

Tanja Gromotka-Nepute

Einmal Rucksack, Koffer und zurück

...Vom Quereinsteiger zum orientierungsanalytischen
Counselor für Ernährungs-Beratung

IHP Manuskript 1115 G * ISSN 0721 7870

IHP Bücherdienst * Schubbenweg 4 * 52249 Eschweiler

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



Tanja Gromotka-Nepute

Einmal Rucksack, Koffer und zurück

...Vom Quereinsteiger zum orientierungsanalytischen Counselor für Ernährungsberatung

1. Einleitung
2. ‚Nur‘ Counselor
3. Erster Counselingprozess
 - 3.1. Der Rucksack
 - 3.2. Der Koffer
 - 3.3. ... Und zurück
4. Zweiter Counselingprozess
 - 4.1. Arbeitseinheit
 - 4.2. Interview
5. Die Folge – biografische Ernährungsberatung
6. Essen und Counseling – alltagsnah und nah am ich
7. (Und kein) Ende
Literaturverzeichnis

1. Einleitung

Dieser Beitrag zeichnet (m)einen sehr persönlichen Weg nach, vom selbst-zweifelnden Quereinsteiger zum selbst-bewussten Counselor. Die Beschäftigung mit dieser Graduierungsarbeit, und die damit verbundene Reflexion meiner Ausbildungszeit, lassen mich die erlebten Entwicklungsprozesse auf persönlicher und auf fachlicher Ebene aus einem neuen Blickwinkel betrachten. Beide sind nicht unabhängig voneinander zu betrachten, sie bedingen einander. Als direkte Folge beider Prozesse hat sich mir im Bereich der Gesundheitsprophylaxe ein neues Arbeitsfeld für Counseling erschlossen, die psychosoziale Ernährungsberatung, welche sich im Spannungsfeld zwischen Gesundheitserziehung und Persönlichkeitsentwicklung befindet. Im Lichte dieser Zusammenhänge wird mein ganz persönlicher Beratungsansatz, werde ich als Counselor sichtbar.

2. ‚Nur‘ Counselor

Ich bin ‚nur‘ Counselor. Und das ist gut so. Es hat fast 5 Jahre gedauert, bis ich die Tatsache, dass ich beruflicher Quereinsteiger bin, nicht mehr als Defizit, sondern als Ressource wahrnehmen konnte. Meine berufliche Identität als Biologielaborantin habe ich bewusst mit dem Beginn der Ausbildung zum Counselor aufgegeben, und

arbeite seither an einer neuen beruflichen Identität als Counselor. Für mich hat dies sozusagen den Stellenwert einer ‚Grund‘-Ausbildung.

Welche Aufgabe gebe ich mir als Counselor, wie definiere ich mich? In welchem Arbeitsfeld finde ich meinen Platz? Was macht mich in diesem, neuen Berufsfeld aus? Als Quereinsteiger beschäftigen mich diese Fragen immer wieder über den gesamten Zeitraum der Ausbildung. Eine Antwort erhalte ich am Ende des ersten Counseling Prozesses.

3. Erster Counselingprozess

Dieser erste Prozess beschreibt den Weg zu meiner Counseloridentität, wie er sich für mich heute darstellt. Die verschiedenen Elemente der Ausbildung, wie Counselor- und Methodentraining, Lehrcounseling, Supervision, Wahlwochen und Peergroup, führen Schritt für Schritt zur Entwicklung meiner Persönlichkeit. In dem Maße, wie sich meine Persönlichkeit entwickelt, gewinnt meine Identität als Counselor an Kontur. Lange suche ich nach einem passenden Bild, um diesen Prozess für mich greif- und beschreibbar zu machen, ohne mich in Details zu verlieren.

3.1. Der Rucksack

Das Bild des ‚Rucksackes‘, welchen wir seit Geburt an mit uns herumtragen, scheint mir passend zu sein. Dieser Rucksack entspricht meinem ganz eigenen Blickwinkel, aus dem ich die Welt betrachte und ist das Ergebnis aller der Dinge, die ich während meines bisherigen Lebens an Erfahrungen, Erlebnissen und Entscheidungen angesammelt habe. Zu diesen Erfahrungen gesellen sich noch jede Menge Glaubenssätze, viele Gebote und nur wenige Erlaubnisse. Dies alles macht diesen Rucksack unangenehm schwer, und im Rahmen der Ausbildung zum Counselor arbeite ich hart und mutig daran, unnütze, belastende und hinderliche Dinge herauszunehmen und hinter mir zu lassen. Aber so sehr ich auch mit und an mir arbeite, das Gewicht wird nicht weniger, und all die Dinge, die ich herausnehme, tauchen an anderer Stelle plötzlich wieder auf und wiegen manchmal noch schwerer. Mitunter stehe ich kurz davor, die Ausbildung abzubrechen, alte Glaubenssätze scheinen stärker zu sein als je zuvor.

Erst als ich das Kämpfen aufhöre, als ich beginne den Inhalt meines Rucksackes aus einem anderen Blickwinkel zu betrachten, verändert sich etwas. Ich nehme ihn vom Rücken, betrachte ihn nun auch mal aus der Distanz und beginne meine Beurteilung zugunsten einer neu Bewertung aufzugeben. Ich beginne ihn wert-zu-schätzen. Ich erkenne, wie voll, wie wert-voll er ist. Mein Rucksack verliert somit nicht an Masse, aber er gewinnt an (Be)Wertung. Mit diesem neuen Blickwinkel verlieren, als starre Blockaden erlebte, frühere Entscheidungen und unüberwindliche Glaubenssätze ihre absolute Position und relativieren sich. Diese, meine eigenen über die Jahre gesammelten Werte und Schätze lerne ich jetzt als Counselor wahrzunehmen und methodisch zu nutzen. Und so erkenne ich in dem „alten“

Rucksack plötzlich einen neuen Methodenkoffer, den ich nun stetig weiter mit Leichtigkeit fülle und neben mir hertrage.

3.2. Der Koffer

Mein Methodenkoffer und ich sind nun nach außen hin sichtbar als ‚Blickwinkel-Counseling‘. Eigene Praxisräume, Flyer und Homepage sind die Visitenkarte dieser neuen Klarheit. In der Folge erhalte ich einige Aufträge. Ich schwimme auf einer kleinen Welle des Erfolges die ca. ein Jahr anhält. Dann kommt eine große Leere. Es kommen keine Folgeaufträge. Selbstzweifel tauchen wieder auf, und ich spüre, wie sich alte Muster in den Vordergrund drängen. Ich kenne diesen Zustand und überlege, welche Lösung schon mal funktioniert hat, und erinnere mich an meinen alten ‚Rucksack‘. Und so beginne ich, mir meinen Methodenkoffer doch auch mal genauer anzusehen.

Es sieht sehr konfus in ihm aus. Meine biografischen Ressourcen und meine methodischen Werkzeuge liegen einzeln verstreut und scheinen keine Verbindung miteinander zu haben. Mir fehlt der rote Faden, der alle Elemente zu einem harmonischen Ganzen verbindet. An diesem Punkt komme ich nicht weiter und beschließe - nicht ganz freiwillig - diese Aufgabe erst einmal ruhen zu lassen. Familiäre Themen beanspruchen meine Aufmerksamkeit. Als ich mich nach ca. einem halben Jahr, im Rahmen einer Supervision, wieder meinem Methodenkoffer zuwende, erfasse ich den roten Faden mit dem zweiten Blick! Mein erster Blick aber zeigt mir das Problem: Dort ist mein Koffer und hier stehe ich. Die Distanz verhindert eine direkte Verbindung mit meinen Ressourcen und Werkzeugen.

3.3. ... Und zurück

Ich entscheide mich, aus dem Koffer wieder einen Rucksack zu machen. In dem Augenblick, in dem ich den Rucksack wieder auf meinen Rücken schnalle, fügen sich symbolisch alle Teile zu einem harmonischen Ganzen. Ich erkenne: **Ich** bin der rote Faden, den ich suche. Im Rahmen der Ausbildung kann ich zwar Theorie und Praxis der Humanistischen Psychologie mithilfe der verschiedenen Ausbildungselemente „erlernen“, doch erst jetzt verinnerliche und internalisiere ich sie auch. Ich habe ihn wieder bei mir, meinen Rucksack. Nun schmiegt er sich angenehm und leicht an meinen Rücken und ich nehme ihn endgültig als ein Teil von mir an.

3.4. Die drei Elemente

Die Arbeit mit meinem ‚Rucksack‘ hat mir 3 wesentliche Elemente gezeigt, die ich als die Eckpfeiler meiner Arbeit als Counselor erkenne:

1. bewusste Entscheidungen
2. Biografie als Ressource
3. Aufmerksamkeit im Hier und Jetzt

Jeder von mir begleitete Counseling-Prozess wird von diesen Elementen getragen und lässt sich in folgendem Satz zusammenfassen:

Will ich meine Zukunft gestalten,
habe ich es leichter,
wenn ich meine Vergangenheit annehme
und in meiner Gegenwart lebe.

In der Orientierungsanalyse habe ich eine Methode gefunden, die diese Elemente systematisch anwendet. Das ist es, was mich als Counselor wirksam sein lässt. Ein Beispiel dafür ist der nächste Counselingprozess, den ich nun beschreibe.

4. Zweiter Counselingprozess

Im folgenden Beratungsprozess aus der praktischen Arbeit mit meinen Klienten wird deutlich, wie mein Verständnis von Counseling und Beratung mein Tun gestaltet und wie nachhaltig wirksam der orientierungsanalytische Methodenansatz sein kann.

Im Rahmen meiner Beratungspraxis arbeite ich mit einer Ernährungsberaterin zusammen und begleite Klienten im Prozess einer Ernährungsumstellung. In kleinen Gruppen (2-5 Teilnehmer) besteht mein Auftrag darin, in einem Zeitraum von 3-5 Terminen, Themen wie Rückfallprophylaxe, Stabilisierung neuer Gewohnheiten, das Erkennen von individuellen Verhaltensmustern etc. zu bearbeiten. Der vorliegende Bericht ist das Ergebnis eines 2-stündigen Abendtermins und eines Interviews nach 12 Monaten.

4.1. Arbeitseinheit

Klientin Steffi ist 32 Jahre alt, stark übergewichtig und hat über die letzten Jahre viele, mehr oder weniger erfolgreiche Anläufe zur Gewichtsreduktion hinter sich. An diesem Abend geht es konkret um die Frage „Warum kann ich mein Wissen um gesunde Ernährung nicht in dauerhaftes Verhalten umsetzen?“. An zwei vorangegangenen Terminen ist eine vertrauensvolle Basis entstanden, sodass die Teilnehmer schon sehr offen über sich reden können. Ich bitte die Teilnehmer, eine Früherinnerung zu malen, die ihnen zu den Stichworten Familie und Essen spontan einfällt. Als Materialien stelle ich Wachsmalkreide und Zeichenblöcke im DIN-A2 Format zur Verfügung. Steffi hat zunächst keinen Zugang zu einer Früherinnerung. Die oben genannte Frage nach dem ‚warum‘ empfindet sie als Blockade. Ich lade sie dazu ein, dieser Blockade eine Form, eine Farbe zu geben, sie zu malen. Darauf kann sie sich einlassen und nach anfänglichem Zögern, sprudelt es plötzlich aus ihr heraus, und im Prozess des Malens steht ihr dann auch eine Früherinnerung zur Verfügung, welche sie in ein Bild umsetzt. Nach ca. 15 Minuten bitte ich die Teilnehmer, ihre Bilder vorzustellen, sie inhaltlich zu beschreiben und ihnen dabei einen Titel zu geben. Im Anschluss gehen wir in den verbalen Austausch. Jeder stellt seine Wahrnehmung, Gedanken und Emotionen als Resonanz dem jeweiligen Maler zur Verfügung.

Im gegenseitigen Austausch fällt auf, dass das jeweilige Hauptthema ihrer Bilder nicht das Thema Essen ist, wie sie zunächst nach der Aufgabenstellung vermuteten. Sie erkennen, dass sich hinter dem Thema Essen etwas anderes verbirgt. Nämlich

tiefe Bedürfnisse und alte Konflikte, für die im Alltag kein Platz ist. Essen dient ihnen als Ventil, als kurzfristige Bedürfnisbefriedigung, mangels alternativer Lösungsmöglichkeiten. Sie nehmen das Thema Essen nun eher als Symptom wahr und weniger als alleinige Ursache.

**** Bild 1 **** „KlientinStefanie“

Steffis Beschreibung ihres Bildes in Stichworten zusammengefasst:

- Die schwarze Wand ist meine Blockade.
- Ich stehe neben der Wand, kann dahinter schauen aber nicht vorbei gehen
- Hinter der Wand ist alles, wonach ich mich sehne: Tanzen, Spaß, Freude, Liebe, Luft.
- Tanzen ist für mich ein Mittel, um die Wand zu durchbrechen.
- Vor der Wand ist meine Familie am Esstisch: Mutter, Vater, Bruder, Schwester, ohne mich.
- Über meiner Familie sind Süßigkeiten, die sind verboten.
- Das Strichmännchen zeigt: Halt, Stopp, Verboten!
- Titel: die Tanzblockade (nachträglich eingefügt).
- Dominantes Gefühl: Traurigkeit, Hilflosigkeit.
- Fazit: ‚Mehr Zeit für mich‘ (nachträglich eingefügt).

Die folgenden Stichworte sind beim gegenseitigen Austausch genannt worden (u.a.):

- Die Farben der Familienmitglieder sind doch dieselben Farben wie die hinter der Wand.
- Der Bruder sitzt nah am Tisch, die Schwester weiter weg.
- Das große Bonbon ist grau, nicht bunt.
- Das Bild hat mehr Farbe und Fröhlichkeit, als Steffi darüber berichtet.

Steffi ist sehr erstaunt, erfreut und auch berührt, wie viel Positives die anderen in ihrem Bild entdecken. Vor allem die Tatsache, dass sie ihre Familie in denselben Farben gemalt hat wie ihre Wünsche und Sehnsüchte berührt sie sehr. Sie erzählt, dass das Verhältnis zu ihrer Familie seit ihrer Hochzeit vor ca. einem Jahr gestört ist.

Ich lade Steffi dazu ein, das Bild mitzunehmen und damit weiterzuarbeiten. Sie soll es z.B. an einem gut sichtbaren Platz in ihrer Wohnung aufhängen, sich immer mal wieder mit der Blockade und mit ihrer Familie beschäftigen. Achten könne sie vor allem auf die auftauchenden Gedanken und Emotionen, ob und wie sie sich verändern mit der Zeit.

4.2. Interview

Ungefähr ein Jahr später treffe ich Steffi wieder und komme mit ihr ins Gespräch. Mir fällt auf, dass sie zufriedener, ausgeglichener und glücklicher auf mich wirkt, als ich sie in Erinnerung habe. An Gewicht hat sie dagegen nicht wesentlich verloren. Auf beides angesprochen beginnt sie zu erzählen.

Sie hat das Bild tatsächlich zuhause an ihren Kühlschrank gehängt und sich regelmäßig damit beschäftigt. Als erste Reaktion auf unsere gemeinsame Arbeit hat sie in der Folgezeit sehr viel getanzt. Sie hat sich dann immer wieder gefragt: „Ist die Blockade noch da? Und wenn ja, wie heißt sie jetzt?“. Vor allem hat sie häufig ihre Familie angeschaut und ist immer wieder positiv überrascht, dass das Bild positive Körpersignale und Emotionen in ihr hervorruft. Nur der Kopf (Ratio) besteht lange darauf, vorwiegend negative Erinnerungen zu präsentieren. Im Laufe der Zeit wird ihr klar, dass nicht das Tanzen die Blockade ist, sondern ihr Mann. Er ist es, der zwischen ihrer Familie und ihrem Glück steht. Letztendlich läuft es auf eine Trennung hinaus (sie schiebt die Wand weg), und seitdem geht es ihr emotional sehr viel besser. Die Beziehung zu ihrer Familie hat mehr Nähe als je zuvor. Glück und Familie gehören jetzt für sie zusammen.

Zum Thema Ernährung und Gewicht sagt sie sehr selbstbewusst, dass dies im Moment keine Belastung für sie darstellt. Sie hat zwar nicht weiter abgenommen, aber auch nicht wieder zugenommen. Das wertet sie für sich als Erfolg. Was sie aus der gemeinsamen Arbeit mitgenommen hat ist die Idee, das eigene Essverhalten als Barometer zu nutzen.

„Wie hoch ist mein Stress Pegel?

Wie geht es mir gerade?

Wo geht es mit meinen Energiereserven hin?“.

Antworten auf solche Fragen kann sie an ihrem Essverhalten ablesen. Sie sieht ihren Körper nicht mehr als Kriegsschauplatz, sondern als Signalgeber. Somit verliert das Thema Essen wortwörtlich an Gewicht in ihrem Leben, und sie hat somit Ressourcen frei, die sie für die Aufgaben braucht, die täglich vor ihr liegen. Eine neue berufliche Selbständigkeit fordert gerade ihre volle Aufmerksamkeit und Energie (wie bei mir selbst).

Die orientierungsanalytische Arbeit war für Steffi Initialzündung für weitere Schritte, die ihr Leben sehr verändert haben. Nicht nur die Trennung von ihrem Ehemann, sondern auch der mutige Schritt in die Selbständigkeit und verschiedene Seminare zum Thema Selbsterfahrung nennt sie als Meilensteine für die letzten 12 Monate. Sie weiß, dass sie das Thema Ernährung noch mal angehen muss, aber nicht jetzt. Diese Entscheidung bewusst treffen zu können, gibt ihr Sicherheit und das Gefühl zurück, dass sie ihr Leben selbst gestalten kann.

5. Die Folge

Die Arbeit auf dem Gebiet der psychosozialen Ernährungsberatung hat mir gezeigt, wie orientierungslos viele Menschen beim Thema Essen und Ernährung sind. Unvermögen, das vorhandene Wissen über gesunde Ernährung in dauerhaftes Verhalten (Gewohnheiten) umzusetzen, lässt viele Menschen verzweifeln. Aus Mangel an Alternativen versuchen sie es dann mit verschiedenen Diäten. Die Frage aber, welche die Menschen oft bewegt ist: „Warum schaffe ich das nicht?“ Diäten

und Ernährungsschulen können naturgemäß diese Arbeit nicht leisten. Diese Marktlücke will das von mir entwickelte Beratungskonzept der „Biografischen Ernährungsberatung“ füllen. Sie enthält die Essenz meines bisherigen Prozesses als Lernender und Lehrender.

In Form von Seminaren, Workshops, Einzel- Gruppen- und Langzeitbegleitung gestalte ich einen Prozess, in dem die TeilnehmerInnen zunächst lernen sich wahr- und ernst zu nehmen mit ihren Bedürfnissen, bevor sie nach neuen Lösungsmöglichkeiten suchen und diese in Gewohnheiten umwandeln.

Mein methodischer Ansatz stützt sich auf 3 Pfeiler,

- die Cycles of Power,
- transaktionsanalytische Erklärungsmuster und
- die Orientierungsanalyse.

Das entwicklungspsychologische Modell der Cycles of Power von Pamela Levin dient mir als Leitfaden und lässt mich die Teilnehmer individuell und gleichzeitig zielorientiert durch den Kurs führen. Bevor die Arbeit an Veränderungen beginnen kann, muss häufig erst noch die innere Gedanken- und Gefühlswelt sortiert und geordnet werden. Die Frage „Was passiert da in mir?“ kann mit transaktionsanalytischen Elementen, wie die Arbeit mit den 3 Ich-Zuständen gut geklärt werden. Die Stärkung des Erwachsenen-Ich sowie die damit verbundene Möglichkeit von Neuentscheidungen ist eine Voraussetzung für die darauf folgende Phase, in der Veränderungsprozesse bewusst von den Teilnehmern eingeleitet werden sollen. Die Orientierungsanalyse mit ihrer Arbeit an der frühen Biografie ist hier der Schlüssel dafür, die eigene "Essgeschichte" zu verstehen und passende Handlungsalternativen zu entwickeln. Diese drei Pfeiler werden gestützt durch verschiedene methodische Bausteine aus Kunsttherapie, Gestaltarbeit und systemischer Therapie.

Ziel ist die Schaffung von innerer Orientierung, um selbstbestimmte, eigenverantwortliche und bewusste Entscheidungen treffen zu können, und das nicht nur beim Essen.

6. Essen und Counseling – alltagsnah und nah am ich

Essen und Ernährung haben physiologisch und psychologisch eine existentielle Bedeutung für den Menschen. Lebensnotwendige Nährstoffe und Energie werden nicht nur dem Körper sondern auch der Psyche, der Seele zur Verfügung gestellt. Denken wir an die erste Erfahrung eines Menschen zum Thema Essen, so denken wir an das Stillen eines Säuglings. Während des Stillens erhält das Kind neben der Milch auch noch alles andere was es zwingend braucht um zu überleben: Wärme, Nähe, Sicherheit. Viele Rituale rund ums Essen haben ihre Wurzeln in dieser sozialen

Funktion des Essens (z.B. Feiertagsessen, Leichenschmaus, christliches Abendmahl). Sie dienen der Bindung zwischen Individuum und Gruppe, der Stärkung der Identität und der Zusammengehörigkeit. Essen ist also eine Brücke zwischen Innen und Außen, inter- wie intrapersonal. Diese Brücke nutze ich in meiner Arbeit.

Mit der Biografischen Ernährungsberatung habe ich ein Werkzeug an der Hand, welches mir erlaubt die Menschen sehr schnell mit sich und Ihren Themen in Kontakt zu bringen. Denn Essen ist eine Kontaktfläche zwischen Individuum und Gruppe, zwischen innerem Erleben und äußerer Realität. Das ist es, was Counseling für mich leisten muss: nah am Alltag und gleichzeitig nah am Ich der Menschen zu sein. Kaum ein anderes vereinigt beides auf so einfache und so tief gehende Weise.

7. (Und kein) Ende

Mein ganz eigener Prozess vom Quereinsteiger zum Counselor hat mich nicht nur die verschiedenen Methoden der Humanistischen Psychologie in Theorie und Praxis lernen lassen, sondern er gab mir auch die Möglichkeit, sie inter- wie intrapersonal sehr intensiv zu erleben.

Diese Graduierungsarbeit ist ein Haltepunkt. Sie initiiert den Abschluss meiner Ausbildung zum Counselor und symbolisiert die Fortsetzung meines neuen Berufsweges. Ich habe an diesem Haltepunkt mehr Zeit verbracht als ich wollte. Aber keine Stunde war ohne Nutzen für mich.

Literaturverzeichnis

- GRUNERT, Suzanne: Essen und Emotionen, Beltz, 1993.
KLOTTER, Christoph: Einführung in die Ernährungspsychologie, Reinhard, 2007.
FEHRMANN, Susanne: Die Psyche isst mit, Foitzick, 2007.
ROTH, Geneen: Essen als Ersatz, rororo, 2007.
HENNING, Gudrun & PELZ, Georg: Transaktionsanalyse, Herder, 2007.
LUMMA Klaus, MICHELS Brigitte, LUMMA Dagmar: Quellen der Gestaltungskraft, Windmühle Verlag, 2008.



**** Bild 1 **** „Klientin Stefanie“

Tanja Gromotka

Einmal Rucksack, Koffer und zurück

...Vom Quereinsteiger zum orientierungsanalytischen Counselor für Ernährungs-Beratung

Zusammenfassung

Dieser Beitrag zeichnet den Weg der Autorin vom beruflichen Quereinsteiger zur eigenen Counseloridentität nach. Anhand zweier Counselingprozesse wird der Zusammenhang zwischen Persönlichkeitsentwicklung, Entwicklung methodischer Kompetenzen und der eigenen Counseloridentität verdeutlicht. Ausgangspunkt ist der eigene Lernprozess im Rahmen der Counselingausbildung. Die daraus resultierende innere Haltung und die Arbeitsweise der Autorin werden durch ein orientierungsanalytisches Beispiel aus ihrer Beratungspraxis deutlich. Die im Kontext der Counselorausbildung initiierten Lernprozesse auf persönlicher und fachlicher Ebene münden für die Autorin nicht nur in die Gründung einer eigenen Beratungspraxis, sondern auch in die Erschließung eines neuen Arbeitsfeldes für Counseling.

Biografische Notiz

Tanja Gromotka; Wermelskirchen

Counselor grad. BVPPT Fachrichtung Orientierungsanalyse; in eigener Praxis tätig

Lehrcoaching bei:

Maria Amon; Bergisch Gladbach
Peter Wertenbroch; Erfstadt

Lehrtrainer der Weiterbildung:

Gerhard Kern; Kerpen-Buir
Dagmar Lumma; Eschweiler

