

Anette Shala

Wertschätzung innerer Entwicklung bei äußeren Veränderungen

Am Beispiel einer Orientierung unterstützenden
Einzelarbeit zum Thema Umzug

IHP Manuskript 0710 G * ISSN 0721 7870

IHP Bücherdienst * Schubbenweg 4 * 52249 Eschweiler

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



Wertschätzung innerer Entwicklung bei äußeren Veränderungen

Am Beispiel einer Orientierung unterstützenden Einzelarbeit zum Thema Umzug

1. Einleitung
 - 1.1. Meine eigene Praxis
 - 1.2. Mein Werdegang
 - 1.3. Mein Beitrag
2. Der Auftrag
 - 2.1. Alltag in der Counseling Praxis
 - 2.2. Was hat Orientierungsanalyse mit Ordnung zu tun?
 - 2.3. Wunsch nach einer Begleitung zur Ordnung im engeren Sinne
 - 2.3.1. Der Kontakt
 - 2.3.2. Der Auslöser
 - 2.3.3. Das Ziel
 - 2.3.4. Der Vertrag
3. Fallbeschreibung im Ablauf der Cycles of Power von P.Levin und der jeweiligen Interventionen
 - 3.1. Das Sein
 - 3.2. Das Tun
 - 3.3. Das Denken
 - 3.4. Die Identität
 - 3.5. Die Geschicklichkeit
 - 3.6. Die Erneuerung
 - 3.7. Die Transformation
4. Konzeptfragen zur Stärkung der Counselor Haltung
 - 4.1. Wozu eine Diagnose?
 - 4.2. Welches Bild ist wertvoller?
5. Modell einer Erlaubnis zur Wertschätzung der Wegwahl
 - 5.1. Grundlagentabelle für verschiedene Bearbeitungswege
 - 5.2. Hypothese zum Sinn des „WEGWECHSELS“
6. Halte ich Dir den Spiegel vor - so sehe ich mich selbst

1. Einleitung

1.1. Meine eigene Praxis

Mitte 2003 habe ich mir mit der Gründung meiner Counseling Praxis meinen dringlichsten Wunsch erfüllt. Damit bin ich nun in der Lage, mein auf dem Berufsweg Gelerntes und auf meinem Lebensweg Entwickeltes zu kombinieren und professionell anzubieten. Parallel belege ich die Ausbildung zur Orientierungsanalytikerin im Institut für humanistische

Psychologie. Hier lerne ich Methoden, die es mir ermöglichen, die Inhalte meiner individual psychologischen Ausbildung umzusetzen. Gleichzeitig erlebe ich vom ersten Moment meiner Selbständigkeit an, wie wichtig meine bewusste Counselor-Haltung ist.

1.2. Mein Werdegang

Nach Berufserfahrungen als examinierte Altenpflegerin und Industriekauffrau mit Leitungsaufgaben gehe ich den Weg der Spätabiturientin. Um diesen Anforderungen besser gerecht werden zu können, besuche ich berufsbegleitend das Institut für Tiefenpsychologie Josef Rattner in Berlin und erhalte dort meine Ausbildung zur Psychologischen Beraterin. Während meiner Lehranalyse beginne ich, den Wunsch nach lebenslangem Lernen zu entwickeln und entscheide mich gegen eine akademische Ausbildung. Aus voller Überzeugung beginne ich den Weg zum Counselor und möchte nun die gesellschaftliche Anerkennung hierfür erwerben.

1.2. Mein Beitrag

Dazu möchte ich in den folgenden Kapiteln über einen Fall aus meiner Praxis berichten. Das Thema berührt mich persönlich und nachhaltig und hat mich befähigt, verschiedene Beobachtungen und Erkenntnisse zu meiner Haltung zu gewinnen. Neben den angewandten Methoden stelle ich ein von mir entwickeltes Modell vor, das auf den Wurzeln von Wertschätzung gewachsen ist.

2. Der Auftrag

2.1. Alltag in der Counseling Praxis

Vor meinen Praxisräumen in Berlin, Prenzlauer Berg, hängt mein Schild:

****Bild Nr. 1****

Das Praxisschild

Die unterschiedlichsten Interessenten werden von meinem Angebot in die Praxis gelockt. Die Bezeichnung Orientierungsanalyse weckt bei ihnen verschiedene Vorstellungen; je nach Anliegen wird mein Angebot für berufliche oder private Ziele übersetzt.

Orientierungshilfe im Leben in Bezug auf die Vergangenheit und mit Aussicht auf die Zukunft ist das häufigste Motiv. Einige sind auch auf der Suche danach, bei sich Muster zu erkennen, um weniger erfolgreiches und belastendes Handeln nicht zu wiederholen. Andere Klienten buchen eine Sitzungsreihe, um ihrer Ahnung nachzugehen, sie hätten etwas Geschehenes vergessen.

2.2. Was hat Orientierungsanalyse mit Ordnung zu tun?

Wer für sich eine Orientierung entwickelt, nimmt eine mögliche Ordnung an und kann sich damit bewegen, bis die Umwelt oder das Selbst neue Bedingungen stellt. Die Orientierungsanalyse basiert auf dem Schatz, den die Bearbeitung von Früherinnerungen birgt. Bei der Bearbeitung von spontanen Früherinnerungen ist es also möglich, auf das unterbewusst gestaltete Lebensmotto Einfluss zu nehmen. Durch Inszenierungen von einzelnen Episoden kann es dabei zu Ergänzungen oder Klarstellungen kommen. Eine begleitete Draufschau mit der Einladung, dies mit dem Erwachsenen Ich zu tun, ermöglicht

dem Klienten die Klärung seiner Verhältnisse. Unter Umständen ist die Beendigung eines quälenden Prozesses möglich und notwendig. Die Formulierung von Erlaubnissen oder Empowermentschritten hilft, das Erarbeitete in den Alltag zu integrieren und sich an die neue Gangart zu gewöhnen. In diesem weiteren Sinne kann ich in der methodengerechten Anwendung der Orientierungsanalyse den Aspekt des Ordnungschaffens entdecken.

2.3. Wunsch nach einer Begleitung zur Ordnung im engeren Sinne

2.3.1. Der Kontakt

Mitte August 2006 findet eine Klientin, im Folgenden Tatjana genannt, den Weg in meine Praxis. Gern stelle ich ihr die Möglichkeiten der Beratungsarbeit vor.

2.3.2. Der Auslöser

Sie berichtet, sie habe die Orientierung während ihres Umzuges verloren. Sie leide aktuell unter einer Blockade und so sei es ihr unmöglich, termingerecht voranzukommen. Da sie darüber hinaus vermutet, ihr Zustand habe etwas mit ihrer Vergangenheit zu tun, habe sie sich entschlossen, bei diesen Anliegen Unterstützung zu suchen.

Ich mache sie auf meinen pädagogisch-therapeutischen Ansatz aufmerksam. Das bedeutet, sollte ich einen solchen Auftrag annehmen, können persönliche und intime Themen zur Sprache kommen, für die ich Datenschutz garantiere. Ich behalte mir vor, diese mit ihr zu besprechen und gegebenenfalls auch Interventionen anzubieten.

2.3.3. Das Ziel

Die Klientin bestätigt mir wiederholt, sie wünsche meine praktische Begleitung bei der Realisierung ihres Projektes. Viele Dinge sollen anlässlich des Umzuges aussortiert werden, jedoch mit Sinn und Verstand und unter Berücksichtigung ihrer Gefühle. Wegen ihrer Vorgeschichte suche sie kein klassisches Umzugsunternehmen auf. Sie wolle nicht mehr wegrennen vor ihren Themen, doch faktisch drücke ein Termin: Ein Familientreffen soll in zwei Monaten bei ihr veranstaltet werden. Eine spätere, tiefer angelegte Begleitung schließt sie nicht aus, mit der Du-Vereinbarung erklärt sie sich einverstanden.

2.3.4. Der Vertrag

Sie fühlt sich in der Lage, täglich zwei Stunden in das Projekt zu investieren. Die Benennung meines Honorars ist für sie kein Hinderungsgrund.

Mich interessiert ihr Thema und ich kann mir eine tatkräftige Unterstützung meinerseits vorstellen. Mir kommt ein Zitat einer Kollegin in den Sinn: „Warum den Keller aufräumen - wenn der Dachboden brennt?“ Es erscheint mir bei diesem Auftrag vordringlich, zunächst die aktuelle Situation zu begleiten und die Analyse der auslösenden Faktoren zunächst zurückzustellen.

3. Fallbeschreibung im Ablauf der Cycles of Power und der jeweiligen Interventionen

Cycles of Power, nach Pamela Lewin, ist ein entwicklungspsychologisches Modell. Die Einhaltung der Abfolge der auf einer Spirale angeordneten Phasen ermöglicht, dass bei der Erreichung eines Zieles die Kräfte wiederverwertet werden. So ist es möglich, weiteren

Aufgaben gewachsen zu sein, denn auch das Modell endet nicht nach Ablauf eines Durchganges.

In den folgenden Punkten 1-7 beschreibe ich den Ablauf des Auftrages, der zum grössten Teil in der neuen Wohnung der Klientin stattfindet, und in diesem Zusammenhang meine jeweiligen Interventionen. Einleitend zu jedem Punkt benenne ich die Phase und den dazu gehörigen Erlaubnissatz.

3.1. Das Sein. - Ich bin hier richtig.

Wir treffen und in ihrer neuen Wohnung mit dem Vorsatz, den Zustand auf uns wirken zu lassen. Wir befinden uns in einer 150qm großen Wohnung in einem repräsentativen Wohnfeld. Einige der Zimmer haben Panoramaaussicht. Alle Räume sind angefüllt mit Dingen von unterschiedlicher Art. Diese Dinge sind nicht sortiert, das ganze Ausmass des Vorhandenen ist nicht zu erkennen. Ich lade dazu ein, dass wir Dinge, welche spontan Aufmerksamkeit wecken, ohne weiteren Kommentar benennen. Anschliessend führen wir ein Gespräch im Counselor-Setting, in dem ich mich über die Bedingungen, die zum Jetztzustand geführt haben, weiter informiere: Tatjana ist in dieser Wohnung aufgewachsen und hat sie geerbt. In ihrer Kindheit ist sie hin und her gerissen zwischen der strengen, auf ihre Karriere orientierten und häufig abwesenden Mutter und der liebevollen Tante, die sich gegen ihre Überzeugung an die Anweisungen der Mutter hält und fühlt sich einer absoluten Kontrolle und Willkür ausgesetzt. Zum Ausgleich für die Härte wird sie als Kind mit Geschenken überhäuft. Es scheint, dass kaum etwas weggeworfen worden ist. Über den Zeitraum von mehr als vierzig Jahren sind von drei Personen, Mutter, Tante, Tatjana, Dinge gekauft und gesammelt worden. Tatjana ist sichtlich berührt und belegt ihre Geschichte mit vielen Beispielen. Zuweilen verliert sie sich in Wiederholungen. Ich signalisiere ihr, dass ich ihre Geschichte erfasse und sie mir ihre Not vermitteln konnte. Dabei verabrede ich mit ihr, nicht zu tief in die vielen Geschichten einzusteigen und Wiederholungen, die sie nicht weiter bringen, möglichst zu vermeiden. Das Ziel, den Termin einzuhalten, wäre gefährdet. Unsere weitere Absprache beinhaltet, dass ich ihr Fragen stellen darf, die ihre Entwicklung fördern können, auch wenn sie nicht sofort zu beantworten sind. Fragen sind auch Geschenke. Tatjana ist eingeladen, spontane Erinnerungen während des Tuns kurz und knapp zu berichten, und zu versuchen, neue Gedanken mitzuteilen. Alle Fakten und Umstände sind mir noch nicht klar. Deshalb frage ich sie direkt nach dem Grund ihres Wunsches zur Rückkehr in die Wohnung. Sie habe sich lange Zeit für die Entscheidung gelassen. Nach Absprache mit ihrem Ehemann habe sie sich entschieden, die Räume neu zu gestalten und gefühlsmässig neu zu belegen. In dem ehemaligen Zimmer ihrer Mutter will sie ihre Indiensammlung ausbreiten. Das entspricht ihrem Geschmack und es freut sie, das sie nun ihren Stil leben kann. Doch auch dieses Projekt scheitert im Moment an ihrer Blockade zum Tun. „Erst haben wir die Fenster erneuert, dabei haben wir vorhandenen Müll beseitigt. Das war viel Arbeit, und zwischen den Zeitungen haben wir sogar Geld gefunden. Zum Abtransport waren drei Männer für einen ganzen Tag beschäftigt...“ platzt es aus ihr heraus. Ehrlich erstaunt äussere ich mich über die Arbeit, die da geleistet worden ist, denn die Räume sind ja immer noch voll. Tatjana reagiert auf meine offene Wertschätzung verwundert, kann sie jedoch annehmen. In der Schlußsequenz des Gesprächs schenke ich ihr folgenden Satz mit der Einladung, sie möge ihn wirken lassen. „Ich definiere mich aus meinem Sein und nicht aus dem Haben“ Konzeptionell ist das mein Angebot, ihr Sein zu Stärken, und ich möchte sie aus dieser ihrer neuen Kraft heraus bei unserem nächsten Treffen zum Tun begleiten.

3.2. Das Tun - Ich kann handeln

Ein ungerichteter Plan entwickelt sich aus unseren menschlichen Bedürfnissen heraus. Die Sanitärräume und die Küche müssen während des Aufenthaltes genutzt werden können. Also beginnen wir mit der Bearbeitung der lebenserhaltenden Räume, weil diese am dringlichsten gebraucht werden. Ich unterstütze Tatjana, indem ich auf Haufen vorsortiere und sie entscheidet von Zeit zu Zeit, was für sie wichtig ist und was weg kann. Einige Dinge ordnet sie zunächst der Kategorie Fragezeichen zu, um sich zu einem späteren Zeitpunkt zu entscheiden. Das spart Zeit und ein schneller Erfolg wird sichtbar.

Ich mache Tatjana darauf aufmerksam, dass es ratsam ist, das Verfallsdatum zu beachten. Bezüglich der zu entsorgenden Materialien ist das in diesem Zusammenhang ein Kriterium für Entscheidungen. Es ist im übertragenen Sinne auch angeraten, die eigenen Annahmen, Antreiber sowie Ängste und Verletzungen daraufhin zu überprüfen. Im Sinne der Transaktionsanalyse ist das die Stelle, auf das Gewesene mit den Erwachsenen-Ich zu schauen und auch mal los zu lassen. Tatjana beginnt, diesen Zusammenhang nach zu vollziehen. Nach einiger Zeit der Zusammenarbeit entwickelt sie Vertrauen zu mir und nennt mir Sachgruppen, welche grundsätzlich entsorgt werden können. Die Entscheidung, die angesammelten Trockenblumen loszulassen, fällt ihr sichtlich schwer. Doch beim Tun lacht sie erlöst.

3.3. Das Denken - Ich kann eine eigene Meinung haben.

Den dritten Arbeitstag beginnen wir mit dem Counselor-Setting, dessen Kern die Bearbeitung des Satzes „Jedes Ding, das ich heute loslasse, darf seine eigene Geschichte finden“ ist. Wertvolle Fragen tauchen auf: Was sind Erinnerungsstücke und was ist Müll? Wenn ich das loslasse, werde ich es vermissen? Werde ich es einmal dringend brauchen? Damit der Ordnungsauftrag auch voran kommt, entwickeln wir aus der Erfahrung des vorherigen Tuns ein vorläufiges Prinzip: Thema zu Thema. Wir erstellen vorläufige Sammelstellen, um Überblick über den Bestand zu bekommen, z.B. Dekoration, Schriftverkehr, Einrichtungselemente. Aus dem Vorhandenen finden sich Dinge, die zu etwas Neuem nutzbar sind. Es findet eine Art Familienzusammenführung statt. Aus einzelnen Tassen wird ein Service, und aus einzelnen Teilen eine Sammlung. Doch auch der Stapel mit Dingen, die sie nicht mehr braucht, wächst und nimmt Platz weg. Nachdem sie äußert, ihr würde es leichter fallen, wenn sie die Dinge jemandem geben könnte, unterstütze ich sie gerne dabei, eine Liste mit karitativen Einrichtungen und Spendenstellen anzufertigen. Mit ihrem Mann verhandelt sie, dass er sie bei der Entsorgung unterstützt. So schaffen wir Aktionsraum. Sie ist in der Lage, loszulassen, um ihr Ziel zu erreichen.

3.4. Die Identität - Ich weiß wer ich bin.

Tatjana: „Ich fühlte mich vorher gelähmt und blockiert und jetzt geht es ganz leicht, wegzugehen, auch los zu lassen“. Mittlerweile hat sich das anfangs gesetzte Arbeitspensum von zwei Stunden täglich verdoppelt. Wir verabreden, dass wir nunmehr einfach so lange arbeiten, wie es leicht und mit Freude geht. Auf meine Nachfrage, was geschehen ist, erfahre ich, dass sie nun gerne in die Räume kommt, um ihre Themen mit meiner Begleitung zu bearbeiten. Das erlebe ich als ein Beispiel für konstruktive Übertragung und zum aktuellen Zeitpunkt als gewinnbringend für das Projekt. Wichtig ist für mich, darauf zu achten, dass sie bei der Arbeit in ihren Räumen in der Phasenfolge der Cycles of Power bleibt und sie die weiteren Phasen positiv erlebt. Sie wird ihrem Projekt gegenüber offener und begegnet dabei mehr und mehr alten Erinnerungen, die sie verletzt haben. So wird sie nach dem Beginn ihrer Pubertät des öfteren abends eingeschlossen. Ständig wird sie überwacht, damit keine

Umwelteinflüsse sie ablenken oder verderben können, denn ihre Erziehungsberechtigten haben für sie eine akademische Laufbahn vorgesehen. Doch daneben findet sie auch wertvolle Erinnerungen wieder. In den Zeiten, in denen sie weggesperrt wird, liest sie viel und kümmert sich ausgiebig um ihre Pflanzen, beobachtet sie und spricht mit ihnen. Nachts findet sie einen Weg, aus ihrem Zimmer zu fliehen. Sie sucht dann das Abenteuer und trinkt viel Alkohol. Wenn solche Berichte und Erzählungen während unserer Arbeit vorkommen, mache ich deutlich, dass ich als Counselor höre und antworte. Dies ist wichtig, um die verschiedenen Ebenen zu klären und den Eindruck zu schwächen, es handle sich hier nur um eine Plauderei. Dadurch wird es möglich, die Erinnerungen später wieder in Bezug zu setzen, was in einer späteren Phase auch geschehen wird. Aktuell reicht es, Anteil zu nehmen, wertfrei zu bleiben und aufzuzeigen, wo sie heute trotz und auch durch ihre Vergangenheit steht. Nach diesem Gespräch hat die vorangegangene Entscheidung, dass viel weg sollte, nun eine klar erkennbar durchschlagende Wirkung. Auf einen Drängelversuch ihres Mannes reagiert sie heftig: „Ich bin doch nicht dumm!“ Dieser Satz ist in Indiz dafür, dass sie sich in der Kraft ihrer Identität befindet. Der Übergang zur nächsten Phase deutet sich bereits an.

3.5. Die Geschicklichkeit - Ich kann die Fähigkeiten erwerben, die ich benötige.

Das Zitat von Tatjana: „Ich wusste ja gar nicht, dass man so was nach System machen kann“, entspricht meiner Beobachtung, dass sie Spaß an der Aktion bekommt. Inzwischen verbringt sie auch ohne mich Zeiten in der Wohnung und bearbeitet verschiedene Stapel nach System. Sie wendet das Erlernte an und ist in der Lage, das System auf andere Arbeiten zu übertragen. Ich freue mich sehr, dass sie nicht mehr mich als Motor ihres Erfolges sieht. Nun ist sie der Grund ihres Voranschreitens.

Wenn nicht ich jetzt, wer dann, wann?(Sandra Felton) hilft ihr, sich im Ordnungssystem zu orientieren.

Ich rege sie an, spielerisch die eigene Wertschätzung ihrer Leistungen zu übersteigern. Das bringt ihr eine Menge Spaß, und sie reagiert verwundert, als ich ihr erkläre, das sie sich noch immer in der realistischen Sicht über sich befindet, versucht aber, dies nach zu vollziehen und anzunehmen. Nach dem Sichten, Sortieren und Entscheiden kommt nun der nächste Schritt: große sperrige Möbel sollen abtransportiert werden. Das bedeutet, dass auch hier ein Termin einzuhalten ist. Die Wohnung ist begehbar. Es ist entschieden, was weg soll. Die Spannung ist hoch. Tatjana arbeitet fieberhaft, um diesen Schritt mit Erfolg zu machen. Wir lesen gemeinsam einige Verse aus einem Gedicht von Rainer Maria Rilke:

„Ich lebe mein Leben in wachsenden Ringen, die sich über die Dinge ziehen. Vielleicht kann ich den letzten nicht vollbringen, aber versuchen will ich ihn“ Beim Abendgespräch formuliert Tatjana, dass das, was sie bis heute geschafft hat, ihrem momentanen Entwicklungsstand entspricht. In ihr wächst die Annahme, dass sie zu einem späteren Zeitpunkt zu weiteren Schritten fähig sein wird. Für heute ist es genug. Wir haben fast sieben Stunden gearbeitet. Morgen kommt der Entrümpelungsservice. Ich werde auch da sein und dann hat das Projekt drei Tage Ruhe.

3.6. Die Erneuerung - Ich lasse in Liebe gehen und gehe in Liebe

Nach dem Tag der Abholung scheinen die Lücken in der Wohnung wie aufgerissene Wunden. Durch die neuen Möglichkeiten entstehen andere vorläufige Sammelstellen. Schnell ist der Leerstand wieder aufgefüllt. Neu ist, dass nun ein Profil erkennbar ist: Die Zimmereinteilung ist klar. Vorstellungen über die Einrichtung entstehen. Nun ist zu sehen, was vorhanden ist. Fast philosophisch anmutend stöhnt Tatjana: Wieviele Tassen braucht ein Mensch?“ Wieder finden Dinge ihren Platz und anderes Überflüssiges wird sichtbar. Alles kann und soll nicht losgelassen werden. Wichtig ist, die Dinge so ordnen, das sie auffindbar sind, wenn sie zum

Einsatz kommen sollen. Unser nächstes Treffen nach der Entrümpelungsaktion findet in meiner Praxis statt. Ihr Projekt und damit unsere Zusammenarbeit neigt sich dem Ende zu. Tatjana fühlt sich Zeit ihres Lebens aufgrund ihrer vielen fremd bestimmten Aufgaben und der Dinge in ihrem Besitz kontrolliert und gebremst. Nun hat sie erfahren, wie schmerzlich es ist, auch vermeintlich unnütze Dinge los zu lassen. Aktuell jedoch fühlt sie sich wie frisch geduscht. Ich lade sie ein, ihr Empfinden am Beispiel ihres Weggeschlossenseins durch die Prismabrille der vielen Möglichkeiten der gesamten Weltgemeinschaft zu sehen. Die Frage lautet: „Was könnte an der Art und Weise der Mutter Gutes sein?“ und „Wieviel habe ich davon profitiert?“ Was sie nachträglich als Kontrolle empfindet, könnte für jemand anderen Schutz bedeuten. Für sich selbst erkennt sie, das sie diesen schönen Wohnraum geerbt und dadurch finanzielle Sicherheit bekommen hat. Ihr kommt der Gedanke, dass dies ihr als Ausgleich für erlittenes Leid zustehe. Ich frage, ob das so billig abzugelten wäre. Der darauf folgende Augenblick ist ein Moment des Schweigens im Verstehen und Verstandenwerden. Wir verabreden zwei weitere Besuche meinerseits vor Ort, um sie zu unterstützen. Der Zeitraum dazwischen ist größer. Bei der Verabschiedung reflektiert sie, dass sie termingerecht fertig wird und dass der Zustand der Wohnung dann sein darf, wie er ist. Inzwischen waren die Maler da und sie freut sich, ihr neues Heim zu zeigen. Sie ist sich sicher, dass die Verwandtschaft für die Tatsache des Umzuges Verständnis hat. Mehr noch, sie schenkt mir ein Gedicht, das sie als Einladungsschreiben für die Veranstaltung gestaltet hat: „Mit Mühen und Beschwerden kann ich alleine fertig werden. In der Freude aber muß ich eilen und sie mit jemandem teilen“(Henrik Ibsen). Mir gibt sie das Gedicht mit den Worten: „Danke für die Begleitung auf dem Weg aus meinen Sorgen.“ Ich attestiere ihr, dass sie soeben die Prüfung für Freude teilen bestanden hat.

3.7. Die Transformation - Ich kann alles wiederverwerten

In der Phase der Transformation geht sie ihren Weg, bis sie einer neuen Frage begegnet. Die könnte sie locken, wieder auf der Ebene des Seins zu beginnen und weiter und weiter ihren bewussten Weg zu gehen.

4. Konzeptfragen zur Stärkung der Counselor Haltung

4.1. Wozu eine Diagnose?

Als die Klientin mir ihr Anliegen vorstellt, bewegt mich zunächst die Frage: Handelt es sich hier um das Ergebnis eines Messidaseins und was hat die Klientin selbst damit zu tun? Nach der Wohnungsbegehung ertappe ich mich bei einer Wortschöpfung: Edelmessie. Diese Form von formulierter Festschreibung entspricht eigentlich nicht meiner Arbeitshaltung und ich beschließe, diese Diagnose nicht zu äußern.

Zitat Felton: „Wer den Messie behandelt, will einen Cleanie erreichen.“ Eine Diagnose birgt die Gefahr, sich auf ihr auszuruhen. Wie soll dann etwas Neues passieren? Als auch sie einmal die Bezeichnung Messie benutzt, spreche ich offen von meiner Haltung und wir verabreden, keine Diagnose zu nennen. Deshalb erwähne ich den Begriff Messie nur an dieser Stelle meiner Arbeit. Für meine Graduierungsarbeit habe ich allerdings dieses Thema beforscht und im Internet und in der Literatur dazu verschiedene Hinweise und Artikel gefunden. Mit dieser Erwähnung möchte ich insbesondere die Arbeit der Selbsthilfegruppen wertschätzen. Die Interventionen zu dem Fallbeispiel in meinem Beitrag habe ich jedoch aus meinem Counselor-Wissen und meiner Praxiserfahrung hergeleitet.

4.2. Welches Bild ist wertvoller?

Als Begleiterin habe ich mir von dem Ausgebreiteten automatisch meine Gedanken gemacht. Das hilft mir, meine Vermutungen mit ihren Entscheidungen zu vergleichen. Verharrt sie in Unsicherheiten, bin ich bereit, ihr meine Sicht zu zeigen. Ständig überprüfe ich das Geschehen während meiner Arbeit mit dem mir zu Verfügung stehenden Wissen aus der therapeutischen Sicht. Die Rolle der Begleiterin zu einer individuellen Entscheidung ist eine komplexe Angelegenheit. Es ist mein Anliegen, die tägliche Versuchung, der ich als Counselor begegne, nämlich zu bewerten und zu beurteilen, transparent zu machen. Dies möchte ich am Beispiel von drei Bildern demonstrieren, die stellvertretend für die vielen Entscheidungsprozesse stehen, denen die Klientin gegenüber stand.

****Bild Nr. 2****

Beispielbilder für eine Auswahlbegleitung

Das Beispiel ist nachgestellt und enthält keinen Hinweis auf die Identität meiner Klientin. Ein heller Holzrahmen hält eine Babyphotographie. Ein Phantasiebild in Öl ist professionell gerahmt. Eine ovale Tontöpferarbeit zeigt ein plastisch gestaltetes Blumengebinde in dunklen Farben. Jeder Betrachter bildet sich spontan eine subjektive Meinung und kategorisiert vielleicht nach Gefallen. Ein weiteres Kriterium ist der finanzielle Wert, welcher durch Marktvergleich bestimmt werden kann. Doch spannend und wenig einschätzbar ist es, den emotionalen Wert für den Besitzer zu bestimmen. Das Ergebnis für diese Entscheidungssequenz ist folgendermaßen ausgefallen: Das Babybild hat für die Klientin keinen Wert. Sie kennt den abgelichteten Säugling nicht und somit ist es für sie in emotionaler Hinsicht wertlos. Das Ölbild hat einen gewissen Kunstwert, doch die Klientin verbindet nichts damit. Ihr gefällt es nur mäßig und sie gedenkt, es abzugeben. Die Wiederentdeckung des Tonbildes berührt sie sehr. Die Künstlerin schreibt auf der Rückseite unter anderem: „... Ich will nicht etwas Vernünftiges und Ernsthaftes tun, sondern nur das, was mir gefällt und auch anderen etwas Freude bereitet...“

****Bild Nr.3****

Die „wertvolle“ Rückseite

Dieser Leitspruch hatte die Klientin in der Vergangenheit schon einmal dazu angeregt, mutig ihre individuellen Bedürfnisse in ihr eigenes Leben zu integrieren. Wie sich an diesem Beispiel zeigt, ist es in der Begleitung von inneren Prozessen wichtig, von eigenen Einschätzungen zunächst abzusehen, so nahe liegend sie auch im ersten Augenblick erscheinen mögen. Vielmehr ist es unbedingt erforderlich, nichts zu übereilen und auf die Entscheidungen des Klienten zu warten.

5. Modell einer Erlaubnis zur Wertschätzung der Wegwahl

5.1. Grundlagentabelle für verschiedene Bearbeitungswege

****Bild Nr. 4****

Grundlagentabelle zu 5.1.

In dieser Grundlagentabelle habe ich unterschiedliche Möglichkeiten zur Erlangung eines Zieles nebeneinander gestellt. Kommen Interessenten in meine Praxis, suchen sie üblicherweise eine therapeutische Begleitung für ihr Thema. Der pädagogische Ansatz, den das Counseling beinhaltet, wirkt verstärkend auf die Lösungsgestaltung. Während meiner

Ausbildung sind von Beginn an den Phasen der Cycles of Power in mein Counselor-Herz übergegangen. Nun sind sie Hauptbestandteil meiner Modellentwicklung. Die systemische Aufzählung habe ich mit aufgeführt, da sie mir in der Praxis ermöglicht, einen Lösungsweg strukturiert zu begleiten. Für meinen Graduierungsbeitrag habe ich eine Einzelarbeit aus meiner Praxis gewählt, deren Besonderheit auf dem hohen Anteil meines praktischen Einsatzes beruht. Der praktische Wegeplan für diesen Umzugsfall allein hätte mich als Counselor wenig interessiert. Durch die Bereitschaft der Klientin, eine Mischform mit mir zu verabreden, ist dieser Auftrag für mich eine besondere Herausforderung geworden, die mich darüber hinaus inspiriert hat, folgendes Modell anzubieten.

5.2. Modell

Aus dem Material der Tabelle stellen die Cycles of Power den Hauptstrang des Modells dar. Der grüne geschwungene Weg soll den möglichen Teil eines Lebensweges darstellen. Links sind senkrecht auf roten Moderationskarten die Begriffe aufgeführt, welche ich der praktischen Erledigung eines Umzuges zugeordnet habe: Bestandsaufnahme, Vorsortieren, Vorläufiger Lageplan, Gestaltungsidee, Handwerkeln, Entrümpeln, Einziehen und Feiern. Auf der rechten Seite des Modells führe ich die möglichen Schritte für die therapeutisch begleitete Persönlichkeitsentwicklung auf blauen Moderationskarten auf: Anliegen, Sich öffnen, Klarstellung der Ziele, Wahrnehmen des Selbst, Anwenden, Loslassen, Leben und Wertschätzen.

****Bild Nr. 5****

Schaubild zum Modell

Bei meinem vorgestellten Fallbeispiel kommt eine Klientin in meine Praxis und sucht konkrete praktische Hilfe zur Realisierung ihres Umzuges. Ich biete ihr zunächst einen geschützten Raum zur Stärkung ihrer Seinsebene. Beim ersten Besuch in ihren Räumen wirkt durch die Orientierung in den Räumen immer noch die Kraft des Seins, obwohl wir uns faktisch im tatsächlichen Projekt befinden. Bei den folgenden Treffen hilft die Praxis des ungerichteten Tuns, einen Anfang zu finden und ins Handeln kommen zu können. Für die folgende Phase sind bereits weniger Counselor-Interventionen nötig. Die Klientin gleitet in die Phase selbstbestimmten Handelns hinüber, in der sie ihre Meinung äußert und verwirklicht. Das Umzugsprojekt wird bearbeitet, und die Klientin regt mich an, ihr ihre Erfolge zu spiegeln und ihr die Wertschätzung für sich selbst nahe zu bringen. Mehr und mehr bildet sie das Bewusstsein für Ihre Identität aus. Phasengerecht kommt es zu einem Streit mit Ihrem Ehemann, in dem sie klare Grenzen setzt. Ohne diese Konfrontation mit ihrem Partner wäre heftigerer Widerstand beim Loslassen der Dinge zu erwarten gewesen. Diese Stärkung der Kraft macht ihr den Weg frei, die Fähigkeiten zu erwerben, die sie benötigt. Sie überträgt ihre Geschicklichkeit auch auf untrainierte Bereiche und die Arbeiten für Ihr Projekt gehen zügig voran. Sie glaubt an ihren Erfolg und kann praktisch loslassen. Folgerichtig kommt sie wieder in die Praxis und wir können systemisch korrekt unseren Vertrag lösen. Bei der Auswertung kann sie alte Muster loslassen und ich lasse sie gern in die Umsetzung ihres neuen Lebensgefühles gehen. Grundsätzlich ist also festzuhalten, dass die Klientin durch ihre Entwicklungen im Hier und Jetzt befähigt ist, ihre Kräfte zu nutzen und fließend die Abarbeitung ihres Projektes bewältigen kann. Dabei lernt sie zusätzlich, dass das, was heute für sie Sinn hat, morgen auch anders sein darf (Gestalt), und sie somit keiner Festschreibung unterliegt. Denn die Cycles of Power beinhalten die Möglichkeit, dass das Phasenmodell immer wieder von vorne beginnt. In diesem Sinne wünsche ich ihr eine gute Seins-Phase als Bewohnerin ihrer neuen Wohnung. Ein freudiges Tun und eine gute Wahl ihres nächsten Projektes, egal ob praktischer oder therapeutische Natur.

5.3. Hypothese: Zum Erfolg durch eine freie Wege Wahl

Ich durfte es erleben, wie eine Frau ihren Weg geht. Sie hat mich als Begleiterin gewonnen. Ich danke ihr für ihren Beitrag zu meiner Erkenntnis. Wer in inneren oder äußeren Räumen zu viel ansammelt, hat weniger Platz, sich zu bewegen und weiß nicht, was vorhanden ist und besucht daher manchmal Neues. Im vorliegenden Fall besteht die Besonderheit darin, dass ich auf Grund der speziellen Situation meiner Klientin mich veranlasst sah, meine Praxisräume zu verlassen, sie direkt vor Ort zu begleiten und dort auch praktische Unterstützung zu leisten. Dabei konnte ich feststellen, dass der Durchlauf der Phasen der Cycles of Power auch in einer solchen Konstellation erlebbar wird und damit nicht nur auf das klassische, therapeutisch-pädagogische Beratungs-setting beschränkt ist. Meine Erkenntnis aus dieser Prozessbegleitung lässt sich in dem Satz zusammen fassen: Gehe ich meinen Weg, so wie ich es vermag, so wachse ich mit den Phasen. Das Ankommen ist die Chance auf ein neues Ziel und die Möglichkeit der Wahl einer neuen Gangart.

6. Halte ich Dir den Spiegel vor, so sehe ich auch mich

Es ist mir ein Bedürfnis, bei der Arbeit mit meinen Klienten auch meine eigene Lebenssituation zu reflektieren. Ich bin in meinem Leben oft umgezogen und habe es immer wieder geschafft, vieles anzusammeln. Manchmal habe ich mir auch zu viele Ziele auf einmal vorgenommen. Ganz aktuell ist, dass ich nach 26 Jahren in Berlin nach Freiburg umziehe, und dort auch wieder eine Praxis eröffne. Es ist ein Schatz, dass die Fügung mich mit diesem Thema konfrontiert hat. Bei meinem eigenen Umzug nehme ich wahr, was ich schon gut kann und wertschätze mich dafür. Andere Bereiche verlangen von mir Wachstum. In diesen Momenten erinnere ich mich gerne daran, mit welchem Mut meine Klientin ihr gestecktes Ziel Schritt für Schritt erreicht hat. Wir haben unterschiedliche Ziele und Lösungswege. Wir befinden uns in unterschiedlichen Entwicklungsphasen und sind verschiedenen Bedingungen ausgesetzt. Doch wir sind Teil einer Gemeinschaft von Menschen, die Ihren Lebensweg gehen. Somit bin ich mit meinen Klienten auf Augenhöhe. Die Klienten sind die Chefs, doch ich bin für eine bestimmte Zeit mit der Leitung beauftragt.

Literatur

Artikel aus Zeitschriften:

BOLDT/HUFSCHEIDT/SAUERMANN/BOXBERG: „Kernaussagen des Konzepts der Cycles of Power nach Pamela Levin“ im Counseling Journal – September 2004.

GROSS, Werner: „Messie-Syndrom: Löcher in der Seele stopfen“, im Deutsches Ärzteblatt

MIETERVEREIN MÜNCHEN: „Wenn die Wohnung im Chaos versinkt“, aus dem Münchner Mieter Magazin

Bücher:

FELTON, Sandra: Endlich weg mit dem Ballast, Brendow Impuls 2004

Anhang



****Bild Nr. 1****
Das Praxisschild



****Bild Nr. 2****
Beispielbilder für eine Auswahlbegleitung



****Bild Nr.3****
Die „wertvolle“ Rückseite

Anhang

| cop | praktisch | therapeutisch | pädagogisch | systemisch |
|------------------|-------------------------|-----------------------------|---------------------|------------------------|
| Sein | Bestandsaufnahme | Anliegen | Wunsch | Impuls |
| Tun | Vorsortieren | Sich öffnen | Versorgung | Auslöser |
| Denken | vorläufige Orientierung | Klarstellungen / neue Ziele | Themenorientierung | Ist Zustand wahrnehmen |
| Identität | Gestaltungsideen | Wahrnehmen des Selbst | Themenwahl | Auftrag |
| Geschicklichkeit | Maler bestellen | Anwenden | Lernen und Üben | Methoden nutzen |
| Erneuerung | Entrümpeln | Loslassen | Prüfung | Veränderung |
| Transformation | Einziehen und feiern | Leben und wertschätzen | Zertifikat Ausübung | Ins System integrieren |

©. Anette Shala 2007

Bild Nr. 4

Grundlagentabelle zu 5.1.



Bild Nr. 5

Schaubild zum Modell

Anette Shala

Wertschätzung innerer Entwicklung bei äußeren Veränderungen
Am Beispiel einer Orientierung unterstützenden Einzelarbeit zum Thema Umzug
IHP Manuskript 0710 G

Zusammenfassung

Dieser Beitrag ist eine Nebeneinanderstellung von Prozessschritten. Einerseits des Punkteplans für einen gelungenen Organisations-Ablauf. Zum anderen die Schritte der inneren Entwicklungsarbeit nach dem entwicklungspsychologischen Modell von Pamela Levin. In dem Einzelfallbeispiel einer fast praktisch orientierten Umzugsbegleitung erlebt und begleitet der Counselor die Entwicklung einer Erlaubnis: Geht die Klientin den praktischen Weg, so gelangt sie leicht und gleichzeitig zu den fortgeschrittenen Stufen ihrer persönlichen Anliegen. Katalysator zum Erfolg sind die eigene Wertschätzung und die Stärkung des Vertrauens zur eigenen Kompetenz. Diese kompakte Weise der Begleitung macht ein ständiges Bewusstmachen einer weitgehend wertungsfreien Counselorhaltung erforderlich.

Biographische Notiz

Anette Shala
Korsöer str. 17
10437 Berlin

Jahrgang 62, exam. Altenpflegerin, Industriekauffrau in leitender Stellung. Studien der Individualpsychologie mit Schwerpunkt Psychosomatik, Ausbildung zum Counselor der Orientierungsanalyse.
2003 Gründerin der 1. Counseling Agentur, IHP Vertretung in Berlin. Freie Counseling Praxis für Einzelkunden und Gruppen. Beratung und Begleitung von persönlichen und betrieblichen Prozessen.

Lehrtherapie bei: Dr. Klaus Lumma
Fall- und Projektsupervision bei: Maria Amon
Lehrtrainer der Weiterbildung: Maria Amon
Sandra Lahme
Dagmar Lumma
Dr. Klaus Lumma
Alexandra von Miquel
Peter Wertenbroch
Hans Jörgen Wevers