

Katrin Wehr

Vom Sehen und Gesehenwerden als Erkenntnis- und Kraftquelle in der individualpsychologischen Beratung

IHP Manuskript 2402 G * ISSN 0721 7870

IHP Bücherdienst * Schubbenweg 4 * 52249 Eschweiler

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



Vom Sehen und Gesehenwerden als Erkenntnis- und Kraftquelle in der individualpsychologischen Beratung

Gliederung

1. Einleitung
2. Aspekte des Sehens und Gesehenwerdens in psychologischen Beratungssituationen
3. Sicht der Individualpsychologie auf den Menschen
4. Beispiele gewinnbringenden Sehens und Gesehenwerdens aus der Praxis
 - 4.1. Aktuelle Probleme vor dem Hintergrund der Ursprungsfamilie betrachten
 - 4.2. Unbewusste Ziele sichtbar werden lassen und die verborgene Kraft der Gedanken erkennen
 - 4.3. Inneren und äußeren Frieden durch den Mut zum Perspektivwechsel
5. Fazit und Ausblick
6. Literaturverzeichnis
Anhang

1. Einleitung

Sehen und gesehen werden, darum geht es nicht nur auf den roten Teppichen dieser Welt und in den sozialen Medien. Vielmehr handelt es sich dabei um menschliche Grundthemen und -bedürfnisse. Derart verstanden geht es den Menschen allerdings weit weniger um das Äußere als um das Persönliche.

Sehnen wir uns nicht alle zutiefst danach, als das Individuum, das wir im positiven Kern sind und sein wollen, beachtet, eingebunden und wertgeschätzt zu werden? Dürfen wir uns selbst in unserem Denken, Fühlen und Handeln als stimmig wahrnehmen und spiegelt uns zudem unser Umfeld, dass es uns in unserem Wesen erkennt, annimmt und schätzt, ist dies eine zutiefst kräftigende und erfüllende Erfahrung. Aus dieser heraus, vermögen wir in kürzester Zeit über uns hinauszuwachsen und mit Leichtigkeit auch auf unsere Mitmenschen wohlwollend, anerkennend und fördernd zuzugehen.

Erleben wir uns selbst hingegen als unstimmig und fühlen uns darüber hinaus ungesehen oder missverstanden, kann uns das bis ins Mark erschüttern. Tiefes Irritations-, Schmerz- und Leidempfinden können die Folgen sein. Wir ringen mit uns und unserem Selbstwertgefühl, wobei wir kaum mehr in der Lage dazu sind, konstruktiv auf unsere Mitmenschen zuzugehen. Je nach Situation, Charakter und Phase des Zustandes, ziehen sich Menschen dann zurück, gehen hart mit sich selbst ins Gericht, wenden sich von ihrem Umfeld ab, fliehen aus der belastenden Situation oder aber richten ganz viel Wut und zerstörerische Energie auf ihr Umfeld.

Derartige Erfahrungen – sowohl in die eine als auch in die andere Richtung – durfte ich in meinem Leben immer mal wieder selbst machen und auch bei anderen beobachten.

Lebensumbrüche, persönliche Erkenntnisse, Sinnkrisen, Veränderungen im sozialen Umfeld, Krankheit, Trauer oder auch äußere Ereignisse waren und sind häufig die Ausgangspunkte solcher Dynamiken. Die vielfältigen Krisen und der enorme Wandel der letzten Jahre haben uns alle vor neue Herausforderungen gestellt. Für jeden einzelnen galt und gilt es, sich mit den Veränderungen auseinanderzusetzen und nach eigenen Wegen der Bewältigung zu suchen. Dabei sehen sich viele Menschen nicht nur mit äußeren und pragmatischen Aspekten konfrontiert. Vielmehr stehen zudem grundsätzliche Fragen zu sich selbst, der eigenen Lebensweise, priorisierten Werten, dem Selbstbild sowie der sozialen Umwelt im Raum. Meiner Beobachtung, Erfahrung und Einschätzung nach, verläuft dieser breit angelegte Orientierungsprozess mit enormer Intensität sowie sich gegenseitig verstärkenden Kräften – und zwar auf individueller, gemeinschaftlicher, institutioneller und gesellschaftlicher Ebene. Da galt und gilt es viel Irritation und Frust bei einem disharmonischen Zustand auszuhalten, aber auch ebenso viel Energie und Triebkraft bei Kongruenzerleben zu bestaunen.

Das Bewusstsein für diese Dynamiken schafft einen besonderen Blick auf Menschen, eröffnet viel Verständnis im Umgang mit ihnen und stellt zahlreiche Handlungsoptionen in Beratungskontexten zur Verfügung. Dabei bieten Alfred Adlers individualpsychologische Theorie, Rudolf Dreikurs' Ausdifferenzierung und die ständige Weiterentwicklung dieser Grundideen eine Vielfalt an Erklärungsansätzen, Methoden und Erkenntnismöglichkeiten für Klienten und Counselor.

Wie diese in einem individualpsychologischen Einzelberatungssetting genutzt und in ihrer Kraft Entfaltung finden können, soll im Folgenden dargestellt werden. Dazu wird zunächst erläutert, in welchen Facetten das Sehen und Gesehenwerden in psychologischen Beratungskontexten relevant sind. Sodann wird die individualpsychologische Betrachtungsweise des Menschen dargestellt sowie daraus resultierende Möglichkeiten für die Beratung abgeleitet. Darauf aufbauend zeigen verschiedene Beispiele aus meiner Beratungspraxis den konkreten Einsatz und Wert dieser Aspekte rund ums Sehen und Gesehenwerden. Und so gilt es abschließend aus der Leitidee und den Praxiserfahrungen ein Fazit abzuleiten, das den Erkenntnis- und Kraftquellenwert des Sehens und Gesehenwerdens in der individualpsychologischen Einzelberatung deutlich werden lässt, sowie einen Ausblick auf mögliche Spielarten und weitere Anwendungsfelder eröffnet.

2. Aspekte des Sehens und Gesehenwerdens in psychologischen Beratungssituationen

Wenn hier und im Folgenden vom Sehen und Gesehenwerden gesprochen wird und damit ein wesentlicher Aspekt innerhalb des Counselings entfaltet wird, basieren die Überlegungen auf Grundsätzen der Beratung¹, Aspekten aus verschiedenen Therapie- und Beratungsansätzen², der Annahme von Grundbedürfnissen³, Beobachtungen aus Counseling- und Alltagskontexten sowie einer gedanklichen Entfaltung der Begriffe.

¹ Vgl.: Frick, Jürg (2019): Die Kraft der Ermutigung. Grundlagen und Beispiele zur Hilfe und Selbsthilfe. 3. Überarbeitete und ergänzte Auflage. Bern. Hogrefe Verlag. S. 234ff. [Im Folgenden aufgeführt als: Frick (2019): Die Kraft der Ermutigung.] Frick (2019): Die Kraft der Ermutigung. S. 238.

² Z.B. Aspekte der Tiefenpsychologie nach Freud, Adler und Jung und der personenzentrierten Gesprächstherapie nach Rogers

³ Vgl.: Orth, Gottfried und Fritz, Hilde: Gewaltfreie Kommunikation in der Schule. Wie Wertschätzung gelingen kann. Ein Lern- und Übungsbuch für alle, die in Schulen leben und arbeiten. Paderborn. Junfermann Verlag. 2013. S. 25ff. [Im Folgenden aufgeführt als: Orth und Fritz (2013): Gewaltfreie Kommunikation in der Schule.]

Eine sprachlich verdichtete Darstellung diverser Beratungsaspekte sowie der Leitidee, lässt nun folgend zahlreiche Facetten und zentrale Gesichtspunkte deutlich werden:

Einer psychologischen Beratung geht in der Regel eine längere Leidensphase des Klienten voraus, die an eine Vielzahl von Irritationen, empfundenes Scheitern und negative Sichtweisen auf sich, andere Menschen und die Welt gekoppelt ist. Die belastete Person sieht sich für gewöhnlich mit einer Herausforderung konfrontiert, welche sie mit ihren gewohnten Bewältigungsstrategien nicht meistern kann. Entsprechend entmutigt blickt sie auf sich, ihre Erfahrungen, die Menschen um sich herum und ihre Lage.⁴

Während dabei der eine den Wald vor lauter Bäumen nicht mehr sieht, hat der andere seinen Blickwinkel derart verengt, dass ihm der Überblick und die Weitsicht abhandengekommen sind. Mit der Entscheidung unterstützt noch einmal neu auf die aktuellen Herausforderungen zu schauen, geht ein Paradigmenwechsel im Umgang mit der belastenden Situation einher. Der Entschluss offenbart dabei zum einen die Ahnung und die Hoffnung des Klienten, in Begleitung zu neuen Erkenntnissen zu gelangen, zum anderen aber auch den Mut und die Bereitschaft gewohnte Denk-, Fühl- und Handlungsmuster anzuschauen und ggf. aufzubrechen. Dadurch ergibt sich die Möglichkeit, Bekanntes im neuen Licht wahrzunehmen, noch Verborgenes sichtbar werden zu lassen und attraktive Zukunftsvisionen zu erspähen.

Damit das möglich ist, gilt es für die hilfeschende Person zu Beginn eines Beratungsprozesses dem Counselor Einsicht in die persönliche Situation und das erhoffte Ziel zu gewähren.

Dabei schildert der Klient automatisch nicht nur seine Sicht auf den Beratungsgegenstand, sondern offenbart mit seinen Schilderungen auch seinen persönlichen Blickwinkel auf sich, die Menschen und die Welt. Allein das Formulieren dessen, was so herausfordernd ist, was bisher unternommen wurde, um zu Lösungen zu gelangen und das Definieren eines erhofften Beratungserfolges erfordern vom Ratsuchenden eine Fokussierung und lassen ihn differenziert auf seine aktuelle Situation wie auch die bestmögliche Zukunft blicken. Dabei werden für ihn bereits erste Zusammenhänge und Perspektiven sichtbar.

Innerhalb eines konstruktiven Counselingverlaufs gelangt die hilfeschende Person zunehmend zu neuen Betrachtungsweisen. Eine Vielzahl von Methoden und Techniken ermöglichen dem Klienten, sein Anliegen mal distanziert oder aus einer anderen Perspektive in Augenschein zu nehmen. Immer wieder geht es darum, den Blick ganz bewusst zu variieren und dadurch zu neuen Einsichten zu gelangen.

Dabei gilt es mitunter auch Ängsten und Sorgen bewusst ins Auge zu schauen, Scheuklappen abzulegen, Licht ins Dunkle zu bringen, blinde Flecken sichtbar zu machen, oder sich zu trauen, manches aus dem Sichtfeld verschwinden zu lassen. Bei diesem Prozess kann es zwischenzeitlich zu Orientierungsschwierigkeiten kommen, insgesamt führt er aber optimalerweise über eine Sichtfelderweiterung hin zu Erkenntnisgewinn und Neuorientierung.

Diese offeriert neue Denk- und Handlungsmöglichkeiten, welche es dann zu erproben gilt. Im Spiegel der eigenen Emotionen, der äußeren Begebenheiten und der Reaktionen der

⁴ Vgl: Frick (2019): Die Kraft der Ermutigung. S. 238.

Umwelt können die Auswirkungen des eigenen Wandels reflektiert werden. Ergeben die eintretenden inneren und äußeren Veränderungen ein zunehmend stimmiges Gesamtbild, nähert sich der Klient seinem – ggf. nachjustierten – Ziel merklich an. Mit wiederkehrenden und zufriedenstellenden Erfahrungen der Selbstwirksamkeit und Erlebnissen eines neuen und stimmigen Eingebundenseins, vermag ein Klient letztlich optimistisch auf die Gestaltung der Zukunft sowie den Umgang mit möglichen neuen Herausforderungen zu blicken.

Doch nicht nur für den Hilfesuchenden, sondern auch für den Beratenden spielen das Sehen und Gesehenwerden eine wichtige Rolle. Für ihn ist es unabdingbar, von Anfang an, sich seines eigenen Blicks bewusst zu sein sowie diesen gezielt und professionell zu steuern. Das bedeutet z.B. eigene Prägungen angeschaut zu haben und nicht unbewusst auf den Klienten zu übertragen. Vielmehr gilt es für die unterstützende Person, sich ganz auf die Sichtweise des Klienten einzulassen, um diese verstehen zu können.

Ferner bilden eine wertfreie und klare Betrachtungsweise der Sache und ein annehmender, wohlwollender sowie stärkenfokussierter Blick auf den Klienten und seine Lösungskompetenz die Basis für eine vertrauensvolle Beziehung zur hilfesuchenden Person und einen erkenntnisreichen Beratungsprozess. Auch die psychologische Schule bzw. der Grundansatz der Beratung spielt eine wichtige Rolle, denn sie bildet quasi die Brille, durch die der Berater mit dem Ratsuchenden zusammen auf dessen Thema schaut. Es ist wichtig, klar vor Augen zu haben, was damit in welcher Art und Weise gut sichtbar gemacht werden kann, aber auch wo die Grenzen dieser Perspektive liegen.

Vermag der Counselor diese bewusste Grundhaltung authentisch und transparent auf allen Ebenen zu zeigen, eröffnet er dem Klienten damit die Möglichkeit, sich und sein Anliegen neu wahrzunehmen. Die hilfesuchende Person ist eingeladen, mit gleicher Wertschätzung, ebensolchem Wohlwollen und Zutrauen auf sich selbst und seine Lösungskompetenz zu blicken und gleichzeitig klar, umfassend und multiperspektivisch den Sachverhalt in Augenschein zu nehmen.⁵ Dies eröffnet über konkrete Erkenntnisse und Handlungsoptionen hinaus auch die Möglichkeit eines grundsätzlich neuen Umgangs mit sich, anderen und Herausforderungen. Dabei darf und soll der Berater dem Klienten selbstverständlich immer wieder Hilfestellung leisten und das Sehen des Ratsuchenden damit schulen.

So kann er beispielsweise Sichtschneisen freilegen, Verblendungen ansprechen und den Blick über den Tellerrand vorbereiten. Ebenso hilfreich ist es auch, immer wieder bewusst zwischen sachlicher Betrachtung des Beratungsgegenstandes und wertschätzendem Blick auf die Person zu wechseln und dabei auszuloten, was die hilfesuchende Person auf ihrem Weg zur Lösungsfindung braucht und stärkt.

Derart schafft der professionelle Blick des Beraters also die Grundlage dafür, dass ein Klient sich gesehen und angenommen fühlen kann. Aus diesem Grundgefühl heraus ist es ihm möglich, sein eigenes Blickfeld zu erweitern, Irritationen ins Auge zu schauen, gewohnte Betrachtungsweisen zu hinterfragen, neue Sichtweisen auszuprobieren und erstrebenswerte Kurskorrekturen anzuvisieren, um letztlich zu einer konkreten Problemlösung oder aber auch zu einer erstrebenswerten Lebensweise zu gelangen.

⁵ Vgl.: Frick (2019): Die Kraft der Ermutigung. S. 241f.

Wenn im Counselingzusammenhang also vom Sehen und Gesehenwerden gesprochen wird, geht es um eine Atmosphäre des Angenommenseins, das Gefühl erkannt zu werden sowie die Empfindung von Sicherheit. Darüber hinaus sind Aspekte von Hinsehen, Wahrnehmen, Hinterfragen und Annehmen für den Erkenntnis- und Veränderungsprozess relevante. Dabei können visuelle Medien und gestalterische Methoden besonders veranschaulichend sein.

Es geht darüber hinaus um Orientierung, Neuausrichtung und Haltung sowie den Umgang mit Rückschlägen und Hindernissen. Dabei können das Haltfinden in Co-Regulation, Akzeptanz und Zutrauen des Beraters eine kräftigende Rolle auf dem Weg zu wachsender Selbst- und Handlungskompetenz spielen. All dieses gilt es, kombiniert mit fundiertem Fachwissen und Menschenkenntnis, bewusst und ermutigend einzusetzen.

3. Sicht der Individualpsychologie auf den Menschen

Alfred Adler hat aus seinen Erfahrungen, Erkenntnissen und Deutungen als Arzt und in Abgrenzung zu Freud die Theorie der Individualpsychologie entwickelt. In dieser holistischen Tiefenpsychologie gilt der Mensch als einmalige körperliche und psychische Einheit.⁶ Adler erachtet den Menschen als grundsätzlich gut und sieht ihn als freientscheidendes, sozialausgerichtetes Wesen an, das zielgerichtet handelt.

Die Persönlichkeit eines Menschen wird in der Individualpsychologie ‚Lebensstil‘ genannt. Dieser typische Charakter eines Menschen speist sich laut Adler weit weniger aus seinen Genen, den Instinkten, der Umwelt und seinen Erfahrungen, als vielmehr aus den Bewertungen der Erlebnisse sowie den Einstellungen zu sich selbst und zur Umwelt. Die wesentlichen Aspekte seiner individuellen Weltsicht, die ‚private Logik‘ genannt wird, entwickelt der Mensch bereits im frühen Kindesalter.

Sie lenkt fortan die ganz eigene Art des Denkens, Fühlens und Handelns und zeigt sich zielgerichtet in allen Lebensbereichen.⁷ Dies geschieht weitgehend unbewusst. Erst wenn es zu deutlichen Irritationserlebnissen im Inneren wie auch im Außen kommt und sich jemand im zwischenmenschlichen Bereich mit wiederkehrenden Problemen konfrontiert sieht, können solche Muster bewusst wahrgenommen, hinterfragt und konstruktiv umgestaltet werden. Eine individualpsychologische Beratung verfolgt das Ziel, diesen Prozess der Lebensstilanalyse und -anpassung ermutigend zu begleiten.⁸

So einzigartig der Lebensstil eines Menschen auch ist, so allgemein und wiederkehrend sind die grundsätzlichen Bedürfnisse und Bestrebungen menschlichen Daseins. Adler geht davon aus, dass der Mensch als soziales Wesen sich grundsätzlich zu einer Gemeinschaft zugehörig fühlen möchte. Gelingt dies – aus welchen Gründen auch immer – nicht, entsteht im Menschen ein Minderwertigkeitsempfinden. Dieses Gefühl ist nicht gut und lange zu ertragen und versetzt den Menschen in einen Spannungszustand, welcher ihm gebietet zu handeln und das Gefühl zu kompensieren.

⁶ Vgl: Dreikurs, Rudolf (1969): Grundbegriffe der Individualpsychologie. Mit einem Vorwort von Alfred Adler. Stuttgart. Klett-Cotta. S. 12. [Im Folgenden aufgeführt als: Dreikurs (1969): Grundbegriffe der Individualpsychologie.]

⁷ Vgl: Dreikurs (1969): Grundbegriffe der Individualpsychologie. S. 49 ff, 69 ff.

Vgl: Schoenaker, Theo: Das Leben selbst gestalten. Mut zur Unvollkommenheit. 3. Überarbeitete Auflage. Bocholt. RDI-Verlag. 2011. S. 82 ff. [Im Folgenden aufgeführt als: Schoenaker (2011): Das Leben selbst gestalten.]

⁸ Vgl: Wenke, Matthias. Das Menschenbild der Individualpsychologie. In: Handbuch der individualpsychologischen Beratung in Theorie und Praxis Zusammenhänge erschließen – Horizonte öffnen. Von Ada Fuest u.a. (Hg). Münster. Waxmann Verlag GmbH. 2014. S. 19 f.

Dabei kommt es dann oft zu einer Überkompensation und einem gewissen Macht- und Geltungsstreben.⁹ Können die gegenläufigen Tendenzen dauerhaft nicht ausbalanciert werden, führt dies zur Festsetzung eines Minderwertigkeits- oder aber eines Überlegenheitskomplexes, der sich bis zur Neurose entwickeln kann. Grundsätzlich hält Adler das Minderwertigkeitsgefühl aber nicht nur für angeboren, sondern auch für durchaus gut und sinnvoll. So geht er davon aus, dass es den Einzelnen dazu anspornen, sich bei der Bewältigung der Lebensaufgaben sinnvoll auf die Gemeinschaft zu zubewegen und sich selbst zu entwickeln.¹⁰

Besonders positiv wirken sich auf einen solchen Entwicklungsprozess „Ermutigung, Zuwendung und positive Erfahrungen eigener Wirksamkeit von und mit anderen Menschen“¹¹ aus. Erfährt der Mensch dies nicht in seinem natürlichen Umfeld und bei seiner eigenständigen Bewältigung der Aufgaben in den Bereichen von Beruf, Liebe und Gemeinschaft, sollte eine Beratung oder Therapie diese Mittel bewusst ansteuern. Das Ziel einer individualpsychologischen Beratung und eines gesunden Entwicklungsprozesses ist nach Adler, die Überwindung der Minderwertigkeitsgefühle mit dem Ziel der radikalen Selbstakzeptanz. Auch wenn die Erarbeitung des Lebensstils mitunter eigene Schattenseiten oder Verfehlungen aufzeige, brauche dies einen Menschen nicht weiter zu bekümmern. Adler geht davon aus, dass der Mensch von Natur nicht böse sei, sondern lediglich zu irrtümlichen Meinungen vom Leben gelangt sei, welche dann die Grundlage seines Denkens, Fühlens und Handelns geworden seien und zu ungünstigen Gewohnheiten geführt hätten.

Vor allem die Arbeit mit Kindheitserlebnissen zeigt oft eindrucksvoll, wie es zu den prägenden Annahmen und den daraus abgeleiteten irrigen Lebenszielen gekommen ist. Im Mitgefühl für das Kind, welches man einmal war, sowie mit der Erkenntnis, dass man heutzutage auch ganz andere Erkenntnis- und Handlungsmöglichkeiten hat, kann die reflektierende Person zur wohlwollenden Einsicht und zur freien wie auch sinnvollen Umgestaltung ihrer Glaubenssätze gelangen.

So kann ein Klient fortan auf neue Art und Weise zu seinem eigenen und fremden Glück beitragen.¹² Das oberste Ziel sei es für einen Menschen, sich aus dem individuellen Freiheitsgefühl konstruktiv der Gemeinschaft zuzuwenden. „Wer mit den Augen eines anderen sehen, mit den Ohren eines anderen hören und mit dem Herzen eines anderen fühlen kann, der zeichnet sich durch Gemeinschaftsgefühl aus.“¹³

4. Beispiele kraftpendenden Sehens und Gesehenwerdens aus der Praxis

In meiner Tätigkeit als Beraterin empfinde ich die Individualpsychologie als eine hervorragende Grundlage, die mir mit ihrem Menschenbild sowohl eine grundsätzliche Haltung den Ratsuchenden gegenüber als auch einen Leitfaden innerhalb eines Counselingprozesses anbietet.

⁹ Vgl: Dreikurs (1969): Grundbegriffe der Individualpsychologie S. 30ff.

¹⁰ Vgl: Dreikurs (1969): Grundbegriffe der Individualpsychologie. S. 12.

Vgl: Schoenaker (2011): Das Leben selbst gestalten. S. 64 f.

¹¹ Wenke, Matthias. Das Menschenbild der Individualpsychologie. In: Handbuch der individualpsychologischen Beratung in Theorie und Praxis. Zusammenhänge erschließen – Horizonte öffnen. Hg. von Ada Fuest u.a.. Münster. Waxmann Verlag GmbH. 2014. S. 23. [Im Folgenden aufgeführt als: Wenke (2014): Das Menschenbild der Individualpsychologie. In: Handbuch der individualpsychologischen Theorie und Praxis.]

¹² Vgl: Rattner, Josef: Die Individualpsychologie Alfred Adlers. München. Kindler Taschenbücher. 1980. S. 17.

¹³ Zitiert nach: <https://beruhmte-zitate.de/autoren/alfred-adler/>. Abgerufen am 12.03.2024, 16.10 Uhr.

Auch rund 100 Jahre nach Veröffentlichung der Theorie Adlers, haben seine Annahmen nichts an Aktualität eingebüßt. Vielmehr sind diverse Aspekte des Modells inzwischen zu psychologischen, soziologischen und pädagogischen Grundannahmen geworden. Neuere Techniken und unzählige Studienergebnisse verifizieren diverse Aspekte der adlerschen Theorie, wie beispielsweise in Bereichen der Psychosomatik und der Neuroplastizität. Entsprechend vielfältig waren und sind auch die weiteren Ausdifferenzierungen und die Einsatzbereiche individualpsychologischer Gedanken. Im Beratungskontext offerieren die individualpsychologischen Thesen konkrete Ansatzpunkte, um auch Unbewusstes erkennen und deuten zu können. Hier gilt es allerdings den wahrscheinlich wichtigsten Grundsatz Adlers stets mitzudenken: Es kann auch alles ganz anders sein.

Dementsprechend verstehe ich meine individualpsychologische Herangehensweise als ein Angebot an den Klienten, bei dem grundsätzlich persönliche und theoretische Grenzen mitgedacht werden, das Potenzial anderer Fachrichtungen aufgegriffen werden kann und der Klient als Experte seiner selbst erkennt, was für ihn passend erscheint.

Besonders bedeutsam ist es mir als Beraterin, Ratsuchenden ermutigend zur Seite zu stehen. Dabei ist es hochgradig individuell, was als Ermutigung verstanden wird. Aspekte des Sehens und Gesehenwerdens scheinen jedoch immer eine Erkenntnis- und Kraftquelle zu sein. Inwiefern das der Fall ist, soll nun anhand von Beispielen aus meiner Counselorpraxis dargestellt werden.

4.1. Aktuelle Probleme vor dem Hintergrund der Ursprungsfamilie betrachten

Frau N. (41) entscheidet sich nach einer jahrelangen seelischen Belastung für eine Beratung, als die unabgesprochene Amtsübernahme ihres Mannes bei einem Schützenfest sie innerlich völlig verzweifeln und äußerlich explodieren lässt. Themen der Beratung sollen ihre Ehekrise, die Reflexion der letzten zehn Jahre sowie die Trauer um ihren verstorbenen Vater sein.

Sie wünscht sich explizit „das volle Programm“, wie sie sich ausdrückt, mit der Betrachtung aller Lebensbereiche und frühkindlicher Prägungen. Und so nehmen wir bereits in der dritten Sitzung mit einem Genogramm¹⁴ ihre Ursprungsfamilie aus der Sicht ihres etwa achtjährigen Ichs in Betracht.¹⁵

Mithilfe von Leitfragen rekonstruiert Frau N. dabei ihre familiäre Situation mit ihren beiden Brüdern, den Eltern und den Großeltern mütterlicherseits. Dabei entsteht eine Skizze, die durch Elemente wie Nähe und Distanz, Größe, Farbe, Verbindungslinien und Symbole ihre erinnerte und empfundene Familiensituation zeigt. Stichpunkte zu den einzelnen Personen ergänzen und präzisieren ihre Erinnerungen.

Ausgehend von der These, dass wir aus der kindlichen Wahrnehmung und Beurteilung unserer Ursprungsfamilie diverse Glaubenssätze ableiten, formuliert Frau N. ihre tiefen Überzeugungen darüber, wie Männer und Frauen sind und zu sein haben, wie sie sich selbst sieht und was sie tun muss, um angenommen zu werden.

Dieses vor Augen, leitet sie sehr schnell und von sich ausgehend ab, dass sie mit ihrem Ehemann bewusst einen Partner gewählt habe, der vom Wesen her nicht wie ihr Vater,

¹⁴ Vgl.: John, Friedel: Das Genogramm. In: 66 Methoden der individualpsychologischen Beratung. Hg. von Ada Fuest u.a. Münster. Waxmann Verlag 2019. S. 33ff.

¹⁵ Siehe Anlage 1, Bild 1 und 2.

sondern vielmehr wie ihr geliebter Opa sei. Dieser sei tatsächlich ihr Ideal eines Mannes: stattlich und angesehen sowie liebevoll und zugewandt. Der Opa habe bewusst mit ihr gespielt, sie ernst genommen und aufrichtig geliebt, was er auch öffentlich und durch körperliche Nähe vermittelt habe. Das sei für sie als Mädchen enorm wichtig gewesen, da sie sich neben ihren schlanken und schlaunen Brüdern als dickes Mädchen, das ‚nur‘ die Realschule besucht habe, als weniger liebenswert erfahren habe.

Der Vater sei als viel arbeitender und angesehener Geschäftsmann selten tagsüber zu Hause und für ihre kindlichen Anliegen ansprechbar gewesen. Seine Priorität habe stets auf der Arbeit gelegen und Leistung sei ihm sehr wichtig gewesen, entsprechend stolz sei er v.a. auf ihren älteren Bruder gewesen. Sie habe die bewusst geplanten Familienausflüge am Wochenende sehr genossen, doch im Alltag habe sie die liebevolle Zuwendung ihres Vaters vermisst und darauf oft beleidigt reagiert. Umso lieber sei sie mit ihrem Opa zusammen gewesen, der ihr allein so viel Aufmerksamkeit und Liebe geschenkt habe.

Bei der Eheschließung hätte sie in Kauf genommen, dass ihr Mann weder stattlich sei noch gesellschaftlich etwas darstelle, aber er sei ihr gegenüber sehr liebevoll und zugewandt gewesen. Leider verbringe aber auch er sehr viel Zeit bei der Arbeit sowie mit Vereinstätigkeiten und nehme ihrer Meinung nach viel zu wenig am Familienleben teil. Mit der Schützenentscheidung habe er nun für die nächsten drei Jahre festgelegt, einen erheblichen Anteil seiner raren Freizeit mit den Schützen, statt mit ihr und den Kindern zu verbringen. Sie verstehe die Entscheidung zudem als gegen sich gerichtet, denn sie werde als übergewichtige Frau gewiss nicht in einem übergroßen Kleid durch die Lande marschieren und sich lächerlich machen. Dass ihr Mann an dem Amt festhalte, obgleich sie ihm überdeutlich zeige, wie sehr sie dies missbillige und verletze, sei für sie ein Zeichen dafür, dass er nicht öffentlich für sie einstehe, was kaum auszuhalten sei.

Wesentliche gewinnbringende Aspekte des Sehens und Gesehenwerdens und ihre Wirkungen sind für Frau N. also Folgende: Die optische Darstellung und Fixierung der empfundenen Situation in der Ursprungsfamilie, die Offenlegung der daraus abgeleiteten individuellen Wahrheit sowie die Emotionsverknüpfung von kindlicher und aktueller Not eröffnen Frau N. ein tiefes Selbstmitgefühl und einen neuen Blick auf die aktuelle Situation. Sie erkennt, dass das Schlimmste für sie die eigenen Minderwertigkeitsgefühle sind und ihre Verzweiflung daher rührt, dass ihr Schreien und Toben den Mann nicht dazu veranlassen, sie nach ihren Vorstellungen aus ihrer misslichen Lage zu befreien. Sie reflektiert zudem, dass ihr Fluchtimpuls unangebracht sei, da sie aufgrund der Kinder und der durchaus vorhandenen gegenseitigen Liebe ihre Ehe gar nicht beenden wolle.

Frau N. sieht sich also damit konfrontiert, sich selbst mit ihren Minderwertigkeitsgefühlen und neuen Konfliktlösungsstrategien auseinanderzusetzen. Sie schafft auch einen ersten Perspektivwechsel und erkennt an, dass das Ertragen ihrer massiven Emotionsausbrüche und Drohungen wohl auch ein Zeichen von Liebe sind. Darüber wird sie sichtlich ruhiger. Übliche Sprachmuster brechen auf, die Stimme, ihr Blick und ihre gesamte Körperhaltung verändern sich und sie erkennt für sich, dass es wohl auch um eine Aufarbeitung des Kampfes mit ihrem verstorbenen Vater gehe. Dieser Prozess ist für Frau N. erhellend und herausfordernd zugleich: Sich von ihrer Wut und Verzweiflung in die so gefürchteten Gefühle von Minderwertigkeit aufgrund des Gewichts und der Angst vor Ablehnung deswegen zu begeben und zudem eigene Schattenseiten zu erkennen, kostet sie durchaus Kraft. Die Erfahrung aber im Mitgefühl für ihr inneres Kind und in wohlwollender, wertschätzender wie auch raumhaltender Atmosphäre zu machen, ermöglichen ihr aus ihrem

innerlichen und äußerlichen Dauerkampf auszusteigen und befriedet anzuerkennen, dass sie das doch aushalten und nach neuen Wegen suchen kann.

4.2. Unbewusste Ziele sichtbar werden lassen und die verborgene Kraft der Gedanken erkennen

M. ist 13 Jahre alt, als sie zusammen mit ihrer Mutter S. (42) zu mir in die Beratung kommt. M. leidet vielfältig und seit Jahren, habe sich aber in einer vorhergehenden Psychotherapie nicht geöffnet, die daraufhin von Seiten der Psychologin abgebrochen worden sei.

Aktuell komme sie gar nicht zur Ruhe, fühle sich in negativen Gedanken gefangen und habe bereits mehrere Panikattacken erlitten. Sie wünsche sich, endlich wieder glücklich sein zu können und wolle daher nun Hilfe in Anspruch nehmen. S. und M. sehen den Ausgangspunkt für M.s Leid in einer äußerst unschönen und etwa vier Jahre zurückliegenden Trennungs- und Scheidungsgeschichte der Eltern, bei der der Verlassene äußerst verletzt, wütend und massiv agiert habe. M. habe in diesem Kontext einige dramatische Situationen miterlebt. In der ersten Sitzung fällt auf, dass M. körpersprachlich durchaus selbstbewusst und präsent auftritt, aber kaum spricht. Ihre Mutter soll mir berichten. M. stimmt mimisch allem Gesagten deutlich zu und fixiert dabei auffallend stark ihre Mutter.

Ab der zweiten Sitzung ist S. nur noch zu Beginn und zum Abschluss dabei, die inhaltliche Arbeit findet nur mit M. statt. Während der Sitzungen spricht diese klar und lässt sich vollkommen auf den Prozess ein, bei Anwesenheit ihrer Mutter verstummt sie weitgehend und lässt entweder S. oder mich für sie sprechen. Bei der Auseinandersetzung mit ihren Panikattacken im Schulbus, beim Friseur und bei Familienfeiern wird ersichtlich, dass M. aktuell ein erhöhtes Sicherheitsbedürfnis hat und am liebsten immer ihre Mutter bei sich hätte. Wünsche und Bedürfnisse möchte sie aus Angst vor Ablehnung nicht formulieren und mag aktuell generell nicht von sich aus mit anderen in Kontakt treten und reden, erwartet aber von anderen trotzdem eingebunden zu werden. Ihre Panikattacken empfindet sie gleichzeitig als erschreckend, unangenehm, aber auch praktisch, denn wenn sie der Ohnmacht nahe sei, sähen die anderen, dass sie Hilfe brauche, würden sich um sie kümmern und zudem ihre Mutter rufen.

Nach mehreren Wochen ohne Panikattacke berichtet S. im Vorgespräch, dass M. nun doch wieder eine solche – vermeintlich aus dem Nichts – erlitten habe. M. und ich arbeiten die Situation zunächst im Gespräch und dann mit Hilfe eines Treppenschaubildes¹⁶ auf. Dazu bitte ich M. den Verlauf der Panikattacke in Stufen zu unterteilen und diese aufzuzeichnen. Das tut sie auch. Als sie damit fertig ist, stelle ich ihr die individualpsychologische These vor, dass der Mensch ein entscheidungstreffendes und zielgerichtetes Wesen sei. Folgt man dieser These, kann man vom Ergebnis des Prozesses her das unbewusste Ziel ableiten. Ich frage sie, ob wir diese These anhand ihrer Panikattacke überprüfen sollen. Sie stimmt zu und ermittelt als Resultat der Panikattacke, dass ein Treffen mit einer noch neuen Freundin abgesagt wurde.

Von dort aus schauen wir auf die Stufen vor der Atemnot, verbunden mit der These, dass der Auslöser für starke Gefühle oft ein Gedanke ist. M. erkennt, dass sie in der Tat kurz vor der Attacke daran gedacht habe, dass sie ja gleich noch das andere Mädchen treffen werde, sie sich ihr gegenüber aber noch unsicher fühle und sie daher lieber nicht treffen wollen würde. Für M. ist der ergänzte Verlauf stimmig.

¹⁶ Siehe Anlage 2, Bilder 3,4 und 5.

Bei der Einordnung der aktuellen Situation in bereits vorher Erarbeitetes erkennt M. für sich gleich mehreres: Sie hätte nicht sagen wollen, dass sie das Mädchen doch nicht treffen möchte, weil sie nicht als unhöflich gelten wollte. Außerdem hätte die Gefahr bestanden, dass ihre Mutter eine derart kurzfristige und unbegründete Absage nicht akzeptiert hätte. Aber wenn andere sähen, dass sie krank sei, könne man ihr nicht böse sein, sondern würde sich vielmehr noch um sie kümmern und sorgen. Das sei deutlich angenehmer. Allerdings würden die Panikattacken und ihr Schweigen inzwischen den Familienalltag und das Mutter-Tochter-Verhältnis belasten, da der Vorwurf im Raum stehe, dass sich alles nur noch um sie drehe. Das stimme auch irgendwie, begründe sich aber aus ihrer seelischen Notlage.

M. erkennt in dieser Stunde für sich an, dass sie nicht ausgeliefertes Opfer, sondern Gestalterin der Situation ist und dass sie das Resultat der Panikattacken durchaus genieße. Das eröffnet für sie eine neue Bewertung ihre Situation sowie den Umgang damit. Es gilt also, sich innerhalb der Beratung mit dieser immensen Angst vor Ablehnung und dem Unwillen zu sprechen auseinanderzusetzen.

Außerdem sind alternative Strategien zu entwickeln, wie Bedürfnisse kommuniziert werden können und mit Ablehnung umgegangen werden kann. Der Aufgabe, eine sich ankündigende Panikattacke frühzeitig zu bemerken und umzuleiten, oder zumindest in einer solchen Situation die Gedanken bewusst zu steuern, kann M. gar nicht nachkommen, da sie fortan keine mehr hat. Damit wird für sie ersichtlich, wie enorm der Wirkzusammenhang von Ziel und auslösendem Gedanken sein kann, wie Körper und Geist zusammenhängen und dass es alternative Möglichkeiten gibt, Bedürfnisse zu kommunizieren.

Da S. die innere Not ihrer Tochter annimmt und bereit ist, ihrem aktuell verstärkten Bedürfnis nach Nähe und Schutz nachzukommen und ihre Tochter zudem bei der Kommunikation unterstützt, können in den nächsten Wochen schrittweise Hintergründe erkenntlich gemacht werden, neue Verhaltensmuster erprobt und ermutigende Erfahrungen gemacht werden.

4.3. Inneren und äußeren Frieden durch den Mut zum Perspektivwechsel

J. ist 10 Jahre alt und bereits seit vielen Wochen in der Beratung. Der Ausgangspunkt dafür war, dass J. immer wieder in tatkräftige Auseinandersetzungen mit seinen Mitschülern verwickelt war, er eine zunehmende Schulunlust entwickelte und selbst bezüglich seines Verhaltens ratlos war. J. ist eigentlich ein sehr aufgewecktes, sozial integriertes und engagiertes Kind, das sich mit seinen Eltern und allen anderen hervorragend versteht. Umso unklarer und belastender waren für seine Eltern und ihn seine Ausbrüche und die angedrohte Zwangsversetzung in eine andere Klasse. J. wollte selbst gerne ein Schulleben ohne Zwischenfälle und mit Spaß erleben.

Schnell wurde innerhalb des Counselingprozesses deutlich, dass J. offensichtlich hochsensibel und hochbegabt ist und die Aspekte von Überreizung und stark ausgeprägtem Gerechtigkeitssinn für ihn in der Schule besonders herausfordernd sind. J. und seine Eltern fanden über eine empathische Fachberatung rasch zu einer neuen Einschätzung der Lage und einem angepassten Familienalltag.

Schulisch ging es für J. stark um das Thema Emotionsregulation. Dazu hatte er kreativ seine Gefühle sichtbar werden lassen und sie spielerisch miteinander in Kontakt treten lassen.¹⁷

¹⁷ Siehe Anlage 3, Bild 6 und 7.

Über all dies hatte J. ein großes Verständnis für sich selbst und seine Emotionen entwickelt, war merklich ruhiger und glücklicher geworden, ging wieder gerne zur Schule und liebte es zur Beratung zu kommen.

Heute kommt er aber sehr verstimmt an, da es einen Vorfall zwischen ihm und einem Lehrer gegeben hat, den dieser schriftlich den Eltern melden möchte. J. fühlt sich ungerecht behandelt, hadert mit dem Machtgefälle und fürchtet aufgrund seiner Vorgeschichte schlimme Konsequenzen. Er stürzt bei Eintritt in den Beratungsraum – wie immer – sofort zu seinen Figuren und lässt sie dieses Mal frustriert und brutal aufeinander einschlagen. Dabei erzählt er – quasi im Spiel – was passiert ist.

Wir sprechen über seine Gefühle und einen möglichen Umgang damit. J. sieht klar den Lehrer in der Pflicht, sich bei ihm zu entschuldigen und einzugestehen, dass er sich geirrt habe. Diverse Fragen nach einem Perspektivwechsel bleiben ergebnislos, daher versuche ich es mit einem Rollenspiel.

Wir spielen mehrere Gesprächsvarianten durch, wobei mal er und mal ich die Rolle des Lehrers einnehmen. Auch in diesem Rollenspiel ist es J. nicht möglich, verschiedene Sichtweisen zu denken. Also greife ich einmal mehr auf die Playmobilfiguren zurück und J. gleitet sichtlich in seine Spiel- und Phantasiewelt über. In dieser kann er sich von seiner Wahrnehmung und seinen Gefühlen lösen sowie unterschiedliche Sichtweisen erkennen und formulieren. Nach diversen Spielvariationen blickt er auf und sagt: „Irgendwie hat jeder recht, aus seiner Sicht. So könnte es tatsächlich auch bei Herrn K. und mir gewesen sein. Vielleicht hat er recht und ich auch.“

Das ist die Basis für das Konfliktlösungsgespräch, welches er letztlich gut vorbereitet, sehr aufgeregt und in meiner Begleitung, aber eigenständig durchführt. Dabei schafft er es auf den Lehrer zuzugehen und sowohl seine ursprüngliche Wahrnehmung zu schildern als auch die Sicht des Lehrers anzuerkennen und nach einer gemeinsamen Strategie für künftige Situationen zu suchen.

J. sieht anfangs die Situation eindimensional und sich selbst im Recht sowie unfair behandelt. Das führt zu einer klaren Abwertung des Lehrers und massiv viel Frust. Der Perspektivwechsel kostet ihn derart viel Mut, dass er nur im Spiel möglich ist, eröffnet J. dann aber die Erkenntnis von der subjektiven Wahrheit. Er darf im Konfliktlösungsgespräch erfahren, dass er mit der Anerkennung der anderen Sichtweise, weder sich selbst noch seine Werte verleugnen muss. Vielmehr schafft er mit seinem Mut die Basis dafür, dass auch er gesehen wird und dass die Zukunft gemeinsam konstruktiv gestaltet werden kann. Das ändert sowohl seine Bewertungen der Person und Situation als auch seiner Gefühlslage.

Er darf kräftigend erfahren, wie er konstruktiv zur Erschaffung inneren und äußeren Friedens beigetragen hat.

5. Fazit und Ausblick

Als einzigartiges Individuum bewusst wahrgenommen zu werden und das Gefühl zu haben, im Kern erkannt und angenommen zu sein, ist und bleibt eine der wertvollsten Erfahrungen, die ein Mensch machen kann. Wie entmutigend sich hingegen das Übersehen und Geringschätzen von Menschen auswirken kann, zeigt sich aktuell in unserer sogenannten VUCA-Welt allerorts.

In Zeiten des schnellen und unvorhersehbaren Wandels, sehen sich Menschen auf weltpolitischer, gesellschaftlicher, familiärer und individueller Ebene mit diversen Herausforderungen und Irritationen konfrontiert. Dabei erleben sich immer mehr in einer Spirale von Stress, Belastung und empfundener Unzulänglichkeit gefangen. In meiner Beratungspraxis begegnen mir Kinder und Jugendliche mit sozialen Ängsten, Mütter in Erschöpfungszuständen und Senioren, die sich abgehängt fühlen. Sie alle fürchten, in der veränderten Welt nicht mehr mithalten zu können und erfahren sich als minderwertig.

Als Beraterin kann ich die äußeren Umstände nicht verändern. Sehr wohl kann ich aber den Ratsuchenden in seiner empfundenen Not bewusst sehen und annehmen. Dabei spielen Wertschätzung, Wohlwollen, Zeit und Zuversicht wichtige Rollen, um den Erkenntnisweg des Klienten zu eröffnen. Solange, wie er es noch nicht selbst kann, kommt es mir zu, ihm glaubhaft, weitgehend nonverbal und ermutigend zu versichern, dass er in seinem einzigartigen, positiven Kern alles trägt, was er braucht, um sich selbst annehmen zu können, sich zugehörig zu fühlen und als vollwertiges Mitglied der Gemeinschaft konstruktiv auf seine Weise etwas beitragen zu können.

Die Individualpsychologie bietet mir dabei die Möglichkeit, den Menschen ganzheitlich in den Blick zu nehmen, auch unbewusste Anteile erkenntlich werden zu lassen und ihm als zielgerichtetes, entscheidungstreffendes, soziales Wesen zuzutrauen, dass er durch wachsende Selbst- und Fremderkenntnis zu dem Schluss kommt: So, wie ich bin, bin ich gut genug – und du auch! Wer es wagt, sich in dieser Haltung authentisch zeigt und mutig neue Erfahrungen zu sammeln, darf in der Regel zunehmend kräftigende Erlebnisse des neuen sozialen Eingebundenseins und der eigenen Wirksamkeit sammeln und so zu der verfestigten Überzeugung gelangen: Ich kann! Derart gestärkt, eröffnet sich für gewöhnlich über ein verändertes Selbst der eigene neue Weg.¹⁸

Dieses Ideal umzusetzen, braucht Zeit und die Kombination vieler positivverstärkender Umstände. Es ist mir ein besonderes Anliegen, meinen Anteil für das Gelingen eines solchen persönlichen Wachstums beizutragen und es erfüllt mich zutiefst, Klienten über einen längeren Zeitraum zu begleiten und sie dabei immer mehr wachsen und aufblühen zu sehen.

Entscheidend ist aber im Counseling selbstverständlich das Bedürfnis des Ratsuchenden und auch diverse äußere Einflussfaktoren gebieten es, mitunter kurzfristig und pragmatisch zu agieren. Entsprechend flexibel und vielfältig gestalte ich mein Angebot als Beratungslehrkraft in der Schule und als Counselor vor Ort und biete Impulsvorträge, Wochenendworkshops, mehrwöchige Trainings sowie Einzelberatungen an. Dabei bringe ich meine Erfahrungen, Fähigkeiten und Leidenschaften aus den Bereichen von Bildung, Pädagogik, Germanistik und Theologie je nach Kontext mit ein.

¹⁸ Vgl.: Schoenaker, Theo: Mut tut gut. Für eine bessere Lebensqualität. Bocholt. RDI Verlag. 17. Unveränderte Auflage 2012. S. 46ff, 109ff.

Auch Aspekte von Kommunikation sowie Sinnsuche und Spiritualität sind mit meiner Art des Counselings verbunden. Die Themen Hochsensibilität, Neurodivergenz und Trauma beschäftigen mich persönlich intensiv und dürfen künftig noch ihren Weg in meine Art der Beratung finden. Auch gilt es den hier dargestellten Kerngedanken methodisch und konzeptionell weiterzuverfolgen und so Aspekte des Sehens und Gesehenwerdens als kraftspende Ermutigung noch greifbarer werden zu lassen.

Abschließen möchte ich mit einem besonderen Anliegen: So kräftigend eine Einzelberatung auch ist, so wichtig ist es auch, dass Ermutigung keine Privatsache bleibt. In Zeiten, in denen sich etwa 40 bis 50% aller Menschen psychisch belastet fühlen oder gar krank sind, gilt es dringend die gesellschaftliche Entmutigungsspirale zu erkennen, aufzubrechen und grundlegende Strukturen zu schaffen, die das Individuum vermehrt in den Blick nehmen und stärken. Um den notwendigen Wandel zu schaffen und den aktuellen Herausforderungen adäquat begegnen zu können, braucht es nicht nur logische Konzepte, sondern vor allem gestärkte und mutige Menschen. Daher gilt es unverzüglich im Bildungs-, Gesundheits- und Sicherheitswesen sowie in diversen anderen Bereichen wieder das Individuum in den Blick zu nehmen und grundsätzlich Wege einzuschlagen, die Menschen in ihrer Persönlichkeitsentwicklung stärken.

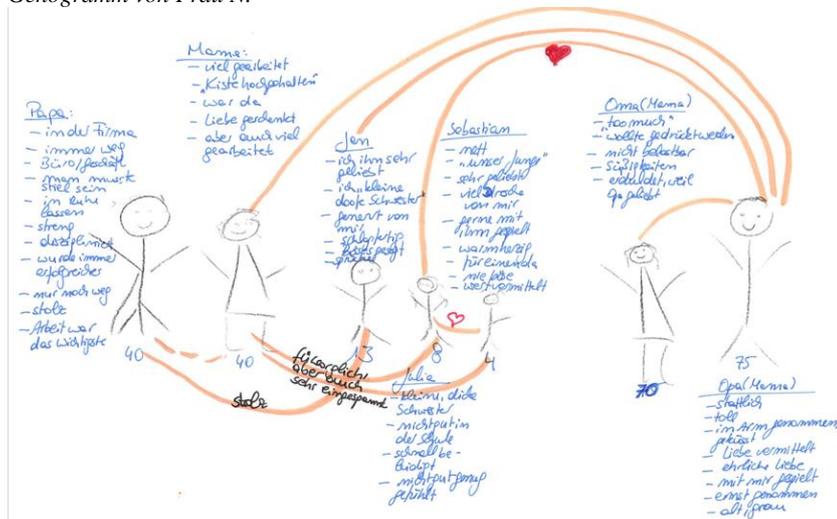
Literaturverzeichnis

- Dreikurs, Rudolf: Grundbegriffe der Individualpsychologie. Mit einem Vorwort von Alfred Adler. Stuttgart. Klett-Cotta. 1969.
- Frick, Jürg: Die Kraft der Ermutigung. Grundlagen und Beispiele zur Hilfe und Selbsthilfe. 3. Überarbeitete und ergänzte Auflage. Bern. Hogrefe Verlag. 2019.
- John, Friedel: Das Genogramm. In: 66 Methoden der individualpsychologischen Beratung. Hg. Von Ada Fuest u.a. Münster. Waxmann Verlag. 2019.
- Orth, Gottfried und Fritz, Hilde: Gewaltfreie Kommunikation in der Schule. Wie Wertschätzung gelingen kann. Ein Lern- und Übungsbuch für alle, die in Schulen leben und arbeiten. Paderborn. Jungfermann Verlag. 2013.
- Rattner, Josef: Die Individualpsychologie Alfred Adlers. München. Kindler Taschenbücher. 1980.
- Schoenaker, Theo: Das Leben selbst gestalten. Mut zur Unvollkommenheit. 3. Überarbeitete Auflage. Bocholt. RDI-Verlag. 2011.
- Schoenaker, Theo: Mut tut gut. Für eine bessere Lebensqualität. Bocholt. RDI Verlag. 17. Unveränderte Auflage 2012.
- Wenke, Matthias. Das Menschenbild der Individualpsychologie. In: Handbuch der individualpsychologischen Beratung in Theorie und Praxis. Zusammenhänge erschließen – Horizonte öffnen. Hg.von Ada Fuest u.a. Münster. Waxmann Verlag GmbH. 2014.
- <https://beruhmte-zitate.de/autoren/alfred-adler/>. Abgerufen am 12.03.2024, 16.10 Uhr.

Anhang

** Bild 1 **

Genogramm von Frau N.



** Bild 2 **

Glaubenssätze von Frau N. zu Männern, Frauen, der Welt und sich

Männer sind:

- sehr ich-bezogen
- für sich im Leben Finanzen, Versicherungen...
- stark
- kämpferisch, sich nichts gefallen lassen
- Prioritäten auf der Firma
- streng
- schwer den Ansprüchen zu genügen

Frauen sind:

- liebevoll
- alles aufpeinend
- an die eigenen Grenzen gehend
- alles im Griff, was die Familie angeht
- für Essen, kranke Kinder und alles andere zuständig
- es ist ihr Job für die Familie da zu sein - neben Job, aber Fokus auf selbstverständlich für Familie da

ich bin:

- ich bin es nicht wert
- ich bin zu dick und zu doof
- ich bin faul

also muss ich:

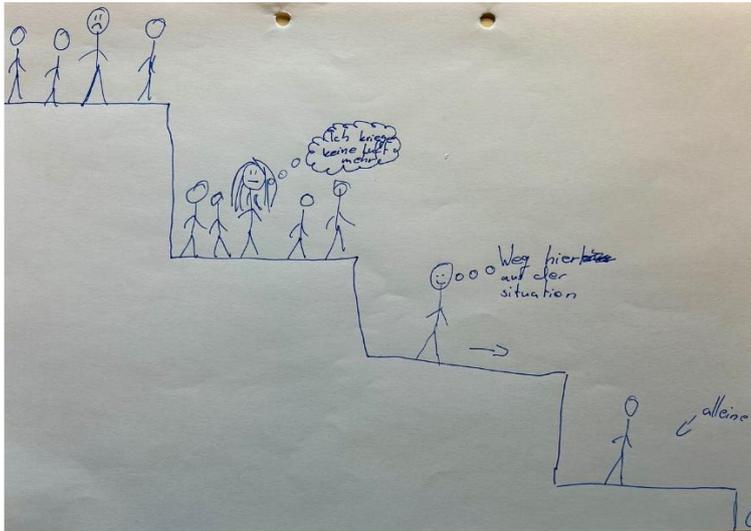
- ich muss mich meiner Rolle fügen
- zur Realschule
- weil ich nicht so schlau und dünn bin, muss ich mich in meine Rolle fügen

die Welt ist:

- frei
- Freunde
- zu Hause schlimm (Hausarrest)
- am Wochenende in Gemeinschaft
- wenn wir alle zusammen waren, war es glücklich und schön

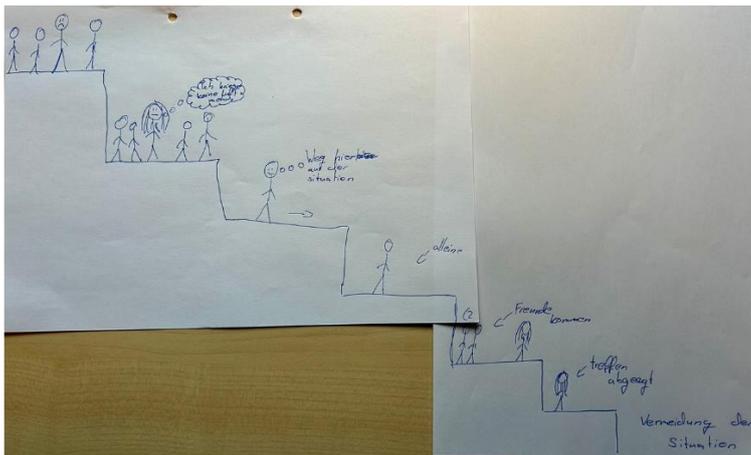
**** Bild 3 ****

Rekonstruktion Panikattacke M., Teil 1



****Bild 4****

Rekonstruktion Panikattacke M., Teil 2



****Bild 5****

Rekonstruktion Panikattacke M., Teil 3



**** Bild 6 ****

Geknetetes Gefühl von J.: Die Vorfreude



**** Bild 7 ****

Gestaltetes Gefühl von J.: Die Unlust



Zusammenfassung

In dieser Arbeit geht es um Aspekte des Sehens und Gesehenwerdens innerhalb der individualpsychologischen Beratung. Besonders der Erkenntnis- und Kraftquelleneffekt dieser Gesichtspunkte werden in den Blick genommen und erläutert, wie dieser gezielt und gewinnbringend im Counseling genutzt werden kann.

Als Grundannahme wird davon ausgegangen, dass das Bedürfnis danach als einzigartiges Individuum gesehen zu werden und mit seinem positiven Wesenskern angenommen und wertgeschätzt zu werden zutiefst im Menschen verankert ist. Bleibt die Erfüllung dieses Bedürfnisses verwehrt, entmutigt es Menschen enorm und zieht Minderwertigkeitsgefühle sowie Macht- und Geltungstreben nach sich, was wiederum weite destruktive Kreise zieht. Wird das Bedürfnis hingegen erfüllt, vielleicht besonders dann, wenn der Mensch nicht in seiner vollen Kraft ist, ermutigt das sehr. Der Gesehene entwickelt ein annehmendes Selbst- und Fremdbild, entwickelt ein Zugehörigkeitsgefühl und vermag aus diesem heraus mutig und konstruktiv zur Gestaltung der Gemeinschaft beitragen. Diese Dynamiken im Blick, zeigt die Arbeit anhand von theoretischen Ausführungen und praktischen Beratungsbeispielen, inwiefern der Erkenntnis- und Kraftquelleneffekt des Sehens und Gesehenwerdens im Counseling eine Rolle spielt und wie diese Wirkung gezielt genutzt werden kann.

Biografische Notiz

Name:	Katrin Wehr
Wohnort:	Lünen
Berufsbezeichnung:	Lehrerin
Fachrichtung:	Individualpsychologische Beratung
LehrCounselor/Trainer:	Regula Hagenhoff, Sonja Anglett



IHP Bücherdienst * Schubbenweg 4 * 52249 Eschweiler
Tel.: 02403 4726 * Fax: 02403 20447 * eMail: office@ihp.de
www.buecherdienst.ihp.de
IHP Manuskript 2402 G * ISSN 0721 7870
2024

