

Robin Rau

Lebenskrisen

Neubewertung im Kontakt dazwischen

IHP Manuskript 2405 G * ISSN 0721 7870

IHP Bücherdienst * Schubbenweg 4 * 52249 Eschweiler

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



Lebenskrisen

Neubewertung im Kontakt dazwischen

Gliederung

1. Einleitung
2. Definitionen
 - 2.1. Lebenskrise
 - 2.2. Beziehungsgestaltung in der OKJA
 - 2.3. Das „Dazwischen“
 - 2.4. Widerstände
3. Akzeptanz, Neubewertung und Dankbarkeit
4. Fazit
5. Literaturverzeichnis

1. Einleitung

Mein Weg als Counselor begann in der Ausbildung zum Personenzentrierten Berater. Mein tatsächlicher Weg als Counselor startete jedoch bereits im Alltag in der Arbeit mit Kindern und Jugendlichen im Bereich der Offenen Kinder- und Jugendarbeit (*OKJA*). Als Mitarbeiter in diesem Bereich lege ich besonderen Wert auf die Haltung, die wir den Besuchenden unserer Angebote entgegenbringen. Die Kernpunkte dieser Haltung sind:

- Ehrlicher, authentischer Kontakt auf Augenhöhe
- Die Lebensrealität der Jugendlichen nicht bewerten, sondern Verständnis aufbringen für Verhalten was uns vordergründlich „sinnlos“ erscheint
- Den Jugendlichen ermöglichen sich selbst und ihr Verhalten zu reflektieren und mit ihrem eigenen Sinn zu füllen
- Fokus auf Klarheit in der Beziehung zwischen Mitarbeitenden und Jugendlichen

In meiner Erfahrung hat sich gezeigt: Ohne eine funktionierende Beziehungsebene zwischen Mitarbeiter*Innen und Besuchenden kann der Kontakt zwischen diesen beiden nicht gelingen.

Existiert eine Beziehungsebene, auf der sich die Jugendlichen wohl fühlen und anhand derer sie wissen, „woran sie sind“, so funktioniert auch der Kontakt in herausfordernden Situationen im Leben der Jugendlichen. Vereinfacht gesagt: Gibt es Stress zuhause, dann erzählt der/die Jugendliche das natürlich eher der Person von der sie/er sich verstanden und angenommen fühlt und nicht „abgewatscht“, geringgeschätzt oder bewertet wird. Daraus entwickelte sich für mich folgender Grundsatz: Beratung kann nur dann stattfinden, wenn sich die ratsuchende Person angenommen und wertgeschätzt fühlt – wenn die Beziehung zwischen diesen beiden Personen „funktioniert“.

Jugendliche suchten in der Vergangenheit Rat bei akuten Lebenskrisen: Stress mit Eltern, Freunden, in der Schule. Sexuelle Übergriffe im Freundeskreis und Gewalterfahrungen waren Themen, die Jugendliche mir anvertrauten. Dabei war es nicht nötig, Weisheiten aus eigenen Erfahrungen oder Studium anzubieten, sondern der Prozess des Anhörens, des Annehmens und des Aufbringens von menschlichem Verständnis für herausfordernde Situationen war für die Ratsuchenden genug. *Hey – da ist jemand, der hört sich an, wie es mir geht. Und der akzeptiert mich und meine Situation, so wie sie ist. Mehr noch – er interessiert sich und sieht mich.*

Wie heilsam kann es sein, wenn wir angehört werden. Wenn unsere Herausforderungen ernst genommen und unsere jetzige Lage akzeptiert wird.

In der Arbeit mit Betroffenen von Übergriffen gibt es einen Grundsatz der allgemein passend ist: *Der Übergriff wird nicht objektiv, sondern in der subjektiven, emotionalen wahrgenommenen Intensität des/der Betroffenen bewertet.* Wir können nicht von außen wissen, wie der Übergriff auf diese Person gewirkt hat. Daher sollten wir nicht mit objektiven, äußerlichen oder gesellschaftlichen Standards versuchen einen Übergriff zu bewerten. Auf den Prozess der Beratung übertragen: Die ratsuchende Person darf entscheiden wie sie ihre Lage/ihre Situation bewertet und daran haben wir als Counselor erst einmal nichts zu rütteln.

In diesem wertungsfreien Prozess der Annahme und des ehrlichen Kontaktes steckt aber nun das Potenzial des Beratungsprozesses, was als paradoxe Intervention gesehen werden kann. Carl Rogers formulierte: *„Das seltsame Paradoxon ist, dass, wenn ich mich so akzeptiere wie ich bin, ich die Möglichkeit erlange, mich zu verändern.“*¹ In unserem Prozess kann also nun folgendes entstehen: Wir machen uns auf den Weg und begleiten die ratsuchende Person beim Prozess der Neubewertung.

Was konnte ich lernen?

Was durfte ich entwickeln?

Wie habe ich bereits/wie werde ich diese Herausforderung meistern?

Krise, Kontakt, Annahme, Counseling, Neubewertung – dies ist Thema dieser Arbeit.

2. Definitionen

2.1. Lebenskrise

Lebenskrisen können in unterschiedliche Formen erlebt werden. Daher möchte ich einen kurzen Überblick über die bekanntesten Definitionen geben und erläutern, auf welche Definition von Krise ich mich beziehen werde. Hier besteht kein Anspruch auf Vollständigkeit – vielmehr möchte ich einen kurzen Einblick in die Landschaft der Krisendefinitionen geben und Gemeinsamkeiten herausstellen.

Wird bei einem Menschen abrupt der Lebensalltag unterbrochen und das bis dahin als normale empfundene Daseinsgefühl in Frage gestellt, spricht die Psychologie von einem Krisenereignis. Die Folge sind Schockzustände, Chaos und Orientierungslosigkeit. Dieses kritische Lebensereignis hat meist auch Folgen für Geist, Körper und Psyche. Der Zustand des instabilen Gleichgewichtes in der Unsicherheit, ob das Lebensereignis bewältigt werden kann, ist Kennzeichen der Krise.

¹ Carl R. Rogers, 1961

Der Ursprung des Wortes Krise kommt aus dem griechischen „crisis“ (= *Scheidung, Streit, Entscheidung, entscheidende Wendung von Krankheiten*). Wobei das Wort crisis von dem Wort „krinein“ (= *trennen*) abstammt. Die Unterbrechung vom Alltag und von Gewohnheiten ist die Grundlage der Krise, sowohl im praktischen als auch im wörtlichen Sinn.

Ulrich hatte für **psychische Krisen** folgende Definition: Ein „belastender, temporärer, in seinem Verlauf und seinen Folgen offener Veränderungsprozess der Person, der gekennzeichnet ist durch eine Unterbrechung der Kontinuität des Erlebens und Handelns durch eine partielle Desintegration der Handlungsorganisation und eine Destabilisierung im emotionalen Bereich“².

Die **Psychosoziale Krise** ist durch den Verlust des seelischen Gleichgewichtes geprägt. Der Mensch wird mit Ereignissen und Lebensumständen konfrontiert, die er mit seinen jetzigen Ressourcen nicht bewältigen kann. Art und Ausmaß der Ereignisse sind derart, dass sie seine Hilfsmittel zur Erreichung seiner Lebensziele überfordern. Es existiert ein Ungleichgewicht zwischen den Anforderungen der Situation und den Möglichkeiten der Person³.

Traumatische Krisen werden definiert als „eine durch einen Krisenanlass mit subjektiver Wertigkeit plötzlich aufkommende Situation von allgemein schmerzlicher Natur, die auf einmal die psychische Existenz, die soziale Identität und Sicherheit und/oder die fundamentalen Befriedigungsmöglichkeiten bedroht“³.

Veränderungskrisen oder Lebensveränderungskrisen³ sind vorhersehbare Situationen, die aus Lebensabschnittsübergängen hervorgehen: Verlassen des Elternhauses, Heirat, Schwangerschaft, Umzug, Pensionierung und allgemeine Alltagssituationen.

Caplan beschreibt vier Phasen, in welchen diese Krise typischerweise ihren Verlauf finden.

1. Problemlösungsverhalten erweist sich als wirkungslos.
2. Misserfolg prägt betroffene Person als „Versager*In“
3. Durch inneren Druck werden Ressourcen mobilisiert.
 - i. Entweder Erfolg im Meistern der Situation.
 - ii. oder Misserfolg → Resignation, Chronifizierung,

Chronisch-protahierte Krise.

4. Ist alles fehlgeschlagen, kommt es zum Zusammenbruch des Individuums.

Laut Erikson geht der Begriff **Identitätskrise** darauf zurück, dass in der Mount Zion Rehabilitationsklinik dieser Ausdruck für Kriegsveteranen benutzt wurde, die durch die Zwangssituation des Krieges „ein Gefühl der persönlichen Gleichheit in sich selbst sowie der historischen Kontinuität verloren hatten“⁴. Nach psychoanalytischer Diagnose hatten diese Menschen eine Schädigung der zentralen Kontrolle über sich selbst erlitten, wobei die behandelnden Expert*Innen von einem Verlust der Ich-Identität sprachen. Dort, wo Selbstdefinition aus persönlichen oder gesellschaftlichen Gründen zu schwierig wird, entstehe ein Gefühl der Rollenverwirrung. Erst, wenn der Betroffene ein festes Gefühl der inneren Identität empfinde, könne der Wachstumsprozess als beendet betrachtet werden, da nun die irrationale Selbstablehnung endgültig aufgegeben wurde. Dem Betroffenen gelingt es dann Oberhand über die Neurose zu bekommen, wenn er schlussendlich die lebensgeschichtliche Notwendigkeit akzeptieren kann, die ihn zu der Person gemacht hat, die er ist. Erst von da an kann er sich frei fühlen.

² Ulrich, 1987

³ Stein, 2020

⁴ Erikson 2003

Im Fazit möchte ich den Begriff der Krise mit folgenden zusammenfassenden Punkten definieren:

- Ein subjektiv einschneidendes Ereignis (*plötzlich oder vorhersehbar*).
- Das als normal empfundene Daseinsgefühl/die Identität/Sicherheit wird in Frage gestellt.
- Die eigenen Ressourcen/Hilfsmittel sind nicht adäquat um mit diesem Ereignis zurechtzukommen.
- Folgen sind Schockzustände, Orientierungslosigkeit, körperliche und seelische Beschwerden.

2.2. Beziehungsgestaltung in der OKJA

Es folgt eine kurze Erläuterung zu einer funktionierenden Beziehungsgestaltung in der OKJA:

Ausdrücklich ist hiermit keine freundschaftliche, familiäre oder gar romantische Beziehung zwischen Besuchenden und Mitarbeitenden gemeint. Klarheit in der Beziehung bedeutet hier, dass Mitarbeitenden und Besuchenden bewusst sein darf, in welcher Beziehung sie zueinander stehen. Der Mitarbeitende füllt seine Rolle auf der Arbeit in erster Linie als eben solche aus: als Arbeit. Die Besuchenden kommen im privaten, freizeitlichen Rahmen in die Einrichtung.

Nun wäre aber die Beziehung sicherlich gestört, würden die Mitarbeitenden wie „Roboter“ nur ihrer Tätigkeit nachgehen, aufräumen, tadeln, verwalten und am Feierabend die Räumlichkeiten verschließen. Sicherlich steckt hier das Potenzial im ehrlichen Kontakt. Um Jugendlichen diesen Kontakt zu ermöglichen, darf sich die mitarbeitende Person auch „zeigen“.

Welche Hobbys, Gedanken, Gefühle hat sie?

Was macht sie wütend, was freut sie, etc.?

Wenn hier Klarheit besteht - die Besuchenden kennen die Mitarbeitenden und wissen „wie sie ticken“ und ebenso kennen sie ihre Besuchenden – dann gibt es eine funktionierende Beziehung zwischen Mitarbeitenden und Besuchenden.

2.3. Das „Dazwischen“

„Alles wirkliche Leben ist Begegnung“⁵. So formuliert Martin Buber in seinen Werken einen der Grundgedanken zwischen Ich und Du. Wenn zwei Menschen sich treffen und ein konkretes, ‚echtes‘ Gespräch führen, so erfordert dies die Akzeptanz der Andersartigkeit des Gegenübers. Menschen leben in diesem Ich-Du-Verhältnis. Wir werden bereits als Kleinkinder in diesem Verhältnis zu unseren Eltern größer. Kinder wachsen, entwickeln Persönlichkeit und reifen an dem Kontakt zu ihren Eltern. Wir werden als Kinder von diesem ‚Du‘ (*Eltern*) angesprochen. Hoffentlich werden wir auch in Sprache, Anrede und Kommunikation angenommen. So formuliert Martin Buber: „Der Mensch wird erst am Du zum Ich“⁵. Im Kontakt mit einer anderen Person müssen wir uns selbst definieren.

Wie sind wir denn anders als die Person, mit der wir kommunizieren?

Wo sind Unterschiede und wo auch Gemeinsamkeiten mit dieser Person?

⁵ Martin Buber, 2006

So erstellt sich das Bild unseres Selbst, ja so **müssen** wir ein eigenes Bild unseres Selbst erstellen, um in Kontakt zu treten.

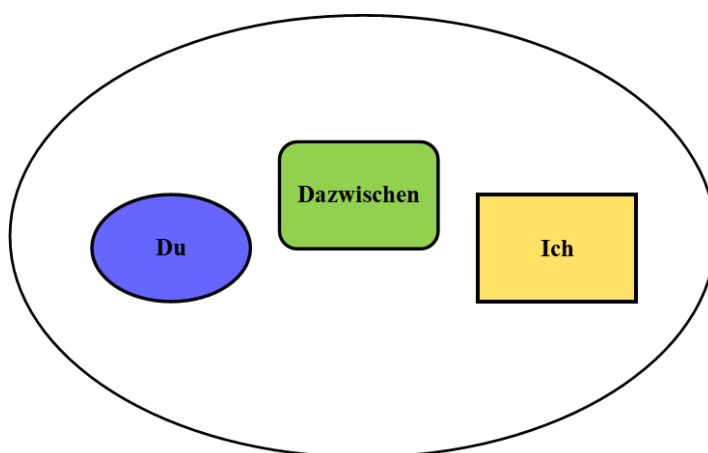
In meiner Haltung als Counselor verstehe ich dies so: Der Kontakt zwischen zwei Menschen kann für beide Menschen Persönlichkeitsformung bedeuten. Sich einer Person anzuvertrauen und dabei angehört und verstanden werden, hilft die eigene Persönlichkeit und die eigenen Muster zu verstehen und sogar ihnen Bedeutung zu geben.

Dieser Kontakt sollte ehrlich, konkret und authentisch sein. Der/die Counselor ist präsent und begegnungsfähig. Der Kontakt ist geprägt von aufrichtigem Interesse sowie Akzeptanz und der Freiheit von Bewertung. Er/sie lässt sich auch innerlich emotional von dem/der Klient*In berühren. In dieser wertschätzenden Mitmenschlichkeit wird die Würde und Selbstbestimmung gewahrt.

Dabei nutzt der Counselor auch die eigene Intuition und Gefühlswelt. Eigene Eindrücke werden situationsgerecht und achtsam auf eine gute Beziehung mitgeteilt. Der/die Counselor ist somit mehr als nur Dienstleister*In oder Maschine, sondern ein Mensch mit eigenen Gefühlen und eigener Persönlichkeit.

Was Martin Buber als Ich-Du-Beziehung bezeichnet, kann auch als ‚Dazwischen‘ verstanden werden. Das Wesentliche ist nicht in den einzelnen Personen zu finden, sondern was zwischen ihnen passiert - was sie in diesem Moment verbindet. Zwei Personen treffen sich und kommunizieren miteinander. In diesem Kontakt entstehen neue Dinge, welche der einzelnen Person nicht zugänglich sind.

Die Psychologie beschreibt dies auch als Emergenz: Die Eigenschaften der Gruppe sind mehr als die Summe der Eigenschaften der Elemente der Gruppe. Diese Emergenz lässt sich nutzen. Die Vergangenheit können wir nicht ändern, wir können aber unsere Wahrnehmung und Bewertung im Hier und Jetzt ändern. Im Ausprobieren von neuen Blickwinkeln, im Erklären des eigenen Erlebens und der eigenen Vergangenheit, können Veränderungen im Fühlen, Denken und Handeln entstehen.



Das Dazwischen als Produkt aus der Interaktion von Du und Ich.

Ein Beispiel aus meiner Beratungspraxis:

Frau K. erzählt in den Beratungsterminen von ihrer Kindheit mit ihrer schwer erkrankten Schwester. Dabei beschreibt sie das Familienleben so, dass sich alles um ihre Schwester drehte. Sie selbst wird kaum von ihrer Mutter beachtet. Der Vater sei zu nichts nütze, verlässt schon als sie klein ist die Familie. Der neue Partner der Mutter sei genauso schlimm. Ihre einzige Aufgabe sei die Pflege ihrer Schwester gewesen. Die Worte, die sie nutzt um sich selbst zu beschreiben sind wenig schmeichelhaft: dumm, fett und zu nichts zu gebrauchen. Sie scheint in ihrem Leben erstarrt, kommt nicht weiter voran. Während der Beratung entdeckt sie neue Seiten an ihrer Kindheit. Sie war die Starke, die in der Pflege Leistung erbrachte und empathisch und empfindsam mit der komplexen Situation umgehen konnte. Sie entdeckt Ressourcen an sich: Einfühlungsvermögen, Leistungsfähigkeit, Stärke in Konflikten. Diese Ressourcen besitzt sie auch heute noch. Im weiteren Verlauf arbeiten wir daran auch den Mangel an Nähe, Wärme und Verbundenheit zu anderen in der Kindheit zu nähren. Die Selbstwahrnehmung ‚Ich bin dumm, fett und zu nichts zu gebrauchen‘ hat sich hierdurch gewandelt: ‚Ich kann auch stark sein‘.

Zusammengefasst lässt sich festhalten: Das Dazwischen beschreibt den ehrlichen, authentischen Kontakt zwischen Klient*In und Counselor. Der/die Counselor ist als Mensch nahbar und authentisch. Dieses System ermöglicht sich selbst in der persönlichen Einzigartigkeit zu definieren und die eigene Identität zu reflektieren.

Ebenso kommt es im Rahmen von Emergenz zur Entdeckung von neuen Eigenschaften, welche dem Individuum zunächst unzugänglich sind. Das Handeln, Fühlen und Denken im Hier und Jetzt ändert sich. Das ‚Dazwischen‘ ist Teil des Beratungsprozesses. Ist die Ich-Du-Ebene, also der Kontakt, gestört, so hat dies nachhaltigen Effekt auf den Prozess der Beratung.

2.4. Widerstände

Der Begriff Widerstand im Rahmen von Therapie/Beratung wurde von Sigmund Freud geprägt. Dieser erwähnte den Begriff zuerst im Jahr 1895⁶. Freud beschreibt den Widerstand als Kraft, welche sich der Therapie entgegenstellt. Ähnlich der ursprünglichen Verdrängung bei der Entstehung des Symptoms. „Was immer die Fortsetzung der Arbeit stört, ist Widerstand.“⁷

Im Laufe der Psychotherapie wurden verschiedene Formen des Widerstandes definiert. Um diesen Abschnitt kurz zu halten, werde ich diese übergehen und direkt zur Gestalttherapeutischen Wahrnehmung von Widerständen übergehen.

In der Gestalttherapie wird der Widerstand als kreative Leistung des Patienten wahrgenommen.⁸ Das darin gezeigte Verhalten war vielleicht einmal wichtig für das Überleben und ist die beste Lösung im gegenwärtigen oder in vergangenen Situationen. Der Widerstand ist für den/die Klient*In sinnvoll und läuft dem eigentlichen Interesse nicht zuwider.

Widerstand kann durch einen inneren Konflikt entstehen. Das, was einmal eine gute Lösung war, reicht im Hier und Jetzt nicht mehr aus, um Herausforderungen zu meistern. Neue Schritte zu gehen ist jedoch noch nicht möglich. Das Alte trägt nicht mehr, aber das Neue ist noch nicht da. Der Schwerpunkt besteht nun darin dieses Verhalten bewusst zu machen.

⁶ Freud, 1895

⁷ Freud, 1900

⁸ Polster und Polster, 2002

Der/die Klient*In darf Bewusstheit über diese Verhalten erlangen um das eigene Erleben zu vergrößern und zu vertiefen. Dazu gehört auch die Fähigkeit ‚Nein‘ zu sagen. Der Widerstand ist eine Einladung neue Schritte zu gehen und zu wachsen.

Der Umgang mit Widerstand birgt ebenso eine Gefahr. Widerstand ist eine Zuschreibung des/der Therapeut*In auf Verhalten des/der Patient*In um zu erklären, warum Angebote und Methoden nicht angenommen werden. Geprägt von der klassischen Psychoanalyse kann der/die Therapeut*In anhand der eigenen Normen und Konzepte Schuldzuschreibungen vornehmen, welche die Beziehung zwischen Patient*In und Therapeut*In gefährden. Der/die Counselor sollte sich nicht als überlegen oder allwissend verstehen und nicht in eine Gegnerschaft zur Klient*In eintreten.

3. Akzeptanz, Neubewertung und Dankbarkeit

Im Rahmen meiner Praxisstunden zur Ausbildung zum Counselor arbeitete ich zusammen mit einer Kollegin in Ausbildung an einem Konzept für Kinder und Jugendliche in Wohngruppen, die aufgrund ihrer Queerness nicht länger bei ihren Familien wohnten.

Queerness bezeichnet Qualitäten oder Charakteristiken, welche nicht mit dem heteronormativen Weltbild sowie den etablierten Ideen von Sexualität, Geschlechterrollen und heterosexuellen Normen übereinstimmen.

In der Praxis konnten wir mit einer Wohngruppe im Raum Aachen zusammenarbeiten. Ein halbes Jahr lang besuchten wir monatlichen die Wohngruppe „MORE“ und konnten den Bewohner*Innen einen Workshop anbieten. Die Bewohner*Innen waren Jugendliche im Alter von 13-18 Jahren. Insgesamt wohnten in der Gruppe 6-8 Menschen, wobei die Belegung im Verlauf der Arbeit wechselte.

Die Geschichten der einzelnen Teilnehmer*Innen waren sehr unterschiedlich. Der eine wurde aufgrund seiner Homosexualität von seinen Eltern auf die Straße gesetzt. Ein anderer wurde als Mädchen geboren und von seinen Eltern gezwungen als Mädchen zu leben. Deshalb wurde er, ohne das Wissen der Eltern, von der Wohngruppe aufgenommen. Andere fanden die Wohngruppe Online und bewarben sich auf ein Zimmer, um ihrem Umfeld zu entkommen. Trotz all dieser Widrigkeiten und Herausforderungen für die Menschen vor Ort, war für mich die Stimmung dort eine ganz besondere. Schon im ersten Termin zeigte sich eine Wärme und Nähe zwischen Personal und Bewohner*Innen die mich zutiefst beeindruckte. Trotzdem hatten viele der Bewohner*Innen mit Panikattacken, Ängsten und Unsicherheiten zu kämpfen. Der verlorene Kontakt zu den Eltern und das Zurechtfinden in einem neuen Umfeld unter Fremden war eine klare Herausforderung.

Anhand dieser Settings würde ich gerne noch einmal auf die Begriffe Lebenskrise, Beziehungsgestaltung und das Dazwischen eingehen.

Die Lebenskrise als einschneidendes Ereignis war bei vielen der Bewohner*Innen schon durch den Auszug aus der Kernfamilie vorhanden. Bei anderen kamen Erinnerungen dazu, welche ebenso als einschneidendes Ereignis gesehen werden können. Eine dieser Erzählungen hat mich tief berührt:

Als der Sohn seinen Eltern von seiner Homosexualität berichtete reagierten diese mit Unverständnis und Ekel. Die nächsten Tage waren für ihn unauffällig, er ging tagsüber in die Schule und mied abends daheim die Eltern. Die Beziehung zu seinen Eltern wurde deutlich kühler. Eines Tages kam er nach der Schule nach Hause und fand sein Zimmer

leergeräumt und seine Koffer fertig gepackt vor. Seine Eltern hatten ihn, hinter seinem Rücken, aus dem Haus geworfen.

Das als normal empfundene Daseinsgefühl, die eigene Identität sowie die eigene Sicherheit gerieten in Gefahr. Das Leben bei den Eltern, der Kontakt zu diesen sowie die Alltagsstruktur gingen verloren. Die eigene Identität als geliebter Sohn der Eltern war nicht länger der Realität entsprechend. Aus diesem Abbruch entstand ein Identitätsverlust. Wer bin ich denn, wenn nicht mehr der Sohn meiner Eltern? Die materielle und emotionale Sicherheit waren ebenso gefährdet. Mit wem teilt er diese Sorgen? Wo kann der junge Mensch nun wohnen? Wer bezahlt ihm Unterkunft und Lebensmittel?

Verständlicherweise besaß er keine Ressourcen oder Hilfsmittel um mit diesem Ereignis zurechtzukommen. Innerhalb der Wohngruppe litt er an verschiedenen körperlichen Beschwerden wie Rückenschmerzen sowie Panikattacken. Diese Einschränkungen erschwerten ihm den regelmäßigen Besuch seiner Schule, was zu Fehlzeiten und zur Bedrohung seines Schulabschlusses führte.

Schauen wir auf die Definition der Lebenskrise, so ist seine Geschichte ein trauriges Beispiel hierfür. Es handelt sich um ein plötzliches, subjektiv einschneidendes Ereignis, welches das bisher als normal empfundene Daseinsgefühl und die Sicherheit bedroht sowie die eigene Identität in Frage stellt. Die Hilfsmittel und Ressourcen, die bis jetzt bei Problemsituationen helfen konnten, sind nicht ausreichend, um mit dieser Lage zurecht zu kommen. Die Folgen sind körperliche und seelische Beschwerden.

Wie gestalte ich nun den Kontakt zu diesem Jungen? Welche Haltung nehme ich ihm gegenüber ein? Was möchte ich, dass im Dazwischen stattfindet?

Im Kapitel „Das Dazwischen“ habe ich festgestellt: **Für ein echtes Gespräch braucht es die Akzeptanz der Andersartigkeit des Gegenübers.** Ich als Counselor habe eine gänzlich andere Geschichte als dieser Junge. Ich kann die besonderen Herausforderungen nicht in der Gänze nachempfinden, da ich nicht die gleichen Bedingungen erlebt habe. Und genau in der Akzeptanz dieser Unterschiede liegt ein wahrer Schatz. Ich maße mir nicht an zu verstehen, wie es diesem Jungen geht. Dennoch bin ich aufrichtig daran interessiert, gemeinsam mit ihm zu explorieren, wie er mit dieser Situation umgeht, wie er sich dabei fühlt und was ihm helfen könnte.

Im Kontakt bietet sich die Möglichkeit für den Jungen sich neu zu definieren. Wie unterscheidet sich der Junge von mir und was muss er mir daher erklären? Wo sind wir gemeinsam und können uns darüber verbinden? Welche Dinge möchte er teilen und was behält er lieber für sich? Im Kontakt kann der Junge sich seiner Persönlichkeit bewusstwerden und diese neu entdecken.

Emergenz lässt im Dazwischen neues entstehen was dem einzelnen nicht zugänglich ist. Eine Gruppe ist anders als die Summe ihrer Teile. Im Gespräch entstehen neue Elemente, die uns einzeln nicht zugänglich gewesen wären. Ebenso wie die Persönlichkeit neu entdeckt und dargestellt wird, kann auch seine Vergangenheit in einem neuen Licht erstrahlen.

In unseren Gesprächen innerhalb der Gruppe war eine der ersten Herausforderungen allen Teilnehmer*Innen zu ermöglichen sich zu zeigen und ehrlich miteinander in Kontakt zu treten. Unsere Haltung war geprägt durch die Akzeptanz der Andersartigkeit und der klaren Motivation: Ihr seid die Expert*Innen für euch und wir wollen euch nichts über euch erzählen, sondern euch kennenlernen.

Ein großer Vorteil war hierbei, dass wir in den Pausen gemeinsam aßen, wobei tatsächlich die spannendsten Gespräche entstanden. Es wurde nicht nur gearbeitet, sondern sich auch locker ausgetauscht was einen ehrlichen und authentischen Kontakt unterstützte.

Die Gruppe kam schnell ins Gespräch über die eigenen Schicksale. Durch kreative Methoden und Methoden der Neubeelterung wurden neue Blickwinkel geschaffen und die jeweiligen persönlichen Situationen konnten neu bewertet werden. Dabei unterstützten sich die Teilnehmenden besonders durch Komplimente und ermutigende Worte. Gemeinsam wurde Zuversicht vermittelt, dass die Dinge sich ändern können.

Erikson beschreibt genau dieses Phänomen als heilvoll: Die Akzeptanz der einzelnen ihrer persönlichen Geschichte durch Unterstützung der Gruppe. Die Akzeptanz, dass dies notwendig war um zu der heutigen Person zu werden und nun an diesem Ort zu sein.

Hierzu eine kleine Anekdote zu Akzeptanz und der Haltung im Jazz. Als Miles Davis 1963 in Stuttgart spielte geschah dem Pianisten Herbie Hancock ein Malheur: Mitten im Solo des Trompeters Davis spielte er einen „falschen“ Akkord. Dieser klingt für ihn völlig schief und fehl am Platze. Jahre später erzählt er in einem Interview, dass er in diesem Moment, beschämt darüber das Solo des Band Leaders vor so vielen Leuten zerstört zu haben, sich die Hände über den Kopf zusammenschlug und nicht weiterspielen konnte.

Miles Davis hingegen pausierte, hörte den Akkord und spielte Noten, die den Akkord wieder harmonisch klingen ließ. Herbie Hancock war so erschüttert von diesem Moment, dass er erst im nächsten Lied wieder mitspielte. Miles Davis sah diesen Akkord nicht als Fehler an, sondern als etwas, was passiert. Und er sah es als seine Aufgabe an, etwas aus dieser Situation zu machen. In der Musik und auch im Leben können Erlebnisse, die wir als Fehler bewerten, durch Pause, Akzeptanz und Neubewertung in einem neuen Licht erstrahlen und plötzlich Sinn ergeben. Vielleicht waren diese Momente auch genau zu diesem Zeitpunkt und in dieser Form nötig.

4. Fazit

Was darf die lesende Person nun aus meiner Arbeit mitnehmen? Zu Anfang meiner Counselor Ausbildung dachte ich, ich lerne nun die geheimen Techniken um die Probleme anderer Menschen wie durch Zauberhand zu lösen. Während meiner Ausbildung war ich dann enttäuscht. Meine Gedanken hierbei waren ungefähr so: „Wie jetzt – ich bin einfach nett, höre zu und stelle Fragen? Dadurch schon soll sich die Situation für mein Gegenüber verbessern?“.

Von außen betrachtet wirkt dies auch so: Counselor sind nun mal nette Menschen, die Gehör schenken und ehrlich daran interessiert sind, was im Gegenüber vor sich geht.

Im Rahmen dieser Arbeit konnte ich noch einmal herausarbeiten, was hinter dieser Haltung alles steckt. Wie aufwendig und intensiv die Arbeit sein kann, obwohl es dann vielleicht „nur“ ein nettes Gespräch ist. Ein arbeitsfähiges und funktionierendes Dazwischen für den Prozess zu erstellen und zu halten, bedarf Übung, Empathie und Selbstreflexion. Wie wichtig das Dazwischen ist, damit der Prozess funktionieren kann und wie wertvoll Akzeptanz und Demut vor der Andersartigkeit des Gegenübers ist, sind Elemente, welche mir selbst erst im Prozess der Ausbildung klar wurden. Und gerade in Zeiten der Krise, welche uns vor grundlegende Fragen in unserem Leben stellen ist es schön zu wissen, dass das einfache Gespräch bereits zur Lösung beitragen kann. Die lesende Person darf diese Erkenntnisse gebündelt mitnehmen.

5. Literaturverzeichnis

Buber (2006): Das dialogische Prinzip: Ich und Du. (*Gütersloher Verlaghaus*).

Erikson (1980): Jugend und Krise – Die Psychodynamik im sozialen Wandel (*KlettCotta*).

Freud (1895): Studien über Hysterie (*S. Fischer*).

Freud (1900): Gesammelte Werke (*S. Fischer*).

Polster und Polster (2002): Therapie ohne Widerstand (*Gestaltkritik – GIK*).

Rogers (1995): On Becoming a Person: A Therapist's View on Psychotherapy (*Mariner Books*).

Stein (2020): Spannungsfelder der Krisenintervention (*Kohlhammer*).

Ulrich (1987): Krise und Entwicklung (*Psychologie Verlag Union*).

Zusammenfassung

In meiner Arbeit beschreibe ich meinen persönlichen Lebensweg mit meinen Lebenskrisen. Ich definiere Lebenskrise als ein subjektiv einschneidendes Ereignis, welches das als normal empfundene Daseinsgefühl/Die Identität/Sicherheit in Frage stellt. Im Kontakt zwischen Counselor und Klient*In hebe ich die Wichtigkeit des Dazwischen hervor und beschreibe wie dieser aufrichtige Kontakt zwischen Ich und Du zu einer Neubewertung und Lösung der Krise beiträgt.

Biografische Notiz

Name: Robin Rau
Wohnort: Köln
Berufsbezeichnung: Pädagoge
Fachrichtung: Gestalt & Orientierungsanalyse
LehrCounselor: Maria Amon, Gabriele Pechel
LehrTrainer: Uta Stinshoff



IHP Bücherdienst * Schubbenweg 4 * 52249 Eschweiler
Tel.: 02403 4726 * Fax: 02403 20447 * eMail: office@ihp.de
www.buecherdienst.ihp.de
IHP Manuskript 2405 G * ISSN 0721 7870
2024

