

Sandra Korsten

Mein Persönlicher Weg als Quereinsteigerin zur eigenen Counselor-Hütte

Eine biografische Wanderung!

IHP Manuskript 2009 G * ISSN 0721 7870



Sandra Korsten

Mein Persönlicher Weg als Quereinsteigerin zur eigenen Counselor-Hütte

Eine biografische Wanderung!

„Mit Blasen an den Füßen geht „man“ bewusster!“
(Peter Horton, *Die andere Seite*)

Gliederung:

1. Ausgangspunkt
2. Rückblick
 - Vom „Hochplateau des Lebens“
 - a. Innerer Landkarte
 - b. Rucksack
3. Panorama
4. Hüttenzauber
5. Counselor-Hütte
6. Fazit
7. Danke
8. Literaturverzeichnis

1. Ausgangspunkt:

Mittendrin im Leben.

Beginnen wir also die Reise und sammeln uns am Ausgangspunkt. Wer Menschen in ihrer Entwicklung begleitet, kommt um eine innere Haltung nicht herum. Sie ist Dreh- und Angelpunkt für Handlungswirksamkeit und berufliche Identität. Als ich für mich die Entscheidung getroffen habe, endlich das zu tun, was mein Herz erfüllt, mit all meinen Ressourcen und Fähigkeiten, hatte ich schon einige Ausbildungen und Berufe (*Friseurin, Kauffrau im Einzelhandel, Selbstständigkeit einer privaten Kinderbetreuung*) hinter mir. In all diesen Berufen haben mich die beratenden und unterstützenden Tätigkeiten am Kunden und die Prozesse der Veränderung und Verwandlung schon immer begeistert und fasziniert. Wie aber finde ich denn in eine professionelle Haltung hinein? Wie kann ich durch mein So-Sein dazu beitragen, dass mein Gegenüber berührt wird und in Kontakt mit sich selbst kommt? Ich selbst habe gelernt und erfahren, wie sehr ein ganzheitlicher Ansatz für die Themen des Lebens Sicherheit und Wurzeln schenkt. Menschen auf ihrem Weg in eine gesunde, sich selbst verwirklichende Persönlichkeit zu begleiten, ist meine Passion. Die persönliche Einsicht und Bereitschaft, biografische Herausforderungen als solche zu erkennen, in schwierigen

Situationen nach dem Guten zu suchen und schwere Enttäuschungen als lehrreiche Erfahrungen einzuordnen, sowie professionelle Unterstützung anzunehmen, finden sich in dem Wunsch wieder, eben diese Erfahrungen, untermauert und verfeinert durch Weiterbildung, in Lehren der Humanistischen Psychologie, an Rat und Unterstützung suchende Menschen weiterzugeben. Stellen wir uns auf eine kleine Wanderung ein, die zu ausgewählten Orten führt, an denen sich die Frage der inneren Haltung immer wieder neu aktualisiert, gleichermaßen als Konflikt, wie als Lösung.

2. Rückblick:

Vom „Hochplateau des Lebens“

Dieser Prozess beschreibt den Weg zu meiner eigenen Counselor-Identität, wie er sich für mich heute darstellt. Die verschiedenen Elemente der Ausbildung, wie Counselor- und Methodentraining, Lehrcounseling, Supervision, Wahlwochen und Peergroups führen Schritt für Schritt zur Entwicklung meiner Persönlichkeit. Ich gewinne im Laufe meiner Ausbildung immer mehr Selbstvertrauen und Selbstsicherheit, der eigenen Intuition zu vertrauen und sie zur Verfügung zu stellen. In dem Maße, wie sich meine Persönlichkeit entwickelt, gewinnt meine Identität als Counselor an Form und Kontur. Es ist meine innere Stimme und meine innere Wahrheit. Sie leitet mich bei meiner Arbeit als Counselor, im täglichen Leben und in der kreativen Arbeit. Was ich früher nicht zu hoffen gewagt habe, ist ganz allmählich, fast unmerklich immer stärker geworden: meine innere Sicherheit. Die Haltung, diese Art Kontakt mit mir und mit anderen und der „Umwelt“ zu sein, prägt meine ganze Arbeit. Alles, was ich diesbezüglich gelernt, erfahren und mich integriert habe, muss nun diesem inneren Gespür standhalten. Meine beraterische Haltung ist geprägt von Offenheit, Toleranz, Wertschätzung und Respekt gegenüber Menschen und ihrer ur-eigenen Biografie und Wahrheit. Ich selbst durfte erfahren, wie heilsam ressourcen- und lösungsorientiertes biografisches Lernen durch Feedback in der Gruppe ist und was Selbstreflexion bewirken kann. Eine positive Weltsicht und ein positives Selbstkonzept fördern meine Widerstandskraft. In schwierigen Situationen nach dem Guten zu suchen, neue Situationen und Gegebenheiten als unerwartete Chance zu sehen und Enttäuschungen als Erfahrung zu werten. Die Fähigkeit, trotz hoher Belastung gesund zu bleiben, aber auch die Kapazität, Krisen oder traumatischen Erfahrungen trotzen zu können, und sogar daran zu wachsen. Diese Erfahrung möchte ich gerne durch meine Counselingkompetenz weitergeben. Dieses Offensein für jede neue Erkenntnis im Außen und Innen, das ist das Wesenhafte meiner Persönlichkeit.



Die einzelnen Säulen stehen gleichwertig nebeneinander, sie ergänzen und verstärken sich wechselseitig. Die Ausprägung der sieben Säulen- Kompetenzen ist bei jedem Menschen unterschiedlich und alle Säulen können auch einzeln trainiert werden. Jede dieser Säulen ist wesentlich in der Entwicklung einer gesunden Identität. Für mich und meine Arbeit mit meinen Klientinnen bedeutet das:

1. Verstehbarkeit: Die Zusammenhänge zwischen den verschiedenen Lebenserfahrungen herstellen.
2. Bewältigbarkeit: Das Wissen mit den Erlebnissen und Geschehnissen umzugehen.
3. Sinnhaftigkeit: Der Glaube an einen tieferen Sinn von Schicksalsschlägen und schwierigen Erfahrungen.

Akzeptanz und Verantwortungsübernahme sind Schlüsselfaktoren für die Aus-Bildung von Resilienz (*Innere Stärke*). Resiliente Menschen analysieren ihre Situation genau. Sie lernen so, was nicht funktioniert und erkennen die Gründe, die in einer bestimmten Situation negative Gefühle auslösen. Ohne die stetige und unterstützende Begleitung durch meine Lehrcounselor, meine Peergroups und jede einzelne Teilnehmerin, hätte ich in diese jetzige Form meiner Stabilität und Stärke nicht zurückgefunden. Das ermöglicht mir, mich auf das zu fokussieren, was funktioniert und entsprechende Maßnahmen zu ergreifen, um das Wohlbefinden zu steigern. Resilienz ist eine dynamische Charaktereigenschaft von Menschen. Das bedeutet: Jeder Mensch ist verschieden und seine Resilienz wandelt sich im Lauf der Zeit.

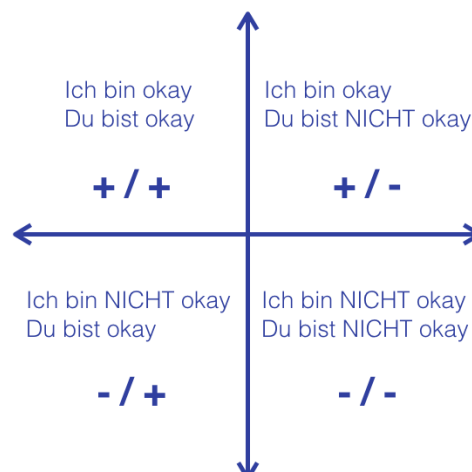
a. Innere Landkarte

In meinem Selbstverständnis bin ich Begleiter auf Wegen der seelischen Landschaft. Die Auseinandersetzung mit dem Selbst ist eine Auseinandersetzung mit meiner inneren Landkarte. Die Landkarte des Lebens ist die natürliche Landschaft mit ihren Höhen, Tiefen, Unregelmäßigkeiten und Formen. Es hat lange gedauert, bis ich die Tatsache, dass ich berufliche Quereinsteigerin bin, nicht mehr als Defizit, sondern als

Ressource wahrnehmen konnte. Welche Kompetenzen bringe ich mit, um Menschen gut begleiten zu können, hin zu ihrer wahren Natur? Von der unbewussten, intuitiven „Berührung“ von und durch Menschen hin zu bewusster, nachvollziehbarer pädagogisch-therapeutischer Beratung. In anderen Worten: von der selbstzweifelnden Quereinsteigerin zum selbstbewussten Counselor. Das Wissen, die Überzeugung, die Sehnsucht, dass sich gesunde, sich selbst verwirklichende und schöpferische Persönlichkeiten entfalten können, ist mein Herzensanliegen. Schritt für Schritt komme ich meinen Selbst immer näher. Mit dem Erkennen und dem bewusst werden von einschränkenden Botschaften, besonders aus meiner Kindheit, und dem darauffolgenden Entdecken und Entwickeln von positiven und konstruktiven Neuformulierungen des Lebensplans, wirken auf mich wie ein innerer Befreiungsschlag. Diese neue Erkenntnis hilft mir, zu verstehen, warum ich so und nicht anders auf mich, auf die anderen und die Welt schaue. Unter den für mich neuen und günstigen Bedingungen, nicht mehr allein zu sein, mir Unterstützung holen zu können, ist es mir gelungen, meine traditionell übernommenen und früh entwickelten Skriptentscheidungen zu korrigieren und Autonomie zurückzuerlangen. Fachlich werden diese Einsichten für mich besonders getragen durch Erklärungsmodelle aus der Transaktionsanalyse („TA“).

Skriptanalyse

Schon bevor ein Kind in den Kindergarten kommt, entwickelt es eine Grundeinstellung (3-4 Jahren), welche die Frage beantwortet, wie jemand sich selbst, die anderen und die Welt im Allgemeinen sieht/sehen soll. Ausschlaggebend für die Wahl unserer persönlichen Position sind sowohl die Erfahrungen bei der Suche nach Zuwendung als auch unsere Erfahrungen im Umgang mit unseren Bedürfnissen, Interessen und Wünschen. In der Regel wirken diese Einstellungen ein ganzes Leben lang; jeder Mensch begegnet diesen Stadien und bleibt möglicherweise in den Grundeinstellungen 2-4“ hängen“, im Rahmen des Counseling-Settings können wir über die Erkenntnis den Wunsch wecken, zu einer bewussten ++ Einstellung zu kommen.



+/+ Die erste Grundhaltung heißt:“ Ich bin okay und Du bist okay“, sie ist die konstruktive und humane Grundeinstellung. Hier gibt es keine Vergleiche, kein oben/ unten. Diese Menschen begegnen anderen offen und gelassen, manipulieren nicht und akzeptieren, dass andere Personen anders sind als sie selbst. In diesem Idealzustand kommen wir zur Welt. Der Säugling nimmt die Welt voller Vertrauen, wie sie ist.

-/+ Die zweite Grundhaltung heißt: “Ich bin nicht okay/ Du bist okay“. Das ist die Grundeinstellung mit Unterlegenheitsgefühlen.“ Ich genüge nicht“,“ Du bist besser als Ich“.

+/- Die dritte Grundhaltung heißt:“ Ich bin okay/ Du bist nicht okay“. Das ist die Grundeinstellung mit Überlegenheitsgefühlen.“ Ich bin besser als Du“, „Ich bin gut und Du bist schlecht“, etc.

-/- Die vierte Grundhaltung heißt:“ Ich bin nicht okay/ Du bist nicht okay“. Es ist die Grundeinstellung mit Sinn-Wertlosigkeit.“ Es hat alles keinen Sinn“, “Es bringt sowieso nichts“, “Alle sind schlecht“, “Niemand kann mir helfen“.

Angestrebte+/+ Haltung

Für den erwachsenen, lebenserfahrenen Menschen ist die Grundeinstellung praktisch eine 5. Haltung, nämlich die bewusst angestrebte OK/OK-Haltung; hier sollte es keine Vergleiche geben, kein Oben/Unten. Diese Menschen begegnen anderen offen und gelassen, manipulieren nicht und akzeptieren, dass andere Personen anders sind als sie selbst. Als praktisches Beispiel zeichnet diese Grundeinstellung nach Eric Berne echte Führungspersönlichkeiten aus, die auch unter widrigen Umständen die Achtung vor sich selbst und anderen Menschen bewahren. Diese Menschen besitzen Selbstwert und Führungskraft.

„Skriptbotschaften und die Wahrnehmung des Kleinkindes“

Einflüsse, die das Kleinkind aus seiner nächsten Umgebung treffen, nennen wir in der TA Skript- Botschaften, und meist sind da elterliche Botschaften. Sie werden dem Kind in frühester Kindheit vermittelt, und zwar nonverbal und verbal. Jeder Mensch trägt verschiedene Botschaften in mehr oder weniger starker Ausprägung in sich. Elterliche Botschaften können sein:

11. Sei nicht!

(Du hast keine Daseinsberechtigung!)

11. Sei nicht wichtig!

(Du bist unwichtig! Die anderen sind wichtiger als Du!)

11. Sei nicht Du selbst!

(Wenn sich Eltern bspw. Einen Sohn wünschen und eine Tochter bekommen und darüber sehr enttäuscht sind)

11. Sei kein Kind!

(Sei vernünftig, sei wie ein Erwachsener. Oft das älteste Kind)

11. Werde nicht erwachsen!

(Bleib ein Kind, unselbständig. Oft das jüngste Kind)

6. Schaff es nicht!

(Hab keinen Erfolg)

7. Lass das!

(Unternimm nichts von Dir aus. Oft bei überängstlichen Eltern)

11. Gehöre nicht dazu!

(Ausschluss, wenig Zusammengehörigkeitsgefühl)

11. Sei nicht nahe!

(Trau niemandem)

11. Sei nicht gesund!

(Wenn ein Kind nur dann Aufmerksamkeit bekommt, wenn es krank ist)

11. Denke nicht!

(Betrifft auch heute noch mehr Frauen als Männer)

Diese beiden Modelle (*Grundeinstellung und Botschaften*) sind Beispiele aus der Skriptanalyse, und zeigen natürlich hier nur einen kleinen Teilaspekt des ganzen Konzepts.

Ziel der Transaktionsanalyse ist es, uns von schädigenden, einschränkenden Verhaltensweisen, Mustern und programmierten Abläufen zu befreien.

Ziel der TA-Arbeit ist Autonomie im Sinne von:

- Selbstverantwortung
- Wahrhaftigkeit
- Unverfälschte Wahrnehmung und Realität
- Fähigkeit zur Bindung und Verbundenheit
- Wahlmöglichkeit und Ausschöpfung der Reaktionen

Ich bin ich und Du bist du.

Ich bin okay und du bist okay.

Diese Erkenntnis gleicht einem innerlichen Befreiungsschlag. Ich beginne, anzuerkennen, was war und was es geworden ist und ganz neu für mich, was es noch werden kann.

Ich erkenne meine eigene Biographie durch schier unermüdliche Resonanz und Feedback im Rahmen meines Weiterbildungsprozesses endlich als Ressource an.

Antreibende Botschaften werden zu Erlaubnissätzen umgewandelt.

Alte Glaubenssätze werden Schritt für Schritt entmachtet. Ich eigne mir freudvoll immer mehr Fachwissen an, welches meine Intuition in überprüfbare Such- und Arbeitshypothesen überführt und so mein eigenes Beraterisches Tun stärkt. In den zahlreichen biographischen Lehrsupervisionen in vertrauensvollem und geschützten Rahmen lerne ich, meine eigenen biographischen Fallen kennen, Grenzen zu setzen und zu respektieren.

Es gelingt mir in Beratungssettings im Rahmen der Weiterbildung und in meinem Praxisfeld empathische, tragfähige Arbeitsbeziehungen herzustellen und einzugehen und trotzdem auf meinen Selbstschutz zu achten.

Ich erkenne meine eigenen Selbstzweifel, lerne sie zu benennen und zu entmachten. Hierbei ist das Erklärungsmodell von „ich bin okay du bist okay“ immer wieder eine große Hilfe und Unterstützung für mich- und auch für die Arbeit mit Klientinnen in meiner Praxis. Eine neue Klarheit und Autonomie entwickelt sich und wird immer sichtbarer.

Ich bin nun auch nach außen hin sichtbar als Counselor, eine eigene Homepage und Flyer sind die Visitenkarte dieser neuen Klarheit. Ich entwickle Workshops für Frauen. Die Kernthemen sind Selbstwahrnehmung und Selbstliebe. Ich schwimme auf einer kleinen Welle des Erfolges, die ca. 1 Jahr anhält. Bisher habe ich meine Workshops in den Praxisräumen eines Kollegen durchgeführt, der Wunsch nach eigenen Praxisräumen manifestiert sich immer mehr. Dann kommt eine große Leere. Selbstzweifel tauchen wieder auf, und ich spüre, wie sich alte Muster in den Vordergrund drängen. Ich kenne diesen Zustand sehr gut und überlege, welche Lösung schon mal funktioniert hat. Das Erkennen und das Bewusst-werden von einschränkenden Botschaften, besonders aus meiner Kindheit, und das darauffolgende Entdecken und Entwickeln von positiven und konstruktiven Neuformulierungen des Lebensplans wirken auf mich wie ein innerer Befreiungsschlag. Diese neue Erkenntnis hilft mir, zu verstehen, warum ich so und nicht anders auf mich, auf die anderen und die Welt schaue. Unter den für mich neuen und günstigen Bedingungen, nicht mehr alleine zu sein, mir Unterstützung holen zu können, ist es mir gelungen, meine traditionell übernommen und früh entwickelten Skriptentscheidungen zu korrigieren.

Die drei Ich-Zustände von Eric Berne

- das Eltern-Ich
- das Erwachsenen-Ich
- das Kind-Ich

Ziel der Transaktionsanalyse ist es, uns von schädigenden, einschränkenden Verhaltensweisen, Mustern und programmierten Abläufen zu befreien. Ziel der TA- Arbeit ist Autonomie im Sinne von:

- Selbstverantwortung
- Wahrhaftigkeit
- Unverfälschte Wahrnehmung und Realität
- Fähigkeit zur Bindung und Verbundenheit

Wahlmöglichkeit und Ausschöpfung der Reaktionen

Pamela Levin geht davon aus, dass der Mensch alle Entwicklungsphasen häufiger durchläuft und durchlebt und damit auch immer wieder die Chance hat, alte Muster loszulassen, zu durchbrechen und sich in seiner ursprünglichen Kraft neu zu entwickeln.

Die Cycles of Power

1. Die Kraft, zu sein (0-6 Monate): Ich habe das Recht, hier zu sein!
2. Die Kraft, zu tun (6-18 Monate): Ich habe die Kraft, zu handeln!
3. Die Kraft, zu denken (18 Monate - 3 Jahre): Ich besitze die Fähigkeit, selbstständig zu denken!
4. Die Kraft der Identität (3-6 Jahre): Ich kann meine eigene Identität entwickeln!
5. Die Kraft zur Geschicklichkeit (6-12 Jahre): Ich kann die Fähigkeit entwickeln, die ich brauche!
6. Die Kraft zur Erneuerung (12-19 Jahre): Ich kann in Liebe gehen!
7. Die Kraft zur Wiederaufbereitung (ab dem 19. Lebensjahr): Jetzt ist meine Zeit!

Das einzig Entscheidende ist, all die klugen Methoden und Interventionen auch stetig auf sich selbst anzuwenden, um in Übung und Verbundenheit zu bleiben, jeden Tag, immer wieder, auch im privaten Alltag.

b. Rucksack

Das Bild eines „Rucksackes“, welchen wir seit Geburt an mit uns herumtragen, scheint mir passend zu sein. Dieser Rucksack entspricht meiner ganz eigenen Betrachtungsweise, die Welt zu sehen. Er ist das Ergebnis all der Dinge, die ich in meinem bisherigen Leben an Erfahrungen, Erlebnissen und Entscheidungen angesammelt habe. Zu diesen Erfahrungen gesellen sich noch jede Menge Glaubenssätze, viele Gebote und nur wenige Erlaubnisse. Dies alles macht diesen Rucksack unangenehm schwer. Ich habe den Rucksack, den ich trage, ausgepackt, mich ausgiebig dessen Inhalt gewidmet, überprüft, was bleiben kann und was ergänzt, ersetzt oder erneuert werden darf, um ihn dann in meine ganz eigene Ordnung zu bringen. Heute fühlt sich der Rucksack passend an, leicht, mit dem Wissen um den

Inhalt und meiner eigenen Ordnung auch sehr vertraut. Ich habe dem Rucksack eine neue Bedeutung gegeben, derselbe Rucksack bekommt eine ganz neue Bedeutung für mich (*Reframing*). Neue Reaktionen und neues Verhalten wird möglich. Reframing bezeichnet den Prozess des Umdeutens, des Einnehmens einer neuen Perspektive, einer neuen Art der Wahrnehmung, eine neue Interpretation.

Mein Rucksack ist meine neu gewonnene Autonomie, ich handle für mich selber aus, welche Gegenstände ich einpacke und in welcher Reihenfolge. Ich vertraue meiner eigenen Intuition. Im Rahmen meines Selbstverständnisses stelle ich den Inhalt meines Rucksacks meinen Klientinnen zur Verfügung, auf der Suche nach ihrem eigenen Weg. Ich arbeite in meiner Praxis sehr gerne mit Metaphern, um z.B. die Perspektive zu wechseln (*von einer eher rational- analytischen Beschreibung zu einer bildlich-intuitiven Beschreibung*). Dies stellt eine Veränderung von Rahmenbedingungen dar, wodurch sich eine Umdeutung der Erfahrungen der Klientin ermöglichen kann.

In diesem Bild meines Rucksacks geht es um die Arbeit und die Funktion von Metapher- etwas zu sagen und damit etwas anderes zu meinen. (*Erklärt sich aus der griechischen Herkunft des Wortes. Meta pherin = anderswohin tragen und metaphora = Übertragung*). Das Verwenden von Metaphern ist nach Aristoteles` Sicht eine Kunst der Rhetorik, „denn gute Metaphern zu bilden bedeutet, dass man Ähnlichkeiten zu erkennen vermag.“

In meinem Rucksack befinden sich:

Trinkwasser

Das wichtigste Lebensmittel, es kann durch nichts ersetzt werden.

- Trinken
- Kochen
- Zubereitung von Speisen und Getränken
- Körperpflege
- Reinigung

Nahrung

Grundlage für den Stoffwechsel und damit für das Leben.

Kleidung zum Wechseln

- Gesamtheit aller Materialien, die als künstliche Hülle den Körper des Menschen umgibt.
- Gegensatz-Nacktheit.
- Schutz vor belastenden Umwelteinflüssen.
- Schutz vor Gefahren in der Umgebung
- Möglichkeit der nonverbalen Kommunikation.

Kartenmaterial

- dient der Darstellung der Oberfläche oder des Körpers. In ihnen werden raumbezogene Gegenstände, Sachverhalte oder Prozesse maßstäblich generalisiert und dargestellt. Karten dienen der räumlichen Orientierung sowie der Navigation. Weiterhin werden sie zur Planung eingesetzt.
- Bestimmung des eigenen Standorts.
- Entfernungen, Winkel und Flächen messen und schätzen.

Kompass

- ist ein Instrument zur Bestimmung einer fest vorgegebenen Richtung.
 - Methode der Navigation anhand von Sonne, Sternen und Landmarken.
 - Erlaubt anhand des Erdmagnetfeldes die Bestimmung der magnetischen Nordrichtung und somit aller anderen Himmelsrichtungen.
- Ein Kompass erzwingt die ständige Auseinandersetzung mit der realen Situation.

Taschenlampe

- eine kleine, mobile Lichtquelle mit einem engen Lichtkegel.
- beleuchtet kleine Flächen in kurzen Abständen.

Decke

- warmhaltende Zudecke
- etwas überdecken

Erste Hilfe Set

- lebensrettende und gesundheitserhaltende Sofortmaßnahmen.
- Beruhigung.
- Versorgung.

Feuer

- Abgabe von Wärme und Licht.
- Schutz vor Raubtieren.

Nutzung und Beherrschung war ein wichtiger Faktor der Menschwerdung.

Die Notwendigkeit, Feuerstellen zu bewachen und das Feuer zu bewahren zur Entwicklung der menschlichen Kommunikation.

Hut

- Kopfbedeckung, gegen Kälte, Nässe oder Sonne.
- Unterstreichung und Ausdruck der Persönlichkeit des Trägers.

Das Bedecken oder Entblößen des Kopfes hat häufig symbolische Bedeutung.

Sonnenbrille

- Schutzbrille.
- verringert die Lichtdurchlässigkeit zu den Augen der Trägerin.
- schützt die Augen vor unangenehmen und schädlichen Auswirkungen des Sonnenlichtes.

Sonnenschutzcreme

- verhindert oder mindert die negativen Wirkungen der Sonnenstrahlung.
- muss rechtzeitig und großzügig aufgetragen werden.

Taschenmesser

- zählt zu den wichtigsten Werkzeugen des Menschen. Ursprünglich war das Messer Waffe und Werkzeug zugleich. Im Laufe der Zeit entwickelte es sich zusätzlich zum Kunst-, Ritual- und Schmuckgegenstand und sogar zum Zahlungsmittel.
- schneiden
- anspitzen
- schnitzen

Zudem dürfen meine Wanderschuhe, mein Wanderstock und mein Fernglas, welches ich locker um meinen Hals trage, nicht fehlen.

Die Wanderschuhe ermöglichen mir die Belastung durch den Rucksack gut auszubalancieren. Somit entlasten die Schuhe meine Füße und stützen und schützen sie vor vorzeitiger Ermüdung oder gar Verletzungen. Die Sohlen gleichen unebenen und rutschigen Boden aus.

Mein Wanderstock, mein treuer Weggefährte, bietet mir Halt in unsicherem Gelände und dient der Unterstützung beim Gehen. Im unwegsamen und unbekanntem Gelände (*Schnee- und Gletscherflächen, Flüsse, Sümpfe, Morast...*) lässt er sich zum Sondieren verwenden.

Ich kann mit seiner Hilfe die Tiefen ermitteln.

Der Wanderstock ermöglicht mir eine aufrechte Haltung und dadurch eine freiere und ruhigere Atmung, das führt zu einer Steigerung meiner Ausdauer.

Um meinen Hals trage ich mein Fernglas, stets griffbereit. Das Fernglas ermöglicht mir Objekte mit beiden Augen über getrennte Strahlengänge zu beobachten. Entfernungen können so schärfer gesehen werden, ich kann die Schärfentiefe verstellen und kann in der Nacht damit sehen. Diese Arbeit und die Funktion der Metapher etwas zu sagen und damit etwas anderes zu meinen, erklärt sich aus der griechischen Herkunft des Wortes.

meta pherin = anderswohin tragen und metaphora = Übertragung. Metaphern beinhalten implizit oder explizit immer Übertragungen bzw. Übertragungsmöglichkeiten von einem Bereich auf einen anderen. Hierbei kann es sich um eine einfache Bezeichnung und Beschreibung von Gegenständen, Personen und abstrakten Begriffen handeln, aber auch um bildhaft formulierte Lebensweisheiten, die Schilderung von Ereignissen oder um ganze Geschichten. Ich arbeite in meiner Praxis sehr gerne mit Metaphern, um z.B. die Perspektive zu wechseln (*von einer eher rationalen- analytischen Beschreibung zu einer bildlich-intuitiven Beschreibung*). Dies stellt eine Veränderung von Rahmenbedingungen dar, wodurch sich ein Erfahrungswechsel der Klientin ermöglichen kann.

Wenn ich meinen Rucksack heute betrachte, erkenne ich, wie voll, wie wert-voll er ist.

Mein Rucksack gewinnt an (*BE*) Wertung. Diese, meine eigenen über die Jahre gesammelten Werte und Schätze lerne ich jetzt als Counselor wahrzunehmen und methodisch zu nutzen. Das Herausarbeiten (*Analysieren*) meiner persönlichen,

wie beruflichen Zielvorstellungen (*Orientierung*), unter besonderer Berücksichtigung meiner eigenen Entwicklungsgeschichte (= *Früherinnerungen*), spiegelt meinen heutigen Stand als Counselor wider.

3. Panorama

(von *altgriechisch pan* „alles,ganz“, und *horao* „sehen“)

Alles-ganz-sehen.....Ausblick von einem erhöhten Punkt aus in die Runde, über die Landschaft.

Die Auseinandersetzung mit meinem Rucksack hat für mich folgende Erkenntnisse geboten, die ich als Kompass richtungsweisend in meiner Arbeit als Counselor erkenne:

1. Anerkennen, was war und was es geworden ist und noch werden kann!
2. Biographie als Ressource erkennen
3. Awareness/Gewahrsein/Achtsamkeit
4. Erlaubnissätze statt Antreiber
5. Glaubenssätze entmachten

Das ist es, was mich als Counselor wirksam sein lässt. Das „angemessene Marschtempo“ bedeutet für mich, meine Anpassung an die Möglichkeiten und Interessen der Klientinnen aus tiefem Respekt vor deren Autonomie.

4. Hüttenzauber

(*ein Beispiel aus meiner Praxis*)

Mit meiner Hütte stelle ich einen sicheren Ort und einen vertrauensvollen Rahmen zur Verfügung. Es erfüllt mich mit Freude und es gibt mir Sicherheit für mein Handeln und Tun, diesen Ort auf so einem sorgsam abgeschrittenen Grund errichtet und eingerichtet zu haben. Es freut mich, zu sehen, wie gerne die Klientinnen den Raum nutzen und es ist mir immer wieder ein „Fest der Freude“, Menschen zu begegnen. Ein Beispiel dafür ist die folgende Fallvignette aus einem Counselingprozess meiner Praxis, die ich nun beschreibe.

Frau P. leidet seit längerem unter Ängsten. Sie verzweifelt an dem Gedanken, nicht gesund zu sein, mit ihrer Angst. Es ist ihr nicht mehr möglich, all die positiven Veränderungen in ihrem Leben zu sehen und zu erkennen, auch nicht, wenn man sie darauf hinweist oder es ihr vor Augen führt. Für Frau P. gibt es nur mehr schwarz oder weiß, krank oder gesund; nichts mehr dazwischen.

Aus diesem Grund entscheide ich mich für die Veranschaulichung der Polaritäten. Ich fordere Frau P. auf, ein Seil auf dem Teppich so zu platzieren, dass sich dieser in zwei Hälften teilt und das Seil damit die neutrale Linie darstellt. Anschließend bitte ich sie, sich einen Ball auszusuchen, der sie im gesunden Zustand darstellen soll. Diesen soll sie auf der einen Seite des Teppichs platzieren, und zwar mit dem Hinweis, dass, je weiter sie ihn von der neutralen Linie entfernt hinlegt, desto gesünder ist sie. Dann fordere ich Frau P. auf, sich einen Ball auszusuchen, der sie im kranken Zustand darstellen soll und diesen auf der anderen Seite des Teppichs zu platzieren. Es ergibt sich das Bild, dass beide Bälle im

gleichen Abstand sehr weit von der neutralen Linie entfernt liegen. Ich frage sie, ob dieses Bild ihrer Wahrnehmung nach so stimmt, wie sie sich fühlt. Daraufhin meint sie: „ja, der gesunde Zustand ist genauso weit weg von der neutralen Linie wie der kranke Zustand und dadurch doppelt so weit weg von ihr und somit für sie unerreichbar“.

Dies veranschaulicht sehr gut ihre Verzweiflung und ihre Angst. Ich fordere sie auf, dieses Bild so zu verändern, wie sie meint, dass es gut für sie ist. Daraufhin legt sie die gesunde Position ganz nah, fast auf die neutrale Linie. Im ersten Moment meint sie, dass ist wesentlich besser, denn dann ist die gesunde Frau P. nicht mehr so weit weg und für die kranke Frau P. leichter erreichbar. Ich bitte sie, in die gesunde Position der Frau P. zu steigen und wahrzunehmen, wie es ihr dort geht. Zu ihrem Erstaunen fühlt sie sich in der Position der gesunden Frau P. überhaupt nicht wohl, sie stellt fest, dass sie sich auch hier nicht wirklich gesund fühlt. Ich fordere sie auf, wahrzunehmen, was sie braucht und auszuprobieren, welche Position sich für sie gut anfühlt und auch die Aufforderung, die kranke Frau P. zu beachten.

Sie probiert einige verschiedene Positionen und Varianten aus, wechselt zwischen der kranken und gesunden Position hin und her, bis ein Bild entsteht, bei dem beide Positionen näher und im gleichen Abstand zur neutralen Linie liegen. Anschließend steigt Frau P. aus dem Bild heraus und betrachtet es von der Außenperspektive. Ich frage sie, wie es ihr jetzt damit geht und was sie braucht, um dieses Bild für sich zu erlangen. Darauf antwortet sie mir: „Was ist eigentlich gesund und was ist krank? Wie kann ich gesund sein, wenn ich nicht auch krank sein darf?“ Es zeigt Frau P., dass ihr Zustand nicht starr ist, sondern veränderbar und dass es zwischen den beiden Polaritäten einen Zusammenhang gibt.

Frau P. erwähnt noch, dass ihre Mutter es nicht gerne gesehen hat, wenn sie als Kind einmal krank war. „Das gab es bei uns zu Hause nicht, einfach so im Bett zu liegen und krank sein.“

Die Ausgeglichenheit der Polaritäten „Gesund“ und „Krank“ mit ihrer persönlichen, für sie richtigen, Entfernung von der neutralen Linie ist für Frau P. sehr erleichternd und ermöglicht ihr, auch die kleinen Veränderungen wieder zu sehen und nehmen ihr ein wenig von der Angst und der Verzweiflung.

Zum Ende der Stunde notiert Frau P. den Satz: Ich darf gesund und krank sein, auf ein Blatt Papier, welches sie für sich gut sichtbar auf ihrem Schrank neben ihrem Bett platzieren möchte.

Die Arbeit mit dem „leeren Stuhl“ kann in diesem Fall sehr hilfreich sein. Dadurch kann die Klientin entdecken, was sie selbst will. Bei der Arbeit mit dem leeren Stuhl geht es um das bewusste Wahrnehmen dessen, wie man sich fühlt, was man mit seinen Sinnen wahrnimmt, und die Identifikation mit dem und Verantwortungsübernahme dafür, was man tut. Der „leere Stuhl“ lädt dazu ein, Einverleibtes, Unverdautes ebenso wie auch die eigenen Unsicherheiten zum Ausdruck zu bringen. Ich erlebe diese Methode als eine unglaubliche Ressource bei der Arbeit als Counselor und staune jedes Mal aufs Neue, welche Wege und Möglichkeiten sich so auftun.

5. Counselor-Hütte

Und wie integriere ich meine Ausbildung zum Counselor in die Zukunft? Ich bin überzeugt von dem, was ich tue, und ich weiß um die Wirksamkeit meiner Fähigkeiten und Kompetenzen. Ich stelle hohe Qualitätsansprüche an mich und meine Arbeit und überprüfe und reflektiere mich und meine Gründe immer wieder. Ich mache nicht irgendeine Arbeit, sondern das, was mir Spaß macht und worin ich meine größte persönliche Kompetenz sehe. Ich bin mit Leib und Seele bei der Arbeit. Wir alle verfügen über ein tiefes inneres Wissen darüber, welcher Aufgabe im Leben wir uns wohl stellen sollen. Die eigenen Visionen in Worte oder Bilder kleiden und diesem Bild dann zu folgen- weil ich selbst erfahren habe und weiß, was möglich ist. Ich bin meiner eigenen Vision bis hierhin gefolgt und habe meinen Traum von einer eigenen Beratungspraxis Wirklichkeit werden lassen.

6. Fazit

Diese Arbeit ist ein Haltepunkt. Sie initiiert den Abschluss meiner Ausbildung zum Counselor und symbolisiert die Fortsetzung meines weiteren Weges mit meiner neuen Praxis. Die Ausbildung hat mir viele fachliche Arbeitsrichtungen und Methoden erschlossen, die ich hier nur punktuell genannt habe; es gibt so viele Beratungsstile, Counseling-Ansätze, wie es Counselor gibt. Frei nach Luise Reddemann: „Der Weg entsteht unter unseren Füßen.“

7. Danke

Die Ausbildung am IHP war einer der wichtigsten Schritte zu mir SELBST. Ich bin dem Institut und dessen Mitarbeitern, meiner Familie und Freunden und allen, die dazu beigetragen haben und mich immer wieder bestärkt und unterstützt haben, unendlich dankbar dafür.

8. Literaturverzeichnis

- Lexikon der Gestalttherapie, Stefan Blankertz und Erhard Doubrawa
- Wikipedia
- Wirksam werden im Kontakt, Mechthild Erpenbeck
- Die große Metaphern- Schatzkiste, Band 1 und 2, Holger Lindemann
- Die Orientierungsanalyse, Klaus Lumma
- Der „leere Stuhl“ als Technik in der Integrativen Gestalttherapie, Manuela Walcher

Zusammenfassung

Diese Arbeit beschreibt meinen persönlichen Weg als Quereinsteigerin zur eigenen Counseloridentität. Anhand des beschriebenen Prozesses wird der Zusammenhang zwischen Persönlichkeitsentwicklung - im Allgemeinen - und der Entwicklung methodischer Kompetenzen zum Selbstverständnis als Counselor- im Besonderen- aufgezeigt; dies ausgehend vom Lernprozess im Rahmen meiner Counseling- Ausbildung.

Die im Kontext der Ausbildung gewonnen Erkenntnisse auf persönlicher und fachlicher Ebene münden in die Gründung einer „Counselor-Hütte“, so der Name meiner Beratungspraxis.

Biographische Notiz:

Name: Sandra Korsten
Wohnort: Aachen
Berufsbezeichnung: Counselor grad. BVPPT
Fachrichtung: Gestalt- & Orientierungsanalyse
LehrCounselor: Maria Amon, Sabine Schulte, Paul Timmermanns
LehrTrainer: Sabine Schulte, Anke Kaulen



IHP Bücherdienst * Schubbenweg 4 * 52249 Eschweiler
Tel.: 02403 4726 * Fax: 02403 20447 * eMail: office@ihp.de
www.buecherdienst.ihp.de
IHP Manuskript 2009 G * ISSN 0721 7870
2020

