

Daniela Kröning

Mein roter Faden im Counseling

Meine Haltung als Counselor
Was sich bei mir während der Ausbildung verändert
hat und wie ich meine Person in einem Counseling -
Setting einsetze

IHP Manuskript 2006 G * ISSN 0721 7870

IHP Bücherdienst * Schubbenweg 4 * 52249 Eschweiler

Tel.: 02403 4726 * Fax: 02403 20447 * eMail: office@ihp.de
www.buecherdienst.ihp.de



Daniela Kröning

Mein roter Faden im Counseling

Meine Haltung als Counselor

Was sich bei mir während der Ausbildung verändert hat
und wie ich meine Person in einem Counseling - Setting einsetze

Gliederung

1. EINLEITUNG

Was mich bewogen hat, mich mit dem Thema „Haltung“ des
Counselors zu beschäftigen?

Warum ist die Haltung des Counselors entscheidend für eine gelingende Beratung?

2. BEZIEHUNG UND (*GEISTES-*) HALTUNG DES BERATERS

2.1. Erkennen biografischer Beschränkungen

2.2. Beziehungsfähigkeit als zentrale Qualität

2.3. Spiritualität als wichtige Dimension

2.4. Einsatz von Kreativität und eigener Persönlichkeit

3. MEIN PERSÖNLICHES FAZIT NACH DER AUSBILDUNG

3.1. Manifestierte Haltung und Kompetenzen

3.2. Zusammenfassung der Entwicklung

4. LITERATURVERZEICHNIS

1. Einleitung:

Was mich bewogen hat, mich mit dem Thema „Haltung“ des Counselors zu beschäftigen?

Immer wieder werde ich gefragt, was genau wir bei der Ausbildung „personenzentrierte systemische Beratung“ machen und was meine Motivation war daran teilzunehmen.

Die eine Seite zu erklären, was die Inhalte der Ausbildung betrifft, fällt noch leicht: Erweiterung des fachlichen Wissens durch Theorien, Methoden und pädagogisches Handwerkszeug. Wir bekommen Input zu Themen wie Transaktionsanalyse, Konfliktmanagement, Psychopathologie, Logotherapie, Organisationsentwicklung, Individualpsychologie... um nur einige zu nennen.

Die andere Seite ist dagegen deutlich schwieriger zu erklären: Wir erweitern unsere personalen und sozialen Kompetenzen und entwickeln eine innere Haltung, die wertschätzend, achtsam und auf Augenhöhe mit dem Klienten ist.

Spätestens dann sehe ich auch schon die fragenden Blicke meines Gegenübers.

Im Folgenden werde ich erklären, wie sich meine innere Haltung in den dreieinhalb Jahren der Ausbildung verändert hat, wie es mir möglich ist eine professionelle Haltung zu entwickeln und wo ich diese in verschiedenen Praxisanteilen einsetzen konnte.

Experten sind sich einig, dass neben den verinnerlichten Grundkenntnissen der beratungsrelevanten Psychologie und den gezielt angewandten Interventionstechniken die Beziehung zwischen Berater und Klient eine sehr wichtige Rolle spielt.

„Die Person des systemischen Praktikers und die Beziehung zum Ratsuchenden (...) spielt eine ebenso entscheidende Rolle wie der Kontext, in dem systemisch gearbeitet wird. Beides wird miteinander verbunden durch eine Reihe von grundlegenden, das konkrete Handeln inspirierenden Prämissen und Haltungen.“⁽¹⁾

Die Bedeutung des Begriffs „Haltung“ ist uns geläufig in Zusammenhang mit Körperhaltungen und mit mental-geistigen Einstellungen. Das Wort „Haltung“ hat etwas mit Halt geben zu tun, aber auch mit „Halt“ im Sinne von „Stopp“, also Grenzsetzung, Positionierung, Authentizität.

Unsere Haltung steht in enger Verbindung mit unserer Identität, dem Charakter, den Einstellungen, Wahrnehmungsweisen und Wirklichkeitskonstruktionen. Sie wird gebildet durch unsere Erfahrungen, Prägungen, unsere Geschichte. Die innere Haltung wird Teil unseres Selbst. Sie entspricht der Art und Weise, wie wir uns in Beziehung zu unserer Umwelt bringen und wie wir Beziehungen gestalten. Sie zeigt sich auch im Alltagsleben des Counselors, der achtsamer und gelassener im Umgang mit seinen Mitmenschen ist.

Ich habe die Erfahrung gemacht, dass bei jeder Begegnung in Beratungen und Trainings, ob mit Einzelpersonen oder Teams, die innere Haltung des Counselors entscheidend zum Gelingen beiträgt.

2. Beziehung und (*Geistes-*)Haltung des Beraters

Während der Praxisfeldstunden der Counseling-Ausbildung habe ich Einzelpersonen, verschiedene Teams und Gruppen in meinem Arbeitskontext Schule, aber auch in verschiedenen anderen Einrichtungen meines Arbeitgebers, der Kath. Jugendagentur Leverkusen, Rheinberg, Oberberg gGmbH (*KJA LRO*), begleitet. Ich arbeite mit Menschen, die eine Klärung für ihr Anliegen brauchen und verbinde mich mit diesen Anliegen und den Zielen der Klienten.

In diesen Rahmen habe ich die Bedeutung von vier Aspekten festgestellt, die ich für mich als sehr wichtig empfinde und die in meiner Entwicklung als Counselor eine bedeutende Rolle spielen. Diese werde ich im Folgenden beschreiben.

Meine vier wichtigsten Aspekte der inneren Haltung:

2.1. Erkennen biografischer Beschränkungen

Die *Wertschätzung* anderen Menschen gegenüber ist für mich das entscheidende Element meiner Haltung.

„Wertschätzung bezeichnet die positive Bewertung eines anderen Menschen. Sie gründet auf eine innere allgemeine Haltung anderen gegenüber. Wertschätzung betrifft einen Menschen als Ganzen, sein Wesen. Sie ist eher unabhängig von Taten oder Leistung, auch wenn solche die subjektive Einschätzung über eine Person und damit die Wertschätzung beeinflussen. Wertschätzung ist verbunden mit Respekt, Wohlwollen und drückt sich aus in Zugewandtheit, Interesse, Aufmerksamkeit und Freundlichkeit.“⁽²⁾

Voraussetzung dafür andere wertschätzen zu können, ist die Wertschätzung mir selbst gegenüber, was sich durch das eigene Selbstwertgefühl zeigt. Wer sich selbst nicht akzeptiert, kann andere Menschen nicht akzeptieren.

Im Kern steckt hinter der wertschätzenden Haltung ein Bedürfnis des Menschen nach Anerkennung, nach wahrgenommen werden in seinem So-Sein wie er ist. Jede Veränderung beginnt mit der Würdigung des Gegebenen, das mit Achtung behandelt wird. Daher habe ich eine wichtige Aussage für mich verinnerlicht: „Anerkennen, was ist“! Und das mit dem konstruktivistischen Gedanken, dass jeder Mensch seine individuelle Wahrnehmung auf die Wirklichkeit hat. Es gibt immer Gründe warum Menschen bestimmte Handlungen vollziehen, bestimmte Entscheidungen getroffen werden oder bestimmte Systeme so sind wie sie sind. Die Anerkennung und Wertschätzung dafür ist die Grundlage für jede Veränderung.

Demut, Authentizität, und Allparteilichkeit – große Worte, die aber weitere sehr wichtige Aspekte benennen, will ich verinnerlichen und leben und dazu gehört mich selbst zu kennen und diese zu achten.

Dabei ist Demut nach ..“Fromm (*Die Kunst des Liebens*) die der Vernunft und Objektivität entsprechende emotionale Haltung als Voraussetzung der Überwindung des eigenen Narzissmus.“⁽³⁾ Der Counselor darf nicht hochnässig besser wissen was für den Klienten gut ist – es gilt bescheiden zu sein und die Klientenorientierung nicht zu verlieren.

Das authentische Auftreten gibt dem Klienten eine Sicherheit mir vertrauen zu können, da er mir Glaubwürdigkeit und Zuverlässigkeit zuspricht.

Allparteilichkeit bedeutet konkret, die Anliegen und Erwartungen aller im Beratungsprozess eingebundenen Personen gleichermaßen zu unterstützen. Die Allparteilichkeit zu bewahren erfordert innere Flexibilität, Empathie und die Fähigkeit, eigene Belange zurückzustellen. Gerade in der Begleitung von Teamprozessen oder bei Mediationen ist dieser Aspekt der Haltung ausschlaggebend.

Die Verantwortung mir selbst gegenüber kann nicht hoch genug eingeschätzt und muss immer im Blick gehalten werden. Wem es selbst nicht gut geht, der kann dem Klienten nicht die Ressourcen zur Verfügung stellen, auf die dieser ein Anrecht hat.

Auch negative Gefühle wie Wut, Neid und Konkurrenz gehören dazu. Diese bewusst wahrzunehmen, zu verorten, zu reflektieren ist die Grundlage zu meinem Wertesystem. Auseinandersetzung mit dem eigenen Lebensskript, den eigenen Werten und der Weltanschauung sind für das eigene Beraterverständnis unersetzlich. Ein vielseitiges Verständnis für die unterschiedlichen Glaubensrichtungen, Genderspezifika, Kulturen und Wertesysteme sind ebenso bedeutend.

Es ist wichtig sich frei zu machen von eigenen biografischen Beschränkungen, die in der Beratung hinderlich sein können. Man lernt sein eigenes Selbst kennen, indem man achtsam, neugierig und wertschätzend auf die Suche geht nach eigenen besonders ausgeprägten Fähigkeiten und Verletzlichkeiten, nach eigenen Skripten oder Vorurteilen, nach bevorzugten Rollen in der Herkunftsfamilie, in der aktuellen Familie oder in Arbeitskontexten.

In unserer supervisorischen Biografiearbeit, begleitend im ersten Ausbildungsjahr, und der fortlaufenden konstruktiven Feedbackprozesse während der weiteren Ausbildung, habe ich u.a. meine „Blinden Flecken“ kennen gelernt, sie bearbeitet und versucht zu verkleinern.

Die „Blinden Flecken“ sind in der Theorie des Johari- Fensters von Luft und Ingham⁽⁴⁾, die Anteile einer Person, die ihr selbst nicht bewusst sind, wohl aber der Umgebung. Dazu gehören unbewusste Gewohnheiten, aber auch Vorurteile, Vorlieben und Abneigungen. Je kleiner der „blinde Fleck“ desto reibungsloser läuft die Kommunikation. Die Theorie des Johari- Fensters beschreibt die bewussten und unbewussten Persönlichkeits- und Verhaltensmerkmale zwischen einem Selbst und anderen. Die Bearbeitung hat meinen Handlungsspielraum vergrößert. Zudem setze ich sie in der Beratung von Einzelpersonen und auch für Gruppenprozesse ein.

Die permanente Arbeit an mir selbst ist die Grundlage, mich immer wieder auf neue emotionale Situationen einlassen zu können und diese Emotionen auch in der Beratung zu nutzen. Gleichzeitig soll eine Distanz gewahrt werden, um die Beratungen jederzeit unter Kontrolle zu halten. Dieses ausloten von Nähe und Distanz bedarf einer ständigen Überprüfung.

2.2. Beziehungsfähigkeit als zentraler Punkt in der Beratung

Aufrichtige Begegnung auf Augenhöhe, Zuversicht, Wertschätzung und Respekt sind zentrale Werte, die für mich unerlässlich sind für eine Beziehung zwischen Counselor und Klient.

Einer der wichtigsten Aspekte in der Beratung ist die Fähigkeit und Bereitschaft zu meinem Gegenüber oder der Gruppe, die ich begleite, ein offenes, zugewandtes und gleichzeitig professionelles Verhältnis aufzubauen. Die Beziehung zum Klienten ist ausschlaggebend für das Gelingen der gemeinsamen Bemühungen eine Lösung für sein Anliegen zu finden.

Das OKAY-Modell der Transaktionsanalyse ⁽⁵⁾ sagt: schon bevor wir jemandem begegnen bewerten wir das Verhältnis zwischen der Person und uns selbst. Ich setze die Vorstellung von meinem Gegenüber in ein Verhältnis zu meinem inneren Bild von mir selbst.

Wie schaue ich also auf mich selbst und wie auf mein Gegenüber? Wir Menschen spüren genau, wie unser gegenüber auf uns schaut und uns bewertet.

Meine innere Haltung ständig im Blick zu halten und aufzupassen, dass ich nicht zu einer Wertung tendiere ist eine ständige Aufgabe während einer Beratung. Ich muss immer wieder meine Position überprüfen und im laufenden Prozess nachbessern. Dies gelingt mir durch den bewussten Blick von der Meta-Ebene auf den Prozess, durch Perspektivwechsel oder wertschätzende Beobachtungen. Es darf nie darum gehen mein eigenes Ego darzustellen, sondern darum den Menschen gegenüber im Blick zu haben und eine Beziehung herzustellen.

Martin Buber schreibt in seinem Werk „Ich und Du“: „Ich und Du entdecken sich und treten miteinander in eine Verbindung. Ich und Du entstehen also aus dem Zwischen, der Begegnung und treten im Dialog in einen Raum. Voraussetzung dafür ist aber das Bestehen eines Verhältnisses zwischen Ich und Du. Dieses Verhältnis ist konstituiert aus der gegenseitigen Hinwendung und somit der Annahme des Anderen.“ ⁽⁶⁾ Gelungene Begegnungen, die wertschätzend, freiwillig und voller gegenseitigem Respekt passieren sind wertvoll und die Basis für Förderung, Entwicklung und Veränderung.

Der Kontakt und die Verbindung zum Klienten machen ein gelungenes Counseling aus. Kontakt entsteht durch Gefühle in der Interaktion. Es ist nicht schwer zu spüren, wann echter Kontakt in einer Beratung entsteht und wann der Punkt erreicht ist, an dem der Klient Vertrauen verspürt und bereit ist sich zu öffnen und sich auf Veränderungsprozesse einzulassen. Meist kann man diese Situation daran erkennen, dass der Klient in Mimik und

Gestik entspannter wirkt. Dies kann einige Zeit, manchmal auch mehrere Sitzungen, dauern und muss ausgehalten werden. Der Klient alleine bestimmt sein Tempo.

Ein Beispiel aus meiner Praxis in der Schule: *Ein junger Mann, der durch wiederholtes provozierendes und aggressives Verhalten in einem Bildungsgang aufgefallen ist, kommt in meine Beratung. Ich hatte schon viel von ihm gehört und musste mich sehr gut vorbereiten, um ihm neutral gegenüber zu stehen. Ich denke schon bei der Begrüßung hat er gemerkt, dass ich bereit bin ihn zu unterstützen, habe aber auch klar meine Regeln kommuniziert. Er beschrieb seine Situation, wurde immer wieder laut und aggressiv, während ich ruhig und interessiert war, ohne irgendeine Wertung vorzunehmen. Nach und nach beruhigte er sich, zeigt auch seine Hilflosigkeit, Verzweiflung und Trauer und wir haben eine gute vertrauensvolle Beziehung aufgebaut. Ich gab ihm Hilfestellung, um mit seinen Emotionen zielorientiert umzugehen. Er kam regelmäßig und hat im Sommer seinen Abschluss geschafft.*

Dieses Beispiel zeigt wie wichtig es für mich war gut vorbereitet zu sein und mit Klarheit und Gelassenheit in die Beratung zu gehen und den Focus auf den Kontakt mit dem Klienten zu legen.

Einen Aspekt möchte ich noch benennen, der banal klingt, aber Tür und Tore öffnet: die ehrliche Freundlichkeit. Ein Lächeln, ein fester Händedruck oder eine nette Geste sind für mich der Anfang jeder Begegnung! Dies beginnt schon bei der Vorbereitung des Settings: ich schaffe eine angenehme Atmosphäre, indem ich für Ruhe Sorge, genug Zeit einplane und ein nettes Ambiente bereitstelle. Die freundliche Begrüßung und das „Willkommen“ heißen sind häufig schon eine gute Basis für ein vertrauensvolles Counseling.

Ebenso wichtig wie ein guter Beginn, ist das Ende der Beratung. Wie Steve de Shazer in der lösungsorientierten Beratung beschreibt ⁽⁷⁾, beende ich jede Sitzung mit einem Kompliment für den Klienten. Mit diesem wohlüberlegten Kompliment zaubere ich meist ein kleines Lächeln auf das Gesicht, und sowohl der Klient, als auch ich gehen mit einem guten Gefühl auseinander, auch wenn vorher schwierige und belastende Themen besprochen wurden.

Gerade in meinem Arbeitsbereich, im hektischen, schnelllebigen Umfeld von Schule, habe ich häufig erlebt, wie wichtig es ist das Setting wohlüberlegt zu setzen, sich Zeit zu nehmen und so dem Klienten die nötige Aufmerksamkeit zukommen zu lassen.

2.3. Spiritualität als wichtige Dimension

Die KJA LRO, für die ich sehr bewusst seit 15 Jahren arbeite, steht für besondere Werte, die gelebt und weitergegeben werden.

Grundanliegen der KJA LRO ist die Unterstützung junger Menschen in den Feldern der Jugendpastoral und Jugendhilfe. Aus der Überzeugung, dass die Kirche eine Mitverantwortung für das Leben jedes Einzelnen und die Entwicklung der Gesellschaft trägt,

will sie Kindern, Jugendlichen und jungen Erwachsenen bei der Gestaltung eines eigenverantwortlichen Lebens zur Seite stehen.

Der Geschäftsführer Thomas Droege zitiert im Konzept für die Ausbildung in „Personenzentrierter Systemischer Beratung“ (PSB) aus dem Pastoralen Rahmenkonzept für die kirchliche Jugendarbeit und Jugendsozialarbeit:

„Die Intention der Jugendpastoral ist der selbstlose Dienst an jungen Menschen und an der Gesellschaft, der an Jesus Christus Maß nimmt und zur Nachfolge einlädt. Die Kirche nimmt diesen Dienst wahr, indem sie junge Menschen auf der Suche nach ihrem eigenen Lebensweg begleitet und ihnen Orientierung am Leben Jesu Christi anbietet. Gleichzeitig tragen junge Menschen durch ihr Engagement, aber auch durch ihre kritischen Anfragen und Impulse zum Leben und zur Erneuerung der Kirche bei, so dass man ebenso von einem Dienst der Jugend an der Kirche sprechen kann.“⁽⁸⁾

Ein christliches Menschenbild ist die Grundlage für meine Arbeit in der KJA und damit auch im Counseling. Mit dieser Haltung meinerseits ist es mir ein Anliegen Spiritualität bei meinen Klienten in den Blick zu nehmen. Spiritualität ist eine wichtige Ressource beim Menschen und eröffnet Chancen sein Leben zufrieden zu gestalten. Menschen sollen ihr Leben verstehen und gestalten und einen Sinnzusammenhang finden, was zudem zur Gesundheitsförderung beiträgt.

Antonovsky beschreibt als einen zentralen Aspekt der Salutogenese das Kohärenzgefühl.⁽⁹⁾

Drei Komponenten sind für das Kohärenzgefühl von Bedeutung:

1. Verstehbarkeit: Die Fähigkeit, Zusammenhänge herzustellen zwischen den Geschehnissen, die das Leben bereithält.
2. Bewältigbarkeit: Die Fähigkeit, mit Geschehnissen umzugehen.
3. Sinnhaftigkeit: Die Überzeugung, dass alle Geschehnisse einen Sinn haben. Durch diese Überzeugung fällt es leichter, die Geschehnisse zu akzeptieren.

Je nachdem wie stark diese ausgeprägt sind, können Menschen unterschiedlich gut mit Krisen umgehen. Die Sinnorientierung in Zusammenhang mit Spiritualität zu erschließen eröffnet eine zusätzliche Dimension für Menschen und ist daher ein wichtiger Aspekt meiner Beratung.

Als Beispiel möchte ich die Wichtigkeit von Glauben anhand der Beratung von geflüchteten jungen Menschen in meiner Schule benennen, bei denen diese Dimension sehr deutlich wird.

Ich habe einige minderjährige Schüler aus Syrien, Afghanistan und dem Irak beraten, die alleine aus dem Krieg in ihren Heimatländern nach Deutschland gereist sind. Der Glaube war manchmal der einzige Anker, den sie haben und der sie am Leben hält und ihnen Kraft gibt. Sie besuchen regelmäßig Moscheen und leben die Rituale der Muslime. Ihren Glauben in Beratung miteinzubeziehen ist ein elementarer Aspekt für diese jungen Menschen und gibt ihnen Mut und Halt.

Ich habe die Erfahrung gemacht, dass muslimische Menschen sehr selbstverständlich von ihrem Glauben sprechen, ihn leben und von der Kraft, die er ihnen gibt, profitieren. Diese Kraftquelle durch Glaube und Spiritualität möchte ich bei allen Menschen als eine Möglichkeit für die Gestaltung eines sinnvollen Lebens mitdenken.

Für mich ist diese Kraftquelle immer präsent, da ich sie erlebt verinnerlicht habe. Dabei liegt es mir fern zu missionieren, sondern es ist mein Anliegen die Dimension Glaube und Spiritualität als eine Möglichkeit zu bedenken.

2.4. Einsatz von Kreativität und eigener Persönlichkeit

In der dreieinhalbjährigen Ausbildung habe ich ein großes Repertoire an Methoden und Arbeitsformen kennengelernt. Viele dieser Methoden habe ich bewusst im Rahmen der Praxisstunden und in meinem Arbeitsalltag ausprobiert und angepasst. Der kontinuierliche Einsatz von neuen Methoden, was mich immer wieder Mut gekostet hat, hat mein Selbstbewusstsein gestärkt und mir Sicherheit gegeben. Zudem musste ich filtern, welche Methoden zu mir passen und welche ich stimmig nutzen kann.

Ich bin aktiv und schnell und finde situativ Methoden, die ich an Situationen verankern kann. Dieses Selbstbewusstsein, Zuversicht und Mut strahle ich aus und kann so Klienten und Teams Empathie spüren lassen und Motivation hervorlocken.

Allerdings kann ich auch ein Negativ-Beispiel beschreiben, aus dem ich viel gelernt habe:

In einer Lehrsupervision hat meine Supervisorin mit mir ein Thema mit einer Aufstellung auf einem gelegten Zeitstrahl bearbeitet. Voller Enthusiasmus bin ich am nächsten Tag in meine nächste Beratung mit einer 17-jährigen Schülerin gegangen. Nach der Benennung ihres Themas war ich der Ansicht, dieser Zeitstrahl wäre die passende Methode für die Schülerin. Sie hat brav mitgemacht, aber schon während der Übung hatte ich das Gefühl es passt etwas nicht. Leider konnte ich es zu dem Zeitpunkt noch nicht greifen und benennen. Wir beendeten die Sitzung und die Schülerin erschien zum zweiten Treffen nicht. Ich traf sie in einem anderen Zusammenhang und habe sie auf die Situation angesprochen. Auf meine Frage hin, ob ich sie überrumpelt habe antwortete sie mit „Ja“. Ich habe mich für diesen Übergriff entschuldigt, und sie ließ sich glücklicherweise auf einen neuen Termin ein und wir konnten weiter zusammenarbeiten.

Ich habe daraus reumütig gelernt, meinen Enthusiasmus zu zügeln, meine Spontaneität zu überprüfen und mir noch mal zu verinnerlichen, dass der Klient das Tempo bestimmt. Die Grenzen meiner Aktivität und meines schnellen Handelns habe ich nun sehr bewusst im Blick!

Ein Schwerpunkt meiner Arbeit ist schon immer die Arbeit mit Gruppen und Teams. Ich kann im Team agieren und reagieren, habe viele Erfahrungen sammeln können und kann mit der nötigen Gelassenheit gruppenspezifische Prozesse begleiten. Widerstände und heftige

Gefühlsausbrüche bringen mich nicht aus der Ruhe, denn ich habe die Haltung und das Repertoire an Möglichkeiten adäquat zu reagieren.

Ich nutze gerne kreative Methoden und Arbeitsformen aus der Humanistischen Psychologie⁽¹⁰⁾ und setze diese systemisch ein. So lasse ich Bilder malen, setze Bilder und Texte ein und nutze andere Medien wie Musik, Karten, symbolhafte Gegenstände u.ä.. Zudem nutze ich zur Aufdeckung von Befindlichkeiten und Visualisierung von Systemen gerne das Systemstellen. Durch menschliche Stellvertreter oder auch das Setzen von Figuren oder ähnlichem werden unsichtbare Befindlichkeiten aufgedeckt und Informationen und Emotionen in Systemen visualisiert und spürbar.

Es macht mir viel Spaß vielfältige und bunte Möglichkeiten zu nutzen und neben dem Einsatz von Sprache mit allen anderen Sinnen zu arbeiten und diese auch bei den Klienten zu aktivieren. Erlebnisorientierte Kommunikation und die sprachliche Ebene zu verbinden ermöglicht einen Zugang zu neuen Erfahrungen und zum Verankern von neuen Verhaltensmustern.

Ein Beispiel möchte ich schildern: Im Rahmen der Leiterkonferenz der KJA hatten wir die Aufgabe, die PSB vorzustellen und den Kolleginnen und Kollegen den Nutzen aufzuzeigen. Wir bereiteten als ein Beispiel ein „Fishbowl“ vor und ließen die acht TeilnehmerInnen ihre Wahrnehmung zu einem kleinen Weltkugel-Ball beschreiben. Ich moderierte die Runde. Sie fühlten und sahen den Ball und assoziierten. Jeder hatte eine unterschiedliche Wahrnehmung und nach der Auswertung war jedem der Anwesenden klar, dass es unterschiedliche Wahrheiten gibt und was wir mit dieser Erkenntnis anfangen können. Es machte einen großen Unterschied, ob wir einfach nur erzählten was PSB ist oder es der Runde spürbar machten. Gepaart mit der Begeisterung, mit der wir von der Ausbildung erzählten, hat auch der Letzte verstanden, worum es geht.

Neben meiner Energie und Kreativität ist sicherlich auch meine positive Lebenseinstellung ein Merkmal, was mich ausmacht und es mir erleichtert freundlich, offen und empathisch auf mein Gegenüber zuzugehen. Diese Art ist sicherlich nicht neu, aber verbunden mit der inneren Gelassenheit und Sicherheit, die ich während der Ausbildung entwickelt habe, fühle ich mich bereit Menschen adäquat zu beraten.

3. Mein persönliches Fazit nach der Ausbildung

3.1. Manifestierte Haltung und Kompetenzen

Ich habe die Zuversicht, dass jede Wirklichkeit umkonstruiert werden kann. Wenn ich davon ausgehe, wie die Transaktionsanalyse sagt, dass jeder Mensch in all seinen Schattierungen und all seinen Facetten in Ordnung ist und jeder die Ressourcen besitzt sein Leben zu meistern, dann stimmt mich dies sehr zuversichtlich.

Mit den weiteren Gedanken von Pamela Levin ⁽¹¹⁾, dass jeder Mensch in seinem Leben verschiedene Entwicklungsphasen durchläuft, in denen er bestimmte Kräfte und Fähigkeiten entwickelt, die ihm helfen das Leben zu gestalten und dass diese immer wieder durchlaufen, neu entwickelt und überschrieben werden können, kann ich mit einer gewissen Gelassenheit in jedes Counseling gehen.

Ich habe die Kompetenz, Veränderungsprozesse anstoßen und begleiten zu können. Dabei gebe ich keine Tipps, sondern rege förderliche Entwicklungen an, für Einzelne und in Teams. Ich handle lösungs- und ressourcenorientiert – wo habe ich Dinge aus Erschwernissen verändert und daraus gelernt? Wo hat schon etwas gut funktioniert? Ich suche nach weiteren Variablen und Wechselwirkungen, die bisher vernachlässigt wurden, um neue Möglichkeiten entwickeln zu können.

Ich habe Klarheit in dem Erkennen von Rollen und kann diese benennen. Ich habe Zugang gefunden zu erkennen, wie Menschen in Interaktion sind, erkenne Kommunikationsmuster und kann diese spiegeln. Ich erfasse musterhafte Verhaltensweisen und leite die Klienten an, kleine Stellen zu finden, die sie verändern können. Diese Veränderungen werden eingeübt und überprüft.

Ich erkenne Klippen und kann unterstützen Konfliktlösungswege zu finden. Ein weiterer Aspekt ist, Menschen in der Konfliktfähigkeit zu unterstützen. Dies kann z.B. gelingen bei der Durchführung eines Perspektivwechsels mit Klienten. Es ist eine Möglichkeit mit alternativen Lösungsmöglichkeiten zu spielen und zu prüfen, ob der Klient mit den Auswirkungen und mit den Konsequenzen leben kann.

Ich bin sensibel für die Wahrnehmung von Zwischenmenschlichem, dass ich benennen und begleiten kann. Im Sinne einer dialogischen Haltung bringe ich mich emotional ein und lasse mich berühren.

Ich bin „Hüter des Zwischen“, habe also ein Bewusstsein entwickelt, das Erleben des Klienten und das Eigene gleichzeitig zu erfassen, die Beziehung wahrzunehmen und das „Zwischen“ bewusst zu steuern.

Ich kann emotional wertschätzend Verbindungen eingehen und Beziehungen zu den Klienten aufbauen.

Ich bin wenig verführbar und nicht gut zu blenden! Ich versuche Neutralität zu wahren gegenüber Personen, dem Problem und gegenüber Ideen und Lösungen. Dabei heißt das nicht, dass ich keine eigene Meinung habe, sondern dass ich in einer Beratung neutral bin.

Ich kann konfrontativ sein, in Form von wertschätzender Konfrontation. Dabei sind mir die Grundgedanken der gewaltfreien Kommunikation nach Rosenberg ⁽¹²⁾ sehr nah: Viele Konflikte drehen sich um die Frage, welche Strategie denn die richtige sei. Gewaltfreie Kommunikation stellt eine andere Frage: welches Bedürfnis versucht sich der Mensch mit dieser ausgewählten Strategie zu erfüllen? Wenn wir dieses erkennen, können wir nach einer Strategie suchen, die niemandem schadet. Es ist hilfreich sich dieser Muster und Prägungen, sowohl persönlich als auch als Gruppe oder für Systeme, bewusst zu werden. Ziel ist es,

konstruktive Systeme zu entwickeln und dabei empathisch und aufrichtig zu kommunizieren.

Ich vertraue der Kraft meiner Intuition, die mir manchmal schon ein Gefühl vermittelt bevor mein Verstand die Situation richtig einordnen kann. Auch die Intuition meiner Klienten zu fördern und zu stärken ist mir ein Anliegen. Nach dem „Bauchgefühl“ zu fragen und diesem Gefühl weiter nachzugehen ist immer wieder ein Aspekt meiner Beratung.

3.2. Zusammenfassung der Entwicklung

Sicherlich hatte ich auch vor der Ausbildung schon Kompetenzen in Beratung und eine gewisse Haltung im Umgang mit Menschen. Allerdings habe ich in den dreieinhalb Jahren der Ausbildung einen Reifungsprozess durchgemacht, der mit vielen Höhen und Tiefen gespickt war, die aber in der Rückschau ihren Sinn hatten. In der Mitte des zweiten Jahres, als ich einen schrecklichen Tiefpunkt hatte, da ich mich von Theorien und Unsicherheit erschlagen fühlte, brachte mich ein Satz von unserer Lehrtrainerin wieder auf die Spur: „Ihr seid jetzt raus aus eurer Komfortzone, jetzt gilt es durchzuhalten.“

Ich habe diese Stärke des Durchhaltens und die Zeit zur Entwicklung gebraucht, um mit dem theoretischen Fundament, dem praktischen Umsetzen und der ständigen Überprüfung meiner Arbeit, Sicherheit und innere Gelassenheit zu erlangen.

Dazu beigetragen hat sicherlich auch der Zusammenhalt und der respektvolle Umgang in unsere Ausbildungsgruppe. Selten habe ich solch eine wertvolle, gegenseitige Unterstützung, Toleranz und Offenheit erlebt, nicht zuletzt auch durch die kompetente, souveräne und empathische Leitung der Lehrtrainerin, die uns immer wieder motiviert und jeden Einzelnen begleitet hat. Die Gruppe hat uns allen viel Halt und Energie gegeben. Dies selbst zu erleben hat meinen Blick auch nochmal dahingehend geschärft, wie tragend solch ein System in Veränderungsprozessen sein kann. Diese Erfahrung versuche ich gerne an Klient*innen weiter zu geben.

Mit dem Selbstbewusstsein, das sich in den Jahren entwickelt hat, der Begeisterung für das Konzept der PSB und großer Dankbarkeit, bin ich nun bereit das Erlernte umzusetzen.

Ich bin noch lange nicht fertig, das Lernen und die Entwicklung gehen immer weiter, aber ich bin bereit!

4. Literaturverzeichnis

- (1) Von Schlippe Arist, Schweitzer Jochen, Lehrbuch der systemischen Therapie und Beratung I, 3. Auflage, Göttingen, Vandenhoeck & Ruprecht, 2016, S.199
- (2) vgl. Wikipedia zu Wertschätzung, Stand: 30.5.18
- (3) vgl. Wikipedia zu Demut, Stand: 29.7.18
- (4) vgl. Luft, Joseph/ Ingham, Harry: Johari Fenster, Handout PSB,
- (5) vgl. Harris, Thomas A.: Ich bin o.k. Du bist o.k., Rowohlt Taschenbuch, 1976
- (6) Buber, Martin: Ich und Du, Gütersloher Verlagshaus, 17. Auflage, 1999
- (7) vgl. de Shazer, Steve: Der Dreh, 9. Auflage 2006
- (8) Pastorales Rahmenkonzept für die kirchliche Jugendarbeit und Jugendsozialarbeit, Kapitel 1.4.1., März 1999
- (9) vgl. Antonovsky, Aaron: Salutogenese, Handout der PSB,
- (10) vgl. Lumma, Klaus/ Michels, Brigitte/ Lumma, Dagmar: Quellen der Gestaltungskraft, Hamburg 2009
- (11) vgl. Levin, Pamela: Cycles of Power, Handout der PSB, 27.4.15
- (12) vgl. Gfk-info.de zur Gewaltfreien Kommunikation, gelesen am 20.9.18

Desweiteren wurden verwendet:

Lumma, Klaus: Die Teamfibel, Hamburg 2006

Erpenbeck, Mechthild: Wirksam werden im Kontakt, Heidelberg 2017

Biographische Notiz

Name: Daniela Kröning

Wohnort: Bergisch Gladbach

Berufsbezeichnung: Counselor grad. BVPPT,
Diplom Sozialarbeiterin,
Schulmediatorin

Fachrichtung: Personenzentrierte-Systemische-Beratung

LehrCounselor: Rosina Pielarski-Potting, Maria Amon

LehrTrainer: Uta Stinshoff



IHP Bücherdienst * Schubbenweg 4 * 52249 Eschweiler
Tel.: 02403 4726 * Fax: 02403 20447 * eMail: office@ihp.de
www.buecherdienst.ihp.de
IHP Manuskript 2006 G * ISSN 0721 7870
2020

