

Counseling Journal

für Beratung, Pädagogik & Psychotherapie

Verbandszeitschrift des BVPPT

ZEIT und RAUM

wahrnehmen und gestalten

■ Resilienz 3.0

■ Tool:
Meine innere
Abgrenzung

■ Zu Besuch bei
Klaus Dörner

CounselingJournal

für Beratung, Pädagogik & Psychotherapie
Verbandszeitschrift des BVPPT

Ausgabe 15 · November 2017



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:
Wolfgang Röttches, Dagmar Lumma
Ute Boldt, Christina Pollmann, Doreen Markworth
bvppt.de
kontakt@bvppt.de

Redaktionsanschrift

COUNSELING JOURNAL
c/o BVPPT Geschäftsstelle
Schubbenweg 4
D-52249 Eschweiler
Telefon: 02403 / 839059
bvppt.de
redaktion@counselingjournal.de

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

Dagmar Lumma, Uta Stinshoff

Erscheinungsweise

2-mal jährlich

Mediadaten und Anzeigenschaltung

redaktion@counselingjournal.de und Telefon: 02403 / 839059

Einsenden von Manuskripten

Das Copyright liegt - soweit nicht anders angegeben - bei den Autoren.
Namentlich gekennzeichnete Beiträge verantworten die Autoren.
Kürzungen und redaktionelle Änderungen durch die Redaktion sind möglich.
Bei unaufgefordert eingesandten Beiträgen übernimmt die Redaktion keine
Verantwortung für Manuskripte, Fotos etc.

Layout und Grafik-Design:

HäfnerArt Christoph Häfner, Eschweiler
haefner-art.de

Fotocredits:

fotohaus Brigitte Averdung-Häfner, Eschweiler
averdung-foto.de

ISSN: 1438-6836

Inhalt

CounselingJournal WEBSITE

Alle Ausgaben finden Sie
unter
counselingjournal.de

- 2 Impressum
- 3 Inhalt
- 4 Berufspolitisches: Berichte aus den Dachverbänden DQR/EQR
- 6 BVPPT - Ländervertretung Luxemburg
- 7 Luxemburg-Treffen 12.05.2017
- 8 Tagungsbericht 30. Jahrestagung BVPPT
- 9 Zu Besuch bei... : Klaus Dörner in Hamburg
- 12 Zu Besuch bei... : INTEGRALIS Tagung

Schwerpunktthema: ZEIT und RAUM

- 15 Zeitblick
- 18 Lebenszyklus
- 22 Resilienz 3.0
- 24 Zeiteffizient studieren
- 28 Lebenszeit: End-Gültigkeit
- 32 Auszeit - die Kunst des Innehaltens
- 35 Zeit - eine gedankliche Knacknuss
- 38 klangZeit
- 40 Zeit, zu schreiben!?
- 43 Einfach leichter leben und arbeiten
- 45 Jetzt ist meine Zeit!
- 48 Graduierung
- 50 Tools: "Meine innere Abgrenzung"
- 54 Buchbesprechungen
- 60 Kooperationspartner

Berufspolitisches

In dieser Rubrik berichten wir regelmäßig über Entwicklungen auf dem Beratungsmarkt, über Diskussionen auf verbandsübergreifender oder politischer Ebene, über das, was sich in der „DGfB – Deutsche Gesellschaft für Beratung“ oder im „nfb – Nationales Forum Beratung in Bildung, Beruf und Beschäftigung“ tut.

BVPPT – die Vertretung der Counselor in Europa

Im Jahr 1986 gründete sich der BVPPT mit etwa zwanzig Mitgliedern, die überwiegend aus Nordrhein Westfalen kamen. Im Verlauf der letzten drei Jahrzehnte ist der Verband ständig gewachsen und das über die Grenzen von Deutschland hinaus. Unsere Mitglieder wohnen und arbeiten z.B. in Luxemburg, in den Niederlanden, Österreich, in der Schweiz oder auch in Italien.

Die Kooperationen mit Weiterbildungsinstituten und anderen Partnern im Feld von Beratung/Counseling sind ständig erweitert worden. Der lebendige Austausch und die gemeinsamen Anstrengungen Counselor berufspolitisch zu vertreten, schreiten konstruktiv voran, sodass wir mit Fug und Recht inzwischen von der Vertretung der Counselor in Europa sprechen. Das wird uns auch in Zukunft ein Ansporn sein, hohe Qualitätsstandards von Beratung und die Interessen der Counselor europaweit zu vertreten.

Mitwirkung in den Dachverbänden für Beratung Nationales Forum Beratung in Bildung, Beruf und Beschäftigung (nfb)

Im Juni 2017 fand in Berlin der Zukunftstag des nfb statt, an dem Vertreter von ca. zwanzig Mitgliedsverbänden teilnahmen. Schon im Vorfeld war klar, dass dieses Treffen ganz im Zeichen der aktiven Zukunftsgestaltung stehen sollte.

Von Verbandsseite stellt sich die Frage: warum diese Anstrengung für ein Forum, das für unsere Mitglieder auf den ersten Blick keine attraktiven Angebote wie Fortbildungen oder Service bietet? Das nfb hat die Qualität von Beratung überregional im Blick und setzt berufspolitisch auf Ebenen an, wo ein einzelner Verband kaum gehört wird. Ein Hauptanliegen des BVPPT ist die Qualität in der Beratung und um dieses Thema für unsere Mitglieder umfassend zu betreiben, muss an verschiedenen Stellen angesetzt werden.

Am Zukunftstag erarbeitete das Plenum schnell gemeinsame Fragestellungen und schon in der ersten Arbeitsphase wurde eines deutlich: In der Institution nfb liegt großes Entwicklungspotenzial, verbunden mit viel Engagement auf Teilnehmerseite! Vielleicht wichtigstes Ergebnis des Tages war, neben dem eindeutigen Votum für den Fortbestand des nfb, das Erlebnis, Veränderungsprozesse als gemeinsames Thema gemeinsam anzuschieben.

Was bleibt vom Zukunftstag: zu den identifizierten Kernthemen - Sinn und Zweck des nfb, Finanzen, Politische Lobbyarbeit, Vernetzung – erfolgt die Konkretisierung in entsprechenden Arbeitsgruppen. Einige Neuerungen sind bereits auf den Weg gebracht. So wird zum Beispiel die nächste nfb-Mitgliederversammlung in München in den Räumen des Pädagogischen Instituts ausgerichtet mit der Idee, auch kommende Versammlungen an wechselnden Orten anzubinden an interessierte und unterstützende Gastgeber aus dem nfb-Mitgliederkreis. Des Weiteren ist eine attraktive Workshop-Reihe in Planung, nicht zuletzt auch, um die gute Vernetzung der nfb-Mitglieder untereinander weiter zu pflegen.

Deutsche Gesellschaft für Beratung (DGfB)

Nach der Wahl des neuen Vorstandes in der DGfB Ende des Jahres 2016 hat der BVPPT in unterschiedlichen Arbeitskreisen mitgewirkt. In der AG Lobbyarbeit wurden Wahlprüfsteine für das Feld Beratung erarbeitet und den Parteien vor der Bundestagswahl zur Beantwortung vorgelegt.

Mitgliederversammlung BVPPT 2018

am 26. 01. 2018
im Kolpinghaus Messe Hotel, Köln

DQR/EQR und Gütesiegel für BeraterInnen

Zwei unterschiedliche Entwicklungsprozesse, die unseres Erachtens nicht getrennt voneinander betrachtet und umgesetzt werden sollten, erfordern von den Mitgliedsverbänden die Bereitschaft, aufeinander zuzugehen und gemeinsame Lösungen und Vereinbarungen zu treffen.

Das gestaltet sich nicht einfach. Die Notwendigkeit und die Vorteile, gemeinsam vorzugehen, z.B. bei der Entwicklung eines Deutschen Qualifikationsrahmens für Beratung und eines verbandsübergreifenden Gütesiegels/Labels für Beratung, werden nicht von allen beteiligten Verbänden in gleichem Maße als notwendig angesehen und in manchen Fällen sogar deutlich verneint.

Es bleibt abzuwarten, wie auf der nächsten Mitgliederversammlung im November 2018 die Weichen gestellt werden.

Christina Pollmann
Wolfgang Röttsches

Infos

Neuigkeiten, Fotos, weitere Termine und Texte
unter **bvppt.de**

Visitenkarten für BVPPT-Mitglieder

über **bvppt.de**
schnell und komfortabel zu bestellen

BVPPT Ländervertretung Luxemburg

Derzeit sind wir 15 Interessierte und Engagierte in Sachen Verbindung der Counselor und (Berufs-) Verband in Luxemburg.

Nach unserem Gründungstreffen im Juni 2016 haben wir uns im Oktober 2016 ein weiteres Mal getroffen und unsere gemeinsame Zukunft besprochen.

Am 12. Mai 2017 haben wir uns ein kleines Fest gegönnt, um den (beinahe) ersten Jahrestag zu begehen und um uns einer ausgesuchten Luxemburger Öffentlichkeit zu zeigen; dies mit Unterstützung von Dr. Klaus Lumma, dem Begründer des Counseling sowie „Verbündeten“ Kolleginnen, die den Counselor-Geist zu verbreiten wissen.

Die Verbindung zum BVPPT ist uns eine große Stütze in praktischen Fragen, nämlich: administrativer und juristischer Rahmen, finanzielle Starthilfen, Nutzungsrecht bestehender Verbands-Materialien (Flyer, Homepage und Platz hier im CJ), für die wir sehr danken.

Die direkte Verbindung zum Vorstand und die Einbindung in Arbeits-/Entscheidungsprozesse des Verbandes geben einen interessanten Einblick in das Handlungsspektrum – in berufspolitischer Hinsicht aber auch angesichts der Vernetzungschancen.

Für uns „Luxemburger“ geht es allerdings erst einmal darum, uns zu finden, unsere Kontakte untereinander zu festigen und zu sehen, wo wir uns gegenseitig im Verbund vor Ort einen Mehrwert geben können; danach werden wir sehen, wo und in welchen Angelegenheiten eine berufspolitische Intervention sinnvoll sein könnte.

So werden wir erstmal bei uns selbst, den Interessierten und Engagierten beginnen, Kontakt, Verbindung und Verbindlichkeit zu festigen, mit folgenden ersten geplanten Schritten:

- Unsere Rolle als Counselor in unseren (Berufs-)Alltagen definieren und leben,
- Begegnungs- und Austausch-Gelegenheiten suchen und finden, u.a. in dem wir,
 - kollegiale Supervisionsgruppen ins Leben rufen,
 - Thementage organisieren und den
 - Informationstransfer untereinander sowie vonseiten des BVPPT Deutschland sichern.
- Ferner möchten wir Weiterbildungsteilnehmende in den BVPPT-Partner-Instituten zur Graduierung und Mitgliedschaft ermutigen und
- Interesse bei Partner-Organisationen in Luxemburg wecken.

Gerne halten wir Euch hier auf dem Laufenden!

Mit besten Grüßen de Lux

Christel Klapper und Christophe Ludovicy

Treffen in Luxemburg

Es war ein Fest – am 12. Mai 2017 in Bourscheid, Luxemburg! Einige waren geladen, Viele sind gekommen!

Wir waren rund 30 Personen, die einen angenehmen, berührenden, interaktiven, informativen, kommunikativen, konsolidierenden, kulinarisch reichen und musikalischen Nachmittag miteinander verbracht haben.

Dr. Klaus Lumma hat uns auf eine kleine Zeitreise zu „einigen Wurzeln des Counseling und was daraus geworden ist“ mitgenommen, untermalt und gerahmt mit Musik von Fats von Gerolstein und Frank Carpentier; Angela Keil hat mit ihrem Verständnis von und ihrer Haltung als Counselor sehr anschaulich die Bedeutung von Counseling im beruflichen Umfeld vorgetragen; die Wichtigkeit und Chancen einer kollegialen Beratungsgruppe / Peergruppe hat sie bestens dargestellt und ein gutes Modell für aller Counselor Pflicht gegeben. In einem berührenden Beitrag hat Hiltrud Wagner ihre persönliche Erfahrung des Counselor-Werdens und die Bedeutung des Counselor-Seins für ihr Berufs- und Privatleben vertrauensvoll mit den Anwesenden geteilt.

Wir waren sehr stolz, alle Vorstandsmitglieder des BVPPT dabei gehabt zu haben; Wolfgang Röttsches, der Vorsitzende, hat der Veranstaltung mit ermutigenden Eingangsworten und ergreifenden Abschlussworten einen guten Rahmen gesetzt.

Zwischen den o.g. Beiträgen der Kolleginnen und dem Kollegen waren die Gäste eingeladen, auf vier Plakaten ihre Kommentare oder Antworten zu hinterlassen, auf die Fragen: „Was motiviert(e) Dich, Counselor zu werden?“ „Was bedeutet es Dir, Counselor zu sein?“ „Welchen Mehrwert siehst Du für Dich in unserer Initiative?“ und schließlich „Wunschzettel“!

Gerne werden wir unsere weiteren Schritte als Ländervertretung Luxemburg angesichts der sehr variierten und klaren Rückmeldungen gestalten; vor allem wollen wir einem Wunsch den Weg zur Erfüllung ebnen – nämlich: „Praktischen, theoretischen, kreativen Austausch; unsere Kompetenzen gebündelt in die Welt tragen, damit sie sich entfalten können; klare Ausdrucksformen finden, die Menschen ansprechen, um an unserem „Projekt“ mitzuwirken.“

Aufgrund der nunmehr einjährigen praktischen Erfahrung als Vertreter der Counselor in Luxemburg und im nahen Grenzbereich hat uns beim Bedenken der nächsten Aktionen ein Zitat von Antoine de Saint Exupéry „berührt“, das wir zu unserem Leitmotiv umformuliert haben:

„Wenn du Counselor in Luxemburg vernetzen möchtest, dann trommle nicht Leute zusammen, um Themen festzulegen, Rollen zu klären und Methoden auszuprobieren, sondern lehre sie die Sehnsucht nach ihren persönlichen Ressourcen und ihrem kraftvollen Tun!“

In diesem Sinne, bis zum nächsten Mal!

Christel Klapper und Christophe Ludovicy

Schau mir in die Augen... oder: Wie macht man Heimat?

Eindrücke von der 30. BVPPT-Tagung vom 03. - 05. November 2017 in Schleiden

Als am Sonntag-Vormittag sich etwa 100 Counselor Auge in Auge paarweise gegenüber saßen und durch den Blickkontakt ihre personale Ebene in ein übergreifendes Wir transformierten, wäre das nur bei Zaungästen auf Befremden gestoßen. Die Beteiligten wussten um das Phänomen, das auf dieser Tagung immer wieder betont wurde: es gibt Erfahrungen, die sich nur denen vermitteln lassen, die sie zumindest einmal erahnt haben. Auch wer bislang mit dem Begriff der Emergenz noch nicht so viel anfangen konnte, verstand spätestens bei dieser Übung, dass das Ganze mehr ist als die Summe seiner Elemente. Dieser abschließend zusammenfassende Augen-Blick ließ einzelne Momente der Tagung noch einmal lebendig werden: der eine oder die andere erinnerte sich bei dieser Abschlussübung bei der Aufforderung „schau mir in die Augen“ vielleicht an die Musik aus „Casablanca“, mit der am Freitag Abend – neben anderen Jazz-Evergreens – zu einer Bilder-Reise zu den Wurzeln des Jazz und der Resilienz nach New Orleans, aber auch nach Ostpreußen, Fehmarn und Guatemala eingeladen wurde. Andere werden sich bei der Konzentration auf ein Augenpaar an die immer wiederkehrende Anregung erinnern haben, dass ein vergrößerter Ausschnitt eines Bildes ganz andere Eindrücke vermittelt als das originale Bild und so zur Kraftquelle für Künstler und Betrachter wird. Das galt, wie die Teilnehmenden an den einzelnen Workshops erfuhren, auch für die Ausgestaltung eines einzigen Tons der eigenen Lebensmelodie oder einer einzigen Szene aus der Lebensinszenierung, aber auch für anekdotische Momentaufnahmen der eigenen Biografie, für das wortlose Erzählen von Geschichten mit einfachen Musikinstrumenten in den Text-Pausen oder für den grammatisch kreativen Umgang mit Begriffen. Andere werden bei dem Blick in offen wertschätzende und empathische Augen an die Überzeugung von Markus Reinhardt, dem Großneffen von Django Reinhardt, gedacht haben, die er auch im Umgang mit seinen Musikerkollegen – ähnlich virtuos und musikalisch wie sein berühmter Großonkel – praktizierte: Ein solcher fürsorglicher „Wir-Blick“ zeichne vor allem die Zigeuner aus, die ihr Wissen Menschen statt Büchern verdanken. Wer an diesem teils herbstlichen teils frühlinghaft anmutenden Wochenende die Tagungsteilnehmerinnen und Teilnehmer im Plenum, in den Workshops, bei Gesprächen und beim Feiern beobachtete, konnte diese

Aussage – ähnlich wie die einleitenden Grußworte von Vertretern der Dachverbände DGfB und nfb betonten – mühelos auf die BVPPT Mitglieder ausweiten. Auch die Counselor erfuhren an diesem Wochenende, was sie so nicht in Lehrbüchern nachlesen konnten, und was tatsächlich viel mit dem schillernden Begriff „Heimat“ zu tun hat. In vielen kostbaren Augenblicken lernten sie im Herzen, dass die immer wieder zitierte Heimat-Definition von Karl Jaspers – dort, wo ich verstehe und verstanden werde – nicht auf Worte angewiesen ist, sondern weit darüber hinaus geht. Die kulturellen Beiträge ließen erfahren, was kulturelle Beheimatung bedeutete, eigene Kindheitserinnerungen verbanden mit der familiären Heimat, die vielfältigen Kontakte während der Tagung mit dem Beziehungsaspekt von Heimat, der Umgang mit der eigenen Stimme oder dem Körperausdruck ermöglichte eine Beheimatung im eigenen Personsein, die noch ein personare, eine Durchlässigkeit für die transpersonale, spirituelle aber auch gesellschaftliche Ebene ermöglichte und – zusammen mit den sinnlichen Erfahrungen in den Workshops – den leiblichen Aspekt von Heimat deutlich machte. Auf diese Weise öffnete sich das ganze Kaleidoskop hinter diesem Begriff, das von der DNA eines Menschen bis in kosmische Sphären reicht, sich aus der gesamten Religions- und Philosophiegeschichte, aber auch aus der beheimatenden Umgestaltung musikalischen Materials auf dem Weg zur St. Augustine Church Kirche in New Orleans oder an Zigeuner-Lagerfeuern weltweit Anregungen holt und auf diese Weise auch Heimatverlust, Sehnsucht und Heimweh integriert. Dass somit Heimat eine wichtige Dimension beratenden Handelns, kollegialer Gemeinschaft in einem Berufsverband und gemeinsamer Jubiläumsfeiern ist, dürfte nach solchen Erfahrungen nicht nur den oft von weither angereisten Beteiligten, sondern auch neugierig-erstaunten einheimischen Zaungästen verständlich und ein Grund zur dankbaren Freude geworden sein. Allerdings müsste man angesichts des dichten Programms, das zumeist nur „Erlebnis-Augen-Blicke“ zuließ, eher von „Heimatchen“ sprechen. Doch das stört nicht wirklich – schließlich braucht man nur die kleinen Ausschnitte im Herzen genügend zu vergrößern

Geert Franzenburg

Irren ist menschlich –

Ulla Keienburg zu Besuch bei Klaus Dörner in Hamburg

„Ihn rufen Sie am besten direkt an oder schreiben ihm eine Postkarte. Er wohnt bei Ihnen um die Ecke.“ war die Antwort auf die Anfrage beim Psychiatrie Verlag wegen eines Interviews mit dem Herausgeber des Standardwerkes „Irren ist menschlich – Lehrbuch der Psychiatrie und Psychotherapie.“

Februar 2017 war es, kühl und hell am Morgen. Er hatte spontan zugesagt, mich zu sich geladen. In den Altbau mit sehr hohen Decken. Eingerichtet für viel Besuch. Es riecht nach Büchern, nach reicher Lehre, nach Salon, nach Haltung, nach Bildung, nach Dialog, nach stetiger Unruhe, nach dem, was man ungestillte Neugier auf Menschen und Zwischenmenschliches nennen könnte. Sein Arbeitszimmer – durchweg analog. Der alte Schreibtisch aus Holz gewährt den Blick auf die Straße. Die Schreibtischlampe leuchtet auf Block und Stifte, die auf der Schreibunterlage liegen. Kein Handy, kein Computer. Ein Festnetztelefon klingelt ab und zu draußen im Flur. Vor den Bücherregalen stehen Cordsessel – auf denen lassen wir uns nieder. In seinem Refugium.

Ungewöhnlich, dass er überhaupt Zuhause war. Er ist seit 1996 in Rente. Seither fuhr er mit der Bahn in deutsche Gegenden weit ab vom Schuss. Um beim Bier mit dem Bürgermeister zu erkunden, wie es um den Umgang mit den Menschen in besonderen Lebenslagen im ländlichen Sozialraum steht. Mit den vielen für sich und andere alternde Menschen zum Beispiel.

Momentan reist er nicht. Jetzt, mit 84 Jahren, fühle er sich das erste Mal alternd. Gar behindert. „Habe nie gewusst, dass ich Augen und Ohren habe. Und dann hatte ich plötzlich „Ohr“. Und

seit neuestem auch „Auge“.“ Dank eines Grauen Stars und einem Ohr, das nicht mehr funktioniert, lernt er sich gerade selbst neu kennen. Seit neuestem behelfe er sich mit der Brille. Nicht mehr mit der Lupe – wie noch während der Bearbeitung der 24. Auflage des 1978 erstmals erschienenen Werkes. Erst nach Abschluss dieser dreijährigen Arbeiten ist er letzten Herbst in die Mühle der Diagnostiker geraten. Zwischen Baum und Borke habe er gehangen – und das gefühlt lange – bis klar war, was er hatte. Das gefiel ihm nicht. Ein neuer Übergang, wie der 1996 aus dem prallen Arbeitskontext Klinik raus in das neue Leben. Zunächst ohne Standort. Eben unterwegs.

Eigentlich wollte er Lehrer werden, wurde aber Arzt, weil sein Vater, ein Allgemeinmediziner, ihm seine Praxis vererben wollte. Seine Liebe zur Philosophie und Literatur führte ihn dann in die Psychiatrie.

Seit achtzehn Jahren lebt er inzwischen wieder in Hamburg. Der Stadt, in der er seine Facharztausbildung machte und schnell den Wert eines stabilen Umfeldes für schwerer psychisch erkrankte Menschen erkannte. Zehn Jahre am Stück schaffte er in fast unverändertem Team in der Tagesklinik des UKEs. Damals schon mit der Diplom Psychologin Ursula Plog. Leider ist sie schon 2002

verstorben, aber noch immer als Herausgeberin des Buches genannt, „weil ihre Texte noch leben.“ sagt er. „Sie war meine, war unsere Rettung. Sie hat ihre Herkunft aus der Odenwaldschule genutzt, um die Psychiatrie, einst auf das Medizinische reduziert, durch eine pädagogische Orientierung neu zu justieren.“ Sie glaubte, wie er, fest daran, dass Menschen Widerstandsfähigkeit entwickeln können. Und sie ahnten die Bedingungen, unter denen das entsteht, was heute „Resilienz“ genannt wird. „Man muss im Feld zuhause sein, im praktischen Leben. In akademisierten Kontexten kann das ganz schwer sein.“

Mit diesen Erfahrungen übernahm er – inzwischen habilitiert – 1980 die ärztliche Leitung der Westfälischen Klinik für Psychiatrie Gütersloh. Er wollte alles anders machen. Bessere Chancen sollten die Menschen unter seiner Führung haben. „Wir polemisierten – erfolglos. Nach drei Jahren dämmerte uns: Wir können nicht tätig werden. Für die Zwangssterilisierten und Verfolgten dort waren wir TÄTER.“ Nach dieser Einsicht legte er los. Als er 1996 die Klinik verließ, hatten die „Unheilbaren“ alle eine eigene Wohnung und Arbeit und die Abteilung der Langzeitpatienten wurde aufgelöst. „Das hat die Gesellschaft gelehrt, dass man zwar Profihelfer braucht, aber nur „Bürger (im jahrelangen Alltag) andere Bürger integrieren können.“ Klaus Dörner spricht druckreif, wenn er erzählt. Alles, was ich von ihm höre, passioniert und emotional geäußert, finde ich fast im Wortlaut in dem neuen Buch wieder. Alles inklusive. Der Mann ist, was er sagt. Jeder Satz gefühlt, erfahren, echt, selbst erlebt.

Er ist sich sicher, dass erst erfahrene Therapeuten gelassen Beziehungsarbeit leisten können. Weil sie die Techniken der Schule, die sie lernten, hinter sich lassen(können), den Wert der Wirkung tragfähiger Beziehung erkannt haben und nutzen, weil sie wissen, wie ein Therapeut zu agieren hat. „Ich als Profi habe gar nicht die Aufgabe, den anderen zu verstehen, sondern ich habe mich so zu verhalten, dass der Andere sich selbst wieder versteht. Das Ziel unseres Handelns und unserer Beziehung ist, dass der Patient über die Selbstwahrnehmung und Selbstdiagnose zur Selbsttherapie kommt.“ Er appelliert wieder und wieder an die Tätigen, egal welcher Profession, sich selbst zu reflektieren, sich der notwendigen Haltung zu versichern, eigene Widerstände, Hemmnisse zu entdecken. Es werde meistens beim Patienten gesucht, ob er zur Therapie bereit oder fähig sei: vergessen werde zu oft, dass als Erstes der Therapeut in der Lage und willig sein muss, eine tragfähige, ggf. sogar langfristige Beziehung einzugehen.

Was ist die Intention dieses Werkes „Irren ist menschlich“? Immer noch sei es ein Buch für alle, sagt er. Auch wenn diese „alle“ heute andere Menschen sind. Inzwischen haben sie gelernt, sich zu organisieren, sich selbst gegenseitig zu helfen, inzwischen gibt es die Kooperationen von Profis und Bürgern. Es ist immer von „Menschen“ die Rede, nicht vorrangig von Krankheiten.

K. Dörner ist wie das Buch: Er will aufzeigen, was in der Psychiatrie passiert oder passieren soll. Psychiatrie und psychiatrisches Handeln besteht für ihn aus der Begegnung von psychisch Kranken, Profis und Angehörigen. Diesem Dialog hat er sich verschrieben. Und der Erkenntnis, dass es Worte braucht, um das Unsagbare der Begegnungen zu beschreiben – und dass diese Worte so gewählt sein müssen, dass alle davon profitieren:

Der Profi, der seine Prüfung als Krankenschwester, Psychologin, Ökotrophologin, Ergo- oder Bewegungstherapeutin bestehen will. Die Teams rund um die kranken Menschen, damit sie in ihrer Alltagsarbeit bewusster die Angehörigen einbeziehen. Damit diese die Phänomene besser verstehen. Und die psychisch Kranken selbst.

Das Lehrbuch, sagt er, müsse – wie die Psychiatrie in Deutschland – mindestens einmal pro Dekade reflektiert, überarbeitet und an die gesellschaftlichen Entwicklungen angepasst werden.

„Mit dem Alter kam die Gelassenheit. Ich muss die Psychiatrie nicht mehr als Kampfplatz sehen. In dem Milieu selbst aber konnte ich nur mit dem Widerstand überleben. Es gab so viel zu bekämpfen. Vor allem das Ausmerzen, das Wegsperrern, das Institutionalisieren der sogenannten Unheilbaren.“

Der Besuch bei Klaus Dörner war ein Streifzug durch die Geschichte der Sozialpsychiatrie, der Entwicklungen der deutschen Gesellschaft, der Anliegen von Opfern, der Verarbeitungsstrategien, der Erfolge und Rückschläge, durch verschiedene Blickwinkel auf unsere neurotischen Phänomene. Wir haben über Würde und Werte sinniert, über Erfindungen von Diagnosen. Kant und Hufeland waren da. Und Krankenschwester Klara Nowak. In der Begegnung mit ihm habe ich eine neue Empfänglichkeit an mir entdeckt. Wäre das anders gewesen, wären wir uns nicht wirklich begegnet. Danke dafür.

Ulla Keienburg

Klaus Dörner, em. Prof. Dr.med. Dr. phil. Jahrgang 1933

Bundesverdienstkreuz (1999), ConSozial Wissenschaftspreis für sein Lebenswerk (2014)

Anlass des Besuches: 24., vollständig überarbeitete Auflage 2017 des Werkes:

Irren ist menschlich – Lehrbuch für Psychiatrie und Psychotherapie

Klaus Dörner, Ursula Plog, Thomas Bock, Peter Brieger, Andreas Heinz, Frank Wendt (Hg.)

©Psychiatrie Verlag, Köln 1978, 1984, 2002, 2017

ISBN 978-3-88414 -610-1

psychiatrie-verlag.de

Eines seiner Lieblingszitate: „Wir wissen so wenig über das Leben, dass wir nicht wirklich wissen, was die gute und was die schlechte Nachricht ist.“

Klaus Vonnegut (2006, s.50), aus „Mann ohne Land“.

ZEIT -

Der Schlüssel für ein glückliches Leben

Wie wir Zeit gewinnen können und den richtigen Umgang mit ihr finden.
Zu Gast auf der 2. Kassler Integralis Tagung vom 21.-22.10.2017
war die Vorstandskollegin Christina Pollmann

Was ist Zeit? Wie können wir uns dem Zeitbegriff nähern? Und: Was bedeutet Zeit für mich? Welche Bedeutung hat mein Umgang mit Zeit nicht nur für mich persönlich, sondern für meine Umwelt, mithin für die Zukunft der Gattung Mensch?

Keine einfachen Fragen! An zwei Tagen ging es auf der Tagung der Integralis-Akademie, einem neuen BVPPPT-Kooperationspartner, um Fakten und Facetten rund um das Thema Zeit. Ein Thema, das allgegenwärtig ist und das auch in vielen Beratungen irgendwann zur Sprache kommt, oft unter dem Aspekt Zeitnot und Stress. Dies war in Kassel nur ein Aspekt von vielen. Referenten ganz verschiedener Provenienz ermöglichten Einblicke in ihre Denkansätze und (Erfahrungs-) Bereiche, so dass sich die Teilnehmer auf verschiedenen Ebenen dem Thema nähern konnten.

Prof. Dr. Eurich, Professor für Kommunikationswissenschaften und Ethik, unterscheidet in seinem Eröffnungsvortrag zwischen Chronos und Kairos. Er greift dabei auf die antike Vorstellungswelt zurück und beschreibt Chronos als messbare (Uhr-) Zeit, die unser Leben taktet. Kairos ist dagegen die besondere Zeit, der Glücksmoment, die einmalige Chance. Diese Sicht hat bereits Aufforderungscharakter: Ergreife die Chance! Tempus fugit – carpe diem! (Epikur) Prof. Eurich spricht hier von einem Kairos-Bewusstsein, das uns ermöglicht, den besonderen Kairos-Moment zu erkennen und zu nutzen. Es verhindert im besten Fall, den Moment einfach verstreichen zu lassen. An dieser Stelle zeigt sich auch der Anspruch, nicht in einer Erwartungshaltung zu verharren, sondern Chancen aktiv zu ergreifen.

Kairos-Momente finden nicht nur im Kleinen, auf die Privatbiographie begrenzt, statt. Da alles immer mit allem verbunden ist, hat jede Entscheidung Auswirkungen auf allen Ebenen: Kairos ist das Fenster, das sich öffnet. Es kann genutzt werden, oder sich wieder schließen. Jeder einzelne in seinem Tun trägt hier Verantwortung. Der Ethiker Prof. Eurich sieht in unserer aktuellen Situation eine besondere Dringlichkeit: Viele Indikatoren sprechen dafür, dass wir in einem epochalen Kairos-Moment leben, in dem sich nicht weniger als die Zukunft der Gattung Mensch entscheiden wird.

„Wir sind umgeben von Kairos-haltiger Luft“. (Prof. Dr. Eurich)

Die Haltung und das Bewusstsein, das es braucht, um die Verantwortung für die Welt im eigenen Handeln zu übernehmen, stützt sich auf 5 Säulen:

- 1) Evidenzbasierte Rationalität
- 2) Emotionale Hinwendung zur Welt
- 3) Intuition
- 4) Weisheit
- 5) Kontemplation

Eurich beschreibt damit die Facetten einer integralen Vernunft, die uns die Möglichkeit eröffnet, in die Kairos-Wahrnehmung zu gehen.

Die Unterscheidung zwischen Chronos und Kairos zieht sich durch die gesamte Tagung. Der Leiter der Integralis-Akademie, Stephan Ludwig, widmet sich in seinem Vortrag der Chronobiologie und knüpft an das bekannte Bild der Lerchen- und Eulen- Typen an. Lerchen als Menschen mit Leistungsstärken in den Morgenstunden und Eulen als eher nachtaktive Vertreter mit Leistungsspitzen am späten Tag. Chronobiologen klären die inneren Bedingungen zeitlicher Rhythmen. Eine besondere Rolle spielt hier das Tageslicht und zwar im Sinne von „echtem Tageslicht“, das selbst an einem bedeckten Herbsttag in einer Stunde 1000 bis 3500 Lux misst. Im Vergleich dazu hat ein normal beleuchtetes Wohnzimmer im gleichen Zeitraum etwa 50 Lux.

Stephan Ludwig hält ein Plädoyer dafür, Körper und Geist wieder in Einklang zu bringen ganz im Sinne der integralen Methode. In diesem Ansatz wird konkret nachgefragt: Wo fallen Dinge auseinander? Wo sind Trennungsenergien? Chronos als äußere Taktung des Lebens wieder in Einklang zu bringen mit der Ereignis-Zeit (Kairos) und der biologischen Uhr, dem Biorhythmus, ist eine anspruchsvolle Aufgabe mit dem Ziel, die drei Kräfte zu integrieren und eine gute Balance zu finden.

Ganz praktische Hilfestellung und Anregung zu diesem letzten Punkt gibt es in einem Workshopteil unter Leitung der Mitbegründer der Integralis-Methode Doro Kurig und Jochen Tetzlaff. In theoretischem Input und Übungen forcieren die Teilnehmer, im Hier und Jetzt zu sein und das Gegenwartsbewusstsein zu stärken. Gerade in diesem Tagungselement wird deutlich, wie verbunden Integralis der Körperarbeit ist.

Einen Ausflug in die schöne neue Welt unternimmt das Plenum mit der Zukunftsforscherin Roxanna Noll vom Zukunftsinstitut Workshop. Sie führt ein in ihre Arbeit rund um das Thema Megatrends. Unter diesem Schlagwort verbirgt sich nicht ein Vortrag über neueste Moden, sondern es geht um identifizierte Langzeit-

trends, die sich wie Lawinen in Zeitlupe global auswirken auf alle Bereiche des Lebens. Megatrends haben Einfluss auf Politik, Wirtschaft, Gesellschaft und Kultur und bewirken grundlegende tiefe Veränderungen. Beispiele für Megatrends sind: Globalisierung, Konnektivität oder Urbanisierung. Zu beobachten ist, dass der Mensch heute immer flexibler über seine Zeit verfügen kann und zunehmend mehr Freizeit hat. Eine Frage mit der sich die Zukunftsforschung beschäftigt, lautet an dieser Stelle: Führt diese Entwicklung auch zu mehr Zeitsouveränität? (Antwort folgt...)

Einen ganz anderen Aspekt des Themas Zeit beleuchtet Gaby Letzing, Initiatorin und Geschäftsführerin des Kinder- und Jugendhospizes Löwenherz. Die Zeit ist um! kann es bereits sehr früh in einem Leben heißen. Gaby Letzing berichtet von der Arbeit im Hospiz, die immer im Blick hat, Eltern, Geschwister und betroffene Kinder zu entlasten und sie in ihrem Leben zu begleiten – wenn nötig bis hin zum Ende und darüber hinaus. Auch das Abschiednehmen in Ritualen und Gesprächen gehört ganz selbstverständlich zum Angebot.

Was bedeutet nun die Begrenzung der Zeit? An Beispielen macht Gaby Letzing sehr eindrücklich ihr Credo deutlich: Wenn Kinder zu wenig Zeit haben, ist es das wichtigste, Zeit zu schenken. Und so ist ein Grundsatz des Löwenherz-Teams: Wir haben Zeit!

Auf Teamebene ist dies übrigens auch ein Thema, gerade in turbulenten Phasen. So wurde ganz neu installiert, in Teamsitzungen inne zu halten und sich 2 Minuten der Stille zu nehmen. Diese Achtsamkeit in alle Richtungen wird zu der besonderen Atmosphäre im Hospiz beitragen, die gerade die Eltern der betreuten Kinder immer wieder beschreiben.



Das Hospiz ist kein tieftrauriger Ort, das ist Gaby Letzing wichtig, an dem nur auf etwas Endgültiges gewartet wird. So steht am Anfang des Aufenthaltes immer die Frage nach Bedürfnissen und Wünschen. Für jedes Kind wird ein Feld geschaffen, um Liebe und Zuwendung Raum zu geben.

Im Bericht wird deutlich, dass das besondere Geschenk die Zeit ist, die die Familien in diesem geschützten Rahmen für sich bekommen.

Wenn ein Kind oder ein Jugendlicher stirbt, dann wird es nicht ganz besonders leise im Haus, denn das Leben geht weiter, der Tod gehört zum Leben und damit ein Stück weit in den normalen Ablauf. Die direkten Angehörigen und die Bezugspfleger beschreiben sich in diesem Moment manchmal wie „aus der Zeit gefallen“.

„Gerade am Sterbebett kann so etwas passieren wie ein zeitfreier Raum. Vielleicht: Ein Hauch von Unendlichkeit.“ (Gaby Letzing)
Ein Resümee ist aufgrund der Vielfalt der Tagungsbeiträge gar nicht möglich! Die Integralis-Tagung zum Thema Zeit hat viele Denkanstöße gegeben, Einblicke in unterschiedliche Ansätze ermöglicht und verschiedene Disziplinen miteinander verbunden. Im kommenden Jahr soll die Tagungsreihe fortgeführt werden und auf die Frage „Lohnt sich das?“ kann ich unseren Mitgliedern nur antworten: Auf jeden Fall – nehmt euch die Zeit!

PS: Ein Angebot für interessierte BVPPT-Mitglieder: Wer die Tagungs-Beiträge als Audiopodcast nachhören möchte, der melde sich einfach per E-Mail bei Stephan Ludwig, der sich freundlich bereit erklärt hat, den Link dann freizugeben:
ludwig@integralis-akademie.de

Christina Pollmann

Fachtagung

Die Fachtagung **„Qualifizierungen für Menschen mit Migrationshintergrund: Anforderungen, Konzepte, Resultate“** in Berlin fragt, welche Qualifizierungen notwendig sind, damit Menschen mit Migrationshintergrund ihr Potential einbringen können. Ihre Kompetenzen sind nicht immer in Passung mit hiesigen Berufsbildern. Migrations-spezifische Maßnahmen werden gebraucht. Aus Plena und Workshopbesuchen sowie spannenden Gesprächen entstehen ein atmosphärischer Text sowie eine detaillierte Beschreibung eines Workshops. Gentrifizierung und Fachberatung. Politische, bürokratische und fachliche Strukturen geraten in Kommunikation. Ergebnis offen...

Weiteres hier: bvpppt.de

Zu Besuch bei der Tagung waren unsere KollegInnen Claire Merkord und Gert Levy.



Zeitblick

„Die Zeit vergeht nicht schneller als früher, aber wir laufen eiliger an ihr vorbei.“

George Orwell

Ich möchte Sie einladen, sich mit dem Phänomen Zeit als Counselor zu beschäftigen, indem Sie sich mit folgenden Denkansätzen befassen:

- Wie ist mein eigener Umgang mit der Zeit im Beratungssetting?
- Kann ich über die Zeit bestimmen bzw. sie festhalten?
- Welche Gedanken kommen mir in den Sinn, wenn ich an das Wort Zeit im Kontext meines Counseling denke?

Sie können sich dem Phänomen Zeit auch ganz praktisch nähern, indem Sie sich einmal fünf Minuten Zeit nehmen und alle Wörter aufschreiben, die Ihnen einfallen, in denen das Wort Zeit enthalten ist – wie beispielsweise Zeitfenster, Gezeiten, zeitlos etc. – und darauf achten, welche Ideen und Assoziationen bei Ihnen entstehen.

Das Phänomen Zeit ist allgegenwärtig, denn wir richten uns alle nach der Uhrzeit und dem hiesigen Kalender und werden im Alltag mit der Gegenwart, unserer Vergangenheit und Fragen hinsichtlich der Zukunft stetig konfrontiert.

Somit läuft die Zeit als Phänomen bei jedem Counseling explizit oder implizit mit. Denn in irgendeiner Weise wird das Zeitphänomen gestreift – ohne selbst immer thematisiert werden zu müssen. Bei der Biografiearbeit sind hingegen Zeit und Thema sehr eindeutig miteinander verwoben, da es hierbei ja gerade darum geht, das aktuelle Thema oder Anliegen in einen Bezug zur Vergangenheit zu setzen, um dadurch neue Perspektiven und Zusammenhänge aufzuzeigen.

1. Zeiträume

Eine weitere Möglichkeit, sich dem Phänomen Zeit zu nähern, besteht darin, sich mit der eigenen verplanten und frei zur Verfügung stehenden Zeit zu beschäftigen. „Verplant“ ist hier jedoch nicht gleichbedeutend mit „fremdbestimmt“, sondern bedeutet auch häufig, dass Sie eine (Aus-)Wahl getroffen haben, um ein Projekt nach vorne zu treiben oder sich mit Freunden zu verabreden. Dabei können Sie ergründen, wo denn Ihre Zeit im Einzelnen (für Aufgaben, für Themen, für Hobbys) verbleibt. Es geht ums An- und Hinschauen – ohne gleich einen Veränderungsdruck zu erzeugen oder eine Optimierung in irgendeine Richtung anzustreben. Denn ob Sie Zeit vergeuden – wenn man überhaupt davon sprechen kann – oder besser hätten nutzen können, liegt ausschließlich im Auge des Betrachters und ist stets abhängig vom Kontext.

2. Zeitknappheit

Eine weitere Annäherung ans Zeitphänomen, die sich lohnen könnte, ist die eigene Einstellung zur Zeit zu hinterfragen. Hier und heute wird uns stetig die scheinbare Knappheit von Zeit vor Augen geführt und unsere Unrast und Hektik als unentrinnbar dargestellt. Dazu passt bspw. der Begriff „Rushhour des Lebens“.

In der Rushhour des Lebens scheint es nie genug Zeit zu geben, insbesondere für Studierende und Erwerbstätige, die mitten im Leben stehen. Damit ist die Zeit gemeint, in der viel passiert – wenn hier auch erst einmal nur klassische Lebensphasen aufgeführt werden wie Berufsfindung, Jobeinstieg und Karriereplanung sowie Heirat, Hauskauf/-bau und Familiengründung. Zeitempfinden ist dabei immer höchst subjektiv und eine rein



individuelle Wahrnehmung: Wichtige Ereignisse wie Liebe und Partnerschaft, Konflikte, Urlaube, Krankheit sowie erlebte Gefahren oder Grenzsituationen sind grundsätzlich mit einer größeren Emotionalität verbunden und natürlich nicht auf die Rushhour des Lebens begrenzt, sondern erstrecken sich auf die gesamte Lebensspanne. In den Wendepunkten des Lebens wird das Zeitempfinden – je nachdem – als verlangsamt oder beschleunigt erlebt. Hier können Sie sich selbst fragen, wie Sie Ereignisse zeitlich erlebt und bewertet haben. Finden Sie die aktuelle Phase Ihres (Berufs- oder Privat-Lebens) spannend und lebendig? Oder erleben Sie die Situation als einengend, geheizt oder nur herausfordernd? Diese Fragen sind in angepasster Form möglicherweise auch für Klienten interessant – sofern diese über ihre Zeitphänomene zu sprechen und zu reflektieren bereit sind.

3. Zeitrhythmen

Bei Zeit denken wir oftmals an Zeitspannen oder Zeitpunkte. Unsere Zeit hat jedoch auch mit bestimmten musterartig wiederkehrenden Rhythmen und somit mit Strukturen zu tun, die uns in unserem Leben die nötige Orientierung stiften. Diese Rhythmen prägen uns als biologische Wesen und folglich immer auch als Akteure in unseren sozialen Bezügen und beruflichen Kontexten. Nachfolgend drei Beispiele für solche Rhythmen:

a) Natürliche Rhythmen: Wir sind als Teil der Natur vielfältigen Rhythmen ausgesetzt. Sei es der 24-Stunden-Tag, unser individueller Biorhythmus oder die periodische Neigungsänderung der Erdoberfläche zur Sonne im Jahresverlauf: In all diesen Aspekten ist ein wiederkehrender Rhythmus zu erkennen, der uns Lebewesen maßgeblich beeinflusst. Denken wir hier beispielsweise an Zugvögel, die – abhängig von der jeweiligen Jahreszeit – jeweils den besten Standort in Bezug auf Wärme und Nahrungsangebot auswählen. Und auch bei uns Menschen nehmen spezifische Rhythmen (wie die Jahreszeiten oder etwa der Tag-Nacht-Rhythmus) direkten Einfluss auf unsere Gesundheit und auf unsere Leistungsfähigkeit.

b) Kulturelle Rhythmen: In der sozialen Umwelt gibt der Kalender einen bestimmten Jahresrhythmus vor. Viele Kalender haben einen religiösen Hintergrund und weisen dementsprechend ihre Eigenheiten und Unterschiede auf, die sich in den jeweiligen Feiertagen und deren Riten widerspiegeln. Während bei uns der Sonntag als Ruhetag gilt, ist es im Judentum der Sabbat, der auf einen Freitag fällt. Das Freitagsgebet im Islam bringt die Gläubigen zusammen, und somit stellt der Freitag den wichtigsten Tag in der Woche dar.

c) Rhythmus in der sozialen Interaktion: Auch die zwischenmenschliche Interaktion folgt bestimmten Rhythmen und Mustern – und dies gilt demzufolge auch für das Beratungsetting. Beim Erstkontakt mit dem Klienten kommt es besonders darauf an, ob eine Beziehungs- und Vertrauensebene zwischen den Akteuren entsteht. Man spricht in diesem Zusammenhang auch davon, ob man sich mit seinem Gegenüber auf einer Wellenlänge befindet. In dieser Metapher wird bereits deutlich, dass es auch hier um Rhythmen geht, die allerdings weitgehend unbewusst ablaufen.

Auch die jeweilige Beratungsdauer einer einzelnen Sitzung und die zeitlichen Abstände zwischen den Sitzungen folgen oftmals bestimmten Schemata. So ist es etwa üblich, eine Zeitstunde anzusetzen und wöchentlich bis max. vierwöchentlich zu tagen. Doch zuweilen ergibt sich auch ein ganz eigener Rhythmus mit dem Klienten.

Und auch innerhalb des Counseling kann der Rhythmus (hier: der eigene Lebensrhythmus) explizit zum Gegenstand der Beratung erhoben werden, um den Klienten bspw. für die eigenen Rhythmen und Muster zu sensibilisieren:

- Welchen Rhythmus nehme ich bei mir und in der Umwelt wahr?
- Kann ich mich auf meinen eigenen Rhythmus verlassen?
- Kann ich mich auf andere Rhythmen einstellen oder laufen sie meinem Takt zuwider?

Ein mögliches Beratungsfeld kann etwa – sofern der Klient hiervon betroffen ist – die stete Zunahme an Nacht- und Wechselschichtarbeit sein, durch die die innere Uhr aus dem Gleichgewicht gebracht wird und der Biorhythmus aus dem Takt gerät, wodurch auf lange Sicht die Gesundheit ernsthaft gefährdet werden kann.

Schlussfolgerungen

Ich möchte Sie einladen, sich weiterhin mit dem Phänomen Zeit zu beschäftigen – denn wir sind weit davon entfernt, bereits alle Blickwinkel erfasst zu haben.

Es kommt der Zeitpunkt, dass bestimmte Phasen ihr Ende finden und Platz für Neues machen: Das Jahr ist zu Ende, die Bäume haben ihre Blätter abgeschüttelt, Pflanzen sind abgestorben und Insekten werden durch die Frosttage im Winter stark dezimiert. Auch unsere Lebensspanne ist begrenzt, durch die Rushhour des Lebens und die Zukunftsgerichtetheit des westlichen Lebensstils glauben wir oft, dass der Zeitpunkt des eigenen Todes noch unendlich in der Ferne liegt. Der Kalender und die Jahreszeiten,

aber auch unerwartete Unglücksfälle, Krankheit, Tod von Verwandten, Freunden und Bekannten führen uns vor Augen, dass die eigene Gesundheit und das eigene Leben schneller bedroht sein können als uns lieb ist. Deshalb bleibt die Frage spannend, wie und wozu wir unsere Zeit nutzen, um unsere Lebensträume zu verwirklichen.

Trotz aller Begrenztheit auch im Beratungssetting sollte ausreichend Zeit für die Reflexion bestimmter Arbeits- und Lebensprozesse „eingeplant“ werden. Denn es geht darum, sie bewusst wahrzunehmen und die erreichten Ziele oder deren Scheitern ausreichend zu würdigen. Deshalb lasse ich genügend Zeit, damit sich Prozesse und Ideen im Counseling entwickeln können. Denn meiner Ansicht nach ist das oftmals zu starke Fokussieren auf ein schnelles Ergebnis dem Zeitgeist geschuldet. Und da ist es nur verständlich, dass wir uns – als Akteure innerhalb unserer kulturellen Sphäre – von diesem Zeitgeist auch gerne mal in die Falle locken lassen.

Thomas Christian Hild, M.Sc

Counselor grad. BVPPT,
Personalentwickler & Pädagoge, Supervisor & Coach DGsv,
TZI-Diplom

Lebenszyklus

Zeitenwandel – zeitlos
in wiederholendem Rhythmus
im Reigen sich dreht
das Lebensgefühl
so wie die Jahreszeit
Lebensgefühle im Wandel der Zeit



Frühlingserwachen



Sonnentage



Herbstgeflüster



Eisblumen

Lebenszyklus, so heißt diese Serie an Bildern. Wie in den Bildern, so wandelt sich unser Leben und unser Lebensgefühl stetig. Diese Gefühle sowohl in meinem Künstlerischen Schaffen, als auch in meinem beruflichen Umfeld wiederzufinden und zu verbinden, ist ein Teil von mir.



Spielerisch leicht, mit der Lust an der Bewegung und der Veränderung springe ich durch die zum Leben erwachte Welt meines Frühlings. Alles ist möglich, und ich fühle mich lebendig und frei und kann mich ausprobieren.

Im Selbstbewusstsein des Sommers spiele ich mit meinen Möglichkeiten. Der Sommer kann mir viel Energie geben, so wie die Sonnenstrahlen die Natur auftanken können. Ich zeige meine Vielfältigkeit und liebe die Sonne und den Schatten in der Wärme des Sommers.

Ein Zuviel an Sonnenstrahlen kann auch verbrennen, und so ist es gut, wenn ein Wechsel stattfindet und der Herbst kommt, in dem ich mich aus alten Mustern und Verstrickungen befreien kann und mich verändere. Dabei kann ich die Schönheit der bunten Blätter erkennen, die ich fallen gelassen habe.

Erstarrt in Eis und Kälte und in Eisblumen gehüllt, halte ich einen Augenblick inne. Ich lasse mir Zeit, bevor die innere Wärme die Eisschicht zum Schmelzen bringt.

Die verschiedenen Lebenszyklen sind gleich wichtig. Es ist wie in der Natur, die auch die verschiedenen Zyklen braucht. Ich kann nicht immer nur im Frühling feststecken und immer nur machen und tun. Ich brauche den Winter, um mich zu erholen und innezuhalten. Es ist wie die Kraft, zu sein und die Kraft der Wiederaufbereitung (Pamela Levin)⁹. Ich bin da und kann in mich hineinhorchen, was ich will und wie es weitergehen kann. Ich kann mich erholen, ohne mich ständig unter Druck zu setzen. Manchmal brauche ich längere Erholungszeiten, da ich vielleicht viele „Blätter“ abgeworfen habe und ich Energie sammeln muss um wieder neu auszutreiben. Es kann auch sein, wie nach einer durchtanzten Nacht, in der ich ganz „Ich“ war, und nun brauche ich Zeit um auszuruhen. Ich habe die Party verlassen, um neue Kraft zu tanken und zu ruhen.

⁹ Entwicklungszyklus nach Pamela Levin – Cycles of Power
Aus dem Buch „Quellen der Gestaltungskraft“, K. Lumma, D. Lumma, B. Michels,
Windmühle Verlag, Hamburg, 2009, Seiten: 16 - 45

Die Lebenszyklen eines Menschen sind nicht nur an den Jahren zu messen. Es ist ein Lebensgefühl, das sich innerhalb von Stunden ändern kann, und das auch mehrere Lebensphasen auf verschiedenen Ebenen gleichzeitig beinhaltet. So kann ich mich zwar an Lebensjahren im Herbst des Lebens befinden, fühle mich aber an einem Tag wie im Frühling, wo alles möglich ist und ich mich gerne ausprobiere. Ich sprühe vor Energie und wage vielleicht auch mehr als zu anderen Zeiten. Wenn ich es mit Pamela Levins Cycles of Power ausdrücken würde, wäre ich in meiner Kraft zu tun und zu denken.¹⁰

Auch in meinen verschiedenen Lebensbereichen können unterschiedliche Phasen oder Zyklen gleichzeitig existieren. So kann ich in einem Arbeitsumfeld im Sommer und meinem vollen Selbstbewusstsein arbeiten. Ich weiß, wer ich bin und was ich kann und habe die Kraft zur Identität und Geschicklichkeit (Pamela Levin)¹⁰.

In meinem privaten Umfeld könnte ich gleichzeitig im Herbst stecken, da sich viele Veränderungen auftun und ich Altes loslassen muss, zum Beispiel durch eine Veränderung in der Partnerschaft, die Geburt der Kinder oder wenn die Kinder das Haus verlassen. Ich muss dann spüren, was ich brauche, und was ich loslassen kann. Der Satz: „Ich kann in Liebe gehen“ oder „Du darfst in Liebe gehen“ ist eine positive Intention und hilft bei der Kraft zur Erneuerung. Denn ich brauche Raum, um Neues auszuprobieren und zu entdecken, und dafür muss ich manchmal andere Dinge loslassen und einen liebevollen Blick auf mich entwickeln. Die Kraft dafür kann ich dann auch aus anderen Lebensbereichen ziehen.

¹⁰ Entwicklungszyklus nach Pamela Levin – Cycles of Power, Buch s.o.: Seiten: 28-33

¹⁰ Entwicklungszyklus nach Pamela Levin – Cycles of Power, Buch s.o.: Seiten: 33-38

Diese Zyklen zu erkennen und zu berücksichtigen, ist sowohl im eigenen Leben, als auch im Leben der Klienten wichtig. Nach Maria Montessori¹⁰⁾ gibt es bei Kindern sensible Perioden, in denen sie besonders aufnahmebereit für bestimmte Dinge sind und diese besonders schnell und einfach lernen. Und es gibt auch Phasen, in denen sie bereit sind für die Bearbeitung ihrer Themen. Sie schreibt: „Die ganze Wahrnehmungswelt des Kindes beschränkt sich dann mit einem Male auf diesen einen hell erleuchteten Bezirk. Nicht nur, dass das Kind jetzt das lebhafteste Bedürfnis empfindet, sich in bestimmte Situationen zu versetzen und bestimmte Dinge um sich zu haben; es entwickelt auch eine besondere, ja einzigartige Fähigkeit, diese Elemente seinem seelischen Wachstum dienstbar zu machen.“¹¹⁾

Genauso ist es auch bei den Erwachsenen. Ich muss die richtige Zeit abwarten, in denen sie offen sind, um zum Beispiel bestimmte Phasen oder Teilbereiche ihres Lebens wieder aufzubereiten. Erst wenn sie spüren können: „Jetzt ist meine Zeit dafür.“ Genau jetzt möchte ich auf diesen Bereich meines Lebens schauen und etwas Neues ausprobieren, dann kann Veränderung möglich sein. Sie brauchen ihre Zeit, um sich zu verändern. Für den Counselor ist es wichtig, ihnen die Zeit zu lassen und zu erkennen, was in welcher Lebensphase möglich ist und in welchem Lebenszyklus in den unterschiedlichen Lebensbereichen die Kraft steckt und wo wir Energie brauchen oder Energie auftanken können. Es besteht eine Notwendigkeit der verschiedenen Lebenszyklen, um im Gleichgewicht zu leben, und das sollte gesehen und anerkannt werden. In meinem Arbeitsfeld, dem Frühförderzentrum, kommen die Erwachsenen nicht wegen ihrer Belange, sondern wegen der Kinder, und so ist es unerlässlich, hier besonders behutsam vorzugehen, um sie in die Veränderungen einzubeziehen und sie in ihrer Phase abzuholen, um auch systemisch Veränderungen zu bewirken. Als Beispiel möchte ich hier von Frau Müller erzählen (Name geändert), die so in ihren Ängsten gefangen war, dass

sie sich und ihr Kind in den eigenen Möglichkeiten einschränkte. Sie wirkte wie erstarrt. Erst als sie mit ihrer Geschichte und der Notwendigkeit der Schutzfunktion, die ihre Ängste bildeten, gesehen und anerkannt wurde, konnte sie sich und auch ihr Kind anders anschauen und vergleichen, ob ihr Kind diesen Schutz brauchte. Die „Eisschicht“ konnte schmelzen, und andere Möglichkeiten konnten langsam in Erwägung gezogen werden. Energie konnte sie aus ihrer privaten Situation, in einer stabilen Partnerschaft, gewinnen. Nachdem sich bei der Mutter eine langsame Veränderung einstellte, konnte sich ihr Kind ganz anders entwickeln und viel mehr Möglichkeiten ausschöpfen.

Kinder zeigen oftmals viel offener, worum es geht, und was sie brauchen. Wenn der Counselor sie zu schnell in einen anderen Zyklus pressen möchte und sie z. B. zum „Loslassen der Blätter“ bringen möchte, dann zeigen sie sehr deutlich, was sie brauchen und halten ihre Blätter so lange fest, bis es an der Zeit ist, sie fallen zu lassen oder eben auch nicht. Der Counselor kann immer wieder neue Möglichkeiten anbieten, bis die richtige dabei ist und das richtige Tempo gefunden wurde. Als Beispiel möchte ich über Paul (Name geändert) erzählen, der Angst vor einem imaginären Tiger hatte und sich wie erstarrt unter einer Decke versteckte. Diese Decke war aber nicht Schutz genug, und so erschien der Tiger jede Stunde. Wir haben verschiedene Möglichkeiten durchgespielt. Es wurden Barrikaden aufgebaut. Der Tiger wurde verjagt und gefangen. Er wurde aus dem Zimmer geworfen. Immer wieder erschien der Tiger in unserer gemeinsamen Stunde, und Paul zeigte mir seine imaginären Wunden, die er davongetragen hatte und die versorgt werden mussten. Irgendwann, nach vielen verschiedenen Spielvariationen krabbelte Paul unter der Decke hervor und half mir, den Tiger zu fangen. Danach erschien der Tiger nicht mehr. Paul konnte ihn loslassen und in eine neue Phase übergehen.

¹⁰⁾ Maria Montessori, „Kinder sind anders“, Klett-Cotta, Ullstein Taschenbuch 1981, Seiten 60-76, „Sensible Perioden“

¹¹⁾ Maria Montessori, „Kinder sind anders“, Klett-Cotta, Ullstein Taschenbuch 1981, Seite 67

Auch eine Pflanze weiß, was sie in welchem Lebenszyklus braucht und versucht ihren Weg zu finden, egal welche Wetterlagen von außen auf sie einwirken. Die Zyklen sind ein ewiger Kreislauf, der sich immer wiederholt, und in dem wir auch viel ausprobieren können. Dafür ist es nie zu spät. Ich gebe mir und den Klienten Zeit und Gelassenheit im Kreislauf der Lebenszyklen, denn wenn ich ein Thema heute nicht sehen kann, kann es zu einem anderen Zeitpunkt in einer anderen Lebensphase, in einem anderen Lebenszyklus, wieder vorbeikommen und vielleicht ist es dann genau der richtige Zeitpunkt.

Jetzt ist meine Zeit, und jeder Zyklus hat seine Berechtigung. Das Leben ist Veränderung, und die Zyklen tanzen den Tanz des Lebens.

Daniela Mittweg (*1965)

Erzieherin und Heilpädagogin
Counselor IHP, Gestalt- und Orientierungsanalyse
Künstlerin, Tänzerin
counseling.mittweg.com
kunst.mittweg.com



Resilienz 3.0

Resilienz gilt seit Neuem als »das Konzept«, um mit der rasanten Entwicklung der Digitalisierung auf organisatorischer aber auch persönlicher Ebene Schritt halten zu können. So wie es Hebel gibt, um in Organisationen eine innere Dynamik, Lebendigkeit und Kraft entstehen zu lassen, die zu einer organisatorischen Resilienz führen, so gibt es diese Hebel auch in der persönlichen Resilienz.

Diese Entwicklung ist eine notwendige Voraussetzung dafür, die eigenen persönlichen Potenziale leben zu können und an der Geschwindigkeit, mit der wir heute leben, nicht zu erkranken. Möchte ich andere Menschen begleiten, so ist es ein absolutes Muss, zuerst sich selbst zu entwickeln. Nur wer sich selbst führen kann, ist auch fähig, andere zu führen bzw. zu begleiten, wissen wir aus unseren Aus- und Weiterbildungen. In der heutigen Resilienzforschung geht es um Bereiche wie »Emotionssteuerung, Impulskontrolle, Empathie, Kausalanalyse, Zielorientierung, realistischen Optimismus, Selbstwirksamkeitsüberzeugung aber auch Achtsamkeit«. Zahlreiche Studien zeigen, dass es von wesentlicher Bedeutung ist, in welchem Zustand wir uns auf der körperlichen, sozialen und mentalen Ebene befinden, wenn wir großen Herausforderungen gegenüberstehen. Generell müssen wir ein massives Ansteigen physischer und psychischer Belastungen und Krisen feststellen: Überforderung, Stress, Schlaflosigkeit, Antriebslosigkeit, Erschöpfung, Desillusionierung, Lebensängste bis hin zu Panikattacken schließen das epidemisch um sich greifende Burnout-Syndrom mit seinen komplexen Symptomen und Ursachen mit ein. Nicht zu vergessen: Depressionen, Suchtgefährdung und psychosomatische Folgeerkrankungen. Resilienz auf der persönlichen Ebene könnte hier ein wirksames Gegenmittel bieten. Gerade

Burnout ist ja im herkömmlichen Sinn keine Krankheit, sondern wie im Diagnose-Klassifikationssystem der Weltgesundheitsorganisation (WHO) als körperliche, emotionale bzw. geistige Erschöpfung infolge mangelnder Lebensbewältigungsstrategien beschrieben. Man könnte auch sagen, es kommt zum Burnout infolge mangelnder Resilienz. Erst wenn wir unsere Widerstandskraft auf allen Ebenen stärken, unsere mentalen und körperlichen Möglichkeiten erweitern, wird es uns gelingen, diesen belastenden Faktoren auf Augenhöhe zu begegnen und mit ihnen umzugehen. Das ist der tiefere Sinn von Resilienz. Resilienz 3.0 meint also nichts anderes als ein Stärken der drei Bereiche Leib, soziales Umfeld und Psyche, um für das Leben gerüstet zu sein. Es geht beim Thema Resilienz also ganz wesentlich um den Faktor Gesundheit. Die OECD zeigt ja sehr deutlich, dass wir zu wenig gesunde Lebensjahre in Österreich und Deutschland haben. Die Folgen dieser Entwicklung sind in mehrfacher Hinsicht problematisch. Die Aufrechterhaltung der eigenen Gesundheit ist natürlich für jeden Einzelnen wichtig, für unsere Volkswirtschaft kann man im Bereich Prävention schon von einem Muss sprechen. Deshalb gilt es, den Präventionsgedanken in der Bevölkerung deutlich zu stärken und die Menschen dazu zu ermutigen, Selbstverantwortung für die Gesundheit und in weiterer Folge für das eigene Leben



zu übernehmen. Für mich hieß es am 13. Mai d.J. wieder einmal Selbstverantwortung zu leben und meine Resilienz zu überprüfen. Um mein eigenes HERZResilienz®-Training zu erweitern und auszubauen begab ich mich auf den Jakobsweg (Camino france). In 21 Tagen mehr als 810 Kilometer zu Fuß unterwegs zu sein, bietet viel Zeit und Raum, um in alle Richtungen des eigenen Lebens zu blicken – in die Vergangenheit, ins Hier und Jetzt, aber auch in die Zukunft. Als ich kürzlich am Jakobsweg auf einer Anhöhe den Blick über die Landschaft ringsum schweifen ließ, da stand mir diese Frage plötzlich ganz deutlich vor Augen: Erlebst du diesen einzigartigen Augenblick heute einfach deswegen, weil du Glück gehabt hast? War es Glück, dass ich die schwere Krebserkrankung, mit der ich mich vor Jahren konfrontiert sah und die mich mit Rückfällen, schweren Operationen und Therapien über Jahre hinweg prüfte, überwinden konnte? Es wäre vermessen zu behaupten, jemand könne den Ausgang einer solchen schicksalhaften Prüfung bestimmen. Allerdings hatte ich mich schon lange vor meiner Erkrankung intensiv mit fernöstlichen Techniken beschäftigt, hatte Achtsamkeitstechniken trainiert, gelernt meine Gedanken zu kontrollieren, mich auf Ziele zu fokussieren, meinen Willen zu konzentrieren und meinen Körper vollkommen zu entspannen. Damit hatte ich mir Werkzeuge erworben, die mich in die Lage versetzten, mich dieser extremen Herausforderung zu stellen – erfolgreich, wie sich schließlich Gott sei Dank erweisen sollte. Dieses Wissen gebe ich heute als Berater, Coach und Trainer weiter, und genau das macht auch den Kern professioneller Begleitung generell aus – unseren Klienten Werkzeuge in die Hand zu geben, die sie für die Herausforderungen des Lebens rüsten, sie stärken, ihre Eigenverantwortung wahrzunehmen, ihnen neue Wege aufzeigen, Handlungsspielräume eröffnen, ihre Widerstandsfähigkeit – sprich: Resilienz – erhöhen. Zwar kennen auch resiliente Menschen Sorgen und Nöte, doch sie gehen einfach gesünder und gelassener damit um. Im besten Fall wachsen sie daran. Stellen wir uns nun die Frage, wie wir diese Resilienz erhöhen und ausbauen können, kommen wir nicht um das Thema Achtsamkeit herum.

Im Wahrnehmen, sprich im Erkennen der Herausforderung liegt der erste Schritt. Ohne diesen Schritt, dem Erkennen, kann der zweite Schritt, das Annehmen nicht folgen. Nur durch das Annehmen der Situation so wie sie ist, habe ich die Möglichkeit ein Aushalten oder eine Veränderung einzuleiten. Resiliente Menschen haben einen Instinkt, Situationen richtig zu beurteilen. Gibt es eine Möglichkeit auf die Situation, das Problem einzuwirken, muss ich das tun, um eine Veränderung herbeizuführen. Habe ich keine Möglichkeit auf die Situation, das Problem einzuwirken, muss ich akzeptieren was ist. Doch dafür braucht es Kraft, Energie – sprich Resilienz, denn eine Situation aushalten zu können, als Einzelperson, Team oder als Organisation verbraucht Energie.

Beim Thema Resilienz geht es also darum, diese Energie eine gewisse Zeit zur Verfügung stellen zu können. Man könnte auch sagen, es geht darum, die Fähigkeit eines Systems zu erweitern, um zu gewährleisten, dass sich sowohl Einzelpersonen, Teams und/oder die gesamte Organisation Veränderungen anpassen und diese eine Zeit lang aushalten können, ohne daran zu erkranken.

Andreas Herz, MSc

Speaker und Wirtschaftscoach
 Vize-Präsident der Wirtschaftskammer Steiermark
 sowie des Institutes für angewandte Gewerbeforschung
 Gründer Herz GmbH
 HERZResilienz@Leadershiptraining



Zeiteffizient studieren:

Praktische Erfahrungen schon im Studium sammeln –
in der Beratungs-Mediations-Coaching-Ambulanz

Viele angehende BeraterInnen, MediatorInnen und Coaches stehen vor einem ähnlichen Problem: Sie lernen in der Ausbildung Methoden und Tools kennen, probieren sich im Rollenspiel aus und trainieren Beratungssituationen innerhalb der vertrauten Ausbildungsgruppe. Anschließend reflektieren sie anhand dieser Übungssituationen ihr eigenes beraterisches Verhalten. Doch der Schritt zur Umsetzung im „realen“ Anwendungsfeld außerhalb der Weiterbildung bzw. des Studiums stellt für viele eine Hürde dar. Nicht nur die Sorge, das Gelernte wirklich auch umsetzen zu können, bewegt angehende BeraterInnen. Auch die Befürchtung, in der Realität könne es vielleicht ganz anders zugehen als im Rollenspiel, führt zu Zweifeln an der eigenen Fachkompetenz. Gleichzeitig haben Rollenspiele und Übungen den Nachteil, dass sie selten ganze Beratungsprozesse, meist nicht einmal ganze Sitzungen, abbilden können, sondern nur Ausschnitte, oft mit Fokus auf die Umsetzung einer bestimmten Methode aus der Beratung beinhalten. Wie also kann die Realität in die Ausbildung eingebettet werden, um ein Lernen an realen Fällen ohne Überforderung zu ermöglichen?

Die BMC-Ambulanz

Anfang 2016 wurde die deutschlandweit erste Beratungs-Mediations-Coaching-Ambulanz (BMC-Ambulanz) an der FH Münster gegründet.¹⁾ Hinter der BMC-Ambulanz steckt die Idee, Studierenden schon während des Studiums einen Zugang zu praktischen Erfahrungen mit realen KlientInnen zu ermöglichen und einen Rahmen zu schaffen, in dem sie sich einerseits frei erproben können und andererseits die nötige Begleitung und Unterstützung erfahren, um einen sicheren Einstieg in die Arbeit zu finden. Die Begleitung seitens der MitarbeiterInnen des Studiengangs reicht von einer Begleitung innerhalb des Prozesses wie zum Beispiel einer Co-Mediation oder Co-Beratung über eine gemeinsame Reflexion bis hin zur Fallbesprechung und kollegialen Beratung im Rahmen von Supervision und Intervention, die im Studium curricular verankert sind.

Die KlientInnen sind Studierende aller Fachbereiche der Fachhochschule sowie Mitarbeiter zweier großer Jugendhilfeträger. Die Studierenden des Masterstudiengangs Beratung Mediation Coaching sammeln Praxiserfahrungen in allen drei Formaten und werden dabei intensiv durch Lehrende, SupervisorInnen und die Koordinatorin der Ambulanz begleitet (vgl. hierzu in Abb. 1).

¹⁾ Näheres zum Studiengang:
fh-muenster.de/fb10/studiengaenge/master-beratung.php
Verantwortlich für den Studiengang und die Ambulanz ist:
Prof. Dr. Dirk Waschull, M.A., RiLSG a.D.

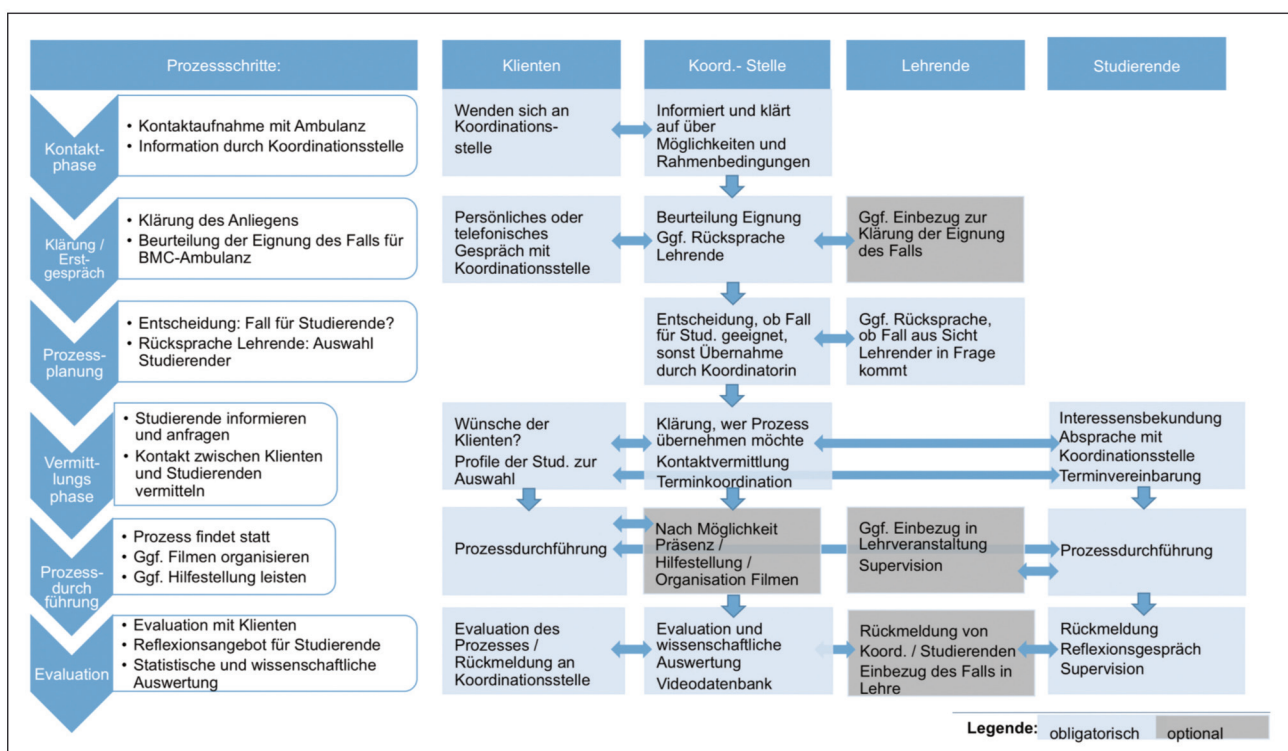


Abb. 1 Veranschaulichung der Abläufe in der BMC-Ambulanz

Die Anliegen der KlientInnen sind hierbei vielfältig und bilden das ab, was den Studierenden später auf dem freien Markt auch begegnet: Unsicherheit und Herausforderungen im Job, Konflikte in Teams und unter Kollegen, Lebenskrisen, berufliche und private Veränderungswünsche und vieles mehr. Innerhalb der BMC-Ambulanz werden in der Regel die Prozesse auf Video aufgezeichnet.

Aus dem Material werden einerseits Lehrfilme kreiert und in den Präsenzveranstaltungen eingesetzt, andererseits haben die Studierenden des MA BMC Zugriff auf das Videomaterial und können es zur Reflexion von Fällen in ihrer Selbstlernzeit sowie zur Methodendiskussion im Rahmen von Interventionsgruppen nutzen. Hierdurch entsteht eine enge Verzahnung der theoretischen Inhalte

des Studiums mit praxisorientierten und anwendungsbezogenen Fragestellungen. Ein weiterer Vorteil der Videoaufzeichnung ist, dass die Fälle auch für die Studierenden gewinnbringend sind, die aufgrund räumlicher Entfernung oder zeitlicher Kapazitäten weniger oder keine Möglichkeit haben, selbst in der Ambulanz aktiv zu werden. Das Engagement der Studierenden ist groß, da sie den geschützten Rahmen und die gleichzeitige Möglichkeit, sich zu erproben, zu schätzen wissen. Die Evaluation der Prozesse zeigt, dass auch die KlientInnen von dem Angebot profitieren und es positiv bewerten. Der Lernkontext der angehenden BeraterInnen, MediatorInnen und Coaches senkt für viele die Hürde, sich Unterstützung zu suchen und gibt zusätzlich Sicherheit, dass die Prozesse in guter Qualität durchgeführt werden.

Wie sieht das Lernen in der BMC-Ambulanz praktisch aus?

Das Telefon in der Ambulanz klingelt. Eine Klientin meldet sich und schildert am Telefon ihr Anliegen. Sie sei oft unsicher in beruflichen Situationen, in denen sie Entscheidungen zu treffen und Verantwortung zu übernehmen habe. Das raube ihr teilweise nachts den Schlaf, da sie im Kopf verschiedene Situationen und Szenarien des kommenden Tages durchgehe und sich Sorgen mache, wie sie diese bewältigen könne. Es wird ein Termin zu einem Vorgespräch vereinbart. Die Koordinatorin der Ambulanz bespricht mit der Klientin den Ablauf innerhalb der Ambulanz, klärt über den Rahmen auf, in dem die Videoaufnahmen genutzt werden und lässt sie eine Einverständniserklärung unterschreiben. Gleichzeitig wird durch die Koordinatorin der Ambulanz eine Einschätzung vorgenommen, ob das Anliegen der Klientin passend für den Lehr-Lernkontext ist oder ob anderer, weiter reichender Bedarf für die Klientin besteht. Am gleichen Tag wird das Anliegen anonym an die Studierenden des MA BMC weitergeleitet mit einer einwöchigen Frist, sich für den Prozess zu melden. Eine Woche später erhält die Klientin drei Profile von Studierenden, die an dem Prozess mit ihr Interesse haben und sich auf einer DinA4-Seite kurz vorstellen. Die Klientin wählt aus den Studierenden die Person aus,

mit der sie sich den Beratungsprozess am besten vorstellen kann und erhält die Kontaktdaten, um selbst einen Termin zu vereinbaren. Diese Klientin wünscht sich die Zusammenarbeit mit einer angehenden Beraterin, die im vierten Semester studiert und schon ein paar Prozesse begleitet hat. Daher ist keine direkte Begleitung während der Sitzungen mehr notwendig, die Studierende wünscht sich jedoch eine regelmäßige Reflexion nach den Sitzungen. Zwischen der ersten und zweiten Beratungssitzung kommt die Studierende zur Nachbesprechung in die Ambulanz. Gemeinsam mit der Koordinatorin wird das Video der Sitzung ausschnitthaft angeschaut und reflektiert. Das methodische Vorgehen, positive wie auch kritische Momente im Prozess werden gemeinsam besprochen und daraus neue Handlungsstrategien der Beraterin und ein möglicher weiterer Methodeneinsatz abgeleitet. In diesem Fall hat die Studierende recht früh im Prozess die Arbeit mit dem Inneren Team nach Schulz von Thun angeboten, worauf die Klientin eher zurückhaltend und reserviert reagierte. Im Reflexionsgespräch sieht die Studierende den Videoausschnitt und stellt selbst fest: „Der Methodeneinsatz ist für das Anliegen grundsätzlich passend, aber es war noch zu früh. Die Klientin hätte vermutlich noch mehr Zeit für einen guten Beziehungsaufbau gebraucht, um sich auf die Methode einzulassen. Ich habe außerdem noch eine Idee entwickelt, wie ich methodisch alternativ vorgehen könnte für den Fall, dass sie sich auf die Methode nicht gut einlassen kann.“ Eine Woche später findet die zweite Sitzung statt, welche im Anschluss ebenfalls besprochen wird. Die Studierende beim Betrachten eines Videoausschnitts: „Dieses Mal hatte ich den Eindruck, dass wir besser in die Sitzung rein gefunden haben. Ich habe mir mehr Zeit genommen, nach dem aktuellen Befinden zu fragen und nach Gedanken und Gefühlen, die im Anschluss an die letzte Sitzung bei ihr aufgekommen sind. Das war hilfreich.“ Nach der dritten Sitzung schildert die Studierende in der Nachbesprechung, die Klientin habe nun ein Thema eingebracht, welches ihr selbst sehr nah gehe. Es wird vereinbart, dass die Studierende den Fall anonym in die Supervision einbringt, welche im Rahmen des Studiums regelmäßig und verbindlich

stattfindet. Nach der Supervision werden zwei weitere Sitzungen durchgeführt, bevor der Prozess erfolgreich beendet wird. Die Klientin sowie die Studierende erhalten nach Abschluss der Beratung die Möglichkeit der Evaluation, um die Qualität der Ambulanz-Prozesse zu sichern und das Angebot für KlientInnen und Studierende zu optimieren.

Ein Fazit zur BMC-Ambulanz

Die BMC-Ambulanz bietet den angehenden BeraterInnen, MediatorInnen und Coaches die Möglichkeit, zu einem frühen Zeitpunkt in ihrem Studium praktische Erfahrungen mit echten KlientInnen in einem realen Kontext zu sammeln und hierbei genau das Maß an Unterstützung zu erfahren, welches gewünscht und gebraucht wird. Evaluationen zeigen, dass Studierende, die bereits im Studium Praxiserfahrungen in Beratung, Mediation und Coaching sammeln, mit größerer Wahrscheinlichkeit nach dem Studium den Schritt in die praktische Umsetzung, beispielsweise im Rahmen einer Selbständigkeit oder Freiberuflichkeit neben der Festanstellung wagen. Studierende mit wenig Praxiserfahrung beschreiben hingegen den Schritt in die Anwendung des Gelernten als stärkere Herausforderung und haben größere Bedenken, sich auf dem Markt etablieren zu können als jene, die die Ambulanz als Übungsfeld mit regelmäßiger Reflexion nutzen oder bereits in ihrem aktuellen beruflichen Kontext Inhalte aus dem Studium praktisch mit KlientInnen umsetzen können.

Laura Best

M.A. Beratung Mediation Coaching
Wissenschaftliche Mitarbeiterin, Fachhochschule Münster
Beraterin, Mediatorin, Coach, Therapeutin (HP Psychotherapie / B.Sc. Occ.Th.)
Best@fh-muenster.de

Lebenszeit: End-Gültigkeit

End-Gültigkeit: Was ist am Ende gültig? Am Ende eines Lebensjahres oder eines Lebensabschnittes und später am Lebensende? Nach schweren Erkrankungen der Klientinnen und Klienten, nach dem Tod von ihnen nahestehenden Personen, nach Trennungen langjähriger Beziehungen, nach Auszug der Kinder oder am Ende des Berufslebens zeigt sich meiner Erfahrung nach, wie diese Fragerichtung im Counseling-Prozess an Bedeutung gewinnt. Die Lebensziele und Wertgefühle hinter den aktuellen Belastungsthemen kristallisieren sich heraus. Irvin D. Yalom, ein bekannter Psychotherapeut und Schriftsteller, veranschaulicht die existentielle Bedeutung dieser Selbsterforschung zu Beginn des Filmes „Yaloms Anleitung zum Glücklichein“:¹⁾

„Die meisten Leute empfinden eine gewisse Reue. Manche werden davon überwältigt. Weil sie so vieles bereuen, was sie im Leben getan haben oder nicht getan haben. Dort kann ich therapeutisch ansetzen, indem ich frage: „Angenommen, wir treffen uns in einem Jahr wieder - was könntest du in diesem Jahr tun, damit es nichts zu bereuen gibt?“ Und an anderer Stelle: „Je mehr wir bedauern, was wir nicht gelebt haben, desto mehr bedauern wir den Tod.“

In einem Fortbildungsseminar schlug eine Teilnehmerin am Ende des Films vor, aus dieser Frage ein Silvester-Ritual zu machen: „Was werde ich im neuen Jahr tun, damit es am kommenden Silvesterabend nichts zu bereuen gibt?“

Gestaltete Lebenszeit heißt Aus-Wahl

„Was werde ich im neuen Jahr tun und was werde ich nicht tun“ ergänzte eine andere Teilnehmerin im Gespräch. Jede Entscheidung ist im wörtlichen Sinne eine Aus-Wahl. Ich wähle eine Möglichkeit und schließe andere Möglichkeiten aus. Diese können bewusst verabschiedet werden: Was gewinne ich, was lasse ich los? In der anschließenden Werte-Imagination wurden der Konzentrationsprozess und die Reduktion auf die zentralen Wertgefühle für alle erfahrbar.

Exkurs Systemtheorie:

Zeit an sich ist nicht knapp, behauptet der Soziologe Niklas Luhmann. Seine Begründung: der Eindruck der Zeitknappheit entsteht erst aus der Überforderung des Erlebens durch Erwartung. Zeithorizont und Erwartungsstruktur müssen daher in Einklang gebracht werden. Zeit ist die Differenz zwischen Erwartung und Erfüllung. Wie bewältigen wir die Überfülle der Möglichkeiten, wie reduzieren wir die Komplexität? Luhmanns Antwort lautet: durch Entscheidungen.²⁾

Wenn wir diesen Überlegungen folgen, stellt es sich als entlastend dar, dass wir uns bewusst für die Ausgestaltung unserer weiteren Lebenszeit entscheiden. Was ist mir wirklich wichtig und unverzichtbar, was soll an erster Stelle stehen, was ist nachrangig? Dadurch verringern wir ein Überforderungsgefühl, das durch zu viele Erwartungen an uns selbst entstehen kann.

¹⁾ Yaloms Anleitung zum Glücklichein (DVD) www.alamodofilm.de, Best.Nr. 6415548.

²⁾ Luhmann, N. (1971). Die Knappheit der Zeit und die Vordringlichkeit des Befristeten. In: ders. Politische Planung. Aufsätze zur Soziologie von Politik und Verwaltung. Opladen: Westdeutscher Verlag, 143-164

Wir wirken damit auch einem Gefühl von Sinnlosigkeit entgegen, das sich einstellt, wenn wir ziellos im Meer der Möglichkeiten treiben und keine Vorstellung haben, wohin die Reise gehen soll. Yalom spricht hier von der existentiellen Angst der Sinnlosigkeit³⁾ und für Viktor E. Frankl ist der „Wille zum Sinn“ Ausgangspunkt seiner Logotherapie (Logos = Wort, Geist, Sinn).⁴⁾

Die Zeitlosigkeit „offener Gestalten“

Eine weitere Aussage Yaloms stößt in Fortbildungen häufiger auf Widerspruch: „Trauer über den Tod einer Person ist viel schwieriger, wenn die Dinge mit ihr nicht bereinigt sind. Wenn der Tod kommt, ist der Konflikt für immer eingefroren.“

Sicher ist es hilfreich, wenn wir möglichst zu Lebzeiten offene Anliegen mit den betreffenden Personen klären, aber die „unerledigten Geschäfte“ – wie sie in der Gestalttherapie genannt werden – wirken in uns nach, auch wenn die Person längst gestorben ist und sie werden vielleicht an die nächsten Generationen weitergegeben. Insofern sind sie nicht eingefroren, sondern wirken zeitlos, und sie können als „offene Gestalt“ in uns bearbeitet und „geschlossen“ werden.

Besonders bemerkenswert finde ich, dass das Konzept des „Schließens offener Gestalten“ (Gestalttherapie) bzw. das Konzept der „Neu-Beelterung“ (Transaktionsanalyse) auch in der Meditationspraxis des buddhistischen Lehrmeisters Thich Nhat Hanh angewandt wird. Der folgende Ausschnitt veranschaulicht die Bedeutung zeitüberschreitender transgenerativer Heilungsprozesse:

„Richard...schrieb an seine Mutter...“Glaub nicht, dass Großmama nicht mehr existiert. In mir und in dir ist sie immer noch lebendig. Ich kann sie berühren, wann immer ich will, genauso, wie ich dich berühren kann. Ich bin eine Fortdauer von Großmama

und dir. Schreib also deinen Brief (an deine verstorbene Mutter). Großmama wird ihn augenblicklich erhalten und lesen. Du musst ihn nicht einmal abschicken“ Jedesmal, wenn wir lächeln, lächeln auch alle Generationen unserer Vorfahren, unsere Kinder und alle zukünftigen Generationen... Wenn Sie aufrichtig sind, konzentriert und vollkommen achtsam, werden Sie sehen, dass Ihre Großmutter in Ihnen lächelt... Wenn wir uns sicher in der Gegenwart gründen und den gegenwärtigen Augenblick tief berühren, berühren wir gleichzeitig die Vergangenheit und vermögen sie zu heilen. Das ist eine wunderbare Lehre und eine wunderbare Praxis.“⁵⁾

Exkurs Strukturaufstellungen:

Auch das erste Bild einer Aufstellung findet im zeitlosen Raum statt. Ob die Personen noch leben oder nicht, spielt bei der Auswahl keine Rolle, weil sie weiterhin zum (Familien-) System gehören. Sie sind in der Aufstellung präsent, als ob sie leben. Erst, wenn die Teile sortiert und angeordnet werden, z.B. nach Generationen, entsteht eine Zeitlinie zwischen Vergangenheit und Gegenwart. Oder wenn man ein Ziel aufstellt, etwa bei einer Lösungsaufstellung, wird Zeit als Zukunft räumlich sichtbar.⁶⁾

„... wir können auch mit jemandem, der nicht mehr lebt, ein Gespräch in der Gegenwart führen und dieses Gespräch kann unsere... Beziehung zu der Person ändern, und wenn wir anschließend an das vergangene Ereignis denken, wird das eine andere Wirkung auf uns haben.“ „Ebenso können wir ... in die Zukunft gehen. Dabei bleiben wir aber in der realen Zeit, wir arbeiten in der Therapie immer nur in der Gegenwart. Menschen können etwas erleben, als ob es schon die Zukunft wäre...“⁷⁾

³⁾ Yalom, I. D. (2010). Existentielle Psychotherapie (5. korr. Auflage). Bergisch Gladbach: EHP

⁴⁾ Frankl, V. E. (2016). Der Wille zum Sinn (7. Aufl.). Bern: Hogrefe

⁵⁾ Thich Nhat Hanh (2001). Die Kunst des glücklichen Lebens. Berlin: Theseus

⁶⁾ Sparrer, I. & Ferrari, E. (2012). Zeit entstehen lassen.

In: Systemischer. Zeitschrift für systemische Strukturaufstellungen, 1/2012, 26-35

⁷⁾ Ebda., S. 34

Einladungen zu einer erfüllten Lebenszeit

Damit unser Leben gelingt, müssen nach E. H. Erikson Entwicklungsaufgaben gelöst werden, die sich für jeden Zeitabschnitt des Lebens jeweils neu stellen.⁸⁾ Bei der Beratung von Menschen – meist nach ihrer Lebensmitte – kommt es meiner Erfahrung nach zur Auseinandersetzung mit Polaritäten, die Erikson benennt als

- **Generativität versus Stagnation**
- **Integrität versus Verzweiflung.**

Es geht um die Fragen:

- Was will ich an die nächsten Generationen weitergeben von meinen (geistigen und materiellen) Werten (Generativität)? Wenn ich festhalte und mich abkapsele, werde ich in meiner Entwicklung erstarren (Stagnation).
- Kann ich mein Leben, wie ich es gelebt habe, so annehmen – kann ich mir meine Fehler verzeihen (Integrität)? Oder bleibt mir nur übrig, mich für meine Taten zu verurteilen bzw. mein ungeliebtes Leben tief zu bedauern (Verzweiflung)?

Paradox mag die Auffassung Yaloms erscheinen, dass zu einem glücklichen Leben die Auseinandersetzung mit den vier existentiellen Themen **Tod, Freiheit, Isolation und Sinnlosigkeit** gehört. Damit sind folgende Spannungsfelder gemeint:

- Der Wunsch, weiter zu existieren und die Unausweichlichkeit des Todes
- Der Wunsch, Teil einer universellen Ordnung zu sein und die Bodenlosigkeit unserer existentiellen Freiheit
- Der Wunsch, Teil eines Ganzen zu sein und das Bewusstsein, getrennt zu sein – von sich, den Menschen, der Welt
- Der Wunsch, einem objektiv vorbestimmten Lebenssinn zu folgen und die Notwendigkeit, den Sinn seines Lebens subjektiv zu konstruieren – „in einem gleichgültigen Universum“

In seinem Buch „Existenzielle Psychotherapie“, aber besonders in seinen Romanen⁹⁾ stellt er überzeugend und ergreifend dar, wie die Antworten auf diese letztgültigen Fragen zur Lebenserfüllung beitragen können.

Die Grundüberzeugungen Yaloms sind dem ‚Wert-Konstruktivismus‘ zuzuordnen – wir entwerfen unseren Lebenssinn. Dagegen vertritt Frankl einen ‚Wert-Objektivismus‘.

Exkurs Logotherapie

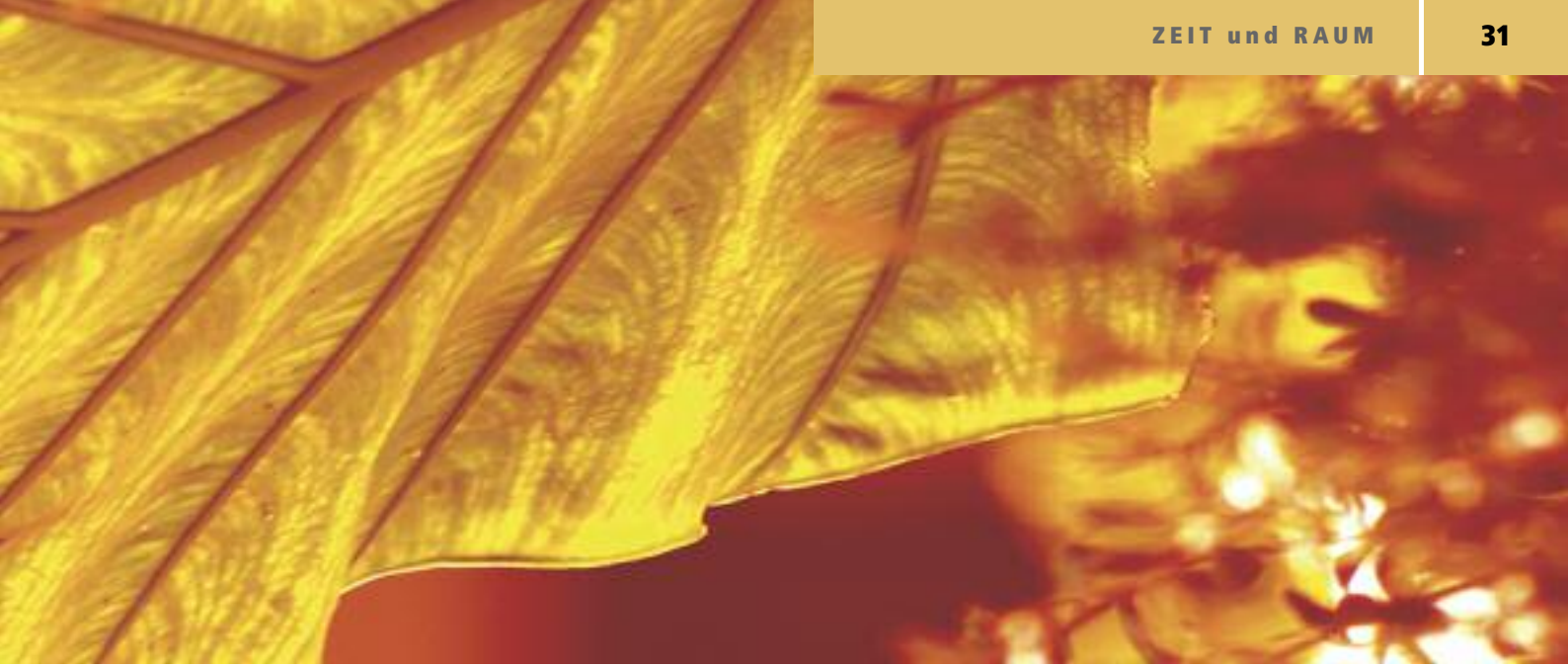
Frankl ist der Auffassung, dass es universale Werte hinter unseren subjektiven Lebensmotiven gibt. Ein Wesensmerkmal menschlicher Existenz – ‚Transzendenz‘ – besteht darin, dass der Mensch immer ausgerichtet ist auf etwas Absolutes außerhalb seiner selbst (transcendere = etwas überschreiten). Das kann die Hingabe an einen letztgültigen Wert, an eine überpersönliche Aufgabe/Berufung oder auch der Glaube an einen Gott sein.

Bei seiner Arbeit mit suizid-gefährdeten Frauen hatte Frankl erkannt, dass traumatisierte Personen ins Leben zurückfanden, wenn sie einen Sinn für ihre Existenz finden konnten. Ähnliches erprobte er mit Schülerinnen und Schülern. Durch die von ihm initiierten kostenlosen Beratungsangebote ging die Selbstmord-Rate nach der Zeugnisausgabe im Wien der Dreißiger Jahre auf Null zurück. Während seiner dreijährigen KZ-Inhaftierung konnte er die Wahrheit seiner Annahmen unter radikalen Gegebenheiten überprüfen. Er schilderte kurz nach seiner Befreiung, wie Menschen auch unter Extrembedingungen ihre innere Freiheit und Würde bewahrten, wenn sie dem Leiden einen Sinn geben konnten.¹⁰⁾

⁹⁾ Yalom, I. D. (1996). Und Nietzsche weinte (2. Aufl.). München: Goldmann
Ders. (2006). Die Schopenhauer-Kur. München: btb
Ders. (2000). Die Reise mit Paula. (2. Aufl.). München: btb

¹⁰⁾ Frankl, V. E. (2009). ...trotzdem Ja zum Leben sagen.
Ein Psychologe erlebt das Konzentrationslager (8. Aufl.). München: Kösel

⁸⁾ Erikson, E. H. (2016) Der vollständige Lebenszyklus (9. Aufl.). Frankfurt/Main: Suhrkamp tb



Yaloms Gedanken folgend, können wir vier Einladungen zum Glücklichein formulieren, die Frankl vielleicht ähnlich beschreiben würde, weil beide trotz unterschiedlicher Grundannahmen auf der Ebene pragmatisch-therapeutischen Handelns vergleichbare Ziele anstreben:

- Versuche, das Leben möglichst so zu leben, dass es wenig Grund zur Reue gibt. Das lässt uns dem **TOD** gelassener entgegensehen.
- Übernimm die Verantwortung für das, was du tust. Damit gibst du der **FREIHEIT** deines Handelns ein Fundament.
- Tue viel, um enge Freundschaften aufzubauen und Beziehungen zu pflegen. Kostbare Verbindungen mäßigen den Schmerz des **GETRENNTSEINS**.
- Würdige die Spuren, Taten und Lehren, die du zu Lebzeiten hinterlässt. So vergegenwärtigst du dir den **SINN** deines Lebens.

Peter Wertenbroch

Counselor grad. BVPPT,
Diplom-Sozialwissenschaftler,
Gestalt & Orientierungsanalyse,
Coaching & Organisationsentwicklung,
Systemische Beratung



Auszeit - die Kunst des Innehaltens

Enough.

These few words are enough.

If not these words, this breath.

If not this breath, this sitting here.

This opening to life

We have refused

Again and again

Until now.

Until now.

David Whyte

(aus: David Whyte, *Where Many Rivers Meet*, Many Rivers Press 1990)

Die Einladung, einen Artikel zum Thema „Zeit“ zu schreiben, erreicht mich unmittelbar vor meiner Abreise zu einem Achtsamkeits-Retreat im Europäischen Institut für angewandten Buddhismus (EIAB).

Mir ist gleich klar, ich will über „Auszeiten“ schreiben – und die folgende Woche bietet reichlich Gelegenheit, Erfahrungen und Gedanken zu sammeln, von denen ich nun berichten möchte.

Als Erstes muss ich Ihnen ein intimes Geständnis machen: Meine Verdauung war phantastisch. Die Ursache für dieses erfreuliche Phänomen suchte ich zunächst in einem speziellen Nahrungsbestandteil der reichhaltigen Verköstigung. Bis mir im Gespräch mit meiner Freundin klar wurde: Verantwortlich war nicht, was ich in diesen Tagen aß, sondern, was ich entgegen meiner sonstigen Gewohnheit nicht aß, z.B. gezuckerte Speisen, Fertigprodukte und tierische Stoffe.

Das ist die Funktionsweise einer Auszeit: Der Organismus scheint sich zu regenerieren und seine natürliche Wirkungsweise wieder aufzunehmen, wenn schädliche und im Übermaß vorhandene Faktoren reduziert werden.

Allerdings geschieht die Wiederherstellung eines gestörten Gleichgewichts nicht in jeder Hinsicht so mühelos, wie oben beschrieben. Davon gleich mehr.

Zunächst muss ich die Begrifflichkeit klären. Unter Auszeit verstehe ich im Folgenden ein bewusstes Innehalten, ein Heraustreten aus gewohnten Verhaltensweisen und Kontexten. Um das Bewusstsein wach zu halten, ist es hilfreich, die Auszeit mit einer Übungspraxis zu verbinden, die auf das Zusammenführen von Körper und Geist im gegenwärtigen Augenblick ausgerichtet ist. Die Tradition der buddhistischen Achtsamkeitspraxis – die ganz unabhängig von buddhistischer Religionszugehörigkeit anwendbar ist – fördert diese Besinnung in vieler Hinsicht, sowohl in der formellen Praxis (z.B. Sitz- und Gehmeditation) als auch in der informellen Praxis (Achtsamkeit in allen alltäglichen Verrichtungen). Unterstützend wirkt zudem die Gemeinschaft von Übenden.

Ein Kennzeichen der Auszeit ist, wie gesagt, die Reduktion von unheilsamen Reizen.

Auf einem Achtsamkeits-Retreat fällt vielerlei weg, z.B. Termine, Telefonate, Nachrichten. Gesprochen wird nur in vorgegebenen Zeiten; vieles – wie z.B. das Essen oder Gehen – geschieht sehr langsam. All dies verheißt uns allzeit geschäftigen Mitmenschen eine Wohltat. Doch anstatt endlich die ersehnte Ruhe genießen zu können, erlebe ich in den ersten Tagen des Retreats eine gesteigerte Unruhe. Mein Körper meldet sich mit zahlreichen Beschwerden. Verspannungen im Rücken, die sich nach und nach lösen, verursachen im Meditationssitz starke Schmerzen. Mein Geist sucht verzweifelt nach Beschäftigung und produziert haufenweise sinnlose Überlegungen. Sollte im Schlaf tatsächlich etwas Entspannung eintreten, steigen aus meinem Unterbewussten die wildesten Träume auf. Tagsüber vernebelt eine bleierne Müdigkeit meine Sinne. Das langsame Gehen fühlt sich an wie Fahren mit angezogener Handbremse. Die Stunden dehnen sich qualvoll.

Ich brauche – jedes Mal von Neuem – mehrere Tage, um ganz allmählich doch zur Ruhe zu kommen. Dann fange ich an, bei der Gehmeditation im Park jeden Schritt zu genießen, staune über das Aroma der frischen Pfefferminz- und Salbeiblätter in meinem Tee, lasse mich berühren von dem strahlenden Lächeln der vietnamesischen Nonne. Überhaupt bin ich zunehmend berührt, z.B. von dem, was in unserer „Familie“ so vorbehaltlos geteilt wird (während des Retreats sind jeweils etwa 20 Teilnehmende in „Familien“ zusammen gefasst). Die Tränen laufen ungehemmt und spülen die letzten Brocken der Schutzwälle fort, die ich in meinem Inneren errichtet habe. Ich werde mir einer tiefen Entspannung bewusst, eines Gefühls des Einverstanden-Seins mit dem was jetzt ist. Wieder zuhause klingt diese Ruhe, innere Beweglichkeit und Raumhaftigkeit nach. Ich bin fest entschlossen, diesen kostbaren Schatz zu hüten und zu pflegen, denn ich weiß um seine Flüchtigkeit.

Dass uns Auszeiten gut tun, ist banal; interessanter scheint mir die Frage, warum wir sie uns nicht häufiger erlauben. Ich gestehe mir ein: Es ist nicht die fehlende Zeit, die mich im Alltag nicht zur Ruhe kommen lässt. Es ist vielmehr die Angst, zur Ruhe zu kommen, die mich meine Zeit restlos anfüllen lässt. Warum tue ich das? Ein Grund mag darin liegen, dass es – wie beschrieben – anstrengend und unangenehm ist, meinen Gewohnheitsenergien zu widerstehen. Wenn ich tiefer blicke, erkenne ich die Angst, wirklich etwas ändern zu müssen, wenn mir bewusst wird, wie sehr ich meinen Bedürfnissen zuwider lebe, meinen tieferen Überzeugungen und Wünschen entgegen handle und hinter der Entfaltung meines Potentials zurück bleibe.

Auch meine biografische Prägung mag eine Rolle spielen: In meiner Herkunftsfamilie waren Auszeiten weder vor- noch angesehen. Sie wurden mit Selbstbezogenheit und einem Mangel an Ambition in Verbindung gebracht. Obwohl ich zunehmend besser darin werde, mir Auszeiten zu nehmen wo ich kann, fühle ich immer noch den Drang, mich zu rechtfertigen. Ist es nicht egoistisch und verantwortungslos, mich in dieser Weise um mich selbst zu kümmern? Meine Erfahrung widerspricht diesem Vorwurf. Es ist nicht allein die Verantwortung, die ich mir gegenüber habe, meinen Körper und Geist zu pflegen. Es geht um mehr als darum, funktionstüchtig zu bleiben, um mehr als mein kleines Ich. Auf einer Kalligrafie des vietnamesischen Zenmeisters Thich Nhat Hanh, dem Gründer des EIAB, lese ich „The way in is out“. Ich erlebe, dass der Blick nach Innen mich automatisch mit meiner Verbundenheit, meinem „Inter-Sein“ (Thich Nhat Hanh) in Kontakt bringt. Ich erkenne beispielsweise, dass es gar nicht möglich ist, für mich allein Gehmeditation zu üben: Mit mir gehen in jedem Moment auch meine Vorfahren und die, die nach mir kommen. In dem Gras, auf das ich trete, ist die Sonne enthalten, der Regen, die Erde. Wenn sich auf diese Weise kein Zuwachs an Mitgefühl einstellt, sollte ich meine Praxis dringend korrigieren.



Ich habe beschrieben, dass Auszeiten Prozesse mit sich bringen, die Zeit brauchen. Nicht jede/r kann die Zeit aufbringen, beispielsweise ein wöchentliches oder längeres Retreat zu besuchen. Auszeiten können jedoch ganz unterschiedliche Ausdehnungen und Formen annehmen. Die kleinste Auszeit scheint mir die Achtsamkeitsglocke. Wenn sie im Kloster erklingt, kommen für die Dauer von drei Atemzügen alle Gespräche und Bewegungen zur Ruhe. Diese „mindfulness bell“ lässt sich als App auch auf ein Smartphone laden. Das Achtsamkeitstraining MBSR, das von Jon Kabat-Zinn entwickelt wurde, beinhaltet eine 3-minütige Besinnung auf Atem, Gedanken, Gefühle und Körperempfindungen. Eine Auszeit in der jüdischen und christlichen Tradition ist der Gottesdienst und die Ruhe an Sabbat bzw. Sonntag. „Der 7. Tag ist der Tag der Ruhe“ sagt der Rabbi Elieser in „Theos Reise“, „Er ist Gott geweiht. Du hältst endlich inne. Du tust nichts. Erst danach kannst du wieder arbeiten. Denn ist das ein Leben, wenn du die ganze Zeit arbeitest? Der 7. Tag ist nicht nur der Tag der Ruhe, er ist auch das Fest der Stille, des Austausches zwischen der Welt und dir. Eine notwendige Leere.“ (Catherine Clément, Theos Reise, dtv 2000). Diese innere Ausrichtung ist auch auf das „Sabbatjahr“ zu übertragen. Eine solche einjährige Auszeit werde ich im Sommer 2018 antreten.

Und schließlich – um endlich den Bezug zum Counseling herzustellen – kann auch die Counseling-Sitzung als wohltuende und nährnde Auszeit beschrieben werden.

Diesen Aspekt sollten wir als Counselor unbedingt berücksichtigen.

Wir tun dies in Form von Entspannungsinduktion, Übungen zur Körperwahrnehmung und anderen Methoden, die zur Beruhigung des Geistes beitragen. Wir arbeiten im Hier und Jetzt und lassen unsere KlientInnen bewusst heraustreten aus der Problemrance, um einen neuen Blick auf alte Verstrickungen zu werfen. Und

selbstverständlich benötigen wir als Counselor auch selbst Auszeiten, um uns unsere Offenheit und Frische zu bewahren. Dabei sollten wir es jedoch nicht belassen. Counseling muss Raum geben für das noch Unbekannte, für die Eingebung des Unerwarteten. Andernfalls bleibt es in den engen Grenzen des Bekannten und Beabsichtigten gefangen. Erst das Innehalten, die Absichtslosigkeit und das Wagnis der Ergebnisoffenheit lassen Tiefe und Weite entstehen und ermöglichen in glücklichen Momenten die Ahnung von Transzendenz. Denn, so sagt es Graf Dürckheim: „Hindurch zu dringen durch die Kruste seiner eingefleischten Vorstellungen und Begriffe hin zur erfahrbaren Präsenz seiner Buddha-Natur, darum geht es.“ (Graf Dürckheim, zitiert aus: Rolf Zundel, DIE ZEIT, Jahrgang 1984, Ausgabe 4).

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen fruchtbare Auszeiten

„Ich werde mich darin üben, zum gegenwärtigen Augenblick zurückzukommen, um mit den erfrischenden, heilenden und nährenden Elementen in mir und um mich herum in Berührung zu sein.“ Aus dem Text zur 5. Achtsamkeitsübung in der von Thich Nhat Hanh begründeten Tradition von Plum Village.

Weiterlesen und Schauen:

Buch: Jon Kabat-Zinn, Im Alltag Ruhe finden, Knauer 2010/2015
Film: Walk with me, 2017.

Manuel Rohde (*1968)

Counselor grad. BVPPT, klinischer Kunsttherapeut, Dipl. Soz.Päd.

Lehrcounselor IHP

Leitung „Offenes Atelier der Bergischen Diakonie“



Zeit - eine gedankliche Knacknuss

Da bekomme ich eine Anfrage vom Counseling Journal, ob ich mir vorstellen könnte, zum Thema Zeit – Lebensübergänge, einen Artikel zu schreiben und was geschieht? Mein erster Gedanke ist: „Dafür habe ich gar keine Zeit, weil es noch dies und jenes zu regeln gilt.“

Einmal arbeitete ich als Supervisorin mit einer Gruppe von ehrenamtlichen Mitarbeitern des Kinderhospitz. In der Sitzung beschäftigten sich die Supervisanden mit der Frage: „Wie gehe ich mit dem Thema Zeit in der Elternbegleitung um? Durch die lebensbedrohliche Erkrankung der Kinder ist deren Lebenszeit begrenzt, und Eltern wünschen sich Unterstützung zur Bewältigung des Lebensalltages“.

Zum anderen arbeite ich mit Teams oder Gruppen aus KiTas und höre recht häufig: „Wie sollen wir das denn ändern, dazu haben wir keine Zeit. Die Zeit läuft uns davon“.

Ein spannendes Lebensthema ist die Auseinandersetzung mit dem Phänomen Zeit. Eine dicke gedankliche, sowie gelebte – und erlebte Knacknuss.

Unser Leben und unser Alltag sind angefüllt mit vielerlei Aufgaben, Verpflichtungen, Termindruck, Stress. Und dann bleibt uns auch noch so wenig Zeit. Und wer soll denn bitteschön ständig unterscheiden zwischen „wichtig“ und „dringend“. Und ist denn dringend, zwingend dringend und auch noch wichtig?

Ohje, dann doch lieber alles erledigen. Alles erledigen und sich gut fühlen, und ich habe etwas geschafft. Etwas geschafft, oder bin ich geschafft? Wogegen rennen wir eigentlich an?

Das Phänomen Zeit führt auf eine Reihe interessanter Fragen:

Hat die Zeit einen Anfang, ein Ende?

Was also ist denn nun bitteschön die Zeit? Fragt mich jemand danach, kann ich es für mich fühlen, so wie ich meine Zeitfenster erlebe. Fragen mich Freunde nach einer Definition, finde ich es schon recht schwierig zu beschreiben. Ergo erlebt jeder Menschen die Zeit ganz subjektiv?

Der berühmte Philosoph Augustinus brachte das Phänomen „Zeit“ knackig auf den Punkt:

„Zeit ist eine bloße Illusion. Sie ist zusammengesetzt aus Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft“:

Nun kommt der Clou: Nach Augustinus gibt es weder Zukunft, noch Vergangenheit, noch Gegenwart. Denn die Zukunft ist noch nicht, die Vergangenheit ist nicht mehr und die Gegenwart ist eine Zusammensetzung zwischen Zukunft und Vergangenheit. Sobald wir denken, ist sie bereits vorbei.

Somit ist Zeit für Augustinus ein Phantasiegebilde des Menschen.

Entsteht Zeit also in unserem Kopf und wird von jedem Menschen individuell empfunden?

Da verbringen wir so viel Zeit damit, uns mit der Frage auseinanderzusetzen, wie wir all das, was es noch zu regeln gibt, in der zur Verfügung stehende Zeit schaffen können, und wo bleibt unsere Lebensfreude und Achtsamkeit, unsere Sensibilität für die glücklich machenden Dinge?



Nun gut, Zeit lässt sich fühlen durch Ruhe, Gelassenheit, Zufriedenheit sowie durch Unruhe, Nervosität, Gehezttheit.

Wäre denn der Schlüssel in unserer ewigen Ruhelosigkeit und Schnellebigkeit ein Besinnen, Spüren und Wahrnehmen dessen, was uns glücklich macht?

Innehalten was wichtig ist, verbunden mit einem Hin-ein-spüren, sowie wahrnehmen und nach Lösungswegen suchen, um mit den Anforderungen des Lebens im Gleichklang zu sein.

Gerald Hüther beschreibt in seinem Buch: Was wir sind und was wir werden können.¹⁾

„Unser Gehirn wird so, wie und wozu wir es besonders gern und deshalb auch besonders intensiv benutzen.“

Hier passt doch die Auseinandersetzung mit den selbstregulierenden Kräften wunderbar in das Thema der gedanklichen Knacknuss. So laden eine Kollegin und ich in unseren Resilienz-Seminaren und Coachings „Stark und mit Selbstvertrauen durchs Leben gehen“, unter anderem zu Achtsamkeitsübungen und der Beschäftigung mit individuellen Mustern, Störfaktoren und Sichtweisen ein.

Ich erinnere mich an eine Übung aus meiner Ausbildung. Wir wurden angeleitet, durch den Raum zu gehen und dabei nach-zuspüren: Wie berühren deine Füße den Boden, wie gehst du, zuerst mit den Zehen oder mit den Ballen, mit der Außenkante oder eher mit der Innenkante? Was bemerkt dein Fuß – dein Fußgelenk – dein Knie – deine Hüfte – dein Rücken? Was bemerkt dein Nacken, wie du gehst?

Eine sehr kreative, wirksame und achtsame Übung, die das Bewusstsein für unsere Wahrnehmung schärft.

Diese geschärfte Wahrnehmung ist mir auch in meiner Tätigkeit als Counselor wichtig.

Ich werde von meinen Klienten eingeladen, sie auf ihre Zeitreise zu begleiten. Meine Klienten berichten von ihren Lebensgeschichten, von ihren Lebensübergängen. Sie berichten von ihren Wendepunkten, ihren Stolpersteinen und dem Widerstand, sich auf neue Situationen einzulassen. Neue Situationen erzeugen oft Angst, Angst erzeugt Druck. Wir können die Bodenhaftung verlieren und halten meist an den gewohnten Wegen fest. Weitermachen im gewohnten Muster, auch wenn es schon längst keine Komfortzone mehr ist.

Was bedeutet das Phänomen Zeit für meine Tätigkeit im Counseling?

- Zeit nehmen und sich besinnen
- Zeit und Langsamkeit erleben/genießen
- Zeit einhalten, Rhythmus und Gleichmäßigkeit erfahren
- Lebenszeit als Entwicklungszeit genießen
- Sinneserfahrungen sensibilisieren
- Stille als Kreativität entdecken
- Methoden des Selbstmanagements erproben

So begleitete ich ein Gruppenteam einer KiTa, bestehend aus 4 Mitarbeitern. Das Thema der Supervisionsstunde lautete: Arbeitsaufteilung im Gruppenalltag verbunden mit dem Wunsch nach mehr Klarheit und Entlastung.

Die Mitarbeiter wirkten sehr unzufrieden mit der derzeitigen Situation und bemängelten das zu knappe Zeitkontingent zur Bewältigung ihrer Aufgaben.

Wir arbeiteten anhand der Kopfstandmethode. Diese Methode beruht auf der Frage: „Was steht in direktem Widerspruch mit den Zielsetzungen, die wir verfolgen?“: Was müssen wir tun, damit der Arbeitstag weiterhin hektisch bleibt?

¹⁾Hüther, Gerald, Was wir sind und was wir sein könnten, Fischer Verlag Frankfurt a.M., 2011

So entwickelten wir, mit einer guten Prise Humor, eine Sichtweise für das, was hinderlich wirkt.

Durch den Perspektivwechsel motiviert, entstand rasch ein kreativer Prozess und die Mitarbeiter erstellten anhand der ALPEN Methode für sich einen individuellen Tagesplan, der gut in den zur Verfügung stehenden Zeitplan passte.

Wie sagte bereits Saint Exupéry ²⁾ :

Die Zeit, die sich ausbreitet, ist die Zeit der Geschichte.
Die Zeit, die hinzufügt, ist die Zeit des Lebens.
Und die beiden haben nichts gemeinsam,
aber man muss die eine nutzen können wie die andere.

Die voranschreitende Zeit und die gemachten Erfahrungen, die sich in unserem Leben eingestellt haben, zu nutzen, das beschreibe ich mit „Fülle des Lebens“. In meinem Alter hat der Faktor Zeit mehr an Gemächlichkeit und Behutsamkeit gewonnen. Ich lerne intensiver aus, ob ich meine Zeit für dies oder jenes einsetze und wie wichtig es mir erscheint.

Jorge Luis Borges³⁾ bringt es in seinem Gedicht treffend auf den Punkt:

Wenn ich mein Leben noch einmal leben dürfte,
würde ich viel mehr Fehler machen.
Ich würde entspannen.
Ich würde viel verrückter sein als in diesem Leben.
Ich wüsste nur wenige Dinge,
die ich wirklich sehr ernst nehmen würde.
Ich würde mehr Risiken eingehen.
Ich würde mehr reisen.
Ich würde mehr Berge besteigen, mehr Flüsse durchschwimmen
und mehr Sonnenuntergänge betrachten

Ich gehe noch einen Schritt weiter und mag die Begrifflichkeit des entdeckten Genusses hinzufügen. Genuss ist für mich eine positive Sinnesempfindung, die mit körperlichem und/oder geistigem Wohlbefinden verbunden ist:

- Einen Sonnenstrahl, der mich grüßt
- Ruhe, die mich inspiriert
- Musik, die mich zum Träumen einlädt
- Ein gutes Essen, das mich glücklich macht
- Ein Film, der meine Emotionen weckt
- Ein Gespräch, das mich zum Nachdenken anregt
- Kinderlachen, das mich fröhlich stimmt.

Eine gedankliche Knacknuss, die Auseinandersetzung mit dem Thema Zeit und gleichzeitig stärkend für mich in meiner Counselor-Identität: Wie gut, dass ich mir die Zeit genommen habe.

Gabriele Baumann (63 Jahre)

Counselor BVPPT
Supervisorin DGSv
Gestalt und Orientierungsanalyse i.A.
Teamentwicklung
Resilienz-Seminare

²⁾ gutezitate.com/zitat/216355

³⁾ psychiatriegespraech.de/psychiatriekultur/gedichte_und_prosa/jl_borges_lebensweis-heit/

klangZeit

Tagebucheinträge aus der Werkstatt des Musikmechanikers

Die erste Stunde am Morgen hat etwas ganz Besonderes. Die Stille, das Licht, die Gerüche, das sind die ersten Eindrücke, wenn die Werkstatt aufgeschlossen ist und ein erster Rundgang sich den Arbeiten des Vortages zuwendet. Es ist gut, sich dann noch Zeit zu lassen, und diesen ersten Eindrücken Raum zu geben. Einatmen, riechen, ausatmen, schauen, aufmerksam erste Gedanken registrieren, diejenigen, die sich vordrängen, müssen sich noch etwas gedulden.

Seltsame Dinge passieren hier, Apparate entstehen, klingende Maschinen, die sich von selbst ihre Musik schaffen, Töne aus Pfeifen, Schläge wie von Glocken oder auf dumpfem Holz, Trommelwirbel und leises Beckenklängen...

Werkzeuge alter und neuerer Art helfen, dies alles herzustellen, und wo die Hand nicht weiterkommt, hilft Maschinenarbeit, an der Drehbank, der Fräsmaschine, um dem Material zu Form und Bestimmung zu verhelfen, verschiedene Metalle, Hölzer, rund und in Platten, neu beschafft oder aus altem Bestand zu neuem Leben verhelfen, davor die Idee, die schnell hingeworfene Skizze, das Nachdenken über Funktionen und Arbeitsabläufe, stets die zur Verfügung stehenden Mittel berücksichtigend.

Dies alles konzentriert sich irgendwann zur Zeichnung, Maße entstehen, werden verworfen, korrigiert, an Probestücken getestet und so entsteht nach und nach ein Prototyp, der weiter reifen darf hin zum fertigen Werk.

Viele Arbeiten in diesen Entstehungsprozessen brauchen ihre Routine, folgen einem eigenen Rhythmus, haben ihre Eigenzeit. So wie heute. Für die Anschlagsmechanik des Spinetts sind 55 Trakturmagnete zu verbauen, d.h. Polster aufkleben, in ein vorbereitetes Raster einschrauben, Stromleitungen unterschiedlicher Farbkennung nach Plan verlöten, d.h. ablängen, abisolieren, Enden verdrillen, dabei Plus- und Minuspol nicht verwechseln, das sind immer die gleichen Handgriffe, 55 mal je 5 Minuten bei geruhsamem Arbeiten.

Der Weg zum Klang, die Arbeit am Instrument, ist mit sehr unterschiedlichen Klängen und Geräuschen verbunden. Sirren dünner Bohrer, Fräsmaschinenvibrationen, welche die Luft zittern lassen, die unsägliche Geräuschkulisse von Staubabsauganlage und Kreissäge oder Abrichthobel. Konzerte in der Neuen Musik scheinen manchmal diese Geräusch- und Klangkulisse aus der Werkstatt wiederzugeben.

Klang ist ein Ereignis in der Zeit. Er hat einen Beginn und ein Ende, mischt sich mit anderen Klängen, die ebenfalls ihre eigene Zeit haben. Vor dem Klang der Impuls, der Anstoß über ein steuerndes Element, es kann mechanisch oder über ein digitales Startsignal ausgelöst sein, es erfolgt ein Anschlag, oder eine Luftströmung, ein Zupfen oder ein Streichen, je nach Klangkörper, der in einer Saite, einer Labialpfeife, einem klingenden Stab oder einem Bronzebecken, einem Trommelfell oder einer Xylofonplatte den Anfangsimpuls setzt. Der Klang entsteht und gibt seine Energie an einen Resonator weiter, der ihn verstärkt, einfärbt, seine Frequenzen beeinflusst und der nachhallt, auch wenn der Anfangsimpuls bereits beendet ist und einem neuen Platz macht.

So sind also eine Reihe ganz unterschiedlicher Elemente am Entstehen und der Entwicklung des Klanges beteiligt und jeweils neu zu entwickeln.

Dieses zu kontrollieren ist Aufgabe der Steuerungssoftware im Zusammenspiel mit den physischen Eigenheiten der Anschlagsmechanik. Hier muss auch dem Musiker ein regelnder Eingriff möglich sein, um Zeitwerte einstellen zu können und damit z.B. ein Tremolo in der gewünschten Qualität zu erzeugen. Das Tremolo wird erreicht durch getaktete Impulse, die aus dem Rechner kommen mit einer eindeutig definierten Tonlänge und Pausenlänge, also dem Abstand zwischen Ton AUS und erneutem Ton AN. Es geht hier also darum, neben dem Tempo des Tremolos diese Definition des Prozentanteils von Tondauer und Pausendauer variieren zu können, was übrigens für den Programmierer eine anspruchsvolle Aufgabe ist.

So wie der Klang ein Ereignis in der Zeit ist, gilt dies ebenso für gesamte Entwicklungs- und Herstellungsarbeit. Dem Anfangsimpuls, z.B. in Gestalt eines konkreten Auftrags, folgt eine Zeit des Studierens der verschiedenen nötigen „Gewerke“: Wie soll der Klang entstehen, wodurch soll er ausgelöst werden, welche Anforderungen gibt es an Dynamik, Agogik und deren Beeinflussbarkeit u.ä.? Auch äußere Proportion, Gewicht, Einbausituation, Transportierbarkeit, Zuverlässigkeit und Sicherheit sind Faktoren, die in dieser Anfangszeit in eine „Machbarkeitsstudie“ einfließen. Vorzugsweise lassen sich diese Faktoren studieren an einem anfänglichen Modell, das erste Erkenntnisse und Entscheidungen zu Klangerzeugung zulässt. Auch werden hier die Risiken deutlich, mit denen im Herstellungsprozess zu rechnen ist. Selbst wenn am Modell und den Konstruktionszeichnungen „alles klar“ erscheint, ist es ratsam, Zeitschleifen einzubauen, d.h. in der Abfolge der Herstellungsprozesse Punkte zu definieren, wo eine Umkehr für alternative Lösungen möglich ist, ohne das ganze Werk von vorn beginnen zu müssen. Diese so definierten Punkte bilden die Gelegenheit zur Reflexion des bisherigen Arbeitsprozesses: Ist der

Weg wirklich der Richtige, haben sich Schwerpunkte verschoben, wurde zu viel Gewicht auf Ästhetik statt auf Funktionalität gelegt, haben sich Abkürzungen eingeschlichen, faule Kompromisse? Gäbe es eine Lehrsupervision für künstlerische Klangapparateentwicklung, an dieser Stelle hätte sie ihre Berechtigung – oder, jetzt ist die Zeit auszuatmen und einzuatmen, auch Geduld zu üben, mit sich und dem Werk? Oft geschehen an dieser Stelle erstaunliche Wendungen, stellen sich ursprünglich für wichtig erachtete Annahmen als unwichtig heraus, entstehen aus dem Nichts, aus zugelassener Intuition geniale Vereinfachungen. Dies gilt im Übrigen für alle Prozessphasen, die Konstruktionsphase, die Klangexperimente, die Entscheidung über Materialien und Herstellungsverfahren, die Werkstattabläufe und selbst die begleitende Dokumentation, ohne die nichts nachvollziehbar ist.

Was bleibt? Lust an der Suche nach neuem Klang, Erfahrungen mit Material und sich selbst und viel Aufmerksamkeit für das nächste neue Projekt.

Kurzfassung: Klangmaschinen und deren handwerkliche Entwicklung, Einsichten in Herstellungsprozesse und dies im Kontext technischer Aspekte von Zeit und des persönlichen Erlebens des Faktors Zeit im handwerklichen Alltag.

Gerhard Kern, * 1945

Feinmechaniker und Konstrukteur,
Sozialarbeiter und Erwachsenenbildner,
Supervisor und Organisationsberater,
Musikmechaniker im Kontext Neuer Musik

Zeit, zu schreiben !?

Hat analoges Schreiben im digitalen Zeitalter noch eine Zukunft? Vom kreativ-biografischen Schreiben mit Kindern und Jugendlichen

Ich glaube an die analoge Zukunft des Schreibens. Nein, viel mehr hoffe ich auf sie. Schon aus egoistischen Gründen, denn schließlich ist das Schreiben in Verbindung mit künstlerischem Gestalten meine Methode als ArtCounselor.

Das Schreiben mit der Hand. Mit einem Stift auf einem Blatt Papier. Das Schreiben, das Selbsterfahrung meint, Zugang zu Gefühlen, Erinnerungen, Erlebnissen und damit Zugang zu sich selbst. Das Schreiben, das auch ein körperlicher Prozess ist. Weil sich Gedanken durch Gehirnwindungen kämpfen, mal langsam, mal schneller, und mit der Motorik von Handgelenk und Fingern, die ein Schreibutensil führen, verbinden. Das Schreiben ohne Lösch- oder Rücktaste. Worte, die einfach weiter wollen und den Stift auf dem Papier zwingen, ihm zu folgen. Schreiben als innerer Dialog. Als Stärkung der Resilienz. Als Prozess der Selbstwirksamkeit. Schreiben mit therapeutischer Wirkung.

Um keinen falschen Eindruck zu erwecken: Auch ich schreibe selbstverständlich nicht nur mit der Hand, sondern – wie diesen Artikel – auch am Computer. Ich tippe, wie die meisten von uns, täglich zig SMSsen, WhatsApp-Nachrichten, ja manchmal ganze Emails mit dem schnell fliegenden Zeigefinger über die digitale und im Zehn-Finger-System über die reale Tastatur. Dabei den Blick immer geradeaus gerichtet auf die Worte, die sich am Bildschirm oder Display zeigen und dort Sätze bilden. Aber diese Art zu Schreiben ist ein bemerkenswert anderer, nüchterner, weniger intimer Vorgang als das Schreiben mit der Hand, bei dem ich mir deutlich näher komme.

Auch aus wissenschaftlicher Sicht, gibt es Gründe für das Schreiben mit der Hand. Zum Tag der Handschrift, am 23. Januar 2017, sagte beispielsweise die Bielefelder Graphologin Rosemarie Gosemärker in einem WDR-Interview:¹⁾ „Die Erinnerungsleistung derer, die mit der Hand schreiben, ist erheblich besser. Das liegt daran, dass das Schreiben das Gehirn ganzheitlich aktiviert. Darum ist es auch so bedeutend, in der Grundschule weiterhin auf die Handschrift zu setzen. Es ist wichtig, dass Kinder handschriftliches Schreiben lernen, damit sich im Gehirn diese Spuren einprägen. Da gilt der alte Satz: Handschrift ist Hirnschrift.“

Das kann ich gut nachvollziehen, denn bei mir ist das so. Aber ich will hier keine Diskussion über die richtige oder falsche Form der Schrift, die Schüler in Grundschulen lernen, führen – sondern mein Augenmerk darauf lenken, was passiert, wenn sie es tun – mit der Hand zu schreiben – und hierfür die digitale Konkurrenz einmal beiseite legen.

¹⁾ www1.wdr.de/wissen/mensch/handschrift-104.html

Die digitale Konkurrenz

Diese Konkurrenz ist groß, fast übermächtig. So fragte, Jean M. Twenge, eine amerikanische Psychologieprofessorin an der San Diego State Universität und Autorin der Bücher „Generation Me“ und „iGen“, in einem Artikel²⁾ für das Magazin The Atlantic³⁾ beispielsweise „Have Smartphones Destroyed a Generation?“ Sie beschreibt, wie Kinder und Jugendliche (in Amerika) heute kommunizieren und ihre Zeit verbringen: nämlich (nahezu) ausschließlich über und mit dem Smartphone. Twenge interessiert dabei vor allem die zwischen 1995 und 2012 Geborenen, die sie Generation iGen nennt. Eine Generation, die mit Smartphones aufgewachsen ist, und eine Zeit ohne Internet nicht kennt. Obwohl diese Generation vergleichsweise gesund und sicher aufwächst, stellt Twenge im Vergleich zu Vorgängergenerationen eine höhere Verletzbarkeit fest: Jugend-Depressionen und Selbstmordraten seien seit 2011 in die Höhe geschossen – und Twenge sieht hier deutliche Verbindungen zu den digitalen Telefonen. Die Generation iGen geht weniger aus, ist weniger unbeaufsichtigt von ihren Eltern, „dated“ lieber im Netz als in der Wirklichkeit, hat später und weniger Sex, macht später den Führerschein, arbeitet weniger in Nebenjobs und verbringt weniger Zeit mit Hausaufgaben als ihre Vorgängergenerationen, dafür aber mehr Zeit alleine mit ihrem Smartphone als reale Freunde zu treffen! Sie schläft mit dem Telefon im Bett ein und das erste und das letzte, was sie an einem Tag tut, ist ein Blick auf ihr Display. Aber, stellt Twenge eben auch fest, die Kinder dieser Generation sind nicht glücklich. Die Ergebnisse einer seit 1975 jährlich stattfindenden

Untersuchung des National Institute on Drug Abuse unter 12. Klässlern (12th graders im USA-Schulsystem) mit 1.000 Fragen fasst sie so zusammen: „Teens who spend more time than average on screen activities are more likely to be unhappy, and those who spend more time than average on nonscreen activities are more likely to be happy.“

Zeit, zu schreiben

In meinen bisherigen Schreibworkshops mit Kindern und Jugendlichen – von Kitagruppen und Grundschulklassen im Kinderbuchhaus Altonaer Museum Hamburg bis zu freien Tagesworkshops mit 10- bis 15-Jährigen im Umfeld des Sozialunternehmens nestwärme e.V. Deutschland in Trier – erlebe ich eine große Freude meiner jungen Teilnehmer mit ihrer Zeit zu schreiben.

Im Kinderbuchhaus schreiben – oder manchmal auch nur malen – die Kinder zu Original-Illustrationen aus Kinderbüchern. Wir üben, die Bilder zu betrachten, sprechen über die Geschichten, die sie erzählen, und dann schreiben die Kinder über das, was die Bilder in ihnen auslösen. Zweieinhalb Stunden Zeit für das andere, das analoge Tun – das Schreiben mit der Hand. Sind sie noch zu jung für Smartphones? Ist es nur eine Frage der Zeit, bis auch sie den Bleistift gegen den Touchscreen tauschen? Vielleicht. Vielleicht wird sie aber auch diese frühe Erfahrung prägen und das Schreiben eine alternative, parallele Ausdrucksmöglichkeit werden.

²⁾ The article has been adapted from Jean M. Twenge's forthcoming book, iGen: Why Today's Super-Connected Kids Are Growing Up Less Rebellious, More Tolerant, Less Happy – and Completely Unprepared for Adulthood – and What That Means for the Rest of Us. <https://www.theatlantic.com/magazine/archive/2017/09/has-the-smartphone-destroyed-a-generation/534198/>

³⁾ 1857 in Boston von Schriftstellern gegründete Monatszeitschrift, die ursprünglich vor allem literarische und kulturelle Themen kommentierte; enthält heute Artikel und Kommentare zu Politik, Außenpolitik und Rezensionen und erscheint zehnmal jährlich für 450.000 Abonnenten.

Aber ich durfte auch schon in Konkurrenz gehen mit einem digitalen Endgerät: Ein 15-jähriger Junge landete mehr oder weniger zufällig in meinem Workshop mit drei Mädchen zwischen 10 und 13 Jahren. Sein Handy war stets griffbereit in seiner Hosentasche, in jeder Pause flitzten seine Finger über die Tasten, mit dem typisch gesenkten Kopf über dem Gerät. Er war still, dieser Junge, zurückhaltend, aber er sperrte sich nicht gegen die gestellten Aufgaben: Auch er nahm Stift und Papier in die Hand und schrieb über das, was ihm im Leben wichtig ist. Über seine Familie, über eine prägende Ferienerfahrung. Auch er bastelte ein Pop-Up-Buch, klebte eine Hängematte an die Falznaht, die sich lustig aufrichtete beim Aufklappen, und malte Sterne in den nächtlichen Himmel seiner illustrierten Erinnerung. Er hörte die anderen sagen, dass sie seine kurzen knappen Texte eindrucksvoll finden und vielleicht überraschte ihn das. Irgendwann huschte ein Lächeln über sein sonst so gleichmäßig ausdrucksloses Gesicht – und er war endlich da.

Am nächsten Tag schrieb mir sein Vater eine Nachricht über Facebook: „Mein Sohn wollte an dem Sonntag eigentlich mit seiner Konsole spielen, was er über alles liebt! Und siehe da, zu seiner und meiner größten Überraschung kommt er am späten Nachmittag mit vollster Zufriedenheit aus dem Schreibworkshop von wortwerk zurück. Er bedankt sich sogar auch noch bei mir, dass ich ihn dahin geschickt habe und sagt mir, dass es schöner war, als wenn er gespielt hätte. Das Ganze grenzt für mich schon fast an ein Wunder.“

Wenn die Zeit fern von Smartphones und digitalen Spielen solche Wunder hervorbringt, dann wünsche ich der Generation iGen mehr davon. Damit sie nicht unglücklich bleibt, sondern (wieder) die Freude am analogen Tun entdeckt, etwas wie Schreiben mit der Hand als sinnstiftend erlebt, das Spaß macht, ja sogar mehr als der bekannte, digitale Zeitvertreib. Die Erfahrung, selbst etwas zu Papier zu bringen, ein Objekt zu gestalten, sich dazu mit anderen in einer Gruppe auszutauschen, in Kontakt zu kommen und Resonanz zu bekommen und letztlich die eigene Schaffenskraft als Erfolgserlebnis zu erinnern. Wenn ich mit meiner Arbeit als ArtCounselor Kindern und Jugendlichen diese Zeit-Erfahrung schenken darf auf ihrem Weg zu einem hoffentlich gesunden und erfüllten Erwachsenen sein, dann würde ich mich überglücklich schätzen.

Ich werde es versuchen.

Beate Münchenbach (46 Jahre)

Pädagogik-Studium, Journalistin,
Redakteurin in der Unternehmenskommunikation,
SchreibZeitfaciliator, Counselor i.A. (IHP),
Angebote im kreativ-biografischen Schreiben,
Heilpraktikerin für Psychotherapie i.A.,
Yoga-Lehrerin
wortwerk.hamburg



Einfach leichter leben und arbeiten

Resonanz in sich und mit anderen spüren und leben

Warum haben Menschen oft gute und schlechte Tage?

Was braucht es, um einen guten Tag zu erleben?

Wir suchen die optimale Verbindung von Freiheit und Geborgenheit, die Resonanz in uns und mit unserem Umfeld. Einfach leichter leben und arbeiten, das ist meistens der Wunsch meiner Klientinnen und Klienten. Das kann gelingen, wenn passende „Werkzeuge“ dafür gefunden werden. Diese führen uns zu mehr Lebensqualität.

Nicht nur im Privatleben bestehen große Unsicherheiten, sondern auch im Berufsleben. Mitarbeiterinnen, Mitarbeiter und Führungskräfte wissen oft nicht, wie sie in Zeiten der schnellen Veränderungen mit Druck und Stress ihre innere Ruhe und Ausgeglichenheit bewahren und gesund bleiben können.

Um innerlich ruhig und ausgeglichen zu bleiben, ist die innere Einstellung – der „innere Zustand“ ein entscheidender Faktor. Dieser beeinflusst nicht nur, wie wir uns fühlen, sondern ist für unser Verhalten verantwortlich.

Dieser sogenannte „Resonanz-Zustand“ ermöglicht uns einen Zugang zu unseren ureigenen Ressourcen.

Auch in der Natur hat jeder Baum, jeder Stein oder jede Blume eine ureigene Schwingung, die immer erhalten bleibt. Bei uns Menschen ist es anders. Wir wollen uns im sozialen Gefüge zurechtfinden und beginnen schon bald diese ureigene Schwin-

gung zu verstecken, vielleicht auch zu verschließen. Wir wollen genau so sein, wie es andere haben wollen. Aber unsere Sehnsucht ist es, in sich und mit anderen in Resonanz zu leben.

„Energienmuster“

Schon als Kind wollen wir die Energie unserer Eltern erreichen und legen uns das passende Muster zu. Dann wissen wir bald, wie wir effektiv die Aufmerksamkeit haben. Die vier Energienmuster basieren auf typischen Verhaltensformen der Menschen. Sie sind ein geeignetes Werkzeug für das Erkennen des eigenen und fremden Verhaltens. Wenn wir unsere eigenen Fähigkeiten kennenlernen und gleichzeitig das Muster unserer Mitmenschen – egal ob beruflich oder privat – erforschen, kommen wir wieder in Resonanz und gewinnen dadurch ein leichteres Miteinander.

„Neue Rollenbilder“

Mit Hilfe der 5 Rollen (Individuum, Mann/Frau, Geben & Nehmen, Miteinander, Umfeld) wird für jeden individuell ein gleichwertiges Miteinander, sowohl beruflich als auch privat, möglich. Sind die Rollenbilder im Privaten und in der Arbeit ausgeglichen, läuft das Leben leichter. Eine der fünf Rollen ist die „Mann/Frau Rolle“. Gibt es in der Beziehung Probleme, fehlt auch die Resonanz für ein erfülltes Leben. Genießen wir die fünf Rollen im Beruf und im Privatleben, können wir die im Coaching neu gefundenen Rollenbilder leben und die der anderen respektieren.

„Konfliktmanagement“

Ein Konflikt kann manchmal auch hilfreich sein. Er führt uns oft zu neuem Verhalten. Die unterschiedlichen Wahrnehmungspositionen der Beteiligten einzunehmen und sich hineinzusetzen, führt zu mehr Verständnis und Respekt. Der Blickwinkel des Gegenübers interessiert uns. Was brauchen die anderen? Wenn wir aber den optimalen Resonanzzustand erreichen, stehen uns alle Ressourcen und Fähigkeiten zur Verfügung. Dann sind wir wieder im gemeinsamen Miteinander und können einfach leichter leben und arbeiten.

„Zeitmanagement“

Gerne werden im Coaching auch Zeitlinien erarbeitet bzw. erstellt. Hier unterstützen wir unser Persönlichkeitsbild mit Erinnerungen, Gegenwartsthemen und zukünftigen Ereignissen. Manchmal sind wir mitten drin in den Themen, ein anderes Mal scheint es so, als sehen wir die Dinge von außen. Klienten finden durch diese Strategie neue Ideen und können auch schon kleinste Verbesserungen wahrnehmen.

„Generationen verstehen“

Wie leben wir unsere „work-life-balance“? Dieses allgemeine Schlagwort ist bestens bekannt, jedoch entstehen neue Formen davon. Junge Generationen, so ab ca. 1995 geboren, leben einfach leichter, wenn sie strukturierter und separierter sein dürfen. Dieses „work-life-separating“ zu erkennen und dabei wieder das Gemeinsame zu entdecken, ist oft der Erfolg in Unternehmen, Familie, bei Freunden und in der Freizeit. Jeder lebt seine eigenen Resonanzen. Coaching begleitet, neue gesellschaftliche Formen blitzschnell zu erkennen und damit vorteilhafte Verbindungen entstehen zu lassen.

Diese und andere Werkzeuge der Resonanzmethode® bzw. viele weitere Methoden der Lebensberatung unterstützen uns auf unseren Wegen. Sie ermöglichen uns, dass wir unser Privat- und Berufsleben leichter meistern und gesund bleiben, Zugang zur eigenen Resonanz, Kreativität, Intuition und zu den eigenen Visionen finden.

In Unternehmen werden die neuen „ELLA-Werkzeuge“ (Einfach Leichter Leben und Arbeiten), wie ich sie gerne nenne, in Kurzvorträgen und Seminaren mit eingebaut. Gemeinsam mit vielen weiteren Ansprüchen in Unternehmen werden dann die vielfältigen Herausforderungen leichter und einfacher umgesetzt. Oft genügt es auch, nur den Blickwinkel auf Neues zu lenken.

Die gute Nachricht ist, dass Resonanz in sich und mit anderen lehr- und lernbar ist.

Viktor Andreas Koch (*1958)

Counselor grad. BVPPT
Dipl. Lebensberater, psychologischer Berater,
Dipl. Coach nach ISO EN 17024, Resonanztrainer®,
Eingetragener Mediator, Unternehmensberater,
Führungskräftetraining, Lehrlingsexperte,
viktor-koch.at

Literaturhinweis:

Dr. Gundl Kutschera, Wien:
„Tanz zwischen Bewußt-sein & Unbewußt-sein“,
Junfermann Verlag, www.kutschera.org

Jetzt ist meine Zeit!

Ausgerechnet jetzt, in meiner liebsten Jahreszeit, so empfinde ich es, wollen die Menschen um mich herum mich beschleunigen. Ausgerechnet jetzt, wenn die Sonne noch wärmt, und die Natur ihr Füllhorn ausgießt, wenn ich meiner Leidenschaft, zu sammeln, nachgehen will und das goldene Herbstlicht zu genießen, ausgerechnet jetzt ist der Terminkalender übertoll. Die To-Do-Liste wird immer länger und Anfragen, doch bitte noch dies und das zu erledigen (aber zack-zack!) treffen täglich ein! Ich übe, mich nicht beschleunigen zu lassen. Das tut mir gut. Ich darf das!

Du darfst dir Zeit lassen!

Diese Erlaubnis trägt mich durch schwierige Situationen. Mit ihrer Kraft habe ich z.B. die mündliche Prüfung zum Heilpraktiker für Psychotherapie bestanden. Mein Kopf war zum Bersten voll mit Wissen. Doch der Weg vom Kopf zum Mund war versperrt. Da war eine Blockade, die mich hinderte, mein angehäuften Wissen zu reproduzieren. Im Probedurchlauf bin ich glatt durchgefallen und mir wurde klar, dass nur eine Haltungsänderung mich zum Erfolg tragen würde. Ich habe aufgehört zu lernen, bin verneigt, um den Kopf frei zu bekommen und habe meine Erlaubnis ins Bild gesetzt: „Ich darf mir Zeit lassen und erfolgreich sein!“ Mit der Gewissheit, dass ich den Verlauf der Prüfung zu meinem eigenen Besten beeinflussen kann – wenn ich mir Zeit lasse, bestand ich mit Leichtigkeit.

Auch in meiner Leitungsrolle im Rahmen der Counselor-Weiterbildung, spielt der Umgang mit Zeit eine große Rolle. Der Wunsch der Teilnehmerinnen möglichst schnell möglichst viel zu lernen, also schnell zum Ziel zu kommen, und mein Wissen darum, dass Lernprozesse Zeit brauchen, führen immer wieder zu Verfahrensdiskussionen. „Warum können wir nicht die Pause verkürzen und

früher nach Hause gehen?“ und „Protokolle verlesen ist Zeitverschwendung!“ sind die Dauerbrenner. Wir probieren dann aus. Wie wirkt es sich aus, wenn wir versuchen, Zeit zu sparen? Wie fühlt es sich an, verschwenderisch mit Zeit umzugehen?

Unsere gemeinsame Zeit ist wertvoll und will strukturiert sein. Wir pflegen Rituale, pflegen das konstruktive Feld, teilen unsere Erfahrungen aus der Zeit zwischen den Seminaren. Wir unterstützen uns gegenseitig in unserer Entwicklung, indem wir Anteil nehmen, wertschätzen und würdigen. Wir üben, im Sinne der selektiven Authentizität, unsere Wortbeiträge zu strukturieren und uns auch mal kurz zu fassen. Wir lernen, dass auch knappe Zeitvorgaben ihren Sinn haben, dass es genügt, ein Thema anzuarbeiten und sich dann etwas Neuem zuzuwenden. Asco Mentalité – wir kommen darauf zurück, wenn die Zeit reif ist!



Wir finden unseren eigenen Lern-Rhythmus. Wir machen die Erfahrung, dass Zeit, gefühlt, unterschiedlich schnell vergeht. Wir erleben, dass manche Prozesse lange dauern, um ihre Kraft zu entfalten. Ein anderes Mal schaffen wir unglaublich viel in kürzester Zeit. Die Zeit vergeht „wie im Flug“ oder sie „zieht sich wie ein Kaugummi“. Zeit ist relativ.

Wir reisen im Rahmen der Weiterbildung gemeinsam durch die Entwicklungsphasen nach dem Konzept der „Cycles of Power“ von Pamela Lewin, jede auf ihre Weise und in ihrem Tempo.

SEIN: Du hast das Recht, hier zu sein!

Mit dieser Erlaubnis gehen wir auf die Reise. Wir brauchen Zeit, um uns innerlich und äußerlich zu ordnen, konstruktive Verbindungen einzugehen, ein gutes Gemeinschaftsgefühl zu entwickeln.

Wir brauchen Zeit, um zu lernen, faire Entscheidungen zu treffen. Wir klären unsere gegenseitigen Erwartungen und handeln Kompromisse aus. Wir verhandeln über eine Anpassung der Arbeitszeiten bei Bedarf. Wir verhandeln über Form und Inhalt der Protokolle. Wir verhandeln über den Ausgleich von Fehlzeiten. Als Grundlage dient eine zweite Erlaubnis: Du darfst Bedürfnisse haben und sie zeigen! Immer wieder üben wir, unsere Wünsche und Bedürfnisse als Ressourcen wahrzunehmen und in unsere Entscheidungsfindung mit einzubeziehen. Dieser Lernprozess braucht Zeit.

TUN: Du darfst neugierig und intuitiv sein!

Wir wollen jetzt Ausprobieren und Experimentieren. Neugierig und intuitiv wollen wir unsere Umwelt erforschen. Tun ohne nachzudenken, unsere Sinne nähren – das geht nicht unter Zeitdruck. Wir durchstreifen eine Stunde lang („Was, eine ganze Stunde? Das ist doch schnell erledigt!“) ganz für uns alleine die Natur und sammeln alles, was unsere Neugierde entfacht. Zurück im Kurs

kippen wir unsere Schätze aus und verarbeiten sie mit Ton zu einer Skulptur. Die Kraft des Tons erlaubt uns einen Zugang zum Nicht-Zielorientierten-Arbeiten, zum Tätig sein ohne Leistungsdruck. Leichtigkeit kommt ins Spiel. Wir machen uns dreckig und am Ende der gemeinsamen Zeit schmeißen wir alles unter Jubel in den Fluss, zurück in den Kreislauf der Natur. So üben wir das Loslassen.

Denken und Fühlen: Du darfst Fehler machen!

Wirklich? Ist es nicht eine Schwäche, ein Zeichen dafür, dass ich nicht okay bin, dass ich nicht genüge? Die Erlaubnis, im geschützten Rahmen Fehler machen zu dürfen und zu erleben, dass eben diese, meine Fehler, Lernimpulse setzen und Entwicklung anstoßen, das ist neu.

Denkenlernen braucht Zeit. Wir üben jetzt das zielorientierte Arbeiten in der Kleingruppe. Wir üben, uns rational und emotional zu positionieren. Wir erkunden unsere Grenzen, erproben unseren Willen, treten für unsere Ideen und Vorstellungen ein. Wieder geht es darum, faire Entscheidungen zu treffen, indem wir verhandeln. Wir erarbeiten uns eigenständig Fachliteratur und bauen in der Gruppe dreidimensionale Skulpturen aus wertlosem Material, die dieses Fachwissen in eine neue Form bringen. Diese Gestaltungen sind greifbare, eindrucksvolle Modelle lebendigen Lernens. Sie in einem demokratischen Gruppenprozess zu entwickeln, das kann schon ein paar Stunden dauern. Ist Demokratie Zeitverschwendung?

Und weiter geht die Reise durch die Kraft der Identität, die Kraft der Geschicklichkeit und die Kraft der Erneuerung. Bei der Ankunft im Recycling wissen wir:

Jetzt ist meine Zeit!

Leider geht unsere Reise, so wie ich sie für das Counseling Journal geplant hatte, heute nicht weiter. Ich bin gestrandet im Denken und Fühlen. Eine Erkältung macht mir das Schreiben schwer. Ich komme nicht voran und lasse, vielleicht zum ersten Mal in meinem Leben, eine Abgabefrist verstreichen. Ich bitte um einen Zeit-Zuschuss, bekomme ihn und gebe mir die Erlaubnis:

Du darfst es auf deine Art und Weise tun! Unterstützt hat mich dabei dieser Text:

Befreiend, die Einsicht,
scheitern zu dürfen,
unvollkommen zu bleiben,
als hohes Ideal echter Menschwerdung

Beglückend, die Grundhaltung,
an Brüchen wachsen zu können,
aus Fehlern lernen zu dürfen,
als Weg zur Toleranz

Bewegend, der Zuspruch,
niemals perfekt sein zu müssen,
immer werden zu können,
als Versöhnung mit dem Leben!¹⁾

Unvollkommen bleibt dieser Artikel, denn ich erlaube mir, nicht perfekt sein zu müssen. Ich mache mich auf den Weg in ein entspanntes Wochenende, auf den Weg zur Toleranz. Die Sonne scheint warm, und die Familie wartet auf mich. Wir wollen zusammen ausfliegen!

Ulrike Winter (*1964)

Counselor grad. BVPPT in eigener Praxis,
Methodenschwerpunkt: Kunst- und Gestaltungstherapie,
Lehrcounselor IHP und Akademie Faber-Castell,
Ergotherapeutin in einer allgemeinspsychiatrischen Tagesklinik
uw@beratung-und-kunsttherapie.de

¹⁾ Pierre Stutz, „Sei gut mit deiner Seele“, Verlag Herder, Freiburg 2006

Graduierung

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

Im März 2017 graduierten vier Kolleginnen am ADI „Adler-Dreikurs-Institut“ in Hannover. Im Juli graduierten sechs KollegInnen am IHP „Institut für Humanistische Psychologie“ in Kooperation mit der „Akademie Faber Castell“ in Nürnberg.

Wir gratulieren dazu sehr herzlich!

Im Folgenden sind die Summeries der Arbeiten abgedruckt, die der Redaktion zur Verfügung gestellt wurden.

Die vollständigen Arbeiten sind zu beziehen über www.bvppt.de und www.ihp.de

WALGRAM, Afsaneh

Ermütigung und Begleitung unbegleiteter, minderjähriger Flüchtlinge

In dieser Arbeit geht es darum, wie Ermütigung Menschen aufbaut. Wie Jugendliche dazu bewegt werden, an sich selbst zu glauben und ihre Ängste zu überwinden.

In ihrer Entwicklung werden sie sich ihrer Fähigkeiten und Stärken bewusst und sehen den Aufgaben des Lebens mit mehr Hoffnung und Kraft entgegen.

BÖNEMANN, Stefanie

Die Entscheidung für Sinn und Lebenslanges Lernen – vom Aufforderungscharakter anspruchsvoller Lebenssituationen

Meine Arbeit stellt meinen Klienten Fr. Fox vor, der mit spina bifida, einer Fehlbildung des Neuralrohres zur Welt gekommen ist. Ich begleite ihn seit über einem Jahr.

Die Logotherapie von V. Frankl und ihre Ausrichtung auf „Sinn“, verbunden mit der Überzeugung: „Der Mensch hat immer die Wahl“ sind essentieller Bestandteil meiner Beratung.

Friedhelms Lebensbedingungen fordern ihn immer wieder auf zu Entscheidungen für Akzeptanz und Lebenslanges Lernen. Ich schildere in der Arbeit seine Entwicklung und ihre Meilensteine.

BAKKER, Ulrike

Von- und Miteinander lernen – Begleitung zweier Familien.

Ich begleitete für meine Arbeit 2 Familien über einen Zeitraum von 8 Monaten. Diese Arbeit zeigt wie zielführend es ist, wenn man das Encouraging Training mit Coaching/Counseling kombiniert. Und wie wichtig Selbst- und Fremdermutigung ist, um Herausforderungen zu lösen, neue Perspektiven zu finden und neue Handlungsspielräume und Verhaltensweisen zu erkennen und zu integrieren. In meiner Arbeit beschreibe ich kurz die Familien und die Vorgehensweise sowie die Ziele und die Ergebnisse der Familien und meine persönlichen Erkenntnisse.

SIEDLER, Martina:

Achtsames Loslösen - Vertrauensvolles Ankommen

In der vorliegenden Arbeit geht es um das Begleiten der Eingewöhnung und Entwicklung in einer betreuten Spielgruppe.

Die Kinder befinden sich in einem Alter von 1 – 3 Jahren. Hierbei handelt es sich nicht um die Beschreibung eines Therapieverlaufs, sondern es werden verschiedene Faktoren in Betracht gezogen, die für die kurzzeitige Loslösung von den Eltern, das Ankommen der Kinder in einer Kleingruppe und dem Entdecken neuer Lebensräume eine Rolle spielen.

IHP Manuskript 1702 G * ISSN 0721 7870

BOROVIČKA, Birgit Andrea**Wenn Farbe die Seele küsst – Highly Sensitive Persons (nach Dr. Elaine Aron) im Alltagsmanagement zwischen Über- und Unterforderung**

Die Arbeit befasst sich mit der Prozessbegleitung von Klientinnen und Klienten mit sogenannter hochsensibler Persönlichkeitsstruktur (Highly Sensitive Persons nach Dr. Elaine Aron).

Erst das Wissen um die eigene Identität und das Akzeptieren der erhöhten Wahrnehmungsfähigkeit ermöglicht es hochsensiblen Menschen, ihr kreatives Potenzial nach außen zu bringen.

Eine gesunde Work-Life-Balance und ein selbstbestimmter Umgang mit inneren und äußeren Stressoren ist dabei von grundlegender Bedeutung.

IHP Manuskript 1703 G * ISSN 0721 7870

BIRNER, Helmut:**Geschichten – Bilder – Bildergeschichten – Texte als verbindendes Element im kunsttherapeutischen Prozess**

Die Arbeit beschreibt, wie aus Lebensgeschichten und Lebenskrisen durch Kunsttherapie Bilder geschaffen werden, die dann zu phantasievollen Geschichten werden. Eine hilfreiche und heilsame Verbindung von Gestaltungen und Texten. Es wird die Struktur für eine Kurzzeittherapie dargestellt. Aus der praktischen Arbeit mit dieser Methode erweiterten sich die Einsatzmöglichkeiten. Grundsätzliche Überlegungen zu Therapie und Counseling schließen die Arbeit ab.

IHP Manuskript 1704 G * ISSN 0721 7870

WESTIEN, Dr. med. Ute:**Counseling-Art in einer Klinik für Forensische Psychiatrie – Peter Pan und der Hühnergott**

Diese Arbeit untersucht vordergründig den Einsatz eines kunsttherapeutisch strukturierten Einzelcounselings als sinnvolle Behandlungsmethode in einer Klinik für Forensische Psychiatrie. Nach Präsentation einiger ausgewählter Settings werden die Ergebnisse beleuchtet. Es wird resümierend gezeigt, welche kunsttherapeutischen Ansatzpunkte sich als konstruktive und weiterführende Methoden herauskristallisiert haben, die für ein selbstbestimmtes Leben in Freiheit hilfreich sein können.

IHP Manuskript 1705 G * ISSN 0721 7870

PERDULA, Daniela**Effekte einer positiven, ermutigenden Grundhaltung**

In dieser Arbeit geht es darum welche Auswirkung eine positive, ermutigende Grundhaltung ermöglicht. Einerseits in der Arbeit mit Kindern und Jugendlichen, sowohl in persönlichen Setting als auch bei der Telefonberatung. Andererseits auch beim Erleben von persönlichen Krisen.

HILD, Thomas Christian:**Lebensphasenorientierte Beratung ab 50 – eine Altersgruppe mit besonderem Beratungsbedarf?**

Das Angebot „Lebensorientierte Beratung“ will insbesondere Berufstätige ansprechen, die ungefähr um die 50 Jahre sind. Lebensphasenorientierte Beratung bedeutet, die aktuelle Lebens- und Arbeitsphase, in der sich ein Klient befindet, in der Beratung besonders zu berücksichtigen und in den Fokus zu rücken. Dabei sollen die Wünsche und Ziele des Klienten und der Organisation vordergründig behandelt werden.

Ein wichtiges Themenfeld bei der Beratung für den benannten Personenkreis ist die Betrachtung der Arbeitsfähigkeit. Arbeitsfähigkeit bedeutet, entsprechend seinen Fähigkeiten eine befriedigende Aufgabe zu haben oder wiederzufinden und somit einen positiven Einfluss auf den Arbeitsalltag zu nehmen (Stichwort: Empowerment). Eine sinnvolle und bewältigbare Aufgabe fördert die Gesundheit und damit die Arbeitsfähigkeit.

IHP Manuskript 1706 G * ISSN 0721 7870

WEERTH, Dr. Rupprecht**Beziehungsbedürfnisse in Coaching und Therapie
Schwerpunkt in der Arbeit mit Paaren**

Menschen haben immer Beziehungsbedürfnisse an andere Menschen, egal ob es sich dabei um private oder um berufliche Beziehungen handelt. Beziehungsbedürfnisse sind definiert als diejenigen Bedürfnisse, die sich ein Mensch niemals alleine erfüllen kann. Ausreichende Erfüllung fördert Wohlempfinden, Immunsystem, Motivation und Leistungsbereitschaft, nicht ausreichende Erfüllung schwächt dieselben, macht das Auftreten physischer und/oder psychischer Erkrankungen wahrscheinlich. Zunächst werden die 8 wesentlichen Beziehungsbedürfnisse nach Richard Erskine und Rebecca Trautmann beschrieben, dann Implikationen für Coaching und Therapie, insbesondere in der Arbeit mit Paaren, herausgearbeitet.

Meine innere Abgrenzung

Mit diesem Tool wird über eine Reflexion besonders herausfordernder Situationen und eine Analyse der eigenen Ressourcen/Stärken ein „Fahrplan“ erarbeitet, um die eigene Abgrenzung zu stärken. Der „Plan der inneren Abgrenzung“ kann von den Klientinnen und Klienten trainiert werden, um in herausfordernden Situationen optimaler agieren zu können.

Anwendungsbereiche:

Das Tool kann immer dann eingesetzt werden, wenn die Klientin bzw. der Klient an dem Thema „Abgrenzung“ arbeiten möchte.

Zielsetzung:

- Analyse und Aktivierung der eigenen Stärken und Ressourcen
 - Positive Einstellung den eigenen Stärken gegenüber
 - Zielgerichtetes Einsetzen der Stärken und Ressourcen für entsprechende Situationen
- Auseinandersetzung mit den eigenen Grenzen und damit verbundene (Warn-) Signalen
 - Bewusstsein eines „Frühwarnsystems“
 - Prävention einer Überforderung (Burn-Out) durch „Nichtbeachten der eigenen Grenzen“
- Erarbeitung konkreter Handlungsschritte für herausfordernde Situationen
- Langfristig optimalere Abgrenzung in herausfordernden Situationen

Hinweise zur Umsetzung:

Das Tool kann über mehrere Sitzungen intensiv eingesetzt werden, so dass die Warnsignale, die Ressourcenaktivierung und die Selbstfürsorge jeweils ausführlich er- und bearbeitet werden können. Falls das Tool in einer Sitzung umgesetzt werden soll, sollte vorher das Thema „eigene Ressourcen“ thematisiert worden sein.

Ausführliche Beschreibung:

Eine Übersicht „Meine eigene innere Abgrenzung“ wird im Vorfeld auf einem Flip Chart oder eine Stellwand übertragen.

Nach einer Erklärung des Tools seitens des Coaches beginnt eine Einführung mit der Fragestellung:

- Was versteht die Klientin bzw. der Klient unter Abgrenzung?
- Skalenfrage: Wie gut schätzen Sie aktuell ihre eigene Abgrenzung in herausfordernden Situationen ein?

Die Skalen-Antwort kann für eine spätere Reflexion gut auf dem Flip Chart/einer Moderationskarte notiert werden. Nun erfolgt die weitere Erarbeitung mit der Übersicht „Meine innere Abgrenzung“:

Wenn der Begriff „Abgrenzung“ im Vorfeld im Coaching-Prozess thematisiert wurde, kann direkt mit der Skalenfrage gestartet werden-

1. In dieser Situation brauche ich meine innere Abgrenzung (Konkrete Situation beschreiben).

Nun werden die Klientin bzw. der Klient eingeladen, zu reflektieren, welche Situation besonders herausfordernd eingeschätzt wird bzw. in welcher Situation die innere Abgrenzung gefestigt werden soll. Die Situation wird in das Feld 1 eingetragen.

2. Woran merke ich, dass meine innere Abgrenzung „in Gefahr“ ist? (Erste Anzeichen/Warnsignale)

In einem zweiten Schritt werden Warnsignale und Anzeichen analysiert, die die Klientin bzw. der Klient verspürt, wenn die innere Abgrenzung „in Gefahr“ ist.

Hierbei kann das „VAKOG-Modell“ behilflich sein:

- Was spüren Sie?
- Wo spüren Sie das genau?
- Welche Farbe und/oder welchen Geruch können Sie dem Gefühl bzw. Warnsignal zuordnen?
- Welche Reaktionen in ihrem Körper nehmen Sie wahr?
- Etc.

Die Signale und Hinweise werden auf Moderationskarten gesammelt. Mit Hilfe der Größe/Form/Farbe der Karten können die Signale entsprechend gewichtet werden. Anschließend werden die Moderationskarten in das Feld 2 übertragen.

3. Was sind meine Ressourcen und Stärken und wie kann ich sie in dieser Situation nutzen?

Im dritten Schritt werden Ressourcen und Stärken der Klientin bzw. des Klienten erarbeitet, z.B. mit Hilfe von Ressourcenkarten, -interviews. Die Ressourcen werden wieder auf Moderationskarten (einer gleichen Farbe) festgehalten.

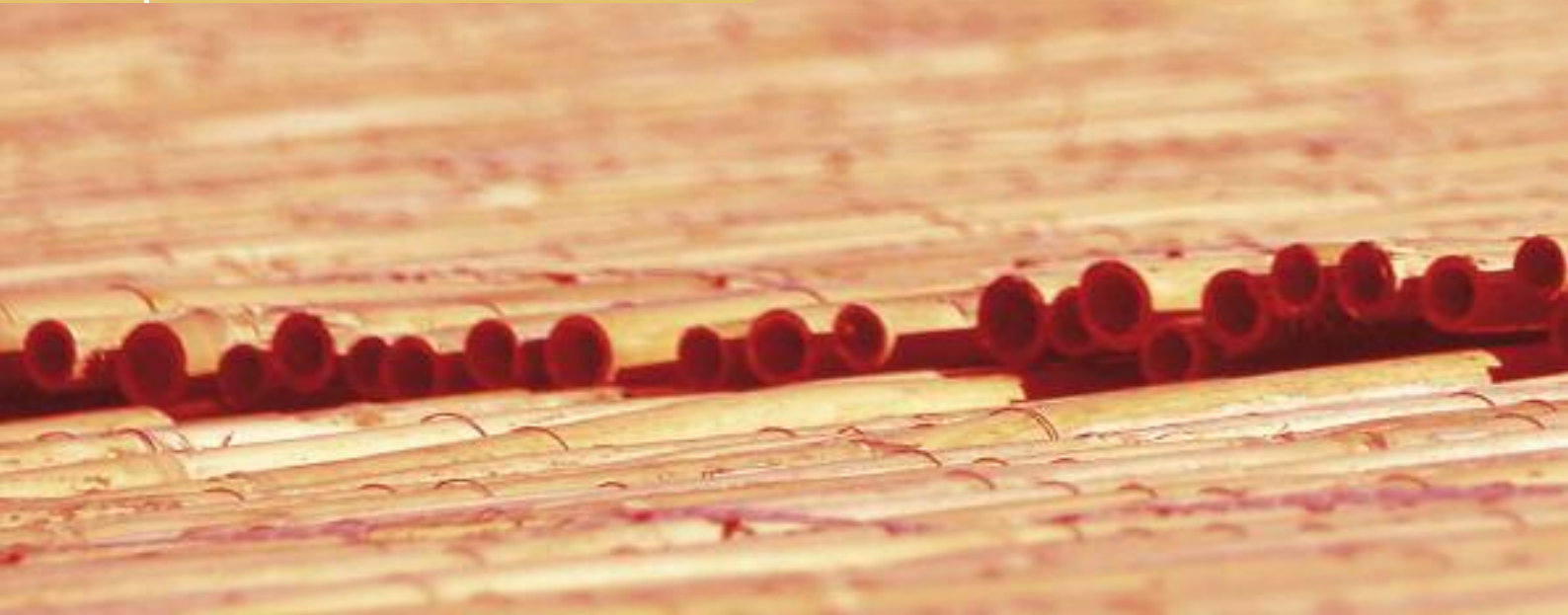
Erst im weiteren Schritt wird überlegt, wie jede dieser Ressourcen und Stärken in der entsprechenden Situation einsetzbar sind (um den Blick auf versteckte Ressourcen, die in erster Linie nicht mit dem Thema „Abgrenzung“ in Verbindung gebracht werden, nicht zu verlieren). Diese Ideen und Impulse werden auch auf Moderationskarten (mit einer anderen Farbe) festgehalten. Anschließend können die Moderationskarten der Ressourcen und Stärken und die passenden Ideen und Impulse ins 3. Feld auf dem Flip Chart übertragen werden.

4. Was tut mir besonders gut und wie hilft mir das in dieser Situation?

Nun wird die Aufmerksamkeit auf die Selbstfürsorge gelenkt. Die Klientin bzw. der Klient wird eingeladen (wieder auf Moderationskarten), Ideen zu sammeln, was ihr/ihm allgemein guttut.

Unterstützende Fragestellungen können sein:

- Wann und wie entspannen Sie sich?
- Was macht Sie fröhlich?
- Wie tanken Sie Kraft?
- Welche Symbole und/oder Bilder verbinden Sie mit Kraft bzw. Entspannung?
- Welche Farben, Formen und/oder Gerüche gefallen Ihnen/entspannen Sie bzw. geben Ihnen Kraft?
- Etc.



5. Was mache ich konkret in der Situation, um meine innere Angrenzung zu stabilisieren?

Im nächsten Schritt werden die Inhalte aus dem 3. und 4. Feld nochmal betrachtet im Hinblick auf die in Feld 1 beschriebene Situation.

Nun besteht die Aufgabe, aus den gesammelten Impulsen und Ideen konkrete Handlungsschritte zu formulieren.

Die Klientin bzw. der Klient können durch Fragen eingeladen werden wie

- Auf welche KONKRETEN Ideen kommen Sie, um Ihre innere Abgrenzung zu stärken, wenn Sie Ihre Inhalte in Feld 3 und 4 sehen?

In diesem Schritt ist es sehr wichtig, dass der Coach besonders darauf achtet, dass die Punkte so konkret wie möglich formuliert werden, optimaler Weise nach SMART-O Kriterien (Spezifisch, Messbar, Akzeptiert, Realistisch, Terminiert und Oeko-Check).

Besonders wichtig hierbei ist der O-Faktor, d.h. wie sozialverträglich sind die Inhalte formuliert? Welche "Folge- und Nebenwirkungen" sind ggfs. zu erwarten und wie „hoch ist der Preis“ für die Erreichung?

Die im Feld 5 notierten Punkte sollten so realistisch wie möglich umsetzbar sein!

Weitere unterstützende Fragen können sein:

- Wer und/oder was kann Sie schnell und konkret in der Situation unterstützen?
- An welcher Stelle können Sie evtl. Rituale einbauen?
- Wann genau können Sie Symbole/Bilder etc. einsetzen?

Der fertige Plan zur inneren Abgrenzung wird dokumentiert und die Klientin bzw. der Klient bekommt das „Ausprobieren“ als Aufgabe bis zum nächsten Termin. Hierbei werden die Klientin bzw. der Klient optimaler Weise eigenverantwortlich in die konkrete Umsetzung einbezogen:

- Wie, wann, wo genau wollen Sie „Ihren Plan zur inneren Abgrenzung“ üben?

In der Folgesitzung kann durch eine (wie zu Anfang gestellte) Skalenfrage die Thematik wiederaufgenommen werden und gleichzeitig eine eventuelle Veränderung thematisiert werden.

Falls eine Verbesserung stattgefunden hat, kann lösungsorientiert weitergearbeitet werden

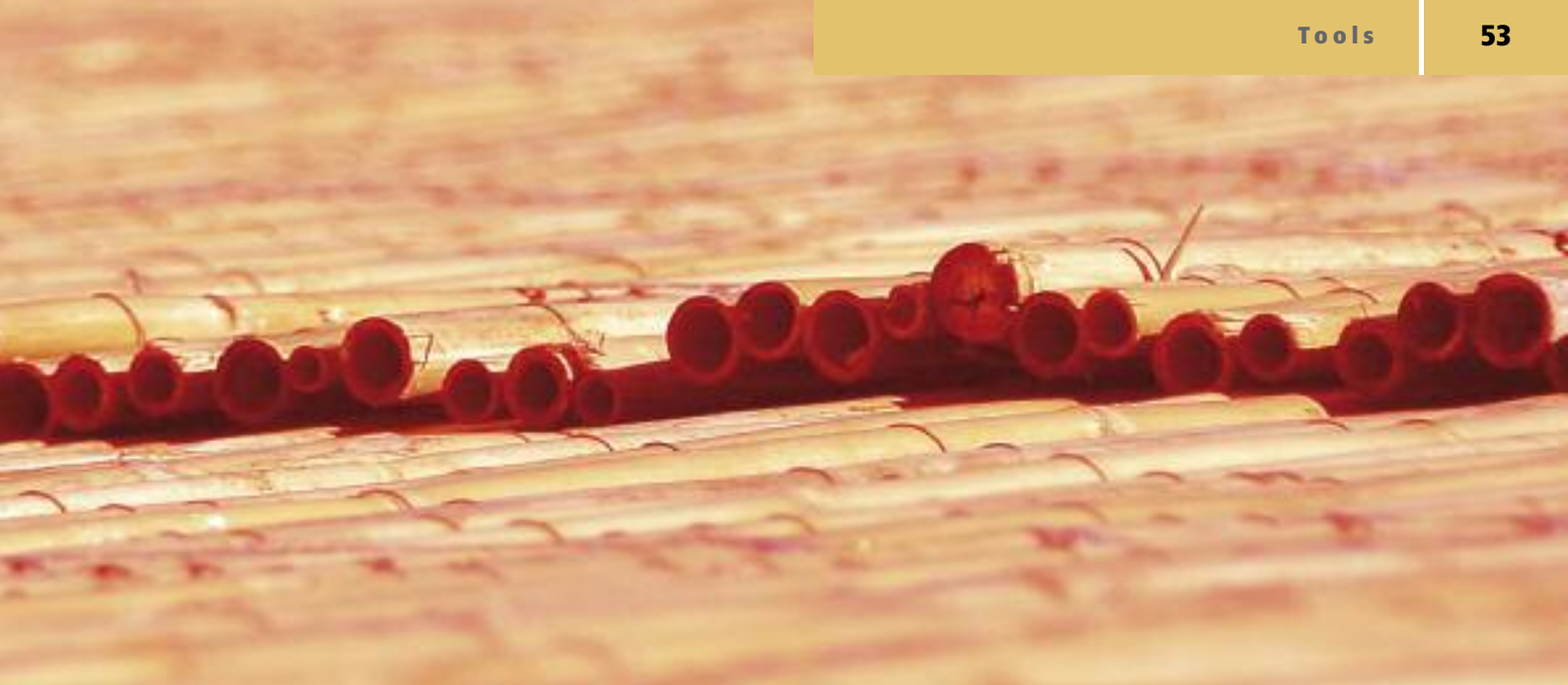
- Was hat wann wie geholfen?
- Wie können Sie davon mehr umsetzen?
- Etc.

Falls keine Verbesserung stattgefunden haben sollte, sollte nochmal in die Analyse eingestiegen und betrachtet werden, ob die Handlungsschritte in Feld 5 für die in Feld 1 formulierte Situation konkret genug formuliert worden sind.

Ziel hierbei wäre, angepasste Handlungsschritte in Feld 5 zu formulieren.

Unterstützende Fragestellungen:

- Was meinen Sie, hat Ihnen gefehlt, um auf die nächste Zahl zu kommen? (bzgl. der Skaleneinstiegsfrage)
- Wie müssen wir die Punkte im 5. Feld verändern?
- Sind die Handlungsschritte konkret genug formuliert?



Quellen:

- Grawe, K. (1995): Grundriss einer allgemeinen Psychotherapie. In: Psychotherapeut, Heft 3, S. 130 – 145.
- Lüttringhaus, M.; Streich, A. (2008): Risikoeinschätzung im Team: Keine Zeit? Höchste Zeit! – Das Modell der Kollegialen Kurzberatung zur Risikoeinschätzung und Planung des weiteren Vorgehens. In: EREV Schriftenreihe, 49. Jg., Heft 1, S. 39 – 59. Online: http://www.luettringhaus.info/fileadmin/PDFs/EREV-Schriftenreihe1-2008_Kurzberatung.pdf, zuletzt aufgerufen am 24.08.2014.
- Kitz, V. & Tusch, M. (2011). Ich will so werden, wie ich bin – Für Selberleber. Frankfurt a. M.: Campus.
- Körkel, J. (Hrsg.) (2010): Rückfall muss keine Katastrophe sein. 6. Auflage. Lüdenscheid.
- Rogers, C. R. (1982). Die Kraft des Guten – Ein Appell zur Selbstverwirklichung. München: Kindler.
- Schiepek, G.; Cremers, S. (2003): Ressourcenorientierung und Ressourcendiagnostik in der Psychotherapie. In: Schemmel, H.; Schaller, J. (Hrsg.): Ressourcen. Ein Hand- und Lesebuch zur therapeutischen Arbeit. Tübingen, S. 147 – 194.
- VAKOG.eu
ratgeber-lifestyle.de/beitraege/persoentlichteentwicklung/oeko-check.html

Iklima Dux (38 Jahre)

Systemische Beraterin/Coach,
 zertifizierte Mediatorin, M.A. BMC,
 Counselor grad. BVPPT (i. A.)
 Schwerpunkte: Interkulturalität, Vereinbarkeit von Pflege/Familie/Beruf,
 Work-Life-Balance
iklima-duex.de



Anzeige

PROVINZIAL
 Die Versicherung der Sparkassen

Wünsche. Pläne. Ziele. Keine Sorgen um Morgen.

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

KONTAKT Dorit Mensching

Telefon 02401 8013912

Mobil 0176 62045756

email Mensching.urbschat@gs.provinzial.com

Ansprechpartnerin

für BVPPT-Berufsverbandsmitglieder
 und WeiterbildungsteilnehmerInnen der
 kooperierenden Institute

Buchbesprechungen

Thorsten Groth

66 Gebote systemischen Denkens und Handelns in Management und Beratung

Buch, 176 Seiten
Carl Auer Verlag Heidelberg
2. Auflage 2017
ISBN 978-3-8497-0212-0
29,95 Euro



Gegliedert in sechs Kapitel stellt Thorsten Groth 66 „Gebote“ des systemischen Handelns in knapper und oftmals auch humorvoller Form vor, jedes Prinzip wird durch eine Illustration untermalt von Christoph Rauscher. Diese 66 Prinzipien sind gedacht als Orientierungs-Anker, als Einladung systemisch „Um-die-Ecke-zu-denken“.

Die Gebote, die Groth formuliert, sind als Ankerpunkte des systemischen Handelns gut geeignet und stellen eine Verknüpfung her zum systemtheoretischen Begründungszusammenhang des Beratens und Handelns in sozialen Systemen, Management und Führung, zur Interventionstheorie, zu Strategien und Prinzipien der Interventionen. Man merkt Thorsten Groth seine große Trainingserfahrung an: bildhafte, praxisnahe Beispiele verbindet er fundiert mit systemtheoretischen Grundlagen. Wer als LeserIn dann Lust bekommt, mehr über die theoretischen Grundlagen zu erfahren, kann in einem ausführlichen Quellenverzeichnis fündig werden.

Das Gebot „Wundere Dich über den Status Quo“ verbunden mit dem Bild von Kommunikationssystemen als selbstausbeulenden Systemen, die jeden Tag den gleichen Zustand, die gleiche Beule, wiederherstellen, bringt mich nachhaltig zum Schmunzeln.

Diese Verbindung von humorvollen „Joker-Qualitäten“ und reflexiven Anteilen macht dieses Buch für mich wertvoll, und es verdient nach dem ersten Lesen einen Platz an einem Ort, an dem es oft einfach wieder aufgeschlagen wird und zum Innehalten und zur Anwendungsreflexion einlädt.

Alexandra von Miquel

Hubert Klingenberg

Biografiearbeit in Beratung und Coaching Anlässe – Übungen – Impulse

Buch, 95 Seiten
Don Bosco Medien GmbH, München
1. Auflage 2017
ISBN -13: 978-3-7698-2322-6
14,95 Euro



Gerne stelle ich dieses Buch vor, da biografisches Coaching immer wichtiger wird. Wie oft muss der Mensch heute Entscheidungen darüber treffen, wie sein Lebensweg weitergehen soll? Dies in der eigenen Biografie zu suchen und zu entdecken ist ein Schatz, den es zu heben lohnt und der in den Übungen des Buches erarbeitet werden kann.

Klar und übersichtlich strukturiert, lässt sich schnell die passende Methode finden. Hervorragend und nützlich ist der kostenlose Download von Material. So ist die Übung ohne Zeitaufwand auszudrucken, und der Coachee kann damit arbeiten. Die 16 Übungen machen deutlich, dass es Sinn macht, schriftlich den Prozess zu dokumentieren, womit gleichzeitig Ergebnisse gesichert werden. Das ist die Stärke dieses Buches: sein Praxisteil.

Fazit: Dieses Buch eignet sich für jeden Counselor, der die biografische Kompetenz des Coachees mit in seinem Methodenkoffer nutzen möchte. Es bietet eine Übersicht auch demjenigen, der in kurzer Zeit diesen Lernweg anwenden möchte.

Mir gefällt auch der Gedanke, dass Biografiearbeit Präventionsarbeit ist. Habe ich meine Stärken erkannt, kann ich sie auch für dunkle Zeiten nutzen.

Monica Elbert

Petra Nitschke

Lebensbereiche balancieren

Visuelles Zeit- und Selbstmanagement mit Techniken für ein gesundes und harmonisches Gleichgewicht zwischen Berufs- und Privatleben

Buch, 296 Seiten, kt.
manager Seminare Verlags GmbH
1. Auflage 2016
ISBN 978-3-95891-016-4
49,90 Euro



Schon der Untertitel weckt meine tiefe Sehnsucht nach Ausgeglichenheit und Ideen, wie dies zu schaffen sei. Das Buch führt durch die vier Lebensbereiche: Geist, Kontakt, Handlung und Körper. In diesen Bereichen empfinden wir Stress, haben zu wenig Zeit für uns und unsere Familie, möchten unser Handeln ändern und gesünder leben. Die Stärke des Buches liegt in seiner Klarheit, in dem es zeigt, wie Veränderungen möglich sind.

Das Buch beeindruckt durch seine visuelle und übersichtliche Struktur, die farbliche Gestaltung eines jeden Lebensbereiches und die Verweise zu vertiefenden Inhalten mit Seitenanzeige. So kann das Buch ganz individuell gelesen und genutzt werden.

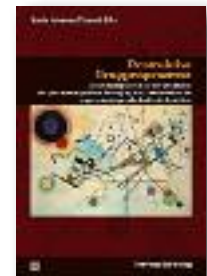
Wer kann von diesem Buch profitieren? Besonders Trainer, die eine kompakte Darstellung von Lebens-Problemen und Lösungstechniken wünschen. Ebenso ist dieses Buch eine Fundgrube an Entdeckungen für jeden, der sich selbst für ein gelingendes Leben einsetzt. Und dies immer wieder anstrebt.

Monica Elbert

Karin Johanna Zienert-Eilts

Destruktive Gruppenprozesse

Buch, 328 Seiten
Psychosozial Verlag, 2017
ISBN -13: 978-3-8379-2665-1
36,90 Euro



In jüngster Zeit hat sich die politische Weltlage zunehmend polarisiert, eine bedrohliche Entwicklung, ein destruktiver Prozess, so jedenfalls scheint es.

Wer nun aber dieses Buch liest, wundert sich vielleicht doch ein wenig, wie phasenweise heillos zerstritten und gespalten die psychoanalytischen Bewegungen offenbar bereits zu Beginn ihrer Geschichte gewesen sind. Geradezu akribisch dokumentiert die Autorin diese Konflikte inklusive erprobter Coping-Strategien bis in die Gegenwart hinein. Besonders bewährt hat sich dabei die unersetzliche Anwesenheit eines Dritten, der durchweg eine neutrale Position einnehmen muss – was Freud selber allerdings zunächst meist nicht gelang. Förderlich sind etwa auch ein Containing der unbewussten Prozesse durch eine Leitungsfigur und eine für alle Beteiligten weitgehend transparente Kommunikation.

Mit seiner Präzision, jedoch auch mit seinen zahlreichen, auf die Dauer etwas ermüdenden, Wiederholungen wirkt der Text zwar seriös, ist aber gleichwohl mühsam zu lesen. Fraglos sind die darin so klar vermittelten Erkenntnisse auch auf aktuelle politische Konflikte übertragbar. Die Lektüre kann also trotz aller Mühen am Ende durchaus lohnenswert sein.

Konrad Heiland

Nancy Amendt-Lyon (Hrsg.)

**Zeitlose Erfahrung
Laura Perls' unveröffentlichte
Notizbücher und literarische Texte
1946-1985**

Paperback, 354 Seiten
Psychosozial-Verlag, 2017
ISBN 978-3-8379-2702-3
39,90 Euro



Dieses Buch ist wie ein weiterer Meilenstein in die Geschichte der Gestalttherapie hineingeschrieben und beruht auf sorgfältigen Recherchen der Wiener Psychotherapeutin und Vorstandsvorsitzenden der Österreichischen Vereinigung für Gestalttherapie (ÖVG).

Es ist wissenschaftlich mit vielen Quellenangaben und Fußnoten angelegt, doch es liest sich dennoch sehr leicht und lässt Laura Perls mit allen ihren therapeutisch-künstlerischen Begabungen vor dem Auge des Lesers deutlich werden.

Das Buch ist gut querlesbar: Man kann jede x-beliebige Seite aufschlagen und ist sofort mitten drin im spannenden Lebenslauf von Laura (Lore) Perls und auch in in ihrer Gestalt-Therapie-Praxis. Man findet außerdem Kurzgeschichten aus ihrer Feder, ihre Gedichte und Auszüge aus den Notizbüchern. Vor allem die komplette Abschrift ihres sehr interessanten Gespräches mit Daniel Rosenblatt aus dem Jahr 1972 ist im englischsprachigen Original abgedruckt. Zahlreiche Fotos aus der Familiengeschichte sind beigefügt, ebenso wie handgeschriebene Notizen. Diese allerdings sind fast alle in nicht ganz leicht leserlichem Zustand bzw. gar nicht leserlich wiedergegeben. Hierzu wäre wünschenswert gewesen, diese Dokumente in dem ansonsten sehr gut strukturierten und geschriebenen Geschichtsbuch mit mehr Repro Technik versehen zu haben.

Klaus Lumma

Remo H. Largo

**Das passende Leben
Was unsere Individualität ausmacht
und wie wir sie leben können**

Buch, 480 Seiten
S. Fischer Verlag, Frankfurt am Main 2017
ISBN 978-3-10-397274-0
24,- Euro



Remo Largo ist bekannt durch „Babyjahre“, „Kinderjahre“ und andere Klassiker der Erziehungsliteratur. Dieses Jahr nun hat der 73-Jährige ein fast 500 Seiten starkes Werk vorgelegt, das er selbst als „gewissermaßen das Fazit aus all den Erfahrungen, die ich in den vergangenen 40 Jahren beruflich aber auch privat gemacht habe“ bezeichnet.

Auf seinen jahrzehntelangen Studien baut Largo das Modell vom „Fit-Prinzip“ auf. Dieses geht davon aus, dass sowohl sechs Grundbedürfnisse als auch acht Kompetenzen das Leben des Menschen weitgehend bestimmen. In welchem Maße diese Bedürfnisse und Begabungen beim Einzelnen ausgeprägt sind, sei jedoch höchst individuell. Wenn es uns gelänge, diese(s) zu akzeptieren, unsere Einzigartigkeit anzunehmen und nicht fremdbestimmte Erwartungen zu erfüllen, wären wir „im passenden Leben“, eben dem unseren, angekommen. „Jeder Mensch strebt danach, mit seinen individuellen Bedürfnissen und Begabungen in Übereinstimmung mit seiner Umwelt zu leben.“

Ich habe durch das Buch viel erfahren, und es hat mir große Freude bereitet, auch wenn ich über einige Aussagen gerne mit dem Autor diskutieren würde. Beeindruckend ist, dass Largo wirklich vorne anfängt: bei der soziokulturellen Evolution, dem Zusammenwirken von Anlage und Umwelt und der Entwicklung unseres Gehirns.

Uta Stinshoff

Sabine Mertens

Wie Zeichnen im Coaching neue Perspektiven eröffnet

Buch, 336 Seiten
Beltz Verlag, Weinheim und Basel, 2014
ISBN 978-3-407-36562-0
49,95 Euro



Spontan und eigenhändig gezeichnete Bilder geben bedeutende Informationen, die im gesprochenen Dialog nicht enthalten sind. Zeichnungen eröffnen neue Perspektiven und Potenziale und helfen häufig, tief versteckte Antworten zu finden.

Sabine Mertens, Kunsttherapeutin und Psychotherapeutin, erklärt dies so: „Innere Bilder vom Kopf aufs Papier zu bringen und mit Anfängergeist vorurteilsfrei zu betrachten heißt, sich für eine der ältesten Sprachen zu öffnen, die es in unserem kollektiven Gedächtnis gibt – die Sprache von Zeichen und Symbolen.“

Die Autorin gibt einen Einblick in ihre Coachingpraxis und erläutert detailliert ihre Vorgehensweisen und Methoden im Umgang mit Klientenzeichnungen und deren Wirkfaktoren. Auch Unerfahrene und Laien werden an Techniken und Theorien herangeführt und bekommen exemplarische Lösungswege aufgezeigt anhand von umfangreich bebilderten und sehr komplexen Beschreibungen.

Das Buch ist sehr anschaulich geschrieben und gut zu lesen. Die sehr ausführlichen Darstellungen, unterlegt mit Theorien und Erfahrungen, machen Mut, Klienten häufiger zum Zeichnen anzuregen.

Daniela Kröning

Nicole Krieger

Die Gastgeber-Methode: Konferenzen, Tagungen, Veranstaltungen, Diskussionen kompetent und erfolgreich moderieren

Buch, 240 Seiten
Beltz-Verlag, Weinheim, 2017
ISBN 978-3-407-36592-7
29,95 Euro



Stellen Sie sich vor, Sie sind Gastgeber eines Festes. Wie schaffen Sie es, dass sich alle Gäste bei Ihnen wohlfühlen? Das fängt bei der Vorbereitung an, geht über die Durchführung und den Umgang mit Unerwartetem und endet mit dem letzten Gast, der hoffentlich zufrieden nach Hause geht.

Nicht viel anders verhält es sich, wenn Sie eine Veranstaltung moderieren, behauptet Nicole Krieger. Für Moderatoren und solche, die es werden wollen, entwickelte sie die Gastgeber-Methode, bei der der Moderator die innere Haltung eines Gastgebers einnimmt und die Bühne zum „Wohnzimmer“ wird. Ziel ist es, vorhandene Ressourcen zu nutzen und sie mit entsprechendem Handwerkszeug an den professionellen Kontext anzupassen.

Die Autorin bietet aus ihrer langjährigen Erfahrung viele Methoden, Checklisten, Übungen, Impulse und lebensnahe Beispiele, die dazu motivieren, alles sofort auszuprobieren. Das Buch macht Spaß zu lesen, und es macht Mut, sich authentisch und stimmig dieser Aufgabe zu stellen. Die Struktur des Buches ist sinnvoll gewählt und gibt einen Überblick über viele Aspekte des Moderierens vom Stimmtraining bis zur Mikrofontechnik.

Susanne Hermanns

Eva Brandt

Zeitmanagement im Takt der Persönlichkeit

Buch, 200 Seiten
Beltz-Verlag, Weinheim 2017
ISBN 978-3-407-36616-0
26,95 Euro



Bin ich eine Gesellige, eine Macherin oder eine Analytikerin? Dr. Eva Brandt beschreibt in ihrem Buch drei grundverschiedene Persönlichkeiten, die auch auf das Thema Zeitplanung, Termindruck und Stress völlig unterschiedlich reagieren: Die eine blüht förmlich auf, wenn die Zeit knapp wird und ein Text postwendend verfasst werden muss, die andere wird nervös und kann sich kaum noch konzentrieren.

Ausgehend vom STRUKTOGRAM® des Anthropologen Rolf W. Schirm und des Hirnforschers Paul MacLean hat die Autorin einen Test zur Selbstanalyse entwickelt, der uns einer der drei obigen „Zeitpersönlichkeiten“ – Geselliger, Macher oder Analytiker – zuordnet. Je nachdem ob wir uns im Stammhirn, Zwischenhirn oder dem Großhirn bewegen, fallen unserer Zeitpersönlichkeit bestimmte Dinge eher in den Schoß und andere stellen extreme Herausforderungen dar.

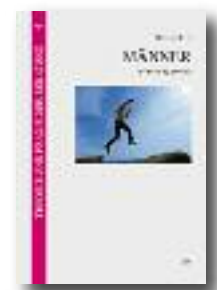
Wenn wir diese aber kennen, können wir unseren Umgang mit Zeit und Arbeitsstrukturen entsprechend anpassen und entspannt sowie zielführend arbeiten, anstatt (mit wenig Erfolg) gegen diese anzugehen. Wie man mit Zeit „im Takt der Persönlichkeit“ umzugehen lernt und gemäß seiner Potentiale handelt, dazu gibt es in diesem Buch zahlreiche methodische Hinweise, viel Wissen und konkretes Know-How.

Uta Stinshoff

Christoph Hutter

Männer Rollen und gute Orte

Taschenbuch, 292 Seiten
Lit Verlag Berlin, 2017
ISBN 978-3-643-13675-6
34,90 Euro



Christoph Hutter ist Theologe, Psychodramatiker und Leiter einer Beratungsstelle. Im ersten Teil seines Buches wird die Situation von Jungen und Männern heute analysiert. Unter der Überschrift „Verletzungen der Männerrollen“ werden verschiedene Aspekte in den Blick genommen und mit den Ergebnissen zahlreicher Studien reflektiert. In der Analyse geht es u.a. um die Kritik am Patriarchat, Misandrie, Kriegs- und Nachkriegsgeschichten, die Arbeitswelt, die Not der Jungen und der jungen Männer. Die Analyse ist differenziert und sehr vielfältig und geht weit über die Aufzählung einzelner Aspekte hinaus.

Im zweiten Teil geht es darum, Ideen aufzuspüren, in welche Richtung die Entwicklung von Männer- und Väterrollen vorangetrieben werden können. An guten Männerorten bietet der Autor u.a. an: Die Sprache der Männer lernen, der Weg ist das Spiel, Körpersensibilität als Selbstsorge, Partnerschaft und Selbststand, Freundschaft, Arbeitswelten und Spiritualität.

Sowohl in der Analyse als auch bei den Ideen gibt es Momente der erschreckenden Erkenntnisse, der überraschenden Wendungen und der spannenden Entdeckungen. Vor allem die guten Orte lösen Energie aus, um sich weiter mit dem Thema zu beschäftigen, sich mit andern Männern zu treffen und den Fragen nachzugehen: Wie geht's mir/uns wirklich? Wie können wir miteinander für uns und andere das Leben in Fülle finden?

Helmut Keymer

Regine Hinkelmann

Transformationsmanagement- Trainings erfolgreich leiten

Buch, 320 Seiten
managerSeminare Verlags GmbH, Bonn 2017
ISBN 978-3-95891-027-0
49,90 Euro



Das Buch der Change Managerin Regine Hinkelmann ist als Seminarfahrplan für ein dreitägiges Training von vor allem Führungskräften aufgebaut. Es bietet einen umfangreichen Überblick über grundlegende Philosophien für Organisationsveränderungen, strategisches Vorgehen in Change-Prozessen (z.B. die Theorie U von C. Otto Scharmer und die Basisprozesse der Organisationsentwicklung nach Friedrich Glasl), aber auch psychologische Theorien wie die Befindlichkeitskurve nach Elisabeth Kübler-Ross oder das transaktionsanalytische Modell der Antreiberdynamiken. Es ist also prall gefüllt mit viel Wissen und bietet darüberhinaus praxisnah gestaltete Übungen für die Teilnehmer des Seminars in der Rolle des zukünftigen Change Managers sowie zur Selbstreflexion (z.B. „Wie offen sind Sie für Veränderungen?“).

Dem Leser bieten sich drei Optionen: Man kann den von der Autorin entworfenen Seminarfahrplan einfach übernehmen, die einzelnen Bausteine nach eigenem Gusto neu zusammensetzen oder ausgewählte Inputs und Modelle in der Arbeit mit Gruppen oder auch Einzelnen einsetzen.

Ein zusätzliches Plus bietet die Möglichkeit, viele der im Buch vorgestellten Arbeitshilfen als Download für den persönlichen Einsatz herunterzuladen.

Uta Stinshoff

Mechtild Erpenbeck

Wirksam werden im Kontakt Die systemische Haltung im Coaching

Buch, 130 Seiten, Kt, 2017
Carl-Auer Verlag, Heidelberg 2014
ISBN 978-3-8497-0183-3
17,95 Euro



Wie können wir Counselor es schaffen, Beratungsprozesse wirksam zu gestalten? Auf der Suche nach Antworten und Lösungen mag man dabei interessante vielversprechende methodische Tools finden. Wirksame Interventionen jedoch brauchen mehr als Methoden – ein Mehr, was wir als Haltung im Counseling bezeichnen.

Innere Haltung impliziert jedoch, dass die konkrete Versprachlichung - das Innerste nach Außen zu kehren – nicht einfach ist. Mechtild Erpenbeck lädt ihre Leser auf eine Reise ein, die uns Begegnung ermöglicht mit den Menschen und Erkenntnissen, die uns den Weg geebnet haben, in Beratung wirksam zu sein. Die Brille der Gestalttherapie hilft zu verstehen, was gemeint ist, wenn wir von Kontakt sprechen – die Seele berühren. Mehrfach schlägt die Autorin vor, die Brille zu wechseln. Wir entdecken Neues und vielleicht aber auch Bekanntes, durch die Brillen der Zellbiologie, des Schauspiels oder der Psychoanalyse.

Die Begriffe Aufmerksamkeit, Augenhöhe, Wertschätzung, Resonanz, Kontaktkompetenz und andere mehr werden nicht als Worthülsen benannt, sondern führen den Leser zur Reflexion der eigenen Person.

Das Buch ist eine Empfehlung für WeiterbildungsteilnehmerInnen und erfahrene BeraterInnen, sich daran zu erinnern, was wirklich hilft, eine gelingende Beziehung zu gestalten.

Wolfgang Röttsches

Kooperationspartner des BVPPT

Der BVPPT ist Gründungsmitglied der



und Mitglied des



**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



Institut für ganzheitliches Leben
institut-husum.de



**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



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



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



Fachhochschule Münster
fh-muenster.de



Integralis Akademie
integralis-akademie.de



Institut Kutschera
kutschera.org



**Fachverband
Wirtschaftskammer Österreich**
lebensberater.at



**BVPPT
Ländervertretung Luxemburg**
christophe@leierscheier.lu

BVPPT – Die Vertretung der Counselor in Europa