und ihren neurobiologischen Grundmustern spannt sich ein Bogen bis hin zu verschiedenen Aspekten einer infizierten Gesellschaft – etwa in Bezug auf Rechtspopulismus, die #MeToo-Debatte oder in der digitalen Welt. Die AutorInnen analysieren die Wirkungsmacht infektiöser Prozesse in künstlerischen Ausdrucksformen wie Kino, Theater und Musik und sogar im Fußball. So vermitteln sie Einsichten in die meist im Verborgenen wirkenden Mechanismen, die unser Leben entscheidend beeinflussen.

³ Stötzer, J. (Hrsg.), Projekte systemisch managen, 2016, BWV, S. 37 ff.

Kleine Studie zum Thema Sicherheit und Unsicherheit beim Aufwachen

Eigentlich handelt es sich beim Aufwachen um ein Hervorkommen aus dem Wurzelwerk der Identität

Gerade noch eingebunden in das Gewebe aus Möglichkeiten im Jetzt, der Umdeutung und Neudeutung des Vergangenen, der Fiktion und explorativen Planung des Zukünftigen im Traumgewirke geht uns nun ein Licht auf im Außerhalb, im Draußen.

Die Richtung der Informationen kehrt sich um, die Konfrontation mit dem Faktischen bricht sich Bahn.

Die phylogenetische Entwicklung des Menschen hat an dieser Stelle des Aufwachens, für diesen Moment des Hervorkommens bestimmte emotionale Verhaltensweisen beziehungsweise Äußerungen herausgebildet, die in sämtlichen Kulturen anzutreffen sind.

Dieser Teil der Psyche, das Wachbewusstsein, unterliegt ständig den Einflüssen aus der Umwelt, aus dem Körper und aus dem Gedächtnis“.

Angeborene Affekte wie Interesse und Neugier gestatten eine Wiederaneignung der Welt; aber diese neuerliche „Welterzeugung“ wird nicht selten konterkariert von den individuellen ontogenetischen „Programmen“ der Unsicherheit, der Angst und des In-Frage-Stellens. Das

Hervorkommen aus dem Schlaf stellt alle Facetten des je eigenen „Vorkommens“ auf den Prüfstand.

Da wir schließlich alle durch „den Anderen“ über uns selbst informiert und in Gestalt gebracht sind, stellt sich die Frage nach dem Anderen beim Aufwachen in dringlichster Form erneut – erneut betreten wir „das Spiegelkabinett“ des Gesehen-Werdens und Anerkannt-Werdens.

Für Bruchteile von Zeit fällt das Wiedererschauen der Welt beim Aufwachen auf die metaphorische Spiegelung im Auge der Mutter zurück.

Brigitte und Thomas Görnitz schreiben in „Kosmos, Geist und Materie“ auf der Seite 259: „Wenn wir aufwachen, dann koppelt das sich manchmal nur einschleichende Wachbewusstsein an das Kernselbst an und bleibt aktiv. Wir sind uns dann bewusst, dass wir es sind. Dieser Teil der Psyche, das Wachbewusstsein, unterliegt ständig den Einflüssen aus der Umwelt, aus dem Körper und aus dem Gedächtnis“.

Was passiert beim Aufwachen anderes, als mit den Informationen über körperliche und seelische Bedürfnisse informiert zu werden. Anforderungen tragen sich an uns heran, müssen scharf gestellt werden, einsortiert in die Kategorien: was ist da, was ist weg und fehlt?, was zeigt sich und was verbirgt sich?, was steht uns zur Verfügung und worum müssen wir uns bemühen, was müssen wir selber leisten?

Höchst bedeutsam ist das Gefühl von Sicherheit und Unsicherheit, welches auf der Skala der Bedürfnisse gerade wegen seiner sensiblen Labilität an Qualität und Aktualität oft nicht leicht gedeutet werden kann – und deshalb symptomatisch wird.

Kommen wir nun noch einmal zurück auf eine Stelle im Text, wo es um eine gewisse Umkehrung der Richtung von Information ging, um einen Switch von einem Innen zu einem Außen der Information. Es scheint sich hier nun um zwei metaphorische Räume zu handeln, die in unterschiedlichsten Frequenzen wechselseitig begehbar sind, die durch ein „Kanalsystem“ miteinander verbunden sind, allerdings nicht alles übereinander wissen.



„Kind“, 2021,
Kreide und Ölfarbe auf Papier,
133 x 113 cm

Es scheint sich hier nun um zwei metaphorische Räume zu handeln, die in unterschiedlichsten Frequenzen wechselseitig begehbar sind, die durch ein „Kanalsystem“ miteinander verbunden sind, allerdings nicht alles übereinander wissen.

Wir sind nun einmal als wir selbst, in unserem inneren Abgegrenzt-Sein, als Leib ein je eigener Raum in den Momenten seiner Weite, seiner Verortung, seiner Richtungen und seiner statisch/dynamischen Aufgespanntheit. Das Gewahrwerden des äußeren Raumes geschieht also aus einer innerleiblichen Quelle heraus, was sich sehr deutlich beim Erwachen am hellen Morgen – mit dem Blick durch die geschlossenen Augenlider beispiels-

weise – zeigt. Hier gewahren wir das Innerleibliche als eine Weite, vielleicht noch „zugestellt“ mit den „Requisiten“ des verschwebenden Traumes – oder vielleicht auch als eine „Wüste“, die uns vertreibt und auf die „Suche“ schickt.

Mit unserer Intentionalität, mit den „Dingen, die wir im Sinn haben“ öffnen wir nun die Augen und blicken in die „Hemisphäre unserer Seifenblase“, diese Metapher verwendet Peter Sloterdijk in seiner Sphärentrilogie – für einen Moment noch konturlos, verbunden immer noch mit „der inneren Unruhe des Selbst, seiner augenblicklichen Gestaltlosigkeit, seiner kaleidoskopartigen Wandelbarkeit“ (Hannah Arendt in Vita activa).

Nun beginnt das Klingen der Welt; wir müssen sie zunächst anklingen lassen, um sie zum Erklingen zu bringen, und hier nun wird das Klingen symmetrisch/asymmetrisches Ereignis, zu Symmetrie/Asymmetrie zwischen Beobachter und Beobachtetem – im Erkennen, im Einwirken, im Zugetansein, Selbstbewusstsein gebend, letztlich immer gebend.

Wir haben den „Weg der Welt“ aus einem Leibesinneren heraus beschrieben in einen „Weltraum“ hinein, und es wird uns bei diesem Gedanken sofort klar, wie vieldimensional dieser Raum, dieses Raumgebilde, dieses Gebildete, dieses Bild ist – also hier nun schließen Raum und Bild auf wunderbare Weise zusammen.

Wir kommen ein letztes Mal auf unser Thema der Sicherheit und Unsicherheit beim Aufwachen, auf unseren Weg vom Leibinneren in den Weltraum hinaus zurück: über Unschärfen, Ambivalenzen, Ängste und Sorgen wird, wie wir meinen, eine „Reibung“ auf dem Weg von innen nach aussen anschaulich erkennbar. Es handelt sich hier offenbar um eine unebene Strecke, Gegenstände liegen auf der Fahrbahn, und Vorsicht: Schlaglöcher!!

Rolf Schanko

Counselor grad. BVPPPT
Studium an der Kunstakademie
Düsseldorf; Meisterschüler 1978
Lehrauftrag an der Kölner Schule
für Kunsttherapie
Dozent an der Sigmund Freud
Privat-Universität Wien/Berlin
Lehrtherapeut der DGKT

Unsere Begegnung mit Diversität im Counseling

Verwirrung, Neugier, Klärungsschritte

„Wer mit Lust und Interesse die Eigenart des Fremden verfolgt, erlangt einen Grad der Wahrnehmung und eine Vertrautheit im Umgang mit der Kultur des Anderen, die ich zu den wertvollsten Erfahrungen meines Lebens zählen möchte.“

Heinz Berggruen

Unsicherheit in der Begegnung kann zu Angst, Ambivalenz und Entrüstung führen, oder auch Neugier wecken und als angenehme Herausforderung erlebt werden.

Abraham Maslow gibt in seiner Pyramide der Grundbedürfnisse dem Wunsch, Gefahren abzuwehren und Sicherheit herzustellen die vorrangige erste Position.

Aaron Antonovsky knüpft die Aussicht, ein gesundes Leben zu führen, an die Entwicklung des sogenannten Kohärenzgefühls:

Wenn es dem Menschen gelingt, das eigene Leben weitreichend zu verstehen, in wesentlichen Teilen eigenständig zu gestalten und es in einen stimmigen Sinnkontext zu stellen, so besteht eine gute Aussicht, dass die Person eine gesunde Lebensführung entwickeln und bewahren kann.

In der Begegnung mit Diversität spielen beide Theorien eine wichtige Rolle.

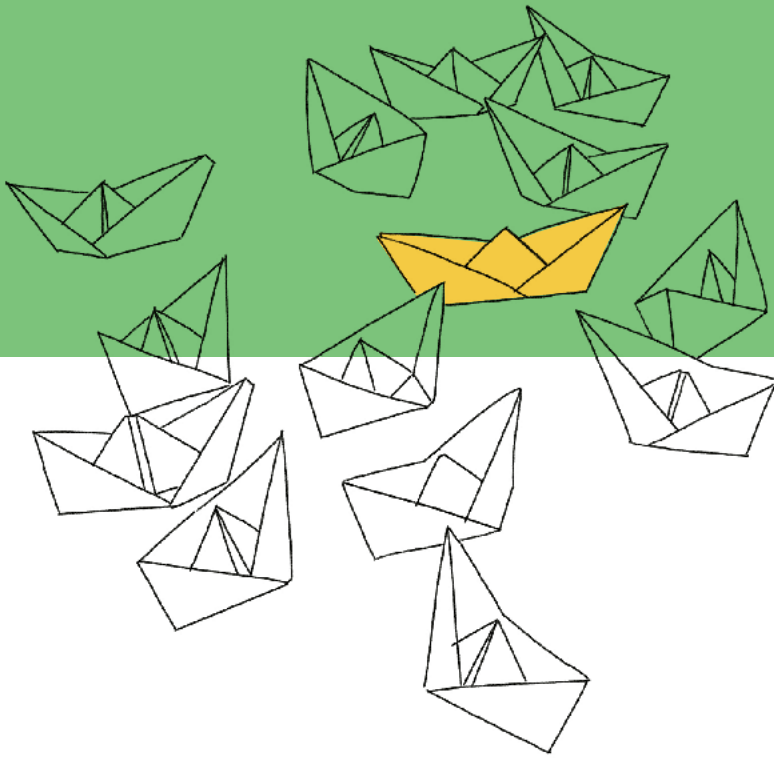
Counselor haben u. a. die Aufgabe, Gefahren abzuwehren, Sicherheit auf beiden Seiten herzustellen und das Kohärenzgefühl der Klient*innen zu fördern. Diversität erleben wir in der Begegnung mit den Zielgruppen unserer Counseling-Arbeit, aber auch im Selbstdialog mit dem Inneren Kind und dem Inneren Team.

Auf beiden Ebenen können sich Stress, Verunsicherung, Ratlosigkeit und Angst einstellen – oder auch vertieftes Interesse, Impulse zur Selbst- und Beziehungsreflexion sowie die Lust an der Erprobung neuer Perspektiven, Bewertungen und Handlungsoptionen.

Wenn wir uns mit Unsicherheit beschäftigen, so gibt es eine Unsicherheit im Sinne von Gefahr oder Bedrohung, von Angst und Zwiespalt, aber auch eine Unsicherheit im Sinne von Un-Wissen oder Halb-Wissen, die zu Ungewissheit oder Fehleinschätzungen und falschem Handeln führen können. Beide Arten der Unsicherheit möchten wir vermeiden oder begrenzen, indem wir uns bemühen, Gefahren abzuwenden und Angebote machen, kognitive, emotionale und Verhaltens-Sicherheiten (wieder) herzustellen.

Anhand von Beispielen aus meiner Counseling Praxis möchte ich gerne beschreiben, wie ich mit Zielgruppen, Teams und einzelnen Personen arbeite, die wiederum mit Menschen arbeiten, die hohe Grade von Unsicherheit und Herausforderung zu bestehen haben, wie Flucht, Vertreibung, Krieg, Folter oder unsicherem Aufenthaltsstatus.

Die Situation von Flüchtlingen (zwangsweise Entwurzelte) ist in hohem Maße gekennzeichnet durch Unsicherheit, Ohnmachtserfahrung und entwürdigende Erlebnisse, Traumatisierung auf der Flucht und Unsicherheit im aufnehmenden Land. („Kein sicherer Ort“). Bindungsvermeidung im aufnehmenden Land kann durch Verleugnung von Not, emotionale Kälte, Gewalt, Stigmatisierung, Entwertung und Ausgrenzung erfolgen.



Er konnte selbst entscheiden, wie alle diese Erfahrungen sich auf ihn auswirkten. Das wurde die Grundlage seiner Therapieform, der Logotherapie: die Freiheit des Willens, der Wille zum Sinn, der Suche nach dem Sinn des Lebens.

Ein derartig lang andauernder Stresszustand führt häufig zu einer lebenslang verminderten Stresstoleranz.

Wenn die gemachten Erfahrungen unser psychisches System komplett überwältigen, so sprechen wir von Trauma.

Die Wahrscheinlichkeit ist hoch, dass durch Nichtverstehen der neuen Kultur an bestimmten Interaktionsschnittstellen, Konflikte vor allem mit institutionellen Kontexten sich häufen und verstärken.

Einige Beispiele aus meiner langjährigen Diversitätsarbeit als Counselor:

- Ich habe ca. zehn Jahre Überlebende des Holocaust und ihre Nachkommen beraten
- Ich habe von 1979 bis 1990 ein Integrationsprojekt mit Sinte und Roma geleitet und sie dabei begleitet, Optionen zur interkulturellen Annäherung wie auch zur Bewahrung ethnischer Traditionen zu entwickeln.

Ein Teil meiner Arbeit bestand zum damaligen Zeitpunkt darin, die Überlebensgeschichten betroffener Menschen mit diesen zu rekonstruieren, um gemeinsam, mit einem juristischem Beistand, vor Gericht die verweigerten Widergutmachungsansprüche zu erstreiten. Dies ist ein Teil meines Lebenswerkes und geht sinnhaft mit der Geschichte meiner eigenen Familie einher.

Die in diesem Kontext geschöpften Kenntnisse sind ein Teil meiner Wissens- und Empathiegrundlage meiner später folgenden weiteren Arbeit.

Ich war geschockt und auch verwirrt darüber, wie wenig die Traumafolgen von im Nationalsozialismus verfolgten Minoritäten in der deutschen Nachkriegs-Gesellschaft Beachtung oder gar Aufarbeitung erfuhren.

Viktor Frankl als Überlebender des Konzentrationslagers war mir Inspiration. Er hat in seinem Buch „Trotzdem Ja zum Leben sagen“ beschrieben, dass er selbst in den entwürdigsten Situationen ein selbstbewusstes Wesen blieb, das beobachten konnte, was mit ihm geschah. Er konnte selbst entscheiden, wie alle diese Erfahrungen sich auf ihn auswirkten. Das wurde die Grundlage seiner Therapieform, der Logotherapie: die Freiheit des Willens, der Wille zum Sinn, der Suche nach dem Sinn des Lebens.

Ebenso war für mich Milton Erickson eine Quelle der Orientierung. Er sagt: „Jeder Mensch ist ein Individuum. Die Psychotherapie sollte deshalb so definiert werden, dass sie der Einzigartigkeit der Bedürfnisse eines Individuums gerecht wird, statt den Menschen so zurechtzustutzen, dass er in das Prokrustesbett einer hypothetischen Theorie von menschlichem Verhalten passt.“

Ein weiterer biographischer Bezug zu meiner Arbeit als Counselor ergab sich aus meiner eigenen Familien-Geschichte.

„Auf der Flucht“,
Collage und Malerei
auf Leinwand



Meine Familie ist 1945 mit Leiterwägelchen, ein Kleinkind im Wagen, ein anderes an der Hand, im Flüchtlingsstrom zu Fuß von Ungarn nach Deutschland gezogen. Eins der beiden Kinder ist fast verhungert; das andere, damals gerade mal zwei Jahre alt, ist im Chaos verlorengegangen und erst neun Monate später in einem Flüchtlingslager wiedergefunden worden.

Mit auf der Flucht befand sich ein kleiner, abgeschabter Koffer aus dem Familienbesitz, gefüllt mit den wichtigsten Gegenständen: einige wenige Fotos, die Urkunden der Familie und die handbestickte Hochzeits-Schürze meiner Mutter.

Mutter sagte, „Wir nehmen nur ganz wenig, nur das Wesentliche mit!“

Das Verlorene, die Heimat, in sehnsüchtigen Liedern für mich stets präsent, sollte zum festen Bestandteil meiner Biografie und als prägendes Element Teil meiner Persönlichkeit werden. Das „Abwesende“ bestimmte einen großen Teil unseres Lebens. Heimat war etwas, was woanders war. Wir hingegen waren und blieben in der aktuellen „Heimat“ die Flüchtlinge, die Fremden.

Diese Geschichten, von unserer Mutter oft erzählt, – der Vater war verstummt –, waren Teil meiner eigenen Problemgeschichte, die ich zugunsten einer Entwicklungsgeschichte verändert habe.

Bis heute können wir den Krieg erspüren mit seinen Schatten, die er auf die Seelen jener Menschen gelegt hat, die ihn erlebt und erlitten haben.

Unsere Geschichte steht stellvertretend für viele Geschichten von geschätzten 24 Millionen Zwangsevakuierter und Vertriebener. (Andreas Kossert: Kalte Heimat)

Bis heute können wir den Krieg erspüren mit seinen Schatten, die er auf die Seelen jener Menschen gelegt hat, die ihn erlebt und erlitten haben.

Zu primären Erkenntnisquellen gehören auch die psychotherapeutische Arbeit mit Überlebenden der Shoah und außerdem, die, wenn auch sehr spät einsetzenden Untersuchungen von Kindern und Enkeln der „Tätergesellschaft“. Lange Zeit beschäftigten sich die Forschungsarbeiten vorrangig mit den unmittelbaren Opfern und erst später mit den Tätern des NS-Regimes, und die Nachfolgenerationen wurden zur „Vergessenen Generation“, wie es Sabine Bode bereits formuliert hat.

Im Angesicht des Grauens, das die Kriegsgeneration erlebt hatte, wurden lange Zeit die Traumata der nächsten Generationen einfach nicht wahrgenommen.

Seit circa 2000 wurden Begriffe wie Kriegskinder und Kriegsenkel erstmals unter der Opferperspektive reflektiert.

Der Fokus der Forschung widmet sich heute dem Zweiten Weltkrieg und dem Einfluss der Erziehungsstile des Nationalsozialismus auf die Persönlichkeitsentwicklungen dieser Generationen sowie die Auswirkungen von Kriegshandlungen, Flucht und Vertreibung auf die folgenden Generationen.

In der Beratungsarbeit können wir Gewährsein dafür entwickeln, dass es dabei immer um mehrerlei geht: um Vernachlässigung, Gewalt wie auch sexualisierte Gewalt und Kriegstraumatisierung.

Heute bin ich in meiner Arbeit als Counselor dazu aufgefordert, Teams dabei zu begleiten, die im interkulturellen Feld oder in Sozialen Diensten mit Geflüchteten und Asylsuchenden tätig sind.

Basale systemische Haltungen wie Neugier, engagierte Neutralität und Ambiguitätstoleranz sind im Counseling Kernkompetenzen.

Flüchtlingshelfer*innen sind dabei einem hohen Level von Druck ausgesetzt. Spiegelbildlich erfahren sie zwei emotionale Signale: Bedrohung und Herausforderung.

Für die Helfersysteme besteht die große Herausforderung darin, eine Balance

herzustellen zwischen empathischer Unterstützung und Parteinahme für die Belange ihrer Klient*innen sowie Loyalität gegenüber Rechtsvorschriften und Machbarkeiten sowie eigenen ethischen und politischen Haltungen.

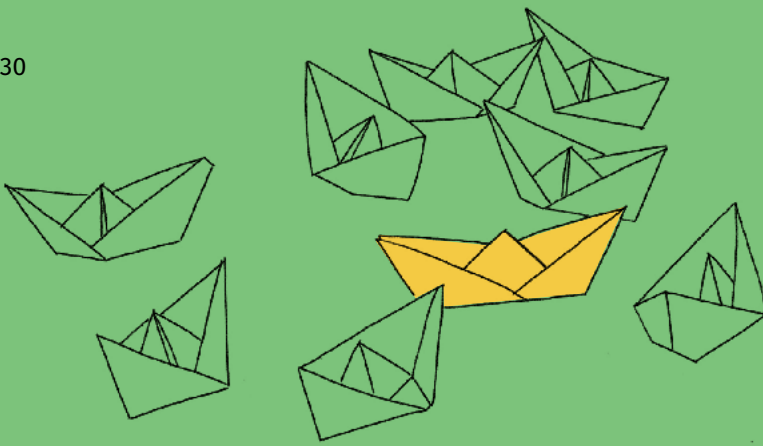
Basale systemische Haltungen wie Neugier, engagierte Neutralität und Ambiguitätstoleranz sind im Counseling Kernkompetenzen.

Der Zustand des Sicherseins, des Geschütztseins vor Gefahr oder Schaden bezeichnet ein höchstmögliches Freisein von Gefährdungen sowie „sozialer und statusbezogener Sicherheit“.

Bei der Beratung hilft:

- Balance im eigenen Handeln zwischen Überidentifizierung vs. Ignoranz und Distanziertheit, (z.B. Flüchtlinge mit nach Hause nehmen, retten wollen und dann eventuell enttäuschten Rückzug erleben)
- Reflexion der eigenen kulturellen Gebundenheit
- Umgang mit Diskriminierungserleben
- Entwicklung individueller Erklärungsmodelle

- Perspektivenwechsel in Hinblick auf Kultur, Religion, Rituale, Genderthemen
- Traditionen als Risiken und als Ressourcen sehen
- Neugierhaltung
- Transkulturelle Supervision
- Konstruktivistisches Denken
- Versöhnung mit eigenen Unzulänglichkeiten
- Bindungsorientierte Versorgung und Hilfestellung
- Unsere „Innere Landkarte“ als Wechselwirkung zwischen Ideen und Bedeutungen verstehen
- Entdeckung von Regeln und Mustern, nach denen soziale Systeme funktionieren
- Gemeinsames Aushandeln von Konsenszonen mit anderen Personen
- Aufbau von Kooperationsbeziehungen für den Beratungsprozess
- Fokussierung auf Entwicklung und Ressourcen
- Anregung zu nützlicher Lebenserzählung
- Positive Auswirkungen von Migration gleichberechtigt nebeneinander stellen mit den Verlusten
- Sicherheit, Teilhabe, Sinn und Handlungsoptionen entwickeln
- Neue Stressbewältigungsmuster erproben
- Kompetenzerwerb, der Zugehörigkeit ermöglicht, unterstützen



Weitere Klärungskompetenzen werden im folgenden Abschnitt einzeln erläutert und begründet:

- Proaktiven und präventiven Bewältigungsstrategien, die Ressourcen aufbauen und auf diese Weise die Chancen für eine erfolgreiche Auseinandersetzung auch mit bislang unbekanntem Risiken und Herausforderungen erhöhen, kommt in diesem Zusammenhang besondere Bedeutung zu.

- Empowerment – auf eine kurze Formel gebracht – zielt auf die (Wieder-)Herstellung von Selbstbestimmung über die Umstände des eigenen Alltags.

- Reddemann empfiehlt eine respektvolle, kontextsensible Psychotherapie und Beratung, in der die Grenzsensibilisierungen der Patienten und Klienten anerkannt werden. Sie verweist auf einen behutsamen Umgang mit den Bewältigungsstrategien der Betroffenen.

- „Welche Momente gibt es, in denen es Ihnen ein bisschen besser geht, und was ist dann anders?“

- Im Sinne der Überlebenskunst können wir fragen: „Was hat Ihnen geholfen zu überleben?“ Damit achten wir den Klienten in seiner eigenen Aufrichtungskraft.

- Wichtig ist auch, nach Erfahrungen zu fragen, die heilsam oder unterstützend waren. Es gibt in jedem einzelnen Menschen einen heilsamen Kern, unabhängig vom Grad der Verletzung. Heilung kann genau da ansetzen, um die Selbstheilungskräfte zu aktivieren.

„Sie hat Sachen gesehen, wo wir Erwachsene dafür verantwortlich sind, dass Kinder so was nicht erleben müssen.“

- Dabei nutzen wir die Vorstellungskraft. Wir helfen, immer mehr durch Nachfragen oder geleitete Imagination, in Vorstellungen und Bildern einzutauchen, die gut tun. Gemeinsam gilt es, neue Vorstellungen von Wirklichkeit zu erschaffen, die hilfreich sind. Welche neuen Deutungsmuster und Sinnperspektiven lassen sich finden, die eine erweiterte Geschichte zu entwickeln erlauben? Milton Erickson drückt dies so aus: „Das Leben wird dir von ganz alleine Schmerz bescheren. Deine Verantwortung ist es, Freude zu schaffen.“

- Die Betroffenen lernen, die Momente der Freude und des Glücks zu bemerken und dann darin zu verweilen. Diese Umgehensform mit sich selbst verstärkt sich und verankert sich danach im ganzen Nerven-System. So setzen wir neue Erfahrungen an die Stelle der anderen und helfen Körper und Seele, sich anders zu erinnern.

- Nicht zuletzt gibt es auch posttraumatisches Wachstum, das Menschen gerade aus schwierigen Lebenslagen herausgebildet haben.

Auch Musik spielt in der Klärungshilfe eine wichtige Rolle

Markus Reinhardt, ein Sinto-Musiker, geht in Flüchtlingsunterkünfte und macht Musik mit den Kindern. Er erzählt mir von einem 13-jährigen syrischen Mädchen. Es saß ganz lange in der letzten Reihe des Raums und sprach in dieser Zeit kein Wort. Markus sagte: „Sie hat Sachen gesehen, wo wir Erwachsene dafür verantwortlich sind, dass Kinder so was nicht erleben müssen.“

Eines Tages trat das Mädchen hervor und sang mit einer klaren wunderschönen Stimme.

Maria Amon

Counselor grad. BVPPT
Diplom Pädagogin
Heilpraktikerin (Psychotherapie)
Supervision DGSv

Literatur

Erickson Milton (1979), www.meg-hypnose.de

Sabine Bode (2017): Nachkriegskinder, Die 1950er Jahrgänge und ihre Soldatenväter. (10.Auflage) Klett Cotta. Stuttgart

Kossert Andreas (2009): Kalte Heimat. Die Geschichte der deutschen Vertriebenen nach 1945 (4. Auflage) Siedler Verlag München

Reddemann Luise (2015): Kriegskinder und Kriegsenkel in der Psychotherapie. Folgen der NS-Zeit und des Zweiten Weltkriegs erkennen und bearbeiten – Eine Annäherung, Leben Lernen, Klett-Cotta, Stuttgart



Sawatzki u.a.
50 Coachingkarten Online-Coaching
Das Methodenset für digital gestützte Beratung. Mit 16-seitigem Booklet. Inklusive digitaler Version 2021 | € 49,95 D
GTIN 4019172300265

Dieses Kartenset umfasst viele klassische Coaching-Methoden und zeigt auf, wie diese in digitaler Form genutzt werden können. Darüber hinaus öffnet es den Blick auf die Potenziale digital gestützter Beratung. Die Methoden sind sowohl bei der videogestützten Online-Beratung als auch im digital gestützten Präsenz-Setting einsetzbar.



Denise Ritter
Mini-Handbuch Lebensentwürfe coachen
2021 | 160 Seiten | € 24,95 D
ISBN 978-3-407-36762-4
Auch als E-Book erhältlich



Horst Lempart
Mini-Handbuch Agiles Arbeiten für Coaches & Trainer
2021 | 186 Seiten | € 24,95 D
ISBN 978-3-407-36754-9
Auch als E-Book erhältlich



Sybille Wohlfarth
55 Impulskarten Kreativität und Innovation
2021 | € 34,95 D
GTIN 4019172300067

Mithilfe der Impulskarten können Sie die Kreativpotenziale der Teilnehmenden in Trainings, im Coaching, im Team wecken, fördern und stärken. 17 Organisationskarten begleiten systematisch bei der Durchführung eines effizienten Kreativitätsworkshops. Die Illustrationen, Collagen und Grafiken auf der Vorderseite der 38 Kreativitätskarten sind ein visuelles Werkzeug, um gewohnte Denkmuster zu überwinden. Auf der Kartentrückseite sind 38 unterschiedliche Übungen, die die Fähigkeit des kreativen Denkens trainieren.



„Die Pandemie, ein Auslöser für ...“

Vorab vielleicht die Bemerkung, dass ich nicht zu Zweckoptimismus neige, sondern bezogen auf Trends, Hypes, scheinbar große Themen und ähnliches ein eher zurückhaltend-kritischer Zeitgenosse bin

Und der saloppe Satz „es gibt keine Probleme, sondern nur Herausforderungen“ erregt in mir auch eher Widerstand, denn Erlösung.

Aber in mir gibt es etwas, ich würde es vielleicht vorsichtig Resilienz nennen, das sich nicht einfach geschlagen geben will. Eine innere Antriebskraft, die vorsichtig dafür sorgt, dass ich mich auseinandersetzen möchte, verstehen möchte, entdecken möchte, nach Sinn suchen möchte, Einordnungen suche, Entwicklung suchen möchte...

So, oder so ähnlich möchte ich vielleicht auch eine meiner Grundhaltungen im Counseling beschreiben. Jedenfalls führt mich diese Haltung regelmäßig dazu, etwas zu entdecken:

- Eine Spur oder Fährte, die mir noch nicht zugänglich war, weil ich sie nicht gesehen oder gespürt habe.
- Nach der Resignation und dem anschließenden Loslassen einen unverhofften Impuls spüren.
- Dinge, Energien, Ressourcen, die ich noch nicht wahrgenommen habe.

Ich glaube allerdings, dass eine Voraussetzung für wirklich tiefere Entdeckungen ist, sich mitunter potentiell als vollkommen hilflos zu sehen, sich zu zugestehen, keine Lösung zu haben, die Leere zuzulassen, die Wüste zuzulassen.

Der leere Raum und das Verharren dort ermöglicht es mir, auf etwas Neues zu stoßen (Otto Scharmer). Das gelingt mir weiß Gott nicht immer – aber es gelingt schon mal, und das ist gut.

Die Anfangsphase der Pandemie war bei mir davon geprägt, dass ich für die vielen Maßnahmen und Projekte, mit denen ich so befasst war, ein angemessenes Krisenmanagement entwickeln musste. Was wird abgesagt, was wird in eine andere Form gebracht, wie kann und muss die Form dann aussehen, wie werden wir Erwartungen irgendwie gerecht, was und wie kommunizieren wir, ...? Eine Geschäftigkeit, die auf kurzfristige Lösungen ausgerichtet war, mit dem Gefühl verbunden, bald geht wieder Einiges „normal“.

Doch zunehmend wurde klar, dass der Umgang mit der Pandemie kein Sprint sein würde, sondern eher ein Marathonlauf, mit allem was an Grenzerfahrungen, Durststrecken, Gefühlen nicht mehr zu können, Verdrängung, Tiefs, Ernüchterung, Durchhaltevermögen, ... dazu gehört.

Zwischendurch trat noch etwas ein, nach vielen Jahren des Arbeitens im „Galopp“ hatte ich durch die Isolierungsmaßnahmen mitunter viel Zeit, vor allem Zeit mit mir selbst.

Bei einer Befindlichkeitsrunde in einer der zahlreichen Videokonferenzen habe ich mal scherzhaft gesagt: „Ich habe jeden Wanderweg in meiner Umgebung neu vermessen ...“

Natürlich entwickelte sich so etwas wie Lebens- und Arbeitsalltag ganz automatisch weiter. Aber nicht ohne, dass mir bewusster wurde, was mir für mein (Arbeits-)Leben wirklich wichtig ist. Ich habe Dimensionen in meinen Arbeitsfeldern entdeckt, die ich vorher so nicht gesehen habe, die mir aber im Grunde unglaublich wertvoll sind. Z.B. auch ohne körperliche Präsenz, Nähe und Ansprechbarkeit zu gestalten. Noch deutlicher nachzuspüren, was brauchen Menschen jetzt wirklich, und wie kann ich sie dabei unterstützen.



Und eben auch, tatsächliche Nöte, tatsächliches Leid, tatsächliche Grenzen anzuerkennen, gegen den Antrieb, etwas schön zu reden, allzu schnell (ein)zuordnen und entsprechende Maßnahmen und Projekte zu entwickeln. Ich entdeckte neu die Chance von Prozesshaftigkeit, denn gute Entwicklungen brauchen auch die echte Akzeptanz von tatsächlicher Leiderfahrung!

Und ich entdeckte, dass sich viele Erfahrungen und das Erleben der Menschen in der Pandemie mit dem Dramadriek von Steven Karpman gut einordnen lassen. Und dass die Auflösung der Dramadynamik mit einer konstruktiven Lerndynamik gestaltet werden kann (vgl. Lerndreieck in „Teamfibel“, Klaus Lumma, Windmühle Verlag).

In dem von mir angepassten Schaubild zeigen sich im oberen Bereich sehr schön die destruktiven, bedrückenden Dynamiken des subjektiven Gefühls von Leid, Frustration, Trauer, Ohnmacht. Die Destruktivität und Bedrücktheit wird, so sind sich die Psychologen einig, nicht durch allzu schnelle mitleidige Rettungsversuche unterbrochen, sondern die scheinbar helfenden Instanzen bestärken im Grunde noch die „Opferrolle“, die Opfersituation, die Belastungssituation.

Eine innere Antriebskraft, die vorsichtig dafür sorgt, dass ich mich auseinandersetzen möchte, verstehen möchte, entdecken möchte, nach Sinn suchen möchte, Einordnungen suche, Entwicklung suchen möchte...

Ich habe gerade in der Pandemiezeit vertieft die Erfahrung gemacht, dass die wichtigste Phase ist, dass wir Menschen (Klient*in/Patient*in aber auch Berater*in) in der Situation der Belastung, der wir scheinbar ohnmächtig gegenüber stehen, beginnen wollen, uns diese Situation genauer anzuschauen. Grundlage dafür ist, nachzuspüren, was macht die destruktiv bedrückende Dynamik mit mir, will ich das wirklich?

An dieser Stelle ereignet sich eine Art Haltungsumkehrung (vgl. mittlerer Teil des Schaubildes). Ich bin nicht mehr nur Opfer, sondern ich beginne zaghaft mich umzusehen, wahr zu nehmen, meine Situation einzuordnen.

Diese Art der Umkehrung der destruktiven Dynamik kann häufig dadurch unterstützt werden, nach Resilienzen, Ressourcen, Alternativen auch über den Tellerrand hinaus, Glücksmomenten, Sinnmomenten, ... zu suchen.

Manchmal blockiert uns dabei ein innerer Widerstand. Weil wir uns manchmal gerne in der Opferrolle einrichten, weil wir dann sehr einfach die Schuld für unsere Situation auf Verfolger, Systeme, Institutionen, Bedingungen, ... projizieren oder kaprizieren können.

Die entscheidende Frage an dieser Stelle ist, will ich mich in der Opferrolle einrichten, oder philosophisch gesprochen: will ich in meiner Persönlichkeit eine Art Fatalismus kultivieren?



Ein Funke Resilienz, ein Funke Lebenswille, ein Funke Erkenntniswille ist genug, um aus einem destruktiven Tunnelblick erste Lichtblicke werden zu lassen. Hilfreich ist dabei, sich eigene gelungene Lebenserfahrungen anzuschauen, sie vielleicht sogar noch einmal lebendiger werden zu lassen, z. B. schöne Lebensgeschichten suchen durch Fotos anschauen, Bilder malen, dazugehörige Musik hören ... Eigentlich geht es darum, sich seines inneren sicheren Orts zu vergewissern.

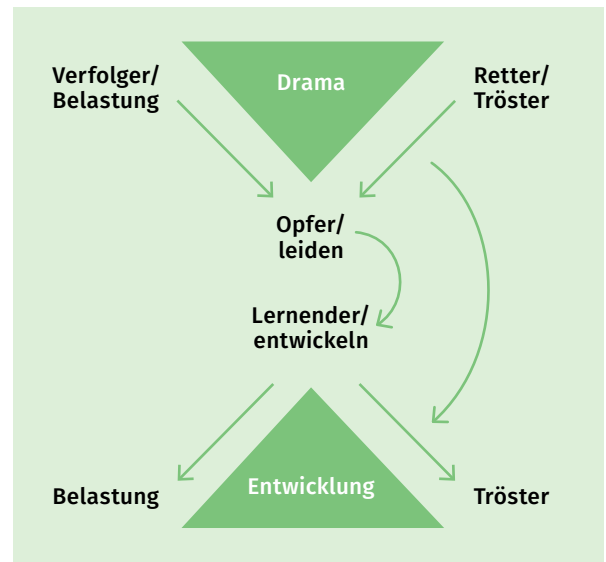
Ich entdeckte neu die Chance von Prozesshaftigkeit, denn gute Entwicklungen brauchen auch die echte Akzeptanz von tatsächlicher Leiderfahrung!

So entsteht die innere Grundlage, sich die Dramadynamik konstruktiver anschauen zu können, indem ich unter Umständen nach Sinnzusammenhängen Ausschau halte. Aber nicht in erster Linie nur, um meine Leidsituation zu erklären, sondern, und das ist entscheidend, um zu lernen. Welcher Hinweis

steckt hinter meiner Leidsituation? Was kann ich mit diesem Hinweis für meine Entwicklung tun? – das Dramadreieck kippt zugunsten des Lern- und Entwicklungsdreiecks!

Dann kann ich entdecken, ich habe eine wertvolle einzigartige Persönlichkeit, also die Würde, das Recht und auch die Fähigkeit, mein Leben zu entwickeln.

Ich kann Schritte ausprobieren und dabei entdecken, dass ich Entwicklung kann.



Ob ich damit die Umstände meiner Leidsituation sofort geändert bekomme, ist nicht entscheidend. Entscheidend ist, dass ich meine inneren Umstände verändere, und das kann ich! Übrigens, verkürzt systemisch gesprochen, verändern sich auch Umstände, wenn an einer Stelle im System eine Veränderung eintritt. Das kann allerdings dauern, wie uns u.a. auch die Pandemiesituation lehrt.

Es tritt eine wunderbare neue Dynamik (unterer Teil des Schaubildes) in meine Leidsituation. Keine destruktive Dynamik, die dazu führt, dass ich mich immer ohnmächtiger und schlechter fühle, sondern eine konstruktive Dynamik, die mich Neues entdecken lässt, die mir Horizonte eröffnet, die mich (Er)Lösungen finden lässt, die neue Sinnerfahrungen generiert, die mich weitere und neue Ebenen meines Lebens wahrnehmen lässt. Ich kann den Einflüssen auf meine Situation einen angemessenen und nicht den mich beherrschenden Platz geben, ich werde souveräner im Umgang mit dem was und wer mich belastet. Dazu kann (muss nicht) dann auch gehören, dass ich mich dafür engagiere, dass sich strukturelle Rahmenbedingungen für Leidsituationen ändern.

supervision

Mensch Arbeit Organisation

Die Zeitschrift *supervision* verortet sich als Fachzeitschrift in den Themenfeldern Organisationsberatung, Sozialwissenschaften und Supervision. Hochaktuell und praxisnah recherchiert, bündelt die Vierteljahreszeitschrift Fallberichte, Hintergrundartikel, Theoriebeiträge, berufspolitische Debatten und Beiträge mit gesellschaftspolitischen Implikationen. Mit ihrem Konzept praxisnaher Wissenschaftlichkeit, fachlicher Methodenvielfalt und berufspolitischer Positionierung ist die *supervision* die führende Fachzeitschrift auf diesem Gebiet. Jedes Heft bietet neben den Schwerpunktthemen Raum für Rezensionen und freie Beiträge. Die Zeitschrift *supervision* leistet einen wichtigen Beitrag für den Dialog zwischen Sozialwissenschaftlerinnen und praktischer Beratung in Beruf und Organisationen.

Verschweigen möchte ich nicht, dass etwas zurückbleibt. Ich nenne es einmal „Narben“. Bestimmte Narben bleiben, man kann sie nicht unsichtbar machen. Sie sind vielleicht nicht schön, aber sie haben eine wichtige Funktion: sie erinnern uns an Verletzungen und vor allem an die Umstände, die zur Verletzung geführt haben. Insofern sind sie aber hilfreich, sie unterstützen uns dabei, mit gefährlichen Situationen besonnener umzugehen. Und sie erinnern uns daran, dass wir mit Verletzungen umgehen können. Eigentlich dürfen wir stolz auf unsere Narben sein, sie machen uns vorsichtiger, demütiger, selbsterfahrener und damit weiser!

„Die Pandemie, ein Auslöser für ... die Entdeckung neuer Lebensdimensionen in mir und vielleicht auch durch mich!“

Ich freue mich über jeden Aufbruch, den die Bedrückung der Pandemie hervorgebracht hat, über jede Erfahrung des „dennoch geht etwas“, und wenn wir Menschen freudestrahlend berichten können, dass sich etwas entwickelt hat, von dem wir nie gedacht hätten, dass das möglich wäre. Mir wäre allerdings lieber, das ginge auch ohne Dramaerfahrungen.

Hardy Hawinkels

* 1959

Counselor grad. BVPPT
Supervision, Psychotherapie HPG,
Kath. Pfarrer in Jugendseelsorge,
Jugendhilfe (Kinderheim), Gemeindepastoral
Supervisor für das pastorale Personal
im Bistum Aachen



Destruktivität in Beratungsprozessen

64 Seiten • Broschur • € 19,90



Glücksfälle

64 Seiten • Broschur • € 19,90



Gewagt: Courage

64 Seiten • Broschur • € 19,90

Jetzt bestellen und 35% sparen!

Mit dem Code **SVCJ2** erhalten Sie das Abonnement mit einem Rabatt von 35 % im ersten Jahr (d.h. 39,00 € zzgl. 9,- € Versandkosten im Inland bzw. 19,00 € ins Ausland), danach zum regulären Preis von 60,00 € zzgl. Versandkosten.

Walltorstr. 10 • 35390 Gießen

Tel. 0641-969978-18 • Fax 0641-969978-19

bestellung@psychosozial-verlag.de • www.psychosozial-verlag.de

Herausforderungen meistern im Angesicht von Kränkungen und Vertrauensmissbrauch

Nicht nur die Aufgabe unserer KlientInnen, sondern auch ein ganz persönliches Lernfeld im Hier und Jetzt

Ein passendes Buch hat mir auch in diesem Fall hilfreiche Impulse geliefert. Danke an Reinhard Haller und „Die Macht der Kränkung“.

Als ich mit großer Freude, Vertrauen in die menschlichen und fachlichen Fähigkeiten der Kooperationspartner und das große Ganze Ende 2019 meinem Herzensprojekt – Bau eines Tiny Houses – den Startschuss gab, konnte ich mir noch nicht vorstellen, dass ich am Ende des Projektes viel Kraft

Denn eine der größten Herausforderungen, die das Leben uns abverlangt, liegt meines Erachtens in der bewussten Verarbeitung der uns zugefügten Kränkungen.

und Energie aufbringen muss, um einen Kränkungsprozess entwicklungsfördernd bewältigen zu können.

In Anbetracht von Verantwortungsübertragung ins Außen, Manipulationsversuchen und der Weigerung der Projektpartner, Baumängel zu beseitigen, bahnte sich nach einigen Monaten Wohnerfahrung

im Häuschen die Erkenntnis ihren Weg, dass mein Vertrauensvorschuss und die damit verbundene Werthaltung missbraucht worden sind. Ich erinnerte mich an unzählige Gespräche meiner täglichen Beratungsarbeit, die sich um private und berufliche Kränkungsthemen drehten. Denn eine der größten Herausforderungen, die das Leben uns abverlangt, liegt meines Erachtens in der bewussten Verarbeitung der uns zugefügten Kränkungen. Die Gefühle von Scham, Wut, Angst und Ohnmacht melden sich direkt oder indirekt ebenso, wie die nachhaltige Wirkung der Kränkungen und die erlebte Herausforderung, diese zu bearbeiten. Wie damit umgehen und den KlientInnen kraftvoll zur Seite stehen? Und wie einen eigenen kraftvollen Umgang mit dieser Situation finden?

Ein erster Schritt für mich war, anzuerkennen und auszusprechen: ja, ich bin zutiefst gekränkt und enttäuscht, und ich übernehme Verantwortung für diese Gefühle. Mein Vertrauen ist missbraucht worden und die positiven Erwartungen, die ich in diese Zusammenarbeit gelegt hatte, sind zerplatzt wie eine Seifenblase. Da sich im Laufe der Zusammenarbeit eine freundschaftliche Beziehung entwickelt hatte, schmerzte diese Erkenntnis umso mehr. Ein wesentlicher Charakter von Kränkungen wird in dieser Beschreibung deutlich. Sie treffen, je nach subjektiver Bedeutung, die die kränkende Person für den Gekränkten hat, die Seele bis ins tiefste Innere, da die Werthaltungen und der Selbstwert massiv in Frage gestellt werden. Das Kränkungsgeschehen anzuschauen mit all seinen Botschaften und Akteuren, war der Beginn eines arbeitsintensiven Prozesses.

Der destruktive Charakter von Kränkungen zeigte sich auch bei mir in Kränkungsreaktionen, die vielleicht erst einmal ganz typisch weiblich in einer passiven Verarbeitungsweise ihren Platz einnahmen. Ein phasenweiser Rückzug, in der die Vitalität und die Lebensfreude litten, sei beispielhaft erwähnt. Die Erkenntnis, mich selbst getäuscht zu haben und getäuscht worden zu sein, kam nach und nach, ähnlich eines sich lichtenden Nebels, ins Bewusstsein. Dieses Lichten brauchte Zeit und Mut. Und genau dieser Mut war die Brücke zu guten Gesprächen mit Freunden und der Familie, sodass aus der passiven Kränkungsreaktion eine aktive Reaktion in einer nicht aggressiven Form entstehen konnte. Ich entschied mich für den Widerstand.



Durch diesen Schritt konnte ich die als subjektiv empfundene Schwere der Situation umwandeln und eine aktive, lösungsorientierte Richtung einschlagen. Ich war es mir wert, wert für meine Rechte einzustehen. Zuerst regulierte ich meine Gefühlsachterbahn und schaffte eine emotionale Distanz. Hierbei halfen mir u. a. der Aufenthalt in und die Kraft der Natur, das Einnehmen der Adlerperspektive und die Gespräche mit Menschen, die einen sehr rationalen und unemotionalen Blick auf die Situation hatten. Das Reden schaffte Transparenz, neben vielen anderen kleinen Schritten für mich **Schritt Nummer 2** im Verarbeitungsprozess.

Die Erkenntnis, mich selbst getäuscht zu haben und getäuscht worden zu sein, kam nach und nach, ähnlich eines sich lichtenden Nebels, ins Bewusstsein.

Ich fing an, meine sowie die Fehler der Verantwortlichen in einem klaren und realistischen Licht zu betrachten und setzte mich nach Rücksprache mit einem Bausachverständigen und einer Anwältin zur Wehr. Allein diese Tatsache half mir, wohlwollend anzuerkennen, dass ich Fehler gemacht hatte.

Meine sensibelsten Stellen meiner Wertehaltung – Vertrauen und Gerechtigkeitsempfinden – waren einem Erdbeben gleich – erschüttert worden, und trotzdem entschied ich mich bewusst dafür, mir diese Werte in einem gesunden Maß zu erhalten.

Schritt 3: einen Sinn in der Kränkungsbotschaft zu erkunden und anzuerkennen, dass Vertrauen in einem solchen Projekt nur ein kleiner Teil der Basis sein sollte, war der Schlüssel zur nächsten Tür. Meine Empathie und Feinfühligkeit als Stärke meiner Beratungstätigkeit sollten mir helfen, die bisher unbekanntesten Seiten der kränkenden Personen als einen Teil deren Persönlichkeit zu sehen und zu akzeptieren. Hinter die Fassade zu schauen ermöglichte mir, nüchterner auf die Situation zu blicken und die Desillusionierung als Chance anzunehmen.

Dies war **Schritt 4** und damit war noch lange kein Ende in Sicht. Immer wieder halfen das Sprechen über innere und äußere Vorgänge sowie das Reflektieren der eigenen Kränkungsmuster, nicht aufzugeben und neue Handlungsalternativen zu integrieren.

Schritt 5: eine regelmäßige Ausbalancierung meiner emotionalen Resonanz im Zuge von Verzögerungstaktik und Machtspielen seitens der Kooperationspartner kostete Kraft und forderte mich auf, Handlungsalternativen zu integrieren. Es brauchte Zeit, und auch das gestand ich mir zu.

Schritt 6: das Loslassen, der durch diese Situation aufgerissenen alten Wunden und Konflikte banden mich für eine gewisse Zeit noch einmal sehr an destruktive Energien und Denkweisen. Doch die hier geleistete Trauerarbeit war notwendig, um Raum für Neues zu schaffen, den Blick nach vorne zu richten, mögliche Lösungen zu suchen, Hilfe anzunehmen und auch auf das zu schauen, was ich bereits erhalten hatte. Ein Häuschen, in dem ich grundsätzlich das Gefühl, ICH BIN ANGEKOMMEN, empfinden kann. Des Weiteren das tiefe Wissen darüber, dass nach Beseitigung aller Baumängel dieses positive Gefühl einen festen Platz in meinem



Herzen hat. Es hilft mir, die Herausforderungen, die in den nächsten Monaten auf mich zukommen, anzunehmen und zu meistern. Der Blick aus den undichten Fenstern gibt trotz alledem den Himmel, die Sonne, den naheliegenden Wald frei und bei jedem Spaziergang freue ich mich, dass ich an diesem Ort sein darf.

Schritt 7: der Perspektivwechsel füllt mein Gefäß der Gelassenheit. Dieses habe ich zugegebenermaßen etwas vernachlässigt und das hat mir nicht gutgetan. Den allerletzten Schritt einer sehr reifen Form im Umgang mit Kränkungen, der vielleicht nicht umsonst im oben erwähnten Buch als

Schritt 8 beschrieben wird, konnte ich bisher noch nicht gehen. Ein echtes Verzeihen muss aus dem Herzen kommen und dazu war ich noch nicht bereit. Die Acht steht, numerologisch betrachtet, auch für ein immerwährendes Streben nach einem Gleichgewicht, nach dem richtigen Maß, so wie ich es auch in meinem Ansatz als Gestaltberaterin lebe. Ich werde in mich hineinhören und den Moment abwarten, ob und vor allem wann ein Verzeihen mit offenem Herzen möglich ist. Vielleicht dann, wenn ich ganz pragmatisch neue Fenster eingebaut bekommen habe. Denn ganz realistisch betrachtet, möchte ich trotz aller reflektierten

Prozesse, der Innenschau und der Verantwortungsübernahme eine gangbare Lösung für die aufgetretenen Probleme finden. Dieses Bewusstsein beeinflusst meine Beratungstätigkeit positiv.

Ein echtes Verzeihen muss aus dem Herzen kommen und dazu war ich noch nicht bereit.

Pragmatische Lösungen gemeinsam mit den Klienten*innen zu erarbeiten, auch wenn sie aus Teillösungen und Kompromissen bestehen, sich die Sensibilität für die Macht von Kränkungen zu bewahren, ist vielleicht ein noch wertvollerer Teil meiner Arbeit geworden.

Und nun hoffe ich sehr, dass der teilweise sehr persönliche Blick auf das Thema Kränkungen noch einmal ein tieferes Bewusstsein für die Beratungstätigkeit zu diesem Thema schafft. Anzuerkennen, dass Kränkungen subjektiv sehr unterschiedlich empfunden werden, einen Rahmen zu schaffen und unsere KlientenInnen dabei zu unterstützen, dass aus Kränkungen keine Verbitterungen entstehen, ist ein wirklich lohnenswerter Prozess.

Angela Götzel

* 1967

Counselor IHP, Gestalt
& Orientierungsanalyse
Erzieherin

Groß- und Außenhandelskauffrau
Begleitung von berufserfahrenen
Rehabilitanden mit psychischen
Erkrankungen

Gestaltberatung: spezielles Angebot:
Parcours der 12 Sinne

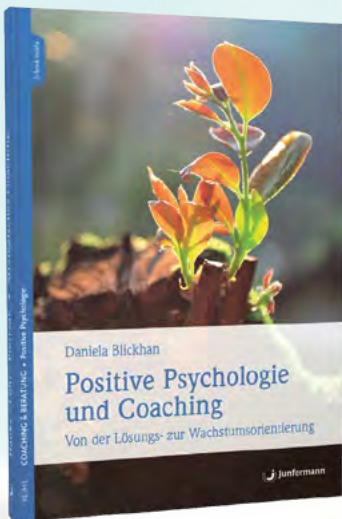
www.angela-goetzel-coaching.de



Sabine Prohaska
Training und Seminare im digitalen Wandel
Der E-Learning-Kompass für erfolgreiche Schulungskonzepte

Digitale Konzepte werden immer wichtiger und Zukunftsforscher prognostizieren, dass kein Stein auf dem anderen bleiben wird. Dies erfordert einen neuen, flexiblen Zugang aller Beteiligten und ein Überdenken der bisher bekannten Prozesse. Es geht um innovative Seminarkonzepte, eine völlige Neuausrichtung der Rolle der Trainer, eine offene Unternehmenskultur und um die erforderlichen technischen Voraussetzungen. Das Buch führt diejenigen, die digitale Lernkonzepte entwickeln und umsetzen, durch die wichtigsten Bereiche und liefert eine verlässliche Schritt-für-Schritt-Anleitung für deren professionelle Umsetzung.

176 Seiten, kart., E-Book inside • € (D) 29,00 • ISBN 978-3-7495-0188-5 • Auch als E-Book erhältlich



Daniela Blickhan
Positive Psychologie und Coaching
Von der Lösungs- zur Wachstumsorientierung

Was lässt Menschen „aufblühen“? Daniela Blickhan setzt die Positive Psychologie selbst seit mehr als zehn Jahren im Coaching und in der Ausbildung von Coaches ein. Ihr Resümee: Jeder Coach kann Positive Psychologie als Bereicherung in sein Repertoire aufnehmen. Nach einer Zusammenfassung der für das Coaching relevanten Grundlagen der Positiven Psychologie geht es im 1. Teil um Fragen wie: Was bedeutet „Positive Diagnostik“? Was sind „Positive Interventionen“? Was charakterisiert einen „Positiven Coachingprozess“? Im 2. Teil geht es, abgerundet durch Fallbeispiele, darum, wie sich diese Grundlagen in einem Coachingprozess umsetzen lassen.

232 Seiten, kart., E-Book inside • € (D) 29,00 • ISBN 978-3-95571-951-7 • Auch als E-Book erhältlich



Karin Kiesele & Andrea Schlösser
Herausfordernde Situationen im Coaching
Toolbox Best Practice

Nicht jede Coaching-Sitzung verläuft nach Plan. Fast jeder Coach stößt beizeiten in seiner Arbeit an Grenzen, ist verunsichert, überfordert oder gar ratlos. Die Autorinnen beschreiben herausfordernde Coachingsituationen und bieten im Alltag erprobte Hilfestellungen und Interventionen an. Coaches erhalten hier konkrete Tipps und Anleitungen u. a. zu folgenden Themen: Widerstände und Blockaden, ins Stocken geratene Prozesse, Umgang mit Emotionen und Krisen, Selbstfürsorge, Umgang mit Absagen und Zahlungsausfällen u. v. m.

192 Seiten, kart., E-Book inside • € (D) 28,00 • ISBN 978-3-95571-953-1 • Auch als E-Book erhältlich

Ein Schneckenhaus als Refugium ...



Oder: Counseling non-verbal heißt:
in der Kraft des Tuns sein!

Letztes Jahr, 2020, sollte mein lang gehegter Counselor-Wunsch in Erfüllung gehen, nämlich das Unterstützen von freiwillig Teilnehmenden. Hier im Rahmen eines Integrations- und Orientierungsprojektes für Frauen mit Migrationshintergrund.

Es ging für meinen Teil um ein Programm von 60 Stunden, zweimal die Woche, zehn Wochen lang. Der Start musste Lockdown bedingt um drei Monate verschoben werden, und die Arbeitsbedingungen waren angesichts der besonderen Hygiene-Vorschriften eingeschränkt. Die Teilnehmerinnen waren in 2 Gruppen aufgeteilt und somit gab's nur 30 Stunden Kurs für die einzelne Frau; aber das waren nur kleine Herausforderungen.

So bin ich dann wohlgenut und bestens vorbereitet, mit einem ausgefeilten und – selbstverständlich abgestimmten – Programm im Juni angetreten.

Ganz bewusst habe ich mich darauf eingelassen, dass meine Grundhaltung im Umgang mit Menschen und – vor allem – meiner Kundschaft, mir Halt geben wird und mir die passenden Ideen schon rechtzeitig einfallen werden.

Der Titel meiner Veranstaltung war „Femme, actrice de vie!“ (i.S.v.: die Frau, Akteurin ihres Lebens). Ich sollte die Frauen beim „Ankommen“ und „Fuß fassen“ in Luxemburg unterstützen.

Mein Konzept war in Anlehnung an das Konzept der „Cycles of Power“ (P. Levin) in 7 Phasen eingeteilt; ich wollte mir ausreichend Zeit lassen für „Ankommen in diesem Programm“ bis hin zum „Ausprobieren im Alltag“. Die individuellen Leitgedanken für die zehn angemeldeten Frauen sollten sich im Wesentlichen um die Orientierungsaspekte Vision, Motivation, Reflexion und Integration (des Gelernten) drehen. Da Gruppenübungen aufgrund der Distanzvorschriften und räumlichen Gegebenheiten nicht möglich waren, hatte ich meine Interventionen so geplant, dass mit kreativen Impulsen, die jeweiligen Themen individuell angeregt, reflektiert, besprochen und bearbeitet werden sollten.

Die erste Begegnung hat dann sehr schnell gezeigt: Erstens kommt es anders, zweitens als frau denkt!

Aufgrund meiner langjährigen Trainingserfahrung mit Nicht-Luxemburger*innen, Selbstreflexion-Ungewohnten und eher scheuen, zurückhaltenden Frauen war ich darauf eingestellt, die „Ankommen-Phase“ sehr langsam und kleinschrittig anzugehen; nämlich zunächst eine Vertrauensbasis aufbauen, bevor es an persönliche Themen der Teilnehmerinnen geht, ausreichend Transparenz schaffen, mit Erklärungen und Beispielen, meine Arbeitsziele verdeutlichen und all dies mit Blick auf interkulturelle Gegebenheiten.

Hier war ich mit einem – mir – neuen Phänomen konfrontiert, was sich schon während der Vorstellungsrunde gezeigt hat:

Wir hatten keine (tragfähige) gemeinsame Arbeitssprache!

Sehr freundlich und erwartungsvoll haben mich die Frauen angeschaut und sind meinen – mit Bildern unterlegten – Einführungen gefolgt; Französisch war vorgesehen und Englisch sollte gelegentlich hilfreich sein, doch die meisten Frauen hatten nur sehr schwache Grundkenntnisse im Hörverstehen, und ein Gespräch führen (in der angedachten Vorgehensweise) war unmöglich.



Ich war sozusagen sprachlos; fühlte mich, meines (vermeintlich) wichtigsten „Arbeitsinstrumentes“ beraubt, erstmal hilflos und – unter uns: ich hatte Fluchtgedanken!

Aber nach einer schlaflosen Nacht und der Besinnung auf mein Counselor-Sein bin ich natürlich geblieben und habe damit eine der wichtigsten Erfahrungen als Counselor machen dürfen.

Ganz bewusst habe ich mich darauf eingelassen, dass meine Grundhaltung im Umgang mit Menschen und – vor allem – meiner Kundschaft, mir Halt geben wird und mir die passenden Ideen schon rechtzeitig einfallen werden.

habe ich in sieben Sprachen das Wort Freude vorgemalt und sie mit Buntstiften/Filzstiften zunächst in ihrer Muttersprache die Formen ausmalen lassen [...]

Das ursprüngliche Konzept habe ich verwerfen müssen und ich habe mich von Tag zu Tag durch die Wochen gehandelt, im Wesentlichen basiert auf die Beobachtung der Reaktionen der Frauen auf meine Angebote.

Diese Angebote bestanden hauptsächlich aus Musik, kreativem Vormachen und Anregungen, es nachzumachen; mein Beobachten konzentrierte sich auf die Bereitschaft und den Spaß der Frauen beim Nachmachen, das Annehmen der dargebotenen Materialien (Hygiene vorschriftsmäßig) und den Umgang mit den persönlichen Ergebnissen (den Bildern oder Objekten).

Die Leitthemen haben sich dann sehr verhalten ergeben. Ich habe nach und nach die mir wichtigen Aspekte angeboten: Befindlichkeit, sich selbst „erleben“, Freude, die vier Grundgefühle und ihr Nutzen, Selbstbehauptung versus Selbstschutz, Stärken/ Ressourcen, Umgang mit „Hindernissen“ (die heißen bei mir „Gespenster“), Blick in die Zukunft, (Kindheits-)Traum-Rolle, wer gibt im persönlichen Umfeld Unterstützung.

Meine Power-Point-Präsentation hatte ich auf Symbole und Bilder umgebaut und nur noch Stichworte stehen lassen. Mein Vortrag (ich kann das Reden nun mal nicht lassen!!) war mit viel Mimik und Gestik unterlegt und die Anleitungen zum Ausmalen oder Basteln erfolgten durch Vormachen und Zeigen. Abgesehen von den Sprachbarrieren, sind mir bei den Symbolen auch Zweifel gekommen: z. B. ist mir beim Ritual des „Wetterberichts“ (sie hatten meine drei Karten abgemalt: Sonnen-Smiley, Sonne-Wolke, Wolken) aufgefallen, dass eine Frau dem Sonnenbild die Mundwinkel nach unten gemalt hatte; ich dachte mir: für die Frauen aus Vorderasien und Zentralafrika hat Sonnenschein vermutlich nicht die wärmende, erfreuliche Bedeutung wie für uns.

Die Frauen waren gekommen, um EINANDER ZU BEGEGNEN und sich Unterstützung von der Einrichtung und für ihren Alltag zu holen; soviel konnte ich von den Frauen mit entsprechenden Französisch-Kenntnissen erfahren. Da aufgrund der Distanz-Vorschriften das Miteinander-Tun ausgeschlossen war, habe ich entschieden, sie SICH SELBST BEGEGNEN zu lassen. Ein Unterfangen, das anfänglich Irritation und Widerstand mit sich gebracht hat; so bemerkt anhand von zögerlichem Nachmachen, Kopfschütteln und Vor-sich-hin-Gemurmel – vor allem Derjenigen, die meinen Erklärungen (ich habe doch präsentiert und erklärt!?) nicht wirklich folgen konnten. Diejenigen, die verstanden hatten und sich auch äußern konnten (die Portugiesinnen, die Kongolesin) haben gegebenenfalls ihren Frust, nämlich sich mit SICH zu beschäftigen, durchaus deutlich gemacht.



Ich habe mehr als einmal mit meinen „offengelegten“ Ideen innerlich einen Rückzieher gemacht und mein Handeln neu ausgerichtet. Meine häufigsten Ermahnungen an mich selbst waren: Kontakt halten, Zeit lassen, um Vertrauen entstehen zu lassen, alles wohlwollend anzunehmen, was mir geboten wird, meine Erwartungen loszulassen und mich auf die Kraft des Tuns zu konzentrieren.

Zunächst ist es mir schwergefallen, den Leitgedanken: „Die Kundin weiß am besten, was sie braucht!“ zuzulassen, obwohl mir die Worte, das Nachfragen- und Klären-Können zu meiner Sicherheit gefehlt haben. Nun, auch ich habe Zeit gebraucht, fast ausschließlich meiner Wahrnehmung, den Beobachtungen zu vertrauen und mir zu erlauben, Übungen und Aktivitäten vorzugeben, also direktiv zu sein, ohne weitere Erklärung von Sinn und Zweck.

Um die Frauen mit sich selbst und ihrer Kraft, der Freude, in Kontakt zu bringen, habe ich in sieben Sprachen das Wort **Freude** vorgemalt und sie mit Buntstiften/Filzstiften zunächst in ihrer Muttersprache die Formen ausmalen lassen, dann das französische und luxemburgische Wort verteilt.

Als ich beobachten durfte, dass die Farbdichte und Muster zunehmend mutiger wurden, die Frauen die Aufgabe mit Freude und Eifer ausgeführt haben, habe ich die restlichen Wörter an alle verteilt.

Meine häufigsten Ermahnungen an mich selbst waren: Kontakt halten, Zeit lassen, um Vertrauen entstehen zu lassen, alles wohlwollend anzunehmen, was mir geboten wird, meine Erwartungen loszulassen und mich auf die Kraft des Tuns zu konzentrieren.

Das Arbeiten mit Wachsmalkreide, farbiger Knetmasse, Fotos und Kratzbildern hat mit Irritation und zurückhaltender Herangehensweise begonnen, dann aber jeweils Spaß gebracht und die Frauen zusehends „entfesselt“. Und da ich alles mitgemacht habe, hatte ich ebenfalls meine Freude im Tun. Wir haben alle Resultate „ausgestellt“ oder uns gezeigt; als Würdigung gab's Applaus, zustimmendes, wohlwollendes Betrachten und immer wieder – Jede für Jede ein Lächeln.

Das Vermitteln des Balanceakts zwischen Selbstbehauptung und Selbstschutz hat mir einiges Kopfzerbrechen verursacht; das Thema sollte aber auf jeden Fall seinen Platz haben – auch ohne viele Worte. Wieder hat mir die Besinnung auf die Ursprünge meines Counselor-Tuns geholfen: Schon immer habe ich „Selbstbehauptung“ veranschaulicht mit dem Bild einer Frau, die ihre Muskeln zeigt und für den „Selbstschutz“ habe ich ein Schneckenhaus gemalt, in das Frau sich schnell zurückziehen kann oder vorsichtig mal die Nase rausstrecken kann, um die Lage zu sondieren.

Angesichts meiner Zweifel bezüglich zweidimensionaler Symbole – in Eritrea gibt es vermutlich keine Weinbergschnecken, bin ich raus in die Natur und habe leere Schneckenhäuschen gesucht und gefunden (was übrigens im Sommer gar nicht so leicht war – ich war lange unterwegs!). Sogar ein zerbrochenes Häuschen hat mir als Anschauungsmaterial geholfen. Jede Frau hat ein Häuschen bekommen und konnte es mit Farben oder Knete gestalten während sie über Thema Sicherheit, Schutz nachdachte. Ich glaube, sie hatten meine Idee verstanden. In jedem Fall haben sie sich über das kleine Geschenk gefreut und jede hat etwas damit gemacht.

Obwohl mir die verbalen – vermeintlich unbedingt notwendigen – Orientierung gebenden Kommentare zunächst gefehlt haben, fühlte ich mich durch die einfache Interaktion (Vor- und Nachmachen) mit den Frauen verbunden.

Sich vertrauensvoll einlassen, strahlende Augen, immer fester mit den Farben hantieren, freudig die Werke vorzeigen und schließlich das Durchhalten der meisten Frauen bis zum Schluss waren ein berührendes und besonderes Feedback für mich.

Mit diesem Erfahrungsbericht bin ich dem Impuls „**Flexibilität/Innovationen/Chancen**“ des Redaktionsteams gefolgt.

Meine **Flexibilität** konnte ich in o.g. Prozess bis zum Anschlag trainieren, bei jeder Vor- und Nachbereitung durfte ich mit meinem „Counselor-Handwerkszeug“ jonglieren; die **Innovationen** habe ich hauptsächlich in der Verbildlichung meiner Worte erlebt und schließlich war dieser Begleitprozess mit diesen zugewandten Frauen eine einmalige **Chance**, ganz tief zu erfahren, dass mir meine Grundhaltung den notwendigen Halt gegeben hat.

Christel Klapper

* 1959

Counselor grad. BVPPT,
Orientierungsanalyse

Seit 2003 selbständige Begleiterin,
Supervisorin und Trainerin

für Gruppen, Teams und Einzelpersonen
in sozialen Einrichtungen sowie
in der privaten Wirtschaft

* Die Muttersprachen waren: Französisch (Kongo), Portugiesisch (Portugal und Angola), Arabisch (Irak), Tigrinisch (Eritrea), Persisch (Afghanistan, Iran) und Somali.

Unbedingt lesenswert!

Gestalt und Orientierungs-Analyse ist Klaus Lummas neues Buch. Er stellt darin hauptsächlich die beiden titelgebenden Methoden der Humanistischen Psychologie vor, insbesondere ihr grundlegendes Handwerkszeug. Hinzu kommen äußerst einleuchtende Praxisfeld-Studien aus der täglichen Arbeit des Autors.

Das Kapitel »Zur Kunst des Überlebens von John Brinley« ist das Transkript einer Plauderei über dessen Lebensgeschichte – ein Text, den es an anderer Stelle nicht mehr gibt. Er lockert das Buch auf und steuert Persönliches vom Meister selbst bei.

Es folgen »Mini Lectures«, einzelne Theorie- und Textbeiträge, und ein methodenübergreifendes Kapitel über »Gesellschaftspolitische Aspekte des Counseling«, angeregt durch »Fridays For Future«. Abgerundet wird das Buch durch das Kapitel »Über Generationen hinaus – Vom Teufelskreis unerledigter Geschäfte« und eine Zusammenfassung zu »Gestalt und Orientierungs-Analyse«.

Klaus Lumma: Gestalt und Orientierungs-Analyse, ISBN 978-3-86451-064-9, 29,50 €



Resilienz-Coaching ist gleichermaßen wichtig für Führungskräfte und deren Berater (Counselor/Coaches/Supervisoren). Es entspringt der langjährigen Erfahrung der Autor*innen aus Einzel- und Team-Entwicklungsprozessen im Profit und Non-Profit-Bereich, es ist zum einen tiefenpsychologisch begründet, zum anderen systemisch angelegt. Auf der Geschichte des Counseling seit 1913 fußend, berücksichtigt es die Ergebnisse der Hirnforschung und erweitert die Erfahrungen mit Aspekten aus Theorie U.

Klaus Lumma, Brigitte Michels, Dagmar Lumma:
Resilienz-Coaching, ISBN 978-3-86451-014-4, 39,50 €



Quellen der Gestaltungskraft dient Coaches, Supervisoren, Trainern, Counselor, Erwachsenenbildnern und Kunsttherapeuten als Handbuch zur kreativen Gestaltung ihrer eigenen Praxis für Personal- und Persönlichkeitsentwicklung (PE).

Das Buch enthält Tafeln, Minilektionen, Übungen und bebilderte Praxisbeispiele aus Einzel- und auch Gruppenarbeit und berücksichtigt dabei alle über die Entwicklungslehre hinaus gehenden Theoriekonzepte der Autoren wie Kunst- und Gestalttherapie, Systemisches Denken, Focusing, Rational-Emotives Training (RET) und (natürlich) den gegenwärtigen Stand der interdisziplinären Hirnforschung.

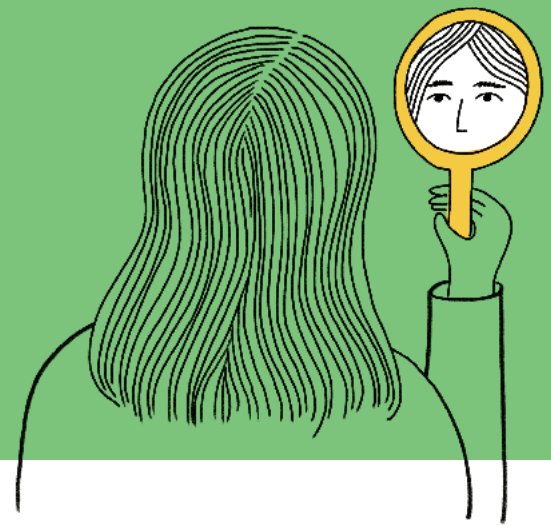
Klaus Lumma, Brigitte Michels, Dagmar Lumma:
Quellen der Gestaltungskraft, ISBN 978-3-937444-17-8, 29,50 €



WINDMÜHLE
EDITION BEI FELDHAUS

PF 730240, 22122 Hamburg, T 040 6794300, www.edition-windmuehle.de

Corona, Counseling und der Blick in den Spiegel ...



I.

Die Coronakrise betrifft alle Lebensbereiche und wirkt sich auf die unterschiedlichsten Lebenslagen aus. Sie stellt potentiell für alle Menschen eine Lebensgefahr dar und dauert inzwischen über ein Jahr an. Eine vergleichbare Situation haben die Nachkriegsgenerationen bisher noch nicht erlebt.¹ Wir nehmen Impulse auf ganz vielen Ebenen wahr: Auf der Makroebene wird die Frage nach der Leistungsfähigkeit des politischen Systems diskutiert, das Rechtsgut Leben rückt ins Zentrum staatlichen Handelns,² zivilgesellschaftliche Solidarität wird zum Kristallisationspunkt politischer Indienstnahme (aber durch die Aufhebung von Versammlungsräumen erschwert³) und man sieht sich in Teilen auch an Le Bon (Psychologie der Massen, 1895) erinnert. Auf der Mikroebene rücken Einzelschicksale in gesundheitlicher, beruflicher und schulischer Hinsicht in den Blick.

II.

Was aber verrät uns der Blick in den Spiegel: Berater*innen, Mediator*innen und Coaches sind zunächst einmal selbst Betroffene der Krise, denn auch sie können sich den Veränderungen nicht entziehen, müssen einen Umgang damit finden. Als Mediator und Coach in der Praxis und in der Ausbildung möchte ich meine Beobachtungen schildern und das Bild ist daher subjektiv, unvollständig, nicht frei von eigenen Verstrickungen – natürlich

nicht – und alles andere als valide – eben „mein“ Bild. Wenn ich also in den Spiegel schaue und mich als Mediator und Coach betrachte, dann kommt mir Richard David Precht in den Sinn: „Wen sehe ich da – und wenn ja: wie viele?“ Annette von Droste-Hülshoff (1797–1848) hat schon

im 19. Jahrhundert über „Das Spiegelbild“ formuliert: „Es ist gewiß, du bist nicht ich, ein fremdes dasein ...“.

Dieses „Fremdsein“ kann ich als Bild gut für mich annehmen, denn wenn ich ehrlich bin, ist mir Digitalisierung nicht sehr nahe: ich nutze die digitale Welt wie viele andere auch, aber es ist ein bloßes Werkzeug, ein Hilfsmittel – leblos, wenig inspirierend – und Beratung, Mediation und Coaching kamen bisher gut ohne aus! Schließlich geht es um Menschen im Ganzen und es ist ein Allgemeinplatz, dass wir in Beratung, Mediation und Coaching mit Wahrnehmungsdetails arbeiten, die wir spiegeln, mit denen wir Impulse setzen und Verbindungen zu unseren Klienten herstellen. Die „Kanalreduktion“ der Onlineformate ist nach wie vor wichtiger Grund für die Annahme, dass „die Beratung von Angesicht zu Angesicht der Onlineberatung überlegen sei.“⁴ Wenn Kommunikation nicht face-to-face, sondern mithilfe digitaler Medien vollzogen wird, ändert sich außerdem nicht nur der „Übermittlungs kanal“, sondern es bilden sich neue „soziotechnische Systeme [...] heraus, in denen das Kommunikationsverhalten bestimmt wird.“⁵ So konnte eine Studie über die Beziehungsgestaltung in digital vermittelten Coachingprozessen zeigen, dass das Medium eine

Wir nehmen Impulse auf ganz vielen Ebenen wahr: Auf der Makroebene wird die Frage nach der Leistungsfähigkeit des politischen Systems diskutiert, das Rechtsgut Leben rückt ins Zentrum staatlichen Handelns [...].

¹ Paul J.J. Welfens: Corona Weltrezession, Springer 2020, S.3; Bundeskanzlerin Merkel bemühte den Vergleich zum 2. Weltkrieg.

² Vgl. OVG Lüneburg, Beschluss v. 14. April 2021, juris; Sächsisches OVG, Beschluss vom 30. März 2021 – 3 B 83/21 – juris.

³ Vgl. Ansgar Klein: Zivilgesellschaft im Ausnahmezustand: Corona und die Folgen, FJSB 2020; 33(1): 12.

⁴ Wenzel, 2015, S.37; Tim Stanik, Cornelia Maier-Gutheil: Online-Beratung – Formate, Anforderungen, Befunde, KONTEXT 2020 (51), 2, S. 110 ff.

⁵ Tim Stanik, Cornelia Maier-Gutheil: Online-Beratung – Formate, Anforderungen, Befunde, KONTEXT 2020 (51), 2, S. 110 ff.; Döring, 2013, S. 424.

eigene und unabhängige Ebene darstellt, die strukturell das kommunikative Handeln beeinflusst.⁶ Und es kommt nicht zuletzt noch etwas anderes dazu: Das Digitalisierungsziel der „künstlichen Intelligenz“ verunsichert und hat bisher kaum Platz im Humanistischen Menschenbild gefunden. Stefan Kühne und Gerhard Hintenberger stellen deshalb vermutlich nicht zu Unrecht fest: „Psychosoziale Berufsgruppen zeichnen sich durch eine besonders kritische Haltung digitalen Medien gegenüber aus. Die Nutzung dieser Formate stößt auch 25 Jahre nach deren Einführung vielerorts auf Widerstand“.⁷

Vor diesem Hintergrund löst die Coronakrise Unbehagen aus, denn sie ist Transformationsbeschleuniger für die Digitalisierung⁸ und für viele mit einem existenziellen Zwangskontext verbunden: Beratung, Mediation und Coaching sind seit vielen Monaten weitgehend nur noch online möglich.

Was hat es genau mit diesem Unbehagen auf sich und was bedeutet mein „vielfältiges Spiegelbild“. Dem möchte ich im Folgenden gern näher nachgehen:

1. Lebensweltorientierung

Wir leben in unsicheren Zeiten und das bezieht sich in diesem Fall nicht auf die Coronakrise. Neben der Globalisierung sind es „Megatrends wie Digitalisierung und Automatisierung, die Arbeitswelt und unsere Art zu arbeiten verändern“.⁹ Hackl, Wagner und Attmer¹⁰ sprechen gar von einem „disruptiven Wandel“. Dieser Wandel wird als „VUKA-Welt“ beschrieben. VUKA steht dabei für „Volatilität“, „Unsicherheit“, „Komplexität“ und „Ambiguität“.¹¹ Volatilität beschreibt das Maß der Flüchtigkeit und der Schwankungsintensität von Lebensrealitäten und kann als Indikator für zunehmende Geschwindigkeit der Umwelt angesehen werden. Mit steigender Volatilität steigt auch die Schwierigkeit, zukünftige Entwicklungen vorherzusehen.¹² Mit der Metapher vom „agilen Arbeiten“ wird versucht, den Menschen an die Hochgeschwindigkeits-VUKA-Welt anzupassen.¹³

Das Bild von der Beschleunigung der Arbeitswelt, die in einem internationalen Wettbewerb steht, bricht sich an den Entschleunigungsbemühungen in Beratung, Mediation und Coaching.

Gerade die Digitalisierung ist Beschleunigungsmotor, und der Digitalisierungsmarkt boomt seit Jahren.

Daraus ergibt sich für Berater*innen, Mediator*innen und Coaches ein dreifaches Dilemma:

a) Zum einen führen technologische Entwicklungen zu Veränderungen in den Lebenswelten und den Kommunikationsgewohnheiten von Menschen.¹⁴ Über 98% der Jugendlichen in Deutschland nutzen das Internet täglich. Bei Erwachsenen sind die

⁶ Vgl. Emundts-Schmidtke, 2015.

⁷ Stefan Kühne; Gerhard Hintenberger: Onlineberatung und -therapie in Zeiten der Krise. Ein Überblick, *e-beratungsjournal.net*, 2020/1, 33, 34.

⁸ Vgl. zum Begriff: Tobias Haas, Isabel Jürgens, Achim Brunnengräber: Die Corona-Pandemie als Transformationsbeschleuniger ... *FJSB* 2020; 33(4): 835.

⁹ Vgl. Alexandra Stang, Qian Zhao: Gestaltung virtueller kollaborativer Teamarbeit am Beispiel des Planspiels *Megacities ...*, *interculture journal* 19/33 (2020), 27 (28).

¹⁰ et al., 2017, 11.

¹¹ Lenz 2019, 51.

¹² Hierzu auch: Carla Bumann, Maïke Willing: Herausforderungen digitaler Trainings in einer unbeständigen Welt. Ansätze möglicher Strategien, um im Sturm der Veränderungen auf Kurs zu bleiben, *interculture journal* 19/33 (2020), 67.

¹³ Vgl. hierzu aus mediatorischer Sicht: Dorothea Faller: Mediation und Agilität, *Perspektive Mediation*, 1/2019, 23.

¹⁴ Valentin Frangen: Wie meistern Berater/innen veränderte Anforderungen durch digitale Medien? Ergebnisse einer Untersuchung zur Selbstwirksamkeitsüberzeugung von Beratungsfachkräften, *KONTEXT* 51/2020, H. 2, S. 166, 168.



Zahlen zwar etwas geringer (ca. 70% tägliche Internetnutzer*innen), aber auch hier zeigt sich eine hohe Nutzung im Alltag: Streamingdienste, Mediatheken und Podcasts werden immer beliebter, immer mehr Menschen nutzen Sprachassistenten wie Siri, Alexa und Co. und Social Media sind fester Bestandteil der täglichen Kommunikation.¹⁵ Dass digitale Medien Lebenswelten ergänzen und verändern, hat Auswirkungen auf die Kommunikation in unterschiedlichen Kontexten wie Familie, Schule oder Arbeit und damit auch für die Beratung.¹⁶ „Will psychosoziale Beratung gesellschaftliche Relevanz beanspruchen, muss sie mit den Lebenswirklichkeiten der Menschen korrespondieren.“¹⁷ Niederschwelligkeit bedeutet insoweit, sich auch in Beratung, Mediation und Coaching der Digitalen Welt zu öffnen.

b) Zum anderen ist festzustellen: indem wir lebensweltorientiert arbeiten und damit digitaler werden, verändert sich – uno actu – professionelles Handeln in Beratung, Mediation und Coaching: wir werden gleichsam von der digitalen Welt „aufgesogen“, können uns immer weniger abgrenzen, denn ebenso wie in der Face-to-face-Beratung ist die Beziehungsgestaltung auch online wichtig. Hier wird von Berater*innen erwartet, trotz Kanalreduktion Empathie, Akzeptanz und Authentizität (Rogers)

aufzubauen. Ebenso müssen (systemische) Beratungsmethoden wie aktives Zuhören, zirkuläres Fragen oder metaphorische Sprache in den virtuellen Raum übertragen werden.¹⁸ Damit entstehen Bedarfe nach einer Professionalisierung digitaler Kommunikation, die häufig in kürzester Zeit vom Digitalisierungsmarkt erfüllt werden. Über alle Anforderungen hinweg hat sich zudem gezeigt, dass eigene Erfahrungen mit digitalen Medien in der Onlineberatung am meisten Einfluss auf die Selbstwirksamkeitsüberzeugung haben. Berater*innen, die sich stark mit diesen Themen beschäftigen, haben immer auch ein höheres Kompetenzzempfinden als Berater*innen, die sich mittelmäßig, wenig oder gar nicht damit befassen.¹⁹

c) Schließlich ist Online-Kommunikation nicht nur mit der agilen VUKA-Welt verbunden, von der sich viele abgrenzen wollen, sondern kann auch positiv gesehen werden: Filtermodelle heben hervor, dass die Kanalreduzierung nicht nur nachteilig sei, sondern vorurteilsfreiere Kommunikationsprozesse ermögliche.²⁰ Eine Nutzer*innenbefragung im Rahmen eines Modellprojekts von Onlineangeboten zur Ehe-, Familien- und Lebensberatung zeigt ferner, dass die Erwartung nach schneller Hilfe, die Anonymität und der ausschließlich schriftliche Austausch als zentrale Motive für deren Nutzung angegeben werden.²¹ Knatz²² hebt außerdem die „äußere“ und die „innere“ Niederschwelligkeit hervor. Während erstere eine leichtere Zugänglichkeit beschreibt, da Adressat*innen nicht auf Öffnungszeiten oder örtliche Erreichbarkeiten der Beratungsstellen angewiesen sind, umfasst letztere, dass Ratsuchende weniger Hemmungen haben, überhaupt ein professionelles Beratungsangebot in Anspruch zu nehmen.

¹⁵ Beisch, Koch u. Schäfer, 2019.

¹⁶ Wenzel, 2018; Valentin Frangen: KONTEXT 51/2020, H.2, S. 166, 168.

¹⁷ Thiery, 2019, S.203; ebenso: Tim Stanik, Cornelia Maier-Gutheil: Online-Beratung – Formate, Anforderungen, Befunde, KONTEXT 2020 (51), 2, S. 110 ff.

¹⁸ Valentin Frangen: KONTEXT 51/2020, H.2, S. 166, 168.

¹⁹ Valentin Frangen: aaO.

²⁰ Tim Stanik, Cornelia Maier-Gutheil: Online-Beratung – Formate, Anforderungen, Befunde, KONTEXT 2020 (51), 2, S. 110 ff.

²¹ Zenner u. Oswald, 2006.

²² 2009a, 61.

Zudem sind Ratsuchende in Online-Beratungen nicht Gesprächsdynamiken einer Face-to-face-Interaktion ausgesetzt.²³ Sie haben bei asynchronen Formaten einen höheren Grad an Selbstbestimmung, immer wieder neu entscheiden zu können, was sie wann von sich preisgeben wollen. Außerdem bieten Online-Beratungen den Klient*innen leichtere Ausstiegsmöglichkeiten aus den Beratungsprozessen:²⁴ „Easy in – easy out“.²⁵

2. Veränderungsgeschwindigkeit

Wer schon einmal Veränderungsprozesse in Organisationen begleitet hat, der weiß, dass diese Zeit brauchen und Wertschätzung für das, was gewesen ist. Ich bin inzwischen neugierig auf das, was die Digitalisierung ermöglicht und lieber dabei als nur in der Beobachterrolle. Ich sehe in den neuen Möglichkeiten Angebote, in der Digitalisierung Hilfsmittel und freue mich auf eine kritische Begleitung der neuen Lebendigkeit.

Eine Passage in dem Gedicht „Das Spiegelbild“ von Annette von Droste-Hülshoff gefällt mir besonders gut:

*„Und dennochühl' ich, wie verwandt,
Zu deinen Schauern mich gebannt,
Und Liebe muß der Furcht sich einen.
Ja, trätest aus Kristalles Rund,
Phantom, du lebend auf den Grund,
Nur leise zittern würd' ich, und
Mich dünkt – ich würde um dich weinen!“*

²³ Hintenberger u. Kühne, 2009.

²⁴ Vey, 2016.

²⁵ 2019, S.25. Tim Stanik, Cornelia Maier-Gutheil: Online-Beratung – Formate, Anforderungen, Befunde, KONTEXT 2020 (51), 2, S.110 ff.

Dirk Waschull

Prof. Dr. jur. Dirk Waschull, M.A., RiLSG a.D.
Counselor grad. BVPPT
Zertifizierter Mediator (ZMediatAusbV),
Mediator (BM), Ausbilder Mediation (BM),
Coach,
Leiter Masterstudiengang Beratung
Mediation Coaching
Fachhochschule Münster

**WÜNSCHE.
PLÄNE. ZIELE.
KEINE SORGEN
UM MORGEN.**

Sonderkonditionen für BVPPT Mitglieder
sowie für Weiterbildungsteilnehmer/Innen
der kooperierenden Institute:
Privat -und Berufshaftpflichtversicherung.

Geschäftsstelle **Daniel Esser**
Kundenberater **Malte Plum**
Trierer Straße 814 · 52078 Aachen
Telefon 0241 46370060
Mobil 0151 12307443
daniel.esser@gs.provinzial.com

Ansprechpartner für BVPPT-Berufsverbands-
mitglieder und WeiterbildungsteilnehmerInnen
der kooperierenden Institute

Immer da. Immer nah.

PROVINZIAL

Graduierungen

Juli 2020 – Mai 2021



Die Graduiierungsarbeiten sind veröffentlicht und zu beziehen über:
www.bvppt.org und
www.ihp

Die graduierte Mitgliedschaft im BVPPT setzt die Erstellung einer praxisorientierten Abschlussarbeit voraus. In Zusammenarbeit mit den kooperierenden Instituten werden diese Arbeiten präsentiert und dokumentiert.

IHP Eschweiler

Begleitet von Dr. Klaus Lumma, Dagmar Lumma und Angela Keil

Mira Renner

Evas Schatzkiste
 Kunsttherapeutische Begleitung einer Frau mit einer somatisierten Angststörung

Petra Sohnius

„Abseits der Straße beginnen die Entdeckungen.“ (Hellmut Walters)
 Ein systemisches Training für komplexe Projektarbeit

Sabine Seeger

Persönliches Stressmanagement
 „Für so etwas habe ich keine Zeit!“

Sandra Korsten

Mein Persönlicher Weg als Quereinsteigerin zur eigenen Counselor-Hütte
 Eine biografische Wanderung!
 „Mit Blasen an den Füßen geht „man“ bewusster!“
 (Peter Horton, Die andere Seite)

FH Münster

Begleitet von Prof. Horst Blatt und Christina Pollmann

Jana Kortwig

Coachingbedarf in den sozialen Medien.

Tobias Knoll

Gruppen-Coaching für Unternehmensgründer*innen – ein zielgruppenorientiertes Konzept zur Förderung der Entrepreneurability.

Oliver Scheling

Gelungende Kommunikation in der Berufsausbildung. Tragen Kommunikationsmethoden aus Beratung, Mediation und Coaching zu einer Reduzierung von Ausbildungsabbrüchen bei?

Maren van Bebber

Förderung der Entscheidungsfähigkeit zur Entwicklung einer (beruflichen) Perspektive. Evaluation eines Theorie- und Praxisprojekts.

Friederike Fliedner

Möglichkeiten und Grenzen von Beratung bei der Steigerung der Selbstwirksamkeitserwartung von Frauen in Bezug auf Berufstätigkeit. Evaluation eines Theorie- und Praxis-Projekts.

Wir gratulieren herzlich!

Buchbesprechungen



Dr. Klaus Lumma **Gestalt und Orientierungs-Analyse**

Ein Counseling Reader zum biographischen Lernen mit zehn PraxisFeldStudien, acht Mini Lectures, zwei Fachbeiträgen zur Gestalt-Therapie und vier Fachbeiträgen zur Orientierungs-Analyse

157 Seiten

Feldhaus Verlag, Edition Windmühle, Hamburg 2020
ISBN 978-386451-064-9 | 29,50 Euro

So selbsterklärend wie das Titelblatt des Buches bezüglich seines Aufbaus und des zu erwartenden Inhalts, so abwechslungsreich und kurzweilig ist seine Lektüre. Ich empfehle es allen, die sowohl an den Wurzeln als auch der Essenz von Gestalttherapie und Orientierungs-Analyse interessiert sind.

Dr. Lumma, der Begründer der Orientierungs-Analyse (OA), teilt großzügig und offen seinen persönlichen Weg von der Berufung hin zum hier präsentierten Lebenswerk. Zum miteinander Teilen konzipiert, umfasst es ein großes Wissen, wertvolle Erfahrungen, Lern- und Entscheidungsprozesse und bringt uns in Kontakt mit wichtigen Wegbegleitern und Freunden des Autors, bekannten Größen der Humanistischen Psychologie. In diesem Zusammenhang bieten u.a. die Kapitel „Zur Kunst des Überlebens“ einen einmaligen Einblick in das Leben und Wirken von John Brinley, den Klaus Lumma als seinen wichtigsten Gestalt-Lehrer bezeichnet. Die „PraxisFeldStudien“ bieten eindrucksvolle Beispiele zur methodischen Herangehensweise und der Wirkung der OA.

(Noch-)Nicht-Counselor bekommen mit den Fachbeiträgen griffige, umfassende – aber dennoch kurzgehaltene – Erläuterungen zu Theorien und Konzepten. Counselor und Menschen, die damit bereits Erfahrung haben, können sich abgucken, wie Berufung funktioniert: was es bedeutet, seiner inneren Stimme auf den Grund zu gehen, ihr konsequent zu folgen und sich im engen Austausch mit Lehrern und Wegbegleitern, früher und heute, inspirieren zu lassen und nie aufzuhören, seine Ideen weiterzuentwickeln.

Christel Klapper



Bettina Follenius **Gemischte Gefühle**

56 Bildkarten für Therapie, Beratung und Coaching + Booklet
BELTZ Verlag, Weinheim 2021
GTIN 4019172100674 | 29,95 Euro

Das Kartenset kommt in einer stabilen Box daher und schon die darauf abgebildeten Beispielpkarten machen Lust auf mehr.

Auf 56 Karten werden Emotionen einfach, fast kindlich naiv und ausgesprochen charmant dargestellt. Durch genau diese schlichte Darstellung einer großen Bandbreite von Gefühlen eignet sich ihr Einsatz für Jung und Alt.

Es gibt für die Beschreibung der wahrgenommenen Emotionen nur ein Richtig und kein Falsch. Da nirgendwo eine konkrete Bedeutung hinterlegt ist, obliegt es demjenigen, der mit den Karten arbeitet, entsprechende Emotionen zuzuordnen. Einige Karten haben Denkblasen mit Formulierungen wie: „TÄTERÄ“, „ALLES IST GUT“ oder „NICHT MIT MIR!“, die auf entsprechende Gefühle hinweisen, den damit Arbeitenden aber nicht in seiner Deutung einengen.

Ein beiliegendes 10-seitiges Booklet gibt erste Anregungen für die Verwendung der Karten in unterschiedlichsten Kontexten. Sie umschließen den Einsatz in allen Altersgruppen sowie allen Arbeitsfeldern von Sozialarbeit bis zur Therapie, von der Einzel- bis zur Gruppenarbeit. Durch die eher kurzen Inputs sind der eigenen Phantasie keine Grenzen gesetzt.

Im Selbstversuch habe ich blind drei Karten aus dem Stapel gezogen und diese drei Persönlichkeiten mit ihren von mir zugeschriebenen Emotionen aufeinanderprallen lassen. Es entstand eine ausgesprochen spannende Begegnung und am Ende eine witzige Short Story.

Unabhängig davon, wo diese universell einsetzbaren Karten ihre Verwendung finden, sie sind einfach empfehlenswert.

Doreen Markworth



**Melanie Gräber, Dana Martinschledde
und Eike Hovermann jun.
Therapie-Tools: Therapeutisches Schreiben**

282 Seiten (+ E-Book und Arbeitsmaterial)
BELTZ Verlag, Weinheim 2020
ISBN: 978-3-621-28730-2 | 42,95 Euro

„Schreiben entlastet die Seele“, so beschreiben die Autor*innen die Wirksamkeit des Therapie-Tools „Therapeutisches Schreiben“. Eine Ansicht mit der sich viele Menschen mit einer Affinität zum geschriebenen Wort verbinden können.

Das vorliegende Buch richtet sich an Berater*innen und Therapeut*innen, die mit der Methode des Schreibens ihre Möglichkeiten in der täglichen Arbeit mit Klient*innen erweitern möchten. Die einzelnen Übungen sind ausdrücklich nicht nur für diejenigen gedacht, die ihren Gedanken und Gefühlen im Schreiben gerne einen besonderen Ausdruck verleihen, sondern auch für all jene, die mit dem Instrument des Schreibens noch nicht so viel anzufangen wissen.

Inhaltlich finden sich Anleitungen zu bekannten und weniger bekannten Einsatzmöglichkeiten, von der freien Assoziation, über Gedichte, Songtexte und Theaterstücke bis hin zu Comic-Strips und der Entwicklung eines eigenen Blogs.

Zu jeder Übung wird der/die Leser*in zunächst kurz über Einsatzmöglichkeiten und Abläufe informiert. Im Anschluss daran finden sich Arbeitsblätter, die sich durch ihre Gestaltung für den Einsatz bei unterschiedlichen Zielgruppen unterscheiden. Das dazugehörige E-Book kann über den Verlag heruntergeladen werden. Das vorliegende Buch ist eine übersichtlich gestaltete Methodensammlung für das therapeutische Schreiben. Empfehlenswert für jede*n, die/der das Schreiben methodisch in der Arbeit nutzt oder künftig nutzen möchte, ob Sozialarbeiter*in, Lehrer*in, Berater*in oder Therapeut*in.

Doreen Markworth



**Konrad Heiland (Hrsg.)
Prinzip Infektion**

Atmosphärische Übertragung in Gesellschaft,
Kunst und Psychoanalyse

377 Seiten
Psychosozial-Verlag, Gießen 2020 | 39,90 Euro

Die sogenannte Corona-Politik macht derzeit eher keine gute Figur. Sie scheint in einem fortwährenden Hin und Her, einem permanenten Auf und Zu gefangen zu sein.

Das Prinzip Infektion ließe sich aber auch wesentlich grundsätzlicher betrachten. Das nimmt sich dieser Sammelband nun vor: Infektion oder Ansteckung erscheint als ein wesentliches, basales Prinzip des Lebens, das sich in den unterschiedlichsten Bereichen wiederfinden lässt.

Die Texte in diesem Buch, die von der Medizingeschichte zu psychischen Ansteckungsphänomenen führen und einen weiten Bogen über Musik, Kino, Literatur und Theater schlagen, bilden unsere Gegenwart prägnant ab. Ein vielfältiger Erkenntnisgewinn wird so eröffnet, nicht zuletzt auch über digitale Phänomene wie den Shitstorm oder infektiöse Prozesse in politischen Bewegungen und gesellschaftlichen Debatten.

Wir erfahren, wie etwa der Ohrwurm einem Virus gleich in das Gehör eindringt oder die Selfiepraxis sich als Verhaltensweise qua Ansteckungsprozess innerhalb kürzester Zeit enorm verbreitet hat. Besonders hervorzuheben ist, wie es gelungen ist, die sich immer weiter aufschaukelnde Dynamik bestimmter gesellschaftspolitischer Entwicklungen, wie etwa des Rechtspopulismus, anschaulich darzustellen.

Man kann diesen Sammelband würdigen als einen lesenswerten Beitrag, unsere Welt besser zu verstehen.

Alexander Granditz



Stephan W. Ludwig
Wege zur inneren Klarheit

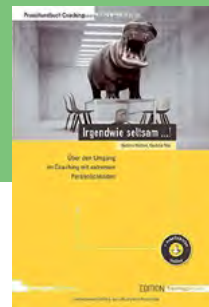
Mit potenzialorientierten Aufstellungen Alltag, Beruf und Beziehungen meistern

194 Seiten
 Integralis-Verlag, Bremen 2020
 ISBN 978-3-948645-03-8 | 27,80 Euro

Es war mir eine wahre Freude, dieses Buch zu lesen. Es bietet eine höchst fundierte und dennoch leicht verständliche Grundlage zum Thema Aufstellungsarbeit, die schlicht mit der Begriffsklärung von „Systeme“ sowie „Aufstellung“ beginnt und sich dann der Frage zuwendet, warum und wie Aufstellungsarbeit wirksam ist. Im Weiteren erklärt der Autor Schritt für Schritt den Aufbau dieser Methode. Im für mich krönenden dritten Teil des Buches schenkt Stephan W. Ludwig den Leser*innen, durch die klar nachvollziehbare praktische Beschreibung von zehn Beispielen, einen spannenden Einblick in die verschiedenen Aufstellungsformate. Seine Praxisbeispiele spiegeln die Bandbreite der Themenfelder für den Einsatz der Methode wider, wie beispielsweise Familie und Beziehungen, Beruf und Karriere oder auch Gesundheit. Ergänzt werden diese durch kleine gemalte Skizzen der einzelnen Schritte der vorgestellten Aufstellungen sowie sehr wertvollen vertiefenden Tipps vom Profi.

Stephan W. Ludwig ist Leiter der Integralis-Akademie, Mitbegründer der Integralis®-Methode und Experte für potenzialorientierte Systemaufstellungen. Seinem Anspruch, die Aufstellungsthematik für Laien verständlich darzustellen sowie Kolleg*innen aus dem Beratungskontext mit seinem Buch zu bereichern, wird er absolut gerecht. Er beschreibt sich als „Potentialentwickler“, der – über die Ressourcen des Klienten hinaus blickend – „seinen Blick auf das richtet, was noch nicht da ist, aber unter bestimmten, förderlichen Umständen noch werden könnte.“ Und diese zu entdecken, ist das Ziel seiner Arbeit.

Uta Stinshoff



Bettina Haffner, Gudula Ritz
Irgendwie seltsam ...!

Über den Umgang im Coaching mit extremen Persönlichkeiten

304 Seiten
 managerSeminare Verlags GmbH – Edition Training aktuell
 ISBN: 978-3-96891-073-7 | 49,90 Euro

Im Coaching kann es immer wieder vorkommen, dass der Coach seine Grenzen erreicht. Die ressourcenorientierten Methoden führen nach vielversprechendem Anlauf ins Leere. Der Coach bekommt das Gefühl, mehr zu arbeiten als seine Klienten, fühlt sich womöglich hilflos, ärgerlich oder sabotiert.

Das Coaching von Personen mit extremen Persönlichkeitsstilen steht im Fokus des klar gegliederten Buches. Es beginnt mit der Beschreibung einiger extremer Persönlichkeitsstile und der Unterscheidung zur krankhaften Persönlichkeitsstörung. Die Autorinnen erläutern typische Herausforderungen des Coachs, bieten Erklärungsmodelle an und geben praktische Beispiele für ein strukturiertes Herangehen.

Im Hauptteil werden zu sieben Persönlichkeitsstilen konkrete Coachingsituationen beschrieben. Die Merkmale und der psychologische Hintergrund der jeweiligen Persönlichkeitsstile werden zunächst erörtert. Darauf folgen je ein Fallbeispiel mit ausführlicher Reflexion und weiteren Erläuterungen. Im Vordergrund steht stets die praktische Bedeutung für das Coaching. So bekommt das Werk für mich den Wert eines Arbeitsbuches. Abgerundet wird es durch Exkurse über Persönlichkeitspsychologie und die PSI-Theorie (Persönlichkeits-System-Interaktionen-Theorie).

Die übersichtliche Struktur kann die Leser*innen bei der Vorbereitung eigener Coachings umfassend unterstützen. Ich werde es ganz sicher gerne heranziehen, wenn ich mal wieder bei der Arbeit mit einem Klienten das Gefühl bekomme: Irgendwas ist hier seltsam ...

Jochen Krampe



Gert Schilling (Hrsg.)
80 Spiele fürs Live-Online-Training

Lesen, auswählen, umsetzen:
 Lebendige, sofort einsetzbare Übungen
 für virtuelle Lernformate

280 Seiten plus Online-Arbeitshilfen
 managerSeminare, Bonn 2021
 ISBN: 978-3-95891-085-0 | 49,90 Euro

In jeder Krise liegt eine Chance – so auch in der Covid-19 Pandemie, die unter anderem die Digitalisierung enorm vorangetrieben hat. Weiterbildung findet derzeit vor allem online statt. Auch das muss geübt sein und jeder Counselor sollte sich dazu entsprechendes Handwerkszeug aneignen. Dieses Buch unterstützt hervorragend diese notwendige Professionalisierung. 35 Autor*innen teilen ihr Wissen und jeder Counselor wird hier fündig.

Es handelt sich um eine abwechslungsreiche Sammlung an Kennenlern-, Auflockerungs-, Namens-, Feedback- und Interaktionsspielen, um die eigenen Live-Online-Trainings aktiver, lebendiger und pfiffiger zu gestalten. Auch Übungen zur thematischen Einführung bzw. Vertiefung findet die Leser*in.

Das Buch gliedert sich in die Kategorien „Auflockerungsspiele“, „Lernspiele mit Hintergrund“ und „Lernspiele mit höherem Aufwand“. Sowohl bekannte Präsenz-Spiele, die online-tauglich umgewandelt werden, als auch neue online-Aktionen werden in diesem Buch übersichtlich und gut verständlich präsentiert.

Die buchbegleitenden Download-Ressourcen enthalten u. a. notwendige Spielvorlagen, die direkt zur Einbindung in die eigene digitale Präsentation genutzt werden können, sowie eine Liste mit Linktipps zu hilfreichen kostenlosen Tools und Apps, die die vorgestellten Spiele unterstützen.

Für alle Counselor, die sich auch diesen Herausforderungen unserer Zeit stellen, eine empfehlenswerte Lektüre.

Angela Keil



Robert Kachler
Die Therapie des Inneren Kindes

Konzepte und Methoden für Beratung
 und Psychotherapie

274 Seiten
 Klett-Cotta Verlag, Stuttgart 2020
 ISBN: 978-3-608-96432-5 | 35 Euro

Ich habe Robert Kachler auf einer Jahrestagung des BVPPT erleben dürfen, wo er über den Umgang und die Arbeit mit Trauer gesprochen hat. Schon damals war ich sehr beeindruckt von seiner Herangehensweise, die ich als sehr kompetent und nah am Menschen erlebt habe.

Ich war direkt sehr neugierig, suchte ich doch schon lange ein fundiertes Arbeitsbuch zum Thema „Inneres Kind“.

Das Buch ist so, wie ich Robert Kachler erleben durfte: klar strukturiert, einfühlsam, fundiert und sehr praxisorientiert. Jedes Kapitel ist nach einer ähnlichen Struktur aufgebaut und führt von einer ersten soliden Basis und notwendigen Grundinformationen hin zu immer konkreteren und vertiefenden Aspekten des jeweiligen Themas, so dass ich mich schnell orientieren kann.

Diese Struktur findet sich in allen Kapiteln wieder, die in unterschiedliche Schwerpunkte gegliedert sind.

Schon auf den ersten Seiten fühle ich mich angesprochen und abgeholt, erfahre eine Grundlage, die mein bisheriges Wissen bündelt und in einen Rahmen setzt. Dazu immer wieder neue Aspekte, die miteinander verbunden werden und meine eigene Landkarte zu diesem Thema auf sehr angenehme Art differenzieren.

Ich finde, das Buch ist eine große Bereicherung für meine beraterische Praxis, ein wirklich umfassendes und fachlich fundiertes Werk, das ich denjenigen ans Herz legen kann, die mit der Arbeit beginnen, wie auch jenen, die schon mit „Inneren Kindern“ arbeiten. Ich habe viele Ideen und Anregungen für mich bekommen. Ein wunderbarer Nährboden für meine weitere Arbeit!

Silke Pescher



Thomas Prünke **Die Krisenbewältigungskiste**

54 Karten, die Mut machen + Begleitbuch, 72 Seiten
Klett-Cotta Verlag, Stuttgart 2021
ISBN: 978-3-608-98424-8 | 28 Euro

„In der Krise ist jeder Pionier“, so steht’s im kleinen Begleitbuch, und das trifft durchaus zu, denn jede Krise ist individuell und braucht deshalb auch individuelle Lösungen.

Sich in einer Krise zu befinden, ist eine menschliche Erfahrung. Tausende haben ähnliche Situationen durchlitten – und Lösungen gefunden, sich wieder stabilisiert. Wie das gehen kann, das erfährt der Klient (und auch der Counselor) durch Beschäftigung mit diesen Karten. Sie sind einfach gut, weil sie aus der dreißigjährigen Praxiserfahrung von Thomas Prünke kommen, und nach sieben Oberbegriffen geordnet: Sinn erforschen – Gefühle sortieren – Gedanken ordnen – Hindernisse überwinden – Selbstwert pflegen – Bewältigen und lernen – Ziele setzen.

Man kann die Oberbegriffe chronologisch bearbeiten oder auch der Lust des Augenblickes folgend einzelne Karten auswählen und sich überraschen lassen. Ein Beispiel aus der Rubrik Ziele setzen: „Wer raubt mir Energie oder schwächt mich in anderer Weise? Von wem fühle ich mich verstanden, gekräftigt und gut unterstützt? Zu wem möchte ich mehr Kontakt aufnehmen, weil er mir mit seinem Wissen weiterhelfen kann, oder weil mir seine Gesellschaft guttut?!“

Der Autor empfiehlt zur Unterstützung beispielsweise einen Song der Hamburger Sängerin Johanna Hauf aus der Feder von Thomas Prünke. Er ist angelegt, um Trost zu spenden und Mut zu machen: „Du schaffst das.“

Eine Krise kann jeden von uns treffen, ohne nachvollziehbaren Anlass. Jede Krise ist Einladung, sich den Themen der sieben Oberbegriffe gegenüber zu öffnen und sein Leben zu reorganisieren.

Klaus Lumma



Masi Noor, Marina Cantacuzino: **illustriert von Sophie Standing** **Vergebung ist ziemlich strange**

63 Seiten
Carl-Auer-Systeme Verlag GmbH, Heidelberg 2020
ISBN 978-3-8497-0343-1 | 19,95 Euro

„Vergebung ist ziemlich strange. – Wir Menschen sind geschickte Diebe. – Würdest du vergeben, wenn du dadurch länger leben könntest?“

Diese ersten Sätze ebenso wie der Titel haben mich neugierig gemacht. Wie kann ein komplexes Thema wie Vergebung seriös auf 63 Seiten behandelt werden? Und dann noch als Comic-Sachbuch?

M. Noor und M. Cantacuzino ist dies gelungen. In prägnanten Sätzen beleuchten sie wissenschaftlich und praktisch, was im Körper bei Verletzungen passiert, welche Facetten Vergebung hat, welche Vorteile und Risiken sie birgt. In guter Balance erwähnen sie Forschungsergebnisse und Geschichten aus dem wahren Leben. So verweisen sie auf die US-amerikanische Studie „Vergeben, um zu leben“, in der erforscht wurde, dass Nicht-Vergeben mit einer kürzeren Lebensdauer in Verbindung steht.

Zitate von Eltern, die ihre Kinder gewaltsam verloren, politischen Gefangenen und Menschen, die Opfer von Gewalttaten wurden, beeindrucken die Leser*innen. Zitiert wird u.a. Martin Luther King, der postuliert, dass Vergebung nicht eine einzelne Handlung ist, sondern eine Haltung. Dabei bedeutet Vergebung nicht, Missstände zu akzeptieren und zu gewaltsamen Handlungen zu schweigen, sondern aktiv Veränderungen mitzugestalten. Dazu bietet der Werkzeugkasten des Vergebens am Ende interessante Impulse. Auch regen offene Fragen die Leser*innen zum Nachdenken an.

Die ausdrucksstarken metaphorischen Bilder der Illustratorin Sophie Standing intensivieren die geschriebene Sprache.

Angela Keil



Merle Meier **Resilienzentwicklung für Führungskräfte**

Wie Sie Ihre Handlungsfähigkeit durch Optimierung Ihrer Widerstandskräfte gezielt stärken

144 Seiten + zahlreiche Downloads
managerSeminare Verlags GmbH, Bonn 2021
ISBN 978-3-95891-086-7 | 24,90 Euro

„Du kannst die Wellen nicht stoppen, aber du kannst lernen, auf ihnen zu reiten.“

Mit diesem Zitat frei nach Jon Kabat-Zinn leitet die Autorin ein zu einer Reise durch kompakte Inputs zum Thema Resilienz sowie zahlreichen Tools, um sich mit den sieben Resilienzfaktoren auf der persönlichen Ebene auseinanderzusetzen.

Der stets positive, ressourcen- sowie kompetenzorientierte Ansatz von Merle Meier lenkt die Lesenden durch vier Hauptkapitel: „Resilienz als Wachstumschance“, „Die eigene Resilienz stärken“, „Gesunde Mitarbeiterführung“ und „Kollegiale Fallberatung“. Zu finden ist in jedem Kapitel eine umfangreiche Theorie- und Methodensammlung aus dem Gebiet der Humanistischen Psychologie u. a., wir treffen auf Viktor Frankl und Paul Watzlawick, auf die Transaktions- sowie die SWAT-Analyse. Der geschulte Counselor begegnet dabei natürlich Vertrautem, denn dieses Buch ist ja für eine andere Zielgruppe geschrieben: die Führungskraft, die sich selbst sowie ihren Mitarbeitenden mit dem Thema Resilienzentwicklung Unterstützung bieten möchte. Dieses zu vermitteln, gelingt der Autorin in einer Sprache, die fachfremde Leser*innen ins Boot holt und Lust macht auf das Thema.

Als Counselor, der parallel zum Lesen des Buches just einen Auftrag zu dem Thema hatte, konnte ich die Resilienzskala zur Selbsteinschätzung und die eigenge-steuerte Arbeit an einzelnen Faktoren durch den Klienten selbst wunderbar nutzen. Darüber hinaus bekam ich Lust, eigene Tools zu entwickeln.

Uta Stinshoff



Christian Müller-Roterberg **Praxishandbuch Geschäftsmodell-Innovationen**

Tipps & Tools

347 Seiten
Books on Demand, Norderstedt 2020
ISBN: 978-3752607703 | 39,99 Euro

Das Buch ist eine 347 Seiten starke Zusammenfassung des aktuellen Kenntnisstandes zur Entwicklung und Implementierung neuartiger Geschäftsmodelle. Nahezu sämtliche relevanten Fragestellungen, Methoden und Werkzeuge rund um das Thema werden genannt.

Erfahrene Counselor können das Buch als Nachschlagewerk nutzen, um ihr eigenes Repertoire in speziellen Situationen zu erweitern und auf Vollständigkeit zu prüfen. Auf dem Gebiet der Geschäftsmodellentwicklung wenig erfahrene Counselor finden in dem Buch eine umfangreiche Übersicht möglicher Vorgehensweisen, jedoch ohne Priorisierung oder Praxisbeispiele. Somit sollte auf vertiefende Fachliteratur keinesfalls verzichtet werden.

Die Beschreibungen variieren in ihrer Ausführlichkeit. Nur selten sind sie so detailliert, dass sie ohne weitergehende eigene Kenntnisse in der Arbeit mit Kunden direkt eingesetzt werden können. Zu vielen Schritten der Geschäftsmodellentwicklung werden Fragenkataloge angeboten. Die Palette reicht von selbstverständlichen bis zu essenziellen und tiefgründigen Fragen, deren Hintergrund häufig leider ebenso wenig beschrieben wird wie die aus den verschiedenen Antworten zu ziehenden Konsequenzen.

Sowohl die inhaltliche als auch formale Dichte des gewöhnungsbedürftigen Layouts haben die Lektüre für mich oft anstrengend gemacht. Dennoch werde ich das Buch in meiner Arbeit als Innovationslotse immer wieder gerne zur Hand nehmen, um mir an kniffligen Stellen Anregungen zu holen.

Jochen Krampe

Impressum

Herausgeber

BVPPT e.V.
Berufsverband für Beratung, Pädagogik
& Psychotherapie
German Association for Counseling, Education
& Psychotherapy
Die Vertretung der Counselor in Europa

Gründungsmitglied der DGfB –
Deutsche Gesellschaft für Beratung
German Association for Counseling
Mitglied des nfb
Der Vorstand:
Dagmar Lumma, Christina Pollmann,
Kirsten Böttger, Angela Keil

Web: www.bvppt.de
E-Mail: kontakt@bvppt.org

Redaktionsanschrift

CounselingJournal
c/o BVPPT Geschäftsstelle
Schubbendenweg 4
D-52249 Eschweiler
Telefon: 0 24 03 / 83 90 59
Web: www.bvppt.org
E-Mail: redaktion@counselingjournal.de

Redaktion (V.i.S.d.P.)

Dagmar Lumma, Doreen Markworth,
Uta Stinshoff

Erscheinungsweise

Zweimal jährlich

Mediadaten & Anzeigenschaltung

redaktion@counselingjournal.de
Telefon: 0 24 03 / 83 90 59

Einsendung von Manuskripten

Das Copyright liegt – soweit nicht anders angegeben – bei den Autoren. Namentlich gekennzeichnete Beiträge verantworten die Autoren und geben nicht unbedingt die Meinung der Redaktion wieder. Kürzungen und redaktionelle Änderungen durch die Redaktion sind möglich. Bei unaufgefordert eingesandten Beiträgen übernimmt die Redaktion keine Verantwortung für Manuskripte, Fotos etc. Die Redaktion bevorzugt die weiblich/männliche Schriftweise mit dem großen „I“. Ansonsten liegt die Wahl in der Differenzierung bei den Autoren.

Gestaltung Magazin

Semo. Wir gestalten / Patricia Jaeger
www.semo-gestaltung.de

Bildnachweise

Illustrationen Titel © Patricia Jaeger/Semo
Seite 4, 6, 9, 11, 48 © Adobe iStock
Seite 20, 21, 27, 30, 33, 37, 40, 41, 42
© Adobe iStock/Patricia Jaeger
Seite 3, 14, 15, 17, 19, 22, 27, 30, 34, 38, 40,
41, 42, 44, 46 © Patricia Jaeger/Semo
Seite 25 © Rolf Schanko
Seite 28 © Maria Amon



Kooperationspartner des BVPPT

Der BVPPT ist Gründungsmitglied der

DGfB

Deutsche Gesellschaft für Beratung e.V.
German Association for Counseling

und Mitglied des

nfb Nationales Forum Beratung in
Bildung, Beruf und Beschäftigung

IHP

**IHP – Institut für
Humanistische Psychologie e.V.**
ihp.de



**DITAT – Deutsches Institut für
tiefenpsychologische Tanztherapie
und Ausdruckstherapie e.V.**
ditat.de



Kölner Schule für Kunsttherapie e.V.
koelnerschule.de

IPL

**IPL – Institut für Psychosynthese
und Logotherapie**
ipl-heiland.de



**Institut für Pädagogisch-
therapeutische Beratung**
pol-verein.de



**ISIS – Institut für systemische
Lösungen in der Schule**
isis-institut-koeln.de



GUT MERTESHOF
Institut für Integrale Begegnung®

**Institut für Integrale Begegnung
Gut Mertenshof**
begegnungstherapie.de

adler dreikurs INSTITUT
für soziale Gleichwertigkeit

Adler-Dreikurs-Institut Hagenhoff UG
adler-dreikurs.de



FH MÜNSTER
University of Applied Sciences

Fachhochschule Münster
fh-muenster.de

Integralis AKADEMIE

**Aus- und Weiterbildungsinstitut
Körperorientiert-systemisch-
transpersonal**
integralis-akademie.de

institut kutschera
Kommunikation in Resonanz

Institut Kutschera
kutschera.org

WKO 
Personenberatung & Personenbetreuung

**Fachverband
Wirtschaftskammer Österreich**
lebensberater.at



BVPPT
Ländervertretung Luxemburg
c.klapper@bvpppt.org

ApL

**Akademie für psychosoziale
Lebensberatung
Counseling professional**
apl-suedtirol.org

BVPPT
Die Vertretung
der Counselor
in Europa