

Counseling Journal

für Beratung, Pädagogik & Psychotherapie
Verbandszeitschrift des BVPPT

gestern - heute - morgen

Aus dem Erlebten nachhaltig
für das Kommende lernen

■ Blended
Counseling

■ Was wir wissen

■ Der Duft des
Counselings

CounselingJournal

für Beratung, Pädagogik & Psychotherapie
Verbandszeitschrift des BVPPT

Ausgabe 19 · Juni 2020



IMPRESSUM

Herausgeber

BVPPT e.V.
Berufsverband für Beratung, Pädagogik & Psychotherapie
German Association for Counseling, Education & Psychotherapy
* Die Vertretung der Counselor in Europa *
Gründungsmitglied der DGfB
Deutsche Gesellschaft für Beratung
German Association for Counseling
Mitglied des nfb
Der Vorstand:
Dagmar Lumma, Christina Pollmann
Kirsten Böttger, Angela Keil, Judith Möllmann
Web: www.bvppt.de
E-Mail: kontakt@bvppt.org

Redaktionsanschrift

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

Redaktion (V.i.S.d.P)

Dagmar Lumma, Doreen Markworth, Uta Stinshoff

Erscheinungsweise

2-mal jährlich

Mediadaten und Anzeigenschaltung

redaktion@counselingjournal.de und Telefon: 02403 / 839059

Einsenden von Manuskripten

Das Copyright liegt - soweit nicht anders angegeben - bei den Autoren. Namentlich gekennzeichnete Beiträge verantworten die Autoren und geben nicht unbedingt die Meinung der Redaktion wieder. Kürzungen und redaktionelle Änderungen durch die Redaktion sind möglich. Bei unaufgefordert eingesandten Beiträgen übernimmt die Redaktion keine Verantwortung für Manuskripte, Fotos etc. Die Redaktion bevorzugt die weibliche/männliche Schriftweise mit dem großen „I“. Ansonsten liegt die Wahl der Differenzierung bei den AutorInnen.

Layout und Grafik-Design:

HäfnerArt Christoph Häfner, Eschweiler / www.haefner-art.de

Fotocredits:

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

ISSN: 1438-6836

Inhalt

CounselingJournal WEBSITE

Alle Ausgaben finden Sie
unter
counselingjournal.de

- 2 Impressum
- 3 Inhalt
- 4 Editorial
- 5 Neues aus dem Verbandsleben
- Berufspolitisches:**
- 6 Arbeitskreis des BVPPT
- 7 Neues aus dem Dachverband
- 8 BVPPT Mitgliederversammlung
- 10 BVPPT Ländervertretung Luxemburg
- 11 BVPPT Ländervertretung Österreich
- 13 Tagungsbericht: 32. Jahrestagung des BVPPT
- Schwerpunktthema:
gestern – heute – morgen**
- 14 Einleitung
- 15 Nachhaltigkeit im Counseling
- 19 Von alten Meistern, grünen Bauwerken
und gesundem Essen
- 21 Sei frech und wild und wunderbar
- 24 Die Beziehungsebene im Counseling als
ergebnisbestimmender Wirkfaktor
- 27 So nachhaltig kannst DU Veränderung bewirken -
fang bei Dir an!
- 30 TelefonSeelsorge – in fetten und in mageren Jahren
- 32 Was bleibt nach der Therapie?
- 35 Eine Anregung zum Weiterdenken und Handeln
- 38 Meine Innere Nachhaltigkeit
- 40 Nachruf: Peter Rech
- 41 Tools: Kreatives Brainstorming „Parfümflaschen“
- 42 Buchbesprechungen
- 48 Kooperationspartner

Editorial

Ein paar Gedanken zum Titelthema: Nachhaltigkeit heute

Kann man im März 2020 guten Gewissens ein Counseling Journal zum Thema Nachhaltigkeit auf den Weg bringen? In einem Moment, wo vielen Kolleg*innen alle Aufträge der kommenden und auch der danach kommenden Zeit weggebrochen sind, wo es um existenzielle Bedrohung geht? In einer Zeit, die fast alle auf dieser Erde anwesenden Generationen vor Probleme stellt, die grundlegend neu sind?

Ist Nachhaltigkeit in diesem Moment nicht ein Luxus-Thema? Eine Idee, der man sich besser in ruhigen und stabilen Zeiten stellen sollte, quasi: On top, wenn sonst sowieso alles gut läuft? Viele Fragen... Andererseits: Diese ruhigen Zeiten hatten wir. Je nach persönlichem Werdegang haben wir lange Phasen hinter uns, in denen zwar individuell einiges nicht unbedingt konsequent gradlinig verlaufen ist, aber aus dem All betrachtet, haben wir bis zu diesem Punkt eine lange, ruhige Phase erlebt. Und das Gute ist: In dieser Zeit ist bereits viel im Sinne des nachhaltigen Handelns passiert:

Dieses geplante und nun vorliegende Counseling Journal fasst – zufällig – im richtigen Augenblick zusammen, was in unserer Profession unter Nachhaltigkeit verstanden wird, wie wir nachhaltig arbeiten, denken, visionieren. Nachhaltigkeit ist die Grundidee. Ganz praktisch ist Nachhaltigkeit oft auch der Garant für Folgeaufträge, für gutes Feedback und damit: Erfolg. Nachhaltigkeit ist unser Thema nicht nur im Rahmen dieses Counseling Journals sondern perspektivisch als Anspruch und Programm im Berufsverband BVPPT.

Ich verstehe dieses Heft als Bindeglied zwischen dem, was wir uns erarbeiten konnten und dem, was wir nun daraus entwickeln werden: Basierend auf gutem Wissen und auf guten Erfahrungen und mit Neugier auf das, was entstehen wird!

Christina Pollmann
Vorstand BVPPT



Neues aus dem Verbandsleben

Interne Öffentlichkeitsarbeit

Uns als Vorstand ist wichtig, sowohl unsere Mitglieder regelmäßig zu informieren als auch Kontakt mit unseren Mitgliedern zu pflegen. Schon seit Ende des Jahres verschicken wir regelmäßig BVPPT-Newsletter über Email, die wichtige und interessante Informationen enthalten.

Ebenso aktualisieren wir unsere Homepage ständig, gerade in der heutigen herausfordernden Zeit. Es lohnt sich, vorbei zu schauen und zu lesen.

Und selbstverständlich stehen wir für unsere Mitglieder per email oder Telefon gerne zur Verfügung.

Der BVPPT-Vorstand

Visitenkarten für BVPPT-Mitglieder

über **bvppt.org**
schnell und komfortabel zu bestellen

Infos

Neuigkeiten, Fotos, weitere Termine und Texte unter **bvppt.org**

„Präsenz und Neugierde - Qualitäten für eine innovative Kultur“

Achtsamkeit - die Schlüsselkompetenz
für die innere Transformation

Referentin: Liane Stephan



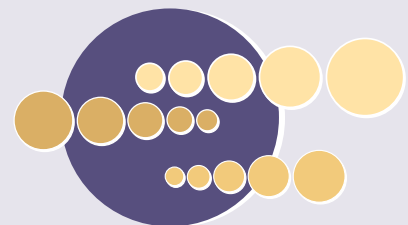
INFO & ANMELDUNG:
www.bvppt.org

33. JAHRESTAGUNG
06.11. bis 08.11.2020
Freitag bis Sonntag

TAGUNGSORT:
Tagungshotel Eifelkern
Monschauer Str. 5
D - 53937 Schleiden

KONTAKT:
BVPPT
Schubbendenweg 4
D-52249 Eschweiler

Tel.: 02403 839059
Email: kontakt@bvppt.org
www.bvppt.org



Berufspolitisches

Neues aus dem Arbeitskreis des BVPPT:

„Counseling als Maßnahme der Gesundheitsprävention“

Wie schon mehrfach berichtet, setzen sich die Mitglieder des Arbeitskreises dafür ein, Counseling als Präventionsmaßnahme zu etablieren und in den relevanten Kreisen bekannt zu machen und entsprechende Akzeptanz zu erhalten.

Seit Januar 2020 haben alle Mitglieder auf der Homepage die Möglichkeit, sich umfassend zu diesem Themengebiet zu informieren: eine vom Arbeitskreis gepflegte Leseansicht unserer digitalen Arbeitsplattform „padlet“ steht im Mitgliederbereich rechts unten zur Verfügung.

Leider mussten wir unser geplantes offenes AK-Treffen im März zum Thema: „Kompetenzen als Counselor im Bereich der Gesundheitsprävention“ auch aufgrund der aktuellen Situation verschieben. Gerne wollten wir die interessante Fragestellung: „Was sind unsere Kompetenzen/was sind MEINE KOMPETENZEN als Counselor im Bereich der Gesundheitsprävention?“ mit interessierten Mitgliedern in einem Workshop in Köln bearbeiten. Verschoben ist nicht aufgehoben!

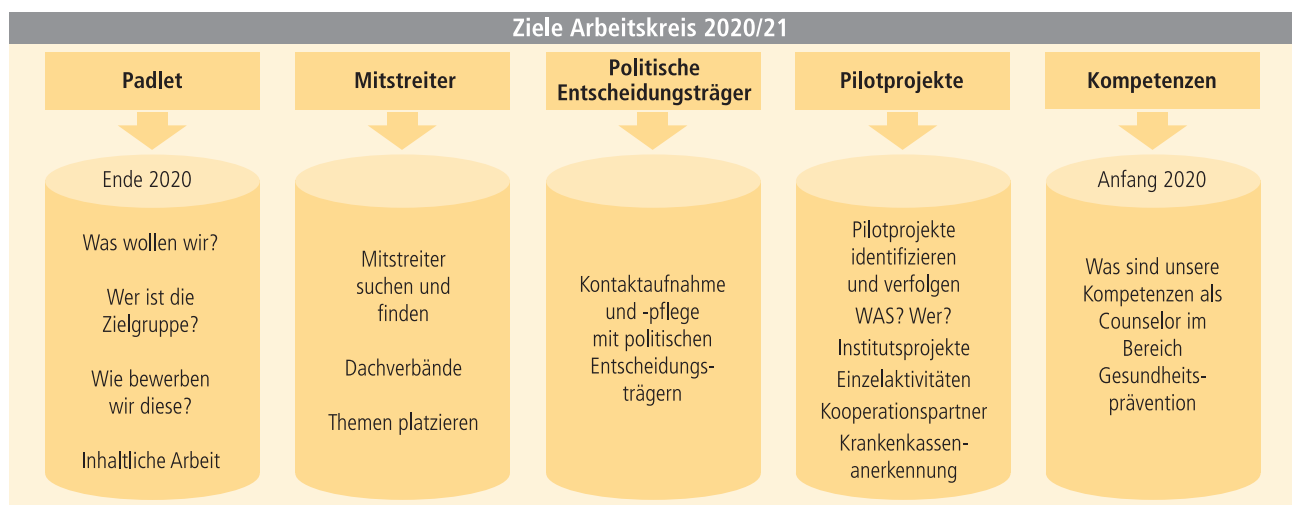
Aufgrund der aktuellen Situation arbeiten die AK Mitglieder regelmäßig weiter in Videokonferenzen an den oben genannten Zielen.

Ansprechpartnerinnen für den AK sind

Angela Keil (a.keil@bvppt.org) oder

Christina Pollmann (C.pollmann@bvppt.de).

Für 2020/2021 haben wir uns folgende Ziele vorgenommen:



Berufspolitisches

Neues aus unserem Dachverband:

Deutsche Gesellschaft für Beratung (DGfB) e.V. (<https://www.dachverband-beratung.de/>)

Der Vorstand der DGfB und der Roundtable Coaching haben aufgrund existentieller Folgen der Corona-Krise auch für Counselor die zuständigen Landes- und Bundesministerien angeschrieben, um darauf hinzuwirken, dass diese betroffene Berufsgruppe in die Planungen wirtschaftlicher Unterstützungsmaßnahmen einbezogen wird. Um eine möglichst gute Vernetzung aller Informationen der Mitgliedsverbände zur Pandemie zu erreichen, hat die DGfB die Verlinkung zu den entsprechenden Seiten der informierenden Verbände, darunter auch des BVPPT, direkt von der Startseite der DGfB Homepage aus neu eingerichtet.

AG „Lobbyarbeit und Beratungspolitik“

Der Vorstand des BVPPT ist aktives Mitglieder der AG „Lobbyarbeit und Beratungspolitik“ der DGfB (wir berichteten im CJ vom 18.10.2019 S.8). Anfang diesen Jahres hat die AG gemeinsam mit dem Vorstand ihre Kommunikationsstrukturen optimiert und dazu Angela Keil (BVPPT-Vorstandsmitglied) zur Sprecherin der AG gewählt.

In der Corona-Krise hat sie gemeinsam mit dem Vorstand mehrere Initiativen angestoßen, um einerseits die Kommunikation und Vernetzung der Mitgliedsverbände zu fördern und zu stärken, andererseits sich als relevanten Gesprächspartner für die Politik bzgl. Beratung weiter ins Gespräch zu bringen.

Darüber hinaus hat sich die AG zum Ziel gesetzt, Positionen und Forderungen der DGfB für eine gute Beratungsqualität in den ausgewählten Bereichen „Gesundheit und Arbeitswelt“ gemeinsam mit dem Vorstand in Politik und Gesellschaft hineinzutragen, aktuell auch in den Bundestagswahlkampf 2021. Ein entsprechend mit den Mitgliedsverbänden abgestimmter politischer „Forderungskatalog“ für die Bundestagswahl 2021 ist dabei ganz konkret geplant.

Weitere Informationen zur DGfB geben:

Dagmar Lumma (d.lumma@bvppt.de)

Angela Keil (a.keil@bvppt.org)

Berufspolitisches

BVPPT Mitgliederversammlung am 31. Januar 2020

Vorprogramm: „Digital unterwegs im Counseling“

Ein Thema, das wir seit längerer Zeit für die BVPPT-Mitglieder anbieten wollten, ist der gesamte Komplex des digital unterstützten Counseling. Sicherlich wird dieses Segment in der Counselor-Community kontrovers diskutiert: Ist nicht face-to-face immer die bessere Wahl? Müssen wir uns nun auch noch mit technischen Fragen auseinandersetzen, ist das unbedingt notwendig?

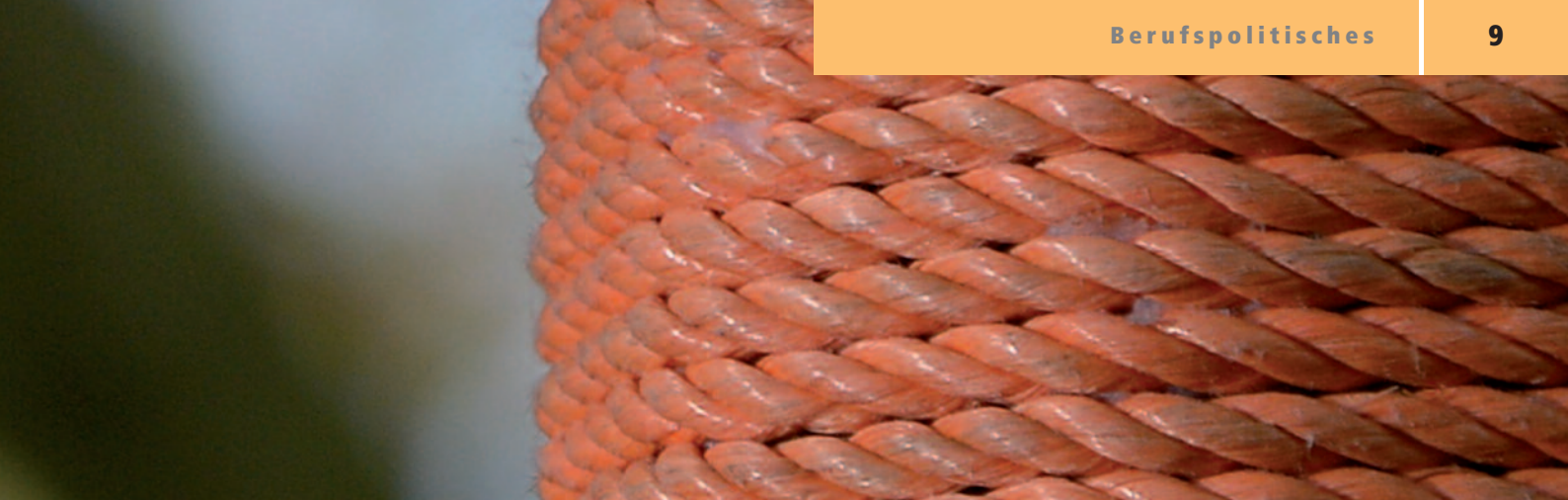
Ein passender Glücksfall war es, dass wir Prof. Dr. Martina Hörmann von der Fachhochschule Nordwestschweiz, Hochschule für Soziale Arbeit, tätig am Institut Beratung, Coaching und Sozialmanagement für den inhaltlichen Impuls im Vorprogramm der Mitgliederversammlung gewinnen konnten! Prof. Hörmann hat den BVPPT Mitgliedern einen interessanten Einstieg ermöglicht, Basiswissen vermittelt und klar die Bedeutung von Mediennutzung im Beratungskontext herausgestellt.

Im ersten Teil des zweistündigen Inputs ging es um die Möglichkeiten, die sich durch die Nutzung digitaler Medien ergeben. So werden Adressaten und damit Klienten erreicht, für die eine klassische Beratung aufgrund verschiedener Hindernisse oder Hemmnisse keine Option wäre. Im medienvermittelten Kontakt ist ein bemerkenswerter Effekt die besondere Offenheit der Klienten, wie Prof. Hörmann aus Studien berichtete. So werden schwierige und peinliche Themen oft recht schnell und konkret angesprochen.

Mediale Beratung, dies wurde an verschiedenen Stellen sehr deutlich, wird nicht in Konkurrenz zur persönlichen Beratung verstanden, etwa als Maßnahme, die die bewährte face-to-face-Situation verdrängen wird, sondern als sinnvolle Ergänzung. So kann die Kontaktaufnahme und die Klärung erster Fragen im Beratungskontext medienvermittelt stattfinden und ein Treffen vorbereiten. Auch ist eine Kombination von persönlichen Treffen und Video- oder Telefon-Kontakten denkbar, die eine Kontinuität auch bei weit entfernten oder verhinderten Klienten ermöglicht.

Die bereits angesprochenen Kanäle Video-Chat oder das klassische Telefonat und auch der Textchat laufen Zeit-synchron ab und sind daher noch am ehesten mit dem gewohnten Beratung-Setting zu vergleichen. Asynchrone Dienste wie E-Mailing und Audio- oder Video-Mailing erweitern das Spektrum.

Für das Plenum war es sehr ergiebig, einmal auf die Vor- und Nachteile zu schauen, die die einzelnen Kanäle mit sich bringen können. Auch die leibhaftige Beratung hat bei allen bekannten Vorteilen des Settings den Nachteil, dass Klient*innen in der Situation befangen reagieren können und dass ein hoher logistischer Aufwand mit der Organisation der Treffen einhergeht. Die Video-Schaltung, um einmal auf dieses sehr populäre Instrument zu fokussieren, schränkt die Sinneswahrnehmungen eines „echten“ Dialogs teilweise ein, ist dafür allerdings flexibel einsetzbar und schont Res-



sourcen. Der Videodialog eignet sich vor allem für Dialoge. Dabei muss im Vorfeld sensibel abgeklärt werden, ob der „Blick in die eigene Wohnung“ für Klienten problematisch ist.

Wie der Name bereits sagt, bedeutet „Blended Counseling“ ganz praktisch gedacht einen Mix verschiedener Kanäle. Nach Prof. Hörmann „umfasst [Blended Counseling] die systematische, konzeptionell fundierte, passgenaue Kombination verschiedener digitaler und analoger Kommunikationskanäle in der Beratung“.

Es geht also nicht darum, dass Counselor im Jahr 2020 unbedingt Blended Counseling im Repertoire haben müssen. Allerdings zeigte sich bei einer spontanen Umfrage im Plenum der Mitgliederversammlung, dass viele der anwesenden BVPPT Counselor ganz selbstverständlich im Alltag E-Mailing – Telefon – Anrufbeantworter und Videodialog nutzen und diese Kanäle ja nach Notwendig flexibel kombinieren oder auch ausblenden.

Ein großes Thema ist im Gesamtzusammenhang der Mediennutzung der Datenschutz. Mit der DSGVO haben sich im und spätestens seit dem Jahr 2018 alle Berater beschäftigt. Im Blended Counseling geht es nun konkret um Fragestellungen wie „Wo steht der Server des Toolanbieters?“ „Welche Tools können Counselor nutzen, um eine höchstmögliche Sicherheit (bei hoffentlich großer Nutzerfreundlichkeit !) zu garantieren?“ Prof. Hörmann hat uns eine Übersicht zu Plattformlösungen und Einzeltools zur Verfügung gestellt, die im internen Bereich unserer BVPPT Webseite neben den PowerPoint-Folien des Vortrags zu finden sind im Dateiarchiv unter: Vorprogramm MV2020.

Am 31. Januar war uns klar, dass das Thema Digitalisierung ein zunehmend wichtiges Thema im Beratungskontext ist und sein wird. Prof. Dr. Martina Hörmann hat uns vermittelt, welche Chancen sich

in der Kombination verschiedener Medienkanäle auf tun und ganz wichtig: Es kommt immer darauf an, dass sich der Berater mit dem gewählten Werkzeug wohl und sicher in der Anwendung fühlt und dass das jeweilige Tool passend ausgewählt wird!

Am 31. Januar war uns noch nicht klar, wie sehr das Thema nur zwei Monate später für viele Kolleg*innen von existenzieller Bedeutung sein wird. Der wichtige Slogan „Bleibt zu Hause“ bedeutet von einem auf den anderen Tag eine große Nachfrage nach Tools und Skills für die digitale Beratung. Wir hoffen, dass dies von vielen Counseloren nicht nur als ungeliebte Pflicht gesehen wird, sondern als gute Chance, sich mit freundlicher Technik auseinanderzusetzen, mit überraschend kreativen Werkzeugen und dabei zu bemerken: Es kann gelingen!! Prof. Dr. Hörmann hat im Januar demonstriert und ausgeführt, wie hilfreich und bei aller Skepsis machbar es ist, neue digitale Wege zu beschreiten. Ja: Es kann sogar Spaß machen, wie in ihrem Vortrag an vielen Stellen spürbar wurde!

Christina Pollmann
Vorstand BVPPT



BVPPT Ländervertretung Luxemburg

Thementag in Luxemburg

Geplant für den 13.06.2020 · Aus aktuellem Anlass verschoben auf Juni 2021

Counseling trifft Züricher Ressourcen Modell („ZRM“)

Wir laden graduierte Counselor, angehende Counselor und Personen, die an der ressourcen-orientierten persönlichen Entwicklung (in allen Lebensbereichen) interessiert sind, ein!

Die verbindenden Elemente von Counseling und ZRM sind: Ressourcenorientierung, Stärkung des Individuums und Förderung des Selbstmanagements.

Wie wir diese Elemente entdecken, erleben und einsetzen können, wird uns Frau Silke Weinig, ZRW-Trainerin aus Zürich als Gastrednerin zeigen.

Sowohl die wissenschaftlich fundierten theoretischen Ausführungen wie auch die Trainingselemente für die praktische Umsetzung sind eine unbedingte Bereicherung unseres Counselor-Methodenkoffers.

Darüber hinaus möchten wir allen Teilnehmenden ausreichend Gelegenheit zum Austausch, Kennenlernen und Netzwerken geben.

Mit herzlichen Grüßen de Lux

Christel Klapper

c.klapper@bvpt.org

PROVINZIAL

Die Versicherung der Sparkassen

Wünsche. Pläne. Ziele. Keine Sorgen um Morgen.

Sonderkonditionen für BVPPT Mitglieder sowie für Weiterbildungsteilnehmer/Innen der kooperierenden Institute: Privat- und Berufshaftpflichtversicherung.

KONTAKT Daniel Esser

Telefon 0241 46370060
Mobil 0172 5852012
email daniel.esser@gs.provinzial.com

Ansprechpartner
für BVPPT-Berufsverbandsmitglieder
und WeiterbildungsteilnehmerInnen der
kooperierenden Institute

-Anzeige -

BVPPT

Ländervertretung Österreich

Re-Start: Wieder alles schnell hochfahren oder vieles neu aufsetzen?

Wir sind nach Wochen der Agonie durch die Corona-Krise nun allmählich beim „Aufwachen aus der Schockstarre“. Vieles wird in – wenn auch kleinen Portionen und Schritten – wieder möglich. Vielfach regen sich jetzt Fragen.

Schaffen wir das? Wie viele bleiben am Boden, kommen nicht mehr hoch? Wollen wir „zurück in das Davor“ wie es der Wirtschaftsethiker und Theologe Markus Schlagnitweit selbst als Frage formuliert?

Diese Krise hat uns so manches offenbart und leidvoll aufgezeigt. Sie hat uns und wird uns noch viel abverlangen. Wir dürfen trotz der Krise aber jetzt schon konstatieren:

Krise als Chance: Es war nicht nur eine Katastrophe, es ist nicht alles schlecht an der Situation. Manche sagen, es hat so etwas gebracht, manche sagen, es war zu erwarten, manche hat es auch am „falschen Bein erwischt“.

Es hat uns gezeigt, dass wir mit Grenzen, Ein- und Beschränkungen, Eingriffen, Ungewohntem und Unvorstellbarem leben müssen und dies – obwohl herausfordernd – doch geht.

Umstände sind nicht verantwortlich dafür, wie es mir geht. Auch in dieser Situation merken wir, dass wir noch immer genug selbst in der Hand haben. Selbst steuern können. Hier gilt der alte Vergleich: Bin ich Thermometer oder Thermostat. Bestimme ich über die Umstände oder bestimmen die Umstände über mich. Lasse ich mich (passiv) von den Umständen diktieren oder gestalte ich aktiv. Wenn wir auf diese Wochen zurückschauen, haben wir viel Neues, Unbekanntes, Kreatives, ... erlebt und um

uns herum erfahren. Ich selbst hätte mir nicht gedacht, in Videokonferenzen nur so herumzuswitchen, bis hin kleine Seminare abzuhalten.

Langeweile hat eine neue Qualität

Für mich selber war es eine ungewohnte Situation: Termine aus dem Kalender streichen, Besprechungen absagen, freie Abende, freie Tage, ... Da kann einem schon langweilig werden nach dem 27. gelösten Sudoku oder dem x-ten Spaziergang um den Häuserblock. Aber jetzt hatten wir einfach Zeit (zumindest all jene, die nicht hart und über Gebühr in systemrelevanten Berufen arbeiten mussten). Wir hatten eine lange Weile für andere Sachen: endlich aufräumen ..., endlich das schon lange geplante Buch lesen, endlich das, was man schon lange vor sich herschob zu tun, endlich auch mal NICHTS tun, einfach so. Das auch den Kindern so zu erklären. Keine Bespaßung, egal wie und wo. Puh, ...

Entrümpeln: Viele haben jetzt (seit langem) wieder Zeit, im Haushalt, im Büro so richtig auszusortieren. Jetzt im Frühling die beste Gelegenheit. Was habe ich nicht selbst in den letzten Tagen durch den „Reißwolf“ gejagt, in gelben Säcken entsorgt, ... Jeder hat so selbst zu definieren, was er nicht mehr braucht, aber bei vielen Ordnern war meine Devise: wo ich die letzten beiden Jahre nicht mehr hineingeschaut habe, weg damit. Das kann der Startschuss für ein leichteres Leben nach der Krise sein.

Solidarisch handeln: Krisen erzeugen ein neues Wir-Gefühl. Auch wenn es mit Abstand geschehen muss, aber es ist bewundernswert, wo in diesen Tagen freiwillig und ehrenamtlich geholfen wird. Es tut uns Menschen gut, andere zu unterstützen und unterstützt zu werden. Wir sehen jetzt, mit welchen Kleinigkeiten wir anderen Menschen Freude bereiten können. Behalten wir uns auch nach der Coronakrise einen Blick dafür, wer in unserem Umfeld Hilfe braucht.

Bewusst essen:

Es blieb einfach Zeit für gemeinsames Essen bis hin zu gemeinsamem Kochen. Viele staunten, wie einfach es ist, geschmacklich gutes und hochwertiges Essen auf den Tisch zu bringen. Zu schauen, wo gibt es lokale einheimische Produzenten mit Lieferservice. Sollte diese Einstellung nicht auch weiterhin genutzt werden?

Vieles neu aufsetzen:

So besteht jetzt auch die Möglichkeit, nicht einfach so weiterzumachen wie vorher, sondern neue Weichen zu stellen, sich von Altem zu trennen, entrümpeln. Neues zu pflanzen (nicht nur im buchstäblichen Sinn im Frühjahr), sondern jetzt schon planen, neue Wege zu beschreiten. Es wird uns nicht erspart bleiben, vieles neu und anders aufzusetzen. Lebenskonzepte werden vielfach um- oder neugeschrieben werden (müssen). Da ist es gut, wenn wir als Berater, Counselor, Coaches an der Seite der Menschen stehen. Sie werden uns brauchen auf neue Art und Weise. Noch mehr als Zuhörer und gemeinsam Ideen zu finden, um den Lebensalltag zu gestalten.

Umso mehr als Unterstützer und Motivatoren.

Um das Wort von Österreichs Bundeskanzler Kurz umzumünzen: „Es ist nicht schändlich, sich ab und zu Hilfe von außen zu holen.“

Mag. Franz Landerl

Counselor grad. BVPPPT
Diplom-Lebensberater, Supervisor, Coach
Berufsgruppensprecher der LSB in Oberösterreich
Mitglied im Fachausschuss der SB in der WKÖ Wien



Salutogene Kommunikation für eine gelingende Kooperation in der Beratung

32. Jahrestagung des BVPPT – 31. Oktober bis 02. November 2019

Zu Beginn der Veranstaltung stellte sich der Vorstand in seiner neuen Besetzung vor, gab einen Ausblick auf aktuelle Themen sowie das vor uns liegende Programm und würdigte Wolfgang Röttches mit der BVPPT-Ehrenmitgliedschaft für seine langjährige und verdienstvolle Zeit im BVPPT-Vorstand.

Theodor Dierk Petzold, Facharzt für Allgemeinmedizin und Naturheilverfahren sowie Leiter des Zentrums für Salutogenese und Begründer der Salutogenen Kommunikation SalKom®, schaffte es, uns in knapp zwei Tagen die wesentlichen Bausteine seines komplexen Modells zu vermitteln. Auf ruhige und angenehme Art ließ er uns an seinem Fachwissen und seinen umfangreichen praktischen Erfahrungen teilhaben. Dabei wurde auch deutlich, wie bedeutsam der salutogenetische Ansatz die schulmedizinische, pathogene Orientierung ergänzt.

- Ausgehend von einem übergeordneten menschlichen Bedürfnis nach Konsistenz und Kongruenz, im Sinne von Stimmigkeit oder Kohärenz, regulieren wir unser grundlegendes Streben im Sinne von Annähern und Abwenden anhand der Signale, von denen wir annehmen, dass sie uns gut tun, oder eben auch nicht. Während unser neuropsychisches Annäherungssystem mit unserem Lustzentrum verbunden ist und im Falle stimmiger Resonanz Dopamin ausschüttet, ist unser Abwendungssystem mit dem Angstzentrum verschaltet und lässt uns bei unstimmiger Resonanz mithilfe von Stresshormonen abwenden.
- Aus Forschungen konnte gezeigt werden, dass eine gesunde Entwicklung durch Stimmigkeitserleben gefördert werden kann und daraus leitet sich der Anspruch an heilende Systeme wie therapeutische sowie Beratungspraxis ab, die Kontexte so zu gestalten, dass sie zu aufbauendem Stimmigkeitserleben führen.

- Das Bedeutsame an der Salutogenen Kommunikation ist ihre konsequente Ausrichtung auf eine Anregung der autonomen Kohärenzregulation, und das meint die Fokussierung auf attraktive Ziele, auf die fürs Handeln zur Verfügung stehenden Ressourcen und auf das Erkennen von Lernchancen.
- Am Modell zeigte uns Petzold wie unsere Stimmigkeitsregulation dynamisch über drei Schritte und in Wiederholungsschleifen hin zu angestrebten Zielen oder Kohärenz erfolgt:
 - Wahrnehmen, was einem bedeutsam ist
 - Handeln, um sich subjektiver Stimmigkeit anzunähern
 - Reflektieren und verstehen, Bilanz ziehen und lernen

Die inhaltliche Präsentation wechselte sich immer wieder mit Partner- oder Gruppenübungen ab, so dass der gebotene Stoff gut portioniert aufgenommen und verarbeitet werden konnte. Besondere Aufmerksamkeit galt der Demonstration salutogener Kommunikation an einem konkreten Fall, bei dem das Plenum zu einem Reflecting Team wurde. Das Tagungsmaterial steht den BVPPT-Mitgliedern im internen Mitgliederbereich zur Verfügung.

Das kulturelle Abendprogramm wurde von Philipp Scharrenberg bestritten und bot unter dem Titel „Germanistik ist heilbar“ eine sehr gelungene und anspruchsvolle Poetry Unterhaltung. Hier war ein feinsinniger Reimwerker bei der Arbeit, der sich wahrlich die Liebe zur Sprache bewahrt hat. Gut eingestimmt gab es danach noch viel Gelegenheit für Austausch und Netzwerken, und auch die Tanz- und Sangesfreudigen kamen auf der anschließenden Party auf ihre Kosten.

Ralf-Dieter Neuhaus

Einleitung

Liebe Leserinnen und Leser, wir leben in herausfordernden Zeiten – von jeder und jedem verlangt diese Ausnahmesituation das Äußerste.

Gerade in diesen Zeiten ist es besonders wichtig, dass jede und jeder einzelne individuell physisch und psychisch so gesund und stabil wie möglich bleibt, und dass alle sozialen Systeme, von der Familie bis hin zu Organisationen und Unternehmen Wege und Prozesse miteinander und untereinander gestalten, die ein gemeinsames Weitermachen mit Perspektive ermöglichen.

Und auch Counselor sind besonders herausgefordert. Viele Counselor stehen in zahlreichen Beratungsstellen und Beratungsbüros, am Telefon und im Internet als professionelle Ansprechpartner*innen für ihre Kund*innen zur Verfügung. Persönliche Kontakte sind selten geworden und verlagern sich in die virtuelle Welt, erfordern neue Techniken, neu anzueignende Kompetenzen und eine veränderte Beziehungsgestaltung. Als freiberufliche Counselor sind viele von existentiellen Sorgen betroffen.

Je länger unsere Gesellschaft die soziale Distanzierung durchhalten muss, desto wichtiger wird die Arbeit der Counselor für die Gesellschaft, für die psychosoziale Gesundheit und zur Vermeidung von Krisen und Gewalt.

Wir als Vorstand danken Euch an dieser Stelle für Eure Arbeit und Engagement für die Gesellschaft. Aus unserer Sicht seid auch Ihr „Helden des Alltags“.

Und wird in diesen Tagen immer häufiger von „Resilienz“ gesprochen, so erfreut uns dies als Counselor und stärkt unsere Überzeugung, dass jede Krise eine Chance birgt.

Der Zukunftsforscher Matthias Horx konstatiert, dass jede Tiefenkrise eine Story hinterlässt, ein Narrativ, das weit in die Zukunft weist: „Eine der stärksten Visionen, die das Coronavirus hinterlässt, sind die musizierenden Italiener auf den Balkonen. Die zweite Vision senden uns die Satellitenbilder, die plötzlich die Industriegebiete Chinas und Italiens frei von Smog zeigen. 2020 wird der CO₂-Ausstoß der Menschheit zum ersten Mal fallen. Diese Tatsache wird etwas mit uns machen.“ (<https://www.horx.com/category/future-mind-kolumne/>; ähnlicher lesenswerter Artikel von Matthias Horx hier: <https://www.zukunftsinstitut.de/artikel/im-rausch-des-positiven-die-welt-nach-corona/>)

Der renommierte Ökonom Otto Scharmer postuliert in seinem empfehlenswerten Artikel „Eight Emerging Lessons: From Coronavirus to Climate Action“ (<https://www.ottoscharmer.com/>): „Wir stehen vor der Wahl zu erstarren oder für Veränderung offen zu sein.“

Lasst uns gemeinsam positiv in die Zukunft schauen.

Angela Keil
Vorstand BVPPT

Anmerkung der Redaktion:

Die Produktion eines Counseling Journals erstreckt sich immer über einen längeren Zeitraum. So haben wir die im Folgenden abgedruckten Beiträge unserer Kolleginnen und Kollegen zum Schwerpunktthema bereits im Januar angefragt. Sie wurden in dem Zeitraum Januar bis April geschrieben und dadurch durch unterschiedliche weltweite Zustände gerahmt und persönliche Betroffenheiten beeinflusst.



Nachhaltigkeit im Counseling

Nachhaltiges Denken und Handeln sind heutzutage in den Bereichen der Politik, der Wirtschaft, der Gesellschaft, der Kultur und der Umwelt zu finden. So veranstaltet die UN einen Nachhaltigkeitsgipfel, in Unternehmen ist nachhaltiges Wirtschaften ein entscheidendes PR-Merkmal, und der Markt für nachhaltige Geldanlagen boomt.

Welche Bedeutung spielt jedoch der Aspekt der Nachhaltigkeit im Counseling?

Ursprünglich kommt der Begriff der Nachhaltigkeit aus der Forstwirtschaft und beschreibt eine Bewirtschaftungsweise des Waldes, wobei auf einem Waldstück nur soviel Holz gefällt werden darf, dass es von selbst wieder nachwächst, und der Wald sich so eigenständig regenerieren kann. Dieser verantwortungsvolle Umgang mit Ressourcen bedeutet also, dass nicht mehr verbraucht werden darf als das, was von selbst wieder bereitgestellt werden kann.

Nachhaltigkeit bedeutet neben diesem Handlungsprinzip der Ressourcennutzung jedoch auch, dass etwas „nachhält“, also längere Zeit andauert, dass etwas überdauert und erhalten bleibt.

Nachhaltigkeit in diesem Verständnis gilt als ein wesentlicher Qualitätsfaktor im Counseling, der letztendlich darüber entscheidet, ob sich das Counseling für die Klientin wirklich „gelohnt“ hat, ob das Ergebnis des Counselings langfristig etwas bewirkt hat.

Die eigentliche Wirkung des Counseling entfaltet sich erst im Alltag der Klientin, beispielsweise durch eine anhaltende Erweiterung ihrer Alltagskompetenzen.

Hinterlässt der Counselingprozess diese Art von Spuren, kann er als nachhaltig bezeichnet werden.

Es geht nicht darum, der Klientin „eine gute Zeit zu verschaffen“, ihr eine Insel zu bieten oder eine „geschützte Blase“, die sich mit ihrem Alltag nicht vereinbaren lässt. Die durch das Counseling gesetzten Veränderungsimpulse sollen in ihrem Alltag fortwirken.

Dieser Aspekt der Nachhaltigkeit hängt grundsätzlich mit der Qualität des Counseling zusammen, denn es geht immer um eine langfristige Erweiterung der Alltagskompetenzen der Klientinnen.



Eine entscheidende Voraussetzung hierfür ist zum einen die Motivation- und Veränderungsbereitschaft der Klientinnen.

Der Counselor hat die Aufgabe, diese Eigenmotivation der Klientin fortwährend zu stärken und ihr Engagement für Wachstum und Veränderung zu wecken, zu würdigen und zu bekräftigen.

Um Nachhaltigkeit im Counseling zu erreichen, muss diese zu Beginn als Ziel klar definiert werden. Ziele lassen sich nur verfolgen, wenn sie klar und konkret sind. Unrealistische Ziele verleiten hingegen dazu, frustriert in alte Verhaltensweisen zurück zu fallen.

Um sinnvolle Zielformulierungen zu treffen, empfiehlt sich die Orientierung an dem Akronym **SMART**. Die einzelnen Buchstaben stehen dabei für folgende Kriterien:

- S** für spezifisch, deutlich und klar formuliert
- M** für messbar, sowohl qualitativ als auch quantitativ
- A** für attraktiv, also einen hohen Anreiz bietend
- R** für realistisch, machbar und praktisch umsetzbar
- T** für terminiert, wofür Zielerreichung und Kontrolle zeitlich festgelegt werden

Ebenso ist es wichtig, sich zu Beginn des Counseling bewusst zu machen, wie sich die angestrebten Veränderungen im Alltag der Klientin bemerkbar machen. Um diese Wirkungen im Alltag beobachten zu können, müssen ihre Achtsamkeit und ihre Wahrnehmung dafür geschult und trainiert werden.

Gemeinsam mit der Klientin sollten Anreize für die Zeit nach dem Counseling festgelegt werden, damit ihre Motivation während der gesamten Umsetzungszeit und darüber hinaus erhalten bleibt.

Dabei bedeutet Counseling nicht, dass man Lösungen von außen präsentiert bekommt, dass der Counselor magische Tipps bereithält, die in den Alltag fortwirken.

Die eigentliche Arbeit liegt bei der Klientin und erfordert ein enormes Engagement und Durchhaltevermögen, was ohne die entsprechende Veränderungsmotivation nicht dauerhaft abrufbar ist. Grundsätzlich muss deshalb zu Beginn des Counselings Lern- und Veränderungsmotivation bei der Klientin ausreichend geweckt und während des gesamten Prozesses der Zusammenarbeit immer wieder gestärkt werden.

Genauso wie das „Warum“ für eine Veränderung gefunden und ausformuliert werden muss, muss dies auch für das „Wie“ geschehen, das heißt, dass konkrete Schritte für die Umsetzung im Alltag gefunden und festgelegt werden müssen.

Die Interventionen, die sich aus dem Counseling ableiten lassen, müssen in den Alltag der Klientin, in ihr System und ihr Umfeld passen.

Um die langfristige Implementierung von neuen Gewohnheiten im Alltag zu unterstützen, sind die möglichen Reaktionen des Umfelds miteinzurechnen. Häufig stößt neues Verhalten zunächst auf Widerstand oder Ablehnung, und es braucht Zeit, bis sich das Umfeld daran gewöhnt und angepasst hat.

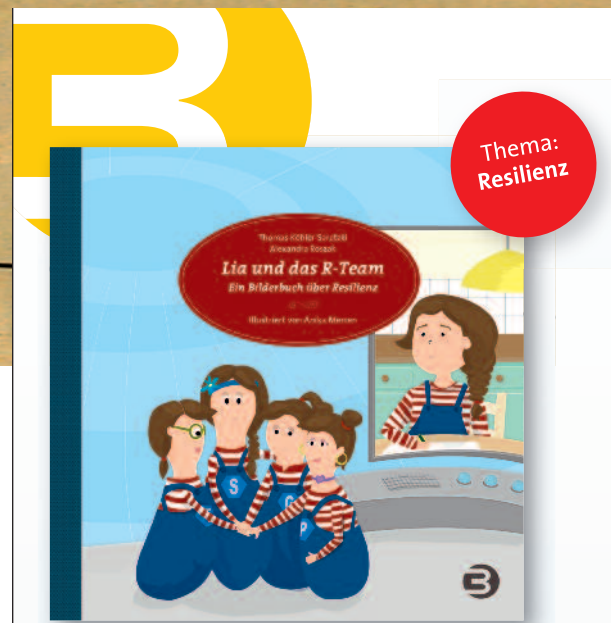
Gleichzeitig ist jedoch auch gemeinsam mit der Klientin nach möglichen unterstützenden Ressourcen zu suchen. Diese Ressourcen können sowohl internaler als auch externaler Art sein. Wie wurden in der Vergangenheit Veränderungen und Ziele umgesetzt? Über welche individuellen Skills - wie Beharrlichkeit, Optimismus oder Kreativität - verfügt die Klientin und wie sind diese in der aktuellen Situation aktivierbar und nützlich einzusetzen?

Der Einsatz von künstlerischen Konzepten im Counseling, wie beispielsweise das biografische Schreiben, unterstützen die Klientin darin, einen nachhaltigen Zugang zu ihrer inneren Welt zu bekommen, zu ihren inneren Bildern und Ressourcen und dabei auf diese in ihrer Alltagsgestaltung zurückgreifen zu können. Die eigene Biografie birgt dabei eine Art Schatzkammer, angefüllt mit individuellen Bewältigungsstrategien. Durch das Erinnern, Erzählen, „Lesen“ und Verstehen der eigenen Lebensgeschichte können Mut und Zuversicht gestärkt werden. Wenn es gelingt, durch biografisches Schreiben den „roten Faden“ in der eigenen Lebensgeschichte zu begreifen, ordnet dies nicht nur die Vergangenheit der Klientin, sondern hat nachhaltige und stärkende Auswirkungen auf ihre Gegenwart und ihre Zukunft. Das kreative Schreiben dient dabei als Selbstführungsinstrument und verhilft der Klientin, aktiv Autorin und Gestalterin ihrer eigenen Lebensgeschichte zu werden. Durch diese Art „Probedandeln“ auf dem Papier können schreibend neue Wege entdeckt und gegangen werden.

Selbstwirksamkeit kann dadurch eigenverantwortlich und eigeninitiativ gestaltet werden, was wiederum eine nachhaltige Wirkung auf die Resilienz des Individuums hat.

Die externalen Ressourcen, die der Klientin zur Verfügung stehen, sollen ebenso identifiziert und benannt werden:

Wer könnte die Veränderung begrüßen und unterstützen? Gibt es Verbündete oder Vorbilder? Eine realistische Einbindung des Umfelds der Klientin unterstützt entscheidend die nachhaltige Umsetzung von Veränderungen im Alltag.




Thomas Köhler-Saretzki, Alexandra Roszak, Anika Merten
Lia und das R-Team
 36 Seiten, 17,00 €, ISBN 978-3-86739-134-4

Guter Rat für Eltern und Fachkräfte



Thomas Köhler-Saretzki, Anika Merten
Wo ist Wilma?
 44 Seiten, 17,00 €, ISBN 978-3-86739-120-7

Weitere Titel der Buchreihe unter:
www.balance-verlag.de

BALANCE buch + medien verlag 



Aber das Einüben von neuen Verhaltensweisen oder Problemlösekompetenzen benötigt Zeit, Übung und vor allem Begleitung. Auch Rückschläge gehören zum Veränderungsprozess. Dies sollte deshalb von Anfang an angesprochen und der Umgang damit thematisiert werden.

Diese innere Haltung und das Wissen, wie sich Veränderungen im Alltag etablieren lassen, unterstützen die Klientin in ihrem Durchhaltevermögen, bereiten sie gleichzeitig auf mögliche Krisen, Rückschläge oder scheinbaren Stillstand vor und verhelfen ihr dabei, dies als Teil des eigenen Veränderungsprozesses anzusehen.

Für die Umsetzung der Ziele in der Praxis und das nachhaltige Aneignen neuer Verhaltensweisen ist ausreichend Zeit einzuplanen. Festsitzende Alltagsgewohnheiten lassen sich nicht von heute auf morgen verändern. Gelingt die Umsetzung im Alltag nicht sofort, heißt dies nicht automatisch, dass das Counseling erfolglos war.

In diesem Verständnis ist Counseling deshalb ein begleitender Prozess und nicht eine einmalige Intervention.

Durch das bewusste Gestalten von Lern- und Veränderungsprozessen wird für die Klienten ein langfristiger Nutzen angestrebt. Neue Verhaltensweisen sollen so dauerhaft in den Alltag integriert werden.

Nicht immer ist es möglich, als Counselor ein Feedback über die letztendlichen Ergebnisse des Counselings zu bekommen. Der Effekt, den das Counseling auf das Leben der Klienten hat, kann möglicherweise nur schwer sichtbar sein, da manche Veränderungen erst nach Jahren erinnert werden und zum Tragen kommen.

Der Aspekt der Nachhaltigkeit ist also eine signifikante Zielsetzung im Counseling.

Um diese in der Praxis tatsächlich zu erreichen, ist es entscheidend, die Counselingziele und den Counselingprozess immer wieder danach auszurichten.

(Aus Gründen der leichteren Lesbarkeit wurde in diesem Beitrag die gewohnte weibliche Sprachform bei personenbezogenen Substantiven und Pronomen verwendet. Dies impliziert jedoch keine Benachteiligung des männlichen Geschlechts, sondern soll im Sinne der sprachlichen Vereinfachung als geschlechtsneutral zu verstehen sein.)

Steffi Kubik

Counselor grad. BVPPPT, artCounseling
 BA Soziale Arbeit (i.A.)
 Heilpraktikerin für Psychotherapie
 SchreibZeitfacilitator
 Poesie-/ Bibliotherapeutin

Literatur:

Keller, Evelyne (2013): Tools für Nachhaltigkeit in Beratung und Training. Konzepte, Methoden und Interventionen. 2. Auflage. Bonn: Managerseminare Verlags GmbH
 Jahn, Hannes/ Sinapius, Peter (2015) (Hrsg.): Transformation. Künstlerische Arbeit in Veränderungsprozessen. Grundlagen und Konzepte. Berlin/ Hamburg: HPB University Press



Von alten Meistern, grünen Bauwerken und gesundem Essen

Wir, mein Mann und ich, bauen gerade ein Haus. Ökologisch nachhaltig, aus Holz, energetisch so gut es geht unabhängig, altersgerecht und mit regionalen Firmen als Partner. Lebensraum für uns und unsere (fast) erwachsenen Kinder sinnvoll gestaltet auch für die Zukunft – nachhaltig eben. Ja, da ist der Begriff absolut im gewohnten Ausdrucks- und Verständnisbereich. Ebenso beim Einkaufen – also für mich. Denn wenn ich Gemüse kaufen möchte, ist das mitunter ein anstrengendes Unterfangen. Regional soll es sein, am besten unverpackt und noch dazu bezahlbar – Aspekte, welche nicht immer miteinander einhergehen. Egal in welchem Lebensmittelbereich, ob Gemüse, Fleisch, Brot oder einfach ein paar frischen Eiern, die Produkte sollen uns gesund ernähren, damit wir nachhaltig was davon haben, nämlich Lebensenergie.

Folglich hat für mich der Begriff ‚Nach-haltig‘ immer was mit Zukunft zu tun, denn etwas soll später, also nach Jetzt noch anhalten. Da bin ich beim Counseling gar nicht weit weg. Denn auch ein Setting sollte ja noch länger anhalten, nachwirken, etwas bewegen für die Zukunft.

Da kommt vielleicht eine KlientIn zu mir und hat ein Thema mit der Arbeit. Natürlich ist das im Jetzt und wahrscheinlich auch geprägt von Vergangenen. Aber wichtig ist die Zukunft, also ihr Ziel: „Wie kann ich es in Zukunft anders machen, damit es mir wieder besser geht?“. Dabei gehen wir gedanklich in die Erinnerung, denn auch diese ist nachhaltig, oftmals zum Verzweifeln hartnäckig und langanhaltend. Immer wieder kommen alte eingeprägte Muster, immer wieder gehörte Ansagen und Aufträge daher und verbauen, weil im Jetzt gerade nicht mehr gebraucht, der KlientIn den Weg. Es ist spannend, miterleben zu dürfen, wie sich Türen öffnen und neue Wege sichtbar werden. Nicht immer

sind diese Wege stabil, manchmal werden sie auch wieder verlassen, dann waren sie eben nicht so nachhaltig, und die KlientIn darf andere finden. Für den Moment waren sie jedenfalls richtig.

Dabei kommt mir gerade in den Sinn, dass nicht alles immer nachhaltig sein muss, die KlientIn verändert sich ja auch. Was gestern gepasst hat, kann heute schon zu eng, zu groß oder zu schwer sein. Ein Counseling ist im Hier und Jetzt, auch wenn wir gedanklich oder systemisch in der Zeit zurückgehen, um eben diese nicht mehr gebrauchten Muster oder alte Verletzungen zu finden, so ist das Ziel des Settings doch in erster Linie das Jetzt und die Zukunft. Egal ob nah oder fern, Hauptsache das Setting bewirkt bei der KlientIn etwas Positives und das ist dann immer nachhaltig, egal ob für die nächsten zwei Stunden oder ein Meilenstein für die nächsten 20 Jahre. Also geht es um Lebensziele. Wenn ich dann nach ein paar Wochen bei der KlientIn nachfrage, wie es ihr geht und sie mich verdattert fragt, warum ich anrufe, weil da doch gar nichts Dramatisches war, dann hat sie sicher nachhaltig an sich und ihrem Thema gearbeitet. Natürlich nicht bewusst, denn sonst wäre es ja klar. Eher unbewusst mit diesem kleinen Mosaiksteinchen aus dem Setting oder der geöffneten Tür, durch die sie dann ging. Oder durch die Erlaubnis, die sie sich gegeben hat und die an ihrem Kühlschrank hängt. Für mich als Counselor ist das immens nachhaltig, ein großer Erfolg, der mich glücklich macht.

Apropos glücklich, ich darf mit Kunst arbeiten, das macht mich auch sehr glücklich. ArtTherapie, das ist ja alles: alte Musik, neue Kunst, Alte Meister, moderne Musik, Bilder, Skulpturen, Objekte, Bücher einfach alles, das mir persönlich Spaß macht. Dabei war das vielleicht bei einem Alten Meister gar nicht so, da er in einer Zeit lebte, als die Kunst noch leidenschaftslose Darstellung von Adeligen war. Und doch hat er uns etwas gegeben. Ein Bild. Ein Ding. Etwas, das wir sehen und fühlen können. Ein Bauwerk, in das wir hineingehen können und welches wir als Raum spüren dürfen. Genauso wie meine KlientIn, die ihr Symbol aus Ton oder ihr Bild mit nach Hause nimmt. Besonders interessant ist für mich, diese beiden Bereiche miteinander zu verbinden. In einer Ausstellung Kunst ansehen, fühlen und von diesem Künstler, bzw. dessen Kunst, ein Stück für sich selbst (mit)nehmen, um daraus weiter zu gestalten. So wie im Setting, wenn wir das Tonobjekt in den Raum stellen und spüren, was da gerade los ist, wenn ein Bild vor uns an der Staffelei steht und Energie oder irgendetwas davon ausgeht. Da sind unsichtbare Kräfte, die über dieses Kunstwerk etwas mit uns machen. Mit meiner KlientIn bestimmt was anderes als mit mir, denn wir haben ja beide eine andere Geschichte. Im Setting geht's natürlich um die KlientIn und diese darf ihre Gefühle und Geschichten erzählen. Es ist wunderbar und einfach, da ja das Bild oder das Objekt da ist. Wir können immer wieder drauf schauen, das kann in die Hand genommen werden und umgedreht oder hingelegt werden

– also sehr nachhaltig für den Prozess des Settings. Und, und das ist das Wichtigste, es kann verändert werden. Es ist also beides zugleich: ein Objekt, das etwas gibt, weil es so ist wie es ist, und ein Objekt, das die Veränderung und den Prozess direkt parallel mitmacht. Es kann abgeschnitten, zerknüllt, weggeworfen, erweitert oder sonst was werden und ist immer für uns da.

Da kommt mir noch ein Gedanke hinzu, nämlich auch für mich als Counselor ist Counseling nachhaltig. Ja, das ist toll. Ich wohne in der Zukunft in einem modernen Haus, esse gesund und mache Counseling – alles nachhaltig. Und dazu auch wieder veränderbar, denn das muss ja nicht so bleiben. Ich habe immer wieder die Möglichkeit, etwas zu verändern – das macht mich frei. Die Entscheidung zu treffen, was ich heute will und gut finde, muss morgen nicht passen, was ich heute als modern und fortschrittlich finde, kann in einem Jahr alt sein, was heute für mich das Beste ist, darf übermorgen was anderes sein. Also nicht alles muss für mich nachhaltig sein. Ich darf mir das so nehmen, wie ich es brauche. Und meine Klienten dürfen davon profitieren, dass die Methoden der Kunst- und Gestaltungstherapie beides zulassen. Behalten, was wir brauchen, weglassen, was wir nicht mehr brauchen – das ist nachhaltiges Counseling.

Andrea Hauf (*1969)

Counselor grad. BVPPPT Kunst- & Gestaltungstherapie

Grafik Designerin (FH)

Post Trauma Counseling (IHP)

Koordination IHP – Akademie Faber-Castell (ab 2019)

www.ateliiergeplauder.de



Sei frech und wild und wunderbar

Im Counseling begegnen wir immer wieder Menschen, die auf der Suche nach den großen Antworten des Lebens sind und sich fragen, wer sie wirklich sind und was ihre Vision von einem authentischen und erfüllten Leben eigentlich wirklich ist. Wir sind fest davon überzeugt, dass die Antworten zu diesen Fragen in uns selbst, in der Qualität unserer individuellen Seele, liegen. Für unsere beraterische Praxis liegt der Weg also darin, wieder in Kontakt mit seinen tiefsten Wünschen und auch Ängsten zu treten, um so unseren einzigartigen Platz im Leben zu finden, an dem wir uns „ganz“ fühlen – und es auch sind – und unsere Verbundenheit mit allem um uns herum erkennen.

Unsere Erfahrung in der Arbeit in Einzel- als auch vor allen Dingen in Gruppensettings zeigt, dass der Weg zu einer tiefen Verbundenheit mit dem Netz des Lebens eine neue Spiritualität erfordert, die gar nicht so neu ist, sondern schon von vielen indigenen Völkern seit Jahrtausenden weltweit praktiziert und gelebt wird. Im Kern geht es darum, sich von einer egozentrischen Lebensweise abzuwenden, die die Verbesserung der eigenen sozioökonomischen Stellung zum Ziel hat, die sich der zerstörerischen Kraft des Turbokapitalismus bedient und den Raubbau an der Natur und ihren Ressourcen ungebremst vorantreibt. Stattdessen machen wir uns im Counseling auch auf die Reise hin zu einem Sein, das sich auf die Seele konzentriert und sich als ein untrennbarer Teil im Netz des Lebens begreift. In diesem Zustand erkennen wir uns als ein Teil des großen Ganzen, das die Tiefenökologen wie Joanna Macy als das ökologische Selbst bezeichnen. Aus diesem Bewusstsein heraus wird individuelles Handeln möglich, das mit dazu beiträgt, sich und damit die Welt, in der wir leben, nachhaltig zu verändern und neu zu gestalten.

Warum tun so viele Menschen so wenig für die Erhaltung unserer Lebensgrundlage, obwohl wir so viel über die Ursachen ihrer Zerstörung wissen? Viele Menschen sind betäubt. Sie haben keinen Zugang mehr zu dem emotionalen Schmerz, der ihnen der Besorgnis erregende Zustand der Welt eigentlich bereitet. Täglicher Konsum, tägliche Ablenkung oder auch das einfache Wegschauen tun ihr übriges.

Unsere Arbeit als Counselor steht in der Tradition der school of lost borders und des Vier-Schilde-Kreises, das wir als eine Variation des Medizinrads kennengelernt haben und uns als Kompass unserer Seele dient. Diese sehr intuitive Arbeit verknüpfen wir mit verschiedenen methodischen Ansätzen der Humanistischen Psychologie und des systemisch-konstruktivistischen Denkens, die uns dabei helfen, Klienten nicht nur zu einem wahrhaftigen und authentischen Leben zu begleiten, sondern ihnen darüber hinaus dabei helfen, ihren Schmerz über den Zustand unserer Welt zu benennen, zu spüren und die Erfahrung zu machen, daraus Kraft zu schöpfen, die zum Wohl aller eingesetzt werden kann. Diese Kombination lässt sich für uns in Astrid Lindgrens berühmtem Zitat kurz und knackig auf den Punkt bringen, der für unsere Arbeit als Counselor eine unabdingbare Handlungsmaxime darstellt: „Sei frech und wild und wunderbar“.

SEI FRECH

und mutig. Lass Dir nicht einreden, dass alles so sein muss, wie es ist. Erlaube Dir zu denken, dass DEIN Weg der richtige für DICH ist. Erlaube Dir, mutig zu sein, diesen Weg dann auch zu gehen – egal, was die anderen sagen.



Wenn jede verletzende Erfahrung oder Einschränkung, die wir in unserer Biografie erlitten haben, ein Kleidungsstück wäre, dann hätten wir verdammt viel an. Viele gehen so dicht eingepackt durchs Leben, so dass vielleicht nur noch ihre Augen erkennbar sind. Der Rest ist gut verdeckt. Ein authentisches Leben zu führen bedeutet hingegen, sichtbar zu werden. Dazu müssen wir aber unsere schützende Kleidung ablegen - vielleicht sogar bis wir ganz nackt sind. Um im Bild zu bleiben: wir sehen erst dann, wer wir wirklich sind. Und andere sehen es auch. Es ist uns wichtig, diese schützende Kleidung behutsam abzulegen. Dabei steht im Vordergrund, dass jede und jeder mit sich achtsam umgeht. Achtsamkeit in einem geschützten Raum stellt für uns dementsprechend eine wesentliche Säule in unserer Arbeit dar. Darüber hinaus arbeiten wir mit den folgenden Methoden, die dabei helfen, unsere Hüllen immer weiter abzustreifen und zu erfahren, dass wir uns ohne diese immer mehr unserem wahren Selbst nähern. Im Fokus stehen dabei innere Arbeitswerkzeuge zur Erforschung unserer individuellen Psyche als auch die Begegnung mit anderen Menschen:

- Biografie-Arbeit zum Aufspüren der individuellen Lebensgeschichte
- Traumarbeit und Tiefeniminationsreisen zur Entwicklung der Beziehung zur eigenen Seele
- Council als eine Begegnungsweise, die es uns ermöglicht, direkt aus dem Herzen zu sprechen
- Symbolische Kunst um der Seele eine Sprache zu geben
- Tagebucharbeit zur Verbindung mit den eigenen Tiefen
- Eigene Ritualgestaltung und Meditation um mit den feinen, unsichtbaren Kräften der Welt in Kontakt zu treten
- Klang- und Rhythmusgeleitete Trance um Zugang zu den Tiefen unseres Lebens zu erhalten

SEI WILD

Erlaube Dir zu denken, dass Du ein Teil dieser Welt mit all ihren wilden Geschöpfen und Dingen bist, deren Existenz unabänderlich mit Dir verbunden ist. Erlaube Dir, diese Wildheit wieder zu entdecken.

Wir sind überzeugt, dass viele Menschen in unserer westlichen Gesellschaft von der Natur entfremdet sind. Ein solcher „denaturierter“ Zustand sorgt für einen Stillstand des Persönlichkeitswachstums in einer egozentrischen Phase. Diesen Stillstand gilt es zu überwinden. Die Natur ist eine große Lehrmeisterin, die sich uns absichtslos und wertfrei zeigt und uns unser Leben spiegeln kann. Aus diesem Grund besteht eine weitere zentrale Säule in der Naturerfahrung, die wir als Spiegel und Ressource nutzen. Allein sein draußen in der Natur, nichts was einen wie sonst ablenkt, zurückgeworfen auf uns selbst ... Eintauchend. Mit allen Sinnen spürend. Staunend.

Wir nutzen solche Erfahrungen, um wieder einen Zugang zu unserer eigenen Wildheit, zu dem, was und wer wir wirklich sind, zu finden. Die Natur hält uns durch Begegnungen mit den Geschöpfen, Bergen, Wiesen, Tälern, Flüssen usw. den Spiegel vor, in den wir hineinschauen können und uns selbst erkennen. Solche Erlebnisse gehen oft sehr tief und sind mehr als bewegend, da sie uns immer wieder helfen, wieder in einen „renaturierten“ Zustand zu kommen und somit Kontakt zu unserer Seele aufzunehmen. Im Fokus stehen dabei verschiedene Begegnungen mit unserer inneren und der äußeren Wildheit der Natur:

- künstlerische Arbeit mit Naturmaterialien
- Alleinsein in der Natur
- Schwellengänge
- Medizinwanderungen (von Sonnenaufgang bis Sonnenuntergang)
- Walk and Talk-Setting

Erlaube Dir, Deine Wildheit zu leben und Dein Handeln danach auszurichten. Sei das Wunder, das Du bist, denn die Welt braucht viele solcher Wunder.

Unserer Meinung nach hält unsere gegenwärtige westliche Gesellschaft durch ihre Lüge vom ewigen Wachstum als Wohlstandsgarant und als Heilsbringer für ein glückliches Leben viele Menschen in einem unreifen Zustand. Indem wir unser Leben retten, retten wir die gesamte Welt. Dazu müssen wir aber tiefer und tiefer in die Welt hinein schreiten und unseren ureigensten Platz finden. Dort finden wir wahre Freiheit. Die Freiheit so zu sein und zu leben, dass wir von Liebe zu uns selbst als auch zur Welt getragen werden.

Für uns bedeutet ein wahrhaftiges authentisches Leben eben genau das: aus der eigenen individuellen Tiefe heraus seine Persönlichkeit in den Dienst des großen Ganzen zu stellen. Dazu muss nicht jeder eine Greta Thunberg werden oder seinen Job quittieren, um als Kapitän auf dem Mittelmeer die flüchtenden Menschen vor dem Ertrinken zu bewahren. Die individuelle Wahrheit kann eine ganz andere sein, die vielleicht nicht die große weite Welt auf einmal, aber sicherlich die unmittelbare Welt um ihn oder sie herum nachhaltig verändert. Dies gelingt besonders gut in Gruppenprozessen wie zum Beispiel den Orientierungstagen, die wir als eine Art Initiationsritus von Jugendlichen ins Erwachsensein durchführen. Unsere Erfahrung zeigt, dass Jugendliche sich danach sehnen, ein authentisches Leben in dieser Welt zu führen. Im Spiegel der Natur finden sie Zugänge zu ihren tiefsten Wahrheiten und bringen diese im Council, durch kunsttherapeutische Formen oder durch andere Art und Weise zum Ausdruck. So kommen sie sinnhaften Antworten auf die großen Fragen des

Literatur:

- Macy, J.: Für das Leben! Ohne Warum: Ermutigung zu einer spirituell-ökologischen Revolution. Junfermann. Paderborn. 2017.
 Macy, J.: Geliebte Erde, gereiftes Selbst: Mut zu Wandel und Erneuerung. Junfermann. Paderborn. 2009.
 Naess, A.: Ecology of Wisdom. Penguin. London. 2016.
 Plotkin, B.: Natur und Menschenseele. Das Lebensrad und die Mysterien eines seelenzentrierten Erwachsenseins. Arun-Verlag. Uhlstädt-Kirchhasel. 2010.
 Plotkin, B.: Soulcraft. Die Mysterien von Natur und Seele. Arun-Verlag. Uhlstädt-Kirchhasel. 2003.

Lebens auf die Spur und entwickeln ein neues Bewusstsein für das Ganze, das sie Verantwortung übernehmen lässt für sich selbst und das, was in der Welt geschieht. Nach den letzten Orientierungstagen haben sich einige dazu entschlossen, an Fridays-for-Future Demonstrationen teilzunehmen, andere sind dem Solidaritätskreis der Schule beigetreten, der sich um ein faires globales Miteinander einsetzt und wiederum andere haben ein Projekt zum Thema nachhaltiges Konsumverhalten im Alltag im Rahmen des Biologieunterrichts durchgeführt. Die Reaktionen auf die neue Wahrnehmung ihrer selbst und der Natur ließ ein neues Bewusstsein für das Ganze entstehen, das sie Verantwortung für sich, andere und letztlich auch für unseren Planeten übernehmen lässt.

Roman Förster (*1973)

Counselor grad. BVPPT
 Gymnasial-Lehrer für Biologie und Englisch
 Leitung von Medicine Walks und Councils für Kinder und Jugendliche im Kontext Schule
 Leitung einer Councilgruppe zur Supervision
 Mitorganisator des Männer Council Netzwerk Aachen
 Publikationen im Counseling Journal und der österreichischen Zeitschrift Green Care

Mira Renner (*1965)

Kinderkrankenschwester (z. Zt. Teilzeit in der Geburtshilfe)
 In Ausbildung zum Counselor grad. BVPPT, Kunst- & Gestaltungstherapie
 Post-Trauma-Counseling und Resilienzentwicklung
 Gruppen- und Einzelarbeit in biographisch-spirituelle Prozessbegleitung

Die Beziehungsebene im Counseling als ergebnisbestimmender Wirkfaktor

Wie definiere ich Nachhaltigkeit im Counseling? Was könnte ein nachhaltiges Ergebnis im Prozess bewirken?

Das ist ein sehr großes Thema! In meinen Überlegungen möchte ich mich daher auf die Beziehungsebene konzentrieren. Inhalte und konkrete Methoden lasse ich außer Acht.

Mich interessiert die Frage, welche Elemente im Umgang des Counselors mit dem Klienten entscheidend für ein nachhaltiges lösungsorientiertes Ergebnis sind und wie relevant deren Einfluss ist.

Ich denke, dass die Voraussetzungen für nachhaltige Veränderungen im Beratungsprozess ausschlaggebend von der Beziehung, das heißt von den Gefühlen und Einstellungen, die Counselor und Klient zueinander haben, bestimmt werden.

Der Ratsuchende befindet sich in der Regel in einer schwierigen Lebenssituation, in welcher er Hilfe benötigt. Diese wird ihm angeboten von einem ihm meistens fremden Berater. Bevor das Counseling beginnen kann, muss der Klient sein Anliegen vortragen und seine Situation offenbaren. Das ist kein einfacher Prozess. Häufig verunsichert er den Ratsuchenden. Hier beginnt bereits ein wichtiger Teil der Counselorarbeit. Ich habe die Erfahrung gemacht, dass schon in dieser Situation die Weichen für einen konstruktiven Beratungsprozess gestellt werden. Es ist ungemein bedeutsam, dem Klienten sehr viel Raum für seinen Bericht zu geben. Ein im Vorfeld erarbeitetes Konzept kann sich gelegentlich als Hemmschuh erweisen, wenn sich die Gesprächsinhalte ändern sollten. Hier ist Flexibilität gefragt. Der Hilfesuchende muss immer von seinem momentanen Standpunkt

abgeholt und der Beratungsplan gegebenenfalls der veränderten Konstellation angepasst werden.

Von herausragender Bedeutung ist die Authentizität des Beraters. Ein ehrliches Miteinander ist Voraussetzung für Vertrauen. Ohne Vertrauen ist eine Öffnung im Gespräch nicht möglich. Der Counselor schenkt dem Klienten seine ganze Aufmerksamkeit, hört konzentriert zu und agiert Ich-stärkend. Der Ratsuchende hat das Gefühl, verstanden zu werden. Die Begegnung im Dialog erfolgt wertschätzend auf Augenhöhe, die Befindlichkeit des Gegenübers wird ernst genommen. Die geschilderte Situation wird anteilnehmend akzeptiert. Eine tolerante Sicht auf die Dinge erleichtert die Arbeit.

Die Beratung an sich sollte ein geschützter Raum sein, in dem Probleme jeder Art offen besprochen werden dürfen. Effektive Beratung fundiert auf Vertrauen. Der Counselor ist an die Schweigepflicht gebunden. Der Klient muss auf dessen Verschwiegenheit vertrauen können.


Psychosozial-Verlag

supervision

Mensch Arbeit Organisation

Die Zeitschrift *supervision* verortet sich als Fachzeitschrift in den Themenfeldern Organisationsberatung, Sozialwissenschaften und Supervision. Hochaktuell und praxisnah recherchiert, bündelt die Vierteljahrszeitschrift Fallberichte, Hintergrundartikel, Theoriebeiträge, berufspolitische Debatten und Beiträge mit gesellschaftspolitischen Implikationen. Mit ihrem Konzept praxisnaher Wissenschaftlichkeit, fachlicher Methodenvielfalt und berufspolitischer Positionierung ist die *supervision* die führende Fachzeitschrift auf diesem Gebiet. Jedes Heft bietet neben den Schwerpunktthemen Raum für Rezensionen und freie Beiträge. Die Zeitschrift *supervision* leistet einen wichtigen Beitrag für den Dialog zwischen Sozialwissenschaften und praktischer Beratung in Beruf und Organisationen.

Es ist oft sinnvoll, die vom Klienten geäußerten Wünsche, soweit machbar, im Prozess mit zu berücksichtigen. Der Ratsuchende fühlt sich angenommen und ist motiviert. Gelingt das, ist meines Erachtens der Weg frei für ein gemeinsames, nachhaltiges Arbeiten in vertrauensvoller Atmosphäre. Ein erhobener Zeigefinger stört hingegen das gute Miteinander erheblich.

Ich selbst habe es immer als förderlich empfunden, wenn dem Klienten genügend viel Zeit zum Nachspüren und Reflektieren bleibt. Er darf seine eigenen Gedankenwege gehen. Darüber hinaus erwies es sich gelegentlich als sinnvoll, den Klienten zu bitten, das Erarbeitete noch einmal mit eigenen Worten zu wiederholen. Solche Rekapitulationen erhöhen aus meiner Sicht die Wahrnehmung, machen sie bewusster und für eine Nachhaltigkeit besser speicherbar.

Es stellt sich die Frage, ob es zuträglich ist, wenn der Counselor auf Bitten des Ratsuchenden Persönliches aus dem eigenen Leben berichtet. Hierzu gibt es unterschiedliche Auffassungen. Ich habe die Erfahrung gemacht, dass dieses Vorgehen in Einzelfällen durchaus sinnvoll und weiterführend sein kann, wenn die Erlebnisberichte zielorientiert ausgewählt werden. Sie können so als vorgelebte Möglichkeit begriffen werden und später sogar als gedankliche Stütze fungieren.

Bei aller notwendigen Verbundenheit ist jedoch vor allem eine angemessene Distanz zum Klienten erforderlich, um nicht in ein Übertragungsgeschehen zu geraten. Außerdem kann zu viel Nähe zur Abhängigkeit führen, die einem selbstbestimmten Leben im Wege steht. In diesem Zusammenhang ist anzumerken, dass nach mehreren Settings das Ende der Beratung vorbereitet und thematisiert werden sollte, um einen anhaltenden Erfolg nicht zu gefährden.



Eins ist sicher:

Ambivalenz

64 Seiten • Broschur • € 19,90



Eine Frage der Dosis

 Macht, Kompetenz
und andere Eitelkeiten

72 Seiten • Broschur • € 19,90



Führen undercover

 Die unteren Führungsebenen
in Bewegung

64 Seiten • Broschur • € 19,90

Jetzt bestellen und 35% sparen!

Mit dem Code **SVJ1** erhalten Sie das Abonnement mit einem Rabatt von 35 % im ersten Jahr (d.h. 39,00 € zzgl. 9,- € Versandkosten im Inland bzw. 19,00 € ins Ausland), danach zum regulären Preis von 60,00 € zzgl. Versandkosten.

Walltorstr. 10 • 35390 Gießen • Tel. 0641-969978-18 • Fax 0641-969978-19
bestellung@psychosozial-verlag.de • www.psychosozial-verlag.de



Der Malprozess im kunsttherapeutisch strukturierten Counseling entspricht einem schöpferischen Tun, macht in der Regel Freude, ist emotional, lässt Gefühle zu und Probleme oft in einem anderen, ungewohnten Licht erscheinen. Diese ungewöhnliche kunsttherapeutische Herangehensweise führt gelegentlich zu Überraschungseffekten, erfrischt und belebt das Setting. Es hat sich in meiner bisherigen Arbeit gezeigt, dass auch Humor häufig erfolgreich als „Türöffner“ funktioniert. Gemeinsames Lachen verbindet. Eine einhellig heitere Sicht auf die oft belastenden Themen kann den Dingen für Augenblicke die Schwere nehmen und damit eine andere Sicht auf die Probleme zulassen. Solche verblüffenden Momente bleiben in Erinnerung und können in ihrer Besonderheit gut gespeichert werden.

Während des kunsttherapeutischen Prozesses kann es gelegentlich sinnvoll sein, den Ratsuchenden zu ermuntern, eigene Vorschläge zur gemeinsamen Arbeit einzubringen. Damit wird ihm die Möglichkeit gegeben, den Prozess mitzugestalten. Zudem fördert dieses Vorgehen die Befähigung zum konstruktiven Gestalten und damit auch das Selbstbewusstsein. Solche Stärken sind resilienzfördernd und für ein gutes Selbstvertrauen wichtig, damit das eigene Leben nachhaltig gemeistert werden kann.

Ich bin davon überzeugt, dass ein empathischer und respektvoller Umgang mit dem Klienten der Schlüssel für eine tragbare Beziehung ist. Eine mitfühlende Verbundenheit ist aus meiner Sicht die Basis und darüber hinaus ein wesentlicher Wirkfaktor im Counselingprozess. Ein Resonanzerleben zwischen Klient und Counselor ist meines Erachtens die grundlegende Voraussetzung für nachhaltig bewussteinserweiternde, lösungsorientierte Lebensveränderungen.

Dr. med. Ute Westien

Counselor grad. BVPPPT, Kunst- & Gestaltungstherapie

Ärztin

Malerin

VHS- Dozentin



So nachhaltig kannst DU Veränderung bewirken – fang bei Dir an!

Die Natur ist bekannt als nachhaltigstes, erfolgreichstes Unternehmen der Welt. Es ist leider auch aufgrund menschlichen Wirkens in Gefahr. Persönlich, durch unbedachte Handlungen an Naturressourcen, gesellschaftlich z.B. durch das Bedürfnis nach Massenurlauben sowie durch die Gier der Wirtschaftlichkeit, bringen wir unser natürliches System durcheinander.

Auf den kleinsten Nenner hin zeigt sich mir als Biofriseurin etwas Erstaunliches in meiner Arbeit am Haar: Menschen bearbeiten ihre ursprüngliche Natur, ihre ganz individuelle Schönheit mit Chemie und Produktvielfalt. So ist es völlig normal geworden, die eigene Ausstrahlungskraft in ungesunder Weise zu optimieren. Es wird versucht, Haaren (statt sich selbst) mehr Halt zu geben („Ich sehe ohne Haargel/Festiger unmöglich aus, so kann ich nicht aus dem Haus gehen!“); mit Chemie, Operationen und Extensionen, damit sie maximal auffallen. Ich meine:

Je mehr Chemie wir anwenden, desto mehr bringen wir uns weg von der Natur und unseren natürlichen Bedürfnissen!

Weg von unserer Natur! Unsere Ausstrahlungskraft verpufft zu einem Häufchen chemisch aufgeladener Persönlichkeit, für ein Mehr an Ausstrahlungskraft, was einhergeht mit einem Mehr an Arbeitsleistung, ein Mehr an Anerkennung. Was letztendlich wieder ein Grenzthema ist. Die Focussierung unserer Gesellschaft für ein „Mehr an...“ findet sich nicht selten in Burnouts Kliniken und in unterschiedlichsten Coachings wieder!

Jeder Mensch hat Grundbedürfnisse: Anerkennung, Sicherheit, Fortpflanzung, Gesundheit und Weiterentwicklung. Wir wollen einen guten Platz im privaten, beruflichen und inmitten des gesellschaftlichen Umfelds finden. Wir brauchen Ansehen im Beruf, wünschen uns eine Karriere. Die Beweggründe dahinter sind so unterschiedlich wie die Anzahl der Menschen. Das ist interessant und bildet eine Voraussetzung für meinen Counseling-Ansatz.

Denn ich kann dann etwas tun, wenn Menschen spüren, dass etwas nicht mehr stimmig ist (oder nie war); wenn gerade Frauen um die 50 sagen: „Halt, Stopp, ich denke noch mal neu.“ Dann bin ich gerne Begleiterin. Denn, dass wir angetrieben werden, ist grundsätzlich zu befürworten.

Mir geht es um mehr natürliche Ausstrahlungskraft und geistige Freiheit. Dabei beziehe ich mich auf Carl Huter, den Entdecker der Naturelle und Schöpfer der Naturellehre. Er fand drei Grundnaturelle und zwei polare Naturelle (bzw. Übergänge und Mischnaturelle) und baute in den folgenden Jahren sein Naturellsystem weiter aus.

Für mich bleibt als Essenz: Wer die Naturelltypenlehre anwendet, wird besser in Harmonie leben können und Disharmonien mit größerem Verständnis begegnen. Denn Huter setzte an die Stelle von Schablonen die lebendige Kraft des Persönlichen. Individualität statt Konformität. Etwas, was ich nicht genug unterstreichen kann.

Was bedeutet „nachhaltig“ eigentlich für mich? In Wikipedia lese ich von Konzepten zur Nutzung natürlicher Systeme, um wesentliche Eigenschaften langfristig zu erhalten. Und ich ergänze: tatsächlich braucht es eine neue Bewusstheit, dass wir Teil der Natur sind. Und eine HALTUNG, die von der Erkenntnis getragen ist, dass wir uns natürlich zeigen wollen, dürfen, können und dieses dann, bitte schön, auch tun!

Deshalb packe ich die Natur beim Schopf – buchstäblich – Mein Credo: „Natürliche Ausstrahlungskraft und geistige Freiheit leben!“



Um das zu erzielen, habe ich Natur-Essenz-Trainings entwickelt. Als individuelle Einzeltrainings und als Ausbildungsseminare, gern auch in Gruppen. Denn mit gelebter Natürlichkeit ist mehr Selbstwert verbunden, es ergibt sich ein stärkeres Selbstbild und Menschen erfahren, wie sie sich besser selbst managen und nachhaltig kräftigen können. Denn natürlich bist Du natürlich gut genug! Es gibt genug, wir können genug – und genau das dürfen wir glauben und leben.

Für mich als Biofriseurmeisterin hieß das bereits seit 1998, konsequent mit Pflanzenfarbe zu arbeiten. Ein Beitrag dazu, zurück zur Natur zu finden und unsere Umwelt und vor allem auch UNS SELBST zu schützen. Und zwar ressourcenorientiert und umweltfreundlich oder auch so ausgedrückt: das System der Naturfreundlichkeit fördernd.

Wenn ich höre, wie Menschen über ihre Haare sprechen, bricht es mir oft das Herz. Sie sind dann manches Mal so abfällig, so negativ, dass ich aufhorche. Wie spricht da jemand über sich selbst? Daraus, wie wir alle uns persönlich empfinden und dieses mitteilen, können gerade die, die nah am Menschen arbeiten, viel herauslesen/-hören/-sehen.

Mir ist es, auch dank diverser Zusatzausbildungen, möglich, Wechselwirkungen im Zusammenhang mit unseren nachhaltigen persönlichen Entwicklungsschritten zu erkennen. Wie spricht jemand, der ein tiefes Wohlbefinden für sich und seinen Körper hat, über sich und/oder seine Haare? Und wie jemand, der sich ablehnt? Das sind Welten!

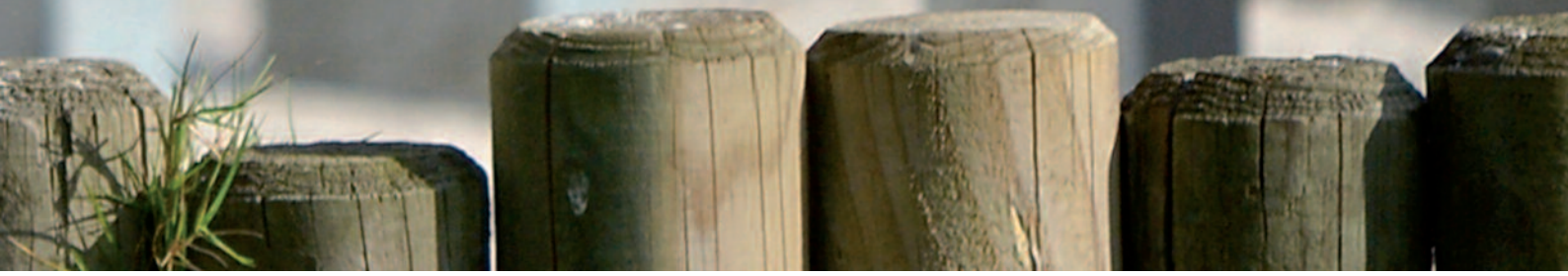
Es ist natürlich, dass wir Verletzungen, Scham oder Schuld zu verleugnen suchen. Wer ein schwaches Selbstwertgefühl hat, findet Wege damit umzugehen. Ich habe in meiner Karriere als Biofriseurin erlebt: ein Weg ist es, seiner natürlichen Ausstrahlungskraft mit Akzeptanz der natürlichen Begebenheiten zu begegnen, um zufriedener, einfacher und leichter zu leben. „Ich habe genug, ich bin genug und kann genug“. Statt zu sagen: „Ist normal, macht jeder.“ Oder: „Wenn ich mich auffallender gebe, habe ich mehr Erfolg.“ Oder: „Ich werde mehr gesehen, wenn ich anders aussehe.“

Es ist zur Normalität geworden, Ängste, Verletzlichkeit oder andere Schwächen zu überschminken, zu überfärben oder anders zu überdecken.

Was dagegen tun? Zuerst ist da die eigene Haltung, die nur Du selbst beeinflussen kannst. Wenn es Dir wichtig wird, Deine Ausstrahlungskraft nicht durch Chemie zu beeinflussen, dann kannst Du in einem nächsten Schritt weitergehen. Back to the Basics, zurück zu den Grundlagen Deiner selbst!

Damit wir nachhaltig ein gutes Leben leben, brauchen wir eine eigene Vision.

Diese zu finden, ist zum einen eine Herzensangelegenheit. Zum anderen nicht immer einfach zu entfachen... In den meisten Fällen, die ich kenne oder begleiten darf, geht es darum, die Aufgabe zu finden, die uns wirklich erfüllt. In der Regel geht es schlicht „einfach“ darum, die Betätigung zu finden, bei der wir genau unsere Gaben weitergeben können und eingebunden sind in etwas größeres Ganzes. Wir wollen Sinn stiften.



Für mich als Beraterin geht es dabei darum, über das Personale die natürlichen Geschenke, die manchmal noch eingepackt sind, zu entdecken. Deshalb halte ich eine persönliche Inventur für nützlich: Wo genau stehst Du? Was steht konkret auf Deiner Habenseite, was im Soll? Zu ordnen, wie wichtig etwas für das Ganze ist. Zu überlegen, wie eigene Ressourcen zu stärken sind. Erst danach – und das ist ein Prozess – geht es an die Aktionsliste. Wer zu früh damit beginnt, etwas Neues zu machen, ohne vorab seine Hausaufgaben erledigt zu haben, kann schneller scheitern. Das Scheitern kann natürlich auch dazugehören. Die Vorarbeit ist jedoch sehr wichtig.

Finde Deine Vision und frage Dich: Was will eine Macht, die größer ist als ich, dass ich genau das tue (und anderes dafür lasse)?

Zum Procedere: Meine Natur-Essenz-Seminare, in denen die Teilnehmerinnen auf verschiedenen Ebenen unterstützt werden, haben zum Ziel: ganzheitlich arbeitende Frauen, Friseure und andere Kleinunternehmerinnen in ihrer natürlichen Größe und Wertigkeit anzuheben, sie zu trainieren, die eigene Vision zu leben und raus aus der Opferhaltung zu kommen – hin zu mehr Lebensqualität und zu Dingen, die Spaß machen. Die Weiterbildung kann als Einladung dienen, sich selbst zu stärken bis hin zum Erlernen von Persönlichkeitsberatung, die professionell an ihre Kunden weitergegeben werden kann. Die Stärkung ihrer Selbstsicherheit und die ihrer Kunden ist ein Weg in die nachhaltige Wirtschaftlichkeit.

Dabei gehe ich diesen Fragen auf den Grund: „Welche Themen sind in meinem Leben bedeutend? Worum geht es wirklich? Fülle und ganzheitlicher, natürlicher Reichtum? Wie können wir weder zu groß noch zu klein wirken? Wo sind Blockaden? Was hindert mich an meinem persönlichen Erfolg? Wie können wir uns gegenseitig unterstützen und gemeinsam stärker werden?“

Denn es geht immer darum: die eigene natürliche Ausstrahlungskraft und geistige Freiheit zu finden und zu leben.

Ingrid Theißen

Counselor grad. BVPPT

Biofriseurin/Coach

Autorin: „Ein neues Leben mit Haut und Haaren“, Silberschnur Verlag

www.biofriseurin.de

kontakt@ingridtheissen.de



TelefonSeelsorge – in fetten und in mageren Jahren

Wenn ich an Nachhaltigkeit denke und versuche diese zu leben, dann überlege ich mir vor dem Einkauf, ob ich die Ware tatsächlich brauche. Ist der Bedarf über längere Zeit – oder könnte ich mir das Produkt auch von einer Freundin oder dem Nachbarn leihen? Ich gehe pfleglich mit den Dingen um und freue mich an ihnen. Ich lebe im Rhythmus des Jahres und konsumiere nur das, was gerade – ohne lange Flugreisen oder ausbeuterische Arbeitsbedingungen produziert – auf dem Markt ist. Das ist alles sehr idealtypisch, und ganz oft schaffe ich es nicht, diesen so richtigen Weg zu gehen... zu sehr lasse ich mich von aktuellen Bedürfnissen steuern.

Seit viereinhalb Jahren arbeite ich in Neuss bei der TelefonSeelsorge. 1953 wurde der Grundstein des Angebotes in England als Notruf für suizidgefährdete Menschen gegründet, im Jahre 1956 wurde die Idee in Berlin aufgegriffen. Aktuell sind rund 7.500 umfassend ausgebildete ehrenamtliche Mitarbeiter/innen mit vielseitigen Lebens- und Berufskompetenzen in 105 TelefonSeelsorgestellen deutschlandweit tätig. Die Trägerkonstrukte sind unterschiedlich, Neuss ist in ökumenischer Trägerschaft.

Die TelefonSeelsorge ist rund um die Uhr an 365 Tagen im Jahr für die Anrufer/innen da. Seit 25 Jahren gibt es auch die Möglichkeit, online Hilfe über Mail oder Chat zu erfahren. Mit diesen drei medialen Angeboten (in diesem Jahr kommt eine KrisenApp hinzu) bietet die TelefonSeelsorge als niederschwelliges Angebot anonym, konfessionell ungebunden und auch sonst ideologiefrei, verlässliche Seelsorge. Die TelefonSeelsorge schließt damit eine wichtige Lücke im Hilfesystem und vermittelt den Anrufenden Hoffnung – sie ist einfach da... ohne geplante Obsoleszenz – und das kostenfrei. Menschen, die bei der TelefonSeelsorge anrufen, werden nicht nach kurzfristigen Parametern von Output und Erfolg gemessen.

Seelsorge begreifen wir, im Vergleich zum vielleicht eher lösungsorientierten Arbeiten, als ein Mittragen von Leid und in erlebter Stagnation da zu sein. Es wird in den Kontakten zwischen Ehrenamtlichen und Anrufenden / Mailenden / Chattenden Menschlichkeit gelebt und Hoffnung vermittelt – allein dadurch, dass Beziehung (wieder) erfahren wird. Einige Anrufer/innen sind häufig mit uns in Kontakt, zum Teil über Jahre und Jahrzehnte. Sie erleben uns als zuverlässigen Ort im Leben mit Einsamkeit und körperlicher oder psychischer Erkrankung. So wirkt die TelefonSeelsorge nachhaltig auf die Menschen. Immer wieder bekommen wir die Rückmeldung: ohne Euch hätte ich diese Lebensphase nicht überstanden / würde ich nicht mehr leben. Die angebotene Beziehung (Nähe auf Distanz) hat viele Menschen mit latenten oder akuten suizidalen Gedanken im Leben gehalten. Aufgrund der Anonymität des Angebotes gibt es keine Studien über die Wirkung der Telefonate. Daran, dass die Arbeit nachwirkt und lange nährt, besteht nach unseren Erfahrungen aus Neuss mit über 10.000 Kontakten im Jahr kein Zweifel.

Meine Aufgabe als hauptamtliche Fachkraft ist es, in einem multi-professionellen Team die Ehrenamtlichen für diesen wichtigen Dienst zu werben und bei potentieller Eignung ganzheitlich auszubilden und zu begleiten. Die Ausbildung umfasst Theorievermittlung, praktische Übungen zur Gesprächsführung mit vulnerablen und höchst unterschiedlichen Menschen in Not, Einzel- und Gruppenselbsterfahrung sowie Einzel- und Gruppensupervision. In Neuss dauert die Grundausbildung neun Monate – es folgt eine sechsmonatige Erprobungszeit.

In einem empirischen Forschungsprojekt über die Effekte der Seelsorgeausbildung Ehrenamtlicher wurde deutlich, dass die Auszubildenden eine große Sinnerfüllung in der Tätigkeit erleben, ihr Stresserleben geringer wird und körperliche Beschwerden abnehmen. Das Wohlbefinden steigt (unter anderem durch die Fähigkeit einer kongruenteren Kommunikation) im Privaten, Beruflichen und im Ehrenamt. Die Ehrenamtler/innen werden u.a. durch regelmäßige Supervision in ihrem Tun begleitet und lernen eine Balance zwischen Geben und Nehmen. Der ressourcenschonende Umgang führt dazu, dass die Ehrenamtlichen sehr lange Verweildauern bei der TelefonSeelsorge haben – zum Teil sind sie über Jahrzehnte mit offenem Ohr und Herzen für die Anrufenden da. Auch das empfinde ich als gelebte Nachhaltigkeit. Sind ehrenamtlich Tätige beruflich oder privat sehr belastet – brauchen sie Zeit zum Regenerieren und Nachwachsen – bekommen sie Unterstützung und können eine Pause einlegen. Die Erlaubnis der Pause erwähne ich, weil es eine freiwillige Selbstverpflichtung zu 15 Stunden im Monat über mind. drei Jahre nach Beendigung der Ausbildung gibt. Hiermit versuchen wir die ökonomischen Ressourcen der Stelle – konkret die kostenintensive Ausbildung der Ehrenamtlichen – gezielt zu nutzen.

Das Schonen der eigenen Kräfte, das bei den Ehrenamtlichen gefördert wird, fällt vielen Hauptamtlichen der TelefonSeelsorge schwer. Die Identifikation ist hoch – und die Aufopferungsbereitschaft groß. Vielleicht ist dies ein Phänomen, was bei der Arbeit mit Ehrenamtlichen leichter entsteht, nach dem Motto „Wenn die in ihrer Freizeit schon so viel leisten, dann müssen wir die Arbeit besonders gut machen!“. Die Gefahr „einer Monokultur, die den

Boden auf Dauer auslaugt“ besteht. Ein weiterer Grund hierfür ist sicherlich der Sparzwang auf Seiten der Förderer – vergleichbar mit anderen sozialen Arbeitsfeldern. Hier stetig die Haltung einzunehmen „es geht nur was geht... und wenn wir selbst dabei die Freude nicht verlieren und gesund bleiben“ ist eine Aufgabe.

Mich motiviert immer wieder neu die Arbeit mit den Ehrenamtlichen, die mit großer Zuwendung den Anrufenden/Mailenden begegnen. Ihre hohe Reflexionsbereitschaft beeindruckt mich. Die Begegnungen am Telefon und in der Mail sind Nahrung. Sie stärken unseren und meinen Wunsch, das zuverlässige Angebot weiter auf fruchtbarem Boden anzupflanzen und zu hegen und zu pflegen – in fetten und in mageren Jahren.

Kathrin Stoll (*1973)

Counselor Fachrichtung Supervision & Coaching (IHP)

Onlineberaterin (nach den Richtlinien DGOB)

Heilpraktikerin (Psychotherapie)

Systemische Beraterin und Therapeutin für Einzelpersonen, Paare und Familie (DGSF)

Dipl. Sozialarbeiterin

Industriekauffrau

Stellvertretende Leiterin der TelefonSeelsorge Neuss

www.kathrin-stoll.de / Raum für Wachstum (freiberuflich)

Was bleibt nach der Therapie?

Gedanken und Erfahrungen aus der kunsttherapeutischen Arbeit in einer Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie.

Das Jugendalter ist geprägt von großen Umbrüchen. Körperliche und psychische Veränderungen sind von den Kindern wie von Eltern und dem gesamten Umfeld zu bewältigen. Aus Kindern werden mehr oder weniger schnell Erwachsene. Dieser Prozess dauert - und die Umbrüche führen bei etlichen Jugendlichen auch zu Brüchen in Familie, Schule oder Freundeskreis. Krisen sind zu überwinden, und manche Jugendliche suchen Hilfen bei Beratungsstellen, Psychotherapeuten, Jugendämtern oder in Kliniken für Kinder- und Jugendpsychiatrie.

Erste therapeutische Erfahrungen hinterlassen bleibende Eindrücke

Die Familien und die Jugendlichen sind in Notsituationen und die Erwartungen sind hoch. Jedoch haben Eltern und Kinder nicht immer das gleiche Ziel vor Augen. Eine Jugendliche sagte: „Ich bin nicht krank, aber ich brauche Hilfe, um mein Leben auf die Reihe zu bekommen“. Eine andere: „Ich bin hier, um meinen Eltern zu beweisen, dass ich nicht verrückt bin!“. Wieder andere sind auf Grund von Informationen durch Freunde oder aus dem Internet zu der Überzeugung gelangt, dass sie unter einer Depression oder einer anderen psychischen Erkrankung leiden. Die meisten Patienten in unserer Klinik wissen, dass es zu Hause, in der Schule, mit dem Freund oder der Freundin nicht „läuft“. Sie haben keine Lösung, in der Kunsttherapie entstehen Fragezeichen und Blätter bleiben leer. Sie wollen es aber selbst schaffen, wissen aber eigentlich, dass es nicht funktioniert. Die Jugendlichen präsentieren Ideen, aber die Umsetzung im Bild will nicht gelingen. Sie sind genervt, gereizt, verzweifelt. In den Gestaltungen wird es stürmisch, düster mit Friedhöfen und Blitzen. Dann gibt es auch mal glückliche Phasen mit vielen pinken und roten Herzen und „Love“ und „lol“. Jugendliche wollen besonders sein und dann wieder so wie die anderen. Sie sind verärgert, wenn ihre Idee von anderen Jugendlichen übernommen wird oder finden es „cool“. Ein Junge fasste seine Situation so zusammen: „Ich habe eben Pubertät“.

Eine stationäre Behandlung ist ein Einschnitt im Familiensystem, mit dem sich die Qualität der familiären Konflikte verändert. Die Störungen werden dokumentiert, in Diagnosen klassifiziert, manchmal die Krankheit durch Medikamente behandelt. Der alltägliche Ärger wird zur Krankheit und der Symptomträger ist der Kranke. Es ist wichtig, das ganze System im Blick zu behalten und den Jugendlichen zu vermitteln, dass sie nicht schuld sind, dass sie zur Veränderung aber auch beitragen müssen. Auf der anderen Seite ist das familiäre Umfeld ebenfalls in den Therapieprozess einzubinden.

Gestaltungen aus der Kunsttherapie können Zusammenhänge sichtbar machen. Die Betrachtung der Werke zusammen mit Eltern und Jugendlichen kann eine Brücke sein, um sich wieder besser zu verstehen. Der Austausch über eine Gestaltung schafft eine gewisse Distanz, die mögliche Fronten aufweichen kann und die es ermöglicht, wieder in Kontakt zu kommen. Viele dieser Gestaltungen finden einen Platz in den Wohnungen und stellen einen Anker zum therapeutischen Prozess mit den positiven Erfahrungen dar. Immer wieder wird berichtet, dass die gesammelten Werke aus der Kunsttherapie von den Jugendlichen selbst, oft auch von den Müttern, aufgehoben und als wichtiger Teil des Lebens angesehen werden.

Mein ganz persönliches Papierformat – der Schlüssel zur eigenen Gestaltung

Jugendliche sind natürlich durch das Elternhaus vor allem aber auch durch die Schule geprägt. Jugendliche in der Kunsttherapie erwarten zu Beginn Aufträge, das sind sie gewöhnt. Der Lehrer gibt ein Thema vor, die Technik ist festgelegt und am Ende, wenn es um die Note geht, dann muss es den Erwartungen des Lehrers entsprechen.

In der Kunsttherapie muss es anders sein. Es ist wichtig, dass die Jugendlichen IHRE Bilder malen. Das ist oft ein anstrengender, mit Sicherheit aber ein entscheidender Schritt für die Therapie. Die Jugendlichen müssen erleben, dass es nicht um die richtige Umsetzung eines Themas geht. Sie dürfen ausprobieren, selbst entscheiden - und das ist ungewohnt, es verunsichert. Die Cycles of Power (nach Pamela Levin) sind hier ein sehr hilfreiches Modell. Sich mit den Cycles SEIN und TUN auf ganz basale Weise an das Material, an Farben und Formen anzunähern, schafft eine eigene kreative Basis. Die Jugendlichen in der Kunsttherapie sind anfangs überrascht, was entsteht. Die Farbauswahl überrascht, die abstrakten Formen sind nicht zu erklären und bei der gemeinsamen Betrachtung blicken die Jugendlichen auf ihre Werke und sind erstaunt. Besonders die Initialbilder vermitteln eine Tiefe, die bewegt, die nicht erklärt, aber empfunden werden kann. Ganz automatisch entsteht eine Arbeitshaltung, die im Sinne von Achtsamkeit erklärt werden kann. Die Haltung, die Atmosphäre, die durch die Cycles SEIN und TUN mit ihren Erlaubnissen entsteht, bewirkt dieses achtsame Gestalten, ohne dass dies als Übung angeleitet werden müsste.

Langjährige Erfahrung hat immer wieder gezeigt, dass ein Schlüssel für das eigene Bild das eigene Format sein kann. DIN-Formate assoziieren schulisches Arbeiten. Ein DIN A 3 Blatt im Querformat bedeutet für viele: Kunstunterricht. Das Programm „Schule“ läuft. Aus der DIN-Norm auszusteigen, ermöglicht es relativ schnell, ganz eigene Werke zu gestalten. Die Erlaubnis, mit Farben und Formen experimentieren zu dürfen, lässt innere Bilder entstehen.

Der Schritt zu den Cycles IDENTITÄT und LOSLÖSUNG & ERNEUERUNG geht oft sehr schnell, denn die Jugendlichen sind damit mitten in ihrer Entwicklungsphase. Das Sichtbarwerden

in den Gestaltungen ist oft entscheidend. Die Betrachtung auf Symbolebene kommt erst mit Verzögerung. Die Bilder, gerahmt in einer kleinen Ausstellung in den Klinikfluren für die Dauer der stationären Behandlung präsentieren zu dürfen, stellt einen weiteren Wirkfaktor dar. Die Jugendlichen erfahren eine Aufwertung in dem, was sie sind, nicht in dem, was sie sein sollen. Eine spürbare Erfahrung, die auf das Selbstvertrauen einen positiven Einfluss hat.

Ein Baustein kommt auf den anderen

Eine weitere Erfahrung in der Arbeit mit Jugendlichen ist es, Kontinuität im kunsttherapeutischen Prozess zu erreichen. Immer wieder steht am Anfang einer Therapieeinheit die Frage der Jugendlichen: „Was soll ich denn heute machen?“. Eine Fortsetzung der vorangegangenen Gestaltung zu versuchen, schafft einen Anknüpfungspunkt, der es in der Regel leichter macht zu beginnen. Fortsetzungen können Wiederholungen, Vergrößerungen, Detailansichten, Gegensätze, Hauptaspekte oder Nebensächlichkeiten sein. Die tagesaktuellen Stimmungen dürfen einfließen, denn sie heraushalten zu wollen, gelingt sowieso nicht. Die gemeinsame Betrachtung am Ende schafft die Basis für den nächsten Termin. Doch auch hier ist es wichtig, das Leistungsdenken mancher Jugendlicher zu beachten. Als hilfreiche therapeutische Intervention hat sich der Hinweis erwiesen, dass sich die Jugendlichen den Ausblick für die nächste Gestaltung nicht merken müssen. Als Erklärung hilft, dass wichtige Inhalte (und für den Prozess passende Themen) sicher erinnert werden. Auf der anderen Seite sind Inhalte, an die sich die Jugendlichen nicht erinnern, vermutlich noch nicht an der Reihe. Auch ohne bewusste Erinnerung wiederholen sich Themen die bedeutsam sind.



Bleibende, greifbare Ergebnisse über Jahre hinweg

Nach zehn Jahren begegnete ich einer ehemaligen Patientin, die ich in unserer Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie ergo- und kunsttherapeutisch über ca. drei Monate begleiten durfte. Sie berichtete, dass sie durch die Erfahrungen, die sie machen konnte, selbst eine therapeutische Berufsausbildung machte ebenso wie eine andere Jugendliche, die sie damals kennenlernte und seitdem mit dieser in Kontakt stehe. Sie zeigte mir ein Foto von einem Tischchen, das sie damals in der Therapie anfertigte und gestaltete. Inzwischen habe dieses Möbelstück unterschiedliche Funktionen erfüllt, und das Design wurde angepasst, das heißt, es waren immer wieder kleinere Reparaturen nötig. Sie erklärte, welches Ziel mit der Bearbeitung des Tisches in Verbindung stand, und was für sie wichtig war. Darüber hinaus erzählte sie, dass alle ihre Bilder aus der Therapie bei ihrer Mutter in einer Mappe aufgehoben seien. Sie konnte nach zehn Jahren von den Therapieinhalten berichten. Die Gestaltungen, von denen sie erzählte, machten ein gemeinsames Erinnern möglich. In diesen sichtbaren und greifbaren Erinnerungstücken sind Erfahrungen verankert. Und am Ende sagte sie: „Ich war damals nicht krank, aber ich brauchte Hilfe, um mein Leben auf die Reihe zu bekommen.“

Helmut Birner

Counselor grad. BVPPT, Kunst- & Gestaltungstherapie

Ergotherapeut

Heilpraktiker für Psychotherapie

Seit 1993 im Bereich Kinder- und Jugendpsychiatrie tätig



Eine Anregung zum Weiterdenken und Handeln:

Psychotherapie – Pädagogische Psychotherapie – ökologisch-pädagogische Psychotherapie

Seit meinem Studium der Sozialarbeit beschäftige ich mich mit dem Thema individuelle und gesellschaftliche Entwicklung. Wie wird der Mensch geprägt und wie kann er sich ändern? Wie werden sich Psychotherapie und Ökologie weiterentwickeln? Gibt es einen Einklang von Individuum und Gesellschaft? Wie wird eine Entwicklung aller Bereiche positiv vorankommen?

Das Sein prägt das Bewusstsein? Oder das Bewusstsein das Sein? Oder etwa beides? In meiner Biografie finden sich immer wieder Zeiten, in denen ich eher zu der einen oder der anderen Seite tendiert habe. In den End -70er Jahren begann ich, mich mit den Themen wie: Ökologie, Spiritualität, ganzheitliches Denken sowie der Gestalttherapie und -theorie zu beschäftigen. Und siehe da, es gibt eine Synthese. Dieser Artikel stellt den Versuch dar, eine Verlagerung der Balance zwischen den Bereichen Individuum, soziale Gesellschaft und ökologische Umwelt herzustellen.

Hierzu ein kleiner historischer Rückblick:

Wie entwickelte sich die Psychotherapie und wohin könnte zukünftig die Reise gehen? Ausgehend von Freud war Therapie erst eine personenzentrierte Methode, die sich ganz auf den Einzelnen und seine Mechanismen bezog. Allmählich entwickelten sich jedoch andere Ansätze, die auch das Umfeld in die Persönlichkeitsentwicklung und die therapeutische Aufmerksamkeit einbezogen. Es entwickelten sich Gruppentherapieformen, Kommunikationstherapien, Familien- und systemische Therapie. Immer mehr wurde das Umfeld in den Blick genommen.

Bereits Perls betrachtete in seinem leider oft in Vergessenheit geratenen Werk „Das Ich, der Hunger und die Aggression“, erstmals erschienen 1947 in London, und dessen Manuskript aus

den Jahren 1941/42 stammt, den menschlichen Organismus als interdependenten Bestandteil der Umwelt. „Ist der Organismus das primäre, und wird die Welt durch seine Bedürfnisse geschaffen? Oder ist primär eine Welt vorhanden, auf die der Organismus reagiert? Beide Ansichten sind in toto richtig, sie widersprechen sich keineswegs: Aktionen und Reaktionen sind ineinander verwoben.“

Es entwickelte sich mit den Jahren jedoch eine eher rein personenzentrierte Therapie in der Gestaltarbeit, obwohl auch Paul Goodman, ein weiterer Vater der Gestalttherapie, ein Organismus/Umweltmodell vorstellte. In seinem Buch „Communitas“, das er mit seinem Bruder Percival verfasste, beschreibt er, dass die psychischen Probleme des Einzelnen und die politischen, kulturellen, ökonomischen und ökologischen Probleme der Gesellschaft einander entsprechen (siehe Klappentext, Communitas, 1947, Deutsche Ausgabe 1994, Edition Humanistische Psychologie, Köln). Erst durch die Ausweitung der Psychotherapie auf andere Bereiche wie Familientherapie, systemische Therapie, und natürlich auch das Counseling in Bereichen wie Schule, Wirtschaft, Verbänden etc. gab es eine Ausweitung, und verlagerte sich die Aufmerksamkeit auf andere Strukturen.

Aus ganzheitlich-ökologischer Sicht sollten die Gesetze aus einer Ebene auch in den anderen und umgekehrt wirken. In der uralten indischen Philosophie gibt es eigentlich keine Trennung zwischen Objekt und Subjekt, nur unterschiedliche Grade der Wahrnehmungsfähigkeit. Je tiefer der Beobachter in der Wahrnehmung in sein inneres Sein eindringt, umso deutlicher wird er die Zusammenhänge und Interdependenzen erkennen.

Interessant erscheint mir daher für die Weiterentwicklung der Therapie, die Ausweitung vom Individuum-zentrierten Ansatz auf die systemischen Ansätze hin zu ökologisch-systemischen Ansätzen. Was in der Psyche als Mechanismus gilt, sollte auch in Systemen und der Ökologie gelten und wirken und umgekehrt! Die Erweiterung der Wahrnehmung sowohl auf intellektueller als auch emotionaler, sozialer und ökologischer Ebene könnte hierbei ein Schlüssel zur Weiterentwicklung sein. Die Einbeziehung des ökologischen Umfeldes hat bisher wenig Umsetzung in der Therapie gefunden. Systemische Therapien beziehen sich eher auf das Kommunikationssystem der Familie, der Organisation (Firma, Betrieb, Verein oder ähnliches). Der ökologische Aspekt könnte jedoch auch eine sinnvolle Erweiterung sein:

Ein gesunder Mensch (Körper, Geist, und Seele) in einem gesunden System (Familie, Arbeit, Freizeit) in einer gesunden Umwelt in Wechselwirkungen zu einander!

Nur gesunde ökologische Bedingungen ermöglichen auch eine gute Weiterentwicklung, die Luft die wir atmen, die Nahrung, die wir zu uns nehmen, der Klimawandel, die Kommunikationsstrukturen, die wir schaffen und in denen wir leben, beeinflussen uns und haben sowohl positive als auch negative Einflüsse. Alleine schon der Einfluss des Wetters auf unsere Stimmung, unsere Gesundheit, unsere Arbeitseinstellung belegt dies meiner Meinung nach eindrucklich. Auch die Psychosomatik und Medizin zeigt hier deutliche Zusammenhänge.

Jeder Teil der Ganzheit beeinflusst den anderen an den Kontaktgrenzen: Wie sind die Übergänge der Bereiche geschaffen, wie sinnvoll ist Durchlässigkeit, wie wichtig Stabilität und Weiterentwicklung?

Die Zieldefinitionen in den Bereichen Individuum, Gesellschaft (soziales System) und ökologisches System sind hierbei von großer Wichtigkeit. Wo geht die Reise hin, was sollte sich verändern und mit welcher Methode?

Da ich hier versuche, den Blickpunkt aus ökologischer Sicht auf den therapeutischen Bereich auszudehnen, stellen sich mir folgende Fragen für alle drei Bereiche! Wenn ich hier von System schreibe, so meine ich das Individuum, sein direkt soziales und ökologisches Feld

- Über welche Ressourcen verfügt das System?
- Werden diese optimal genutzt?
- Wie hindert sich das System selbst (Widerstand!)
- Wird der Aspekt der Nachhaltigkeit berücksichtigt?
- Sind die eingesetzten Energien und Synergien sinnvoll vernetzt?
- Wird die Endlichkeit bestimmter Energien beachtet?
- Welche Strukturen sind für die Weiterentwicklung sinnvoll?
- Wie wird Veränderung umgesetzt?
- Welche Werte (Ethik) sind förderlich?
- Welche Ziele strebt das System an?
- Wie durchlässig sind die Kontaktgrenzen, in welcher Balance befindet sich das System?
- Wie reagiert es auf Veränderung?
- Welche Rückwirkungen hat eine Änderung im Ökologischen System auf die systemisch-organisatorische Ebene? Und systemische Änderungen auf die individuelle Ebene?

Diese Fragen sind beispielhaft und können und sollten in einer ganzheitlichen Beratung auf der individuellen Ebene, der sozialen Ebene und der ökologischen Ebene gestellt und beantwortet werden, um Änderungen zu initiieren.

Zusammenfassung:

Die Psychotherapie hat sich bisher von einer individuumsorientierten Methode über eine gruppenorientierte Methode zur pädagogischen Psychotherapie bzw. systemischen Psychotherapie entwickelt und dabei die Balance zur Feldtheorie etwas vernachlässigt. Kann eine Weiterentwicklung durch die Integration ökologischen Denkens und Berücksichtigung von Rückkoppelungsprozessen zwischen den Feldebene entstehen?

Eine Anregung zum Weiterdenken und Handeln!

Der Autor freut sich über Kontaktaufnahme zur Diskussion seiner Thesen

osterkamp-andresen@web.de

Wilfried Osterkamp-Andresen (*1952)

Counselor grad. BVPPT, Gestalttherapie
35 Jahre Erfahrung in Suchttherapie und Arbeit
in Therapeutischen Gemeinschaften
Dipl.-Sozialarbeiter
Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeut (PTG)
Heilpraktiker für Psychotherapie (HPG)
Gründungsmitglied der Grünen auf Bundesebene
Landesvorsitzender „Die Grünen Saar“ (1978-2000)



Meine Innere Nachhaltigkeit

Ich bin Counselor seit 2008. Ich habe Erfahrungen aus der Beratung von Menschen aller Altersschichten in persönlichen, also inneren Entwicklungsfragen. Gleiches gilt für Organisationen.

Nie hat das Thema Klimawandel und seine Wirkungen auf Einzelpersonen sowie Nachhaltiges als Folge eine Rolle gespielt. Auch in Organisationen bin ich mit diesem Thema nicht in Berührung gekommen. Das ist sicherlich nicht repräsentativ, aber immerhin ein Blitzlicht auf eine von mir erlebte persönliche Erfahrungswelt.

Wir wissen seit heute Morgen (30.1.2020), dass es bei uns zu wenig regnet. Bis März ist Dauerregen erforderlich. 250 Liter pro QM fehlen in ganz NRW. Das sind 8,5 Milliarden Kubikmeter oder nahezu dreimal der Inhalt des Starnberger Sees.

Wir wissen, dass an den Polen Eisberge brechen und schmelzen, und die Eisbären von Scholle zu Scholle springen.

Wir wissen, dass die Gletscher in unseren geliebten Alpen schmelzen und im Sommer mit Tüchern vor der Sonne versteckt werden.

Wir wissen, dass es in Australien über mehrere Wochen großflächig gebrannt hat mit Folgen für Mensch und Tier.

Wir wissen, dass geliebte und beliebte Inselwelten, wie die der Malediven, bei steigendem Meeresspiegel mit Fragen des Untergangs konfrontiert sind. Menschen und Tiere sind betroffen. Gleiches gilt für unsere Nachbarn in den Niederlanden und Belgien und auch für Deutschland im Bereich der Norddeutschen Inseln und Tiefebenen.

Aber was hat das mit uns zu tun? Mit meinem Lebensstil und dem meiner Familie oder dem meiner Freunde?

Hat dieses Wissen keinen Einfluss auf mein Verhalten?

Ich fühle mich innerlich unsicher. Und dass, obwohl ich weiß, dass wir in Deutschland 50 Mio PKW betreiben. Und ich fliege gerne in die Ferien. Die Flüge gehen ja sowieso, und da kann ich auch dabei sein.

Wir lieben unsere Argentinischen Steaks – zweifellos die besten – und essen gerne Flug Mangos oder Avocados. Wir trinken Wein aus Südamerika, aus Südafrika oder aus Australien.

Wir lieben das Leben, und wir wollen es deshalb nicht ändern.

Wir sehen nicht, dass für unsere Leidenschaften andere Menschen in anderen Teilen der Welt ausgebeutet werden, krank werden und ihre Lebensgrundlagen verlieren. Ein sehr aktuelles Beispiel dafür ist die Gewinnung von Lithium als Basis für die Autobatterien, die wir für die E-Autos brauchen. Erste Berichte über die Auswirkungen in den Salzseen in den Anden sind erschreckend. Informiert Euch!

Wenn die einen das Leben genießen und andere geschädigt werden, ist das Leben dann noch im Gleichgewicht?

Wir wissen tief in unserem Inneren, dass das nicht der Fall ist. Wir wissen, dass es um unsere Einstellungen, unsere Denkgewohnheiten und Selbstverständlichkeiten gehen könnte. Wir spüren das Ungleichgewicht, aber wir wollen nicht hinsehen. Es könnte uns Schmerz bedeuten. Zu unserem inneren Team gehört also eine Instanz, die uns nicht hinschauen lässt.

Wissen wir eigentlich, wie wir zukünftig leben wollen? Was brauchen wir wirklich an Können und Beziehungen, um Glück empfinden zu können?

Denken wir manchmal, dass wir nur im Rahmen der von unserer Erde in unserer Region bereitgestellten Ressourcen leben wollen oder können?

Wenn ich das denke, fühle ich mich einsam und lege den Gedanken zur Seite.

Klar ist mir schon, dass Nachhaltigkeit zu meinem persönlichen Leben gehören muss. Aber ich bin nicht allein und erwarte, dass auch andere genau in diese Richtung fühlen und sich verhalten und sich verändern.



Nachhaltigkeit fängt also bei mir an und erfordert eine gesellschaftliche Nachhaltigkeit gleichzeitig.

Darüber ist eine gesellschaftliche Verständigung erforderlich. Und darüber hinaus in der gesamten Welt.

Wie groß ist das denn? Hat das überhaupt Chancen auf Realisation? Schließlich unterscheiden sich die geplanten Klimaschutzmaßnahmen von Land zu Land in Europa. Und wir wissen in der Welt erst recht. Optimismus fühlt sich anders an.

Soviel zur Theorie. Wie kann das über den Einzelfall zu einem gesellschaftlichen Thema werden?

Die Bürgerstiftung Lebensraum Aachen, deren Vorstand ich angehöre, bereitet derzeit ein Netzwerk Projekt vor mit dem Titel Aachen 2050. Ziel ist es, eine Antwort auf die Frage zu finden, wie wir eigentlich leben wollen in unserem Lebensraum Aachen im Rahmen der Ressourcen, die uns unsere Erde in unserem Lebensraum bereitstellt.

In unserer Region sind Menschen, Institutionen und Organisationen mit dieser Frage beschäftigt. So hat die Stadt Aachen den Klimanotstand ausgerufen, die Universitäten forschen an Maßnahmen, das Klima zu verbessern, die Industrie- und Handwerksbetriebe starten erste Aktivitäten, eigenes Verhalten zu verändern und nahezu 200 von Bürgerinnen und Bürgern getragene Organisationen tummeln sich in ihren jeweiligen Fachgebieten zu diesem Thema. Wissen alle voneinander? Gibt es vielleicht Dopplungen in den Aktivitätenfeldern, die vermieden werden könnten?

Die Bürgerstiftung Lebensraum Aachen bereitet derzeit ein Netzwerk-Projekt vor, an dem regionale Akteure aus Politik, Wirtschaft, Handwerk, Religionen, Universitäten und privat getragenen Organisationen dieses Thema gemeinsam in den Blick nehmen. Es soll im ersten Schritt eine Antwort erarbeitet werden zu der Frage, wie wir uns ein Leben vorstellen im Rahmen der Ressourcen, die uns unsere Erde dauerhaft zur Verfügung stellt. In einer späteren Ausbaustufe wird es um die Frage gehen, wie wir unser Verhalten

ändern, denn jetzt verbrauchen wir ein Vielfaches dieser Ressourcen. Wir wollen erreichen, dass es uns gefällt anders zu leben und gleichzeitig unser persönliches Glück zu genießen.

Dieses Projekt wird derzeit mit einem Förderantrag vorbereitet und soll 2020 starten.

Zusammenfassend kann festgehalten werden, dass wir uns in eine neue Zeit persönlicher Entwicklung hineinbewegen. Eigentlich nicht überraschend, denn so ist das Leben von der Geburt bis zum Tod. Wir müssen gemeinsam Nachhaltigkeit in unserem Inneren als neuen Teamplayer einführen und akzeptieren. Eine neue Stufe persönlicher Entwicklung im Sinne von Hermann Hesse ist erreichbar. Eine Ebene, die in der weit zurückliegenden Vergangenheit nicht gesehen wurde. Jetzt ist unser Wissen über die Auswirkungen der Klimakrise aber so umfassend, dass wir Schritte Richtung innerer Veränderung einleiten können. Wir müssen es tun, um die Auswirkungen zu reduzieren. Unsere Kinder und Enkel erwarten das von uns (Fridays For Future). Und wir brauchen eine regionale, eine nationale und eine globale Bewegung. Das wird uns Mut machen und die persönlichen Entwicklungen unterstützen.

Ich wünsche uns Mut zur Veränderung zu einem nachhaltigen Leben mit guten Auswirkungen auf Mitmenschen sowie Pflanzen- und Tierwelt. Und ich wünsche uns Vertrauen in den Weltgeist im Sinne von Hermann Hesse, der uns und diese Welt unterstützen wird, so wie es seit jeher war.

Hans-Joachim Geupel, 67 Jahre

Counselor grad. BVPPT

Diplom Ökonom, ehemals Manager Deutsche Bahn

freiberufliche Schwerpunkte: Supervision, Entwicklungsberatung von Personen und Organisationen

Ehrenamtliches Engagement als Mitglied des Vorstandes

Bürgerstiftung Lebensraum Aachen (www.buergerstiftung-aachen.de)



Nachruf Peter Rech

*21.05.1943 † 05.12.2019

Peter Rech, ich kenne ihn seit vielen Jahren, habe ihn beim BVPPT e.V. kennengelernt, als seine „Kölner Schule“ für Kunsttherapie Mitglied wurde. Und dann habe ich ihn als Professor erlebt, wie er bei einer der Jahrestagungen die Geschichte der Kunst anhand eines Bildes von Paul Klee erörterte. Phantastisch!

Immer wieder mal beim BVPPT, dem Beratungsverband der Counselor von Europa getroffen. Er war dabei und doch zugleich abwesend: „Steht nicht an meinem Grab und weint, ich bin nicht da, nein ich schlafe nicht.“ Diese Zeile aus Lakota Trost kommt mir in den Sinn, wenn ich an ihn denke.

Indem er sich mit seinem Institut dem BVPPT anschloss, war er Counselor – obwohl eigentlich doch Psychotherapeut: „Ich bin eine der tausend wogenden Wellen des Sees“

Ich denke gern an Peter und lese zur Erinnerung an ihn den Lakota Trost, weil ich glaube, dass dieser Trost viel von Peters Geist weitergeben kann.

Klaus Lumma

Lakota Trost

*Steht nicht an
meinem Grab und weint,
ich bin nicht da,
nein ich schlafe nicht.*

*Ich bin eine der tausend
wogenden Wellen des Sees,
ich bin das diamantene
Glitzern des Schnees,
wenn ihr erwacht in
der Stille am Morgen,
ich bin ein Vogel im Flug,
leise wie ein Luftzug,
ich bin das sanfte Licht
der Sterne in der Nacht,
ich bin der silberne Regen,
der auf unsere Erde fällt.*

*Steht nicht an meinem
Grab und weint,
denn ich bin jetzt eins
mit der Natur,
aus der Ihr alle kommt.*

*Und jetzt bin ich Euch näher,
als ich jemals vorher sein
konnte.*

*Steht nicht an meinem
Grab und weint,
ich bin nicht da.*

*Erinnert Euch an mich
und dann geht und findet
mich da, wo ich jetzt wirklich
bin.*

Lakota Consolation

*Don't stand
At my tomb and cry,
I won't be there,
And I am not asleep*

*I am one of those thousands
Of great waves of the see.
I am The Diamonds Sparkle of
the snow
When you're awaking
In the silence of your morning,
I am a flying bird,
As gentle as a draft,
I am the soft light
Of the stars during night-time
I am the silver raindrops,
That drop on our Globe.*

*Don't stand
At my tomb and cry
Because now
I am one with Nature
Where you all come from.*

*And now I am nearer to you,
Nearer than ever before*

*Don't stand
At my tomb and cry,
I won't be there.*

*Do remember me
And go and find me,
Where now indeed I will be.*

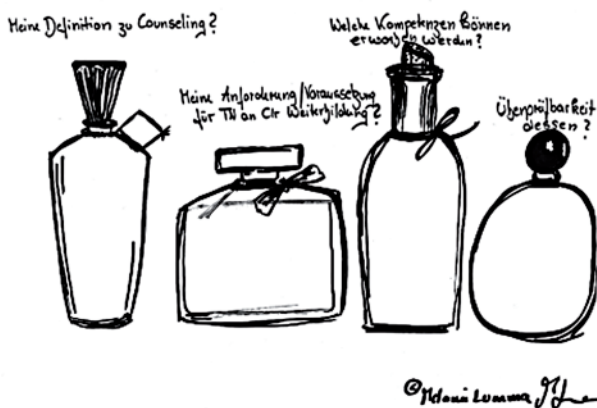
Kreatives Brainstorming „Parfümflaschen“

Um einen Klassiker der Kreativ-Methoden visuell zu beleben und die Kreativsinne anzuregen, habe ich eine Methode entwickelt, die mehrere Sinne gleichzeitig anregt und fordert.

Zu Beginn der Sitzung werden den Teilnehmenden Parfümflaschen gereicht. Sie werden eingeladen, an den Fläschchen zu riechen und sie herumzureichen. Die ModeratorIn sollte hierbei einführend die Wahrnehmung des „Dazwischen“ begleiten. Mit Fragen: Wie ist der Duft? Welche Stimmung kommt auf? Sinnlichkeit, Atmosphäre, Lust, Charakter usw. Dabei darf gesprochen werden.

Anschließend wird ein vorbereitetes Bild ausgeteilt. Darauf sind unterschiedliche Parfümflaschen abgebildet sowie zum Thema angepasste Fragestellungen.

In diesem Beispiel Fragen zum Thema: Kompetenz/Profil



Angeregt durch die Einleitung sollen die im Bild gezeichneten Flaschen gefüllt werden. Ob mit Wörtern, Collagen, Zeichnungen, Farben oder Ähnlichem spielt keine Rolle und ist frei wählbar.

Durch die Anzahl an Aussagen zu einem gegebenen Thema entwickelt und sammelt sich hohe kreative Kompetenz.

Die Werke werden gemeinsam betrachtet. Sie sind als Zwischenergebnis zu sehen. Gemeinsam in der Gruppe können sich die TeilnehmerInnen durch ihr Bild gegenseitig zu neuen Ideen anregen, wodurch weiterführende Ergebnisse produziert werden.

Jede Idee ist willkommen und jeder darf Ideen der anderen aufgreifen und für eigene Ansätze verwenden.



Die gesammelten Ideen werden nun gefiltert. Jede TeilnehmerIn wird eingeladen, sich zwei Aussagen zu jeder Flasche (Frage) auszusuchen, die ihr/ihm besonders wichtig sind.

Gemeinsam mit jeweiligen zwei Kernaussagen wird anschließend eine gemeinsame große Flasche „Die Essenz“ gestaltet. Durch die gemeinsame Bearbeitung können weitere Ideen generiert und ergänzt werden, was zum Abschlussbild führt. Das Endresultat ist somit ein gemeinschaftliches Werk aus Einzelarbeit und Teamarbeit mit dem gewissen „Dazwischen“. So können auch „trockene“ Themen kreativ gestaltet werden.

Melanie Lumma



Buchbesprechungen

Volker Kiel

Analoge Verfahren in der systemischen Beratung

Ein integrativer Ansatz für Coaching, Team- und Organisationsentwicklung

316 Seiten

Vandenhoeck & Ruprecht Verlage,

Göttingen 2019

ISBN 978-3-525-40672-4

40,- Euro



Reden reicht nicht!? titelten Bohne, Ohler, Schmidt und Trenkle 2016. Volker Kiel erweitert das systemische Konzept nun durch analoge, also bildhafte Verfahren, wie sie von Kunst- und Gestaltungstherapeut*innen angewandt werden.

Das Buch enthält einen ausführlichen, sehr fundierten Theorieteil zur systemischen und gestalterorientierten Beratung, wobei der Autor stets den direkten Bezug zur Beratungspraxis herstellt. Zu den Grundlagen seiner Arbeit gehören auch die „Cycles of Power“, das ressourcenorientierte entwicklungspsychologische Modell nach Pamela Levin. Desweiteren ein tieferes Verständnis analog-bildhafter Verfahren im Vergleich und in Ergänzung zu sprachlich-diskursiven Vorgehensweisen. Er gibt eine Einführung in die Resonanzbildmethode nach Gisela Schmeer. Diese ist ein gut begründetes und praktisch in vielen Beratungskontexten einsetzbares Verfahren, bei dem in bildlicher und verbaler Form kommuniziert wird. Im Praxisteil stellt Kiel anhand von Fallbeispielen und Beratungsverläufen die Besprechung von Bildern mit der Resonanzbildmethode im Einzelcoaching, in der Gruppe und in der Organisationsentwicklung vor.

Dieses Werk bildet eine einzigartige Synthese von systemischer und kunst- und gestaltungstherapeutischer Theorie und Praxis. Es ist, bildlich gesprochen, ein Leuchtturm für die ganzheitliche Beratungspraxis!

Barbara Funk

Martin Sack

Individualisierte Psychotherapie

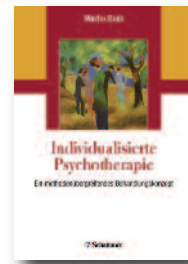
Ein methodenübergreifendes
Behandlungskonzept

192 Seiten

Schattauer-Verlag, Stuttgart 2019

ISBN 978-3-608-43192-6

20,- Euro



Dieses Buch könnte ein Plädoyer für interdisziplinäres Counseling sein, wenn es nicht „Individualisierte Psychotherapie“ heißen würde. Es ist dennoch ein Knaller, weil es die Psychotherapie als Lernkonzept in den erwachsenenbildnerischen Rahmen stellt. Als Ziele solcher Lernprozesse gelten Erwerb und Erprobung reflexiver, sozial-kommunikativer Fähigkeiten und Fertigkeiten, Förderung der Selbstwahrnehmung und Selbstfürsorge sowie Auseinandersetzung mit Wünschen und Bedürfnissen durch Multiperspektivität.

„Therapieziele sind Lernziele, so sind Therapiemethoden Lehrmethoden.“ Sind sie also Psychotherapie und Beratungspädagogik (Counseling) gleichgestellt – unter dem Oberbegriff Erwachsenenbildung? In der Tat, denn der Autor geht davon aus, dass alle Schulen situativ als gleichrangig von Bedeutung gesehen werden: Verhaltenstherapie, Psychoanalyse, Humanistische & Systemische Psychotherapie sowie Traumatherapie.

Multiperspektivität als Methode bedeutet in diesem Sinne, mehrere hypothetische Annahmen über Leidensverursachung und Krankheitsbild als ebenfalls gleichrangig zu betrachten und die Auswahl der therapeutischen Vorgehensweisen an den Wünschen des Patienten auszurichten und nicht am Therapeuten.

Dieses Buch ist insofern ein Knaller, als es auch die Counseling-Methoden einbezieht und den wissenschaftlichen Standpunkt vertritt, dass es auf diesem Weg möglich ist, z.B. traumatisierende Erinnerungen zu modifizieren.

Dr. Klaus Lumma

Iris Schwarz, Manfred Schwarz

Führungskräfteentwicklung: Trainings erfolgreich leiten (Der Seminarplan)

368 Seiten + digitale Handouts
managerSeminare Verlags GmbH
Edition Training aktuell, Bonn 2020
ISBN 978-3-95891-066-9
49,90 Euro



Wissen teilen – kollegialen Austausch anregen - großartig! Das Team Schwarz & Schwarz teilt in diesem empfehlenswerten Buch uneingeschränkt ihren großen Wissensschatz mit ihren Leser*innen. Das Buch enthält ein „Rundumpaket“ für alle Counselor und Trainer*innen, die einerseits nach neuen Ideen und Konzepten für Führungskräfteentwicklungen suchen und andererseits auf kollegialer Ebene ihre Arbeit überprüfen wollen. Die Autor*innen liefern umfangreiche Impulse für die Durchführung einzelner Trainings bis hin zu einer kompletten, modular aufgebauten Seminarreihe mit fünf Modulen: von der Auftragsklärung, über Architektur und Design zu einem ausführlichen Skript sowie einer Auswahl erprobter Tools. Passend zu den strukturierten, detailtreuen Ausführungen und allen Inhalten ist die schon im Vorwort deutlich werdende Haltung der beiden Kolleg*innen: „... Der alles bestimmende Faktor ist das Stichwort Entwicklung. Und zwar im Sinne von Entwicklung der Persönlichkeit, der Haltung und der Fähigkeit, sich auf Neues einzulassen.“ So setzen sie auf die Eigenverantwortung der Teilnehmer*innen und fördern diese durch den dynamischen Einsatz unterschiedlicher Methoden: praxisnahe Impulsreferate (z.B. zu Grundlagen von Führung, systemisch denken und führen, Kommunikation und Changemanagement), Einzel-, Paar- und Gruppenübungen, Bearbeitung der eigenen Anliegen der Teilnehmenden, fachlicher Austausch, Arbeit mit dem Skript, kollegiale Beratung, Visualisierungen und Fotoprotokolle, Hausaufgaben.

Angela Keil

Franz Landerl, Andreas Urich (Hrsg.)

Ich schau' auf MICH 99 Tipps für Psyche, Ernährung und Bewegung

212 Seiten
Trauner Verlag + Buchservice GmbH,
Linz 2019
ISBN 978-3-99062-570-5
19,90 Euro



Diese kurzen, gut zu lesenden Texte sind zur Anregung und Motivation der Leser*innen gedacht. Sie haben nichts Mahnendes und verursachen auch kein schlechtes Gewissen, wenn man nicht in ihrem Sinne handelt oder denkt. Sie beschreiben beispielsweise kurze Bewegungs- und Entspannungsübungen, bieten Auseinandersetzungen mit Themen wie Achtsamkeit, Loslassen, Burnout-Prävention oder Zuhören. Es gibt anregende Kochrezepte, Gedanken zum Thema Urlaub, zur familiären Beziehungsgestaltung, zum Älterwerden u.v.a.m. Bei manchem Text wird vielleicht das Ausprobieren von etwas Neuem angestoßen, bei anderen wiederum, Altes und Vergessenes erneut einmal hervorzuholen. Die Autor*innen lenken den Blick auf mögliche kleine Veränderungen, die aber dennoch eine nachhaltige Wirkung auf den Alltag haben können.

Die Texte stellen eine Sammlung aus Veröffentlichungen einer 14-tägig erscheinenden Serie im Gesundheitsteil der Oberösterreichischen Nachrichten dar. Die Autor*innen sind größtenteils Lebens- und Sozialberater*innen aus der WKO (Fachverband Wirtschaftskammer Österreich), einem Kooperationspartner des BVPPT. Durch die unterschiedlichen Beratungsschwerpunkte der Kolleg*innen bietet das Buch diese anregende, weite Themenfülle, die individuell und punktuell gewählt gelesen werden kann. Durch ihre Ausbildung haben sich Counselor vermutlich schon mit dem großen Teil dieser Themen auseinandergesetzt. Für mich ist diese Sammlung aber sehr geeignet, um an Klient*innen zur Vertiefung von in der Beratung angestoßenen Themen weitergegeben zu werden.

Uta Stinshoff



Dr. Mirko Zwack

Scheitern oder: mit sich selbst neu anfangen

88 Seiten

Vandenhoeck & Ruprecht Verlage, Göttingen
2020

ISBN 978-3-525-40682-3

9,99 Euro



Bereits zu Beginn des Buches verdeutlicht Dr. Mirko Zwack, dass hier mit Scheitern nicht die kleinen Fehler oder Rückschläge gemeint sind, aus welchen ein jeder mit nur ein bisschen Reflexion lernen und anschließend gestärkt hervorgehen kann. Unter Anwendung der Lerntheorie Gregory Batesons erklärt der Autor, dass Scheitern nicht einmal einen vorausgegangenen Fehler benötigt, sondern als eine existenziell bedrohliche Unfähigkeit zum Musterwechsel erlebt werden kann. Ein solches Scheitern stellt also ein Hinterfragen der eigenen biographischen Erfolgsmuster dar und kann den Scheiternden in eine tiefe Krise stürzen, da nicht nur das eigene Handeln, sondern mitunter die gesamte eigene Identität in Frage gestellt wird.

Im weiteren Verlauf stellt der Autor verschiedene Theorien und Ansätze vor, welche für den Beratenden leicht einzusetzende Werkzeuge im Aufarbeiten des empfundenen Scheiterns darstellen können. Besonders hervorheben möchte ich ein Verfahren aus der Emotionsfokussierten Therapie. Es handelt sich um einen Zwei-Stuhl-Dialog, bei dem der Klient verschiedene Anteile seiner Person einen Kompromiss zwischen seinen Werten und seinen Bedürfnissen aushandeln lässt.

Das Buch schließt mit einigen Seiten über das vermeintliche Gegenteil des Scheiterns: den Erfolg.

Auf Grund des Umfangs und der verständlichen Sprache ist die Lektüre eine Empfehlung für jeden, der sich in gebündelter Form Informationen zum Thema Scheitern und den Umgang damit beschaffen möchte.

Lukas Schäfer

Peter Röhrig, Martina Scheinecker (Hrsg.)

Lösungsfokussiertes Konflikt- Management in Organisationen

Methoden und Praxisbeispiele für Konfliktlösung zwischen Einzelnen, in Teams und Organisationseinheiten



352 Seiten + Download-Optionen

managerSeminare Verlags GmbH, Bonn 2019

ISBN 978-3-95891-067-6

49,90 Euro

Konflikte gehören zum Leben. Sie begegnen uns in persönlichen Kontakten, in sozialen Netzwerken, dem Radio und Fernsehen und nicht zuletzt in unserem Beratungsalltag. Dort werden wir häufig mit Konflikten konfrontiert, bei denen bisweilen die Fronten verhärtet oder starr erscheinen.

Nach einer ausführlichen Einleitung mit theoretischen Hintergründen, in der die Herausgeber ihre persönliche Haltung zur Lösungsfokussierung verdeutlichen, erwarten den Leser 29 detaillierte Beschreibungen von hilfreichen Interventionen im Beratungsalltag. Die gewählten Kontexte sind dabei sehr unterschiedlich. Die immer gleiche Struktur in der Methodenbeschreibung erleichtert es dem Leser, die Art der Konfliktlösungsansätze zu erfassen und in seine Arbeit zu integrieren. Schön ist hierbei, dass neben der Kurzbeschreibung, Anwendungsbereichen, Zielsetzung und der ausführlichen Beschreibung immer auch Praxisbeispiele und Kommentare zu den angewandten Methoden zu finden sind. Eine Übersichtsmatrix hilft beim Auswählen der passenden Werkzeuge und Interventionen, indem schon in der Übersicht deutlich wird, welche Methode in welchen Kontext passt.

So vielfältig die Konflikte sind, für die wir angefragt werden, so vielfältig sind auch wir als Counselor in Beratungsprozessen. Dieses hilfreiche Praxisbuch ermöglicht es jedem Interessierten, für unterschiedlichste Beratungsanfragen hilfreiche Methoden zum lösungsfokussierten Konfliktmanagement zu finden. Für mich ist das Buch ein guter Ratgeber, in dem sich Theorie und Praxis anschaulich verbinden.

Doreen Markworth



**Thomas Köhler-Saretzki,
Alexandra Roszak**

Lia und das R-Team

Ein Bilderbuch über Resilienz für Eltern
und Fachkräfte

28 Seiten

BALANCE buch + medien verlag, Köln 2019

ISBN 978-3-86739-134-4

17,- Euro



Dieses Bilderbuch für Erwachsene bietet einen etwas anderen Zugang zum Thema Resilienz. „Lia und das R-Team“ ist die Geschichte der neunjährigen Lia, die eine psychisch erkrankte Mutter hat und auf Grund dieser Situation vermehrt Unterstützung benötigt, um schwierige Situationen in ihrem Tagesablauf gut zu bewältigen. Dabei hilft ihr Ressourcen-Team. Das „R-Team“ sorgt für ihre seelische Widerstandsfähigkeit – ihre Resilienz. Es besteht aus Fabia als Schutzfaktor „sichere Bindung“, Petja als „personale Ressource“, Sofia als „sichere Bindung zu einer Person außerhalb der Familie“ und Gesa als sogenannte „genetische Ressource“.

Diese vier Schutzfaktoren bilden die Besatzung einer Kommando-zentrale, die auf die jeweilige Situation Lias reagieren und genau dann zum Einsatz kommen, wenn sie gebraucht werden.

Das Buch veranschaulicht aber nicht nur vier der Schutzfaktoren, die resiliente Menschen ausmachen, sondern behandelt auch Fragen wie „Bei wem kann ich mir Unterstützung holen?“ und „Welche Stärken machen mich aus?“.

Zudem enthält das Buch ein Poster, auf dem betroffene Kinder den Steckbrief ihres eigenen R-Teams festhalten und gemeinsam mit ihren Eltern einen Notfallplan mit allen wichtigen Telefonnummern erstellen können. Als Blanks-Exemplar ist dies auch als Download auf der Verlagshomepage zu finden. Hilfreich sind darüber hinaus die graphisch abgesetzten Tipps und Hinweise am Rande des Textes, die fachliche Hintergründe zum Thema enthalten.

Ein Sach- und Bilderbuch für Eltern und Fachkräfte, meiner Meinung nach aber auch für den Einsatz mit Kindern geeignet.

Michaela Häger-Ragnery



Albrecht Boeckh

Die dialogische Struktur des Selbst

Perspektiven einer relationalen und emotions-orientierten Gestalttherapie

234 Seiten

Psychosozial-Verlag, Gießen 2019

ISBN 978-3-8379-2928-7

29,90 Euro



Dieses Buch beinhaltet eine gründliche und fundierte Auseinandersetzung zu zahlreichen Begrifflichkeiten der Gestalttherapie, – im Besonderen dem Begriff des Selbst – ihren theoretischen Ansätzen und Herleitungen. Relationalität und Emotionalität in ihrer Bedeutung für die Gestalttherapie werden intensiv bearbeitet. A. Boeckh greift hierbei auf die Ursprünge der Gestalttherapie von Fritz und Laura Pearls und den Einfluss von Bubers Dialogischen Prinzip zurück.

Der Autor geht hierbei scheinbar in einen schmerzhaften Spagat zwischen starr anmutenden theoretischen Grundlagen der Gestalttherapie und der Idee, diese für die sich stets wandelnden gesellschaftspolitischen Verhältnisse und den Zeitgeist zu öffnen. Vorsichtig, fast mühselig, entwickelt er die Möglichkeit einer Weiterentwicklung, einer Öffnung der Gestalttherapie in die Gegenwart. Unterlegt A. Boeckh seine theoretischen Ausarbeitungen mit Praxisbeispielen, so bezieht er sich fast ausschließlich auf die Methode der „Arbeit mit dem leeren Stuhl“ bzw. der „Stuhlarbeit“. Mir stellt sich die Frage, inwieweit dies eine bewusste Konzentration auf diese eine Methodik ist.

In seiner Bearbeitung des Verhältnisses zu anderen humanistischen Therapieverfahren könnte der Eindruck einer Dogmatisierung der Gestalttheorie entstehen. Mit der engen Einordnung, die Boeckh vornimmt, gehe ich nicht konform.

Ich darf resümieren, dass ich dankbar bin, als Counselor im Dazwischen (im Sinne Martin Bubers) der zahlreichen humanistischen Therapieansätze unterwegs sein zu dürfen.

Annette Jagieniak





Gundl Kutschera

**Das Jahrhundert des
Bewusstwerdens
Geheimnis Resonanz**

274 Seiten

myMorawa von Morawa Lesezirkel, Wien 2019

ISBN 978-3-99093-073-1

22,50 Euro



Der Titel des 2019 erschienen Buches „Das Jahrhundert des Bewusstwerdens – Geheimnis Resonanz“ passt genau in unsere Zeit. Die Autorin geht der Frage nach, was das Wesentliche in unserem Leben ist, ob wir noch mehr Konsum und Ausbeutung wollen oder wir auf der Suche nach Glück, Zufriedenheit und dem Miteinander im Leben sind. Dafür will sie uns in ihrem Buch die Augen öffnen, damit wir lernen können „ganzheitlich zu denken, zu lehren und zu lernen.“ Sehr gut finde ich in der Einleitung die Erklärung der Begriffe Resonanz und Ganzheitlichkeit am Beispiel eines Orchesters, in dem unterschiedliche Instrumente mit ihrer individuellen Schwingung zu einem harmonischen Ganzen finden. Dabei ist es wichtig, dass ein Musiker nicht nur die Technik des Instrumentes beherrscht, sondern sein Instrument auch mit Gefühl und Herz spielt.

Mit einfachen Übungen zeigt die Autorin auf, wie jeder seine eigene Resonanz im Alltag leben und dies in Familien, Schulen, Unternehmen und Gemeinden gemeinsam mit anderen umsetzen kann.

Das Buch ist gut überschaubar in mehrere Kapitel gegliedert und beschreibt dort z. B. die Auseinandersetzung mit Resonanz und den ganzheitlichen Denkansätzen, das Erlernen von Resonanz und Kommunikation mit sich selbst und anderen sowie die Übertragung auf die Welt der Natur und des globalen Umfeldes. Darüberhinaus bietet es die Erklärung der Kutschera-Resonanz-Methode sowie weiterführende Forschungsansätze im Bereich Wirtschaft.

Der Autorin ist es mit diesem Buch wieder einmal gelungen, den Begriff Menschlichkeit in unserem Alltag bewusster zu leben.

Mag. Gerlinde Stropek

Jan Lohl

**„und ging ins pralle Leben“ –
Facetten einer Sozialgeschichte der
Supervision**

113 Seiten

Vandenhoeck und Ruprecht, Göttingen 2019

ISBN 978-3- 525-40492-8

24,- Euro



Supervision hat sich im Verlauf der letzten 50 Jahre immer mehr durchgesetzt – eine veritable Erfolgsgeschichte. Aber welche Akzentverschiebungen sind ihr unterdessen widerfahren und, vor allem, wie waren diese Veränderungen mit der gleichzeitigen politischen und sozialen Entwicklung verknüpft?

Diesen durchaus spannenden, vielversprechenden Fragestellungen folgt der Sozialwissenschaftler und Supervisor Jan Lohl in seiner Abhandlung anhand von Interviews mit älteren Supervisor*innen, die als Kenner der Materie wie auch als Zeitzeugen fungieren. Eine zweifelsohne außerordentlich verdienstvolle Unternehmung, die ihrem wissenschaftlichen Anspruch vollauf gerecht zu werden vermag, auch wenn sie keine überraschenden Erkenntnisse zu Tage fördert. Trotz der persönlich gehaltenen Interviews kommen jedoch atmosphärische Faktoren insgesamt zu kurz, da eine trocken und akademisch daherkommende Fachsprache über weite Strecken den Gesamteindruck dominiert. Die durchgängige Sachlichkeit der Darstellung wird zwar hier und da wirkungsvoll ergänzt durch eine gewisse umgangssprachliche Schnodderigkeit in den Interviewtexten, was aber weitgehend fehlt, ist eine geschmeidiger formulierte, auch emotionale Tönung präziser erfassende Beschreibung der einzelnen Entwicklungsphasen. Das im Titel angekündigte pralle Leben wird man bei der Lektüre eher vermissen.

Als Dokumentation und wertvolles Archiv der bisherigen Supervisionsgeschichte empfiehlt sich die Lektüre gleichwohl, ein durchaus akribisch recherchiertes Nachschlagewerk, in dem Wissen und Erfahrung der letzten Jahrzehnte gespeichert sind.

Konrad Heiland

Arnold Illhardt**„Hier geht's um mich!“**

120 Karten zur Klärung wichtiger Themen mit Kindern und Jugendlichen

Kartenset mit 12-seitigem Booklet
in stabiler Box
Julius Beltz GmbH & Co. KG, Weinheim 2019
ISBN 4019172100094
29,95 Euro



Bei „Hier geht's um mich!“ handelt es sich um 120 Themenkarten, die zum Einsatz in der Beratung von Jugendlichen geeignet sind. Die auf ihnen abgebildeten Motive eignen sich sehr gut zur Wahrnehmung aktueller Themen sowie zur Benennung persönlicher Ressourcen und Gefühle. Sie fördern den Austausch und ermöglichen einen ganzheitlichen Zugang. Darüber hinaus eröffnen die Karten neue Sichtweisen sowie eine abwechslungsreiche Ausgestaltung von Zukunftsvisionen. Das Set hat eine angenehm handliche Größe, ist schnell einsetzbar, farbenfroh gestaltet und für den schulischen Bereich sehr zu empfehlen. Die Themenkarten sind verschiedenen Lebensbereichen zugeordnet: u.a. Familie, Schule, Gesundheit/Krankheit, Gefühle, soziales Umfeld und Herkunft. Das Booklet mit Tipps zum Einsatz der Karten ist ausführlich sowie anschaulich geschrieben und auch von Beratungseinsteigern gut zu verstehen.

In meiner Arbeit mit Hauptschülern – insbesondere bei jüngeren oder schwächeren Schülern – hat sich die Empfehlung des Autors bewährt, einzelne Karten im Vorfeld auszusortieren: falls z.B. Begriffe unbekannt sind, eine Überforderung mit bestimmten Themen erwartet werden kann oder diese aktuell nicht in die Lebenswelt der Jugendlichen passen. Die Karten werden anhand eines Ampelsystems von grün (Ressource) nach rot (Problem) eingeordnet und nach ihrer Wichtigkeit sortiert. So wird Schwieriges und Gutes deutlich. Es ist hilfreich, das Ergebnis fotografisch festzuhalten. So kann es beim Jugendlichen nachwirken und für die Weiterarbeit genutzt werden.

Franca Santoro**Barbara Messer****Seminare designen**

60 Impulskarten + 20-seitiges Booklet
Beltz Juventa, Weinheim 2019
ISBN-13 4019172300081
34,95 Euro



Seminare zu gestalten ist eine Kunst, die Trainer und Berater erlernen können. Seminare und Trainings befinden sich im digitalen Wandel. Gewisse Parameter bleiben jedoch immer noch bestehen. Es geht immer darum, seine Ziele zu definieren und interessante sowie begeisternde Trainings zu gestalten.

Barbara Messer liefert mit ihren Impulskarten „Seminare designen“ wertvolle Tipps und Möglichkeiten, sinnvolle und effektiv aufgebaute Seminare zu kreieren. Für die verschiedenen Phasen erhält man Planungshilfen, die den Aufbau des Seminars erleichtern. In einem separaten Booklet beschreibt Barbara Messer konkret den Einsatz der Karten. Von der Vorbereitung über den Start bis hin zur Dramaturgie bietet sie Hilfestellungen aufgrund ihrer langjährigen Erfahrungen.

Hierbei geht sie auf das jeweilige Design sowie die angestrebten Lernziele ein. Die Karten sind darüber hinaus auch als Impulskarten für die Achtsamkeitsarbeit mit Klienten einsetzbar, die man in Beratungssettings nutzen kann.

Was mir etwas gefehlt hat, waren konkrete Umsetzungsbeispiele, z.B.: Wie kann ich die Spannung im Training halten? Oder: Welche Methoden setzte ich wann ein? Frau Messer setzt zwar den konzeptionellen Rahmen, eine Vertiefung wäre jedoch wünschenswert. Als Konzeptionsansatz für Seminare und Trainings sind die Karten und das Booklet auf jeden Fall ein gelungenes Tool. Durch die Kombination durch Bild und Text wird man emotional sowie kognitiv angesprochen.

Monika Grosch

Kooperationspartner des BVPPT

Der BVPPT ist Gründungsmitglied der



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



**IHP Institut für
Humanistische Psychologie e.V.**
ihp.de



**DITAT Deutsches Institut für
tiefenpsychologische Tanztherapie
und Ausdruckstherapie e.V.**
ditat.de



Kölner Schule für Kunsttherapie e.V.
koelnerschule.de



**IPL Institut für Psychosynthese
und Logotherapie**
ipl-heiland.de



**Institut für Pädagogisch-
therapeutische Beratung**
pol-verein.de



**ISIS Institut für systemische
Lösungen in der Schule**
isis-institut-koeln.de

GUT MERESHOF e.v.
Institut für integrale Begegnung



**Institut für Integrale Begegnung
Gut Merteshof**
begegnungstherapie.de

adler dreikurs INSTITUT
für soziale Gleichwertigkeit

Adler-Dreikurs-Institut Hagenhoff UG
adler-dreikurs.de

**Fachhochschule
Münster** University of
Applied Sciences



Fachhochschule Münster
fh-muenster.de



**Aus- und Weiterbildungsinstitut
Körperorientiert-systemisch-transpersonal**
integralis-akademie.de

institutkutschera
Kommunikation in Resonanz

Institut Kutschera
kutschera.org



**Fachverband
Wirtschaftskammer Österreich**
lebensberater.at



**BVPPT
Ländervertretung Luxemburg**
c.klapper@bvppt.org



**Akademie für psychosoziale Lebensberatung
Counselling professional**
**Akademie für psychosoziale
Lebensberatung
Counselling professional**
apl-suedtirol.org