

ANONYMA

Ich mache es auf meine Art und Weise

Einzelbegleitung im Übergang Schule-Beruf

IHP Manuskript 1604 G * ISSN 0721 7870



Ich mache es auf meine Art und Weise

Einzelbegleitung im Übergang Schule-Beruf

Gliederung:

1. Vorwort
2. Im Labyrinth der Berufswahl
3. Aufbruch zur Wiederaufbereitung
 - 3.1. Unsere Vereinbarung
 - 3.2. Beziehungsaufbau
 - 3.3. Vom Tun zum Denken zum Sein
 - 3.3.1. Ziel-Interview - Positive Botschaften
 - 3.3.2. Die Themen Angst, Druck, Selbstbewusstsein
 - 3.3.2.1. Stuhlarbeit - Arbeit mit den inneren Stimmen - Blickwechsel
 - 3.3.2.2. Hypothesen - Umdeuten
 - 3.3.2.3. Rollenspiele
 - 3.4. Jahresrückblick
 4. Aktuelle Situation
 5. Abschlussbetrachtung

Literatur

Zusammenfassung

1. Vorwort

Mein beruflicher Werdegang verlief nicht geradlinig. Nach der Schule stand ich vor einer Fülle an Wahlmöglichkeiten, die mich zu dem Zeitpunkt überforderten. Erst das aktive Tun, die daraus gewonnenen Erfahrungen und etliche Umwege ebneten mir langsam den Weg. Damals hätte ich mir mehr persönliche Unterstützung und Ermutigung gewünscht.

Diese persönlichen Erlebnisse der Orientierungslosigkeit waren unter anderem der Grund, weshalb ich mich für die Ausbildung zum Counselor mit der Fachrichtung Gestalt- und Orientierungsanalyse entschieden habe. Mitgenommen habe ich neue, stärkende Impulse für die Gestaltung meines Lebens und empfinde eine Botschaft als besonders unterstützend:

„Du darfst es auf Deine eigene Art und Weise tun.“

Diese Erlaubnis, das Leben individuell und losgelöst von der Erwartungshaltung anderer Personen so zu führen, wie es zu einem passt und auch in seinem eigenen Tempo zu gehen, ist für mich eine Kernaussage der Ermutigung.

2. Im Labyrinth der Berufswahl

Meine persönlichen Erfahrungen und auch meine berufliche Tätigkeit in einem Informationsprojekt für Schulabgänger und Auszubildende vor einigen Jahren haben mir gezeigt, dass die Informationsfülle groß ist, aber dennoch viele junge Menschen Schwierigkeiten haben, eine berufliche Entscheidung zu treffen.¹

Ich kenne es auch von mir: Sich auf etwas Unbekanntes festzulegen kostet immer Mut, denn man weiß nicht, was einen erwartet. Und dennoch weiß ich heute, dass sich das Leben erst durch das eigenverantwortliche Handeln gestalten lässt.

Daher wollte ich auch im Rahmen meiner Counselor-Ausbildung Jugendliche, die vor der Berufswahl stehen, ermutigen und begleiten. Mein Ziel war es, sie bei der aktiven „Entdeckungsreise“ ihrer eigenen Identität zu unterstützen. Dabei schien mir eine individuelle Begleitung als Ergänzung zu Gruppenangeboten wie dem Berufswahlunterricht an den Schulen sinnvoll, um auf den Einzelnen persönlicher eingehen zu können.

¹ Die große Fülle an Wahlmöglichkeiten mag vielleicht ein Grund sein, dass sich viele Jugendliche letztlich auf ein eher enges, vertrautes Spektrum begrenzen. Obwohl es rund 330 anerkannte, duale Ausbildungsberufe gibt, entfallen fast ein Drittel aller Ausbildungsverträge auf nur zehn Ausbildungsberufe – Favoriten sind bei den Mädchen aktuell die Klassiker „Kauffrau für Büromanagement“ sowie „Kauffrau im Einzelhandel“, bei den Jungen „Kraftfahrzeugmechatroniker“ und „Industriemechaniker“. Dass rund ein Viertel aller Ausbildungsverträge vorzeitig wieder aufgelöst werden, mag auch eine Erklärung dafür sein, dass die Berufsentscheidungen häufig gar nicht zu den jungen Menschen passen. (vgl. Berufsbildungsbericht 2014 des Bundesinstituts für Berufliche Bildung (BIBB), BIBB-Erhebung „Neu abgeschlossene Ausbildungsverträge zum 30.09.2015“, Berufsbildungsbericht 2015: https://www.bmbf.de/pub/Berufsbildungsbericht_2015.pdf)

Gleichzeitig interessierten mich vor allem folgende Fragen:

- Kann ich die Zielgruppe der Jugendlichen, die sich in einer alterstypisch krisenhaften Entwicklungsphase befinden, durch Counseling überhaupt erreichen?
- Kann ein individuelles, zeitlich begrenztes Counseling zielführend sein?
- Würde ich mein noch immer teilweise vorhandenes und ungeliebtes Gefühl der mangelnden Lebensorientierung („Schatten“) womöglich auf den Klienten übertragen (projizieren), um mich von diesem Gefühl innerlich zu distanzieren? Das heißt, würde ich den Klienten unbewusst in den Zustand der Desorientierung und des Scheiterns bringen?

In dieser Arbeit stelle ich die persönliche Begleitung einer Schülerin im Übergang ins Berufsleben im Rahmen meines Praktikums dar. Ich beschreibe und reflektiere, welche Vorgehensweise und Methoden aus meiner Sicht unterstützend wirken.

Der Prozess machte mir deutlich, dass das Thema Berufswahl sehr vielschichtig ist und sich viele andere Lebensfragen darin offenbaren. Diese Komplexität in meiner Rolle als Counselor zu erkennen und den jungen Menschen in seinem Bewusstsein zu fördern, ihn zu Neuem zu ermutigen und bei Rückschlägen zu stärken, war für mich eine große Herausforderung.

3. Aufbruch zur Wiederaufbereitung

Nach einer längeren Akquise potenzieller Klienten an Schulen und im privaten Umfeld lerne ich schließlich über eine Bekannte die Schülerin Susanne kennen.

Sie ist zum Zeitpunkt unseres ersten Kontaktes 18 Jahre alt, besucht die Fachoberschule mit der Fachrichtung Gestaltung und plant, die Schule im nächsten Jahr mit dem Fachabitur zu beenden. Die Eltern haben sich getrennt, als Susanne vier Jahre alt war. Susanne lebt mit ihrer jüngeren Schwester bei ihrer berufstätigen Mutter.

Susanne zeigt bei unserem ersten Gespräch ein großes Redebedürfnis. Sie erzählt, dass sie gerne im Voraus plane und sorgfältig arbeite, solange es ihr Freude mache. Sie wolle später keine Berufsentscheidung bereuen, Spaß und materielle Sicherheit im Job haben, nicht ständig den Beruf wechseln oder darüber depressiv werden. Außerdem wünsche sie sich, gestalterisch oder mit Menschen zu arbeiten, nicht den ganzen Tag vor dem PC zu sitzen und sich eventuell später weiterzubilden oder zu studieren.

Ich erlebe sie zwiespältig: Einerseits zielorientiert, klar und willensstark, andererseits verunsichert, misstrauisch, nervös und vom Erfolgsdruck gestresst. Ihre Berufswünsche sind noch vage. Ihr Verhalten, das zwischen grandiosem Anspruch und der Angst vor dem Scheitern pendelt, scheint den typischen Phänomenen dieses Lebensalters zu entsprechen.²

² Nach dem Entwicklungsmodell von Pamela Levin befinden sich junge Menschen im 13.-19. Lebensjahr in der „Phase der Erneuerung“. Diese Lebensphase ist schwierig und von vielen Schwankungen zwischen dem Kind- und Erwachsenen sein geprägt. Der junge Mensch ist ein Grenzgänger, der zwar noch schutzbedürftig ist und Orientierung sucht, aber seine neue Identität entwickelt und sich von den Eltern ablöst, um seinen eigenen Platz unter den Erwachsenen zu suchen. Junge Mädchen und Jungen befinden sich in einer Phase, „in der die gesamte bisherige Ordnung des Lebens ins Wanken gerät, die sicheren, selbstverständlichen Bezüge der Kindheit verlorengehen, die zu erwerbende selbständige Identität als Erwachsener noch nicht

Durch die Themenvielfalt des ersten Gespräches mit Susanne deutet sich mir an, dass es in diesem Counseling-Prozess nicht nur um die Suche nach einer Ausbildungsstelle, sondern tatsächlich auch um die Identitätsfindung von Susanne gehen wird.

3.1. Unsere Vereinbarung

Susanne drängt darauf, mit der konkreten Ausbildungsplatzsuche zum Mediengestalter zu beginnen. Auch wenn ich denke, dass die Suche aufgrund ihrer unklaren Berufsvorstellungen noch recht planlos verlaufen wird, bin ich gemäß dem entwicklungspsychologischen Stufenmodell von Pamela Levin überzeugt, dass sie durch das lebenspraktische Tun eine bewusstere Reflexionsfähigkeit und einen besseren Einblick in ihre Situation erlangen kann.

Um Susanne daher im aktiven Tun zu ermutigen, vereinbaren wir ein konkret messbares Teilziel. Susanne soll nach fünf Sitzungen eine erste Bewerbung für einen Ausbildungsplatz erstellen und auch an ein Ausbildungsunternehmen schicken.

Mit der ersten zeitlichen Begrenzung auf fünf Treffen möchte ich mich selbst vom Druck einer Ausbildungsplatzgarantie befreien und Susanne verdeutlichen, dass es sich um eine befristete Begleitung handelt. Wir behalten uns aber vor, unsere Treffen bei Bedarf und nach gemeinsamer Abstimmung weiter zu verlängern. Unsere Sitzungen finden wegen meines Vollzeitberufes an den Wochenenden bei ihr zuhause statt und dauern in der Regel 60 bis 90 Minuten. Wir planen, uns etwa alle zwei bis drei Wochen zu treffen.

3.2. Beziehungsaufbau

Die Verbindung zwischen Susanne und mir wächst vorsichtig und ist in der Anfangsphase noch sehr zerbrechlich. Wenn wir uns sehen, achte ich darauf, nicht zu viel, zu schnell, zu persönlich und insistierend zu fragen und im Prozess das aufzugreifen, was im Augenblick bei ihr „oben auf liegt“ („Wie geht es dir heute?“, „Was hat sich seit unserem letzten Treffen ereignet?“). Ich verzichte daher zu Beginn unseres Prozesses auf das Erfragen von persönlichen Frherinnerungen, das für die Orientierungsanalyse typisch ist.³ Ich vermute, dass sie noch nicht genügend vertrauen kann und sich daher noch nicht darauf einlassen würde.

Unsere Treffen sagt sie mehrmals kurzfristig ab, beteuert aber trotz allem, dass sie mit mir weiterarbeiten möchte und vereinbart mit mir den nächsten Termin. Mir scheint, dass ihr fast rituelles Terminabsagen die für sie nötige Nähe-Distanz-Beziehung zu mir schafft, welches ein alterstypischer Ausdruck ihrer Autonomie und Selbstbestimmung sein könnte.

Dennoch stellt ihr Verhalten meine Geduld auf eine harte Probe und nagt an meinem Selbstbewusstsein. Ihr Grenzgang ist auch für mich eine schwierige Gratwanderung: Nimmt sie mich überhaupt ernst? Setze ich klare Grenzen? Wie kann ich ihr neue Denk-

verfügbar ist.“ Verhalten werden in Frage gestellt und Introjektionen geprüft. Dazu gehört es auch, Grenzerfahrungen zu machen (vgl. Pamela Levin „Cycles of Power“; Fuhr/Sreckovic/Gremmler-Fuhr (Hrsg.): Handbuch der Gestalttherapie, S. 971).

³ Die Orientierungsanalyse ist strukturiert aufgebaut. Für eine umfassende Betrachtung werden die Lebenssituationen in der Vergangenheit, der Gegenwart und der Zukunft berücksichtigt (orientierungsanalytischer Dreisprung), um Sinnzusammenhänge aufzudecken, zu verstehen und Alternativen für unbewusste, zerstörerische Verhaltensmuster (Skripts) zu entwickeln. Zur Orientierungsanalyse zählt das Einholen von Frherinnerungen zu konkreten Situationen aus der Kindheit zu Beginn des Counseling-Prozesses. Diese Ersterinnerungen, die der Klient unbewusst wählt, spiegeln seine Tiefenschichten, seinen persönlichen Lebensstil und seine verborgenen Ziele. Diese Frherinnerungen werden nach Methoden der Gestalttherapie neu inszeniert (z.B. Rollenspiele, Malen) und das Gespielte bzw. Gestaltete in Bezug auf die aktuelle Lebenssituation gesetzt (vgl. Lucy Ackerknecht, Klaus Lumma).

und Handlungsanstöße geben, Mut machen, Druck nehmen und ihr gleichzeitig vertrauensvoll und wertfrei den nötigen Raum überlassen, ihren Lebensweg mit ihren eigenen Erfahrungen zu gehen? Wie kann ich sie wirklich verstehen und stärken?

Ich treffe die Entscheidung, Susanne und auch mir zu vertrauen, uns weiterhin Zeit zu geben und den Prozess nicht abzubrechen. Und tatsächlich wird Susanne zunehmend verbindlicher.

3.3. Vom Tun zum Denken zum Sein

Susannes anfangs eher aktionistische Ausbildungsplatzsuche scheint für mich den Zweck zu erfüllen, von ihrer fehlenden inneren Überzeugung und Klarheit abzulenken. Sie vermittelt mir dabei einerseits, dass sie Unterstützung braucht, auf der anderen Seite, dass sie autonom sein möchte. So ignoriert oder berücksichtigt sie scheinbar nur halbherzig meine Hinweise zur Strukturierung des Bewerbungsprozesses - zum Beispiel durch das Aufschreiben von persönlichen Stärken, Schwächen und Interessen, das Sammeln und Lesen von Informationen über Ausbildungsberufe und Unternehmen, das Recherchieren und Erstellen von Mustervorlagen für Bewerbungsunterlagen sowie das Kontaktieren von Beratungsstellen.

Susanne geht eher nach ihrem eigenen Plan vor, aber sie reflektiert zunehmend ihr Handeln und geht zielgerichteter und verantwortungsvoller vor. So erstellt sie eine übersichtliche Computerablage für ihre Bewerbungen, informiert sich persönlich bei der IHK und bei Ausbildungsunternehmen und fängt an, einen Terminkalender zu führen. Gleichzeitig entwickelt Susanne neue Perspektiven und Ideen zu alternativen Berufen und Informationsquellen. Sie wirkt sichtlich stolz und ein Stück erwachsener, wenn sie von ihren erledigten oder geplanten Aufgaben erzählt.

In dieser euphorischen Aufbruchsstimmung erlebt Susanne aber auch die ersten Rückschläge. Sie erhält Absagen von Ausbildungsunternehmen. Ich bin gespannt, wie sie mit den Misserfolgen umgehen wird und spüre gleichzeitig selbst ein Gefühl der Niederlage. An diesem Punkt sehe ich die Gefahr, dass ich meine unliebsamen Gefühle des Scheiterns unbewusst auf Susanne übertrage.

Die Ablehnungen verunsichern und demotivieren Susanne. Sie verfällt in eines ihrer alten Verhaltensmuster, indem sie nach schnellen Lösungen sucht. Ihren Ausbildungswunsch zum Mediengestalter gibt sie auf, weil sie sich keine Chancen ausrechnet, und bewirbt sich stattdessen als Erzieherin und für ein freiwilliges soziales Jahr. Auch der Beruf Friseurin schwebt ihr vor, obwohl ihre Familie ihr wegen der schlechten Bezahlung davon abrät.

In dieser Phase der ersten Rückschläge denke ich, dass gestaltorientierte Counseling-Methoden Susanne gut ermutigen könnten und sie sich auch darauf einlassen würde. Gestalterische Mittel sprechen alle Sinne an und integrieren Bewusstheit, Bewegung und Gefühlsausdruck. Das Selbst kann sich durch die konzentrierte Wahrnehmung und Spontanität zeigen.⁴

Ich hoffe, dass Susanne dadurch einen leichteren Zugang zu ihrem inneren Kern und zu ihrer Phantasie findet, um letztlich die Fähigkeit zu entwickeln, weiterhin eigene

⁴ Vgl. Fuhr/Sreckovic/Gremmler-Fuhr (Hrsg.): Handbuch der Gestalttherapie, S. 859 ff.

Lösungen zu finden und persönlich zu wachsen. Den Einsatz der Methoden plane ich zum Teil im Voraus oder biete sie Susanne je nach Situation spontan an.

3.3.1. Ziel-Interview - Positive Botschaften

Um Susanne bei der Visualisierung und Konkretisierung ihrer Berufsvorstellung zu unterstützen, biete ich ihr ein Ziel-Interview an:⁵

- Was ist dein Ziel?
- Woran wirst du merken, dass du dein Ziel erreicht hast? Beschreibe es sinnlich.
- Wo, wann und mit wem wirst du das Ziel erreichen?
- Wie siehst du aus, wenn du dein Ziel erreicht hast?
- Was wird sich ändern?
- Welche Fähigkeiten hast du bereits dazugewonnen, um das Ziel zu erreichen?
- Was ist der nächste Schritt?

Von den Fragen, die auch auf die körperliche Wahrnehmung abzielen, ist Susanne überrascht. Ich erlebe Susannes Antworten als sehr „kopfgesteuert“, sie antwortet schnell und ohne merkliche Leidenschaft. So zweifle ich, ob die Antworten auch ihrer wahren Überzeugung entsprechen.

Um sie an ihr tieferes Selbst heranzuführen, greife ich daher zu einem gestalterischen Mittel. Ich lade Susanne ein, ein Symbol für das Gefühl zu malen, das sie beim Erreichen ihres Zieles haben wird. Susanne zeichnet daraufhin ein Kraftsymbol auf eine Karte. Das Malen erzeugt eine starke Resonanz bei Susanne. Ich erlebe sie in der meditativen Stille ihres schöpferischen Gestaltens zentriert, authentisch und stark.

Anschließend formuliert sie dazu einen Erlaubnis-Satz, den sie auf die Rückseite der Karte schreibt:

„Ich darf mein Ziel mit Freude, mit Motivation und mit Glauben an mich selbst erreichen.“

Das Kraftsymbol und die affirmative Botschaft sollen ihre Motivation stärken und ihr als so genannter Körperanker helfen, den positiven Gefühlszustand der Zielerreichung leichter abrufbar zu machen. Das Kraftsymbol mit dem bejahenden Satz heftet Susanne in ihrem Schulordner ab, so dass sie es immer wieder betrachten kann.⁶

In dieser Sitzung hat Susanne meiner Meinung nach mit Hilfe gestalterischer Methoden ihren tieferen, sehnsuchtsvollen Gefühlen Ausdruck geben können. Das Malen wird im weiteren Verlauf zu einer ihrer Kraftressourcen.

3.3.2. Die Themen Angst, Druck, Selbstbewusstsein

Susannes Angst zu versagen tauchen immer wieder im Counseling-Prozess auf. Ganz konkret befürchtet sie, wegen ihrer Leistungen in Mathematik den Schulabschluss nicht zu schaffen und keinen Ausbildungsplatz zu finden.

⁵ Vgl. Reichel, R./Rabenstein, R.: Kreativ beraten, S. 222

⁶ Vor allem im Lehrcoaching habe ich gelernt, dass das Gehirn Zeit und viele kleine Impulse braucht, um neue Wege zu erschließen und das Denken zu verändern, also auch um negative Denkmuster in positive umzuwandeln. Deswegen sollten Erlaubnis-Sätze jeden Tag betrachtet werden, damit sich die Botschaft festsetzt und das Denken in eine positive Richtung gelenkt wird.

3.3.2.1. Stuhlarbeit - Arbeit mit den inneren Stimmen - Blickwechsel

Ich biete Susanne eine Stuhlarbeit mit der Angst an. Die Stuhlarbeit bringt das Konzept der Polaritäten in der Gestalttherapie zum Ausdruck und versucht diese Polaritäten durch einen Blickwechsel zu integrieren: „Was ist das Gute im Schlechten?“ „Was ist das Schlechte im Guten?“

Mit der Stuhlarbeit hoffe ich, dass sie durch den Dialog der inneren Stimmen ihre Anteile besser versteht und selbst zu einer für sie passenden, nachsichtigeren Lösung kommt. Susanne soll versuchen, die Sicht der Angst einzunehmen und zu spüren, welche Funktionen die Angst möglicherweise hat. Sie stellt zwei Stühle in den Raum, auf denen sie abwechselnd in ihrer eigenen Rolle und in der Rolle der Angst Platz nimmt. Aus diesen jeweiligen Perspektiven lässt sie die Rollen miteinander sprechen.

Durch die Sichtbarmachung ihres Problems nimmt Susanne wahr, dass ihre Angst auch etwas Gutes hat. Susanne kommt zu dem Schluss, dass ihre Angst für den erforderlichen Ernst Sorge und ihr einen Ansporn zur Konzentration gebe. Letztlich wolle die Angst sie vor unbedachten Fehlern schützen. Susanne kann am Schluss die Angst als Beschützer und Freund neben sich auf den Stuhl setzen. Als körperliche Empfindung spürt sie in der Brust- und Kopfgegend ein Gefühl der Erleichterung.

Ich schlage Susanne auch hier vor, ein Bild dieses Gefühls zu malen, um es besser zu verankern. Sie malt eine Blume mit einem blassen Kreis im Hintergrund, der die Angst symbolisiert. Die Angst ist für Susanne zwar noch präsent, aber sie erlebt die Angst nicht mehr als Bedrohung oder Lähmung. Später erzählt sie, dass sie dieses Bild bei einer Mathematikarbeit dabei hatte und es sie beruhigt habe.

3.3.2.2. Hypothesen - Umdeuten

Susanne sagt, dass sie häufig unter Druck stehe, sei es, dass sie sich einem Erfolgsdruck aussetze oder die Erwartungen anderer erfüllen wolle, die eigentlich nicht ihre seien. Ich frage sie, ob sie in der Vergangenheit auch schon viel Druck erlebt habe und ob sie eventuell wisse, woher der Druck komme. Aufgrund einiger früherer Hinweise von Susanne formuliere ich die Hypothese, dass es möglicherweise mit ihrem Vater zu tun haben könne. Gleichzeitig hoffe ich innerlich, dass ich das Thema des Vaters, welches ich öffne, als Counselor auch wieder gut schließen kann. Ich weiß nicht, wie Susanne reagieren wird.

Susanne beginnt aber, mir mehr über ihre zwiespältige Beziehung zu ihrem Vater zu erzählen. Er sei depressiv und aufgrund seiner Selbstmordgefahr häufiger in der Klinik gewesen. Der Vater habe immer wieder an Susanne appelliert, dass sie gut sein solle, damit sie nicht so werde wie er. Susanne habe immer etwas Angst vor ihm und seinen Wutausbrüchen gehabt. Er habe ihre jüngere Schwester lange bevorzugt und gesagt, dass sie in allem besser sei als Susanne, bis die Schwester den Kontakt zu ihm abbrach. Aus Rache würde der Vater jetzt Susanne finanziell mehr unterstützen. Sie meint, dass er seine Töchter gegeneinander ausspielen wolle. Einerseits hasse sie ihn, andererseits habe sie Mitleid mit ihm. So würde sie regelmäßig mit ihm telefonieren und zweimal im Monat mit ihm zu Mittag essen, obwohl sie es eigentlich nicht wolle.

Möglichst achtsam sage ich Susanne, dass die an sie gerichteten „Antreiber des Erfolgs“ auch die eigenen Antreiber des Vaters sein könnten, die er auf sie übertrage und folglich nicht ihre Anteile seien. Gleichzeitig könnten diese Antreiber ein Ausdruck seiner Sorge

um Susanne sein, wodurch er seine Liebe zu ihr zeige. Ich ermutige sie, sich innerlich von ihrem negativen Gefühl des Hasses zu distanzieren und ein Wunschscenario nach ihren Vorstellungen zu schaffen, um letztlich den Kontext für sie sinnvoll umzudeuten.

Ich lade Susanne ein, dass sie stellvertretend für ihren Vater einen Brief an sich selbst schreibt und zwar so, wie sie es sich von ihm wünschen würde. Der Brief, den Susanne anschließend schreibt, ist verständnisvoll, liebevoll und sanft. Als Susanne den Brief vorliest, fängt sie an zu strahlen. Ich glaube, dass sie in diesem Moment das Hassgefühl loslassen kann. (Teilmethode des Neu-Beelterns)

3.3.2.3. Rollenspiele

Susanne empfindet ihre Unsicherheit und ihr mangelndes Selbstbewusstsein auch in Bewerbungsgesprächen oder bei Telefonaten als Hemmnis. Um sie auf diese Lebenssituationen vorzubereiten, schlage ich Susanne Rollenspiele vor, bei denen sie typische Abläufe üben kann: Begrüßen, Verabschieden, mögliche Antworten auf häufige Fragen von Arbeitgebern (Stärken-Schwächen, Wieso dieser Beruf? Wieso dieses Unternehmen?).

Susannes Körperhaltung und Sprache, die bei Aufregung schneller wird, kann ich im Rollenspiel beobachten und ihr dazu meine Wahrnehmung mitteilen. Susanne meint, dass ihr durch die Rollenspiele einige Verhaltensweisen stärker auffallen würden und sie merke, wie sie ihr Auftreten durch bewusste Körpersprache besser steuern könne.

3.4. Jahresrückblick

Ende des Jahres reflektieren wir den gesamten Prozess über die letzten zwei Jahre mit Hilfe einer Zeitlinie, in der sie Ereignisse aufschreibt, die gut und weniger gut für sie waren und womit sie zufrieden sein kann. Die Zeitlinie visualisiert Susanne deutlich, was sie in der Zeit bewältigt hat. Laut Susanne seien es die bisher zwei intensivsten Jahre ihres Lebens gewesen. Sie könne mit Stolz zurückblicken und stelle fest, dass sie mehr Verantwortungsgefühl für sich und andere entwickelt habe.

4. Aktuelle Situation

Susanne begleite ich mittlerweile über einen Zeitraum von zweieinhalb Jahren. Sie hat ihr Fachabitur bestanden, eine Ausbildung zur Friseurin begonnen und bereits die Zwischenprüfung erfolgreich bestanden. Es ist zwar nicht ihr Wunschberuf, den sie zu Beginn hatte, aber sie hat für sich ganz klar eine Entscheidung getroffen: Sie möchte früh ins Berufsleben einsteigen und sich eine existenzielle Basis verschaffen, deren Anforderungen sie derzeit gewachsen ist. Der weitere Weg ist noch offen. Zurzeit hat sie die Vision, den Handwerksmeister zu erwerben, um später vielleicht einen eigenen Friseursalon zu führen. Susanne ist inzwischen auch von zuhause ausgezogen und lebt jetzt mit ihrem Freund zusammen.

Die vielen Veränderungen in ihrem Leben erfüllen sie mit Freude und Stolz, stellen sie aber natürlich auch vor neue Herausforderungen. Susanne möchte noch weiter an der Stärkung ihres Selbstbewusstseins und an der Stabilisierung ihrer Persönlichkeit arbeiten.

Auf ihren Wunsch haben wir daher vereinbart, dass wir unsere Treffen in längeren Abständen fortsetzen und langsam ausklingen lassen. Ich bin jetzt gespannt, wie sich die weitere Begleitung und letztlich Ablösung von Susanne gestaltet.

5. Abschlussbetrachtung

Blicke ich auf den Prozess mit Susanne zurück, empfinde ich Respekt für ihren Mut und ihre Beharrlichkeit. Sie hat sich ihrer Angst gestellt, sie ließ sich von Rückschlägen nicht vom Weg abbringen und sie ist zu ihrer eigenen Lebenslösung gelangt. Durch ihr aktives Tun hat Susanne gelernt, Verantwortung zu übernehmen und die Erfahrung gemacht, dass sie ihre Zukunft selbst gestalten kann – auch wenn es Hürden und Umwege beinhaltet. Ich erlebe mit Freude ihren persönlichen Wachstum und ihre Entwicklung zu einer erwachsenen Frau.

Reflektiere ich meinen Prozess, so wurde ich in meiner Person und Identität als Counselor herausgefordert und mit vielen Fragen konfrontiert: Welchen Wert habe ich? Welchen nicht-monetären Gegenwert darf ich für Counseling verlangen? An welche Absprachen hat sich ein Klient zu halten? Was will der Klient? Was will ich? Wo kann ich den Klienten konfrontieren? Was hat der Ort des Counselings bewirkt? Hat der Raum bei ihr zuhause mögliche Veränderungsprozesse blockiert oder ließ dieser Raum Susanne letztlich in alten Mustern agieren?

Immer wieder zweifelte ich, ob ich die richtige Balance fand, Susanne genügend unterstützende Orientierung zu geben und gleichzeitig beim eigenständigen Handeln und der Entfaltung ihrer Ressourcen zu stärken – zwei polare Bedürfnisse, die ich nur zu gut von mir kenne.

Im Prozess mit Susanne ist mir aber noch einmal deutlich geworden, dass Vertrauen, Geduld, Klarheit, Mut und Wahrung der eigenen Grenzen wichtig für mich und in meiner Rolle als Counselor sind.

Was heißt das konkret für mich?

Vertrauen beinhaltet auch den Respekt vor den individuellen Lösungen des Klienten, die letztlich dazu dienen, ihr Überleben zu sichern.

Geduld bedeutet „sich Zeit lassen“. Geduld kann sich nur im Vertrauen auf den Klienten entwickeln. Das heißt für mich, Verzögerungen, Widersprüche, Ablehnung oder Misstrauen des Klienten erst einmal wertfrei anzunehmen und auszuhalten, damit sich eine Beziehung aufbauen kann.

Klarheit und Grenzen umfassen u.a. die konkrete Zielvereinbarung sowie die Absprachen und Regeln innerhalb des Counseling-Prozesses. Dies schafft Sicherheit und einen Wert im Sinne des „Gebens und Nehmens“. Es bietet einen Rahmen für Entwicklungsaufgaben sowie die Basis für die Erfolgsreflexion. Als Gegenleistung kann ich als Counselor die aktive Mitarbeit des Klienten einfordern.

Insgesamt sind mir durch die Ausbildung zum Counselor viele meiner eigenen Verhaltensweisen bewusster geworden. Ich glaube, dass ich vermehrt auf Destruktives, Wertschätzendes und Ermutigendes zwischen Menschen achte.

Letztlich ist es folgende Essenz, die ich aus dem gesamten Prozess der Ausbildung einschließlich der Graduierungsphase ziehe:

Counseling ist eine Haltung

Das bedeutet für mich, dass ich die Werte des Counselings – sei es im Beruf oder im Privatleben - zu leben versuche.

Und das ist eine große Herausforderung, die ich annehmen möchte.

Literatur

ACKERKNECHT, Lucy K.: Frühe Kindheitserinnerungen und ihre Bedeutung für die Lebensstilanalyse, IHP-Manuskript 7801 F, Eschweiler.

FUHR, Reinhard/SRECKOVIC, Milan/GREMMLER-FUHR, Martina (Hrsg.): Handbuch der Gestalttherapie, Göttingen 1999.

LUMMA, Dr. Klaus: Orientierungsanalyse, IHP-Manuskript 1409 F, Eschweiler, 1999.

REICHEL Rene/RABENSTEIN, Reinhold: Kreativ beraten. Methoden, Strategien, Coaching und Supervision, Münster, 2001.

Ich mache es auf meine Art und Weise

Einzelbegleitung im Übergang Schule-Beruf

Zusammenfassung

Orientiert am entwicklungspsychologischen Modell von Pamela Levin beschreibt und reflektiert diese Arbeit die Möglichkeiten des gestalt- und orientierungsanalytischen Counselings im Rahmen der individuellen Langzeitbegleitung einer Jugendlichen von der Schule in die Ausbildung.

IHP Bücherdienst * Schubbenweg 4 * 52249 Eschweiler

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

www.buecherdienst.ihp.de

IHP Manuskript 1604 G * ISSN 0721 7870

2016

