16 · August 2018

CounselingJournal

für Beratung, Pädagogik & Psychotherapie
Verbandszeitschrift des BVPPT

- Jahrestagung: Das Geheimnis Resonanz
- ISO-Zertifizierung für Counselor
- Benvenuta - Kooperation mit Südtirol

CounselingJournal
für Beratung, Pädagogik & Psychotherapie
Verbandszeitschrift des BVPPT

Ausgabe 16 · August 2018

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:
Wolfgang Röttsches, Dagmar Lumma
Angela Keil, Doreen Markworth, Christina Pollmann
bvppt.de
kontakt@bvppt.de

Redaktionsanschrift
COUNSELING JOURNAL
c/o BVPPT Geschäftsstelle
Schubbendenweg 4
D-52249 Eschweiler
Telefon: 02403 / 839059
bvppt.de
redaktion@counselingjournal.de

Redaktion (V.i.S.d.P)
Dagmar Lumma, Uta Stinshoff

Erscheinungsweise
2-mal jährlich

Mediadaten und Anzeigenschaltung
redaktion@counselingjournal.de und Telefon: 02403 / 839059

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

Layout und Grafik-Design:
HäfnerArt Christoph Häfner, Eschweiler / haefner-art.de

Fotocredits:
fotohaus Brigitte Averdung-Häfner, Eschweiler / averdung-foto.de

Francis Bacon - In Memory of George Dyer, 1971 (Seite 43)
Veröffentlichung mit freundlicher Genehmigung der
Verwertungsgesellschaft Bild-Kunst, Bonn

ISSN: 1438-6836

Inhalt

2 Impressum

3 Inhalt

4 Neues aus dem Verbandsleben

Berufspolitisches:

5 Ländervertretung Österreich

6 nfb-Workshoptag 12. Oktober 2018

7 Zertifizierung als Coach

9 Neuer Kooperationspartner: ApL

11 Zu Besuch bei... ... Jana Dau in Esalen

Schwerpunktthema:
Lust - Begrenzung - Zufriedenheit - Angst - ?

14 Über Gleichzeitigkeit, Bewusstheit und Wahrheit

20 Von Lemniskaten und Wasserratten

23 Über die Lust der Begrenzung

26 Was Menschen suchen

29 Steigerung der beruflichen Zufriedenheit

34 MeToo NotMe WeTwo FreeDo

37 Erneuerung

42 Lauschen im Paradies der Unmittelbarkeit

44 Graduierung

48 Tools: Nachrichten-Quadrat

49 Buchbesprechungen

56 Kooperationspartner

CounselingJournal
WEBSITE
Alle Ausgaben finden Sie unter
counselingjournal.de

Neues aus dem Verbandsleben

ANKÜNDIGUNG

31. Jahrestagung des BVPPT
01. bis 03. November 2018 im Tagungshotel Eifelkern, 53937 Schleiden

„Das Geheimnis Resonanz" - Ein ganzheitliches Konzept für Beziehungen und Menschlichkeit

Information und Anmeldung:
www.jahrestagung.bvppt.de

Infos

Neuigkeiten, Fotos, weitere Termine und Texte unter **bvppt.de**

Visitenkarten für BVPPT-Mitglieder

über **bvppt.de**
schnell und komfortabel zu bestellen

Mitgliederversammlung BVPPT 2018

Am 27. Januar 2018 fand in Köln die diesjährige Mitgliederversammlung statt.

Der Vorstand hat einen Tätigkeitsbericht vorgelegt, der im Mitgliederbereich auf unserer Webseite hinterlegt ist. Ebenso sind dort Protokoll und Kassenbericht zu finden.

Internet-Auftritt

Die Website des BVPPT wird z.Zt. komplett überarbeitet. Unter anderem wird die BeraterInnen-Suche neu erstellt unter Berücksichtigung der aktuellen Datenschutzgrundverordnung (DSGVO). Weitere Informationen dazu sowie Hinweise für die DSGVO-Umsetzung in der Counselor-Praxis gehen in Kürze per Post und E-Mail an unsere Verbandsmitglieder.

Der BVPPT ist jetzt auch mit Österreich verbunden!

Innerhalb kürzester Zeit fanden über 50 österreichische Lebens- und SozialberaterInnen zum Miteinander und zur Zusammenarbeit im BVPPT.

Das erste Treffen der österreichischen BVPPT Mitglieder fand bereits am Mittwoch den 24.1.2018 in Wien in der Wirtschaftskammer statt. Angereist war auch der Vorstand des BVPPT: Dagmar Lumma und Wolfgang Röttsches.

Wolfgang Röttsches gab einen Rückblick in die Geschichte des BVPPT als auch einen Ausblick in die unmittelbare Zukunft. Zusammenarbeit, gegenseitige Unterstützung, Partizipation und gemeinsame Projekte standen im Vordergrund.

Andreas Herz, MSc Speaker und Wirtschaftscoach und Vize-Präsident der Wirtschaftskammer Steiermark, sowie Fachverbandsobmann des Fachverbandes Personenberatung und Personenbetreuung der WKO hielt das Hauptreferat und freute sich über die Kooperation mit dem BVPPT.

Durch die Initiative der WKO Österreich, Fachgruppe Personenberatung und Personenbetreuung, wurde es möglich, dass der Austausch mit anerkanntem Qualitätsstatus mit dem Berufsverband BVPPT und weiteren Berufsverbänden in Europa zustande kam. Die Verbundenheit und das Miteinander, speziell in der heutigen Zeit im vereinigten Europa, ist ein wesentliches Erfolgsrezept.

Diese Zugehörigkeit ermöglicht den österreichischen Mitgliedern eine weitere berufliche Anerkennung und Ausübung in Europa und Führung der Berufsbezeichnung „Counselor grad. BVPPT".

Für die Zukunft wird in Österreich 2x pro Jahr ein BVPPT-Meeting geplant, wo alle BVPPT Members gerne willkommen sind!

Auf ein länderübergreifendes Miteinander und ein gemeinsames Wachstum im Dienste der Lebensqualität freuen wir uns.

BVPPT Österreich
austria@bvppt.org

BVPPT Ansprechpartner in Österreich:
Viktor Koch
Renata Dorner
Renate Burgholzer

Als Berater „über den Tellerrand“ schauen

„Wissenschaftliche Modelle und Formate in der Praxis“

nfb-Workshoptag am 12. Oktober 2018 in Halle

Das Nationale Forum Beratung in Bildung, Beruf und Beschäftigung (nfb) lädt zusammen mit der Martin-Luther-Universität in Halle-Wittenberg und der Evangelischen Hochschule Darmstadt zu einem Workshoptag ein, an dem es um die unterschiedlichen Facetten der Weiterbildungsberatung gehen wird. Eine gute Gelegenheit, tatsächlich einmal über den eigenen Beratungs-Tellerrand zu blicken und Beratungsfelder kennenzulernen, die außerhalb der eigenen Tätigkeit liegen.

Erste Ideen zu diesem Tag wurden auf dem nfb-Zukunftstag 2017 entwickelt, auch aus dem Wunsch heraus, die Arbeit des Nationalen Forums Beratung auch für die Mitglieder der Mitgliedsverbände – wie dem BVPPT – an dieser Stelle greifbarer zu machen und durch solch ein Event natürlich auch die Kommunikation untereinander anzuregen. Der BVPPT war auf dem Zukunftstag vertreten und wirkt in der Planung dieses Workshoptages gerne mit.

Der Tagungstitel weist bereits darauf hin, dass sowohl die Theorie als auch die praktische Umsetzung Thema sein werden. So können ForscherInnen ins wichtige Gespräch mit den PraktikerInnen kommen und diese gleichzeitig einen Einblick in wissenschaftliche Modelle gewinnen.

Als Impulsgeber bieten Experten aus verschiedensten Feldern Workshops an:

- Anerkennungsberatung
- Transferberatung
- Kommunale Bildungsberatung
- Beratung zur beruflichen Entwicklung
- Wiedereinstiegsberatung
- Bildungsberatung im Betrieb
- Weiterbildungsberatung per Email
- Weiterbildungsberatung in der Arbeitsagentur

Die Ergebnisse und Impulse aus den Workshops sollen in einem gemeinsamen Abschlussgespräch am Nachmittag zusammengebracht werden. Hier geht es dann um Perspektiven der Weiterarbeit in den Beratungsstellen, im nfb und in der Forschung.

Diese Tagung ist sicher eine gute Gelegenheit, sich über aktuelle Strömungen der Weiterbildungsberatung zu informieren und darüber mit BeraterInnen gleicher oder anderer Fachrichtung ins Gespräch zu kommen.

Ausführliches Programm, organisatorische Hinweise zum Veranstaltungsort, zu Hotels und zur Anmeldung ab 1. Juli 2018 unter: http://www.forum-beratung.de/aktuelles/news/2018-05-10-weiterbildungsberatung-halle.html .

Fragen richten Sie bitte an: info@forum-beratung.de

Christina Pollmann
Vorstandsmitglied BVPPT und nfb

Sowohl Counselor grad. BVPPT als auch Coach ISO/IEC 17024

Kompetenzzertifizierung zum Coach

Wer sich am Markt positionieren bzw. die Marktpositionierung sichern möchte, benötigt in unserer heutigen Zeit Qualifikationsnachweise, die Kunden, Partner und Arbeitgeber überzeugen.

Als Counselor grad. BVPPT belegt jeder durch die Mitgliedschaft in der „Professional Association For Counseling, Education & Psychotherapy e.V" (BVPPT) Professionalität, Qualitätsstandards und Seriosität. Dies überzeugt vor allem Kunden, PartnerInnen und ArbeitgeberInnen im sogenannten „Non-profit Bereich".

Doch wer sich vermehrt auch im Profit – also privatwirtschaftlichen – Bereich bewegt, wird diesbezüglich auf Unkenntnis stoßen, so ist zumindest meine mehr als 11-jährige Erfahrung als freiberuflicher Counselor Supervision grad. BVPPT. Da kann die Kompetenzzertifizierung zum Coach nach ISO 17024 als qualitativ hochwertiger, international anerkannter Nachweis Türen öffnen. Ich habe dies genutzt und meine Zertifizierung als Coach ISO/IEC 17024 im November 2017 erfolgreich durchgeführt. Dabei war besonders erfreulich, dass meine Ausbildung zum Counselor Supervision grad. BVPPT als gleichwertige „Ausbildung zum Coach" von der zuständigen Zertifizierungsstelle „SystemCERT Zertifizierungsges.m.b.H" anerkannt wurde.

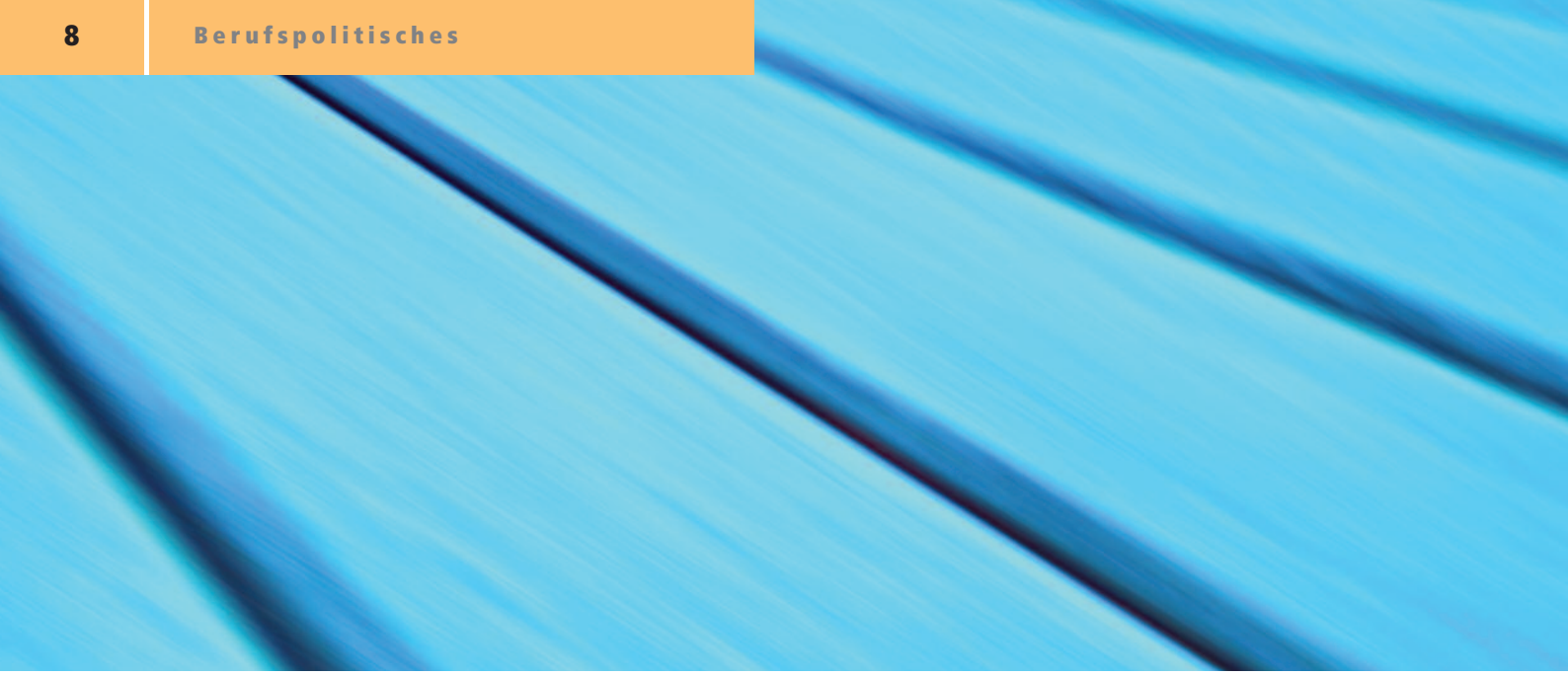
So blieb für mich als „Einsatz" das Verfassen einer Praxisarbeit und die mündliche Prüfung. Beides hat mich in meiner Professionalität gestärkt und meinen Wissens- und Erfahrungsschatz erweitert. Mein Fazit: Es hat sich für mich gelohnt.

Die Fakten zur Kompetenzzertifizierung zum Coach ISO/IEC 17024:

Hier die Fakten kurz zusammengefasst, für diejenigen Mitglieder des BVPPT, die diesen weiteren Qualitätsnachweis für sich als sinnvoll erachten:

Eigener Nutzen:

- Vertiefung und Erweiterung der eigenen Kenntnisse durch die Vorbereitung und Durchführung der Zertifizierungsprüfung
- Nachweis des eigenen professionellen Hintergrunds
- Nachweis einer angemessenen Qualifizierung als Abgrenzung zur ungeschützten Nutzung des Begriffs Coach
- Zertifizierung nach internationalen Richtlinien und somit internationale Anerkennung der Kompetenzen als Coach
- Wichtiger Qualifikationsnachweis für KundInnen, PartnerInnen und für ArbeitgeberInnen besonders im privatwirtschaftlichen Bereich



Voraussetzung (mit Nachweisen zu belegen):
- Mindestalter 27 Jahre
- Berufliche Praxis (mind. 4 Jahre)

Folgende Nachweise mussten auch für die Mitgliedschaft beim BVPPT vorgelegt werden und müssten somit bei jedem Counselor grad. BVPPT vorhanden sein:
- 50 Std. externe Persönlichkeit- und Selbsterfahrung bei anerkannten PsychotherapeutInnen
- Absolvierte einschlägige Ausbildung
- Abschluss eines Universitätsstudiums bzw. einer vergleichbaren Ausbildung oder mind. 7 Jahre Berufstätigkeit und 150 Std. Zusatzausbildungen

Gleichwertigkeitsprüfung:
- Gleichwertige anrechenbare Ausbildung: meine Graduierung beim BVPPT hat die Gleichwertigkeitsprüfung bestanden –
- Achtung: die Ausbildung darf nicht länger als 10 Jahre zurückliegen

Prüfungsablauf:
- Telefonisches Vorgespräch mit PrüferIn
- Praxisarbeit:

umfasst mind. 20 Seiten und beinhaltet die Darstellung praktischer Erfahrungen aus selbstgeführten „Coaching-Settings", die diese unter einen theoretischen Fokus stellen. Die Arbeit soll eine Darstellung der theoretischen Grundlagen des gewählten Themas, daraus abgeleitete Fragestellungen und Hypothesen und deren Überprüfung anhand der dargestellten Praxis beinhalten und mit einer Diskussion der Ergebnisse enden. (Die positive Beurteilung der Arbeit ist Voraussetzung zum Antritt zur mündlichen Prüfung.)
- Mündliche Prüfung (Live-Coaching und Auswertung, Fragen zum Themenbereich: Coaching, Diskurs zur Praxisarbeit)

Kosten:
- ca. 600 Euro

Zertifizierungsinstitut:
- SystemCERT Zertifizierungsges.m.b.H. in Österreich: www.systemcert.at

Gültigkeitsdauer:
- Die Gültigkeitsdauer des Zertifikates beträgt drei Jahre. Eine Re-Zertifizierung ist relativ unkompliziert möglich, möglicher Prüfer und Ansprechpartner für Interessierte:

  Viktor Koch http://www.viktor-koch.at/, ist unter anderem BVPPT-Mitglied

Angela Keil
Vorstandsmitglied BVPPT

Neuer Kooperationspartner des BVPPT stellt sich vor

Ciao a tutti

Wir stoßen aus dem deutschsprachigen Teil Italiens zum BVPPT, und wir freuen uns darauf, mit dem Verband und den anderen Kooperations- und Netzwerkpartnern ins Gespräch zu kommen.

ApL

Die Akademie für psychosoziale Lebensberatung wurde gegründet, als einige Lebensberater-Kollegen aus Österreich, die auch in Südtirol aktiv sind, die Notwendigkeit spürten, nicht nur auf italienischem Boden Ausbildungen anzubieten, sondern sich mit dem Berufsbild auch in den dortigen beruflichen normativen Rahmen einzugliedern. Der nationale italienische Berufsverband für Counsellor CNCP hatte im gleichen Zeitraum das Bestreben, in Südtirol eine von ihm anerkannte Schule zu haben. Bei einer Netzwerk-Veranstaltung kam man ins Gespräch, und im Jahr darauf wurde der erste Lehrgang der neu gegründeten Schule angeboten. Die Akademie für Psychosoziale Lebensberatung ist systemisch orientiert. In den Ausbildungen integriert sie den systemischen Ansatz mit kreativen, transaktionsanalytischen, existenzanalytischen, emotionsfokussierten und psychodramatischen Methoden.

Das Angebot

Der Kern des Angebots von ApL ist eine dreijährige Ausbildung zum Counsellor Professionale – so heißt das in Italien. Das Curriculum dieser Ausbildung entspricht dem, was der italienische Berufsverband CNCP vorsieht und ist kompatibel mit den Voraussetzungen der Berufskammer in Tirol und denen des BVPPT. In der Ausbildung steht neben den für die Berater wichtigen Inhalten und Praxiserfahrungen die innere Entwicklung des Teilnehmers im Mittelpunkt. In der Ausbildungsgruppe werden mit den Inhalten immer zunächst Erfahrungen gemacht, und darauf aufbauend werden die theoretischen Konzepte erarbeitet. Jeder Teilnehmer muss neben den Erfahrungen in der Gruppe auch einen persönlichen Weg gehen, angeleitet von einem erfahrenen Counsellor.

Daneben werden Studientage und Spezialisierungen angeboten.

Unsere Partner

ApL hat einen engen Austausch mit der Regionalvertretung des CNCP, zwei weiterer im Trentino arbeitenden Schulen des CNCP und drei traditionell etablierten Ausbildungseinrichtungen in Südtirol. Des Weiteren haben wir über die von uns ausgebildeten Counsellor ein Südtirol-weites Netz von Einrichtungen geschaffen, in denen Counsellor arbeiten. ApL hat mit der Sigmund Freud Universität in Wien und der Universität Trient (über den CNCP) erste Konventionen geschlossen. Die weitere Integration der Counsellorausbildung in das Netz psychosozialer Ausbildungscurricula in Italien, Österreich und Deutschland ist vorgesehen. ApL macht über das Angebot von Supervisionen für Praktiker und 2-jährliche themenbezogene Treffen eine aktive Alumni-Arbeit.

Unser Anliegen

Wir halten es für wichtig, in Zeiten von Leistung, Zeitökonomie und Formalisierung menschlichen Miteinanders das Leben in seiner Buntheit und Intensität zu erhalten, uns für Begegnungen, die uns wachsen lassen, offen zu halten, und unsere Lebensaufgabe, uns unserer selbst immer näher zu kommen, nicht zu vergessen. Diesem Anliegen versuchen wir mit den Counsellorausbildungen einen Raum zu verschaffen. Hier in Italien müssen die Counsellor ihren Platz neben den Psychologen noch definieren. Der nationale Dialog darüber ist im Gange. Die Zeiten dieses Dialogs sind ungewiss. Counsellor als Beruf im Sinne einer lebensnahen Beratung in schwierigen Lebenssituationen und Counselling als Zusatzkompetenz und als Haltung in vielen Berufen der Bereiche Gesundheit, Soziales und Bildung erscheint uns als eine Möglichkeit, das, was uns in diesen Zeiten durch die Hintertür verloren geht, durch die Vordertür wieder herein zu bitten.

Wir fühlen uns mit unserer Ausbildung und unseren Methoden Ansätzen verpflichtet, die in der Wissenschaft auf internationaler Ebene einer breiten Überprüfung unterzogen worden sind und die den Menschen nicht Antworten geben, sondern die ihnen ermöglichen, eigene Antworten zu finden. Keiner unserer Ausbildner hat die Antworten, sondern sie begeben sich in Beziehung und in Dialog mit jeder Ausbildungsgruppe und jedem Teilnehmer. Gemeinsam gehen sie einen Weg, so dass jeder einzelne für sich selbst neue Antworten findet. Auf diese Weise gehen die auszubildenden Counsellor den Weg, den sie auch später mit ihren Klienten gehen. Sie sind nicht Wissende, sondern Weggefährten. Weggefährten, die sich umgeschaut haben und die Erfahrung gesammelt haben, und die wissen wie es sich anfühlt, mit Gepäck zu reisen, tastend voranzuschreiten, sich an Weggabelungen verunsichern zu lassen und die schon erlebt haben, dass hinter der Verunsicherung neue Emotionen und Erfahrungen möglich werden, die unser Leben bereichern.

Stefan Eikemann,
Lehrgangsleiter ApL

ApL
Akademie für psychosoziale Lebensberatung
Counselling professional

ApL Akademie für psychosoziale Lebensberatung
Thomas-Scheiter-Str. 32
39049 Sterzing
Italien
www.apl-suedtirol.org
info@apl-suedtirol.org
Tel.: 0039 3455888771

Zu Besuch bei...

...Jana Dau in Esalen

Von Münster nach Big Sur

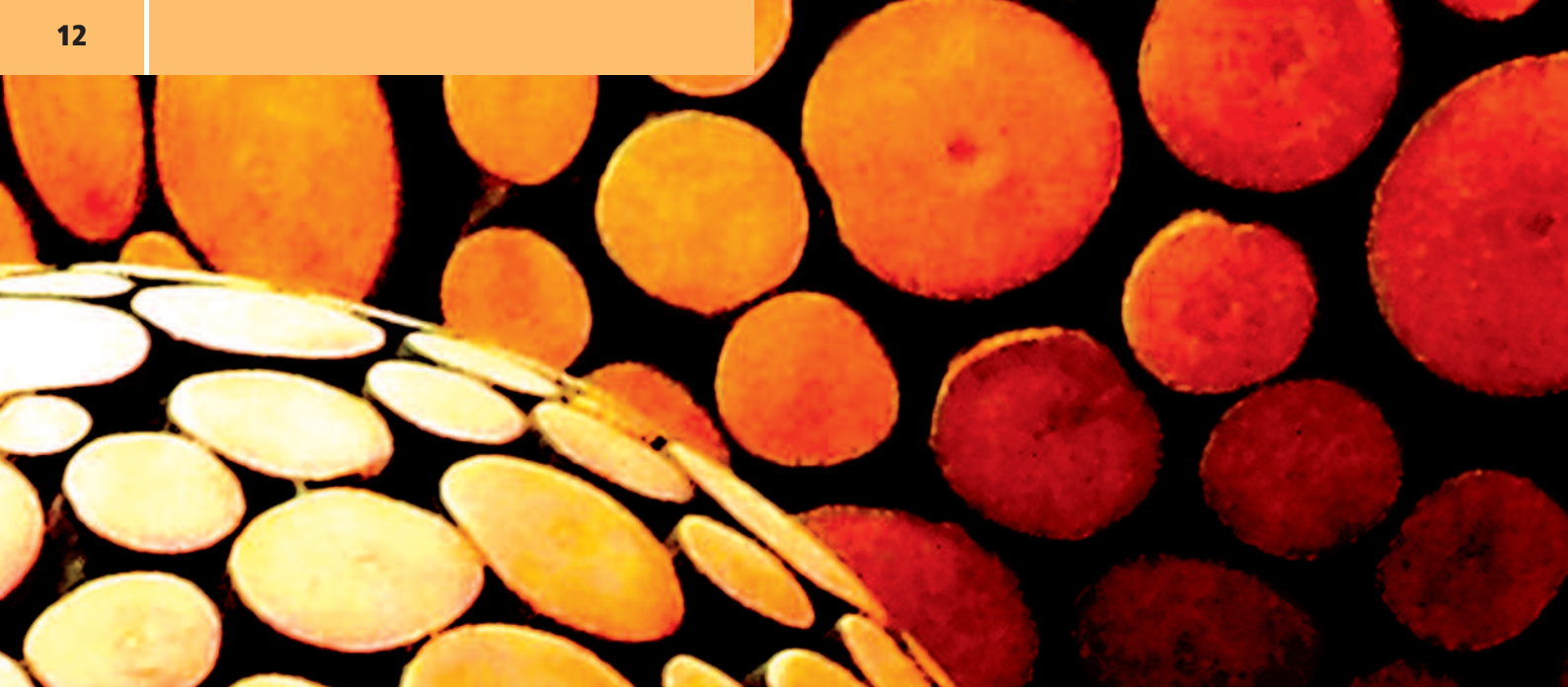
Das erste Mal reiste ich 2015 zum Esalen Institut in Big Sur, Kalifornien, um an einem Work Study Programm teilzunehmen. Work Study, das bedeutet 28 Tage in Esalen leben, lernen und arbeiten. Nachdem ich ein Workshop-Programm ausgewählt und mich um die Teilnahme beworben hatte, folgten einige Wochen des Wartens und Daumendrückens, gefolgt von der Zusage und schließlich der Reiseplanung. Es folgten vier erfahrungsreiche und unvergessliche Wochen, voller wertvoller Begegnungen und spannender Momente, Lagerfeuerromatik, Einsamkeit, Selbsterfahrung, Gruppen- und Gestaltsitzungen. Fast zu schön, um wahr zu sein, definitiv sehr intensiv und irgendwie einfach ein bisschen anders, als alle Weiterbildungen oder Workshops, an denen ich bisher teilgenommen hatte.

Wie ich auf Esalen aufmerksam wurde

Die Idee nach Esalen zu fliegen entstand durch die Erfahrungsberichte einer Freundin der Familie. Besonders interessant fand ich dabei die Entstehungsgeschichte von Esalen und die Verbindung zu den vielen Persönlichkeiten, die dort lebten, wirkten und Esalen geprägt hatten. Bei meiner Recherche erfuhr ich folgendes: Gegründet wurde Esalen 1962 von Michael Murphy und Richard "Dick" Price. Beide hatten zuvor in Stanford Psychologie studiert, dann jedoch unterschiedliche Lebenswege eingeschlagen. Ihre Pfade kreuzten sich 1960 bei Frederic Spiegelberg, Professor für vergleichende Religionsstudien und Indische Studien. Gemeinsam entwickelten sie die Idee, Esalen zu gründen. Dabei hatten sie je eigene, etwas unterschiedliche Visionen für Esalen. Murphy, der zuvor einige Zeit in Indien in Sri Aurobindo´s Ashram verbracht hatte, stellte sich Esalen als eine Art intellektuellen Ashram vor, an dem sich Praktizierende östlicher und westlicher Traditionen treffen könnten, um das beste ihrer Ansätze zu kombinieren. Price, der zuvor selbst aufgrund einer psychotischen Lebensphase Erfahrungen mit Elektroschock- und Insulinschocktherapie in einem Militärkrankenhaus in den USA gemacht hatte, träumte hingegen von einem Ort, an dem Menschen sich von ähnlichen schrecklichen Therapieerfahrungen erholen, heilen, wachsen sowie Teil einer unterstützenden Gemeinschaft sein konnten. Murphy und Price entwickelten Esalen nach ihren Vorstellungen und schon bald zog es Philosophen, Psychologen, Künstler und religiöse Denker dorthin.

Es heißt, Abraham Maslow sei einst zufällig bei der Suche nach einem Hotel über Esalens Pforten gestolpert und dort auf amerikanische Visionäre getroffen, die über sein kürzlich veröffentlichtes Buch „Toward a Psychology of Being" debattierten. Neben Maslow arbeiteten und prägten Fritz Perls mit seiner Gestalt Therapie wie auch Will Schutz mit seinen Encounter Gruppen Esalen nachhaltig. Die Liste der Namen bekannter Persönlichkeiten, Psychologen, Philosophen, Schriftsteller und Künstler, die mit Esalen in Verbindung stehen, ist lang. Dazu zählen u.a. Alan Watts, Aldous Huxley, Gregory Bateson, Carl Rogers, B. F. Skinner, Virginia Satir, aber auch Musiker wie Bob Dylan, Simon and Garfunkel, George Harrison und Ringo Starr spielten in Esalen. Neben den psychologischen, philosophischen, medizinischen und künstlerischen Wurzeln hat Esalen eine tiefe Verbindung zur Bürgerrechts- sowie Umweltschutzbewegung und leistete ebenfalls einen Beitrag zur amerikanisch-sowjetischen Beziehung, als es 1989 Boris Yeltins Reise in die USA unterstützte.

Die Vielzahl an Geschichten machten mich neugierig, und so beschloss ich, nach Esalen zu reisen und an einem Work Study Monat teilzunehmen.



Mein Work-Study-Monat

„The only way out is in" – mit diesen Worten begrüßte die Programmkoordinatorin des Work-Study-Monats in Esalen die anderen rund 20 Teilnehmer und mich. Sie prophezeite uns für den kommenden Monat emotionale Achterbahnfahrten, Zeiten der Stille, ebenso wie die intensive Auseinandersetzung mit uns selbst und den anderen. Ich hatte mich für das Thema „Leadership for radical engagement" bei Marc Fairfield, Cedar Landsman und Lucien Demaris entschieden. Neben den fast täglichen Workshops zählten zu dem Programm 30 Arbeitsstunden pro Woche, wobei ich mich für die Arbeit in der Küche und der Lodge meldete. Zusätzlich konnte ich an Yoga-, Meditations- und den open seat Gestalt Sessions teilnehmen, die durch die verschiedenen Gestalt Facilitators geleitet wurden und an denen die Mitarbeiter Esalens ebenso teilnahmen wie die Gäste. Untergebracht war ich in einem winzigen Holzhäuschen, zusammen mit drei weiteren Teilnehmerinnen.

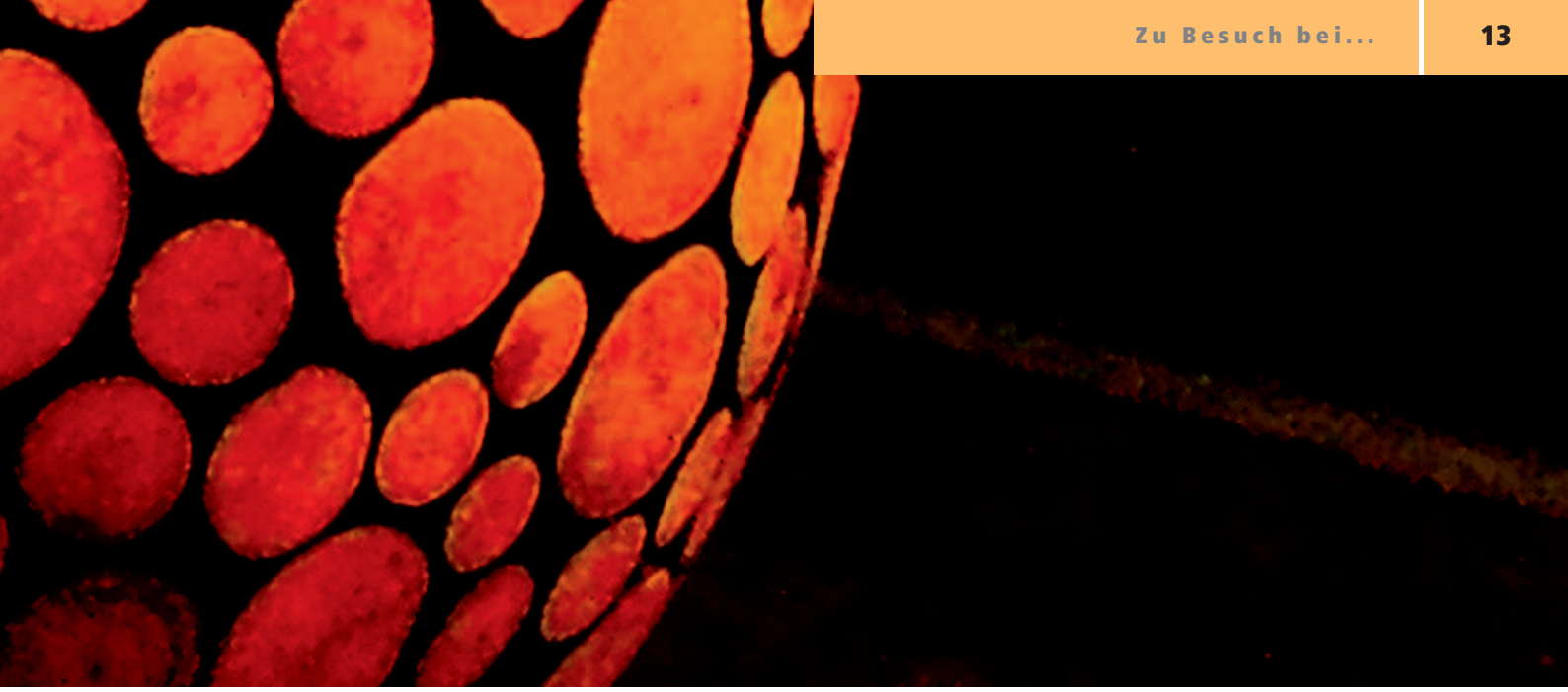
Die Erfahrungen, die ich in Esalen gesammelt habe, sind vielfältig, meine drei Highlights aus den vier Wochen sind die folgenden:

1. Die Landschaft

Esalens Landschaft ist einmalig. Bereits vor hunderten von Jahren, noch bevor sich europäische Siedler dort niederließen, nutzten die ansässigen Esselen Indianer die heißen, mineralischen Quellen für heilende Bäder. Bis heute dienen die Bäder in den Hot Springs der Entspannung. Sie sind als große, steinerne Becken in der Steilküste angebracht und ragen über den Ozean. Ich kann mir kaum etwas Erholsameres vorstellen, als in den Hot Tubs zu liegen und die Weite des Meeres zu genießen. Anders als in den meisten Saunen oder Spas finden in den Bädern Esalens häufig spannende Gespräche statt. Je nach Tages- oder Nachtzeit sind die Bäder aber auch ein Ort der Ruhe und Entspannung. In den angrenzenden Räumen werden die Esalen Massagen durchgeführt. Ob nach der Arbeit oder einem Workshop, der Gang zu den Bädern war für mich wie auch für viele andere obligatorisch und die dadurch ganz natürlich einhergehende Balance aus Anspannung und Entspannung eine neue, bereichernde Erfahrung für mich. Neben den heißen Quellen gibt es in Esalen einen Bergfluss, der durch die Redwoods fließt und über einen kleinen Wasserfall am Strand ins Meer mündet. Zudem ist das gesamte Gelände gesäumt von Steilklippen, unter deren Abhang sich der Pazifische Ozean erstreckt. Außerdem gibt es die Farm und den Garten, in dem vielfältige Pflanzen und Gewächse blühen. Hier sind viele verwunschene Stellen, steinerne Buddhas, göttliche Figuren oder Glücksbringer zu finden. Die vielen Rückzugsorte, aber auch Begegnungsräume und die zahlreichen Möglichkeiten, die Natur zu erkunden und immer wieder Neues zu entdecken, machen Esalen für mich auch landschaftlich zu einem sehr besonderen Ort.

2. Die Workshops

Der Workshop-Inhalt war eng mit den persönlichen biografischen Erlebnissen der Workshop-Leiter verbunden. Damit einher ging auch für uns Teilnehmer die Auseinandersetzung mit den Fragen: Wofür stehst du? Wofür bewegst/motivierst/engagierst du dich? Was regt dich auf und erregt dich? Wofür bist du bereit, Risiken einzugehen? Was möchtest du bewegen und verändern? Durch Elemente des Storytelling lernten wir alle, Teile unserer Lebensgeschichte und unsere damit verbundenen Werte (wieder) zu erkennen und als Geschichte zu erzählen. Zudem ging es um das Prinzip des "shared Leadership". Repräsentiert durch die drei Workshop-Moderatoren wurde der Gedanke, dass Workshops ebenso wie soziale und politische Bewegungen oder auch Unternehmen nicht von einzelnen Personen an der Spitze, sondern gemeinschaftlich geführt werden sollten. Der Ansatz ist sicherlich nicht neu und aktuell begegnet er mir in der Diskussion um agile Unternehmensführung und selbstorganisierte Teams regelmäßig. Nichtsdestotrotz habe ich in Esalen erstmals erlebt, dass das Prinzip des shared leadership in einem Workshop so konsequent und über die gesamten vier Wochen gelebt wurde. Wir verbrachten besonders viel Zeit damit, unsere Aufmerksamkeit auf das Wahrnehmen und Ausdrücken von Resonanz und Empathie, als eine wesentliche Grundlage für Beziehungsaufbau, geteilte Verantwortung und Kooperation, zu fokussieren.



3. Die Begegnungen

Was ich besonders reizvoll an Esalen finde, ist die Vielzahl an Begegnungen mit unterschiedlichen Menschen. Die Workshops in Esalen dauern in der Regel bis zu einer Woche an. Mit jedem neuen Workshop, mit jeder neuen Gruppe verändert sich auch die Atmosphäre auf dem Gelände. Während meines Work Study Monats fanden viele ganz unterschiedliche Workshops statt. In der einen Woche waren viele Schriftsteller, Journalisten und Schüler der Esalen Massage anwesend, in der nächsten Woche kam die gesamte Burning Man Crew aus San Francisco, um Workshops in Esalen durchzuführen. Diese Woche war besonders bunt, abwechslungsreich und voller neuer Eindrücke und Perspektiverweiterungen für mich. Ob in den Workshops, bei der Arbeit, beim Spaziergang über das Gelände oder beim Essen in der Lodge – ich habe viele inspirierende Personen und Lebensgeschichten kennengelernt. Aus einigen Kontakten sind tiefe Freundschaften entstanden, für die ich sehr dankbar bin.

Einmal Esalen – Immer Esalen

Wie alles andere verändert sich auch Esalen stetig, mal in kleineren, mal in größeren Schritten. 2017 war ein ereignisreiches Jahr. Ben Tauber, der vorher Management Rollen bei Google und Adobe ausgeübt hatte und Founding Partner einer Coaching Firma in Silicon Valley war, wurde Executive Director. Auch äußerlich veränderte sich Esalen: Die Lodge wurde erneuert und weitere Workshopräume ausgebaut. Neben den alten Holzhütten thronen nun am äußeren Rand des Geländes einige neuere, luxuriöse Unterkünfte.

Außerdem musste der Highway One im vergangenen Jahr von Februar bis Juni aufgrund von Brückenschäden und weiteren naturbedingten Einschränkungen geschlossen werden, sodass Esalen seinen Betrieb vorübergehend einstellen musste. Bis auf eine kleine Crew mussten auch die Mitarbeiter das Gelände verlassen. Mit der Schließung und Wiedereröffnung wechselte ein Teil der Belegschaft bzw. der Esalen Residences. Als ich im November 2017 erneut in Esalen war, um an einem viertägigen Workshop teilzunehmen, war das Workshop-Angebot noch nicht wieder in vollem Gange. Mittlerweile finden wieder regulär Work Study Monate und Workshops statt, auch wenn nun etwas weniger Workshop-Teilnehmer zeitgleich das Gelände bewohnen sollen, um so ressourcenschonender mit dem Land umzugehen.

Ich bin sehr dankbar für die Zeit, die ich in Esalen verbringen konnte und bin schon gespannt darauf, was mich bei meinem nächsten Aufenthalt dort erwarten wird. Denn, dass ich wieder hinfahren möchte, das steht für mich fest. Der Autor Walter Truett Anderson schrieb diesbezüglich in meinen Augen sehr treffend über Esalen: "The place will do that to you; it creeps into your affections and makes you want to organize your life in such a way you can return there from time to time."

Jana Dau

Über Gleichzeitigkeit, Bewusstheit und Weisheit

Ich glaube, dass wir immer gleichzeitig naiv sind und weise, uns ängstlich und sicher fühlen, traurig und lustvoll, Begrenzung und Selbstwirksamkeit spüren, auf der einen Seite zufrieden sind, auf der anderen...

Meine beraterische Tätigkeit ist geprägt von dieser Grundhaltung, der Existenz dieser mannigfaltigen Ambivalenz. Meine ‚Lieblingsmethode' ist die Arbeit mit dem Inneren Team (vgl. Schulz von Thun 1998 & Rohr 2016).

Um ganz nach Tom Andersen „angemessen ungewöhnlich" (1996) zu verstören, werde ich versuchen, ‚konstruktivistisch' zu schreiben; d.h. für mich: prozessorientiert, selbstreflexiv und rekursiv zu schreiben und meine Ambivalenzen – meine Inneren Dialoge – während des Schreibprozesses nicht zu vertuschen. Deswegen ist dieser Artikel eher aphoristisch und eklektisch.

Das Redaktionsteam des CounselingJournals hat uns gebeten, zu folgender Graphik unsere Gedanken, Resonanzen, Gefühle etc. zu explorieren:

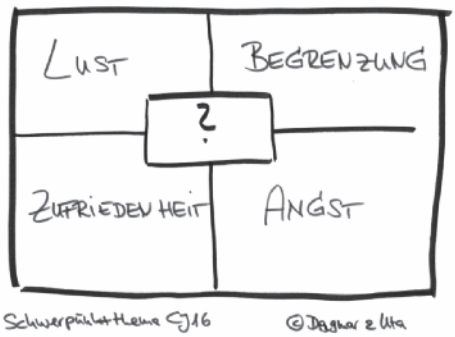


Abb. 1

Lust ist Begehren und ebenso wie Angst, ist es ein Gefühl, das ausgelöst wird von Gedanken/Phantasien, die die Zukunft beschreiben. Angst ist die ‚Angst zu leiden'; es ist nicht das Leiden selbst. Lust ist nicht Genießen, sondern die Begierde. Zufriedenheit ist im Hier-und-Jetzt. Und alles ist natürlich geprägt von unseren Erfahrungen. Aber wie genau hängen eigentlich Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft ‚zusammen'?

Und wieso ist diese Frage so wichtig?
In meinen Weiterbildungskursen diskutiere ich diese Frage meist anhand eines meiner Lieblingszitate:

> Die Bedeutung der Vergangenheit
> ergibt sich aus dem Entwurf der Zukunft
> in der Gegenwart.
>
> (Jean-Paul Sartre)

Und um auf die Graphik zurückzukommen:

Was aber macht mich zufrieden? Was macht meine KlientInnen zufrieden?

Meine Beratung ist immer mehr geprägt von buddhistischen Gedanken: „Es ist wichtig zu erkennen, dass dieses Leiden existiert, und es zu akzeptieren und zu berühren" (Thich Nhat Hanh 2013, 16). Wenn mich meine KlientInnen nicht dazu ‚drängen', arbeite ich selten lösungsorientiert.

Ich war von Anfang an Fan von Carl Rogers (z.B. Rogers 1981) und werde es immer mehr.

Dies bedeutet für mich zweierlei:

1. Meine Haltung sollte getragen sein von Empathie, Kongruenz und Wertschätzung
2. Die Bewusstwerdung, das Verbalisieren, das Verstehen und die Wertschätzung der eigenen Gefühle sind der Weg...

Abb.2: Die vier Schritte des personzentrierten Ansatzes (vgl. Rohr 2016)

Dabei nutze ich meine eigenen Gefühle im Hier-und-Jetzt, d.h. meine Resonanzen auf den/die KlientIn. Ganz im Sinne der ‚Internal Awareness' von Fritz Perls – durchaus auch in Form eines provokativen Stils (vgl. Farelly u. Brandsma 1986, Höfner 2016).

Ich habe einen ‚heimlichen Lehrplan' für mich – und meine KlientInnen. Wohlwissend, dass ich ‚so etwas' nicht haben sollte. Es ist folgender ‚Spruch', den ich in meinen Weiterbildungskursen und auch mit vielen KlientInnen bespreche:

„Gott gebe mir die Gelassenheit, Dinge hinzunehmen, die ich nicht ändern kann, den Mut, Dinge zu ändern, die ich ändern kann, und die Weisheit, das Eine vom Anderen zu unterscheiden."
Reinhold Niebuhr

Etwas abgewandelt und im Sinne von (Selbst-) Bewusstheit, von Selbstwirksamkeit und einer Humanistischen Grundhaltung:
Ich habe die Gelassenheit, Dinge hinzunehmen, die ich nicht ändern kann, den Mut und die Kraft, Dinge zu ändern, die ich ändern kann und will und die Weisheit, das Eine vom Anderen zu unterscheiden (in Anlehnung an Reinhold Niebuhr).

Dabei geht es mir also nicht nur darum, alles stoisch hinzunehmen; vielleicht ist es in diesem Sinne doch eine Art ‚Lösungsorientierung'?!

Ziel von Beratung ist es m.E. immer, eine wertschätzende Bewusstheit zu erlangen. Letztlich eine wertschätzende Bewusstheit der gleichzeitigen Gefühle und Bedürfnisse.
Ebendas wäre Weisheit.

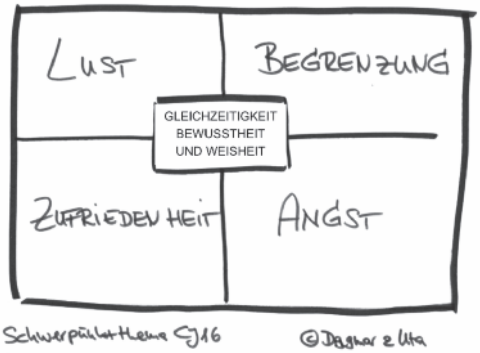


Abb.3: Über Gleichzeitigkeit, Bewusstheit und Weisheit

Als Berater will ich meine KlientInnen unterstützen, ihre Ambivalenzen zu erkennen und anzuerkennen, also wertzuschätzen – u. a. durch mein Vorleben als ‚Modell', indem ich meine Ambivalenzen im Hier-und-Jetzt benenne.

Und Ziel ist es eben nicht so etwas wie „der zu werden, der ich wirklich bin". Um noch einmal auf die anregende Graphik der KollegInnen zurückzukommen: Ich glaube, wir haben Lust/wir haben den Willen, uns selbst zu entdecken bzw. uns selbst zu verstehen und auch so zu werden, wie wir glauben, wie wir ‚wirklich sind'. Aber auf der anderen Seite haben wir auch Angst davor. Und wir haben auch Angst davor, dass andere uns sehen, wie wir „wirklich sind". Denn die Scham ist eine – oft so subtil und unbewusste – ‚Kraft' in uns...

In den Abschlusskolloquien der Beratungs-Weiterbildungen frage ich oft:
„Sich verstehen; ist das eine Entdeckung oder eine Erschaffung?"
(Zitat aus dem Roman „Nachtzug nach Lissabon" von Pascal Mercier, S. 415)

Und ich lasse die TeilnehmerInnen im Sinne zirkulären Fragens hypothetisieren, welche Antwort wohl ein/e VertreterIn der Psychoanalyse, der Verhaltenstherapie, der Humanistischen Psychologie oder der Systemischen Beratung/Therapie geben würde.

Bei all dem gibt es für mich kein ‚richtig oder falsch'.
Und doch haben meine Ausführungen etwas ‚Dogmatisches' und ‚Normatives'. Vielleicht bin ich mir selbst auf den Leim gegangen und habe – wider besseren Wissens – mal wieder „Weiser alter Mann" gespielt – eines von Eric Bernes' Spielen der Erwachsenen (vgl. Berne 1996).

Wie in Beratung ist es ja vielleicht in diesem Artikel auch von Bedeutung „worüber (noch) nicht gesprochen wurde"...
In Bezug zu der einleitenden und einladenden Graphik, wäre dies der Begriff der ‚Begrenzung', der mich am wenigsten inspirierte. Was könnten hierfür die Hintergründe sein?

Aus meiner sehr privilegierten Situation heraus, erlebe ich meine alltäglichen Begrenzungen nicht ‚als solche'; Ich habe hierfür keine starken Antennen. Provokant würde ich formulieren: Begrenzungen entstehen nur im Kopf! Wohlwissend, dass es gesellschaftliche bedingte Ungerechtigkeiten und damit auch Begrenzungen gibt!

Um in einen intensiven Austausch über dieses Thema zu kommen, lade ich meine WeiterbildungsteilnehmerInnen ein, Imre Kertesz' „Roman eines Schicksallosen" zu lesen (wozu ich Sie hiermit natürlich auch einlade), und wir machen dann eine ‚klassische Buchbesprechung'.

Begrenzungen liegen aber natürlich auch in dem Setting, in dem das ‚Counseling' stattfindet.

Hierzu schlage ich folgende Visualisierung vor:

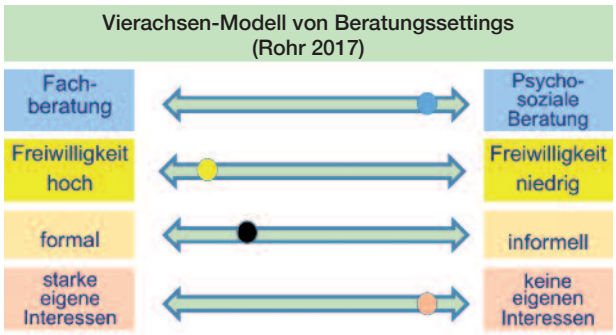


Abb.4: Vierachsenmodell von Beratungssettings (Rohr 2017)

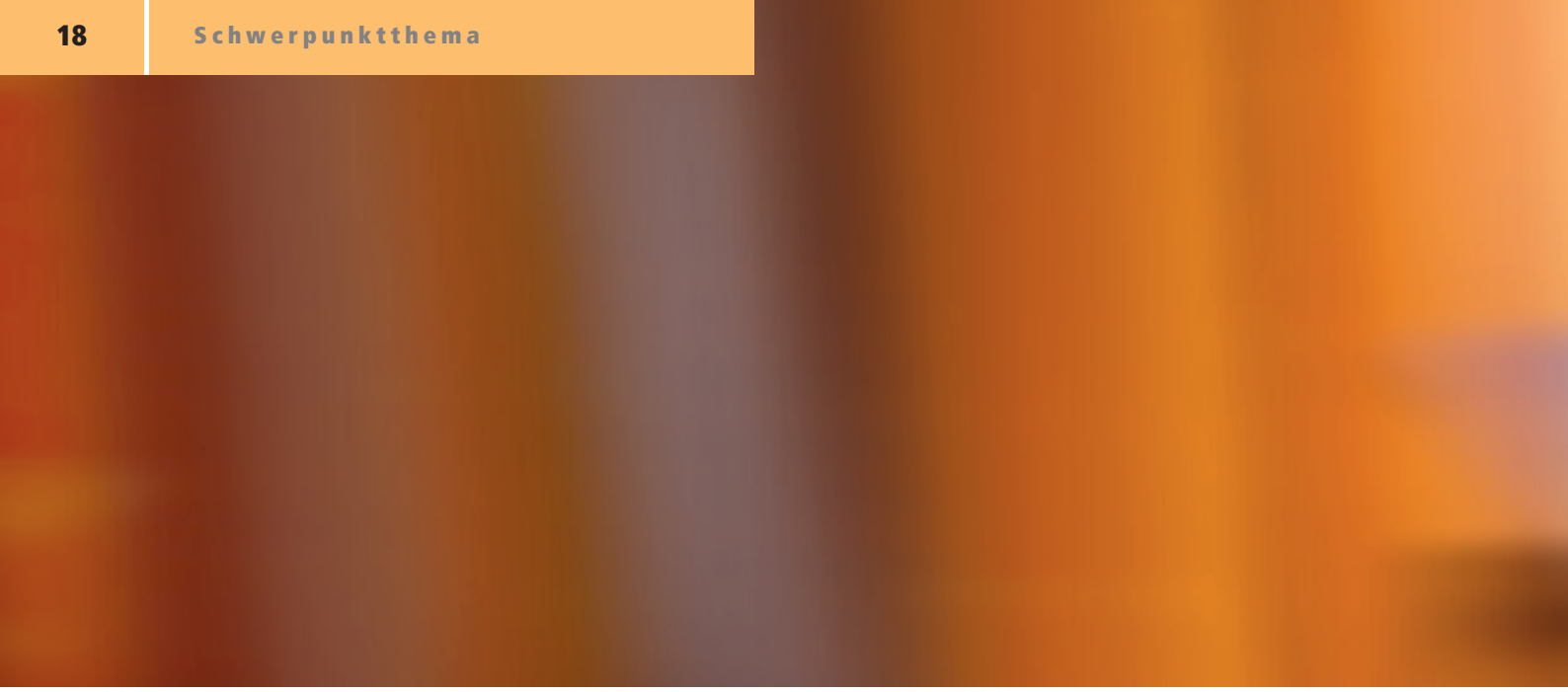
Sie beinhaltet auf ihren vier Achsen eher qualitative Aspekte (in Anlehnung an Brandel-Nebehay u. Russinger 2005, Gregusch 2013), die nicht offensichtlich sind, also nicht die Dauer oder Frequenz der Sitzung (einmalig bis zu 50 Sitzungen; je 5 Minuten bis zu 120 Minuten oder mehr); auch nicht Anzahl der zu Beratenden (also Einzel-, Paar-, Gruppen- oder Teamberatungen) oder ob es klare Diagnosen gibt, sondern eine Bandbreite zwischen den Polen „Fachberatung" und „psychosoziale Beratung", eine „hohe Freiwilligkeit" und „niedrige Freiwilligkeit" der KlientInnen, Beratung in Anspruch zu nehmen, „formale" und „informelle" Settings sowie „starke eigene Interessen" und „keine eigenen Interessen" der BeraterIn (ggf. würde hier auch statt „Interessen" der Begriff ‚Überzeugungen' besser passen). Wenn diese Visualisierung zur wohlwollend-kritischen (Selbst-) Reflexion einlädt, hat sie ihren Sinn bereits erfüllt; wohlwissend, dass sie eine unzulässige Reduktion von Komplexität ist (ausführlicher in Rohr 2018).

Und nun hätte ich fast die ‚Lust' vernachlässigt:

Diese führt mich zum „Spielen beim Beraten… „Don't play what's there. Play what's not there." (vgl. Höcker, Hummelsheim u. Rohr 2017). BeraterInnen – in der Haltung des Nichtwissens und einer improvisierenden Haltung – kreieren Spielräume, in denen sich das gemeinsame Driften im BeraterInnen-KlientInnen-System kreativ und spielerisch-lustvoll vollzieht. Im Gegensatz zur Situationslogik von Alltagssituationen, die durch Handlungsdruck und Dringlichkeit bestimmt sind, bietet das Beratungssetting einen Reflexions- und Experimentierraum, in dem eine andere Zeitlichkeit mit der Möglichkeit des Aufschubs und der Verzögerung gegeben ist (vgl. Höcker, Hummelsheim u. Rohr 2017). Und so ermöglicht dieser Spielraum von Beratung es, dass die Gleichzeitigkeit von Gefühlen und Bedürfnissen erfahren, reflektiert und wertgeschätzt werden kann.

… und nun ist die Begrenzung dieses Artikels fast erreicht.

Ich hoffe, er macht Lust auf Beratung – selbst zu beraten und gleichzeitig weiterhin selbst beraten zu werden. Und gleichzeitig sich selbst weiter fortzubilden, Fachbücher zu lesen – und zu schreiben: Und auch hier eine herzliche Einladung: ich habe seit Kurzem das Glück und die Ehre (und auch Lust und Angst) die Bücher der petrolfarbenen Reihe „Beratung, Coaching, Supervision" im Carl-Auer-Verlag herausgeben zu dürfen. Die Bücher haben etwas gemeinsam – und beschreiben somit auch die Begrenzung von Beratung, Coaching und Supervision: Sie beschreiben nämlich das weite Feld des „Counseling". Sie fokussieren zwar unterschiedliche Kontexte – lebensweltliche wie arbeitsweltliche, deren Trennung uns aber z. B. bei dem Begriff ‚Work-Life-Balance' schon irritieren muss. Es gibt gemeinsame Haltungen, Prinzipien und Grundlagen, Theorien und Modelle, ähnliche Interventionen und Methoden – und eben unterschiedliche, begrenzende Kontexte, Aufträge und Ziele. Der Sinn dieser Reihe besteht darin, innovative bis irritierende Schriften zu veröffentlichen: neue oder vertiefende Modelle von – teils internationalen – erfahrenen AutorInnen, aber auch von ErstautorInnen, also



vielleicht Ihnen! Vielen mag der Carl-Auer-Verlag als ‚systemischer Verlag' bekannt sein, aber diese Begrenzung möchte ich verstören: Die Reihe verfolgt deshalb eine integrative Profilierung von Beratung, Coaching und Supervision: Humanistische Grundhaltungen (z. B. eine klare Werte-, Gefühls- und Beziehungsorientierung), analytisch-tiefenpsychologisches Verstehen (das z. B. der Bedeutung unserer Kindheit sowie der Bewusstheit von Übertragungen und Gegenübertragungen im Hier-und-Jetzt Rechnung trägt) wie auch die „dritte Welle" des verhaltenstherapeutischen Konzeptes (mit Stichworten wie Achtsamkeit, Akzeptanz, Metakognition und Schemata) sollen in den systemischen Ansatz integriert werden.

Und – in gewisser Weise als Entgrenzung – bedarf es einer Vision, die ich hiermit auch transparent machen möchte: Wenn Counseling in der Gesellschaft etabliert werden soll, bedarf es m.E. dreierlei: der Emanzipierung von Therapie(-schulen), der Beschreibung von konkreten Kompetenzen der Profession und der Erarbeitung von Qualitätsstandards. Psychosoziale Beratung muss in das Gesundheits- und Bildungssystem integriert werden. Vom Arbeitgeber finanziertes Coaching muss ebenso wie Team- und Fallsupervisionen zum Arbeitnehmerrecht werden (wie Urlaub und Krankengeld). Das ist die Vision – und die politische Seite dieser Reihe. Wie Counseling die Zufriedenheit vergrößern kann, das soll in diesen Büchern stehen; das heißt, die Bücher werden praxistauglich und praxisrelevant sein. Im Sinne der Grundhaltung des Nicht-Wissens bzw. des Nicht-Besserwissens sind sie nur zum Teil „Beratungsratgeber". Sie sind hilfreich für die Selbstreflexion, und sie helfen Beratern, Coachs und Supervisoren dabei, hilfreich zu sein. Und nicht zuletzt laden sie alle Counselor zum Dialog und zum Experimentieren ein.

... und abschließend nun der Versuch, meine Gedanken in eine Graphik zu bringen:

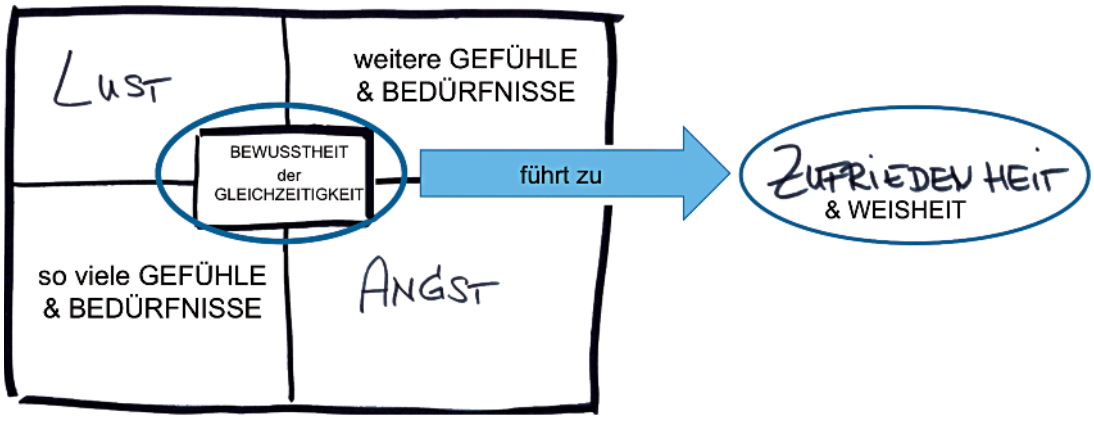


Abb.5: Die Bewusstheit der Gleichzeitigkeit von sich widersprechenden Gefühlen und Bedürfnissen führt zu Zufriedenheit und Weisheit (die Begrenzung liegt im Denken und im Papier).

Literatur:

Andersen,T. (Hg.) (1996): Das Reflektierende Team. Dialoge und Dialoge über Dialoge. Moderndes lernen, Dortmund

Berne, E. (1996): Spiele der Erwachsenen. Psychologie der menschlichen Beziehungen. Rowohlt, Reinbek bei Hamburg

Brandl-Nebehay, A., Russinger, U. (1995): Systemische Ansätze im Jugendamt – Pfade zwischen Beratung, Hilfe und Kontrolle. Zeitschrift Systemische Therapie 13/2: 90-104

Farelly, F., Brandsma, J. M. (1986): Provokative Therapie. Springer, Berlin

Gregusch, P. (2013): Auf dem Weg zu einem Selbstverständnis von Beratung in der Sozialen Arbeit – Beratung als transprofessionelle und sozialarbeitsspezifische Methode. socialnet Verlag, Bonn

Harris, T. H. (2002): Ich bin o.k. Du bist o.k. Wie wir uns selbst besser verstehen und unsere Einstellung zu anderen verändern können – Eine Einführung in die Transaktionsanalyse. Rowohlt, Reinbek bei Hamburg

Höcker, M.; Hummelsheim, A.; Rohr, D. (2017): „Don't play what's there. Play what's not there." – Vom Spielen beim Beraten und in der Beratungslehre. In: Rohr, D. (Hg.): Kontext – Zeitschrift für Systemische Therapie und Familientherapie. Schwerpunktheft Aus- und Weiterbildung in Beratung. 3/2017. Vandenhoeck & Ruprecht, Göttingen

Höfner, E. N. (2016): Glauben Sie ja nicht, wer Sie sind! Grundlagen und Fallbeispiele des Provokativen Stils. Carl-Auer-Verlag, Heidelberg

Rogers, C. R. (1981): Therapeut und Klient. Kindler, München

Rohr, D. (2016): Eine kleine Theorie-Einführung in Systemische und Humanistische Ansätze am Beispiel des Inneren Teams. Mit Begleittexten von Friedemann Schulz von Thun, Bernd Schmid und Jürgen Kriz. Beltz, Weinheim

Rohr, D. (20162): Der Gesprächsansatz nach C. Rogers. In: B. Szczyrba, T. van Treeck, B. Wildt & J. Wildt (Hg.): Coaching (in) Diversity. Springer VS Verlag, Berlin

Rohr, D. (2017): Standpunkte zu „Aus- und Weiterbildung in Beratung" – Editorail. In: Rohr, D. (Hg.): Kontext – Zeitschrift für Systemische Therapie und Familientherapie. Schwerpunktheft Aus- und Weiterbildung in Beratung. 3/2017. Vandenhoeck & Ruprecht, Göttingen

Rohr, D. (2018): minihandbuch beraten – Eine kleine Praxis-Einführung mit 10 Prinzipien für 100 Interventionen. Beltz, Weinheim

Sartre, J.-P. (1989): Das Sein und das Nichts. Rowohlt, Reinbek bei Hamburg

Schulz von Thun, F. (1998): Miteinander Reden 3. Das „Innere Team" und situationsgerechte Kommunikation. Rowohlt, Reinbek bei Hamburg

Thich Nhat Hanh (2013): Das Herz von Buddhas Lehre. Herder, Freiburg

Dr. Dirk Rohr

Professur für Kommunikation in pädagogischen Handlungsfeldern der Universität Oldenburg

Leiter des Arbeitsbereichs Beratungsforschung der Universität zu Köln

Leiter des „Kölner Institut für Beratung und pädagogische Professionalisierung"

Mitglied im Geschäftsführenden Vorstand der Deutschen Gesellschaft für Beratung (DGfB)

Vorstandsmitglied der „European Association for Counselling" (EAC)

Von Lemniskaten und Wasserratten

Vor ungefähr einem Jahr saß ich einmal wieder mit lieben Freunden in einem kleinen, etwas aufgehippten Café in Haarlem und genoss ein einfaches, aber sehr leckeres Frühstück während ich probierte, wieder etwas Wärme in meinen Körper zu bekommen. Seit dieser Zeit habe ich mich den „Waterratten" angeschlossen.

Fast jeden Samstagmorgen fahren wir ins Naturschutzgebiet, um in einem magisch gelegenen See, umgeben von Wald und Sanddünen, nackt zu schwimmen. Ich bin neu bei den Wasserratten und gebe Mitte November bei 12 Grad, früher als ich von mir gefordert hatte, auf, während meine Freunde auch im Januar noch Löcher ins Eis schlagen.

Retrospektiv bin ich schon damals durch den Akt, ins kalte Wasser zu steigen, mit vielen Aspekten von Begrenzung, Angst, Lust und Zufriedenheit konfrontiert worden, kann sie aber seit neuem besser in Beziehung zueinander verstehen.

Meine Freunde sind Therapeuten und Coaches, und ich genieße unseren Austausch beim Aufwärmfrühstück immer sehr. Doch diesmal gab es ein besonderes Begegnen mit Marijke, welches ein großes Geschenk war: Wir erkannten einander in dem Bedürfnis, Menschen, die mit Menschen arbeiten, sogenannte „Hulpverleners" (Hilfeverleiher) auszubilden und Wachstumsprozesse zu fördern. Wir entdeckten, dass sich in uns dieses starke Bedürfnis im Laufe der Zeit manifestiert hatte und entschlossen uns an diesem Morgen, die Kräfte zu bündeln und etwas in die Welt zu setzen, zu dem wir uns gerufen fühlten.

Seitdem basteln wir u.a. an einem Retreat im wunderschönen Österreichischen Tennengau und sind dankbar für das Setting (ayurvedisches Zentrum und keltische Kraftorte!) und die Methodenvielfalt, die uns zur Verfügung steht.

Und dann kam die Anfrage für diesen Artikel und das Schema dazu.

Ich bat Marijke, mich zu unterstützen, um diesen Worten in Kästen den Sinn zu entlocken. Wir nahmen uns einen Nachmittag Zeit, saßen vor dem Ausdruck des Schemas und fühlten uns ein wenig wie in einem Harry Potter Film in der Szene, wo das tiefe Geheimnis der Schatzkarte sich in Nebel hüllt. Wenn wir doch nur die richtige Perspektive finden könnten, dann würde sich das Geheimnis in seiner Fülle offenbaren. Und so holten wir die Zaubersprüche raus, die uns immer gut gedient hatten. Marijke benutzte die fünf Elemente des Schemas als Bodenanker und begann, diese im Raum aufzustellen. Sie entdeckte Perspektiven, Zusammenhänge, Identifikationen, Gefühle und spürte diesen gut nach. Ich gebrauchte die print-outs der 5 Elemente als Gegenüber in der Gebärdenarbeit (Karl Metzler) und ging in den 6 Grundgebärden auf die Dinge zu, um zu erleben, was dieses in mir tun würde.

Beide Herangehensweisen waren sehr aufschlussreich, und wir trugen die Ergebnisse zusammen. Trotz der Fülle von Eindrücken und Einsichten fehlte uns aber immer noch der größere Zusammenhang - das wirklich Fließende. Bis wir uns von der Idee des Kreises lösten und eine Ebene drehten. Dann gab es ein Klick:

Die Lemniskate der Transformation

Wenn wir auf das gegebene Schema ein Unendlichkeitszeichen, eine Lemniskate (engl.: a lazy eight!) projizieren und zwar mit der Flussrichtung von Zufriedenheit nach Begrenzung und Angst nach Lust – durch die Mitte kreuzend –, dann entsteht ein Bild von einem Konzept, in dem wir universelle Transformations- und Wachstums-prozesse erkennen.

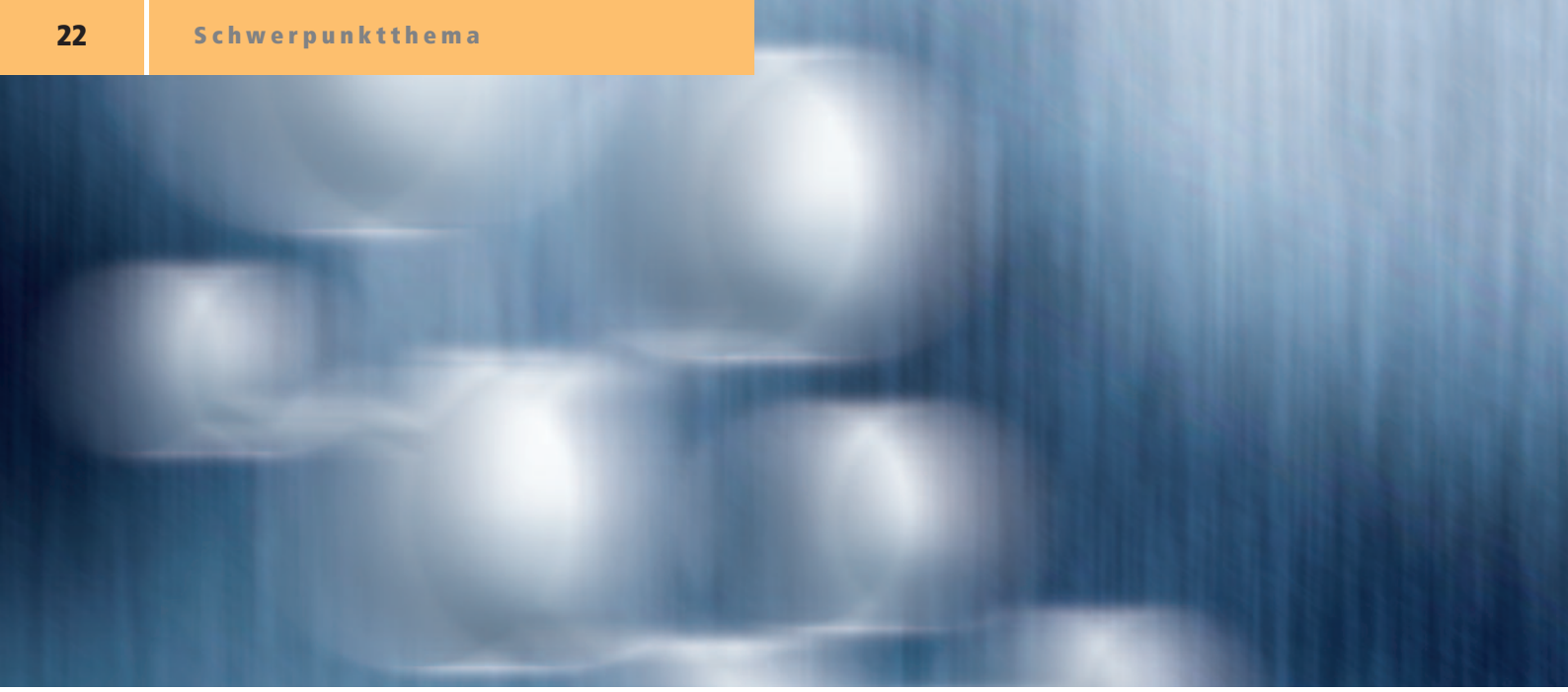
Als Startpunkt gehen wir der Einfachheit halber von der Zufriedenheit aus, den Momenten wo alles im Reinen ist, wo Ruhe und Kraft herrschen, wo alle Strukturen und der Energieaustausch so sind, wie wir es gerne sehen, und es uns gut tut – der Homöostase. Und dann gibt es einen Punkt, vielleicht am unteren Ende der Schleife, an dem uns etwas ruft, wir vielleicht merken, dass etwas nicht mehr stimmt. Wir kommen ein wenig aus der Balance und erkennen, dass es da z.B. noch ungelebtes Leben gibt, oder dass etwas nicht mehr genug ist, oder dass es ein Bedürfnis nach (Aus-)Dehnen gibt. Vielleicht stimmt etwas in den Strukturen nicht mehr, oder wir vermissen Neues und entdecken, dass wir uns zu sehr im Alten eingewöhnt haben.

Daraufhin geht die Bewegung nach schräg rechts oben in Richtung Begrenzung durch die Mitte. Der Kern dieser Mitte ist schwierig, mit einem Wort zu besetzen. Er scheint nach unserem Verständnis auch die Qualität von Licht zu haben und abhängig von der Richtung, in der man ihn durchschreitet, kann er zutiefst transformieren, uns aufs Sein zurückschleudern, aber uns auch schonungslos den Spiegel vorhalten und uns frustrieren. Mangel und Fülle, erfahrungsorientiert und reflektierend, transformierend, könnten seine Qualitäten sein.

In der Begrenzung selber erkennen wir unsere Verstrickungen, unser gefangen sein, oder vielleicht auch die Sicherheit der Grenzen und auch den Mangel, den wir hier sicherlich erleben. Wir gehen davon aus, dass Begrenztheit, wenn man nicht bereit ist, sich mit ihr zu arrangieren, uns zur Befreiung hinstreben lässt. Manchmal geht das einfach, sind Entscheidungen schnell getroffen und Wege erkennbar. Und es gibt Situationen, welche aussichtslos sind. Wo weder Weg A noch B (noch C und D) eine Ausflucht bieten, und wir uns fragen, wo das alles enden soll. Und ist ein „Weg" überhaupt die Lösung? Wir erleben uns dann häufig auf verzweifelter Suche auf einer „Od-I-sey" bis wir uns vielleicht auch in Aspekten von Kontrollverlust wiederfinden und der Impasse. Und auch hier, vielleicht wieder an der unteren Kehrtwende der Schleife, scheint es einen Punkt zu geben, an dem wir uns entscheiden, eine Intention aussprechen, uns konfrontieren wollen und aufhören zu rennen und bewegen uns dadurch wieder Richtung Mitte. Diese Bewegung auf Transformation zu kann einher gehen mit Gefühlen von Gefahr, Angst, im Extremfall Panik, sich zu trauen, sich hinzugeben und geschehen zu lassen, in die Ungewissheit zu treten und innerlich zu sagen „Yes-I-do" (für die die den Wortwitz nicht verstanden haben – rückwärts gelesen Odisey, oder so...)

Die Transformation (wir sind wieder in der Mitte angekommen) hat den befreienden Charakter der tiefen existentiellen Veränderung wie in einer erfahrungsorientierten passenden Intervention, ein komplettes Durchleben eines bedrohlichen Gefühls, berührende Ritualerfahrungen oder z.B. schamanische Tranceerfahrungen der südamerikanischen Ayahuasca-Zeremonien und so vieles mehr. Wie auch immer es sich manifestiert, es hat letztendlich ein spirituelles Element, welches zu erklären die Worte fehlen.

In der Lust angekommen, erleben wir nach diesem Abenteuer eine Gipfelerfahrung. Es ist etwas Neues entstanden, das uns von Herzen begeistern kann. Es ist noch unerklärt, nicht reflektiert, und wir sind vielleicht voller Wunder und Dankbarkeit. Momente von ganz Da-Sein, Rührung, Triumph und Freude können hier erlebt werden, und auch ein bisschen Eros schwingt wohl mit.

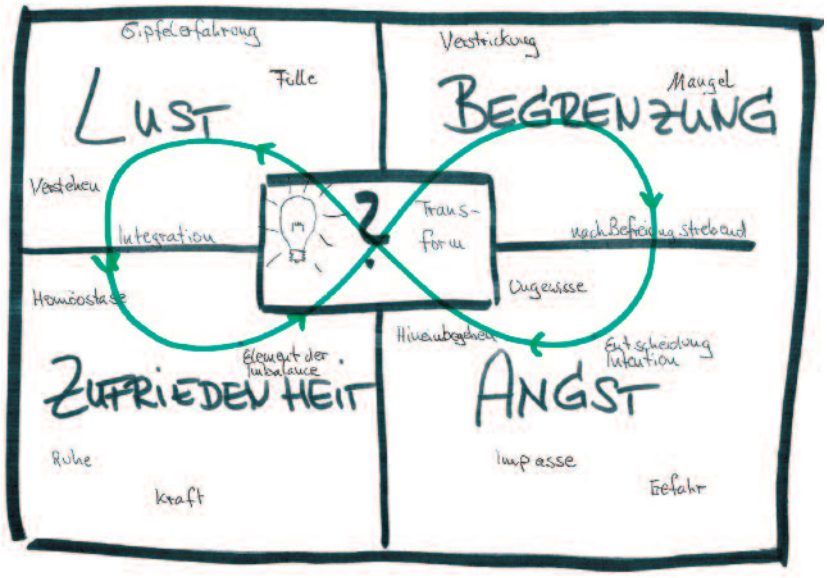


Und wie es mit Gipfelerlebnissen so ist, runter müssen wir letztendlich alle wieder. Und wir beginnen zu verstehen, zu sortieren, zu integrieren und rutschen sanft wieder in eine neue (!) Zufriedenheit, eine Homöostase auf einem anderen Niveau und richten uns in dieser wohlig ein.

Bis dann irgendwann wieder dieser blöde anstrengende Punkt kommt…(siehe oben)

Nun, wo Marijke und ich für uns (wieder-)erkannt haben, dass genau dieses endlose Fließen des Lebens uns und die Menschen, die sich uns anvertrauen, wachsen lässt, ist unsere Begeisterung für unser Retreat in Österreich nochmal gestiegen. Wir freuen uns gemeinsam, mit lieben Menschen unsere Grenzen zu erforschen und zu dehnen, gut behütet Krise erleben zu dürfen und Freundschaft mit Angst zu schließen, uns hinzugeben und transformieren zu lassen und das Leben mal richtig zu feiern. Das frisch Erfahrene dann nach Hause zurückzubringen, wo vielleicht eine ganz neue Zufriedenheit entstehen darf.

Und bis es soweit ist, werde ich das Schema der Lemniskate der Transformation beim Schwimmen mit meinen Freunden, den Waterratten, im immer kälter werdenden Wasser nachspüren und triumphal auch noch diesmal im Dezember gemeinsam mit ihnen ein Aufwärmfrühstück genießen, hoffentlich.



Chris Hebling

Dipl. Sozialpädagoge
Studium Rauhes Haus, Hamburg
System- und Gestalttherapeut in eigener Praxis

Über die Lust an der Begrenzung

„Mit Freud können wir darüber hinaus verstehen, dass in die Lust selbst eine Spannung von Begrenzung und Entbindung eingetragen ist, die sie zwischen Lebenstrieb und Todestrieb platziert. Reine Lust, Lust ohne Ende, führt gerade zu einem Ende der Lust und erweist sich als ein radikal destruktives Prinzip.[1]"

In unserem kulturellen Kontext sind wir von unserer grundsätzlichen Haltung her oft darauf ausgerichtet, eine unmittelbare Erfüllung unserer jeweils gerade verspürten Wünsche zu erreichen. Der bewusste Verzicht, das Warten auf etwas ist etwas, was wir im ersten Reflex für uns nicht bejahen.

Ich denke dabei an Handys an jedem Ort der Erde, Hochgeschwindigkeitsbahnen, das zunehmend schnellere Internet, permanente Erreichbarkeit, wo auch immer wir uns gerade befinden mögen, das Bier in der Bahn, die Zigarette auf der Straße, der Kaffeebecher in den öffentlichen Verkehrsmitteln …
Dieser unmittelbaren Wunscherfüllungshaltung möchte ich als Ergänzung einen entgegengesetzten Impuls zur Seite stellen.

Wohlgemerkt, ich möchte niemandem den Genuss als solchen absprechen. Ich möchte jedoch an dieser Stelle ein Plädoyer für die Lust an der Begrenzung halten.

Die Begrenzung ist ein Akt der Sublimierung im psychoanalytischen Sinne, der die „Lust" auf eine höhere Ebene führt. Aus psychoanalytischer Perspektive betrachtet, ist der Ursprung menschlicher Kultur eine Überführung sexueller Triebe in andere Lebensbereiche als eine andere Form der „Freisetzungsmöglichkeit".

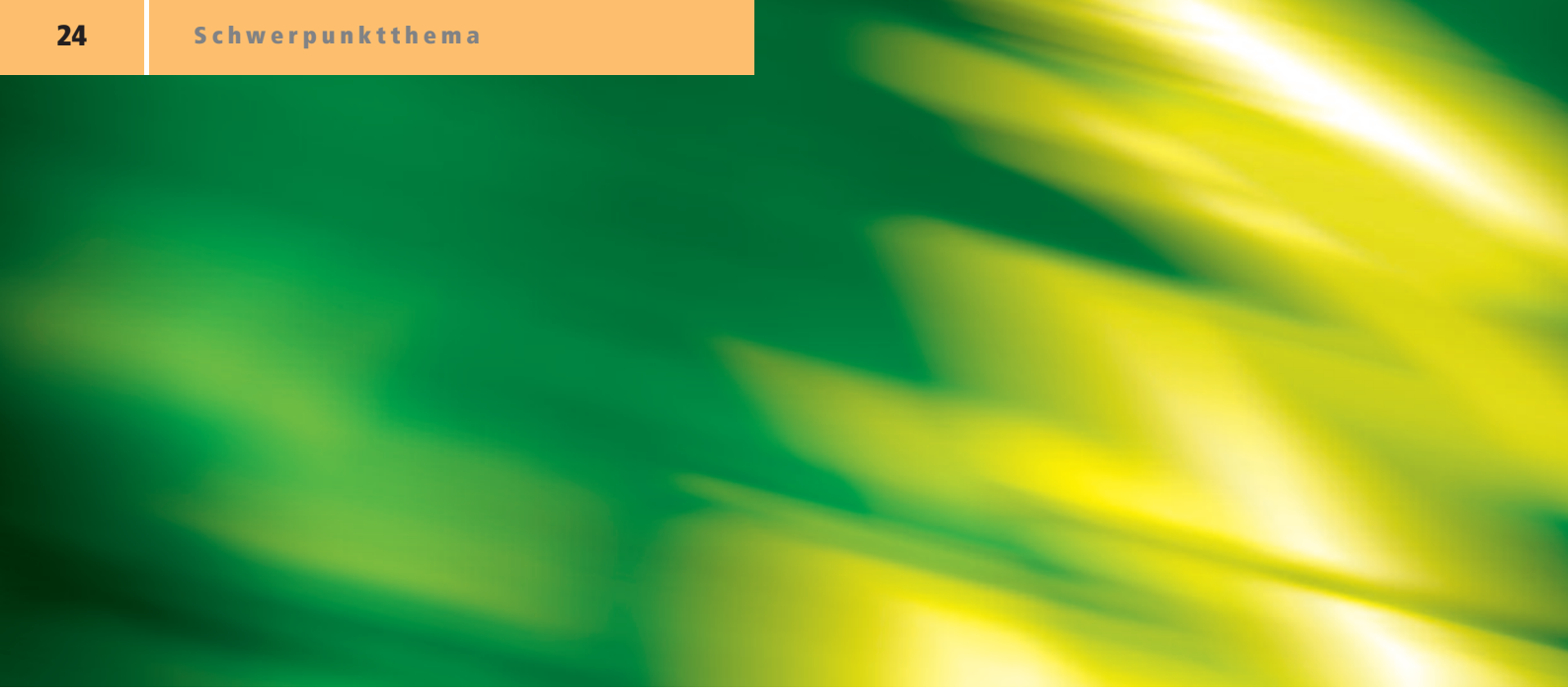
Eine Facette der „Lust an der Begrenzung" ist also der Akt der „Sublimierung".

Eine weitere Facette: Ich muss immer wieder an einen Artikel denken, den ich vor vielen Jahren gelesen habe und der sich mir unauslöschlich ins Gedächtnis gegraben hat. Darin beschreibt eine Frau, wie sie als Kind mit ihren Eltern wandern gegangen sei. Während des Wanderns habe sie gewusst, dass am Ende des Weges ein Gasthaus auf sie warte und in eben diesem Gasthaus ein Glas Wasser. Sie beschreibt sehr anschaulich, wie sie sich während des Laufens auf eben dieses eine Glas Wasser gefreut habe.

Eine weitere Facette der „Lust an der Begrenzung" gestaltet sich also als Akt der Vorfreude, der in vorangegangener Enthaltsamkeit seinen Ursprung findet.

Kommen wir nun zum Bereich der Bildung: Im Rahmen unserer Erziehung haben wir unsere Identität nicht nur an den

[1] Wolfgang Hegener, Von Lust ohne Ende und dem Ende der Lust. Eine Lektüre von „Jenseits des Lustprinzips", Psyche, Jahrgang 67, Heft 02,Februar 2013, ISSN: 0033-2623 (Zitat aus der Zusammenfassung seines Heftes)



Erlaubnissen, sondern auch an den Grenzen entlang entwickelt. Menschliche Entwicklung vollzieht sich stets an den eigenen Grenzen und den Grenzen des Anderen entlang.

„Die Freiheit besteht darin, dass man alles tun kann, was einem anderen nicht schadet."

So formulierte es bereits Matthias Claudius und erkannte damit klug die Grenzen, die darin liegen, dass wir als soziale Wesen Übereinkommen treffen müssen, um friedlich zusammen leben und agieren zu können. Meine eigene gewählte Begrenzung kann also dazu dienen, im Einklang mit anderen zu sein.

In dieser Facette „der Lust an der Begrenzung" entfaltet sich die Achtung vor dem Anderen im Sinne sozialer Kompatibilität.

Kommen wir nun zur Körperebene: Unser Zeitalter hat auf körperlicher Ebene eine Entwicklung in eine freiere Form der Sexualität, sprich der Lust vollziehen können. Diese war weniger tabubehaftet, freier im Ausdruck, aber mitunter auch sehr entgrenzt. Es wurde viel experimentiert und ausprobiert, vor allem in den 60er Jahren. Darum wissen wir alle. Wir wissen auch, dass Sexualität neben einem Ausdruck der Freude auch ein Machtfaktor sein kann und dessen Ausdrucksform Spiegel gesellschaftlicher Verhältnisse ist.

Auch hier muss also immer wieder eine Übereinkunft mit dem Sexualpartner getroffen werden, die beider „Wollen" entspricht. Es hat in der Zeit der „freien Liebe" viele Situationen gegeben, in denen nicht alle Beteiligten diesen „freien Geist" teilten und für sich selbst eine bewusste sexuelle Begrenzung wählten, um sich und dem Gegenüber gerecht zu werden.

In der Begrenzung des eigenen Wollens liegt auch eine eigene Form der Lust. Auch die Vor-Freude auf eine sexuelle Begegnung, die vorangegangener Enthaltsamkeit entspringt, möchte ich hier erwähnen. Das Thema ist sehr viel komplexer als hier beschrieben. Ich öffne diese Tür jedoch nur andeutungsweise und überlasse dem/der LeserIn weitere eigene Überlegungen zum Sachverhalt.

Eine Facette der „Lust an der Begrenzung" kann also körperlicher Lustgewinn und Ausdruck der Achtsamkeit mit sich selbst und mit den anderen sein.

Doch wie sieht es auf gesellschaftlicher Ebene aus? Bei jüdischen Hochzeiten wird zu Beginn der Hochzeit eine Mechiza (Trennung) zwischen den Tanzflächen der Männer und der Frauen aufgestellt. Der Bräutigam tanzt traditionellerweise mit den Männern und die Braut mit den Frauen. Erst später setzen sich Bräutigam und Braut gemeinsam an den Hochzeitstisch. Man denke auch an die Nacht vor der Hochzeit, die Braut und Bräutigam getrennt verbringen. Es ist sicherlich nicht umsonst, dass wir derartige gesellschaftlich anerkannte Rituale entwickelt haben.

Die „Lust an der Begrenzung" kann hier als ritualisierter Akt des sich behutsamen Aufeinanderzubewegens mit Hilfe einer sozialen Gruppe verstanden werden.

Nicht zuletzt ist laut unserer hiesigen kulturellen Vorstellung unser eigenes Leben begrenzt. Es beginnt mit der Geburt und endet mit dem Tod. Dadurch, dass es nicht unendlich ist, erhält es seinen ganz eigenen Wert. Dass das so ist, wie es ist, ist eine Situation, der wir oft versuchen auszuweichen.

Die „Lust an der Begrenzung" kann also eine innere Haltung bewussterer Lebensführung im Angesicht der Vergänglichkeit sein.

Doch was passiert im beruflichen Kontext? Die Grundidee lässt sich auch ins Setting übertragen. Wenn ich z.B. mit Borderlineklienten arbeite, geht es u.a. auch darum, eine Lust an der Begrenzung der eigenen Emotionen zu üben.

Diese Klienten bewegen sich oft in großen emotionalen Ausschlägen, die sie und ihre Umgebung in den „Himmel" und in die „Hölle" führen. Emotionale Zustände, in denen diese sich nicht so weit „auspendeln", werden oft als unangenehm erlebt, „weil ich mich dann gar nicht fühlen kann", wie es mir einmal ein Klient berichtete.

Eine der Interventionen, die ich in dieser Arbeit setze, ist, den Klienten zur inneren Begrenzung einzuladen und diese mit ihm und ihr zu üben. Tatsächlich erleben diese Menschen ein Leben in geringeren Pendelausschlägen aus den oben genannten Gründen oft als tendenziell bedrohlich, da weniger rauschhaft und weniger extrem. Es bedarf der Gewöhnung, sich aus derartigen Mustern heraus zu bewegen. Es geht in meiner Arbeit also um eine Sensibilisierung für die zarten Zwischentöne, um ein Weniger an emotionalen Ausschlägen und ein Mehr an echtem eigenem Fühlen.

Die „Lust an der Begrenzung" kann also auch ein zu erringender Fühlmoment größerer innerer Balance sein.

Auch wir haben die Erfahrung gemacht, dass jenes, was uns unmittelbar in die Hände fällt, einen geringeren Reiz ausübt als das, was der Mühe bedarf, es zu erlangen. So kennen wir alle die Situation, dass - wenn etwas unbegrenzt vorhanden ist -, dieses in unserem Empfinden an Wert verliert und auch im Außen so wahrgenommen wird. Die Begrenzung der Verfügbarkeit einer Sache kann also auch zum Lustgewinn beitragen.

Die „Lust an der Begrenzung" ist hier also als philosophisches Moment zu begreifen.

Ich möchte dem Prinzip der einzigen Lusterfüllung, die da Unmittelbarkeit heißt widersprechen und dazu einladen von Zeit zu Zeit der Lust an der Begrenzung zu frönen. Ein Genuss, der sich lohnt, wie ich meine.

„Das Kalkül des bewussten Erlebens zielt auf einen maßvollen Umgang mit der Lust ab. Denn ihre absichtsvolle Begrenzung hält die Sehnsucht nach ihrem Genuss wach. Das Gut Lust, nach dem man „giert", ist nicht beliebig verfügbar. Um einen Zustand des Gleichmuts und der Balance zu erreichen, sollte mit diesem Gut klug umgegangen sein."[2]

(Ich widme diesen Text meiner kürzlich verstorbenen sehr geliebten Tante Madeleine Cabiac und meinem Vater, die auf ethischer Ebene Richtungsweisende für mich waren.)

Claire Merkord (*1965)

Counselor grad. BVPPT
Diplom-Übersetzerin (FH)
Gestalttherapeutin, Psychotherapie (HPG)
Mitglied im ATICOM, Übersetzerverband

[2] Schneeloch, Dieter, Kann ich mein Leben noch bejahen? Philosphische Lebenskunst mit einem konkreten Selbstgespräch. Books on Demand GmbH. Norderstedt. 2009. Seite 11

Was Menschen suchen

Wofür sind wir bestimmt? Die Sinn-Frage begleitet uns ein Leben lang. Wenngleich wir oft erst in existenziellen Situationen mit ihr in Kontakt kommen, bei Verlust oder Kränkung etwa. Im Unterschied zu Zielen lässt sich Sinn nicht erreichen. Im Veränderungsprozess kommt niemand an dieser Frage vorbei. Wie gelangen wir zu Antworten, die uns tragen?

Menschen verstehen

Seit über 40 Jahren begleite ich Menschen, die Sinn im Leben finden wollen, Menschen, die das Gefühl haben, dass etwas in ihrem Leben fehlt, dieses „etwas" aber nicht fassen können. Viele haben Angst, krank zu werden oder fürchten sich vor einer unsicheren Zukunft. Was sie wirklich suchen, ist ein gleichwertiges Miteinander, in dem sie frei und geborgen mit anderen leben können, in dem sie Menschen, die ihnen wichtig sind, genauso lieben können wie ihren Beruf und ihr Fachwissen.

Dabei wurde mir klar, dass es an einer ganzheitlichen Betrachtung fehlt, die alle Ebenen des Fühlens, Denkens, Wissens und Handelns miteinbezieht. So wie Orchestermusiker erst einzelne Schritte lernen und diese dann so lange zu einer Ganzheit zusammenführen, bis sich am Ende wunderschöne Musik ergibt, habe ich eine ähnlich klare Vorgehensweise für das Musikstück des Lebens gefunden, mit der jede Beziehung, jede Familie, jedes Unternehmen und jede Gemeinde ihr eigenes Musikstück gestalten kann. Ich begleite Menschen, diese Reise zu gehen, damit sie erleben, erfahren und erkennen können, wer sie sind, und wie sie im großen Ensemble des Lebens mitspielen können. Ziel ist, dass jeder seine Talente und Visionen entdeckt und Sinn im Leben findet.

Das große Geheimnis dabei ist Resonanz. Die Grundannahme der Resonanzmethode ist, dass jeder Mensch eine individuelle einzigartige Schwingung hat, die im Laufe des Lebens oft verschüttet wird, jedoch auch wieder freigelegt werden kann.

Ein Bild für diese individuelle Resonanz und sinnvolles Leben ist ein Orchester. Wie ist es möglich, dass Musiker gemeinsam in einem Orchester eine wunderbare Symphonie spielen und eine Atmosphäre verbreiten, die die Zuhörer verzaubert? Das Geheimnis ist, dass jeder das eigene Instrument und seinen Teil der

Partitur perfekt beherrscht, aber zugleich mit anderen Musikern verbunden ist. Diese Verbundenheit schwingt – ähnlich wie im Resonanzzentrum der Geige oder des Cellos – auch innerhalb des Orchesters, wenn die Aufführung besonders gut gelingt.

Wenn wir Zugang zu diesen Resonanzschwingungen haben, dann können wir diese gemeinsam mit anderen im Alltag leben. Laut unserer eigenen Definition leben wir ab dann ein sinnvolles Leben. Wenn wir Menschen aufeinander eingestimmt sind, dann können wir unsere individuelle Eigenschwingung behalten und zugleich im Wohlklang miteinander schwingen – wir leben sinnvoll und mit anderen und können Sinn stiften.

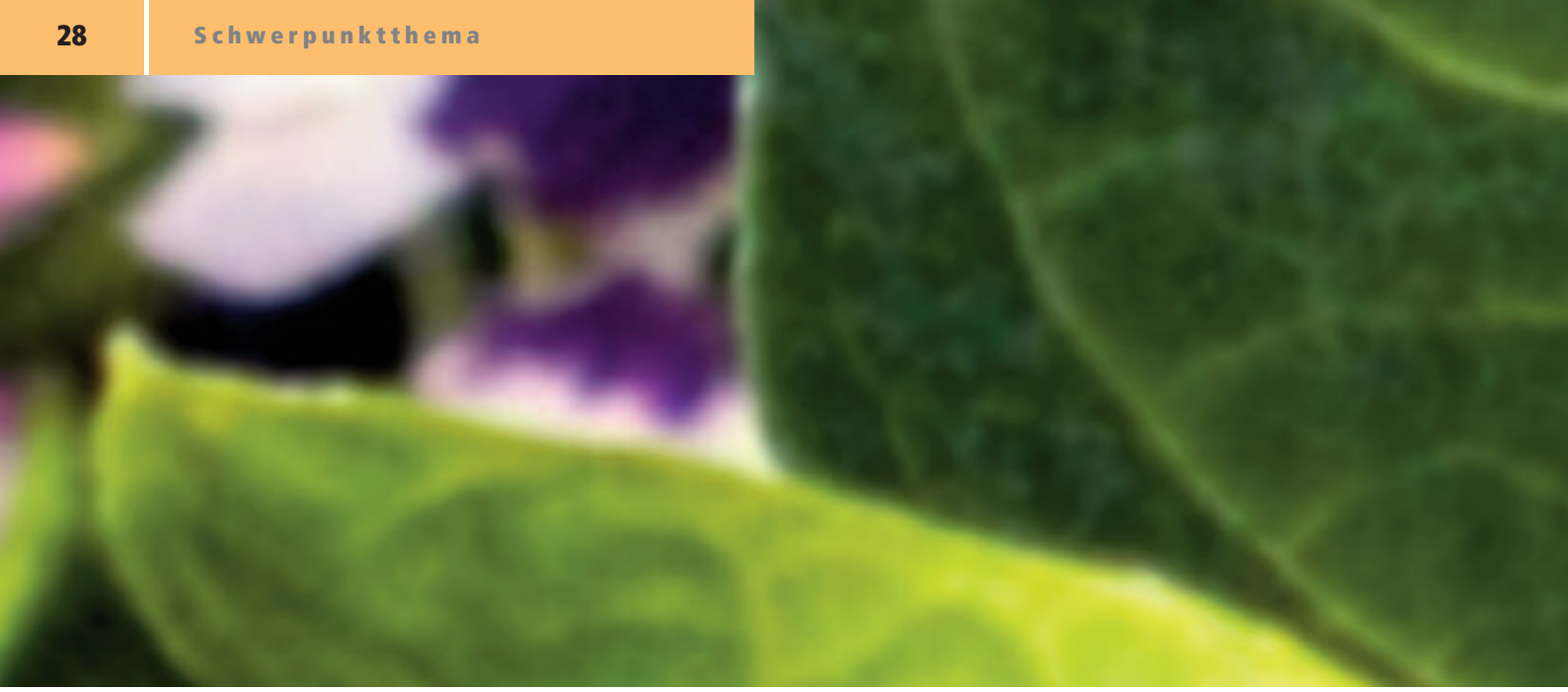
Das gleiche gilt für menschliches Miteinander: Es ist sicher sinnvoll, Kommunikationstools zu erlernen, aber wie beim Geigenspielen müssen auch Gefühle, Seele und Herz hinzukommen, um authentisch und in Resonanz mit uns selbst zu spielen.

Wenn ich davon spreche, wie wichtig es ist, in Resonanz zu leben, geht es nicht darum, verschiedene negative Gefühle und Erfahrungen einfach wegzudrücken. Es geht auch nicht darum, Gefühle wie Ängste, Trauer und Wut immer wieder zu analysieren und sich darin zu verlieren oder sogar in sie zu verlieben, bevor sie irgendwann geheilt werden können. Es geht darum, dass wir den Mut haben, die positive Intensität, diesen besonderen Funken anzunehmen, der manchmal im Miteinander einfach da ist und sich davon mitnehmen zu lassen – ebenso wie in einem wunderschönen Musikstück.

Sinn stiften

In den vielen Jahren, in denen ich Menschen begleiten durfte, habe ich folgendes gelernt: Menschen wollen Sinn im Leben finden z.B. indem sie versuchen, den richtigen Beruf zu finden. Sie erlernen spezifisches Fachwissen und beginnen dann zu arbeiten. Trotzdem haben so viele das Gefühl, dass ihnen etwas fehlt. Um Sinn zu finden und Sinn stiften zu können, müssen sich die einzelnen Teile, die wesentlich für jeden Menschen sind, zu einem Ganzen zusammenfügen.

Für ein sinnvolles Leben wird es jedoch nie ein fertiges Rezept geben, weil sich das Leben ständig verändert. Wir müssen lernen, all die verschiedenen Elemente, die zu einem sinnvollen Leben und zu einer ganzheitlichen Persönlichkeit gehören, immer wieder auszubalancieren und zu vereinen. Das Leben ist ein ständiges Balancieren zwischen all den Polaritäten, die in uns vorhanden sind und die sich in unserem Leben auftun. Ob das Balance zwischen eigenen oder fremden Bedürfnissen ist; ob es Balance zwischen Intuition und Fachwissen ist; Balance zwischen den verschiedenen Rollen oder den vielen Gefühlen, die wir täglich leben: Zwischen Liebe und Ärger, zwischen Freude und Trauer. Alle Pole und alle Gefühle haben ihren Platz und sind in manchen Bereichen wichtig. Wir gehen sogar davon aus, dass jedes empfundene Problem in einem anderen Bereich eine Fähigkeit ist.



Seele

Wenn sich Fachwissen mit Kreativität und Intuition verbinden, wird neues Denken möglich, und neue Türen öffnen sich. Darin liegt auch die größte Hoffnung für die Zukunft. Haben Menschen Zugang zu ihrer Resonanz, zu diesem inneren Pulsieren, dann haben sie Charisma und sind mit ihrer Seele in Kontakt. Könnten alle Menschen diesen Zustand erreichen und ihr Fachwissen mit Begeisterung leben, dann müsste niemand mehr eifersüchtig auf andere sein, und wir bräuchten uns nicht gegenseitig auf die Füße treten. Wenn wir uns nicht selbst leben, wird es hier auf der Erde nicht lebendig werden, weil dieses ganz Spezielle niemand für uns tun kann.

Die Seele ist die individuelle Resonanzschwingung. Sie definiert die Persönlichkeit und entscheidet, ob das Leben sinnvoll ist. Sie ist inhaltfrei, und das Ziel ist es, diese innere Quelle in jeder Tätigkeit und in jeder Beziehung zu leben. Was wir Menschen suchen, sind nicht allein philosophische Erklärungen, sondern es sind vor allem Gefühle, Intensität und der Zugang zur eigenen Seele. Nur wenn diese Intensität vorhanden ist, wir intuitiv und kreativ sind und Spaß an der persönlichen Bestleistung gemeinsam mit anderen haben, macht das Leben Sinn. Das heißt wir brauchen beides: das Gefühl und eine Tätigkeit, ein Fachgebiet, in dem wir mit Begeisterung, mit unserer Seele, immer wieder Neues ausprobieren. Auf allen Gebieten gibt es bereits Menschen, die das umsetzen und leben: Sportler, Künstler, Wissenschaftler, Lehrer, Manager, Eltern und viele mehr. Erst wenn wir Menschen etwas Neues lernen, werden wir etwas Neues tun können.

Dieses Zusammenführen ist ein ständiges Balancieren. Und wenn wir dieses Balancieren schaffen, haben wird das Gefühl, Sinn im Leben zu haben.

Dr. Gundl Kutschera (*1941)

Psychotherapeutin, Gesundheitspsychologin, Klinische Psychologin
Lehrcoach, Lehrsupervisorin und Lehrtrainerin
Begründerin der Kutschera-Resonanz® Methode
Begründerin des Institut Kutschera

Steigerung der beruflichen Zufriedenheit durch das Studium in Beratung Mediation und Coaching?

Wie in der Ausgabe 15 des CJ zu lesen war, bietet die Fachhochschule Münster einen berufsbegleitenden Masterstudiengang Beratung Mediation und Coaching (BMC) an. Dieser startete 2014 erstmalig und blickt mittlerweile auf die ersten zwei Abschlussjahrgänge sowie auf drei zusätzlich gestartete Studienkohorten zurück. Spannend ist die Frage, mit welchen Erwartungen und Hoffnungen sich Berufstätige aus dem psychosozialen Bereich für ein weiterbildendes Masterstudium im Bereich Beratung, Mediation und Coaching entscheiden und inwiefern sich diese durch das Studium erfüllen. In jährlichen anonymen Online-Befragungen der AbsolventInnen gehen wir dieser Frage auf den Grund und können dadurch einen ersten Blick auf die Werdegänge der AbsolventInnen werfen. Ein besonderes Augenmerk soll auf die Zufriedenheit der AbsolventInnen vor und nach dem Studium gelegt werden. Bislang nahmen 18 der bislang 26 Absolventen an der Befragung teil, deren Ergebnisse im Folgenden ausschnitthaft dargestellt werden.

Berufliche und persönliche Weiterentwicklung als Motivator für das Studium

Die Studierenden der M.A. BMC sind beruflich in unterschiedlichen psychosozialen Handlungsfeldern tätig. Wie in Abb. 1 dargestellt, nehmen insbesondere MitarbeiterInnen von Jugendämtern und Beratungsstellen sowie BetreuerInnen von Menschen mit Erkrankungen und / oder Behinderungen das Studium M.A. Beratung Mediation Coaching auf. Des Weiteren sind mehrere Personen im Bereich Fort- und Weiterbildung sowie in der Lehre tätig.

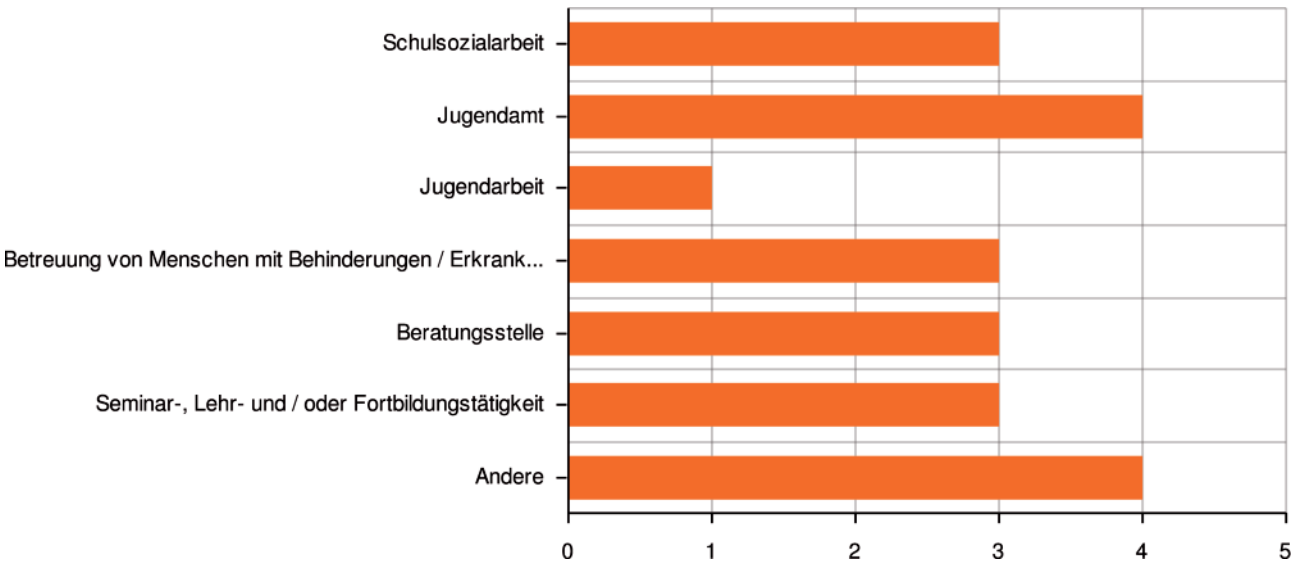
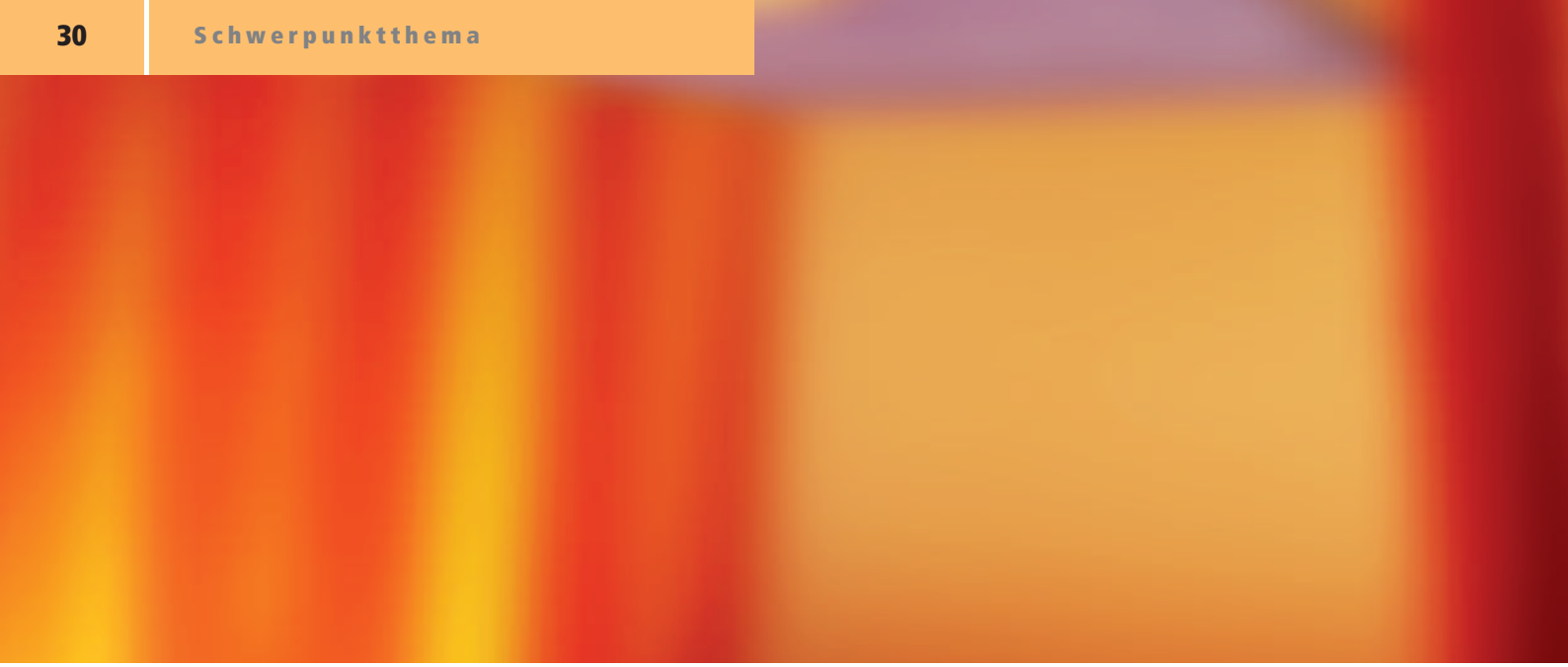


Abb. 1 Arbeitsfelder der Studierenden zu Beginn des Studiums (Mehrfachnennungen möglich)



Die Zufriedenheit mit der beruflichen Situation lag bei den Studierenden zu Beginn des Studiums auf einer Skala von 1 (völlig unzufrieden) bis 6 (völlig zufrieden) im Durchschnitt bei 3,47, während die Zufriedenheit mit beruflichen Perspektiven in der aktuellen Tätigkeit mit 3,06 bewertet wurde. Die Zufriedenheit mit der Bezahlung der Tätigkeit liegt bei 3,29. Den höchsten Zufriedenheits-Wert in Bezug auf die Tätigkeit zu Beginn des Studiums gaben die Studierenden durchschnittlich im Bereich der beruflichen Kompetenz an (4,41) (vgl. hierzu Abb. 2).

	völlig unzufrieden (1)		2. Spalte (2)		3. Spalte (3)		4. Spalte (4)		5. Spalte (5)		völlig zufrieden (6)		nicht beurteilbar (0)		
	Σ	%	Σ	%	Σ	%	Σ	%	Σ	%	Σ	%	Σ	Ø	±
Zufriedenheit mit berufli...	1x	5,56	3x	16,67	5x	27,78	4x	22,22	3x	16,67	1x	5,56	1x	3,47	1,33
Zufriedenheit mit eigene..	-	-	2x	11,11	1x	5,56	5x	27,78	6x	33,33	3x	16,67	1x	4,41	1,23
Beruflicher Verantwortun..	2x	11,11	3x	16,67	2x	11,11	5x	27,78	3x	16,67	2x	11,11	1x	3,59	1,58
Bezahlung der Tätigkeit	2x	11,11	2x	11,11	6x	33,33	4x	22,22	2x	11,11	1x	5,56	1x	3,29	1,36
Berufliche Perspektiven	4x	22,22	2x	11,11	4x	22,22	4x	22,22	2x	11,11	1x	5,56	1x	3,06	1,56
Zufriedenheit mit private..	1x	5,56	1x	5,56	1x	5,56	5x	27,78	6x	33,33	3x	16,67	1x	4,35	1,37
Private Perspektiven	1x	5,56	-	-	2x	11,11	5x	27,78	6x	33,33	3x	16,67	1x	4,41	1,28

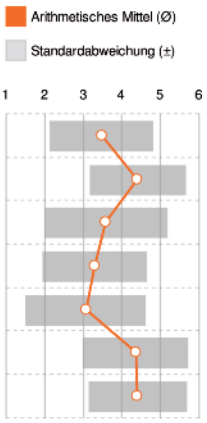


Abb. 2 Zufriedenheit mit der beruflichen und privaten Situation zu Beginn des Studiums

Es kann festgestellt werden, dass die private Zufriedenheit zu Beginn des Studiums durchschnittlich höher ist als die berufliche Zufriedenheit (vgl. Abb. 2). Als Gründe für die Aufnahme des Studiums wurden unter anderem der Wunsch beruflicher Weiterentwicklung mit dem Ziel eines Jobwechsels, Stellenwechsels sowie Aufstieg innerhalb des Unternehmens angegeben. Weiterhin wurde der Wunsch nach einer Selbständigkeit oder Freiberuflichkeit mehrfach als Grund für das Studium genannt. Neben diesen beruflich orientierten Wünschen benennen 14 von 18 Teilnehmenden das Ziel einer persönlichen Weiterentwicklung als Grund für die Aufnahme des Studiums.

Berufliche Entwicklung seit dem und durch das Studium

Neun der 18 AbsolventInnen gaben an, seit Beginn und bis zum Ende des Studiums einen Stellenwechsel vorgenommen zu haben. Drei TeilnehmerInnen arbeiten weiterhin in ihrem Unternehmen oder ihrer Einrichtung, bekleiden dort aber eine höhere Position, während drei weitere TeilnehmerInnen angaben, innerhalb ihrer Einrichtung eine andere Stelle als zu Beginn des Studiums inne zu haben. Vier AbsolventInnen haben durch das Studium einen zusätzlichen oder anderen Aufgabenbereich im Feld Beratung, Mediation und / oder Coaching inne. Eine Freiberuflichkeit haben sich sieben TeilnehmerInnen aufgebaut, zwei weitere befinden sich diesbezüglich in einer Orientierung. 50% der AbsolventInnen gaben an, durch das Studium nun Stellen zu haben, in denen sie mehr verdienen als vor dem Studium. Der Aspekt finanzieller Verbesserung wurde von mehreren Befragten als wichtiger Indikator für eine Steigerung beruflicher und privater Zufriedenheit benannt.

Die Entwicklung privater und beruflicher Zufriedenheit durch das Studium

Im Vergleich der Zufriedenheit vor und nach dem Studium fällt auf, dass der Wert zur beruflichen Zufriedenheit sich von durchschnittlich 3,47 auf 4,06 gesteigert hat, obwohl, wie in Abb. 3 ersichtlich, nach dem Studium drei statt vorher eine Person angeben, mit ihrer beruflichen Situation völlig unzufrieden zu sein. Gleichzeitig geben drei statt einer Person an, nach dem Studium völlig zufrieden zu sein (vgl. Abb. 2 und Abb. 3). Während in der Einschätzung der Zufriedenheit mit den eigenen Kompetenzen und dem beruflichen Verantwortungsbereich die Werte zwar jeweils höher nach dem Studium als vor dem Studium sind,

	völlig unzufrieden (1)		2. Spalte (2)		3. Spalte (3)		4. Spalte (4)		5. Spalte (5)		völlig zufrieden (6)		nicht beurteilbar (0)		
	Σ	%	Σ	%	Σ	%	Σ	%	Σ	%	Σ	%	Σ	Ø	±
Zufriedenheit mit berufli...	3x	16,67	-	-	1x	5,56	5x	27,78	5x	27,78	3x	16,67	1x	4,06	1,68
Zufriedenheit mit eigene..	2x	11,11	1x	5,56	-	-	1x	5,56	10x	55,56	3x	16,67	1x	4,47	1,59
Beruflicher Verantwortun..	3x	16,67	-	-	1x	5,56	5x	27,78	5x	27,78	3x	16,67	1x	4,06	1,68
Bezahlung der Tätigkeit	1x	5,56	3x	16,67	3x	16,67	5x	27,78	3x	16,67	2x	11,11	1x	3,71	1,45
Berufliche Perspektiven	2x	11,11	1x	5,56	1x	5,56	1x	5,56	9x	50,00	2x	11,11	2x	4,25	1,61
Zufriedenheit mit private..	2x	11,11	1x	5,56	-	-	3x	16,67	5x	27,78	6x	33,33	1x	4,53	1,70
Private Perspektiven	2x	11,11	1x	5,56	-	-	2x	11,11	5x	27,78	7x	38,89	1x	4,65	1,73

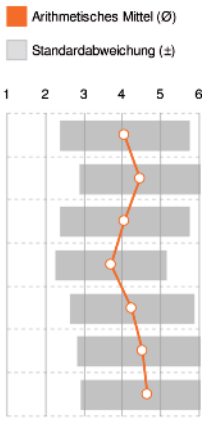
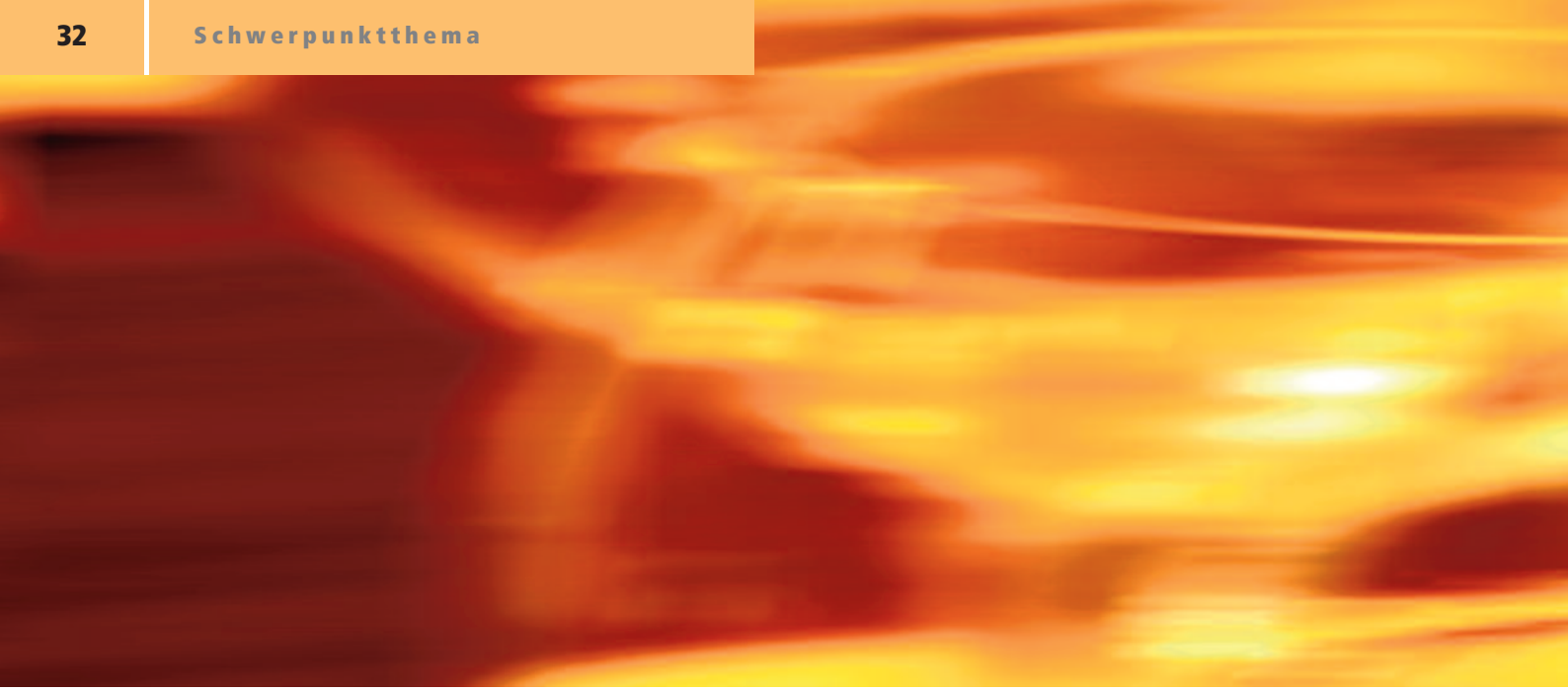


Abb. 3 Zufriedenheit mit der beruflichen und privaten Situation nach Abschluss des Studiums



die Unterschiede hier jedoch recht gering ausfallen, wird die Zufriedenheit mit der Bezahlung der Tätigkeit nach dem Studium mit durchschnittlich 3,71 im Vergleich zu vorher 3,29 angegeben, was insofern interessant ist, als dass einige AbsolventInnen ergänzend äußerten, aufgrund der nun höheren Qualifikation und dem weiteren akademischen Abschluss eine höhere Erwartung an Bezahlung zu haben als vor dem Studium. Insbesondere die Zufriedenheit mit beruflichen Perspektiven wird nach dem Studium deutlich höher eingeschätzt als vor dem Studium (durchschnittlich 4,25 statt vorher 3,06), was darauf schließen lässt, dass die AbsolventInnen kurz nach dem Studium oftmals eine berufliche Orientierung vornehmen, welche aus zeitlichen Gründen und Gründen der Zusatzbelastung durch das Studium währenddessen noch nicht möglich war, im Anschluss aber an Aktualität gewinnt.

Mittel- und langfristige berufliche Perspektiven und Wünsche

Auf die Frage nach der Perspektive für das erste Jahr nach dem Studium gaben dreizehn AbsolventInnen an, eine Freiberuflichkeit oder Selbständigkeit aufzubauen bzw. diese fortzusetzen oder sich dahingehend zu orientieren, während elf Befragte äußerten, in ihrer aktuellen Stelle weiterarbeiten zu wollen[1]. Zwei AbsolventInnen nahmen eine Stelle an, für die ein Masterabschluss Voraussetzung ist, eine Absolventin hat ihre Promotion bereits begonnen, ein weiterer Absolvent orientiert sich in Richtung Promotion. 50% der TeilnehmerInnen wollen im ersten Jahr nach dem Masterstudium den Fokus stärker auf private und familiäre Belange richten. Des Weiteren wurden die AbsolventInnen gefragt, wie hoch sie die Chancen einschätzen, die Inhalte des Studiums in den Modulen Beratung, Mediation und Coaching innerhalb der ersten zwölf Monate nach Studienabschluss in ihrem beruflichen Alltag anwenden zu können. Hier war wiederum eine Skalierung von 0 = gar nicht bis 100 = durchgehend möglich. Das Modul Beratung wurde mit 83,9 als das Relevanteste für die aktuelle berufliche Praxis eingestuft, während Coaching mit 77,8 und Mediation mit 70,6 perspektivisch in den ersten zwölf Monaten etwas weniger zum Einsatz kommen. Ein Grund hierfür könnte die Tatsache sein, dass viele der AbsolventInnen in Beratungsstellen und Stellen mit Beratungsauftrag beschäftigt sind, während Coaching und Mediation bei den meisten bislang nicht zum klassischen Arbeitsalltag gehörte, sondern als Feld erst aufgebaut wird.

Den AbsolventInnen wurden zusätzlich drei polarisierende Fragen in Bezug auf die geplante berufliche Weiterentwicklung innerhalb der nächsten zwölf Monate gestellt. Hierzu gehören Jobwechsel versus aktuellen Job weiterführen, freiberuflich bzw. selbständig arbeiten versus Festanstellung sowie Beratung Mediation und Coaching als regelmäßige versus unregelmäßige Tätigkeitsfelder (vgl. Abb. 4).

[1] Mehrfachnennung möglich, es gibt Befragte, die neben der aktuellen Stelle eine Freiberuflichkeit aufbauen und daher beide Aspekte benannten

links	1. Spalte (1)		2. Spalte (2)		3. Spalte (3)		4. Spalte (4)		5. Spalte (5)		6. Spalte (6)		rechts		
	Σ	%	Σ	%	Σ	%	Σ	%	Σ	%	Σ	%		Ø	±
Job wechseln	-	-	1x	5,56	6x	33,33	2x	11,11	5x	27,78	4x	22,22	aktuellen Job weiter aus...	4,28	1,32
Freiberuflichkeit / Selbs...	2x	11,11	3x	16,67	3x	16,67	3x	16,67	2x	11,11	5x	27,78	Anstellung	3,83	1,79
BMC als regelmäßige Tät...	10x	55,56	2x	11,11	3x	16,67	1x	5,56	2x	11,11	-	-	keine BMC-Inhalte als reg..	2,06	1,43

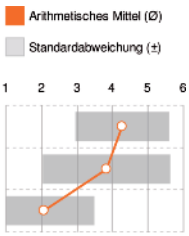


Abb. 4 Tendenzen beruflicher Entwicklung innerhalb eines Jahres nach Studium-Abschluss

Die Mehrzahl der Befragten gab an, den aktuellen Job weiterhin ausführen zu wollen, was in Verbindung stehen könnte mit kurz zuvor vollzogenen Jobwechseln innerhalb des Studiums. In Bezug auf Festanstellung versus Freiberuflichkeit äußern mehrere Befragte ergänzend, dass Festanstellung und Freiberuflichkeit zunächst oder auch dauerhaft nebeneinander bestehen sollen, wodurch keine Tendenz angegeben werden kann. Die deutlichste Tendenz zeigt sich in der Frage nach regelmäßigem Einsatz von Beratung, Mediation und Coaching. Hier gaben zehn der Befragten an, die Formate durchgehend einsetzen zu wollen. Keine/r der Befragten gab an, gar keinen regelmäßigen Einsatz zu planen.

Fazit

Der Wunsch nach beruflicher Veränderung und Entwicklung, der für viele AbsolventInnen als Auslöser für das Studium diente, führte bei einigen bereits während des Studiums zu bedeutenden Veränderungen der Tätigkeitsfelder, beruflichen Positionen und Verantwortungsbereiche. Es ist ein enger Zusammenhang zwischen beruflicher und privater Zufriedenheit festzustellen, der insbesondere in den Bereichen der freien Zeiteinteilung durch Freiberuflichkeit und Selbständigkeit sowie einer besseren Entlohnung der Tätigkeit zum Tragen kommt. Berufliche Unzufriedenheit scheint ein wichtiger Auslöser zu sein, sich für ein berufsbegleitendes Studium M.A. Beratung Mediation Coaching zu entscheiden und dadurch mittelfristig neue berufliche Perspektiven mit mehr Zufriedenheit zu entwickeln.

Laura Best, M.A.

Beratung Mediation Coaching
Wissenschaftliche Mitarbeiterin der Fachhochschule Münster
Counselor BVPPT in Ausbildung
Best@fh-muenster.de

MeToo NotMe WeTwo FreeDo

#MeToo. Keine Debatte war und ist im Moment so grundsätzlich wie die über Sexismus. Und so konträr. Feminismus, Kapitalismus, Voyeurismus, Glamour und Leid. Eine Mischung aus legitimer Anklage und Sensationslust. Denn Sex ist ambivalent, macht Lust, macht Angst und ist nicht ohne Tabus.

Folgerichtig gibt es heftige Kontroversen um #MeToo. Ich finde diese Debatte auf mehreren Ebenen höchst interessant. Natürlich habe ich im Privaten und in meiner Berufslaufbahn anzügliche Männer erlebt. Natürlich ist das Vorgehen diverser Männer kriminell und muss vor Gericht. Das Thema muss auf die Tagesordnung. Aber ist es damit getan, die Männer anzuklagen und falls nötig vor Gericht zu stellen?

Wohlgemerkt, ich möchte hier nichts verharmlosen. Aufarbeitung und Bestrafung tut Not. Aber was braucht die Zukunft? Als Allererstes benötigen, gerade sehr junge Frauen, Frauen mit Gewalterfahrung und Frauen in unsicheren, prekären Verhältnissen, unseren Schutz, unsere Unterstützung und uneingeschränkte Solidarität.

Und dann? Was können wir sonst noch tun? Wo stecken die Möglichkeiten?

Im Counseling spüre ich in vielerlei Hinsicht die Unsicherheit über Weiblichkeit und das „Frausein". Für viele Frauen ist es eine Herausforderung, ihre vermeintlichen Schwächen und Stärken auszubalancieren. Das Mitschwingen der Weiblichkeit als Subtext ist in Bereichen, wie z.B. Selbstbild, Partnerschaft, Beruf und familiären Bezügen deutlich spürbar. In Workshops mit Frauen zeigt sich das lebhafte Interesse an dem Rollenverständnis und geeigneten Vorbildern. Nach wie vor fehlen weibliche Identifikationsfiguren. Unsere Identität ist bruchstückhaft, und die Machtverhältnisse werden als unausgeglichen erlebt.

Nun ist es ein Unterschied, das ungleiche Machtverhältnis zwischen Männern und Frauen zu kritisieren oder für allgemein gültig zu erklären. Nicht jede Frau ist immer und überall Opfer. Und nicht jeder Mann ein Täter. Und genau hier sollten wir genauer hinsehen. Bei #MeToo ist die Frau fast ausschließlich Opfer. Klar ist, dass sexualisierte Gewalt, die nichts mit Sex im ursprünglichen Sinne zu tun hat, sondern der bloßen Machtausübung und Triebabfuhr dient, geahndet werden muss. Aber bei den vielen anderen Aspekten, also bei der Benachteiligung, bei der Belästigung, den schlüpfrigen Situationen, sind Frauen vielfach durchaus handlungsfähig. Natürlich ist das nicht immer einfach. Aber Selbstbestimmung ist dem Wesen nach nie einfach. Da müssen wir Frauen uns wehren, notfalls mit den daraus folgenden Konsequenzen. Denn die Situation aushalten und danach entweder anklagen oder nach dem Staat rufen, hält uns in einer Opferrolle gefangen.

Diese Opferrolle ist nicht nur zweckdienlich, uns klein zu halten. Sie hält uns auch im „Nein" gefangen. Die Verweigerung, der Zorn und das unumstrittene Recht dazu, sind lebensnotwendig. Wo aber bleibt das „Ja"? Das kraftvolle, genussvolle, authentische, lebensbejahende „Ja" der Frau? Das „Ja" als universelle Kraft?

Wir müssen reden! Über uns. Über unseren Körper. Unsere Lust. Über Stärke. Über Verführung und Begierde. Und über Schneewittchen…

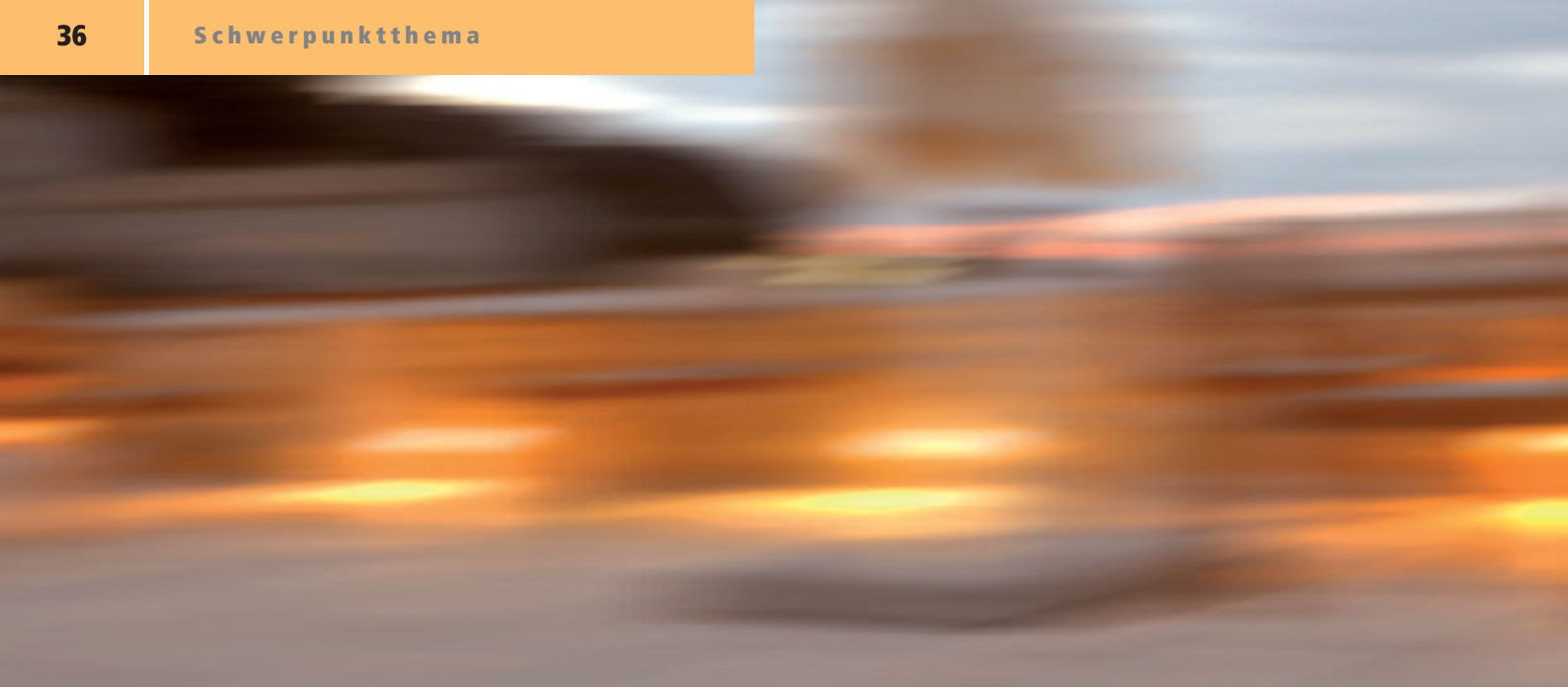
Wir erinnern uns, gegen Ende des Märchens liegt Schneewittchen in einem gläsernen Sarg. Sie ist isoliert und wird zur Schau gestellt. Vielleicht ist es auch ein bisschen tragische Selbstinszenierung? Schneewittchen dient hier als Symbol für die Weiblichkeit. Diese ist seltsam leblos und doch am Leben. Ohne Interaktion mit dem Rest der Welt. Im stillen Vorwurf, ohne Impuls zur Veränderung. In ihrem Hals steckt ein Stück vergifteter Apfel. Ich denke da an den paradiesischen Apfel und den Sündenfall, der zur Vertreibung, Schuld und Scham geführt hat. Sieht man Märchen auf Subjektebene, d.h. das Einzelne ist Teil des Ganzen, erscheint der rettende Prinz als ein zu uns gehörendes Potenzial. Durch die Tatkraft des Prinzen spuckt Schneewittchen das Apfelstück aus, erwacht und wird zur ermächtigten Königin. Der Prinz hat folglich, als innerer Anteil, das Potenzial uns aus dem gläsernen Gefängnis zu befreien, ins Leben zurückzuholen und beträchtliche Kraft zu verleihen.

Oder wir betrachten Dornröschen. Sie schläft, als ebenfalls verkörpertes Sinnbild der Weiblichkeit, für sehr lange Zeit. Auch hier kommt der Prinz als Retter. Entgegen häufiger Annahme kämpft er sich nicht durch die Dornenhecke, sondern ist schlicht im rechten Moment vor Ort. Die Zeit ist reif. Die Dornenhecke zieht sich zurück, Rosen erblühen, und so kann er Dornröschen erwecken. Er ist ein Potenzial zur Vervollkommnung des weiblichen Kraftrepertoires.

Wohlgemerkt Potenzial, also eine noch nicht voll ausgeschöpfte Möglichkeit. Denn das Potenzial zur unmittelbaren Potenz zu entfalten, gelingt den Männern offensichtlich effektiver. Man denke an Führungspositionen und Karrierechancen. #MeToo zeigt, dass der Mann auch unter dem sexuellen Aspekt der Nachdrücklichere ist. Der Mann agiert, die Frau reagiert. Sogar unter dem biologischen Blickwinkel wird Weiblichkeit mit Passivität verknüpft. Bezeichnenderweise wird heute noch die aufnehmende Scheide als Synonym für das gesamte weibliche Genital verwendet. Sie ist jedoch nur ein Teil des weiblichen Geschlechts. Das eigentliche Pendant zu Penis und Hoden ist die Vulva, die Venushügel, Schamlippen und Klitoris mit beinhaltet. Ein komplexes System, das dem männlichen an Produktivität und Kraft in nichts nachsteht. Sie ist wohl anders, aber keinesfalls schwach.

Im Gegenteil, sie ist so kraftvoll, dass sie in unserer gesamten christlich-abendländischen Kulturgeschichte als angsteinflößend empfunden wurde. Von den Männern, aber durch Prägung und Unterdrückung auch von uns Frauen. Natürlich, die finsteren Zeiten des Patriarchats sind vorbei, aber die Ängste sind nicht gänzlich verschwunden. Oft genug verharren wir Frauen im Opferstatus, wenn auch so subtil, dass wir es kaum merken.

Gleichwohl sind immer mehr Frauen auf der Suche nach der starken, authentischen, genussvollen, weiblichen Seite in sich. Und das ist gut so. Denn nach wie vor fällt es uns schwer, die weibliche Lust ins Leben zu bringen. Ein „Ja" zur selbstbewussten weiblichen Lust ist in der bürgerlichen Kultur häufig noch verbunden mit Pornografie oder Nymphomanie. Nicht unbedingt im heimischen Schlafzimmer, aber im allgemeinen, gesellschaftlichen Kontext ist das „Nein", die Zurückhaltung, die Scham der etablierte Konsens. Mit diesem „Ja" ist jedoch nicht nur eine sexuelle Energie verbunden, sondern eine umfassende Dynamik, die auf allen Gebieten wirksam werden könnte. Diese kollektive weibliche Tatkraft wirkt verbindend, vitalisierend, mutig, schuldbefreit und zugewandt. Auch gegenüber Männern. Sie ist wehrhaft, aber auch verbindend.



Was also tun? Wie kann das gelingen?

Da gibt es diverse individuelle Lösungen. Ob für sich alleine, mit dem Partner oder in einer Gruppe. Mehr oder weniger körperbezogene Wege. Doch auch als Kollektiv brauchen wir Frauen eine Beheimatung. Vieles in unserer Welt ist männlich konnotiert. Kirche, Parteien, Medizin sind nur ein paar Beispiele. Schön wäre ein Weg, der aus dem bloßen „Nein" sagen herausführt und in ein kraftvolles „Ja" führt. Weg also vom Opferstatus, aber auch weg von der bloßen Nachahmung des männlichen Weges.

Doch was ist unser Weg?

Diese Spur können wir gemeinsam aufnehmen. Wir brauchen neue Geschichten, ein neues Narrativ für Frauen. Unterschiedliche Stories, Dramen, Komödien und Heldinnen-Epen. Wir können uns wunderbar inspirieren lassen von den uralten Märchen und Mythen. Schon damals erzählten sich Frauen ihre Geschichten. Über Entwicklungswege, Göttinnen, Leben und Tod. Bei genauerem Hinsehen erweisen sie sich in ihrer Klugheit und Radikalität als tiefgründige Erzählungen. Sie sind bestens geeignet als Inspiration für modernes Storytelling. Sie sind weder Prinzessinnenkitsch noch altertümliche, bereinigte Sex- and Crimegeschichten. Märchen beschreiben von der Geburt an den weiblichen Reifungsprozess hin zu Weisheit und Macht. Neugierig, lustvoll, tiefgreifend und kompromisslos.

Neue Geschichten beziehen den Mann mit ein. Auch er leidet und ist verunsichert. Auch er erzählt sich in vielerlei Hinsicht falsche Geschichten, braucht neue frische Bilder. Alle Geschlechter brauchen sie. Wir können sie gemeinsam erzählen, wir können sie uns auch gegenseitig erzählen. Mann und Frau stehen sich zwar gleichwertig, aber nicht gleich gegenüber. Nie wird eine Frau restlos wissen, wie es ist, ein Mann zu sein, eine männliche Leiblichkeit zu haben. Andererseits wird es auch dem Mann nicht gelingen, vollständig die Leiblichkeit einer Frau zu empfinden. Gut verwurzelt in unserer Körperlichkeit, mit Neugierde, Kreativität und Humor, unterdrücken und bevormunden wir uns nicht gegenseitig, sondern lassen uns unsere Lebendigkeit spüren.

Klingt gut, oder?

Also vom MeToo schlussendlich zum FreeDo? Dem zwanglosen, kostbaren, genussvollen Spiel? Natürlich nicht nur. Noch so manches muss mit harten Bandagen ausgekämpft werden. Aber parallel dazu können wir uns neu kennenlernen, in Liebe und Vertrauen. Das eigene und das jeweils andere Geschlecht. Beim Geschichtenerzählen, beim Spiel, bei unseren Lebensinhalten, beim Sex.

Lassen wir unsere Dornenhecke erblühen…

Irene Treutlein (*1962)

Counselor grad. BVPPT
Kunst & Gestaltungstherapie
Gestalttherapie, Orientierungsanalyse
Studium Betriebswirtschaft
Schwerpunkte: Märchen, Mythen, Weiblichkeit, Männlichkeit
Mitgründerin von WEIBSBRAND®

Erneuerung

Man muss den Dingen
die eigene, stille,
ungestörte Entwicklung lassen,
die tief von innen kommt,
und durch nichts gedrängt
oder beschleunigt werden kann;
alles ist austragen – und
dann Gebären …

Reifen wie der Baum, der seine
Säfte nicht drängt
und getrost in den Stürmen
des Frühlings steht,
ohne Angst,
dass dahinter kein Sommer
kommen könnte.

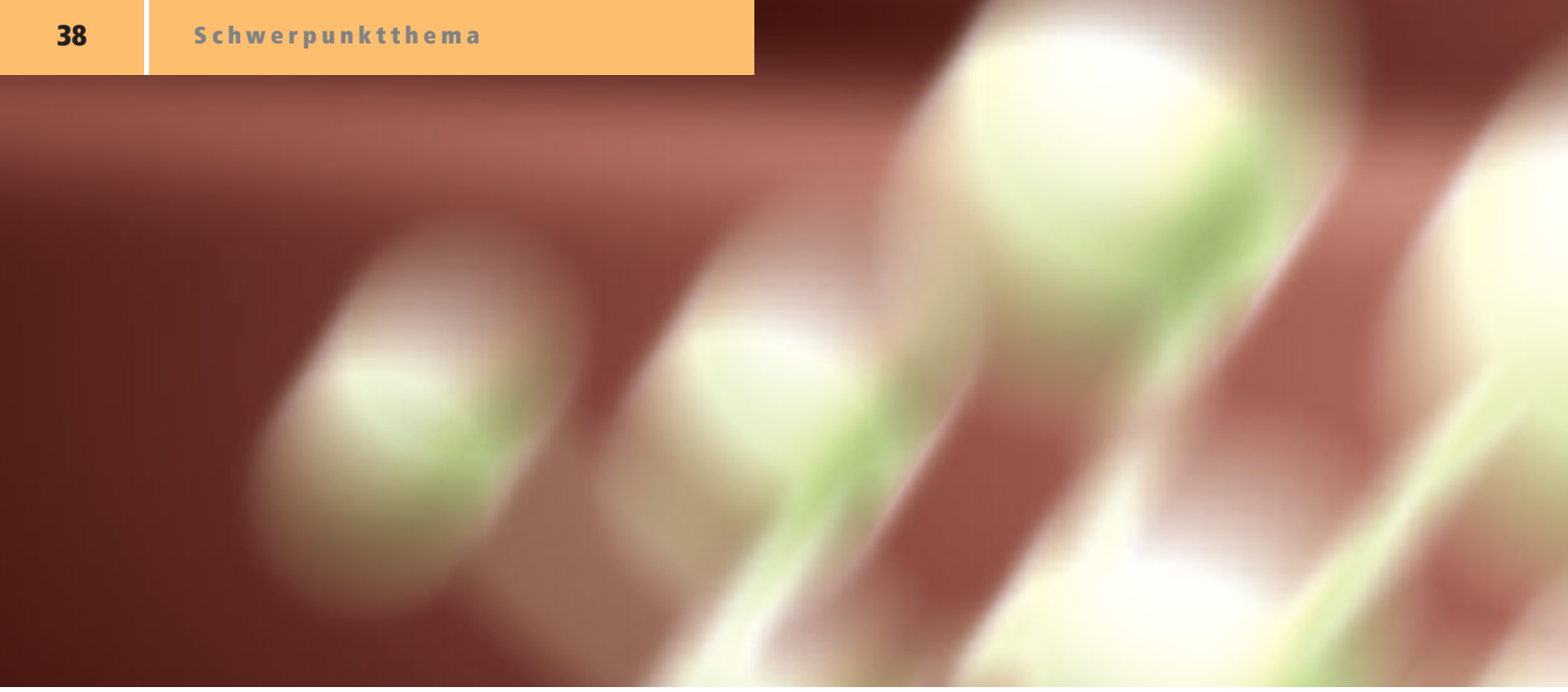
Er kommt doch!

Aber er kommt nur zu den Geduldigen,
die da sind, als ob die Ewigkeit
vor ihnen läge,
so sorglos still und weit …

Man muss Geduld haben,
gegen das Ungelöste im Herzen,
und versuchen, die Fragen selber
lieb zu haben,
wie verschlossene Stuben,
und wie Bücher, die in einer sehr
fremden Sprache
geschrieben sind.

Es handelt sich darum, alles zu leben.
Wenn man die Fragen lebt,
lebt man vielleicht allmählich,
ohne es zu merken,
eines fremden Tages
in die Antwort hinein.

Aus: „Briefe an einen jungen Dichter" von Rainer Maria Rilke



Rainer Maria Rilkes Gedicht drückt für mich in wunderbaren Worten Erneuerung aus und berührt mich immer wieder. Darum geht es auch für mich, alles zu leben und das mit Hingabe und Liebe. Vertrauen und Geduld sind wichtig, wenn wir an Grenzen stoßen, Ungelöstes und Fragen sich zeigen.

In einem persönlichen Erneuerungsprozess befinde ich mich gerade. Die Vielzahl meiner Tätigkeiten und die damit verbundene Verantwortung erlebe ich als zu umfangreich, Glücksgefühle und vermehrt belastende Gefühle mischen sich. Ich bin an äußere Grenzen gestoßen – auch bei der Umsetzung von Projekten – aus ganz verschiedenen Gründen. Alles fühlt sich schwer und zäh an, der Stress ist hoch, und ich kann schlecht loslassen. Ich gehe in mich, nehme mir Zeit für mich selbst, halte Zwiesprache mit meiner Seele, um nachzuspüren, was los ist – und wo es hingehen kann. „Schneller, höher, weiter", das Maximum ist nicht, was mich befriedigt; es scheint um mehr Qualität als Quantität, um das Optimum und Tiefe in der Zukunft zu gehen.

Erst einmal Reduzierung auf das Wesentliche, weniger Stress. Alltagsroutine, Ruhe und eine erholsame Auszeit, Urlaub: die Möglichkeit für mich, zu mir zu kommen, achtsam und fürsorglich wahrzunehmen, zu schauen. Zu schauen auf mich, Berufliches und Privates, Kontakte, Strukturen und Rahmenbedingungen. Was liegt mir am Herzen? Was fühlt sich stimmig an – was leicht und freudig? Worauf kann ich am ehesten verzichten? Was ist möglich, denn ich trage auch Verantwortung für andere? Zunächst ist auch Angst dabei, was herauskommen mag. Welche Bedeutung und Konsequenzen mag es geben? Mit wachsender Klarheit tritt Erleichterung ein, es geht voran, und es tut gut, eine vorläufige Entscheidung zu finden und auszusprechen.

Mut ist, trotz Angst zu handeln.
Nach meinem Urlaub, erholt und erfrischt, verändert sich diese Entscheidung nochmals, denn ich spüre meine Lust auf das, was ich mit Liebe tue sehr deutlich; das Gefühl der Berufung und Freude am möglichen Ziel lassen mich mutig und behutsam vorangehen, meine Wünsche aussprechen, ausloten wann und wie eine Umsetzung möglich ist.

Einige Zeit später habe ich ein Erlebnis der besonderen Art. Ich stoße an Altes, auf zunächst diffuse Gefühle, die so ganz offensichtlich gar nicht zu einer Situation passen. Im Nachhinein, erst einen Tag später, überraschen diese mich: ein Unruhegefühl, verbunden mit dem Bedürfnis, etwas tun zu wollen – wo es im Moment nichts zu tun gibt. Die Erinnerung an vergangene Situationen in einer meiner Tätigkeiten, in denen ein ähnliches Gefühl vielleicht berechtigt war, taucht auf. Diese Situation hier jedoch ist, wie sie ist. Ich begegne ihr neutral, und sie erfordert Handlung von mir zu gegebener Zeit.

Welche Bedeutung hat diese Erfahrung? Worauf will sie mich hinweisen?

Auf jeden Fall nehme ich mir vor, künftig klar zu beobachten, zu benennen und zu kommunizieren, wenn eine Situation nicht stimmig ist – was hier ja nicht der Fall war. Und ein Bild entsteht, eines vor meinem inneren Auge und ein reales, mit Ölkreide auf Papier. Mir wird dabei klar, die Lösung liegt in mir, ich habe alle Möglichkeiten, ich trage die Verantwortung für mich, meine Aufgaben und entscheide. Im Außen gibt es immer Situationen, die schwierig oder nicht stimmig sind. Hauptsache ist, ich bin gut mit mir verbunden und kann dann für mich oder eine Situation entscheiden und sorgen, verantwortlich für die Gesamtsituation handeln!

Neben Meditation lege ich den Fokus auf meinen inneren Beobachter, durch den ich Situationen ohne Wertung wahrnehmen kann, mich bewusst nicht damit identifiziere. Ich beschäftige mich intensiv mit Achtsamkeit.

Der Wechsel zwischen zielgerichtetem und absichtslosem Denken und Fühlen hilft mir, mich von belastenden Gedanken und Grübeleien zu lösen. Ich kann und darf mich bewusst von einer Situation lösen, loslassen, wenn ich sowieso nichts tun kann und den absichtslosen Modus einnehmen (und genießen); trotzdem kann ich bewusst in den zielgerichteten Modus umschwenken, wenn es die Möglichkeit gibt, etwas in Richtung meines übergeordneten Ziels zu tun – beides mit Hingabe und ohne innere Begrenzung. Ich fühle mich ganz erleichtert, gut mit mir verbunden, frei und weit – auch durch die Erlaubnisse, die ich mir hier geben kann. Ich darf auf Abstand gehen, die nötige Distanz einhalten. Das hilft mir, auch in schwierigen Situationen bei mir zu bleiben, in meiner Kraft und kreativ aus meinen Ressourcen zu schöpfen. Dann kann ich verantwortlich mit mir und der Situation umgehen und entlaste mich vom selbst auferlegten Druck, aktiv werden zu müssen.

Das Vertrauen in mich selbst fühlt sich gestärkt an, die Verbindung zu mir selbst, anderen Menschen, Natur und Welt um mich herum tut gut. Ich habe Vertrauen in den Prozess der Erneuerung.

Wichtig ist, dass ich erkenne und herausfinde was ist, und wie ich damit gut umgehe. Das fühlt sich an wie ein Geschenk, eine wichtige Erfahrung und Erkenntnis auf meinem Weg der Erneuerung.

Wichtige Erhellung und Tiefe bringt der Bezug zu meiner Kindheit, meinen Eltern, deren Leben und Erfahrungen. Auch diese Erfahrungen sind in mir und lassen mich Situationen einordnen. Ich bin dankbar für das was ist, alle Erfahrungen verstehe und kann annehmen. Ich verstehe mich, mein So Sein. Dies entlastet und bringt Leichtigkeit.

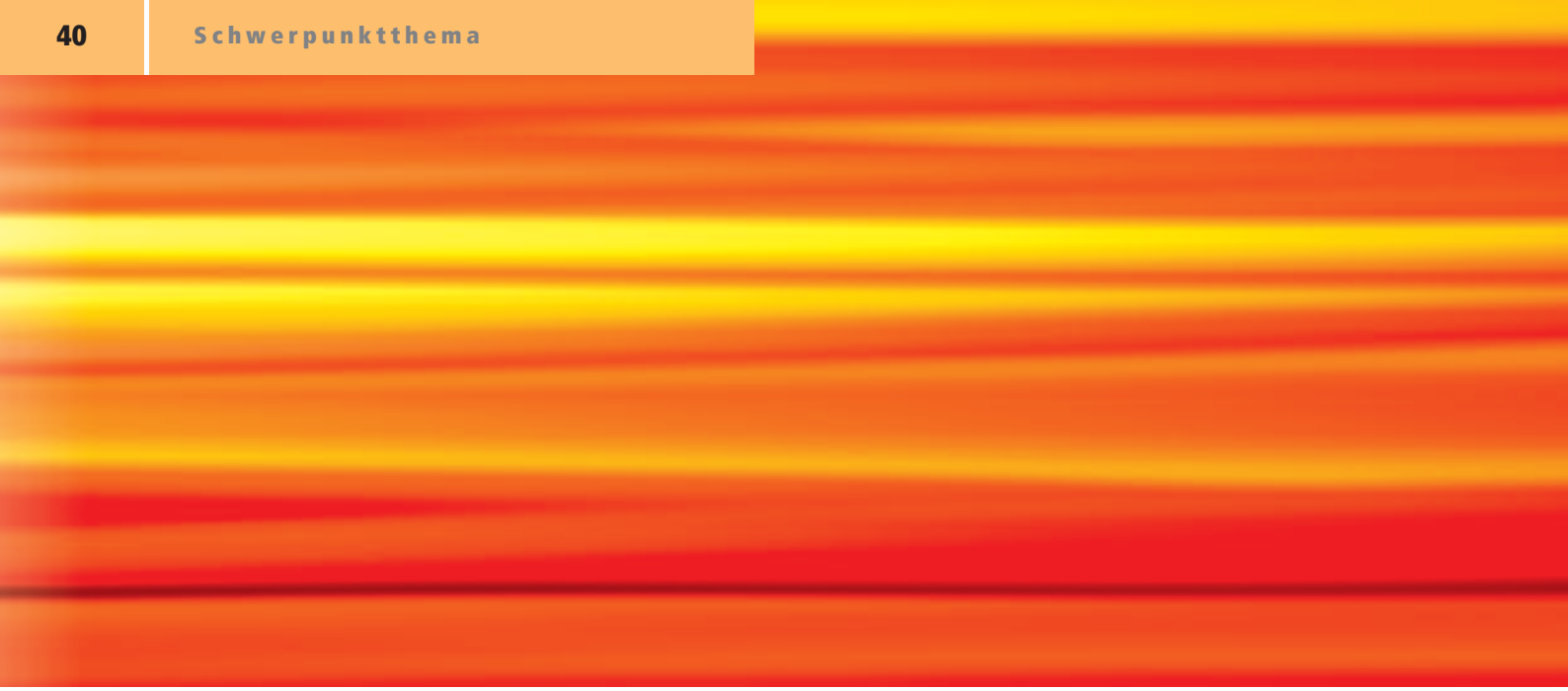
Der Blick von einer höheren Ebene auf das, was ist, erleichtert mir die Annahme schwieriger Situationen und der Unsicherheit im Ungewissen, wenn Altes sich auflöst, Neues erst im Entstehen ist. Solange ich nach meinen Maßstäben sinnerfüllt und stimmig handle – in welcher Situation auch immer – kann ich ein gutes Gefühl haben.

Begrenzungen lösen sich auf, Freiraum und Weite zeigen sich, ein Neubeginn ist im Gange. Ein Gefühl voller Wärme, Leichtigkeit und Optimismus: ja, das Neue kommt, und es wird gut. Ich kann in das hineinwachsen, was mich begrüßen mag. Ich empfinde große Dankbarkeit und Demut! Erneuerung und lebenslanges Lernen begleiten uns – zum Glück – unser ganzes Leben lang, sie ermöglichen Wachstum.

Grundlegende Gedanken zum Thema

Diese wunderbare Chance auf Entwicklung und Erneuerung darf ich als Counselor oder im Ausbildungskontext und auch für mich selbst immer wieder erfahren. Natürlich ist dieser Prozess auch mit Angst verbunden, und es erfordert Mut, den Gegebenheiten ins Auge zu schauen und ins TUN zu kommen. **„Das Leben schwindet oder weitet sich aus im Verhältnis zu dem eigenen Mut."**, sagt die Schriftstellerin Anais Nin.

Der Hirnforscher Gerald Hüther beschreibt eindrucksvoll wie Angst am Beginn jeder Stresssituation steht – was in unserem Körper geschieht, und wie wir umlernen und neue Wege finden. Liebe und die Verbindung zu anderen Menschen spielen hier eine große Rolle. Wird Angst als Freund und hilfreicher Lebensbegleiter angenommen, ist eine entspannte Entwicklung möglich.



Auch die Cycles of Power nach der Entwicklungslehre von Pamela Levin und ihre unterstützenden Botschaften können eine hilfreiche Rolle spielen, Vertrauen und Mut wachsen lassen. Stärkung der Kraft des Seins und aller Cycles sowie Öffnung zu anderen Menschen und allem darüber hinaus werden möglich.

Dafür ist Bewusstheit nötig, für mich als Mensch und als Counselor eine wichtige Erfahrung und Voraussetzung für meine Tätigkeit. Denn alles steht mit allem in Verbindung und beeinflusst sich. Meine Fähigkeit zu vertrauen und in Verbindung zu sein, ist auch Voraussetzung für das Gelingen von Counseling Prozessen. Meine Fähigkeit, KlientInnen und ihren Anliegen frei und ohne Begrenzung zu begegnen, schafft die wichtige Grundlage für den gemeinsamen Weg. Dazu gehören ausreichende Nähe, um Öffnung zu erlauben und angemessene Distanz, um die Verantwortlichkeit des Klienten für sich selbst zu gewährleisten. Dadurch kann ein gemeinsamer fruchtbarer Prozess auf Augenhöhe, in wertschätzender Verbindung und in einem gleichsam schwingenden Austausch unter Nutzung von Resonanzen entstehen.

Klienten erfahren Klarheit über das was ist, finden heraus, wo sie hin möchten und auf welche Art und Weise etwas geschehen kann. Mit Freude, Leichtigkeit, Genuss und einem Ziel vor Augen ist es leichter, mögliche Angst zu überwinden und auf Begrenzungen zu schauen, letztlich ein neues Ziel ins Auge zu fassen oder eben mit „neuen Augen" auf Bekanntes zu schauen: „Die wahren Entdeckungsreisen bestehen nicht darin, neue Länder zu sehen, sondern die Welt mit neuen Augen zu betrachten." (Marcel Proust)

Äußere und innere Begrenzungen und Hindernisse können erfahren und im besten Falle aufgelöst werden. Diese haben immer auch Einfluss auf unser Inneres und es lohnt zu prüfen, ob eigene emotionale Themen berührt werden, ob alte wiederkehrende Muster oder Erfahrungen angestoßen worden sind.

Die moderne Hirnforschung erklärt wie bei Stress unbewusst alte Teile unseres Gehirns (Reptilkomplex) eine der drei Urreaktionen Kampf-, Flucht oder Erstarrungsverhalten auslösen. Sind uns tiefer liegende Themen bewusst, haben wir die Wahl und können unser Verhalten (über den NeoKortex) steuern und anders handeln als zuvor. Ein Überschreiben unseres Skripts wird möglich.

Alte und überlebte Muster wahrzunehmen und zu erfahren, ermöglicht Veränderung derselben und Erneuerung. Denn „Es handelt sich darum, alles zu leben", und alles hat seinen Sinn, bereichert uns, hat Teil am Erneuerungsprozess. Dann stehen alle Wege offen, und mit Lust und Freude können neue und alte Ziele befreit verfolgt werden.

Achtsamkeit (auch ein wichtiges Konzept der Humanistischen Psychologie) nach innen und außen hilft auf diesem Weg. Counseling mit Kunst-& Gestaltungstherapeutischen Methoden bezieht durch Malen und Gestalten unsere inneren Bilder mit ein, Unbewusstes und sprachlich noch gar nicht zu Fassendes kommt auf das Papier oder in die Gestaltung. Das ist eine wunderbare Möglichkeit, ganzheitlich, mit Kopf und Bauch, Verstand und Gefühl nachzuspüren, auf die Reise zu gehen und im gemeinsamen Prozess Klarheit zu erfahren, Lösungen und Erneuerung und einen Blick von höherer Ebene aus entstehen zu lassen.

Ein weiterer Blick auf dieses Thema aus Sicht der „Theorie U" (nach Otto Scharmer) verdeutlicht, dass eine Reise in die Tiefe zur Quelle unseres Handelns sowie eine (Wieder-) Verbindung mit dieser möglich ist. Mit diesem Bewusst-Sein wird es möglich, Altes loszulassen und Neues entstehen zu lassen. Handeln von einem anderen Ort als bisher, nämlich aus der Zukunft heraus, wird möglich.

Wenn Erneuerung im Gange ist und spürbar wird, fühlen wir uns reich erfüllt, haben das Gefühl von Freiheit und „alles leben" zu können. Vertrauen in uns selbst und den Entwicklungsprozess sind gestärkt.

Das empfinde ich als Geschenk, das ich mit Dankbarkeit und Demut und großer Freude betrachte oder auch selbst entgegen nehme, wenn ich tatsächlich in meine anfängliche Frage, in das Ungewisse, Ungelöste hineinwachse.

Astrid Brehmer-Kreis

Counselor grad. BVPPT
Kunst- & Gestaltungstherapie, Kunstpädagogin
Post-Trauma Counselor
Leitung Kunst- & Gestaltungstherapie und Kreativpädagogik
an der Akademie Faber-Castell

Lauschen im Paradies der Unmittelbarkeit

Als ich im März 2018 das Diagramm mit den vier Eckbegriffen zugesendet bekam, hatte ich im mittleren weißen „fragenden" Feld ein Triptychon von Francis Bacon vor Augen: „Triptychon 1971. In Erinnerung an George Dyer", das ich sehr schätze und über das ich schon seit längerem schreiben möchte.

Lust, Begrenzung, Zufriedenheit und Angst stellen keine sich mehr oder weniger ausschließenden seelischen Verfasstheiten dar, sondern durchdringen sich als Komponenten einer „inneren Landschaft" gegenseitig und können, für eine bestimmte Dauer, in einer bestimmten Situation die vier gleichwertigen „Farben eines sehr spezifischen Gefühlsbildes" sein.

Um dies zu verdeutlichen, versuche ich, die Mitteltafel des „Triptychon 1971" zu beschreiben: das Bildnis eines Mannes in einem – nächtlichen? – Treppenhaus. Handelt es sich bei diesem Mann um George Dyer, dem langjährigen Lebensgefährten Bacons, der sich 1971, kurz vor der Eröffnung der großen Bacon Retrospektive im Grand Palais, in einem Pariser Hotel das Leben nahm – oder ist es der Maler selber, oder gar eine transpersonelle Vermischung beider, was dem Titel: „in memoriam…" noch einmal eine andere, extrem fundierte Bedeutung gäbe? Diese Indizien sprechen für ein Verschränktsein der Personen und ebenfalls der Orte: die aufgespannte Leinwand unterhalb des Treppenabsatzes, die den Gang hinab regelrecht versperrt; die zerknüllte, plattgetretene Zeitung unter dem Schuh des Mannes und die rote Farbe (oder ist es Blut?), welche/s am nackten, fleischigen Unterarm hinabläuft. Alles andere mag, nach den Hinweisen Bacons zu urteilen, die Darstellung des Pariser Hotelflures sein.

Die den Raum verbarrikadierende Leinwand entspricht auffälligerweise einem Baconschen Standardformat von etwa 200 mal 150 cm und scheint sogar, da man auf die Rückseite schaut, eine umgespannte, möglicherweise verworfene grüne Malfläche zu zeigen. Die Zeitungsschnipsel sind als ein Markenzeichen von Bacons Atelier zu sehen, das von Fotos, Büchern, Zeitungen, aber auch von allen möglichen Malutensilien vielschichtig überdeckt war. Die Buchstaben, lediglich dunkle Grapheme sind nicht zu entziffern und scheinen einem okkulten Zeichensystem zu entstammen: orakelhaft, unbewusst, eine fatale Angst schürend.

Kommen wir nun zu der Beschreibung des nackten, hellen Armes, der einen Schlüssel in das runde Schloss einer Tür führt – diese Tür liefert das weitaus hellste Areal im Bild. Der muskulöse Arm ist eine Replik einer von Michelangelos Studien für das „Jüngste Gericht", 1534 angefertigt und somit eines der vielen Zitate Bacons aus Malereigeschichte, Geschichte der Fotografie und auch des Films. Aber was ist mit diesem – zusätzlichen! – Arm? Gehört er überhaupt zur dargestellten Figur? Wie ein Ektoplasma, eine Geistererscheinung in Form eines parapsychologischen Phänomens ragt der Arm aus dem Rücken hervor.

Bacon kannte das Buch „Phänomene der Materialisation", ein Dokument der Séancen des Baron Albert Freiherr von Schrenck-Notzing, London 1920, und im Besonderen die „Abbildung einer Frau mit Ektoplasma". Bacon hat sich dieser Zerrbilder immer wieder angenommen. Michel Leiris schreibt in seinen Aufsätzen „Bacon – Picasso – Masson", (Qumran 1982), „In der Darstellung solcher zerdehnter Körperlichkeit und solch bizarrer Pose liegt ein deutlicher Verstoß gegen jede akademische Schönheit". Und letztlich schüren derartige Darstellungen die bürgerliche Angst, Gegensätze ineinander übergehen zu lassen, die Angst vor Ambivalenzen, die Angst vor einem undeutlichen, komplexen Gefühlsgemenge.

Fassen wir kurz zusammen: die Doppelfigur (?) George Dyer/ Francis Bacon ist in das bildnerische Lineament des Treppenhauses gesperrt und eingespannt; der Ort ist bühnenhaft, enklavisch und scheint am Rand der Welt zu liegen. Das „Punktum" des Bildes – der sensuelle Mittelpunkt – scheint die Stelle zu sein, wo der Schlüssel ins Schloss geht (siehe Roland Barthes Texte zur Fotografie: „Die helle Kammer", über Punktum und Studium).

Alles in allem macht das Gegeneinander der beiden Tendenzen: Realismus der Malerei, welcher sich in einem Verismus, einem Augenblicklichen, Heutigen äußert – und Lyrismus der Malerei, welcher dem

Handschriftlichen, dem Zufälligen, dem Passierenden und einer unmittelbaren bildnerischen Kraft entstammt, die große Faszination dieses Werkes aus.

Eine Quelle für Bacons Bildwelt im Allgemeinen, bezogen auf das Schlüsselmotiv im Besonderen ist das lyrische Werk T.S. Eliots, mit dem sich Bacon gerade Anfang der siebziger Jahre intensiv auseinandersetzte. Lesen wir hier eine Passage aus Eliots Gedicht „Ash wednesday" von 1930, die ein Stück weit wie die literarische Vorlage für unsere Mitteltafel fungiert:

Von erster Wentelung der zweiten Stiege
Wandt ich mich um, sah unter mir
Das Schattenbild, wie sich's am Handlauf schmiege,
Da, wo der Dunst stand faulig ob der Stiege,
Rang's mit dem Stiegen-Teufel: dem leiht Lüge
Der Hoffnung und Verzweiflung Gaukelzüge.

Der französische Philosoph Michel Leiris schreibt über das Motiv: „Ein menschliches Wesen, das dem modernen Okzident angehört, wird in einer halluzinierenden Weise in seiner vollständigen Isolation gezeigt". Dieses Wesen ist nicht innerhalb der Sequenz eines Narrativs zu sehen; es ist vielmehr äußerst gegenwärtig, bewirkt keine Vorstellung von dem, was kurz vorher war oder schon bald sein wird. Was augenblicklich in Erscheinung tritt, ist die Pose eines in die Nacht, in den Raum Lauschenden. Die Figur befindet sich in einem zweifelhaften Gleichgewicht. Ich möchte behaupten, dass alle vier Befindlichkeiten: Lust, Begrenzung, Zufriedenheit, Angst die Gestalt besetzen.

Die Lust äußert sich in einer imaginierten Erregung, in einer fast jagenden Gespanntheit und einem Aufhorchen.

Die Begrenzung äußert sich darin, in einem Gefäß zu sein, in einer Engung, in ein isoliertes Innen geraten zu sein, um dort den Verlust des „common ground" und unserer „shared intentionality" zu erleiden (Michael Tomasello, „Die Ursprünge der menschlichen Kommunikation").

Die Angst vermittelt sich über den Eindruck des Unheimlichen, so als stünde die augenblickliche Schrecksekunde bevor, in der Raum und Zeit nicht mehr nur schrumpfen, sondern endgültig kollabieren. Hier nun herrscht die Angst, das Übermaß der Schatten könnte das eigene Spiegelbild bedrohen, wenn nicht gar auslöschen.

Letztlich stellt sich gleichzeitig Zufriedenheit ein in Form eines völligen Angefülltseins mit diesem Lauschen, einem völligen Beschäftigtsein mit einer intensiven Recherche, einem Suchen nach etwas, dessen Existenz gewiss ist. Ernst Cassirer spricht von einer „monadischen Innenwendung – die Zurückziehung in die reine Einsamkeit des Ich – das Zusammendrängen aller ‚Welt', aller Breite des Daseins in einen Punkt: die äußerste Konzentration – Rückführung aller ‚Peripherie' auf das einzige zentrale Datum des Selbst" (Ernst Cassirer „Die Philosophie der symbolischen Formen", Seite 179). Lust, Begrenzung, Zufriedenheit und Angst sorgen zwar nicht im Sinne einer absoluten Bezogenheit, aber im Verbund wechselseitiger Interaktion – vielleicht – für das basale Gleichgewicht, über das ein in den Grundzügen souveränes Subjekt verfügen kann: die Autoregulation.

Hören wir hierzu wieder Ernst Cassirer: Autoregulation ist „ das Paradies der Unmittelbarkeit" – die emotionale Ladung „kann sich zu Euphorie oder Panik steigern und folgt nicht überlegten Situationseinschätzungen, sondern der Größe der eigenen momentanen Energiereserven" (Zitat aus: Norbert Andersch „Symbolische Form und psychische Erkrankung", Seite 82).

Rolf Schanko

Counselor grad. BVPPT
Lehrtherapeut der DGKT
Lehrauftrag an der Kölner Schule für Kunsttherapie
Dozent an der Sigmund Freud Privat-Universität Wien/Berlin/Bregenz
Mitglied im Westdeutschen Künstlerbund
Mitglied der Gesellschaft für Neue Phänomenologie, Universität Rostock

Graduierung

Die graduierte Mitgliedschaft im BVPPT setzt die Erstellung einer praxisorientierten Abschlussarbeit voraus. In Zusammenarbeit mit den kooperierenden Instituten werden diese Arbeiten präsentiert und dokumentiert.
Im Zeitraum November 2017 bis Juli 2018 graduierten sechs KollegInnen am ADI „Adler-Dreikurs-Institut" und der „Integralis-Akademie" sowie drei KollegInnen am IHP „Institut für Humanistische Psychologie" und fünf Kolleginnen am „IHP" in Kooperation mit der „Akademie Faber Castell".
Wir gratulieren dazu sehr herzlich!
Im Folgenden sind die Summeries der Arbeiten abgedruckt, die der Redaktion zur Verfügung gestellt wurden.
Die vollständigen Arbeiten sind zu beziehen über www.bvppt.de und www.ihp.de

BAUMANN, Gabriele:

Und immer wieder anders

Die Kraft der Selbstwirksamkeit - den inneren Stimmen aufmerksam folgen und Verbundenheit mit dem Neuen stärken. Sich besinnen auf das, was zur Verfügung steht.

„Erde unter meinen Füßen, die mich trägt"

Diese Arbeit blickt auf die Kraft der Selbstregulierung und verknüpft Pamela Levins Entwicklungspsychologie mit Themen der Resilienzforschung. Anhand des exemplarischen Ausschnittes einer gemeinsamen Entwicklung zum Thema Resilienz werden die wirkenden Kräfte, unter Berücksichtigung unterschiedlicher Ansätze, beschrieben und dargestellt.

IHP Manuskript 1707 G * ISSN

VEIT, Eva-Mareike:

Von Schafen und Wölfen…

Kunsttherapeutisch strukturiertes Counseling als Methode zur Ressourcenstärkung und Selbstwertsteigerung in einer Werkstatt für Menschen mit Behinderung

Erlernte Hilflosigkeit und Einschärfungen führen bei Menschen mit Behinderung zu geringem Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen. Durch die in dieser Graduierungsarbeit dargestellten kunstpädagogischen Methoden in Einzelsettings, möchte ich die Menschen mit Behinderung aus ihren gewohnten Denkmustern befreien und ihnen zu mehr Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen verhelfen, um so ihren eigenen Weg gehen und Selbstbestimmung leben zu können.

IHP Manuskript 1708 G * ISSN 0721 7870.

WIESNER, Agnes:

Mitarbeiterführung in Zeiten des Umbruchs
„Inmitten von Schwierigkeiten liegt immer eine Insel von Möglichkeiten"

Beschreibung eines Teamentwicklungsprozesses nach einem Leitungswechsel über einenZeitraum von sieben Jahren in einer Kindertagesstätte. In diesem Zeitraum finden einschneidende Umstrukturierungen bzgl. der Umwandlungen von Gruppen statt, der eine ca. zweijährige Baumaßnahme bei laufendem Betrieb vorausgegangen ist. Der Prozess beschreibt, wie ein Team sich in dieser schwierigen Zeit von einem eher unstrukturierten und „durcheinander geratenen" Team zu einem konstruktiv zusammenarbeitenden Team entwickelt.

IHP Manuskript 1709 G * ISSN 0721 7870

KÖNIGSPERGER, Cornelia:

Unterm Lebensbaum - Ein Werkzeugkoffer mit Übungen für Einzelpersonen und Gruppen

Die Arbeit beschreibt eine an den Cycles of Power orientierte Übungsfolge unter dem Thema Lebensbaum. Der Kreis der Aufgaben beginnt mit dem Samen im SEIN und schließt sich im Cycle RECYCLING wieder mit der Gestaltung eines zum eigenen Lebensbaum passenden Samen. Dazwischen wechseln sich praktisches Gestalten und schriftliches Reflektieren ab. Je nach Alter, Bedarf und Zeit lassen sich einzelne Übungen separat einsetzen. Praxiserfahrungen mit unterschiedlichen Teilnehmern ergänzen die Arbeit.

IHP Manuskript 1802 G * ISSN 0721 7870

KIENBAUM, Marion:

Lebensräume gestalten - meine Firma – mein Arbeitsplatz

Dieser Beitrag zeigt die Verbindung zwischen Architektur und Menschen mit Methoden der Kunst- & Gestaltungstherapie. In den Workshops werden durch Bilder die Bedürfnisse der Menschen an ihrem Arbeitsplatz sichtbar und können von den Ausführenden berücksichtigt werden. Dadurch werden die Arbeitsbeziehungen zwischen Führungskräften und Mitarbeitern gefördert, und gleichzeitig wird die Qualität des Lebensraumes Firma und Arbeitsplatz erhöht. Als zentrales bildhaftes Kommunikations- und Ausdrucksmittel werden Collagen verwendet. Diese Methoden können ebenso in der Teamarbeit oder bei der Projektentwicklung in anderen Branchen verwendet werden.

IHP Manuskript 1803 G * ISSN 0721 7870

GRIEßHAMMER, Constanze:

Der magische Moment in der Kindergruppe - Stärkung des Selbst und Gruppenharmonie durch ein wertfreies Klima Erfahrungsbericht aus der JugendKUNSTschule

Es wird der Frage nachgegangen, ob der magische Moment, in dem eine ganze Kindergruppe, völlig in sich selbst versunken, konzentriert, still, ins kreative Schaffen vertieft, herbeigeführt werden kann. Die Arbeit zeigt, dass das Konzept der JugendKUNSTschule der Akademie Faber-Castell mit ihrem entwicklungspsychologischen Ansatz und den Prinzipien der Humanistischen Psychologie ein wertfreies Klima entstehen lässt, welches die Stärkung des Selbst und Gruppenharmonie befördern kann. Exemplarisch wird eine Einheit aus der Praxis vorgestellt.

IHP Manuskript 1804 G * ISSN 0721 7870

KRAUS, Manola:

Jetzt ist meine Zeit - Horizonte – Perspektive 50+
Ein biografisch und identitätsorientierter Workshop zur persönlichen und beruflichen Entwicklung in einem Versicherungsunternehmen

Die Arbeit beschreibt die Planung und Durchführung eines Workshops für MitarbeiterInnen 50 Plus im Rahmen eines demografischen Projektes mit dem Ziel, im letzten beruflichen Drittel weiterhin motiviert und wertschöpfend im Unternehmen tätig sein zu können. Der Konzeption liegen die Themenzentrierte Interaktion (TZI) und Haltungen und Methoden der Kunst- & Gestaltungstherapie (KGT) zugrunde. Damit wird es möglich, wertschätzende biografische und identitätsorientierte Erfahrungen der Teilnehmenden zu integrieren und in Einzel- und Gruppenarbeiten zu inspirierenden und perspektivenerweiternden Erkenntnissen und Ergebnissen zu kommen. Ferner ist es wichtig gewesen, ausreichend Raum zu schaffen, um individuelle Ressourcen und Lernfelder zu entdecken, Zukunftsvisionen zu gestalten und motivierende und lösungsorientierte Ansätze für die Realisierung im Alltag zu schaffen. Die Feedbacks am Ende der Maßnahme liefern wertvolle Erkenntnisse für das Ergebnis der Maßnahme.

IHP Manuskript 1805 G * ISSN 0721 7870.

BENKARD, Astrid:

Wir pflücken das Obst von den Bäumen - Die Cycles of Power im Tanz mit Menschen mit geistiger Behinderung

In dieser Arbeit begeben wir uns gemeinsam auf die Forschungs- und Entdeckungsreise, wie die entwicklungspsychologische Lehre von Pamela Levin mit den "Cycles of Power" in Kombination mit dem TZI-Ansatz von Ruth C. Cohn auch im Tanz, zusammen mit Menschen mit einer geistigen Behinderung Anwendung finden kann. Die wichtigste Zielsetzung dabei ist es, diesen Menschen in Verbindung mit Spaß und Lebensfreude einen Raum zu geben, ihren eigenen Ausdruck zu finden.

IHP Manuskript 1806 G * ISSN 0721 7870

FREUDENBERG, Marion:

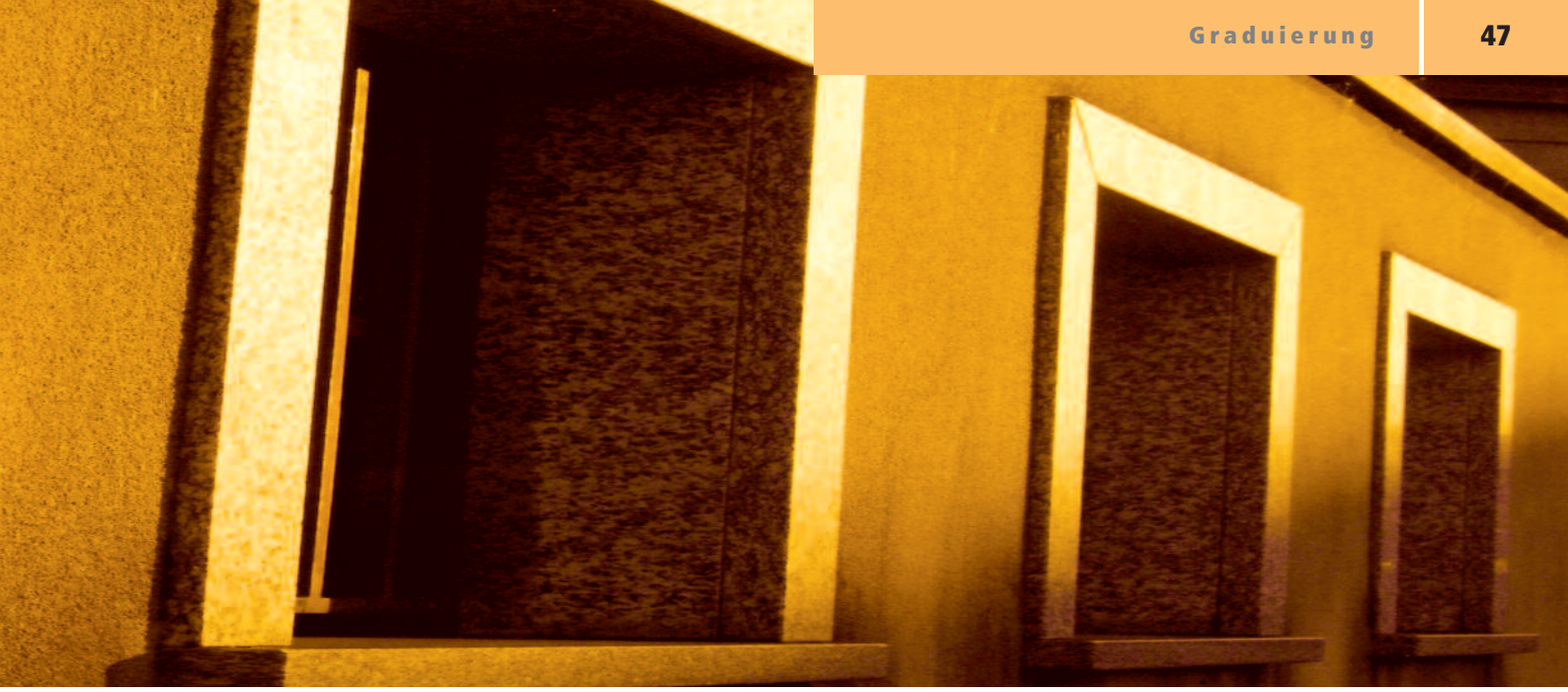
Der Elternkurs „Glaube an dich!"
Seminarkonzept für Eltern: Wirksamkeit einer ermutigenden Denkweise

In meiner Arbeit möchte ich nicht nur einige wertvolle Methoden des Elternkurses vorstellen, sondern auch die daraus resultierende Entwicklung der Eltern, die meinen Elternkurs besuchten. Das Ziel des Kurses ist es, die Eltern zu ermutigen, an sich selbst zu glauben. Denn nur wenn sie sich selbst so annehmen wie sie sind und ihre Stärken erkennen, sind sie in der Lage, ihr Selbstwertgefühl zu steigern. Damit geht es ihnen gut. Und wenn es ihnen als Eltern gut geht, können sie mit Ermutigung ihrer Kinder eine liebe- und respektvolle Beziehung zu ihren Kindern aufbauen, statt mit Strafen, Meckern und Vorhaltungen zu erziehen.

NOLLMANN, Stefanie:

Bewusst ernähren
Ernährung und ihre Wirkungsweise

In dieser Arbeit wird ein Überblick über den Säure- Basen- Haushalt, den Einfluss des Blutzuckerspiegels und die Ernährung aus integraler Sicht aufgezeigt, um die eigene Leistungsfähigkeit, das physische und psychische Wohlbefinden auf individuelle Art und Weise beeinflussen zu können und insgesamt den Einkauf, die Zubereitung und die Nahrungsaufnahme achtsamer und bewusster gestalten zu können.



THEISSEN, Ingrid:

Natürliche Schönheit – Persönlichkeitsberatung durch Friseure
Weiterbildungskonzept für Bio- und Natur-Friseure

Persönlichkeitsselbstmanagement über die Ausstrahlungskraft von Körper und Haaren zu lesen, können die inneren Werte und Charaktereigenschaften stärken, ausgleichen und halten. Es erhöht den Selbstwert und kann somit im Geschäftsleben wie auch im privaten Bereich helfen, Ziele erfolgreich umzusetzen. Es befähigt einmal mehr, in Gruppen oder Vereinen Selbstbewusst mitzuwirken, um einen für sich guten Platz in der Gesellschaft einzunehmen. Niveauvolles Auftreten im alternativen Friseurhandwerk. Firmen unabhängiges zusätzliches Beratungsangebot als neue Dienstleistung im Handwerk. Angebot als neue Dienstleistung im Handwerk zu nutzen. Ökologische Haltungen, evtl. neu denken und auf die Handlungs-Ebene im Betrieb bringen. Bezugssysteme erweitern. Kollektives denken öffnen, mit Kollegen, Lieferanten, Handwerkskammern, um neu zusammen zu wirken. Natur-, Wirtschafts-, Handwerks-, Renten-Systeme mit in Verbindung und in die Veränderung bringen. Gemeinsam Wirken, gemeinsam gewinnen mit Herz und Verstand ohne Machtanspruch.

BASSEN, Hanna:

Das Leben in Fülle genießen – der andere Umgang mit dem Körpergewicht
Konzept für ein Wochenendseminar für Frauen

In meiner Ausarbeitung stelle ich das Konzept für ein Wochenendseminar vor, das sich an Frauen wendet, die übergewichtig sind oder die den ewigen Diät-Wahnsinn satt haben. In dem Seminar ermutige ich Frauen, ihren Körper so anzunehmen und zu lieben, wie er ist und auf gesundheitsschädliche Schlankheitskuren zu verzichten. Dafür kombiniere ich die wissenschaftlichen Erkenntnisse der Forschungsgruppe „Selfish Brain: Gehirnglukose und metabolisches Syndrom" mit der Arbeits- und Betrachtungsweise von Integralis®, die neuste Erkenntnisse zur Wirksamkeit von Körpertherapie berücksichtigt.

MEEVES, Hannes (Hans J.):

Die Methode der Innenweltwanderung als Zugang zum transpersonalen Bewusstsein
Hintergrund, Anwendung und Wirkung

Dem Autor ist es wichtig, dass der Leser ein Verständnis für diese Methode und die Hintergründe kennengelernt hat und ihm die Zielsetzung und Wirkweise anhand von Beispielen verdeutlicht wurde. Der Leser soll außerdem erkannt haben, wie durch die vorgestellte Therapie- und Beratungsmethode Entwicklungsschritte möglich werden, die durch konventionelle Beratung nicht so gelingen würden, denn Innenweltwanderungen ermöglichen maßgeschneiderte Unterstützung. Es macht einen großen Unterschied, nur theoretisch an Selbstheilungskräfte zu glauben oder aber ihre Wirkung durch eigenes Herbeiführen umfassend im eigenen Körper mit seinen Sinnen und Emotionen zu fühlen und zu erfahren.

WIETHÜCHTER, Samuel Frankmartin-Sebastian:

Das Wesen und die Kraft der 3-2-1-Methode
Praktische Schattenarbeit für die persönliche Potenzialentfaltung vor dem Hintergrund integraler psychologischer Erkenntnisse

Am Unbewussten wird seit Freud mit einer Vielzahl von Methoden gearbeitet. Hier wird die 3-2-1-Methode von Ken Wilber dargestellt. Diese Methode kehrt den Prozess der Entfremdung des Ichs von sich selbst um und kann so einen Beitrag zur Schattenintegration leisten. Die Methode ist einfach und zugleich sieht sie wie die Essenz jeder Form der psychologischen Schattenarbeit aus. Sie kann einen Beitrag für Heilung von Selbstentfremdung leisten und auch der persönlichen Potenzialentfaltung dienen.

Das Kommunikationsquadrat in Aktion – die „vier Seiten einer Nachricht" spielend verstehen

Ein Spiel vom Schulz von Thun Institut für Kommunikation und der Schirrmacher Group, erschienen bei managerSeminare, Bonn, September 2017, Edition Training aktuell.

Spielbrett, Würfel, 2 Spielfiguren, 50 Äußerungskarten, 50 Dialogkarten, Regelübersicht, Ohren- und Schnabelkarten, Trainerleitfaden, Preis: 148,- Euro

Das Spiel „Das Kommunikationsquadrat in Aktion" kommt in einem stabilen Karton, der qualitativ hochwertiges und ansprechend gestaltetes Spielmaterial enthält: Beim Öffnen finde ich Spielfiguren und Würfel aus Holz sowie ein Spielbrett und zwei farbig bebilderte Kartensets vor. Bei dem doch recht stolzen Preis hatte ich allerdings auch ähnliches erwartet.

Unter Namen wie „Das Vier-Ohren-Modell" oder „Das Nachrichtenquadrat" kennen wir alle das Kommunikationsmodell, welches durch seinen Begründer Prof. Dr. Friedemann Schulz von Thun bereits vor Jahrzehnten in alle Studienfächer und Ausbildungsgänge der (Sozial-) Pädagogik und Psychologie gebracht worden ist. Es ist eine Bereicherung und große Hilfe, wenn wir die Kommunikation von Menschen verstehen wollen und vor allem ihr die Konflikthaftigkeit und Missverständnisse nehmen wollen. Dann hilft es beispielsweise dabei aufzulösen, wer seine Mitmenschen mit welchem Schnabel anspricht und ihre Äußerungen mit welchem Ohr hört. Stehen Sachinhalt, Appell, Beziehungsebene oder Selbstoffenbarung im Vordergrund?

Da ich viel mit beruflichen Teams arbeite, wo es genau darum geht, wollte ich das Spiel ausprobieren und in solchen Kontexten nutzen. Ich finde auch ein umfangreiches Handbuch im Spielkarton, in dem neben der Spielanleitung a) die Theorie vom Kommunikationsquadrat erläutert wird und b) viele Lösungsbeispiele für die zu bewältigenden Aufgaben des Spiels zu finden sind. Was passiert nun bei dem Spiel? 4 bis 16 Spieler werden in 2 bis 4 Teams eingeteilt und von einem Spielleiter angeleitet. Ihre Aufgabe besteht darin, in den Teams zu agieren und — welch Wunder — gemeinsam Kommunikationsaufgaben zu lösen. Je nach Position auf dem Spielfeld wird zum Beispiel eine Dialog-Spielkarte gezogen, auf der dann stehen könnte:

Ein Abteilungsleiter beendet seine Ansprache an die MitarbeiterInnen mit den Worten:
Abteilungsleiter (A): „Bei Fragen sprecht mich jederzeit gerne an!"
Auszubildende (B): „Du bist ja nie da!"

(Das Beispiel könnte aber auch aus einem anderen Lebensbereich stammen, d.h. „Das Kommunikationsquadrat in Aktion" widmet sich keinesfalls nur dem beruflichen Kontext.)

Das Team hat nun die Aufgabe, im Dialog zu klären, mit welchem Schnabel Person B geantwortet hat, und kann so Kommunikationspunkte sammeln. Es kann eine verschiedene Anzahl an Spielphasen durchlaufen werden, die für unterschiedliche Schwierigkeitsgrade stehen: Entweder widmet man sich nur den Ohren oder nur den Schnäbeln oder stellt sich beiden Themen parallel. Auch die Dauer des Spiels ist variabel und wird zwischen Spielern und Spielleitern zu Beginn vereinbart. Die Zeit des Spielens wird von allen als sehr kurzweilig erlebt. Mit dem Satz „Erst quadratisch wird die Sache rund" haben die HerausgeberInnen ein griffiges Motto gefunden, und Konfliktlösungsverhalten spielerisch zu lernen, ist wirklich eine sehr wertvolle Idee.

Mein Fazit: Das Spiel ist sehr lehrreich und außergewöhnlich, und es ist gut im Seminar- oder Ausbildungskontext einzusetzen. Vielleicht nicht gerade als lockeres Abendprogramm, sondern dann, wenn der Geist noch frisch ist. Auch bei Teamsupervisionen habe ich eine Überforderung der TeilnehmerInnen wahrgenommen.

Von der Spielleitung allerdings verlangt es eine wirklich umfangreiche Kenntnis der „vier Seiten" Selbstoffenbarung, Beziehungsebene, Sachebene und Appellebene. Ich war der Meinung, ganz vertraut damit zu sein. Das Spiel hat mich in der Rolle der Spielleiterin ein anderes gelehrt. Das könnte m.E. eine Hürde für den Einsatz sein: Das umfangreiche Fachwissen über das Nachrichtenquadrat sowie eine zeitintensive Vorbereitung auf den Spielablauf sind zwingend erforderlich.

Uta Stinshoff

Buchbesprechungen

Martin Lemme/Bruno Körner

Neue Autorität in Haltung und Handlung
Ein Leitfaden für Pädagogik und Beratung

Taschenbuch, 251 Seiten
Carl-Auer-Verlag, Heidelberg 2018
ISBN 978-3-8497-0221-2
29,95 Euro

Neue Autorität ist ein von Haim Omer geprägter Begriff, der durch ihn und Arist von Schlippe bekannt wurde. Er geht auf das Konzept des gewaltlosen Widerstandes von Mahatma Ghandi zurück. Was als Kriseninstrument für Eltern angelegt wurde, hat sich mittlerweile zu einem systemischen Konzept pädagogischer und therapeutischer Vorgehensweisen in verschiedenen Tätigkeitsfeldern entwickelt. Für die darin Handelnden bedeutet dies die Auseinandersetzung mit einer entsprechenden Haltung, die sie persönlich anfragt und zu wiederholter Selbstreflexion herausfordert.
Ausführlich leiten Martin Lemme und Bruno Körner das Konzept Neue Autorität an, basierend auf Präsenz, wachsame Sorge, Deeskalationsvermögen, Transparenz und die Nutzung von Unterstützungssystemen für den erzieherischen und den Führungskontext. Dies wird ergänzt durch das Klopfen nach Michael Bohne, eine Methode der Prozess- und Embodiment-fokussierten Psychologie (PEP®). Dadurch wird, über das intellektuelle Verstehen hinaus, das Gelernte auf Körperebene verankert und gewinnt an Nachhaltigkeit. Das vorgestellte Programm enthält Übungen zur persönlichen Präsenz und Arbeitsmaterialien. Es eignet sich hervorragend für das Selbstcoaching sowie die Anwendung im Counseling.
Das Konzept Neue Autorität hat sich als bedeutsames und unverzichtbares Instrument für Menschen, die in sozialen Kontexten arbeiten, entwickelt. Für mich gehört es inzwischen zu den Grundlagen meines Tuns als Counselor.

Barbara Funk

Winfried Prost (Hrsg.)

Das Leistungsspektrum von Coaching „Was" es kann und „wie" es erfolgreich gelingt

Buch, 295 Seiten Hardcover
Springer Gabler, Wiesbaden 2018
ISBN 978-3-658-18934-1
24,99 Euro

Diese Sammlung von Fachbeiträgen zu verschiedenen Beratungsfeldern lässt deutlich werden, dass heute vieles unter dem Begriff Coaching vermittelt wird, was auch bei Supervision, Counseling oder Therapie zu finden ist, so dass man denken könnte, es werde hier „alter Wein in neuem Schlauch" serviert.
Bei allen AutorInnen geht es um Philosophie und Methoden, mit denen sie in ihren Beratungs-Prozessen erfolgreich sind. Einige ihrer Ziele sind: Erfolgs- und Nicht-Erfolgs-Lebens-Entwürfe analysieren, biografische Details berücksichtigen, Abschließen von Nicht-Erledigtem, Analog-Bildhaftes dem Rational-Logischen gleichstellen, unbewusste einschränkende Botschaften und Zuschreibungen finden und entschärfen. Gemeinsam ist ihnen also das Aufspüren von Stolpersteinen, Blockaden und Barrieren.
Sie beschreiben nachvollziehbar, wie sie methodisch vorgehen.
Angelika Grimm spricht bzgl. Coaching vom Entrümpeln und Neu-Möblieren oder davon, Altes neu zu entdecken, neu zu beleben und vom Mut zur Einzigartigkeit. Sie erläutert, wie Träume und biografische Erinnerungen Beratungsprozesse tiefen und dazu beitragen, für Probleme schnelle und pragmatische Lösungen zu finden.
Die Einführung des Herausgebers umfasst gut verständlich die theoretischen Hintergründe zu allen anderen Beiträgen. Gut nachvollziehbar ist auch Julia Schulz' Anregung, den Coach als Sparring-Partner zu verstehen, der „live" dabei ist, wenn es z.B. darum geht, gewonnene Einsichten auf die reale Handlungsebene zu bringen.

Dr. Klaus Lumma

Hubert Klingenberger / Erika Ramsauer
Biografiearbeit als Schatzsuche
Grundlagen und Methoden

Buch, 204 Seiten
Don Bosco Medien GmbH, München
1. Auflage 2017
ISBN 978-3-7698-2241-0
24,95 Euro

Wieder ein Buch über Biografiearbeit? Ja, denn dieses Buch bietet eine fundierte Gesamtschau über Theorie und Praxis der Biografiearbeit und verknüpft diese darüberhinaus mit anderen Wissenschaftsdisziplinen. So wird der Bezug u.a. zur Logotherapie, der Philosophie, dem Konstruktivismus und der positiven Psychologie hergestellt. Dies ermöglicht dem Berater, den Blickwinkel zu erweitern und z.B. folgende Themen zu beleuchten: Philosophie des Mutes, Geschenkt statt verdient?, Berufung statt Erfolgsorientierung, Stationen in der Arbeitsbiografie, Lern- und Bildungsbiografie, sowie das Thema der Alltagskultur.
Im Buch werden Grundlagen des biografischen Gesprächs erläutert, wie Erinnern, Zuhören und Erzählen geschieht oder mit welchen Fragen mehr Tiefe erreicht werden kann. Herausfordernde Themen wie: Schuld, Leiden, Tod und Trauer finden auch Platz in diesem Buch, sowie passende Methoden zur Bearbeitung.
Und immer wieder geht es in der Biografiearbeit darum, das eigene Leben zu reflektieren und das, was als krisenhaft empfunden wird, umzudeuten, sprich in einem anderen Licht erstrahlen zu lassen. Unbeabsichtigt wirkt diese Arbeit heilsam und ermutigt Menschen, ihr Leben zu bejahen und zu gestalten.
Dieses Buch bietet vielfältigste Ansätze dazu.

Monica Elbert

Axel Schweickhardt

Teamkultur entwickeln
Das Tool- und Mindset für Führungskräfte, damit Teamarbeit Spaß macht und produktiv ist

Buch 120 Seiten + digitale Handouts
managerSeminare Verlags GmbH,
Bonn 2018
ISBN 978-3-95891-042-3
24,90 Euro

Axel Schweickhardt bietet in der Serie „Leadership kompakt" mit seinem Buch einen praxisnahen Ratgeber, der zeigt, wie Teamentwicklung gelingen kann. Er stellt in komprimierter Weise zahlreiche Tools sowie theoretische Hintergründe dar, die einem Team ermöglichen, seine Stärken zu entdecken und zu nutzen, seine Werte sowie Arbeitsmotive zu analysieren, neue Perspektiven und Visionen zu erarbeiten, wie bei schwachem Führungsverhalten oder Widerstand im Team zu agieren ist u.v.a.m. Kurz gesagt: Wie kommen mehr Freude und Erfolg ins Team? Die Balance zwischen Theorieinputs und praktischen Methoden bleibt angenehm gewahrt, und dem Autor gelingt es außerdem, auf Fachchinesisch zu verzichten.
Das Buch bietet einen guten Überblick an – der erfahrenen SupervisorIn und TrainerIn bekannten – Inhalten, ist aber sicherlich für EinsteigerInnen in dieses Feld sowie für Führungskräfte eine hervorragende Basislektüre. Ich persönlich hätte mir bei dem Titel „Teamkultur entwickeln" noch ein paar innovativere Inhalte gewünscht, die aktuellere Strömungen der Teamentwicklung aufgreifen. Als sehr positiv allerdings habe ich beim Lesen die gute Strukturierung und die Fähigkeit des Autors erlebt, auf den Punkt zu kommen: In den 120 Seiten steckt wirklich viel drin! Manche AutorIn hätte das Buch vermutlich genüsslich auf 500 Seiten mit vielen Doppelungen und Schleifen gedehnt. Also: Hut ab und danke schön.

Uta Stinshoff

Ilke Crone

Das vorige Jetzt
Familienrekonstruktion in der Praxis

Buch, 234 Seiten
Carl-Auer Verlag, Heidelberg 2018
ISBN 978-3-8497-0217-5 (Printausgabe)
29,95 Euro

Die „Familienrekonstruktion" ist eine in den 50er/ 60er Jahre von Virginia Satir entwickelte Methode. Es ist dies die Beschäftigung mit biografischen Themen, möglichen generativen Mustern, die Betrachtung bedeutsamer Kontextbedingungen und besonderer Schicksale, die Einordnung geografischer und politischer Aspekte in Familienbiografien.
Ilke Crone nimmt den Leser mit auf eine intensive Reise zu familiären Biografien. Sie schaut dabei auf mindestens drei Generationen in der Darstellung von Genogrammen und sehr persönlichen Ausführungen von Lebensläufen der Elterngenerationen – ergänzt durch relevante Bindungs- und Trauma-theoretische Ansätze. All dieses zählt zu einer sorgfältigen Vorbereitung, Durchführung und Nachbereitung eines Seminars zu Familienrekonstruktionen und bildet die Grundlage zur Erstellung unterschiedlicher Beziehungsskulpturen der TeilnehmerInnen. Diese bieten die Möglichkeit, Vergangenes, Gegenwärtiges und Zukünftiges neu einzuordnen, anders zu bewerten und aufmerksam und wertschätzend auf familiäre Ressourcen zu schauen. Dabei dient die Ausbildungsgruppe als gemeinsamer Entwicklungsraum. Die aktive Beteiligung am Prozessgeschehen ermöglicht ein verdichtetes Lernen auf der Denk-, Fühl- und Handlungsebene.
Der Autorin ist es wunderbar gelungen, eine etwas in Vergessenheit geratene Methode wieder zum Leben zu erwecken.

Rosina Pielarski-Potting

Dr.med. Christian Peter Dogs,
Nina Poelchau

Gefühle sind keine Krankheit: Warum wir sie brauchen und wie sie uns zufrieden machen

Buch, 240 Seiten
Ullstein, Hardcover 2017
ISBN 978-3-5500-8195-8
20,- Euro

Ich stolperte in das Buch, als ich selbst Hilfe brauchte. Ich hatte das Angebot der Hilfe, nutzte sie, fühlte mich aber in den Sitzungen weder verstanden noch gesehen zwischen den kassenfinanzierten Therapiewerkzeugen. Als ich aber dieses Buch sah, wusste ich: ich muss sie lesen, diese Einladung an heilsame Gedanken. Schon auf den ersten Seiten ging mir das Herz auf. Von Anfang bis Ende des Buches fühlte ich mich verstanden: Mit der Kritik am Gesundheitssystem und den gängigen Vorgehen in der Therapiepraxis. Als sagte Dogs zu mir: „Schon vor dreißig Jahren hast Du die richtigen TherapeutInnen und AusbilderInnen getroffen. Deine Narben sind spürbar – auch für Deine Klienten." Das genau habe mich zu einer „guten Therapeutin" gemacht, folgert er. Profis, die selbst was durchgestanden haben, seien glaubwürdig. Das Buch animiert, erneut einzutauchen in die eigene Geschichte, die Gründe für die Berufswahl, zu einer Reflexion des eigenen Schaffens. Immer wieder. Um das zu finden, was jede(n) alles außer gewöhnlich macht. Dogs legt vor – mit Humor, eigenen Geschichten, Haltungen, Gefühlen, Ängsten und Vorgehensweisen. Ob er im Sinn hatte, wie das Buch auf mich wirkte? Egal. Mich jedenfalls hat die Lektüre beflügelt, mich mal wieder meiner selbst zu „versichern". Auch, damit Ratsuchende sich bei mir weiterhin sicher, ermutigt und inspiriert fühlen (können). Gönnt Euch, liebe KollegInnen, dieses Buch. Für mich war es besser als eine Therapie.

Ulla Keienburg

Roman Hoch/Heliane Schnelle

Systemische Therapie und Beratung mit Bildimpulsen 75 Therapiekarten

Kartenset mit 28-seitigem Booklet
Beltz Verlag Weinheim, Basel 2018
ISBN 978-3-621-28577-3
49,95 Euro

Diese gut DIN A5 großen 75 Fotokarten bieten dem Counselor, Coach, der SupervisorIn und TrainerIn eine hochwertige Grundlage, um über Bildimpulse mit dem Gegenüber zu Gedanken, Gefühlen, Bedürfnissen und anderen Themen ins Gespräch zu kommen, in den Arbeitsprozess einzusteigen oder diesen zu vertiefen. Die Bilder haben einen sehr anregenden, symbolstarken Charakter und sind auf vielen Ebenen zu nutzen und bei vielen Fragestellungen einzusetzen. Die AutorInnen Hoch und Schnelle liefern darüber hinaus ein super strukturiertes und fachlich inspirierendes Booklet, welches vielfältige Herangehensweisen und Fragestellungen zu den Feldern Auftragsklärung, Kontextualisierung, Ressourcenorientierung, Hypothesenbildung und Lösungsfokussierung thematisiert. Unterteilt werden diese methodischen Inputs sehr handlungsorientiert in die Arbeit mit Einzelnen, Paaren, Teams und Gruppen.
Der systemische Bezug der AutorInnen ist bei den meisten Motiven direkt deutlich, andere Bilder laden geradezu dazu ein, über den Zusammenhang nachzudenken. Das Kartenset ist auf alle Fälle ein sehr wertvolles und kreatives Tool, unabhängig vom eigenen therapeutischen Ansatz bzw. methodischen Hintergrund.

Uta Stinshoff

Christine Altstötter-Gleich, Fay C.M. Geisler

Perfektionismus Mit hohen Ansprüchen selbstbestimmt leben

Buch, 160 Seiten
BALANCE buch + medien verlag, Köln 2018
ISBN 978-3-86739-165-8
16,- Euro

Schon das Cover macht neugierig:
Es zeigt eine Schale in traditioneller japanischer Kintsugi-Keramik, einer Technik, die für die Wertschätzung von Fehlerhaftigkeit steht.
Die Einschätzung der Bedeutung von Fehlern ist auch ein Kernelement des Perfektionismus, der Thema dieses gut verständlichen Ratgebers ist.
Die Autorinnen beschreiben Chancen und Risiken perfektionistischer Tendenzen und welche psychologischen Prozesse dazu führen, dass das Streben nach anspruchsvollen Zielen zur Belastung werden kann. Die Frage nach der Entstehung von Perfektionismus wird dabei ebenso behandelt wie die Einordnung in einen therapeutischen Kontext.
Das schädliche Potenzial von anspruchsvollen Zielen und hohen Ansprüchen entwickelt sich nach Meinung der Autorinnen erst „durch die Fokussierung auf Defizite und Fehler und ihre als extrem negativ wahrgenommenen Konsequenzen zusammen mit dem stark ausgeprägten Motiv, Misserfolge um jeden Preis zu vermeiden".
Vielseitige Übungen sollen dabei unterstützen, den eigenen Perfektionismus zu verstehen und einen gesunden Umgang mit hohen Ansprüchen zu erlernen.
Alle Materialien sind auch als Download für den persönlichen Einsatz online zu finden.

Michaela Häger-Regnery

Monika Staemmler

Das erzähl ich nur ihnen!
Die Kunst der Beziehungsarbeit
in 15 Geschichten

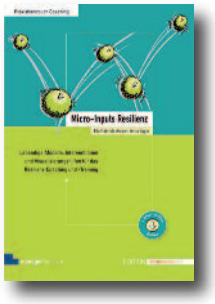
Taschenbuch, 187 Seiten
Psychiatrie Verlag, Köln 2017
ISBN: 978-3-86739-121-4
16,- Euro

Das Buch der Sozialarbeiterin und Systemischen Therapeutin Monika Staemmler nimmt den Leser mit in fünfzehn verschiedene Lebenswelten psychisch erkrankter Menschen. Das Beziehung gestalten auch immer voneinander lernen heißt, wird in dem Buch ebenso deutlich, wie die Sinnhaftigkeit der Nutzung von kreativen und unkonventionellen sozialarbeiterischen Interventionen.
Der Leser wird u.a. durch Fragestellungen wie: „Was war das Besondere an der Begegnung?" oder „Zu welchen Interventionen hat mich diese Begegnung angeregt?" ermutigt, die eigene Beziehungsgestaltung zu reflektieren, Grenzen der Arbeit mit psychisch kranken Menschen zu akzeptieren, und die Bewältigungsstrategien im Kontext der jeweiligen Lebensgeschichte zu betrachten. Diesem Arbeitsbereich eine Stimme und einen Raum zu geben, verdient Lob.
Das Buch ist aus meiner Sicht für Berufseinsteiger gut geeignet. Die Erzählweise und der sprachliche Stil haben es jedoch nicht geschafft, mich bis zur letzten Geschichte zu fesseln. Vielleicht hätten weniger Geschichten, versehen mit vielfältigeren Dialogen der beteiligten Akteure und eine ausführlichere Darstellung der in den Ansätzen beschriebenen Herausforderungen dieses Arbeitsfeldes, einen noch größeren Mehrwert geschaffen.

Angela Götzel

Ella Gabriele Amann, Anna Egger

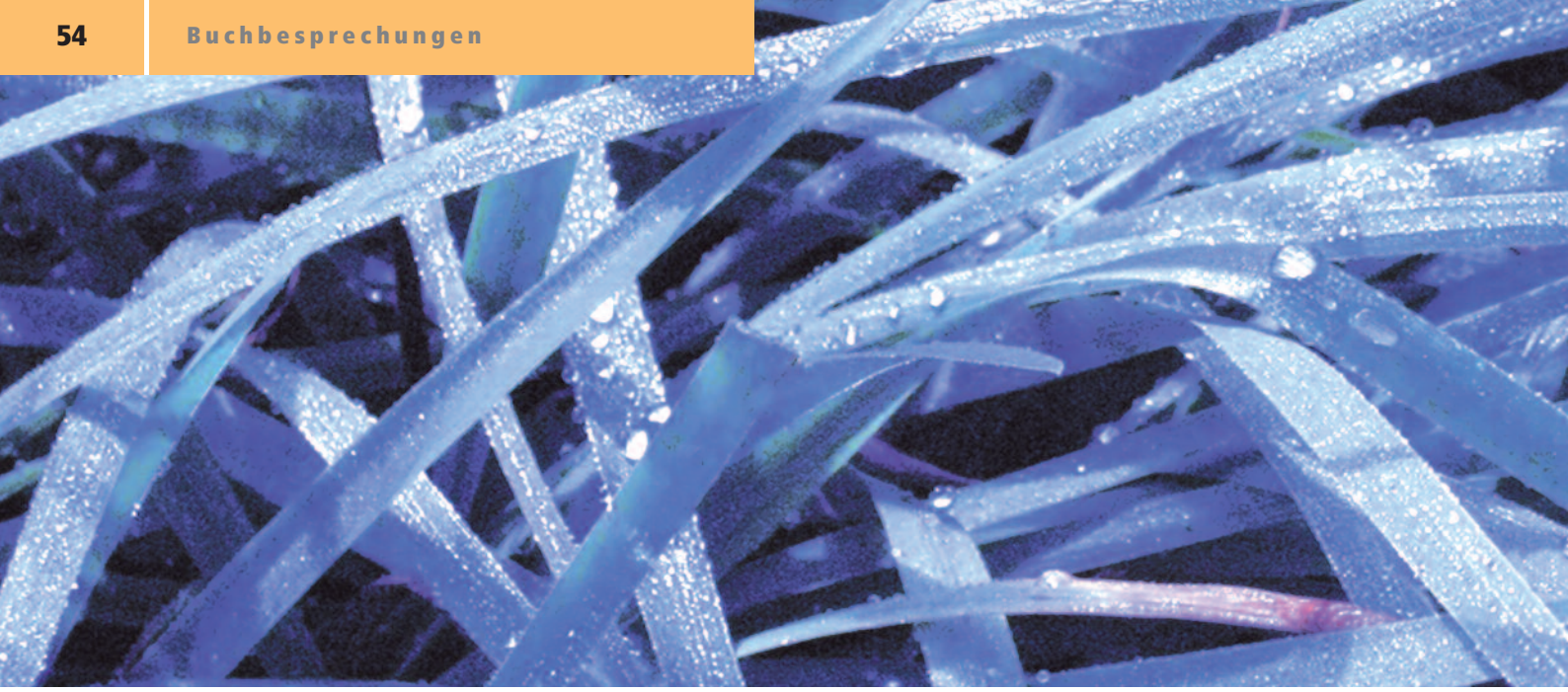
Micro-Inputs Resilienz



Buch, 350 Seiten
managerSeminare Verlags GmbH,
Bonn 2017
ISBN 978-3-95891-034-8
49,90 Euro

Resilienz als Begriff, wie auch als Kompetenz, taucht im Coaching und in der Gesellschaft seit einigen Jahren vermehrt auf. Grund genug für Ella Gabriele Amann, in Zusammenarbeit mit Anna Egger (Illustrationen), diesem Thema ein ganzes Buch zu widmen.
In diesem kurzweilig geschriebenen Praxishandbuch finden sich neben einer Klärung von Begrifflichkeiten praxisnahe Methoden, um mit Klienten, Teams und Organisationen rund um das Feld Resilienz zu arbeiten. Vorgestellt wird im Wesentlichen das Resilienz-Zirkel®-Training nach dem Bambus-Prinzip®, welches sich in acht Kompetenzfelder aufteilt. Diese beschäftigen sich unter anderem mit Themen wie Improvisationsvermögen und Lernbereitschaft, Selbstregulation und Selbstfürsorge oder auch Beziehungsgestaltung und Netzwerkpflege.
Die Autorin besteht hierbei nicht auf eine chronologische Abarbeitung, sondern lädt eher zu bedürfnisorientierter Nutzung der Kompetenzbereiche ein. Kostenloses Zusatzmaterial kann über einen angegebenen Link heruntergeladen werden.
Das Buch lässt sich sehr gut lesen - es besticht vor allem durch angenehme Sprache sowie ansprechende Schaubilder und Illustrationen. Nicht nur Neulinge im Bereich Resilienz werden gut nachvollziehbar an die Methode herangeführt.

Alina Bieger



Prof. Norbert W. Lotz

Akzeptanz- und Commitmenttherapie 75 Therapiekarten

Kartenset mit 20-seitigem Booklet
Beltz Verlag 2018
ISBN 978-3-621-28564-3
49,95 Euro

75 große, ausdrucksstarke Bildkarten laden zum Einsatz mit Einzelnen und in Gruppen ein.
Das Booklet enthält notwendige Informationen zur „Akzeptanz – und Commitmenttherapie".
Gewohnte Denkmodelle werden durch das Kartenset unterbrochen und ermöglichen, sich auszudrücken zur Identifikation eigener Lebens- und Arbeitsthemen.
Das Zusammenspiel von Impulsbild und rückseitigem Text ermöglicht ein tieferes Verstehen in der Beratung. In der Praxis zeigte sich der Bedarf, durch den begleitenden Counselor nochmal Sinnbezüge herzustellen. Zu jeder Karte gehört eine anregende Übung für den Alltag.
Das Kartenset ist nach 6 Modulen: Gegenwärtigkeit, Akzeptanz, Defusion, Selbst, Commitment und Werteorientierungen aufgebaut und ermöglicht eine situative oder themenorientierte Nutzung.
Ob zum Einstieg, zur Themenbearbeitung oder zur Gestaltung von Zukunftsvisionen – das Kartenset lässt sich in der Counseling-Praxis vielfältig einsetzen und mit anderen Methoden verbinden.

Anke Kaulen

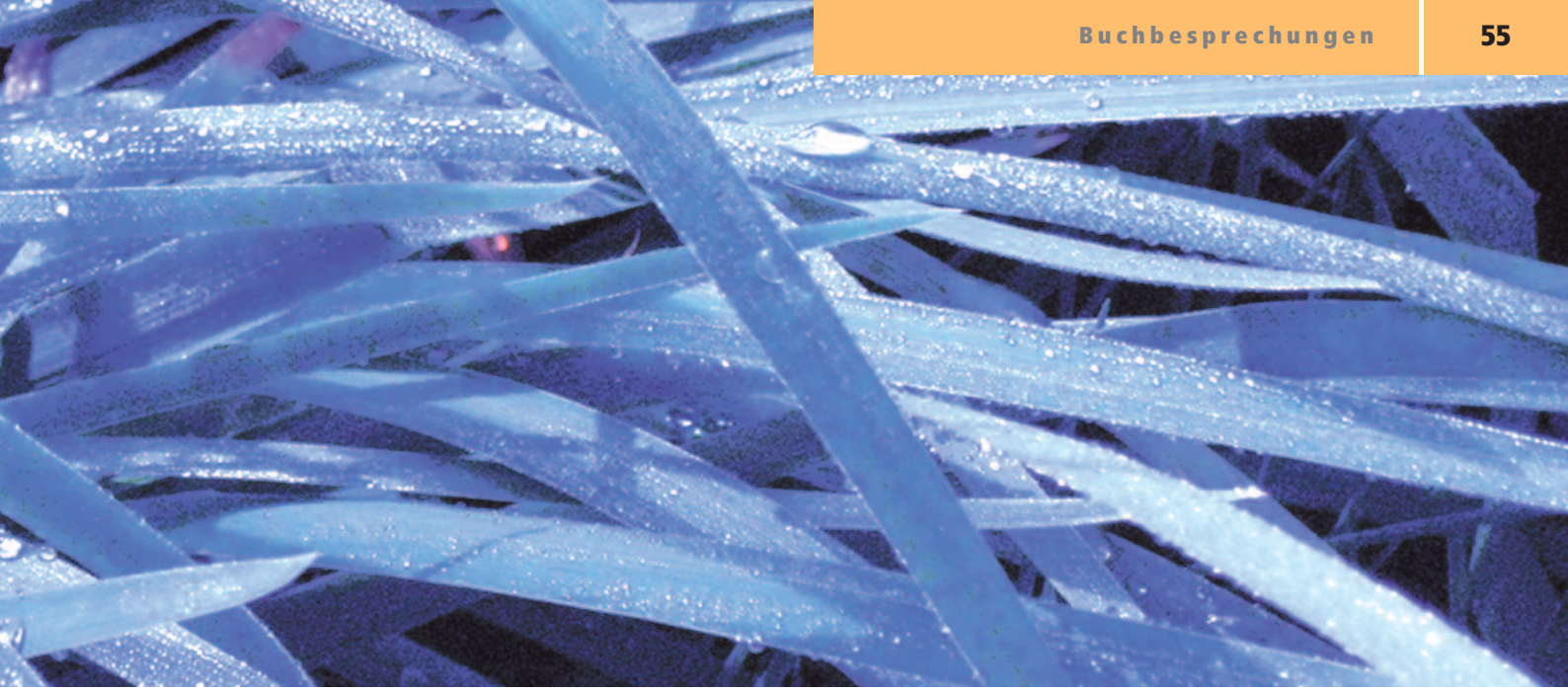
Marion Lockert (Hrsg.)

Perlen der Aufstellungsarbeit Tools für systemisch Praktizierende

Buch, 311 Seiten
Carl Auer Verlag, Heidelberg 2018
ISBN 978-3-8497-0220-5
49,- Euro

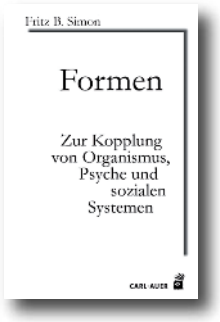
Frei nach dem Leitsatz „Man kann nicht nicht aufstellen" versammelt die Herausgeberin dieses Buches Marion Lockert 104 Übungen und Formate aus der systemischen Aufstellungsarbeit. Sie hat dazu 45 Autoren eingeladen, ihre Tools zum Thema Systemaufstellungen beizutragen. Deutlicher Hinweis zum Einsatz der Übungen und Formate: „Don`t try it at home", ein Plädoyer für eine profunde systemische Weiterbildung.
Die ersten fünf Kapitel versammeln Übungen zu ganz grundsätzlichen Aspekten wie etwa Einstiege, Haltung und Wahrnehmung. In weiteren sechs Kapiteln sind Formate unterschiedlicher Settings und Einsatzfelder gefasst (Einzel-, Familien-, Business- und Strukturaufstellungen).
Interessant ist die Zusammenstellung der Übungen aus dem Blickwinkel der Werte, Haltungen und des Menschenbildes, die hinter dem jeweiligen Format liegen. Mit diesem Handbuch kann man sich einen guten Überblick über den aktuellen Stand der Aufstellungsarbeit und über die Vielfalt der systemisch Praktizierenden verschaffen. Dazu ist die tabellarisch-thematische Auflistung aller Formate am Ende des Buches hilfreich.
Es sind nicht alle Übungen und Formate neu, vieles ist aus anderen Bereichen wie Wahrnehmungs- oder Achtsamkeitstraining bekannt. Interessant ist dennoch zu sehen, wie bekannte Themen und Inhalte in Aufstellungen übersetzt werden können und lädt zu eigenem Erfinden und Erproben ein.

Alexandra von Miquel



Fritz B. Simon

Formen
Zur Kopplung von Organismus, Psyche und sozialen Systemen



Buch, 317 Seiten
Carl-Auer-Verlag, Heidelberg 2018
ISBN 978-3-8497-0225-0
54,- Euro

Die Beschäftigung mit Theorie erscheint einem manchmal wie das Erlernen einer Fremdsprache. So mag der Leser auch empfinden, wenn er anfängt, sich mit dem vorliegenden Buch zu beschäftigten. Die Codierungen und Zeichen wirken möglicherweise zunächst unverständlich, fremd und verstörend. Gerade darin liegt aber der Wert für Praktiker, sich mit Theorien auseinanderzusetzen, die vermeintlich nicht direkt seine Vorannahmen bestätigen, sondern irritieren, zum Weiter- oder Neudenken anregen.
Das Buch „beschäftigt sich auf einer ganz allgemeinen – d.h. formalen – Ebene mit der Frage nach den Wechselbeziehungen zwischen dem Organismus des Menschen, seiner Psyche und den sozialen Systemen, in denen er lebt bzw. an denen er sich beteiligt – genauer gesagt: den Wechselbeziehungen zwischen der Dynamik biologischer Prozesse, der individuellen Psychodynamik und den Kommunikationsmustern in gesellschaftlichen Systemen."
Der Verlag bietet den Lesern eine Webseite zum Buch an, auf der es möglich ist, mit dem Autor und seinen Lesern in den Diskurs zu gehen. Ein – wie ich finde – gelungener Blog, der einlädt zu kommentieren und mitzudenken.
Fritz B. Simon macht uns mit diesem komplexen Werk ein Geschenk zu seinem siebzigstem Geburtstag im Oktober 2018.
Wir gratulieren!

Wolfgang Röttsches

Anzeige

PROVINZIAL
Die Versicherung der Sparkassen

Wünsche. Pläne. Ziele. Keine Sorgen um Morgen.

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

KONTAKT **Dorit Mensching**
Telefon 02401 8013912
Mobil 0176 62045756
email Mensching.urbschat@gs.provinzial.com

Ansprechpartnerin
für BVPPT-Berufsverbandsmitglieder
und WeiterbildungsteilnehmerInnen der
kooperierenden Institute

Kooperationspartner des BVPPT

Der BVPPT ist Gründungsmitglied der DGfB Deutsche Gesellschaft für Beratung e.V. German Association for Counseling

und Mitglied des nfb Nationales Forum Beratung in Bildung, Beruf und Beschäftigung

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

Institut für ganzheitliches Leben
seminarhofdiekhusen.de

IPL Institut für Psychosynthese und Logotherapie
ipl-heiland.de

Institut für Pädagogisch-therapeutische Beratung
pol-verein.de

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

Institut für Integrale Begegnung Gut Merteshof
begegnungstherapie.de

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

Fachhochschule Münster
fh-muenster.de

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

Institut Kutschera
kutschera.org

Fachverband Wirtschaftskammer Österreich
lebensberater.at

BVPPT Ländervertretung Luxemburg
christophe@leierscheier.lu

Akademie für psychosoziale Lebensberatung Counseling professional
apl-suedtirol.org

BVPPT – Die Vertretung der Counselor in Europa