

Counseling Journal

für Beratung, Pädagogik & Psychotherapie
Verbandszeitschrift des BVPPT

Schwerpunkt

Grenzen setzen

Ermutigung

Stressprävention

GESUNDHEIT

Urlaub

Nein sagen

Dankbarkeit

Hilfe annehmen

Erlaubnis

Identität

Toleranz

■ **Berufspolitisches:**
Zwei neue
Arbeitsfelder

■ **Achtung:**
Poesieambulanz
im Einsatz

■ **Vernetzung:**
BVPPT Länder-
vertretung
Luxemburg

CounselingJournal

für Beratung, Pädagogik & Psychotherapie
Verbandszeitschrift des BVPPT

Ausgabe 13 · August 2016



IMPRESSUM

Herausgeber

BVPPT e.V.
Berufsverband für Beratung, Pädagogik & Psychotherapie
German Association for Counseling, Education & Psychotherapy
* Die Vertretung der Counselor in Deutschland *
Gründungsmitglied der DGfB
Deutsche Gesellschaft für Beratung
German Association for Counseling
Mitglied des nfb
Der Vorstand:
Wolfgang Röttches, Dagmar Lumma,
Ute Boldt, Christina Pollmann, Marc Bartels †
Web: www.bvppt.de
E-Mail: kontakt@bvppt.de

Redaktionsanschrift

COUNSELING JOURNAL
c/o BVPPT Geschäftsstelle
Schubbendenweg 4
D-52249 Eschweiler
Telefon: 02403 / 839059
Web: www.bvppt.de
E-Mail: 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
www.haefner-art.de

Fotocredits:

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

ISSN: 1438-6836

Inhalt

- 2 Impressum
- 3 Inhalt
- 4 Neues aus dem Verbandsleben
- 5 Rückblick: 28. Jahrestagung des BVPPT
- 6 Berufspolitisches
- 10 Interview mit Christina Pollmann und Marc Bartels
- 11 Informationen aus den Dachverbänden
- 12 BVPPT Ländervertretung Luxemburg

Schwerpunktthema: Gesundheit

- 14 Der Fluss ist der Strom des Lebens und...
- 17 COUNSELOR - sorg für dich!
- 19 Psychosoziale Mitarbeiterberatung -
Eine Herausforderung für Counseling
- 22 Entspannung für Menschen mit Behinderungen
- 24 Poesieambulanz - Das Atelier ist zwischen den Menschen
- 26 Spiritualität und Gesundheit
- 29 Betriebliche Gesundheit bei Arbeiten 4.0
- 33 Fasten als Chance zur Neuorientierung
- 36 „Schaumbad für die Seele gefällig?“
- 39 Freude ist die Gesundheit der Seele
- 41 Graduierung
- 43 Buchbesprechungen
- 48 Kooperationspartner

CounselingJournal
WEBSITE

Alle Ausgaben finden Sie
unter

www.counselingjournal.de

Neues aus dem Verbandsleben

ANKÜNDIGUNG

29. Jahrestagung des BVPPT
03. bis 05. November 2016
im Tagungshotel Eifelkern, 53937 Schleiden

**„Integrale Sexualtherapie -
Selbstbestimmt lustvoll“**

Referentinnen:
Mirjam Spitzner, Stephan Moschner



Der Vorstandsbericht 2016 zur letzten
Mitgliederversammlung ist zu finden unter
www.bvppt.de
(Mitgliederbereich/Datei-Archiv/
Vorstandsbericht 2016)

Visitenkarten für BVPPT-Mitglieder

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

Infos

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

Anzeige

PROVINZIAL
Die Versicherung der Sparkassen

Wünsche. Pläne. Ziele. Keine Sorgen um Morgen.

**Sonderkonditionen für BVPPT Mitglieder sowie für
Weiterbildungsteilnehmer/Innen der kooperier-
enden Institute: Privat- und Berufshaftpflichtver-
sicherung.**

KONTAKT Dorit Mensching

Telefon 02401 8013912
Mobil 0176 62045756
email Mensching.urbschat@gs.provinzial.com

Ansprechpartnerin

für BVPPT-Berufsverbandsmitglieder
und WeiterbildungsteilnehmerInnen der
kooperierenden Institute

Encouraging - die Kunst der Ermutigung

28. Jahrestagung des BVPPT · 06. bis 08. November 2015

Menschen, die ermutigt werden, wachsen!

Ermutigt, dass sie das Hotel in der Eifel gefunden haben, ermutigt, dass sich ca. 60 Teilnehmerinnen und Teilnehmer zu der 28. Jahrestagung des BVPPT angemeldet haben, ermutigt, neue Kolleginnen und Kollegen kennenzulernen, beschäftigen sich Counselor unterschiedlichster Richtungen an diesem Wochenende im November 2015 mit dem Thema **„Encouraging – die Kunst der Ermutigung“**.

Die Referentinnen Regula Hagenhoff und Christina Pollmann vom Adler-Dreikurs-Institut ermöglichen den Anwesenden sowohl in der Theorie als auch durch praktische Übungen die Auseinandersetzung mit diesem Thema. Basierend auf der Theorie der Individualpsychologie von Alfred Adler, ergänzt durch die Theorien von Rudolf Dreikurs und Theo Schoenaker, dem Gründer des Adler-Dreikurs Instituts, setzen sich die TeilnehmerInnen u.a. mit folgenden Thesen auseinander:

- Der Mensch ist ein soziales Wesen.
- Ermutigung hängt mit Mut zusammen und Mut ist gleich Aktivität + Gemeinschaftsgefühl.
- Der Mensch strebt nach Zugehörigkeit.
- Der Mensch ist nicht per se böse, dumm und gemein.
- So wie du bist, bist du genug - der Mut zur Unvollkommenheit.
- Jeder Mensch tut zu jeder Zeit in seiner Logik sein Bestes.
- Der Mensch besteht nur aus Fähigkeiten.
- Lob und Anerkennung ist nicht gleich Ermutigung.

Es wird lebhaft im Plenum und in Kleingruppen geübt, ausgetauscht und diskutiert. Dabei werden die eigenen Erfahrungen als Counselor zur Verfügung gestellt.

Das Streben nach Zugehörigkeit erleben die TeilnehmerInnen live auf dieser Tagung. Durch informelle Gespräche bei den Mahlzeiten, in den Pausen und im „Keller-Bistro“ lernen sich Kolleginnen und Kollegen kennen und/oder erfreuen sich am Wiedersehen und dem „regen Austausch“. Jede und jeder erhält die Gelegenheit, sich zugehörig zu fühlen. Es ist spürbar an der offenen, kommunikativen Atmosphäre.

Abgerundet wird die Tagung durch den kulturellen Teil am Samstagabend. „We laugh to entertain you“ Vier gewinnt meets Hermanns & Putzler. Ein eigens auf diese Tagung abgestimmtes Programm der vier Akteure plus Techniker lässt Hochstimmung im Saal entstehen. Das Thema „Encouraging“ zieht sich durch das gesamte Programm. Höhepunkte sind sicher das „Call-Center für Hilfesuchende Counselor“ und das Abschlusslied, angelehnt an das Lied „Dschinghis Kahn“ der Gruppe „Bonney M“: „Dsching, dsching, encouraging.....“ Der Saal tobt.

Ermutigt, bereichert und sicher auch „nachdenklich“ begeben sich die Teilnehmerinnen und Teilnehmer nach Beendigung der Tagung am Sonntagmittag in ihren Alltag.

Mögen sie weiter zu den wissenschaftlichen Erkenntnissen und menschlichem Erfahrungswissen beitragen:

„Wer Frieden mit sich selbst macht, schließt ihn auch mit anderen, der gewinnt daraus Kraft, Veränderbares zu verändern und Unabänderliches anzunehmen. Wer in dieser Weise friedvoll lebt, lebt zufrieden.“

Angela Keil

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.

Zwei neue Beratungsfelder

Opferschutz im Strafverfahren

Das im Dezember 2015 in Kraft getretene „Gesetz zur Stärkung der Opferrechte im Strafverfahren“ sieht für Opfer von Straftaten eine „Psychosoziale Prozessbegleitung“ vor.

Diese Begleitung ist eine nicht rechtliche Informationsvermittlung, Betreuung und Unterstützung während eines Strafverfahrens. Ziel ist, die individuelle Belastung zu reduzieren, die „Aussage-tüchtigkeit“ zu fördern und zu vermeiden, dass ein Opfer zum zweiten Mal Opfer durch den Prozess wird („Sekundärviktimsierung“).

Derzeit werden die Bestimmungen entwickelt, welche Qualifizierung die ProzessbegleiterInnen haben sollen und wie das Zulassungsverfahren aussieht. Weiterbildungsinstitute des BVPPPT wollen diese Weiterbildung anbieten.

Das Gesetz ist im Internet zu finden unter „3. Opferrechtsreformgesetz“.

Lebenslange Beratung und Begleitung von Menschen mit Behinderung

Das Bundesteilhabegesetz (Gesetz zur Stärkung der Teilhabe und Selbstbestimmung von Menschen mit Behinderungen), das gerade in der Öffentlichkeit in intensiver Diskussion ist, sieht in §§ 32ff. vor, dass Menschen mit (drohender) Behinderung eine von den Maßnahmeträgern unabhängige Beratung zusteht. Dazu sollen aus Bundesmitteln einige hundert Stellen für Beraterinnen und Berater neu geschaffen werden.

Neben der lebensbegleitenden Beratung der Menschen mit Behinderung sollen auch „Peer Counsellings“ zum Beispiel mit Eltern und pflegenden Angehörigen gefördert werden. Das Gesetz wird gerade zwischen den Ministerien abgestimmt und soll ab Januar 2017 stufenweise in Kraft treten.

Weitere Informationen bei Klaus Wagener,
E-mail: info@klaus-wagener.de

Klaus Wagener

Hinweise zu Realitäten unseres Berufsstandes

Counselor dürfen im psychosozialen Kontext auch Psychotherapie ausüben, zum Beispiel bei der Bearbeitung sozialer Konflikte, in beruflichen Coachings ... also im nicht heilkundlichen Kontext. Das garantiert das Grundgesetz.

„PsychotherapeutIn“ nennen dürfen sie sich aber nicht.

Die Verwendung dieser Berufsbezeichnung ist durch das Psychotherapeutengesetz eingeschränkt.

Der Begriff „Therapeut“ oder „Therapeutin“ ist nicht geschützt. Wer sich aber „GestalttherapeutIn“ oder „TanztherapeutIn“ oder „systemische/r TherapeutIn“ usw. nennt, läuft Gefahr, nach dem Wettbewerbsrecht abgemahnt zu werden, wenn die Bezeichnung VerbraucherInnen irreführen kann, weil sie den geschützten „zum Verwechseln ähnlich“ sind.

(Psycho-) Therapie als Berufsausübung

Jeder Bundesbürger hat „das Recht, jede Tätigkeit, für die er sich geeignet glaubt, als „Beruf“ zu ergreifen, d.h. zur Grundlage seiner Lebensführung zu machen.“, sagt das Bundesverfassungsgericht erläuternd zum Artikel 12 des Grundgesetzes, dem Recht der freien Berufsausübung (1 BvR 596/56 in BVerfGE 7, 377-444). Einen Beruf, den es noch gar nicht gibt, darf ich also erfinden, eben auch neue Beratungsberufe. Die Begriffe „Beratung“, „Counseling“, auch weite Bereiche therapeutischer/psychotherapeutischer Tätigkeiten sind nicht gesetzlich geregelt oder geschützt. Gestalt-

therapie, Familientherapie, Systemische Therapie, Tanztherapie, Systemische Beratung, Counseling usw. können in der Bundesrepublik als Berufe ausgeübt werden. Die Ausübung ist durch das Grundgesetz geschützt.

Geregelt ist das Ausüben der Heilkunde, damit auch die heilkundliche Psychotherapie.

Die Standesgesetze der Ärzte und Ärztinnen, der Gesundheitsfachberufe (med. MasseurInnen, PhysiotherapeutInnen usw.), das Heilpraktikergesetz und die Regelungen der „Psychologischen Psychotherapeuten“ regeln die Ausübung dieser Berufe, die eine Approbation oder Zulassung erforderlich machen. Das „Patientenrechtsgesetz“ (s. § 630a ff. BGB) hat 2013 alles Wichtige zur „medizinischen Behandlung“ systematisiert und zum Teil neu geregelt.

Was Heilkunde ist und was nicht richtet sich nach dem „Krankheitswert“, es geht um die Behandlung von Leiden und Krankheiten, um medizinische Behandlung, um das „Feststellen (Diagnostik), Heilen oder Lindern von Krankheiten, Leiden oder Körperschäden“ (§ 1 Heilpraktikergesetz). Durch eine erfolgreich abgelegte Prüfung nach HPG beim jeweiligen Gesundheitsamt kann der Titel „HeilpraktikerIn für Psychotherapie“ erworben werden. Dies berechtigt zur Ausübung der Psychotherapie im heilkundlichen Feld – nicht aber zur Führung des Titels „PsychotherapeutIn“.

Eine „Psychotherapie im psychosozialen Kontext“ bietet eine „psychotherapeutische Behandlung von seelischen Störungen unterhalb der Krankheitsschwelle“ an. Das ist dann keine psychotherapeutische Tätigkeit im engen Sinne des Psychotherapeutengesetzes. Dazu gibt es inzwischen viele Urteile, hier ein Beispiel: Das Bundesarbeitsgericht urteilte 2002 dazu: „Dass ein Sozialpädagoge nicht nur beratend, sondern auch therapeutisch tätig ist, macht seine Arbeit noch nicht zu einer Tätigkeit eines Kinder- und Jugendpsychotherapeuten. Zum Berufsbild eines Sozialpädagogen gehören nicht nur die Beratung der Klienten und derer Bezugspersonen, sondern auch die Einzel-, Gruppen- und Familientherapie.“ (4 AZR 486/01)

Die Abgrenzung

Heilkunde ist	Nicht Heilkunde ist
Tätigkeit zur <ul style="list-style-type: none"> • Feststellung • Heilung • Linderung von Krankheiten, Leiden oder Körperschäden (Heilpraktikergesetz) 	Aufarbeitung und Überwindung sozialer Konflikte und sonstiger Zwecke außerhalb der Heilkunde (§ 1 PsychotherapeutenG)
Medizinische Behandlung (§630a ff. BGB) <ul style="list-style-type: none"> • Feststellung • Heilung • Linderung von Störungen mit Krankheitswert, bei denen Psychotherapie indiziert ist (Psychotherapeutengesetz) 	Beratung und Zusammensetzungen damit: Familien-, Psycho-soziale-, Systemische- Therapie und Zusammensetzungen damit: Familien-, Gestalt-, Psychosoziale-, Psycho- in der Jugendhilfe und bei Störungen ohne Krankheitswert, Systemische -, Tanztherapie usw., Orientierungsanalyse Gesundheitsförderung Hilfen zur Erziehung Pädagogische und damit verbundene therapeutische Leistungen Psychosoziale Betreuung

Die Tätigkeiten der rechten Spalte sind durch das Grundrecht der Berufsausübung geschützt. Es darf aber auch tatsächlich keine Heilkunde ausgeübt werden.

Wie darf man sich nennen? – Die Berufsbezeichnung

Das Psychotherapeutengesetz schützt diese drei – und nur diese drei!! Berufsbezeichnungen:

- Psychologische PsychotherapeutIn
- Kinder- und JugendlichentherapeutIn
- PsychotherapeutIn

Andere Berufsbezeichnungen können durch andere Gesetze ebenfalls geschützt sein: ÄrztIn, Diplom-PsychologIn, Diplom-SozialpädagogIn usw.

Wer diese Bezeichnungen verwendet, ohne dazu berechtigt zu sein, macht sich strafbar.

Nicht geschützt sind zum Beispiel Berufsbezeichnung wie: Berater, Pädagoge, Psychologe, Familientherapeut, Therapeut, Orientierungsanalytiker usw. (alle auch in den Wortformen des anderen Geschlechts).

Verbraucherinnen und Verbraucher dürfen nicht in die Irre geführt werden dadurch, dass man „zum Verwechseln ähnliche“ Begriffe als Berufsbezeichnung verwendet. Der Schutz gilt aber auch den „Mitbewerbern“, also denen, mit denen man verwechselt werden könnte und „anderen Marktteilnehmern“, sagt das Wettbewerbsrecht, das Gesetz gegen unlauteren Wettbewerb (UWG). Dabei kommt es in der Regel auf „den durchschnittlichen Verbraucher“ an oder auf die Gruppe, an die man sich mit seiner Tätigkeit wendet.

Welche Bezeichnungen und Informationen irreführend sind und welche nicht, ist unsicher. Abmahnvereine und Mitbewerber sind schnell dabei, eine Unterlassung zu verlangen und ein Gerichtsverfahren anzudrohen, besonders dann, wenn zu einer Berufsbezeichnung oder einem Begriff noch keine gefestigte Rechtsprechung von höchsten Gerichten existiert. Dann ist guter rechtlicher Rat geboten, um den Abmahnern Einhalt zu bieten.

Kostenübernahme

Ob Kosten einer Therapie (die nicht Heilkunde ist) oder Leistung von einem öffentlichen Träger anerkannt werden, richtet sich nach dem Sozialgesetzbuch und nach dem Ermessen der Leistungsträger und der zuständigen Ämter vor Ort. Das ist völlig unabhängig von den bisher dargestellten Gesichtspunkten des Berufsrechts. Das heißt: die einen übernehmen die Kosten, andere nicht. Es kommt darauf an, welche Leistungen für den konkreten Menschen, die Familie, die Situation für angemessen gehalten werden.

Hier gilt es, für das Counseling-Angebot eine gute Begründung zu finden und die „Effektivität“, den Nutzen beschreiben zu können. Und – auf einen verständigen Sachbearbeiter zu hoffen.

Orientierung

Zusammenfassend kann als Richtschnur für das praktische Tun die Unterscheidung gelten, ob ein Counselor heilkundlich mit „Störungsdiagnosen“ an Phänomenen mit Krankheitswert arbeitet oder ob er/sie nicht heilkundlich ohne störungsspezifische Behandlungspläne und ohne Störungsdiagnosen arbeitet.

Entscheidend ist das praktische Tun, nicht das „Arbeitsverfahren“, die Therapiemethode.

Bei der Benennung ist sicher zu stellen, dass keine geschützte Berufsbezeichnung gewählt wird oder eine, die „zum Verwechseln ähnlich“ ist und Verbraucherinnen in die Irre führen könnte.

Klaus Wagener

Kurz vor Drucklegung des CounselingJournals erreichte uns die traurige Nachricht, dass unser Vorstandskollge Marc Bartels am 06. August verstorben ist. Wir sind erschüttert, sprachlos und traurig, dass Marc uns so früh verlassen hat. Unsere Gedanken sind bei seiner Familie, seinen Freunden und allen Kollegen.

Wir würdigen an dieser Stelle seine engagierte Mitarbeit mit Dank für seine Anregungen weiterer Entwicklungen.

Der BVPPT-Vorstand

Nach längerer Überlegung haben sich der Vorstand und die Redaktion dazu entschieden, das nachfolgende Interview, das wir Anfang Mai mit den beiden neuen VorstandskollegInnen geführt haben, abzdrukken.

Die ersten 100 Tage im neuen Amt...

CounselingJournal: Wie haben euch die ersten 100 Tage im neuen Amt als Mitglieder im BVPPT-Vorstand gefallen?

Marc Bartels: Die ersten 100 Tage im neuen Amt sind sehr schnell vergangen – mit Dagmar, Wolfgang, Ute und Christine gab es mehrere Treffen die sehr angenehm, arbeitsreich, vielschichtig und spannend waren.

CounselingJournal: Gab es eine besonders eindrückliche Erfahrung in dieser Zeit für euch?

Marc Bartels: Die Vielschichtigkeit der Aufgaben des Berufsverbands ist beeindruckend! Die Vorbereitung der Jahrestagung im November diesen Jahres macht sehr viel Spaß, und wir sind bereits mit der Jahrestagung 2017 beschäftigt – hier können wir uns als neue Vorstands-Mitglieder mit unseren Ideen sehr gut einbringen.

CounselingJournal: Gab es Überraschungen?

Marc Bartels: Der Kuchen, den Wolfgang Röttches zum Vorstandstreffen backt, ist ein Traum – eine wirkliche Überraschung! Ähnlich vielschichtig im Geschmack wie die Arbeit im Berufsverband.

Christina Pollmann: Die Fragen 1-2-3 möchte ich gern zusammen beantworten: Die ersten 100 Tage kann ich für mich mit den Begriffen „stauen – lernen – mitmachen“ überschreiben. Wobei letzteres sich vorsichtig peu à peu entwickelt. Die Vielschichtigkeit der Vorstandsarbeit nötigt mir einiges an Respekt ab. Das gesamte Know-How von jahrzehntelanger intensiver Tätigkeit in allen Dimensionen der Verbandsarbeit, nun sind wir beim Thema „Stauen“, liebe einen Neuling wie mich sicherlich auf dem Absatz umdrehen, wenn die gestandenen Vorstandsmitglieder nicht so selbstverständlich entgegenkommend und erklärend agieren

würden. Als besonders eindrücklich oder überraschend fällt mir nichts ein, aber vielleicht verbinde ich persönlich diese Worte auch eher mit Feuerwerk und großem Tusch und Paukenschlag und gerade so erlebe ich die Arbeitsatmosphäre im Vorstand zum Glück nicht, sondern ganz ausgewogen, kooperativ und locker!

CounselingJournal: Welche Ziele möchtet ihr erreicht bzw. umgesetzt haben, wenn ihr das Amt (irgendwann einmal...) niederlegt?

Marc Bartels: Zunächst einmal möchte ich mich über das Aufgabenspektrum informieren und langsam in die neue Rolle wachsen. Im Laufe der drei Jahre werden wir Tätigkeitsbereiche identifizieren, in denen wir unsere Erfahrungen einbringen und Neues er- und bearbeiten können. Als Jugendhilfer und Counselor ist es mir besonders wichtig, Aspekte der Arbeit mit Kindern, Jugendlichen und jungen Erwachsenen einzubringen – und natürlich die Bedarfe der Mitarbeitenden in den Berufsfeldern.

Christina Pollmann: Wir neuen Mitglieder des Vorstands haben im Moment die Hausausgabe (ja, auch das gibt es im BVPPT-Vorstand!), zu überlegen, wo wir uns gern besonders einbringen möchten und konkrete Ziele werde ich erst formulieren können, wenn wir hier weitergekommen sind!

Spontan fällt mir ein: Weiterhin ein gesundes Wachstum des Verbandes wäre ein Ziel. Auch über die Ländergrenzen hinaus, so wie es gerade durch das rege Interesse der österreichischen Lebensberater der Fall ist – das ermöglicht doch einen wunderbaren Austausch und bringt sicher gute Impulse mit sich.

Alles erreicht hätte ich, wenn ich des Amtes irgendwann von erschöpften BVPPT – Mitgliedern enthoben werde, weil der Counselor grad. BVPPT mittlerweile dermaßen bekannt ist für qualitativ hochwertige und verantwortungsvolle Beratungsarbeit, dass sich die Mitglieder vor Aufträgen nicht mehr retten können und allesamt dringend eine Auszeit benötigen!

Informationen aus den Dachverbänden

Nationales Forum Beratung in Bildung, Beruf und Beschäftigung e.V. / nfb

„Das Nationale Forum für Beratung ist ein unabhängiges Netzwerk, in dem alle mit Beratung befassten Institutionen, Verbände, Forschungseinrichtungen und Ausbildungsstätten für Beratungsfachkräfte, organisatorisch und politisch verantwortliche staatliche und nichtstaatliche Einrichtungen und Agenturen, die sich mit Beratung befassen, solche anbieten oder finanzieren, sowie die Vertreter der Beratenden und Beratenen mitarbeiten können. Das Forum befasst sich mit der Beratung von Individuen in den Bereichen Bildung, Beruf und Beschäftigung.“

Am 27. September 2006 verabschiedete die Gründungsversammlung des nfb dieses Leitdokument.

Der BVPPT als Mitgliedsverband im nfb hat in den vergangenen Jahren in vielfältiger Weise bei den Aktivitäten des nfb mitgewirkt. Wir gratulieren dem nfb und allen Akteuren im Dachverband zum 10jährigen Bestehen. Unser Dank gilt insbesondere dem unermüdlichen und konstruktiven Wirken der Vorsitzenden Karen Schober.

Am 26./27. September 2016 wird der BVPPT auf der Mitgliederversammlung und der Fachtagung vertreten sein. Wir freuen uns auf die weitere Zusammenarbeit.

Deutsche Gesellschaft für Beratung/German Association for Counseling e.V. (DGfB)

„Die Zeichen stehen auf Anfang“ so schreibt die Vorsitzende der DGfB Regina Jürgens und meint damit den Start zweier neuer DGfB Arbeitsgruppen: AG Coaching und AG Lobbyarbeit, Beratungspolitik.

Wir möchten ergänzen – die Zeichen stehen auf Veränderung und Neuausrichtung. Nach der Beitragserhöhung im letzten Jahr sind weitere Verbände ausgetreten – die institutionelle Beratung ist nicht mehr vertreten im Dachverband. Der Schwerpunkt der verbleibenden zwanzig Mitgliedsverbände ist nicht mehr ausschließlich bei dem Thema Beratung sondern auch bei den Beratern – unsere **Initiative Gütesiegel Beratung** rückt für alle Beteiligten in den Mittelpunkt. Im November 2016 läuft die Amtszeit des bisherigen Vorstandes ab. In Abstimmung mit der DGTA - Deutsche Gesellschaft für Transaktionsanalyse, der WAB - Wissenschaftliche Assoziation für Beratung e.V. und der GwG - Gesellschaft für Personzentrierte Psychotherapie und Beratung e.V. hat der BVPPT angeregt, vor den anstehenden Neuwahlen eine außerordentliche Mitgliederversammlung einzuberufen, bei der über die weitere Zukunft und die inhaltliche Neuausrichtung gesprochen werden soll.

Wir sind gespannt auf die weiteren Entwicklungen und werden alle Bemühungen unterstützen, die für Verbraucher/Ratsuchende eine Transparenz auf dem Beratungsmarkt schaffen. Qualitativ hochwertige professionelle Beratungsdienstleistung der Counselor sollte stärker als bisher in den Fokus der Öffentlichkeit gestellt werden.

Wolfgang Röttsches
Vorstand BVPPT

BVPPT Ländervertretung Luxemburg installiert

Unterstützung der Counselor - Tätigkeit vor Ort

In einer dreistündigen, gut strukturierten Sitzung mit 14 Unterstützung-Suchenden sowie den Einladenden Hannah Schell, Institut für Integrale Begegnung, Dagmar Lumma, IHP und BVPPT und Wolfgang Röttsches, BVPPT wurde am 18. Juni 2016 die BVPPT - Ländervertretung Luxemburg gegründet.

Auf vielseitigen Wunsch nach Unterstützung und Anerkennung der jeweiligen pädagogisch-therapeutisch Wirkenden im Großherzogtum sind die KollegInnen der Einladung zu diesem Treffen nach Bourscheid (eine Landgemeinde in den Luxemburger Ardennen) gefolgt.

In einem regen Austausch bezüglich der Befindlichkeiten und Motive, nach Vernetzung und Gemeinsamkeit zu suchen, wurde schnell deutlich, dass eine Bündelung der Interessen von Einzelnen in Luxemburg durch die juristische und administrative Angliederung an einen etablierten Berufsverband die Lösung bietet.



Die Aussicht, organisatorisch vom BVPPT geführt zu werden, bestehendes Material nutzen zu können und auf den Erfahrungsschatz der BVPPT-Kolleginnen und Kollegen zugreifen zu können, lässt Raum für die Klärung der in Luxemburg spezifisch zu ergreifenden Maßnahmen und das Koordinieren der Wünsche und Ideen der Mitglieder der BVPPT - Ländervertretung Luxemburg.

Als Sprecher der BVPPT - Ländervertretung Luxemburg wurden an diesem Tag Christel Klapper und Christophe Ludovicy benannt. Beide möchten sich hier vorstellen:

Christel Klapper

Ich bin Jahrgang 1959, habe bis zu meinem 23. Lebensjahr im Saarland gelebt und bin 1982 - berufsbedingt - nach Luxemburg umgezogen, wo ich bis heute und gerne weiterhin lebe. Mein beruflicher Werdegang lässt sich kurz folgendermaßen beschreiben: 20 Jahre Erfahrungen im Profit-Bereich (19 Jahre im Finanzsektor) - in Fach- und Führungspositionen und ebenfalls rund 20 Jahre Erfahrungen im Non-Profit-Bereich – als Trainerin und Counselor. Seit 2008 bin ich Counselor grad. BVPPT, mit Schwerpunkt Orientierungsanalyse, und seit 2004 bin ich mit dem BVPPT verbunden (Einzelheiten für Interessierte gerne auf meiner Website: www.klapper.lu).

Die Aussicht, mit dem BVPPT, Ländervertretung Luxemburg, einen identitätsstärkenden Rückhalt zu bekommen, eine Plattform mit anderen Counseloren/ pädagogisch-therapeutischen AkteurInnen

vor Ort teilen zu können und eine offizielle Vertretung des Werte- und Qualitätssystems des BVPPT in meinem professionellen Wirkungsfeld mitgestalten zu können, freut mich außerordentlich.

Christophe Ludovicy

Geboren 1973, verheiratet und Vater von zwei Kindern. Meine Stationen: Fachabitur als Töpfer und Keramiker, Leitung eines Kunstwerkateliers in der Jugendstrafanstalt Dreiborn/ Luxemburg, Arbeit in der Beschäftigungsgruppe und Dementengruppe des HPPA (Homes pour personnes âgées) St. François in Mersch. Hier lernte ich auch das psychobiographische Pflegemodell nach Prof. Böhm kennen, ich besuchte die staatlich anerkannte Altenpflageschule der Vereinigten Hospitien in Trier. Mehrere Ausbildungen zum Dozenten des psychobiographischen Pflegemodells; Abschluss als Counselor grad. BVPPT in Begegnungstherapie © Hannah Schell

Ich unterrichte als selbstständiger Dozent seit über 15 Jahren in Luxemburg, Deutschland, Österreich und der deutschsprachigen Schweiz und habe mehr als 4000 Kursteilnehmer begleiten dürfen. Seit Januar 2013 haben meine Frau Andrea und ich die „Léierscheier“ in unserem Haus eröffnet. Dies ist ein Ort der freien Fortbildungen und Begegnungen. (www.leierscheier.lu) Seit Oktober 2013 mache ich meine ersten Gehversuche in der (Einzel)-Begegnungstherapie.

Wolfgang Röttsches
Vorstand BVPPT



Der Fluss ist der Strom des Lebens und...

Wie wird man ein guter Schwimmer?

„Der einzige Überlebende eines Schiffsunglücks wird an den Strand einer einsamen und unbewohnten Insel gespült. Tag für Tag hält er Ausschau nach Rettung - vergeblich. Schließlich baut er für sich und seine wenigen Habseligkeiten eine kleine Hütte aus Holz. Eines Tages aber geht seine Hütte in Flammen auf. Nun hat er alles verloren, er schreit und klagt vor Ärger und Verzweiflung. Am nächsten Morgen hört er ein Motorboot. Er springt auf, und tatsächlich, man will ihn retten.“
Woher wusstet ihr, dass ich hier bin?“ fragt er glückstaumelnd seine Retter. „Wir haben Ihr Rauchsignal gesehen.“

Alles verloren von Imre Kertész

Salutogenese

ist die Lehre von der Entstehung, Bewahrung und Steigerung der seelischen Gesundheit. Damit ist gemeint, dass Gesundheit und Krankheit als Kontinuum zu betrachten sind. Die Frage, die wir uns stellen können, lautet:

Welche Faktoren tragen dazu bei, dass ein Mensch weniger krank und mehr gesund wird?

Der Gesundheitssoziologe Aaron Antonovsky (1923 - 1994) untersuchte Personen, die schweren Belastungen ausgesetzt waren, wie z.B. Bürgerkrieg, Attentat, Vergewaltigung, Flucht, Gefängnis-aufenthalt ohne Urteil. Bei all diesen Personen konnte damit gerechnet werden, dass sie auf diese Belastung mit einer Traumareaktion antworten würden.

A. fand aber heraus, dass nur etwa bei zwei Drittel dieser Personen eine Traumatisierung eintrat. Er verglich daraufhin die traumatisierten Personen mit den nichttraumatisierten und fand heraus, dass sie sich unter anderem in drei Merkmalen unterschieden. Die Gruppe der Nichttraumatisierten wies ein höher ausgeprägtes

Kohärenzgefühl auf, das heißt die Hoffnung, dass sie ihr eigenes Leben im Wesentlichen verstehen, eigenständig gestalten und in einen Sinn- und Bedeutungskontext einbetten könnten.

Er postulierte, dass diese dreifache Hoffnung sie vor einer Traumatisierung bewahrt habe.

Antonovsky nahm zunächst an, dass das erwähnte Kohärenzgefühl etwa ab dem 30. Lebensjahr konstant ausgeprägt sei. Die psychologische Forschung konnte dem gegenüber zeigen, dass auch in höherem Alter noch Schwankungen und Entwicklungen des Kohärenzgefühls auftreten. Auf diese Weise wurde das Kohärenzgefühl zu einem wichtigen Parameter bei der Evaluation von Beratungs- und Psychotherapeutischen Prozessen. KlientInnen mit diagnostizierten psychischen Störungen wiesen vor der Behandlung ein niedrigeres Kohärenzgefühl auf als danach. Das Salutogenese-konzept von Antonovsky wurde auch zur Grundlage von Prävention, Supervision, Selbstsupervision der HelferInnen und der Selbstfürsorge im Alltag, indem Menschen sich die folgenden Fragen stellten:

- Kann das Kohärenzgefühl gefördert werden, um psychische Störungen zu verhüten?
- Kann das Kohärenzgefühl in Beratung, Counseling und Supervision methodisch Berücksichtigung finden?
- Ist das Training des Kohärenzgefühls als tägliche Übung geeignet als Mittel der Selbstfürsorge?

Alle drei Fragen können heute mit Ja beantwortet werden. Damit ist das Salutogenese-Konzept zu einem wichtigen Beitrag zur Förderung des seelischen Gesundheitsschutzes in der Gesellschaft geworden. Es wird heute in enger Verknüpfung mit dem Resilienz-Konzept diskutiert. Dieses beschreibt eine seelische Stabilität trotz externer und interner Belastungen und Krisen, weil diese durch externe und interne protektive Faktoren und Handlungen ausgeglichen werden. Antonovskys Forschung bekräftigt die Notwendigkeit, Gesundheit mehrdimensional zu konzipieren und ihre Verknüpfung mit den sozialen und kulturellen Kontexten zu berücksichtigen.

Dies verweist auf die Notwendigkeit, die kontextuellen Hintergründe der Klienten in einem kultursensiblen Beratungskonzept zu berücksichtigen. (MigrantInnen sind höheren Erkrankungs-raten ausgesetzt).

Dazu gehört auch, wie der Eingangstext erkennen lässt, dass es notwendig ist, Ereignisse aus der Vergangenheit und aktuelle Erfahrungen im eigenen Leben immer wieder neu zu reframen sowie potentielle Ressourcen zu erkennen, die zunächst nicht wahrgenommen wurden, und sie für die gegenwärtige Lebensgestaltung zu nutzen.

Im Counseling setzen wir uns für eine konsequente Ressourcenorientierung anstelle einer Defizitorientierung ein.

In der Arbeit mit Menschen, die in ihrem Leben großen Belastungen z.B. durch Erkrankungen ausgesetzt sind, mache ich

die Erfahrung, dass das Erleben der Erkrankung zuerst als Bedrohung erlebt wird, und dann sich allmählich der Blick auf die Chancen der Erkrankung im Durchleben erschließt. Oft werden Resilienzquellen sogar erst durch schwere gesundheitliche Probleme entdeckt.

Auf der psychosozialen Ebene geht es manchmal darum, der Krankheitserfahrung eine sinnhafte Einordnung zu geben, um so zu Kompetenzerweiterung zu gelangen und die Situation zu meistern.

Der Ausgang der Erkrankung ist offen. Aber die Bewältigung der Angst und das Aufspüren bisheriger Normierungen, die das Leben eingeengt haben, stellen einen Wendepunkt dar, nämlich Selbstbestimmung statt Fremdbestimmung in Situationen schwerer Schicksalserlebnisse.

Wenn Menschen im Fluss voller Gefahren schwimmen, wie kann der Mensch zu einem guten Schwimmer werden?

Tools zur Förderung der Salutogenese.

- Lebenslinie, Zeitstrahl: Problematische wie lösungsorientierte Muster erkennen, als überlebensrelevant in der Kindheit würdigen und erweiterte Problemlösungsszenarien entwickeln
- Adlerhorst, Panoramabilder, Distanzierungstechniken: Kreative Übung: Körperbild gestalten in Verbindung mit Skriptbotschaften. Arbeit an der Mustererkennung. Wiederkehrende Muster des Scheiterns und des Gelingens herausarbeiten und Neuentscheidungen treffen
- Glaubenssätze, Einschärfungen, Antreiber: Überprüfen und Verändern von Glaubenssätzen. Sie wirken wirklichkeitserzeugend und damit blockierend oder befreiend. Bekräftigung oder Neuorientierung
- Balast abwerfen: Mit wem aus meinem sozialen Umfeld/Familie habe ich Unerledigtes? Möchte ich die Initiative ergreifen, um es zu klären?

Welche Verluste gilt es zu betrauern?

- Inneres Team: Identifizierung unterschiedlicher innerer „Stimmen“, bzw. Kommentatoren gegenüber aktuellen Fragen, bei denen die betreffende Person unsicher, impulsiv, wütend oder ambivalent ist. Dabei gilt es, unter den zahlreichen Stimmen einen Regisseur oder eine Steuerinstanz zu etablieren
- Innere Bühne: Ein mit dem Inneren Team verwandtes Tool. Hier geht es darum, Rollen, biografisch begründete Muster und/oder Teilpersönlichkeiten zu erkennen und ihnen eine Stimme zu geben, um bei kontextbedingten Störungen eine Klarheit zu finden
- Tageslaufanalyse: Untersuchung eines typischen (Arbeits-) tages in Hinblick auf Belastungen und Entlastungen
- Stressabbau: Zwerchfellatmung, Harmonische Bewegung (Qi Gong, Yoga etc.), Muskelentspannung, Imagination angenehmer Bilder, Achtsamkeitsübungen
- Gestalten schließen: Ungelöste und unerledigte Themen und Probleme ansprechen und klären
- Abgrenzungsübungen: Das „Nein-Sagen“ üben, die Kunst des fairen Streitens lernen
- Ressourcengenogramm: In einer Aufzeichnung der eigenen Herkunftsfamilie und der gegenwärtigen Beziehungen, Erfahrungen konstruktiver und kraftspendender Verhaltensweisen von Angehörigen und weiteren unterstützenden Personen entdecken
- Innere Heilungskräfte: Aufspüren und Festigen von inneren Kraftquellen, hilfreichen Wesen, Bildern und Metaphern
- Ressourcenorientierte Geschichten und Analogien: Geschichten neu erfinden, Mut machende Geschichten aus Kindheitsliteratur reaktualisieren, aus Lehrgeschichten lernen
- Selbstwirksamkeit entwickeln: Etablierung eines Inneren Beobachters, Selbstreflexion, Selbstregulation und Selbstwertstärkung
- Kognitive Kontrolle: Identifizierung automatisiert ablaufender, selbstsuggestiv wirkender innerer Gedanken und Sätze und gegebenenfalls Lockerung und Korrektur, Umfokussierung
- Empowerment: Stärkung der Fähigkeit, Eigenverantwortung, Selbsthilfe und Kompetenz zu entwickeln
- Rituale: Entwicklung von sinnstiftenden, bedeutsamen Handlungen, die der Bekräftigung und/oder der Wandlung dienen
- Lebensqualität: Spielen lernen, spielerisch lernen, absichtsloses Tun, Flow Erlebnisse ermöglichen, Genussfähigkeit stärken, Emotionen wecken, Ausdrucksfähigkeit stärken
- Dankbarkeit: Mitteilung von Freude über empfangene Unterstützung; Bereitschaft, selbst andere Menschen uneigennützig zu unterstützen
- Spiritualität: Offenheit für Erfahrungen des eigenen Eingebettet-Seins in ein geheimnisvolles, größeres Ganzes auf der Grundlage gemeinschaftsverträglicher Werte, z.B. im Naturerleben, in der Ahnung von einer größeren Macht, in der Konfrontation mit der Unendlichkeit des Weltalls
- Würdigung des Lebens als Geschenk

Oftmals lernen Menschen erst durch eine Erkrankung innerhalb der Familie oder durch ein anderes schicksalhafteres Ereignis, das Leben zu schätzen und neue Sichtweisen darauf zu entwickeln.

Salutogenetisch sich auszurichten bedeutet, übergreifend systemisch zu denken, zu handeln, auf Wechselwirkungen zu schauen und vorwärts zu blicken.

Maria Amon

Diplom-Pädagogin,
Counselor grad. BVPPPT
Heilpraktikerin (Psychotherapie)
Supervisorin DGsv

Literatur: Aaron Antonovsky: Die Entmystifizierung der Gesundheit, dgvt-Verlag; Tübingen 1997

COUNSELOR – sorg für dich!

Counselor-Gesundheit und Psychohygiene betrifft immer ganz persönliche Seiten. Ich werde es auch an einem persönlichen Beispiel darstellen.

Gleich zu Beginn meines Urlaubs im Frühjahr kommt die Anfrage vom Counseling Journal: „Kannst du etwas zur Counselor Gesundheit schreiben?“ Ich lese die Mail, und meine spontane Reaktion ist ein dumpfes Nein und diffuse Körperreaktion.

„Ich kann nicht... Ich muss sofort eine Absage schreiben,“ denke ich. Doch zuerst werde ich den Koffer auspacken, denn ich bin ja gerade erst im Urlaubshotel angekommen...

Es gab zwei Aufenthalte meines Mannes im Krankenhaus in den zurückliegenden sechs Wochen, und wir haben erst zwei Tage vor Abflug das Ok der Ärzte bekommen, diese Reise zu machen. Jetzt will ich endlich meine Ruhe haben...

Ich reagiere mit Abwehr. Mein Körperempfinden zeigt mir, irgendwas stimmt nicht. Ich versuche, zur Ruhe zu kommen und bleibe sehr angespannt. Es dauert ein paar Tage, und dann macht es klick. Ja, das ist genau die Situation, die diese Anfrage meint. Um die geht es immer wieder in der Arbeit im Counseling: Probleme, Sorgen, ungelöste Themen, die uns begleiten. Krankheit in der Familie. Stress pur. Ich schlafe schlecht, grübele zu viel. Dazu kommen die Klienten mit ihren Themen, die mich gerade in solchen Tagen nicht loslassen.

Eine Situation, die jeder Counselor kennt, die immer mal wieder passiert, die wir oft selber noch nicht wahrnehmen können. Unsere Umgebung, unsere Klienten spüren unsere Anspannung, sie fühlen sich nicht gesehen im Counseling.

Hier und heute betrifft es mich, vor allem mich und meine Gesundheit und die meiner Familie. Ich greife zu Papier und Stift, setze mich hin und schreibe mir einen Plan für die beiden Urlaubswochen.

Ausschlafen – Lesen – Spazierengehen – Entspannungsübungen – zu unserem Lieblings Fischlokal gehen – meine Rolle als „kontrollierende Krankenschwester“ abgeben. Der letzte Punkt ist der wichtigste, ich darf die Verantwortung an meinen Mann zurückgeben.

Ich schreibe es auf, es liegt sichtbar auf dem Nachttisch. Ich lese es täglich, und es wirkt. Es werden zwei erholsame Wochen im Frühling auf den Kanaren. Irgendwann habe ich auch die Mail ans Counseling Journal geschickt, dass ich etwas zum Thema schreibe. Der erste Entwurf entsteht noch im Urlaub.

Ein paar grundlegende Gedanken zum Thema:

- Zur Counselor-Gesundheit gehört die strikte Trennung von Counseling und privater Situation. Es geht darum, immer wieder die notwendige Distanz zu schaffen. Eine gute Planung und die Berücksichtigung von Erholungsphasen helfen dabei.
- Zum Counseling-Termin gehören die notwendige Vorbereitung und die anschließende Dokumentation, das Speichern der Bilder. Danach wird der Fall zur Seite gelegt. Wenn das nicht gelingt, greife ich zu der Stress-Abbau-Liste, die auch zu Hause weiter einen sichtbaren Platz an meiner Pinnwand hat und wähle aus.
- Klienten, deren Fall mich immer wieder bewegt, stoßen Ebenen an, die etwas mit eigenen emotionalen Themen zu tun haben. Wir neigen dazu, äußere Gründe vorzugeben, als Erklärung für das Geschehen. Daher wird in diesen Momenten das Verhalten der Klienten benannt, die damit Beratungsprozesse untergraben.
- Manchmal können wir den Bezug erkennen und dann wieder eine objektive Haltung einnehmen, damit ist das Problem vom Tisch. Dann geht das Counseling im gewohnten Rahmen weiter.
- Diese objektive Haltung ist Grundlage jedes Counseling. Denn, lässt mich die Geschichte der Klienten nicht los, dann ist es auch meine Geschichte und damit Zeit für eine Supervision. Manchmal kann die Verwicklung erst durch die Draufsicht von außen geklärt werden.

Im Ausbildungskontext weise ich darauf hin, dass im Counseling immer mal wieder von Klienten Konflikt-Geschichten mitgebracht werden. Der Counselor hört die eigenen Kindheitsdramen und ist wieder in die alten Gefühle verwickelt.

Was kann ich tun, wenn das geschieht? Die erste Frage an mich als Counselor ist es, zu klären: welches meiner Themen begegnet mir hier? Wichtig ist, unsere eigene Geschichte gehört hier nicht hin. Denn: „Das kenne ich auch“ - dieser Gedanke vergiftet die Beziehungsebene. Wenn es so ist, wird eigene Biografie-Arbeit notwendig. Dadurch kommen wir wieder auf die gewohnte Distanz und sind arbeitsfähig.

Counselor-Gesundheit ist eine wichtige Grundlage meiner Arbeit, nur dann kann ich empathisch und echt sein und meine Counselor Haltung leben. Nur dann werde ich meiner Klientin und meinem eigenem Anspruch gerecht.

Brigitte Michels

Counselor grad. BVPPT
 Klinische Kunsttherapeutin (graduiert) DGKT
 Orientierungsanalyse
 Traumatherapie
 Lehrtrainerin IHP und Akademie Faber-Castell
 Praxis in Mettmann



Psychosoziale Mitarbeiterberatung - Eine Herausforderung für Counseling

Vom Teamplayer zum Einzelkämpfer? Ein persönlicher Erfahrungsbericht

Nach vielen Jahren Berufserfahrung in der Justiz, in der ambulanten Therapie und in der stationären Therapie einer Suchthilfeeinrichtung einschließlich Leitungsaufgaben – alle Bereiche geprägt durch intensive Gruppen und Teamarbeit – erfolgte 2009 der Neuanfang bei der Stadtwerke Düsseldorf AG (SWD) mit ca. 4000 MitarbeiterInnen im Konzernverbund.

Was erwartete mich?

Geprägt durch Gremien- und Netzwerkarbeit beginnt die Suche nach Werten, Haltungen und Verbündeten im Unternehmen. Die inhaltliche Kompetenz zum Thema erfahre ich durch eine engagierte medizinische Betreuung des Arbeitsmedizinischen Dienstes (AMD). Die soziale Kompetenz wird gelebt durch die kämpferische und den MitarbeiterInnen zugewandte Haltung des Betriebsrats und dem hohen gewerkschaftlichen Organisationsgrad. Augenhöhe für die Arbeit entsteht durch die partnerschaftliche Integration der Hilfsangebote in der Abteilung Arbeitsschutz- und Gesundheitsmanagement. Der betriebswirtschaftliche Blick, anfangs mir noch etwas fremd, macht mich zunehmend neugierig.

Durch die kollegiale Integration in den Betrieb erfolgt meine erste Bestandsaufnahme.

Zielperspektive der Arbeit:

Die in vielen externen Veröffentlichungen beschriebene zunehmende psychische Belastung und Sensibilität von Berufstätigen durch Wertewandel, Arbeitsverdichtung und Umstrukturierung erlebe ich auch in unserem Konzern. Beratung und Therapie hat einen wichtigen Stellenwert im Leben des Einzelnen, von Paaren, Gruppen und Teams eingenommen. Coaching gehört in vielen Bereichen zum Standard für die persönliche und berufliche

Entwicklung. Beratung ist daher auch ein präventiver Ansatz zur Vermeidung von chronischen Erkrankungen. Durch den Abbau der Schwellenängste ist die Psychosoziale Mitarbeiterberatung (PSMB) eine integrierte und akzeptierte Anlaufstelle, die die soziale Kompetenz des Unternehmens unterstreicht. PSMB heißt, betriebliche Verantwortung zu übernehmen und Hilfsangebote zu organisieren.

Betriebliche Arbeit ist eine komplexe Kombination aus aufsuchender Arbeit und unterstützender Arbeit im Sinne einer Beratungsstelle oder therapeutischen Praxis.

Der Begriff „psycho-sozial“ in der Mitarbeiterberatung beinhaltet folgende Komponenten:

Die psychischen Aspekte werden durch Gesprächsführung und Reflexion herausgearbeitet. Die Erkenntnis der psychischen Erlebniswelten wird erweitert und die Reaktionen zwischen Innen- und Außenwelt werden erfahrbar gemacht. Die zur Verfügung stehenden Ressourcen, die Risikotoleranz, die Resilienzen, die psychische Widerstandsfähigkeit und mögliche Reaktionsmuster werden aktualisiert.

Die sozialen Hintergründe werden thematisiert und beinhalten die Würdigung der jeweiligen persönlichen Gegebenheiten sowohl im Privat- wie im Berufsleben. Beziehungskompetenzen und Verhaltensmuster, die gesellschaftliche und soziale Herkunft und die partnerschaftliche Einbindung z.B. in der Familie und die KollegInnenschaft werden berücksichtigt.

Die Tätigkeit der Mitarbeiterberatung richtet sich insbesondere nach dem betrieblichen Auftrag, den Betriebsvereinbarungen, der Verpflichtung zur Schweigepflicht und den Ethikrichtlinien der Ausbildungsordnungen und Berufsverbände der StelleninhaberInnen.

Die notwendige Anonymität ist durch die oben genannten Verpflichtungen gewährleistet.

Die konkretisierte Beschreibung des Tätigkeitsfeldes erfordert auch die Erweiterung des internen Netzwerkes. Die KollegInnen in der Personalabteilung erlebe ich aufgeschlossen gegenüber menschlichen Problemen, Krisen und krankheitsbedingten Ausfallzeiten, die die Leistung und den Einsatz der MitarbeiterInnen zeitweise beeinträchtigen. Auch die personalverantwortlichen Führungskräfte sind hilfreich bei Vertretungsregelungen und Wiedereingliederungen nach langen Phasen der Arbeitsunfähigkeit oder anderen Auszeiten.

Nach und nach erfahre ich den Kontakt zu den Personen, die die PSMB aufgrund der Sorge um ihre KollegInnen konsultieren und weiterempfehlen als ein informelles, wertschätzendes und reflektierendes Teammodell. Die Ergebnisse der Reflexion werden in Überlegungen und Entscheidungen einbezogen und haben einen wesentlichen Anteil an der extrinsischen Motivation der Ratsuchenden.

Die Teilnahme an internen Gremien schafft eine vertrauensvolle Arbeitsgrundlage:

Teambesprechung Arbeitsschutz- und Gesundheitsmanagement
Betriebsausschuss des Betriebsrats
Integrationsteam des betrieblichen Eingliederungsmanagements
Betriebliches Gesundheitsmanagement
Verschiedene Teamsitzungen nach Bedarf

Der große Vorteil einer innerbetrieblichen Beratungsinstanz liegt in der Möglichkeit, Hilfestellungen auf kurzen Wegen anzubieten. Die Kenntnis von betriebsinternen Strukturen und Vernetzungen, Nutzung der internen Kommunikation, schnelle Hilfeleistung ohne lange Wartezeiten ist von großem Nutzen und kann sehr hilfreich und nachhaltig sein. Hier liegt auch der Vorteil gegenüber externen Dienstleistern, die ähnliche Hilfsangebote anbieten aber nicht auf

Erfahrungen im Unternehmen, die spezielle Unternehmenskultur und die Solidarität der Belegschaft untereinander zurückgreifen können.

Beratungsschwerpunkte:

- Psychische u. soziale Konflikte im Unternehmen u. Privatleben
- Psychosomatische Reaktionen
- Psychische Störungen
- Suchterkrankungen
- Problematisches Konsumverhalten bei Alkohol, Drogen & Medikamenten
- Konflikte mit Vorgesetzten
- Konflikte mit Kollegen
- Probleme durch betriebliche Umstrukturierungen

Arbeitsansätze und Interventionsstrategien:

Krisenintervention bei akuten Konflikten. Einbeziehung interner und externer Hilfsangebote. Hilfestellung sofort! Notfalls auch zu ungewöhnlichen Arbeitszeiten.

Kurzintervention, Beratung und Entwicklung intrinsischer Motivation. Veränderungswünsche und -potentiale werden entwickelt und umgesetzt, zum Teil an externe Hilfsangebote vermittelt.

Aufbau einer längerfristigen tragenden, vertrauensvollen und beratenden Beziehung, in der exemplarisch Problembereiche durch neutrale Reflexion, Erkenntniserweiterung, Motivation, Neubewertung aktueller Ereignisse, Entwicklung von Streitkulturen, Arbeit an der Persönlichkeitsbildung und Entwicklung neuer Kompetenzen bearbeitet werden können.

Bei der individuellen Beratung liegt der Fokus auf der Hilfe zur Selbsthilfe.

Vermittlung in externe Hilfsangebote. Regelmäßiger Kontakt zu Beratungsstellen, Ambulanten Diensten, Therapien und Kliniken. Kontakt zu Kostenträgern.

Teamcoaching bei strukturellen Fragestellungen, in Krisensituationen durch Stress, Streit und Kommunikationsproblemen, unerledigten Konflikten und Aufgaben. Teambildung.

Seminare mit Führungskräften zu speziellen Themen. Ansätze von Supervision zur Bearbeitung offener Fragen, Entwicklung konstruktiver Lösungsideen, Förderung der Kommunikation und des Teamgeistes finden Anwendung. „Kultur und Unternehmen = Unternehmenskultur?“.

Externes Netzwerk:

Da die intensive Auseinandersetzung innerhalb der SWD auch an Grenzen stößt, entsteht ein Bedarf nach kollegialem Austausch außerhalb des Unternehmens. Dazu dienen örtlich arbeitende Gremien, Arbeitskreise, Fortbildungen und Supervisionen. Hierdurch wird gewährleistet, dass die Dienstleistung dem aktuellen Stand der Entwicklung betrieblicher Sozialarbeit entspricht.

Einladung externer KollegInnengruppen:

Die soziale Verantwortung und die unternehmerische Kompetenz im Umgang mit Personal muss sich nicht hinter Sicherheitszäunen verstecken. Durch verschiedene BesucherInnengruppen und die konstruktiven Diskussionen mit ihnen haben wir unsere Arbeit hinterfragen und verbessern können.

Nachbetrachtung und Fazit:

Gesundheitsschutz, gesundheitsorientierte Führung, konstruktive Einzelfallhilfe durch den AMD und die PSMB sind gerade in der heutigen Zeit unabdingbare Bestandteile einer modernen Unternehmensführung. Gesunde Kommunikation, Streitkultur, Kulturaustausch und Beziehungspflege wirken nachhaltig. Gesundheit ist ansteckend!

Während meiner 6-jährigen Tätigkeit habe ich ca. 400 Ratsuchende kennengelernt, die durch die oben beschriebenen Interventionen begleitet wurden. Tragende Begriffe der therapeutischen Grundhaltung waren Empathie, Wertschätzung und Authentizität. Wenn sich die Unternehmenskultur auch an diese Begriffe anlehnt, kann die Diskrepanz zwischen unternehmerischen Interessen und betrieblicher Fürsorge durch gelebte gemeinsame soziale Verantwortung überwunden werden. Dies gilt insbesondere für Personalfragen und Personalentscheidungen.

Eine systemische Betrachtung des Unternehmens nach den Axiomen der Themenzentrierten Interaktion von R. Cohn: Autonomie und Interdependenz bedingen einander – Ehrfurcht gebührt allem Lebendigen und seinem Wachstum – Freie Entscheidung und Erweiterung der Grenzen ist möglich.

Meine Integration und die Identifikation mit dem Unternehmen ist geglückt.

Vom Teamplayer zum gefühlten Einzelkämpfer und doch wieder zum Teamplayer!

Angekommen

Bernd Dießelmann

Diplom Sozialarbeiter
Counselor grad. BVPPT
Gestalttherapie
Psychotherapie (HPG)
Praxisberatung
Teamsupervision

Entspannung für Menschen mit Behinderungen

Entspannungsübungen mit Menschen mit geistigen und/oder körperlichen Behinderungen oder gar PMR (Progressive Muskel-Entspannung nach Jacobsen) als Präventionsmaßnahme im beruflichen Kontext – geht das? Ja!!

Auch und gerade wegen ihrer eingeschränkten Kompensationsmöglichkeiten leiden behinderte Menschen enorm unter Stress. Hier gilt es, im Sinne der Salutogenese (Salus = Gesundheit, Genese = Entstehung) unser unwillkürliches Nervensystem auszu-tricksen. Bei Stress aktiviert der Sympathikus den Körper zur Gefechtsbereitschaft. Der 'Gegenspieler', der Parasympathikus ist für die Deaktivierung des Alarmzustandes im Körper nach der Anforderung/dem Stress verantwortlich, um zu Ruhe und Gleichgewicht zurück zu finden. Körperlich reagieren wir heute auf Stress noch genauso wie unsere Vorfahren auf den Säbelzahntiger. Leider haben wir Menschen im Laufe unserer biologischen Entwicklung verlernt, nachdem in einer Stresssituation schnell und viel Energie bereit gestellt wurde, auch wieder in die Entspannung zurück zu finden.

Aber: das können wir wieder erlernen!

Seit 2005 leite ich als Honorarkraft in einer Werkstatt der Lebenshilfe die begleitende Maßnahme 'Entspannungsübungen' für die Mitarbeiter mit geistigen und teilweise auch körperlichen Behinderungen sowie auch Gruppen in meiner Beratungspraxis. Die Gruppen bestehen aus acht bis zehn Teilnehmern mit sehr unterschiedlichen Beeinträchtigungen. Die Teilnehmer sind aufgeteilt in eine Gruppe mit schwächeren Teilnehmern, an der auch Mitarbeiter aus dem Pflegebereich mit erheblichen Einschränkungen teilnehmen, und einer mit stärkeren Teilnehmern. Diese begleitende Maßnahme findet einmal wöchentlich für eine Stunde während der Arbeitszeit statt. Die Personen legen sich, soweit möglich, auf Matten auf den Boden. Rollstuhlfahrer haben die Wahl, je nach Möglichkeit im Rollstuhl zu bleiben oder sich mit oder ohne Hilfe auf eine Matte zu legen. Kissen und Decken liegen bereit.

Zunächst begrüßen wir uns und besprechen, was einer Person evtl. gerade auf dem Herzen liegt, und was wir heute genau machen werden. Es kommt vor, dass ein Mitarbeiter etwas persönlich Belastendes mitbringt oder eine aktuelle Situation in der Arbeitsgruppe; dies wird zunächst thematisiert. Dann beginnt die eigentliche Entspannungsübung.

Durch sorgsam angeleitete Körper- und Phantasie Reisen wird die eigene Körperwahrnehmung und Selbstentspannung gefördert und vertieft. Es gilt, Verspannungen zu lösen und Alltags-Stress abzubauen. Durch gleichmäßige, ruhige Atmung wird Ruhe, Kraft und Gelassenheit im Selbsterleben gefunden und innerer und äußerer Unruhe sowie Konzentrationsschwierigkeiten entgegen gewirkt. Die Kommunikation ist bei den Mitarbeitern aus dem Pflegebereich teilweise erheblich eingeschränkt, und eine sorgsame wohlwollende Haltung ist hier unumgänglich.

In der stärkeren Gruppe kommt nach einiger Zeit auch die Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen PMR zum Einsatz – eine der effektivsten und anerkanntesten Entspannungsverfahren. Der amerikanische Arzt und Physiologe Edmund Jacobsen (1888-1976) wies durch umfangreiche wissenschaftliche Untersuchungen einen Zusammenhang nach zwischen übermäßiger muskulärer Anspannung, die gerade bei Menschen mit Behinderungen häufig zu finden ist und unterschiedlichen körperlichen und seelischen Erkrankungen durch mangelnde Entspannung.

Die Übungen basieren auf rhythmischem Ausgleich zwischen willentlicher und bewusster Muskelanspannung und Muskelentspannung bestimmter Muskelgruppen in festgelegter Reihenfolge. Dadurch wird ein Zustand tiefer Entspannung des ganzen Körpers erreicht. Die Konzentration der Person wird dabei auf den Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung gerichtet und auf die Empfindungen, die mit diesen unterschiedlichen Zuständen einhergehen.

Ziel des Verfahrens ist eine Senkung der Muskelspannung unter das normale Niveau durch verbesserte Körperwahrnehmung. Die Person kann mit der Zeit durch regelmäßige Übung lernen, muskuläre Entspannung herbeizuführen wann sie es möchte. Die Wiederholung der Übungen in Regelmäßigkeit erleichtert dem Menschen die Entspannung, da das Gehirn die Ritualbestandteile der PMR koppelt. Zudem können durch die Entspannung der Muskulatur auch andere Zeichen körperlicher Unruhe oder Erregung reduziert werden, wie z.B. Herzklopfen, Schwitzen oder Zittern. Darüber hinaus können Muskelverspannungen frühzeitig aufgespürt und gelockert und somit auch Schmerzzustände verringert werden. Auch bei psychosomatisch bedingten Erscheinungen wie Schlafstörungen, Kopf- und Bauchschmerzen sowie Ängsten, die häufig durch Stress ausgelöst werden, kann die PMR gute Unterstützung leisten.

Mit sorgsam angeleiteten Übungen der PMR lernt der Mensch 'einfach', seinen Körper wieder wahrzunehmen und zu beobachten, was während der Anspannung und der Entspannung in seinen Muskeln passiert – das ist es!

Eine PMR-Anleitung läuft in drei Phasen ab: Zunächst erfolgt die sogenannte „Ruhetönung“. Die Person wird mit sorgsamer Atmung weg von der stressauslösenden Außenwelt hin zu sich selbst gelenkt. Dabei können die Augen geschlossen oder ein Punkt an Wand oder Decke fixiert werden.

Bei der Durchführung der eigentlichen PMR-Übung wird die Person zunächst zum Einfühlen der Muskelgruppe/Körperpartie geführt, dann erfolgt die Anspannung, und anschließend wird die Anspannung gelöst und die Entspannung wahrgenommen. Im besten Fall schafft es die Person zum Schluss der PMR-Übung, Wohlgefühl und Entspannung im ganzen Körper und im Geist zu spüren. Ich lasse dies bei Entspannungsmusik nachspüren.

Eine Rücknahme/Rückkehr in die Außenwelt erfolgt durch recken, strecken, räkeln und Augen öffnen, um wieder fit, orientiert und konzentriert im Alltag zu sein.

Ich schließe die PMR-Übung ab durch eine kurze Rückmelderunde.

Die Herausforderung bei der Entspannungs-Anleitung mit Menschen dieser Zielgruppe zeigt sich an den Fragen: Wieviel meiner Sprache versteht der Mensch? Inwieweit ist der Einzelne überhaupt in der Lage, die Anweisungen körperlich umzusetzen – gerade bei körperlichen Beeinträchtigungen wie z.B. Halbseitenlähmungen? Welche Dosierung ist gerade heute angebracht?

Einfühlsame und offene Haltung ist hier besonders gefragt.

Ich bin immer wieder beeindruckt, wie gerade Menschen mit Behinderungen, die oft unter Nervosität oder Hyperaktivität leiden, mit diesem einfachen, schnellen und nicht-medikamentösem Therapie-Verfahren ihre Mitte und mehr Gelassenheit - überhaupt oder wieder - finden.

Viele gehen nach der Stunde weniger gereizt und weniger aggressiv an ihren Arbeitsplatz zurück.

Die Warteliste für diese etwa ein Jahr dauernde wöchentlich stattfindende Gruppenarbeit in der Lebenshilfe-Werkstatt ist immer wieder erstaunlich lang. Und es macht Freude, zum Abschluss der Stunde in entspannte Gesichter zu schauen von Menschen, die sich für die erlebte Entspannung bedanken.

Uschi Schulten (*1961)

Counselor grad. BVPPT, Supervision, Heilpraktikerin Psychotherapie, Fachtherapeutin für kreative Traumatherapie, Entspannungspädagogin und Resilienztherapeutin.

Freiberuflich selbständig in eigener Beratungspraxis und in der Arbeit mit Menschen mit geistiger und/oder Körper-Behinderung sowie psychischen Erkrankungen

Poesieambulanz – Das Atelier ist zwischen den Menschen

Vernetzung - Eine interaktive Wort-Installation

Mittels einer interaktiven Installation werden von unterschiedlichen Fachrichtungen der Studierenden, insbesondere der Medizin, Kunst und Therapie sowie Besuchern der Ausstellung, Antworten auf folgende Fragen gesammelt:

- Kann ein Mensch repariert werden?
- Wann ist ein Mensch geheilt?
- Was lässt dich verzweifeln?
- Was bewirkt Erkenntnis?

Leere Karten, welche an Fragensträngen gespannt sind, fordern auf, eigene Gedanken, Wörter oder Zitate mitzuteilen.

So können ein Austausch und eine Vernetzung wachsend geschehen.
www.poesieambulanz.de

Auszüge aus den Antworten:

Was lässt dich verzweifeln?

- Das Credo der Wirtschaft nach Wachstum
- Abschiede
- Biochemie (zweifach genannt)
- Dummheit, Ignoranz, Intoleranz
- Angst (zweifach genannt)
- Biochemie, Dummheit, manches Schicksal
- Dummheit, Ignoranz, Intoleranz, satt sein
- Rücksichtslosigkeit
- Ungehörtes Unrecht
- 596 E-Mails nach dem Urlaubstag
- Bürokratie
- Einsamkeit
- Sturheit, Engstirnigkeit
- Kummer
- Schmerzen

Kann ein Mensch repariert werden?

- Es kommt auf den Schaden an. Psychisch ja!
- Niemand kann einen Menschen reparieren, wenn er es nicht selbst will
- Es bleiben Narben
- Teste ich gerade
- Maximal 99%
- Die „Peripherie“ teilweise, das „Zentrum“ nicht
- Nur bis zu einem gewissen Grad
- Ja und Gott sei Dank hat der Mensch auch die Fähigkeit zur Selbstreparatur.
- Nein, ein Mensch ist kein Ding/Objekt
- Ja, wenn man die richtigen Werkzeuge hat
- Natürlich!

Wann ist ein Mensch geheilt?

- Wenn er selbst das Gefühl hat, dass er es ist
- Wenn das Wohlbefinden jeden Schmerz überstrahlt
- Wenn er sich besser fühlt
- Wenn es ihm/ihr nicht mehr wehtut!
- Wenn er sich rundum wohl fühlen kann
- Wenn er lieben kann
- Wenn der Mensch mit sich zufrieden ist
- Gibt es das?
- Wenn er im vollen Besitz seiner körperlich, geistigen und seelischen Kräfte ist
- Wenn er sich so fühlt
- Wenn er sich ganz fühlt
- Nie ganz
- Wenn er sich durch das „Problem“ nicht (mehr) eingeschränkt fühlt
- Wenn er sich nur noch über Kleinigkeiten beschwert
- Definiere Heilung
- Wovon? Was soll Heilung bringen?
- Ist „Heilung“ immer sinnvoll?
- Wenn er mit sich selbst, seinem körperlichen Zustand und seinem seelischen Gleichgewicht zufrieden ist
- Wenn er mit seiner Reparatur zufrieden ist

Kerstin Hof

Projektidee und Leitung

www.poesieambulanz.de und www.schreibzeit.de/poesieambulanz-2/
Autorin, Literaturwissenschaftlerin, Soziologin M.A. Gestalttherapeutin,

Counselor grad. BVPPT, Supervisorin, Unternehmensberaterin,

www.schreibzeit.de, www.hofcoaching.de

wissenschaftliche Mitarbeiterin für das Fach Poesie Medical School Hamburg,

www.arts-and-change.de

Lehrcounselor IHP

Spiritualität und Gesundheit

P. ist fast 50 Jahre alt. Es ist sein zweiter klinischer Aufenthalt in den letzten 5 Jahren mit der Diagnose „schwere Depression“. Beruflich erfolgreich, materiell gut gestellt, verheiratet und zwei Kinder, die ihren Weg ohne größere „Probleme oder Schwierigkeiten“ gehen, so P. Er spricht wenig, stockend, schaut dabei zu Boden, vermeidet es mich anzuschauen. Eigentlich ist in seinem Leben alles in Ordnung. Zwar knirscht es in der Beziehung zur Ehefrau heftig, aber auch da ist wenig Greifbares auszumachen. Ein Paargespräch offenbart eine „Leere“ die beide Ehepartner erleben und benennen.

Wir begegnen uns in der Einzel Musiktherapie. Ich kenne P. von seinem ersten Aufenthalt her. Er ist voller Scham darüber, „es wieder nicht geschafft zu haben“, erlebt den Aufenthalt als schwere narzisstische Kränkung. Wir schweigen viel. Ich vermeide es, auf seine „Diagnose“ einzugehen, die er als Stigma erlebt und an die er sich gleichzeitig klammert als schützende und entlastende Erklärung für sein Erleben und seinen Zustand. Irgendwann sage ich: „ich bin kein Arzt; ich kann Ihnen keine medizinische Erklärung geben, das ist das Metier der Mediziner. Mein Zugang zu Ihnen ist die Begegnung zwischen uns, das was sich zwischen Ihnen und mir ereignet. Und da ist die große Leere zwischen uns, die Stille und das Schweigen...“, das macht mich neugierig und zieht mich an, etwas Geheimnisvolles...“. P. schaut mich zum ersten mal klar und lange an.

Eine Navajo Frau, Mitte 60, liegt mit einer „bösartigen Krebsgeschwulst“ im Krankenhaus des Reservates. Die Ärzte sind ausschließlich „Weiße“. Die Frau ist unglücklich in dieser Umgebung, sie möchte in ihren Hoogan (traditionelle Rundhütte), der allein auf einer abgelegenen Hochebene liegt, und in dem sie mit Ihrem Mann lebt von den Schafen, dem Mais und Gemüse, das sie

anbauen. Sie spricht nicht, das einzige was sie immer wieder wiederholt ist, dass sie nach Hause möchte, und dass sie sich eine Heilungszeremonie wünscht von einem traditionellen Navajo Heiler. Die Ärzte sind strikt dagegen, sie wollen die Frau operieren, „ihre einzige Chance“ so die Ärzte. Die Frau zieht sich immer mehr in sich zurück. Schließlich wird sie auf ihren Willen und den ihres Mannes hin entlassen.

Sie kommt zurück in ihren Hoogan, und eine große Heilungszeremonie, ein mehrtägiger spiritueller „Gesang“, durchgeführt von einem Heiler unter Anwesenheit vieler Angehöriger ihres Familien Clans, von Nachbarn und Freunden wird abgehalten. Es ist ein großes soziales Ereignis, in dem die Mythologie und die spirituellen Wurzeln der Navajo gefeiert und bekräftigt werden. Es wird gegessen, getrunken, erzählt... während der Heiler im Hoogan bei der Kranken den großen Gesang und die Sandbilder zelebriert. Am Ende gehen alle zufrieden nach Hause. Die Frau ist aus ihrer inneren Immigration zurückgekehrt, zufrieden in Übereinstimmung mit sich, dem Krebs und dem „großen Geheimnis“. Ihre Seele ist im Gleichgewicht und sie ist umgeben von „Schönheit“, bereit dieses Leben loszulassen.

Was ist Gesundheit? Wer im Internet „Gesundheit“ als Suchbegriff eingibt, findet eine unüberschaubare Menge an Einträgen (Werbung, Kliniken, Kuren, Heilsversprechen, gegensätzliche Definitionen, Erklärungen, Perspektiven...). Folgen wir Antonovskys' Konzept der Salutogenese, dürfen wir nicht nur naturwissenschaftliche und medizinische Kriterien heranziehen, sondern Gesundheit umfasst soziale, psychologische, ökonomische und ökologische Aspekte.

Ein solches Verständnis ergänzt sich mit dem Gesundheitsverständnis der Humanistischen Psychologie und auch der Arbeit von Viktor Frankl. Allerdings bleibt der Begriff Gesundheit immer polar bezogen auf den Begriff Krankheit. Er eröffnet das Feld der Gegensätze und Dualität. Aus dieser Sackgasse des Entweder/Oder kann uns ein entwicklungsdynamisches Menschenbild herausführen. Der Mensch – ein Wesen in Ent-Wicklung. Eine Entwicklung, die empirisch messbar und nachvollziehbar mit der Verschmelzung von Ei- und Samenzelle beginnt. Was davor ist bleibt der Empirie verborgen, ein Geheimnis. Weder können wir „beweisen“, dass da nichts ist, noch dass da „etwas“ ist. Und so endet diese Entwicklung empirisch messbar in unseren letzten Atemzug hinein. Was dann bleibt, ist unseren Sinnen und Instrumenten verborgen. Entwicklung aus dem Geheimnis heraus, in das Geheimnis hinein.

Bei dem großen Naturwissenschaftler und Theologen Teilhard de Chardin ist diese Entwicklung (Evolution) eine Spiralbewegung des Kosmos aus dem Geheimnis/Urprung Alpha (Gott/XX...) in den Endpunkt Omega (Christus/XX...). Für die Lakota ist es „Wakan Tanka“, das „Große Geheimnis“, von dem jeder Einzelne ein Teil ist - ein Aspekt, und dass doch viel umfassender ist als jeder einzelne Mensch. Unsere Aufgabe ist es, in Entwicklung zu bleiben, uns diesem Geheimnis nicht zu verweigern. Sicher müssen wir Entwicklung da ganz anders verstehen als wir es heute in unserer Fortschritts- und Optimierungsfixierung gewohnt sind. Entwicklung in eine Harmonie und Schönheit (s. Navajo's) hinein, die nichts mit höher, weiter, schneller zu tun hat. Eine Entwicklung hinein in

das, was eigentlich in „mir und in Dir“ da sein will, gemeint ist, die den Krebs, unsere Grenzen und unsere Unvollkommenheit einschließt. Ein Menschenbild, das den Menschen so als dynamisches Entwicklungs-Wesen versteht, ermöglicht auch eine Spiritualität, die konfessionelle, historische und kulturelle Grenzen hinter sich lässt, Menschen nicht ausschließt oder diskriminiert (vgl Ken Wilber, Willigis Jäger – Transkulturelle und Integrale Spiritualität).

In diesem Kontext bedeutet „Gesund sein“ in Harmonie sein, in Übereinstimmung sein. So, wie die Navajo Frau sich in diesem Heilungsritual in den Frieden, die Übereinstimmung mit sich selbst und ihrer Tradition und Gemeinschaft hinein entwickelt hat und damit auch zur Harmonie der Gemeinschaft beigetragen hat. Und das ist Hoz'ho – Schönheit, Harmonie mit der ganzen Schöpfung (Navajo). Für die Ärzte war die Navajo Frau krank, ein Zu-Stand. Und ihre Krankheit ist in ihrem medizinisch naturwissenschaftlichen Verständnis das Gegenteil von Entwicklung. Sie ist Zerstörung¹⁾, Verfall und Tod, wenn die Medizin nicht eingreift. Darüber hinaus verführt das medizinisch naturwissenschaftliche Modell zu einer statischen Beschreibung (gesund/krank), während in einer entwicklungsdynamischen Perspektive der Prozesscharakter, die Bewegung (Evolution) ins Blickfeld kommt. Für die Navajo Frau war „die Krankheit“ eine Herausforderung und Chance zu wachsen, sich zu bewegen, sich zu entwickeln um Harmonie zu ermöglichen.

In unserer christlichen Tradition wurzelt der Begriff „Heil“, „Heil sein“, „Ganz sein“ im hebräischen Schalom. Für dieses „Heil sein“ finden sich in der jüdisch/christlichen Tradition viele Bilder. Gemeint ist „die Fülle des Lebens“, der „Friede Gottes“, welcher Gerechtigkeit, Heil sein, Ganz sein umfasst, das „Lebendig“ sein und „Lebendig“ werden mit allen Sinnen, jeder Faser und Zelle unseres Leibes und mit allen Empfindungen und Gefühlen. Die Erfahrung von lebendig sein und ganz werden, um die es im Kern jeder Psychotherapie und auch einem tieferen, umfassenden Verständnis von Counseling geht.

¹⁾ Dass Zerstörung auch eine notwendige Voraussetzung für schöpferische, neue Entwicklungsprozesse sein kann, darauf verweist der tanzende Shiva der Hinduistischen Mythologie.

Im Neuen Testament nehmen die Heilungsgeschichten einen zentralen Stellenwert ein. Menschen, die nicht mehr am sozialen und kulturellen (ganzen) Leben teilnehmen können, begegnen diesem seltsamen Lebensmann und bitten ihn, sie zu „heilen“. Und Heilung geschieht in diesen Geschichten immer aus einer Begegnung heraus, die tiefer greift als der äußere Anlass des blind oder lahm seins, des Aussatzes. Dieser Mann lässt sich auf die Bittende ein. Er berührt sie. Es entsteht Intimität zwischen der Heilung-Suchenden und dem „Heiler/Heiland“. Eine Intimität des „zwischen“ (Buber), die etwas neues, ganz anderes ermöglicht; ein offener, leerer Raum, in dem sich das Geheimnis/Wunder der Heilung ereignen/entwickeln kann.

Die Heilungsgeschichten sind nie statische medizinische Ereignisse. Sie sind Geschichten davon, wie Menschen ihren Weg verloren haben, und die Begegnung/Heilung gleichzeitig mit der Aufforderung verbunden ist: „beweg Dich, kehr um, ändere Dein Leben“. Der Begriff „Sünde“ bezeichnet in diesem Kontext nicht moralisches Fehlverhalten sondern Trennung, Spaltung. Heilung ist die Aufhebung der Spaltung, die Annahme, das Hineinnehmen des abgespaltenen Lebens, das nicht Leben kann und doch leben will und soll.

In der Geschichte von P. entwickelte sich etwas neues „zwischen“ uns, als wir uns auf diese für ihn so bedrohliche „Leere“ einlassen konnten, auf das Schweigen, die Stille, das Nicht-Wissen. Es entstand ganz langsam ein Raum der Begegnung, ein Raum für Schmerz, Angst, Trauer, Wut – und ein Raum der Sehnsucht nach dem ganz anderen. Nach dem, was die Grenzen des schon Bekannten öffnet und einlädt, sie zu überschreiten, weiter zu gehen in den geheimnisvollen Raum des ganz Neuen und Unbekannten... .

Heinz Sondermann

Supervision – Psychotherapie – Weiterbildung
 Dipl. Pädagoge & Religionspädagoge. Heilpraktiker (Psychotherapie),
 Counselor grad. BVPPT
 Gestalttherapie, Orientierungsanalyse. Tiefenpsychologisch fundierte
 Trance-Musik-Körpertherapie,
 Politische Erwachsenenbildung, Musiktherapeut (Psychosomatik/Psychotherapie),
 Lehrtrainer u.a. am IHP Institut für Humanistische Psychologie,
 verschiedene Lehraufträge, Arbeit in eigener Praxis



Betriebliche Gesundheit bei Arbeiten 4.0

Betriebliches Gesundheitsmanagement

Die aktuelle Gallup-Studie fand heraus, dass 68 % der Mitarbeiter in Unternehmen sich nur gering emotional gebunden fühlen – sozusagen Dienst nach Vorschrift machen – und 16 % haben bereits innerlich gekündigt. Die Gesundheitssysteme beklagen den Anstieg psychischer Erkrankungen und Erschöpfungszustände, auch bei den Berufstätigen. Gleichzeitig verändern sich Arbeitsvorgänge und Abläufe in einem Tempo, das uns zum Nachdenken veranlassen muss. Immer drängender werden die Fragen nach dem Nachwuchs für künftige Facharbeiter. Die Zusammenarbeit der Generationen braucht mehr Verständnis und soziale Kompetenz als wir dies bisher kannten, oder auch, weil wir dies heute nicht mehr wirklich leben. Deutlich mehr Frauen dürfen sich noch in qualifizierte Positionen hinein entwickeln und bei gleichwertiger Bezahlung m/f ist noch immer viel Aufholbedarf. Die Berufstätigkeit während der Familienphase ist zur Selbstverständlichkeit geworden, obwohl die meisten Arbeitsplätze noch immer nicht optimale Bedingungen dafür bieten. Der Ruf nach gutem Umgang mit Diversity stellt Unternehmen und Gesellschaft in verantwortliches Denken hinein. Und immer mehr Familien haben nicht nur Kinder, sondern auch alternde Angehörige zuhause parallel zur Berufstätigkeit zu versorgen und suchen Wege, mit der doppelten Herausforderung zwischen modernen Arbeitssystemen und familiären Verpflichtungen gut umzugehen.

Das Betriebliche Gesundheitsmanagement will hier Unterstützung leisten mit Angeboten, die auf die Bedürfnisse der Menschen zugeschnitten sind und umfasst die Organisation aller Maßnahmen, die zur Erhaltung der Gesundheit der Einzelnen angegangen werden.

Die einzelnen Maßnahmen als Betriebliche Gesundheitsförderung für Mitarbeiter und Führungskräfte gleichermaßen können und sollen zur Verbesserung von Gesundheit und Wohlbefinden am Arbeitsplatz beitragen. Ihr Ziel ist, den Menschen Unterstützung zu gewähren, die Arbeitsbedingungen bedarfsgerecht zu gestalten, dabei Resilienz zu fördern und Kompetenz für soziales Miteinander zu stärken. Weiterbildungsangebote werden konkret darauf aus-

gerichtet. Langfristig sind Unternehmenserfolg sowie zukunftsfähige Innovationen nur dann sicher zu stellen, wenn wir mit den Menschen und ihrer Arbeitskraft sorgsam und wertschätzend umgehen.

Was Menschen brauchen im Zeitalter von Arbeiten 4.0?

Die im Galopp zunehmende Digitalisierung und Flexibilisierung in der Arbeitswelt fordert die Mitarbeiter verstärkt mit Fähigkeiten, die man bisher noch nicht so deutlich beobachtet hat. Die Digitalisierung ist im Computer schon angekommen, doch noch nicht im Kopf. Wir beobachten den Piranha Effekt, wenn viele kleine innovative Startups sich entwickeln und neue Ideen nicht nur haben, sondern diese sofort und ohne Zögern umsetzen und damit die Großen von Industrie und Mittelstand nicht nur beeinflussen, sondern manchmal einholen oder gar überholen.

Die Weltwirtschaftskrise 2008/2009 zwang viele Unternehmen in die Knie oder forderte drastische Veränderungen. Zahlreich gingen sie gestärkt aus der Krise hervor und nutzten den Relaunch für Automatisierung. Sie erreichten ein um 60 % gesteigertes Umsatzwachstum. Der beobachtete Schlüssel zum Erfolg war eine Menschen zugewandte Führungs- und Unternehmenskultur, dies zeigte sich auch in anderen Unternehmen, die ähnlich agieren und ein vergleichbares Wirtschaftswachstum erreichten. Wenn Führungs- und Personalverantwortliche in herausfordernden Phasen diese erprobten Erfolgsmuster anwenden, dann helfen diese, das Potenzial der einzelnen Mitarbeiter zu entfalten und ermöglichen, dass diese dauerhaft darauf zugreifen können. Wir sind gut beraten, wenn wir Erkenntnisse der Neuro-Wissenschaft hinzuziehen, um eine effiziente Aktivierung unserer Hirnfunktionen zu erreichen und damit unser Handeln zielgerecht ausrichten.



Wenn laut Gallup-Studie ca. 70 % aller Change Projekte scheitern, weil Mitarbeitende nur Dienst nach Vorschrift machen oder bereits innerlich gekündigt haben, so gelingen immerhin schon 30 %; das sind die Projekte, die diese Erfolgsfaktoren in ihren Unternehmen umsetzen und dauerhaft integrieren.

Gefährdungsbeurteilung psychischer Belastungen

Maßnahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung sind insgesamt freiwillig und bisher gesetzlich nicht vorgeschrieben. Lediglich der Arbeitsschutz ist gesetzlich fixiert in § 5 Abs. 1 und 2 des Arbeitsschutzgesetzes. Das bereits bekannte BEM, Betriebliches Eingliederungsmanagement nach längerfristiger Krankheit, ist schon länger Pflicht und nichts Neues, ebenso diverser Arbeitsschutz in z.B. Produktion, Umgang mit Chemikalien, Geräten, Anlagen, ausreichende Qualifikation und dergleichen mehr.

Durch die Vielzahl der psychischen Erkrankungen unter den Erwerbstätigen hat der Gesetzgeber die Gefährdung der psychischen Belastungen in der Aufzählung des Arbeitsschutzgesetzes ergänzt. Verpflichtung ist es für alle Unternehmen einschließlich der kleinen, alle zwei Jahre sich mit der Fragestellung zu befassen, ob und wenn ja, welche Gefährdungen vorhanden sind und dazu Dokumentationen zu erstellen, auch über durchgeführte Maßnahmen zur Verbesserung von Gesundheit und Wohlbefinden am Arbeitsplatz.

Mit der Analyse der Psychischen Gefährdungsbelastung werden die Stärken des Unternehmens und die Handlungsfelder ermittelt. Danach können passende Maßnahmen vorgeschlagen und gemeinsam mit dem Arbeitgeber zur Förderung der Gesundheit eingeleitet werden. Für Unternehmen sind diese freiwilligen Leistungen für die Mitarbeiter vorteilhaft, sie zeigen sich als attraktiver Arbeitgeber, der seinen Mitarbeitern nicht nur eine finanzielle Entlohnung bietet, sondern auch eine gesunde Arbeitssituation schafft. So kann Gesundheitsförderung zum Wettbewerbsvorteil werden.

Drei Säulen der Gesundheitsförderung

Welches sind die Erfolgsfaktoren, um die digitale Wettbewerbsfähigkeit der KMUs zu sichern, Innovationskraft zu entwickeln und Erfolgspotential für das Unternehmen auszubauen?

Äußere Rahmenbedingungen: Arbeitsplatzgestaltung, Ernährung, Bewegung, Körperhaltung usw.

Monotone Bewegungsabläufe bringen für den Körper, der Bewegung braucht, einseitige Beanspruchung. Mit gemeinsamem Sport oder Rückenschule Training wird Ausgleich geschaffen. Entspannungsmethoden helfen bei Stress und Burnout. Damit es gar nicht erst zu Erkrankungen kommt, lernen Mitarbeiter Resilienz zur Vorsorge. Mit gesunder Ernährung kann gesundes Verhalten unterstützt werden und sogar Spaß machen.

Die Arbeitsplatzgestaltung zur Vermeidung von Gefahren und Einhaltung der Sicherheit ist bekannt und wird seit Jahren praktiziert; der Aufstellungsort von Maschinen und Geräten wird geprüft, Lichtquellen optimiert, Geräusch- und Geruchsbelastungen minimiert und optimiert und dergleichen mehr.

Neue Wege der Umsetzung suchen die flexiblen Arbeitszeiten, wir finden Verlagerung von Aufgaben in das Home Office und durch weltweite Vernetzung notwendige flexible Erreichbarkeit. Für Familien wird die Vereinbarkeit von Familie und Beruf gewünscht, die Fragen nach Pflege Angehöriger und Beruf kommen deutlicher dazu. Man berechnet Modelle zur Lebensarbeitszeit und überlegt flexiblen Renteneintritt. Diversity und Integration erfordern neue Umsetzungsstrategien.

1. Erfolgsfaktoren Verbundenheit und Zugehörigkeit

Menschen suchen von Geburt an die Zugehörigkeit zu anderen Menschen. In dieser Verbundenheit untereinander und der Gewissheit der Zugehörigkeit können Menschen ihr Leben lang dazu lernen, neue Erfahrungen machen und Probleme überwinden. Aus dieser Gewissheit heraus sind sie bestrebt, zum Wohl der Gemeinschaft ihren Beitrag zu leisten und tun das aus ihrem eigenen Bedürfnis heraus. Gelingt es uns, dieses Grundbedürfnis der



Mitarbeiter an Zugehörigkeit und Wichtigkeit in ihren Aufgabenbereichen damit zu beantworten, dass wir ihnen Vertrauen entgegen bringen, Freiraum zur Entwicklung bieten und sicher sind, sie geben zu jeder Zeit das Beste, was ihnen in den einzelnen Situationen möglich ist? Die Grundlage dafür schafft eine ermutigende Haltung. Gemeint ist sozialer Mut – Menschen können Mut lernen. Sie beginnen dann, sich selbst zu ermutigen und werden andere ebenfalls ermutigen. Sie werden in Wertschätzung kommunizieren und ihr Selbstwertgefühl dadurch stärken. Dabei begreift jeder, dass Fehler keine Katastrophen sind, sondern Lernfelder und Herausforderungen, Neues auszuprobieren und dadurch neue Erfahrungen zu machen. Wenn Menschen aus einer ermutigenden Haltung heraus das Miteinander und die Zusammenarbeit gestalten, entsteht Verbundenheit und ein sicheres Gefühl der Zugehörigkeit. So können Teams erfolgreich in ihren Aufgaben sein und insgesamt den Unternehmenserfolg voranbringen.

2. Erfolgsfaktoren Potentialentfaltung und Gestaltung

Wenn Vertrauen in der Gemeinschaft der Mitarbeiter eines Unternehmens gelebt wird, erfahren die Einzelnen persönliche Wertschätzung ihrer Fähigkeiten. Sie erleben Führungskräfte und Kollegen als Menschen, die an sie glauben und ihnen Vertrauen entgegenbringen. Dadurch gestärkt, entwickeln sie Begeisterung und höheres Engagement für ihre Aufgaben. Sie möchten das Beste geben, was ihnen möglich ist. Sie erfahren sich selbst gestärkt und positiv in der Ausübung ihrer eigenen Fähigkeiten und verankern in ihren Erinnerungen positive Bilder für Gelingen und Potentialentfaltung. Daraus entwickelt sich wiederum der ermutigende Kreislauf, der zu neuen Aufgaben beflügelt, sodass Mitarbeiter über ihre bisherigen Kenntnisse hinauswachsen. Sie fühlen sich mit dem gesamten Team und Unternehmen emotional positiv verbunden und integriert in die Gemeinschaft. Mit der Potentialentfaltung wächst auch das Interesse an der Mitgestaltung für das Wohl der Gemeinschaft. Es wächst eine Kultur im

Unternehmen, bei der jeder Einzelne dabei ist, sich mittendrin fühlt, und so dann auch zum Gelingen und zum Wohlergehen der Kollegen beiträgt. Diese Menschen entwickeln Initiative und neue Ideen, probieren sich selbst neu aus, und letztlich werden sie selbst Triebkraft für innovative Entwicklungen in ihren jeweiligen Aufgabenbereichen, in Projekten der Teams und letztlich des gesamten Unternehmens. Für die Betroffenen entwickelt sich dadurch verstärkt innere Zufriedenheit.

3. Ermutigende Führung

Die Ermutigung als Führungshaltung kennen wir aus der Individualpsychologie. Sie stützt sich auf viel Erfahrung im Bereich Familie und Partnerschaft. Ermutigung ist ein hilfreiches Führungsverhalten und beginnt bei der Selbstführung – Walk your Talk! – bei der Entwicklung des persönlichen Potentials. Mit gestärktem Selbstvertrauen entwickelt sich Aufmerksamkeit als Schlüsselkompetenz für eine bessere Selbstverantwortung und positiven Umgang mit anderen Menschen und auch mit schwierigen Situationen. Mit der Gewissheit, sie tun selbst das Bestmögliche, um die Ziele zu erreichen, werden sie gelassener und gegenüber anderen Menschen auch toleranter, was wiederum die Gemeinschaft untereinander deutlich stärkt. Die Einzelnen wenden den Blick weg von der Fehlerorientierung und hin zu neuen Chancen in den Herausforderungen des täglichen Tuns. Nicht die Schuldigen für Missgeschicke suchen, sondern gemeinsam an Lösungen arbeiten.

Die persönliche Veränderung von Führungskräften ist ein Prozess der Entwicklung. Je mehr sie sich selbst auf Potentialentwicklung einlassen, desto glaubwürdiger können sie ihre Mitarbeiter ermutigen und dort Hilfe zur Entwicklung bieten. Eine Art „Mitschleppen“ kann auf Dauer keine Lösung sein, für den Mitarbeiter nicht und für das Unternehmen nicht – manche Entscheidung für getrennte Wege ist auch gut.

Kraftvoll beeinflusst ermutigendes Verhalten im Unternehmen jeden einzelnen stärker, als man von außen für möglich halten mag. Die Veränderung der Einzelnen durch ermutigende Führung wirkt nachhaltig, weil sie mit positiven Emotionen verbunden ist und im Gehirn diese positiveren Handlungsweisen durch Üben abrufbar werden. Und sie wirkt ganzheitlich, sowohl im Arbeitsumfeld, als auch im privaten und familiären Bereich. Wenn diese Wechselwirkung von der Arbeit zum Privatleben und zurück durch Ermutigung ein neues Verständnis ermöglicht, finden Betroffene wieder einen Sinn in ihrem beruflichen Tun und entwickeln Freude und Begeisterung dabei und überhaupt an ihrem ganzen Leben.

Shifting Baselines – zum schleichenden Wandel in stürmischen Zeiten

Das Shifting-Baseline-Syndrom bezeichnet ein Phänomen verzerrter und eingeschränkter Wahrnehmung von Wandel. Wissenschaftlich beobachtete man an einem Frosch, wie dieser mit der Erhöhung der Wassertemperatur in seiner unmittelbaren Umgebung umgehen würde. Man nahm den Frosch aus seinem kalten Wasser und setzte ihn in sehr warmes Wasser. Was tat der Frosch? Richtig – er machte einen Satz und sprang heraus. Bei einem zweiten Versuch setzte man den Frosch in sein gewohntes Wasser, stellte den Behälter auf eine Wärmequelle, die das Wasser, in dem der Frosch saß, ganz langsam erwärmte. Der Frosch blieb sitzen. Er saß auch dann noch an seiner Stelle, als das Wasser immer wärmer wurde und die Temperatur zuletzt sehr hoch war. Der Frosch hatte dann keine Kraft mehr, sich mit einem Sprung zu retten und starb.

Wenn wir in stürmischen Zeiten wach und lebendig bleiben wollen, dann gilt es, unsere Arbeits- und Lebensbedingungen bewusst so zu verändern, dass für Betroffene Potentialentwicklung möglich wird und die Gemeinschaft der Menschen in Verbundenheit und Zugehörigkeit erlebt wird. Das beflügelt zu neuen Wegen, zu Lösungen und dem Erkennen von Chancen und Möglichkeiten.

Gesundheitsförderung am Arbeitsplatz ist eine gute Chance, Innovationen auf eine Weise voranzutreiben, die einzelne Menschen nicht auf dem Weg dahin verliert, sondern Optionen ermöglicht, Leben und Arbeiten gemeinschaftlich neu zu definieren und zufriedenstellend zu gestalten.

Ute Straub (*1958)

Counselor grad. BVPPT, Individualpsychologische Beraterin ADI®
 Encouraging-Master-Trainerin
 Encouraging Trainerin Schoenaker Konzept ADI® für Arbeit + Beruf ADI®
 Alchimedus® Performance Trainerin (Train the Trainer),
 Alchimedus® Gefährdungsbeurteilung für psychische Belastungen,
 Potentialanalysen
 Betriebliches Gesundheitsmanagement, Gesundheitsförderung
 Unternehmensberaterin, Existenzgründercoach
<http://www.imp-straub.de>, us@ute-straub.de

Quellenangaben:
 Engagement Index Deutschland 2015, Gallup GmbH, www.gallup.de
 Ermutigende Führung für eine Kultur des Wachstums, Berner/Hagenhoff/Vetter/Führung 2015, Verlag Schäffer-Pöschel
 Führen mit Hirn, Sebastian Purps-Pardigol 2015, Campus Verlag
 HR Today Nr. 4/2016: Change Management - Das Hirn im Wandel, Sebastian Purps-Pardigol
 Wandel (v)erkennen 2014, www.springer.com

Fasten als Chance zur Neuorientierung

Vor etwa 10 Jahren hegte ich den Herzenswunsch, meine über 30-jährigen, eigenen Fastenerfahrungen an fasteninteressierte Menschen weiterzugeben, denn ich war von den wohltuenden und gesundheitsfördernden Wirkungen des Fastens auf Körper, Geist und Seele begeistert. Ich machte eine Fastenleiterausbildung bei der Deutschen Fastenakademie auf Basis des Buchinger-Fastens mit den Schwerpunktthemen: „Theorie und Selbsterfahrung, Ernährung, Bewegung, Körperwahrnehmung und Entspannung“. Das erworbene Zertifikat berechtigt zur Durchführung von Fastenkursen, entweder eigenverantwortlich für gesunde oder aber als Partnerin von fastenerfahrenen Ärzten und Ärztinnen für kranke Menschen.

Fastenzeiten sind aus religiösen Traditionen wie Bußzeiten und aus Notlagen wie Mangel an Jagdbeute erwachsen. In unserer Kultur hat sich das Fasten zu einer freiwilligen, zeitlich begrenzten Entsagung fester Nahrungszufuhr sowie von Genussmitteln entwickelt. Das Buchinger-Fasten umfasst 1 bis 2 Entlastungs-, 5 Trinkkur- und 2 bis 4 Aufbautage. Aufgrund zahlreicher wissenschaftlicher Untersuchungen sind gesundheitlich relevante Wirkungen wie Senkung des Blutzuckerspiegels und Blutdrucks, weitere günstige Effekte auf den Stoffwechsel sowie Gewichtsabnahme bekannt. Auch aus diesen Gründen mache ich in meinen Fastenkursen oft die Erfahrung, dass das Thema „Gesundheit“ verbunden mit einer nachhaltig gesünderen Lebensweise stark fastenmotivierend ist. Fastenunterstützende Maßnahmen wie Darmentleerung, Leberwickel und eine ausreichende Trinkmenge sind hilfreich. „Ich habe die Anwendung des Leberwickels auch außerhalb der Fastenzeit schätzen gelernt. Durch ihn schenke ich mir eine ruhige Mußestunde, die ein wertvoller Ausgleich

zu meinem Job, der ein strenges Zeitmanagement vorgibt, ist“, schilderte eine erfahrene Teilnehmerin. „Mir ist meine viel zu geringe tägliche Trinkmenge im Laufe einer vergangenen Fastenzeit bewusst geworden. Ich stelle jetzt in jeden Raum ein Glas mit Wasser, um stets daran erinnert zu werden. Seitdem trinke ich mehr“, berichtete eine andere Teilnehmerin.

„Während des Fastens ist häufig zu beobachten, dass sich Menschen ihren persönlichen Themen eher öffnen als in Phasen der Alltagsroutine und es als Einladung zum Nachdenken über innere Haltungen betrachten. Eine etwa 50-jährige Teilnehmerin erzählte, dass sie sich zu Anfang der Fastenzeit die Sinnfrage stellte: „Was brauche ich wirklich in meinem Leben?“

Als Counselor verknüpfte ich gerade in diesem Zusammenhang Fasten mit Counseling. Methoden aus den Fachrichtungen Gestalt & Orientierungsanalyse wie Phantasieren, Malen, Musik sowie

die Erhebung und Bearbeitung von Früherinnerungen bilden die Basis meiner Arbeit. So schenkte eine angeleitete Phantasiereise ihr die Antwort: „Angeregt durch mein inneres Bild, welches sich während meiner Phantasiereise entwickelt und durch das anschließende Malen eine äußere Form gefunden hat, habe ich die Antwort auf meine Sinnfrage gefunden. Was ich wirklich in meinem Leben brauche, sind Schutz und Geborgenheit.“

Vornehmlich zum Thema „Ernährung“ wird der Wunsch geäußert, eingefahrene, möglicherweise gesundheitsschädigende Muster verändern zu wollen. Fasten ist diesbezüglich eine große Chance, denn die Selbstverständlichkeit „Essen“ wird unterbrochen. Das ermöglicht, Neues während der Fastenzeit zu entdecken, sich neuen Orientierungen gegenüber zu öffnen, damit zu experimentieren und ein gesünderes Ernährungsverhalten gegebenenfalls über die Fastenzeit hinaus in den Alltag zu integrieren. Da Veränderung über Bewusstwerdung möglich ist, habe ich zu Ernährungsgewohnheiten in der Kindheit und Jugendzeit einen Fragebogen entwickelt. Ich führe dazu ein paar Fallbeispiele auf.

„Als Kind musste ich meinen Teller leer essen, sonst gab es Stubenarrest und ich durfte nicht zum Spielen rausgehen. Ich war moppelig. Meine Eltern wollten, dass ich groß und stark werde. Um Punkt 13 Uhr wurde mit meiner Schwester und Mutter und um Punkt 18 Uhr zusätzlich mit meinem Vater zusammen warm gegessen. Ich nahm das Essen oft als Strafe und Druck wahr. Ich baute deshalb Motzigkeit und inneren Widerstand auf. Momentan nehme ich zu festgelegten Tageszeiten das Essen mit meiner jetzigen Familie ein. Nachdem ich darüber nachgedacht habe, ist mir klar geworden, dass ich diese Starrheit eigentlich gar nicht mehr möchte und sie auf meine Art und Weise umgestalten kann.“

„Ich war früher spindeldürr, da ich nicht essen wollte. Als Kind habe ich Essen gehasst. Meine Eltern strafte mich, wenn ich gar nicht gegessen oder nicht aufgegessen hatte, mit leichten

Schlägen auf den Po. Es wurden große Mengen Fleisch, vor allem Speck gegessen. Nun wird mir durch das Erinnern deutlich, wieso ich auch heute überhaupt kein Schweinefleisch mag. Bei Gedanken an Speck und Schweinefleisch entwickle ich Ekelgefühle, die in mir nach wie vor Übelkeit auslösen.“

„Meine Kindheit verbrachte ich in Sibirien. Dort gab es im Winter überwiegend Eingemachtes. Im Sommer dagegen gab es viele frische Beeren. Meine Familie hatte einen Schrebergarten, und wir bauten selbst Gemüse an. Wir haben uns saisonabhängig ernährt, was meine Ernährungsgestaltung nachhaltig geprägt hat. Beim Aufschreiben spüre ich, wie sehr ich meine Kindheit im Schrebergarten und das Beerensammeln geliebt habe.“

„Für mich gab es eine neue, erhellende Erkenntnis durch den Fragebogen. Ich musste alles aufessen, was auf meinem Teller war. Ich werde prüfen, ob ich diese Angewohnheit nach wie vor brauche.“

Für eine etwa 70jährige Teilnehmerin war der Fragebogen Anstoß für Einzelsettings. Wir vereinbarten die Erhebung und Bearbeitung einer Früherinnerung, basierend auf der Frage: „Wie wird gegessen?“ Sie antwortete: „Mittags esse ich mit meinen Eltern und ihren Angestellten am Esstisch in unserer Bäckerei. Ich sitze zwischen meinen Eltern. Ich erinnere mich, dass ich eines Tages plötzlich meinen Vater so lange boxte, bis er seinen Teller nimmt, sich vom Tisch erhebt und fortan allein in der Privatwohnung eine Etage höher das Essen einnimmt. Bei diesem Ereignis bin ich acht Jahre alt.“ Auf weiteres Nachfragen fuhr sie fort: „Meine Haltung meinem Vater gegenüber ist stets von inneren Kämpfen geprägt. Ich bin trotzig und wütend auf ihn. Während ich davon erzähle, fühle ich mich unwohl und mir ist kalt.“ Nachdem sie sich ihrer Gefühle bewusst geworden war, wünschte sie sich, mit ihrem vor langer Zeit verstorbenen Vater in liebevollen Kontakt kommen zu können. Zur Bearbeitung bot ich ihr das gestalttherapeutische Rollenspiel der Stuhlarbeit an. Dazu wurden, neben ihrem

Klientinnenstuhl, zwei zusätzliche Stühle aufgestellt, die stellvertretend für sie und ihren Vater standen. Im Wechsel schlüpfte sie mal in die Rolle ihres Vaters und mal in ihre eigene. Sie nahm jeweils auf dem dafür ausgewählten Stuhl Platz, um Gedanken und Gefühle von sich bzw. ihrem Vater wahrnehmen zu können. Unterstützt wurde die Arbeit durch Fragen, die der Klientin neue Sichtweisen eröffneten. Das Ergebnis am Ende dieser Sitzung war, dass sich Tochter und Vater im Gewahrsein des Augenblicks ihre Liebe zueinander gestehen und ausdrücken konnten. „Mir war bisher gar nicht klar, dass ich meinen Vater wirklich lieben darf. Doch jetzt spüre ich, auch wenn das ungewohnt klingt, dass ich das darf.“ Den Erlaubnissatz „Ich darf meinen Vater lieben“ wiederholte sie mehrmals und schrieb ihn auf eine Karte. Sie lächelte dabei und gab an, eine angenehme Körperwärme zu verspüren. „Leichter ist es für mich, den Erlaubnissatz aufzuschreiben als ihn auszusprechen. Ich brauche noch eine Weile, bis er mir vertraut über die Lippen kommt. Ich weiß, dass ich mich aus diesem erlebten Aussöhnungsmoment nähren kann. Es berührt mich zutiefst, die Liebe meines Vaters gespürt zu haben und ihn jetzt besser verstehen zu können.“ Die Klientin begann später, ihre Lebensgeschichte aufzuschreiben.

Bisweilen gilt es, Fastenkrisen zu meistern. Eine Teilnehmerin zum Beispiel, die sich trotz ihrer Ängste auf das „Abenteuer Fasten“ eingelassen hat, brach am zweiten Fastentag ab. Sie hat sich „endlich einmal getraut“, wie sie selbst ausdrückt, „nein“ zu sagen. Offensichtlich stärkt das „Loslassen-Können“ vom Entschluss zu fasten ihr Selbstwertgefühl.

Das macht das Fas(t)zierende für mich aus, fastende Menschen auf ihrer bisweilen abenteuerlichen Reise zu sich selbst in ihr tiefstes Innere zu begleiten. Nützliche Lösungen sind stets individuell und nicht unbedingt vorhersehbar. Die Verknüpfung aus Fasten mit erlebnisorientiertem und strukturiertem Arbeiten nach dem Motto „Erinnern – Erleben – Entfalten“ ermöglicht, die Fastenzeit als Chance zur Neuorientierung zu nutzen. Eine Veränderung der persönlichen Sichtweise und Lebenshaltung wird möglich und kann den Weg in eine nachhaltig gesündere Lebensweise ebnen.

Heike Sonnefeld

Counselor grad. BVPP, Gestalt & Orientierungsanalyse
Orientierungsanalytikerin
Fastenleiterin dfa
www.sonnefeld-counseling.de

„Schaumbad für die Seele gefällig?“

Psychohygiene: Die Lehre von der psychischen Gesundheit

In unserem Counselor-Alltag ist die Psychohygiene aus meiner Sicht eine Selbstverständlichkeit, sowohl im Umgang mit uns selbst als auch im Interesse unserer Klientel. Wikipedia bezeichnet Psychohygiene als „Lehre zum Schutz und dem Erlangen der psychischen Gesundheit“; Psychische Gesundheit definiert die WHO als „ein dynamisches Gleichgewicht des Wohlbefindens, in dem der Einzelne seine Fähigkeiten ausschöpfen, die normale Lebensbelastungen bewältigen, produktiv und fruchtbar arbeiten kann und imstande ist, etwas zu seiner Gemeinschaft beizutragen“.

Um das Gleichgewicht unseres Wohlbefindens zu erhalten, sollten wir Counselor uns regelmäßig mit unseren Selbstmanagement-Kompetenzen – alleine oder im kollegialen Austausch – befassen. Die Themen in Peergruppen, kollegialer Beratung, biografischem Lehr-Counseling oder Feldsupervision zielen darauf ab, uns (auch) darin zu befähigen, Wohlbefinden in unserem alltäglichen und professionellen Leben zu entwickeln, auch in schwierigen Situationen aufrechtzuerhalten und zu stärken.

Im Grunde kann man das komplette Counseling-Angebot, welches sich pädagogischen und therapeutischen Aufgaben widmet, als Psychohygiene-Maßnahme betrachten. Ungeachtet um welche Beratungsform es sich handelt, egal ob es um präventive oder kurative Interventionen geht, die Themen der Gesundheitsförderung (z.B. Stressbewältigung), Persönlichkeits- oder Ressourcen-Entwicklung (siehe Selbstmanagement-Kompetenz), Selbstwirksamkeit oder Sinn-Orientierung begegnen uns immer wieder.

Im Rahmen eines Auftrages - Supervision für Pflegepersonal in Ausbildung - bin ich auf interessante Parallelen von Psychohygiene und persönlicher Hygiene gestoßen. Die Hygiene als Oberbegriff wird definiert als „Wissenschaft von der Erhaltung und Pflege der Gesundheit“ und unter persönlicher Hygiene versteht man „Maßnahmen zur Erhaltung der Sauberkeit“. (Wikipedia)

Da Letztere zum täglichen Aufgabengebiet des Pflegepersonals gehören, und ich im Rahmen der Supervision die Aufgabe übernommen habe, sie bei ihrer persönlichen Psychohygiene zu unter-

stützen, bediene ich mich gewisser Parallelen und bestimmter Bilder, um ihr Interesse und ihre aktive Teilnahme an der Supervision zu wecken.

Nach vielen Jahren und Zielgruppen bin ich auf eine weitere Parallele gestoßen, die ich als Anknüpfungspunkt für meine Vorbereitung der Supervisionseinheiten nutze, nämlich: eine Unterstützung für Menschen anzubieten, die auf ganz unterschiedliche Akzeptanz und Einsicht von Notwendigkeit stößt.

Die Einsicht für Präventivmaßnahmen (zur Psychohygiene) versuche ich mit den sehr strengen Vorschriften der Arbeitshygiene (Vorbeugen von Infektionskrankheiten) für Pflegekräfte zu vergleichen. (In diesem Rahmen der Supervision kommt es nicht zur Bearbeitung von „akuten Fällen“ (z.B. persönlichen Beratungsanliegen), sodass ich die „Medizinische Hygiene“ nicht bemühen muss.)

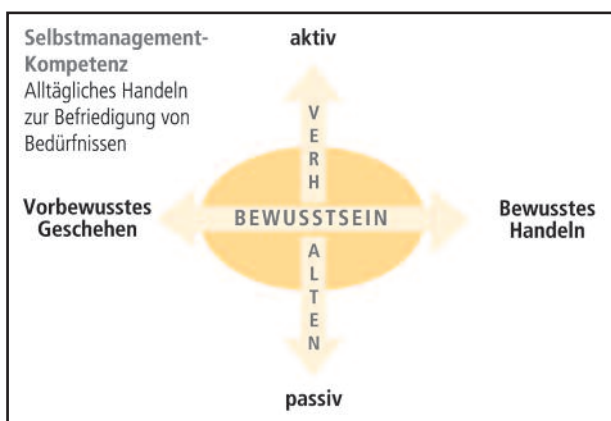
Bevor es zu einer „klassischen“ Supervision kommt, nämlich die praktische Arbeit, die Rollen- und Beziehungsdynamik zwischen Mitarbeitenden und Klientel, die Zusammenarbeit in Teams und auch der Organisation zu reflektieren, biete ich den Teilnehmenden an, zunächst ihre persönlichen Ressourcen und Handlungsspielräume zu entdecken.

Um eine Drama-Dreieck-Dynamik zu vermeiden, gegebenenfalls bewusst zu machen und zu beenden, biete ich die Auseinandersetzung mit ihren Rollen als Pflegekraft und Lernende an; Rolle verstanden als die Summe der Erwartungen (eigene u fremde) an eine bestimmte soziale Position.

Dieses „Abtauchen“ zu den persönlichen Bedürfnissen, den Motiven und Erwartungen, diese Bereitschaft zur Bewusstheit vergleiche ich mit dem „morgentlichen Blick in den Badezimmerspiegel“. So wie man angesichts des Spiegelbildes entscheiden kann, ob man ausgehört ist oder doch nochmal zu Kamm oder anderen Pflegemittelchen greifen sollte, so ist jeder normalerweise in der Lage, sein Wohlbefinden beim „Nachspüren“ einzuschätzen – im Gleichgewicht oder nicht.

Die Bereitschaft zur Bewusstheit ist der Kern der Selbstmanagement-Kompetenz, diese erkläre ich als alltägliche Handlungsfähigkeit zur Befriedigung von Bedürfnissen; denn: wenn die essentiellen Bedürfnisse angemessen befriedigt sind, geht es dem Menschen in der Regel gut. Und im Psychohygiene-Wortschatz: das Wohlbefinden ist im Gleichgewicht.

Zur Visualisierung und als Arbeitspapier habe ich dieses Handeln auf einer „Bewusstseins-Linie“ zwischen „vorbewusstem Geschehen“ (was häufig als „selbstverständlich, nicht der Rede wert“ bezeichnet wird) und „bewusstem Handeln“ angeordnet; auf einer senkrechten Achse unterscheide ich zwischen aktivem und passivem Verhalten. (Übersicht 1)



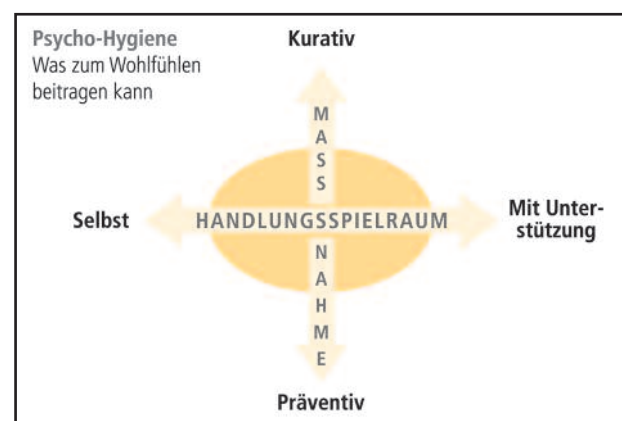
Die Parallele im Pflege-Wortschatz ergibt sich aus dem Begriff der „Aktivitäten des täglichen Lebens“; nämlich die Einschätzung der Alltagskompetenzen der Patienten/Klienten, um einen angemessenen Pflegeplan auszuarbeiten, hinsichtlich der Handlungen, die die Menschen nicht mehr alleine durchführen können (häufiger erster Ansatz: Körperhygiene!)

Die Supervision als präventive Psychohygiene-Maßnahme ordne ich auf dem o.g. Schema als bewusste Handlung und aktives Verhalten ein; denn lernen und Unterstützung annehmen sowie um Hilfe bitten, sind für mich wichtige Elemente der Selbst-

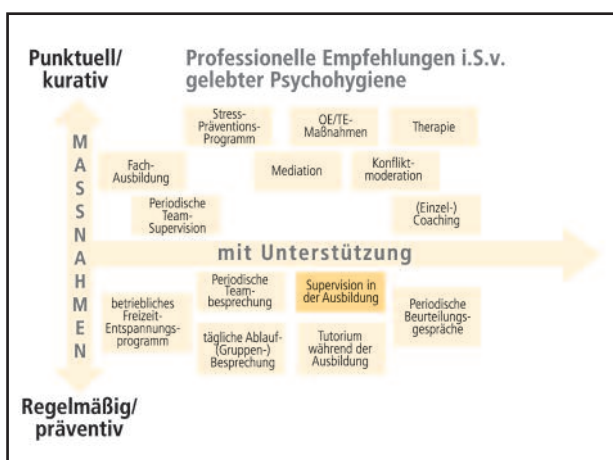
steuerung. Hinsichtlich des Hygienevergleichs kommt es in etwa der Beratung durch einen Pflegestützpunkt gleich, wenn eine Einschränkung der Alltagskompetenzen absehbar ist.

In der Logik des „Selbstmanagement-Kompetenz-Schaubildes“ gebe ich auch ein Schaubild für „Psychohygiene-Maßnahmen“ aus (Übersicht 2). Hier kreuzen sich die Achsen „Handlungsspielraum“ (zwischen den Endpunkten: selbst und mit Unterstützung) und „Maßnahmen“ (zwischen: kurativ und präventiv).

Hier verorte ich die Supervision ebenfalls im zweiten Quadranten, nämlich mit Unterstützung durch eine nicht alltägliche kurative Maßnahme. Den Vergleich zum Pflegealltag ziehe ich hier zwischen der Akzeptanz und Teilnahme an der Supervision der Auszubildenden und den Reaktionen ihrer Kunden/Patienten auf ihre Unterstützung als Pflegekraft. (Übersicht 2)



Um den Teilnehmenden eine Orientierung zu ermöglichen, biete ich ihnen gelegentlich eine weitere Übersicht (3) an, welche ihnen die Idee der Psychohygiene in ihrem Berufs- und Fortbildungs-Alltag vor Augen führen soll.



Übersicht 3

Derzeit arbeite ich an einer „Akzeptanz-Skala“, die auf die Aussage einer Pflege-Beratungsstelle zurückgeht. Die Endpunkte heißen bei der Pflege: „mein Recht auf Verwahrlosung“ und „Einladung zum Wellness-Wochenende“; bei der Psychohygiene: „da muss man halt durch“ und „Selbsterfahrungsgruppe“. Meine Beobachtungen für diese Skala (man bemerke das Augenzwinkern!!) verteilen sich maßgeblich über die Punkte:

- Stelle markieren und waschen!
- Einmal in der Woche waschen, auch wenn ´s nicht nötig ist!
Oder
- Wasch mich aber mach ´ mich nicht nass!

Im Laufe der Supervision oder Psychohygiene-Maßnahme – 15 mal 3 Stunden über 2 Jahre – erlebe ich eine zunehmende Bereitschaft, die Unterstützungsangebote meinerseits anzunehmen, nämlich bei wachsender Belastung durch die anstehende Abschlussprüfung und dem sowieso anspruchsvollen Arbeitsalltag.

Hinsichtlich der aktiven Nachfrage nach Stärkung der Selbstwirksamkeit und dem bewussten Nutzen der eigenen Ressource (statt Opferposition oder Verfolgerenergie) durch die Pflegekräfte wünsche ich mir noch mehr „Selbstverständlichkeit“ – wie bei der persönlichen Hygiene eben!

Immer wieder bin ich erstaunt zu beobachten, wie selbstverständlich selbst hohe alltägliche Belastungen hingenommen werden, ohne den persönlichen Handlungsspielraum aktiv auszunutzen, um ein ausgeglichenes Wohlbefinden (wieder-) herzustellen. Dies ist vermutlich ein Phänomen der Helferberufe – ich habe vor Jahren Jörg Fengers Ausführungen in „Helfen macht müde“ gehört und gelesen; meine Vermutung: Helfende investieren so viel Energie in die Unterstützung anderer, dass am Ende keine Kraft für das Kümern um das eigene Wohlbefinden mehr übrig ist.

Wir Psychohygiene-Anbietenden, wir Counselor, haben alle Möglichkeiten zur Hand, unsere eigene psychische Gesundheit, das Gleichgewicht unseres Wohlbefindens zu pflegen. Im Hinblick auf mein gelegentlich in o.g. Kontext schwankendes Gleichgewicht, insbesondere zum Aspekt der Sinnorientierung, positioniere ich mich auf meiner persönlichen „Counselor-Hygiene-Skala“, mit den Punkten „Verfolger-Energie“ und „professionelles Verhalten“ oder „Waschzwang“ und „Schaumbad einlaufen lassen“!

Ich liebe ein gelegentliches wohlduftendes Schaumbad und dabei komme ich leicht (wieder) zu Gelassenheit und Kreativität in meinem Berufsalltag.

„Avis aux amateurs!“

Christel Klapper (57 Jahre)

Counselor grad. BVPPT, Orientierungsanalyse;
Diplom Betriebswirtin (FH), Bankkauffrau;
Seit 2003 selbstständig als Beraterin, Coach und Trainerin

Literaturhinweise:
„Drama-Dreieck“ nach Steven Karpman in „Die Teamfibel“, Klaus Lumma, Windmühle-Verlag 1994, Seite 97
„Helfen macht müde“, Jörg Fenger (Hrsg) in „Leben lernen 77“, Pfeiffer bei Klett-Cotta, 8. Auflage 2012

Freude ist die Gesundheit der Seele (Aristoteles)

Ich schreibe gerne zu diesem Thema und frage mich, warum dieses mich auf besondere Weise anspricht. Natürlich betrifft mich wie auch jeden anderen Menschen das Thema Gesundheit / Krankheit, und natürlich bin ich auch durch meine Counselortätigkeit und die Lehrtätigkeit im Ausbildungskontext „Counselor Kunst- & Gestaltungstherapie“ damit in Kontakt.

Wie sieht meine ganz eigene Erfahrung mit Gesundheit aus? Bis auf übliche Dinge wie ein angebrochener Arm, Erkältungen, Kinderkrankheiten und Heuschnupfen habe ich persönlich keine besonderen Erfahrungen mit „Beeinträchtigung“ von körperlicher oder geistiger Gesundheit. Ich bemerke, dass bei der ersten Annäherung an das Thema die Frage naheliegt, wie es ist, wenn die persönliche Gesundheit nicht vorhanden oder beeinträchtigt ist. Tatsächlich bedeutet Gesundheit für mich viel mehr als Abwesenheit von Krankheit. Oder gibt es da doch noch etwas?

Plötzlich wird mir mein vermeintlicher Herzfehler, kurz nach der Geburt diagnostiziert – und erst im Alter von etwa 40 Jahren revidiert – bewusst. Ich kenne das Gefühl, „offiziell“ einen „Stempel“ mit „nicht ganz gesund“, „beeinträchtigt“ zu tragen, obwohl ich selbst mich immer gesund und leistungsfähig gefühlt habe. Ich kenne das Gefühl, regelmäßig zu Kontrolluntersuchungen zu müssen, keinen Leistungssport treiben zu dürfen – aus Vorsicht – obwohl ich gerade im Sportunterricht in der Schule besonders gut war. Einerseits war es eine Einschränkung für mich, ich fühlte mich ja leistungsstark, andererseits hat es bei mir das Bewusstsein gebildet, dass mein eigenes Gefühl von „gesund und leistungsfähig zu sein“ etwas anderes ist als der offizielle Stempel. Das eigene Gefühl hat mehr gezählt für mich, zum Glück. Trotzdem hat natürlich auch diese offizielle Diagnose mit all ihren Begleiterscheinungen etwas in mir bewirkt, mich geprägt und sensibilisiert für dieses Thema. Nach langer Zeit, im Erwachsenenalter, stellte

sich dann heraus, heute würde niemand von einem „Herzfehler“ sprechen, 25% aller Menschen besitzen diese kleine Anomalie des Herzens.

Ja, jetzt weiß ich, warum mir das Thema „persönliche Gesundheit“ nahe geht, wirklich „am Herzen liegt“.

Mir ist klar, meine persönliche Erkenntnis aus diesen Erfahrungen war und ist, dass es nicht auf eine Diagnose ankommt, sondern auf das ganz individuelle und subjektive Gefühl von Gesundheit. Das ist es, was zählt und für den einzelnen Menschen von Bedeutung ist.

Persönliche Gesundheit ist vom ganz eigenen Gefühl abhängig, und dafür lässt sich natürlich auch ganz individuell etwas tun. Allein diese Tatsache schafft Frei- und Spielräume, nimmt den Druck und fördert das „Ins-Tun-Kommen“, die eigene Aktivität (und vermindert oder vermeidet das Gefühl des Ausgeliefertseins, der Ohnmacht). Die Erfahrung der Arbeit mit den „Cycles of Power“ nach Pamela Levin bestätigt für mich immer wieder die Bedeutung des eigenen TUNs als wichtige Voraussetzung für die ganzheitliche und gesunde Entwicklung des Menschen. Auch die Resilienzforschung verdeutlicht, dass der Umgang mit schwierigen und traumatischen Lebenssituationen viel leichter bewältigt wird, wenn Menschen möglichst bald nach dem traumatischen Ereignis ins TUN kommen und aktiv an der Besserung und Bewältigung ihrer Situation arbeiten.



Angemerkt sei an dieser Stelle, dass natürlich im tatsächlichen Krankheitsfall auch die Schulmedizin mit ihren vielfältigen Möglichkeiten Berechtigung hat und ein Segen ist! Es geht nicht um „entweder – oder“ sondern um „sowohl als auch“, mit dem Einsatz da, wo es sinnvoll ist und wirklich Nutzen und Hilfe bringt! Ganz unabhängig davon, ob bzw. welche Erkrankung oder gesundheitliche Beeinträchtigung vorliegt, die persönliche Gesundheit lässt sich jederzeit stärken.

Was kann ich selber nun für meine persönliche Gesundheit tun? Ich kann mir ein Gleichgewicht aller Kräfte und Qualitäten schaffen, ich kann meinem eigenen persönlichen Gefühl trauen, Körper, Geist und Seele ganzheitlich nähren, immer wieder. Ich kann einen Ausgleich zwischen Denken und Fühlen, Kopf und Bauch und natürlich auch einen Raum schaffen, in dem meine Seele einfach baumeln und sein darf, in dem auch meine spirituellen Bedürfnisse Nahrung finden. Dazu gehört u.a. das Gleichgewicht zwischen Arbeit und Freizeit, unterschiedlichen Tätigkeiten und deren Qualität, zwischen Aktivität / Anspannung und Entspannung und natürlich eine gesunde Ernährung. Darüber hinaus ist auch die Qualität meiner Beziehungen zu anderen Menschen von Bedeutung. All dies schafft Wohlbefinden und nährt meine Gesundheit.

Dazu gehört auch, dass ich mir tatsächlich erlaube, all diese Bereiche für mich nach meinen Bedürfnissen zu gestalten, dass ich tatsächlich zur wöchentlichen Sportstunde gehe, obwohl mein innerer Schweinehund sich meldet, oder dass ich mir einen spontanen Freiraum gewähre, um meine Seele „aufzutanken“, wenn ich den Bedarf habe. Auch die Art und Weise wie ich mit diesen Themen umgehe, möglichst entspannt, vielleicht mit Humor, ist natürlich hilfreich. Wichtig ist, ich gestalte, entscheide und gebe mir meine Erlaubnisse.

Dies ist ein lebenslanger Prozess, stetigem Wandel und der Weiterentwicklung unterworfen. Meine Lebensumstände, Umwelt

und Alter ändern sich. Jeder Mensch hat seinen eigenen individuellen Prozess und sein ganz eigenes Gleichgewicht.

Diese Erkenntnis ist für mich persönlich wichtig, für meine eigene Gesundheit und Psycho-Hygiene, doch auch für meine Counselortätigkeit. Menschen haben nicht immer Zugang zu all ihren Ressourcen, das Gefühl für die eigenen Bedürfnisse und die Fähigkeit, diese zu nähren ist nicht immer gleichermaßen vorhanden. Hier kann ich als Counselor zur Verfügung stehen und gemeinsam mit Klienten im Austausch auf Augenhöhe herausfinden, welche Bedürfnisse da sind und wie sie erfüllt werden können, wie das ganz persönliche Gefühl und Gleichgewicht als Grundlage der Gesundheit aussieht. Dies ist ein Beitrag zur persönlichen Gesundheit im Sinne von Prophylaxe, Begleitung in schwierigen Lebenssituationen und Unterstützung im „herkömmlichen Krankheitsfall“. Grundlage ist für mich die Lehre der Salutogenese nach Aaron Antonovsky, der die Lehre von der Entstehung von Gesundheit (lat. salus = Gesundheit, Glück, Heil und griech. Génesis = Entstehung, Entwicklung) eingeführt hat. Er verstand diesen Arbeits- und Denkansatz als Ergänzung und Erweiterung der praktizierten Pathogenese (griech. Páthos = Schmerz, Leid), der Lehre von der Entstehung von Krankheit.

Dabei hat der Blick auf die Gesundheit - der gesunden Anteile und Ressourcen des Menschen - sowie deren Stärkung eine große Bedeutung. Es ist bekannt, dass das womit ich mich intensiv beschäftige, worauf ich meine Energie lenke, das hat Bedeutung und wird verstärkt! Darum geht es in der persönlichen Gesundheit und in der Arbeit mit Klienten. Das individuelle und subjektive Gefühl von Gesundheit, das ist es, was zählt und von Bedeutung ist.

Astrid Brehmer-Kreis

Counselor grad. BVPPT, Kunst- & Gestaltungstherapie; Kunstpädagogin, Studium Bildende Kunst, Pädagogik, Psychologie, Post-Trauma Counselor, Dozentin an der Akademie Faber-Castell,
Leitung Kunst- & Gestaltungstherapie an der Akademie Faber-Castell

Graduierung

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

Im Juni 2016 graduierten 7 KollegInnen am IHP „Institut für Humanistische Psychologie“. 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

BACHER, Judith

**„Art is not a crime“ – Kunst ist Seelsorge
Wechselwirkung eines internen Teamprozesses mit dem
öffentlichem Raum durch „Streetart“**

Summary: Die Arbeit beschreibt den angeleiteten Teamprozess einer Kinder Tagesstätte und dessen Auswirkung in einem Seelsorgebereich. In dem Prozess kommen kunsttherapeutische Methoden zum Tragen, die sich an der Idee von „Streetart“ orientieren. Das entstandene Graffiti hat hauptsächlich vier Wirk-Ebenen: Team, Pfarrgemeinde, Öffentlichkeit und die Kita selbst.

IHP Manuskript 1602 G *ISSN 0721 7870

TREUTLEIN, Irene

**Denn mein ist das Reich und die Kraft und die Weiblichkeit...
Märchenworkshop: „Ich setze mir die Krone auf“**

Summary: In dem Märchenworkshop: „Ich setze mir die Krone auf“ wird mit kunsttherapeutischen und kreativen Methoden die „innere Königin“ von Frauen geweckt und gekrönt. Die märchenhafte Verbündete Dornröschen unterstützt hierbei die teilnehmenden Frauen, ihre urweiblichen Kräfte neu zu entdecken.

IHP Manuskript 1603 G *ISSN 0721 7870

DIEGELER, Anja **Männerdepression**

Behandlungsverlauf in einer Kunsttherapie-Gruppe

Summary: Depressionen bei Männern äußern sich häufig durch Symptome, die üblicherweise nicht mit einer depressiven Erkrankung in Zusammenhang gebracht werden wie Aggressionen, exzessives Verhalten, Substanzmissbrauch und einem blockierten Zugang zu eigenen Gefühlen und Bedürfnissen. Diese Form von Depression wird in der aktuellen Forschung als Männerdepression bezeichnet. Die vorliegende Arbeit bietet einen Erklärungsversuch für deren Entstehung, wobei männerspezifische Sozialisationsfaktoren, ein daraus entwickeltes männliches Selbstbild und die für dessen Aufrechterhaltung entstandene Notwendigkeit der Gefühlsabwehr eine Rolle spielen. Das anschließend vorgestellte Therapiekonzept für die Behandlung in Kunsttherapie-Gruppen zielt auf diese genannten Aspekte ab und wird an einem konkreten Beispiel erläutert.

IHP Manuskript 1607 G * ISSN 0721 7870

KURTSIEFER, Christina

Grenzen und Möglichkeiten des Counselings im Zwangskontext Erfahrungsbericht aus der ambulanten Jugend- und Familien- hilfe nach §§ 31 ff SGB VII

Summary: In der vorliegenden Arbeit geht es um Counseling im Arbeitsfeld der sozialpädagogischen Familienhilfe. Der Leser erhält einen Einblick, wie Counseling als Methode in der ambulanten Jugend- und Familienhilfe Anwendung findet und umgesetzt wird. Es wird deutlich, wie die Haltung gleichzeitig eine Methode darstellt. Die Arbeit setzt sich mit dem Unterschied der Freiwilligkeit und Unfreiwilligkeit auseinander und beleuchtet inwieweit der Zwangskontext Grenzen setzt und Möglichkeiten eröffnet.

IHP Manuskript 1606 G * ISSN 0721 7870

THIMM, Renate

Versöhnung mit der eigenen Geschichte Gestalttherapeutische Elemente in der Psychiatrie-Seelsorge

Summary: Wie Versöhnung mit sich selbst und der eigenen Geschichte gelingen kann, das zeigt diese Arbeit. In einem Fallbeispiel wird der Weg einer Patientin geschildert, die mehr und mehr Kontakt zu sich selbst und zu ihren inneren Anteilen findet und ihre Prägungen durch die frühen Bindungserfahrungen verstehen lernt.

Über diesen Weg öffnet sich auch die Wahrheit ihrer Familiengeschichte, einem Stück „Hölle“ in den Wurzeln ihrer familiären Herkunft.

Die Patientin kann sich auf diesem Weg mit ihrem Leben, mit ihren Eltern und ihren familiären Wurzeln versöhnen. Der Prozess dieser Versöhnungsarbeit ist begleitet und durchzogen von spirituellen Fragestellungen, aber auch von spirituellen Ressourcen, die den „Himmel“ offen halten.

IHP Manuskript 1605 G *ISSN 0721 77870

ANONYMA

Ich mache es auf meine Art und Weise Einzelbegleitung im Übergang Schule-Beruf

Summary: Orientiert am entwicklungspsychologischen Modell von Pamela Levin beschreibt und reflektiert diese Arbeit die Möglichkeiten des gestalt- und orientierungsanalytischen Counselings im Rahmen der individuellen Langzeitbegleitung einer Jugendlichen von der Schule in die Ausbildung.

IHP Manuskript 1604 G *ISSN 0721 7870

HORSTRUP, Mechthild

Präsentation auf der Grundlage ihrer Masterarbeit an der Westfälischen Universität Münster zum Thema:

„Die Apotheke als soziales System“

- Veränderungsprozesse initiieren und begleiten -

Buchbesprechungen

**Katja Cordts-Sanzenbacher
und Kerstin Goldbeck (Hrsg.)**

**Werkzeugkoffer Gesundheit:
Erfolgreich als Trainer und Coach
im Bereich Betriebliche
Gesundheitsförderung**



Buch, 331 Seiten (+ Downloads)
Beltz Verlag, Weinheim und Basel 2016
ISBN 978-3-407-36571-2
39,95 Euro

Direkt beim Aufschlagen des Buches sprechen mich die gute Struktur und Lesbarkeit an. Den verschiedenen Aspekten des umfangreichen und sehr aktuellen Themas Gesundheit widmet sich das Buch in einzelnen Kapiteln gleichberechtigt: Körperliche Gesundheit, mentale und psychische Gesundheit sowie soziale Gesundheit. Im Untertitel nennen die Herausgeberinnen Katja Cordts-Sanzenbacher und Kerstin Goldbeck zwar den Bereich der Gesundheitsförderung im betrieblichen Kontext als Einsatzgebiet, nach meinen Erfahrungen ist ein Großteil der Übungen aber ebenso gut bei Ehe- und anderen Familienthemen, beruflicher Neuorientierung, Selbstmanagement etc. einsetzbar. Der Blick der AutorInnen ist durchgehend ressourcen- und wachstumsorientiert. Die umfangreiche Sammlung von Tools wird durch beim Verlag herunterladbare Materialien und Literaturangaben komplettiert. Die sehr klar und praxisnah beschriebenen Übungen werden immer für den Gruppen- als auch den Einzelkontext beschrieben. Die LeserIn findet Methoden, die sie präventiv zur Gesunderhaltung einsetzen kann und solche, die der Verbesserung der Gesundheit dienen. So ergänzt dieser Werkzeugkoffer in Buchform aus meiner Sicht das Regal aller Counselor und Trainer, denn den Aspekt der Gesundheit kann niemand ausklammern.

Uta Stinshoff

Heidi Neumann-Wirsig (Hrsg.)

**Lösungsorientierte Supervisions-
Tools. Renommierete Supervisorinnen
und Supervisoren beschreiben
50 lösungsorientierte, systemische
und hypnosystemische Tools für
die Supervision**



Buch, 317 Seiten
managerSeminare Verlags GmbH, Bonn
1. Auflage 2016
ISBN 978-3-95891-012-6
49,90 Euro

Supervisoren öffnen ihre methodischen Schatzkisten und Heidi Neumann-Wirsig gelingt es wiederum Anregungen für die Praxis zu geben, sowie die zur Umsetzung entsprechende Haltung und theoretische Untermauerung mit zu vermitteln.

Ich wurde eingeladen, über die Verwendung von Begriffen wie „Fallsupervision“ nachzudenken, Relevanz von Feldkompetenz zu prüfen oder Abgrenzungen zwischen Supervision und Fachberatung zu ziehen. Das Supervisionskonzept, sowie die Vorstellung der Gemeinsamkeiten und Unterschiede der systemischen Beratungskonzepte bietet Einsteigern eine Einführung und Erfahrenen eine Auffrischung der Theorie.

Die 50 Tools gewähren dazu einen umfassenden Einblick in die Supervisionspraxis.

Insgesamt lädt das Buch im Sinne der Lösungsorientierung zum Experimentieren ein (Supervision im Schwimmbad), die eigene Kreativität zu nutzen und Methoden weiter zu entwickeln.

Anke Kaulen

Konrad Heiland (Hg.)

Kontrollierter Kontrollverlust Jazz und Psychoanalyse

Buch, 250 Seiten
Buchreihe: Imago, Mai 2016
Psychozial-Verlag
ISBN 978-3-8379-2530-2
29,90 Euro



Der Herausgeber ist erkennbar fasziniert von den Verbindungen zwischen Jazz und Psychoanalyse, vom Improvisieren hier und dem freien Assoziieren dort. Er hat sich neun kenntnisreiche Mitautoren zur Seite geholt, die allesamt ihr Metier beherrschen und gleichzeitig über den Tellerrand ihrer Themen schauen.

Heiland nennt berührende Beispiele für die Entwicklungen beider Themengebiete, spannt einen weiten Bogen vom Jazz-Keller und der Arbeit an den Schattenseiten der Seele bis hin zur Akademisierung des Jazz und der Ausrichtung der aktuellen Therapieverfahren an rein evidenzbasierter Therapie.

Die Texte werden illustriert durch kontextbezogene Abbildungen. Am Ende eines jeden Beitrages stehen zahlreiche Literaturverweise für weitere Vertiefungen des Themas.

Die Artikel sind gehaltvoll; es macht Sinn sie einzeln „durchzukauen“: Interviews mit erfahrenen Jazz-Experten lockern die Lektüre auf.

Wer kann von diesem Buch profitieren? Musiktherapeuten, psychoanalytisch Interessierte und Kundige, alle Psychotherapeuten; Musik-Liebhaber, die die Geschichte des Jazz erfahren wollen; bewusstseinsneugierige Musiker.

Hermann Maaß

Hannes Jahn/Peter Sinapius (Hrsg.)

Transformation - Künstlerische Arbeit in Veränderungsprozessen. Grundlagen und Konzepte

Taschenbuch, 180 Seiten
Verlag: Neopubli
1. Auflage 2016
ISBN 978-3-7375-8192-9
24,00 Euro



„Das Wesentliche ist die Verwandlung“*

Wechsel, Übergang, Vorstellung - Transformation: Künstlerische Medien scheinen im besonderen Maße geeignet, derartige Prozesse darzustellen, weil sie in sich das Schöpferische und damit auch die Verwandlung als Wesensmerkmal tragen.

Das lesenswerte, schmale Bändchen „Transformation - Künstlerische Arbeit in Veränderungsprozessen“, herausgegeben von Hannes Jahn und Peter Sinapius, sucht in verschiedenen Beiträgen, theoretische Hintergründe zu liefern, was nicht in allen Facetten gleichermaßen gelingt.

Die Unterbrechung bisheriger schematischer Erwartungshaltungen, um zu neuen Assoziations- und Denkmustern zu gelangen, wird als Dezentrierung definiert. Es gibt so etwas wie einen Ethos der Kreativität, der nicht zuletzt darin besteht, auch die eigenen Haltungen und Meinungen immer wieder in Frage zu stellen: ein immerwährender Verwandlungsprozess.

In einer Zeit politischer Regressionen weltweit setzt dieses kleine Bändchen einen positiven Gegenakzent, vermittelt geradezu eine Aufbruchsstimmung und erweckt Lust auf den kreativen Prozess.

*Zitat Heiner Müller (dt. Theaterautor, verstorben 1995)

Konrad Heiland

Michael E. Harrer / Halko Weiss

Wirkfaktoren der Achtsamkeit – wie sie die Psychotherapie verändern und bereichern

Buch, gebunden, 333 Seiten
Stuttgart (Schattauer) 2016
ISBN 978-3-7945-2825-7
49,99 Euro



„Von Verwicklung zu Entwicklung und Wachstum“, so könnte dieses Buch auch heißen. 333 Seiten über Achtsamkeit, einem der ersten Konzepte der Humanistischen Psychologie. Die vielen Seiten haben mich zunächst vom Lesen abgehalten. Aber dann musste ich erkennen, dass es sich ähnlich wie bei Otto Scharmers' Theorie U um ein äußerst interessantes, gut aufgebautes und elegant geschriebenes Werk handelt. Markant zu lesen sind zum Beispiel die sieben Integrierenden Funktionen der Achtsamkeit von Daniel Siegel oder die ausführliche Beschreibung der Hakomi Körpertherapie-Methode durch Halko Weiss – mitsamt Übungen und Fallbeispielen.

Theorie-interessierte Praktiker, unabhängig von ihrem primären methodischen Hintergrund, werden sich mit Sicherheit über die ausführlichen Reflexionen zu acht markanten Wirkfaktoren der Achtsamkeit freuen – und schließlich auch über das äußerst aufschlussreiche Kapitel zur störungsspezifischen Anwendung der Achtsamkeit. Das ist besonders hilfreich für Counselor, die (auch) in heilpraktischen Feldern tätig sind, heilkundliche Zusatzqualifikationen anstreben oder auch bereits über sie verfügen.

www.achtsamkeitinderpsychotherapie.at

Klaus Lumma

Krista Warnke, Berthild Lievenbrück

**Momente gelingender Beziehung *
Was die Welt zusammenhält
Eine Spurensuche mit Jesper Juul,
Gerald Hüther, Gesine Schwan,
Wolf Dieter Grossmann, Claudia von
Braunmühl und einigen anderen**

Buch, 188 Seiten, gebunden
Beltz Verlag 2015
Siehe auch: www.beltz.de
ISBN 978-3-407-85761-3
16,95 Euro



„Momente gelingender Beziehung haben eine besondere Qualität. Sie vermitteln das Gefühl, persönlich wahrgenommen, ‚gesehen‘ zu werden. Sie eröffnen das Interesse am Gegenüber, setzen Energien frei und fördern Dialogbereitschaft.“ Was in diesem Buch mit „gelingender Beziehung“ beschrieben steht, das fand man in den Anfangstagen der Humanistischen Psychologie bei Carl Rogers und Will Schutz unter dem Begriff ENCOUNTER. Die „Spurensuche“ orientiert sich an Interviews mit System- und Hirnforschern, Politikern und Mathematikern: gut verständlich präsentiert und auf ganz konkret erlebte Situationen bezogen.

Beide Autorinnen dieses Buches kommen aus dem Berufsfeld der Musikdidaktik: „Beim Musizieren muss man aufeinander hören, man schafft gemeinsam etwas, was mehr ist als das, was der Einzelne kann.“

Ähnlich wie in Max de Pree's „Leadership Jazz“ werden Beziehungs-Erfahrungen aus Musikprojekten in andere Kooperationsfelder übertragen.

Es gibt außerdem einen sehr praktischen Ratgeberanteil, in welchem zu markanten Oberbegriffen Handlungsmöglichkeiten aus verschiedenen Methodenköffern vorgestellt werden. Die Oberbegriffe lauten: Offenheit, Zugewandtheit, Respekt, Mut, Humor und Zeit.

Klaus Lumma

Dagmar Werther (Hrsg.)

Mission – Vision - Werte

Buch, 326 Seiten
Beltz Verlag, Weinheim
1. Auflage 2015
ISBN 978-3-407-36584-2
39,95 Euro



Dagmar Werther als Herausgeberin hat es geschafft, mehr als ein Dutzend in Deutschland führende Persönlichkeits- und Organisationsentwickler mit ihren aktuellen Arbeitsweisen in einem Buch zu vereinen.

Einführend beschreiben zwei Autoren die Chancen und Grenzen, vor allem aber die Bedeutung von Werten, Visionen, Zielen und Leitbildern in Unternehmen, und was sie zum Erfolg einer Person, eines Unternehmens beitragen. In elf Beiträgen entwickeln sich die unterschiedlichen Methoden „aus der Praxis für die Praxis“, drei davon befassen sich mit dem Finden von Visionen im Individualcoaching. Der „philosophische Ausblick“ beschreibt zum Ende die Kunst, Visionen aus dem Meer der Möglichkeiten auftauchen zu lassen.

Freizügig stellen Autorinnen und Autoren ihr Handwerkzeug vor, wohl wissend um ihre Einmaligkeit. Wer mit kundigen Augen liest, kann erkennen, dass da eine Vielzahl von Anregungen für eine gute, aus eigenen Erfahrungen bestehende Praxis zu gewinnen ist. Das Buch regt an zu fragen: „Wie würde ich es in vergleichbaren Situationen machen? Wie kann ich das Gelesene adaptieren, ohne dass mein eigener Stil verloren geht?“ Das Einmalige der VerfasserInnen liegt in dieser Kombination: sie haben alle ihren eigenen Stil mit dem bereichert, was andere entwickelt haben. So bietet das Buch zugleich Einblick in zahlreiche weitere Ansätze zitierter Methoden-ErfinderInnen.

Es ist eine anregende „Weiterbildung durch Selbststudium“ für Coaches, Trainer, Organisationsentwickler und Führungskräfte.

Klaus Wagoner

Gisela Schmeer

Ein Leben, eine Lehre. Wege zur Kunsttherapie und ein didaktisches Konzept 1926 - 2015

Buch, 292 Seiten
incl. DVD „Live-Mitschnitt eines kunsttherapeutischen Lehrprozesses mit Prof. Dr. Gisela Schmeer“ (200 min)
Erato Verlag, Graz 2015
ISBN 978-3-902860-08-8
44,00 Euro



Der BVPPT ist der Person Gisela Schmeer und ihrer Lehre sehr verbunden. Wie ein Panorama ihres Schaffens ist nun am Ende ihrer langjährigen Lehrtätigkeit als Professorin und Kunsttherapeutin eine Werkbiografie entstanden. Gisela Schmeer beschreibt - vor kultur- und zeitgeschichtlichem Hintergrund - wie ihr persönliches Leben ihren Stil und ihre didaktischen Konzepte mitbegründet hat und veranschaulicht dies mit zahlreichen Bildern. Auf lebendige Weise wird deutlich, wie sich tiefenpsychologische, strukturelle und systemische Seh-Weisen und Denkrichtungen im therapeutischen „Schwingungsfeld“ kunstvoll verbunden haben. Dabei wurde ihr Weg von bedeutsamen Persönlichkeiten der Therapie- und Kulturszene inspiriert und begleitet.

Dem Buch ist eine DVD (200 min) beigelegt. In ihrer zugewandten, präzisen und unprätentiösen Art schöpft Gisela Schmeer im therapeutischen Lehrprozess aus ihrem reichen Erfahrungsschatz. Die jeweiligen Methoden der Bildbearbeitung und die zahlreichen Interventionen werden von ihr nach jeder Sitzung erläutert und im Reflecting Team angereichert. Der - ggf. sequentielle - Einsatz der DVD ist jeder Ausbildungsgruppe zu empfehlen.

Die (Zeit-)Geschichte und die Geschichten hinter dem Werk von Gisela Schmeer tragen zum tieferen Verständnis ihrer Lehre bei und stellen gleichzeitig einen faszinierenden Beitrag im Sinne Biografischen Lernens dar.

Peter Wertenbroch

Markus Breitscheidel

Nicht auf den Kopf

Gebundene Ausgabe, 208 Seiten
 Verlag: Econ, Februar 2016
 ISBN-10: 3430201993
 ISBN-13: 978-3430201995
 19,99 Euro



Endlich mal ein Buch, das spricht, mitfühlen lässt, das Grauen nicht beschönigt, nicht übertreibt. Das ist auch nicht nötig. Denn kaum auszuhalten ist die kollektive Abwehr gegen die offensichtliche Gewalt an Körper und Seele, nicht nur der an Markus Breitscheidel und seinen Brüdern. Schläge, Demütigung und Unterlassung, Wegsehen, Leugnen: die Gemengelage der neurotischen Verwicklungen ist verzwickelt und zugleich klar. Bei Vater, Mutter, Großeltern, Kindern, Nachbarn, Ärzten, in Schule, Kirche und Verein. Ja, es mag sein, dass diesem authentischen Bericht keine Statistiken zugrunde liegen. Wie auch, wenn kaum einer der Betroffenen sich outet? Der heutigen Faktenlage und den daraus resultierenden Bedarfen widmen sich Prof. Dr. Sabine Andresen und Cordula Lasner-Tietze vom Deutschen Kinderschutzbund ausführlich im letzten Teil des Buches. Bis dahin ist man schnell – denn aus der Hand legen kann man es nicht. Es ist klar und spannend geschrieben. Und man bleibt, so wie Markus Breitscheidel selbst, durchweg stiller Hoffnung, es gebe eine gesunde Lösung. Und bitte ein Ende: danke für seinen Mut. Dieses Buch ist ein Muss! Besonders für professionelle Helfer aller Art in dem System Familie, Bildung, Jugendarbeit, Beratung, Gesundheit. Es (er)klärt sich so manches..

Ulla Keienburg

André Frank Zimpel

Trisomie 21 – Was wir von Menschen mit Down-Syndrom lernen können

2000 Personen und ihre neuropsychologischen Befunde

Gebundene Ausgabe, 222 Seiten
 Vandenhoeck & Ruprecht;
 Auflage: 1, Februar 2016
 ISBN-10: 3525701756
 ISBN-13: 978-3525701751
 20,00 Euro



Ich kann mich nicht erinnern, dass mich ein wissenschaftliches Buch so gerührt hätte. Mal abgesehen von den Ergebnissen seiner Studie wählt André Frank Zimpel die respektvollsten, menschlichsten Äußerungen, die ich je zu dem Phänomen Trisomie 21 und seinen Wirkungen auf Menschen und unsere Gesellschaft gelesen habe. Das Buch lebt von der wertschätzenden Haltung gegenüber Menschen mit Trisomie 21, zeugt von ehrlicher Neugier auf deren Möglichkeiten und beweist: es lassen sich andere Fragen stellen als die, auf deren Antworten das hiesige Schul- und Bildungssystem basiert. Mit 1284 Menschen hat das Team gesprochen. „Menschen mit Trisomie 21 erschließen sich Dinge anders als Menschen ohne diese genetische Abweichung. Sie neigen verstärkt dazu, von Einzelheiten abzusehen. Sie sind deshalb auf geeignete Abstraktionen mehr angewiesen als andere Personen. Der anschauungsgebundene, kleinschrittige und Abstraktionen vermeidende Unterricht an Förderschulen trägt dem nur wenig Rechnung und wirkt eher kontraproduktiv. Das muss überdacht werden“. Ein längst überfälliges Buch – zumindest für die, die es ernst meinen mit der Inklusion. Sehr empfehlenswert!

Ulla Keienburg

Kooperationspartner des BVPPT

Der BVPPT ist Gründungsmitglied der



und Mitglied des *nfb* Nationales Forum Beratung in
Bildung, Beruf und Beschäftigung



**IHP Institut für
Humanistische Psychologie e.V.**
Schubbendenweg 4 · 52249 Eschweiler
Telefon (0 24 03) 47 26
www.ihp.de · E-mail: office@ihp.de



**DITAT Deutsches Institut für
tiefenpsychologische Tanztherapie
und Ausdruckstherapie e.V.**
Rilkestraße 103 · 53225 Bonn
Telefon (02 28) 46 79 00
www.ditat.de · E-mail: kontakt@ditat.de



Kölner Schule für Kunsttherapie e.V.
Friedrich-Karl-Straße 129 · 50735 Köln
Telefon (02 21) 37 36 89
www.koelnerschule.de
E-mail: info@koelnerschule.de



**Institut für ganzheitliche
Lebensgestaltung**
Inken Harring Andresen & Henrik Andresen
Diekhusen 3 · 25832 Tönning
Telefon (0 48 61) 617 59 29
E-mail: kontakt@institut-husum.de
www.institut-husum.de



**IPL Institut für Psychosynthese
und Logotherapie**
Anna-Fohnr-Straße 29 · 40885 Ratingen
Telefon (0 21 02) 73 30 00
www.ipl-heiland.de · E-mail: info@ipl-heiland.de



**Institut für Pädagogisch-
therapeutische Beratung**
des POL-Vereins zur Förderung von
prozessorientiertem Leben e.V.
c/o Ingrid Hartmann
Brahmsstraße 3 · 71083 Herrenberg
www.pol-verein.de · E-mail: info@pol-verein.de



**ISIS Institut für systemische
Lösungen in der Schule**
Sedanstraße 31 - 33 · 50688 Köln
Telefon (02 21) 9 89 45 00
www.isis-institut-koeln.de
E-mail: info@isis-institut-koeln.de



**Institut für Integrale Begegnung
Gut Merteshof**
Hospitalstraße 1 · 54310 Kersch
Telefon (0 65 85) 99 17 40
www.begegnungstherapie.de
E-mail: info@gut-merteshof.de



Adler-Dreikurs-Institut Hagenhoff UG
Kirchstraße 29 · 31079 Sibbesse
Telefon (0 54 22) 92 44 31
www.adler-dreikurs.de
E-mail: kontakt@adler-dreikurs.de



Fachhochschule Münster
Hüfferstraße 27 · 48149 Münster
Telefon (02 51) 83-65701
www.fh-muenster.de
E-mail: sozialwesen@fh-muenster.de



**Fachverband
Wirtschaftskammer Österreich**
Wiedner Hauptstraße 63 · 1045 Wien
Telefon 0043 590900 - 3270
www.lebensberater.at
E-mail: fv-pb@wko.at



**BVPPT
Ländervertretung Luxemburg**
c/o: Christophe Ludovicy
Breimechterpad 9 · L-9140 Bourscheid
Telefon 00352 26959477
E-mail: christophe@leierscheier.lu