

Abschlussarbeit zur Erlangung des Titels  
Counselor grad. BVPPT

# Die Entscheidung für Sinn und Lebenslanges Lernen

vom Aufforderungscharakter anspruchsvoller und  
vielfältiger Lebenssituationen

Vorgelegt von: Stefanie Bönemann

Datum: 06.03.2017

## Inhalt

Stefanie Bönemann	1
Mein Klient Friedhelm Fox	3
Grundlagen der Beratung	4
Das Bewerbungstraining	5
Die Individual-Psychologische Beratung und ihre Werkzeuge	7
Meilensteine der Beratung meines Klienten Friedhelm Fox	9
Ergebnisse und Fazit	18
Literaturverzeichnis	19
▪ Autor Victor Frankl: „... trotzdem Ja zum Leben sagen: Ein Psychologe erlebt das Konzentrationslager“, 20. Juli 2	19
▪ Autorin Elisabeth Lukas: „Lehrbuch der Logotherapie: Menschenbild und Methoden“, 27. August 2014	19
▪ Autor Thomas Kornbichler: „Die Individualpsychologie nach Alfred Adler: Eine praktische Orientierungshilfe“, März 2007	19
▪ Autor Alfred Adler: „Menschenkenntnis“, 20. Januar 2008	19
▪ Autorin Katrin Bekermann: „Auf der nützlichen Seite des Lebens: Zur Bewältigung des Minderwertigkeitsgefühls und zur Bedeutung des Gemeinschaftsgefühls“, Studienarbeit aus dem Jahr 2007 im Fachbereich Pädagogik	19
Kontaktinformationen	20

## Stefanie Bönemann

### ZAHLEN, DATEN, FAKTEN

Ich bin 1965 als erstes Kind meiner Eltern geboren und habe einen jüngeren Bruder. Meine Töchter sind Charlotte, geboren 1991, Magdalena von 1996, und Henriette von 1997. Ich bin seit 2010 geschieden. Von Geburt an gibt es das Thema Neurodermitis in meinem Leben mit fortschreitend zunehmender Gesundheit. Heute bin ich in den überwiegenden Zeiten symptomfrei und nur noch in wenigen Ausnahmesituationen mit Hautirritationen konfrontiert.

1984	Abitur
1984 – 1987	Lehre zur Bankkauffrau
1989 – 1996	DEBEKA Unternehmensgruppe
1996 – 2008	Gründung und Aufbau unserer Firma mit meinem früheren Ehemann
2008	Abschluss zum encouraging-Trainer Beendigung meiner Ehe
2010	Abschluss zur Individual-Psychologischen Beraterin ADI Gründung Institut für MUT und ENTWICKLUNG
2015	Betriebswirtin IHK/Master Professional Business Management CCI
2015 – 2016	Agentur für Arbeit, Personalberaterin und Bereichsentwicklung „Stille Reserve und Wiedereinstieg“
Seit 2017	Regionalagentur Münsterland, Projektberaterin für ESF, Bund- und Ländermittel
2017	Counselor grad. BVPPT

### AUSBILDUNG UND WERDEGANG

Nach dem Abitur habe ich eine Lehre zur Bankkauffrau absolviert und mein Talent zur Beziehungsgestaltung entdeckt, wichtig vor allem in Akquisition und Key Account Management. Diese Bereiche faszinierten mich. Schnell war nach der Ausbildung der Wechsel zur DEBEKA Versicherungsgruppe vollzogen und ich war gern und viel unterwegs, um die Kunden zu ihren Versicherungsfragen zu beraten. Seit dieser Zeit bin ich erfolgsabhängig tätig.

Da mein früherer Mann in seinem Angestelltendasein unzufrieden und unser Wunsch nach eigenem Entscheiden und Gestalten wuchs, war der Entschluss zu unserer Selbständigkeit bald getroffen und wir starteten die aktive Umsetzung unserer Pläne. Die Gründung unserer Firma beeinflusste maßgeblich meine Sicht auf die Themen Selbstverantwortlichkeit und Lebenslanges Lernen. Mein früherer Mann war als Ingenieur für die fachliche Ausgestaltung zuständig, die vielfältigen Aufgaben in allen anderen Thematiken übernahm ich genauso wie die Erziehung und Begleitung unserer Kinder. Zeitumfang und Zuständigkeiten wechselten häufig und wurden jeweils an aktuelle Projekte und

Möglichkeiten adaptiert. Voller Engagement tat ich, was auch immer zu tun war, tat es gern und mit Erfolg.

Menschen und ihre Anliegen lagen und liegen mir am Herzen. Immer häufiger stellte ich fest, dass ich mehr psychologisches Wissen benötige und mich selbst besser kennenlernen wollte. Ziel war für mich die Entwicklung meiner Persönlichkeit, die Entdeckung meiner Bedürfnisse, generell und vor allem in der Ehe und meine Gesundung von der Neurodermitis. Mir war diffus klar, dass diese Krankheit mir etwas aufzeigt und mir damit einen Schlüssel zur Gesundung bereitstellt.

Der Abschluss der Ausbildungen zur encouraging-Trainerin und Individual-Psychologischen Beraterin legte hier eine hervorragende Grundlage. Sowohl meine sich entwickelnde Selbstreflexion, als auch der Erwerb von Kompetenzen in der Abgrenzung und im Konfliktmanagement verbesserten meine Gesundheit deutlich. Die Beendigung meiner Ehe war ein nahezu logischer Schritt, verbunden mit vielen Schmerzen und dem Erwerb neuer Kompetenzen. Meine Erfahrungen nach der Gründung des „Institutes für MUT und ENTWICKLUNG“ führten meinen Prozess des Lebenslangen Lernens fort.

Ich war und bin im Institut sowohl in der Einzel- als auch in der Gruppen-Beratung tätig. Viele Jahre lag der Schwerpunkt auf der Begleitung von Frauen, die ihren Wiedereinstieg in den Beruf planen und realisieren sowie auf der Paarberatung. Meine Tätigkeit in der Agentur für Arbeit machte mir den Erfolg erneuten Lernens noch einmal sehr bewusst.

Nach dem Abschluss des Studiums zur Betriebswirtin bin ich heute als Projektberaterin für die Regionalagentur Münsterland tätig, meine Tätigkeit im IME übe ich gerne noch nebenberuflich aus.

## WARUM DIESES THEMA

Ich habe meine Begeisterung für Victor Frankl und seine Frage: „Was macht Sinn?“ bereits während meiner Ausbildung zur Beraterin entdeckt. Die Logotherapie und ihre Ausrichtung des Menschen auf „Sinn“, verbunden mit der Überzeugung: „Der Mensch hat immer die Wahl“ gibt mir Orientierung und Entscheidungshilfe in allen Fragen, die die Lebensaufgaben mir stellen. Schon häufig habe ich erfahren, wie sehr eine neue Situation und/oder Anforderung die Erweiterung meiner Handlungsmöglichkeiten und Kompetenzen erforderlich macht und wie außerordentlich ergebnisreich diese neu erworbenen Kompetenzen in der Folge sind.

## MEIN MOTTO

„Nicht das Leben ändern, sondern das Ändern leben.“

## Mein Klient Friedhelm Fox

Friedhelm Fox war zu Beginn unserer Beratung 17 Jahre alt und stand 1 Jahr vor dem Abitur. Er ist der erste Sohn seiner Eltern, sein Bruder ist 3 Jahre jünger.

Seine Besonderheit ist die angeborene Spina Bifida. Diese Fehlbildung des Neuralrohres führt nahezu immer zu Einschränkungen körperlicher und/oder geistiger Aspekte.

Friedhelm ist im Alltag grundsätzlich auf fremde Hilfe angewiesen, ob es Toilettengänge oder die medizinische Versorgung sind. Dreimal wöchentlich kommt die Krankengymnastik ins Haus, damit seine Muskulatur gestärkt und sein Rücken trainiert wird. Diese Trainingseinheiten sind mit großen Schmerzen verbunden und verlangen von ihm immer wieder, dass er über seine Grenzen geht und seine Befindlichkeiten ignoriert.

Er hat bislang mehr als ein Kalenderjahr seines Lebens in Kliniken verbracht, und mehr als zehn schwerste Operationen bewältigen müssen. Er fährt regelmäßig zu Routineuntersuchungen nach Baden-Württemberg und bekommt dort Aufgaben, neue Medikamente oder auch neue Operationen verordnet.

Er ist geistig gesund und intelligent, und wird Zeit seines Lebens auf den Rollstuhl angewiesen sein.

Im Gegensatz zu seinem humorvollen Bruder, der unbeschwert durch sein Leben geht, war Friedhelm eher verschlossen. Er hat viele Erfahrung mit Schmerz, Diskriminierung und Alleinsein gesammelt und sich bisher entschieden, misstrauisch auf Menschen und Situationen zu schauen, abwartend zu bleiben.

Unser erster Kontakt war ein Telefonat, er ist nun seit mehr als einem Jahr mein Klient, die Beratung ist bisher nicht abgeschlossen, findet unregelmäßig im Abstand von 2 – 6 Wochen statt.



## Grundlagen der Beratung

### FRIEDHELM'S ANLIEGEN

Er sucht nach dem Abitur zum Sommer 2016 eine Lehrstelle in einem „Büro-Beruf“. Seine Einschränkungen stellen an den zukünftigen Arbeitgeber bestimmte Anforderungen. Friedhelm ist die Sicherheit und damit Langfristigkeit seines Arbeitsplatzes sehr wichtig, ebenso die soziale und wirtschaftliche Ausrichtung seines neuen Arbeitgebers auf die Integration behinderter Menschen. Die Ausstattung der Räumlichkeiten mit einem Fahrstuhl ist unabdingbar. Er sucht also eine Tätigkeit in einer öffentlichen Institution oder alternativ in einer großen Unternehmung.

### MEIN ANGEBOT

In unserem Telefonat biete ich ihm individuell zugeschnittene Individual-Psychologische Beratung an, um seine Fähigkeit zur Selbstermutigung zu entfalten, benötigte Kompetenzen zu entwickeln, seinen Mut zu stärken und so sein Ziel, die Erlangung der Lehrstelle, zu erreichen.

### UNSERE VEREINBARUNG

- Ich stelle ihm in den Beratungsstunden meine Kompetenz zur Verfügung
- Ich benötige zu Beginn der aktuellen Stunde jeweils ein Feedback von ihm, um seinen aktuellen Standpunkt und das heutige Tagesziel zu erfahren, er sichert mir dieses Feedback zu
- Er versichert mir, die von mir gestellten Hausaufgaben zu erledigen, also „zu üben“
- Ihm ist mein Stillschweigen seinen Eltern gegenüber sehr wichtig, ich sichere dieses zu

### MEINE GARANTIE

Unser Telefonat beinhaltet einen wichtigen Aspekt. Er besteht auf meiner Garantie, mit ihm ein „reines Bewerbungstraining“ durchzuführen. Auf „psychologisches Gequatsche und die Gefahr, sich völlig auf links drehen zu lassen“, will er sich auf keinen Fall einlassen.

Meine Entgegnung, dass ich Training nicht immer von Beratung trennen kann, lässt ihn wütend werden. Er sagt: „Ich habe die Schnauze voll von Menschen, die glauben, dass sie mich „heilen“ können.“ Ich garantiere ihm, dass ich, sobald es in die Richtung der Beratung geht, ihn darauf hinweise und dann auf seine Initiativfrage warte.

Er akzeptiert.

### AUFTAKT DER BERATUNG

Die Beratung beschränkt sich also auf das Bewerbungstraining. Die dazugehörigen Aspekte erläutere ich im folgenden Kapitel.

## Das Bewerbungstraining

### 1. PHASE: ERSTER EINDRUCK UND BEGRÜSSUNG

Jedem Gegenüber wird vor dem Gespräch bekannt sein, dass Friedhelm ein Bewerber für den Pool der Arbeitnehmer mit körperlichen Einschränkungen ist. Friedhelm hasst die Situation, „etwas Besonderes zu sein und ganz besonders BESONDERS im Sinne von BESCHEUERT.“ Daher wirkt Friedhelm im ersten Kontakt häufig verschlossen, sein Blick bleibt zunächst im Gespräch sehr häufig auf den Fußboden gerichtet.

Das Trainingsziel heißt FREUNDLICHKEIT, es beinhaltet eine offene Körperhaltung und Zugewandt sein. Ich sensibilisiere ihn im Training der Mimik auf die Wirkung von Lächeln und Blickkontakt, im Training der Gestik auf die Wirkung bewegter Hände.

### 2. PHASE: ZWEITER EINDRUCK UND SMALLTALK

Friedhelm bleibt in seinem Rollstuhl sitzen. Für das Gespräch gibt es entweder den Platz am Besprechungstisch oder in einer Sitzecke. Friedhelm erkennt sein Bedürfnis nach Augenhöhe und wir formulieren es als Bitte, das Gespräch am Besprechungstisch zu führen. Das Training dieser Bitte ist eine große Hürde für ihn.

Wir trainieren den leichten Umgang mit den üblichen Themen des Smalltalks: das Wetter heute und allgemein, der Weg hierher und die damit aufgetretenen Unannehmlichkeiten wie Ampelphasen und Stau, das heutige Befinden und die Wahl der Getränke. Ziel ist es für Friedhelm, ein Repertoire kleiner Anekdoten und Sätze zur Verfügung zu haben, außerdem vorformulierte Antworten, um damit Selbstsicherheit und genügend Zeit zu finden, sich seinerseits einen Eindruck seines Gegenübers zu verschaffen.

### 3. PHASE: DAS BEWERBUNGSGESPRÄCH

Wir bereiten Friedhelm für jedes Gespräch und die Institution vor, studieren die web-sites und trainieren Fragen, die sein Interesse an einem Ausbildungsplatz deutlich machen. Friedhelm lernt, sich selbst in einem kurzen Porträt vorzustellen, seine aktive, disziplinierte und an vielen Themen interessierte Persönlichkeit darzustellen. Wir bereiten ebenfalls ein Porträt seiner Familie vor, die ihm den aufgeschlossen-geselligen, aktiven und hilfsbereiten Umgang mit anderen Menschen vorlebt.

Abschließend in dieser Phase lernt Friedhelm, seine Fragen nach dem weiteren Bewerbungsprozess zu formulieren und den Arbeitgeber zu letzten Fragen an ihn zu ermutigen.

### 4. PHASE: VERABSCHIEDUNG UND PERSPEKTIVE

Der letzte Punkt des Bewerbungsgespräches ist wichtig, um seine persönliche Zielsetzung zu formulieren. Friedhelm lernt, sein Interesse an dem jeweiligen Unternehmen und seinen Wunsch nach

einer Fortsetzung für die zweite Runde deutlich zu machen. Er lernt, diese Phase kurz und prägnant zu gestalten.

Wir üben das Training der Begrüßungsphase im Hinblick auf Handschlag und Blickkontakt, hinzu kommt das Ritual der Verabschiedung.

## PRÄGNANTER MEILENSTEIN: VERÄNDERUNG SEINES ANLIEGENS

Wir sind zu dieser Zeit über fünf Monate im Bewerbungs-Training, Friedhelm hat bereits 6 Absagen nach Bewerbungsgesprächen erhalten und ist äußerst deprimiert. Wir haben ein weiteres Gespräch geübt und er schaut mich lange an.

Dann sagt er: „Ich denke manchmal ganz schön viel Mist, das ist richtig blöd.“

Ich lächle und sage: „Du hast von mir eine Garantie bekommen: wenn wir nicht mehr im Bewerbungstraining sind, dann sind wir in Beratung. An diesem Punkt sind wir nun. Möchtest Du, dass ich etwas dazu sage?“

Er sagt: „Ja – ich will, dass Du etwas dazu sagst. Dann sind wir jetzt in Beratung.“

Wir lächeln beide und ich frage ihn: „Möchtest Du, dass Dein Denken so bleibt oder möchtest Du es ändern?“

Er antwortet: „Ich will es ändern.“

Daraufhin beginne ich mit der Individual-Psychologischen Beratung. Auftakt ist aufgrund des oben aufgeführten Gespräches die Erläuterung des TRIAS: DENKEN – FÜHLEN – HANDELN.

Im folgenden Kapitel liste ich die Gesamtheit der bisherigen Werkzeuge in kurzer Beschreibung auf, den Meilensteinen der Beratung widme ich eigene Kapitel. Ich wähle als Beraterin nach Friedhelms Feedback zu Beginn unserer Stunde jeweils ziel- und sinnorientiert die Werkzeuge aus, die ich ihm für diese Beratung zutraue und zumuten möchte.

Friedhelm ist sehr jung an Jahren, aber reich an vielfältigen Erfahrungen. Damit verfügt er über große Lebenserfahrung, Empathie, Disziplin, Abgrenzungsfähigkeit. Immer wieder setze ich in unseren Gesprächen einen kleinen Ankerpunkt und erlebe häufig, dass er Stunden später darauf zurückkommt mit den Worten: „Du sagtest irgendwann mal .... “. So ziehen wir Kreise um sensible Themen und er kann den Zeitpunkt bestimmen, wann dieses Thema zum Thema wird.



## Die Individual-Psychologische Beratung und ihre Werkzeuge

### WUNSCH, ERWARTUNG UND BEDINGUNG

Während Wünsche ein unbestimmtes Ergebnis ermöglichen, stellen Erwartungen ein bestimmtes Ergebnis in den Raum. Wird dieses nicht erreicht, folgt logisch das Gefühl der Enttäuschung. Die Bedingung verlangt ebenfalls ein bestimmtes Ergebnis, hier folgt zusätzlich zur Enttäuschung die Beendigung der Beziehung.

Wir haben Wünsche, Erwartungen und stellen Bedingungen an uns und Andere.

### 10 ERMUTIGENDE QUALITÄTEN

- Freundliche Stimme
- Freundliches Gesicht
- Aktives Zuhören
- Geduld
- Begeisterung
- Das Gute erkennen und nennen
- Interesse für Andere
- Versuche und Fortschritte anerkennen
- Körperkontakt
- Selbstverantwortliches Handeln
- Ich ergänze gern Nr. 11: Humor

### ZUGEHÖRIGKEITSGEFÜHL

Der Mensch hat als soziales Wesen als existenziellstes Bedürfnis die Zugehörigkeit und sucht nach dem Erleben des Gefühls der Zugehörigkeit. Dazu entwickelt er diverse Strategien.

### VIER KOMPETENZSTUFEN

- unbewusste Inkompetenz:  
„Ich habe keinerlei Vorstellung, was ich noch an Kompetenzerwerb vor mir habe.“
- bewusste Inkompetenz:  
„Ich weiß, welche Kompetenz mir noch nicht zur Verfügung steht.“
- bewusste Kompetenz:  
„Ich verfüge über das Bewusstsein, gerade Kompetenz erworben zu haben.“
- unbewusste Kompetenz:  
„Ich agiere selbstverständlich und handle spontan kompetent.“

## DER MENSCH HAT IMMER DIE WAHL

Der Mensch hat IMMER die Wahl, erkennt diese Wahlmöglichkeiten häufig aber nicht. Wichtig ist der Aspekt, dass auch NICHT-Entscheidungen eine Wahl sind. Damit ist er als Gestalter seines Lebens verantwortlich für seine Entscheidungen.

## GEWALTFREIE KOMMUNIKATION NACH MARSHALL B. ROSENBERG

Marshall B. Rosenberg entwickelte ein Konzept, das Menschen in Kommunikation ermöglicht, wertschätzend zu sein, damit Kooperation und gemeinsame Kreativität wachsen können. Diese Kommunikation ist im Alltag, zur friedlichen Konfliktlösung im persönlichen, beruflichen oder gesellschaftlichen Bereich hilfreich.

## BEDÜRFNISSE NACH MASLOW UND INDIVIDUELLE ADAPTION

Maslow hat die Wichtigkeit der Bedürfnisse des Menschen hierarchisch geordnet. Erst mit der Erfüllung einer Bedürfnisebene bekommt die nächste Ebene eine Bedeutung:

- Physiologische Bedürfnisse
- Sicherheitsbedürfnisse
- Sozialbedürfnisse
- Individualbedürfnisse
- Selbstverwirklichungsbedürfnisse

## DER MENSCH IST UNVOLLKOMMEN

Für den Menschen ist das Streben nach Vollkommenheit eines der höchsten Ziele.

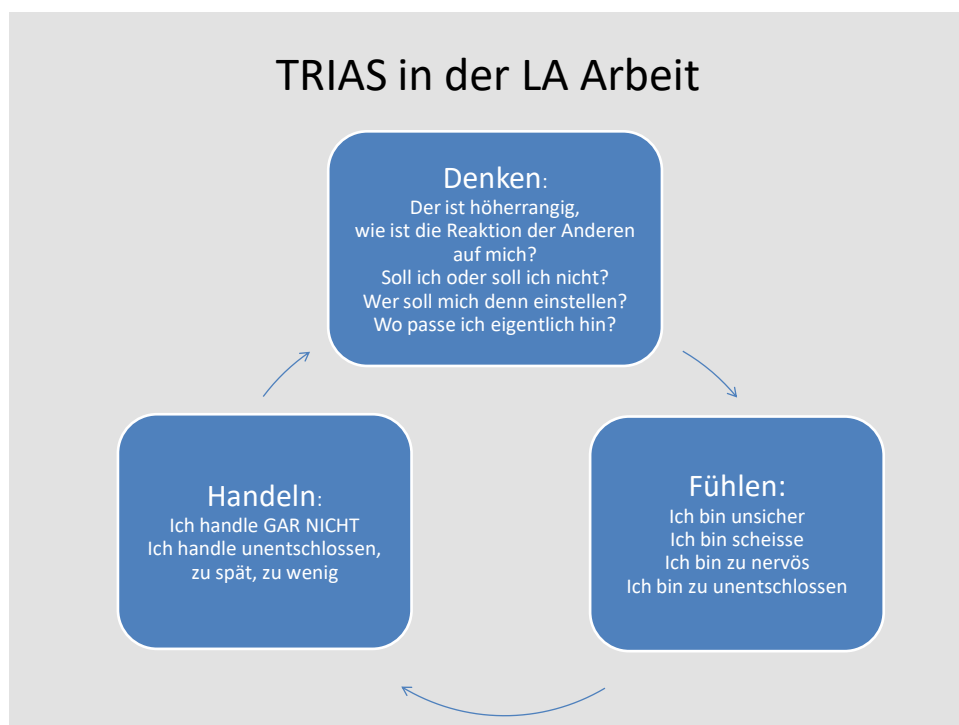
Alfred Adler definiert das Menschsein sowohl als „fehlerhaft sein“ als auch als „Fehler machend“, wie auch als „strebend nach Perfektion“.

Der Mensch ist im Wesen gut, aber unvollkommen! Alfred Adler sagt: „So, wie Du bist, bist Du gut genug!“ Dieser Aspekt, dass die Überwindung von „gefühlter Minderwertigkeit“ geradezu den Ansporn zu besonderem Leistungsvermögen im Bereich der „speziell vorhandenen Einschränkung“ gibt, gab der Beratung ebenfalls anregende Impulse.

## Meilensteine der Beratung meines Klienten Friedhelm Fox

### TRIAS IN DER LEBENSAUFGABE ARBEIT

Der Einstieg in die Individual-Psychologische Beratung ist mit dieser Stunde erfolgt. Ich beschränke mich bewusst auf die Lebensaufgabe Arbeit und wir erarbeiten folgenden Trias:



### LEBENSSTILANALYSE

Laut Alfred Adler bildet sich jeder Mensch bis etwa zum sechsten Lebensjahr seine individuelle Meinung über sich selbst, seine Mitmenschen und über die Welt um sich herum. Der Mensch ist hier schöpferisch tätig, also gibt es so viele Lebensstile wie Menschen. Dabei entscheidet der Mensch nicht aufgrund objektiver Tatsachen, sondern aufgrund seiner Wahrnehmung mit allen Sinnen und den Schlussfolgerungen, die er daraus zieht. Dieser Lebensstil ist dem Einzelnen als selbst gewählter Lebensstil nicht bewusst, er bekommt erst Wirkung im Denken, Fühlen und Handeln. Adler bezeichnet den „persönlichen Lebensstil“ auch als „private Logik“.

Unsere Arbeit der nächsten Beratungsstunden ist Friedhelms Lebensstilanalyse.

Als Auftakt schauen wir in seiner Biografie nach einschneidenden Lebensereignissen. Seine Überraschung, als ich auch nach wichtigen Ereignissen vor seiner Geburt frage, lässt ihn noch neugieriger werden. Seine Eltern wussten bereits in der 30. Schwangerschaftswoche von seiner Fehlbildung. Ihr Besuch in verschiedenen Kliniken führte zu vielen Gesprächen. Ihr Tenor war sicherlich sorgenvoll und von häufigen Stimmungswechseln begleitet. Die Ärzte befürworteten seine Abtreibung, die Eltern entschieden sich für Friedhelm. Sie haben einen soliden finanziellen Background und waren sich immer sicher, dass sie ihn gut begleiten und unterstützen können.

## Lebensstilanalyse I

### Aktuell

- Ich bin einsam
- Die Anderen sind gefährlich
- Das Leben ist hart und voller Kämpfe

Friedhelm hat sich mit all seinen Erfahrungen von Schmerz dazu entschieden, sehr misstrauisch zu sein. Ob Menschen oder Situationen, sein Radar für Gefahren an Leib und Leben ist sehr gut entwickelt. Spritzen, Operationen, Medikamente mit Nebenwirkungen, der Brutkasten sind für ihn „alltägliche Erfahrungen“. Die vorgeburtlichen Erfahrungen der drohenden Abtreibung haben ihn aufmerksam gemacht und mit dem Sinn für Details ausgestattet.

Die Vielfalt von Alleinsein beschreibt er in allen Lebensaufgaben und er verfügt über viele Erfahrungen mit Diskriminierung. Ihm sind Ausgrenzungen und Häme von Schülern, Lehrern, Freunden seines Bruders oder Fremden auf der Straße wohl vertraut.

## Lebensstilanalyse I

<b>Aktuell</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Ich bin langsam</li><li>• Die Welt ist gefährlich</li><li>• Das Leben ist nicht und voller</li><li>• Kann</li></ul>	<b>Neue Wahl und Übungsfeld</b> <ul style="list-style-type: none"><li>⊙ Ich bin zugehörig und alleinstehend</li><li>⊙ Die Anderen sind angenehm</li><li>⊙ Das Leben ist bunt und voller Möglichkeiten</li></ul>
--	---



Wir suchen nach einer Möglichkeit, anderen Menschen mindestens neutral zu begegnen. Er sieht deutlich seinen Anteil an den bisherigen Erlebnissen. Um sein Gefühl von „ALLEINSEIN“ zu mildern, wählen wir „ALLEINSTEHEND“.

Wir wollen seinen Glauben nutzen, dass sich seine Gesundheit über die Jahre verbessert. Er ist ein „Stehaufmännchen“. Diese Perspektive nutzen wir, um Freude und Spaß an Menschen und Situationen in seinem Leben zu implementieren.

Er will die Welt kennenlernen und reisen. Der Abschluss dieser Beratungssequenz lässt uns schmunzeln und miteinander lachen.

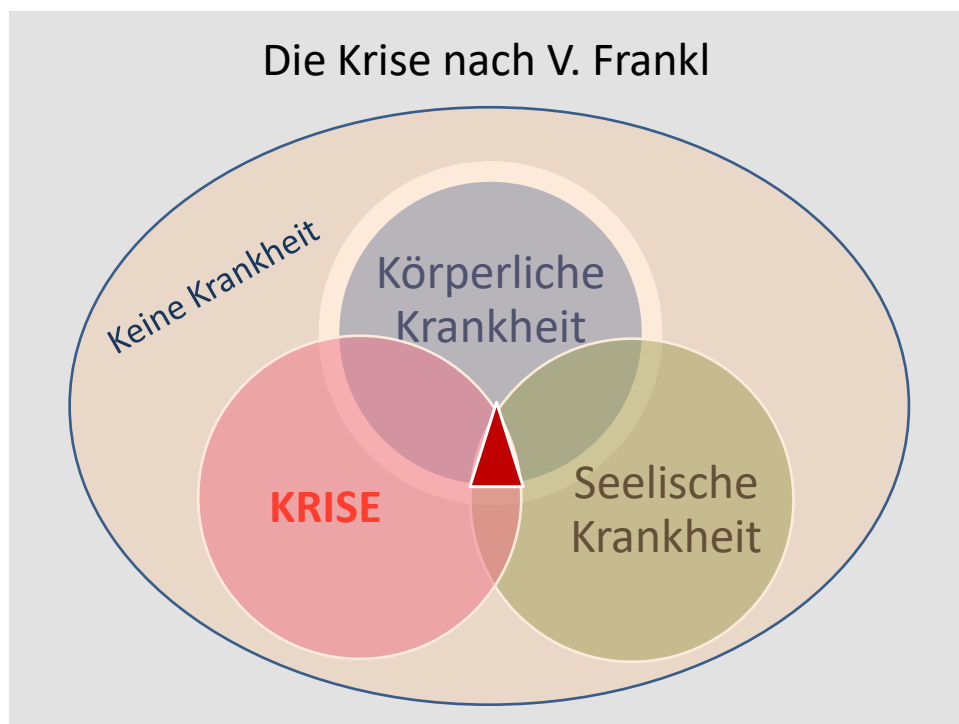
## BEWUSSTWERDEN DER INDIVIDUELLEN BEDINGUNGEN VON FRIEDHELM

Einige Beratungsstunden zuvor hatten wir die Begrifflichkeit der „Bedingung“ geklärt (siehe oben). Friedhelm geht nun einen wichtigen Schritt. Er transformiert seine persönlichen Rahmenbedingungen als Bedingung, reflektiert, dass er Akzeptanz leben kann und damit Frieden findet.

Die äußeren und körperlichen Bedingungen von Friedhelm sind in vielfacher Hinsicht unveränderbar. Seine Erkenntnis, dass er GESUND ist, wenn er seine Körperlichkeit nicht mehr als Krankheit, sondern als ZUSTAND begreift, ließ ihn lange verblüfft und still sein. Der darauf folgende logische Schritt, dass er trotz körperlicher Krankheit KEINE Krise haben muss, war raumgreifend.

Immer noch ist diese Erkenntnis nicht verinnerlicht, er weiß, dass er diese Sicht jeden Tag neu wählt und diese Haltung üben kann und muss, um Veränderung zu FÜHLEN.

Die folgende Grafik half auch seiner Erkenntnis, dass Menschen, die körperlich ganz GESUND sind, dennoch eine Krise haben können. Sein Bewusstsein, seine Überzeugung wählen zu können, wächst fortlaufend.



## EXKURS: DIE KRISE NACH VICTOR FRANKL

Der Psychologe und Neurologe Victor Frankl (1905 – 1997) begründete in den 30-er Jahren eine eigenständige psychologische Richtung, die er „Logotherapie und Existenzanalyse“ nannte. Ihr Ziel ist die Ausrichtung des Klienten auf ein eigenverantwortliches, selbstgestaltetes und menschenwürdiges Leben hin.

Frankl sieht das Sinnbedürfnis jedes Menschen als existentielles Grundbedürfnis an und erklärt eine erfolgreiche Sinnfindung als therapeutisch gesundend. Damit wird das konkrete Leben jedes Klienten gestaltbar, da er selbst über seine grundsätzliche und aktuelle Sinnfindung entscheidet.

Frankls Lehre basiert auf folgenden philosophischen und psychologischen Grundgedanken:

- Die Freiheit des Willens: Frankl sieht den Mensch als ausgestattet mit der Fähigkeit, zu den inneren (psychischen) und äußeren (biologischen und sozialen) **Bedingungen** eigenverantwortlich eine **subjektive Haltung** zu entwickeln. Das ermöglicht ihm, in jeder Situation und Begegnung seine **persönliche Wahl** zu treffen.
- Der Wille zum Sinn: Frankl betrachtet die Suche nach generellem und individuellem **Sinn als Grundmotivation** des Menschen. Wenn der Mensch diese Suche und damit seinen "Willen zum Sinn" im Alltag nicht lebbar gestaltet, empfindet der Mensch **Sinn- und Wertlosigkeitsgefühle**. Diese grundsätzliche Frustrierung kann zu Aggressionen, Sucht, Depressionen, Verzweiflung und Lebensmüdigkeit führen und auch psychosomatische Krankheiten und neurotische Störungen auslösen oder verstärken.
- Der Sinn im Leben: Da Frankl das Vorhandensein von Sinn im Leben als gegeben voraussetzt, eröffnet er damit jedem Menschen die Möglichkeit, diesen **individuell bestimmten Sinn** zu bestimmen. Darüber hinaus ruft er den Menschen mit seiner Fähigkeit zum Willen und zur Verantwortungsfähigkeit dazu auf, das **Bestmögliche in sich und der Welt** zur Geltung zu bringen. Immer gibt es auch einen „Sinn des Augenblicks“, der situations- und personengebunden ist und sich fortlaufend verändert.

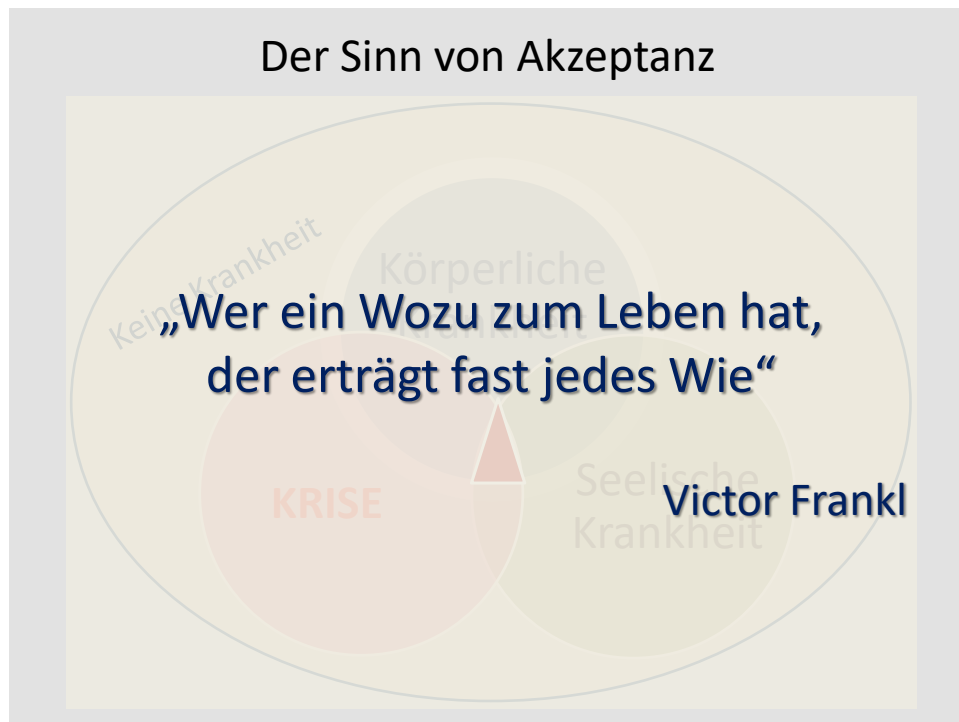
Die persönlichen Rahmenbedingungen von Friedhelm habe ich bereits beschrieben. Die drei grundlegenden Bausteine von Frankl's Logotherapie haben uns in nächsten Beratungsstunden gefesselt.

## EXKURS: DER SINN VON AKZEPTANZ

Frankl hat festgestellt, dass Menschen trotz existentiell bedrohlicher Erfahrungen – z.B. in Konzentrationslagern – ihr weiteres Leben bei körperlicher und geistiger Gesundheit gemeistert haben. Häufig sind die Lebensläufe dieser Menschen in der Folge sogar auffallend selbstverantwortlich und initiativ gestaltet.

Diese Menschen haben das Hadern und Bedauern über die gemachten Erfahrungen und Verluste oder Schmerzen verabschiedet und sich aktiv für die Akzeptanz der Gegebenheiten und Ereignisse entschieden. Wer z.B. den Verlust seines Partners akzeptiert hatte, war in der Folge leichter fähig, sich auf eine neue Beziehung einzulassen. Die Entscheidung zur Akzeptanz richtet die Aufmerksamkeit auf die Zukunft und ihre Möglichkeiten.

Frankl sagt dazu: „Die Vorgeschichten und Erfahrungen eines Menschen sind nicht die entscheidenden Kriterien für sein ganzes Leben. **Entscheidend ist die Selbstgestaltungsfähigkeit**, die den Menschen kraft seiner geistigen Dimension auszeichnet.“



## ERFÜLLUNG VON BEDÜRFNISSEN

Mit der Akzeptanz seines körperlichen Zustandes erkennt Friedhelm, dass es auch für ihn möglich ist, seinem Körper Aufmerksamkeit zu widmen, sich sportlich zu entwickeln und diese Entwicklung aktiv voranzutreiben.

### Wir definieren seine Bedürfnisse:

- Lebenslust
- Abreaktion zur Erleichterung/Entspannung
- Bewegung
- Spaß
- Definierte Muskeln
- Sport/Wettkampf
- Schlankheit
- Veränderung
- Reisen

Die Strategiefindung zur Erfüllung seiner Bedürfnisse ist ebenfalls Teil der Beratung. Wir suchen nach Möglichkeiten und schrittweiser Umsetzung. Friedhelm ist neuerdings Mitglied eines Schachvereins



und in der Fördergruppe der Behindertensportgruppe „Tennis“ der Uni Köln. Er erlebt Wettkampf auch in geistiger Dimension und genießt dort seine Erfolge.

## EXKURS: DIE KOPERNIKANISCHE WENDE NACH FRANKL

Der Mensch kann „vorfindliche Gegebenheiten“ gestalten und dadurch seine Situation wenden.

Die Betonung liegt auf der RADIKALEN Umkehrung der bisher üblichen Sichtweise. Der Klient durchlebt diese Wende in einem bewussten geistigen Akt.

Das folgende Bild zeigt Schatten, die erst im Bild auf Seite 16 durch die bewusst geistige ENTSCHEIDUNG in den Mittelpunkt des Interesses gerückt werden. Durch diese individuelle Beimessung von „Wert“ und die persönliche Stellungnahme können Hoffnung, Vertrauen und Zuversicht in das Leben der Klienten und in das der ihnen anvertrauten Menschen wachsen.

Sie wandeln sich ....



Im diesem Bild sind die Schatten und Begriffe vertauscht. Die Schatten hier, die auch Realität sind, werden zu Herausforderungen und mahnen, mit den vorhandenen wertvollen Möglichkeiten **sinnorientiert** umzugehen.



## DIE KOPERNIKANISCHE WENDE FÜR FRIEDHELM FOX

Friedhelm ist bis heute in seiner persönlichen Wertvergabe und Sinnfindung nicht schlussendlich entschieden und sieht sich selbst als „weiterhin suchend und findend“.

Er verändert fortlaufend seine Perspektive, gibt den Dingen einen anderen Wert und probiert neue Standpunkte aus. Immer wieder diskutieren wir seine aktuellen Erkenntnisse.

Friedhelm verlässt aktiv seinen Opferstandpunkt und wählt:

„Meine persönliche Entwicklung **vom Opfer** der Situation **zum Gestalter**, vom frustrierten Dompteur zum kreativen Jongleur.“

Seine Erfahrungen im Bewerbungsprozess verändern sich, diese werden humorvoller, er schätzt seine Kompetenzen und ist souverän in der Anwendung.

Im Mai 2016 bekommt er die Zusage für seine favorisierte Lehrstelle, ein Bildungsträger, der seine Sprachkenntnisse schätzt und Menschen vieler Nationalitäten fortbildet. Er ist stolz und glücklich.

## ... WEITERE MEILENSTEINE FOLGEN

Friedhelm bestimmt jeweils den neuen Termin selbst, es gibt keinen festgelegten Rhythmus. Wir vereinbaren uns über whatsapp. Er legt ein gutes Augenmerk auf seine Trainingsphasen. Mal liegen zwei, mal nahezu fünf Wochen zwischen den Terminen.

Sein Leben stellt ihn immer wieder vor neue Herausforderungen. Aktuell fühlt er seine erwachende Sexualität und fordert mich als seine Beraterin im Gespräch immer wieder neu. Er ist interessiert und neugierig und seine Fragen sind mutig.

Zudem sind seine Eltern in einer Trennungssituation und er benötigt neue Werkzeuge, um seine Distanz zu gewährleisten und gut für sich zu sorgen. Ich stelle mich den neuen Beratungsinhalten sehr gern und bin auf jeden Termin mit ihm gespannt.

## Ergebnisse und Fazit

### MEIN KLIENT FRIEDHELM FOX

Friedhelms Lebensbedingungen sind schwierig. **Immer wieder** ist er mit seinem Gesundheitszustand konfrontiert, ob es anstehende Operationen oder Klinikaufenthalte sind. Als Rollstuhlfahrer ist er **immer wieder** Diskriminierungen oder Gedankenlosigkeiten ausgesetzt, und zudem **immer wieder** auf die Hilfe anderer Menschen angewiesen. Sein wöchentliches Zeitkontingent ist **immer wieder** deutlich eingeschränkt durch die häufige Krankengymnastik. Seine Möglichkeiten sind **immer wieder** und in allen Lebensaufgaben an seine Rahmenbedingungen geknüpft, ob es um die Wahl einer Arbeit, einer Partnerin, um Sport oder Hobby geht. Diese Liste ist beliebig zu erweitern.

**Immer wieder ist hier seine Entscheidung zur Akzeptanz gefragt.**

### MEIN FAZIT

Friedhelm fasziniert mich, denn er hat zwischenzeitlich in allen Lebensaufgaben neue Kompetenzen erlernt. Seine Persönlichkeit ist entwickelt, Humor und Leichtigkeit sind in sein Leben eingezogen, sein neues Denken kann er schon häufig zielorientiert als Ankerpunkt stabilisieren und über den Sinn der Beratung gibt es keine Frage mehr. Die Veränderung ist GRUNDLEGENDE und er ist damit für mich ein wichtiges Vorbild geworden. Ihm und mir ist klar, dass die Entwicklung unserer Persönlichkeit niemals ein Ende findet und wir Beide genießen diese „gemeinsame Reise“.

Seine Vorbildfunktion für mich ermutigt mich, in den grundlegenden Themen, die mich noch belasten, immer wieder nach den Möglichkeiten zu schauen.

Den Aufforderungscharakter anspruchsvoller und vielfältiger Lebenssituationen habe ich in meinem Leben erfahren und schätze ihn. Ich wäre ohne diese Situationen nicht die Frau, die ich heute bin.

„Ich bin ich und so, wie ich bin, bin ich gut genug.“

Meine Entscheidung für erneutes Lernen ist ebenfalls eine GRUNDLEGENDE Lebenseinstellung und ich freue mich auf neue Lernfelder.

**Danke Dir, Regula, ich freue mich auf weiteres Lernen, auch mit Dir.**

**Danke Dir, Friedhelm, Du bist ein Geschenk für mich.**

## Literaturverzeichnis

### BÜCHER

- Autor Victor Frankl: „... trotzdem Ja zum Leben sagen: Ein Psychologe erlebt das Konzentrationslager“, 20. Juli 2009
- Autorin Elisabeth Lukas: „Lehrbuch der Logotherapie: Menschenbild und Methoden“, 27. August 2014
- Autor Thomas Kornbichler: „Die Individualpsychologie nach Alfred Adler: Eine praktische Orientierungshilfe“, März 2007
- Autor Alfred Adler: „Menschenkenntnis“, 20. Januar 2008
- Autorin Katrin Bekermann: „Auf der nützlichen Seite des Lebens: Zur Bewältigung des Minderwertigkeitsgefühls und zur Bedeutung des Gemeinschaftsgefühls“, Studienarbeit aus dem Jahr 2007 im Fachbereich Pädagogik

## Kontaktinformationen

STEFANIE BÖNEMANN



Hemdener Weg 8, 46399 Bocholt

**Tel.** 02871-2392364

**Mail** [sb@ime-bocholt.de](mailto:sb@ime-bocholt.de)

[www.ime-bocholt.de](http://www.ime-bocholt.de)