

Denise Hermes

Begegnung - Das Glück gesehen zu werden

Die Unabdingbarkeit der Empathie und
Wahrnehmung im Counseling

IHP Manuskript 2204 G * ISSN 0721 7870

IHP Bücherdienst * Schubbenweg 4 * 52249 Eschweiler

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



Begegnung – Das Glück gesehen zu werden

Die Unabdingbarkeit der Empathie und Wahrnehmung im Counseling

Gliederung:

1. Einleitung
2. Selbstbegegnung in beratenden Tätigkeiten
 - 2.1 Erfahrungsmoment der Selbstbegegnung
 - 2.1.1 Praxisbeispiel: Konkrete Vorbereitung auf ein Beratungssetting
 - 2.2 Den Raum halten - Selbstwahrnehmung als Counselor
 - 2.3 Selbstfürsorge: Höre ich mir zu - Höre ich Dir zu
3. Empathie – angeboren und erlernbar
 - 3.1 Empathie als bewusste Entscheidung und Haltung im Counseling
 - 3.2 Empathie – Betreten deiner Lebenswelt
4. Bedeutung der Beratungspersönlichkeit
 - 4.1 Dem Moment Vertrauen
 - 4.2 Vom Glück gesehen zu werden – vom Glück uns zu finden
 - 4.3 Vom Gesehen werden zur Ganzwerdung
5. Fazit und Ausblick
6. Literaturverzeichnis

„Jeden Tag übe ich die Welt nicht so zu sehen wie „man“ sie sieht, weil ich weiß, dass alles in unserem Leben von unserer persönlichen Sicht abhängig ist. Ich bemühe mich um eine ganz persönliche Sicht“ (U. Schaffer)

1. Einleitung

In der folgenden Arbeit geht es um die Begegnung zwischen Counselor und Klient*innen, und wie diese gelingen kann. Im Vordergrund steht die Auseinandersetzung, welche Bedeutung der Blick auf's Klientel und die dahinterstehende Haltung des Counselors hat, und wie ich als Fachkraft diese umsetzen kann. Die Auseinandersetzung und Begegnung mit mir selbst als Fundament für die Begegnung im Counseling. Habe ich den liebevollen akzeptierenden auf mich selbst als Counselor kann ich diese Haltung auch für mein Gegenüber aufbringen.

Immer wieder habe ich in der Arbeit und Ausbildung bemerkt, dass die Kunst mich wirklich leer zu machen und zu öffnen für mein Gegenüber und dessen Lebenswelt der Nährboden einer zufriedenstellenden Beratung ist. Doch wie geht dieses leer machen? Wie geht das „im Moment sein?“ Davon handelt die Arbeit. Der Versuch zu beschreiben was im göttlichen Moment einer wirklichen Begegnung passiert. Der Moment, indem ich bei mir bin und darum weiß und gleichzeitig beim Gegenüber sein kann.

Counseling braucht Wachheit, Aufmerksamkeit, Wahrnehmung, Vertrauen und Kreativität um eine Beratungssituation als wirkliche Hilfestellung und Begegnung geschehen zu lassen. Vorgefertigte Konstrukte und Methoden sind nicht hilfreich, wenn der Raum dazwischen nicht von empathischem Klima und wahrhafter Begegnung gefüllt ist. Im abschließenden Fazit wird auf die Bedeutung der Haltung zur Welt geschaut und welche weiteren spannenden Forschungsfelder sich durch den Schreibprozess ergeben haben.

2. Selbstbegegnung in beratenden Tätigkeiten

Wenn ich andere Menschen begleiten möchte, muss ich wissen was es heißt und wie es sich anfühlt begleitet zu werden. Ich muss bereit sein mir selbst zu begegnen, mich anzuschauen, in mich hineinzuschauen, damit Menschen bereit sind sich mir anzuvertrauen und sich gut aufgenommen und angenommen fühlen. Wenn ich selbst nicht weiß wer ich bin und was ich brauche, werde ich im Beratungskontext die nötige Stabilität und Flexibilität auf Dauer nicht halten können, um Menschen bei tiefen Prozessen der Begegnung mit sich selbst zu begleiten. Es braucht die Bereitschaft sich als Beratungspersönlichkeit weiterzuentwickeln, abzugleichen und die eigene Biografie angeschaut zu haben. So kann die nötige Abgrenzung zwischen Dir und Mir, Dein und Mein geschehen und eine von Echtheit getragene Begegnung in der Beratung möglich werden. Es muss nicht alles wissen und überall Sicherheit haben, aber ich muss wissen was in mir los ist und mich wahrnehmen können, mir meiner bewusst sein.

2.1 Erfahrungsmoment der Selbstbegegnung

Es gibt verschiedene Wege im Beratungskontext, den Moment, gekennzeichnet von Entspannung und Fluss zu erzeugen. Dafür ist es nötig mich selbst wahrnehmen zu können, mir zuhören und mich selbst sehen zu können. Für mich gibt es kleine Momente der Innenschau, bevor ich auf mein Gegenüber in der Beratung treffe. Und es gibt außerhalb dieses Kontextes große Momente der Innenschau die mich nähren und begeistern und mich letztlich in die Zufriedenheit und das Bewusstsein bringen, welches ich in der nächsten Beratung brauche. Ich brauche Bewegung und frische Luft, gutes Essen, Genuss, Meditation, Feldenkrais, Yoga, Tanz und Contactimprovisation. Je mehr Innenschau und Begegnung ich selbst erlebt und zugelassen habe, desto mehr bin ich bereit zu geben und im Moment des Counseling ganz und gar da sein, präsent zu sein. Je mehr ich mir selbst zugehört habe und von anderen gesehen und wahrgenommen wurde – desto mehr kann ich anderen zuhören und andere sehen.

Es sind Momente voller Liebe und Begeisterung, wenn mir im Arbeitskontext bewusst wird, dass ich Einfluss genommen habe auf meinen Gemütszustand und somit Einfluss habe auf die Fähigkeit den anderen wahrzunehmen. Wenn ich genau innerlich klären kann, was es mir möglich macht ein empathisches, liebevolles, aufmerksames und authentisches Klima in der Beratungsarbeit herzustellen.

So erinnere ich mich an viele wesentliche Erfahrungen in meiner praktischen Tätigkeit als Beraterin, die dadurch gekennzeichnet waren, dass ich am Wochenende für mich gesorgt hatte und eine Zeit von Begegnung, Innenschau und gemeinsamen Tanz genoss. Abende oder Wochenenden welche reich an Begegnung, Körperwahrnehmung, Tanz und Innenschau waren, ebneten mir am nächsten Tag in meiner praktischen Tätigkeit als Beraterin ein wunderbares Arbeitsklima, gekennzeichnet von Gelassenheit, Ruhe und Empathie.

Ich war voller Aufmerksamkeit, welche mir zuhören und anhören möglich machte - weil ich mir selbst zugehört hatte. Weil ich selbst voll war und somit bereit war abzugeben und aufzunehmen, indem ich mir selbst vorher auch die volle Aufmerksamkeit geschenkt hatte.

Die Aufmerksamkeit, die ich für mich selbst brauche, nehme ich wahr, kümmere mich darum und gestehe diese auch meinen Klient*innen ein.

2.1.1 Praxisbeispiel: Konkrete Vorbereitung auf ein Beratungssetting

Der Moment in einer Beratung und vor einer Beratung ist davon gekennzeichnet, dass ich innerlich zur Ruhe komme und geschehen lasse, was sich zeigen will. Ich nehme innerlich Kontakt zu meinem Verkörperten Sein auf und bewege mich über Imagination durch mein Skelett hindurch. Zentriere mich, indem ich meine Mittelachse bewusst wahrnehme und den Kopf auf meinem Nacken wahrnehme. Wie dieser locker darauf sitzt, verbunden mit dem Rest. Aufgerichtet in den Himmel und verbunden mit der Erde. Ich nehme mich wahr als Verbindung zwischen oben und unten. Verbunden, geerdet, genährt. Erst wenn alles in mir zentriert und ruhig ist, kann ich wahrnehmen was mein Gegenüber bewegt, wo Bedarf ist für die Beratung.

- *Es ist die Wachheit in mir die Begegnung ermöglicht* -

2.2 Den Raum halten – Selbstwahrnehmung als Counselor

Wahrhaftige Begegnung im professionellen Counseling Kontext kann nur stattfinden, wenn ich bei mir als Counselor bin - und somit die Erlebniswelt meiner Klient*innen betreten kann. Wenn ich nicht bei mir bin, kein Kontakt zu meiner Innenwelt und Leiblichkeit existiert und die Gedanken umherirren, so ist es mir im Beratungskontext nicht möglich zu folgen. Dem was sich zeigen will, was sich im Inneren der Klient*innen bewegt.

Ein Mitreißen der Gefühle ist nicht förderlich. Ein möglicher Abgrund an Trauer und Angst, Wut, Freude, Hass - alles willkommenen Gefühle im Counseling - braucht die innere Abgrenzung zur eigenen Gefühlswelt als Counselor. Damit ist keinesfalls gemeint sich hinter einer Fassade von Unberührbarkeit zu verstecken, sich nicht von den Gefühlen meines Gegenübers bewegen und berühren zu lassen, sondern dass ich mich in meinen Gefühlen gehalten kriege und nicht von diesen überflutet werden.

Authentische Begegnungen zwischen Fachkräften und Adressaten sind durch Menschlichkeit gekennzeichnet, in welcher Fachkräfte sich ebenso ihren Gefühlen und Bedürfnissen bewusst sind und sich nicht hinter einer „professionellen Fassade“ der Unberührbarkeit verstecken, sondern sich als Persönlichkeit in ihrer Rolle als verstehen (vgl. Larsson/Hoffmann 2013, S. 74).

Werde ich in Momenten der Trauer von eigenen Tränen bewegt, ist das ein Ausdruck von Berührbarkeit – breche ich selbst in Tränen aus, bin ich damit beschäftigt mich selbst zu beruhigen und zu halten. Ich verliere mein Gegenüber aus den Augen.

Das, was sich beim anderen zeigt, was mir entgegentreten will, muss ich als Counselor halten, aushalten und bereit sein gemeinsam mit Klient*innen zu sortieren, zu klären und Emotionen Raum zu geben. Sie dürfen sein, dürfen sich zeigen, sind willkommen und können Teil des Beratungsprozesses sein. Wenn ich jedoch selbst nicht oder nie bereit war Emotionen in ihrer Fülle und Intensität Raum zu geben, sich zeigen zu lassen, so kann ich es auf professioneller Ebene auch nicht anbieten. Das Bewusstsein über die Intensität von Emotionen muss ich präsent und selbst zugelassen haben. Ängste, Scham und gar Ablehnung gegen Klient*innen bewirkt in ihnen (*erneut*) Gefühle wie: „Ich bin nicht richtig“; „Meine Empfindungen sind falsch“; „Keiner hält mich aus“, „Keiner versteht mich“.

Auch das sind willkommene Gedanken und Gefühle im Rahmen von Counseling, welche aber im Kontext dessen aufgelöst und geklärt werden müssen, damit sich Klient*innen neu entdecken, in ihnen neues verknüpft wird und zunehmend Integrität in ihnen entsteht. Integrität im Sinne von „Ganz werden“: das was ich sage, denke und fühle passt mit dem überein, wie ich handle und mein Leben gestalte. Wenn das auseinander geht, fehlt uns als Menschen das Gefühl der Ganzheit und Authentizität.

Die Sicherheit und Zuversicht das jeder Moment der Begegnung und der Beratung etwas enthält was wertvoll ist, was in diesem Moment wichtig ist und gebraucht wird, kann ich als professioneller Counselor ausschließlich in mir selbst abrufen. Dafür ist der innere Dialog wichtig, Ruhe und Gelassenheit, um folglich im Arbeits- bzw. Begegnungsmoment nicht von eigenen Gedanken und Gefühlen überflutet zu werden, die meine Wahrnehmung vom Gegenübers stören.

Hiermit ist nicht gemeint, dass ich mich als Counselor nicht wahrnehmen darf oder selbst Gefühle erlebe, sondern vielmehr die bewusste Wahrnehmung was gehört zu mir und was gehört zum Gegenüber. Was bewegt sich in mir, wenn du dich bewegst. Was kommt bei mir, wenn ich dir ganz und gar Zuhöre und wirklich bereit bin hinzuhören. Die Unterscheidung zwischen der Wahrnehmung im Moment der Begegnung- Beratung und Gedanken, Gefühle die sich auf das Gestern, Vorgestern etc. konzentrieren ist notwendig. Die bewusste Wahrnehmung dessen, kann ebenso als professionelle Haltung betrachtet werden, denn die Beobachtung dessen ermöglicht uns den Zustand zu verändern und wieder aktiv in die Beteiligung und den Moment kommen zu können. Fehlt die Wahrnehmung und Überprüfung kann der Moment der Begegnung in der Beratung ggf. fehlschlagen.

Wie soll ich Menschen begleiten und begegnen, wenn ich selbst nicht bereit bin, diese Authentizität in mir zu suchen und zu leben? Wenn ich selbst nicht bereit bin mir eine Wegbegleiterin zu sein und zu begegnen. Die ganzheitliche Entwicklung und Wachstum, Wachsamkeit an mir selbst ablehne und mit einem anderen Menschen gemeinsam bei sich zu suchen? Das kann nicht funktionieren und wird es auf Dauer auch nicht.

2.3 Selbstfürsorge: Höre ich mir zu – Höre ich dir zu

Für Fachkräfte des Counselings, die Menschen begleiten, ist es daher von besonderer Bedeutung, die eigenen Grenzen wahrzunehmen und auf Gesundheit und Auszeiten zu achten. Herauszufinden was einem Kraft gibt. Welche Kraftquelle zur Verfügung steht, was mich erfreut und entspannt. Was mich in die Liebe bringt – denn diese Liebe bin ich dann bereit im Arbeitskontext zu leben und als Grundlage mit hineinzugeben.

Wenn ich mir selbst als Fachkraft nichts Gutes tue, nichts Genussvolles und Liebevollendes gönne, nicht bereit bin mir zuzuhören und einzugestehen was ich brauche, so ist es mir auf

Dauer nicht möglich, ganz und gar meinem Gegenüber das zuzugestehen und zu wünschen. Vielleicht ist es eine Zeitlang möglich, aber über einen längeren Zeitraum wird Counseling so nicht möglich sein. Wir brennen aus und fühlen uns erschöpft und müde. Wenn wir uns einander erschöpft und müde begegnen, so können wir nicht wirklich offen sein für das was kommt. Geschichten, Worte, Probleme können nicht mehr ganz an- und wahrgenommen werden, denn wir sind damit beschäftigt uns selbst zu schützen. Unsere verletzbare Seele zu schonen, um wieder zu Kräften kommen zu können.

Hiermit ist nicht gemeint, dass Counselor nicht müde oder erschöpft sein können, sondern, dass diese wahrnehmen, wenn es so ist und dem Zustand Raum geben und ihn verändern. Wieder Kraft schöpfen. Das ich weiß was zu mir gehört und wie es mir gerade geht. Ich muss eine Idee von mir haben um den anderen als Ganzes wahrnehmen zu können.

Ich muss wissen, was mir guttut und mich erfüllt, was mich in die Liebe bringt und letztlich mich als Beratungspersönlichkeit stärkt. So kann ich im Moment der Begegnung den anderen ganz sein lassen, wie er ist, weil ich dankbar bin, wie ich selbst bin. Ich muss mich erst selbst lieben, verstehen und annehmen – dann kann ich das auch anderen Menschen zugestehen.

Das Bewusstsein über mich selbst, zu Wissen was mich im Kern ausmacht und erfüllt, wer ich selbst bin ist notwendig, um das mit anderen Menschen herauszufinden. Damit ist nicht gemeint, dass andere Menschen uns nicht begeistern können, wir nicht etwas an ihnen bewundern, was wir selbst gerne unser Eigen nennen würde, sondern dass wir uns dessen bewusst sind. Was gehört zu mir in diesem Moment und was gehört zum anderen. Wenn das innerlich klar ist, kann auf dieser Basis mein Ich und Selbst erweitert werden. Ich kann mich entwickeln, ich kann dazulernen und mich neu sortieren. Ich kann wachsen. Über mich hinaus, an dir, durch dich und durch mich und meine Haltung zur Welt. So wie ich es auch meinem Gegenüber wünsche.

Zu wissen, was mich nährt, was ich brauche, was ich Liebe ist hilfreich, um Momente der Erschöpfung und Überforderung im professionellen Kontext zu vermeiden und frühzeitig zu stoppen. Selbstfürsorge und ein liebevoller, achtsamer Umgang mit sich selbst impliziert, dass wir es unserem Klientel auch zugestehen. Selbstempathie – uns zu verstehen und nachzuvollziehen - eröffnet auf Dauer und über einen langen Zeitraum die Chance empathisch der Welt zu begegnen. Wir müssen nicht alles akzeptieren und hinnehmen. Wir können es versuchen zu verstehen- so wie wir wünschen verstanden zu werden.

3. Empathie – angeboren und erlernbar

Empathie als Kunst andere kognitiv und emotional zu verstehen, ihre Gefühle nachvollziehen zu können ist zum Teil in uns angeboren und zum anderen Teil erlernbar und trainierbar (*Johannsmeyer, 2013*). Somit können empathisches Verhalten und ein Klima der Verständigung als bewusste Entscheidung betrachtet werden und Begegnung zwischen Counselor und Klient*innen und Menschen weiter verfeinert und umgesetzt werden. Ein förderlicher Gesprächsverlauf, wohlwollendes Verstehen und das Aufbringen von Verständnis für die Situation, in welcher sich Klient*innen befinden, passiert nicht zwingend automatisch, sondern kann bewusst hergestellt werden. Es kann als bestehender Moment und als Übung betrachtet werden.

*„Empathie ist eine stabile Persönlichkeitseigenschaft, die die generelle Fähigkeit beschreibt, die Situation und das innere Erleben einer anderen Person zu verstehen (kognitive Empathie) und mitzufühlen (affektive Empathie). Diese Fähigkeit kann in erlern- und trainierbare Fertigkeiten umgesetzt werden, die den zwischenmenschlichen Kontakt und die Verständigung vereinfachen“
(Altmann 2014, S. 11).*

Immer weiter zu üben Menschen verstehen zu wollen und ihr Handeln nachzuvollziehen, kann als Kompetenzerweiterung (*auch im Counseling*) verstanden werden. Wir müssen nicht übereinstimmen! Wir können dennoch wollen oder versuchen einander zu verstehen. So wie wir es uns von uns selbst auch wünschen. Das uns jemand versteht und sieht – mit dem und was wir sind.

Empathie als Haltung und Arbeitsgrundlage kann gezielt gelernt und trainiert werden, indem die geforderten Grundwerte Empathie, Wertschätzung und Authentizität von der Fachkraft verinnerlicht werden und als Teil ihrer professionellen Persönlichkeit betrachtet, ihr als zugehörig identifiziert werden. Sind die Grundhaltungen in diese übergegangen und dienen als Überzeugung der Begegnung mit den Menschen in der Arbeit, kann von einer „authentischen Kommunikation“ gesprochen werden. Die Wirkung und Entfaltung empathischen Verstehens sind nicht als Technikanwendung von Wiederholung und Wiedergabe des Gesagten, das „sogenannte Verbalisieren“ zu verstehen, wie es zumeist häufig fehlinterpretiert wird, sondern zeigt sich viel eher darin, in die Welt der Klient*innen einzutauchen und diese von ihrem individuellen Standpunkt aus zu verstehen (vgl. Rogers 2016, S. 79).

Der Lernfortschritt, dass Verbalisieren ohne die Haltung als unwirksame Technik zu begreifen, entsteht final in dem Moment, in dem die Empathie zusätzlich auf der gefühlten Ebene angekommen ist und von Fachkräften erlebt wird. Die „[...] Unnatürlichkeit schwindet, wenn sie durch Echtheit getragen wird, [...]“ (ebd, S. 72).

3.1 Empathie als bewusste Entscheidung und Haltung im Counseling

In der praktischen Arbeit nehme ich als Counselor immer wieder wahr, welche Bedeutung die wahrhaftige Begegnung durch Empathie mit dem Menschen als Individuum hat. In dem Moment wo sich mein Gegenüber gesehen und verstanden fühlt, ist der Moment in der Beratung, wo Hilfestellung möglich ist und Problemlösung bei Klient*innen beginnt. Frei jeglicher Bewertung und vorgefertigter Muster wie etwas zu sein hat oder wie etwas empfunden werden soll. Ein Klima der Bewertung und Verurteilung ist nicht förderlich. Vielmehr geht es darum, das Gefühl eines „Anders Sein“ durch die Inanspruchnahme von Hilfe- und Unterstützungsleistungen aufzuheben und Klient*innen als Individuen mit gleicher Wertigkeit zu begreifen, unabhängig ihres Problems.

Nicht der Mensch an sich ist das Problem, sondern sein Problem ist das Problem. Sein Wert als Person bleibt erhalten. Hier liegt die Wirkung eines empathischen Verhaltens beim Gegenüber (vgl. Rogers 2016, S. 86 f.).

Es geht in der Hilfestellung nicht darum das ich als Counselor denke und meine wo es für Klient*innen etwas zu verändern, gilt oder wo es einer Hilfe bedarf, sondern ich nehme offen auf und wahr was da ist und wirklich bearbeitet und angeschaut werden will. Aus Sicht der ratsuchenden Person. Doch was bedeutet es gesehen und wahrgenommen zu werden?

Was sich scheinbar als Untätigkeit zeigt, ist im eigentlichen Sinne eine aktive Tätigkeit des Zuhörens, Hinhörens und präsent sein, mit der Intention herauszufinden, was die andere

Person bewegt und wo die Probleme liegen (vgl. Larsson/Hoffmann 2013, S. 64). Das bewertungsfreie Zuhören kann nicht als selbstverständlich betrachtet werden, sondern ist Ausdruck der professionellen Haltung als Counselor und muss neben der Anerkennung als aktive Arbeit als bewusste Entscheidung betrachtet werden.

„Haltung“ wird als Ausbildung eines individuellen „professionellen Habitus“, welcher sich an ethischen Überzeugungen orientiert und von einem distanziert kritisch-reflexiven Umgang der eigenen Biografie gekennzeichnet ist, verstanden (Spiegel 2018, S. 82).

Begegnung im Counseling, als Ausdruck der Offenheit und Empathie, bedeutet ebenso, dass ich Respekt und Achtung vor dem Menschen habe, der sich bei mir Hilfestellung sucht. Achtung und Wertschätzung vor der Person, der individuellen Situation und dem ureigenen Wesen. Wir teilen als Menschen die gleichen Bedürfnisse und ebenso sind wir Individuen mit ganz persönlicher Lebensgeschichte und Lebensgestaltung (vgl. Larsson/Hoffmann 2013, S. 55).

Die Anerkennung dieser beiden scheinbaren Gegensätze muss im Beratungsprozess mit einfließen und ist ebenso Ausdruck der professionellen Haltung im Counseling. Das empathische Klima in der Beratung oder Begegnung, gekennzeichnet von Respekt und Achtung, ermöglicht das Hervortreten genau des Ureigenen.

Empathie kann als ein oder das wesentliche Merkmal begriffen werden, welches Lernprozesse und Wandel bei den Klienten verursacht (vgl. Rogers 2016, S. 76).

Es braucht den Moment der Anerkennung der Gefühle, der Persönlichkeit und des Lebensweges, um dem Raum zu geben was sich zeigen mag. Die volle Wachheit, Aufmerksamkeit und Ruhe sind ein aktiv gestalteter Moment in der Beratung, keineswegs ein „Nichtstun“. Es ist eine Entscheidung dieses empathische Klima herzustellen und die Aufmerksamkeit dem ändern zu schenken.

Das eigene Gerede im Kopf auszuschalten und ganz und gar im Moment zu sein. In diesem einen Moment der Begegnung, der Beratung, des Zusammenkommens. Ich bin nicht im Gestern, nicht in Gedanken bei Terminen, sondern ich nehme bewusst wahr, was ist, was sich bewegt, was sich zeigen will. Wenn ich aufnehmen will, was die Welt bewegt, muss ich auch wahrnehmen was mich bewegt. Habe ich mich – dann kann ich für dich da sein, ohne mich zu verlieren. Ich will mich bewegen lassen und selbst bewegt bleiben. Mich neu bewegen dürfen und neu orientieren – Dieser Aspekt wurde bereits oben in der Arbeit ausführlich ausgeführt.

Empathie ist keine Methode, empathisches Verstehen ist eine Haltung. Haltung dehnt Methoden aus, füllt diese mit wertvollen Momenten der Begegnung. Bin ich nicht da und anwesend, kann ich beim Gegenüber nicht wahrnehmen, welcher Moment sich zeigen will und was gebraucht wird. Hier bedarf es einem kreativen Einsatz und dem Vertrauen abzuweichen bzw. die Spielräume dazwischen zu nutzen. Wenn ich nicht im Vertrauen bin die Situation wird etwas Wertvolles hervorbringen, ist die Anwendung von Methoden ohne Haltung unprofessionell. Zur Veranschaulichung: Wenn ich in einer Sitzung Biographiearbeit mache, welche sich anhand von Fragen zusammensetzt, aber ich im Moment an einen Streit von gestern denke, bin ich nicht bei der Person Gegenüber, nehme ich diese nicht wirklich wahr und werde wertvolle Momente verpassen die Begegnung und Beratung – Hilfestellung möglich machen. Zudem wirkt es auf unbewusster Ebene, wenn wir im Counseling nicht bei der anderen Person sind. Intuitiv spürt diese die Abwesenheit und fühlt sich (*wohlmöglich*) nicht gut aufgenommen und angenommen.

3.2 Empathie – Betreten deiner Lebenswelt

Sich auf einen empathischen Prozess einzulassen und die Erlebniswelt und Situation aus Sicht der anderen Person betrachten zu wollen, kann als bewusste Entscheidung von Fachkräften verstanden werden, welchem oftmals ein „komplexer Aneignungsprozess“ zugrunde liegt (Rogers 2016, S. 79).

Im Counseling und praktischen Tätigkeit als Beraterin muss ich bereit sein den anderen Menschen verstehen zu wollen. Wenn ich kein Interesse habe an der Wirklichkeit und Lebenswelt meines Gegenübers und nicht offen bin die Welt aus seiner Sicht verstehen zu wollen, so kann kein zufriedenstellendes Counseling entstehen. Klient*innen haben das Recht gesehen zu werden, akzeptiert und angenommen zu werden. Sich zu zeigen.

Im empathischen Klima gelingt es, andere Menschen und deren Absichten zu verstehen und nachzuvollziehen. Fühlt sich das Gegenüber angenommen und verstanden, kann in diesem, von Vertrauen und Wertschätzung gekennzeichnetem Klima, eine funktionierende Beziehung entstehen.

*„Empathie ist ein respektvolles Verstehen der Erfahrungen anderer Menschen. Anstatt Empathie anzubieten haben wir oft einen starken Drang, Ratschläge zu geben oder zu beschwichtigen und unsere eigene Position oder unsere eignen Gefühle darzulegen. Empathie hingegen fordert uns auf, unseren Kopf leer zu machen und anderen mit unserem ganzen Wesen zuzuhören“
(Rosenberg 2016, S. 106).*

Was ist es, das mich erkennen lässt, mich wahrnehmen lässt was los ist im Raum? Welche Emotionen und Spannungen dominieren? Was bewegt mein Gegenüber?
Leer machen - um empfangen zu können, zeigt sich in mir darin, dass ich präsent bin. Scheinbar als Kontrast würde ich es formulieren als ein „gefüllt sein von mir“ und mir somit erlaube mich selbst in den Hintergrund zu stellen, um offen zu sein was mein Gegenüber bewegt. „Leer machen“ heißt zur Ruhe kommen, mich haben, mit mir in Kontakt zu sein. Und mich dann für den Moment der Begegnung zu öffnen.
Es ist der Moment tief in mir selbst einzutauchen, mit mir und meiner Leiblichkeit präsent zu sein, da zu sein, wach und offen – offenporig. Wenn dieser Zustand und Moment in mir Wirklichkeit ist, bin ich bereit den anderen Menschen an-, auf- und wahrzunehmen. Ich brauche Raum mich zu öffnen umso wahrzunehmen was den anderen Menschen bewegt. Wenn ich selbst im Inneren genährt bin und ein Bewusstsein über mein Knochengestüt habe (*Stabilität – Sicherheit*), Muskeln und Bänder (*Haltkraft-Flexibilität*), Weichteile – innere Organe (*Verletzlichkeit- Weichheit*) kann ich mit meinem Gegenüber in Kontakt treten und echte Begegnung stattfinden lassen. Welcher Ort in mir gibt mir Sicherheit, lässt mich Vertrauen? Fragen die sich mir in Momenten der Innenschau als Counselor stellen und die im Beratungskontext abrufbar sein können.

Bin ich im Inneren genährt, ruhig, präsent und wach, kann ich deine Erlebniswelt betreten.

Was muss geklärt werden? Wo gibt es Probleme? Erst durch die tiefe Wahrnehmung und das Sehen meines Gegenübers ist es mir möglich die richtigen Fragen zu stellen, um letztlich die Problemlösung des Klientels zu begleiten.

4. Bedeutung der Beratungspersönlichkeit

Empathisches Verhalten ist unmittelbar an die Person als Counselor gebunden, da diese entscheidet, wie sie Menschen im Beratungskontext begegnet.

Empathie ist keine Methode, sondern die Basis in der Arbeit mit Menschen. Begegnung und Empathie stehen im Wechselverhältnis. Wahrhaftige Begegnung ist nur mit Empathie möglich. Ganz gleich welche Methoden innerhalb des Arbeitsfeldes angewandt werden, empathisches Verhalten als Entscheidung liegt darunter. Eine Basis auf der weitere Kompetenzen und Methoden aufgebaut werden können.

„Die professionelle Rolle wird durch die einzigartige Persönlichkeit ausgefüllt, die uns ausmacht“ (Bendler/Heise 2018, S. 216).

Theoretisches Fachwissen und Techniken können als Erweiterung betrachtet werden, welche ein Arbeiten mit Menschen füllen und dieser den Rahmen bzw. eine Struktur geben. Ich kann mir jede Technik oder Methode anschauen und nachmachen. Wenn der Raum dazwischen nicht von Empathie gefüllt ist, kann keine Begegnung entstehen – kann das Glück vom „gesehen werden“ nicht erfüllt werden. Methodische Ansätze in der Beratung sind nur teilweise ausreichend für eine gelingende Beratungssituation. Der Hauptaspekt innerhalb der Beratung liegt darin eine gute Beziehung zu Klient*innen aufbauen zu können. „Ohne eine offene, vertrauensvolle und auf Zusammenarbeit aufbauende/orientierte Beziehung aller Beteiligten ist keine erfolgsversprechende Beratung möglich“ (Sickendiek et al. 2008, S. 129).

Der Blick auf den Einzelnen ist entscheidend für die wahrhaftige Begegnung. Ich kann die einzigartige Persönlichkeit meines Gegenübers nur verstehen, wenn ich meine einzigartige Persönlichkeit anerkenne.

4.1 Der Moment Vertrauen

Mich leer machen bedeutet, auch an- und wahrzunehmen – ja anzuerkennen das bei meinem Gegenüber etwas kommt, sich etwas zeigen will. Ich brauche nicht zwingend eine vorgefertigte Stunde und festgelegte statische Methoden, die ein Abweichen unmöglich machen. Damit bin ich innerlich versperrt gegen das was sich im Moment zeigen will.

Jeder Moment auf dieser Erde und jeder Moment im Counseling ist neu. Wir sind ständig in Bewegung, ständig im Wandel. Diesem Wandel Raum zu geben und zuzulassen, dass es sich bewegt, braucht Flexibilität, Kreativität und Vertrauen seitens des Counselors.

Vertrauen und Kreativität macht es uns möglich, eine Beratungssituation als wirkliche Hilfestellung und Begegnung geschehen zu lassen.

Die Kunst sich auf den Moment einzulassen und zu Vertrauen, das es Antworten geben wird, ist ebenso als professionelle Haltung zu verstehen. Die Frage, die sich dahinter verbirgt, ist: halte ich den Moment der Unsicherheit aus? Habe ich Vertrauen das wir im gemeinsamen Beratungsprozess zu Antworten kommen? Darf es ein Ausdruck von Entwicklung sein, dass nicht alles beantwortet werden kann? Und dürfen Klient*innen mit einem Fragezeichen gehen? – Mit meinem Wissen, das jeder Moment der Selbstbegegnung Entwicklung bedeutet und sein darf und uns ein Stück näher zu uns selbst bringt. Denn das ist doch der Kern der Begegnung – sich zu zeigen und vom Gegenüber gesehen zu werden. Mit Sicherheit und Unsicherheit, mit Fragezeichen und Ausrufezeichen, mit Angst und Mut, mit Freude und Trauer.

Methoden sind wichtig und wertvolle Instrumente. Sie sind hilfreich, um Momente zu schaffen und Räume zu kreieren - hier geht es vielmehr um den Moment und die Haltung in den Spielräumen dazwischen.

Ich bin bereit abzuwarten und habe den Mut von meiner Idee abzuweichen. Denn ich kann nur dort ansetzen, wo ich bereit bin als Counselor zu verstehen, was mir der Moment offenbart. Tiefes Verständnis für mein Gegenüber und die Situation.

In mir gibt es eine Sicherheit, die ich abrufen kann, um den Moment zu halten und im Vertrauen zu sein, dass das, was kommt, genau jetzt in diesem Moment, das ist, was es braucht, was Klient*innen weiterbringt. Oder auch scheinbar zurückwirft, um dann einen weiteren, vielleicht anderen Weg einzuschlagen. Was sich im Moment der Beratung, in der Begegnung zeigt, ist gut für diesen Moment. Die Richtung von Wachstum ist nicht vorgegeben, aber das es wächst ist ein Lebensprinzip.

4.2 Vom Glück gesehen zu werden – vom Glück uns zu finden

Wenn wir in uns selbst als Beratungspersönlichkeit das Glück erlebt haben, wie schön und wundervoll es ist „gesehen zu werden“, mit dem was uns als Person ausmacht und uns bewegt, so können wir dieses Glück als eigene Maxime im Counseling Prozess anderen zugestehen.

Es geht niemals darum, wie „man“ etwas macht und tut, sondern einzig und allein darum, wie mein Gegenüber es tut und empfindet. Und so ist es dann stimmig für den Moment der Beratung. Es geht, wie schon erwähnt nicht darum alles zu bestätigen oder gut zu finden, sondern es zunächst wahrzunehmen und Klient*innen wiederzugeben, zu „spiegeln“.

Das ist der Moment indem sich was bewegt, in mir und meinem Gegenüber. Wenn ich wiedergeben kann, was ich gesehen und wahrgenommen habe. Habe ich wirklich hingeschaut und zugehört? Oder hat das was ich wiedergebe mit dem anderen nichts zu tun? Erkennt er sich wohlmöglich gar nicht wieder?

Oftmals passiert dieser Moment genau dadurch, das wir nicht präsent sind, nicht im Zustand der Fülle und uns nicht leer - offen machen können. Unsere eigenen Gedanken und Gefühlswelt macht keine Pause und wir können nicht mehr unterscheiden was zu uns und zum anderen gehört. Geben wir dann wieder, was wir wahrgenommen haben, aus einem Moment heraus, in welchem wir gar nicht in der Lage waren wahrzunehmen oder aufzunehmen, so hat das oft mit dem Menschen nicht viel zu tun. Irritation, Verwirrung und Unmut können im Counseling Prozess die Folge sein. Wir müssen lernen zu unterscheiden – wir müssen lernen uns selbst wahrzunehmen und zu begegnen. Das ist die Basis, andere spiegeln zu können.

Durch das Spiegeln räume ich dem anderen das Recht ein, durch meine Worte oder Gesten sich mit sich und seinem Inneren abzugleichen. Es muss nicht übernommen werden, sondern bietet die Möglichkeit sich ein Stück näher zu kommen. Sich wahrnehmen zu dürfen – sich gesehen zu fühlen. „Das bin ich“, nicht irgendwer und keine Idee von jemand der mich irgendwie gerne hätte. Die Anerkennung des eigenen Ichs – frei von Vorstellungen im Außen – frei von Bewertung und Konventionen. Begegnung im Counseling kann das hervorbringen. Das ich mich selbst (*wieder*) finde - sofern ich mich oder Anteile verloren habe.

Wir verlieren als Menschen oftmals im Laufe unserer Biografie unser Ureigenes, das was uns tief im Innen bewegt und ausmacht. Durch vorgefertigte Rollenbilder und Systeme, in welche wir reinpassen sollen und müssen. Erwachsene oder begleitende Personen, die bereits eine Idee von uns in sich tragen und uns dahingehend bewerten, lenken und manipulieren. Bewertungen im Außen, ob durch Schule oder Familie (*Institutionen*), bewirken das wir nicht mehr wissen wer wir eigentlich sind oder sein wollen. Was wir lieben, was wir brauchen, wofür wir brennen, was uns abstößt und was uns begeistert. Counseling auf Basis wahrhaftiger Begegnung, gekennzeichnet von Empathie, kann Menschen ein Stück wieder näher zu sich selbst bringen.

Die Bereitschaft und Kunst, das Eigene wieder mit einem Menschen gemeinsam im Prozess zu wecken, anzuerkennen, zu suchen und vielleicht zu finden, ist großes Glück. Ist Begegnung mit mir selbst. Ist Begegnung zur Welt. Ist Begegnung untereinander.

Ein Stück mehr Ich – ein Stück mehr Glück.

Wenn ich als Counselor bereit bin, diesen Weg zu gehen, kann ich andere Menschen auch dahin begleiten. Begleiten ihr ureigenes Wesen zu finden und zu leben. Den Begleitprozess zu durchlaufen und Zeugin von Entwicklung und Wachstum meiner Klient*innen zu sein. So wie ich mir selbst auch Zeugin bin. Wenn ich meine Entwicklung und mein Wachstum nicht scheue – so lehne ich auch nicht die Größe der Klient*innen ab.

4.3 Vom Gesehen werden zur Ganzwerdung

Ausgehend von der Empathie – dem Verständnis von sich selbst und der Lebenswelt des anderen- kann der Prozess der Begegnung, im Counseling immer weitere Prozesse hervorbringen. Die sich letztlich zusammenfügen uns ein Stück näher zu kommen.

Erst sehen was gerade da ist, dann finden was da war und die Verbindung aus dem Jetzt und dem Gestern lässt uns mehr und mehr ganz werden. Es ist ein Prozess, indem manches losgelassen wird und anderes mehr integriert wird. Neues dazukommt, anerkannt wird und ureigenes wieder gemeinsam herausgeschält wird.

Die Liebe zudem was ich bin und mich ausmacht zu leben als Basis – und dann die Liebe für die Individualität des anderen Menschen hervorbringen. Die verlorenen Teile in uns, die verschüttet, verachtet und ungeliebt waren, können über die Begegnung im Counseling neu sortiert und hervorgebracht werden.

Durch aufmerksames Zuhören und einen aufmerksamen Moment mit der Absicht des Verstehens und Nachvollziehenwollens, wird ein Rahmen geschaffen, indem sich Klienten und Betroffene verstanden bzw. akzeptiert fühlen mit dem Ziel selbst herausfinden und annehmen zu können, wo ihr Problem liegt oder wo die Schwierigkeiten bei ihren Themen sind.

Die Wirkung der Begegnung mit Haltung und Authentizität zeigt beim Klientel einen verständnisvolleren und wertschätzenden Umgang mit sich selbst, durch die (*neue*) Erfahrung „es wert zu sein“, verstanden und mit ihren Problemen nicht verurteilt und abgewertet zu werden. Ein exaktes Hinhören ohne Bewertungen bedingt somit einen verbesserten Umgang der Klient*innen mit sich selbst. Der Zugang zu sich selbst und das Verständnis für die eigenen Gefühle kann wieder hergestellt werden.

Aus welchen vielen Teilen – Anteilen setzte ich mich als Persönlichkeit und Individuum zusammen? Wo fehlt mir was? Wo brauche ich Beachtung und Begleitung. Welcher Anteil braucht Unterstützung durch einen anderen Menschen? Um ganz zu werden braucht es immer ein Gegenüber was uns spiegelt und uns zurückwirft, wie wir wirken. Was von uns wahrgenommen wird. So kann sich die Innenwahrnehmung mit der Außenwahrnehmung verbinden und Ganz werden. Anteile, die abgespalten wurden, aus Schutz vor mir selbst oder dem Schutz des Gegenübers können im geschützten Raum der Begegnung angeschaut und wieder neu integriert werden. Wir sind das was wir sind und haben erlebt was uns zu dem Menschen gemacht hat, der wir heute sind. Das gilt es zu achten und ggf. neu zu bewerten.

Ich kann begleiten und weitergeben was ich am eignen Leib erfahren und erlebt habe und was ich bereit bin zu leben und zu erkennen. Auch an mir als Counselor. Das ist der Nährboden für die Begleitung eines anderen Menschen.

Ich habe mich selbst begleitet mit der Unterstützung durch andere Menschen und bin jetzt bereit und offen andere zu begleiten und zu sehen. *So wie ich selbst gesehen wurde.*

5. Fazit und Ausblick

Welch tieferer und zusammenhängender Sinn hinter dieser Haltung als Counselor steht, zeigt die Übertragung auf die Begegnung mit der Welt, mit der Gesellschaft, mit anderen Kulturen. Die Kunst und Liebe des Einander Zuhörens kultivieren und wahrnehmen, was mich bewegt und wahrnehmen, was andere bewegt.

Aber auch in beruflichen Kontexten untereinander als Team, Organisation oder Verbindung kann Begegnung uns helfen einander besser zu verstehen. Das Zu- und Hinhören, die Entscheidung und der Mut innezuhalten und zu vertrauen kann in vielen Bereichen als gewinnbringend eingesetzt werden: Nach dem Motto: Wir gucken was ist gerade dran ist und was bewegt-verändert werden will und nicht „das haben wir immer so gemacht – das bleibt jetzt so“.

Ich will mich bewegen lassen und selbst bewegt bleiben. Mich neu bewegen dürfen und neu orientieren. Ich will mich leer machen und auf- und wahrnehmen was mich, was dich und was die Welt bewegt.

Neben der Tätigkeit im Beratungsbereich gibt es weitere Wirkungsfelder womit ich die Haltung verfeinern und in die Welt tragen kann. Authentic Movement, Body-Mind Centering und Contactimprovisation als Tanz,- Begegnungs- und Bewegungsmethoden sind für mich wesentliche Praxen, mir und der Welt näher zu kommen – einander besser Zuhören zu können. Eine Arbeit mit diesen Elementen würde für mich weitere neue und spannende Forschungsfelder ergeben.

6. Literaturverzeichnis

Altmann, Tobias/ Roth, Marcus (2014): Mit Empathie arbeiten - gewaltfrei kommunizieren. Praxistraining für Pflege, Soziale Arbeit und Erziehung, Stuttgart: Kohlhammer.

Bendler, Sören/ Heise, Sören/ Staub-Bernasconi, Silvia: Gewaltfreie Kommunikation in der Sozialen Arbeit, Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht, 2018.

Johanssmeyer, Karl-Dieter (2013): Empathie und Tabu (*-bruch*) in der Gynäkologie. Näherung aus der Sicht eines überwiegend klinisch tätigen Frauenarztes im Ruhestand. In: Lehmann-Carli, Gabriela (*hrsg.*): Empathie und Tabu(*bruch*) in Kultur, Literatur und Medizin. Berlin: Frank & Timme.

Larsson, Liv/Hoffmann Katharina (2013): 42 Schlüsselunterscheidungen in der GfK. Für ein tieferes Verständnis der Gewaltfreien Kommunikation. Paderborn: Junfermann.

Rogers, Carl R./Rosenberg Rachel L. (2016): Die Person als Mittelpunkt der Wirklichkeit, Stuttgart: Klett-Cotta.

Rosenberg, Marshall B. (2016): Gewaltfreie Kommunikation: Eine Sprache des Lebens. Paderborn: Junfermann Verlag.

Schaffer, Ulrich (2013): Handbuch der Mutigen. Freiburg im Breisgau: Kreuzverlag.

Sickendiek, Ursel/Engel, Frank/Nestmann, Frank (2008): Beratung. Eine Einführung in sozialpädagogische und psychosoziale Beratungsansätze. Weinheim und München: Juventa.

Spiegel, Hitrud von (2018): Methodisches Handeln in der Sozialen Arbeit. Grundlagen und Arbeitshilfen für die Praxis. 6. Aufl. München: Ernst Reinhardt Verlag.

Zusammenfassung

In dieser Arbeit geht es um die Begegnung zwischen Counselor und Klient*innen. Im Vordergrund steht die Auseinandersetzung, welche Bedeutung der Blick auf Klientel und die dahinterstehende Haltung der Counselor hat. Immer wieder habe ich in der Arbeit und Ausbildung bemerkt, die Kunst, mich wirklich leer zu machen und zu öffnen, für mein Gegenüber und dessen Lebenswelt der Nährboden einer zufriedenstellenden Beratung ist. Doch wie geht dieses leer machen? Wie geht das „im Moment sein?“ Davon handelt die Arbeit. Der Versuch zu beschreiben was im göttlichen Moment einer wirklichen Begegnung passiert.

Biografische Notiz

Name: Denise Hermes

Wohnort: Pluwig

Berufsbezeichnung: Sozial-Pädagogin

Fachrichtung: Integrale Begegnungstherapie

LehrCounselor: Hannah Schell

LehrTrainer: Hannah Schell



IHP Bücherdienst * Schubbenweg 4 * 52249 Eschweiler
Tel.: 02403 4726 * Fax: 02403 20447 * eMail: office@ihp.de
www.buecherdienst.ihp.de
IHP Manuskript 2204 G * ISSN 0721 7870
2022

