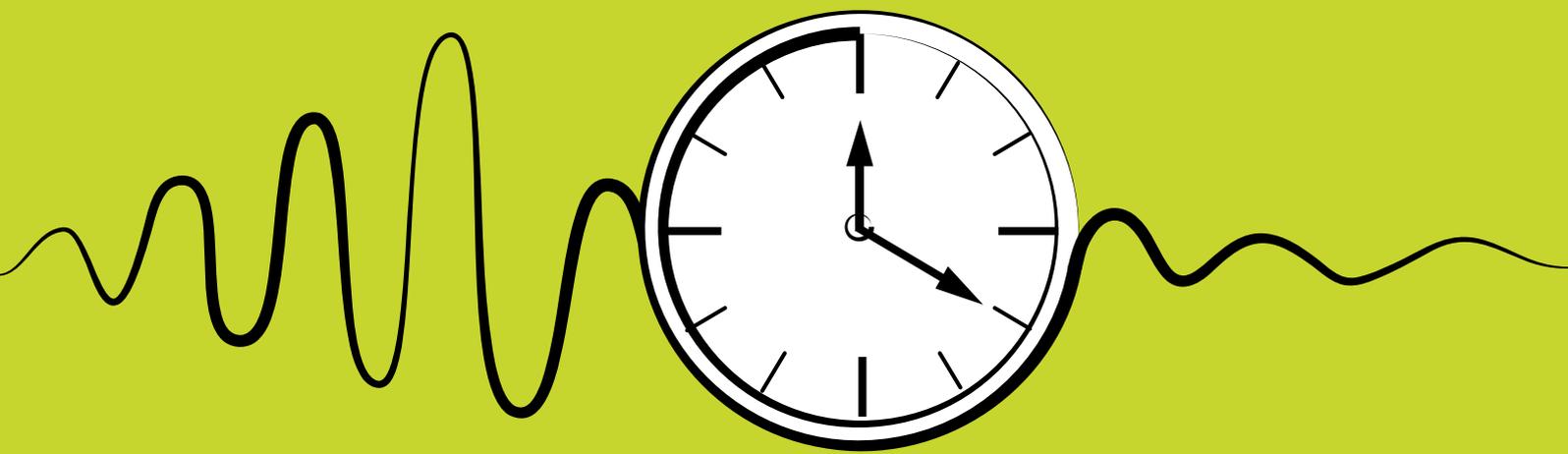


Nummer 27
Sommerausgabe 2024

COUNSELING JOURNAL

für Beratung, Pädagogik & Psychotherapie
Verbandszeitschrift des BVPPT

Counseling im Fluss der Zeit



„Altes“ im
neuen Gewand

Ein Froschgespräch
am Geländer

Aufbruch in den
Umbrüchen

Editorial

Ein paar Gedanken zum Titelthema

counselingjournal.de

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

Liebe Counselor,

wann ist Alter im Counseling Thema?

Natürlich: Wenn das Lebensalter im Counseling thematisiert wird, vielleicht sogar problematisch im Zentrum steht. Und aus Counselor-Sicht? Zu Beginn der Tätigkeit kann dieses Thema immer mal wieder in den Fokus rücken und das nicht nur bei Kolleg*innen, die jung an Jahren sind.

Lebenserfahrung ist ein Aspekt. Als Twen in der Supervision oder im Training vor einer Gruppe gestandener Mitglieder können sich viele Fragen einschleichen: Kann ich den Teilnehmenden überhaupt etwas mitgeben? Mit was für einer Berechtigung stehe ich eigentlich hier...? Vielen Counseloren werden diese Gedanken beim Blick weit zurück nicht fremd sein. Auch bei späterem Einstieg ins Counseling drängt sich Alter auf, hier unter dem Aspekt der eigenen Beratungserfahrung als erlebtes Berufsalter. Und vielleicht kommen ähnliche Fragen in den Sinn: Schaffe ich das? Reicht mein Erfahrungsschatz, meine Skills, mein Counseling-Wissen aus?

Spannend ist, dass der innere Monolog sich gern zweifelnd, selbstkritisch und unsicher gestaltet. Dabei ist nach Body Positivity eigentlich Age Positivity auf dem Vormarsch!

Im Verband ist „alt und jung“ auch Thema. Alle Verbände haben Nachwuchssorgen, was sich im BVPPT zum Glück im Rahmen hält. „Wer braucht was?“ ist eine Leitfrage.

Von jüngeren Kolleginnen, die gerade in allen Lebensbereichen voll am Limit sind, über Mitglieder, die mitten im Berufsleben stehen bis hin zu denen, deren berufliche Laufbahn sich aufgrund des Lebensalters verändern wird.

Spannend ist:

Das Counseling aufgeben will kaum jemand beim Renteneintritt – es geht hier eher um veränderte Rahmenbedingungen und den Übergang in mehr selbstbestimmtes Arbeiten. Neben der Frage nach den Bedarfen drängt sich natürlich immer auch die Frage auf: Was können Mitglieder in welcher Phase ihres Tuns im Verbandsleben einbringen? Und in diesem Jahr rückt dies in den Vordergrund, denn 2025 stehen wieder Vorstandswahlen an!

Zu jung oder zu alt gibt es nicht und so will der Berufsverband ein Dach für alle Altersgruppen bieten, ambitioniert, aber im Austausch zeigt sich:

Machbar. Lohnenswert. Wertvoll.

Und wieder einmal: Counseling connects!

Christina Pollmann



Inhalt

Editorial Ein paar Gedanken zum Titelthema	2
---	----------

● Berufspolitisches

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

Neues aus dem Verbandsleben	5
------------------------------------	----------

BVPPT Ländervertretung Österreich	7
--	----------

BVPPT Ländervertretung Luxemburg	8
Counseling in die Welt bringen	

● Zu Besuch bei ...

„StudiCoach“	9
Peerberatung für Studierende Aileen Späth	

● Tools

“Das Mini-Ich”	12
Inci Balz	

● Sprachmagie

Basics im Counseling	14
Gedicht von Prof. Dr. Jörg Fengler	

● Schwerpunkt Counseling im Fluss der Zeit

„Altes“ im neuen Gewand	15
Sandra Korsten	

Von Mental Load zu Mental Health	17
Andrea Kutschera	

Die Fülle des Lebens, seine Essenz und was das Ganze mit Malen zu tun hat	21
Helga Klöckner	

Die Themenzentrierte Interaktion - das TZI System	23
Klaus Lumma	

Wie Lia und Tarek wieder klar kommen	27
Christof Aubke	

Lebenskunst im Alter!	32
Maria Amon und em. Prof. Dr. Jörg Fengler	

Umbrüche – Aufbrüche – Abenteuer	36
Gabi Steude	

Die Frauen der Women Counseling Associa- tion beleben das WOCA-Haus!	39
Liliane Diffo Guemfo	

Der eigenen Intuition folgen	43
Wolfgang Pütz	

Der Generationen Dialog - Im Fluss der Generationen	45
Ulrike Wiegner	

Graduierungen	48
----------------------	-----------

Rezensionen	49
--------------------	-----------

Impressum	55
------------------	-----------

Kooperationspartner	56
----------------------------	-----------

Neues aus unserem Dachverband

DGfB e.V.

BVPPT aktiv in verschiedenen AGs der DGfB:

● **AG-Beratungspolitik und Interessenvertretung** – *Angela Keil:*

Teilnahme an der 1. Nationalen Weiterbildungskonferenz:

Die erste Nationale Weiterbildungskonferenz (NWK) im November 2023 in Berlin ist die zentrale Veranstaltung für die Weiterbildungspolitik in Deutschland. Über 400 Vertreter/-innen aus Politik, Wirtschaft und Praxis kamen zusammen, um den Diskurs um und damit die berufliche Weiterbildung in Deutschland zu stärken.

Auf dieser Veranstaltung waren Angela Keil und 2 weitere Mitglieder aus der AG präsent, sammelten Informationen, netzwerkten, meldeten sich in Workshops zu Wort und sprachen über qualitative Beratung/ Counseling.

Eine Dokumentation der Veranstaltung und Mitschnitte der Plenumsbeiträge finden sich in Kürze hier: <https://www.bibb.de/de/178227.php>

● **Folgendes könnte für unsere Weiterbildungsinstitute interessant sein:**

Im Januar 2024 ging „mein NOW – Nationales Onlineportal für berufliche Weiterbildung“ an den Start. Ziel des Portals ist es, ein zentrales und niedrigschwelliges Online-Eingangsportale zum Thema berufliche Weiterbildung anzubieten.

„Mein NOW“ bietet damit Orientierung und macht das komplexe System der beruflichen Weiterbildung für die Zielgruppen digital an einem Ort zugänglich. Weitere Informationen finden sich auf der Homepage der BMAS: <https://www.bmas.de/> und <https://web.mein-now.de>.

● **Kontakte zu Politiker*innen:**

Es fand ein weiteres Gespräch mit Stefan Schwartze, Patientenbeauftragter der Bundesregierung statt, um den Kontakt weiter zu intensivieren und die Erkenntnisse aus dem Forschungsprojekt des Innovationsfonds „Evaluation der Psychotherapie-Richtlinie (Eva PT-RL)“ <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC10266895/> auszuwerten.

● **Internes Netzwerken:**

Die AG arbeitet aktuell an einer „Literaturliste“ aller vorhandener Studien zur „Wirksamkeit von Beratung“, um diese dann auch intern zur Verfügung zu stellen und extern unsere Expertise damit nachzuweisen.

● **AG Digitalisierung und Beratung**

– *Christina Pollmann:*

Die AG hat aktuell eine Broschüre zum Thema: „Woran erkenne ich gute Beratung mit digitalen Medien?“ herausgegeben. 14 Fragen und Antworten konkretisieren, worauf potenzielle Kund*innen achten sollten, um eine seriöse Beratung im digitalen Setting zu erhalten. Die Broschüre ist auf der DGfB-Homepage veröffentlicht: <https://dachverband-beratung.de/beratungdigital/>

● **Forschungsprojekt „Qualifikationsrahmen Beratung“**

– *Dagmar Lumma:*

Der Abschlussbericht des Forschungsprojektes: „Qualifikationsrahmen Beratung“ <https://www.qualifikationsrahmen-beratung.de/> liegt dem DGfB Vorstand und allen Mitgliedsverbänden vor. Die Abschlussveranstaltung fand am 27. April 2024 statt.

Wer weiterhin informiert werden möchte, kann hier den DGfB-Newsletter abonnieren:

<https://dachverband-beratung.de/newsletter-anmeldung/> oder sich auf der Internetseite der DGfB umsehen: <https://dachverband-beratung.de>

Weitere Informationen zur DGfB:

Angela Keil a.keil@bvppt.org

Dagmar Lumma d.lumma@bvppt.org

Neues aus dem Verbandsleben



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

● BVPPT Servicestellen – gemeinsam viel bewegen!

Für viele ist es ein bekanntes Ritual: Im Jahresbericht und in den Mitgliederversammlungen und bei Wechseln im Team wird natürlich immer den Kolleg*innen gedankt, die aktiv in den beiden BVPPT Servicestellen aktiv sind.

Wir meinen: Die Institutionen Aufnahmeausschuss und Schlichtungsstelle müssen unbedingt mehr ins Rampenlicht!

● BVPPT Aufnahmeausschuss

Regelmäßig erreichen den BVPPT Anfragen interessierter Beratender, die gern in den BVPPT eintreten würden, aber keine Ausbildung bei einem kooperierenden Institut gemacht haben. Die Prüfung dieser Anträge ist überaus aufwendig, da Nachweise, Zeugnisse, Curricula verschiedenster Provenienz gesichtet und eingeordnet werden müssen.

BVPPT

37. JAHRESTAGUNG
8. bis 10. 11. 2024
Freitag 18 Uhr bis Sonntag 14 Uhr
„Somatic.Soul.Voice.“
Polyvagaltheorie - oder wie geht das
mit dem Tier in uns

ANMELDUNG
online auf unserer Webseite WWW.BVPPT.ORG

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

TEL +49 2403 839059
MAIL kontakt@bvppt.org
WEB www.bvppt.org

● Counseling
● connects

The poster for the 37th Annual Conference features a light blue background with a large white speech bubble containing the event details. A circular inset image shows a woman with curly hair covering her eyes with her hand. The BVPPT logo is in a blue speech bubble at the top right. Contact information and the BVPPT logo are at the bottom right.



bvppt.org

Hier finden Sie:

- **Counseling Journal**
Counseling Impulse

Aktuelle und vorherige Ausgaben

- **Visitenkarten für**
BVPPT-Mitglieder

schnell und komfortabel zu bestellen

Eine Aufgabe, die pro Antrag immer mehrere Kolleg*innen intensiv beschäftigt. Benefit: Es ist unglaublich interessant, wie sich die Ausbildungswege gestalten, aus welchen Richtungen die Beratenden zu uns finden! Im neuen Team engagieren sich Astrid Mai, Gerlinde Stropek und Christel Klapper.

* übrigens als länderübergreifendes österreichisch-deutsch-luxemburgisches Team

● **BVPPT Schlichtungsstelle**

Tanja Nepute und Lars Traphan sind dann Ansprechpartner*innen, wenn es schwierig wird. Bei Problemen mit Counseloren ebenso wie bei Schwierigkeiten mit Ratsuchenden stehen die beiden zur Verfügung. Tanja Nepute hat im Gespräch formuliert: „Ganz klar

gehört die Institution der Schlichtungsstelle ebenso wie der Aufnahmeausschuss zum Qualitäts-Package des Verbands. Jede*r Counselor kann das Angebot der Schlichtungsstelle auch in eigene Counseling-Verträge integrieren.“

Beim Counselor Zirkel am 14. Mai ging es speziell um dieses Qualitätsmerkmal!



Ländervertretung Österreich



Die Ländervertretung Österreich freut sich, dass sich der Mitgliederstand in Österreich tendenziell nach oben bewegt.

Es zeigt sich, dass immer mehr österreichische Lebens- und Sozialberater*innen, Psychosoziale Berater*innen sich über die Grenzen hinaus vernetzen.

Gerade in der Zeit des Zooms und Co. ist es ganz leicht an Veranstaltungen, Erfahrungsaustausch teilzunehmen. Es ist so wie ein Wissenseinkauf in Form von einem umfangreichen Input für unseren Berufsstand. Dieser Wissensvorsprung bedeutet eine höhere Qualität und vor allem eine breitere Aufstellung an Methoden.

Das vor Ihnen liegende Counselor Journal erscheint regelmäßig mit Fachberichten und ist damit eine Grundlage der vernetzten Kommunikation. Persönliche Kontakte sind jedoch immer am besten und gehören gepflegt.

Anfang November 2024 findet wieder die BVPPT Jahrestagung in der Nähe von Bonn statt, von Österreich direkt mit dem Zug erreichbar. Vielleicht planen die Kolleg*innen aus Österreich bereits jetzt einen BVPPT Vernetzungs-Besuch ein. Die Ländervertretung Österreich wird, wenn gewünscht, diese Fahrt gemeinsam planen.

Immer wieder werde ich gefragt, wo der Vorteil einer Mitgliedschaft im BVPPT liegt, ganz einfach: In der gemeinsamen beruflichen Vernetzung und um über den „Tellerrand“ hinauszublicken.

Viktor Andreas Koch



BVPPT
Ländervertretung Österreich

**WÜNSCHE.
PLÄNE. ZIELE.
KEINE SORGEN
UM MORGEN.!**

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

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

Ansprechpartner für BVPPT-Berufsverbands-
mitglieder und WeiterbildungsteilnehmerInnen
der kooperierenden Institute

Immer da. Immer nah.

PROVINZIAL

Ländervertretung Luxemburg

Counseling in die Welt bringen,

das möchte, kann, will doch jede(r) Counselor – oder?
Aus der persönlichen inneren Welt in die große weite Welt draußen?
- Eigentlich schon!

Im Rahmen unseres online-Thementages „ZRM, themenorientiert“ mit Silke Weinig am 16.3.2024 sind wir eben diesen Aspekten nachgegangen. In nur 4 Stunden und mit 4 Impulsfragen sind wir zu interessanten Erkenntnissen und zu persönlichen Handlungs- und Haltungsentscheidungen gekommen.

So individuell unsere Erfahrungen mit, und so klar unsere Sicht auf Counseling ist, so herausfordernd ist die Abgrenzung zu anderen (im Draußen vertrauteren) Beratungs-/Begleitungsangeboten – insbesondere deren Bezeichnung – und das Herausstellen, die souveräne Positionierung in unserer besonderen Haltung.

Meine persönliche Erkenntnis und der – meines Erachtens – einfachste „Verteiler“-Ansatz, um Counseling in die Welt zu bringen, heißt: Mich Counselor zu nennen und mein (professionelles) Tun als Counseling zu bezeichnen; wenn jemand nach einer Definition fragt, beschreibe ich den Haltungshintergrund meines Tuns. (Ich lasse bewusst die Erklärungsansätze...„so ähnlich wie C.... oder S... oder...T.“ weg). Wenn ich mich an dem volkswirtschaftlichen Leitsatz „Das Angebot bestimmt die Nachfrage!“ orientiere, so sollte die Welt, wenn alle Counselor sich konsequent als Counselor präsentieren und ihr Tun als Counseling anbieten, bald auch Counselor und Counseling nachfragen!

Es war sehr schön, wieder viele interessierte Counselor in der virtuellen Welt zu treffen und ihr Engagement zu erleben; herzlichen Dank an Silke, die uns sehr professionell durch den Tag und empathisch zu den „neuralgischen“ Punkten des Themas geführt hat (ich sage nur: „Schneekugel-Effekt“!).

Der Thementag war wohl das Highlight – initiiert aus Luxemburg – der Saison.

Nach dem Counselor-Stammtisch ist vor dem Stammtisch!

Für das kommende Frühjahr ist ein weiteres Treffen mit den Kolleg*innen aus Luxemburg und der Großregion geplant; entsprechende Resonanzen sind aus dem engeren Kreis schon angekommen und die Überlegungen bezüglich eines passenden Ortes (in der Mitte!?) laufen.

In meiner Rolle als LehrCounselor für Absolvent*innen der IHP-Weiterbildung bin ich sehr optimistisch hinsichtlich der steigenden Counselor-Anzahl im „Einzugsbereich“ der Ländervertretung Luxemburg.

Liebe Counselor in aller Welt, ich grüße herzlich aus Luxemburg und freue mich auf baldige Begegnungen – leibhaftig oder virtuell.

Christel Klapper



BVPPT
Ländervertretung Luxemburg

Zu Besuch bei ... StudiCoach



Peer-Beratung

... als Möglichkeit, die psychische Gesundheit von Studierenden zu fördern

Die Gesundheitssituation von Studierenden ist seit den neunziger Jahren durch verschiedene Studien kontinuierlich erfasst worden. Es zeigt sich, dass Stress und psychische Belastungen unter Studierenden weltweit verbreitet sind (Auerbach, et al., 2018).

Der Übergang von Schule in das Studium fordert von Studierenden eine Anpassung an neue, zumeist unbekannte Gegebenheiten und Situationen. Findet keine passende Bewältigung statt, können psychische, wie körperliche Beschwerden die Folge sein (Turiaxu & Krinner, 2014). Die Betroffenen haben mit ihren psychischen Beschwerden schlechtere klinische Prognosen in ihren Behandlungsergebnissen als bei später auftretenden Störungen (Bruffaerts, et al., 2019) (WMH-ICS, 2015).

Die häufigsten Diagnosen unter Studierenden sind Depression und generalisierte Angststörung (Ebert, et al., 2019). Das Auftreten der psychischen Störungen hat tiefgreifende Folgen für die persönliche Entwicklung jedes Betroffenen und erschwert die Teilhabe im Privat- und im Studienleben.

Häufigste Diagnosen unter Studierenden sind Depression und generalisierte Angststörung. Die Folgen können tiefgreifend für die persönliche Entwicklung sein.

beispielsweise die kostenlose psychosoziale Beratung, betroffene Studierende diese Angebote nicht nutzen (Ebert, et al., 2019).

Neben diesen Ergebnissen zeigt sich bei befragten Studierenden in Deutschland, dass sie, auch wenn Hilfe an Hochschulen angeboten wird, wie

Aus Sicht der Studierenden sind die größten Hürden die drohende Stigmatisierung, Scham, Probleme beim Erkennen von Symptomen und der Wunsch, ihre Probleme selbst lösen zu wollen. Aufbauend darauf zeigt sich insbesondere im hilfeschekenden Verhalten von Studierenden, dass Studierende ihre Freunde und Familienmitglieder als häufigste Unterstützungsquelle aufsuchen, statt die Unterstützung von Profis in Anspruch zu nehmen (Ebert, et al., 2019).

Um betroffenen Studierenden eine Anlaufstelle auf Augenhöhe anzubieten und um vorhandene Ressourcen, wie die Motivation der Studierenden ihre Probleme selbstständig zu lösen, zu nutzen, entwickelte ich 2020 das StudiCoach-Projekt (Späth, 2020). Es handelt sich hierbei um ein Peer-Beratungsprojekt, das partizipativ mit einer Gruppe freiwilliger Studierenden entwickelt wurde. Der Begriff „Peer-Beratung“ stammt aus dem Amerikanischen und bedeutet so viel wie „Beratung unter Gleichgesinnten“. Das bedeutet, dass ein Peer eine Person ist, die einer anderen Person oder einer Personengruppe bezüglich Kriterien wie Gesinnung, Status oder Rolle innerhalb der Gesellschaft, selbe Interessen oder Erfahrungen gleicht (Rohr & Strauß, 2010).

Bei Peer-Beratung wird davon ausgegangen, dass erfahrene Peers nach Absolvierung einer Schulung zum „Peer-Berater“ andere Peers besser beraten können als jemand Professionelles. Dafür ist zwingend erforderlich, den Peers eine professionelle Beratungshaltung zu vermitteln (Rohr, Strauß, Aschmann, & Ritter, 2016). Grundlage für die Entwicklung des StudiCoach-Projektes war es, dass beteiligte Studierende die Möglichkeit hatten, die eigenen Bedürfnisse und Meinungen einzubringen und das Projekt dadurch mitzugestalten. Dieser Prozess fördert das Gemeinschaftsgefühl unter den Peers und trägt zur Partizipation bei, diese wirkt sich wiederum auf den Einzelnen positiv aus (Rohr, Strauß, Aschmann, & Ritter, 2016).



Dies zeigte sich in „StudiCoach“ dem Projekt beispielweise daran, dass gemeinsam der Name „StudiCoach“ entwickelt wurde. Im ersten Projektdurchlauf wurde mit Hilfe einer Gruppe Freiwilliger von 15 Studierenden ein Workshop durchgeführt, um sie in den Grundlagen und Methoden von Beratung und Coaching zu schulen. Vorab wurde eine gemeinsame Bedarfsabfrage in einem Kick-Off Meeting durchgeführt. Hierbei wurde ermittelt, welche Belastungen die Studierenden erleben, und welche Wünsche und Bedarfe sie an den Workshop haben. Nach einem viertägigen Intensivworkshop wurden in einer Gruppendiskussion die Potentiale und Lernerfolge der freiwilligen Studierenden erhoben. Die Gruppe war sich aufgrund ihrer eigenen Erfahrungen darin einig, dass Peer-Beratung im Sinne von „StudiCoach“ als niederschwelliges Angebot für die Hochschule die Lebensqualität von Studierenden und auch Lehrenden verbessern wird. Aktuell wurde eine weitere Gruppe StudiCoachs geschult und das Angebot von Peer-Beratung wird auf die Hochschule ausgeweitet.



Peer-Beratung im Sinne von „StudiCoach“: Angebot für die Hochschule, um die Lebensqualität von Studierenden und auch Lehrenden zu verbessern.



Liebe Aileen:

Was macht „StudiCoach“ für dich besonders?

Das besondere an StudiCoach liegt darin, dass die beteiligten Studierenden zu Expertinnen und Experten in Sachen Peer-Beratung empowert werden. Es ist kein Angebot, wo jemand Außenstehendes kommt und ihnen sagt was sie zu tun haben. Als weiteres liegt die Besonderheit in dem Ergebnis der Peer-Beratung selbst, durch die Peer Zugehörigkeit wird es den Studierenden erleichtert sich Hilfe zu suchen.

Was möchtest du mit „StudiCoach“ erreichen?

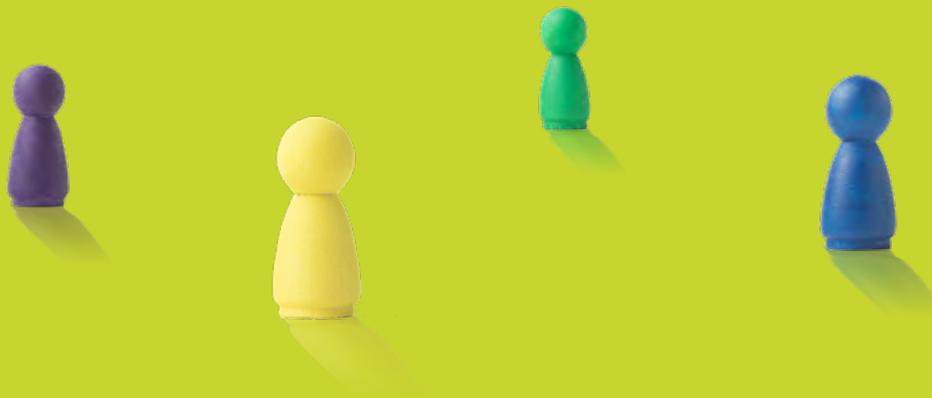
Ich möchte, dass Studierende eine Anlaufstelle bekommen, wo sie ohne Angst vor Stigmatisierung über Belastungen im Studium reden können und Unterstützung auf Augenhöhe erhalten. Ich wünsche mir, dass Studierende durch „StudiCoach“ aufmerksam gemacht werden, auf ihre psychische Gesundheit zu achten, um gesund durch das Studium zu kommen.

Warum Peerberatung und keine andere Form?

Aktuell ist es so, dass belastete Studierende sich versuchen gegenseitig zu helfen und dann häufig die gemeinsame Realität teilen aber sich nicht adäquat helfen können und zu dem Entschluss kommen, dass diese Empfindungen normal fürs Studium sind (Ebert, et al., 2019). Mit der Schulung zum StudiCoach lernen sie neue Möglichkeiten kennen, anders auf Belastungen von Kommilitoninnen und Kommilitonen zu reagieren. Ich glaube mit dem Erlernen der Beratungshaltung und spezifischen Beratungsmethoden können Studierende sich wertschätzend gegenseitig unterstützen, ohne sich zu bevormunden oder von den Herausforderungen der anderen überfordert zu sein.

Gibt es auch für die Peerberatenden ein Unterstützungsfeld wie Supervision o.ä.?

Ja, die Studierenden erhalten durch mich die Möglichkeit der Einzel- oder auch Gruppensupervision, und das empfinde ich auch als zwingend notwendig für ihre weitere Entwicklung als Peer-Berater*innen. Die Supervision ist ein freiwilliges Angebot und dient dazu, eigene Herausforderungen, einzelne Fälle oder auch weitere offene Fragen und Probleme in einem gesicherten Umfeld anzusprechen und zu bearbeiten.



Wie lässt sich Peerberatung in bestehende Unterstützungslandschaften, in dem Fall für Studierende, einpflegen? Kannst du Peerberatung auch in anderen Feldern sehen?

„StudiCoach“ ist ein niederschwelliges Unterstützungsangebot, das nicht in Konkurrenz zu anderen Angeboten steht. Die StudiCoaches sind über alle anderen Unterstützungsangebote informiert, um auch belastende Studierende darüber aufzuklären und diese, wenn nötig, zu anderen Angeboten zu begleiten. Aus meiner Sicht könnte Peer-Beratung in allen Lebensbereichen mit hoher Gefährdung für die Entwicklung von psychischen Störungen eine Bereicherung sein, beispielsweise in Schulen, in Arbeitsfeldern der Sozialen Arbeit o.ä. Durch Peer-Beratung unter Kolleginnen und Kollegen könnte es ermöglicht werden, Vorurteile gegenüber psychischem Leid in der Gesellschaft abzubauen und einen Raum zu schaffen, um über herausfordernde Situationen in den Austausch zu kommen.

Wie stellst du dir einen langfristigen Einfluss von einer erhöhten Peerberatung im Studierendenkontext vor?

Laut der geschulten StudiCoaches würde das Angebot sich positiv auf die psychische Gesundheit der Studierenden auswirken, die Studentenschaft stärken für eigene Belange einzustehen und eine Signalwirkung haben, dass belastete Studierende nicht allein sind, auch wenn sie das Angebot nicht annehmen. Alleine, dass es so ein Angebot gibt, ist aus Sicht der StudiCoaches ein wichtiges Signal, dass es normal ist, im Studium auf Stolpersteine zu treffen, und dass sie damit nicht alleine sind.

Was ist das, was du durch dein Projekt in die Welt tragen möchtest?

Dass wir Peers wie in meinem Beispiel Studierenden mehr zutrauen und sie an unserem Wissen und Fähigkeiten teilhaben lassen, um sie für eigene Belange zu empowern. Mir ist wichtig, dass sensibel mit Machtverhältnissen und Privilegien umgegangen wird, denn nicht jeder verfügt über dieselben Bedingungen oder Möglichkeiten. Das Arbeiten mit betroffenen Gruppen auf Augenhöhe stellt für mich persönlich eine große Bereicherung dar.

Aileen Späth

* 36 Jahre

Ergotherapeutin und Master of Arts in Beratung, Mediation und Coaching | Arbeitsfelder: Supervision, Coaching, Training und Lehre

Literatur

- Auerbach, R. P., Mortier, P., Bruffaerts, R., Alonso, J., Benjet, C., Cuijpers, P., . . . Sampson, N. (13. September 2018). The WHO World Mental Health Surveys International College Student Project: Prevalence and Distribution of Mental Disorders. *Journal of Abnormal Psychology*, S. 623-638
- Bruffaerts, R., Mortier, P., Auerbach, R. P., Alonso, J., De la Torre, A. E., Cuijpers, P., . . . Pinder-Amaker, S. (2019, Juli 09). Lifetime and 12-month treatment for mental disorders and suicidal thoughts and behaviors among first year college students. Retrieved from <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6877191/#mpr1764-bib-0004>
- Ebert, D. D., Mortier, P., Kaehlke, F., Bruffaerts, R., Baumeister, H., Auerbach, R. P., . . . Hasking, P. (21. März 2019). Barriers of mental health treatment utilization among first-year college students: First cross-national results from the WHO World Mental Health International College Student Initiative. *International Journal of Methods in Psychiatric Research*, S. 1-14
- Grobe, T. G., Steinmann, S., & Szecsenyi, J. (2018). *Ärztereport 2018 Schriftenreihe zur Gesundheitsanalyse*. BARMER. Siegburg: Müller Verlagsservice e.K.
- Holm-Hadulla, R., Hofmann, F.-H., Sperth, M., & Funke, J. (2009). Psychische Beschwerden und Störungen von Studierenden-Vergleich von Feldstichproben mit Klienten und Patienten einer psychotherapeutischen Beratungsstelle. *Psychotherapeut*, S. 1-10
- Ortenburger, A. (2013). *Beratung von Bachelorstudierenden in Studium und Alltag- Ergebnisse einer HISBUS-Befragung zu Schwierigkeiten und Problemlagen von Studierenden und zur Wahrnehmung, Nutzung und Bewertung von Beratungsangeboten*. Hannover: HIS Hochschul-Informationssystem GmbH
- Rohr, D., & Strauß, S. (2010a). Der Peer-Ansatz in der Gewaltprävention. *proJugend*, 4-8
- Rohr, D., Strauß, S., Aschmann, S., & Ritter, D. (2016b). *Der Peer-Ansatz in der Arbeit mit Jugendlichen und jungen Erwachsenen*. Beltz Juventa.
- Späth, A. (2020). *StudiCoach- Studierende coachen Studierende Entwicklung eines Peer-Angebotes*. Bochum: unveröffentlicht.
- Turiaxu, J., & Krinner, C. (2014). Gestresst im Studium? Ein empirischer Vergleich Studierender verschiedener Hochschultypen und eine explorative Analyse potentieller Stressoren. *Journal of Business and Media Psychology*(Heft 1), S. 18-28
- WMH-ICS. (2015). *Die WHO-Initiative World Mental Health International College Student (WMH-ICS) Initiative*. (W. W. Initiative, Herausgeber) Abgerufen am 05. Mai 2022 von https://www.hcp.med.harvard.edu/wmh/college_student_survey.php

Tools

Das „Mini-Ich“

Das „Mini-Ich“ - Die personalisierte Puppe als Medium für das innere Kind

Das „innere Kind“ ist in aller Munde. Es gibt mittlerweile viele Bücher, Meditationen und Podcasts, welche sich einen Namen etabliert haben und als Ratgeber meist zur Selbsthilfe genutzt werden.

Das eigene, innere Kind anzuerkennen und sich damit auseinander zu setzen, kann auch Bestandteil im Counseling sein. Die Fragen: „Wie komme ich mit meinem inneren Kind in Kontakt? Was brauche ich dazu?“ können dabei auftreten.

In einem besonderen Counseling-Setting wurde deutlich, dass eine reine innere Visualisierung nicht ausreicht. Somit entstand die Idee, eine Puppe zu nutzen. Die Bedeutsamkeit von Puppen ist allgegenwärtig. Sie werden in unterschiedlicher Art und Weise im pädagogischen und therapeutischen Rahmen eingesetzt.

”

Das „innere Kind“ dargestellt in einem selbst gestalteten und entwickeltem „Mini-Ich“ - eine Puppe als pädagogisches und therapeutisches Medium.

Die Auswahl an käuflich erwerbten Puppen ist groß. Ebenso besteht die Möglichkeit, sich tatsächlich eine Eigene personalisieren zu lassen.

Das Handarbeitsgeschick einer Klientin bot die Option, selbst tätig zu werden.

Zu Beginn wurden die ersten Ideen zu folgenden Fragen gesammelt:

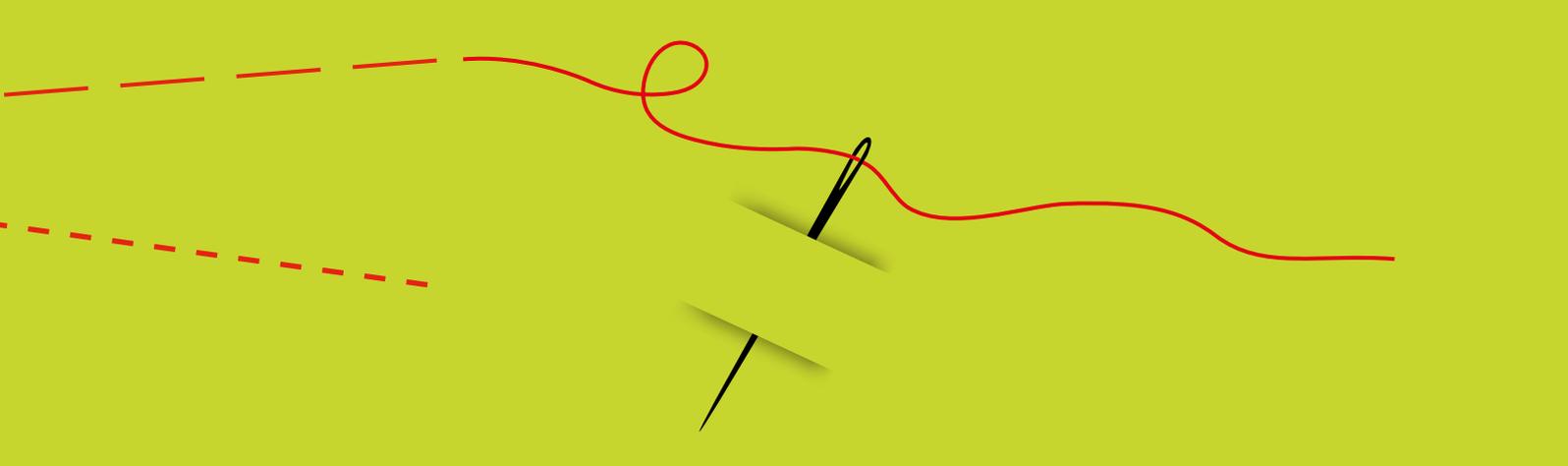
- Wie soll sie aussehen?
- Was sind wichtige Merkmale?
- Mit welchen Anteilen des inneren Kindes möchte ich eine Verbindung herstellen, und wie gelingt mir das im Speziellen?
- Kann ich meiner Puppe eine Art Seele verleihen?



Das „Dazwischen“ zeigte sich im gesamten Prozess als sehr wertvoller Raum des „Entstehen-Lassens“. Die Klientin hat nach dem geeigneten Schnittmuster für die Puppe und deren Kleidung recherchiert, sorgfältig Stoffe ausgewählt.

Im Prozess wurden erste Ideen verworfen bzw. modifiziert, unterschiedliche Herangehensweisen betrachtet, bis schließlich nach erlangter und tief empfundener Klarheit und mehreren Monaten das „Mini-Ich“ von der Klientin fertig gestellt worden war.

Je detailgetreuer die Personalisierung, desto möglicher ist eine intensivere Identifikation. Um der Puppe eine Seele zu schenken, entschied sich die Klientin, drei ausgewählte Kinderfotos auszudrucken, als Silhouette auszuschneiden, diese zu laminieren und im Inneren der Puppe zu platzieren. Äußerlich sind diese Fotos weder zu sehen noch zu erahnen. Gleichwohl sind sie für die Klientin ein ganz besonderer Bezugspunkt.



Als wertvoller Nebeneffekt ist zu bemerken, dass im Entstehungsprozess viele positive Erinnerungen der Klientin wieder ins Bewusstsein gelangten, da sie sich mit ursprünglichen und unbeschwerten Teilen ihres kindlichen Ichs verbinden wollte.

Durch das „Mini-Ich“ sind Anteile der Klientin greifbar und fühlbar entstanden. Ihnen wurde Raum gegeben, sie wurden in die Realität geholt. Im Counseling kann die Puppe als Gegenüber oder Stellvertreter*in fungieren. Im Alltag obliegt es der Klientin das „Mini-Ich“ als (heimlichen) Alltagsbegleiter oder (stillen) Zuhörer/Beobachter zu nutzen. Darüber hinaus hat sich die Puppe gerade in Bezug auf die Steigerung des Selbstwertes und der Selbstliebe bewährt gezeigt.

So wird offensichtlich, wie bedeutend die Impulse und Ideen der Klienten/innen in Kombination mit ihren eigenen Fähigkeiten sind. Diesen nachzugehen und nachzuspüren kann einen großen Nutzen im Counseling bringen und schafft individuelle Herangehensweisen.

Inci Balz

Assistant Counselor IHP



Konrad Heiland (Hg.) Gesellschaft ohne Gnade

**Psychoanalytische,
philosophische und
soziologische Perspektiven**

ca. 250 Seiten

Broschur

32,90 € (D) · 33,90 € (A)

ISBN 978-3-8379-3249-2

Psychosozial-Verlag

Erscheint im Juni 2024

In unserer Gesellschaft hat die Gnadenlosigkeit zugenommen.

Mit Beiträgen von Jonas Bossert, Kerstin Duken, Irene Fassbender, Konrad Heiland, Johannes Hepp, Ole Jörges, Jochen Kehr, Hannes König, Ulrich Noller, Theo Piegler, Matthias Ruf und Hans-Christoph Zimmermann

Sprachmagie



In dieser neuen Rubrik bieten wir poetischen Texten Raum, die uns in der Counselingarbeit begegnet sind, oder die darin entstanden sind. Gestaltete Sprache kann stärken, trösten und neue Blickwinkel eröffnen – im Lesen wie im Schreiben.

Den Start macht ein Counselinggedicht:

Basics im Counseling

1. *Allseitige Parteilichkeit,
Da gibt's im Counseling Einigkeit.*
2. *Nehmt euch im Job alltäglich vor:
Zum Counseling gehört Humor.*
3. *Die Empathie, die Empathie,
die pflegt der Counselor – aber wie?*
4. *Die Lösungsorientierung gilt,
als ganz verbindlich – halb so wild!*
5. *Systemik muss alltäglich sein,
schon morgens früh bei Bier und Wein.*
6. *Eins ist euch ganz gewiss ganz klar:
Der Counselor lebt vom Honorar.*
7. *Stets geht's auch um die Balance
durch Rede, Suggestion und Trance.*
8. *Salutogenese ist ein Muss
in Sehen, Handeln, Lieb' und Kuss.*
9. *Jeder(r) soll werden resilient,
Pech hat nur, wer dabei pennt.*
10. *Die Übertragung stammt von Freud.
Wir studieren sie noch heut'.*
11. *Sinn und Unsinn beieinander –
so können wir durch's Leben wandern.*
12. *Counseling noch noch und noch!
Unser Counseling lebe hoch!*

Gedicht von Prof. Dr. Jörg Fengler

„Altes“ im neuen Gewand



Erbte Wunden

Transgenerationale Weitergabe traumatischer Erfahrungen

Dass es transgenerationale Traumatisierung gibt, wissen wir spätestens seit den Untersuchungen an Kindern und Enkeln Holocaust-Überlebender. Aber nicht nur kollektive Traumatisierung, sondern auch jede unverarbeitete seelische Wunde kann weitergegeben werden. Konkret heißt dies, dass individuelle Erfahrungen von bspw. einem lebensbedrohenden Naturereignis, einem schweren Unfall, körperlicher oder sexualisierter Gewalt genauso weitergegeben werden können wie kollektive Traumata im Zusammenhang mit Völkermord, Flucht, Vertreibung, Kriegserlebnissen oder sexualisierter Kriegsgewalt.

Für die Weitergabe seelischer Wunden ist die Interaktion zwischen Eltern und ihren Kindern von wesentlicher Bedeutung.

Die Übermittlung von Emotionen erfolgt nicht nur über verbale Kommunikation, sondern ebenso über Körperhaltung, Gestik, Mimik, Blick, Stimme, gewährte oder versagte Berührungen. Jedes unverarbeitete Trauma der wichtigsten Bezugspersonen kann über Einfühlung des Kindes von diesem aufgenommen werden.

Ich spreche in dem Zusammenhang ganz bewusst von ererbten Wunden, nicht von vererbten Wunden. Meist versuchen die Vorfahren alles, um ihre Nachfahren vor den erlittenen traumatischen Erfahrungen zu schützen. Nichts liegt ihnen ferner, als die Traumatisierung vererben zu wollen. Über ihre Einfühlung bekommen Kinder die Stimmungen und Gefühle ihrer Bezugspersonen jedoch mit, unabhängig davon, ob die Erlebnisse erzählt oder verschwiegen werden. So können sich Traumainhalte auch über Tabuthemen vermitteln. Dies geschieht beispielsweise, wenn immer wieder bei einem

bestimmten Thema der Fernseher ausgeschaltet oder das Programm gewechselt wird - oder die Bezugsperson jeweils Löcher in die Luft starrt und nicht mehr ansprechbar ist, also dissoziiert. Das kindliche Bemühen, die wahrgenommene elterliche Not zu verstehen, füllt das schwarze Loch des Schweigens mit Fantasien.

Die Interaktion zwischen Eltern und Kindern hinterlässt Spuren auf neurobiologischer Ebene. So lassen sich veränderte Stresshormonspiegel bis hin zu epigenetischen Veränderungen bei Kindern von Menschen mit Posttraumatischen Belastungsstörungen finden. Diese epigenetischen Veränderungen erhöhen das Risiko für Nachfahren traumatisierter Menschen, eine Traumafolgestörung zu entwickeln, wenn sie selbst ein traumatisches Ereignis erleben. Im Tierversuch sind epigenetische Veränderungen über vier Generationen weitervererbbar.

Nachkommen traumatisierter Eltern oder Großeltern beschreiben häufig, dass eine dunkle und schwere Stimmung des Schweigens über der Familie liegt, die sie nicht zuordnen können. Hinzu kommen oft Schuldgefühle, dessen Ursprung ihnen nicht greifbar ist. Viele Kinder oder Enkel:innen leiden unter Depressionen, sind von diffusen Ängsten geplagt, fühlen Hilflosigkeit, Scham, tiefe Verunsicherung, eine Verlorenheit in der Welt oder unterdrückte Wut. Manche haben wiederkehrende, belastende Träume, die sie zeitlich mit der Eltern- oder Großelterngeneration in Verbindung bringen. Oft ahnen sie, dass es nichts mit ihrem eigenen Tun oder Erleben zu tun hat.

Traumatisierte Kindheitserfahrungen, seelische Wunden und lebensbedrohliche Erfahrungen der Eltern und Großeltern werden an die nächsten Generationen emotional weitergegeben.

Schmerz wandert durch Familien, bis jemand bereit ist, ihn zu fühlen.

„Altes“ im neuen Gewand



Was man nicht bewältigt, wiederholt sich. Das heißt, was man selbst nicht bewältigt hat, das wiederholt man mit den eigenen Kindern. Re-Inszenierungen müssen aber keine exakten Nachbildungen des Ursprungstraumas sein. Oft geht es eher darum, ein bestimmtes Macht- Ohnmacht-Verhältnis zu re-inszenieren, das die traumatisierte Person erlebt hat.

Es ist für uns Menschen schon sehr wichtig, dass wir Dingen eine Bedeutung zumessen. Das macht uns wahrscheinlich als Menschen im Wesentlichen aus. Und wenn wir jetzt plötzlich bestimmte Phänomene, mit denen wir zu tun hatten, ein bisschen besser verstehen können, macht das Plausibilität. Ob das jetzt faktisch real ist oder imaginär, ist letztlich

egal. Plötzlich wird einem Menschen etwas, was er an sich selbst nie so wirklich verstehen konnte, unter der Erkenntnis dieser neuen Information plausibel.

Sandra Korsten

*1973

Counselor grad.BVPPT

Mitglied IHP Fachrichtungsteam Gestalt&Orientierungsanalyse

Systemische Therapie und Beratung

Biographisch-Spirituelle Prozessbegleiterin

Literatur

- Katharina Drexler, Ererbte Wunden heilen | Klett-Cotta 2017
- Rauwald (Hrsg.), Vererbte Wunden | Beltz 2020
- Besser van der Kolk, Verkörperter Schrecken | Probst Verlag 2023
- Transgenerationale Traumatisierung, Michaela Huber Junfermann 2012


FABER-CASTELL
since 1761
AKADEMIE

KUNST-UND GESTALTUNGS- THERAPIE / artCOUNSELING

- ▶ 20 Jahre erfolgreiche Zusammenarbeit mit dem Institut für Humanistische Psychologie (IHP)
- ▶ Abschluss als Counselor grad. BVPPT Kunst- und Gestalttherapie möglich
- ▶ Ausbildungsbeginn jeweils Frühjahr und Herbst



INFORMATIONEN: verwaltung@akademie-faber-castell.de

☎ (49) 911 9965 5150 | www.akademie-faber-castell.de  

Von Mental Load zu Mental Health



Wie gelebte Resonanz und eine Auseinandersetzung mit unseren gesellschaftlichen Rollen zu mehr ganzheitlicher Gesundheit von Körper-Geist-Seele und erfüllten gleichwertigen Beziehungen beitragen können.

Mit zunehmender Häufigkeit begegnen wir dem Begriff „Mental Load“ in Diskussionen über psychische Belastung und Gesundheit. Auch in meiner Arbeit als Coach und Trainerin kommt er vermehrt vor – bei Frauen gleichermaßen wie bei Männern. Es gibt immer noch Unklarheit über seine Bedeutung. Viele assoziieren die Symptome vorschnell mit bekannten Phänomenen wie Stress, Burnout, Überforderung, misslungenem Multitasking oder Workaholic-Tendenzen. Es ist daher notwendig, tiefer in diese Thematik einzutauchen und Lösungsansätze zu entwickeln, die nicht nur zu einem besseren Verständnis beitragen, sondern auch Wege aufzeigen, wie man von der Last des Mental Loads zu einem Zustand verbesserter Mental Health gelangen kann.

Was versteht man unter Mental Load?

Mental Load beschreibt die kognitive und emotionale Last, die durch nicht-physische Aufgaben, Verantwortlichkeiten und Entscheidungen entsteht. Es umfasst die geistige Anstrengung, die erforderlich ist, um Aufgaben zu planen, zu organisieren, zu priorisieren und zu koordinieren, sowie die emotionalen Aspekte, die mit der

Bewältigung dieser Aufgaben verbunden sind. Mental Load ist vielschichtig und beschreibt z.B. das Leben von Eltern, die versuchen, das Familienleben, die Pläne der Kinder,

den Haushalt, die Partnerschaft, die Freundschaften, Hobbies, den Beruf und vieles mehr innerlich und äußerlich in den Griff zu bekommen.



Durch die Übertragung verantwortungsvoller Aufgaben kann eine emotionale und kognitive Belastung entstehen - das beschreibt der Begriff Mental Load.

Wenn unter all diesen scheinbar kontrollierbaren Faktoren, sich einer ändert, wie zum Beispiel, dass ein Kind krank wird, dann bringt das fast unendlich viele Änderungen mit sich. Zumindest wird es so empfunden und um diese emotionale Bedeutung, um diese Gefühle, die mit den Menschen und Aufgaben verbunden sind, geht es bei Mental Load.

Mental Load beinhaltet einerseits die kognitive Leistung, Aufgaben zu organisieren, zu strukturieren und zu verteilen und andererseits zusätzlich noch die emotionale Leistung, die damit verbundenen eigenen Gefühle und die Gefühle über und für andere wahrzunehmen und zu regulieren. Ursprünglich als modernes Etikett für bekannte psychosoziale Belastungen missverstanden, hat sich gezeigt, dass Mental Load eine deutlich komplexere Herausforderung darstellt, die tief in unseren alltäglichen Gesellschafts- und Arbeitsstrukturen verwurzelt ist.

Ein Beispiel aus der Praxis:

Ein junger Mann mit fertiger Berufsausbildung, einem guten Job, erfüllter Partnerschaft, Freundeskreis, Ex-Leistungssportler ist gern für andere da, hat Freude dabei und hilft mit Leichtigkeit auch noch seinen Eltern bei der Buchhaltung, bei Organisationen von Familienevents, im Sportverein und vieles mehr. Auf die Frage, wie die Aufteilung im Haushalt ist: die Wäsche – ja seine Wäsche macht natürlich er, aber weil's leicht geht, nimmt er die seiner Frau mit.



Kochen? Er kocht hauptsächlich – gerne – und natürlich geht er einkaufen, weil das gehört ja dazu und kann nicht extra gemacht werden. Er empfindet all diese Tätigkeiten und Aufgaben einerseits als selbstverständlich in einer gleichwertigen Beziehung, hat dies mit seiner Frau besprochen und empfindet das überhaupt nicht als Belastung.

Dies geht auch so lange, bis es zu „Störungen“ und Abweichungen von außen kommt. Bis unbeflussbare oder nur teilweise beeinflussbare „Faktoren“ ins Leben treten – wie beispielsweise Kinder, krankheitsbedingte Ausfälle von Kolleg*innen bei der Arbeit, Liefer- und Produktionsschwierigkeiten, etc. Dann stellte sich bei ihm das Gefühl von ausgeliefert sein ein, Dinge nicht mehr unter Kontrolle zu haben und Handlungslosigkeit über sich verstrickende einander bedingende Zukunftsszenarien (worst-case Szenarien).

Die Auswirkungen von Mental Load

Der ständige Versuch, das Leben in allen seinen Facetten unter Kontrolle zu halten, kann zu ernsthaften psychischen Belastungen führen. Immer mehr Menschen berichten häufig von einem erhöhten Einfühlungsvermögen, Handlungsunfähigkeit und dem Wunsch, alles zu managen – oft zu Lasten ihrer eigenen Bedürfnisse und ihrer Beziehungen. Die Folge können Stress, Angstzustände, Depressionen und ein Gefühl der Überforderung und Ohnmacht sein.

Von Mental Load zu Mental Health: ganzheitliche Lösungsansätze

Um den Übergang von Mental Load zu Mental Health zu erleichtern, ist es entscheidend, praktische Strategien zu nutzen, die uns helfen, unsere emotionalen und kognitiven Belastungen zu navigieren. Ein zentraler Ansatzpunkt ist die

Differenzierung zwischen eigenen Gefühlen und denen, die wir von anderen übernehmen.

Durch das bewusste Erkennen und Akzeptieren unserer eigenen Emotionen können wir lernen, uns von fremden emotionalen Zuständen zu distanzieren. Dies hilft, emotionalen Überlastungen vorzubeugen und klare Grenzen zwischen persönlichem Empfinden und externen Erwartungen zu ziehen.

Wenn der junge Mann aus unserem Beispiel herausfindet, welche Aktivitäten und Aufgaben inner-

halb der eigenen Kontrolle für sein Leben und natürlich seiner Kinder und Familie liegen, dann kann er proaktiv entscheiden, welche Gefühle er damit verbinden will und welche

emotionale Bedeutung er dem gibt, das er bewusst steuern und alles andere ziehen lassen kann.

„Wenn du DU bist, wächst das WIR“ – in diesem Sinne ist es wichtig, herauszufinden was der wirkliche, individuelle Lebenssinn ist, unabhängig von den Erwartungen und Vorgaben der Gesellschaft.

Es ist wie ein Eintauchen in die ureigenste innerste Resonanz, um diese dann im Leben umzusetzen. Wenn Menschen, die von den Zwängen des Mental Load betroffen sind, herausfinden, wie sich ihre wirklichen eigenen Bedürfnisse und Wünsche anfühlen und lernen, diese situationsadäquat zu äußern, dann ist ein angenehmes, achtsames Miteinander in ihrem Umfeld wieder leichter möglich, und es führt zu innerer und äußerer Entspannung für alle. Denn dann können die echten tiefliegenden Talente zum Vorschein kommen und in die Gesellschaft eingebracht werden.



**„Wenn du DU bist,
wächst das WIR“**

Was ist der wirkliche, individuelle Lebenssinn, unabhängig von den Erwartungen und Vorgaben der Gesellschaft?



Ein weiterer wichtiger Aspekt ist das Setzen von kleinen, erreichbaren Schritten. Anstatt sich von der Gesamtheit der Aufgaben überwältigen zu lassen, empfiehlt es sich, Ziele in kleinere, handhabbare Aufgaben zu unterteilen. Diese Herangehensweise ermöglicht es, Fortschritte zu erkennen und zu würdigen, was motivierend wirkt und zur

psychischen Entlastung beiträgt. Das betrifft die Akzeptanz bestimmter Rahmenbedingungen (Physische, emotionale und soziale) und die Freiheit innerhalb des gegebenen Rahmens eigenverantwortlich handeln zu können.

Weiters ist eine effektive Aufgabenverteilung ebenso essenziell. Indem Aufgaben fair und entsprechend den individuellen Fähigkeiten und Kapazitäten innerhalb des Familien- oder Arbeitsteams verteilt werden, kann eine Überlastung einzelner Personen vermieden werden, und man kann gemeinsam als Team Lösungsszenarien für unerwartete Probleme kreieren.

Schließlich spielt Selbstfürsorge eine entscheidende Rolle auf dem Weg zu Mental Health. Die Pflege des eigenen Wohlbefindens – sei es durch körperliche Aktivität, Entspannungsübungen, Hobbys, Zeit in der Natur oder Zeit mit lieben Menschen – ist unerlässlich, um Resilienz gegenüber Stress und Überforderung aufzubauen. Indem wir lernen, uns selbst zu achten und für unsere Bedürfnisse einzustehen, stärken wir unsere psychische Gesundheit und verbessern unsere Lebensqualität insgesamt.

„Ein Lösungsansatz kann die Unterteilung der gesamten Ziele in kleine lösbare Aufgaben sein.“

„Akzeptieren, dass Perfektion der Feind des Guten ist.“

Diese Ansätze bieten nicht nur praktische Werkzeuge zur Bewältigung von Mental Load, sondern fördern auch ein tieferes Verständnis für die eigenen Bedürfnisse und Gefühle. Sie leiten uns an, bewusster und achtsamer mit uns selbst und anderen umzugehen, was den Grundstein für dauerhafte psychische Gesundheit und Wohlbefinden legt. Wir lernen dadurch, Beziehungen als Ressource zu erleben und gleichzeitig uns selbst zu spüren.

Der Schlüssel zur Überwindung von Mental Load und der Förderung von Mental Health liegt nicht allein in oberflächlichen Organisationsstrategien oder der Delegation von Aufgaben. Vielmehr bedarf es einer tiefgreifenden Auseinandersetzung mit unseren emotionalen und kognitiven Mustern. Hier bieten die Metaprogramme und die Kutschera-Resonanz® Methode wertvolle Ansätze.

Sie helfen, eigene Gefühle von denen anderer zu unterscheiden, Ziele in erreichbare Schritte zu unterteilen und ein Bewusstsein für die Vielfalt möglicher Lösungswege zu entwickeln.

Indem wir lernen, unser Bewusstsein für das große Ganze gezielt einzusetzen,

können wir eine Balance zwischen unseren Bedürfnissen und den Anforderungen, die an uns gestellt werden, finden. Rechtzeitiges Auftanken und der Mut, Diskussionen über Aufgabenverteilung zu führen, sind ebenso Teil des Prozesses wie die Akzeptanz, dass Perfektion oft der Feind des Guten ist.



Gesellschaftlicher Kontext und zukünftige Perspektiven

„Ich denke, es ist Zeit, daran zu erinnern: Die Vision des Feminismus ist nicht eine „weibliche Zukunft“. Es ist eine menschliche Zukunft. Ohne Rollenzwänge, ohne Macht- und Gewaltverhältnisse, ohne Männerbündelei und Weiblichkeitswahn“

Johanna Dohnal, Wien 2004

Die Diskussion um Mental Load findet nicht im luftleeren Raum statt, sondern ist tief in gesellschaftliche Strukturen und Rollenbilder eingebettet. Insbesondere Frauen fühlen sich oft in der Rolle der Hauptverantwortlichen für das emotionale Wohlbefinden und die Organisation des Familienlebens.

Dies ist ein Echo traditioneller Rollenverteilungen, die trotz Jahrzehnte der Emanzipation immer noch Nachwirkungen zeigen. Der Weg zu einer gerechteren Verteilung des Mental Loads erfordert daher auch eine gesellschaftliche Reflexion und einen Wandel in der Wahrnehmung von Geschlechterrollen.

Die Vision des Feminismus – eine Zukunft ohne Rollenzwänge und Machtverhältnisse – bietet hierfür eine Richtschnur.

Es gilt, die stereotype Last des Mental Loads zu überwinden und Wege zu finden, wie alle Geschlechter gleichermaßen an der Gestaltung eines gesunden emotionalen und organisatorischen Familienlebens teilhaben können.

Fazit

Mental Load ist mehr als nur eine Belastung des Alltags; es ist ein Spiegelbild tiefer liegender sozialer und psychologischer Strukturen. Die Auseinandersetzung mit diesem Thema eröffnet nicht nur Wege zu persönlicher Entlastung und Mental Health, sondern berührt auch grundlegende Fragen der Gleichberechtigung und des gesellschaftlichen Zusammenlebens. Indem wir die Ursachen und Auswirkungen des Mental Loads erkennen und angehen, arbeiten wir nicht nur an unserem persönlichen Wohlbefinden, sondern auch an der Gestaltung einer gerechteren und gesünderen Zukunft für alle.

Andrea Kutschera

*49 Jahre

HMag., MSc

Counselor grad. BVPPT

Soziologin, psychosoziale Beraterin/ LSB, Lehrtrainerin & Lehrcoach am Institut Kutschera seit 2000, Mediatorin, Supervisorin, Schwerpunkte Leitung LSB Lehrgang, Ausbildungen Systemisches Coaching, Aufstellungsarbeit, Trainer*in (ISO 17024) & Gesundheitscoaching

Seit 2021 Geschäftsführende Gesellschafterin des Institut Kutschera

Literaturempfehlungen:

- De Beauvoir, Simone (1999): Das andere Geschlecht. Sitte und Sexus der Frau. Rowohlt, Reinbeck bei Hamburg.
- Dohnal, Johanna (2004): Gastvortrag an der Technischen Universität Wien, WIT-Kolloquium 22. März 2004)
- Emma (2018): the Mental Load. A Feminist Comic. Seven Stories Press, New York.
- Hochschild, Arlie Russel (2006a): Keine Zeit. Wenn die Firma zum Zuhause wird und zu Hause nur Arbeit wartet. VS Verlag für Sozialwissenschaften, Wiesbaden.
- Levermann, Anders (2023): Die Faltung der Welt. Wie die Wissenschaft helfen kann, dem Wachstumsdilemma und der Klimakrise zu entkommen. Ullstein Verlag, Berlin

Die Fülle des Lebens, seine Essenz und was das Ganze mit Malen zu tun hat

Während ich diesen Text schreibe, schaue ich aus der Küche, auf einen Haufen abgeschnittener Äste. Der Apfelbaum ist „explodiert“ und treibt Ast über Ast. Mit jedem Sch(n)eiden leide ich, ist mir doch bewusst, dass ich hier ein lebendiges Werden beende. Ich treffe diese Entscheidung und setze die Schere an; doch wie gerne würde ich den Baum dem Leben überlassen - es ihm gestatten, sich weiter zu entfalten, seiner Art entsprechend, sich wo nötig zu regenerieren, frei von äußeren Einschnitten.

Doch der Raum in unserem Garten ist begrenzt und ja, auch ich und mein Mann benötigen Raum. So befinde ich mich in einem Dilemma. Dieses Dilemma drückt sich aus in meinem Tanz in und um den Baum herum - im Schauen, mir vorstellen, wie der Baum sich wohl entwickeln wird, entscheiden, was weg kann, hinaufklettern. Dann meine Unsicherheit: Kann ich das, weiß ich genug, warum ich und nicht mein Mann, in Frage stellen, wieder hinabsteigen, neu schauen etc. bis schließlich die Tat des Schneidens oder gar Sägens erfolgt. Erleichterung ob der Durchführung ist spürbar, meiner Verantwortung gerecht geworden zu sein und „meinen Auftrag“ erfüllt zu haben. Und ja, auch mein Hoffen, mich im Herbst an gesunden wohlschmeckenden Äpfeln erfreuen zu können.

Es so gut machen, wie ich es kann. Nicht zurückschrecken vor Falsch machen, Scheitern. Es wagen. Das Wagnis eingehen: - ein Impuls, der mir aus der Counselingausbildung präsent geblieben ist: Immer wieder tun, nicht im Denken verharren, sondern ins Tun kommen, sich aufs Spüren, im Innen wie im Außen einlassen. Eine Erfahrung riskieren, nicht immer auf Nummer sicher gehen, oder schon vorab wissen wollen, ob sich mein Einsatz lohnt, etwas für mich rausspringt oder Sinn macht.

Genau diese Kämpfe erlebe ich auch bei Menschen mit denen ich arbeite, je nach aktueller Lebenssituation

und Arbeitsfeld, in unterschiedlicher Ausprägung. Und auch hier befinde ich mich in einem Schwingungsfeld aus verschiedenen Elementen: Der/ die andere/n und ich, auf der Basis dessen, was jeden auf seinem Lebensweg geprägt hat, das Feld, in dem wir uns bewegen und begegnen, der Auftrag/ das Anliegen.

Den Gärtnern

*Ich zog eine Winde am Zaun
und was sich nicht winden wollte
begann ich aufzubinden.
Und dachte, für mein Mühen
sollt es nun fröhlich blühen.
Doch bald hab ich gefunden
dass ich umsonst mich mühte;
Nicht, was ich angebunden, war
was am schönsten blühte
sondern, was ich ließ ranken
nach seinen eigenen Gedanken.*

Friedrich Rückert

Hier wird mir deutlich, dass ich oft ein Gefühl von Überforderung empfunden habe und gelegentlich auch heute spüre. Dieses, einer Situation ausgesetzt sein, mich einer Aufgabe nicht gewachsen fühlen. Angst haben. Angst ist wohl das entsprechende Gefühl - Versagensangst? Ja, das ist etwas, was ich kenne und zu mir gehört.



Prozessbegleitung heißt für mich, ganz bewusst dabei bleiben, atmen, dem Lebensfluss vertrauen, Grenzen und Möglichkeiten bewusst machen.

Und ich möchte sagen, dass die mit der Angst/Unsicherheit einhergehende Demut, das Zulassen von Hilflosigkeit zu spüren, ein wichtiger Prozessbegleiter in meinem Counseling ist. Sie bewahrt mich vor vorschnellen Lösungen und Ratschlägen, liefern. Ja, Prozessbegleitung heißt für mich, ganz bewusst dabeibleiben, atmen, dem Lebensfluss

Die Fülle des Lebens, seine Essenz und was das Ganze mit Malen zu tun hat

vertrauen, mir der eigenen Grenzen, aber auch Möglichkeiten bewusst zu sein und im Kontakt bleiben mit mir, den Klienten*innen, der Situation. Am Leben teilnehmen, auch wenn's schwer ist und mögliche Früchte der Arbeit oder ungeahnte Schätze noch im Verborgenen liegen.

Mein Weg bis hierhin war oft geprägt von Selbstzweifeln, Zögern, vermeiden gar. Schockstarre? Vielleicht. Doch auch das, fällt mir mit zunehmendem Alter leichter anzunehmen, die Erkenntnis: Manches kann ich ändern, manches muss ich hinnehmen und für wieder anderes, ist grad nicht die Zeit oder ein gewusst wie... und ja: Ich lebe. Zu jeder Zeit meines Lebens gestalte ich es, ich entscheide zu tun oder nicht zu tun. Diese Erfahrung von Selbstbestimmung, mir meiner Selbst bewusst sein, ist mir ein hohes Gut. Auch wenn ich weiß, dass niemand jederzeit allumfänglich sich allem bewusst sein kann und es seinen Sinn im Schutz vor Überflutung hat, so kann ich nicht leugnen, dass dieser Zustand des „im Moment sein“, einen gewissen Reiz ausmacht. Doch Obacht, da bin ich schnell auch wieder allein mit mir, in meiner Bewusstseinsblase und stagniere im eigenen Saft. Spätestens da, wo ich es wahrnehme, ist es Zeit aufzutauchen und mich dem Lebensfluss hinzugeben- mich wieder zu vertrauen, mich anzuvertrauen und zuzumuten.

**Leben braucht auch immer das andere/ die anderen ...
Leben schließt ein, nicht aus, ist viel-, nicht einseitig.**

Leben braucht auch immer das andere/ die anderen und ist ein Feld der Pole, in dem Positionen immer wieder neu gefunden werden und eingenommen werden wollen. Ein sich bewegen in Zwischenräumen. Leben schließt ein, nicht aus, ist viel-, nicht einseitig. Einseitigkeit ohne die Anerkennung anderer Positionen oder Sichtweisen bedeutet Starre und Stagnation und währt bestenfalls nur vorübergehend. Leben ist Bewegung- selbst gewählt, initiierte und von außen beeinflusste, angestoßene. Gerade frage ich mich, was das Beängstigende daran

ist: Der Verlust von Kontrolle, Eigenmächtigkeit, die Möglichkeit, die Fäden nicht in der Hand zu haben?

Vertrauen ist das Gegenteil von Angst, und so forsche ich weiter: Was stärkt (mein) Vertrauen und ermutigt (mich), das Leben in all seiner Lebendigkeit zu nehmen und zu gestalten? Voll Vertrauen durchs Leben gehen ist eine schöne Vision. Als „Dauerzustand“ wäre auch das ein Verharren im Stillstand, ein Festhalten. Ist nicht gerade das Wechselspiel von Polaritäten, Qualitäten, Elementen das Lebendige? Ich „fürchte“ ja - alles ist zugehörig. Lebensgestaltung ist das Versuchen, neu beginnen, erneut angehen und nicht aufhören, Ideen zu entwickeln, einfach mal machen, Erfahrungen sammeln, lernen, verwerfen, wieder neu lernen, anwenden und so fort... nicht zu vergessen, auch ausruhen, Hände in den Schoß legen und sich treiben lassen. Alles zu seiner Zeit im (un-) endlichen Fluss des Lebens... der trägt.

„Ich setzte meinen Fuß in die Luft, und sie trug.“

Hilde Domin

Was hat all das mit Malen zu tun? Nun auch beim Malen ist es hilfreich, sich mutig hinzugeben, den eigenen Impulsen folgend, neu-gierig den Pinsel in Bewegung haltend, dem Schöpferischen zu vertrauen. In der Praxis des achtsamen, intuitiven Malens ist dies auf wunderbare Weise erlebbar... die Worte dazu sind noch im Werden. Sie finden womöglich zu gegebener Zeit Ausdruck, der mit-teilungs-reif, -bereit und -fähig ist.

Helga Klöckner

*1968

Counselor, grad. BVPPT Kunst- und Gestaltungstherapie
Fachwirtin Erziehungswesen
Initiatorin von „die.erlebenswerkstatt“
Heilpraktikerin Psychotherapie
Kunsttherapeutin in einer Klinik für Psychische Gesundheit

Literatur:

- Hans WILHELM „Leben“, Carlsen Verlag, 1995, 1. Auflage
- Friedrich Rückert, 1788-1866
- Hilde Domin 1909-2006

Die Themenzentrierte Interaktion – das TZI System

Empfehlungen Ruth Cohns und anderer Autoren zur Gestaltung Lebendigen Lernens

TZI ist auf Teams und Gruppen bezogene angewandte Gestalt-Therapie. „Das existenzielle Chairperson-Postulat (Erstes Postulat) fordert auf, in der Bewusstheit seiner selbst und der Situation, Entscheidungen zu treffen und die Verantwortung dafür zu übernehmen.“

(Paul Matzdorf, Ruth Cohn in Cornelia Löhmer, Rüdiger Standhardt, TZI, pädagogisch-therapeutische Gruppenarbeit nach Ruth C. Cohn, Stuttgart (Klett-Cotta) 1992, Seite 67.)

Das erste Postulat fördert also die Haltung: **„Sei Deine eigene Chairperson“** und bestimme selbst, wann Du reden willst. Versuche in dieser Gruppe und bei der verabredeten Aufgabe das zu geben und zu empfangen, was Du geben willst. Sei Dein eigener Vorsitzender, bzw. Deine eigene Vorsitzende (chairperson) – und richte Dich nach Deinen Bedürfnissen und allem, was sonst für Dich wichtig sein mag. Es tut keinem außer Dir weh, wenn Du die Zeit ungenutzt lässt. Du brauchst Dich nicht zu fragen, ob das, was Du willst, den anderen nicht passt. Sag' einfach, was Du willst, die anderen sind wie Du ihre eigenen Vorgesetzten und werden Dir schon mitteilen, wenn sie etwas anderes wollen. Übernimm' Verantwortung für Deine Verhaltensweisen und Gefühle, suche wohl Gründe außerhalb von Dir, aber suche nicht die Schuld bei anderen. Wenn Du nervös bist, so ist das Deine Angelegenheit und auch Deine Pflicht als Erwachsener, etwas gegen Deine Unruhe zu unternehmen. Versuche, Deiner Verantwortung für Dich gerecht zu werden und Dir selbst zu helfen. Wenn Du damit Schwierigkeiten hast, so bitte jemanden, Dir zu helfen.

Das zweite Postulat lautet im Original: „Beachte Hindernisse auf Deinem Weg, Deine eigenen und die von anderen. **Störungen und Betroffenheiten haben Vorrang**, ohne ihre Lösung wird Wachstum verhindert oder erschwert.“

(Ruth C. Cohn: Von der Psychoanalyse zur ThemenZentrierten Interaktion. Von der Behandlung einzelner zu einer Pädagogik für alle, Stuttgart (Klett-Cotta) 1975, Seite 121.)

Störungen werden von außen oder innen als Realität akzeptiert und so weit thematisiert, wie sie den Einzelnen, die Einzelne an der gemeinsamen Arbeit hindern. Das gesetzte Thema ist keine „Heilige Kuh“. Es hat nur dann wirkliche Bedeutung, wenn es für alle Teilnehmer oder Teilnehmerinnen relevant ist.

Unterbrich das Gespräch, wenn Du nicht wirklich teilnehmen kannst, z.B. wenn Du gelangweilt, ärgerlich oder aus einem anderen Grund unkonzentriert bist.

Über dieses zweite Postulat habe ich mit Ruth diskutiert. Jede Ablenkung und Störung ist ernst zu nehmen als Realität, die nicht mit Verleugnung und Abwehr aus der Welt geschaffen werden kann. Es ist wichtig, Störungen ernst zu nehmen und darüber einen Vertrag zu machen, wann und wo eine Störung besprochen wird. Hier gibt es ein paar Fragen, die vertraglich zu klären sind.



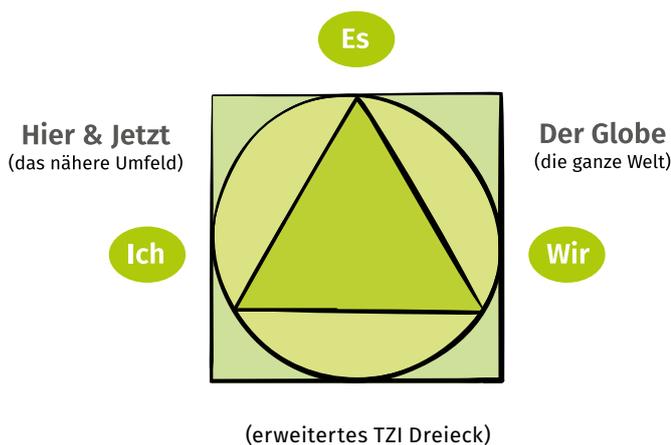
Jede Ablenkung oder Störung in einem Gespräch ist ernst zu nehmen und sollte besprochen und beseitigt werden.

- **Wann wollen wir über die angesagte Störung sprechen?**
- **Soll jemand anderer als wir dabei sein?**
- **Wie sichern wir das Ergebnis der Besprechung?**

Wenn also eine Störung nicht innerhalb der Gruppe befriedigend besprochen werden kann, so ist unbedingt geraten, die „Störung“ nach außen zu verlagern. Ist die Störung gruppen-intern beseitigt und außen verbindlich verabredet, so kann das unterbrochene Thema entweder wieder aufgenommen werden oder einem momentan Wichtigeren Platz machen.

Die Themenzentrierte Interaktion – das TZI System

Es gibt ein weiteres Thema für unsere Besprechungen, nämlich das Strukturmodell der TZI. Für mich zum Beispiel persönlich ist es sinnvoll, den Kreis (Globe) mit einem Quadrat als Ausdruck der individuellen, persönlichen Gegebenheiten im Hier & Jetzt (das nähere Umfeld) zu umgeben. Der Globe als Ausdruck der „Menschen und Geschehnisse außerhalb der Hier & Jetzt Umgebung“; also die Außenwelt, die auch in ihrem Außensein in der Gruppe wirksam ist.



Das Quadrat kann als das „nähere Umfeld des Globe“ verstanden werden, das, was uns direkt umgibt, das, was am spürbarsten ist. Und dieses

Es gibt immer das ICH, es gibt immer das WIR, und es gibt immer das THEMA. Alle drei Pole zusammen bilden das TZI-Dreieck.

„nähere Umfeld“, der „kleine Globe“, den traue ich mir zu, beim Balancieren der Ich-, Wir-, Es- Bedürfnisse zu respektieren. Deshalb füge ich dem Kreis symbolisch (als

persönliches Hilfsmittel zum besseren Verstehen und Handhaben) das Quadrat hinzu.

Konkret dienen Hilfsregeln dem Balancieren zwischen den 5 Aspekten dieser Skizze. Dieses Balancieren muss im Gruppenverlauf immer wieder neu erarbeitet werden.

„Es geht um die Balance zwischen Sach- und Beziehungsebene, denn die Beziehungsebene bestimmt die Sachebene mehr als dass die Sachebene die Beziehungsebene bestimmt.“

(Cornelia Löhmer und Rüdiger Standhardt (2006): TZI – die Kunst, sich selbst und eine Gruppe zu leiten, Stuttgart (Klett& Cotta), Seite 59.)

Hilfsregeln dienen dem Regulieren von Bedürfnissen in Gruppen, wenn sie nicht diktatorisch verordnet sind, sondern als unterstützende Hilfestellungen dargestellt werden.

1. „Ich“ statt „man“ oder „wir“

Sprich nicht per „man“ oder „wir“, weil Du Dich hinter diesen Sätzen gut verstecken kannst und die Verantwortung nicht für das zu tragen brauchst, was Du sagst. Zeige Dich als Person und sprich per „ich“. Außerdem sprichst Du in „man“ oder „wir“ Sätzen für andere mit, von denen Du gar nicht weißt, ob sie das wünschen. Vertrete Dich selbst in Deinen Aussagen, sprich per ICH und nicht per Wir oder Man.

2. Eigene Meinung statt Fragen

Wenn Du eine Frage stellst, sage etwas darüber, warum Du fragst. Eröffne dem anderen Deine Vermutungen und Beweg-Gründe dafür, was die Frage für Dich bedeutet. Auch Fragen sind oft eine „Methode“, sich und seine eigene Meinung nicht zu zeigen. Außerdem können Fragen oft inquisitorisch wirken und andere in die Enge treiben. Äußerst Du jedoch Deine Meinung, haben es andere viel leichter, Dir zu widersprechen oder sich ihr anzuschließen.

3. Sprich direkt – nicht um die Ecke

Wenn Du jemandem aus der Gruppe etwas mitteilen willst, sprich sie oder ihn direkt an und zeige ihnen durch Blickkontakt, dass Du ihn meinst. Sprich nicht über einen Dritten zu einem anderen und sprich nicht zur Gruppe, wenn Du eigentlich einen bestimmten Teilnehmer in der Gruppe meinst.



4. Es kann nur einer zur gleichen Zeit reden

Es darf nie mehr als einer zurzeit reden. Wenn mehrere Personen auf einmal sprechen wollen, verständigt Euch in Stichworten, über was Ihr zu sprechen beabsichtigt – auf jeden Fall muss eine Lösung für diese Situation gefunden werden.

5. Experimentiere mit Dir

Sei authentisch und selektiv in Deinen Kommunikationen. Mach Dir bewusst, was Du denkst, fühlst, glaubst und überdenke vorher, was Du sagst und tust. Frage Dich, ob Du Dein Verhalten zeigst, weil Du es wirklich willst oder ob Du Dich eigentlich anders verhalten willst, es aber nicht tust, weil es Dir Angst macht. Versuche, häufiger einmal neues Verhalten auszuprobieren und riskiere das kleine aufgeregte Kribbeln, das dabei auftauchen kann. Dieses Kribbeln ist ein guter Anzeiger dafür, dass Du für Dich ungewohntes Verhalten ausprobierst.

6. Beachte Körpersignale bei Dir selbst und auch den anderen Teilnehmenden

Werde wach für Deine Gefühle und die Gefühle der anderen Teilnehmenden. Sie gehören zum Wert der Person und zu ihrer Wichtigkeit. Um besser heraus zu bekommen, was Du im Augenblick fühlst, horche in Deinen Körper. Er kann Dir oft mehr über Deine Gefühle und Bedürfnisse erzählen als Dein Kopf. Gefühle sind gültig für Dich und Deinen jeweiligen Augenblick. Sie sind Deine Energiespender.

(Cornelia Lohmar und Rüdiger Standhardt (2006): TZI – die Kunst, sich selbst und eine Gruppe zu leiten, Stuttgart (Klett& Cotta), Seite 52-56)

7. Seitengespräche haben Vorrang

Sie stören und sind dennoch meist wichtig. Sie würden nicht geschehen, wenn sie nicht wichtig wären. Oft haben Seitengespräche auch einzelne Aspekte des Themas behandelt, und das kann man nur feststellen, wenn die Inhalte des Seitengesprächs in die Gruppe gegeben werden. („Vielleicht wollt Ihr uns erzählen, was Ihr miteinander besprecht. Es könnte sein, dass es mit unserm Thema zu tun hat“)

8. Gib Feedback, wenn Du das Bedürfnis hast

Löst das Verhalten eines Gruppenmitgliedes angenehme oder unangenehme Gefühle bei Dir aus, teile es ihm sofort mit und nicht später einem Dritten. Wenn Du Feedback gibst, sprich nicht über das Verhalten des anderen, denn Du kannst nicht wissen, ob Du ihn objektiv und realistisch wahrgenommen hast. Sprich nicht in einer bewertenden und normativen Weise.

Vermeide Interpretationen und Spekulationen über andere Menschen. Sprich einfach von den Gefühlen, die durch das Verhalten eines anderen



Diese Hilfsregeln helfen, damit Gruppengespräche für alle Beteiligten gleichberechtigt geleitet und zu einem positiven Ergebnis geführt werden.

bei Dir ausgelöst werden. Versuche aber auch, das Verhalten des anderen so genau und so konkret wie

möglich zu beschreiben, so dass er überhaupt begreifen kann, welches Verhalten bei Dir Deine Gefühle ausgelöst hat. Lass dabei offen, wer der „Schuldige“ ist an Deinen Gefühlen. Du benötigst dabei keine objektiven Tatsachen oder Beweise – Deine subjektiven Gefühle genügen, denn auf diese hast Du ein unbedingtes Recht.

Wenn Du etwas über das Benehmen oder die Charakteristik eines anderen Teilnehmers aus sagst, sage auch, was es Dir bedeutet, dass er so ist, wie er ist (d.h. wie Du ihn siehst).

(Ruth C. Cohn (1975): Von der Psychoanalyse zur Themenzentrierten Interaktion, Stuttgart (Klett-Cotta), & Klaus Lumma (2007): Strategien der Konfliktlösung; ein Lehrbuch zum Lebendigen Lernen, Hamburg (Windmühle), Seite 149.)

9. Wer Feedback erhält, hört' ruhig zu

Wenn Du Feedback bekommst, versuch' nicht gleich, Dich zu „verteidigen“ oder die Sache „klarzustellen“; denk' daran, dass hier keine objektiven Tatsachen mitgeteilt werden können,

Die Themenzentrierte Interaktion – das TZI System



sondern nur subjektive Gefühle von anderen. Freue Dich, dass Dein Gesprächspartner Dir sein „Problem“ erzählt, das er mit Dir hat. Versuche erst einmal, ruhig zuzuhören und zu prüfen, ob Du auch richtig verstanden hast, was er meint.

(Klaus Lumma (2007): Strategien der Konfliktlösung; ein Lehrbuch zum Lebendigen Lernen, Hamburg (Windmühle), Seite 150.)

Im Verlauf der Jahre haben sich über die TZI Regeln hinaus drei weitere „Hilfs-Regeln“ als sehr nützlich für eine konstruktive Gestaltung von Gruppenprozessen im Sinne Lebendigen Lernens erwiesen:

10. Man darf nur das (Thema) öffnen, welches auch sicher in der zur Verfügung stehenden Zeit abgeschlossen werden kann

Es sollte keine Gruppensitzung mit einem „offenen Thema“ beendet werden. Offene Themen führen unweigerlich zu „unerledigten Geschäften“ (unfinished business). Diese grundsätzliche Gestalt-Regel wird häufig vergessen; sie ist gerade für den Counseling Rahmen besonders wichtig;

(John Brinley, Freunde und Schüler (1984): Wege der Gestalt-Therapie, darin Martin Koschorke: „Vom Aufdecken und Abschließen“, Eschweiler, DGHP, Seite 54-62.)

11. Blitzlicht in die Runde geben

Das Blitzlicht versteht sich einerseits als „Gruppenverabredung“ für den Tagesbeginn, andererseits auch als Möglichkeit der Gruppe, in unstrukturierten Situationen diese kleine Übung aus der Encounter-Tradition als „Bereitschafts-Barometer“ zu nutzen.

Beim Blitzlicht nimmt jedes Mitglied der Gruppe reihum Stellung zu einer vorgegebenen Frage, die entweder von der Gruppenleitung oder aus der Gruppe selbst kommt. Typische Fragestellungen für den Tagesbeginn sind:

- Wie fühlst Du Dich im Augenblick?
- Was sagt Dir Dein Körper?
- Welchen Gedanken habe ich im Hinblick auf das aktuelle Thema?

Das Blitzlicht ist eine Meldung darüber, wo das einzelne Gruppenmitglied zurzeit steht, was seine

Gefühle, Körperempfindungen und sein Denken im Zusammenhang des Lernprozesses sind. Diese Informationen dürfen keinesfalls diskutiert oder gar in Frage gestellt werden.

(Siehe Klaus Lumma (2007): Strategien der Konfliktlösung; ein Lehrbuch zum Lebendigen Lernen, Hamburg (Windmühle), Seite 150.)

12. Keine schwarzen Rabattmarken sammeln

Bedauerlicherweise sammeln wir nicht nur Schönes, sondern manchmal eben auch Negatives. Wir erleben zum Beispiel kleinere Einzelsituationen, in denen wir uns über das Verhalten von anderen ärgern und enttäuscht sind. Besprechen wir diese Irritations- oder Ärger-Momente nicht bald mit dem betreffenden Gegenüber, so sammeln wir die unschönen Gefühlserlebnisse mit dieser Person. Vielleicht rutschen sie auch wieder aus unserem Bewusstsein, doch sie wirken dennoch in einem virtuellen Rabattmarkenbuch unbewusst weiter. Ist dieses Rabattmarkenbuch voller unschöner Gefühlserlebnisse, dann wird die

Ärger-Sammlung eingelöst, häufig mit heftiger, sehr emotionaler, anklagender Gefühls-explosion, in der dem Gegenüber alle Ärgernisse (Gefühle) um die Ohren fliegen.

Also, man sammelt seine Ärger Gefühle, staut sie (unbewusst) auf für eine spätere Auszahlung. Das ist dann der „Tropfen auf den heißen Stein“, der das Fass zum Überlaufen bringt. Dabei wird dann geballt sein gesamter aufgetauter Ärger ausgezahlt.

Goldene Rabattmarken müssen nicht gesammelt werden, sondern dürfen in direktem Kontakt verschenkt werden.



Neue Themen nur öffnen, wenn sie auch in der zur Verfügung stehenden Zeit abgeschlossen werden können - eine wichtige Regel im Counseling.

Dr. Klaus Lumma

* 1944
Counselor grad. BVPPT
M.A., MFCC

Wie Lia und Tarek wieder klar kommen

**„Draußen, vor der Vorstellung von
,Richtig und Falsch‘ ist ein Land,
lass uns dort miteinander sprechen.“**

Rumi

Lia und Tarek sind Kinder. ¹⁾ Sie gehören zur Klasse 5a einer großen Gesamtschule in Wuppertal, genauer gesagt zu einer Tischgruppe aus 4 Kindern. Und die sollen ein Team werden. Teamarbeit ist wichtig. Im Team geht Lernen einfacher. Die Kinder helfen sich und verteilen die Jobs, wenn es um eine größere Aufgabe geht. Das Team haben sie sich nicht ausgesucht. Das haben die Klassenlehrer:innen entschieden. In der Tischgruppe verbringen die Kinder die meiste Zeit des Tages zusammen. Und der ist lang: Von 8 Uhr bis 16 Uhr geht so ein Tag meistens.

Jetzt sitzen Lia und Tarek schon seit einem halben Jahr nebeneinander, und so langsam ist Tarek genervt.

Die Tischgruppen-Teams werden von den Klassenlehrer:innen zusammengestellt und verbringen die meiste Zeit des Tages miteinander. Das ist nicht immer konfliktfrei.

Dauernd macht Lia sich breit mit ihren Sachen, sie zickt nur noch rum, gibt nichts ab und will ihm überhaupt nicht mehr zuhören und helfen, mitmachen schon gar nicht. Am liebsten will sie in Ruhe gelassen werden oder mit ihrer besten Freundin sein. Aber das geht nicht. Die sitzt woanders.

Tarek kommt nicht mehr klar. Das mit Mathe schafft er nicht allein, das allerschlimmste aber sind die dauernden Schimpfwörter und gemeinen Sätze. Das lässt er sich nicht mehr gefallen. Er schimpft zurück, rempelt und tritt unter dem Tisch. Jeden Tag geht das so ...

Mindestens genauso genervt sind die anderen beiden Kinder gegenüber: Nichts geht mehr zusammen, die Stimmung ist im Keller. Das mit dem großen Lernplakat ging schon gar nicht mehr.

Es ist nicht fertig und schön geworden. Und sie haben eine schlechte Note kassiert. Lange gucken sich die Klassenlehrer:innen das nicht mehr an. Sie möchten die Kinder wieder ans Arbeiten und Lernen und ins Miteinander bringen. Und sie denken deshalb darüber nach, die Tischgruppe aufzulösen und die Kinder zu neuen Gruppen zu ordnen. Und deshalb wenden sie sich an mich, den Beratungslehrer der Schule: „Was hältst du von der Idee?“

In unserem Beratungsteam sind wir uns einig: Wir weichen Konflikten nicht aus, wir heißen sie willkommen. Und wir sind sicher: Das kriegen die Kinder auch alleine hin ohne einen Erwachsenen, der die Sache regelt. Man muss ihnen nur zeigen, wie sowas gelingen kann. Und das ist eigentlich ganz einfach: Ich nenne das „ein Froschgespräch am Geländer“.

Ein Geländer ist eine gute Erfindung: Es zeigt mir, wo es langgeht, wenn ich mal nicht so sicher bin. Ich kann mich daran festhalten. Es geht zwar ein bisschen langsamer voran als sonst, aber es hilft beim sicheren Ankommen. Gehen darf und muss ich nach wie vor alleine.

Und warum Frosch? Weil der Frosch scheinbar keine Ohren hat. Und, weil ich eine kleine Froschfigur aus Jade besitze. Jade ist ein besonderes Material. Damit muss man sorgfältig umgehen, sonst geht es kaputt. Und es liegt angenehm in der Hand.

Was jetzt folgt, ist ein Gespräch rund um einen gemeinsamen Tisch, das einer vorgegebenen Struktur, dem „Geländer“ folgt und sicherstellt, dass alle Beteiligten vorkommen, auf jeden Fall gut zugehört und auch so etwas wie eine Prozessreflexion stattfinden kann. Das Ganze in einem vorgegebenen Zeitrahmen. „Fertig“ werden wir eh nicht. So ist das in Schule nun mal. Dabei geht der Frosch von Hand zu Hand und bestimmt, wer redet und wie lange und wer zuhört: Check-In, Dialog, Check-Out heißen die 3 Abschnitte des Gespräches und werden von einer Dialog-Prozessbegleiter:in angeleitet. Das, was innerhalb der Schritte passiert, liegt allein in der Hand und Verantwortung der Kinder.

Jetzt ist der Begriff schon zweimal vorgekommen: Dialog. Für mich ein Schlüsselbegriff, dessen Grundhaltungen und methodische Einfachheit zentral sind für gelingende Kommunikation in komplexen, heterogenen Systemen, genauso wie auch im individuell-zwischenmenschlichen Bereich.



Ein Weg, miteinander klar zu kommen in einer Welt, in der es manchmal so scheint, als dass „... jeder meint, dass seine Wirklichkeit die wirkliche Wirklichkeit ist.“ (Paul Watzlawick)

Ein Stück Friedensarbeit, in der bei klarer, selbstbewusster Differenzierung jede Menge Raum offen wird für Verbindendes, Gemeinsames. Ein Raum, in dem das Lernen gelingen kann: das der klassischen schulischen Lerninhalte, das der verschiedenen Methoden, sie sich anzueignen, und das Lernen darüber, wie Menschen miteinander klarkommen.

Ein Raum, in dem $1 + 1 > 2$, sagt sogar der Mathelehrer in mir. „dia“ bedeutet „zwei“, „logos“ bedeutet „Wort“. Das ist das Wort, das gesprochen und das Wort, das gehört wird. Und das ist das Dazwischen. Da liegt manchmal ein Schatz vergraben.

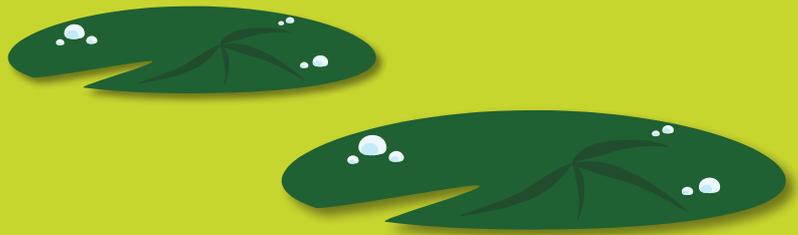
Im Folgenden möchte ich einige Wesensmerkmale des Dialogs vorstellen, die mir wesentlich erscheinen, die mich persönlich und meine Arbeit im Counseling tragen und begleiten.

Was Dialog nicht ist: Diskussion/Debatte, das Streben nach Recht und Rechthaben, eine Position verteidigen, eine Sache beweisen, Wissen, Ungleichheit, Macht, antworten, sich unterhalten.

Was Dialog ist: Zwiegespräch, Respekt vor dem Anderen, Alternativen suchen, etwas herausfinden, Begegnung auf Augenhöhe, zuhören, fragen, Echt-Sein.

Ausgehend von den sogenannten „Kernkompetenzen des Dialogs“ (D. Bohm oder W. Isaak) möchte ich in meiner Arbeit als Prozessbegleiter mit den Kindern, mit Erwachsenen und auch mit mir selbst Ziele verfolgen, die sich meines Erachtens ganz besonders anbieten und meiner Erfahrung nach recht leicht in der konkreten Situation lebendig erlebbar sind.

- Ich möchte meine und deine, unsere gemeinsame Wirklichkeit erkunden: Ich möchte klarmachen, wo ich stehe und rausfinden, welche Perspektive du hast. Ich möchte, wenn es geht, mit dir den gemeinsamen Nenner finden und das, was uns verbindet nach vorne arbeiten.



- Ich möchte offen sein für das, was kommt. Ich kann nicht wissen, was es sein wird. Ich lasse mich überraschen. Dazu muss ich für einen Moment meine eigenen Vor-Annahmen in den Urlaub schicken, die eigenen Gedanken suspendieren: So richtig zuhören.
- Ich bin präsent. Ich bin da. Ich bin verantwortlich für das, was ich sage, fühle, tue. Egal was oder wie: Alles hat eine Resonanz und verändert und gestaltet das, was zwischen uns ist.
- Ich respektiere mein Gegenüber. Ich respektiere seine Wirklichkeit, seine Meinungen und Haltungen und auch den Weg, der dorthin geführt hat. Ich respektiere mich selbst in der Zustimmung, wie in der Ablehnung.
- Ich warte einen Moment länger. Ich muss nicht sofort re-agieren. Ich lasse das Erlebte, Gehört- und Gesehene nachklingen und beobachte, was sich in mir abspielt. Ich möchte etwas Neues erfahren. Ich möchte mich der Neuigkeit anvertrauen, ohne meinen eigenen Standpunkt aufgeben zu müssen. Ich kann Unterschiedlichkeit aushalten.
- Ich möchte, wenn möglich, Vertrauen und Sicherheit schaffen, in der ich von Herzen sprechen kann und aus dem Augenblick heraus.

Die dialogische Haltung und auch die Art und Weise, wie ich einen Dialog gestalte, geben allen Beteiligten die Zeit, den Raum und den Schutz, eigene Ideen und Ansichten mutig zu äußern, die Resonanz auf eigenes Verhalten wahrzunehmen und die eigene Persönlichkeit zu entfalten, weiterzuentwickeln und Veränderungen vorzunehmen.

Es ist ein Feld, in dem allen Beteiligten, einschließlich der Begleiter:in, konstruktive Kommunikation ermöglicht wird, in der eine demokratische Haltung Platz findet.

Speziell für die Arbeit in der Schule ist Dialog prädestiniert. Hier ist die Chance, sich „was zu trauen“, mitzumachen, sich darzustellen, sich auszuprobieren, zu sehen und gesehen zu werden und das eigene Potential, die eigene Wirksamkeit zu erfahren. Das ist eine Einladung zum Lernen in ganz umfassendem Sinn, anders, als wenn ich passiv „Ausbildung erfahre“ und Bildungsbotschaften empfangen.



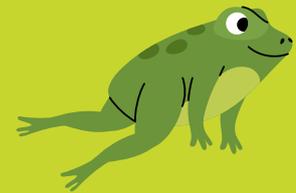
Der Dialog bietet allen Beteiligten die Möglichkeit, konstruktiv zu kommunizieren, Ideen zu äußern und ihre eigene Persönlichkeiten zu entfalten. Die Resonanz wirkt, verändert und gestaltet das Miteinander.

Hier geht es um das Suchen und, wenn es glatt läuft, Finden von Lösungen oder Ansätzen dazu. Im Dialogprozess ist der Respekt vor dem Anders-Sein und der Wertschätzung zentral.

All das ist in der Schule, besonders an der Gesamtschule systembedingt, alltäglich zu leisten. Und zwar in einem zur Verfügung stehenden, definierten Zeitrahmen. Das ist eigentlich auch im Counseling immer so...

Für mich als „Dialog-Ermöglicher“ (engl.: facilitator) ist dieser Prozess ein Trainingsfeld für Präsenz und Achtsamkeit, die Chance, eigene Grenzen und Muster kennen zu lernen, zu improvisieren, Neues zu lernen und neben die eigenen Gewissheiten zu stellen.

Wie Lia und Tarek wieder klar kommen



Ich bin frei, Verantwortung zu übernehmen für das, was ich sage, tue oder lasse. In diesem Sinn gibt es im Dialog-Set kein Vorne und Hinten, nur ein Dabei.

Für eine heilsame Begegnung der Beteiligten reicht es nicht aus, wenn ich mich in der Counseling-Expertenrolle sehe. Vielmehr muss ich bereit sein, mich als Person auf das Dazwischen, die Beziehung, einzulassen. Hier finde ich also eher das Wie als das Was und damit das große Feld der Gestalt-Counseling-Chancen.

Wenn ich in diesem Sinne Menschen begegne, bietet sich die Chance das Feld der Rollen-Monokultur zu verlassen und mich mit der Vielseitigkeit meiner Rollen einzubringen und diese Viel-Seitigkeit auch zu betonen. Michel Friedmann hat das 2023 ganz gut auf den Punkt gebracht, als er auf seine Rolle als Jude festgelegt werden sollte: „Ich bin viele. Ich bin in erster Linie ein Mensch, das vor allem. Und dann bin ich noch Vater, Ehemann, bin Jurist und vieles, vieles andere mehr – und ja, Jude bin ich auch.“

Als Counselor möchte ich Menschen ermutigen, gerade die Vielseitigkeit lebendig in den Kontakt zu bringen. Dieses Verständnis ist eher die Ausnahme, scheint mir. In Schule erlebt man manchmal eine klassische Schüler-Lehrer-Rollenfixierung. Das macht (Macht) manches einfacher, höre ich schon mal, ist aber nicht so nachhaltig. Darüber hinaus ist die Rollenfixierung bei vielen Schüler:innen inzwischen auch häufig durch bestimmte Diagnosen, wie „Hochbegabung“, „Lese-Rechtschreibschwäche“, „Angststörung“, „ADHS“, ... scheinbar festgeschrieben und Ankerpunkt für Unbeweglichkeit und Exklusivität gleichzeitig.

Dieses Muster finde ich in den Social Media häufig, an denen Kinder und Jugendliche sich orientieren und aus denen sie unglaublich viel lernen.

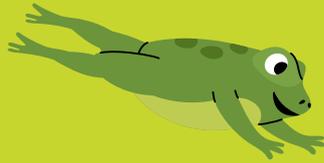
Den größten Einfluss auf das Medienverhalten haben die Eltern. Aber auch Schule kann hier ihren Beitrag leisten. „Selbst-Darstellung, Ich-Bezogenheit, Influencer-Sein macht mich erfolgreich und berühmt“ ist hier oft nicht wirklich zielführend.

So sieht das auch aus in der Dialogrunde mit Tarek und Lias Tischgruppe in meinem Büro. Vielmehr ist der Frosch aus Jade von Hand zu Hand gegangen und vom vielen Zuhören und der Energie schon richtig warm geworden. Lia konnte Tarek und auch den anderen Kindern mal in Ruhe erklären, warum sie traurig darüber ist, in der Tischgruppe nicht mit ihrer Freundin zusammen sein zu können.

Tarek hat erzählt, wie sehr er sich Hilfe in Mathe wünscht, und dass es manchmal nervt, wie sehr sich andere „breit machen“ und viel Platz für sich beanspruchen. Im Verlauf des Dialogs helfen auch strukturierende Elemente aus dem Mediationsverfahren sicherzustellen, dass „die Post angekommen ist“, dass mein Gegenüber wirklich verstanden hat, was mir am Herzen liegt. Und der Frosch hilft, dass ich in Ruhe und meiner Zeit zu Ende sprechen kann und dass nur eine:r spricht.



„Bringen wir Vielseitigkeit in einen lebendigen Kontakt, lösen wir uns von Rollen-Fixierungen.“



Die anderen beiden Kinder haben verstanden, worum es bei dem Stress wirklich geht und nutzen die Chance deutlich zu machen, wie es ihnen in der Gruppe geht, dass sie ja eigentlich beide nett finden und sehr gerne wieder ordentliche Lernplakate und damit auch Noten hinkriegen wollen.

Und jetzt entstehen auch machbare Bausteine für eine eigene „Tischgruppen-Regel“.

So wichtig das ruhige Maß für die persönliche Zeit der Einzelnen ist, so deutlich ist sie insgesamt durch das Stundenraster begrenzt. Das ist in der Schule so. Und das ist auch nicht schlimm, denn „fertig“ werden wir ja sowieso nie. Wir sollten nur schlau mit ihr umgehen, der Zeit:

6 bis 7 Minuten vor dem Gong kündige ich an, dass nun noch Platz ist für genau 2 Beiträge, dann schließen wir den Dialog mit dem sogenannten „Check-Out“. Hier geht es nicht darum herauszufinden, wer im Recht ist oder das, was gesagt wurde noch mal geschickt zusammenzufassen. Hier geht es vielmehr um das Wie: Wie habe ich die Zeit mit der Gruppe erlebt?

Das, was jetzt kommt, ist für mich als Dialog-Prozessbegleiter Genuss pur: „Ich bin sehr froh, dass ihr mir so richtig zugehört habt und ich in Ruhe zu Ende gesprochen habe.“ – „Dass du deine Freundin so sehr vermisst, habe ich gar nicht gewusst.“

– „Ich fand gut, dass wir das hier unter uns gemacht haben, ohne die anderen Kinder der Klasse.“ ... beispielsweise.

Ich beende das Treffen und bitte die Kinder ihren Eltern, die ja sowieso gerne komisch fragen, zu sagen, dass sie heute besonders stolz auf ihre Tochter/ihren Sohn sein können, denn „Erwachsene“ kriegen so was oft nicht hin.



„Fertig“ werden wir im zeitlich begrenzten Stundenraster nie. Aber wir sollten nur schlau mit der Zeit umgehen.

Den Frosch tragen die Kinder noch auf seinen Lieblingsplatz auf der Fensterbank.

Dingdangdong ... Zeit rum.

Die Namen habe ich geändert, die Ähnlichkeit mit tatsächlich lebenden Personen und Prozessen jedoch ist echt.

Christof Aubke

* 67 Jahre
Counselor grad. Gestalt, Gestaltpädagogik, Supervision, Mediation, SI-Lehrer i.R. für Mathematik und Technik, Beratungslehrer
Dialogprozessbegleiter/Facilitator
(Team-)Supervision, Counseling für Einzelne und Gruppen
Lehrertrainer IHP

Literatur:

- Heinz Verst, Der Dialog – Eine soziale Kunst der Freiheit, Theorie und Praxis einer neuen Lern- und Kommunikationskultur, GRIN Verlag 2009
- David Bohm, Der Dialog, Klett Cotta 2014
- Werner Ratering, Dialog – Bildkarten zu den Kernkompetenzen, Eigenverlag 2007
- Kommunales Integrationszentrum Essen, https://www.essen.de/leben/migration_und_integration/kommunales_integrationszentrum/jugenddialoggruppen.de.html, Der offene Vertrauensraum – Jugenddialoggruppen, Halima Zaghoud

Lebenskunst im Alter!

Ältere Paare im Counseling

Während wir über den Fokus unseres Artikels nachdenken, sitzen wir im Krankenzimmer einer Klinik und diskutieren darüber, was wir unseren Counselor-KollegInnen in Bezug auf das Thema Paarberatung vermitteln möchten.

Warum nicht da anfangen, wo wir uns gerade selber befinden? Wir werden älter und machen Paarberatung. Wir machen als Paar Paarberatung. Damit haben wir die Chance zurückzuschauen auf den Erfahrungsschatz vieler Jahre in der Beratung und sich wandelnder Konzepte in der Paarberatung.

Dazu möchten wir Counselor ermutigen, sich der Thematik zu widmen.

Doch was ist die (Lebens-)Kunst des Alterns? Manche Dinge gehen nicht mehr. Verluste sind zu betrauern und Übergänge zu gestalten.

Neue veränderte Perspektiven und das Wiederentdecken von Lebensressourcen können helfen, Sinn, Gelassenheit und beglückendes Erleben zu stärken.

Paare erleben im höheren Lebensalter und in neuen Lebensphasen häufig verringerte Aktivität und beeinträchtigende Erkrankungen. Zugleich verbringen sie oft mehr Zeit miteinander als zuvor. Da ist es wichtig, diese Übergänge und auch die Differenzen, die dabei auftreten, gemeinsam zu beobachten und zu reflektieren.

Das kann zu neuen Handlungsoptionen führen:

- Neue Tätigkeiten
- Neue Perspektiven, Ziele und Verhandlungen
- Toleranz gegenüber Grenzen und Differenzen
- Liebevoller Umgang mit anstrengenden neuen Lebensbedingungen wie Vergesslichkeit, Verlangsamung, Beeinträchtigung der Mobilität
- Neugestaltung von Intimität und Sexualität
- Selbstkonfrontation mit Krankheit und näher rückendem Tod

In unserer Begleitung wenden wir dabei Tools an, die wir selbst zu schätzen gelernt haben, und zwar auf allen Sinneskanälen. Dabei ist auch Raum für Humor, Selbstwürdigung und Dankbarkeit.

Im Counseling mit Einzelnen geht es zunächst darum, diese Person zu verstehen und zu begleiten. Wenn dann aber das Thema Partnerschaft auftaucht, erfahren wir nur die Sichtweise unser Klient*innen. Partner*innen können allerdings ganz unterschiedliche Konstruktionen der Partnerschaft entwickeln.

In diesem Fall können Partner*Innen zu einem Einzelgespräch hinzugezogen werden. Es kann aber auch eine Paarberatung indiziert sein. Hier verläuft der Beratungsprozess aber sehr viel komplexer. Kommen Paare in die Beratung, so geht es oft um Streit und Konflikt, unüberwindliche Gegensätze, Vorwürfe, Entwertungen und/oder Trennungswünsche. Die Klage ist eine Kooperationsform, in der der/die jeweils andere eine Lösung zu verhindern scheint.

Der Blick auf die Klagen und die Opferrolle verdecken den Blick auf mögliche Lösungsansätze.



Als Counselor

- begleiten wir Paare beim Verstehen der Krisenentwicklung,
- helfen wir, bisheriges destruktives Verhalten zu lockern,
- laden wir ein, Raum für neue Perspektiven zu schaffen,
- machen wir Ressourcen und Kompetenzen der Paare sichtbar,
- üben wir mit ihnen, Unterschiedlichkeiten mit Neugier zu erforschen,
- laden wir sie ein, eigene Wünsche zu äußern,
- greifen wir Metaphern auf, die für das Paar anschlussfähig sind,
- orientieren wir uns an den Lebensabschnitten und den gegenwärtigen Aufgaben der Paare.

Wir entwickeln mit ihnen Wege, Stress-Eskalationen frühzeitig zu erkennen und sie in konstruktive Vorschläge zu verwandeln. Wir stellen ihnen Interventionen, Tools und Übungen zur Verfügung und erproben sie gemeinsam.

Wir arbeiten erlebnis- und erfahrungsaktivierend wie auch emotionsfokussiert, damit Paare empathisch, sicher und hilfreich begleitet werden können. Dabei knüpfen wir an die Kompetenzen an, die dem Paar zur Verfügung stehen, und helfen dem Paar, zielfdienliche, realistische und attraktive Lösungen zu finden.

Mögliche Themen des Beratungsverlaufs sind u.a.

- Phasen der Paarberatung
- Bedeutung der Herkunftsfamilien der Geschwister und Kinder
- Trennungsberatung
- Schuld und Verzeihen, Verletzungsausgleich
- Regulierung von Nähe und Distanz
- Lust und Genuss
- Macht, Geld, Sex, Gewalt
- Bikulturelle Paarthemen
- Gesellschaftliche Paar- und Familienmodelle



Im Alter erfahren Paare Lebensveränderungen, die neue Herausforderungen für das Miteinander bedeuten, z.B. erleben sie mehr Zeit miteinander, aber evtl. weniger Aktivität durch gesundheitliche Einschränkungen.

Arist von Schlippe verweist auf Lenz, der die systemische Triangulierung als wichtiges Thema in der Paarberatung dargestellt hat. Da beide Partner meist of-

fen oder verdeckt, im symmetrischen Streit verstrickt sind, versuchen sie in der Beziehung zum Counselor mehr Macht zu gewinnen und den Counselor auf ihre Seite zu ziehen. Dieser wiederum bringt umfangreiche eigene Triadenerfahrungen mit. Er/Sie achtet aber darauf, diese Konstellation nicht zu wiederholen. Daher ist es eine wesentliche Voraussetzung, als Counselor sich der eigenen Tendenzen, in Einladungen hineinzugehen, bewusst zu sein.

Weitere Konfliktthemen, die uns als Counselor begegnen können sind:

Verlust von Nähe und Intimität, Täuschung und Enttäuschung, Untreue und Vertrauen, Eskalation und Gewalt sowie Entfremdung und Rückzug.

Die folgenden Übungen eignen sich gut für die Arbeit mit Paaren:

- Erfassung von Bindungsmustern mit der Auswirkung auf das Paarverhalten
- Zirkuläre Ziel- und Auftragsklärung
- Skalierungsfragen
- Prinzipien der Kommunikation- und Konfliktbewältigung (VW-Regel)
- Fragen nach der Liebesgeschichte des Paares
- Balancieren und Umgehen mit Unterschieden in der Kommunikation des Paares: Differenzierung als Voraussetzung für eine gute Beziehung. (Siehe Schnarch)
- Darauf achten, Aspekte im Verhalten des Paares zu finden, die in stärkerer Weise zurückgemeldet werden können. Erst danach ist es sinnvoll, Veränderungsvorschläge einzubringen. Es gilt die jeweilige Sichtweise des Paares zu erforschen.

Lebenskunst im Alter! Ältere Paare im Counseling

- Thema Macht, Gewalt, Sex sind zentrale Themen
- Ressourcen erschließen und entwicklungsbehindernde Faktoren benennen
- Nähe-Distanz Regulation
- Rituale zum Schuld- und Verletzungsausgleich
- Skulpturenarbeit

Skulpturenarbeit wurde von Virginia Satir in die therapeutische Arbeit eingeführt. Sie ist eine Übung, die sehr gut im Körper verankert wird und somit bleibend erinnert. Nachdem die Streitmuster verstanden sind, lassen wir diese durch eine entsprechende Skulptur aufstellen.

Die Repräsentation ihrer Position in Bezug zum anderen und durch die damit verbundene starke Emotionalisierung verdeutlicht die Notwendigkeit der schrittweisen Wiederannäherung oder die Erforschung einer kleinen Musterlockerung sowie die Erfindung eines ersten kleinen Schrittes der Veränderung.

Diese Erfahrung regt jeden Teil des Paares dazu an, für sich die Verantwortung für Konflikteskalationen zu

übernehmen und mit dem Ping-Pong-Spiel aufzuhören, den Anderen durch Argumente zu überzeugen. Gottmans haben dazu die 5 „Apokalytischen Reiter“ formuliert: Kritik, Verachtung, Verteidigung, Rückzug, Machtdemonstration. Diese führen zum Erleben „Gemeinsam einsam“.

Das Counseling ist eine Herausforderung für Counselor im Kontakt mit ihren KlientInnen. In diesem Abschnitt unseres Artikels werden wir acht Counselorkompetenzen darstellen, die nach unserer Praxiserfahrung bei der Arbeit mit KlientInnen von besonderer Bedeutung sind:

Anschlussfähigkeit

Es kommt darauf an, dass die Interventionen des Counselor die Klient*innen erreichen und sie bei ihrer Selbstklärung unterstützen.

Ressourcenaktivierung

Die Interventionen des Counselors sollen die Klient*innen herausfordern und zu ihrer Selbstaktivierung beitragen.

Geeignete Metaphern

Damit ist gemeint, dass Counselor eine Bildersprache benutzen, die die KlientInnen erreicht und in ihrem Bezugssystem anspricht.

So sind KlientInnen aus unterschiedlichen Berufen vorteilhaft ansprechbar, z.B. Ingenieurwesen, IT-Branche, Rechtswissenschaft, Medizin, Musik, Pädagogik, Kunstbranche, Arbeitslosigkeit, Opfer von Gewalt, Interkulturalität usw.

Counselor sind dazu angehalten, auf jede Form der Stereotypisierung zu verzichten.

Kurz und Knapp

Wer sich als Counselor kurz und knapp äußert und auf längere Monologe weitgehend verzichtet, verschafft sich eine bessere Chance, Klient*innen wirksam zu erreichen.

Feedback geben

Feedback ist durch den Dreischritt Verhaltensbeschreibung, Selbstmitteilung, und Empfehlung definiert.

Wenn dieses Feedback dem Counselor gut gelingt, erinnert sich mancher Klient noch nach vielen Jahren dankbar daran.

KlientInnen Feedback

soll vom Counselor auch dann ernst genommen werden, wenn es nicht in der Form des Dreischrittes ausgesprochen wird.

Achtungsvoll miteinander umgehen, Verständnis zeigen, richtig Argumentieren und Streiten und bei Konflikten im richtigen Moment Einsicht zeigen sind wichtige Verhaltensweisen, um ein „Gemeinsam einsam“ zu verhindern.

Psychoedukation

Oft haben Counselor auf einem für die Klient*innen wichtigen Gebiet ein fundierteres Wissen als diese selbst. Dann kann der Counselor dieses eigene Wissen den Klient*innen in zurückhaltender Form zu Verfügung stellen, z.B. mit der Formulierung „nach meinem Kenntnisstand auf diesem Gebiet...“

Allseitige Parteilichkeit

Counselor sollen sich an erster Stelle auf das Gespräch mit dem Paar konzentrieren. Gleichzeitig sollen aber auch alle abwesenden Personen, die zum System gehören, mit in den Blick des Counselors genommen werden. Der Counselor soll auf jeden Fall auf Lösungen zuarbeiten, die prosozial und gemeinschaftsverträglich sind.

Ältere Paare haben die Chance, ihr weiteres Leben mit Dankbarkeit, Erfahrungsoffenheit, Kraft und Zuversicht zu gestalten.

Maria Amon

Diplom-Pädagogin,
Counselor grad. BVPPT
Heilpraktikerin (Psychotherapie)
Supervisorin DGSv
Lehrtrainerin IHP Gestalt, Orientierungsanalyse
Supervision

em. Prof. Dr. Jörg Fengler

der Klinischen und Pädagogischen Psychologie
der Universität zu Köln
Psychologischer Psychotherapeut
Supervisor (DGSv,)
Ehrenmitglied im BVPPT
Lehrsupervisor (BDP, DGSv, GwG)
Senior Coach (DBVC, BDP-DPA)
Balintgruppen-Leiter (DBG)

Quellen:

- John und Julie Gottmann: 8 Gespräche, die jedes Paar führen sollte, ...: ... damit die Liebe lebendig bleibt, 2022
- Lenz, G. (1987) Die therapeutische Triade. Anwendung des Triadenprinzips in der Paartherapie. Systema 1(2), pp 14-18
- David Schnarch: Die Psychologie sexueller Leidenschaft, 2016

Die Zeitschrift *supervision* verortet sich als Fachzeitschrift in den Themenfeldern Organisationsberatung, Sozialwissenschaften und Supervision. Hochaktuell und praxisnah recherchiert, bündelt die Vierteljahreszeitschrift Fallberichte, Hintergrundartikel, Theoriebeiträge, berufspolitische Debatten und Beiträge mit gesellschaftspolitischen Implikationen. Mit ihrem Konzept praxisnaher Wissenschaftlichkeit, fachlicher Methodenvielfalt und berufspolitischer Positionierung ist die *supervision* die führende Fachzeitschrift auf diesem Gebiet.



Themen 2024

- Heft 1:** Kompetenzen im Transfer – Grundberuf & Supervision
- Heft 2:** Eros, Erotik, Sexualität und Beratung?!
- Heft 3:** Gegenwind. Vorurteile und Klischees gegenüber Supervision
- Heft 4:** Arbeit und Generation: Boomer, X, Y, Z – Wie verändert sich die Bedeutung der Arbeit zwischen den Generationen?

Jetzt abonnieren und 35% sparen!

Mit dem Code SVCJ1 erhalten Sie das Abonnement mit einem Rabatt von 35 % im ersten Jahr (d. h. 26,- € zzgl. 6,50 € Versandkosten in Deutschland bzw. 10,- € ins Ausland), danach zum regulären Preis von 40,- € zzgl. Versandkosten.

Umbrüche – Aufbrüche – Abenteuer

Counseling und Counselor sein im höheren Alter

Auszug der Kinder – Berufsaustritt – Veränderung der Beziehung – Pflege von Eltern oder Partnern – Abschiede – Neuorientierung!

Gerade die späteren Jahre sind geprägt von vielen Umbrüchen, Veränderungen und Wandlungen, die uns vor enorme Herausforderungen stellen. Oft geraten wir dann in einen Strudel, in welchem wir uns zu verlieren drohen und unsere Kraft verlieren, überschattet von der aktuellen geo-politischen Situation. Dabei hatten wir doch noch etwas ganz anderes vor!
Wo bleiben unsere Träume?

Aber an diesen Bruchstellen entstehen auch Freiräume und werden Energien frei, um neue Möglichkeiten und Schwerpunkte zu entdecken oder zu verlagern, um Neues wachsen zu lassen und mutig in ein Abenteuer aufzubrechen, wobei uns der Schmerz des Loslassens und der Wachstumsprozesse nicht erspart bleibt.

Solche Bruchstellen führten mich dazu, nach meiner Berufstätigkeit als Lehrerin noch mal aufzubrechen, all meine Lebenserfahrungen und Ausbildungen zu bündeln und durch eine Weiterbildung zum Counselor zu erweitern und etwas Neues für mich zu gestalten.

Nun begleite ich in meiner eigenen Praxis meist etwas ältere Personen, deren Lebensthemen und Anliegen mir aus eigener Erfahrung oft vertraut sind: Immer wieder geht es um das Anliegen, sich wieder selbst zu finden, in die eigene Mitte zu gelangen, sich überhaupt wieder zu spüren, wieder Freude und Leichtigkeit bei allen Widrigkeiten des Alltags empfinden zu können und seine Zeit sowie bestehende oder neu auftauchende Bereiche sinnfüllend zu gestalten und zu bewahren.

Es sind oft die Schmerzen des Loslassens, der Umbrüche und Wandlungen, die wohlwollend betrachtet werden wollen, um dann ein Potenzial zur Heilung und Veränderung zu entwickeln.

Gegebenheiten, die nicht veränderbar sind, gilt es zu akzeptieren und die eigene Ohnmacht und Hilflosigkeit zuzulassen, wenn z.B. bei Familienmitgliedern die Kräfte schwinden, zunehmende Gebrechlichkeit entsteht oder sich ein Abschied ankündigt.

Wie hilfreich ist es, besonders in einer solchen Lebensphase eine Begleitung zu erfahren!
Hier kann ein Counseling-Prozess sehr unterstützend und hilfreich sein.

Die Arbeit im Counseling erlaubt Räume zu schaffen voller Wertschätzung und Nachsicht, in denen die Zeit gedehnt wird und man zur Ruhe kommen kann, um sich zu spüren und um zu würdigen, was gerade ist.

Nun können Energien für Veränderung und Wachstum frei werden, für Verzeihen und Versöhnung.

” Die Begleitung durch einen Counseling-Prozess ist in schwierigen Lebensphasen sehr hilfreich. Besonders trifft das auf Lebenssituationen zu, die von Ereignissen überschattet werden und Lebenspläne durchkreuzen.

In meiner Counselor-Tätigkeit setze ich dabei sehr gerne kreative Mittel ein.



Über ein lustvolles, kreatives Tun öffnen sich die Tore zum eigenen Selbst oft viel leichter.

So biete ich neben Tagesseminaren mit unterschiedlichen Schwerpunkten eine **kreative Schreibwerkstatt an: „Meine starken Seiten“**

(Nach einer inspirierenden Anregung von Hella Janssen-Hack)

Hier schaffe ich einen Rahmen, in welchem ein spannendes, lustvolles Schreiben entweder nach Schreibimpulsen unterschiedlichster Art, wie Satzanfängen, Fragen, Schlüsselbegriffen aus vorgelesenen Geschichten, Umdeutung von Erlebtem, Erinnerungen etc. oder über gerade anliegende persönliche Themen möglich ist.

Immer kann das Schreiben dabei als ein Mittel zur Verlangsamung gesehen werden und der Selbstreflexion und Selbstwahrnehmung dienen, um eigene biografische oder ganz aktuelle Prozesse ordnen und klären zu helfen. Das Schreiben bietet auch eine Art Schutzraum, in welchem Probedandeln stattfinden kann.



Hier gibt es keinen Anspruch auf literarische Qualität. Es gibt kein Richtig oder Falsch.

Die eigenen Gedanken, Gefühle und Lebensgeschichten dürfen aufsteigen und sich entfalten.

Begleitet oder eingeleitet wird dieser Prozess von Achtsamkeitsübungen, Imaginationen, Meditationen und künstlerischem Arbeiten.

Neben dem Schreiben gestalten wir die Seiten oder ergänzen sie mit Malereien, Zeichnungen, Collagen, Fotos u.ä.

Allmählich fügen sich unsere starken Seiten zu einem Buch zusammen, welches eindrucksvoll gestaltet wird und sich zu einem wahren Schatz entwickelt.



Die Basis dabei ist Offenheit und eine vertrauensvolle Atmosphäre, in der Schweigepflicht, Respekt, Wohlwollen, eine nicht wertende Haltung und die Bereitschaft zuzuhören vorhanden ist.

In der Schreibwerkstatt gibt es einen strukturierenden, meist ähnlichen Ablauf:

- Eine Wahrnehmungsübung zum Ankommen
- Ununterbrochenes Schreiben für wenige Minuten: „Rollender Stift“
- Befindlichkeitsrunde: Wie bin ich hier? Habe ich eigene Themen/Schreibideen mitgebracht?
- Schreibimpuls unterschiedlicher Art von mir
- Schreib- und Gestaltungsphase mit künstlerischen Mitteln

Umbrüche – Aufbrüche – Abenteuer

- Teilen, Vorlesen, Zeugenschaft der Texte

An dieser Stelle möchte ich einen kurzen Einblick aus zwei Schreibwerkstätten geben:

- **Mein Schreibimpuls:**

„**Erinnere dich** an Momente, Ereignisse Begegnungen in deinem Leben, die für dich stärkend waren, bei denen du dich berührt und wohlgeföhlt hast.

Beginne jeden Satz mit „Ich erinnere mich....“

Vor dem Vorlesen ließ jede Teilnehmerin ihre Sätze des Wohlbehagens auf sich wirken, um sich ganz damit zu verbinden.

Es entstand ein Staunen darüber, welcher Reichtum des eigenen Lebens sichtbar wurde, der verdeckt war und gar nicht mehr wahrgenommen werden konnte.

- Bei einem anderen Treffen legte sich der **Fokus auf die innere Kraft**. Ich bezog mich darauf und bot als Schreibimpuls eine Imagination an, bei der die Teilnehmerinnen ihrer Kraft begegneten und Botschaften von ihr empfangen konnten. Darüber schrieben sie und gingen mit ihrer Kraft in einen Dialog. Hilfsfragen waren:

Wie kannst du deine innere Kraft nähren?

Was braucht sie gerade? Wann geht es ihr gut?

Daraus erarbeiteten wir im Sharing Erlaubnissätze, die die Texte ergänzten.

So gibt es oft ein Wechselspiel zwischen Imaginieren, Schreiben, Lesen und

anschließenden Counseling-Runden, in welchen die Inhalte der Texte sich oft noch weiter verdichten und Kernaussagen gefunden werden, die ich mitschreibe und auf die ich mich in späteren Sitzungen beziehe.



Die Texte sind oft sehr berührend und werden in einem würdigenden Rahmen vorgetragen.

Es entsteht eine starke Verbundenheit und Vertrautheit in der Gruppe.

Da sich die Teilnehmerinnen mit mir in der gleichen Lebensphase befinden, kann ich mich einerseits sehr gut in ihre Lebenswelt einföhlen und werde andererseits durch die Begleitung und den Austausch selber sehr bereichert.



So ist es ein Geben und Nehmen und wir sind alle, zwar in unterschiedlichen Rollen, voller Dankbarkeit diesen kreativen Erlebnisraum der Schreibwerkstatt miteinander zu teilen, in welchem Verständnis, Versöhnnung, Freude am kreativen Gestalten, Erblühen, Verwandlung und **Aufbruch in den Umbrüchen** möglich ist und ...

... ein weiteres Abenteuer beginnen kann.

Gabi Steude

* 1951

Counselor i. A., Gestalt & Orientierungsanalyse
Dipl. Päd. Lehrerin i.R.
Theaterpädagogin
Reiki-Meisterin
Künstlerin



Schreibwerkstatt als gemeinsamer kreativer Erlebnisraum - mit Verständnis, Versöhnnung, Freude am Gestalten wird ein Umbruch zum Aufbruch in ein neues Abenteuer möglich gemacht!

Die Frauen der Women Counseling Association beleben das WOCA-Haus!



Nach intensiver Suche konnten wir eine kostengünstige Wohnung mit drei Zimmern, zwei Badezimmern, einer kleinen Küche und einem Balkon finden. Im Januar haben wir dort unseren **ersten Workshop für Jugendliche** zum Thema Jugend und Verantwortungsbewusstsein veranstaltet und dreizehn motivierte Teilnehmer*innen empfangen.

Juhu!!! Jetzt geht es los...

die WOCA-Frauen haben erfolgreich ihr zweites Ausbildungsjahr begonnen! Neben dem Absolvieren unseres zweiten Ausbildungsjahres haben wir gemeinsam entschieden, uns sozial für Frauen und Jugendliche zu engagieren, indem wir ein Beratungszentrum gegründet und angefangen haben, alle im ersten Ausbildungsjahr erworbenen Kompetenzen in die Praxis umzusetzen. Wir freuen uns, euch heute über die aufregenden Entwicklungen beim Aufbau unseres Beratungszentrums in Kamerun zu informieren.

Die Frauen der Women Counseling Association (WOCA) haben mit vollem Engagement daran gearbeitet, das WOCA-Haus zum Leben zu bringen und eine wichtige Anlaufstelle für Beratung und Unterstützung in der Gemeinschaft zu schaffen.

Der Aufbau des Beratungszentrums begann mit der Suche nach einer geeigneten Wohnung in Soa, einem Vorort der Hauptstadt Yaoundé.



Der **zweite Workshop zum Thema Selbstliebe und Selbstvertrauen** fand im Februar statt. Die Zielgruppe waren Frauen. Nach dem Start und Abschluss des ersten Moduls für unser zweites Ausbildungsjahr im März haben wir im April den dritten Workshop als Fortsetzung des zweiten Workshops mit Frauen durchgeführt. Unser Konzept für die Aktivitäten im Beratungszentrum sieht vor, einmal pro Monat einen Workshop zu einem spezifischen Thema anzubieten, gefolgt von individuellen Beratungssettings.

Die Frauen der Women Counseling Association beleben das WOCA-Haus!



Diese Kombination ermöglicht es uns, sowohl in der Gruppe als auch auf persönlicher Ebene mit den Ratsuchenden zu arbeiten und ihnen eine umfassende Unterstützung zu bieten.

Die Durchführung von Workshops gibt uns die Möglichkeit, verschiedene Counseling-Methoden einzusetzen und zu reflektieren. Ich freue mich, Euch einen kurzen Überblick über **drei Methoden** zu geben, die bei den Workshopteilnehmerinnen sehr beliebt waren: Die Entwicklungszyklen von Pamela Levin, die zwölf Erlaubnisse von Jean-Pierre Testa und der Lebensbaum.

Der **Einsatz des Entwicklungszyklus** zielte darauf ab, das Selbstbewusstsein und das Selbstwertgefühl der Teilnehmerinnen zu stärken. Die verschiedenen Phasen und Kräfte im Zyklus (die Kraft zu existieren, zu denken, zu fühlen, zu erkunden, zu verstehen, zu akzeptieren und zu handeln) haben den Frauen dabei geholfen, ihre individuellen Stärken und Ressourcen besser wahrzunehmen und zu schätzen.

Die **zwölf Erlaubnisse von Jean-Pierre Testa** (die Erlaubnis zu existieren, selbst zu sein, auch ein Kind zu sein, zu wachsen, erfolgreich zu sein, zu tun, zu handeln,

wichtig zu sein, dazuzugehören, nahe zu sein, gesund zu sein, zu denken und zu fühlen) haben den Teilnehmerinnen ermöglicht, sich intensiv mit ihrer Kindheit, ihrer Jugendzeit und ihrem Erwachsenenalter auseinanderzusetzen. Nachdem sie jede Erlaubnis mit ihrer Beschreibung verknüpft hatten, beantworteten die Teilnehmerinnen anschließend die folgenden beiden Fragen:

- Welche Erlaubnisse haben sie nicht oder dürfen sie nicht haben?
- Welche Erlaubnisse beschließen sie, sich jetzt zu geben? Was ist der Grund dafür?

Am Ende des Workshops nahm jede Teilnehmerin den Zettel mit der Erlaubnis, die sie sich jetzt geben will, mit nach Hause.

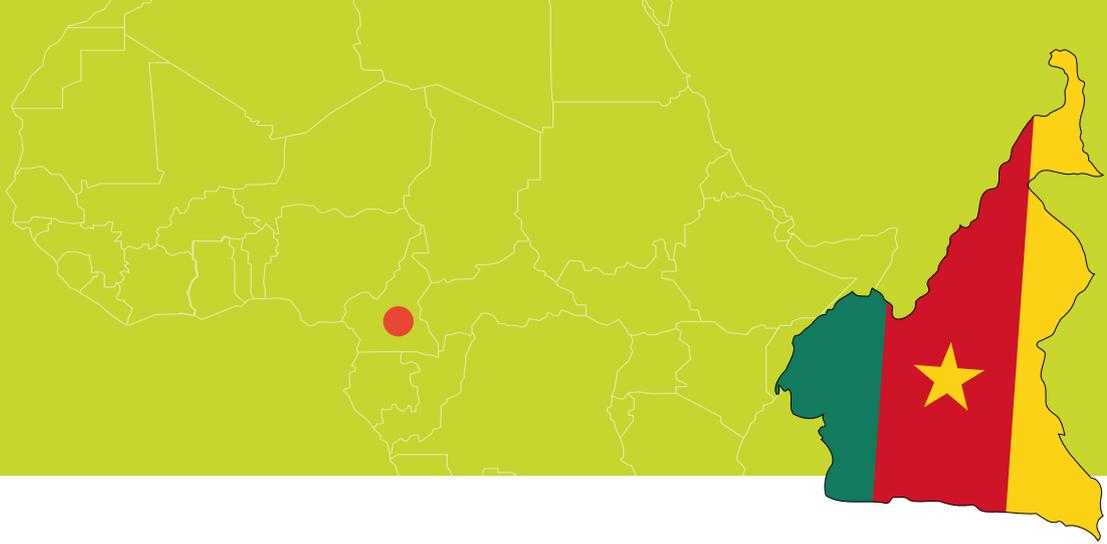
Zu dem **Lebensbaum** hat jede Teilnehmerin einen Baum gezeichnet, dessen Wurzeln die eigenen Ursprünge und

prägenden Erfahrungen symbolisierten. Der Stamm repräsentierte die vorhandenen Fähigkeiten und Stärken. Die Äste standen für Ziele und Hoffnungen. Ein wichtiger Aspekt dieser Methode war eine Verbindung zwischen dem Selbst-

vertrauen und dem Lebensbaum herauszufinden und zu reflektieren. Durch Reflexion gelang es den Frauen, sich ihrer inneren Ressourcen bewusst zu werden.

Neben den Workshops und individuellen Beratungssittings empfangen wir auch Gäste im WOCA-Haus.

„**Die drei beliebten Methoden, die in drei Workshops eingesetzt wurden: Die Entwicklungszyklen von Pamela Levin, die zwölf Erlaubnisse von Jean-Pierre Testa und der Lebensbaum.**“



Anschließend fand ein fruchtbarer Austausch mit der Delegation statt, die verschiedene Fragen zur Bedarfslage vor

Unser Verein wurde im März von einer Delegation von 13 Personen im Rahmen des Projekts Bildungsfahrt besucht, das von den Vereinen EduNeC und Netzwerkung e.V. organisiert wurde. Unter den Besucher*innen waren 11 deutsche Staatsangehörige und 2 Kameruner, darunter der Projektkoordinator und die Ansprechpartnerin des Vereins EduNeC.

Ort, zur Kommunikation mit der Gemeinde und zu den Herausforderungen beim Counseling stellte.

Dabei diskutierten wir auch verschiedene Ideen zur Werbung für das Counselingprojekt und zum Fundraising. Das Treffen wurde von den WOCA-Frauen und der Besuchsdelegation sehr geschätzt.

Für die Zukunft planen wir die Weiterentwicklung unserer Organisation. Dabei werden wir uns mit der Rollen- und Aufgabenklärung im Verein befassen, um effektiver zusammenzuarbeiten und unsere Ziele bestmöglich zu erreichen.

„Eine Delegation von 13 Personen konnte sich bei einem Besuch im März ein Bild von unserem Verein machen. Wir konnten Fragen zur Bedarfslage vor Ort, zur Gemeinde und zum Counseling beantworten.“

Während des Besuchs stellten die Mitglieder von WOCA den Verein, seine Ziele, seine

aktuellen Aktivitäten, seine Bedürfnisse und seine Entwicklungsperspektiven vor.

Die Frauen der Women Counseling Association beleben das WOCA-Haus!



Wir sind motiviert und zuversichtlich, dass wir das Beratungszentrum kontinuierlich ausbauen können, um noch mehr Frauen und Jugendliche in unserer Gemeinschaft zu unterstützen.

Abschließend möchten wir uns herzlich bei allen bedanken, die uns bei diesem wichtigen Projekt unterstützen.

Liliane Dikko Guemfo

Assitant Counselor IHP

Hier sind einige Fotos vom WOCA-Haus und den durchgeführten Aktivitäten:

Erster Workshop mit Jugendlichen im Januar 2024



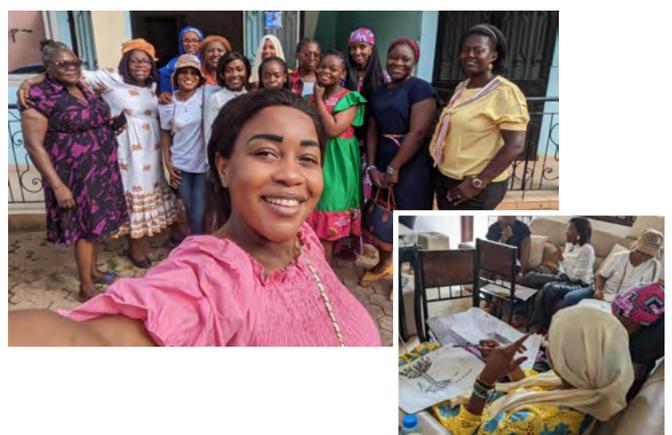
Zweiter Workshop mit Frauen im Februar 2024



Besuch der Bildungsfahrtler*innen im März 2024



Dritter Workshop mit Frauen im April 2024



Der eigenen Intuition folgen

Eine der vielen Erfahrungen, die ich in den vergangenen Jahren als Supervisor, Coach und als Counselor gemacht habe, ist das Vertrauen auf die eigene Intuition. Die Intuition, oder auch die innere Stimme, hat verschiedene Namen: das Gewissen, das Herz, die Seele, der innere Kompass.

Was aber ist genau unter diesem Begriff zu verstehen? „Intuition ist sozusagen die Verbindung zur inneren Stimme. Sie kann sich auch auf anderen Kanälen bemerkbar machen: ein inneres Bild sehen, eine Empfindung wahrnehmen, eine innere Gewissheit verspüren. Unsere Intuition trägt zudem unterschiedliche Verkleidungen: zündende Idee, Einfall, Geistesblitz, Ahnung, Instinkt.“

(aus: Tepperwein K., Aeschbacher F. Intuition, S. 10).

Aus diesem Verständnis heraus hat sich für mich selbst und im Umgang und in der Arbeit mit den Klienten eine Haltung entwickelt, aus der heraus ich einen Zugang gefunden habe, der von unschätzbarem Wert ist.

Eine Methode, die mich seit einiger Zeit begleitet und die ich gerne als Einstieg in eine (meist anfängliche) Sitzung einsetze, ist die ZRM-Bildkartei (Zürcher Ressourcen Modell) von Frank Krause und Maja Storch. Diese Bilder vermögen starke positive Gefühle auszulösen. Und anstelle ausgesprochener Worte und damit verbundenen Erläuterungen, wie es mir gerade geht und welches Thema ich möglicherweise für die anstehende Sitzung mitgebracht habe, ermöglichen diese sehr ausdrucksstarken Bilder einen anderen, tieferen Zugang zu den Gefühlen und möglicherweise damit verbundenen Themen der Klient*innen.

Die Autoren Frank Krause und Maja Storch benennen ihre Bildkartei mit dem Titel „Ressourcen aktivieren mit dem Unbewussten“.

Seit Freud wissen wir um die Unterteilung der Psyche in bewusste und unbewusste Bestandteile. Der bewusste Teil, das Ich, steht in unmittelbarem Kontakt mit der Außenwelt. Hierzu zählen unsere Sinnessysteme wie Riechen, Schmecken, Hören, Tasten und Sehen. Das Ich lässt sich von der Realität leiten und befasst sich mit der Wahrnehmung.



Intuition - das ist die Verbindung zur inneren Stimme, ein inneres Bild sehen, eine innere Empfindung wahrnehmen, eine innere Gewissheit spüren.

Der unbewusste Teil der Psyche lässt sich vom Lustprinzip leiten. D.h. sich vom Prinzip leiten zu lassen, Schmerzen zu vermeiden und

die Lust zu verstärken. Nach Freuds Definition ist das Unbewusste ein einziges Gebilde, das im Wesentlichen aus Instinkten besteht, die außerhalb der bewussten Wahrnehmung stehen.

Sie beeinflussen aber unser Verhalten und Erleben. Hier setzen die Bilder ein, die ich am Anfang einer Sitzung im Raum auslege und die Klient*innen einlade, sich die Bilder anzuschauen und sich intuitiv eine Karte auszusuchen. Es geht hierbei um das Auslösen von Empfindungen und Gefühlen.

Ein Beispiel hierzu: Carl sieht eine Zigarette auf einem Werbeplakat und denkt dabei an Freiheit, Entspannung, an ein nettes Beisammensein mit Freundinnen und Freunden, an den Abend, als er seine Freundin kennenlernte.

Tina sieht dieselbe Zigarette desselben Plakates und denkt an Lungenkrebs, Tod, stickige Kneipen, übelriechende Klamotten und ihren kettenrauchenden Exfreund, der sie schlecht behandelte.

Beide sehen dieselbe Zigarette. Ist das so? Gleichzeitig wird unbewusst das Thema, das Vordergrundige, das obenauf Liegende angesprochen, sodass die Klient*innen aus sich selbst heraus den Zugang zu ihren Themen finden.

Der eigenen Intuition folgen

Im Counseling-Kontext sprechen wir davon, dass jeder Mensch über alle Kräfte und Möglichkeiten verfügt, die er braucht. Jeder Mensch verfügt potentiell über alle Möglichkeiten oder, wie wir sie auch bezeichnen, Ressourcen.

Die ausliegenden Karten ermöglichen den Klient*innen, ihre Ressourcen zu entdecken, indem sie durch das Anschauen unbewusst aktiviert werden. Manchmal liegen da Ressourcen, Möglichkeiten offen, die mit der Zeit verschüttet waren, die jetzt wieder reaktiviert werden können.

Zudem liegen möglicherweise geheime Wünsche und Sehnsüchte vor, welche die Bilder erzeugen. Der Fokus der Methode liegt darin, dass sich die Klient*innen unbewusst für ein Bild entscheiden, welches unterschiedliche starke Emotionen hervorbringen kann.

Um es an einem konkreten Beispiel zu verdeutlichen:

Eine Karte aus der Bildkartenbox zeigt eine Sandwüste, die geprägt ist durch eine Dünenstruktur in den Farben rötlich-gelb. Zu sehen sind 8 Personen mit Dromedaren, die auf ihrem Ritt durch die Wüste sind. Bei mir hat dieses Bild verschiedene Assoziationen hervorgerufen: Sandwüste, Afrika, Nordafrika, Marokko, Beduinen, Tuaregs, Weite, Stille, Sehnsucht, positive Gefühle verbunden mit meiner jüngsten Reise im vergangenen Jahr nach Marokko.

Über dieses Bild habe ich mit meinem Supervisor gesprochen und festgestellt, dass meine Sehnsucht in ferne Länder geht, genauer die Sehnsucht, mich auf Reisen zu begeben und die Welt zu entdecken. Dahinter verbirgt sich der tiefe Wunsch, autark, unabhängig, frei zu sein.

Meine Möglichkeiten auch in Form von (Fern-) Reisen auszuschöpfen, den unterschiedlichen Kulturen und Sprachen auf die Spur zu kommen und damit auch meiner inneren Landkarte auf die Spur zu kommen.

Diese, meine innere Landkarte drängt nach Veränderung, Erweiterung der bislang eingeschlagenen Wege und die Neugierde auf Neues, Unentdecktes, Fernes und auch Fremdes.

Warum also sollte es meinen Klient*innen, die zu mir kommen, anders ergehen? Die Bildkarten ermöglichen den Klient*innen, ihrer „geheimen“ Spur zu folgen, ohne dass explizit im Vorfeld konkrete Ziele

für das Setting vereinbart wurden. Sie eher auf die eigene Intuition verlassen, ihr vertrauen und ihr zu folgen.

Eine, wie ich finde, gelungene Alternative zu den durchaus berechtigten und erprobten strukturierten und organisatorisch angelegten Zielformulierungen und Lösungswegen.



Wolfgang Pütz

* 1970

Counselor grad BVPPT

Theologe, Priester

Supervisor DGSv

Coach und systemischer Organisationsberater

NLP-Ausbildung

Derzeit tätig in der Psychiatrieseelsorge in Köln

Der Generationen Dialog

- Im Fluss der Generationen

Meine Wortwolke:



Mein persönlicher Hintergrund

Im Fluss der Generationen erlebe ich mich mit meinen 65 Jahren als Kind meiner Eltern – Enkelkind meiner Großeltern - Urenkelin meiner Urgroßeltern - Ehefrau – Mutter von drei Söhnen mit ihren Ehefrauen und den mittlerweile sieben Enkelkindern.

Nachdem ich durch mein eigenes biografisches Arbeiten die persönlichen Themen anschauen und integrieren konnte, lebe ich sehr bewusst in den Generations-Beziehungen. So wie meine Eltern meine Entwicklungs-Bedürfnisse nicht in allem erfüllt haben, bin auch ich als Mutter defizitär geblieben. Mit dem Bewusstsein, dass jede Generation einen eigenen Entwicklungsauftrag hat, bin ich dankbar für eine offene und verständnisvolle Kommunikation mit unseren erwachsenen Kindern, in der wir nacharbeiten können, was in ihrer Erlebnisweltbelastend war.

Im beruflichen Setting

In der psychosozialen Beratung sind die Konfliktthemen aus den Generationen allgegenwärtig. Ein breites methodisches Angebot steht im Counseling zur Verfügung, um Ratsuchende mit ihren Fragen zu begleiten.

1. Wichtigste Grundlage ist das Beziehungsangebot, mit dem der Counselor einen geschützten Entwicklungsraum anbietet.
2. Die Klientenzentrierte Gesprächshaltung von Rogers (Empathie, Authentizität und Kongruenz)
3. Ansätze aus der Verhaltenstherapie, Gestalttherapie, Logotherapie, Transaktionsanalyse, uva. helfen den Klient*innen, sich selbst wahrzunehmen in ihrer Psychodynamik.

Counselor führen Gespräche mit ängstlichen, fragenden Eltern, die mit den Entscheidungen ihrer Kinder (auch der erwachseneren Kinder) nicht zurechtkommen. Konflikte zwischen Eltern und nicht volljährigen Kindern und Eltern mit erwachsenen Kindern (in allen Altersstufen). In der Biografie-Arbeit setzen sich die Klient*innen mit ihren Eltern-Erfahrungen auseinander. Manchmal haben Klient*innen eine gewisse Scheu und Bedenken, die Eltern nicht schlecht machen zu wollen. Es ist nötig für sie zu verstehen, dass beides nebeneinander sein darf. Die guten Erfahrungen mit dem Wertvollen, was sie gelernt haben und das, was ihnen nicht gutgetan hat.



Jede Generation hat einen eigenen Entwicklungsauftrag. Wichtig ist dabei in einer offenen und verständnisvollen Kommunikation, ohne Scheu Erfahrungen zu teilen.

Das methodische Konzept der Transaktionsanalyse (TA) bietet im Beratungssetting vielfältige Angebote, die

Kommunikation zwischen den Generationen zu analysieren und die eigene Entwicklung zu fördern. Destruktive Dialoge im Alltag, sogenannte „Spiele der Erwachsenen“, können verstanden und aufgedeckt werden.

(Eric Berne, https://de.wikipedia.org/wiki/Eric_Berne)

Der Generationen Dialog - Im Fluss der Generationen

Das funktionale Strukturmodell der TA hilft, den inneren Dialog sichtbar zu machen. Die Begegnung mit den Kind-Ich-Anteilen auf der einen Seite und die Auseinandersetzung mit dem Eltern-Ich auf der anderen Seite öffnet das Bewusstsein für die Überlebensstrategien, die Einschärfungen, Antreiber und Bannbotschaften. So können die Klient*innen sich selbst in ihren Beziehungs- und Kommunikationsmustern neu kennenlernen und in der Stärkung ihres Erwachsenen-Ichs mehr Autonomie und Intimität erreichen.

Es ist oft ein Aha-Erlebnis, die Elternstimmen im Originalton zu hören und zu spüren, wie sie Kind-Ich-Anteile kontrollieren. Die Auseinandersetzung mit dem eigenen Kritiker darf durchaus auch humorvoll werden.

Im inneren Dialog begegnet sich der Mensch als Teil der Generationen-Entwicklung

In der Kompetenz seines Erwachsenen-Ichs kann er sich lösen aus destruktiven Verhaltensmustern und im wahrsten Sinne „erwachsen“ werden.

Willy Weber (Klinische Seelsorge, gest. 2022,) schrieb das Buch „Entdecke das Kind in dir“. Zu diesem Thema wurde viel publiziert, und es gibt vielfältige Angebote, um die Beziehung zum „inneren Kind“ zu stärken. Das kann und darf im Konzept der TA aber nicht unter Ausschluss des Eltern-Ichs gesehen werden. Deswegen schrieb er ein zweites Buch „Entdecke das Kind in dir und werde erwachsen!“

Im gestalttherapeutischen Ansatz der TA können die Klient*innen die Elternfigur, mit der sie im Konflikt sind, auf einen leeren Stuhl setzen und so in einen Generationen-Dialog treten.

Der Generationen Dialog aus der Imago Arbeit

„Imago“ ist ein Kommunikationsansatz, der zunächst für die Paar-Therapie entwickelt wurde und

sich dann weiterentwickelt hat für alle Beziehungen. Er zeichnet sich aus durch sicheren Raum in Wertschätzung, strukturierte Dialoge, Zugang zur emotionalen Ebene durch Verlangsamung. Ziel ist das Erkennen der Kindheitsverletzungen (unerfüllte Entwicklungsbedürfnisse) und deren Aufarbeitung in Bindung.

Die Dialogpartner sitzen sich gegenüber, der Begleiter (Facilitator) sorgt für einen sicheren Beziehungsraum durch Zentrierung und gegenseitige Wertschätzung. Die Partner*innen vertiefen ihre Empathie, indem sie alles, was sie hören, wörtlich spiegeln und in Kontakt miteinander bleiben.

<https://imago-deutschland.de/>

Mit diesem methodischen Ansatz kann der Facilitator im Einzelsetting auch in die Elternrolle gehen und den Klient*innen die Möglichkeit geben, sich als Kind auszudrücken. Satzanfänge strukturieren das Gespräch.

Beispiel:

Facilitator: Ich bin deine Mutter, wie ist es, mit mir zu leben?

Empfänger: Erzählt in kurzen Sätzen und wird gespiegelt

Pausen geben - Raum zur Selbstwahrnehmung

Facilitator: Was ist dein tiefster Schmerz mit mir?

Empfänger: Der tiefste Schmerz in mir ist...

Facilitator: Was hättest du von mir gebraucht?

Empfänger: Was ich von dir gebraucht hätte...

Am Ende des Dialoges:

Facilitator: Ich kann verstehen, dass du... fühlst, und ich kann deinen Schmerz und dein Bedürfnis nach... verstehen, weil...



In diesem dialogischen Geschehen dürfen sich die Klient*innen in einem sicheren Rahmen auf ihre Kind-Ich-Erfahrung emotional einlassen. Mit Nachdruck können sie ihre Bedürfnisse auf die kindliche Art und Weise ausdrücken. Im Verstehen und Einfühlen kann der Facilitator nachbeeltern. In diesem Dialog können Aufträge, die als Kind von einer Elternfigur übernommen wurden, mit einem sichtbaren Symbol zurückgegeben werden.



Die als Kind übernommenen Aufträge von den Eltern lassen sich mit einer Symbolfigur zurückgeben. Dieses Loslassen erwirkt eine neue emotionale Wahrnehmung der Identität.

Das Symbol steht für die „heiße Kartoffel“ in der Generationen-Entwicklung (z.B.: Wir müssen gut dastehen). Mit dem Loslassen kommt eine neue emotionale Wahrnehmung der Identität. Wer bin ich, wenn ich das nicht mehr trage? Oft kommt dann erst das entsprechende Gefühl, das bis dahin von dem erlernten Ersatzgefühl überlagert war. Ziel dieser Begleitung ist die Stärkung in der Erwachsenen-Kompetenz, zur Bindungs- und Kommunikationsfähigkeit.

Generationen-Dialog aus der Imago-Arbeit

Für erwachsene Kinder mit ihren Eltern haben Dr. Sabine und Roland Bösel ein psychotherapeutisches Angebot entwickelt, in dem die Generations-Paare begleitet miteinander in Dialog treten können. <https://boesels.at/generationen-im-dialog/>

Diese besondere Form des Generationendialogs macht es möglich, dass Betroffene Vergangenes in direktem Kontakt mit Vater, Mutter, Sohn oder Tochter aufarbeiten können.

Der Wochenend-Workshop ist so strukturiert, dass die Generations-Paare in begleiteten Dialogen ihre Konfliktthemen anschauen und lösen können. Erwachsene Kinder werden von ihrem Elternteil in ihren Verletzungen verstanden und angenommen. Erwachsene Kinder hören die Geschichte ihres Elternteils und gehen ins Verständnis, ohne die Verantwortung dafür zu übernehmen. Unbewusstes wird bewusst und ausgesprochen.

Sie gewinnen neue Zugänge zu ihrer Realität und zur Realität anderer. Sie finden einen achtsamen und respektvollen Umgang mit sich selbst und mit anderen. Sie sorgen dafür, dass sie so manches Belastende nicht in die nächste Generation weitergeben!

Was mich motiviert:

Als Begleiterin in Generationen-Workshops erlebe ich eine tiefe und nachhaltige Versöhnungs- und Friedensarbeit im Dialog der Generationen. Menschen werden in Beziehungen verletzt und dürfen in Beziehungen heilen.

Ulrike Wiegner

*1959
Counselor grad. BVPPT
Dozentin ApL
Supervisorin EASC
Imago Facilitator

Graduierungen

Oktober 2023 bis April 2024



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

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



www.bvppt.org



www.ihp.de

Institut für Humanistische Psychologie

- **Heike Hambsch**
„Die Helfenden nicht vergessen“
Art Counseling im Gesprächskreis
für pflegende Angehörige
- **Jana Dau**
Counseling im Kontext von
Organisationen
Zwickmühlen des Wandels.
Navigieren durch den Spiegel
der Polaritäten
- **Maria-Magdalena Willizil**
Das System der inneren Familie (IFS)
Einblick in die Arbeit mit den inneren
Anteilen in Kombination mit der
Kunsttherapie
- **Nathalie Hoffmann**
Alles eine Frage der Haltung!
- **Susanne Neubert**
Schuhe sind Rudeltiere

FH Münster

- **Sarah Hammes**
Einzel-Coaching für Betriebs-
ratsmitglieder
Bewältigung belastender Anfor-
derungen und Empfehlungen
für ein zielgruppengerechtes
Angebot – eine Evaluation



Wir gratulieren herzlich!

Rezensionen



Majo Lo Faso, Manuela Grieser, Nicole Amrein

Der Körper weiß den Weg

Ganzheitlich genesen nach psychischen Krisen

208 Seiten | Balance buch + medien Verlag, Köln 2023
ISDN 978-3-86739-230-3 | 20,00 Euro

Das Buch richtet sich an Menschen, die ihren Genesungsweg nach einer psychischen Krise aktiv und eigenverantwortlich (mit-)gestalten wollen. Dazu stellen die drei Autorinnen ausführliche Informationen zu den Bereichen Körper, Emotion, Geist, Beziehungen und Verhalten zur Verfügung und verbinden diese mit aktuellen Erkenntnissen aus Neurologie, Psychologie und Entwicklungsbiologie.

Das klar strukturierte Buch lädt ein, eigene „Ressourcen und Selbstheilungskräfte“ vertieft kennenzulernen und eine eigene „Vision des gesunden Selbst“ zu entwickeln. Hierzu angebotene „Tools zur Selbstanwendung“ sind klar beschrieben und werden um detailreiche Informationen (Hintergründe, Anwendung, Wirkung) ergänzt. Querverweise zu zugrundeliegenden Quellen ermöglichen Vertiefung und sind auch für Fachleute interessant.

Erfahrungsberichte betroffener Menschen motivieren in Richtung Selbstfürsorge und Genesung. Konkrete Fragen zu persönlichen Erfahrungen und Prägungen sensibilisieren und bereiten den Weg für eigenverantwortliches Wandeln von „Erschütterungserfahrungen“. Die Anregung der Autorinnen, Erfahrungen kreativ gestaltend auszudrücken und in einem Notizbuch festzuhalten, unterstützt den persönlichen Entwicklungsprozess nachhaltig.

Der „Wegweiser zur Genesung“ am Ende des Buches ist hilfreich, sich mit den verschiedenen Aspekten wie „Vertrauen in sich und andere, Fachpersonen, Diagnosen, Medikamente“ zu beschäftigen, ermutigt zu selbstbestimmten Entscheidungen.

Helga Klöckner



Klaus Eidenschink

Es gibt keine Narzissten!

Nur Menschen in narzisstischen Nöten

Eine Handreichung für alle und jede(n)

160 Seiten | Carl-Auer-Systeme Verlag, Heidelberg 2024,
ISBN 978-3-8497-0534-3 | 19,95 Euro

Dieser Titel unterscheidet zwischen Selbstachtung und narzisstischem Muster. Und diese Unterscheidung kommt von einem Counselor, der als Coach arbeitet. Das Buch ist ein sorgfältiger Aufklärer, in dem es zunächst darum geht zu beschreiben, wie das Phänomen „narzisstische Not“ entsteht. Es kommt aus der Haltung „Wo ich bin, ist vorn.“ Alles weitere kommt nach mir.

Es ist ein kleines, großartiges Büchlein, eine sorgfältig angelegte Aufklärungsschrift mit folgendem Tenor: „Man darf sich im Leben eigentlich erst dann zufriedengeben, wenn man Schmerz, Angst, Trauer, Freude, Lust, Wut, Scham, Liebe und Stolz tief und intensiv erleben kann.“ Als vom Counseling getragener Coach wehrt sich der Autor vehement gegen psychologische Etiketten. Stattdessen zählt er in 12 Kapiteln auf, was man tun und lassen muss, um in narzisstische Not zu geraten. Den Counselor interessiert vor allem Kapitel 10, welches analysiert, wie in der unmittelbaren Begegnung mit anderen gespürt wird, ob narzisstische Not im Spiel ist.

Wie Wahrnehmungskompetenz zu schulen ist, wird in Kapitel 10 anschaulich beschrieben. Nur in der unmittelbaren Begegnung spürt der Counselor, ob narzisstische Not beteiligt ist. Als wichtig erachtet der Autor, die Interventionen nicht an dem fest zu machen, was der Klient tut, sondern daran, wie man als geschulter Counselor und Wahrnehmungs-Spezialist selbst darauf reagiert.

Wer dieses Buch sorgfältig gelesen hat, wird narzisstische Not leichter erkennen und wird angemessen auf sie reagieren können. Er kann auf keinen Fall so tun, als habe er das Buch nicht gelesen.

Dr. Klaus Lumma



Hanna Kreuz

Worte in Bildern

Ein Kartenset für Beratung, Therapie und Selbstreflexion

60 Bildkarten | Booklet mit 56 Seiten
Vandenhoeck & Ruprecht Verlage, 1. Auflage 2023
ISBN: 978-3-525-40025-8 | 38,00 Euro

„Sehen Sie es wortwörtlich“ - interessiert an Worten und Bildern, bin ich dieser Einladung gerne und gespannt gefolgt.

Jemandem etwas vor:werfen - Los:legen - Etwas durch:ziehen - Sich be:schweren - Jemanden über:gehen... insgesamt 59 in ihre Wortstämme zerlegte Begriffe stellt die Autorin Hanna Kreuz in sehr ansprechenden Illustrationen dar: immer mit einem stilisierten Menschen als physischem Wesen, das mit Gegenständen oder auch Personen in einem Raum (statisch oder dynamisch) interagiert.

Die Bilder haben eine unterschiedliche visuelle Komplexität, sie erschließen sich unterschiedlich schnell in ihrer Wortbedeutung und nicht jede Darstellung erscheint im ersten Moment schlüssig.

Auf der Rückseite der Bildkarten findet sich das Wort (zum Teil ein AHA-Effekt) sowie sehr gut gewählte Impulsfragen, um bisherige Denk-Konstruktionen zu hinterfragen, auf Spurensuche zu gehen und neue Sichtweisen zu erschließen.

In dem beigegefügt aufwendig visualisierten Booklet beschreibt Hanna Kreuz ihre konzeptionellen Ansätze (Konstruktivismus, Räumlichkeit von Sprache und Bildhaftigkeit von Worten) sowie ausführlichere allgemeine Anregungen und Impulse für die Arbeit mit den Bildkarten.

Die Anregungen beschreiben das große Spektrum an Möglichkeiten, sich im Rahmen von Selbstreflexion, Beratung und Therapie inhaltlich mit Bildern zu beschäftigen, sie in Bewegung zu setzen, sie zu verändern und vieles mehr. Das „Wortwörtliche“ der Bilder ist das innovative und inspirierende an dem Kartenset von Hanna Kreuz. Sehr empfehlenswert!

Julia Hermsen



Thomas Schübel

Einführung in die Gestaltpädagogik

Kontakt und Dialog im pädagogischen Alltag

279 Seiten | Beltz Juventa, Weinheim 2023
ISBN: 978-3-7799-6797-2 | 20,00 Euro

Dieses Buch entstand als aktuelle Einführung in die Gestaltpädagogik für Studierende und für Fachkräfte in Schulen und sozial- bzw. heilpädagogischen Einrichtungen.

Dem Autor, Thomas Schübel, ist hierbei wichtig die Grundlagen der Gestaltpädagogik darzustellen, bei der es nicht nur darum geht, gestalttherapeutisches Wissen praktisch anzuwenden. Vielmehr zeichnet der Autor die Konturen einer eigenständigen Profession. Die Gestaltpsychologie, die Feldtherapie, die Phänomenologie und die Dialogphilosophie werden im Hinblick auf ihre Bedeutung für die Gestaltpädagogik beschrieben. Dass der Autor dem Kontakt sowohl zu sich selbst als auch zum Gegenüber eine zentrale Bedeutung zumisst, wird fortlaufend vertieft. Die Ausführungen zum Themenbereich Kontakttheorie beschreiben die Gestaltpädagogik als dialogorientiertes, pädagogisches Handeln.

Es gelingt dem Autor, die Grundannahmen des Gestaltansatzes mit den dazugehörigen Querverweisen auf weiterführende Literatur darzustellen. Bedeutende theoretische Grundzüge werden durch kurze Praxisbeispiele „geerdet“. Dabei nutzt der Autor für die Darstellung zweier Grundbegriffe dasselbe Praxisbeispiel. Diese Wiederholung irritiert, wobei nicht grundsätzlich Widersprüchlichkeit zu erkennen ist. Abschließend beschreibt der Autor gestaltpädagogische Vorgehensweisen am Beispiel „ADHS“ und schafft damit die Hinführung zu einem, in der pädagogischen Praxis, relevanten Themenbereich. Das Buch gibt einen umfassenden, einführenden Überblick zu den Grundzügen der Gestaltpädagogik und lädt zur weiteren Auseinandersetzung ein, was es empfehlenswert macht.

Lars Traphan



Josef Raischl, Dorothea Bergmann

Bis auf den eigenen Grund

Umgehen mit spirituellem Schmerz in Krisen und am Lebensende.

148 Seiten | Vandenhoeck & Ruprecht, Göttingen 2023
ISBN 978-3-525-40550-5 | 18,00 Euro

Raischl und Bergmann bringen mit diesem Werk ein Buch in die Praxis, welches in der Kompaktheit eine klare Tiefe ermöglicht und sich wesentlichen Fragen furchtlos widmet.

Ein dichtes Bündel an Themen bietet hier viele Anknüpfungspunkte: Spiritualität, Tod, Sterben, Begleitung, Seelsorge, Grenzerfahrung, Trauer und alles, was dazwischen liegt. Mit Erfahrungen aus der Palliativmedizin, der Pflege und Hospizarbeit ist dieses Buch mit Beispielen, ja Menschen-Geschichten gespickt. Das Lebensende als Phase des aktiven Prozesses steht im Mittelpunkt. Die Möglichkeit, verschiedenen emotionalen Schmerzen des Gegenübers zu begegnen und zu begleiten, wird als wesentlicher Kontakt und heilsamer Prozess in dieser besonderen Situation des Übergangs herausgestellt.

Auf dem Rücken historischer Entwicklungen, Philosophen, Lyrikern und Verständnissen, wird diskutiert, wie Spiritualität und spiritual care im 21. Jahrhundert weit über ein religiöses Verständnis in Strukturen der westlichen Welt lebbar werden kann. Es geht um Anerkennung verschiedener Dimensionen spiritueller Schmerzen und wie diese Erfahrung in Bezug auf Sinn, Hoffnung, Versöhnung ein reales und ernst zu nehmendes Leiden ist. Immer wieder werden Brücken zur Gestalttherapie gezogen, sodass Ideen von Resonanzkörpern, des Leibes und der Jetzt-Praxis mit einfließen.

Als Lesende finden wir hier echtes Herzblut in der fachlichen und menschlichen Auseinandersetzung mit spirituellem Schmerz im Sterbeprozess und damit auch in Bezug auf das Leben.

Alina Esch



Dirk Rohr, Tina Heimann, Negin Ghahari, Esther Scholz

Sei ein Narr!

Humorvolle Konfrontation in Beratung, Therapie und Supervision

215 Seiten | Carl-Auer-Verlag GmbH, Heidelberg 2023
ISBN: 978-3849705039 | 29,95 Euro

„Sei ein Narr“ lädt dazu ein, das Konzept des Narren mit dem inneren Team unserer Supervisor*innen-Persönlichkeit zu verbinden und zu überprüfen, wieviel Raum wir dem Narr schon geben, wann wir ihn bewusst aus der Reihe anderer Teammitglieder heraustreten lassen (wollen) und welche Teamplayer der Narr zwingend braucht, um die ethischen Grundsätze unseres professionellen Handelns wirksam zu halten.

Die Autor*innen beschreiben in der ersten Hälfte des Buches Grundlegendes: Ist Veränderung möglich? Wie verhalten sich die Grundhaltungen Wertschätzung, Empathie und Kongruenz zu humorvoller Konfrontation? Konfrontation in der Gestalttherapie / provokatives Feedback! Ein kurzes Kapitel widmet sich den Grundlagen von Humor. Im nächsten Kapitel ordnen die Autor*innen die Tricksterprinzipien sowohl den Zielen von Supervision als auch den supervisorischen Kompetenzen und den anwendbaren Methoden und Techniken zu. Das Tricksterprinzip „Humor und Situationsumkehrer“ dient dabei mit der Methode des provokativen Ansatzes einem von 6 Zielen von Supervision. Die anderen Tricksterprinzipien finden sich in der Umsetzung von Methoden aus dem NLP, der systemischen Beratung und der Tanz- und Bewegungstherapie. In den letzten beiden Kapiteln beschreiben die Autor*innen systemische Prinzipien des inneren Teams und des Narren sowie das Anwenden und die Wirkung humorvoller Konfrontation im Lehr-Lern-Kontext.

Das Buch ist inhaltlich komplex, kann auch gut nur in einzelnen Kapiteln gelesen werden, ist manchmal aufgrund Wiederholung einzelner Aspekte etwas anstrengend zu lesen ...und empfehlenswert.

Julia Hermsen



Marius Neukorn

Narzissmus im Arbeitsleben

91 Seiten | Vandenhoeck & Ruprecht, Göttingen 2024
ISBN 978-3-525-40028-9 | 18,00 Euro

„Dass Narzissten stets unsympathische, falsche, kranke andere sind, sollte stutzig machen“, gibt Neukorn gleich in der Einführung zu Protokoll und stellt dieser Stigmatisierung in 5 Kapiteln eine Konzeptualisierung entgegen, die den Lesenden in dieses menschliche Phänomen verständnisvoll involviert.

Neukorn konzentriert sich auf die inneren Bedingungen von Narzissmus und ihre Auswirkungen auf die Arbeitswelt. Er stellt dar, dass das Verlangen, gesehen, unbedingt geliebt und anerkannt zu werden, in das Paradox mündet, auf andere angewiesen zu sein. Selbstunsicherheit sowie Abhängigkeit von emotionaler Versorgung sind groß, aber nicht zwingend bewusst. Als Berater:in sollte man, so Neukorn, von intensiven unbewussten Gefühlen von Scham, Ohnmacht, Angst, Verlassensein und Leere ausgehen.

Neukorn betont die Bedeutung der Selbstkenntnis und bietet für den Lesenden einen Fragebogen zum Thema „Wie gut kennen Sie sich“ an. Das Buch endet mit der Beantwortung der Frage, was das präsentierte Verständnis von Narzissmus konkret für Beratungsprozesse bedeutet. Es wird eine Interventionstaktik mit an die Hand gegeben mit dem Hinweis für Beratende auf die Bedeutung der inneren Abgrenzung gerade im Bereich Narzissmus.

Das Buch aus der Reihe „Beraten in der Arbeitswelt“ gibt einen komprimierten Überblick über das innere Erleben und die Nöte narzisstisch veranlagter Menschen und gut geeignete Hilfestellungen für Counselor für die Frage, wie Narzissmus erkannt und im Beratungskontext konstruktiv damit umgegangen werden kann.

Alexandra Genten



Anna Dollinger und Katharina Fehse

Systemische Interventionen

Methoden und Möglichkeiten für mehr Selbstwirksamkeit im Team

Buch 327 Seiten + umfangreiche Download-Materialien
manager Seminare Verlags GmbH Edition Training aktuell, Bonn 2023
ISBN 978-3-949611-22-3 | 49,90 EUR

In der heutigen VUCA-Welt, die geprägt ist von zunehmender Komplexität, Informationsdichte, widersprüchlicher Anforderungen und hoher Ungewissheit, benötigen Teams Klarheit über ihre Haltung und Ziele, unterstützende Strategien und Methoden, um erfolgreich, gesund und zufrieden ihre Aufgaben zu erledigen.

Anna Dollinger, Katharina Fehse u.a. verknüpfen in ihrem Fachbuch hervorragend Theorie und Praxis: Zunächst erhält die Leserin eine kurze, prägnante theoretische Einordnung des systemischen Denkens und Arbeitens in der Teamberatung. Es folgen zahlreiche Methoden, die übersichtlich, verständlich und auf wenigen Seiten verdichtet dargestellt werden. Inhaltlich bieten die Autorinnen zu den markanten Teamthemen unterschiedliche Methoden, so dass für jede Zielgruppe und Situation eine passende gefunden werden kann.

Die Methodensammlung ist übersichtlich aufgebaut. Sowohl die Orientierung durch die Überschriften und Randnotizen als auch der immer gleiche Aufbau der Methodenbeschreibung ermöglichen einen schnellen Zugriff auf eine geeignete Intervention. Dabei erleichtern die Informationen: Gruppengröße, Material und Zeitaufwand eine erste Auswahl. Jede Methode erfährt auch eine theoretische Einbettung in das systemische Arbeiten.

Dieses Buch wird mich sicher sowohl bei meinen nächsten Teamworkshops als auch bei der Vorbereitung mancher Counseling-Sitzung begleiten. Denn auch für den Einsatz im „Einzel-Counseling“ sind einige Interventionen geeignet.

Ein sehr inspirierendes Nachschlagewerk!

Angela Keil



Marion Schenk

Das Habitogramm-systemisch, praktisch, gut
Soziokulturelle Prägungen verstehen,
Professionalität stärken

224 Seiten, gebunden | Vandenhoeck & Ruprecht, Göttingen 2024
ISBN: 978-3-525-40014-2 | 39,00 Euro

Globale und territoriale Veränderungen führen dazu, dass fremde Kulturen und divergierende Auffassungen in unserer Gesellschaft aufeinandertreffen und Konflikte erzeugen. Supervisor*innen und Coaches sind mit veränderten Beratungsanlässen konfrontiert, immer häufiger spielen (unbewusste) Ressentiments und Abwertung eine Rolle.

Marion Schenk arbeitet als Supervisorin im Bereich Konflikt- und Krisenmanagement sowie mit Menschen und Organisationen in Veränderungsprozessen aufgrund innerdeutscher Migration. Mit dem Habitogramm stellt sie ein von ihr entwickeltes Instrument vor, mit dem Supervisor*innen und Coaches ihren Methodenkoffer erweitern können.

Das Habitogramm ist anwendbar in der Einzelarbeit und übertragbar auf die Arbeit mit Gruppen und Teams. In zahlreichen Fallbeispielen stellt die Autorin die Systematik und die unterschiedlichen Varianten des Instruments dar. Die Ebenen Gesellschaft, Milieu und Herkunftssystem beeinflussen den Prozess der Habitualisierung und werden im Beratungsprozess bearbeitet. Ziel ist es, bewusst zu erkennen, wie ein Habitus entstanden ist und was Interaktionsbeteiligte habituell voneinander trennt, um dann Ressourcen und Lernfelder sowie Schritte der Veränderung zu erforschen. In einem ausführlichen Anlagenteil finden sich u.a. Fragelisten zu den Ebenen, das Hofstede-Modell, das Werte-Entwicklungs-Quadrat, Graphiken zu Milieus in der BRD und der DDR und viele weitere.

Dieses Buch und die Methode setzt einen habitus-sensiblen Fokus für Supervisor*innen und Coaches -Empfehlenswert!

Julia Hermsen



Dorothea Winter

KI, Kunst und Kitsch
Ein philosophischer Aufreger

86 Seiten | Carl-Auer Verlag, Heidelberg 2024
ISBN 978-3-8497-0529-9 | 14,00 Euro

Hier wird im Ansatz der Übergang zu einer neuen Seinsform beschrieben.

Die Menschheit hat noch nie so viele Kunstwerke aus Musik, Bildender Kunst, Literatur und Schauspiel zu sich nach Hause holen können, um sie zu genießen. KI hilft dabei, Kunst jederzeit und überall digital abzurufen. Das ist vor allem praktisch für Menschen mit Einschränkungen und Leute mit kleinem Geldbeutel. Sie können jetzt ebenso von der Kunst profitieren, wie die mehr Vermögenden. Bis vor einigen Jahren waren Menschen mit Körperbehinderung zum Beispiel vom Kunstschaffen ausgeschlossen und heute wird ihnen durch Sprachsteuerung der KI eröffnet, sich künstlerisch auszuleben. Albrecht Dürers berühmte Hasen zum Beispiel, lassen sich durch KI in jeder Form und Farbe zeichnen. Das Büchlein gibt auch Aufschluss auf KI in Beziehung zu Kitsch.

Um diesem Phänomen zu begegnen, stellt die Autorin fünf Forderungen auf.

- **KI-Kunst in die öffentliche Hand!**
So wird Kunst dem breiten Erleben zugänglich gemacht.
- **KI-Quoten für die Kunstwelt!**
Dadurch bleibt ein Bereich der KI-Kunst erhalten, der sonst im KI-Kitsch untergehen würde.
- **Her mit dem KI-Disclaimer!**
Denn der könnte sich im Laufe der Zeit zu einem Qualitätsmerkmal entwickeln.
- **KI-in den Kunstunterricht!**
So bekämen möglichst zahlreiche junge Menschen den Zugang zur Kunst ermöglicht.
- **KI-Kommunismus statt KI-Kapitalismus!**
Den können allein politische Vorgaben und demokratische Kunstgesetze garantieren.
(Siehe Seite 83-85)

Mal sehen, ob in Bälde auch ein Büchlein des Carl-Auer Verlages zu einem neuen Titel erscheint, der KI in Beziehung zur Kunst-Therapie erörtert. Das wäre ein neuer Aufreger.

Dr. Klaus Lumma

Rezensionen



Sandra Deistler

Praxisbuch kunsttherapeutische Biografiearbeit

132 Seiten | Beltz Juventa, Weinheim 2023
ISBN 978-3-7799-7224-2 | 24,00 Euro

„Ich erinnere mich...“ Dem Thema entsprechend, nimmt Sandra Deistler, die die Kunsttherapie als ihren „beruflichen Heimathafen“ bezeichnet, die Leser*innen mit in ihr kunst-biographisches Wirkungsfeld.

Ihre Basis „Kunsttherapie und Biografiearbeit“, ermöglicht Einblick in und „Gefühl“ für beide Disziplinen. „Biografiearbeit im Rahmen einer Psychotherapie“ verbindet kunsttherapeutische Biografiearbeit mit aktuellen Therapiemethoden und dient damit Menschen, die in multimodalen Behandlungskonzepten zusammenarbeiten.

Die Bedeutung künstlerisch-kreativer Prozesse, Entwicklung autobiografischer Gegenwartskunst und ausgewählte Methoden der Bildenden Kunst finden im nächsten Kapitel Raum.

Durchgängig gelingt es der Autorin, detailliertes Fachwissen und verschiedene Therapiekonzepte klar und verständlich vorzustellen, mit der eigenen Profession zu verknüpfen und das Kernthema Kunsttherapie und Biografiearbeit im Blick zu behalten.

Vielfältige kreative Möglichkeiten inspirieren, „mit den Impulsen zu spielen und zu experimentieren“. Themen, wie z.B. Gute Orte, Umgang mit Emotionen, stellt sie einführende Gedanken voran, bezieht Hintergründe ein und bettet sie in den jeweiligen Kontext. Konkret formulierte Gestaltungsimpulse lässt sie leichtfüßig einfließen und locker eingestreute Fragen regen zum Vertiefen und Erweitern an.

Das „Praxisbuch“ ist als Einführung in die „kunsttherapeutische Biografiearbeit“ sowie als Sammlung kreativer Impulse auch außerhalb von Kunsttherapie, z.B. für Coachingprozesse, Seminargestaltung empfehlenswert. Ein fundiertes Nachschlagewerk für praxisorientierte Leser*innen.

Helga Klöckner



Alexandra Götzfried (Hrsg.)

Emotionale Intelligenz für Führungskräfte & Teams

Digitale und analoge Trainingsmethoden zur Stärkung von EQ-Kompetenzen

264 Seiten | managerSeminare Verlags GmbH, Bonn, 2023
ISBN: 978-3-949611-23-0 | 49,90 Euro

Emotionen gehören zum Menschsein dazu. Für eine gute Kommunikation und Zusammenarbeit sowie als Basis menschlichen Miteinanders ist es unerlässlich Emotionen zu verstehen und anzuerkennen. Alexandra Götzfried gelingt es in dem von ihr herausgegebenen Buch, das Bewusstsein für die Bedeutung emotionaler Intelligenz zu schärfen.

Den Auftakt des Buches bildet eine kurze Einführung in das Thema emotionale Intelligenz, ergänzt durch Tipps zur Erlangung einer tieferen Trainerpräsenz. Beide Beiträge sind kurzgehalten, so dass der Leser schnell zum Methodenteil gelangt.

Dieser ist an den vier EI-Bereichen von Daniel Goleman orientiert und eingeteilt in: Selbstbewusstheit, Selbstregulation, Empathie und Beziehungsmanagement.

Den von insgesamt 20 Berater*innen beschriebenen 40 Methoden ist immer eine kleine Übersicht zu benötigter Zeit, Teilnehmerzahl, EI-Komponente und emotionaler Tiefe vorangestellt. Einsatzmöglichkeiten und Schritt-für-Schritt-Anleitungen runden die Tools ab. Die Herausgeberin lädt deutlich dazu ein, Methoden vor ihrem Einsatz selbst auszuprobieren, um ihre Wirkung zu verstehen. Umfangreiche Download Materialien stehen online zur Verfügung.

Den letzten Teil bildet eine Workshop-Reihe, um erste eigene Ideen zu entwickeln, wie und wo die beschriebenen Methoden Anwendung finden können.

Das Buch „Emotionale Intelligenz für Führungskräfte und Teams“ ist übersichtlich gestaltet und bietet gute Anregungen zur Selbstreflexion sowie zum Einsatz in Trainings und Coachings. Wer sein Methoden-Repertoire erweitern möchte, findet hier eine reiche Auswahl.

Doreen Markworth

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

Kontakt:

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

Redaktionsanschrift

CounselingJournal
c/o BVPPT Geschäftsstelle
Schubbendenweg 4
D-52249 Eschweiler
Telefon: +49 (0) 2403 839059
Web: www.bvppt.org
E-Mail: redaktion@counselingjournal.de

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

Alina Esch, Dagmar Lumma, Doreen Markworth

Erscheinungsweise

Zweimal jährlich

Mediadaten & Anzeigenschaltung

redaktion@counselingjournal.de
Telefon: +49 (0) 2403 839059

Einsendung von Manuskripten

Das Copyright liegt – soweit nicht anders angegeben – bei den Autor*innen. Namentlich gekennzeichnete Beiträge verantworten die Autor*innen 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 „*“. Ansonsten liegt die Wahl in der Differenzierung bei den Autor*innen.

Gestaltung des Magazins

Reklamekunst / Kommunikationsdesign
Dipl.-Designerin Claudia Preuß
E-Mail: claudia-preuss@osnanet.de

Bildnachweise

© Claudia Preuß: Seiten 1, 13, 14
© Lea Gentemann: Seite 6
© Inci Balz: Seiten 12, 13
© Dr. Klaus Lumma: Seite 24
© Christof Aubke: Seite 28
© Gabi Steude: Seiten 37, 38
© Liliane Diffo Guemfo: Seiten 39-42
© Ulrike Wiegner: Seite 47
© Freepik: Seiten 7-11, 13, 15-21,
29-32, 39, 48

Kooperationspartner des BVPPT

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

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



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



GUT MERTESHOF
Institut für Integrale Begegnung®

**Institut für Integrale Begegnung
Gut Mertenshof**
begegnungstherapie.de

adler dreikurs INSTITUT
für soziale Gleichwertigkeit

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



FH MÜNSTER
University of Applied Sciences

Fachhochschule Münster
fh-muenster.de

Integralis AKADEMIE

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

institutkutschera
Kommunikation in Resonanz

Institut Kutschera
kutschera.org



**Fachverband
Wirtschaftskammer Österreich**
lebensberater.at

ApL

**Akademie für psychosoziale
Lebensberatung
Counseling professional**
apl-suedtirol.org



BVPPT
Ländervertretung Luxemburg
c.klapper@bvppt.eu

katho
Katholische Hochschule Nordrhein-Westfalen
Catholic University of Applied Sciences

**Katholische Hochschule
Nordrhein-Westfalen**
katho-nrw.de

srh

**Hochschule in
Nordrhein-Westfalen**
srh-hochschule-nrw.de