Nummer 24
Winterausgabe 2022/23

COUNSELING JOURNAL

für Beratung, Pädagogik & Psychotherapie
Verbandszeitschrift des BVPPT

Blau und Gelb sind sich Grün

Das Besondere der Maserknolle

Heimsuchen und Heimkommen

Editorial – Ein paar Gedanken zum Titelthema

counselingjournal.de
Alle Ausgaben unseres Journals finden Sie auf unserer Website *bvppt.org*

Liebe Counselor!

es lässt sich über Auseinandersetzung, Streit, Eskalation und die damit verbundenen Gefühle wie Wut, Aggression, Hilflosigkeit so wunderbar lesen und philosophieren. Aus der sicheren Distanz heraus sind dies doch Themen, die sich so ungemein professionell und elegant bearbeiten lassen. Ein schöner Nebeneffekt ist, dass es sich so behaglich im eigenen Standing einkuscheln lässt angesichts der Problematik in sicherer Entfernung.

Erwischt.

In diesen Tagen, etwa seit August, zieht eine Abmahnwelle über die Dachregion, die sich speziell an etablierte, auch an kleine, aber immer an gut auf dem Markt platzierte Selbständige und Firmen jeder Couleur richtet. Auch an Counselor mit eigener Internet-Präsenz. Gegenstand ist die Verwendung von Google Fonts auf Webseiten. Dies sollte nicht installiert sein, beziehungsweise eine Einschränkung integriert haben – das ist richtig so und soweit korrekt. Verschiedene Rechtsanwaltskanzleien haben sich auf diese Abmahnungen spezialisiert und unter dem Deckmantel des Datenschutzes („Interessengemeinschaft Datenschutz“) wird hier ordentlich und Millionen-schwer abgezockt. Wohlgemerkt: Datenschutz ist gut und wichtig! Aber hier geht es nicht um den Schutz allgemeiner Persönlichkeitsrechte. Die Presse berichtet, und in Österreich gibt es erste Ansätze, diesen Machenschaften einen Riegel vorzuschieben. Im Zuge der Abmahnungen werden vergleichsweise moderate Summen aufgerufen, meist etwa 170 Euro Abmahngebühr. Seriöse Rechtsanwälte für IT-Recht raten: Nicht spontan-geschockt bezahlen! Die Situation ist also bekannt und berechenbar. Und trotzdem. Willkommen in der Realität des Gefühlshaushalts: Was passiert beim Öffnen solch eines persönlich adressierten Abmahnschreibens? Sichere Distanz? Professionalität? Bewusstsein des guten Standings?! Weit gefehlt! Die Kaskade des hochgepumpten Hormoncocktails katapultiert aus allen berechenbaren Sphären. Wieviel Gefühl passt in eine Minute?? Schreck, Wut, Ärger, Angst, nochmal Wut und auf körperlicher Ebene: Starre, Bewegungsdrang, Luftnot. Was unser Körper & Geist alles kann!! Und neue Erkenntnisse hält diese Situation parat: Wie viele Schimpfwörter auf einmal in den sonst wohlsortierten Sinn kommen. Kennen Counselor tatsächlich so viele Schimpfwörter??? Und in der Folge konkrete komplexe Sätze: „Den schnapp ich mir, diesen (...), und dann (...)!“ Diese Beschreibung ist natürlich rein subjektiv gefärbt! Als Farbe würde ich knallrot empfehlen.

Und als Ausblick für dieses Heft: Den Titel-Themenbereich brauchen wir unbedingt! Für unsere Klientel, aber auch für uns selbst. In dem Sinne: Viel Freude mit dem neuen Counseling Journal und: Checkt Google Fonts auf Euren Webseiten und wendet Euch bei Bedarf an den Rechtsanwalt Eures Vertrauens,

wieder beruhigte Grüße

Christina Pollmann, BVPPT Vorstand

2 **Ein paar Gedanken zum Thema**

Berufspolitisches

4 **Neues aus unserem Dachverband**
Deutsche Gesellschaft für Beratung (DGfB) e. V.

5 **Neues aus dem Verbandsleben**

6 **BVPPT Ländervertretung Österreich**
Neue Zugangsverordnung LSB Austria BVPPT Tagung

7 **BVPPT Ländervertretung Luxemburg**
Bewegter Begegnungs-Marathon auf Gut Mertenshof in Kersch bei Trier

8 **Zu Besuch bei ...**
SolidAHRität
Dr. Susanna Smolenski und
Dr. Christoph Smolenski

Tools

12 **Die Jahresringanalyse**
Mit der Jahresringanalyse können Sie Ihre Entwicklungsschritte in Jahresringen visualisieren und analysieren

16 **„Ich begegne meinen Wünschen und Bedürfnissen mit Achtsamkeit“**

Schwerpunkt: Gefühltes

18 **Die Bedeutung von Gefühlen wie Wut oder Hilflosigkeit**
Alle Gefühle haben eine Daseinsberechtigung, positive wie negative

20 **Blau und Gelb sind sich Grün**

23 **Kampf, Flucht, Erstarrung vs. Kommunikation, Selbstkontrolle, Bedürfnisbefriedigung**

27 **GeHEIMnisse und UnHEIMlichkeiten**
Die HEIMsuchung durch Scham, Schmach und Schande.

31 **Sanfte Bio-Energetik als Körperorientiertes Counseling**
36 Jahre Gestalt- & Orientierungs-Analyse

34 **Ein GUTES GESPRÄCH ist BALSAM FÜR DIE SEELE**
WALK & TALK

36 **Counseling für Frauen –**
mit rund 30 Frauen aus Kamerun und Deutschland!

41 **Graduierungen**

42 **Buchbesprechungen**

51 **Impressum**

52 **Kooperationspartner**

Neues aus unserem Dachverband

Deutsche Gesellschaft für Beratung (DGfB) e. V.
www.dachverband-beratung.de

Die Forderung nach Qualität und überprüfbaren Standards ist im beruflichen wie gesellschaftlichen Leben in Deutschland immer wieder aktuell, so auch im Bereich des Counseling. Die Deutsche Gesellschaft für Beratung (DGfB), einer unserer Dachverbände, in der der BVPPT Gründungsmitglied ist, bietet dem/ der Verbraucher*in, der Politik und der Fachöffentlichkeit jenen Orientierungsrahmen für die Qualität professioneller Beratungsleistung. Informationen zum Beratungsverständnis, aktualisiert im Jahre 2021, finden sich auf der Homepage: *https://dachverband-beratung.de/documents/*

Aktivitäten der DGfB

Mit folgenden interessanten und wesentlichen Themen wird sich die DGfB weiterhin beschäftigen:

- Best Practice Veranstaltungen: online-Fachimpulse und -diskurs zu aktuellen Themen, z. B. „Klimawandel und Beratung“ oder „Beratung im digitalen Raum“
- Weiterführung des Forschungsprojekt Qualifikationsrahmen Beratung
- Vernetzung und Kontaktaufnahme zu politisch Verantwortlichen, u. a. hat ein Gespräch mit Frau Moll, der Pflegebevollmächtigten der Bundesregierung stattgefunden: *https://dachverband-beratung.de/gespraech-mit-der-pflegebevollmaechtigten-der-bundesregierung/*
- Unterstützung von Politiker*innen bzgl. Beratungsrelevanter Themen und das konkrete Angebot der umfangreichen Expertise der DGfB: aktuell bzgl. des Themas: „Selbstbestimmtes Sterben“ und Neuregelung des §217 StGB und Regelung der Drogenberatung in der Folge der Legalisierung von Cannabis
- Sichtbarkeit der DGfB durch Öffentlichkeitsarbeit
- Digitale Vernetzung und Vermarktung professioneller Beratung
- Standards für eine Beratung im digitalen Setting

BVPPT aktiv auf der diesjährigen Mitgliederversammlung der DGfB

In diesem Jahr war der BVPPT durch drei Vorstandsmitglieder an der DGfB-Mitgliederversammlung aktiv beteiligt.

In diesem Jahr war der BVPPT durch drei Vorstandsmitglieder an der DGfB-Mitgliederversammlung aktiv beteiligt. Christina Pollmann (geschäftsführender Vorstand BVPPT) führte als Moderatorin durch diese Mitgliederversammlung, die jedes Jahr jeweils durch einen anderen Mitgliedsverband moderiert wird. Angela Keil (geschäftsführender Vorstand BVPPT) berichtete als Sprecherin der AG „Beratungspolitik und Interessenvertretung“ der DGfB und Dagmar Lumma (Beisitzerin BVPPT) vertrat als Delegierte unsere Interessen.

Wer weiterhin informiert werden möchte, kann hier den DGfB-Newsletter abonnieren: *https://dachverband-beratung.de/newsletter-anmeldung/*

Weitere Informationen zur DGfB geben:
Dagmar Lumma *d.lumma@bvppt.de*
Angela Keil *a.keil@bvppt.org*

Neues aus dem Verbandsleben

BVPPT

Berufsverband für Beratung, Pädagogik & Psychotherapie e. V.
Schubbendenweg 4
52249 Eschweiler

TEL +49 2403 83 90 59
MAIL kontakt@bvppt.org
WEB www.bvppt.org

Interne Öffentlichkeitsarbeit

Uns als Vorstand ist wichtig, sowohl unsere Mitglieder regelmäßig zu informieren als auch Kontakt mit unseren Mitgliedern zu pflegen. Schon seit Ende 2019 verschicken wir regelmäßig BVPPT-Newsletter über E-Mail, die wichtige und interessante Informationen enthalten.

Ebenso aktualisieren wir unsere Homepage ständig, gerade in der heutigen herausfordernden Zeit. Es lohnt sich, vorbei zu schauen und zu lesen.

Und selbstverständlich stehen wir für unsere Mitglieder per E-Mail oder Telefon gerne zur Verfügung.

Der BVPPT-Vorstand

Counseling Journal Counseling Impulse

Aktuelle und vorherige Ausgaben auf *bvppt.org*

Visitenkarten für BVPPT-Mitglieder

über *bvppt.org* schnell und komfortabel zu bestellen

• Infos •
Neuigkeiten, Fotos, weitere Termine und Texte unter *bvppt.org*

Was ist/war los im Verband?

Counseling Journal 23

Supervisionsgruppe D'dorf / Krefeld

Vorstand Klausurtag

Stammtisch Köln

Counseling Impulse

AK Namensveränderung

Intervisionsgruppe gründen

BVPPT meets FH Münster

Counseling Zirkel

Kickoff Online-Treffen

Jahrestagung Bonn

Was ist bei DIR los?

Scann den QR-Code und …

… schreib uns eine Mail mit Deinen Ereignissen!

Wir freuen uns auf Deine Nachricht!
Christina, Angela, Dagmar, Kirsten & Lea

Ländervertretung Österreich

Neue Zugangsverordnung LSB Austria BVPPT Tagung

Im September 2022 ist die neue Zugangsverordnung zum Gewerbe der Lebens- und Sozialberater:innen gesetzlich in Kraft getreten. Auf der Website *www.lebensberater.at* ist von der Entstehungsgeschichte bis zur jetzigen Umsetzung alles genau beschrieben. Die Zertifizierung NEU für Ausbildungsbetriebe und die sogenannte Befähigungsprüfung werden im Detail erklärt.

Die AUSTRIA BVPPT Tagung 2022 in Innsbruck am 19. Mai 2022 fand in Kooperation mit der Fachgruppe der Personenberater Tirol statt. Ein sehr informeller Tag für die Mitglieder BVPPT Austria und Tiroler Lebensberater:innen wurde angeboten. In das Wirtschaftsförderungsinstitut Tirol (WIFI) waren BVPPT Mitglieder aus ganz Österreich und Südtirol angereist.

Nach einem „come together“ mit kleinem Snack - Kennenlernen und Austausch informierte Bernhard Moritz, MSc Fachgruppenobmann der Personenberater aus der Bundesfachgruppe über die seinerzeit noch bevorstehende neue Zugangsverordnung zum LSB in Österreich.

Viktor Koch (Ländervertretung BVPPT Austria) freute sich, Angela Keil (geschäftsführender Vorstand BVPPT) in Innsbruck begrüßen zu dürfen. Frau Keil informierte über aktuelle Themen rund um den BVPPT.

Referentin, Mag. Tanja Rienößl, Online-Unternehmerin, Business Coach, Wegbereiterin für Leaderinnen & Selbständige, die ihren Businessweg leicht & erfüllt gehen wollen, referierte über „Die Erfolgsformel für vertrauensvolle Begegnungen im digitalen Zeitalter“.

Der Vortrag von Karl EDY, MSc zum Thema „neurotunes“ Entspannung und Konzentration mit Neuromusik, Anwendung und Wirkungsweise von Neuro-Soundeffekten, mit praktischer Live-Entspannungsübung per Kopfhörer für alle TeilnehmerInnen begeisterte auf seine Art.

Im Bundesland Oberösterreich ist es der Fachgruppe der LSB gelungen einen Kostenzuschuss für Beratung, Supervision und Coaching durch Lebens- und Sozialberater:innen zu vereinbaren. Die OÖ. Lehrer-Kranken- und Unfallsfürsorge bietet in Zusammenarbeit mit dem Berufszweig der Lebens- und Sozialberatung ein Beratungsangebot für aktives Lehrpersonal an. Durch einen Kostenzuschuss für Beratungen, Supervision und Coaching wird das Lehrpersonal bei schwierigen Situationen unterstützt, schnell Hilfe zu bekommen. Voraussetzungen für diesen Kostenzuschuss unter *austria@bvppt.org* anforderbar.

Im kommenden Jahr ist wieder eine Austria BVPPT Tagung geplant. Für Vorschläge, Ort und Themen, sowie Unterstützung sind wir dankbar. Der ständige Zugang von neuen österreichischen BVPPT Mitgliedern ist erfreulich und bestätigt das gemeinsame Miteinander, die internationale Vernetzung unseres Berufsstandes sowie das „über den Tellerrand hinaus schauen“.

Viktor Koch

BVPPT Ländervertretung Austria
office@viktor-koch.at

Ländervertretung Luxemburg

Bewegter Begegnungs-Marathon auf Gut Merteshof in Kersch bei Trier

Ende September hatte ich die Ehre, am Graduierungskolloquium von neun Counselor-Kolleg*innen am Institut für Intergrale Begegnungstherapie® teilzunehmen. Es war eine beeindruckende Veranstaltung der besonderen Art: Allen Absolvent*innen ist es gelungen, alle Anwesenden jeweils interaktiv in ihre Präsentationen einzubeziehen und somit die Wirkung von Bewegung und Begegnung, so wie es in den einzelnen Konzepten vorgesehen ist, hautnah spüren zu lassen.

Jeder Beitrag hat mich tief berührt, und es ist mir sehr leichtgefallen, mir die jeweilige Arbeit mit den Zielgruppen der Kolleg*innen vorzustellen.

An dieser Stelle nochmal Glückwunsch den Graduant*innen und viel Erfolg auf ihrem Counselor-Weg mit Integraler Begegnungstherapie®. Und ich wünsche allen, dass dieses Erlebnis des sich Zeigens vor einem wohlwollenden Fachpublikum, die Rückfragen und ~meldungen aus ernsthaftem Interesse und das Gefühl, „es geschafft“ zu haben, ihr professionelles Selbstverständnis nachhaltig stärken.

Als Ländervertreterin Luxemburg waren mir diese beiden Kolloquiumstage eine wunderbare Gelegenheit, die neuen Kolleg*innen persönlich auf die Austausch-Plattform des BVPPT für Luxemburg und die Großregion aufmerksam zu machen. Aus den Fragestellungen nach den Präsentationen ergeben sich offensichtliche Vorteile von Vernetzung unter Counselor-Kolleg*innen: z. B. ein neues Konzept ausprobieren - außerhalb des beruflichen Kontextes; sich konstruktives Feedback von geschulten Beobachter*innen einholen oder auch das Counselor-Netzwerk nutzen, um freiberufliche Angebote an ein wohlwollendes Publikum zu bringen; diese aus der Situation gepickten Anknüpfungspunkte für die „frisch gebackenen“ Counselor sind selbstverständlich auch Bestandteil der qualitätssichernden „Institution“ des BVPPT für alle Counselor, nämlich der „kollegialen Supervision“.

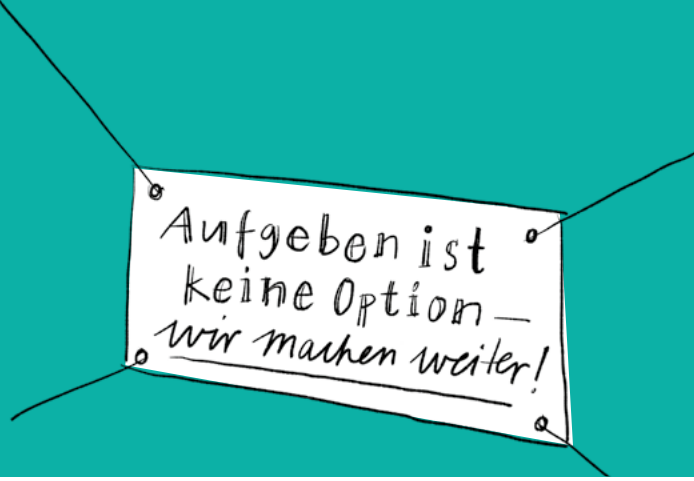
Anfang September habe ich in Absprache mit den Vorstandsfrauen und mit Unterstützung der BVPPT-Geschäftsstelle einen Brief mit Fragebogen an alle in Luxemburg und der Großregion lebenden Counselor (mit und ohne Graduierung) versandt. Die Angesprochenen sind herzlich eingeladen, sich zu ihrem Vernetzungsinteresse zu äußern und somit einen Orientierungspunkt zu setzen, was die Ländervertretung in Luxemburg auf den Weg bringen sollte; der Rücklauf ist im Gange ...! – Affaire à suivre!

Mit herzlichen kollegialen Grüßen de Lux

Christel Klapper

BVPPT Ländervertretung Luxemburg
c.klapper@bvppt.org

Zu Besuch bei ...



SolidAHRität

Interview mit Dr. Susanna Smolenski
und Dr. Christoph Smolenski

Maria *Wir kennen Euch durch Eure Arbeit in der Dr. von Ehrenwall'schen Klinik in Ahrweiler. Wir möchten dieses Interview mit Euch führen, weil Ihr mit der Klinik und Eurem privaten Wohnhaus selbst von der Flutkatastrophe betroffen seid und gleichzeitig für die PatientInnen und HelferInnen sorgt.*

Dr. Christoph Smolenski Ja, ich bin von Beruf Psychiater, Psychotherapeut, Psychosomatiker und Neurologe. Ich habe über viele Jahrzehnte die Ehrenwall'sche Klinik geleitet als Ärztlicher Direktor, Chefarzt und Geschäftsführer. Die Ehrenwall'sche Klinik ist ein Familienunternehmen, das in diesem April den 145. Geburtstag gefeiert hat. Meine Frau und ich haben gemeinsam die Klinik über viele Jahre hinweg geleitet. Aktuell bin ich als Geschäftsführer tätig.

Dr. Susanna Smolenski Ich komme aus der Schweiz. In Bern habe ich Medizin studiert und meinen Mann Christoph kennengelernt. Wir sind dann nach Köln und später nach Ahrweiler gezogen. Dort habe ich Psychiatrie, Psychotherapie, Psychosomatik und Neurologie praktiziert. In der Ehrenwall´schen Klinik war ich zuerst Oberärztin und dann Chefärztin. 2016 bin ich in den Ruhestand gegangen. Aber jetzt ist es anders gekommen.

Maria *Ihr hattet euch euren Ruhestand sicher anders vorgestellt?*

Ch. Sm. Ja, das haben wir – der Schwerpunkt unserer Arbeit lag in der Psychotherapie. Anfang der 90er-Jahre haben wir die Psychotraumatologie eingeführt, als eine der ersten Kliniken, die Traumata stationär behandelt haben. Für den Kreis Ahrweiler mit ungefähr 135.000 Menschen haben wir die Versorgung sichergestellt.

Jörg *Die Klinik war ja auch Euer Heimatgelände, für Dich, Christoph schon seit Deiner Geburt.*

Was waren Eure ersten, Gefühle, Gedanken, Sorgen, Pläne und Aktionen, als Ihr von der Flutkatastrophe erfahren habt?

Ch. Sm. Unser Wohnhaus liegt auf dem Klinikgelände etwas vertieft. Zum Glück waren wir in der Flutnacht nicht zu Hause. In unserem Haus stand das Wasser 2,80 Meter hoch. Es war alles zerstört, was Parterre und Keller anging. Bemerkenswerterweise haben unsere MitarbeiterInnen uns total fürsorglich empfangen, ganz rührend. Zu deren Erstaunen sind wir relativ sachlich mit diesem Schrecken umgegangen. Gewiss war unsere jahrzehntelange Auseinandersetzung mit Traumabehandlung und unsere gemeinsame gegenseitige Unterstützung ebenfalls hilfreich.

Am Anfang patrouillierte ständig Polizei, denn es gab sofort marodierende Banden, die geklaut und Leute ausgeraubt haben. Es kreisten laufend Hubschrauber über der Stadt, um Einschätzungen vornehmen zu können. Das Ganze vermittelte eine sehr bedrohliche, intensive Atmosphäre.

S. Sm. Durch den vielen Schlamm auf dem Gelände, konnte Christoph gar nicht zu unserem Wohnhaus vordringen. Auch mit Gummistiefeln war das Gehen sehr schwierig. Von unserem technischen Dienst wurde mir das Gehen dorthin alleine verboten, sondern nur in Begleitung gestattet. Und als ich dann unser Wohnhaus sah, war der Anblick erschütternd. Möbel waren aus den Fenstern geschwemmt worden und lagen im Garten. Da lag es nahe, sich zurückzuziehen und in eine Depression zu versinken. Das war eine große Herausforderung. Und jetzt konzentriere ich mich auf meine Ressourcen und setze sie ein.

Maria *Wie konnte es dir gelingen, die physiologischen Freeze- oder Fluchtimpulse zu besiegen?*

S. Sm. Das kam für uns ja nicht infrage, da wir in der Flutnacht nicht da waren und dass, was zu Traumatisierungen führen kann – Ohnmacht – Schreie – Ertrinken von Menschen – nicht miterleben mussten.

Ch. Sm. Oder mit Menschen vollbesetzte Autos, die abgetrieben wurden, und wo alle Menschen ertranken.

S. Sm. Menschen wurden vom Dach ihrer Häuser mit dem Hubschrauber geholt. Wir hatten keine Panikattacken und keine Flashbacks. Wir mussten mit der Zerstörung umgehen und sagten uns: Es ist, wie es ist. Jetzt müssen wir unsere Kräfte sammeln. Wir machen das, wozu wir unsere Patienten auch anleiten.

„Die Ergotherapeutin hat ein schönes, großes Plakat aus Stoff vorne an den Eingang der Klink gehängt. Aufgeben ist keine Option, wir machen weiter. Das war für alle, die dort vorbei kamen, ein starkes Signal."

Dr. Susanna Smolenski

Ch. Sm. Ich möchte noch etwas ganz Persönliches sagen, und zwar als Mehrheitsgesellschafter und Mehrheitsbesitzer eines Familienunternehmens. Ich bin ja hier aufgewachsen. Die Psychiatrie gehörte zu meinem Leben. Ich habe die Klink eigentlich nie als Eigentum verstanden, sondern mehr als eine Verantwortung, die mir von vorherigen Generationen übergeben wurde. Zu dem Vermögen, was dahinter steht, hatte ich immer ein distanziertes Verhältnis. Nach der Flut gab es dann Leute, die sagten: „Das lässt du jetzt hier sicher in deinem Alter liegen, kassierst die Versicherungssumme und machst dir in der Karibik einen schönen Lenz." Das war für mich keine Option.

S. Sm. Es gab immer wieder Gerüchte, die Ehrenwall'sche Klinik werde abgerissen werden. Ich sah es einfach als meine Aufgabe an, jetzt vor allem für die MitarbeiterInnen da zu sein und diesen Gerüchten entgegen zu wirken. Die Ergotherapeutin hat ein schönes, großes Plakat aus Stoff vorne an den Eingang der Klink gehängt. "Aufgeben ist keine Option, wir machen weiter." Das war für alle, die dort vorbei kamen, ein starkes Signal.

Maria *Woher nehmt ihr beide denn die Kraft zum Weitermachen? Welche Quellen nutzt ihr noch, um eure Resilienz immer wieder zu stärken in Situationen, wo man eigentlich aufgeben möchte?*

S. Sm. Wir beide sind ein gut eingespieltes Team mit wechselseitiger Unterstützung. Und wir wussten, wir müssen immer wieder etwas tun, was uns gut tut, damit wir stark bleiben und den Herausforderungen gewachsen sind. Wir haben somit unsere Akkus immer wieder aufgeladen.

Jörg *Welche Erfahrungen habt Ihr denn mit politischen Instanzen gemacht?*

Ch. Sm. Wir haben zunächst erlebt, dass das Land distanziert war und nicht nach Ahrweiler kam. Ich habe in Mainz PolitikerInnen empfohlen, unbedingt ins Ahrtal zu kommen. Das geschah dann auch nach einigen Tagen. Sämtliche Krankenhäuser in der Stadt, 80 oder 90 Prozent der Arztpraxen und praktisch 100 Prozent der Apotheken waren nicht funktionsfähig. Das Land hat schnell finanzielle Unterstützung zugesagt. Diese ist erfolgt, wenn auch mit bürokratischen Stolpersteinen.

Jörg *Du hattest ja gesagt, die Patienten wurden ausgelagert. War denn dann zu denen überhaupt noch irgendein Kontakt möglich?*

S. Sm. Wir hatten 170 Patienten in der Flutnacht. Diese wurden von unseren MitarbeiterInnen in Sicherheit gebracht – d. h. auf obere Etagen – und versorgt. Am nächsten Tag wurden die schwerkranken Patienten in die benachbarte Landesklinik verbracht, die anderen Patienten entlassen oder in andere psychiatrische Kliniken verlegt.

Jörg *Wie hat sich in diesen Tagen Eure Lebensplanung verändert?*

Ch. Sm. Diese hat sich massiv verändert: Wir sind beide wieder in die aktive Klinikleitung eingetreten. Mit unserer Rückkehr sind wir in den sich inzwischen gegründeten Krisenstab eingetreten, der zunächst täglich tagte.

Noch ein Link zu der Frage unserer Resilienz: Wir haben in der Leitungscrew lauter hervorragende MitarbeiterInnen. Das ist auch etwas, was ein sich gegenseitiges Stützen und ein Empowerment gibt.

S. Sm. Es ist für die Mitarbeiter offenbar ganz, ganz wichtig, dass wir beide da sind und dass sie uns jeden Tag sehen. „Mama und Papa“ sind noch da. Und die sind immer da. Und deshalb habe ich gedacht: Gut, dann zeige ich mich eben, wenn das so wichtig ist. Ich habe dann jeweils nur einer MitarbeiterInnen-Berufsgruppe berufsübergreifend wieder Gesprächsgruppen angeboten, um sie auch zu unterstützen, um auszutauschen, über Resilienz zu sprechen und um die Lage gemeinsam durchzustehen. Von 320 MitarbeiterInnen, die wir zu dem Zeitpunkt hatten, sind 80 betroffen, also ein Viertel. Davon 50 Personen existenziell. Sie haben Haus und Hof und Hab und Gut verloren. Und diese ganz schwer betroffenen Leute sind ganz unbürokratisch für einen Monat praktisch freigestellt worden, also ohne Krankschreibung oder Urlaubsantrag. Die MitarbeiterInnen, die in der Flutnacht im Haus waren, sehen mein Mann und ich in größeren Abständen und arbeiten mit ihnen die Erlebnisse auf.

„Von 320 MitarbeiterInnen, die wir zu dem Zeitpunkt hatten, sind 80 betroffen, also ein Viertel. Davon 50 Personen existenziell. Sie haben Haus und Hof und Hab und Gut verloren.“

Dr. Chistoph Smolenski

Unsere psychotherapeutischen MitarbeiterInnen sind unmittelbar nach der Flutkatastrophe durch die Stadt gegangen und haben Betroffene angesprochen. Wir haben auch eine Hotline eingerichtet.

Ch. Sm. Wir sehen auch ein völlig neues Phänomen, das Problem der ehrenamtlichen und der professionellen HelferInnen, die insgesamt mit ungefähr 200.000 Menschen in das Ahrtal gekommen sind. Da gibt es das Phänomen, dass HelferInnen, wenn ihr Hilfeauftrag entfällt, damit nicht zurechtkommen und dann crashen. Es gibt dann eine Rivalität zwischen den verschiedenen HelferInnen, die sie zum Teil bis zur Handgreiflichkeit austragen.

Wir haben mit dem Land das Traumahilfe-Zentrum aufgebaut, und zwar in den Räumlichkeiten des Priesterseminars, wo wir auch mit der Institutsambulanz untergekommen sind. Dies ist ganz niederschwellig offen. Man braucht keine Einweisung. Man geht nicht in eine Psychiatrie oder eine medizinische Einrichtung, sondern wie zum Kaffeetrinken dahin. Man hat fünf Beratungsstunden frei, ohne dass man einen Antrag stellen muss, und wird unter Umständen auch in einem sehr offenen Bereich einfach beraten. Das große Problem ist, dass 95 Prozent der Menschen, die dahin kommen, eigentlich eine längere Psychotherapie nachher brauchen.

S. Sm. Unseren MitarbeiterInnen bieten wir Stabilisierungstechniken an zur Stärkung der Selbstwirksamkeit versus Opferhaltung.

Jörg *Wie verlief denn der weitere Umgang mit den Politikern?*

Ch. Sm. Der Bundespräsident Steinmeier war in der Post-Flutzeit mehrfach in Ahrweiler. Er war auch am Jahrestag der Flut hier und ich hatte die Ehre, zu einem kleinen Kreis von öffentlichen Menschen zu gehören, die zu ihm in ein Tischgespräch eingeladen waren.

Jörg *Es gab also diese Bandbreite zwischen wirklich vollständiger Verzweiflung und geradezu Lähmung und erschütterndem Weinen, und auf der anderen Seite so einen rheinischen Satz, ja, wir leben noch.*

Ch. Sm. Ich glaube, es gibt ein Kontinuum von dem einen bis zu dem anderen.

Jörg *Ganz herzlichen Dank, dass Ihr so anschaulich und, ja, so spürbar davon berichtet habt, wie Ihr als Selbstbetroffene und als Helfer in Spitzenpositionen so stark standgehalten und eure Erfahrung zur Verfügung gestellt habt. Welches Signal wollt Ihr den BeraterInnen noch senden, die weiterhin in diesem Arbeitsfeld tätig sind?*

S. Sm. Es braucht viel Geduld und Frustrationstoleranz und man muss sich auf viele Jahre des Wiederaufbaus einstellen.

Ch. Sm. Solidarität ist ebenfalls etwas ganz Wichtiges. Überall steht: SolidAHRrität.

Wir sitzen alle im gleichen Boot.

S. Sm. Dann kommt eben auch wieder Resilienz, dass man dann sich sagt: Komm, jetzt gucke ich mal auf das Schöne. Und nicht auf das Hässliche. Das Käse-Geschäft und der Blumenladen haben wieder geöffnet und das Weinfest findet wieder statt. Bei schönem Wetter sitzen die Leute wieder auf dem Marktplatz und es gibt geöffnete Cafés.

Ch. Sm. Die Leute sehen wieder und achten darauf, dass die Lebensqualität wieder ganz wird. Und die ganz alltäglichen Routinen, auch die geben wieder Stabilität.

Maria *Ganz herzlichen Dank, dass Ihr Euch die Zeit genommen und von euren Erfahrungen berichtet habt. Es ist kostbar und wertvoll für andere Menschen, an diesen Euren Erfahrungen Anteil nehmen zu können.*

Maria Amon

* 1951
Diplom Pädagogin, Counselor grad. BVPPT
Psychotherapie (HPG)
Supervision DGSv
10 jährige Projektarbeit mit Sinte
Seit 1990 in freier Praxis in Bergisch Gladbach
Lehrtrainerin im IHP für Gestalt
und Supervision

Prof. Dr. Jörg Fengler

* 1944
em. Universität zu Köln
Counselor grad. BVPPT
Schwerpunkte in Forschung, Lehre und Praxis:
Klinische und Pädagogische Psychologie
Psychotherapie
Supervision, Coaching
BDP, DGVT, DGSv, DGGO, Balintgesellschaft
Gruppendynamik und Gruppenprozesse
Praxisfelder: Psychotherapie, Supervision,
Coaching, Burn-out Prävention und Ausbilder
in diesen Arbeitsfeldern

Die Jahresringanalyse

Mit der Jahresringanalyse können Sie Ihre Entwicklungsschritte in Jahresringen visualisieren und analysieren

Unser Leben ist geprägt von Erlebnissen und Erfahrungen, die wir emotional bewertet abspeichern; Teils bewusst, vieles unbewusst. Diese Ereignisse hinterlassen Spuren in unserem Leben und damit in unserem Verhalten, so wie die Jahresringe bei einem Baum.

War es ein trockenes Jahr?
Oder gab es einen Sturm und Blitzeinschläge?
Mit welchen Herausforderungen musste der Baum in den letzten Jahren umgehen?

Herausforderungen und wichtige Ereignisse hinterlassen individuelle Spuren, nicht nur in den Jahresringen eines Baums, sondern auch in unseren Erinnerungen, unserer Seele, in unserem Leben.

So ist es nicht verwunderlich, dass jedes Leben, jede Entwicklung anders aussieht. **Entwicklung ist somit individuell und immer gut, so wie sie ist, egal wie sie aussieht.**

Sobald wir wieder Platz, Licht und Nähstoffe zum Wachsen schaffen, können wir unsere Entwicklung in den „mangelnden Lebensbereichen“ wieder auf- und nachholen.

Anders und individuell ist jedoch nicht alles, was unser Leben, unsere Entwicklung ausmacht. Es ist nichts in Stein gemeißelt und somit behaupte ich:

Entwicklung ist auch aufholbar.

Hinterlässt ein Mangel in unserem Leben, in unserer Entwicklung seine Spuren und schränkt es unsere Entwicklung ein, lässt sich dieser wieder aufholen. Mit Hilfe der Jahresringanalyse können Sie analysieren, in welchem Lebensbereich

- Arbeit/Leistung/Freizeit
- Gesundheit
- Soziales Netzwerk
- Werte
- Materielle Sicherheit

Sie einen Mangel empfinden und wodurch dieser vielleicht ausgelöst wird/wurde.

Gibt es keinen Platz/Raum für Sie zum Wachsen?

Nimmt jemand/etwas Ihnen das Licht zum Wachsen?

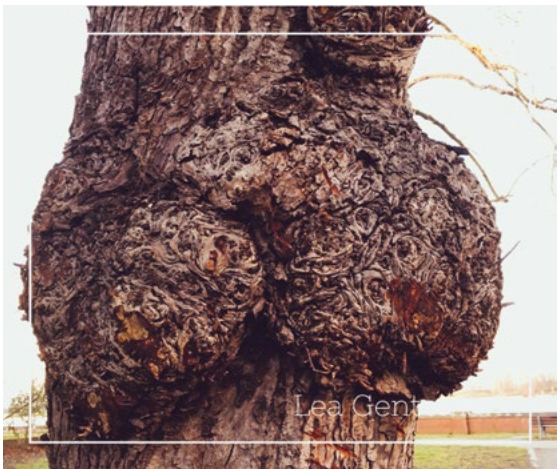
Bekommen Sie genug Energie und Nährstoffe oder bedient sich vielleicht ein Wirt an Ihren Ressourcen?

Sobald wir wieder Platz, Licht und Nähstoffe zum Wachsen schaffen, können wir unsere Entwicklung in den „mangelnden Lebensbereichen“ wieder auf- und nachholen.

Manchmal ist dies jedoch in unserem Leben nicht möglich. Wir können nicht alle Hindernisse aus unserem Leben oder unseren Erfahrungen entfernen. Eine chronische Erkrankung oder ein Trauma können wir nicht „aus dem Weg räumen“, wir können es nur verarbeiten und integrieren, so wie Bäume Hindernisse in ihr Wachstum integrieren.

Die Integration einer Herausforderung, eines Hindernisses schafft auch die Möglichkeit für Besonderheiten, für Ecken und Kanten, für Wiedererkennungswerte, für ein persönliches Format. Ein Baum mit integriertem Gegenstand (Schilde) oder einem überwundenen Zaun gibt Orientierung im Wald der ganzen geraden Bäume. An ihm orientieren wir uns und richten uns wieder neu aus, wenn wir uns verloren haben oder vom Weg abgekommen sind.

Das kann helfen, eigene Ecken und Kanten zu akzeptieren.



Die Königsdisziplin von der Akzeptanz der eigenen Ecken und Kanten ist das Erkennen des Besonderen darin.

Die Maserknolle, eine von außen eher hässlich erscheinende Wucherung an einem Baum, kann diesen Impuls vielleicht visualisieren und symbolisieren.

Sie entsteht durch eine Bakterieninfektion des Baumes, die das Wachstum an dieser Stelle massiv anregt. Nutzt man die Maserknolle und schneidet sie auf, kommt eine sehr schöne und individuelle Maserung zu Tage. Aus Maserknollen werden oft Furniere oder Unikat-Möbelstücke gefertigt. Es entsteht also aus einer Bakterieninfektion etwas ganz Besonderes.

Die Jahresringanalyse soll Sie dabei unterstützen Ihre Entwicklung und Fortschritte zu visualisieren und so Potenziale und Entwicklungsmöglichkeiten zu erkennen.

Toolanleitung

1. Schritt

Der*die Klient*in visualisiert mithilfe der Web-App seine*ihre Entwicklung in Jahresringen. Anschließend lädt er diese herunter und kann sie für ein Beratungsgespräch ausdrucken.

Alternativ kann der*die Klient*in auch seine*ihre Entwicklung mit Stift und Zirkel auf ein Blattpapier zeichnen. Diesem Prozess sind keine Grenzen gesetzt. Der*die Klient*in darf seine*ihre Entwicklung mit Farben und Formen gestalten.

Mögliche, hilfreiche Fragen zur Prozessunterstützung:

- Wie gestaltete sich Ihr Wachstum in den letzten Jahren?
- Wo gab es Hindernisse?
- Welche Hindernisse haben Sie überwunden? Welche vielleicht noch nicht?
- Welche Hindernisse bestehen weiterhin?
- Welche Hindernisse haben sich schon aufgelöst oder wurden integriert?
- In welchem Lebensbereich sind Sie mit Ihrer Entwicklung zufrieden?
- In welchem Lebensbereich empfinden Sie Ihre Entwicklung als stabil?

Die Jahresringanalyse soll Sie dabei unterstützen Ihre Entwicklung und Fortschritte zu visualisieren und so Potenziale und Entwicklungsmöglichkeiten zu erkennen.

2. Schritt

Im zweiten Schritt analysiert der*die Klient*in mithilfe des*der Beraters*in seine*ihre Entwicklung

Mögliche, hilfreiche Fragen zur Prozessunterstützung:

- Mit welchen Lebensbereichen sind Sie zufrieden?
- Wie haben Sie es geschafft, dass sich die Hindernisse aufgelöst haben?
- In welchem Lebensbereich sehen Sie Entwicklungspotenzial?
- Auf welchen Lebensbereich wollen Sie sich konzentrieren?
- Was können Sie aus der vergangenen, erfolgreich gelösten Situation für Ihre heutige herausziehen und transferieren?
- Wie können Sie Ihren stabilen Lebensbereich für Ihre Entwicklung nutzen?
- In welchem Lebensbereich wollen Sie Hindernisse beseitigen?
- In welchem Lebensbereich wollen Sie Herausforderungen integrieren?

3. Schritt

Im dritten Schritt analysiert der*die Klient*in gemeinsam mit dem*der Berater*in, was er*sie konkret zur Entwicklungsförderung tun kann. Was nimmt sich der*die Klient*in konkret vor?

Mögliche, hilfreiche Fragen zur Prozessunterstützung:

- Was können Sie jetzt konkret tun?
- Was nehmen Sie sich konkret vor?
- Bis wann wollen Sie das erledigt haben?
- Wen genau bitten Sie um Unterstützung?

4. Schritt

Im vierten Schritt evaluiert der*die Klient*in gemeinsam mit dem*der Berater*in seine *ihre Lösungsmöglichkeit nach 3 – 6 – 12 Monaten.

In diesem Schritt kann der*die Klient*in entweder einen neuen Jahresring in seine Jahresringanalyse einzeichnen oder der*die Klient*in visualisiert seine*ihre Entwicklung komplett neu. Der Vorteil einer komplett neuen Analyse liegt darin, dass sie der vorherigen gegenübergestellt werden kann. So kann analysiert werden, ob der*die Klient*in durch die Lösungsintervention/Maßnahme/Entwicklung einen Perspektivwechsel in Bezug auf seine Entwicklung vollzogen hat und seine*ihre Entwicklung anders betrachtet und bewertet. Eventuell bewertet er*sie vorherige Mängel und Hindernisse als Lernchancen. So kann eine vorherige defizitäre/destruktive Entwicklung als förderliche Entwicklung wahrgenommen werden.

Mögliche, hilfreiche Fragen zur Prozessunterstützung:

- Wie haben Sie sich in den letzten Monaten/Jahren entwickelt?
- In welchen Lebensbereichen haben Sie sich in den letzten Monaten wie entwickelt?
- Haben Sie in den Lebensbereichen Fortschritte gemacht, die Sie gefördert haben?
- Hat sich Ihre Entwicklungsförderung auch auf andere Lebensbereiche ausgewirkt?
- Wie hat sich die Entwicklungsförderung auf andere Lebensbereiche ausgewirkt?
- Waren Ihre Interventionen/Maßnahmen, die Sie unternommen haben, förderlich und hilfreich?

Hier geht's zum Tool

www.lea-gentemann.de/Jahresringanalyse/

Das Tool Jahresringanalyse lässt sich im Counseling-Prozess besonders gut in der Phase 3 – Problem- & Ressourcenanalyse – einsetzen. Es lässt sich jedoch auch sehr umfangreich gestalten und bereitet die Phase 4 – Intervention – vor und kann über den kompletten Beratungsprozess bis zur Phase 5 – Evaluation – genutzt werden.

Lea Gentemann

* 1986
Beisitzender Vorstand BVPPT e.V.
BA Soziale Arbeit
MA Beratung Mediation Coaching
Counselor grad BVPPT Schwerpunkt:
Beratung Mediation Coaching

Literatur

5 Säulen der Identität – Petzold, H (2003): die Integrative Identitätstheorie als Grundlage für eine entwicklungspsychologisch und sozialisationstheoretisch orientierte Psychologie

Aktienkurs – Lankton, C.H. & Lankton, St.R. (1991): Geschichten mit Zauberkraft. Die Arbeit mit Metaphern in der Psychologie, Pfeiffer

Analoges Arbeiten – Mohl, A. (2006): Der große Zauberlehrling, Teil 1, Das NLP-Arbeitsbuch für Lernende und Anwender, Junfermann

Lebensrad – Bamberger, G. (2010): Lösungsorientierte Beratung, Beltz

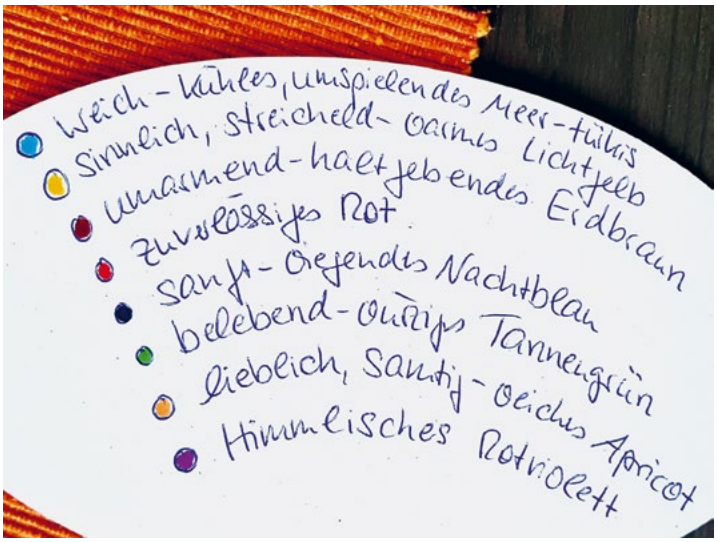
„Ich begegne meinen Wünschen und Bedürfnissen mit Achtsamkeit“

Im Rahmen der rezeptiven Kunsttherapie im Museum habe ich das Bild „Begegnung“ von Johannes Itten neu entdeckt. Ich selber finde darin die Reise durch die Cycles of Power wieder, das berührt sein und einander berühren während dieser Reise und auch die Möglichkeit zur Entwicklung und Transformation.

Die rezeptive Arbeit mit diesem Bild kann unsere Klient*innen einladen, zu Beginn eines Counseling-Prozesses die Kraft des Seins zu stärken.

Insbesondere Menschen, die allein leben, leiden seit Beginn der Pandemie unter einem Mangel an körperlicher Nähe, dem Austausch von Zärtlichkeiten. Einige haben auch Berührungsängste entwickelt oder scheinen verlernt zu haben, körperlich nah zu sein.

Wir alle brauchen jedoch Berührung, um gesund und resilient zu bleiben.



Das Tool **„Ich begegne meinen Wünschen und Bedürfnissen mit Achtsamkeit“** hat sich bewährt in der Arbeit mit Gruppen, lässt sich aber auch im Einzel-Setting gewinnbringend nutzen.

1. „Gehe in Resonanz mit den Farben im Bild, die dir angenehm sind und die dir ein Gefühl von Geborgenheit geben.“
2. „Erfinde Namen für alle Farben deiner ganz persönlichen Wohlfühl-Farbpalette und schreibe sie auf.“
3. „Wenn du magst, lass mich/uns teilhaben und stell mir/uns deine Farbpalette vor.“
4. „Nimm dir nun Zeit, deine Wohlfühl-Farben achtsam anzumischen und sie dann aufs Papier zu bringen. Du darfst den Malprozess genießen und dich von deinen Händen leiten lassen. Wenn du magst, lege den Pinsel zur Seite und male direkt mit den Händen. Spüre nach, was dir besonders gut tut und lass zu, was jetzt zu dir kommen will!“
5. Im Anschluss werden Bild und Farbpalette genutzt, um im gemeinsamen Austausch Wünsche und Bedürfnisse aufzuspüren.

Das Tool hilft Counselor und Klient*in sich näher zu kommen und sich miteinander vertraut zu machen. Gleiches gilt für die Teilnehmer*innen einer Gruppe.

Schon die individuelle Namensgebung der Farben gibt dem Counselor wertvolle Hinweise, was die Klient*in derzeit in ihrem Leben vermisst, wonach sie sich sehnt, was sie braucht. Auf die persönliche Wohlfühl-Farbpalette kann während des gesamten Lern- und Entwicklungsprozesses immer wieder Bezug genommen werden.

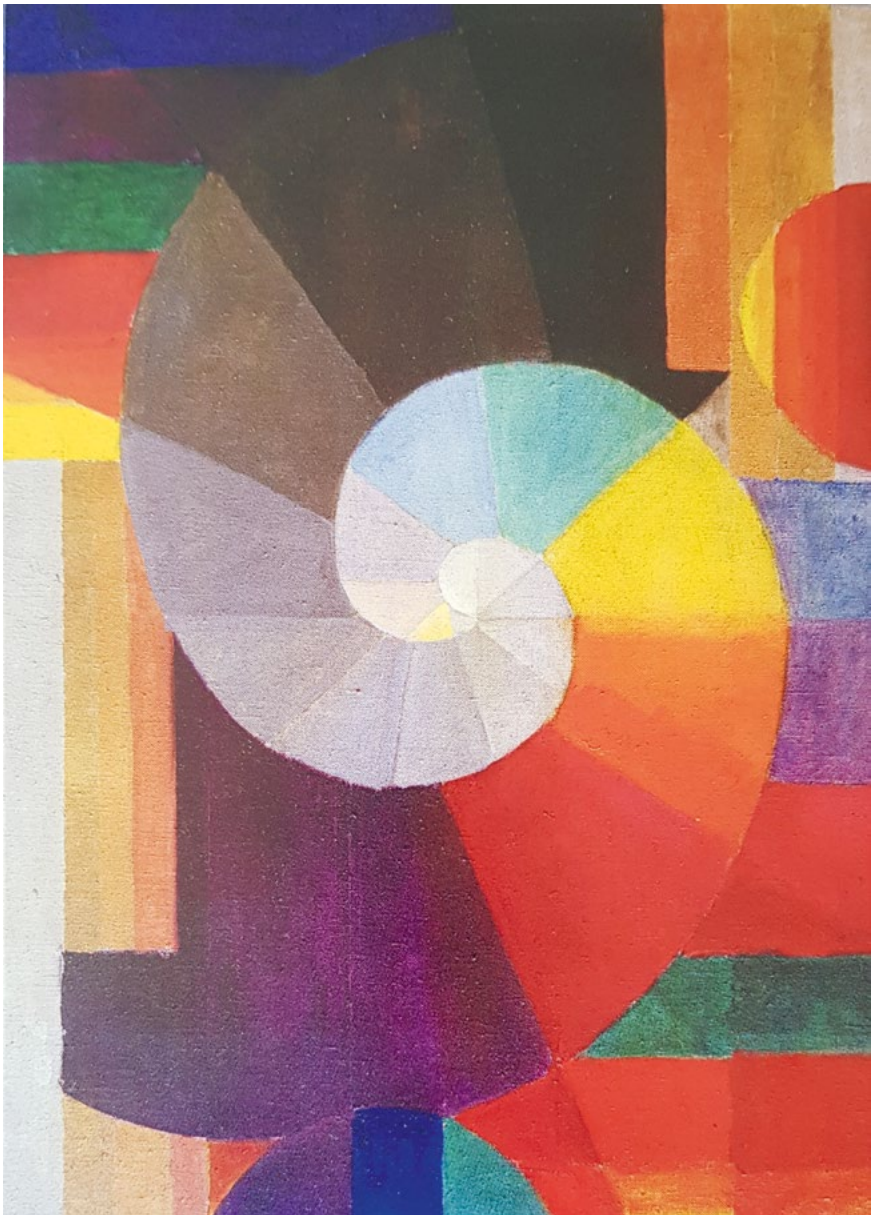
Das Tool eignet sich, gemeinsam mit der Klient*in das Zusammenspiel von Körper, Geist und Seele zu beleuchten. Es ermutigt uns, dem Körper im Beratungsprozess und im Alltag mehr Beachtung zu schenken.

Daran anknüpfend kann der Counselor Körperübungen, Atemübungen, Meditationen usw. in die gemeinsame Arbeit integrieren. Auch ein Theorie-Input zum Autonomen Nervensystem und besonders dem Neuen Parasympathikus hat sich in Kombination mit diesem Tool bewährt.

Ulrike Winter

* 1964
Counselor grad. BVPPT
Ergotherapeutin
Klinische Kunsttherapeutin
Lehrtrainerin und
Lehrcounselor am IHP
und der Akademie Faber-Castell

uw@beratung-und-kunsttherapie.de



Literaturtipp

DAS VAGUS-TRAINING, mit einfachen Übungen die Selbstheilungskräfte aktivieren

Dr. med. Ellen Fischer / 5. Mai 2021
Gräfe und Unzer – Ratgeber Gesundheit
Buch (Softcover): 128 Seiten, 14,99 Euro

ISBN-10:3833878797
ISBN-13:978-3-8338-7879-4

Die Bedeutung von Gefühlen wie Wut oder Hilflosigkeit

Alle Gefühle haben eine Daseinsberechtigung, positive sowie negative.

Sogenannte negative Emotionen, wie Wut, Hass, Ärger, Zorn oder Aggression, gibt es seit Beginn der menschlichen Existenz. Diese entstehen in einem evolutionär alten Bereich unseres Gehirns, dem limbischen System.

In meiner Arbeit mit Kindern und Jugendlichen treten diese Gefühle sehr häufig auf und waren ein großer Teil meiner beraterischen Tätigkeit in diesem Feld. (Selbstverständlich auch bei den Erwachsenen, wie Lehrern und Eltern).

Der Mensch muss wissen, dass Gefühle jeglicher Art in Ordnung sind.

Doch viele befürchten für ihre negativen Gefühle wie: Wut, Hilflosigkeit etc. abgestempelt zu werden. Und in der Tat, im Schulleben war das sehr häufig der Fall. Nicht nur, dass die Stigmatisierung von Lehrern, sondern auch von anderen Kindern/Jugendlichen und Eltern erfolgte. Zur Folge hatte dies oft das Ausgrenzen der betroffenen Personen, was zu mehreren weiteren Problemen führte.

<u>Ein Beispiel</u> aus meiner Counselor-Praxis: Eine Lehrerin berichtet von einem Jungen, der in den Stunden mit ihr respektloses Verhalten zeigt. Er attackiert sie mit Beschimpfungen und wirft kleinere Gegenstände auf den Boden (Radiergummi, Bleistift etc.). Sie möchte, dass er der Klasse verwiesen wird. Es hat bis zu diesem Zeitpunkt nie ein Gespräch gegeben, sondern nur Maßregelungen seitens der Lehrerin, der Schule und der Mutter. Der Schüler ist in anderen Fächern unauffällig und im Notenschnitt ein guter Schüler. Merkwürdig, oder?

Der Mensch muss wissen, dass Gefühle jeglicher Art in Ordnung sind.

Ohne sie sind wir nicht ganz Mensch.

Hilflosigkeit konfrontiert uns mit Gefühlen wie Angst, Scham, Aggression und Trauer. Kontrollverlust. Der Mensch fühlt sich im Selbstwert verunsichert und handlungsunfähig. Die Tatsache, dass die mitschwingenden Gefühle vorhanden sind, aber nicht reflektiert werden, bedeutet nicht, dass sie von allein verschwinden, im Gegenteil. Es kostet den Körper unglaublich viel Energie und lähmt ihn in vielerlei Hinsicht.

Wut entsteht im Laufe des Lebenszyklus auf viele verschiedene Arten und Weisen. Bei kleinen Kindern ist die Trotzphase ein wichtiges Element zur Entwicklung der eigenen Persönlichkeit. Bei Erwachsenen gibt es verschiedene Auslöser, wie z. B. Ungerechtigkeit, Respektlosigkeit, Persönlichkeitsverletzungen, Enttäuschung, Kritik, Verletzungen etc. …

<u>Weiter im Beispiel:</u> Nach intensiver Arbeit mit dem Jungen, allem voran eine vertrauensvolle Beziehung in unseren Gesprächen zu erlangen, stellte sich folgendes heraus: Der Junge ist ein Scheidungskind. Die Mutter hatte jahrelange Streitereien mit dem Vater, die über die Elternebene hinausgingen. Der Junge hörte ständig den Satz der Mutter: „Du bist wie Dein Vater, das kann ja nichts werden“. Um zu zeigen, dass er nicht wie sein Vater sein wollte, verhielt sich der Junge möglichst still und schluckte seine Enttäuschung der Mutter gegenüber hinunter.“ Über Jahre … irgendwann hörte die Mutter auf zu streiten, da der Vater und sie sich nichts mehr zu sagen hatten und die Angelegenheiten geklärt waren. Das Gefühl der Enttäuschung bei dem Jungen blieb.

Blenden wir unsere Gefühle aus, dann haben wir auch keinen Zugriff auf ihre Inhalte. Für die eigene Gesundheit ist es wichtig, der inneren Wut Raum zu geben oder bei der Hilflosigkeit genau hinzufühlen was dahinter steckt. Unterdrückte Wut und das

Wegschauen auf die „Mitwirkenden-Gefühle“ der Hilflosigkeit können sich negativ auf die psychische/körperliche Gesundheit auswirken. Generell üben unterdrückte Gefühle große Macht auf unsere Gesundheit aus.

Weiter im Beispiel: Dass der Junge sich im Unterricht bei Frau XY so verhielt entstand aus folgender Situation: Die Lehrerin, eine ältere Kollegin, hatte den Vater schon unterrichtet und sagte in der ersten Stunde: „Ach, Du bist der Sohn von XY? Na, das kann ja was werden!“ Bei dem Jungen wurde das Unterbewusstsein sofort getriggert, und es führte zu diesen Wutausbrüchen gegenüber der Lehrkraft. Die Lehrerin steckt das Kind aufgrund des Verhaltens sofort in die „Erfahrungsschublade“ mit dem Vater, was zur Folge hatte, dass keine konstruktive Kommunikation mehr möglich war.

Bei der Wut steht das impulsiv aufsteigende Gefühl in erster Linie für die Beseitigung eines akuten Problems, es lindert die Angst und setzt Energien frei. Somit bewirkt Wut – in kontrollierter Form – einen Druckausgleich im inneren Dialog. Wut ist eine explosive Mischung, die unkontrolliert in Aggression münden kann und äußert sich in Affektverhalten. Eine psychische Schutzreaktion, die durch innere und äußere Bedingungen ausgelöst wird …

Gefühle – egal welcher Form sind lebenswichtig und teilen uns ihre Botschaft mit.

Hilflosigkeit ist ein Ohnmachtsgefühl/Schock, sich selbst nicht helfen zu können und äußert sich oftmals in Schlaflosigkeit, Angst, Lähmungen oder Schmerzen, unter denen der Betroffene leidet.

Der psychische Schutzmechanismus in ausweglosen Situationen greift, wenn das eigene Verhalten wenig oder keinen Einfluss auf die augenblickliche Situation hat.

Gefühle – egal welcher Form sind lebenswichtig und teilen uns ihre Botschaft mit. Gefühle ermöglichen es uns, Informationen über unser inneres Geschehen zu gewinnen und unser Verhalten entsprechend wahrzunehmen und aktiv zu steuern, sie zu ordnen und angemessen zum Ausdruck zu bringen. In einigen Fällen ist es auch notwendig, einen Plan zu entwickeln, diesen Gefühlen freien Lauf im geschützten Rahmen zu geben. Gefühle zu unterdrücken, bedeutet das Leben nicht in seiner vollen Intensität zu genießen. Das betrifft körperliche und psychische Bereiche des Lebens.

Zurück zum Beispiel: Nach intensiven Gesprächen mit dem Schüler, der Mutter und der Lehrerin, war es möglich, dem Kind zu helfen. Er konnte endlich seiner Enttäuschung freien Lauf lassen. Der Mutter sagen wie schlimm die Situation, der Satz, für ihn war. Der Junge und die Lehrerin wurden von mir begleitet, eine gemeinsame Lösung für ein gutes Miteinander zu finden. Die Lehrerin entschuldigte sich aufrichtig für Ihren Satz/ihr Verhalten. Sie hatte sich gar nichts dabei gedacht. Bis heute vermeidet sie Anekdoten/Floskeln/Vorurteile lapidar auszusprechen und arbeitet an Ihrer Haltung, respektvoll mit den SchülerInnen umzugehen und jedem Kind und jedem Elternteil unvoreingenommen gegenüberzutreten, nicht auf vermeintliche Schwächen zu schauen, sondern Stärken zu sehen und zu unterstützen.

Reden hilft … Im privaten Umfeld, im Counseling, im Schulkontext etc. … Ermutigung der Ratsuchenden, Trost und Akzeptanz. Es ist besser, die Energie für die Anerkennung, Verarbeitung von Ursachen negativer Gefühle zu verwenden als für die Unterdrückung. Gefühle sind keine Krankheit. Sie sind eine Mitteilung, ein Fax oder ein Brief mit einer sehr wichtigen Information.

Melanie Lumma
* 1975
Counselor grad. BVPPT
Kunst- & Gestaltungstherapie

Blau und Gelb sind sich Grün

Schon bevor es zum äußeren Konflikt und Streit kommt, beginnt es im Inneren des Menschen. Es heißt „Frieden beginnt in dir“ und oft sind es kleine alltägliche Herausforderungen, die uns vom Frieden abhalten … so wie bei Margit …

Margit hatte eine wirklich anstrengende Woche im Laden hinter sich, und sie freute sich so sehr, dass am heutigen Vormittag, wenn die Kinder aus dem Haus sind, sie endlich wieder einmal Zeit für sich hat … zum Auftanken, lesen, ausruhen …

Klar, kurz den Haushalt machen und dann ab in den Garten auf den Liegestuhl.

Die Tür fällt ins Schloss, die Kinder fahren mit dem Bus in die Schule … nur vorher noch schnell im Kinderzimmer nach den Fenstern schauen, spülen, Wäsche anstellen, …

Margit betritt das Zimmer ihrer Tochter und ihr Blick fällt direkt auf den Schreibtisch, „Oh nein, das darf nicht wahr sein“ sagt sie zu sich. Dort liegen der Wasserfarbkasten und Zeichenblock und Hannah hat doch heute Kunst. Bei vergessenen Materialien gibt es einen Ordnungsstrich.

Und Hannah war sich ihrer (einzigen) 1 in Kunst schon so sicher, der Ordnungsstrich würde eine 2 werden und Hannah ziemlich geknickt.

„Na klasse“ Margit spürte sofort ein Rumoren im Magen und es war ihr, wie wenn es sie innerlich hin und her reißt … Hannah die Sachen bringen, schließlich soll sie ja auch Verantwortung lernen und sie kann ihr nicht immer alles hinterhertragen und sie bewahren oder ausruhen … „Och nö“ … „Hat sie halt keine 1, was solls.“

So oft sind wir hin und her gerissen, zwischen den eigenen Bedürfnissen und denen der Anderen …

Während sie so ihren Gedanken nachhing, setzte sie sich an den Schreibtisch und sah vor sich das große weiße Blatt. Wie von selbst, griff ihre Hand zum Pinsel, tauchte ihn ins Wasser und dann in dieses wunderbare Blau … ein blauer Himmel, ganz frei, ganz weit, so ruhig, Margit atmete tief ein …

Wie schön der Himmel ist, wie schön das Blau …

Vielleicht noch etwas gelb …

Und eine wunderbare Sonne entstand … so warm, so gelb, voller Lebensfreude, strahlend, …

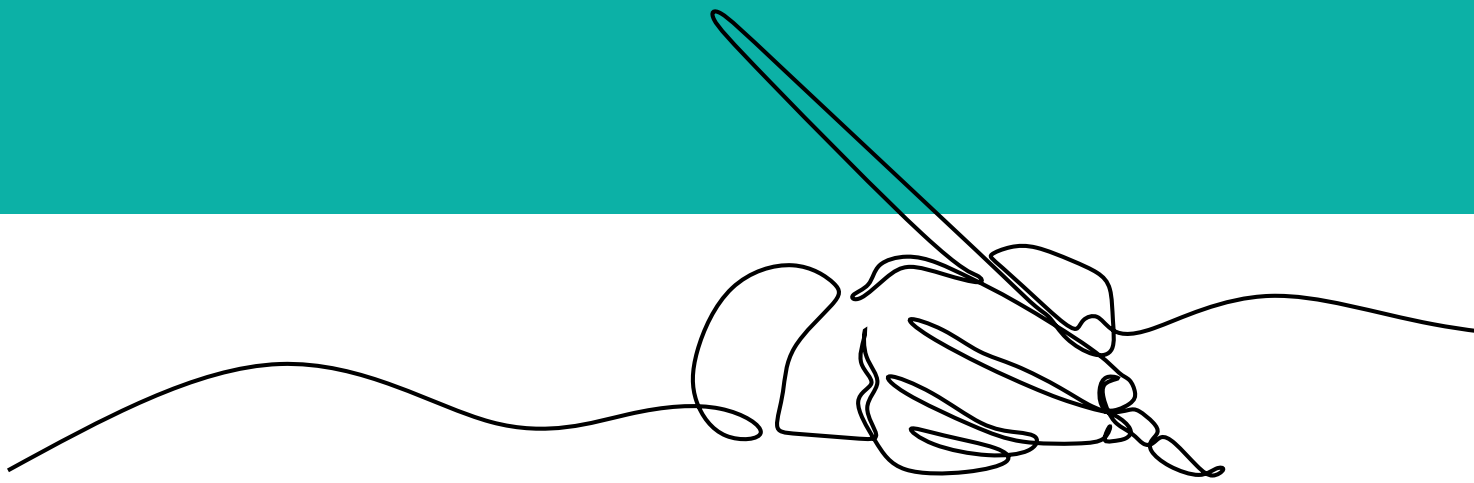
Dann passierte plötzlich etwas Merkwürdiges … Das Wasser zum Pinselsäubern hatte sich grün gefärbt und die beiden Farben im Kasten begannen sich zu unterhalten …

Das Blau meinte, es sei so schön, diese Ruhe zu spüren und so klar und weit zu sein.

Das Gelb erwiderte, es möge es so strahlend und warm und voller Freude zu sein.

Margit seufzte, so gern würde sie voller Freude und in Ruhe diesen Tag verbringen … nur wie?

Wenn nur beides ginge … und wie auch immer das nun vor sich ging …, sie zeichnete nun eine blaue und eine gelbe Linie auf den unteren Teil des Blattes … weil die Farbe noch feucht war, flossen die beiden ineinander … und … aus dem Blau und Gelb … wurde grün … mehre Grüntöne sogar …



Aus diesen Grüntönen entstand eine Wiese, mit Gräsern und Blättern, Blumenstängeln, gelbe und blaue Blüten … und da wurden die anderen Farben neugierig, und es kam noch rot und orange, lila, … dazu.. eine wunderschöne Blumenwiese entstand …

Margit bemerkte, wie sich Freude und gleichzeitig Ruhe in ihr ausbreitete, ein warmes und ruhiges Gefühl … es fühlte sich … ja, friedlich an …

Wenn Klienten oder Coachees mit inneren Konflikten zum Counseling und Coaching kommen, nutzen wir in der Kutschera Resonanz® Methode die Intervention des Verhandlungreframings, vergleichbar mit den Strukturen des Harvard Konzeptes, als Modell für Mediation.

So oft sind wir hin und her gerissen, zwischen den eigenen Bedürfnissen und denen der Anderen, zwischen Arbeit und Freizeit, zwischen Kontrolle und Sein lassen, … Es scheint, als bestünde das ganze Leben aus einem Balancieren unterschiedlicher Teile … Bewusst und Unbewusst, Herz und Verstand, so viele unterschiedliche Polaritäten, die sich manches Mal im Innen oder auch Außen streiten, Kämpfe ausfechten und sich gleichzeitig nach Ausgleich und Frieden sehnen.

Die inneren, streitenden Teile werden benannt und betrachtet. Jeder Einzelne wird für seine positiven Absichten gewürdigt, denn jeder Teil, auch wenn es auf den ersten Blick vielleicht anders scheint, ist ein wertvoller und wichtiger Beitrag zum Ganzen und somit zum inneren Frieden.

Und die beiden Teile dürfen voneinander lernen, gemeinsame Sache machen, ihre einzelnen, positiven Absichten und Werte zusammenbringen und lassen somit etwas ganz Neues entstehen.

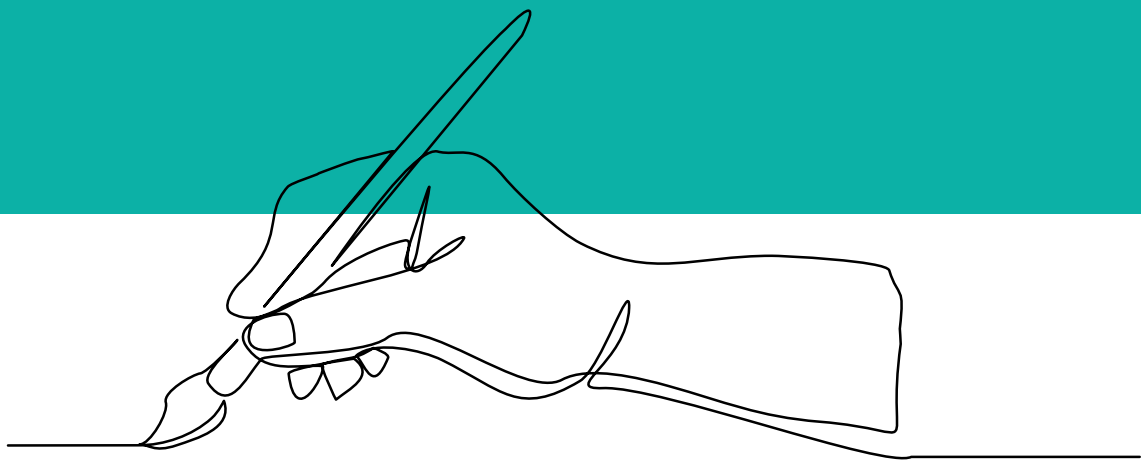
„WÜNSCHE. PLÄNE. ZIELE. KEINE SORGEN UM MORGEN."

Sonderkonditionen für BVPPT Mitglieder sowie für Weiterbildungsteilnehmer/Innen der kooperierenden Institute: Privat -und Berufshaftpflichtversicherung.

Geschäftsstelle **Daniel Esser**
Kundenberater **Malte Plum**
Trierer Straße 814 · 52078 Aachen
Telefon 0241 46370060
Mobil 0151 12307443
daniel.esser@gs.provinzial.com

Ansprechpartner für BVPPT-Berufsverbandsmitglieder und WeiterbildungsteilnehmerInnen der kooperierenden Institute

Immer da. Immer nah. PROVINZIAL



Die beiden Teile dürfen voneinander lernen, gemeinsame Sache machen, ihre einzelnen, positiven Absichten und Werte zusammenbringen und lassen somit etwas ganz Neues entstehen.

Dadurch ergeben sich, dort wo vorher die Zerrissenheit spürbar war, neue, positive Submodalitäten und Gefühle, die wieder ganz assoziiert integriert werden und somit neue Gedanken, Überzeugungen, Strategien und Verhaltensweisen möglich machen.

Und wie ist es wohl mit Margit weitergegangen?

Sie schnappte sich ihre Autoschlüssel und fuhr samt Wasserkasten und Block zur Grundschule.

So manches Mal hatte sie schon selbst etwas vergessen und wäre wirklich froh gewesen, wenn sie jemand unterstützt hätte …

Von weitem sah sie Hannah, tränenüberströmt auf dem Schulhof. Margit ging hin und setzte sich zu ihr. Da bemerkte Hannah ihre Mutter, begann zu lächeln und schaute ihre Mama an. „Oh Mama …“ seufzte sie. In Margits Herz wurde es ganz warm … so viel Liebe, Sonne und Ruhe … ganz fest haben die beiden sich umarmt. „Daaankeee …“

Hannah hüpfte dann singend zum Kunstunterricht, der gleich begann, und Margit fuhr zurück nach Hause… fröhlich und dankbar für ihr Leben und all die Geschenke, die sie täglich erfahren durfte.

Zuhause angekommen, ließ sie das Geschirr in der Spüle stehen, die Wäsche im Korb und setzte sich mit einem Buch in den Garten … Zum Essen gabs dann heute mal … eine Pizza geliefert.

Wenn Frieden in dir ist, dann ist das auch dein Beitrag zum Frieden in der Welt.

Claudia Lichtenberg

* 1969
Counselor grad. BVPPT
Lehrtrainerin und Lehrcoach
Institut Kutschera Resonanz GmbH
Gesundheits-, Kinder-Jugend-,
Systemcoach, Lebens- und Sozialberaterin,
Lehrbeauftragte Steinbeis Akademie

Kampf, Flucht, Erstarrung vs. Kommunikation, Selbstkontrolle, Bedürfnisbefriedigung

Eskalierende Konflikte – Ohnmacht vermeiden, Handlungsfähigkeit bewahren, Sicherheit gewinnen

Der Alltag von uns Menschen beinhaltet permanente Konflikte, innere und äußere, mit denen wir alltäglich konfrontiert werden, deren Bewältigung aber letztendlich im Idealfall auch zur persönlichen Weiterentwicklung beitragen kann. Problematisch und besonders herausfordernd wird es immer dann, wenn es um Verletzungen verbaler und körperlicher Art geht.

In der stationären Jugendhilfe geht es primär um die Alltagsbegleitung von Kindern und Jugendlichen. Zu den vorhandenen alltäglichen Konflikten kommt herausforderndes Verhalten von Kindern und Jugendlichen aufgrund ihrer Lebenserfahrungen hinzu. Nicht selten haben sie (Über-) Lebensstrategien entwickelt, die grenzverletzendes oder – überschreitendes Verhalten in Form von Gewalt beinhalten und die Kinder und Fachkräfte vor eine große Herausforderung im Miteinander stellen. Kommunikative Fähigkeiten, die auch in der Beratung zum Einsatz kommen, sind hier willkommen.

Eine besondere Herausforderung für die Fachkräfte: Auf der einen Seite wird gefordert, traumapädagogisch zu arbeiten und die Annahme des guten Grundes zu leben, die Bedürfnislage der Kinder und Jugendlichen zu hinterfragen und ihnen trotz möglichen verbalen und körperlichen Angriffen weiter wertschätzend zu begegnen.

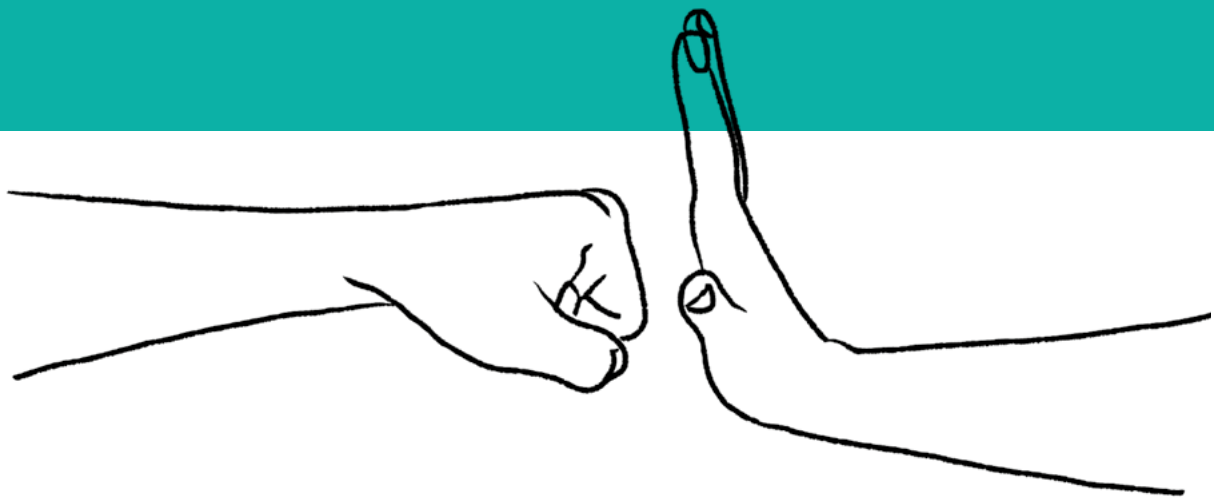
Auf der anderen Seite muss geschützt werden, und es muss vermittelt werden, dass gewaltvolles Verhalten gesellschaftlich nicht akzeptiert wird und alternative Verhaltensstrategien zur Bewältigung zum Umgang mit Aggression und Konflikten erforderlich sind.

Wie lässt sich das damit vereinbaren, sich selbst als Fachkraft im Blick zu behalten, die eigenen Grenzen zu wahren und diese deutlich zu machen?

Wie kann dies gelingen, ohne als Fachkraft in der Überforderung, Hilflosigkeit oder Resignation zu landen?

Eine alltägliche Situation in einer Wohngruppe:
Der Tisch wird nach dem Essen abgeräumt. Markus (10) beginnt herum zu kaspern. Eine Fachkraft begleitet ihn zum Zähneputzen in sein Bad, er zieht auf dem Weg einem Kind eine Grimasse, woraufhin das Kind Markus zu verstehen gibt, dass es ihn blöd findet und nicht mehr gedenkt, mit ihm zu spielen. Ab diesem Moment brennen Markus die Sicherungen durch. Auf verbale Interventionen von Seiten der Fachkraft reagiert Markus nicht mehr. Er randaliert im Flur, beleidigt und bedroht die Fachkraft und eine weitere Kollegin, die unterstützend hinzukommt und droht mit körperlichen Angriffen und Verletzungen.

Die Situation könnte völlig eskalieren: Die Fachkraft wird laut, schreit Markus ebenfalls an, fordert weiter das Zähneputzen ein. Markus fühlt sich provoziert, der Druck wächst, er schreit lauter zurück, greift die Fachkraft schließlich an. Sie wird verletzt, ein völliges Chaos in der Gruppe entsteht. Alle Beteiligten gehen ggf. körperlich aber auch emotional verletzt aus diesem Konflikt, es entsteht ggf. Ohnmacht sowohl auf Seiten des Kindes als auch auf Seiten der Fachkräfte.



Eine Alternative: Beruhigende Worte der Fachkraft finden bei Markus kein Gehör mehr. Die Fachkraft bleibt dennoch handlungsfähig und versucht Alternativen. Ablenkungsmanöver und das völlig paradoxe Angebot an Markus in dieser Situation, sich doch mal kurz die Ergebnisse der Bundesliga anzuschauen, finden kein Gehör. Die Idee, mit einer zweiten Fachkraft, die mit im Dienst ist, zu tauschen, führt bei Markus ebenfalls zur weiteren Eskalation. Die Kenntnis der Fachkraft über die Vergangenheit von Markus, und dass dieser sich aktuell in einer völligen Selbstabwertungsspirale befindet, angetriggert durch die Ablehnung des anderen Kindes, führt zu der Überlegung, dass Markus deshalb versucht, sein Bedürfnis nach sozialer Zugehörigkeit durch machtvolles Verhalten einzufordern und über sein gewaltvolles Auftreten in Beziehung zu treten. Ein aufflackerndes Gefühl von Ohnmacht und Hilflosigkeit bei der agierenden Fachkraft gibt dieser einen weiteren Hinweis, was möglicherweise (Phänomen Übertragung), bei Markus los sein könnte. Die zweite Fachkraft im Hintergrund gibt Sicherheit und zeigt immer wieder Präsenz und bietet mögliche Unterstützung an. Beide Fachkräfte wissen für den absoluten Notfall, wie sie Markus bei Selbst- oder Fremdgefährdung festhalten können, was ihnen Sicherheit gibt.

Gewalt und Angriffen zu begegnen, ist eine zu bewältigende Herausforderung, wenn man die richtigen Werkzeuge und die richtige Ausstattung zur Verfügung hat.

Aufgrund vergangener Erfahrungen mit Markus ist klar, dass er einen starken äußeren Reiz benötigt, um aus seinem „Film“ in dem er sich befindet herauszufinden. Die agierende Fachkraft bereitet sich innerlich vor, holt bewusst Luft, wird nur einmal gezielt laut und gibt Markus mit kurzen prägnanten Sätzen ein lautes Stopp-Signal. Sie fordert ihn auf, die Gruppenräume zu verlassen und in sein Zimmer zu gehen. Markus erschreckt sich, ist ab dem Moment wieder ansprechbar, geht in sein Zimmer und randaliert dort weiter, knallt mehrfach heftig die Tür. Die Fachkräfte halten sich in sicherer Entfernung auf und lassen ihn aber unkommentiert gewähren, da Markus weder sich selbst noch andere gefährdet und seine Aggression erfahrungsgemäß noch loswerden muss.

Die agierende Fachkraft bemerkt, dass nun ihr Adrenalinspiegel sinkt, sie etwas zu Trinken und etwas für den Zuckerspiegel benötigt. Sie tauscht mit der anderen Fachkraft, versorgt sich selbst, und kehrt dann selbst ruhiger wieder in die Situation zurück. Markus bricht schließlich in seinem Zimmer zusammen und ruft nach der Fachkraft. Er weint, ist verzweifelt, liegt in Embryonalstellung, lässt sich einpucken und mit Tee und einer Wärmflasche versorgen. Er kann annehmen, dass die Fachkraft ihm sagt, dass er heute Abend nicht mehr in die Gruppenräumlichkeiten zurückkehrt. Er kann annehmen, dass die Fachkraft ihm erklärt, sie mag ihn trotzdem noch und vermute die Gründe für sein Verhalten, aber lehnt sein Verhalten in dieser Form trotzdem ab. Die andere Fachkraft wird ihm Gute Nacht sagen und mit ihm seine Abendrituale durchgehen. Die im Konflikt agierende Fachkraft ist erschrocken von seinem

Wir brauchen ein Team, was aufeinander achtet und sich aufeinander verlassen kann und seine Werte immer wieder miteinander abstimmt, ...

Verhalten und benötigt Abstand. Er ist traurig darüber und zeigt dies auch, zugleich äußert er Mitgefühl mit der Fachkraft. Es wird besprochen, dass Entschuldigungen, Wiedergutmachungen und Konsequenzen am nächsten Tag besprochen werden.

Die Fachkräfte besprechen abends die Situation, reflektieren und achten auf das gegenseitige Befinden. Die Fachkräfte dokumentieren für die Kollegen/innen am nächsten Tag und für die Therapeutin, was an Konsequenzen, Entschuldigung und Widergutmachung mit Markus erarbeitet werden soll.

Es ist ein sicheres Gefühl zu wissen, dass dies funktionieren wird. Denn Markus wird morgen vermutlich erstmal alles leugnen, bevor er bereit ist, sich mit seinen Anteilen auseinanderzusetzen. Aber das Team hat solche Situationen schon oft mit ihm bewältigt und die anderen Kolleginnen/Kollegen werden transportieren, wie schlimm es auch für die betroffenen Fachkräfte in der Situation war, dass sie sich bedroht und angegriffen gefühlt haben und mit ihm die Wiedergutmachung erarbeiten. Gleichzeitig ist dies nochmal die Chance, mit ihm im Nachhinein zu überlegen, an welchen Stellen er andere Möglichkeiten der Spannungsabfuhr hätte nutzen, einfordern, annehmen können und was seine Bedürfnisse waren.

Gewalt und Angriffen zu begegnen, ist eine zu bewältigende Herausforderung, wenn man die richtigen Werkzeuge und die richtige Ausstattung zur Verfügung hat.

Wir können Handlungsoptionen im Kopf haben. Wir können einen Selbstkontrollplan im Kopf haben. Die eigenen Grenzen und damit einhergehenden Gefühle, Trigger und Bedürfnisse zu kennen, zu erkennen, wahrzunehmen, zurückstellen zu können ist notwendig, dafür muss ich mich permanent mit mir selbst auseinandersetzen. Wir können üben, uns auf gegenseitige Unterstützung verlassen und wir können uns im Team und mit den Kindern transparent auf Werte und Normen einigen, die gelten und auch verbindlich eingefordert werden. Einer davon ist, dass wir Gewalt, egal in welcher Form nicht akzeptieren. Und trotzdem sind wir dann manchmal überfordert aber nicht handlungsunfähig.

Wir brauchen ein Team, was aufeinander achtet und sich aufeinander verlassen kann und seine Werte immer wieder miteinander abstimmt, eine Einrichtung, die hinter uns steht, immer wieder Unterstützung von außen, fachliche Begleitung, die uns beratend zur Seite steht mit einer Perspektive von außen, Therapeuten, die nochmal die Geschichte und Bedürfnisse der Kinder anders im Blick haben, ein Qualifizierungskonzept zur Gewaltprävention, z. B. PART® (Professional Assault Response Training) Trainer/innen, die uns regelmäßig in Deeskalationsstrategien schulen, PART® Teamentwicklung speziell

abgestimmt auf unser Team. Hier gucken wir, wo sind bei uns „Baustellen“, die Gefahr von Gewalt und Konflikt, was haben wir für Strategien, und was brauchen wir im Team und in unseren räumlichen Gegebenheiten?

Dann können (selbst gewaltvolle) Konflikte im Arbeitsalltag gelöst werden und darüber hinaus entwicklungsfördernd genutzt werden.

Dabei geht es nicht um die perfekte Lösung solcher Situationen, sondern darum, Handlungsoptionen zu haben, wertschätzend an diese Situationen heranzugehen und die Bedürfnisse aller Beteiligten im Blick zu behalten.

Dabei geht es nicht um die perfekte Lösung solcher Situationen, sondern darum, Handlungsoptionen zu haben, wertschätzend an diese Situationen heranzugehen und die Bedürfnisse aller Beteiligten im Blick zu behalten.

Denn Hilflosigkeit und Wut gibt es nicht nur bei den Kindern und Jugendlichen. Auch wir Fachkräfte sind davon „betroffen“ , sollten uns dies eingestehen und brauchen Strategien und insbesondere einen Selbstkontrollplan, um damit umzugehen. Denn wir haben schon viel gewonnen, wenn wir in herausfordernden Situationen nicht über uns selbst die Kontrolle verlieren.

Denn letztendlich agieren wir auch in Krisensituationen als Modell für die Kinder und Jugendlichen und leben damit die Auseinandersetzung mit den eigenen Gefühlen, Bedürfnissen und unserer Selbstkontrolle vor.

Tatiana Bremer

* 1989
Counselor BVPPT
BA Soziale Arbeit, MA Beratung
Mediation Coaching
PART®- Trainerin i.A.
Teamleitung Intensivwohngruppe
Stationäre Jugendhilfe

[1] *www.parttraining.de*

GeHEIMnisse und UnHEIMlichkeiten

Die HEIMsuchung durch Scham, Schuld, Schmach und Schande.

HEIM

welch ein schönes Wort. Sogar mit behaglichem Klang: Heimmhh. Wir assoziieren es mit heimkommen, daheim sein, Heimat. Es ist eng verbunden mit der Sehnsucht nach Ankommen, Frieden, nicht mehr auf der Suche sein zu müssen, häufig verknüpft mit einem Land, Ort, oder Platz- in vier Wänden oder in der Natur. Oftmals verschmolzen mit heimeligen Kindheitserinnerungen oder dem Wunsch nach Komfort. Wir kennen auch die Möglichkeit einer geistigen oder ideellen Heimat. Oder, auf einer anderen Ebene, kann es auch der Wunsch nach Heimat im eigenen Körper, in uns selbst, in unserer Existenz sein. Wunsch deshalb, weil es für viele nicht erreicht oder erreichbar ist. Sie fühlen sich fremd in ihren gesellschaftlichen Bezügen, in ihrer Familie, in ihrem Körper, mit ihren Tatsächlichkeiten. Sie fühlen sich verloren, heimatlos, haben HeimWeh in seiner umfänglichsten Form. Mitunter ein überaus schmerzhaftes, sehnsuchtsvolles Weh.

HEIMsuchen

Was steht dem beheimatet sein, dem Heimkommen im Wege? Wie kann ein Mensch in sich wohnen statt außer sich zu sein? Gefühle wie Wut, Trauer, Ärger, Ängste können uns, kurz- oder langfristig, daran hindern. Wir können sogar vor Freude aus dem „Häuschen sein“. Doch oft ist das „verlorene“ Gefühl vielschichtiger, eben hinter diesen Gefühlen verborgen und tief in uns verschluckt …

Es könnte also ein Gefühl hinter dem Gefühl sein. Im Counseling sind mir immer wieder die verschiedensten Schattierungen, Schichtungen und Verdichtungen vielfältigster Gefühle begegnet. Aufgrund meiner eigenen Lebensgeschichte weiß ich, dass es schwer sein kann das „echte“, d. h. das dahinter oder darunterliegende Gefühl zu erspüren. Erst ganz allmählich bin ich meinem „Heimweh“ auf die Spur gekommen. Zuerst natürlich in meiner eigenen Biografie, aber nach und nach spürte ich, dass nicht nur ich diese Heimatlosigkeit verspüre, sondern viele andere Menschen, vor allem Frauen, auch. Es gibt also so etwas wie ein kollektives Heimweh. Doch was bedeutet für uns Heimat?

HEIMsuchung

Es gibt verschiedene Arten von Heimat. Konkrete, ideelle, gefühlte, … Gemeinsam ist ihnen ein Gefühl der Geborgenheit, des Aufgehobenseins, der Zugehörigkeit. Dadurch gibt es wohltuende Grenzen nach innen und außen, ohne sie können wir uns verloren und bodenlos fühlen. Geradezu inflationär hören wir vom „Loslassen“. Es ist sicher richtig „Falsches“ freizugeben. Doch wir brauchen auch den Halt im Richtigen, im Gesunden. In uns selbst beheimatet zu sein gibt uns dieses Gefühl von Stimmigkeit, Sicherheit und Nestwärme. Es verschafft uns festen Boden unter den Füßen.

Und wann verlieren wir den Boden unter den Füßen? Oder noch schlimmer – wann versinken wir sprichwörtlich im Boden? Jeder Mensch kennt dieses zutiefst abgründige Gefühl – wenn wir uns schämen. Bei Scham und ihren Stiefschwestern im Geiste: die Schuld, die Schmach und die Schande. Im Gegensatz zu beispielsweise Ärger oder Freude sind diese Gefühle eher im Schatten unserer Seele zu finden, im GeHEIMen. Werfen wir doch mal einen erhellenden Blick auf sie: Was ist unsere HEIMsuchung?

Scham zu empfinden ist menschlich. Dabei ist zwischen zwei Qualitäten von Scham zu differenzieren. Zum einem die natürliche Scham, im Sinne von Würde, Taktgefühl (als Schutz unserer inneren Grenze, unserer Intimität). Sie schützt uns auch vor Selbstüber- und unterschätzung. Ein gesundes Schamgefühl bietet uns also diese hilfreichen Grenzen des inneren Raumes, aus dem heraus wir Ausrichtung, Orientierung und Halt finden.

Zum anderen das Beschämtsein, die destruktive Scham. Sie kann zu Zweifeln an der gesamten Existenz und Identität führen. Häufig in der Kindheit verwurzelt, geht sie mit Empfindung eines geringen Selbstwertgefühls, innerer Isolation und eines sich fremd fühlen einher. Man ist also in seinem Inneren die

Es gibt verschiedene Arten von Heimat. Konkrete, ideelle, gefühlte, … Gemeinsam ist ihnen ein Gefühl der Geborgenheit, des Aufgehobenseins, der Zugehörigkeit. Dadurch gibt es wohltuende Grenzen nach innen und außen, ohne sie können wir uns verloren und bodenlos fühlen.

HEIMat los

Eng verbunden mit der Scham ist die Schuld. Auch sie hat zwei Gesichter. Sie ist angemessen, wenn wir tatsächlich einen Fehler gemacht haben, wenn etwas mit unserem individuellen Wertesystem in Konflikt steht. Dadurch kann sie uns inspirieren, Korrekturmaßnahmen zu ergreifen, und es in Zukunft besser zu machen. Dieses Schuldgefühl gibt uns die Freiheit, Verantwortung zu tragen und auch die Freiheit Fehler zu machen. Wir lernen etwas über uns selbst und haben die Möglichkeit unsere Persönlichkeit auszuformen. So erfassen wir unsere Grenzen, die unserer Mitmenschen und sind dazu aufgefordert, aktiv etwas für unsere Ent-Schuldung zu tun. Doch im

GeHEIMen

können in den Tiefen unserer Seele Schuldgefühle ohne wirkliches Verschulden lauern, oft gepaart mit einer versunkenen Empfindung des beschämt sein. Dieses Schuldgefühl liegt dort wie ein bleierner Schutzschild um uns vor den darunter liegenden noch unerträglicheren Gefühlen, wie tiefe Trauer, Angst, Wut, Resignation und Hoffnungslosigkeit zu schützen. Schuld und auch Scham entstehen durch „Du-bist-nicht-richtig-Botschaften“ vor allem in jungen Jahren. Vernachlässigung, körperlicher oder seelischer Missbrauch, Instrumentalisierung, aber auch Überbehütung signalisieren dem Kind, dass es nicht „richtig“ ist. Wer sich in frühen Jahren nicht geliebt fühlte oder nicht geliebt wurde, der hat seine gesunden Grenzen kaum lebendig erfahren können. Das heißt das gesunde Schamgefühl, das Sicherheit und Orientierung gibt, ist außer Kraft gesetzt.

Daraus entsteht die destruktive, schädliche Scham. Und weil Menschen kaum ein unangenehmeres Gefühl kennen, wird auch dieses Gefühl von der Psyche oftmals raffiniert hinter der Maske von Schuldgefühlen versteckt. Lieber ein schlechtes Gewissen „aktiv“ auf sich nehmen, als die ohnmächtige Scham in ihrer Ausweglosigkeit zu ertragen. Es ist somit eine Überlebensstrategie, die uns »Kontrolle« suggeriert. („ich kann es ja besser machen, ich war nicht brav, …“).

Wir möchten uns nicht schwach, verletzlich und abhängig fühlen, und deshalb wird Scham verneint, verleugnet, verhüllt oder in die unterschiedlichsten Richtungen verdrängt. Perfektionismus mit seiner Angst vor Fehlern und Scheitern kann eine Form der Schamverarbeitung sein. Eine nach innen gekehrte (häufig von Frauen gewählte) Schamverarbeitung ist das Selbstrichten durch die Umwandlung von Scham in Schuld, im Extremfall bis zum Stockholm-Syndrom. Die Verkehrung ins Gegenteil der Scham und somit ein Überspringen der Schamgrenze, in Form von zur Schau gestellter Privatheit (Social Media), Protzigkeit, Macho-Verhalten oder vorgespiegelte Grandiosität sind andere (häufig männliche) Varianten. Auf Dauer belastet Scham unsere Seele und löst Stressreaktionen und Krankheiten in unserem Organismus aus.

Sowohl die Scham, als auch die Schuld bewirken, dass die Vertrautheit in die Welt und damit die vitale Lebendigkeit verloren geht. Doch der zum Schutz der Seele veranstaltete „Maskenball“ macht es so schwierig, diese Gefühle wahrzunehmen, sich ihnen zu widmen, sie zu würdigen und mit ihnen umzugehen. Im Gegenteil, oft genug sind sie als unbewusstes Muster fest im Leben verankert: ständig durch ein schlechtes Gewissen geplagt, sich stets verantwortlich oder schuldig fühlen. Als ausgetretener Pfad in unserem Gehirn führen uns diese Muster in Form eines ruinösen inneren Monologes immer wieder in die gleichen unbewohnbaren Gefilde der Selbstbestrafung.

Sowohl die Scham, als auch die Schuld bewirken, dass die Vertrautheit in die Welt und damit die vitale Lebendigkeit verloren geht.

UnHEIMlich

Vornehmlich Frauen sind diese Schuldgefühle geradezu unHEIMlich oft vertraut. Alle neueren Studien beweisen, dass Frauen ungleich öfter mit Schuldgefühlen zu kämpfen haben als Männer. Dabei werden Frauen augenfällig seltener schuldig als Männer. Z. B. sind unter den Inhaftierten stabil seit Jahrzehnten nur etwa fünf Prozent Frauen. Die neuste Studie (Uni Köln) zu sexuellem Missbrauch im Sport zeigt, dass die Anzahl der weiblichen Opfer signifikant höher ist, als die der männlichen. Der männliche Anteil der Täter liegt jedoch je nach Ausprägung des Missbrauchs bei 84 bzw. 100 %. Es gibt also eine deutliche Diskrepanz zwischen schuldig-sein und sich-schuldig-fühlen. Neben den individuellen schlagen hier noch kollektive Ursachen zu Buche. Buche zuweilen im wahrsten Sinne: in Geschichtsbüchern, in der Medizin und Philosophie, sogar im Buch der Bücher: Frauen kommen entweder nicht vor oder werden mit gefälschten, abwertenden Narrativen diffamiert.

Schon in unserem Schöpfungsmythos ist die Frau für die Vertreibung aus dem Paradies verantwortlich. Eva ist schuld oder korrekter: ihr wird die Schuld zugewiesen. Tausende Jahre wird die Frau in einem HEIMtückischen Narrativ gefangen: dem Zusammenhang von Geschlecht und Sünde und somit dem hierarchischen Verständnis der Geschlechterdifferenz.

Wahlweise als schamlose Verführerin, sündige Frau und deshalb gefährlich oder als niedrige Gehilfin mit Platz an der Seite des Mannes. In Hollywoodfilmen, in Romanen, und in der Werbung (Wer erinnert sich nicht an das „Lenor-Gewissen“). Westliche stereotypische Geschlechterklischees sind ohne Adam und Eva nicht zu verstehen.

Kein Wunder, dass sich die Frau in dieser Welt nicht zu Hause fühlt. Das sie sich in ihrem Körper nicht zu Hause fühlt. Körperbeschämung und Verachtung von der Gesellschaft und noch häufiger und schlimmer durch sich selbst, verhindern ein Geborgen-Sein in der Welt. Ein in sich selbst beHEIMatet sein. Auswirkungen u.a. sind Depressionen, Angststörungen, Autoaggressivität, Konsum- und Drogenrausch, exzessive plastische Chirurgie, Essstörungen manchmal bis zum Tod …

HEIMat statt HEIMchen

Wie kann es gehen? Wie können wir unsere Heimat finden? Wie können wir aus dem Labyrinth von Scham und Schuld herausfinden? Gibt es einen roten Faden?

Scham-los und un-verschämt in eine neue HEIMat!

Die gute Nachricht: Ja, es gibt ihn. Er führt nicht nur heraus aus „Schimpf und Schande“ er führt auch hinein in eine neue, zum Teil vergessene Welt. Dazu müssen wir unsere individuelle und kollektive Identität erforschen und verstehen. Solidarisch und abseits von allen nicht HEIMischen Definitionen, ohne Verachtung, Beschämung und Schuldzuweisungen an Frauen. Durch ihre spezifisch weibliche Geschichte (HERstory) bzw. durch die männliche Geschichtsschreibung (HISstory) braucht es eine Vertöchterung der unnatürlichen Spaltung von Goldmarie und Pechmarie, von Heiligkeit und Sünde. Denn diese Spaltung ist neben den individuellen Motiven die kollektive Ursache von unserer HEIMsuchung und unserem HEiMweh. Machen wir uns befreiend auf den Weg:

Scham-los und un-verschämt in eine neue HEIMat!

Irene Treutlein

* 1962
Counselor grad. BVPPT
Lehrtrainerin (IHP)
Art-Counseling, Kunst-
& Gestaltungstherapie
Gestalttherapie
& Orientierungsanalyse

Schwerpunkte
Femiversity: FrauenMUT, HerSTORY,
Weiblichkeit, Kreativität & Inspiration
www.irene-treutlein.de

Weiterführende Literatur

Helga Kernstock-Redl: Schuldgefühle; (Goldegg) Berlin 2020

Udo Baer: Vom Schämen und Beschämtwerden; (Beltz) 2008

Christa Mulack: … und wieder fühle ich mich schuldig, Ursachen und Lösung eines weiblichen Problems (Pomaska-Brand) 2008

Gebrüder Grimm: Frau Holle; Kinder- und Hausmärchen der Brüder Grimm (KHM 24).

Sanfte Bio-Energetik als Körperorientiertes Counseling

36 Jahre Gestalt- & Orientierungs-Analyse

Als ich 1972 begann, was im Jahr 2000 Counseling wurde, da habe ich mich zunächst mit der Bioenergetik von Alexander Lowen beschäftigt.

Bald erlernte ich die Individual-Psychologie und Gestalt-Therapie. Ersteres hauptsächlich bei Lucy Ackerknecht und letzteres bei John Brinley. Irgendwann in 1983 erschien mir die reine Gestalt-Therapie mit ihrem Hier-und-Jetzt Fokus zu eng, und ich entdeckte in Lucy Ackerknechts Arbeiten mit Früherinnerungen eine Form, die sich leicht mit Gestalt-Therapie verbinden lässt. 1986 wurde dann binnen meiner Doktorarbeit an der RWTH das Konzept der Orientierungs-Analyse geboren.

Sanfte Bio-Energetik und Schmetterlingsmassage

Im März 2022 begegnet mir erneut die Bioenergetik, allerdings eine andere Form dieser Richtung, dargestellt in dem Buch „Lebensenergie durch Sanfte Bioenergetik – Die Schmetterlingsmassage und weitere körpertherapeutische Behandlungsmethoden“ von Eva Reich und Eszter Zornànszky-Gramantik.

„Das Konzept der Kern-Lebensenergie, welches von Trauma und Panzerung beeinflusst wird, ist für mich zu einer Grundlage des Verstehens meines eigenen therapeutischen Prozesses geworden.“

Richard C. Overly

Das Buch hat mich ähnlich begeistert wie zuvor die Arbeiten von Lucy Ackerknecht und John Brinley. Durch dieses Buch habe ich auch Richard Overly, M. Div. kennengelernt:

„Das Konzept der Kern-Lebensenergie, welches von Trauma und Panzerung beeinflusst wird, ist für mich zu einer Grundlage des Verstehens meines eigenen therapeutischen Prozesses geworden.“ (Richard C. Overly in Eva Reich, Seite 176)

Erstes Training bei Richard Overly

Richard C. Overly praktiziert am Amerikanischen Center für Sanfte Bioenergetik in Ashville, North Carolina. Ich habe bei ihm in Warschau ein achttägiges Sonderseminar belegt For Studiy of Theory and Techniques of Gentle Bio-Energetics Training Modules, in dem insbesondere die Schmetterlings-Massage und andere körpertherapeutische Methoden präsentiert wurden. Das Handwerkszeug von Dr. Eva Reich ist tatsächlich anders als die Bioenergetik von Alexander Lowen. Kurz gesagt: Eva Reich arbeitet(im Liegen)vom Kopf bis zu den Füßen und Dr. Alexander Lowen arbeitet (grundsätzlich im Stehen) von den Füßen aus nach oben bis zum Kopf. Das Handwerkszeug von Eva ist „gentle“ also „sanft“.

Die Studien in Sanfter Bioenergetik eröffnen einen (fast) nie enden wollenden Prozess zur Entdeckung von verloren gegangenen Erinnerungen. Sie ist gentle, sanft, und manchmal nicht erklärbar, wieso unbewusste Erinnerungen an die Oberfläche kommen – und sie kommen mit großer Sicherheit.

Die Berührung durch Sanfte Bioenergetik, die so sanft, wie die Berührung eines Schmetterlings ist, bezieht sich auf unbewusste, im Körper versteckte Prozesse, die normaler Weise frei fließen oder aber auch traumatische Blockaden bilden [...]

Als ich in Warschau den ersten Kurs belegt habe, da habe ich „durch und durch“ die tiefe Qualität der Sanften Bio-Energetik gespürt. Ich habe die Beziehung zu meiner Mutter nochmals von der Seite des Körpers beleuchtet, ebenso die zu meinem Vater und zu meinem Onkel Klaus, dessen Name ich seit Geburt trage. Onkel Klaus war U-Boot-Matrose und starb sehr jung bei einem Angriff der Britischen Armee. Bis zu meinem 13. Lebensjahr hatte ich (völlig bewusst) Angst, ich müsse ebenfalls in jungem Alter sterben. Diese Angst steckte als Imprint in mir.

Die Berührung durch Sanfte Bioenergetik, die so sanft, wie die Berührung eines Schmetterlings ist, bezieht sich auf unbewusste, im Körper versteckte Prozesse, die normaler Weise frei fließen oder aber auch traumatische Blockaden bilden, die endlich befreit werden wollen. Butterfly Berührungsmassage kann also dabei helfen, frühe zurückliegende Erfahrungen (primal trauma) „sanft“ wegzuschmelzen. Das Motto dafür lautet: „Minimale Stimulation für Maximale Ergebnisse“.

Eva Reich: *„die Butterfly Berührungs-Massage wird z. B. bei sehr in sich zurückgezogenen Menschen angewendet, dann wirkt sie ‚lösend‘, so dass nach der Massage der Klient besser erreicht werden kann. Der Klient sollte ermuntert werden, alle Gefühle und Körperbewegungen, die während der Massage spontan entstehen, auszudrücken.“* (Eva Reich 2021, Seite 81.)

Sanfte Bio-Energetik als Ergänzung zur Orientierungs-Analyse

Die Sanfte Bio-Energetik schafft es, die Erinnerungsarbeit der Orientierungs-Analyse zu ergänzen, und zwar um den Bereich, der sich um die Geburt dreht, vor der Geburt, während der Geburt und bis zum zweiten Lebensjahr. Der Prozess der Butterfly Berührungs-Massage, einer der Hauptmethoden der Sanften Bio-Energetik, beginnt mit locker gestellten Fragestellungen, die in der Trauma Life-Line (Trauma Lebens-Linie) für weiteres Counseling notiert sind. Die Fragestellungen beziehen sich also auf die Zeit der sogenannten Primär-Periode, die Vor-verbale Erinnerungszeit, die Geburt bis hin zum Alter von 2 Jahren. Solche Erinnerungen sind mittels kognitiv-verbaler Therapieformen nicht erreichbar, sondern sie erfordern zusätzlich einen sanft angelegten Körperprozess.

So beschreibt Eszter Zornànszky-Gramantik ihre Erfahrungen

Eva Reichs Zugang zu den Klienten ist anders, als ich es von der mir vertrauten, überwiegend verbalen Psychotherapie gewohnt war, weil Eva mittels Körperberührungen und Signalen tiefere und frühere Schichten der Persönlichkeit, den „biologischen Kern“ (entspricht etwa dem Selbst nach C. G. Jung) erreicht. … Ihre Arbeit zeigt eindrucksvoll, dass die sinnlich-konkreten (Körper-)Erfahrungen die ersten und womöglich die prägendsten Begegnungen eines jeden Menschen mit der Welt bedeuten, auf denen sich die gesamte spätere körperlich-seelische Entwicklung aufbaut.
(Eszter Zornànszky-Gramantik 2021, Seite 206.)

Ihre Arbeit zeigt eindrucksvoll, dass die sinnlich-konkreten (Körper-) Erfahrungen die ersten und womöglich die prägendsten Begegnungen eines jeden Menschen mit der Welt bedeuten, auf denen sich die gesamte spätere körperlich-seelische Entwicklung aufbaut.

Die Anwendung der Sanften Bio-Energetik bewirkte bei mir in erster Linie eine veränderte therapeutische Haltung. Diese Haltung erinnert mich daran, dass das Wort „therapieren“ im ursprünglichen Sinn „dienen“ heißt (griechisch therapeuein, dienen, für jemanden wirken, für jemanden da sein).“
(Eszter Zornànszky-Gramantik 2021, Seite 210.)

Dr. Klaus Lumma
* 1944
Counselor grad. BVPPT
M.A., MFCC

Literatur

Bauer, Joachim (2004): Das Gedächtnis des Körpers – wie Beziehungen und Lebensstile unsere Gene steuern, Piper.

Peter A. Levine und Ann Frederick (1998): Trauma-Heilung. Das Erwachen des Tigers. Unsere Fähigkeit, traumatische Erfahrungen zu transformieren, Essen, Synthesis.

Eva Reich; Deyringer, Mechthild (1996): Sanfte Babymassage, Lehrvideo, München, Medesign.

Mechthild Deyringer (2008): Bindung durch Berührung, Schmetterlingsmassage für Eltern und Babys – mit CD, Berlin Leutner.

Eva Reich & Eszter Zormanzky-Gramantik (2021): Lebensenergie durch Sanfte Bioenergetik. Die Schmetterlingsmassage und weitere körpertherapeutische Behandlungsmethoden, Gießen, Psychosozial-Verlag.

Richard C. Overly (2005): Gentle Bio-Energetics. Theory and Tools for Everyone. Dedicated to Eva Reich on Melting Armor, Healing Memories, Restoring Natural Energetic Flow, Asheville.

Wilhelm Reich (1970): Charakteranalyse, Köln, Kiepenheuer & Witsch, darin insbesondere: Die segmentäre Anordnung der Panzerung, Seite 422 – 443.

Ein GUTES GESPRÄCH ist BALSAM FÜR DIE SEELE

Ein „gutes Gespräch“ ist ein GEBEN und NEHMEN im Umgang miteinander. Die Sprache ist dabei das wichtigste Instrument.

WALK & TALK
Körper – Geist – Seele bewegen:

Geboren wurde die Idee zum Walk & Talk für mich, da ich mich selbst gerne bewege und etwas suchte, wie ich mich in dieser Verbindung mit Klienten zum Gespräch treffen konnte.

In einem Vorgespräch, welches via Telefon stattfindet, spreche ich mit meinem Klienten die Zielvereinbarung ab.

Das Gespräch selbst findet dann während eines Spazierganges statt. Die Vorteile dadurch:

Durch die Bewegung bewegt sich etwas, d.h. die Kommunikation kommt in Bewegung. Ich habe die Beobachtung gemacht, dass manche Klienten durch das Gehen leichter zum Reden kommen, da sie das Gefühl haben, nicht so beobachtet zu werden.

Egal, zu welchem Zweck ich ein Gespräch führe, Geben und Nehmen sollen sich immer die Waage halten. Das Wichtigste dabei ist, dass wir zuhören statt hinhören.

Der Klient bestimmt das Tempo. Bei Bedarf werden Pausen eingelegt

Durch das achtsame Gehen kommt es zur „bilateralen Stimulation“, d.h. es werden beide Gehirnhälften stimuliert wodurch Emotionen und Erlebtes leichter verarbeitet und „entstresst“ werden. Es lösen sich Spannungen, und der Kopf wird frei.

Zusätzlich werden beim „Walk & Talk durch den Aufenthalt in der Natur alle Sinne angesprochen, was oftmals eine Unterstützung im Beratungssetting bildet.

„Der Weg ist das Ziel“ – der Weg zeigt sehr oft eine Lösung auf. Dadurch, dass der Kreislauf in Schwung kommt, kommen auch die Gedanken in Bewegung, und der Kopf wird wieder bereit für neue Lösungsansätze.

Als BeraterIn bzw. TherapeutIn haben wir in unseren Ausbildungen gelernt und oft genug trainiert, wie wir ein Gespräch mit Klienten führen, welches meist in einem „professionellen“ Raum stattfindet. Wir sind so antrainiert, dass wir Gefahr laufen in eine „Verwissenschaftlichung des mitmenschlichen Umgangs“ (wie es Friedemann Schulz von Thun bezeichnet) hineinzuschlittern und die Echtheit eines Gespräches verloren geht.

Was ich damit meine ist, dass wir achten müssen, wenn wir im Alltag ein Gespräch führen, nicht in der „Berater/Therapeutensprache“ hängen zu bleiben.

Was macht es nun aus, im Alltag ein „gutes Gespräch“ zu führen?

Egal, zu welchem Zweck ich ein Gespräch führe, Geben und Nehmen sollen sich immer die Waage halten. Das Wichtigste dabei ist, dass wir zuhören statt hinhören.

In einer erfolgreichen Gesprächsführung muss mein Gesprächspartner spüren, dass ich ihm aktiv zuhöre, mich voll dem Gespräch widme und mir Zeit nehme.

„… gutes Wort ist ein heilsamer Lebensraum für den Menschen.“
Anselm Grün

Martin Buber hat schon festgestellt, dass „echte Begegnungen von Menschen in Gesprächen selten stattfinden“. Was meinte er wohl damit? Wenn ich es auf unsere Zeit übertrage, haben wir viele Kommunikationsmöglichkeiten und im Grunde sprechen wir manchmal kaum miteinander, sondern aneinander vorbei.

Damit es nicht zu diesem „aneinander vorbei reden kommt“, ist es eine Grundvoraussetzung, meinem Gegenüber im Gespräch zu zeigen, dass ich ihn wertschätze, mich bemühe ihn wirklich zu verstehen und zu respektieren.

Dazu gehört in erster Linie,

- dass während eines Gespräches nicht ständig auf das Handy geblickt wird, ob eine Email oder SMS gekommen ist, mit der Bemerkung „sprich nur weiter, ich höre dir ohnehin zu“ – das kann sehr leicht den Anschein erwecken, mein Gesprächspartner ist an mir nicht interessiert,
- dass wir darauf achten, dass unser Gesprächspartner nicht in einen Monolog gerät, d. h. wir müssen ihn auch mal unterbrechen und nachfragen, ob wir ihn auch verstanden haben.

Für ein gesundes Miteinander ist ein „gutes Gespräch“ die Voraussetzung. Egal mit wem wir in ein Gespräch kommen, wichtig ist, dass wir unserem Gesprächspartner mit Respekt und auf Augenhöhe begegnen und wir authentisch bleiben.

Da wir Menschen nicht alle gleich sind, ist es auch für ein gutes Gespräch nicht Voraussetzung, dass wir gleicher Meinung sind. Dies kann sogar einen positiven Aspekt haben, indem ich für mich eine neue Sichtweise bekomme, und es eine Ergänzung für meine eigene Meinung ist. Dazu ist auch eine gute Gesprächskultur wichtig, in der wir unserem Gegenüber achtsam begegnen.

Für ein gutes Gespräch braucht es ein gutes Wort, denn ein „gutes Wort ist ein heilsamer Lebensraum für den Menschen“ (Anselm Grün).

Ich für mich als Kunsttherapeutin möchte es so umsetzen: in der Buntheit unseres Lebens bilden die Farben das Gespräch und jedes Wort ist eine Farbe. An uns liegt es somit, wie wir die einzelnen Farben zu einem guten Gespräch zusammenmischen. Wenn uns das gelingt, dann ist es genau das, was wir für ein gesundes Miteinander brauchen, ganz besonders in Zeiten wie diesen.

Mag. Gerlinde Stropek

* 1948
Counselor grad. BVPPT-Austria
Dipl. Kunsttherapeutin,
Dipl. Lebensberaterin
(psychologische Beraterin)
Supervisorin
Mitglied im Beirat der Berufsgruppe
der Personenberater der WKOÖ

Literatur

Schulz von Thun, Friedemann: Miteinander Reden, Störungen und Klärungen, Bd. 1, Rowohlt Taschenbuch Verlag (2006)

Birkenbihl, Vera F.: Kommunikationstraining – Zwischenmenschliche Beziehungen erfolgreich gestalten, mvg – Verlag (2005)

Grün, Anselm: Menschen führen – Leben wecken, dtv-Verlag (2006)

Buber, Martin: Das dialogische Prinzip – Gütersloher Verlagshaus, Gütersloh, (2006)

Counseling für Frauen –

mit rund 30 Frauen aus Kamerun und Deutschland!

Zum Projekt

Im Juli 2022 haben sich rund 30 Frauen aus Kamerun und Deutschland gemeinsam auf den Weg gemacht, um ein spannendes Pilotprojekt auf die Beine zu stellen: Ein Qualifizierungsprojekt zum Counseling!

In einer Kooperation zwischen dem Institut für Humanistische Psychologie (IHP) in Eschweiler und den beiden Vereinen Educational Network Cameroun (EduNeC) in Yaoundé und Netzwirkung e.V. in Hamburg qualifizieren sich 12 Kameruner Frauen, die im psychosozialen bzw. im Bildungsbereich arbeiten, in einer einjährigen Ausbildung als Counselor. Auf der Seite der Lehrcounselor erweitern die beteiligten Kolleg*innen ihre interkulturellen Kompetenzen, gewinnen einen Einblick in den Lebensalltag der Kameruner Kolleg*innen und setzen sich intensiv mit den Themen Kolonialismus, Rassismus und Critical Whiteness auseinander. Angela Keil und Kirsten Böttger, beide Counselor Supervision, haben die Projektleitung inne. In der erweiterten Projektkoordination befinden sich die Vertreter*innen der beteiligten drei Institutionen.

*Ich träume von einem veränderten, einem transformierten Afrika. Ich träume davon, dass die jungen Afrikaner*innen darum kämpfen, unserem Kontinent seinen wahren Wert zurückzugeben und ihn in ein echtes Paradies auf Erden zu verwandeln.*

Das Konzept ist angelehnt an das IHP-Konzept des Counseling Basis Jahres, allerdings angepasst an die Rahmenbedingungen in Kamerun und berücksichtigend, dass alle Teilnehmenden bereits eine langjährige Berufserfahrung im pädagogischen Bereich mitbringen. Neben Präsenz- und Onlineseminaren findet eine individuelle Begleitung durch die Lehrcounselor statt.

Zur Motivation aus Kameruner Perspektive

Mit Counseling verbinde ich das Folgende: Ich denke, dass es in dieser komplexen Welt so viele Herausforderungen gibt und es daher Menschen braucht, die anderen wertschätzend zur Seite stehen und sie bei der Realisierung ihrer Träume und Visionen begleiten können.

Gedankensplitter aus der Runde der Beteiligten

... ein feministisches Frauenprojekt?

... oder rekonstruieren wir erneut rassistische Denkweisen und Strukturen?

... Counseling in die Welt tragen?

... wir sind ja alle keine Rassist*innen! Oder doch?

... und immer auf Augenhöhe sein!?

... als Lehrcounselor begleiten, ohne den kamerunischen Kontext zu kennen?

Ein erster Blick zurück

Die Idee einiger Kameruner Kolleginnen, sich im Rahmen des Counseling zu qualifizieren, stieß auf ein reges Interesse. Es entwickelten sich erste konzeptionelle Ideen und es fanden sich sowohl auf der Kameruner als auch auf der deutschen Seite schnell interessierte und von dem Projekt begeisterte Frauen. Im Juli 2022 fand das erste Präsenzseminar unter dem Motto „Willkommen im Counseling: Potentiale und Entwicklungen“ in Yaoundé, der Hauptstadt Kameruns, statt. Neben dem Ankommen standen dabei u. a. die Cycles of Power von Pamela Lewin, die Themenzentrierte Interaktion nach Ruth Cohn, die Grundlagen der Humanistischen Psychologie, die Entstehung des Counseling sowie soziale und kulturelle Grundlagen von Beratung im Vordergrund. In einer Videokonferenz erörterten die Teilnehmenden die Geschichte des IHP mit Dagmar Lumma und in einer weiteren Onlinesitzung moderierten die Kameruner Kolleginnen einen Austausch mit den Trainerinnen in Deutschland.

Im Juli 2022 fand das erste Präsenzseminar unter dem Motto „Willkommen im Counseling: Potentiale und Entwicklungen“ in Yaoundé, der Hauptstadt Kameruns, statt.

Welche Rolle spielt aus Kameruner Perspektive die koloniale Vergangenheit in diesem Projekt?

Hier drei erste Antworten:

Die Tatsache, gemeinsam mit schwarzen und weißen Frauen zu arbeiten, ist eine Chance für mich. Ich betrachte dies zunächst aus der Perspektive des Humanismus, das heißt für mich, dass es bei uns Unterschiede in der Sprache, in der Hautfarbe oder in der Religion gibt. Was aber die Emotionen angeht, sind wir gleich, wir drücken unsere Trauer aus und wir drücken ebenso unsere Freude aus.

Im Hinblick auf die Lebenskonditionen sind die weißen Frauen natürlich privilegiert, das lässt sich nicht verleugnen. Ich selbst kann nicht entscheiden, wann ich wohin reisen möchte, eine weiße Frau kann das aber in der Regel. Mein Pass ist eben kein Freibrief für ein unbeschwertes Überqueren von Landesgrenzen, um nur eines von vielen weißen Privilegien zu nennen.

Diese Begegnung mit den Weißen, die Privilegien haben, das führt mich jedoch nicht dazu, mich zu beschweren, sondern mich vielmehr dafür einzusetzen, dass es zukünftig bessere Lebensbedingungen hier in Kamerun und auch auf dem gesamten afrikanischen Kontinent gibt. Ich lehne dieses Lamentieren und Jammern wirklich ab, ich will aktiv werden, damit sich die gesellschaftlichen Verhältnisse verändern.

*Ich träume von einem veränderten, einem transformierten Afrika. Ich träume davon, dass die jungen Afrikaner*innen darum kämpfen, unserem Kontinent seinen wahren Wert zurückzugeben und ihn in ein echtes Paradies auf Erden zu verwandeln. Ich träume von einer afrikanischen Jugend, die initiativ und engagiert agiert, die Wege und Mittel sucht, die Welt zu verändern und die es vermeidet, andauernd irgendwelche Entschuldigungen zu finden, um das eigene Elend zu rechtfertigen.*

Insofern bildet diese Qualifizierung für mich eine Perspektive für eine bessere Welt, in der Gerechtigkeit und Humanität wichtige Prinzipien sind.

Das Wichtigste an dieser Ausbildung ist für mich der Inhalt. Es ist mir egal, ob ich von den Weißen ausgebildet werde. Ich bin nicht wie diese Panafrikanisten, die in der Vergangenheit leben. Ich will nach vorne gehen und mich intellektuell bereichern. Die Hautfarbe oder unsere Vorgeschichte haben keinen Einfluss auf mich. Ich möchte in der Gegenwart leben und meine Zukunft vorbereiten.

Frauen sind aufgrund der Kultur, die ihnen vorschreibt, ihre Bedürfnisse nicht zu äußern, sich in der Gesellschaft zu unterwerfen und bedingungslos zu gehorchen, noch anfälliger für Krisen.

Das Counseling-Projekt zwischen Frauen aus Kamerun und aus Deutschland lässt vermuten, dass wir uns wieder in einem Verhältnis von Kolonisten und Kolonisierten befinden. Dies wirft uns weit zurück in die Geschichte der Rassenhierarchisierung und der Dominanz der „weißen Rasse“ über die „schwarze Rasse“.

Wir befinden uns hier in einem Kontext des 21. Jahrhunderts, in dem Afrikaner*innen eine sogenannte „europäische“ Kultur erwerben und übernehmen, nämlich die des Counseling. Diejenigen, die das Projekt als eine weitere Maßnahme zur Unterwerfung der Afrikaner*innen bewerten, haben aus meiner Sicht Recht, denn angesichts der Geschichte kann ich ihnen nicht vorwerfen, so zu denken und eine neue Form der Kolonisation, eine intellektuelle Kolonisation, zu befürchten.

Gegenwärtig in Kamerun wie nie zuvor in der Geschichte ist die Bevölkerung mit zahlreichen gesundheitlichen, familiären, beruflichen, wirtschaftlichen und sicherheitsrelevanten Schwierigkeiten konfrontiert. Die Erziehung von Kindesbeinen an erzwingt, dass man seine Bedürfnisse nicht äußert, aus Angst, von den Eltern zu Hause oder den Lehrkräften in der Schule getadelt zu werden. Als Erwachsene haben die meisten Kameruner gelernt, ihre Bedürfnisse zu verschweigen und ihre Krise zu bewältigen, ohne Hilfe von außen einzufordern. Frauen sind aufgrund der Kultur, die ihnen vorschreibt, ihre Bedürfnisse nicht zu äußern, sich in der Gesellschaft zu unterwerfen und bedingungslos zu gehorchen, noch anfälliger für Krisen.

Die grundlegenden Fragen, die ich jedem stelle, der in die Idee des Wiederaufbaus einer rassistischen Struktur durch dieses Projekt versunken ist, lauten:

Haben wir in Kamerun derzeit gute Beratungsinstrumente, um ein begleitendes psychologisches System aufzubauen, das der Bevölkerung und insbesondere den Frauen hilft, mit den vielfältigen Problemen, mit denen sie konfrontiert sind, besser umzugehen?

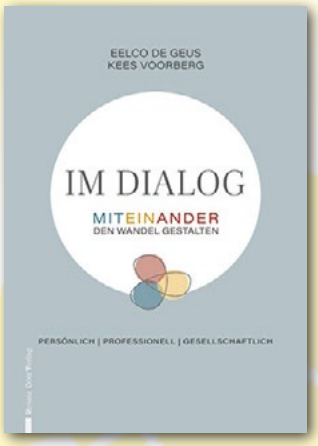
Brauchen wir Instrumente, die es Frauen in schwierigen Situationen ermöglichen, sich besser zu fühlen, selbstständig Einstellungen und eigene Ressourcen zu mobilisieren und zu entwickeln, um mit den schwierigen Situationen, die sie durchleben, umzugehen?

Wer besitzt und bietet uns diese Instrumente an?

Gut!

Ich bin ehrlich gesagt der Meinung, dass die gesellschaftliche Entwicklung durch Kooperation bedingt ist. Wo das Gleichgewicht liegen muss, ist, dass im Rahmen des Projekts, nachdem wir die Werkzeuge des Counseling erworben haben, wir, die kamerunischen Frauen, die Multiplikator*innen in unserer Gesellschaft sein werden. Das bedeutet auch, dass wir die Theorien, Methoden und Instrumente des Counseling für unseren Kontext überprüfen, modifizieren und ergänzen werden. Wenn wir so vorgehen, nutzen wir die Chance, an Autonomie zu gewinnen und rassistische Strukturen zumindest ein wenig zu reduzieren.

ANZEIGE



Eelco de Geus & Kees Voorberg
IM DIALOG
MitEinAnder den Wandel gestalten persönlich, professionell, gesellschaftlich
304 Seiten, A5, Paperback
ISBN 978-3-902625-92-2
EUR 29,08 (DE) 29,90 (AT)

Julia de Geus & Artur Bodenstein
MITEINANDER
Dialogisch Leben und Arbeiten
32 Achtsamkeitskarten
für gemeinschaftsbildende Kommunikation
Durchgehend farbig illustriert, samt Anleitung in einer Schachtel verpackt
Format Karten: 140x140mm
Schachtel: 154x154mm, 25mm hoch
ISBN 978-3-902625-91-5
EUR 48,15 (DE) 49,50 (AT)

KOMBINATION
- Buch *Im Dialog* und
- Kartenset *MitEinAnder*

ISBN 978-3-902625-93-9
EUR 67,99 (DE) 69,90 (AT)

Renate Götz Verlag

MitEinAnder im Dialog

Was braucht es in einer Zeit, in der Polarisierung, Beziehungsprobleme, Konflikte und Ausgrenzung zunehmend Teil unserer täglichen Realität sind?

Eelco de Geus und Kees Voorberg gehen in ihrem Buch *Im Dialog* auf die Basisprinzipien und Methoden des Dialogs ein – für das persönliche Leben, für professionelle Zusammenarbeit und für gesellschaftliche Entwicklung. Praktische Beispiele aus verschiedenen Kontexten, eingebettet in theoretische Grundlagen, zeigen, wie wir dialogisch leben und arbeiten können.

Die Achtsamkeiten-Karten dienen dazu, in den Beziehungen zu Menschen, mit denen wir leben und arbeiten, interaktives Gewahrsein zu entwickeln. Wirkungsvoll sowohl in Selbst-, Paar- und Familiengesprächen, in privaten wie beruflichen Begegnungen sowie in Schulklassen, Gemeinschaften und Organisationen.

Ein Plädoyer für die Kraft der Verbindung und das Miteinander!

A-2731 Dörfles, Römerweg 6
+43 664 4350659 info@rgverlag.com

www.rgverlag.com

Ein Pilotprojekt und unsere gemeinsamen Visionen

- Wir gehen diesen Weg gemeinsam mit rund 30 Frauen aus dem globalen Süden und Norden.
- Wir haben uns einen Rahmen überlegt, um auf der strukturellen und inhaltlichen Ebene Sicherheit, Klarheit und Vertrauen zu bieten.
- Wir leben in einer globalen Welt mit macht- und rassistischen Strukturen. Wir sind nicht gleich, sondern ein Teil von uns besitzt Privilegien, ein anderer Teil nicht, ein Teil erlebt Diskriminierung und Rassismus, ein anderer Teil nicht. Wir haben die Verantwortung, dies zu reflektieren und dies zu ändern.
- Wir wissen, dass es um ein Pilotprojekt geht und sind daher offen, wie dieses Projekt weitergeht.
- Wir sind sehr zuversichtlich, dass sich auf diesem gemeinsamen Weg weitere Ideen entwickeln werden und vertrauen darauf, dass diese mit der Zeit reifen werden.

Kirsten Böttger

* 1966
Counselor Supervision, grad. BVPPT
Interkulturelle Trainerin
Pädagogische Expertin
(Goethe-Institut Kamerun)
Vorstand BVPPT
k.boettger@bvppt.de

Aminatou Bobbo épse Iya

* 1986
Counselor in Ausbildung
Vorstandsmitglied Educational Network Cameroon (EduNeC)
aminatoubobbo@yahoo.fr

Liliane Diffo G.

* 1991
Counselor in Ausbildung
Vorsitzende LiSy Creative Education Cameroon (LCE)
Deutschlehrerin
liliane.diffo@lce-cameroon.org

Rosine Babeth Nanga

* 1976
Counselor in Ausbildung
Multiplikatorin DaF
Vorstandsmitglied Educational Network Cameroon (EduNeC)
Gymnasiallehrerin
rnanga2000@yahoo.fr

Literaturempfehlungen zur kolonialen Geschichte von Kamerun und Deutschland

Widerstand. Drei Generationen antikolonialer Protest in Kamerun, 2021, Bundeszentrale für politische Bildung.

Boum, Hemely: Gesang für die Verlorenen, 2018, Peter Hammer Verlag.

ReMIX-Doku-Serie zum Erbe der kolonialen Vergangenheit u.a. in Kamerun. ReMIX. Africa in Translation: Kamerun | *bpb.de*

Bommarius, Christian: Der gute Deutsche, 2020, Berenberg Verlag.

Graduierungen Sommer/Herbst 2022

Die Graduierungsarbeiten sind veröffentlicht und zu beziehen über: *www.bvppt.org* und *www.ihp*

Die graduierte Mitgliedschaft im BVPPT setzt die Erstellung einer praxisorientierten Abschlussarbeit voraus. In Zusammenarbeit mit den kooperierenden Instituten werden diese Arbeiten präsentiert und dokumentiert.

Institut für Humanistische Psychologie

Sussan Ipaktschi
Die Freude am kreativ sein

Kunsttherapeutische Ressourcenstärkung in der Jugendhilfe

Ute Nießen
Würde
„würde Würde würdig sein, würden wir gesünder sein!“

Das Council als Prävention in einem ganzheitlichen Gesundheitsverständnis

Institut für Integrale Begegnung

Christiane Bonamigo
Der „Fliegenklatschentango“
Die Heilkraft des Tanzes

Denise Hermes
Begegnung –
Das Glück gesehen zu werden

Die Unabdingbarkeit der Empathie und Wahrnehmung im Counseling

Govinda Anhäuser
Contact!

Die Ambivalenz im Umgang mit einem Grundbedürfnis

Heike Grosser
Die Begegnung zweier Menschen

Jeanne Hurt
Die hohen Werte der Kindheit

oder wie man Energien in andere Bahnen bringen kann

Michèle Kremer
„Neben den Stuhl gesetzt“

Über die Kraft des Leibgedächtnisses bei Menschen mit Demenz

Michelle Hilger
Wie Eltern sehen lernen

Von der Arbeit mit Eltern, deren Kind blind oder mit einem beeinträchtigten Sehvermögen geboren wurde

Simone Siebenaller
„Es kommt doch was dabei raus. Was für ein Reichtum! Wie schön! Wow!“

oder: Was die Kunst im Kunstunterricht bewegen kann

Tessy Etgen
Im Leben des Löwenzahns

Vom Zauber der Bewegungsgeschichten bei Kindern als wichtigem Element des Erlernens von Verbundenheit des eigenen Körpers als Schlüssel zu einem erfüllten Leben

FH Münster

Saskia Jabs
Coaching zur Verbesserung der Lebensqualität bei schizophrener Erkrankung

Diana Sayaf-Rodrigues
Methodische Ansätze zur Steigerung des Selbstmitgefühls für das Coaching von Klienten*innen mit stark ausgeprägter Selbstkritik

Wir gratulieren herzlich!

Buchbesprechungen

Lukas Mundelsee, Dennis Sawatzki (Hrg.)
50 Coachingkarten – Blended Coaching & Counseling

Das Methodenset für einen gewinnbringenden Formate-Mix.

50 Coachingkarten mit 32-seitigem Booklet und Online-Materialien
Beltz Verlag, Weinheim Basel 2022
GTIN: 4019172300357
ISBN: 978-407-36926-0 E-Book (PDF) | 49,95 Euro

Der erste Eindruck: Gut strukturiert, schnelle Orientierung, agiles Nachschlagewerk für blended Counseling.

Das Kartenwerk hat das Ziel, aufzuzeigen, wie Counselor Methoden und elektronische Medien unterschiedlich nutzen, kombinieren und transferieren können und trifft damit ins Schwarze.

Die Methodenkarten sind in sechs unterschiedliche Formate - Präsenz – Video – Telefon – Messenger – E-Mail – asynchrone Aufgaben – unterteilt und lassen, durch ihre klare und wiederkehrende Strukturierung, eine schnelle Orientierung zu. Durch die eindeutige Symbolführung ist schnell zu erkennen, mit welchen Formaten die Methode kombinierbar ist. So kann das Kartenwerk als Brainstorming oder bewegliches Nachschlagewerk für einen flexiblen Blended Counseling-Prozess genutzt werden.

23 Autorinnen und Autoren stellen nicht nur eine Ideensammlung zur flexiblen Methodennutzung im Blended Counseling dar, sondern bieten im begleitenden Bocklet und in Verlinkungen zu einem Downloadbereich vertiefende Literatur und digital bearbeitbare PDF's für ausgewählte Methoden an. Dies erleichtert Counselorn den Transfer und den agilen Formateinsatz in einem flexiblen Blended Counseling-Prozess.

50 Coachingkarten Blended Coaching & Counseling ist für erfahrende Counselor, Berater und Coaches, die sich mit Blended Coaching & Counseling auseinandersetzen wollen und ihre Flexibilität in ihrem Formatwechsel trainieren wollen, eine Empfehlung.

Lea Gentemann

Eelco de Geus, Kees Voorberg
IM DIALOG –
MitEinANDER DEN WANDEL GESTALTEN

Persönlich I Professionell I Gesellschaftlich

304 Seiten | Renate Götz Verlag, 2022
ISBN 978-3-902625-92-2 | 29,08 Euro

Ein längst fälliges Werk zum Dialog.

Der Begriff „Dialog“ ist in aller Munde. Erlebt, verstanden und genutzt wird er meist, um Informationen zu bekommen oder zu senden. Fragen, Diskutieren und Argumentieren sind die Mittel. Dialog aber ist ein Prozess ohne Anfang und Ende – er verbindet. Sozialberater Eelco de Geus und Sozialpsychiater Kees Voorberg gehen dem Wert und den Wirkungen des Dialogs nach, der eben mehr ist als ein gutes Gespräch, Technik oder Methode. Anhand praktischer Beispiele beschreiben sie, wo und wie, für und mit wem Dialog nützlich ist.
Sie reflektieren umfassend Grenzen und Möglichkeiten. Und die Art, wie sie es tun – bildhaft und eingängig - hat mich das Buch Seite für Seite studieren lassen. Ich wollte nichts verpassen oder gar überlesen. Ein Schatz an Erfahrungen aus diversen Kontexten und deren theoretischen Grundlagen. Ich habe mich an so viele Prozesse erinnert – Aha-Effekte inclusive. Extrem hilfreich: sie unterscheiden präzise die Haltung der Dialogprozessbegleitung von der anderer Begleitungen. Sie resümieren: „Dialog fördert persönliches Wachstum und ermöglicht kollektive Entwicklung und Kooperation zwischen Menschen in jedem Lebensumfeld.“ In einer Zeit, in der Beziehungen unter Druck stehen, Gemeinschaften zerbröckeln und Zusammengehörigkeit nicht mehr selbstverständlich ist, ist der Dialog mehr denn je Kunst und Einladung, Verbindung zu schaffen. Dabei sind wir Lehrende und Lernende zugleich. Auch und gerade im 21. Jahrhundert!

Ulla Keienburg

Rike Bucher
Zukunftsmut in Worten

Kartenset mit 99 Aussagen für Psychotherapie, Coaching und Beratung

Kartenset | Beltz Verlag, Weinheim 2021
ISBN: 4019172100742 | 26,95 Euro

Die eigene Zukunft zu planen erfordert Mut. In den meisten Fällen wissen wir oder ahnen wir, wo es für uns lang gehen könnte oder was wir dafür brauchen. Im Counseling ist es eine unserer wichtigsten Aufgaben, Menschen darin zu unterstützen, mutig ihrer Zukunft entgegen zu gehen. Das Kartenset „Zukunftsmut in Worten“ bietet gute Unterstützung darin, mit Klienti*innen ins Gespräch zu kommen. Das Kartenset präsentiert 99 Aussagen oder Kognitionen aus der alltäglichen Lebenswelt, Sprichworte oder Allgemeinplätze. Rike Bucher bietet hier verschiedene kreative Einsatzmöglichkeiten, um Worte und Gedanken aussprechen zu können, die einem nicht so leicht über die Lippen kommen, nicht immer einfallen oder endlich mal ausgesprochen werden sollten. Zugleich dient das Kartenset der Reflexion über eine wünschenswerte Zukunft.

Aussagen wie „Mut ist nur ein Übergang“, „Motivation entsteht im Gehen“, „Manchmal sollte man den Mut haben, die Richtung zu ändern“ oder „Es gibt Wut-Ausbruch und Mut-Ausbruch“ können verschieden eingesetzt werden.

Hinweise, wie mit dem Set gearbeitet werden kann, befinden sich in einem Beiheft. Dazu gehören zum Beispiel die Nutzung der Karten als Zeitreise, die die Klient*innen eigenen Episoden und Erlebnissen zuordnen können, die eigene Gedankenwelt mit Hilfe der Karten als Collage zu legen, das Auswählen einer Karte als Erinnerungshilfe oder aber auch die Einladung, spontan zu benennen, welche Aussage der Klient*in nicht zusagen.

Das Kartenset ist eine gute Ergänzung zu vielen Arbeitsweisen in Beratung und Counseling, einfach mitzunehmen und universell und kreativ einsetzbar.

Alexandra Buysch

Astrid Hochbahn (Hrg.)
Gekonnt online in Beratung, Coaching und Weiterbildung

Digitale Formate für die Praxis

183 Seiten | Vandenhoeck & Ruprecht, Göttingen 2022
ISBN 978-3-525-45338-4 | 29 Euro

Diese Themen werden uns ab jetzt begleiten: Online-Beratung, Counseling und Coaching im virtuellen Raum, remote-work, digitale Gruppen-Settings und und und. Um dieses „und und und“ wieder ein Stück weiter zu fassen, gleich vorab eine klare Empfehlung für dieses Buch. Die Herausgeberin Astrid Hochbahn trägt Ideen, Denkansätze und gutes Wissen von ausgewiesenen Expert:innen zusammen zu den verschiedensten Aspekten von Online-Aktivität: Für Einsteigerinnen geht es um erste Schritte. Aber genaugenommen sind gerade diese Parts auch interessant für alle, die sich immer wieder mit Einsteiger:innen auf Teilnehmer:innen-Seite konfrontiert sehen. Wie geht man mit Zweifeln, Unsicherheit oder Abwehr gegenüber dem Einsatz digitaler Tools und Formate um? Ansatzpunkt ist das Mindset und Ideen zur eigenen Wirkung und dem eigenen Tun online. Um die konkrete Gestaltung der „Intensität online“ geht es in einem nächsten Kapitel und der weitere Inhalt punktet mit vielen Tipps, Formatbetrachtungen, Input zu Werkzeugen und Methoden. Zum Buch abrufbar gibt es auf der Verlagsseite ergänzende Informationen mit vielen weiterführenden Links. Kritisch gefragt: Brauchen wir diese Veröffentlichung wirklich, da es für viele Counselor nun doch wieder in Richtung Präsenz geht? Eindeutig geantwortet: Ja! Es geht nicht darum, Online gegen Präsenz zu setzen, sondern gerade um die Erweiterung des eigenen Repertoires, an den Stellen, wo es sinnvoll ist.

Mir gefällt bei der Lektüre, in einem Buch Ansätze von verschiedenen Autor:innen präsentiert zu bekommen: Sehr gut lesbar, sinnreich zusammengestellt und vor allen Dingen praxisorientiert und damit gut zu nutzen!

Christina Pollmann

Das hat ja was mit mir zu tun!?

Macht- und rassismuskritische Perspektiven für Beratung, Therapie und Supervision.

170 Seiten | Carl-Auer Verlag, Heidelberg 2021
ISBN: 978-3-8497-0379-0 | 26,95 Euro

Dieses Buch richtet sich an uns: Wir, die als Weiße[1] im Kontext von Beratung, Therapie oder Supervision arbeiten. Es ist ein Plädoyer für die Auseinandersetzung mit dem gesellschaftlichen Konstrukt des Rassismus, um sich einer möglichen Reproduktion rassistischer Strukturen im Kontext von Beratung bewusst zu werden. Prof. Dr. Eia Asen schreibt im Vorwort:

> *„Rassismus ist wie ein Virus, gegen den man sich regelmäßig impfen muss. Leider kommt es nie zu einer Immunität [...]“*

Die Autor*innen führen den Diskurs für das berufliche Feld des Counseling fort und reflektieren das Weißsein als eine Machtposition mit entsprechenden weißen Privilegien. Sie erläutern die Ebenen der Diskriminierung und beleuchten die historische Entstehung des Rassismus einschließlich seiner Macht- und Unterdrückungsmechanismen und möglichen traumatischen Folgen.

Der Band liefert einen hervorragenden Überblick über die aktuelle Forschungslage, erläutert entsprechende Perspektiven zu den Prinzipien der systemischen Beratung und gibt konkrete Anregungen zum Umgang mit Diskriminierungs- und Rassismuserfahrungen im Beratungssetting.

Neben der Entwicklung einer selbstreflexiven rassismuskritischen Haltung geht es darum, Verantwortung für das eigene professionelle Handeln zu übernehmen, immer mit dem Wissen, dass wir nie ganz frei von Rassismus sein können.

Kirsten Böttger

[1] Weiß: bezogen auf eine soziale Konstruktion; Bezeichnung von Menschen, die keine rassistischen Diskriminierungen erfahren; in kursiver Schrift, da es nicht um eine reale Hautfarbe geht

Katharina van Bronswijk
Klima im Kopf

Angst, Wut, Hoffnung: Was die ökologische Krise mit uns macht

208 Seiten | oekom-Verlag München 2022
ISBN-13: 978-3962383817 | 22 Euro

Klima im Kopf: wie der gleichnamige Podcast der Psychologists and Psychotherapists for Future titelt das Buch. Die Klimakrise ist auch eine psychologische Krise. Die Autorin führt uns vor Augen, wie wir die Bedrohung durch die Klimakrise psychisch abwehren, zeigt aber auch auf, wie wir die Drachen der Untätigkeit zähmen und Klimaschutzausreden entlarven können. Weitere Kapitel behandeln unsere Gefühle und den Umgang damit in einer emotions-phobischen Gesellschaft, besonders im Zusammenhang mit der Klimakrise. Was lähmt uns, was lässt uns ins Handeln kommen? Was macht uns in unserer Gesellschaft wirklich krank und wie können wir die Probleme gemeinsam angehen? Wer will ich sein in dieser Welt? Wie werde ich aktiv für den Klima- und Artenschutz, ohne dabei auszubrennen oder zu verzweifeln? Und was ist eigentlich „Klimaresilienz“? Mit diesen Fragen setzt sich die Autorin ausführlich auseinander.

Der zugewandte, lockere Schreibstil spricht sofort an, bringt Leichtigkeit ins Thema. Eine Kernprämisse ist, dass wir Teil der Umwelt sind, die wir zerstören oder auch retten können. Besonders beeindruckt hat mich an diesem Buch, wie Katharina van Bronswijk immer wieder den Bogen spannt zwischen dem menschlichen Individuum in seiner Körper-Seele-Einheit und dem großen Ganzen, sei es die Natur, die Gesellschaft oder die Wirtschaft. Auf beides und auf den Zusammenhang ist ihr Blick gleichermaßen gerichtet. Daher: eine angenehm zu lesende und sehr zu empfehlende Lektüre – auch zum Verschenken.

Barbara Funk

Lea Dohm / Mareike Schulze
Klimagefühle

Wie wir an der Umweltkrise wachsen,
statt zu verzweifeln

272 Seiten | Knaur-Verlag, München 2022
ISBN: 978-3426286159 | 16,99 Euro

Angst, Ärger, Wut, Traurigkeit, Schuld, Scham oder Neid können uns überschwemmen angesichts der dramatischen ökologischen Krise, die unsere Erde unbewohnbar zu machen droht. Noch scheint die Mehrheit der Menschen, allen voran die wirtschaftlichen Profiteure, wegzusehen. Die Autorinnen machen uns Mut, unsere Gefühle wieder wahr- und ernst zu nehmen und ihnen liebevoll zu begegnen. Einführend geht es um das Verdrängen und seine Folgen, der Hauptteil beschäftigt sich mit dem „Dschungel der Klimagefühle“. Diese sind in der Regel nicht pathologisch, sondern der Bedrohung angemessen. Wie gehe ich um mit meiner Angst? Wie wandle ich Ärger, Wut und Frust in produktive Energie um? Was mache ich mit Schuld- und Schamgefühlen? Auch positive Gefühle wie Freude, Verbundenheit, Hoffnung und Mut können wir im Zusammenhang mit der Klimakrise erleben, wenn wir aktiv werden.

Im Umgang mit Kindern empfehlen die Autorinnen altersgerecht vermittelte Ehrlichkeit und eigenes Engagement.

Schließlich empfehlen die Autorinnen, als wirksamstes Mittel gegen entmutigende Klimagefühle, ins Handeln zu kommen. Ausgehend von der Veränderung des persönlichen Lebensstils stellen sie fest, dass die Rahmenbedingungen für wirklich nachhaltiges Leben fehlen. Daher ist es im zweiten Schritt noch wirksamer, ins gesellschaftlich-politische Engagement zu kommen.

Das Buch ist sehr persönlich und lebendig geschrieben und wirkt dadurch authentisch, bei hervorragender psychologischer Expertise. Ein wirklich guter Ratgeber zum Umgang mit Gefühlen und klimaschützendem Engagement.

Barbara Funk

Hinnen & Hinnen
Change it!

21 Kreative Anstiftungen, die ganze Welt,
jede Organisation und sogar sich selbst zu verändern

220 Seiten | Murmann Publishers GmbH, Hamburg 2022
ISBN: 978-3-86774-699-1 | 25 Euro

„Verändern statt verändert werden“ diesem Gedanken folgt das Buch der Brüder Andri und Gieri Hinnen. Fast spielerisch verbinden sie „Storytelling“ und „Change“, um Veränderungsprozessen nicht hilflos ausgeliefert zu sein, sondern sie aktiv zu gestalten. Beispiele aus Filmen und Büchern, kurz: guten Geschichten, zeigen welche Hindernisse für Held*innen zu überwinden sind, damit sie in einer neuen, veränderten Welt ankommen können. Beispielsweise nähern sich die Autoren dem Thema „Conflict“ über Filme wie „Star Wars“ und „Jurassic Park“, um zu zeigen, wie wichtig Konflikte und das Überwinden von Widerständen für eine gute Geschichte, aber auch für das persönliche Vorwärtskommen sind.

Dabei ist jedes Kapitel in sich geschlossen. „Change it!“ muss nicht linear gelesen werden, um die einzelnen Anregungen nutzen zu können, sondern man kann dieses Buch für einige Minuten aufschlagen und in die Verbindung von Fakten und Fiktionen eintauchen. Und doch nehmen fast alle Kapitel Bezug aufeinander. Am Ende eines jeden Kapitels sind die „Kernpunkte und Anwendungsgebiete“ zusammengefasst, so dass die Brüder bei aller Verspieltheit den Kern ihrer Botschaften nicht aus den Augen verlieren. Verschiedene Künstler*innen steuern großartige Illustrationen bei. Schon um diese genauer zu betrachten, lohnt ein Blick in das Buch.

Die kurzen, sehr unterhaltsamen Geschichten sind anregend, sie machen Spaß und inspirieren dazu, sich Veränderungen auf eine neue, vielleicht leichtere Art und Weise zu stellen.

Doreen Markworth

Martha Richards, Francesca Cogni (ILL.)
Victoria

Ankommen und Überleben in Deutschland

104 Seiten | Carl-Auer-Verlag, Heidelberg 2022
ISBN 978-3-8497-0371-4 | 39 Euro

Die Graphic Novel „Victoria“ gibt uns einen eindringlichen Einblick in das, was viele geflüchtete Frauen in ihren Heimatländern, während ihrer Flucht und ihres Aufenthalts in Deutschland erleben und mit wieviel Mut und Hoffnung sie ihr Leben weiter gestalten wollen.

Victoria erzählt in den Gesprächen mit einer Psychologin von den Auswirkungen ihrer traumatisierenden Erfahrungen auf ihren Körper, ihre Gedanken und Gefühle, von den Herausforderungen in ihrem Alltag und der hohen Belastung durch die ständige Angst vor der Abschiebung. Im Kontakt mit der Psychologin findet Victoria einen sicheren Ort – und erhält durch ihr Gegenüber konkrete Stabiliserungsangebote, Psychoedukation und Informationen, um ihre Erlebnisse in Deutschland einordnen zu können. Entscheidende Aspekte traumasensibler Begleitung werden in der Interaktion zwischen der Psychologin und Victoria deutlich – u.a. die Frauen als Expertinnen für sich selbst zu sehen und die Ressourcen zu würdigen, die das bisherige Überleben ermöglicht haben.

Der Stellenwert anwaltlicher Unterstützung wird ebenso dargestellt, wie der Aspekt möglicher sekundärer Traumatisierung im Helfersystem.

Die Graphic Novel ist in einzelne Kapitel aufgeteilt, die Illustrationen begleiten den Text in einfachen, reduzierten Bildern. Im Anhang des Buches grenzt die Autorin die dargestellte Beratung zur Traumatherapie ab, gibt eine Übersicht über die eingesetzten Interventionen und Übungen, sowie den Hinweis auf die vorliegende Übersetzung in mehrere Sprachen.

Ein hervorragendes Buch für alle, die mit traumatisierten Menschen arbeiten!

Julia Hermsen

Bea Engelmann
Therapie-Tools – Positive Psychologie

Achtsamkeit, Glück, Mut

290 Seiten | Beltz Verlag, Weinheim 2022
ISBN: 978-3-621-28748-7 | 42,95 Euro

Das vorliegende praxisnahe Arbeitsbuch mit über 180 Arbeits- und Informationsblättern richtet sich an Fachleute aus Psychotherapie, Coaching und Beratung. Alle Materialien, die darin zu entdecken sind, sind aus dem Blickwinkel der Positiven Psychologie erstellt.

In drei Hauptkapiteln folgen auf einen kurzen thematischen Input Materialien, die Klienten einladen und inspirieren wollen, sich mit sich selbst auseinanderzusetzen, sich kennenzulernen und das eigene Verhalten zu reflektieren.

Der Blick auf Stärken und Ressourcen im Leben der zu begleitenden Menschen steht im Vordergrund und kann Klienten dabei unterstützen, ihren Blick auf das Positive in ihrem Leben zu lenken bei all dem, was Sie belastet, bedrückt und zu bewältigen haben. Der Schwerpunkt liegt dabei bei den Themen Achtsamkeit, Glück und Mut. Achtsamkeit und Glück sind Vielen bereits bekannte Themen in Counseling und Beratung. Mit Mut als drittem Themenschwerpunkt greift das Arbeitsbuch ein relativ neues Thema in der Positiven Psychologie auf. Wer bestärkt wird, mutig zu denken, zu fühlen und auch zu handeln, der ist auf dem direkten Weg, sich selbst kennenzulernen und seinem Herzen zu folgen. Menschen, die sich als mutig begreifen, entwickeln in der Regel ein positives Lebensgefühl.

Lenken wir also unseren Blick auf den Dreiklang von Achtsamkeit, Glück und Mut, so könnte man zusammenfassend sagen, dass Glück eine Frage der Haltung im Leben ist, welche den Mut kostet, sich erst mal damit zu beschäftigen, und zudem die Kunst erfordert, achtsam zu sein. Die wechselseitige Beziehung dieser drei Ressourcen ist somit elementar.

Alexandra Buysch

Samira El Ouassil, Friedemann Karig
Erzählende Affen

Mythen, Lügen, Utopien –
Wie Geschichten unser Leben bestimmen

529 Seiten | Ullstein Buchverlage GmbH, Berlin 2021
ISBN-10: 3550201672 | ISBN-13: 978-3550201677 | 25 Euro

Eine Bestandsaufnehme

Eine starke Geschichte kann Leben retten, Wahlen entscheiden, Gesellschaften verändern. Auch kann sie Kriege auslösen und Menschen für immer entzweien. Samira El Quassil und Friedemann Karig verfolgen die ambivalente Wirkmacht anhand der Narrative von der Antike bis heute. Das Werk „Erzählende Affen“ ist komplex. Und ein „Schinken“. Bis zur Mitte fesselnd. Ebenso fesselnd: die Erkenntnisse. Auch für beratende Beruf(ungen). Erzählungen hatten in der Vergangenheit länger Bestand. Heutzutage narrativieren Menschen und Gruppen in Echtzeit. Konfrontiert sind wir dadurch mit einem „narrativen Konflikt“. Das „Sezieren“ von Gedankenkonstrukten, Narrativen, Geschichten und Annahmen ist anstrengend. Aushandlungen der Deutungshoheit und die daraus entstehenden Debatten kreisen um die Fragen: Wer darf seine Geschichten erzählen? Auf welche einigen wir uns als Gesellschaft? Was ist, wenn die individuelle Wirklichkeitserzählung die eines anderen einschränkt? Welche nutzen Wirtschaft, Politik und Werbung?

Mich hat es auf neue Weise inspiriert, den Einfluss auf meine eigenen Narrative zu erkunden. Vor allem auf die, die mich biografisch geprägt haben und die, die mich in meiner begleitenden und beratenden Arbeit antreiben. Und welche ich mit allen Mitteln zu verteidigen versuche.

Die zwei AutorInnen verdeutlichen, welche kursierenden Erzählungen sie für gefährdend halten. Und welche notwendig, um unsere Welt zu retten. Und sie plädieren: Erzählt weiter.

Ulla Keienburg

Angelika Grubert, Margret Russer
Kinder-Coaching: Den Schatz in mir finden

Gefühle verstehen, Stärken entdecken,
Ressourcen aktivieren

30 Impulskarten | Don Bosco Verlag, 2022
EAN 426069492 009 1 | 18 Euro

Mal wieder ein Kartenset. Diesmal geht es um ein 30-teiliges Kartenset für Kinder-Coaching zum Thema Resilienz und Ressourcenorientierung. Die Karten sind auf der Vorderseite mit einem Bildimpuls versehen. Auf der Rückseite findet sich ein Text, der teilweise auch Impulsfragen beinhaltet. Zum Abschluss finden sich immer „Nach-Denk-Worte“, die im Wesentlichen darauf abzielen, das Kind bzw. Klient*innen darin zu bestärken, sich auf die eigenen Gefühle, Ressourcen und Möglichkeiten zu besinnen. Trotzdem findet sich immer wieder die Einladung, mit kleinen Methoden neue Ressourcen zu entdecken oder zu entwickeln.

So wird in spielerischer Atmosphäre das Thema Resilienz aufgegriffen und bearbeitet, wobei die niedrigschwellige Sprache nicht nur etwas für Kinder sein muss. Die Denkanstöße lassen sich auch gut auf erwachsene Klient*innen übertragen und sowohl für Einzel- als auch für Gruppensitzungen nutzen. In der frühkindlichen Pädagogik kann es bestimmt auch für Mitarbeitende in diesem Bereich genutzt werden.

Die Impulsbilder sind sehr an der Perspektive eines Kindes orientiert. Da dieses Kartenset aber für Kinder von vier bis zehn Jahre ausgelegt ist, ist dies durchaus zielgruppengerecht. Trotzdem schließe ich die Nutzung der Texte und „Nach-Denk-Worte“ für Erwachsene nicht aus. Zusammengefasst – ein ansprechendes Set mit vielseitigen Einsatzmöglichkeiten, aber vor allem grafisch und sprachlich gut an die Zielgruppe angepasst. Man bekommt Lust auf die Arbeit mit Kindern!

Alina Bieger

Margarete Isermann, Christa Diegelmann
Angst

Emotionsarbeit in der Psychotherapie

123 Seiten (+ E-Book) | Verlagsgruppe Beltz, Weinheim, Basel 2022
ISBN 978-3-621-28939-9 | 35 Euro

Die neue Reihe „Emotionsarbeit in der Psychotherapie“ im Beltz-Verlag setzt seinen Schwerpunkt auf die Arbeit mit einzelnen Emotionen, statt auf Diagnosen oder Symptome.

Die beiden Psychotherapeutinnen Margarete Isermann und Christa Diegelmann stellen in dem Band „Angst“ ihre große Kompetenz im Umgang mit dieser Emotion vor und haben mich mit ihrem konsequent ressourcen- und resilienzorientierten Ansatz sofort gefangen genommen. Angst und ihre oftmals starken Auswirkungen auf die Lebensgestaltung der Betroffenen ist aktuell ein extrem häufig wahrzunehmendes Thema. Vor dem Hintergrund des Resilienzmodells gelingt es den Autorinnen eine nicht-pathologisierte Sichtweise auf den Umgang mit dieser Emotion zu öffnen und den Betroffenen effiziente Hilfestellungen zu bieten. Die in dem Buch vorgestellten Ansätze und Interventionen beruhen allesamt auf evidenzbasierten Konzepten. Einen Schwerpunkt in ihrer praktischen Arbeit hat das TRUST-Konzept zur Resilienzförderung, welches aus der Traumatherapie entstanden ist.

Im ersten Teil ermöglicht der Grundlagenteil des Buches vielfältige und hilfreiche Einblicke in das Thema Angst: ihre wichtige und lebenserhaltende Schutzfunktion, neurobiologische Mechanismen, die für das Verständnis von Angstreaktionen wichtig sind, den Einfluss von Angsterlebnissen auf unsere Körperebene, den Zusammenhang von Bewertungen, Erwartungen und Wahrnehmung im Kontext von Angst sowie epigenetische und genetischer Einflussfaktoren in ihrer Entstehung.

Fazit: Isermann und Diegelmann stellen uns auf eine absolut spannende Weise für die Arbeit mit Angst bestens auf.

Uta Stinshoff

PD Dr. Gitta Jacob
Wut

Emotionsarbeit in der Psychotherapie

128 Seiten (+ E-Book) | Verlagsgruppe Beltz, Weinheim, Basel 2022
ISBN: 978-3-621-28950-4 | 35 Euro

Dieses ebenfalls aus der neuen Reihe „Emotionsarbeit in der Psychotherapie“ stammende Buch, setzt sich mit dem herausforderndem Affekt Wut auseinander. Die Autorin Dr. Gitta Jacob erläutert im Teil „Basiswissen“ zunächst, bei welchen Störungsbildern Wut und Aggression auftreten und welche unterschiedlichen Formen sie annehmen können – auch unterdrückte oder verdrängte Wut gehören in dieses Kapitel. Anschließend beschreibt sie sehr erhellend die Bandbreite von Ursachen und Dynamiken dieses Gefühls im pathologischen Kontext.

Nach dieser klaren und prägnanten Einführung, stellt Frau Dr. Jacob im zweiten Teil einen detaillierten und sehr gut nachvollziehbaren Einblick in den Umgang mit Wut in der psychotherapeutischen Arbeit zur Verfügung. Dabei öffnet sie u. a den Blick für die typischen Funktionen dieser Emotion, charakterisiert die angrenzenden Affekte sowie das wichtige Thema Widerstand.

In fachlichen Short-Inputs werden therapeutische Ansätze und Vorgehensweisen wie beispielsweise „Abstand zum Wutausdruck herstellen“ oder „Vulnerable Gefühle hinter der Wut bearbeiten und reduzieren“ kurz dargestellt und die praktische Anwendung anhand von Fallbeispielen konkret erläutert. Mich als Counselor spricht hierbei besonders die Methodenwahl und damit die therapeutische Haltung von Frau Dr. Jacob an, die häufig zu Stuhldialogen und Imaginationsarbeit anregt. So wird der Blick konsequent auf Ressourcen, Selbstwert und Selbstwirksamkeit gelenkt.

Ein höhst lehrsames und spannendes Buch für die therapeutische und ebenso nicht-heilkundliche Arbeit.

Uta Stinshoff

Veronika Stegmüller
Gefühle surfen. Eine Reise zu dir selbst

200 Seiten | Schattauer Stuttgart, 2022
ISBN 978-3-608-40080-9 | 22 Euro

Dieses Buch schenkt einen fachlich fundierten und praxisorientierten Einblick in die Welt der Gefühle. Bildliche Metaphern lassen eine Landschaft von Gefühlswellen, Werteleuchttürmen und dem Erleben auf hoher Gefühlssee entstehen, sodass sich das Gelesene unmittelbar verankert. Es geht darum, die Gefühlwellen zu reiten wie sie kommen und wie wir der Ebbe und Flut des eigenen Erlebens mit der nötigen Flexibilität, Feinfühligkeit und Standfestigkeit begegnen können.

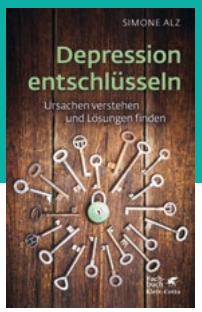
Der Schreibstil ist für mich vor allen Dingen nahbar. Im Sinne eines Wegweisers, werden Fachbegriffe und besondere Worte stets definiert; ein feines Detail, welches nicht nur ein absolut flüssiges Lesen ermöglicht, sondern auch den Eindruck unterstreicht, als Leser*in tatsächlich abgeholt zu werden. Passend dazu fließen für mich an genau den richtigen Stellen und in einem gut verdaulichen Maße wissenschaftliche Untermauerungen ein.

Dabei kreiert die Autorin eine Atmosphäre von Verständnis, dass Gefühle auch überfordern können und dieses Erleben menschlich ist. Ihre Beispiele und Formulierungen sprechen aus dem Leben und fühlen sich dadurch echt und insbesondere nutzbar an. Es sind keine Floskeln oder große Worthülsen, sondern klare Ansprachen, genaues Hinschauen und Wertschätzung jedes kleinen Schrittes.

Angereichert mit über 45 Übungen wird Gefühle surfen nicht nur greifbar, sondern auch machbar. Sie schafft es, den Berg der Gefühle in annehmbare Happen zu formen, ganz im Vertrauen, dass mutig und geduldig ein Schritt vor den anderen gesetzt, diese folglich zur Bergspitze führen.

Mein Kernerleben: Ermutigend, verständnisvoll, auf Augenhöhe und absolut empfehlenswert

Alina Esch



Simone Alz
Depression entschlüsseln.

Ursachen verstehen und Lösungen finden

257 Seiten | Klett-Cotta Fachbuch, Stuttgart, 2022
ISBN 978-3-608-98657-0 | 27,80 Euro

Zwei Aussagen zur Autorin haben mich dieses Buch lesen lassen: Sie war Associate Expert einer UN-Abteilung und „staff counselor“ des UN World Food Programmes.

Wenn jemand mit solcher Qualifikation nach erfolgreichem Studium der Psychologie schreibt, dass sie nicht wirklich weiß, was gegen Depression hilft, dann „spricht“ sie ehrlich.

Das Buch zitiert neben herkömmlicher Literatur vor allem Internet Quellen zum Thema. Das hilft mit großer Sicherheit beim Entschlüsseln einer Depression, welches ich als kompliziertestes Krankheitsmodell unserer Zeit erkenne.

Und dennoch bietet dieses Buch Hilfen an, selbst wenn einige davon nicht der typischen Krankheits-Lehre entsprungen, sondern im Sinne des Counseling auf Stärkung ganz konkreter Aktivitäten ausgerichtet sind. Zum Beispiel Hilfe durch Vagus-Nerv-Stimulation. Sie wird hier bei „therapie-resistenter Depression“ angeboten, nachdem vier unterschiedliche, heilkundige Therapien nachweislich nicht geholfen haben.

Man könnte auch sagen, dann verzichten wir in Zukunft auf diese vier erfolglosen Therapieangebote und setzen die Vagus-Nerv-Stimulation direkt in Gang. Sie hat sich bereits als achtfach modelliertes Angebot bewiesen, welches „Singen“ und „tiefe Atmung“ nutzt, ebenso „Lachen“ und „regelmäßiges Yoga“, gepaart mit „Meditation“ und „Schlaf“, „Intervallfasten“ und „Massagen“. Tiefe Atmung in Verbindung mit dem Klang der Silbe „OM“ hilft außerdem dabei, intuitive und körperbezogene Lösungen zu finden.

Mein Dankeschön gilt der Autorin für dieses wichtige und fast alles umfassende Werk interdisziplinär ganzheitlicher Aufklärung.

Dr. Klaus Lumma

Eva Reich, Eszter Zornànszky-Gramantik
Lebensenergie durch Sanfte Bioenergetik

Die Schmetterlingsmassage und weitere körpertherapeutische Behandlungsmethoden

222 Seiten | Psychosozial-Verlag, Gießen 2021
ISBN 978-3-8379-2922-5 | 29,90 Euro

Der Name „Sanfte Bioenergetik“ hat mich sogleich angezogen, weil er auf die Qualität der therapeutischen Berührung hinweist: ultrazart, wie die Berührung eines Schmetterlings.

Die Methode wurde von Eva Reich entwickelt, als sie in den späten 1940er Jahren bei ihrem Vater studierte, wie er das Projekt „Kinder der Zukunft“ begründete und förderte. Ihr Ziel war, alle im Körpergedächtnis gelagerten Erfahrungen zu lösen und wieder in den Fluss des Lebens hineinfließen zu lassen.

Das Buch entstand aus ihrem Entsetzen darüber, welchen harten und schmerzhaften Stimulus manche Therapeuten an den Tag legten, wenn Eva wegen eines Problems bei ihnen vorsprach. Eva Reichs Arbeit ist getragen vom Motto „eine Provokation ist nicht nötig, um effektiv zu sein.“ Das Wesentliche der Sanften Bioenergetik ist, dass mit ihrer Hilfe früheste Emotionen und Erinnerungen an die Oberfläche kommen.

Gefühle sind fließende Lebensenergie. Bei Freude strecken wir uns aus = Expansion, bei Angst und Schmerz ziehen wir uns zusammen = Kontraktion. Der positiv erregende Kontakt mit anderen Menschen oder der Natur hat eine aufladende Wirkung und die Haut wird rosig und warm. Die Panzerung des Körpers geht mit der Unterdrückung von Gefühlen einher: diese sind in der Körperpanzerung „eingefroren“.

Ihr ganzes Buch ist voller genau beschriebener Übungen zum Abschütteln des Panzers durch sanftes Streichen, Schütteln und Kreisen, die zum Ziel haben, das Fließen der Lebensenergie von Kopf bis Fuß wiederherzustellen.

Dr. Klaus Lumma

Impressum

Herausgeber

BVPPT e.V.
Berufsverband für Beratung, Pädagogik & Psychotherapie
German Association for Counseling, Education & Psychotherapy
Die Vertretung der Counselor in Europa

Gründungsmitglied der DGfB – Deutsche Gesellschaft für Beratung
German Association for Counseling
Mitglied des nfb
Der Vorstand:
Christina Pollmann, Angela Keil, Dagmar Lumma, Kirsten Böttger, Lea Gentemann

Web: *www.bvppt.org*
E-Mail: *kontakt@bvppt.org*

Redaktionsanschrift

CounselingJournal
c/o BVPPT Geschäftsstelle
Schubbendenweg 4
D-52249 Eschweiler
Telefon: 0 24 03 / 83 90 59
Web: *www.bvppt.org*
E-Mail: *redaktion@counselingjournal.de*

Redaktion (V.i.S.d.P.)

Alina Esch, Dagmar Lumma, Doreen Markworth, Uta Stinshoff

Erscheinungsweise

Zweimal jährlich

Mediadaten & Anzeigenschaltung

redaktion@counselingjournal.de
Telefon: 0 24 03 / 83 90 59

Einsendung von Manuskripten

Das Copyright liegt – soweit nicht anders angegeben – bei den Autoren. Namentlich gekennzeichnete Beiträge verantworten die Autoren und geben nicht unbedingt die Meinung der Redaktion wieder. Kürzungen und redaktionelle Änderungen durch die Redaktion sind möglich. Bei unaufgefordert eingesandten Beiträgen übernimmt die Redaktion keine Verantwortung für Manuskripte, Fotos etc. Die Redaktion bevorzugt die weiblich/männliche Schriftweise mit dem großen „I“. Ansonsten liegt die Wahl in der Differenzierung bei den Autoren.

Gestaltung Magazin

Semo. Wir gestalten / Patricia Jaeger
www.semo-gestaltung.de

Bildnachweise

Titel © Patricia Jaeger/Semo & AdobeStock
Seite 12, 15, 21, 22, 31, 32, 33, 36, 38, 40, 41
© Adobe iStock/Patricia Jaeger
Seite 5, 6, 7, 8, 10, 19, 24, 26, 29, 30, 34
© Patricia Jaeger/Semo
Seite 13 © Lea Gentemann
Seite 16, 17 © Ulrike Winter
Seite 37 © Kirsten Böttger

Klimaneutral
Druckprodukt
ClimatePartner.com/10095-2211-1016

Kooperationspartner des BVPPT

Der BVPPT ist Gründungsmitglied der

DGfB
Deutsche Gesellschaft für Beratung e.V.
German Association for Counseling

und Mitglied des

nfb Nationales Forum Beratung in Bildung, Beruf und Beschäftigung

BVPPT
Die Vertretung der Counselor in Europa

IHP – Institut für Humanistische Psychologie e.V.
ihp.de

DITAT – Deutsches Institut für tiefenpsychologische Tanztherapie und Ausdruckstherapie e.V.
ditat.de

Kölner Schule für Kunsttherapie e.V.
koelnerschule.de

IPL – Institut für Psychosynthese und Logotherapie
ipl-heiland.de

Institut für Pädagogisch-therapeutische Beratung
pol-verein.de

ISIS – Institut für systemische Lösungen in der Schule
isis-institut-koeln.de

Institut für Integrale Begegnung Gut Mertenshof
begegnungstherapie.de

Adler-Dreikurs-Institut Hagenhoff UG
adler-dreikurs.de

Fachhochschule Münster
fh-muenster.de

Aus- und Weiterbildungsinstitut Körperorientiert-systemisch-transpersonal
integralis-akademie.de

Institut Kutschera
kutschera.org

Fachverband Wirtschaftskammer Österreich
lebensberater.at

BVPPT Ländervertretung Luxemburg
c.klapper@bvppt.org

Akademie für psychosoziale Lebensberatung Counseling professional
apl-suedtirol.org

Katholische Hochschule Nordrhein-Westfalen
katho-nrw.de