

Christiane Pels

Zur eigenen Identität finden

Die Beratung einer jungen Frau und Mutter in einer
herausfordernden Lebenssituation

IHP Manuskript 1119 G * ISSN 0721 7870

IHP Bücherdienst * Schubbenweg 4 * 52249 Eschweiler

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



Christiane Pels

Zur eigenen Identität finden

Die Beratung einer jungen Frau und Mutter in einer herausfordernden Lebenssituation

Inhalt

1. Einleitung
2. Die Beratung einer jungen Frau und Mutter
3. Schlussgedanke
Literatur

1. Einleitung

Kein Problem, das es wirklich gibt, lässt sich auf die Dauer vermeiden, und die meisten seelischen Erkrankungen entstehen gerade dadurch, dass Menschen sich bestimmte Fragen über Gebühr vom Halse halten möchten.¹

Als ich vor 42 Jahren vor der Aufgabe stand, für unser erstes von vier Kindern zu sorgen, fragte ich mich, gelingt es? Was ich am eigenen Leibe erlebt hatte, die „Schwarze Pädagogik“, wollte ich nicht weitergeben. Mein Säuglingspflegeunterricht in der Handelsschule beinhaltete Körperpflege, Hygiene und Ernährungslehre. Ich fragte mich darüber hinaus, was ist wichtig für ein kleines Kind? Was tut ihm gut? Noch hatte ich die Vorstellung, das Kind sei durch nichts geprägt, es werde sich durch mich, durch uns Eltern, zu einem guten Menschen entwickeln, wenn es gut versorgt würde. Folgende Formulierung aus Horst-Eberhard Richters „Eltern, Kind und Neurose“ ließ mich aufhorchen:

Je mehr Eltern unter dem Druck eigener ungelöster Konflikte leiden, um so eher pflegen sie – wenn auch unbewußt – danach zu streben, dem Kind eine Rolle vorzuschreiben, die vorzugsweise ihrer eigenen Konfliktentlastung dient. Ohne sich darüber recht klar zu sein, belasten sie das Kind mit den unbewältigten Problemen ihres Lebens.²

¹ E. DREWERMANN, S. 80

² H.- E. RICHTER, S. 16

Gelungene Erziehung bedeutet hiernach auch die Auseinandersetzung mit dem eigenen Gewordensein. Seitdem beschäftige ich mich mit Pädagogik und Psychologie.

In der Ausbildung zum Counselor mit der Fachrichtung Orientierungsanalyse habe ich viele Einsichten gewonnen und Methoden kennen gelernt, die mich damals gestärkt hätten und mir Orientierung und Hilfe gewesen wären. Heute möchte ich mit diesem Wissen und meinen erworbenen Fähigkeiten unter anderem junge Frauen und Mütter beraten, je nach Auftrag ihre Kompetenzen stärken und sie bei der Suche nach ihrer Identität unterstützen.

2. Die Beratung einer jungen Frau und Mutter

Im Rahmen dieses Fach-Beitrags berichte ich über die Beratung einer jungen Frau, ich nenne sie Frau Weiß, als Counselor. Sie sucht bei mir auf Empfehlung ihrer homöopathischen Ärztin Hilfe.

In unserem ersten Gespräch berichtet Frau Weiß sehr lebhaft von ihren Nöten im Alltag: Ängste, fehlendes Vertrauen in die eigenen Kräfte, Angst vor Erbrechen, Angst, die Kontrolle über sich zu verlieren, Kopfschmerzen, Bettlägerigkeit und eine Fehlgeburt. Ihre Mutter belästige sie dauernd und lade ihre Sorgen und Nöte bei ihr ab. Sie bekomme keine Ruhe. Wir arbeiten miteinander an der folgenden Formulierung ihres Auftrages an mich als Beraterin:

„Ich möchte mehr Vertrauen, soviel Vertrauen in mir haben, dass ich mit meiner Vergangenheit umgehen, meine Vergangenheit hinter mir lassen kann.“

Frau Weiß ist 32 Jahre alt. Die Eltern der Klientin sind um 1950 geboren. Somit sind sie zwar keine Kriegskinder, die damalige Zeit ist jedoch noch stark von den Nachwirkungen des zweiten Weltkrieges geprägt. Meine Klientin ist ein Einzelkind, das im Alter von fünf Jahren mit der Scheidung ihrer Eltern konfrontiert wird. Zu dem Vater hat sie ein gutes Verhältnis, aber schon lange keinen Kontakt mehr. Die Mutter gebe ihr keinen Halt. Beim Erzählen bricht die Klientin immer wieder in Tränen aus.

Sie ist verheiratet und bewertet ihre eigene Ehe als gut. Nach schwerer Geburt hat sie eine Tochter geboren, die jetzt fünf Jahre alt ist. Ein paar Wochen vor der ersten Beratung leidet sie unter den Folgen einer Fehlgeburt. Sie ist gerne Hausfrau und sorgt nach ihren Schilderungen liebevoll für Mann, Kind, Haus und Garten. Zum Abschluss der ersten Sitzung biete ich Frau Weiß bei Bedarf jederzeit ein telefonisches Gespräch an. Ihr

Wunsch ist es, so schnell wie möglich wieder kommen zu können. Ein Treffen für die nächste Woche wird vereinbart. Bei der Reflexion dieser Stunde und der Planung der nächsten Sitzung orientiere ich mich an folgendem Grundsatz:

*Therapeutisches Handeln ist im Sinne der Humanistischen Psychologie darauf ausgerichtet, das auftretende Problem, das Krankheitssymptom, also das psychische und interaktive Geschehen als Herausforderung zu verstehen, den Lebensstil zu ändern, die unbewussten Ziele und alte Überlebensstrategien zu erkennen, konstruktive Neuorientierungen vorzunehmen und zu begleiten.*³

In der gesamten Beratung beziehe ich mich auf die von der amerikanischen Transaktions-Analytikerin Pamela Levin benannten sieben Entwicklungsstufen mit ihren stützenden Botschaften.⁴ Das besondere an dieser Methode ist die Möglichkeit, auch als Erwachsener, wenn nötig, einzelne Stufen der gemachten Entwicklung von der Geburt bis zum Erwachsenensein neu zu stärken oder zu beleben. Dieser Entwicklungszyklus, die „Cycles of Power“, benennt für die erste Stufe die „Kraft zum Sein“. In der Reflexion wird klar, dass die hierzu passende Botschaft: „Du hast ein Recht, hier zu sein“ für die Klientin in der nächsten Zeit hilfreich sein wird. Sie wird Material über die Entwicklungslehre der Pamela Levin von mir erhalten, damit sie dieses Wissen über die einzelnen Entwicklungsphasen des Menschen mit den emotionalen Bedürfnissen und den stützenden Botschaften bei der Erziehung ihrer Tochter berücksichtigen kann.

Zum zweiten Treffen kommt Frau Weiß sehr aufgeregt zu mir und spricht sofort ohne Einleitung über das für sie unmögliche Verhalten ihrer Mutter. Die Mutter beanspruche sie zu jeder Tageszeit, sie rufe an, schreibe SMS oder stehe unangemeldet vor der Tür. In dem Gespräch mit ihr wird deutlich, dass ihre Mutter sie moralisch unter Druck setzt, sie als Hilfe, Ratgeberin, Betreuerin, ja als „Mülleimer für ihren Mist“ in Anspruch nimmt. Hier sind die Rollen vertauscht: Mutter ist bedürftig und Tochter ist als Helfende, als sorgende Mutter. Beschwerde sich Frau Weiß, sei die Mutter beleidigt. Diese Situation stellt für Frau Weiß eine Überforderung dar. Aus der Transaktionsanalyse ist bekannt, dass in einer Person das Eltern-Ich, das Erwachsenen-Ich und das Kind-Ich wirken. Das ist nun mein Ansatz, eine Auseinandersetzung ihrer Personenanteile gemäß der zweiten Stufe „Kraft zum Tun“, von Frau Weiß mit der „Stuhlarbeit“ umsetzen zu lassen. Nach dieser aus der Gestaltherapie bekannten Methode des „Hot&Empty Seat“ bitte ich sie, drei

³ K. LUMMA, S. 6

⁴ K. LUMMA, S. 142

Stühle aufzustellen, einen als Vertreter für die Mutter in ihr, einen für sie als Erwachsene und einen für ihr Inneres Kind. Die Klientin führt nun, indem sie die jeweilige Rolle auf dem Stuhl sitzend einnimmt, ein Gespräch mit den drei Teilen ihres Ichs. Dabei wird deutlich, dass ihr Inneres Kind allein gelassen und nicht genügend betreut ist. Sie zeigt heftige Emotionen. Auf meine Frage hin, was das Kind brauche, nimmt sie ihr Inneres Kind in den Arm und fasst den Vorsatz für die nächste Zeit, bewusst gut mit ihm zu sprechen und für es zu sorgen. Dazu schreibt sie sich den gewählten stützenden Satz auf: „Ich darf frei sein“. In dieser Stunde zeigt Frau Weiß Kraft zum Tun, sie spürt Halt und Stütze. Auf ihren ausdrücklichen Wunsch hin wird schon für die kommende Woche einen Termin vereinbart.

Bei meiner Vorüberlegung zum dritten Termin beziehe ich die nächste Entwicklungsstufe „Kraft zum Denken und Fühlen“ mit ein. Bei diesem Treffen berichtet Frau Weiß, dass sie Kontakt mit ihrem Inneren Kind gepflegt und für es gut gesorgt hat, indem sie mit viel Freude gebastelt hat. Daraufhin bitte ich sie, ein Bild zu ihrem Gefühl zu malen.

Ein Bild ist geeignet, Unbewusstes hervorzubringen und kann damit zu einer weiteren Entwicklung der Beratung führen.

Es wird ein freundlich erscheinendes heiteres Bild. Abgebildet sind Meer und Fische, die untergehende Sonne und Sand.



Bild 1: *Das Ende des Tages*

Das Bild stellt die Situation am Meer auf einer Nordseeinsel mit Mann und Kind dar, und die Klientin erzählt, wie sie da vergnügliche Ferien erlebt. Immer wieder spricht sie auch begeistert von ihrer Tochter, die ausgeglichen, mitfühlend, kreativ und fröhlich ist. Sie sei ein reizendes Kind.

Doch die Mutter der Klientin dringt immer wieder mehrmals am Tag mit ihren Telefonanrufen, SMS und ihrem unangemeldeten Erscheinen in diese friedliche Welt ein und ist eine große Belastung mit ihren nicht endenden Vorwürfen und Klagen. Um der Klientin für diese Situation Handlungsmöglichkeiten zu eröffnen, schlage ich eine Inszenierung vor. Sie kann dabei üben, wie sie ihrer Mutter die Grenze zeigt, die sie nicht zu übertreten hat.

Ich bitte sie, drei Stühle aufzustellen, einen Stuhl für die Mutter, einen für sich und einen für mich als Counselor. Im Wechsel auf den Stühlen spricht sie mal als Mutter oder als Tochter.

Als sie in der Tochterrolle die Mutter angreift, unterbreche ich kurz und gebe ihr den Hinweis, in ihrer Rolle als Tochter nur in Ich-Botschaften für sich zu sprechen.⁵ Diese können lauten: „Ich kann es nicht haben, dass ich immer wieder angerufen werde. Das nervt mich so. Ich brauche Ruhe. Ich möchte über meine Zeit selber bestimmen.“ Mit den Ich-Botschaften greift sie die Mutter nicht an, setzt ihr aber Grenzen. Das fiktive Gespräch nimmt, trotz vieler Tränen, für Frau Weiß einen guten Verlauf. Zur Stärkung ihrer Position stelle ich mich hinter ihren Stuhl. Nach der Beendigung dieser Inszenierung besprechen wir noch einmal das Geschehene, und da ihr meine Verstärkung gut tut, frage ich sie, wer noch als Stärkung für sie in Frage komme. Da stellt sie in Gedanken noch ein paar Freundinnen auf. Mit dieser Unterstützung wird sie zu Hause ein Gespräch mit ihrer Mutter führen. Außerdem beschließt sie, nicht ans Telefon zu gehen und das Handy auszuschalten. Gefestigt verlässt sie die Stunde. Sie kennt jetzt eine Möglichkeit, sich von der Mutter zu distanzieren.

Bei der nächsten Zusammenkunft berichtet Frau Weiß von den deutlichen Grenzen, die sie ihrer Mutter bei einem Gespräch gesetzt hat. Aber drei Tage danach bekommt sie starke körperliche Symptome, Durchfall und eine Nebenhöhlenentzündung. In einer Skala von 1 bis 10 soll sie ihre Belastung durch die Mutter einordnen. Sie nennt die Zahl zehn. In dieser Sitzung steht auch die Entwicklungsstufe „Kraft zur Identität“ an. Wie kann sie ihre Identität finden und auch leben, wenn sie so fremdbestimmt ist? Es wird noch einmal

⁵ Vgl. R. Cohn, S. 351ff.

deutlich, dass das neue Verhalten, Abstand von der Mutter zu gewinnen, von großer Bedeutung für sie ist, jedoch einen gewissen Preis hat.

Die Klientin darf für sich sorgen. Sie hat genug gegeben. Nun möchte sie in Ruhe in ihrer Familie für gute Ernährung und eine positive häusliche Atmosphäre sorgen.

Zum ersten Mal in der Begleitung ist eine Stunde erst nach zwei Wochen angesetzt. Bei der Vorüberlegung hierzu beziehe ich die Entwicklungsstufe „Kraft der Geschicklichkeit“ mit ein und die unterstützende Botschaft „Vertraue deinem Gefühl und lass es dein Handeln leiten“. An dem Tag der fünften Sitzung kommt die Klientin mit heftig wechselnden Gefühlen. Ich bitte sie, ein Bild zu malen, denn „[der] Gestaltende arbeitet beim Malen direkt an seiner Selbstgestaltung, seiner Individuation und damit an seiner Selbstheilung.“⁶ Kreisförmig in verschiedenen Farben mit richtungsgebenden Pfeilen zeigt dieses Bild Dynamik. In der Mitte steht eine Sonne in untypischen Farben.



Bild 2: *Ohne Titel*

⁶ K. LUMMA, S. 102

Frau Weiß ist erbost über das Verhalten ihrer Mutter. Diese hat noch einmal versucht, gegen die gezogenen Grenzen, keine unangemeldeten Besuche, Telefongespräche und SMS an ihre Tochter zu rebellieren. Die Tochter hat den Kontakt beendet, mit dem Preis der gegensätzlichen Gefühle. Nun wird der Vater thematisiert. Er ist erkrankt, und die Klientin macht sich Sorgen um ihn. Sie spricht liebevoll von ihm. Ich sehe auf der einen Seite die negativ wirkende Mutter und auf der anderen den geliebten Vater, der aber, seit die Eltern geschieden sind, wenig Kontakt mit ihr hat, weil die Mutter alles versucht, dies zu unterbinden. Jetzt ist der Zeitpunkt gekommen, mit der Früherinnerungsarbeit aus der Orientierungsanalyse zu beginnen, weil der offen liegende Konflikt ruhiger und die Besinnung auf die Vergangenheit möglich wird.

Die orientierungsanalytische Methode ermöglicht durch die Bearbeitung von frühen Erinnerungen in Form des gestalttherapeutischen Rollenspiels die Bewusstwerdung der eigenen inneren Überzeugungen und der Gerichtetheit in die Zukunft, der Finalität. Diese Grundüberzeugungen werden durch die Reflexion der eigenen Lebensgeschichte herausgearbeitet und damit Möglichkeiten der Veränderung und Neuentscheidung geschaffen. Dies schlägt sich auch nieder im Betrachten der eigenen Geschichte und darin, was der einzelne zu werden beabsichtigt.⁷

In einem Interview wird der Klient gebeten, Erinnerungen aus der Kindheit, die einen Einmaligkeitscharakter haben, im Präsens zu berichten. Es sind in der Regel sieben Früherinnerungen. An diesem Tag ist es Frau Weiß möglich, in einem Interview über sechs Früherinnerungen zu berichten, die ich aufschreibe. Diese können in den folgenden Sitzungen bearbeitet werden.

Zehn Tage später kommt sie wieder mit großen Ängsten. Ihr Kind wird in die Montessori-Grundschule eingeschult, und ein verwandtes Kind möchte die gleiche Schule besuchen. Doch Frau Weiß versteht sich gar nicht mit der Mutter dieses Kindes, ihrer Schwägerin. Weil die Schwägerin immer wieder abfällig über Frau Weiß spräche, fühle diese sich abgewertet und verletzt. Sehr lebhaft schildert die Klientin dieses Problem und befürchtet Streit und große Schwierigkeiten. Ich versuche deutlich zu machen, dass hier eine Chance für sie besteht, denn ihre Tochter freut sich sehr auf die Schule und versteht sich mit dem anderen Kind. Sie kann in den Blick nehmen, dass dies eine gute Voraussetzung für den gemeinsamen Schulbesuch ist. Auch ohne verbale Auseinandersetzung mit der Schwägerin kann sie neues Verhalten einüben, indem sie sich innerlich zu ihren Werten

⁷ K. LUMMA, S. 98

stellt. Sie hat für sich die Möglichkeit, die negativen Äußerungen der Schwägerin nicht anzunehmen. Der stützende Satz in dieser Situation entspricht der Entwicklungsstufe „Kraft der Erneuerung“: „Es ist in Ordnung, für meine eigenen Bedürfnisse, Gefühle und Verhaltensweisen verantwortlich zu sein“. Daraufhin inszeniert Frau Weiß ihre erste Früherinnerung, die ich zunächst vorlese:

„Ich bin circa drei Jahre alt. Meine Mutter bringt mich hektisch ins Bett und sagt, sie muss arbeiten gehen. Ich weiß, dass ich dann alleine bin. Ich weiß auch, dass Mutter ein Babyphone bei den Nachbarn hat. Ich habe aber trotzdem Angst. Sie geht aber trotzdem. Ich bin alleine, die Tür geht zu. Ich habe wahnsinnig große Angst und fange an zu weinen. Zeit nehme ich nicht wahr. Meine Mutter kommt wieder herein. Ich freue mich riesig und bin erleichtert, dass sie wieder da ist. Sie schreit mich nur an. Sie ist sehr sauer auf mich und ich denke, ich freue mich doch über dich, warum schreist du mich an? Ich bin enttäuscht, weil ich keine Angst haben darf. Ich bin unsicher.“

Alter: „Circa drei Jahre“

Titel: „Warum versteht mich Mama nicht?“

Gefühl: „Angst“

Nach der anschließend positiv veränderten Inszenierung gibt sie sich die Erlaubnis: „Ich darf mich melden, wenn ich Hilfe brauche.“ Diese Formulierung stärkt sie. Guten Mutes verlässt sie diese Stunde.

In der nächsten Sitzung nach drei Wochen berichtet die Klientin von einer guten Zeit, die sie erlebt hat. Sie steuert den Umgang mit der Mutter und dem Stiefvater gut. Sie hat keine Probleme, sich abzugrenzen, wobei ihr Mann sie dabei unterstützt. Es folgt die Arbeit an der zweiten Früherinnerung:

„Meine Eltern sind getrennt. Ich mache einen Ausflug in einen Zoo. (Kirchenveranstaltung – Ferienspiele). Wir fahren mit dem Bus vor den Eingang des Zoos. Da steht mein Papa. Ich freue mich total, weil ich ihn so vermisse. Papa und ich sind ganz viel zusammen, und ich habe Spaß. Ich mache viele Fotos. Ich fotografiere nur Tiere. Dann ist die Zeit um. Wir gehen alle zurück zum Bus. Und ich muss mich wieder von Papa verabschieden.“

Alter: „Sieben bis acht Jahre“

Titel: „Die Überraschung“

Gefühl: „Mehr Freude und Trauer“

Frau Weiß kann wählen, ob sie die Erinnerung inszenieren oder malen möchte. Sie entscheidet sich für Letzteres. Das Bild zeigt einen schwarzen Himmel, in der Mitte leuchtet eine blutrote Sonne, links unten steht ein kleines Mädchen mit einem schwarzen Umhang bekleidet. Sie nennt diesen Umhang eine Tarnkappe. Der Vater steht rechts von ihr und ist ihr zugewandt. Auf der rechten Seite neben ihm ist eine Sonnenblume, auf der linken neben dem Kind eine kleine rote Blume zu sehen. Es regnet und herrscht Gewitterstimmung. Bei der Betrachtung des Bildes erzählt Frau Weiß noch einmal unter vielen Tränen davon, dass sie ihren Papa früher so gern hatte, die Mutter aber verhinderte, dass sie sich sehen konnten und sie deshalb eine große Wut auf ihre Mutter habe. Nach diesem Gespräch lasse ich die Klientin ein zweites Bild malen. Auf der rechten Seite des Blattes malt sie sieben große Sonnenblumen, auf der linken vier rote kleine Blumen, vier gelbe und drei orange. Über den kleinen Blumen steht eine gelbe Sonne in unruhigen Kreisen gemalt. Ein leuchtendes helles Bild ist entstanden.



Bild 3: *Ich bin stark*

Dieser Titel und das Auftreten der Klientin entsprechen einander. Ich erlebe sie als eine lebendige und freundliche junge Frau. Das erste Bild zerreißt sie. Die dargestellte Situation ist vorbei. Sie möchte das Bild nicht mehr sehen. Diese Entwicklung lässt sich folgendermaßen erklären:

Der Mensch bildet aufgrund seiner angeborenen Konstitution und seiner Erfahrungen in seiner Umwelt, zunächst seiner Familie, sogenannte unbewusste Gewissheiten über sich selbst, wer er ist und was er taugt, über das Leben, die Eltern, die Geschwister, Liebe und soziale Bedingungen. Diese unbewussten Gewissheiten, die in der Orientierungsanalyse anhand der früheren Kindheitserinnerungen herausgearbeitet und verändert werden können, drücken sich auch in den Bildern und gestalteten Objekten einer Person aus.⁸

Bis hierher hat die Klientin eine Zeit mit intensiven Veränderungen erlebt und es wird deutlich, dass ihr Auftrag an mich erfüllt ist. Bei dem Abschlusstreffen aber kommt noch eine Erinnerung auf, die siebte, mit der sie sich noch auseinandersetzen möchte:

„Ich bin mit meinen Großeltern, einer Cousine und einem Cousin auf einer Nordseeinsel. Wir sind schon zwei Wochen auf der Insel und meine Mutter kommt überraschend zu Besuch. Abends gehen wir schlafen, alle. Meine Großeltern liegen im Schlafzimmer. Meine Mutter, meine Cousine, mein Cousin und ich können im Wohnraum alle nebeneinander schlafen. Mama liegt außen, ich möchte unbedingt neben ihr liegen, die Cousine aber auch. Ich bin sauer, weil es meine Mama ist. Mama motzt mit mir und sagt: Stell dich nicht so an, heute kann deine Cousine neben mir liegen. Ich bin wütend und traurig und verstehe die Welt nicht mehr.“

Alter: „Sechs bis sieben Jahre“

Gefühl: „Wut, Enttäuschung, Trauer“

Titel: „Ich werde nicht angenommen“

Diese Früherinnerung inszeniert sie und entwickelt eine positive Lösung. Sie formuliert dazu den stützenden Satz „Ich darf glauben, dass ich geliebt werde“.

In dem folgenden Abschlussgespräch dankt Frau Weiß für die hilfreiche Zeit in der Beratung. Sie kann ihre Ängste einschätzen und ihnen positiv begegnen. Sie hat hin und wieder mit ihrem Vater einen angenehmen Kontakt. Von ihrer Mutter kann sie sich distanzieren und in einer Weise leben, mit der sie zufrieden ist.

⁸ K. LUMMA, S. 100

Ihr Ziel ist erreicht: „Ich möchte mehr Vertrauen, soviel Vertrauen in mir haben, dass ich mit meiner Vergangenheit umgehen, meine Vergangenheit hinter mir lassen kann.“ Es geht ihr gut.

Wenn körperliche Beschwerden wie in vergangener Zeit auftreten, hat sie keine Angst und weiß sich zu helfen. Sie berichtet über ihre Pläne für die Zukunft und damit wird der siebte Zyklus die „Kraft zur Wiederaufbereitung“ für sie lebendig. Auch ich bedanke mich bei ihr für ihr entgegengebrachtes Vertrauen und freue mich über ihre gute Entwicklung. Bei Bedarf kann sie sich wieder melden.

Nach zwei Monaten kommt Frau Weiß noch einmal. Sie hat einen Konflikt mit ihrer Schwägerin, zu der sie, wie oben dargestellt, ein schwieriges Verhältnis hat. Ich sehe in der von ihr geschilderten Situation einen Rivalitätskonflikt und auf meine Frage, ob sie diese Situation von früher her kenne, schildert sie ihre Erlebnisse mit der Cousine als Kind. Da sie als Einzel- und Scheidungskind groß geworden sei, fühlte sie sich in der weiteren Familie z.B. von den Großeltern weniger geliebt, als die anderen Cousinen und Cousins. Aus dieser Sitzung gewinnt sie für sich einen neuen Blickwinkel, durch den sie den Wert ihrer eigenen Person sieht und ihn auch weiterhin stärkt. Von Anselm Grün gebe ich ihr als kleines Geschenk noch den Text mit „Die Perle entdecken.“⁹ Er beschreibt, wie seelische Wunden zu kostbaren Perlen im Leben verwandelt werden können. Insgesamt wirkt Frau Weiß stabil und verabschiedet sich zufrieden.

Es wird dann später noch einmal auf ihren Wunsch hin ein weiteres Treffen vereinbart, weil Ängste um ihre „schöne kleine Tochter“ sie sehr bedrängen. Die Einschulung ist gut verlaufen. Doch ihre Tochter könne an der Bushaltestelle entführt werden. Ein aktueller Vorfall geht durch die Presse. Weil die Klientin auch beginnt, eigene Bedürfnisse zu pflegen, aber gleichzeitig ein schlechtes Gewissen gegenüber ihrer Tochter hat, benötigt sie dazu Rat. Im Gespräch formuliert sie Merksätze, die sie wie gewohnt auf Karteikarten schreibt: „Ich darf in Ruhe meine Tochter loslassen. Ich habe Vertrauen in ihre Kräfte. Ich darf gut für mich sorgen.“ Durch diese Karten erhält Frau Weiß zu Hause immer wieder Impulse, die gewonnenen Einsichten und Veränderungen zu leben.

In der Beratungszeit von Januar 2010 bis Oktober 2010 finden zehn Sitzungen statt. Sie hat von mir die Zusage, dass sie mich anrufen kann, wenn sie Hilfe braucht. Dieses Angebot nimmt sie zweimal wahr. Zu ihrer weiteren Entwicklung besucht Frau Weiß seit

⁹ A. GRÜN, S. 130.

Januar 2011 meine Gruppe für Frauen zu dem Thema «Stärkung der eigenen Persönlichkeit auf Grundlage der Cycles of Power».

Von den sieben Früherinnerungen sind die erste, zweite und siebte in den Einzelstunden bearbeitet. Sie beschreiben das Verhältnis von Frau Weiß zu ihrer Mutter, zu ihrem Vater und ihrem weiteren sozialen Umfeld. Da das Ziel der Klientin erreicht ist, komme ich mit ihr darin überein, die vier übrigen Erinnerungen nicht auszuwerten. Der Vollständigkeit halber werden sie im Anhang beigelegt.

Schlussgedanke

In dem eingangs zitierten Gedanken von Eugen Drewermann wird deutlich, wie wichtig für Menschen die Auseinandersetzung mit ihren Problemen ist. Der Hirnforscher Gerald Hüther, beschreibt, wie sich das frühkindliche Gehirn durch seine Gefühle entwickelt.¹⁰ Diese Fähigkeit des Gehirns kann auch der Erwachsene mit Hilfe der Orientierungsanalyse nutzen, um durch die Probleme, die er bearbeitet, zu einem neuen Verhalten zu gelangen, das gesund macht. Das veränderte Bewusstsein löst innere Zwänge. Frau Weiß hat sich ihren aktuellen Problemen gestellt und mit Hilfe der Orientierungsanalyse ihre Gefühle verstanden. Durch die Bearbeitung ist ein neues Erleben und Verhalten möglich. Die junge Frau kann ihr Leben jetzt besser bewältigen. Ich bin dankbar, dass ich diese Art und Weise des Beratens am Institut für Humanistische Psychologie erlernen konnte und somit Menschen zur Stärkung ihrer Kompetenzen beraten und begleiten darf. Das israelische Sprichwort des Rabbi Baal Shem Tov: „Das Geheimnis der Erlösung heißt Erinnerung“, beschreibt aus meiner Sicht den ersten Schritt dahin. Um die Erlösung zu erleben, bedarf es aber der Veränderung des Menschen als zweitem Schritt.

Während der gesamten Beratungszeit konnte ich oft das Positive, Ganze und Heile der jungen Frau wahrnehmen und wünsche ihr, dass sie ihre Identität lebt, dass sie so wird, wie sie „gemeint ist“.

¹⁰ Vgl. G. HÜTHER, S. 113.

Literatur

DREWERMANN, Eugen: „Das Markusevangelium“, Zweiter Teil, (Walter-Verlag) 1988, S. 80.

GRÜN, Anselm: „Das kleine Buch vom wahren Glück“, Freiburg (Herder) 2009, S. 130.

HÜTHER, Gerald: „Biologie der Angst“, Göttingen (Vandenhoeck & Ruprecht) 2005, S. 113.

COHN, Ruth C./FARAU, Alfred, „ Gelebte Geschichte der Psychotherapie“, Stuttgart (Klett-Cotta) 2001, S. 351ff.

LUMMA, Klaus, „Humanistische Psychologie Orientierungsanalyse“, Eschweiler (IHP), Halbjahrbuch Sonderausgabe 2/99, S. 6, S. 98, S. 100, S. 102.

RICHTER, Horst-Eberhard, „Eltern, Kind und Neurose“, Hamburg (Rowohlt) 1969, S. 16.

Christiane Pels

Zur eigenen Identität finden – Die Beratung einer jungen Frau und Mutter in einer herausfordernden Lebenssituation

Zusammenfassung

In dem Beitrag wird die Beratung einer jungen Frau und Mutter in einer schwierigen Lebenssituation beschrieben. Grundlage für die Hilfe sind die Gedanken der Humanistischen Psychologie. Dabei sind die Methoden der Orientierungsanalyse und die Einbeziehung des Wissens über die „Cycles of Power“ von Pamela Levin die Basis für das Erfahren einer positiven Lebensveränderung. Großes Vertrauen zwischen Klientin und Beraterin ist zudem grundlegende Voraussetzung in dem dargestellten Prozess.

Biografische Notiz

Christiane Pels; Heiden
Counselor grad. BVPPT Fachrichtung Orientierungsanalyse
Beratung in eigener Praxis

Lehrcounseling

Maria Amon; Bergisch Gladbach
Dr. Klaus Lumma; Eschweiler

Lehrtrainer der Weiterbildung

Dagmar Lumma; Eschweiler
Gerhard Kern; Kerpen-Buir
Kerstin Hof

