Nummer 23
Sommerausgabe 2022

COUNSELING JOURNAL

für Beratung, Pädagogik & Psychotherapie
Verbandszeitschrift des BVPPT

Zu-Friedenheit

Die Fülle des vermeintlich Einfachen

Glück als Annahme der Gegensätze

Netto-positiv-Wirbel

Neue Wege des Art-Counseling

Editorial – Ein paar Gedanken zum Titelthema

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

Liebe Counselor!

wir haben, und da nehme ich mir einmal eine pauschale Behauptung raus, das große Glück, sowohl in unseren eigenen Ausbildungen auf dem Weg zum Counselor als auch an vielen Stellen im Counseling immer wieder mit schönen und kraftvollen Bildern arbeiten zu dürfen. Da gibt es Leuchttürme und Krafttiere und Kompasse und ganz individuelle Metaphern und Symbole. Je nach Arbeitsweise und Ansatz setzen wir solche Ideen ein, nutzen sie auch selbst und schaffen so Möglichkeiten für Orientierung und Klärung und geben unseren Werten eine Ausdrucksform. Die Prozesse können anstrengend und aufwendig sein, doch häufig steht am Ende ein großartiges Ergebnis für die Persönlichkeitsentwicklung, ein individueller Meilenstein.

Es gibt viel Gutes, was zu tun ist! Und dann gibt es Katastrophen, Pandemien, Trauma, Flucht und Krieg. Und ein erster Impuls kann sein: Eine launige Session gestalten angesichts der Schrecken dieser Zeit, ist das ok?! Lösen sich nicht alle Krafttiere gemeinsam in Luft auf und knicken nicht Leuchttürme reihenweise ein, wenn ein Krieg wütet, dessen Ausmaße alles Erdenkliche übersteigt? Darf ich mit Klient*innen lachen, wenn so viel Trauer und Angst in der Welt ist? Vielleicht habt auch Ihr Euch im Kolleginnenkreis über solche und ähnliche Fragen ausgetauscht in den letzten Wochen. Dieses Schwanken zwischen „darf-man-doch-nicht“ und „jetzt-gerade-notwendig!“, wenn es um eher heitere und schöne Inhalte, um die Aktivierung von Freude und guten Gefühlen geht. Der innere Kompass kann da auch bei gestandenen Counselorn ins Schlingern geraten und die eine, richtige Lösung gibt es sicherlich nicht. In der Bewältigung der an uns gestellten Aufgaben hilft bestimmt ein besonderer Grad an Wachheit, der die Wahrnehmung von Situationen und Menschen noch einmal schärft. Es hilft der gesunde Menschenverstand, um zu entscheiden, was wann wo wie angebracht und wohldosiert einzusetzen ist in Beratung und Training. Es hilft ein Freimachen von Rechtfertigungs-Kaskaden, die das wohlgemeinte und passende Lachen im Hals stecken lassen. Durch ein echtes Lachen mit anderen Menschen verdrängen wir die Wahrheit des Krieges nicht. Ich meine, dass eine freundliche und, wenn es passt, sogar fröhliche Atmosphäre sehr viel kann: Ein echtes Lachen stellt dem Schrecken Menschlichkeit entgegen. Durch die Beschäftigung mit schönen Bildern und gutem Wissen erinnern wir uns an die besten Seiten im Menschen.

Abschließend ein Zitat von George Bernard Shaw. Der große irische Dramatiker und Pazifist hat die Berechtigung des Nebeneinanders von Lachen und Schrecken in einem Satz wunderbar zusammengefasst:

„Das Leben hört nicht auf, lustig zu sein, wenn Menschen sterben; genauso wenig wie es aufhört, ernst zu sein, wenn Menschen lachen.“

In dem Sinne viel Spaß beim Lesen dieses Counseling Journals,

Christina Pollmann, BVPPT Vorstand

2 **Ein paar Gedanken zum Thema**

Berufspolitisches

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

5 **Neues aus dem Verbandsleben**

6 **BVPPT Ländervertretung Luxemburg**
Erfreuliche Entdeckung anlässlich der MV am 28. Januar 2022

8 **Mitgliederversammlung 2022**
Auch im Jahr 2022 haben wir unsere Mitgliederversammlung wieder digital durchgeführt.

10 **Kooperationspartner stellen sich vor**
Weiterbildung „Theorie und Praxis des Counseling in der Kinder- und Jugendhilfe“

11 **Der neue Vorstand**
Auf der Mitgliederversammlung am 28. Januar 2022 wurde ein neuer BVPPT-Vorstand gewählt – dieses Jahr mal digital!

Tools

15 **Ich im Kern, in der Vielfältigkeit, an der Grenze, in Bewegung**

17 **Wahr-nehmen, wo ich stehe, um loszugehen!**
Ein Gestalt-3-Schritt zum Einstieg in einen Gruppenprozess

Schwerpunkt: Zu-Friedenheit

19 **Von der Leichtigkeit des Gestaltens**
Spielräume und Freiräume entdecken

22 **Zufriedenheit das „neue“ Glück?**

26 **„Let it swing“**
oder Choreographie der Stimmigkeit

30 **Schau in den „Bedürfnis-Spiegel“**

34 **Freude, Glück und Leichtigkeit im Counseling**
„Wie lässt sich mit dem vermeintlich Einfachen, eine große Wirkung erzielen?“

37 **Was macht Dich glücklich?**

42 **Mit dem vermeintlich Einfachen große Wirkung erzielen**

44 **Ent-Lastung für Teams – per „Microsoft Teams“?**
Neue Wege des Art-Counselings in besonderen Zeiten

48 **Graduierungen**

49 **Buchbesprechungen**

55 **Impressum**

56 **Kooperationspartner**

Neues aus unserem Dachverband

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

DGfB Newsletter

Im März veröffentlichte die DGfB ihren ersten Newsletter 2022. In diesem findet ihr ein Grußwort von der Vorsitzenden Frau Reimann und aktuelle Informationen zu den Aktivitäten der DGfB:

- Berichte aus den AG's
- Neue Studie des Wissenschaftlichen Instituts der AOK (WIdO) zur Situation in und nach der Pandemie
- Aufzeichnung des Referats „Metaphernreflexion in der Beratung" von Carsten Hennig (DGfB Vorstandsmitglied) auf der Europäischen Veranstaltung: „EAC-Webinar Series"

Ihr findet den Newsletter hier:
https://dachverband-beratung.de/aktuelles/

Projekt „Deutscher Qualifikationsrahmen Beratung" (DQR/EQR)

Die Mitgliedsverbände der DGfB, somit auch der BVPPT e. V. fördern ein Forschungsprojekt zur Entwicklung von Kompetenzstandards für Beraterinnen und Berater und übernehmen somit Verantwortung für die Erstellung des Qualifikationsrahmens „Beratung" innerhalb des Deutschen Qualifikationsrahmen (DQR) *(wir berichten regelmäßig im CJ).*

In Kürze wird die Forschungsgruppe einen ersten Zwischenbericht zur Verfügung stellen. Die Ergebnisse werden dann sowohl den Entscheider*innen der Mitgliedsverbände als auch im nächsten DGfB Newsletter kommuniziert. Im aktuellen DGfB Newsletter findet ihr ein Interview mit Prof. Dr. Yvette Völschow, die seit 2019 das Projekt begleitet. Das Interview ermöglicht allen Leser*innen nochmal einen Überblick über Hintergründe, Ziele und den aktuellen Stand des Projekts:
https://dachverband-beratung.de/projekt-dqr-im-gespraech-mit/

AG „Beratungspolitik und Interessenvertretung"

Nach wie vor wirkt der BVPPT durch sein Vorstandsmitglied Angela Keil in der AG „Beratungspolitik" der DGfB aktiv mit. Angela Keil ist auch im Jahr 2022 Sprecherin dieser DGfB-AG.

Folgende Aktivitäten sind in 2022 schon umgesetzt bzw. geplant:

- Brief an den Chef des Bundeskanzleramts: „Fachliche Expertise der Deutschen Gesellschaft für Beratung (DGfB) zur Bekämpfung der Coronavirus Pandemie – Nutzen prozessorientierter reflexiver Beratung und psychosozialer Unterstützung"
  https://dachverband-beratung.de/berichte-aus-den-ags/
- Aufnahme des Kontakts zu Frau Moll (Pflegebevollmächtigte der Bundesregierung) durch unser BVPPT-Mitglied Klaus Lumma, zu Herrn Schwartze (Patientenbeauftragter) und zu Herrn Blienert (Beauftragter der Bundesregierung für Sucht- und Drogenfragen)
- Initiierung eines Austausches zu „selbstbestimmtes Sterben" mit den Mitgliedsverbänden mit dem Ziel einer Stellungnahme zur nächsten „thematischen" Lesung im Bundestag
- Auswertung des Koalitionsvertrags
- Strategieentwicklung zum weiteren zielgerichteten Vorgehen bzgl. der Kontakte in die Politik
- ...

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

Neues aus dem Verbandsleben

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

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

Interne Öffentlichkeitsarbeit

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

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

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

Der BVPPT-Vorstand

Visitenkarten für BVPPT-Mitglieder

über *bvppt.org*
schnell und komfortabel
zu bestellen

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

Vorankündigung:

Tagungshotel
Gustav-Stresemann-Institut
Langer Grabenweg 68
53175 Bonn

ANMELDUNG
online auf unserer Webseite
WWW.BVPPT.ORG

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

TEL +49 2403 83 90 59
MAIL kontakt@bvppt.org
WEB WWW.BVPPT.ORG

● Counseling
● connects

BVPPT

35. JAHRESTAGUNG

4. bis 6. 11. 2022

Trauma und Identität

Beziehungsdimensionen in Beratung, Pädagogik und Therapie

Referent: Wolfgang Kühnen

Ländervertretung Luxemburg

Erfreuliche Entdeckung anlässlich der Mitgliederversammlung am 28. Januar 2022

Obwohl ich mir immer wieder vornehme, es nicht mehr zu tun, jammere ich doch bei jeder passenden und unpassenden Gelegenheit, dass ich die Luxemburger Counselor (die ich doch so gerne vertrete!) nicht (mehr) als zahlreiche Gemeinschaft – die sie laut Adressenliste von 2016 sind – zusammenbekomme, das heißt sie nicht sehen, hören oder erleben kann. So auch anlässlich der o. g. virtuellen Mitgliederversammlung. Und – siehe da: Es meldet sich eine Luxemburgerin im „Chat an alle“ und outet sich als angehender Counselor in Begegnungstherapie, in Weiterbildung am Institut Gut Merteshof, D-Kersch. Natürlich habe ich mich sofort ans Kontaktknüpfen gemacht und in einem Zweier-Zoom Anfang Februar haben wir uns kennengelernt und inzwischen auch leibhaftig getroffen.

Nun bin ich mit drei Luxemburger Counselor-Kolleg*innen in regelmäßigem Kontakt, per Telefon, bei Zoom-Veranstaltungen oder auf der Jahrestagung; zwei weitere treffe ich eher in informellem privatem Rahmen ohne Counseling-Bezug.

Mein Herzenswunsch, angesichts der rund 30 Personen die auf o. g. Liste anlässlich unserer Gründung der Ländervertretung Luxemburg standen, ein Luxemburger Counselor-Netzwerk aufzubauen, ist damit allerdings noch weit entfernt, erfüllt zu sein.

Meiner Idee, eine „Peergroup de Lux“ zu gründen, ist im ersten Anlauf relativ schnell die „Puste ausgegangen“ und die Kontaktbegrenzungen der vergangenen zwei Jahre sowie die (vermutlichen) Hemmungen (der Anderen) mit virtuellen Medien zu arbeiten, haben meine Kreativität, Begegnung zu ermöglichen, heftig ausgebremst. Umso dankbarer bin ich nun, die o. a. Kollegin getroffen zu haben und damit neue Hoffnung und Energie zu verspüren, auf die Erfüllung meines Wunsches hinzuwirken.

Als Aufhänger erlaube ich mir, eine häufig hier in Luxemburg vernommene Aussage aufzugreifen, um „die Werbetrommel“ für (m)ein Luxemburger Netzwerk und/oder grundsätzlich die Mitgliedschaft im BVPPT zu „rühren“:

„Was bringt es mir eigentlich, Mitglied in so einem Verband zu sein?“

Bei mir angekommen ist (!!): „Was habe ich von einem jährlichen finanziellen Aufwand, wenn ich keinen unmittelbaren Vorteil davon habe?“ – Dies, unterlegt mit anderen Aussagen: „Ich arbeite ja nicht selbständig!“ oder „Ich bin nicht mehr beruflich aktiv!“ oder „Ich werde/will nicht graduieren!“, macht mich spontan erstmal sprachlos; doch möchte ich statt Jammern hier nochmal einen Anlauf nehmen:

Meine Lieblingsreaktion auf solche Äußerungen – nach einmal tief Luftholen – ist, hier zum Kopieren, Abschreiben oder einfach nur im Herzen-bewegen:

Dem wertschätzenden Umgang, der aufbauenden Begleitung während der Weiterbildung, i. S. v.

- Die ressourcen- und lösungsorientierte Vermittlung von Fachinhalten, mit unmittelbarer
- praxisrelevanter und selbstwirksamer Anwendungsmöglichkeit,
- das Angenommensein mit all meinen Facetten

- und das wohlwollende Reflektieren lernen von Befindlichkeiten, Bedürfnissen und aktuellen Lebensthemen

um gestärkt, geschätzt und (ggf.) gewappnet mein Leben – privat oder professionell – selbstbewusst und -verwirklichend gestalten zu können, begegne ich immer wieder beim Treffen mit Counselorn z. B. bei Jahrestagungen, virtuellen Treffen und im Rahmen von allen anderen uns Mitgliedern zur Verfügung gestellten Impulsen in den unterschiedlichen Medien. Ich fühle mich persönlich und fachlich verbunden, kann, wann immer ich das Bedürfnis habe, im Netzwerk vertraute Kolleg*innen ansprechen und Neue kennenlernen.

Diejenigen, die auch noch lange nach Abschluss der Weiterbildung in einer Peergruppe aktiv sind, verstehen meinen Hintergedanken der „Peergroup de Lux“: abgesehen von Thementagen/-abenden, kann man im kollegialen Zusammensein auf Counseling-Manier* Themen reflektieren, die „obenauf liegen“, Meinungen und Beobachtungen austauschen oder fachliche Erkenntnisse und Entdeckungen teilen. * Man kann sich das wohlige, stärkende Erleben gönnen, gesehen zu werden, mit ressourcenorientierten positiven Rückmeldungen beschenkt zu werden und mit Optimierungsimpulsen (es ist immer was dabei!) heimzugehen.

Ein Austausch auf Augenhöhe, mit garantiert Gleichgesinnten, macht auch Freude und bringt Leichtigkeit – sogar in schweren Zeiten!

Nun genug „getrommelt“! Ich schaue mit großer Freude den zahlreichen Reaktionen der Counselor und Counselor in spe in Luxemburg und der Großregion entgegen!

Christel Klapper

BVPPT Ländervertretung Luxemburg
c.klapper@bvppt.org

www.klett-cotta.de/fachbuch

NEU

Simone Alz
Depression entschlüsseln
Ursachen verstehen
und Lösungen finden

266 Seiten, broschiert
€ 27,– (D). ISBN 978-3-608-98657-0

Wieder Hoffnung schöpfen,
sich mit dem Leben neu verbinden

Depression hat viele Gesichter. Zahlreiche Ursachen und Auslöser sind möglich, die von Betroffenen und auch von Fachleuten kaum zu überblicken sind. Im Dschungel der therapeutischen Diagnosen und Behandlungsangebote gibt das Buch einen umfassenden Überblick und hilft dabei, Symptome besser zu verstehen, individuelle Ursachen und Zusammenhänge herauszufinden und, darauf basierend, eine geeignete Behandlung ins Auge zu fassen.

Blättern Sie online in unseren Büchern und bestellen Sie bequem und **versandkostenfrei** unter: **www.klett-cotta.de**

Fachbuch Klett-Cotta

Mitgliederversammlung 2022

Auch im Jahr 2022 haben wir unsere Mitgliederversammlung wieder digital durchgeführt.

Diese Form hat sich sehr bewährt, denn rund 40 Mitglieder aus verschiedenen europäischen Ländern und sogar aus Kamerun ergriffen die Chance, sich zu informieren, aktiv mitzugestalten und vor allem den neuen Vorstand zu wählen.

Im Vorprogramm übten die Teilnehmer*innen mit der Referentin Ulrike Fricke ihren Stimm-Einsatz im digitalen Raum: „Ihre Stimme, angenehm und ansprechend, – näher dran am eigenen Stimm-Optimum.“. So liefen sich alle mit Humor, Input und praktischen Übungen für das nachfolgende Event warm. Das Skript zu dieser Veranstaltung findet sich auf der Homepage im Mitgliederbereich im Datei-Archiv.

In der sich anschließenden Mitgliederversammlung entlastete diese nach dem ausführlichen Bericht des Vorstands, dem Kassenbericht und dem Bericht der Kassenprüferin einstimmig den Vorstand. *(Berichte und Protokoll siehe auch: Homepage/ Mitgliederbereich/ Datei-Archiv)*

Als besonderes BVPPT-Highlight im Jahr 2021 nannte der Vorstand die „hybride Jahrestagung“ im November, die sowohl im Präsenz- als auch im Online-Format im GSI Bonn mit Liane Stephan als Referentin und der Terrence Ngassa Band als besonderes „Kulturschmankerl“ stattfand. Weitere Highlights waren u. a. die Fachtage in Luxemburg und Österreich, die Counselor Zirkel, die verschiedenen Online-Fachtagungen und die Online-Veranstaltung „BVPPT meets FH Münster / Counseling kompakt“.

Zu den Vorstandswahlen: Neben der Tatsache, dass diese das erste Mal im digitalen Format stattfand – ein großer Dank hier an Tim Hamann der Firma Votebox – ist zunächst erwähnenswert, dass Dagmar Lumma als Vorstandsmitglied weiter tätig sein wird, worüber sich das Vorstandsteam sehr freut! Sie wechselte nach über 30 Jahren vom geschäftsführenden Vorstand in den erweiterten Vorstand. Als geschäftsführender Vorstand wurde Christina Pollmann in ihrem Amt bestätigt, während Angela Keil neu in den geschäftsführenden Vorstand gewählt wurde. Im Hinblick auf die Beisitzer*innen im Vorstand entschieden sich die Mitglieder für Dagmar Lumma, Kirsten Böttger und Lea Gentemann. Ebenso richtete die Mitgliederversammlung die „AG Namensänderung BVPPT“ ein. Die Gründung eines AK „Bildung“ wurde in Aussicht gestellt.

Zeitnah nach der Mitgliederversammlung entschied sich der neue Vorstand, in einem begleiteten Supervisionsprozess folgende Aspekte der anstehenden Vorstandsarbeit gemeinsam zu beleuchten, zu entwickeln und zu klären:

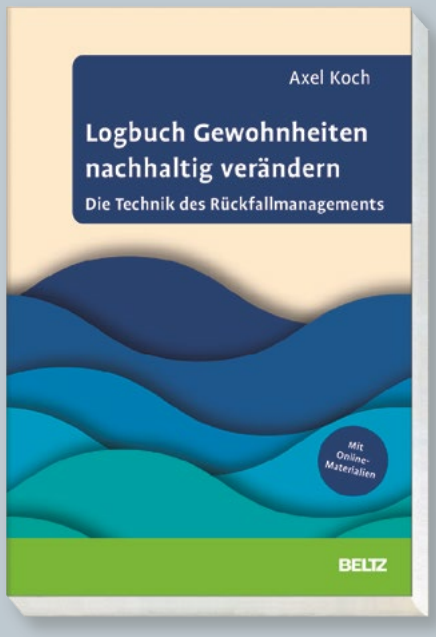
- unser Fundament und unsere Basis
- Ziele und Visionen
- Rollen- und Erwartungsklärung
- Aufgabenteilung
- Festlegung von Verantwortungsbereichen
- Wissensteilung und Sicherung der Vorstandsarbeit über unsere Amtszeit hinaus

Eine Vision ist uns fünfen dabei besonders wichtig: Ein aktiver MITGLIEDER-VERBAND zu sein, in dem alle Mitglieder sich zugehörig fühlen und unseren Verband selbstwirksam und aktiv (mit-) gestalten.

- Arbeitsbücher für Coachees
- Theorie und Praxis – mit Fragen und Aufgaben zum Ausfüllen

Logbücher –

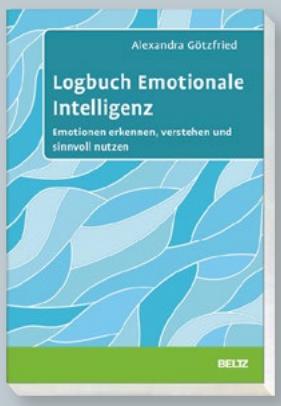
im Coaching und danach



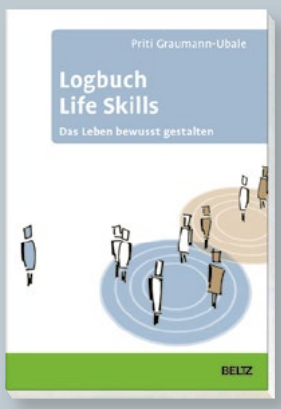
Axel Koch
Logbuch
Gewohnheiten nachhaltig verändern
Die Technik des Rückfallmanagements
2022, 103 Seiten, broschiert, € 24,95
ISBN 978-3-407-36800-3
Auch als E-Book erhältlich

Mit der Technik des Rückfallmanagements erfahren Sie eine Strategie, wie Sie sich selbst so steuern, dass Sie mit großer Sicherheit Ihre Veränderungsziele erreichen. Dabei werden Sie erkennen, warum es bei erfolgreichen Verhaltensänderungen nicht ausreicht, nur an Ihre Vorsätze zu denken und motiviert zu sein. Im Mittelpunkt des Buches steht, wie Sie lernen sogenannte Rückfallpläne zu entwickeln, die sie garantiert bei Ihren Veränderungszielen weiterbringen.

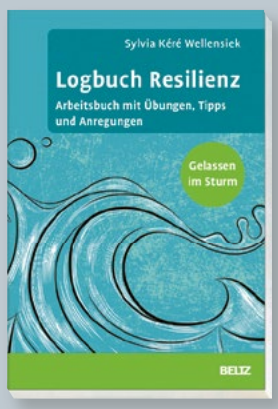
Das Buch ist sowohl für die Eigenarbeit gedacht als auch als Lektüre für alle Berufsgruppen, deren Job es ist, andere Menschen bei gewünschten Veränderungen wirksam zu unterstützen.



Alexandra Götzfried
Logbuch
Emotionale Intelligenz
Emotionen erkennen, verstehen und sinnvoll nutzen
2021, 244 Seiten, broschiert, € 29,95
ISBN 978-3-407-36764-8
Auch als E-Book erhältlich



Priti Graumann-Ubale
Logbuch
Life Skills
Das Leben bewusst gestalten
2020, 144 Seiten, broschiert, € 24,95
ISBN 978-3-407-36737-2
Auch als E-Book erhältlich



Sylvia Kéré Wellensiek
Logbuch
Resilienz
Gelassen im Sturm
2020, 208 Seiten, broschiert, € 24,95
ISBN 978-3-407-36698-6
Auch als E-Book erhältlich

Rödiger / Fütterer
Logbuch
Digitale Achtsamkeit
Wirksam im Hier & Netz
2021, 149 Seiten, broschiert, € 24,95
ISBN 978-3-407-36749-5
Auch als E-Book erhältlich

Alle Logbücher:
beltz.de/logbuecher

BELTZ

Kooperationspartner stellen sich vor

Weiterbildung „Theorie und Praxis des Counseling in der Kinder- und Jugendhilfe“

foki Institut für Forschung und Transfer in Kindheit und Familie

katho Katholische Hochschule Nordrhein-Westfalen Catholic University of Applied Sciences

Die pädagogische Arbeit mit Kindern und Jugendlichen ist hoch komplex, anspruchsvoll und nur begrenzt vorhersehbar. Vor allem pädagogische Fachkräfte in der Kinder- und Jugendhilfe sehen sich immer wieder mit neuen herausfordernden Situationen und Beratungsbedarfen konfrontiert, die einer kontinuierlichen Reflexion im Rahmen von kollegialer und professioneller Beratung von Klient*innen bedürfen, was während des Studiums aber nur in Ansätzen vermittelbar ist.

Um diese Professionalisierungslücke zu schließen, machten sich der Vorstand des BVPPTs sowie die Leitung des Instituts für Forschung und Transfer in Kindheit und Familie (foki) der Katholischen Hochschule NRW im Jahr 2019 auf den Weg, ihre je eigenen Expertisen zu verknüpfen und ein gemeinsames und attraktives Qualifizierungsangebot zu entwickeln.

Genau hier setzt die nun von allen Gremien „akkreditierte“ Weiterbildung mit integrierter Graduierungsphase zum Counselor grad. BVPPT mit Schwerpunkt Kinder- und Jugendhilfe an, indem sie Studierende und Absolvent*innen der Kindheitspädagogik, der Sozialen Arbeit, der Erziehungswissenschaft oder vergleichbarer Studiengänge für die professionelle Beratung auf persönlicher, kollegialer und institutioneller Ebene einschlägig (weiter-)qualifiziert und so spezifische Inhalte des Studiums vertieft und verbreitert.

Die Weiterbildung richtet sich an Personen, die in erster Linie ihre präventiv orientierte Beratungskompetenz in der Kinder- und Jugendhilfe erweitern möchten. Sie wendet sich zudem an Fachkräfte, die Interesse an einer persönlichen Weiterentwicklung und Qualifizierung sowie Aufwertung ihres Praxisalltages haben. Ziel ist die Entwicklung beziehungsweise Vertiefung einer professionellen pädagogischen Haltung, die durch kontinuierliche Reflexion des eigenen Beratungshandelns geprägt ist. Neben der Förderung kommunikativer und problemlösungsorientierter Kompetenzen werden in einer handlungsorientierten Sichtweise persönliche Fragestellungen mit fachlich fundiertem Wissen aus den Bereichen der Psychologie, der Soziologie, der Erziehungswissenschaft und Kindheitspädagogik, der Sozialen Arbeit sowie des Rechts angereichert.

Der Start der dreijährigen Weiterbildung ist für Herbst 2022 geplant, auf eine fruchtbare und nachhaltige Kooperation freuen sich alle Beteiligten in der Hoffnung, damit einen Beitrag zur Verbesserung der Lebenswelt der Kinder und Jugendlichen zu leisten.

Prof. Dr. Michael Obermaier

Leiter des Instituts für Forschung und Transfer in Kindheit und Familie (foki) der Katholischen Hochschule NRW

Weitere Informationen
Weitere Informationen zur Weiterbildung finden Sie hier:
https://katho-nrw.de/weiterbildung/weiterbildungskurse/theorie-und-praxis-des-counseling-in-der-kinder-und-jugendhilfe

Der neue Vorstand

Auf der Mitgliederversammlung
am 28. Januar 2022 wurde
ein neuer BVPPT-Vorstand gewählt

Heute wollen wir die Chance nutzen, uns hier vorzustellen. Und sofort fällt auf: Das ist ja eher ein ergänzter alter Vorstand …, die kennen wir ja schon! Andererseits gilt auch in diesem 5er-Team, dass jede Gruppe sich mit jedem neuen Mitglied verändert, neu zusammenfindet und im besten Fall bewusst diesen Schritt nutzt.

Um das Vorstandsteam direkt handlungsfähig und stabil aufzustellen, gab es im März und April 2022 eine begleitete digitale Arbeitsphase, in der Themen wie Rollen, Aufgabenverteilung, Visionsarbeit und Kommunikation im Vorstand intensiv behandelt worden sind. Die digitalen Treffen haben uns viele Impulse, aber auch Sicherheit und Orientierung gegeben. Wichtig war uns, dass es nicht darum geht, noch mehr tolle Ideen für irgendwann-mal zu entwickeln, sondern realistisch abzustecken, was wir mit unseren Ressourcen und Fähigkeiten anbieten und umsetzen können. Klar geworden ist wieder einmal: Der BVPPT war und ist ein Mitgliederverband. Für diese Grundidee stellen die fünf Mitglieder des Vorstands Zeit, Lust und Power zur Verfügung.

Hier kommt der Vorstand …

Geschäftsführender Vorstand

Christina Pollmann
c.pollmann@bvppt.de

Wenn ich gefragt werde, was ich mache, dann weiche ich oft aus: So dies und das. Und das trifft es ganz gut. „Stell deine Sache auf nichts“ ist einer meiner Leitsätze. Als Counselor grad. Individualpsychologie und Rhetorik und Encouraging-Trainerin arbeite ich vor allen Dingen mit Gruppen online und offline zu den Themen „Kooperative Kommunikation, gelingende Beziehungsgestaltung und digitale Präsenz“. Seit 1994 freiberuflich. Seminare und Moderationen liegen mir mehr als geregelte Arbeitszeiten 9 to 5.

Gemeinsam online! #onlinegehtalles ist ein weiterer Leitfaden und die Motivation, auch im Berufsverband für Digitalität begeistert Werbung zu machen und immer am Puls der Zeit zu bleiben mit allen Counselorn zusammen! In meiner Freizeit bin ich im Geschäftsführenden Vorstand dieses wunderbaren Berufsverbands …

Beim totalen Abschalten werde ich nervös und daher kommt der Rechner auch mit nach Südafrika, nach Malaysia oder auf irgendwelche Berge. So wie wir im Vorstand die Arbeit gut und mit Augenmaß und im ständigen Kontakt zueinander verteilen und erledigen, so flexibel und wendig erlebe ich den gesamten Verband BVPPT. Unsere Stärke sind die vielen Stimmen aus unterschiedlichen Bereichen und Feldern, die gutes Wissen und gemeinsame Aufgaben teilen wollen, die sich bewusst entschieden haben, aktives Verbandsleben zu gestalten, Berufspolitik zu unterstützen und den Counselorn gesellschaftlich und im Feld der Beratung Stimme zu sein. Und ganz wichtig: Spaß macht es auch noch, sich im und für den Verband zu beteiligen!

Angela Keil
a.keil@bvppt.org

Ich arbeite seit 2005 als freiberufliche Counselor Supervision und zertifizierte Coach im beruflichen Feld und bin Gründerin von Aude! Counseling und Wirtschaftsmediation.

Team- und Einzelcounseling, Begleitung von Veränderungsprozessen, Moderationen und Workshops zu Kommunikation, Konfliktmanagement, Teamentwicklung etc. gestalten meinen beruflichen Alltag sehr vielfältig, und leidenschaftlich begleite ich Menschen mit der Haltung der Counselor.

Ich sehne mich nach einer Gesellschaft, in der die Menschen auf Basis der humanistischen Werte solidarisch und friedlich zusammenleben.

Dabei ist für mich meine Arbeit auch immer politisch-gesellschaftliches Mitgestalten, denn:
Ich sehne mich nach einer Gesellschaft, in der die Menschen auf Basis der humanistischen Werte solidarisch und friedlich zusammenleben. (siehe *www.aude-counseling.de/u-ber-mich/visionen-werte-qualita-tsstandards/*)

In unserem Berufsverband, dem BVPPT, stehe ich u.a. für folgende Überzeugung und Visionen:
Counselor leben in ihrer Haltung ein humanistisches Menschenbild. Sie vernetzen sich und teilen miteinander Wissen.

Counselor setzen sich aktiv für eine interkulturelle und inklusive Gesellschaft ein.

Counseling wird ein kontinuierlich genutztes Element in der Politik und Wirtschaft und in der Verknüpfung von Wissenschaft und Praxis zu einer gesellschaftspolitischen Bewegung.

In meiner Freizeit liebe ich auch die Abwechslung: Wandern, Tanzen, Laufen, Lesen, Feiern, Netzwerken und vieles mehr.

Beisitzender Vorstand

Dagmar Lumma
D.Lumma@bvppt.de

Ich freue mich, dass ich mich an dieser Stelle noch einmal im Rahmen des erweiterten Vorstandes vorstellen darf.

Im Rückblick auf mehr als 35 Jahre Zugehörigkeit im BVPPT bin ich sehr glücklich darüber, mich als Gründungsmitglied bezeichnen zu können.

30 Jahre lang war ich gemeinsam mit Wolfgang Röttsches im geschäftsführenden Vorstand und anschließend drei Jahre gemeinsam mit Christina Pollmann in dieser Rolle.

Meine aktuelle Rolle im erweiterten Vorstand möchte ich nutzen, Erfahrungen aus der Verbandsgeschichte und der Organisation weiterzugeben.

Ich bin Counselor aus tiefster Überzeugung und arbeite daran, die damit verbundene Haltung in die Welt zu bringen.

Ich bin Counselor aus tiefster Überzeugung und arbeite daran, die damit verbundene Haltung in die Welt zu bringen. Wichtig ist mir das Mitwirken an der weiteren Positionierung des Counselings im Rahmen berufspolitscher Entwicklungen – dies im Rahmen des BVPPT und auch in meiner Rolle als geschäftsführender Vorstand IHP und in meiner Leitungsrolle der John Brinley Akademie.

Kirsten Böttger
k.boettger@bvppt.org

Einen schönen guten Tag! Ich heiße Kirsten Böttger und bin Counselor mit dem Schwerpunkt Supervision. Ich habe auf meinem beruflichen Weg als Buchhändlerin, als Lehrerin, als Schulleitungsmitglied und als Hauptseminarleiterin in der Lehrkräfteausbildung gearbeitet. Zudem bin ich Mediatorin und interkulturelle Trainerin. Zurzeit lebe ich in Kamerun und bin hier als Expertin für Unterricht am Goethe-Institut tätig.

Meine Haltung als Counselor bildet für mich ein Fundament. Das Counseling prägt seit über 15 Jahren mein berufliches Handeln.

Persönlich setze ich mich intensiv mit den Themen Rassismus, Kolonialismus und Critical Whiteness auseinander. Ich netzwerke sehr gerne, lese mit großer Leidenschaft und habe immer wieder Ideen für neue Projekte, die ich gerne und schnell umsetze.

Seit drei Jahren bin ich im BVPPT Beisitzerin im Vorstand und habe mich über die Wiederwahl in diesem Jahr sehr gefreut! Ich erlebe die Arbeit im Verband als inspirierend, erfrischend und in sehr positiver Weise herausfordernd. Mich hat es sehr gereizt, mit der Generation der Gründer*innen dieses tollen Berufsverbandes zusammenzuarbeiten und gleichzeitig neue Impulse setzen zu können, insbesondere in den Bereichen der Digitalisierung und der Interkulturalität – für eine humane, vielfältige und bunte Welt.

Lea Gentemann
l.gentemann@bvppt.org

Ich bin Lea Gentemann, Sozialarbeiterin und Counselor in Beratung, Mediation & Coaching. Als ehemalige Waldorfschülerin brenne ich für ganzheitliche Entwicklungsprozesse und integriere gerne kreative und erlebnispädagogisch orientierte Methoden in meine Counselingarbeit. Ich bewege mich gerne in der Natur, knoble gerne an scheinbar unlösbaren Rätseln, die mich mit Hilfe von Koordinaten zu kleinen Schätzen führen und besteige und erklettere Berge. In die Vorstands- und Verbandsarbeit möchte ich mein großes Interesse an digitalen Beratungsprozessen einbringen und den regen kollegialen Austausch in diesem Bereich voranbringen.

In die Vorstands- und Verbandsarbeit möchte ich mein großes Interesse an digitalen Beratungsprozessen einbringen und den regen kollegialen Austausch in diesem Bereich voranbringen.

Zurzeit bauen wir Brücken über Grenzen und Kontinente hinweg und verbinden uns im Zeitalter der Digitalisierung in virtuellen Räumen. Nach der Wahl im Januar haben wir uns für einen Prozess der Teamentwicklung entschieden, um die Aufgaben und Anforderungen, die die Vorstandsaktivität mit sich bringen, abzugleichen mit unseren Ressourcen, Fähigkeiten und Neigungen. Themen waren neben der Kommunikation im Vorstand auch eine Sichtung und Verteilung der verschiedenen Aufgabenbereiche, so dass nun jede weiß, welchen „Hut“ oder welche „Hüte“ sie trägt.

Außerdem ging es immer wieder um das Grundverständnis:

Der BVPPT ist von Beginn an ein Mitgliederverband gewesen. Dies wollen wir in Zukunft weiterhin im Fokus haben und speziell die Partizipationsmöglichkeiten ausbauen. Viele Formate, wie der digitale Counselor Zirkel, die Tagungen in Präsenz, Angebote von Mitgliedern für Mitglieder spiegeln diese Grundhaltung. Ab dem Sommer wird es für Interessierte die Gelegenheit geben, intensiver Einblick in die Vorstandarbeit zu erhalten. Zuerst über lockeren Austausch (digital) über aktuelle Arbeitsfelder des Vorstands soll sich im Laufe des Jahres eine Vorstandsarbeits-interessierte Gruppe etablieren, die den Vorstand in der Arbeit unterstützt und begleitet. Auch in einem Mitgliederbrief werden wir dieses Projekt noch publik machen und wer sich bereits jetzt angesprochen fühlt:

Meldet Euch gern! Entweder bei einer von uns, oder auch über das Büro *kontakt@bvppt.org*

Eines wird uns allen in der gemeinsamen Arbeit immer wieder klar: das Gros an Energie, an Input und an gutem Wissen steckt in der gesamten breitgefächerten Mitgliederschaft. In diesem Sinne gilt für uns: Wir fünf haben für einige Aufgaben in der Wahlperiode bestimmte Hüte auf, zeichnen dafür verantwortlich, aber ein einsamer Hut macht nichts her.

Wenn alle Counselor gemeinsam ihre Hüte in den Ring werfen, dann gibt es viel mitzumachen, mitzutun und mitzudenken:

Wir sind Counselor! Wir alle sind Verband!
Wir gemeinsam sind BVPPT!

● Counseling
● connects

Ich im Kern, in der Vielfältigkeit, an der Grenze, in Bewegung

Den Kern erkennen, das Gefühl spüren, die Rolle verstehen, den Schatten annehmen, die Eigenschaft herausarbeiten, Konflikte begreifen, Sichtbarmachen was unbewusst ist, Grenzen erfahren, das Große und seine Teile wahrnehmen. Verschiebung, Bewegung, Positionierung!

Die Methode

Die Methode besteht aus einer Vorlage, welche das Ich/das Selbst als Ganzes und als Kern darstellt. Dieses ist aus 11 zusammenhängenden Kreisen gestaltet. Zudem gibt es 12 weitere einzelne Kreise, 11 in den gleichen Farben wie die Kreise im Kern und einen weißen Kreis. Im Setting kann der Kern in der Mitte platziert werden und die Kreise darum herum. Es entsteht ein erster Kontakt mit dem Kern und den Anteilen.

Der/die Protagonist*in kann das Thema, das Anliegen beschreiben. Es besteht die Möglichkeit das Thema zu konkretisieren, z. B. Gefühle, Rollen etc. oder die Kreise für unterschiedliche Themen zu nutzen, um herauszuarbeiten, was gerade die größte Aufmerksamkeit benötigt.

Ist ein Thema sichtbar geworden, können die Begriffe auf den einzelnen Kreisen ihren Platz finden, in dem sie aufgeschrieben werden. Dabei ist wichtig, dass nicht jeder Kreis eine Beschriftung benötigt, sondern es wird nur das genutzt, was gerade benannt werden soll. Bei der Beschriftung kann der Counselor als Unterstützung mit dem Menschen gemeinsam überlegen, wie ein Begriff stimmig formuliert werden kann.

Der weiße Kreis kann als Besonderheit genutzt werden. Wenn etwas gerade nicht benannt werden kann oder sich noch ergibt, kann dieser Kreis wie ein unbeschriebenes Blatt genutzt werden. Er kann als Platzhalter dienen, für etwas was nicht definiert werden kann oder noch nicht da ist, sich aber schon bemerkbar macht.

Die Kreise können nun, entsprechend der jetzigen Situation, auf den Kern gelegt werden. Hierbei wird durch Überlappung deutlich, dass nicht jeder Kreis immer sichtbar ist. So wird klar, dass nicht jedes Gefühl, jede Rolle gleich stark vertreten ist oder sich zeigt.

Durch die Sichtbarmachung kann eine Bewusstheit über die jetzige Situation erreicht werden mit der Zielsetzung: Was ist im Moment am stärksten in mir selbst vertreten? Was wird verdeckt? Was kann ich gerade nicht sehen oder wahrnehmen? Welche Grenzen werden sichtbar? Was liegt verborgen? Wo entstehen Konflikte?

Durch den unter den Kreisen liegenden Kern wird verdeutlicht, dass das Ich immer da ist, auch wenn es gerade nicht sichtbar ist. Das Ich ist das, was alles hält und vereint.

Es besteht die Möglichkeit, sich aus der Distanz den eigenen Themen zu nähern. Bewusstwerdung, dass viele Teile da sind, die nicht immer alle sichtbar sind, uns aber trotzdem begleiten.

Durch Verschiebung und Bewegung von Kreisen, können Nähe und Distanz wahrgenommen werden. Das Verschieben bietet zudem die Chance, eigene Veränderungsvorstellungen zu platzieren. Einzelne Gefühle können positioniert und in Bezug zueinander gestellt werden. Grenzen werden wahrgenommen.

Im weiteren Counselingprozess kann im Anschluss mit anderen Methoden oder Gesprächen weitergearbeitet werden.

Das Beispiel „Gefühle“

Es gibt unterschiedliche Gefühle, die zu einem Thema oben aufliegen. Sie werden jeweils auf die Kreise geschrieben. Der Mensch kann diese dann auf dem Kern positionieren, dabei mitteilen, wo jedes Gefühl seinen Platz hat, und wo es sich in Bezug auf die anderen befindet.

Durch die Überlappungen wir deutlich, dass nicht jedes Gefühl gleich stark ist und sich in der Intensität unterscheidet. Ein Verstecken von Gefühlen kann visualisiert werden. Durch Verschieben der Kreise kann ausprobiert werden, wie es ist, wenn ein anderes Gefühl nach oben gelegt wird.

Welches Gefühl ist am präsentesten? Welches Gefühl wird gerade verdeckt? Welche Gefühle grenzen aneinander? Gibt es einen Konflikt zwischen den Gefühlen? Welches Gefühl liegt unter einem anderen? Ist ein Gefühl an der Grenze?

Der Nutzen

Das Ich kann mit seinen unterschiedlichen Anteilen als Ganzes gesehen werden. Die Vielfältigkeit des Selbst wird deutlich. Es besteht die Möglichkeit, sich aus der Distanz den eigenen Themen zu nähern. Bewusstwerdung, dass viele Teile da sind, die nicht immer alle sichtbar sind, uns aber trotzdem begleiten.

Durch Verschiebung wird deutlich, dass eine Perspektive auf Veränderung da ist. Das Ich ist in Bewegung, die Grenzen können neu begriffen werden.

Der Umfang

1 Zentrum
11 verschiedenfarbige Kreise
1 weißer Kreis

Die Anwendungsfelder

Einzel- Paar- und Gruppensettings

Katharina Galinski

* 1983
Counselor (i.A.) am IHP,
Fachrichtung Kunsttherapie
Heilerziehungspflegerin
katharina@pelkat-counseling.de

Wahr-nehmen, wo ich stehe, um loszugehen!

Ein Gestalt-3-Schritt zum Einstieg in einen Gruppenprozess

Ich stelle hier eine Methodenkombination aus drei Stufen vor, die durch ihre individuell besonderen Teile ein fließendes Ganzes ergibt. Sie dient zum Einstieg in einen Gruppenprozess des guten Ankommens. Hierbei haben die Teilnehmenden den Raum, zunächst mit sich selbst in Kontakt zu kommen, um dann in der Gruppe anzukommen. Zudem kann die Methode zum Seminarabschluss erneut aufgegriffen werden, um die gemeinsame Zeit abzuschließen.

Ein Kurzüberblick der drei Schritte:

1. Achtsamkeit durch eine Meditationsübung: Wie bin ich da?
2. Ausdruck durch Identifikation des Wahrgenommenen mit Tieren: Wo stehe ich?
3. Perspektive durch Positionierung der Tiere auf der Landkarte der Befindlichkeiten: Wo will ich hin?

Zunächst dient eine Meditationsübung dazu, dass jede Person für sich die Möglichkeit hat, in sich hineinzuspüren und wahrzunehmen, was in diesem Moment präsent ist. Hierbei wird eingeladen, sich mit einem liebevollen Blick und ohne Leistungsdruck ganz der Beobachtung hinzugeben. Aufkommende Gedanken oder Bewertungen dürfen sanft auf einer Wolke vorbeiziehen, sodass jede Person sich in das, was jetzt da ist, reinspüren und sich damit selbst abholen kann. Hier ein Beispieltext für eine solche gesprochene Meditation:

Setze dich gemütlich und aufrecht hin. Schließe die Augen, wenn du möchtest. Stell dir vor, du bist durch deine Füße mit der Erde fest verbunden. Ein silberner Faden läuft durch deinen Rücken bis über deinen Kopf und verbindet dich mit dem Universum. Ich lade dich ein, deine Aufmerksamkeit nun nach innen zu lenken auf deinen Atem. Atme tief in den Bauch ein, zähle dabei bis vier und wieder aus bis sieben. Wiederhole dies einige Male und lasse deinen Atem dann bei deinem Tempo einpendeln. Du darfst ankommen. Wenn Gedanken kommen, nehme sie einfach wahr. Du musst sie nicht kontrollieren, beobachte sie und lasse sie dann auf einer kleinen Wolke vorbeiziehen. Ich lade dich ein auf das zu schauen, was jetzt gerade ist. Schaue mit einem sanften Blick auf das Hier und Jetzt. Ohne zu bewerten oder zu verändern, nur beobachten. Wie bist du hier? Wie bist du in dir selbst? Lasse es auf dich wirken. Nimm noch einmal bewusst die Ebbe und Flut deiner Atmung wahr. Und komme in deinem Tempo wieder in diese Runde zurück.

Anschließend werden die Teilnehmenden eingeladen, ohne sich auszutauschen, anhand der zuvor wahrgenommenen Empfindungen ein Tier aus einer Sammlung von Tierfiguren zu wählen, mit dem sie sich jetzt gerade gut verbinden können und dies zu sich zu nehmen. Sie werden ermutigt, sich von ihrem Gefühl leiten zu lassen und das zu wählen, was sie anspricht, ohne einen kausalen Zusammenhang sehen zu müssen. Daraufhin wird zum Austausch im Plenum eingeladen. Jede Person kann selbstverantwortlich teilen, inwiefern das Tier mit ihr zu tun hat und wie sie gerade hier ist.

Die Tiere dienen als Visualisierung dessen, was die Teilnehmenden aus ihrer Wahrnehmung nach außen tragen möchten. Sie bieten eine Vielfalt an Projektionsfläche und können durch ihre Haptik eine andere Lebendigkeit ermöglichen. Viele Menschen empfinden eine Verbundenheit zu Tieren aufgrund von frühen Erfahrungen, Märchen und kulturellen Gegebenheiten. Somit kann die Verbindung mit den Tieren oftmals unbewusst und intuitiv passieren. Es empfiehlt sich, je nach Gruppengröße, mindestens 50 Tiere als Auswahl zu haben.

Nun wird der Gruppe eine Landkarte der Befindlichkeiten präsentiert. Diese Landkarte beinhaltet verschiedenste Orte, Wege und eine Fülle von Befindlichkeiten (siehe Bild). Alle werden eingeladen, die Karte in Ruhe zu betrachten, um das eigene Tier dann an einem Ort auf der Karte entsprechend folgenden Orientierungsfragen zu positionieren: Was wünsche ich mir von diesem Seminar? Wie möchte ich am letzten Tag von hier weggehen? Was brauche ich, damit es gut für mich ist? Anschließend hat jede*r die Möglichkeit, im Plenum etwas zu der eigenen Positionierung mitzuteilen. Zum Abschluss kann jede*r sein Tier mit an den eigenen Platz nehmen und es bis zum Ende des Seminars bei sich halten.

Die Karte sollte so liegen, dass sich alle gut drum herum bewegen können, um alles einsehen zu können. Außerdem ist sie bestmöglich mindestens DINA 0, wenn nicht sogar 2x1 Meter groß, sodass die Tiere im Verhältnis zur Karte passend positioniert werden können.

Die Fragen laden ein, mit dem Tier des Hier und Jetzt, eine Perspektive zu eröffnen und das Seminar für sich zu gestalten. Die Karte bietet durch ihre Vielfalt an Wegen, Orten, Begriffen etc. einen Aufforderungscharakter, sich einzubringen und ist durch ihre Facetten in der Lage, ein großes Spektrum an Empfindungen gleichzeitig zu präsentieren. Begleitet durch den Counselor entsteht ein gemeinsamer Rahmen, indem jede Person in ihrer Art und Weise da sein darf.

Zum Abschluss des Seminars können die Tiere erneut auf der Karte platziert werden. Beispielhafte Fragen wie: Wo stehst du jetzt am Ende des Seminars? Was nimmst du mit? Wie gehst du jetzt? können dies begleiten.

Der Methodenablauf ermöglicht, dass zunächst jede*r Einzelne innehalten und sich selbst an die Hand nehmen kann, um anzukommen. Im Weiteren kann durch ein schrittweises Sichtbarwerden innerhalb der Gruppe anerkannt werden, wo jede*r steht. Durch die Kombination aus den individuellen Tieren und der Sichtbarwerdung auf der Landkarte wird erfahrbar, dass sich jede*r innerhalb des Seminars auf einen eigenen Weg begibt und gleichzeitig Teil des Gruppenprozesses ist. Dadurch wird die Einzigartigkeit eines Jeden gehalten und ein Zughörigkeitsgefühl zur Gruppe gestärkt. Durch die Anerkennung dessen was ist, kann ein Prozess der individuellen Seminargestaltung begonnen werden. Der Counselor hat durch die Positionierung einen Einblick, wo jede Person in ihrer Besonderheit aktuell steht und eine Momentaufnahme, wie dies in der Gruppendynamik zusammenkommt.

Landkarte der Befindlichkeiten
www.Coachingcard.de

Material: Meditationstext, mindestens 50 Tierfiguren, Landkarte der Befindlichkeiten.

Mertens, Susanne, Das Innere Team mit Tieren, Tiere als Persönlichkeitssymbole in Psychotherapie und Beratung, Ernst Reinhardt Verlag, München 2009

Alina Esch

Counselor i.A. Gestalt und Orientierungsanalyse
Sozialarbeiterin B.A.
Selbständige Counselorpraxis in Monheim am Rhein
info@alinaesch.de

Von der Leichtigkeit des Gestaltens

Spielräume und Freiräume entdecken

Leichtigkeit, Ruhe und Gelassenheit – all das wünschen wir uns oft im Leben, gerade jetzt, wo sich in uns und um uns herum vieles bewegt, neu sortiert und wieder über den Haufen geworfen wird. Und doch begegnen uns immer wieder neue Hürden, Momente der Unsicherheit, Orientierungslosigkeit und nicht zuletzt, Stillstand.

Doch was kann in einer unberechenbaren und wankelmütigen Zeit helfen, bereichern und innere Stabilität entstehen lassen? Durch den Prozess des Gestaltens können in vielen verschiedenen Facetten neue Wege und Möglichkeiten der eigenen Persönlichkeitsentwicklung entstehen.

Mit kunsttherapeutischen Methoden und kreativem Gestaltungsmaterial kann eine intensive, abenteuerlustige und nicht zuletzt von Leichtigkeit geprägte Reise beginnen. Dabei kann der farbenfrohe Weg des Ausdrucks als ein innerer Prozess der Wahrnehmung, Veränderung und Reflexion verstanden werden.

Die Gestaltung als ein Medium des Ausprobierens und Forschens zu sehen, erleichtert den Kreativprozess und lässt uns neue Möglichkeiten und Wege ausprobieren.

Das Reisegepäck

Der kreative Prozess startet genau jetzt, mit allen Emotionen, Gedanken, Geschichten, leichtem und schwerem Gepäck – Ziel unbestimmt. Manches hätten wir gern Zuhause gelassen, konnten uns aber doch nicht trennen, anderes haben wir in letzter Sekunde noch in eine Seitentasche gestopft und das, was uns besonders wertvoll ist, befindet sich ganz unten als Bodensatz. Dazwischen Dies und Das, ein Gewühl aus Bedürfnissen, Erlebtem und Sehnsüchten – ein ganzes Leben.

Verstehen wir das Gestalten als einen Prozess, ist es nicht nötig zu wissen, wohin diese Reise uns führt, sondern es bedeutet, mit den Möglichkeiten des Ausdrucks zu spielen, mit Linien, Formen oder Farben, mit Widerständen und Gegensätzen, mit Ängsten und Freuden. Unsicherheiten, Frustrationen oder auch Aggressionen können sich dabei in kraftvolle Stärken umlenken lassen und dabei wie eine Muschel aus einem störenden Sandkorn eine Perle erschaffen.

Die Reisebegleiter

Die zarten, intensiven, dominanten, zurückhaltenden oder widersprüchlichen Materialien und Werkzeuge können auf dieser Reise zu bedeutenden und inspirierenden Begleitern werden. Dabei bieten sie einen vielseitigen Freiraum für Unvorhergesehenes, Zufälliges und Unbeherrschtes. Sie konfrontieren uns auf unserer Entdeckungsreise mit den eigenen Widerständen, Sehnsüchten und Bedürfnissen, lassen uns spielen, forschen und dabei über uns hinauswachsen.

Die Gestaltung als ein Medium des Ausprobierens und Forschens zu sehen, erleichtert den Kreativprozess und lässt uns neue Möglichkeiten und Wege ausprobieren. Dabei sind das Papier oder der Ton als Träger innerer Bilder geduldig, wandel- und zerstörbar, lassen sich immer wieder neu verbinden. Sie verzeihen, bewahren und beschützen – lassen sich auf die ständigen Veränderungen des Gestaltens ein. Zudem wird die Gestaltung zu einem sichtbaren Spiegel innerer Widerstände und Konflikte, die es im Counseling möglich macht, mit unseren Klienten auf Reisen zu gehen.

Wir Counselor sind stabilisierende Weggefährten auf Zeit. Wir ermutigen unsere Klienten zu neuen Blickwinkeln, laden ein zu experimentieren und bieten einen offenen und sicheren Rahmen für kreative Höhenflüge, schaffen Bodenhaftung. Manch-

Wir Counselor sind stabilisierende Weggefährten auf Zeit. Wir ermutigen unsere Klienten zu neuen Blickwinkeln, laden ein zu experimentieren und bieten einen offenen und sicheren Rahmen für kreative Höhenflüge, schaffen Bodenhaftung.

mal können wir eine sichere Hand reichen, mit Offenheit und Vertrauen voranschreiten oder zu neuen Erkundungen ermutigen.

Dabei bilden die eigenen Erfahrungen und Flexibilität mit kreativen Gestaltungsmöglichkeiten eine stabile Basis. Durch die eigenen Erfahrungen können wir die passenden Methoden und Materialien in Prozesse integrieren, sie anregen, fokussieren, ins Fließen bringen oder festhalten.

Die eigene Sicherheit im Umgang mit Kreativmaterialien lässt im Counseling eine Leichtigkeit zu, die es möglich macht, ohne große Willensanstrengung Neues zu erforschen und einen erlaubenden und geschützten Rahmen zu bilden.

Begegnungen und Stolpersteine

Gestaltungsprozesse sind ein andauerndes Suchen, ein sich von der eigenen Biografie und vom Leben Nähren und Bereichern lassen. Sie sind eine Zeit des Innehaltens, ein Augenblick, um einfach zu sein. Es ist oft ein vom Chaos bestimmter Weg der Intuition und der Bewegung, ständigem Wandel unterworfen, den es zu erforschen gilt.

So gestaltet sich auch eine kreative Reise oft unberechenbar, aber auch zwanglos. Hören wir auf zu denken, zu wollen oder zu berechnen, können wir ein inneres Universum der Authentizität öffnen und wahrnehmen, was uns bewegt. Dabei begegnen wir der Leichtigkeit oft dann, wenn wir uns dem Chaos hingeben, wir uns bewusst erlauben, wertfrei zu spielen und zu forschen und die eigenen Antreiber und Kritiker für diesen Augenblick des Ausdrucks am Wegesrand stehen lassen. Erlauben wir es uns, den Kreativprozess wie ein kleines Kind mit allen Sinnen wahrzunehmen, neugierig, suchend und entdeckend, begegnet uns eine tragende Leichtigkeit. Die Erlaubnis, sich selbst ernst zu nehmen, sich offen und wohlwollend zu begegnen, erleichtert den inneren und äußeren Gestaltungsprozess. Wir können uns vom Leben, welches uns umgibt, nähren lassen, können bewusst wahrnehmen und fördern so die eigene Phantasie und die Fähigkeit, aus diesen Erfahrungen für uns neue Lebensmodelle zu entwickeln.

Auch Hürden, Entmutigungen und Widerstände können den kreativen Prozess begleiten. Die Konfrontation mit der Destruktivität im Alltag, Zerstörung, Gewalt oder Ausgrenzung erschwert den kreativen und intuitiven Umgang mit der Alltagsrealität und das Vertrauen in die eigene Kreativität. Hinzu kommen hindernde Einflüsse und Erfahrungen, welche den freien gestalterischen Ausdruck hemmen. Diese Momente ernst zu nehmen, sorgfältig und aufmerksam mit ihnen umzugehen, können wichtige Lernprozesse für alle Reisenden sein. Besonders von der Reisebegleitung ist besondere Achtsamkeit gefordert, um die Abwehr nicht zu verstärken und die Bereitschaft zum Experiment und zur eigenen Erfahrung nicht zu verhindern. Gestalten bedeuten in jedem Moment Entscheidungen zu treffen, sich selbst immer wieder von Erwartungen, Gewohnheiten und Vorstellungen zu lösen und neues Vertrauen in sich und die entstandenen Möglichkeiten zu gewinnen. Das innewohnende Kind kann mit der Offenheit für das Unbekannte ein Spielfeld der eigenen Freude entdecken. Dabei heißt es hüpfen anstatt zu gehen, Umwege anstatt Ziele, Risiken, Improvisation, Narr und Zauberin zu sein.

Postkarten und Reisetagebücher

Der gestalterische Prozess kann Ausdruck einer sehr persönlichen Reise sein. Bilder, Texte oder Gestaltungen können dabei kleine Momentaufnahmen darstellen, jederzeit wandelbar. Sie sind kleine Augenblicke, in denen wir unsere Reise pausieren, den Blick in die Vergangenheit, den gegenwärtigen Moment oder in der Zukunft Mögliches richten. Dabei zeichnen oder schreiben wir in uns blickend, befinden uns in einer Balance aus Wahrnehmen, Fühlen und Erinnern. Die daraus entstehende Arbeit bietet die Möglichkeiten der Weitergestaltung und der Reflexion. Präzisierend, verstärkend oder in anderer Form transformierend, können Schwierigkeiten und Erfahrungen betrachtet und mit sich oder dem Gegenüber neue Möglichkeiten der Wandlung gefunden werden – ein großes Zeichen gegenseitiger Offenheit und Vertrauen.

Sie sind kleine Augenblicke, in denen wir unsere Reise pausieren, den Blick in die Vergangenheit, den gegenwärtigen Moment oder in der Zukunft Mögliches richten.

Überraschende Wendungen, Perspektiven, Ziel in Sicht?

Nutzen wir vielseitige Werkzeuge und Materialien zum Zeichnen und Gestalten, kommen wir in einen engen Kontakt mit unseren Bedürfnissen. Dabei kann der Akt des kreativen Gestaltens eine spontane Geste sein, ein Tun ohne Absicht. So können aus dem inneren Erleben heraus eine Offenheit für Unvorhergesehenes entstehen und unkonventionelle Wege entdeckt werden. Dabei hat das Erleben und Gestalten nichts mit Wissen zu tun, sondern mit direkter sinnlicher Erfahrung, spürend, wahrnehmend, erinnernd. Es bedeutet auch, Vorstellungen, Ideen oder Wissen aufzugeben. Durch diese Transformation entstehen die Freiheit, die Erde mit dem Himmel verbinden zu können, die Wertschätzung für den Weg und die Entdeckung des eigenen Selbst. Wir dürfen erleben und staunen, können jederzeit innehalten, in die Tiefe sehen, Brücken bauen und neue Abenteuer erkunden.

Farbenfrohe Leichtigkeit

Wenn wir uns selbst erlauben, uns für einen Moment ganz offen und unvoreingenommen dem kunsttherapeutischen Prozesses des Gestaltens hinzugeben, haben wir die Möglichkeit, neue Erfahrungen zu sammeln und über uns hinauszuwachsen. Durch das aktive Tun und die Begeisterung für das kreative Arbeiten entwickelt sich der Mut, neuen Perspektiven Raum zu geben, Belastendem im kreativen Schutzraum zu begegnen und der Schwere mit mehr Leichtigkeit entgegenzutreten.

Gehen wir das Abenteuer ein und beginnen zu gestalten, uns dem kreativen Eigenwillen hingebend. Mutig und offen für das Neue, uns selbst beobachtend, mit Leichtigkeit neue Wege entdeckend.

Nadine Wehrli

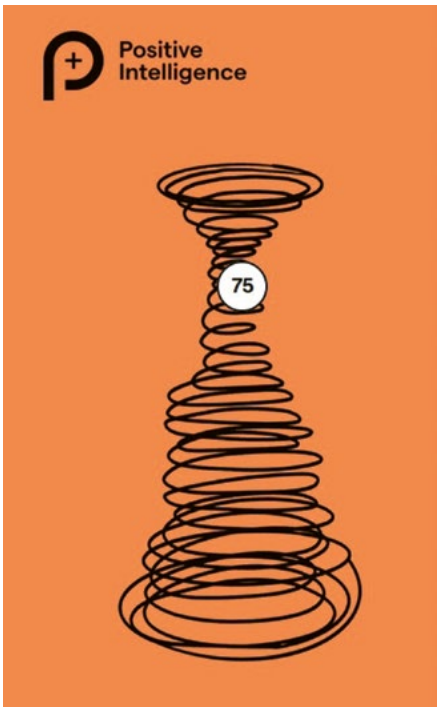
* 1989
Counselor grad. BVPPT
Kunst- und Gestaltungstherapie
Theatermalerin
Freischaffende Künstlerin und Kalligrafin
Dozentin in der Kunstvermittlung

Zufriedenheit das „neue“ Glück?

„Der wichtigste Trick, um glücklich zu werden, ist zu erkennen, dass dein persönliches Glück eine Wahl ist, die du triffst, und eine Fähigkeit, die du entwickelst. Du triffst die Entscheidung, glücklich zu sein, und dann arbeitest du daran.“ Naval Ravikant

Klingt einfach und erstrebenswert. Aber was unterstützt mich dabei? Wie bekomme ich dies im Alltag gewuppt? Zu den entscheidenden Faktoren zählen:

- ein gutes, bewusstes Mindset
- die Auflösungen unserer eigenen Limitierungen und Beschränkungen
- wenn vergleichen, dann mit sich selbst.



Mindset Wer sich gut fühlen will, muss auch gut denken! Ungefiltert stürzen unzählige Informationen tagtäglich über uns herein. Wir sind programmiert, von außen nach innen zu leben. Hierdurch entsteht eine Tendenz, die uns zum Spielball von äußeren Kräften werden lässt. Alles, was wir bewusst oder unbewusst auf- und wahrnehmen, hat Einfluss auf unsere Emotionen. Unsere Emotionen beeinflussen unser Verhalten, unser Verhalten beeinflusst unsere Handlungen, die zu unseren Ergebnissen führen. An unseren Ergebnissen lesen wir ab, ob wir uns glücklich fühlen oder nicht. Evolutionsbedingt reagieren wir stärker und schneller auf negative Einflüsse und bewerten Negatives natürlicherweise über.

Unsere Selbstwahrnehmung ist in den Tiefen unseres Verstandes einprogrammiert. Sie bestimmt darüber, wer und was du bist.

Netto-positiv Wirbel

Untersuchungen haben ergeben, dass ein Score von ungefähr 75 der Wendepunkt für einen netto-positiven Wirbel im Gehirn ist. Unser Gehirn verstärkt negative gegenüber positiver Energie um einen Mindestfaktor von etwa 3 zu 1. Das bedeutet, dass es mindestens 3 Positive braucht, um einem Negativen entgegenzuwirken und den Netto-Positiv-Effekt zu erfahren. Dies geschieht am Wendepunkt.

Unterhalb des Wendepunkts fühlt man sich im Allgemeinen von einem sich selbst verstärkenden Kreislauf der Negativität heruntergezogen. Die Negativität kann Stress, Angst, Selbstzweifel, Wut, Bedauern, Scham oder Schuld beinhalten. Oberhalb des Wendepunkts fühlt man sich im Allgemeinen durch einen ansteckenden Kreislauf der Positivität im Geist ermutigt. *www.positiveintelligence.com*

Hieran ändern leider die Ergebnisse der Positiven Psychologie so schnell nichts. Sie unterstützt uns aber, unseren Fokus einzustellen z. B. mit dem PERMA Modell. Dank der Neuroplastizität benötigen wir rund 66 Tage um positive Verhaltensweisen in Routinen zu verankern, wie die Psychologin Dr. Philippa Lally in einem Experiment herausfand. Lebensfreude ist in erster Linie innerlich zu beeinflussen, und es liegt an uns, was wir an äußeren Einflüssen zulassen.

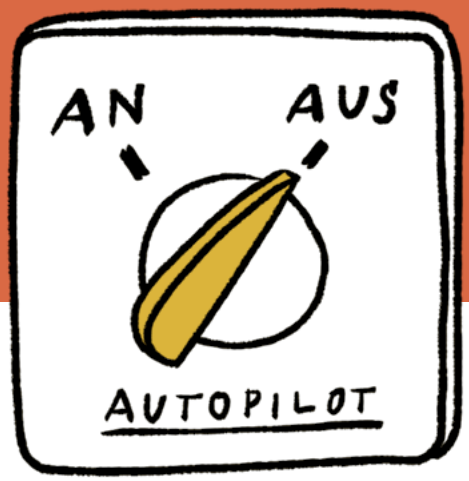
Limitierung und Beschränkung

Alles was du sein kannst, ist bereits in dir. 1960 entwickelte Dr. Maxwell Maltz die Psychologie des Selbstbildes. Als Plastischer Chirurg beobachtete er, dass nach Operationen an einigen Patienten nicht nur eine große optische Veränderung der Person erfolgte, sondern auch eine merkbare psychologische Verbesserung eintrat. Bei anderen Personen blieb sie aus, unabhängig vom Erfolg der Operation. Das führte zu seiner Annahme, dass wir alle zwei Bilder in uns tragen. Das eine, das aus dem Spiegel reflektiert, das andere, das wir in unserem Verstand gespeichert haben. Wenn sich unser inneres Image verändert, verändert sich auch unsere Welt. Wenn es um dein persönliches Selbstbild geht, ist alles bedeutend und es ist etwas, das verbessert werden kann. Unsere Selbstwahrnehmung ist in den Tiefen unseres Verstandes einprogrammiert. Sie bestimmt darüber, wer und was du bist. Es ist faktisch ein Kontrollmechanismus, der entscheidet, was in unser Leben kommt, und wie erfolgreich wir sind.

Die Kraft der inneren Bilder setzt unsere Limits oder befähigt uns zu Höchstleistungen. Imagination, Visualisierung oder das höhere Ich befähigen Leistungssportler, Spitzenleistungen auf den Punkt abzurufen.

In Vorbereitungsphasen visualisieren sie immer wieder das eine Bild. Sie verbinden sich dabei mit starken Emotionen wie Stolz, Glück, Zufriedenheit. Das unglaubliche Gefühl als erster durch die Ziellinie zu laufen oder die Medaille bei den Olympischen Spielen überreicht zu bekommen.

Selbstvertrauen ist der Motor unseres Selbstbildes. Mithilfe unseres Selbstvertrauens entstehen Bilder, Wünsche, Sehnsüchte, die uns motivieren, neue Dinge auszuprobieren, unsere eigenen Grenzen und Blockaden zu überwinden und zu wachsen.



Unser Hang zum Vergleichen

In seinem Buch „Besser fühlen“ beschreibt Dr. Leon Windscheid zum Thema Glück „Wenn genug zu wenig ist, dann ist nichts genug!“ Er führt aus, dass es nicht darum gehen kann, in jedem Moment das euphorische Glück zu erleben, sondern vielmehr Momente überhaupt zu spüren.

Im Zeitalter von Multitasking sollten wir versuchen, Gedankenwandern bewusst zu unterbrechen. Gedankenwandern führt uns von uns selbst weg, hin zu anderen. Somit beginnen wir zu vergleichen. Hier besteht die Gefahr, dass wir uns selbst als Ganzes mit einem für uns sichtbaren Teil des anderen vergleichen. Dies ist nicht objektiv.

Zufriedenheit ist teils genetisch bedingt und teils wie wir in die Welt sehen. Es ist unsere Einstellung und unser Verhalten, die wir als Hebel nutzen können.

Kennst du die Übung, eine Persönlichkeit des Öffentlichen Lebens zu wählen, mit der du dein Leben tauschen wolltest? Und dies mit allen Konsequenzen? Bei näherer Betrachtung kommt man direkt wieder zu sich selbst.

Windscheid stellt dar, Vergleichen ist das Ende des Glücks und der Anfang der Unzufriedenheit. Um uns zu motivieren und uns Ziele zu setzen, ist ein Vergleich hilfreich. Dabei sollten wir uns mit uns selbst vergleichen. Zurückschauen und anerkennen welche Entwicklung wir bereits genommen haben. In die Zukunft schauen und neue erstrebenswerte Bilder erschaffen und sie zum Leben erwecken. Alles beginnt mit einer Idee. Alle Errungenschaften, Designs oder Ingenieurleistungen begannen zuerst im Kopf eines Menschen. Und erst dann in der Realität.

Zufriedenheit ist unser subjektives Wohlbefinden. Zufriedenheit ist ein Gefühl, was tiefer und lang anhaltender als Glück daherkommt. Es ist ein Zustand einer inneren Ruhe, in dem wir nichts vermissen. Wenn wir zufrieden sind, richten wir unseren Blick auf unser Leben insgesamt und nicht nur auf den Augenblick. Zufriedenheit beschreibt den Frieden mit uns selbst und der Welt oder dem Umfeld, in dem wir leben. Zufriedenheit ist teils genetisch bedingt und teils wie wir in die Welt sehen. Es ist unsere Einstellung und unser Verhalten, die wir als Hebel nutzen können. Entwicklung ist möglich.

Wesentlich unterstützt uns hierbei, die einzelnen Momente in unserem Leben bewusst wahrzunehmen und unserem Autopiloten Einhalt zu gebieten. Aufmerksamkeit verlangt unserem Gehirn Leistung ab, so wie bei Dingen, die wir zum ersten Mal tun oder erleben. Die subjektive Wahrnehmung der Zeit ist hierbei maßgeblich. Wir alle kennen dies, wenn wir z. B. ein Wochenende gemütlich zu Hause verbringen, verfliegt die Zeit.

Alles was du sein kannst, ist bereits in dir.

Wenn wir jedoch im gleichen Zeitraum aktiv sind und neue Eindrücke erleben bei einem Städtetrip, einer anspruchsvollen Wanderung, einem Ski-Tag etc. nehmen wir die gleiche Zeit als viel, viel länger und intensiver wahr. Es sind diese Momente und Erlebnisse mit anderen Menschen, die maßgeblich zu unserer Zufriedenheit beitragen. Erlebnisse verbinden Menschen. Die Erinnerung daran ist einzigartig und kostbar.

Fazit

Es gibt nicht das eine Glück, die eine Zufriedenheit. Glück und Zufriedenheit kommen in unterschiedlichen Gewändern und auf vielfältigen Wegen zu uns. Mehr davon bewusst zu erleben und zu spüren, mit der vollen Bandbreite aller Emotionen, berührt die Herzen der Menschen und verbindet.

Christine Droll

* 1965
Werkstatt für Veränderung
*art*Counselor IHP
Coach (FH)
Malatelierleiterin für Ausdrucksmalen
Personal- und Organisationsentwicklerin
info@christine-droll.de

Psychosozial-Verlag

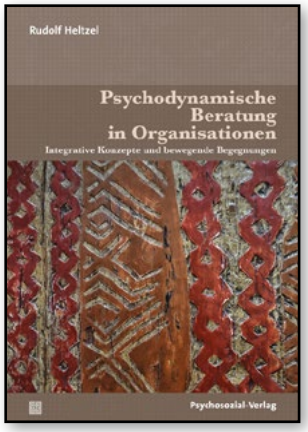
Gerhard Fatzer, Daniel C. Schmid (Hg.)

Kunst der Veränderung

Vorurteilslose Führung und Organisationsentwicklung

257 Seiten
Broschur • € 29,90
ISBN 978-3-8379-2927-0

Gerhard Fatzer und Daniel C. Schmid zeigen mit den hier zusammengestellten Texten wichtige Grundlagen von Veränderungsarbeit und Management auf. Die Autoren und Autorinnen aus dem Umfeld von Edgar H. Schein, dem Mitbegründer der Organisationsentwicklung, regen zu einem internationalen Dialog über die »Kunst der Veränderung« im Zeitalter der Digitalisierung an und bringen hierzu deutsche und amerikanische Ansätze zusammen. Die präzisen Beschreibungen der Grundlagen von nachhaltiger Organisationsentwicklung können direkt in Projekten und Transformationsprozessen eingesetzt werden.



Rudolf Heltzel

Psychodynamische Beratung in Organisationen

Integrative Konzepte und bewegende Begegnungen

374 Seiten
Broschur • € 39,90
ISBN 978-3-8379-3106-8

Rudolf Heltzel stellt basale Positionen und integrative Konzepte organisationsbezogener Supervision und Beratung vor und veranschaulicht diese anhand von zahlreichen ausführlichen Praxisbeispielen. So bietet er Einblicke in die Vielfalt und Komplexität psychodynamischer Beratungsmethoden und damit praxisnahe Anregungen zur kreativen Befreiung und Vitalisierung der Beratung in Organisationen.

Walltorstr. 10 · 35390 Gießen
Tel. 0641-969978-18 · Fax 0641-969978-19
bestellung@psychosozial-verlag.de
www.psychosozial-verlag.de

„Let it swing“

oder Choreographie der Stimmigkeit

Auf der Suche nach dem, was zur Freude, Leichtigkeit und Stimmigkeit im Counseling beitragen kann, tauchte in mir ganz spontan die erste Zeile eines Songtitels auf … „Let it swing“.

Vielleicht fällt es mir schwer in Worte zu fassen, was meinen Beruf als Counselor ausmacht, in dem ich nunmehr 11 Jahre freiberuflich tätig bin.

Worte sind mir an dieser Stelle zu schwach und mit der Metapher kann ich mich eher verbinden.

Counseling berührt, inspiriert und nährt, wenn wir in Schwingung mit unseren Bedürfnissen kommen. Es ermöglicht, zu seinen Wurzeln zurückzukehren, tiefe Verbundenheit mit dem Selbst zu erkunden und in seinen Ressourcen zu baden.

Let it … lass es, swing … schwingen, schaukeln, baumeln, pendeln.

Counseling berührt, inspiriert und nährt, wenn wir in Schwingung mit unseren Bedürfnissen kommen. Es ermöglicht, zu seinen Wurzeln zurückzukehren, tiefe Verbundenheit mit dem Selbst zu erkunden und in seinen Ressourcen zu baden.

Ist denn nun das Ausprobieren, das miteinander in Kontakt kommen und dadurch einen sicheren Rahmen schaffen nicht genau der Schlüssel für eine tiefe Kohärenz im Counseling-Kontext?

Schwingen im Rhythmus, im Gleichklang oder auch experimentierfreudig und mutig ausprobieren dürfen. Räume gewähren für ein ungewohntes Tempo, ausloten und würdigen des bisherigen, Polaritäten betrachten und Notwendigkeit schätzen. Im Counseling eröffne ich die Option zu prüfen und zu fühlen, ob Kopf und Herz noch im Einklang sind. Counseling erlaubt es, aus der Reihe zu tanzen, Neues und Ungewohntes zu erproben.

Mit diesen Gedanken möchte ich mich gerne auseinandersetzen und hierzu beide Seiten der Medaille betrachten. Die eine Seite ist meine Haltung: Was kann ich als Counselor geben, um einen sicheren Raum zu gewähren, in dem Wachstum und Würdigung ermöglicht wird, und wie bleibe ich in meiner Handlungsfähigkeit? Die andere Seite hinterfragt die positive Wirkung im Counseling für den Kunden. Was braucht es, um die Freiheit zu genießen, auf das zu antworten was ich fühle?

Die eine Seite: „Let it“…
Meine Haltung ist die Methode

Der Mensch ist die Methode und so entsteht das stärkende Kohärenzgefühl dann, wenn es mir gelingt, für eine gute Verbindung und einen sicheren Rahmen zu sorgen. Haltung wird durch Verhalten sichtbar.

Finde ich den Kontakt zu mir selbst, erkenne ich meine Ressourcen.

In der Gestaltausbildung begegneten mir drei kostbare Helfer: Verwirrung, Hilflosigkeit und Nichtwissen. Das Nichtwissen zeigt sich als Freund der Begegnung. Ich begleite den Menschen achtsam, verzichte auf Interpretationen und widme meine völlige Aufmerksamkeit dem Gegenwärtigen. Gleichwohl erkenne ich an, was ist. Die Hilflosigkeit teile ich mit dem Klienten. Wir gehen gemeinsam auf Spurensuche. Um in meiner professionellen Haltung zu bleiben, achte ich auf den Gedankenfluss mit der tiefen Überzeugung: Alles was geschieht hat seinen Sinn und alles findet seinen Weg.

Auch die Schritte, das zueinander finden und die Wege oder vermeintliche Umwege führen dahin, wo es gerade richtig ist. Für mich ist die Verwirrung die Einladung, innezuhalten und tiefer einzusteigen, bis ich dem Klienten gut folgen kann. Die Verwirrung als gute Begleitung für Veränderungsprozesse. Entdecken und anerkennen, wie stark unsere Wurzeln sind und den inneren Stimmen aufmerksam lauschen, Menschen ermutigen, durch ressourcenorientiertes Arbeiten die inneren Anteile zu entdecken, zu stärken.

Was braucht es im Counseling, um die Komplexität zu durchleuchten. Welche kleinen Schritte, welche Fragen bringen Klarheit? Was wäre der nächste Schritt hin zur Erhellung?

Hierzu wende ich sehr gerne eine einfache Übung mit großer Wirkung an. Ich bitte den Klienten drei Bodenanker zu beschriften mit folgenden Merkmalen: **ICH – DU – FOKUS**.

ICH: steht für mein Bedürfnis, meine Gedanken, meine Gefühle (Was möchte ich, wie fühlt es sich an, was ist mir wichtig?)

FOKUS: steht für meinen Veränderungswunsch, mein Anliegen (Wo ist der Fokus verortet, nah, fern, vorne, hinten, seitlich von meinem ICH?)

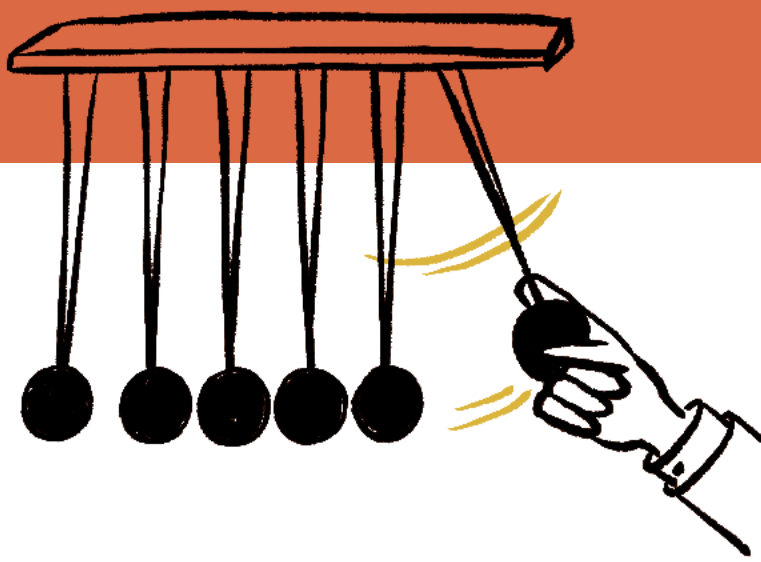
DU: steht für die Stimme des wohlwollenden Beraters. (Was würde dein wohlwollender Berater dir raten? Stell dir vor, du hättest bereits dein Bedürfnis erfüllt, was hättest du getan, was wäre dann anders?)

Diese Übung ist abgeleitet vom Konzept Virginia Satirs und hat bereits in vielen Prozessen zu erstaunlichen Veränderungen und Leichtigkeit der Selbstwirksamkeit geführt.

Die andere Seite: „Do it“ – Räume eröffnen

Türen eröffnen Räume, Räume betrete ich, wenn sie mich ansprechen und ich mich wohlfühle.

Somit ist die Würdigung der bisherigen Bemühungen und Anstrengungen zur Problemlösung wichtig, um ein lösungsfokussiertes Coping im Counseling zu ermöglichen. Kurze Impulse von positiven Elementen führen bereits dazu, dass wir in der Lage sind, neue Lösungen zu denken. Finde ich den Kontakt zu mir selbst, erkenne ich meine Ressourcen. Hier ist für mich der Humor ein wichtiger Partner. So können Optimismus und Leichtigkeit stärkend wirken.



„Do it“ … lade die Leichtigkeit und den Optimismus ein

Eine kleine und sehr wirkungsvolle Methode, die ich sehr gerne anbiete, da sie den Blick auf die Ressourcen des Kunden lenkt, ist von Mark Mc Kergow „Brillante Momente“ *(aus Solution Tools Verlag Manager Seminare, Seite 43)*. Diese Übung hilft, Minus-Gefühle und -Gedanken zu ersetzen, Affekt Labeling (Zurückgreifen auf alte Muster) zu überprüfen und die Problemzone durch die Ressourcenbrille zu betrachten. Positive Gefühle als Start in die Veränderung (Cycles of Power-Konzept: vom Denken ins Tun).

Finde ich den Kontakt zu mir selbst, erkenne ich meine Ressourcen. Je häufiger wir positive Emotionen aktivieren, um so resilienter werden wir.

1. Schildere einen besonderen Moment

Wie kommt es, dass dieser Moment brillant war, was war das Besondere? Was hat den besonderen Moment ausgemacht (nur den Moment beschreiben, nicht das Problem).

2. Stärken und Qualitäten herausfinden

„Aufgrund dessen, was Sie grade geschildert haben, scheint es mir, dass Sie ein Mensch sind der / ist / hat / kann …“

3. Kleine Schritte

„Angenommen diese Stärken würden in Ihrem Arbeits- oder Privatleben eine noch größere Rolle spielen, woran würden Sie das merken? Welche Dinge würden Ihre Kollegen/Familie vielleicht bemerken?“

Durch das Erkennen von persönlichen Ressourcen werden mehr positive, stärkende Emotionen freigesetzt, und es entwickeln sich aus der inneren Kraft heraus Lösungsideen. Je häufiger wir positive Emotionen aktivieren, um so resilienter werden wir.

„Let it swing“ im Counseling

Meine Gedankenreise möchte ich hier an dieser Stelle beenden. Durch die Metapher inspiriert, konnte ich noch einmal meine Rolle und meine tiefe Lust an Bewegung überprüfen und reflektieren.

Counseling ist für mich ein interdisziplinäres Angebot mit einer Haltung der Annahme und tiefen Wertschätzung für das einzelne Lebensskript.

Wie Carl Rogers es schon in einem Zitat auf den Punkt brachte: „Es ist im Leben sehr selten, dass uns jemand wirklich zuhört und versteht, ohne gleich zu urteilen.“ Somit kann Counseling ermöglichen, Menschen wieder die Lust an „Let it swing“ zu eröffnen und ihre vielfältigen Optionen der Selbstwirksamkeit und Selbstbestimmtheit zu genießen.

Gabriele Baumann

* 1954
Counselor grad. BVPPT
Supervisorin DGSv
Gestalt und Orientierungsanalyse
Systemische Beratung und Therapie
Schwerpunkt: Gesundheit & Organisation
Onlinetrainer

„Es ist im Leben sehr selten, dass uns jemand wirklich zuhört und versteht, ohne gleich zu urteilen.“ Carl Rogers

Schau in den „Bedürfnis-Spiegel“

Und Du wirst einen Eindruck bekommen, welche Grundbedürfnisse – Deine eigenen oder die Deiner Kundschaft – durch Counseling genährt werden!

Unerheblich, ob wir Menschen das, was wir gerade zum Wohlsein brauchen, Anliegen, Erwartung, Motiv, Wunsch oder Ziel nennen, es handelt sich um eine ganz individuelle – der Situation und unserer Rolle entsprechende – Mischung von Bedürfnissen, deren Befriedigung uns antreibt. Ob bewusst oder unbewusst, die Art und der Umfang derselben ist für alle Menschen gleich, der individuelle Unterschied ergibt sich durch die Priorisierung und Bedeutung der wesentlichen Kategorien von Bedürfnissen einer Person, was ich gerne den persönlichen „Bedürfnis-Cocktail“ nenne.

Die alltagssprachliche Erklärung für Bedürfnisse spricht von „Verlangen, Wunsch, Ansprüchen oder etwas meist Materiellem, zum Leben Notwendigem“.

Die alltagssprachliche Erklärung für Bedürfnisse spricht von „Verlangen, Wunsch, Ansprüchen oder etwas meist Materiellem, zum Leben Notwendigem“. Die allgemeine psychologische Definition heißt „Zustand oder Erleben eines Mangels, verbunden mit dem Wunsch, ihn zu beheben oder das Verlangen oder der Wunsch, einem empfundenen oder tatsächlichen Mangel Abhilfe zu schaffen.“ *(vgl. Wikipedia)*

Meine hier zu beschreibende Erklärungslandkarte habe ich über Jahre der Erfahrung mit Gruppen in Kommunikations- und Motivationskursen entwickelt; in Anlehnung an die Lehren aus Transaktionsanalyse („TA“), die Maslowsche Bedürfnishierarchie, die Arbeitsansätze der Gewaltfreien Kommunikation und die rezenten Erkenntnisse der Motivationspsychologie. *

Der „Bedürfnis-Spiegel“ ist ein Arbeitsinstrument in fünf Teilen, in (relativ) einfacher Sprache stichwortartig gehalten und zum Ausfüllen sowie Skalieren gedacht *(siehe Schaubild 1)* .

Neben dieser Gesamtübersicht gibt es vier Bewertungsblätter, mit den Details der vier Quadranten und mit einer (positiven) Skala versehen. Zum Beispiel der mir wichtigste Quadrant: Gesichertes Einkommen/Verständnis *(siehe Schaubild 2).*

Meinen Kund*innen erkläre ich das Benutzen und den Nutzen folgendermaßen: In unserem Persönlichkeitskern, wo ich unsere individuellen Werte, Erfahrungen, unsere Lebensenergie ansiedle, wirken unsere Bedürfnisse – befriedigt oder unbefriedigt – wie ein Perpetuum mobile oder ein Dynamo und führen zu unserer momentanen Motivationslage, der Antriebsstärke.

Kurz gesagt: Wenn die meisten (wesentlichen) Bedürfnisse erfüllt sind – bewusst oder unbewusst – spreche ich von Motivationslust, nämlich aktiv danach zu streben, den angenehmen Zustand möglichst zu erhalten. Beim gegenteiligen Zustand spreche ich von Motivationsfrust, der, wenn er stark genug ist, mich ebenfalls zum Handeln „antreibt“.

SCHAUBILD 1

PERSÖNLICHER BEDÜRFNISSPIEGEL

Selbstverwirklichung
Visionen erlauben
Kreativität üben
Wissen erweitern
Interesse zeigen

Gemeinschaft erleben
Zugehörigkeit fühlen
Vertrauen bekommen/investieren
Anerkennung bekommen
Sinnvollen Beitrag leisten können

Gesundheit
Bewegungsfähigkeit
Körperliche Belastbarkeit
Kraftvoll spüren
Selbstvertrauen haben

Gesichertes Einkommen
Würdige Lebensumstände
Verständnis
Unterstützung
Orientierung
Austausch

SCHAUBILD 2

Gesichertes Einkommen

Ich lebe angenehm und sorglos	☺	☺	☺	☺

Verständnis

Ich werde unterstützt (von anderen Menschen)	☺	☺	☺	☺
Ich kann mich orientieren	☺	☺	☺	☺
Ich kann mich mit anderen austauschen	☺	☺	☺	☺

Da nie alle Bedürfnisse in hohem Maße befriedigt sind, ergibt sich normalerweise ein „Ausschlag“ zu Lust oder Frust, beides bedeutet Handlungsenergie.

Unsichtbar in diesem vereinfachten Arbeitspapier *(Schaubild 1)* ist das Achsenkreuz.

Die horizontale Achse steht für die Polarität – linke Seite: Selbstständig, alleine, ohne Erlaubnis erfüllbare Bedürfnisse und – rechte Seite: nur in Verbindung mit anderen erfüllbar; die vertikale Achse bedeutet – unten: existenzielle Bedürfnisse und – oben: entwicklungsfördernde Bedürfnisse (Potenziale).

Wie allen Erklärungslandkarten gemein, handelt es sich um eine möglichst einfache Darstellung der äußerst komplexen Realität. Meine Erfahrungen mit dem Einsatz dieses Instrumentes sind durchweg positiv; alle Klient*innen arbeiten gerne damit und lassen sich leicht zur Bewusstheit ihrer Motivationslage führen. Vermutlich nicht zuletzt wegen des konsequent positiven Ansatzes.

Wenn jemand in einem Begleitprogramm zur Arbeitssuche an meinen Kursen teilnimmt oder mit einem Counseling-Anliegen (das sich gut mit diesem Instrument klären lässt) zu mir kommt, ist dies selbstredend aus einer mehr oder weniger bewussten Mangelsituation heraus.

Der Fokus auf die Ressourcen, also die genährten, befriedigten Bedürfnisse, macht Mut. Erläuterungen der horizontalen Achse links, also das, was ohne Erlaubnis erfüllt werden kann, gibt überraschenden Auftrieb. Die Einsicht, dass es

Die Einsicht, dass es Dinge gibt, die nur mit anderen, in Verbindung, erreicht werden können, führt zu Entlastung.

Dinge gibt, die nur mit anderen, in Verbindung, erreicht werden können, führt zu Entlastung – zum Beispiel i. S. v.: auch beim intensivsten Einsatz bei der Arbeitssuche – um (wieder) zu würdigen Lebensumständen zu kommen – bin ich abhängig von der Arbeitsmarktlage. In der Beschäftigungsinitiative haben sogar einige Kunden eingesehen, dass das Begleitprogramm als wichtige Ressource zu erachten ist.

In weniger prekären Beratungssituationen ist das Modell auch hilfreich. Zum Beispiel die Klientin, die ich dank des Blickes in den Bedürfnis-Spiegel auf eine „Fußangel" in ihrem Verständnis einer Teamsituation aufmerksam machen konnte; sie erwartete, wesentliche Aspekte (gem. des Arbeitsblattes) der Selbstverwirklichung durch ihr Team und die Vorgesetzten erreichen zu können.

Soviel zur Veranschaulichung des Umgangs mit diesem Arbeitsmodell. Ohne weitere Einzelinterpretationen oder Korrelationen hier auszuführen, möchte ich dennoch eine wesentliche – daraus abgeleitete – Erkenntnis teilen:
Wenn die größte Mangelsituation, der größte Frust von den nicht (annähernd) befriedigten Bedürfnissen „Gesichertes Einkommen und Verständnis" (siehe Schaubild 2) herrührt, ist das Hinführen zu den anderen Quadranten, also das Aufspüren von eventuellen Ressourcen, praktisch unmöglich (jedenfalls in einem Gruppenkontext!).

Selbstverständlich hilft diese Erkenntnis im Umgang mit der Klientel andere ressourcenorientierte Wege zu suchen und gegebenenfalls in einem Counseling-Setting konstruktiv weiterzuarbeiten.

Nun zurück zu einem Impuls des Redaktionsteams: „Welche Grundbedürfnisse werden durch Counseling genährt?"

Ich nehme den Bedürfnis-Spiegel und schaue mit meiner Counselor-Brille für mich selbst hinein. Grundsätzlich geht es mir gut, ich fühle mich ausgeglichen und behaupte hier und jetzt, die wesentlichen Bedürfnisse sind erfüllt. Da es sich mit den Bedürfnissen verhält wie mit dem Hunger**, sie wollen nämlich immer wieder befriedigt werden (!), gehe ich die einzelnen Quadranten ab und reagiere auf mein Bauchgefühl. Wo schlägt es an, wo erweitere ich das Spektrum der Begrifflichkeiten?

Ich entdecke praktisch in jeder Ecke etwas:

- Austausch mit meinen Fachkolleg*innen
- Sinnvolles tun; mich vertrauensvoll an die Gemeinschaft wenden
- Mein Wissen teilen (mit Interessierten)
- Mich kraftvoll spüren

Um in der TA-Logik zu bleiben:

- Die Einladung des Redaktionsteams nährt meinen Stimulus-Hunger
- Meinen Beitrag gedruckt zu sehen, nährt meinen Hunger nach Anerkennung
- Und der Impuls, die Vorgaben von Wortzahl und Abgabetermin nährt meinen Hunger nach Struktur.

Noch einen letzten persönlichen Blick auf Counseling allgemein:

Die Weiterbildung zum Counselor hat mein Bedürfnis nach Selbstverwirklichung nachhaltig erfüllt, sowohl durch die wertschätzende Begleitung und die stets offene Einladung und Ermutigung, mich weiterzuentwickeln und meinen Weg zu gehen.

Dass wir Counselor immer und an allen möglichen Ecken „nährend“ tätig sein können, steht ja außer Frage! Packen wir’s an!

So ermutigt und gestärkt, gehe ich auf meine Klientel zu, verhandle mit Auftraggebern und nehme anstehende Herausforderungen an.

Durch das Counselor-Netzwerk, meine Mitgliedschaft im BVPPT, pflege ich den Austausch mit Kolleg*innen und treffe immer wieder auf interessante Möglichkeiten, mein Wissen zu erweitern oder zu vertiefen.

In Beantwortung der oben genannten Frage für meine Counseling-Kundschaft kann ich nur hoffen und vermuten, dass mein Angebot, sich den eigenen Bedürfnissen zuzuwenden und damit selbstwirksam – mit meiner Begleitung – umzugehen, angenommen wird. Auch hier mit den nur drei Begriffen der TA reagiert, ist es angesichts meiner Counselor-Haltung die Absicht, bei der Klientel mit lösungsorientierten Interventionen den Stimulus-Hunger zu stillen, durch das wertschätzende Vorgehen den Hunger nach Anerkennung zu befriedigen und schließlich durch gut verständliche Arbeitspapiere und die Offenlegung der Vorgehensweise den Hunger nach Struktur zu nähren.

Das bis hierhin mit einem eher allgemeinen Blick betrachtete Arbeitspapier habe ich in den vergangenen zwei Jahren, angesichts der besonderen Herausforderungen an unser Selbstmanagement und der einschränkenden gesellschaftlichen Gegebenheiten, verfeinert und mit anderen Begrifflichkeiten ausgefüllt, um mich selbst zu trösten und zu beschäftigen und um es in weiteren Kundenkontakten der Situation angemessen einsetzen zu können; der Fokus liegt vor allem auf der Achse „Selbstvertrauen & Gesundheit“ und „Selbstverwirklichung“.

Die aktuellste Herausforderung, auf der „existenziellen Ebene“ für mich und andere Ressourcen zu mobilisieren, ist in Arbeit. Dass wir Counselor immer und an allen möglichen Ecken „nährend“ tätig sein können, steht ja außer Frage! Packen wir’s an!

In kollegialer Verbundenheit,
Christel Klapper

* **Literatur**
Einführung in die TA“
von Ian Stewart und Vann Joines
Herder-Verlag

„Maslowsche Bedürfnishierarchie“ –
Wikipedia

„Was deine Wut dir sagen will?“
M.B. Rosenberg, Junfermann-Verlag

„Rubikon-Modell“
von Heckhausen und Gollwitzer, in
„Ressourcen aktivieren mit dem Unbewussten“ von Frank Krause und Maja Storch
Huber-Verlag

„Das schlechte Gewissen –
Quälgeist oder Ressource?“
Maja Storch und Gerhard Roth
Hogrefe-Verlag

** N.B.: in der Transaktionsanalyse nennt Eric Berne (unter Kapitel „Strokes“) drei Grundbedürfnisse: Stimulus-HUNGER, HUNGER nach Anerkennung und HUNGER nach Struktur

Christel Klapper

* 1959
Counselor grad. BVPPT
Orientierungsanalyse
Seit 2003 selbständige Begleiterin,
Supervisorin und Trainerin
für Gruppen, Teams und Einzelpersonen
In sozialen Einrichtungen sowie
in der privaten Wirtschaft

Freude, Glück und Leichtigkeit im Counseling

„Wie lässt sich mit dem vermeintlich Einfachen, eine große Wirkung erzielen?“

„Was ist für mich Glück? Was bringt Freude? Und wie gestalte ich den Weg dorthin?“

Als ich die Einladung erhielt, einen Artikel über die Freude und Leichtigkeit im Counseling zu schreiben, habe ich nicht lange gezögert, da diese Betrachtung mein Herz berührt und öffnet und wir gerade in diesen Zeiten unbedingt positive Energien in die Welt schicken sollten.

In meiner Praxis erlebe ich sehr oft Klient*innen, die einen langen, teils stark stigmatisierten, teils therapeutischen Weg hinter sich haben. Wie oft höre ich: „Ich bin Narzisst, schizophren, depressiv, habe Burnout, habe diese oder jene Störung, ich werde gemobbt …“ Viele Klient*innen schmeißen mit pathologischen Begriffen nahezu um sich, aus der Unkenntnis heraus oder aus dem Versuch, dem Unwohlsein einen Namen zu geben oder ihren Zustand zu rechtfertigen. Bei einigen Klient*innen höre ich dann noch, dass sie bereits jahrelange Therapieerfahrung haben und der Therapeut auch gesagt hat, der/die Klient*in sei … Eine Klientin erzählte mir neulich, ihre 12-jährige Tochter sei seit ihrem 3. Lebensjahr in Therapie und eigentlich hätte sie bisher keine Fortschritte gemacht. Eine fatale Entwicklung aus meiner Sicht, da sich bei den Klient*innen das Gefühl festigt, sie seien nicht in Ordnung.

Dieser Fokus auf das, was vor mir liegt, was ich gestalten kann, worauf ich Einfluss nehmen kann, erzeugt meist große Freude und Zuversicht, sowohl bei den Klienten als auch beim Counselor.

Hier möchte ich eine Lanze brechen für das Counseling: dem ressourcen- und lösungsfokussierten Arbeiten als Gegenpart zur pathologischen Problemsicht.

Wie ich arbeite.

Wenn ein/e Klient*in zu mir kommt, dann weiß er / sie in der Regel über sein / ihr Problem über seine / ihre Situation Bescheid. Die Klienten sind sich bewusst, dass die Situation für sie unbefriedigend ist, sie haben die Klarheit, dass die Situation so wie sie ist, nicht zu einem glücklichen Zustand führt oder der Zustand, in dem sie sich befinden, nicht glücklich ist.

Im Counseling arbeite ich vorrangig damit, die Sicht auf die Lösung zu entwickeln. Wir konzentrieren uns nicht auf das Problem, auf das, was nicht funktioniert – das ist den Klienten in der Regel sehr bewusst –, sondern auf das, was funktionieren könnte, auf die Möglichkeiten.

Ich beschäftige mich im Counseling mit dem Zustand der Klienten im Augenblick, warum es ihnen möglicherweise nicht gut geht oder wo die Orientierung fehlt oder die Klarheit noch nicht vorhanden ist, wenn es darum geht, eine neue Perspektive zu entwickeln. Das heißt, der Zustand, in dem die Klienten zu mir kommen, ist ausschlaggebend. Es spielt im Grunde genommen für das Counseling keine Rolle, woher das Problem oder die Situation kommt, in der sich die Klienten befinden, wie sie entstanden ist, sondern wir schauen ausschließlich auf den Zustand, in dem die Klienten sich im Augenblick befinden und welche Lösung oder welcher Weg aus diesem Zustand in einen glücklicheren, zufriedeneren Zustand möglich ist.

Counseling ist für mich ganz klar das Arbeiten mit der Sichtweise. Die Sichtweise auf Situationen, auf Potenziale, auf Möglichkeiten, auf die Schätze, die in jeder Situation in jedem Menschen schlummern. Die Arbeit mit dem Perspektivwechsel ist das A & O. Perspektivwechsel bedeutet auch Betrachtung des zeitlichen Bezugs. Nicht die Betrachtung der Vergangenheit, sondern die Möglichkeiten, die sich für die Zukunft zeigen, stehen im Fokus. Welche Varianten, welche Wege werden möglich? Welche Stellschrauben können gesetzt werden, um die Zukunft zu verändern, in eine andere Richtung zu lenken oder der Zukunft überhaupt eine Richtung zu geben?

Dieser Fokus auf das, was vor mir liegt, was ich gestalten kann, worauf ich Einfluss nehmen kann, erzeugt meist große Freude und Zuversicht, sowohl bei den Klienten als auch beim Counselor.

Die Schwere der Situation wird den Klienten von den Schultern genommen, und es entwickelt sich eine Leichtigkeit, wie wir es vom Tagträumen kennen.

Das Begleiten der Klienten auf dem Weg zu der individuellen Lösung bereitet mir sehr große Freude.

Was bedeutet im Counseling Glück / Glücklichsein?

Bei meinen Klient*innen erlebe ich deren Freude und Glück, wenn sie Klarheit gewinnen, wenn sie verstehen, wie viele Möglichkeiten sie besitzen, die Entdeckung der eigenen Kraft und Selbstwirksamkeit, mit sich im Einklang sein, auch die Unzulänglichkeiten akzeptieren können und in Kohärenz leben. Frei nach dem kölschen Motto: Et is wie et is … und das ist in Ordnung.

Dann beobachte ich meist eine große Erleichterung und ein Glücksgefühl im Gegenüber.

Glück aus der Perspektive des Counselor bedeutet für mich, wirksam zu sein, meine Klient*innen auf dem Weg zu ihrem eigenen Glück begleiten zu dürfen, das Entwickeln von Zuversicht.

Zuversicht

Am Ende einer Stunde haben meine Klienten auf jeden Fall die Zuversicht oder den Glauben daran, eigenständig eine Lösung finden zu können, auch wenn sie diese noch nicht entwickelt haben. Zuversicht ist das Wichtigste; eine Perspektive geben. Zuversicht ist mehr als Hoffnung: es geht um das Vertrauen in die eigene Selbstwirksamkeit.

Wie lässt sich mit dem vermeintlichen Einfachen, eine große Wirkung erzielen?

Manchmal erzeugen die einfachsten Fragen oder Methoden, die ich im Counseling nutze, einen direkten AHA-Effekt und der/die Klient*in hat innerhalb von Minuten seine individuelle Lösung gefunden. Zum Beispiel ging es bei einem Counseling darum, dass meine Klientin in einem Entscheidungs-Dilemma steckte. Sie stand vor einer Entscheidung und die zwei Optionen, die sich ihr eröffneten, schienen beide unbefriedigend. Bei beiden wurde ein Verlust

empfunden, und ihr erschien es so, dass sich die Situation nicht lösen lässt. Ich wählte als Methode die Tetralemma-Aufstellung von Matthias Vargas von Kibéd. Allein durch das Einfühlen in die Entscheidungsoptionen, hat sich bei meiner Klientin mit einer spielerischen Leichtigkeit eine klare Lösung und damit eine klare Entscheidung ergeben. Das Glücksgefühl, welches meine Klientin in dem Augenblick empfunden hat, war deutlich spürbar und sichtbar.

Fakt? Oder wie ist es eigentlich?
Mit Leichtigkeit zur Lösung.

Oft liegt in der einfachen Vorgehensweise des Betrachtens einer Situation, frei von Interpretation oder Deutung, schon die Lösung.

Oft liegt in der einfachen Vorgehensweise des Betrachtens einer Situation, frei von Interpretation oder Deutung, schon die Lösung.

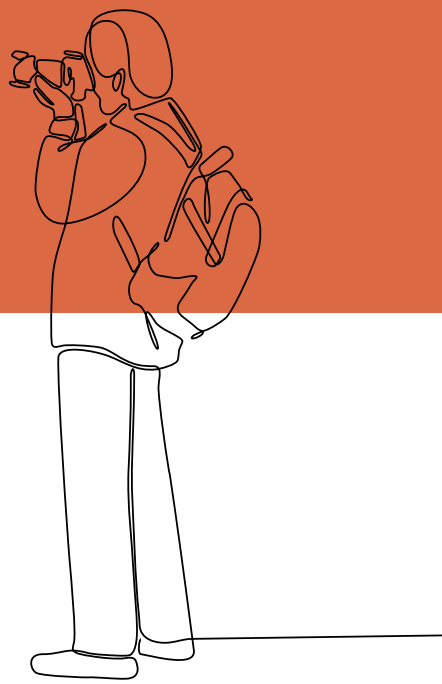
So kam einst eine Klientin zu mir mit dem Gefühl, kurz vor dem Burnout zu stehen. Auf die Frage, woran sie diese – für Sie unerträgliche – Situation festmache und ob sie denn ein Beispiel nennen könne, schauten wir uns eine ihrer Lebenssituationen genauer an. Sie beschrieb eine Arbeitssituation mit ihrem Vorgesetzten, in der sie sich ungerecht behandelt, gar gemobbt fühlte. Ich ließ sie die Situation schrittweise beschreiben und den Versuch unternehmen, dies vollständig frei von Interpretation und Deutung zu tun. Bereits nach wenigen Sätzen und durch Nachfragen von mir, bezüglich dessen, was tatsächlich hier passiert sei, hatte sie einen Aha-Effekt. Sie erkannte, dass die Situation selbst eigentlich nicht bedrohlich war, es war vielmehr ihre Deutung der Situation, die ihr Angst gemacht hat und somit unerträglich für sie wurde. Als sie dies erkannte, konnten wir mit Leichtigkeit Lösungsideen für ähnliche Situationen entwickeln. Am Ende der Stunde konnte sie über sich selbst lachen. Welch eine Befreiung!

Derartige Situationen sind nicht immer einfach und leicht zu lösen, aber diese Leichtigkeit und vor allem Selbstironie können maßgeblich die Arbeit im Counseling unterstützen.

Steffi Rambau

* 1968
Counselor, Supervisorin & Coach DGSv
Trainerin für effektives und freudvolles Arbeiten und Leben
Diplom-Sozialwissenschaftlerin
Seit 1998 selbständig

Was macht Dich glücklich?



Bevor Sie weiterlesen, können Sie sich die Frage stellen und Ihre spontane Antwort hier aufschreiben:
„Was macht mich glücklich?“

Personen, die (anonymisiert) für diesen Artikel befragt wurden, haben sehr unterschiedlich geantwortet:

Andrea „Wenn wir im Team ganz kreativ neue Ideen entwickeln, dann ist das für mich wie ein buntes Feuerwerk, das mich glücklich macht …“

Anja „Die Liebe zu meinem Pferd, zu meinen Pflanzen. Mein Herz ging auf, als ich heute in den Garten ging und die Tulpen sich geöffnet hatten …“

Matthias „Gerade macht mich der Kontrast von salzigen Oliven, frischer Butter, knusprigem Brot und spritzigem Wein sehr glücklich.“

Glück: Drei Zugänge

Die Unterschiede in den Antworten verdeutlichen unterschiedliche Eingangstüren:
Die Wahrnehmung von Glück kommt entweder stärker

- aus der Welt der Gedanken (Andrea)
- aus der Welt der Gefühle und der Verbundenheit im Außen (Anja)
- oder der Welt der Körperempfindungen und Verbundenheit im Inneren (Matthias).

Dabei fällt auch der ungleiche Zeithorizont auf: Am stärksten ist Matthias im Hier und Jetzt verankert.

Exkurs: Triadische Schemata

Diese Dreiteilung finden wir in unterschiedlichen Konzepten wieder: Pestalozzi beruft sich auf die Verbindung von „Kopf, Herz und Hand“. Im Counseling geht es um die Bezüge zwischen „Denken, Fühlen und Handeln“. Die „emotionale Intelligenz“ und „pragmatische Intelligenz“ werden neben der „kognitiven Intelligenz“ als wichtige Erfolgsfaktoren betrachtet. In der Hirnforschung werden die Funktionen des dreiteiligen Gehirns beschrieben *(siehe Exkurs „Aufmerksamkeitslenkung“)*

Das Glaubenspolaritäten-Schema [1] unterscheidet zwischen dem „Erkenntnispol“ (Wissen, Sinn), dem „Vertrauenspol“ (Beziehung, Klima) und dem „Ordnungspol“ (Handlungsstruktur, Zuständigkeit).

Das Enneagramm: Verstehen, entfalten, transformieren

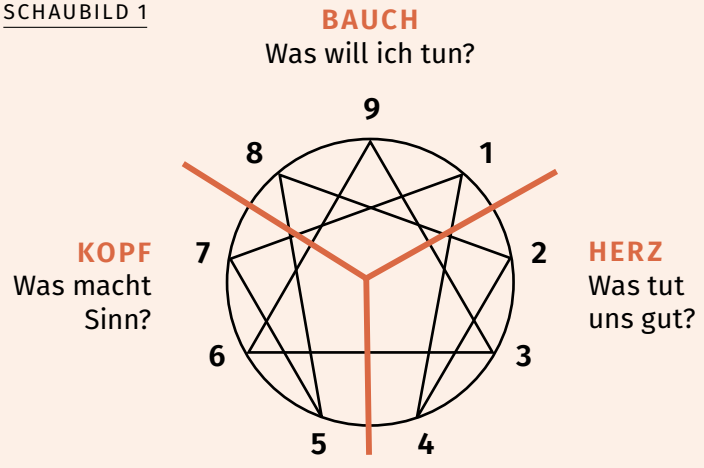
Im Enneagramm sprechen wir von drei Intelligenzzentren [2]:

Im **Kopfzentrum** als Ort des Bewusstseins werden Informationen gesammelt und verglichen, Zusammenhänge reflektiert, Ziele und Pläne entwickelt, um auf zukünftige Ereignisse gut vorbereitet zu sein. Kernfrage: Was wird sinnvoll sein? („Vor-Sicht" im doppelten Wortsinn)

Im **Herzzentrum** als Ort der Gefühle und der Empathie entfaltet sich die besondere Fähigkeit, Stimmungen und Bedürfnisse bei sich und anderen schnell wahrzunehmen und tragfähige Beziehungen zu gestalten. Kernfrage: Was hat anderen und mir selber gut getan? („Rück-Sicht" im doppelten Wortsinn)

Im **Bauchzentrum** als Ort der Lebensenergie liegt die Kraft zu klaren Entscheidungen und direkten Handlungen, so dass die Dinge „gut" und „richtig" geregelt sind. Kernfrage: Was ist Hier und Jetzt zu tun? („Jetzt-Sicht")

SCHAUBILD 1



Exkurs: Enneagramm

Das Enneagramm ist eine alte Weisheitslehre, deren Quellen [3] teilweise dem Sufismus und dessen Weiterentwicklung mittelalterlichen Theologen zugeschrieben werden. Es beschreibt die „Neun Gesichter der Seele" mit ihren Mustern und Entwicklungswegen. Dabei werden jedem Intelligenzzentrum (Kopf, Herz, Bauch) jeweils drei Persönlichkeitsstile zugeordnet. Dieses Modell ist im anglo-amerikanischen Raum weit verbreitet, und es wird auch im deutschsprachigen Raum immer mehr angewandt: sowohl im Bereich der Lebensberatung als auch im Business-Coaching. [4,5]

Weitere Aussagen verdeutlichen noch einmal die unterschiedlichen Zugänge zum „Glück" – aus dem Kopfzentrum, dem Bauchzentrum oder dem Herzzentrum heraus.

Sebastian „Mein Leben hat einen Sinn durch meine Frau und meine Tochter bekommen, seitdem bin ich sehr glücklich. Ich bin nicht mehr so misstrauisch auf der Suche, an allem zweifelnd, sondern ich weiß jetzt, was meine Aufgabe ist." (Kopfzentrum)

Ganz anders die Antwort von **Harald** „Ich bin glücklich, wenn ich konfliktfähigen Menschen begegne. Erst in der Auseinandersetzung spüre ich echte Nähe, dann, wenn die Höflichkeitsfassade wegfällt. Das setzt Vertrauen voraus: in meine Stärke und in die Ehrlichkeit meines Gegenüber." (Bauchzentrum)

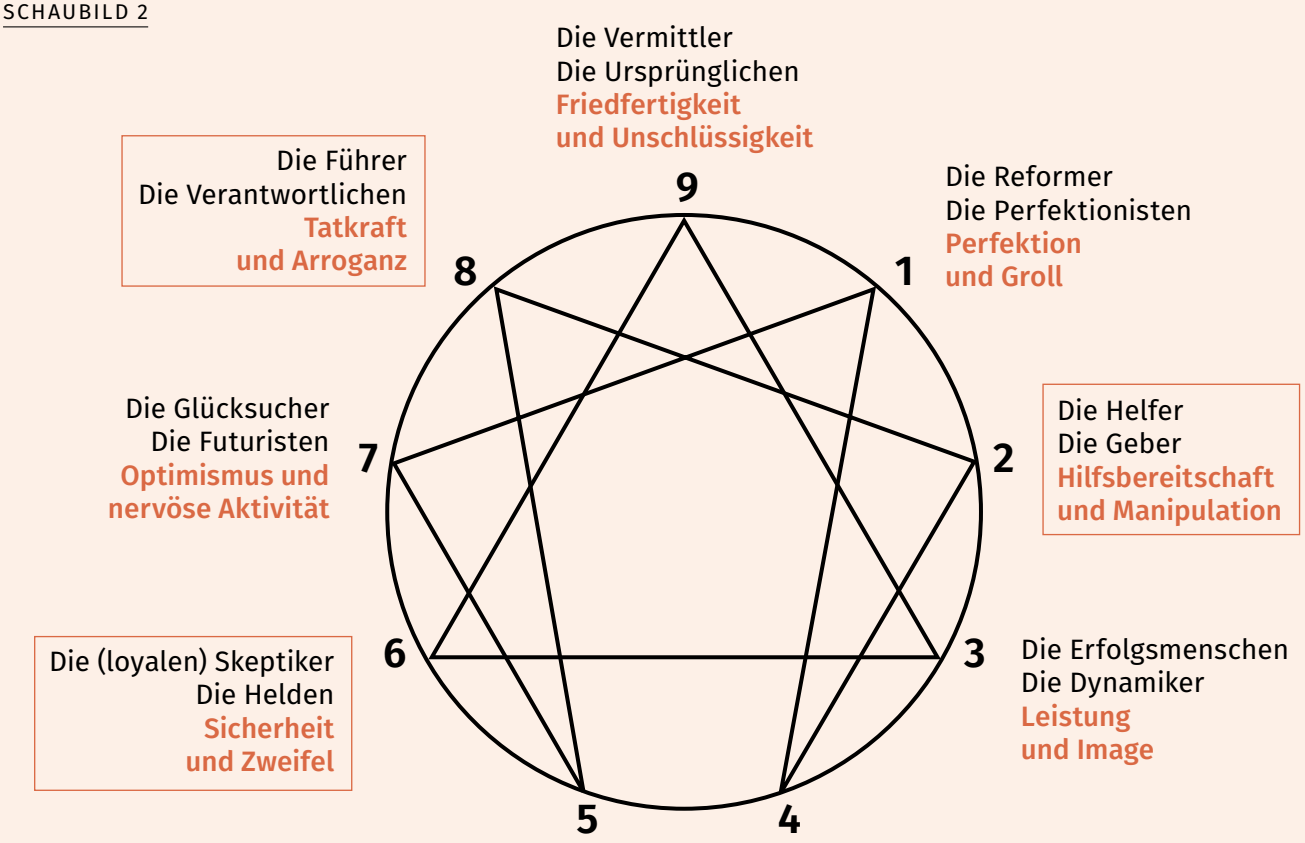
Paula meint „Wenn mein Enkelkind mir seine kleine, warme Hand gibt, so vertrauensvoll, wenn ich ganz da sein kann für seine Fragen und Wünsche, macht mich das glücklich. Aber ich merke auch, dass ich nicht mehr so gebraucht werde wie früher." (Herzzentrum)

Als weitere Differenzierung können wir die Antworten exemplarisch einem der neun Enneagrammstile mit der jeweils besonderen Lichtseite und Schattenseite zuordnen. So zeigt die Antwort von Sebastian eine Nähe zum *Enneagrammstil 6* mit den Hauptmerkmalen „Loyalität und Zweifel“, Harald zum *Stil 8* „Führungsstärke und Selbstgerechtigkeit“, Paula zum *Stil 2* „Fürsorge und Stolz“.

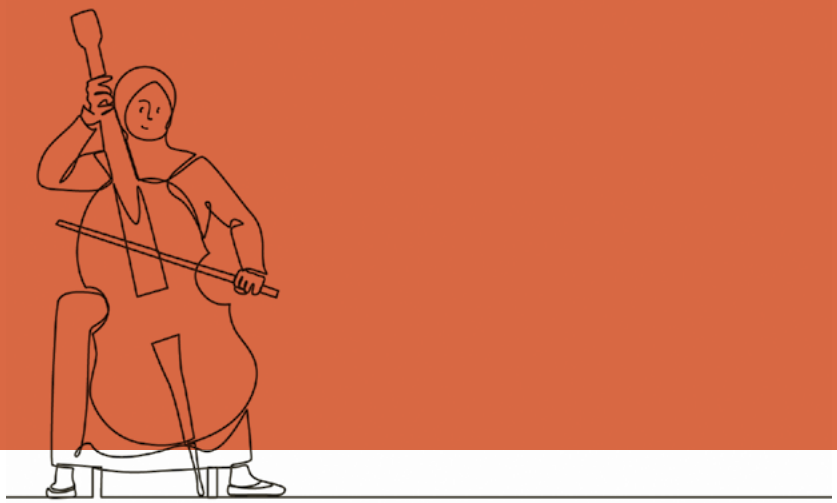
Tiefes Verstehen, schöpferische Entfaltung und Neugestaltung sind Erfahrungen vom „Glück der Fülle“.

Im Counseling können die Klient*innen Neues über ihren Zugang zur Welt erfahren und werden mit völlig anderen Sicht- und Verhaltensweisen anderer Menschen konfrontiert. Das Enneagramm bietet eine Möglichkeit, sich selbst und andere Personen besser zu verstehen: so können eigene und fremde Potentiale besser ausgeschöpft werden, die Schattenseiten kommen ins Licht und werden transformiert. Tiefes Verstehen, schöpferische Entfaltung und Neugestaltung sind Erfahrungen vom „Glück der Fülle“.

SCHAUBILD 2



In Anlehnung an
Rohr, R. & Ebert, A. (2007). Das Enneagramm. Die 9 Gesichter der Seele (43. Auflage). München: Claudius



Glück als Annahme der Gegensätze

Exkurs: Das Glück der Fülle

„Das symmetrische Leben versucht Gegensätze auszutarieren, etwa … Unduldsamkeit durch neue Geduld, Veränderung durch Beharrung, das (kurze) Wohlgefühl durch ein (auch zeitlich) umfassenderes Glück der Fülle … Heitere Gelassenheit ist das Bewusstsein davon, … dass Höhen und Tiefen sich abwechseln wie Tag und Nacht, wie Einatmen und Ausatmen; das ist der Takt des Lebens, der aus der Polarität in allen Dingen seine Spannung bezieht.“ [6]

Die Anerkennung innerer Polaritäten bzw. „Multilaritäten“ [7]) (‚Ambi-Polaritäten‘, d. h. mehrere Gegensätze) ist Voraussetzung für das „Glück der Fülle“. Ein Beispiel für die Abspaltung ungeliebter Seiten: Wenn ich mich selber als freundlich zugewandt einschätze und meine feindselige oder desinteressierte Seite abwehre, wendet sich die verleugnete Seite als Somatisierung, als Isolation gegen mich selber – oder als Projektion gegen andere Menschen. Umgekehrt werden positive Seiten, die ich nicht anerkenne, z. B. Kreativität, bewundernd an andere Menschen delegiert.

Die Integration der drei Pole „Denken, Fühlen, Handeln“ ist ein zentrales Beratungsziel: Dabei brauche ich z. B. meine Kopfplanung, die mir Sicherheit gibt, nicht gegen eine spontane Herzöffnung zu verteidigen oder gegen ein Unlustgefühl im Bauch anzukämpfen. Es entsteht eine dynamische Balance im Kontakt mit allen drei Zentren.

Glück als Aufmerksamkeitslenkung – hilfreiche Fragen

Exkurs: Aufmerksamkeitslenkung als „Wahr-Gebung“

Menschliches Erleben wird in der Hypnosystemik [8] beschrieben als Aktivierung vorhandener neuro-physiologischer Netzwerke bzw. als neue Verknüpfung.

Dies kann willentlich geschehen, erfolgt aber meist unwillkürlich. Dabei werden Informationen im Großhirn (Denken), im limbischen System (Fühlen) und im Stammhirn (instinktives Handeln) gekoppelt.

„Problem“-Erleben, ebenso „Lösungs“-Erleben und „Glücks“-Erleben folgen also selbstgebildeten Netzwerkmustern. (G. Schmidt: „Wahr-Gebung“ statt „Wahr-Nehmung“)

Durch Installation einer Beobachter-Instanz wird der unwillkürliche Sog in die „Unglücks-Trance“ („ES geschieht“) gemildert und es tauchen Wahlmöglichkeiten auf („ICH kann“). Willentlich kann die Aufmerksamkeit z. B. auf einen gedanklichen Perspektivenwechsel, auf eine veränderte Gefühls- oder Körperwahrnehmung, auf einen neuen Handlungsimpuls gelenkt werden.

Peter Wertenbroch

Diplom-Sozialwissenschaftler
Counselor grad. (BVPPT)
Gestalt & Orientierungsanalyse
Coaching & Supervision
Systemische Beratung

---

1 Sparrer, I. & von Kibéd, M. V. (2003). Ganz im Gegenteil: für Querdenker und solche, die es werden wollen (4. überarb. Aufl.). Heidelberg: Carl-Auer-Systeme

2 Michaelis, P. (o. J.) Enneagram Germany Booklet. Mini eBook: *info@enneagramgermany.de*

3 Rohr, R. & Ebert, A. (2007) Das Enneagramm. Die 9 Gesichter der Seele (43. Aufl.). München: Claudius Vlg., S. 9

4 Salzwedel, M. & Tödler, U. (2013) Authentisch führen (2. Aufl.): Mannheim: Cornelsen Scriptor

5 Michaelis, P. & Meyer-Klemm, I. (2008). Ich bin anders – du auch? Sich selbst und andere neu entdecken. Das Enneagramm in der mündlichen Tradition. Norderstedt: BoD

6 Schmid, W. (2007). Glück. Alles, was sie darüber wissen müssen, und warum es nicht das Wichtigste im Leben ist. Ffm: Insel. S. 37

7 Zinker, J. (1993) Gestalttherapie als kreativer Prozess. (5. Auflage). Paderborn: Junfermann. S. 192 ff.

8 Schmidt, G. (2018). Einführung in die hypnosystemische Therapie und Beratung (8. Aufl.). Heidelberg: Carl-Auer-Systeme

Fragen, die die Aufmerksamkeit auf unterschiedliche Wahrnehmungszentren lenken:

Fragen, die eher die Herzenergie ansprechen:

- *Wofür bin ich (heute) dankbar? Wem möchte ich danken für …?*
- *Was hat mich berührt? Womit konnte ich mich gut verbinden / wenig verbinden?*

Fragen, die eher die Bauchenergie ansprechen:

- *Was ist mir spontan gelungen? Worauf bin ich stolz?*
- *Was möchte ausprobieren? Worauf habe ich jetzt Lust / keine Lust?*

Fragen, die eher die Kopfenergie ansprechen:

- *Was hat mich unerwartet positiv überrascht?*
- *Was ist mir klar geworden / möchte ich für das nächsten Mal noch klären?*

Fragen, die die Kontaktaufnahme mit den weniger vertrauten oder ausgeblendeten Zentren anbahnen:

Für Personen, die stark mit ihrem Kopfzentrum verbunden sind:

- *Welche (vielleicht verbotenen) Gefühle steigen auf, wenn Sie darüber sprechen? Wo können Sie das im Körper spüren?*
- *Ohne lange nachzudenken: Was möchten Sie jetzt spontan ausprobieren?*

Für Personen im Herzzentrum:

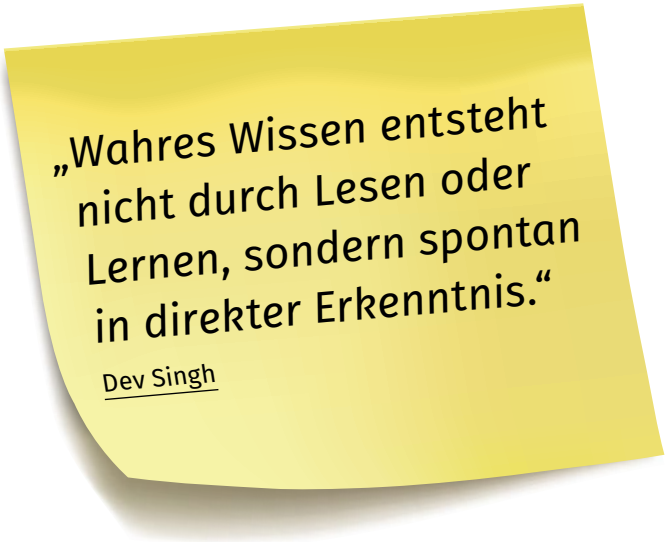
- *Welche Stärke zeigt sich vielleicht in dem, was Sie als Schwäche empfinden?*
- *Wenn Sie bei diesem heftigen Gefühl ihre Aufmerksamkeit z. B. auf Ihren Atem oder auf den Kontakt ihrer Füße mit dem Boden lenken, was verändert sich dann?*
- *Wenn Sie bei diesem Gefühl bleiben und nachspüren, wofür könnte das Gefühl jetzt gut sein? Welchen Sinn macht es?*

Für Personen im Bauchzentrum:

- *Wenn Sie Ihre spontane Reaktion gerade wiederholen (und verstärken), welche Gefühle tauchen auf?*
- *Welchen tieferen Sinn können Sie in diesem Verhaltensmuster erkennen, dass Sie immer wieder überwältigt? Wofür ist es gut?*
- *Wenn Sie sich eine alternative Verhaltensmöglichkeit vorstellen, welche Folgen hätte das für Sie und die anderen? Welche Ziele würden Sie damit erreichen?*

Mit dem vermeintlich Einfachen große Wirkung erzielen

Ich war nie eine Freundin von den Sozialen Medien. Doch schon immer ist es mir ein Anliegen, Counseling sichtbarer werden zu lassen. In der eher ruhigen Zeit, in der Krise, habe ich begonnen, erste Posts zu schreiben. Die Sichtweisen von Counseling darzustellen. In Wort und Bild.



„Wahres Wissen entsteht nicht durch Lesen oder Lernen, sondern spontan in direkter Erkenntnis.“ Dieses Zitat von Dev Singh habe ich auf meiner Webseite stehen, weil es für mich den Kern der Counseling-Arbeit ausmacht. Zu mir kommen Menschen, die etwas verändern möchten. Counseling geht davon aus, dass jeder Mensch am besten weiß, was ihm gut tut und alles in ihm angelegt ist. Aus diesem Grund geht es darum, gemeinsam eine Idee zu entwickeln, welche Lösungen es gibt, was neu gedacht werden kann, wie anders gehandelt werden kann. Sie dürfen selbst erkennen und spüren, was gut ist. Das sind die wahren Aha-Momente, das Wissen, das nicht mehr verschwindet. Das sind im Counseling die Momente, in denen ich sehr berührt bin. Wann hattest du zuletzt eine wichtige Erkenntnis über dich selbst?

Wann hattest du zuletzt eine wichtige Erkenntnis über dich selbst?

Quelle
Facebookseite von Sabine Seeger
Selbst Raum Counseling

Counseling hat mir in meiner eigenen Gedankenwelt neue Räume geöffnet.

Es ermöglicht mir immer wieder zu fragen: Ist es wirklich so, wie ich jetzt gerade denke? Oder gibt es die Möglichkeit, noch einmal eine Situation, eine Gegebenheit, vielleicht ein Urteil, gar ein Vorurteil oder eine Begegnung wertungsfrei zu betrachten?

Immer wieder bringt es mir einen Gewinn, mit Neutralität und Sachlichkeit, wertungsfrei eine Situation zu betrachten. Gerade in emotional erregten Momenten passiert es mir häufig, mein Gegenüber oder mich selbst innerlich abzuwerten, zu beurteilen, ohne erst einmal wahrzunehmen, zu verstehen. Gesagtes zu hinterfragen oder mir Zeit für die Reaktion zu lassen.

Immer wieder bringt es mir einen Gewinn, mit Neutralität und Sachlichkeit, wertungsfrei eine Situation zu betrachten.

Die Situation wertungsfrei zu analysieren und zu reflektieren führt häufig zu viel zufriedenstellenderen Ergebnissen. Auch wenn es um Konflikte in meinem Inneren geht, bietet mir Counseling die Möglichkeit, diese mit mir selbst zu lösen, ohne dass ich in eine Abwertung gehe. Es geht darum, alles Gespürte wahrzunehmen, nicht aber darum, sich selbst abzuwerten. Es geht im Counseling um die wertschätzende, wertfreie Haltung. Diese Haltung für mich kennenzulernen, war und ist sehr berührend.

Kennst du das Gefühl? Es ist grau. Es gibt kaum Sichtbares, du fühlst dich eher eingehüllt in dein Leben. Alles wirkt gedämpft. Ich spreche hier nicht von einer depressiven Verstimmung. Sondern eher vom Winterblues, von der Epidemie, von kalten und grauen Tagen, vielleicht geprägt von viel Alltag, von viel To-Do und Muss. Sehnst du dich nach anderem? Vielleicht möchtest du dich auf die Suche machen, ob du doch auch etwas sehen kannst, was bunt, hell und warm ist. Du kannst entscheiden, in welche Richtung du deine Aufmerksamkeit lenkst. Nimm dir für deine Sehnsucht Zeit und Raum für dich. Es geht mehr als ist. Das Leben kann auch jetzt bunt sein.

Das Leben kann auch jetzt bunt sein.

Sabine Seeger

* 1966
Counselor grad. BVPPT
Supervisorin mit dem Schwerpunkt Gestalt- und Orientierungsanalyse
Counseling Coaching
Pädagogisches Studium, Lehrerin Erwachsenenbildung
Leitungsmitglied einer staatlichen Lehrerfortbildungseinrichtung (Kompetenzteam)
Schulleitung

Ent-Lastung für Teams – per „Microsoft Teams“?

Neue Wege des Art-Counselings in besonderen Zeiten

Flüssigfarbe und Leinwand, Filzstrich auf Resonanzkarten, unkompliziert mit Pastellkreide – das Material spielt in der Kunst- und Gestaltungstherapie eine wichtige Rolle. Methoden und Materialien haben gemein, dass sie den Prozess wichtiger nehmen als das Ergebnis, es kein Falsch oder Richtig gibt, scheinbare Fehler als wichtige Meilensteine auf dem Weg betrachtet werden. Meist unausgesprochen steht dahinter etwas zutiefst „Nicht-Binäres“ – eben gerade NICHT „korrekt oder inkorrekt“, „0 oder 1“, sondern der magische Raum davor, dazwischen und dahinter, der unsere Klientinnen und Klienten zu neuen Erkenntnissen und Lösungen bringt und ihnen neue Kraftquellen erschließt.

Die digitale Welt scheint dem diametral entgegenzustehen. Der Computer ist – in seiner Grundlogik – kein geeignetes Material der Kunst- und Gestaltungstherapie. Als Hilfsmittel freilich hat er uns in den bewegten Zeiten, die wir spätestens seit Ausbruch der Pandemie erleben, gute Dienste geleistet. Das Counseling Journal 1/2019 hat über „Digitale Medien im Counseling“ umfassend und erhellend berichtet.

Leichtigkeit in schwere Phasen bringen, für Entlastung sorgen, dies vermag Kunst-Counseling in ganz hervorragender Weise.

Leichtigkeit in schwere Phasen bringen, für Entlastung sorgen, dies vermag Kunst-Counseling in ganz hervorragender Weise. Unsere Zeit braucht genau das. Ich will kurz in einem Beispiel darstellen, wie dies gelingen kann – auch in einem ungewöhnlichen Kontext (der Business-Welt) und tatsächlich mit Hilfe des Microsoft-Tools „MS Teams“.

Wie viele Unternehmen wurde auch das, von dem ich hier berichte, zu Beginn der Pandemie recht unvermittelt auf eine komplett veränderte Arbeitsweise geworfen. Es handelt sich um eine Unit, die im Medienbereich tätig ist. Die Umstellung gelang gut: Auch aus dem Homeoffice heraus konnten alle notwendigen Tätigkeiten – Anzeigenverkauf, Redaktion, Grafik, Vertrieb … – abgedeckt werden. Lag der Fokus in der ersten Phase darauf, das Geschäft am Laufen zu halten, wurde in der zweiten schnell ein Defizit des Arbeitens im Homeoffice erkennbar: persönliche Begegnung fand nicht mehr statt, „zielloser“ (aber eben gerade deswegen wichtiger) Austausch, terminfreies Zusammenkommen, gemeinsames Lachen bei einem Kaffee … Erkennbar wurde auch: Dies alles hat einen Sinn, dies alles ist ebenso wichtig wie der schiere Produktionsprozess.

Um auch diesen elementaren Teil des Zusammenarbeitens partiell wiederherzustellen, wurde in „MS Teams“ ein Chanel „Stay Home, stay connected“ eingerichtet und alle Mitarbeitenden eingeladen: „Zeige/Zeichne, wie’s dir geht!“. Wer wollte, konnte bildnerisch darstellen, wie es ihm oder ihr in der neuen Situation des Homeoffice geht, und das Bild mit dem gesamten Team teilen. In gemeinsamen „MS Teams“-Terminen sollte dann über die hochgeladenen Bilder gesprochen werden. Ein Experiment mit unsicherem Ausgang: Würden sich Mitarbeitende auf diese Weise offenbaren? Vor rund 100 Kolleginnen und Kollegen? Vor der Chefin, dem Chef?! Wie würde der anschließende Austausch aussehen?

Das erste Bild, das in diesem ungewöhnlichen Rahmen mutig geteilt wurde, war dieses (Bild 1): *(alle Bilder auf den folgenden zwei Seiten)*
Ein Mitarbeiter – in diesem Fall ein Redakteur – stellte dar, wie er im Homeoffice arbeitet: mit Blick auf die Sonne – und mit einem „Kollegen", der im konventionellen Bürokontext verboten war. Dazu wurde vom Künstler der Kommentar gepostet: „Mir geht's gut im Homeoffice. Ich habe einen neuen Kollegen, der mir beim Texten hilft: mein Hund. Er übernimmt die komplexen Texte, ich die einfachen."

Beim anschließenden Austausch (wieder via „MS Teams"), an dem teilzunehmen nicht obligatorisch war, der aber gut besucht war, wurde herzlich gelacht, und es fand ein lockerer Austausch statt, der sich eben nicht um unmittelbar produktionsrelevante Themen drehte, sondern um Persönliches, Gefühle, Befinden: Wie sieht mein Homeoffice aus, welche Vorteile hat das vielleicht sogar, welches Haustier habe ich, wo gibt's Probleme, welche Ängste habe ich? Mit einem Mal war, trotz auch schwerer Themen, wieder Leichtigkeit im Spiel, Humor, ein Miteinander. Ausgelöst durch ein „Initialbild", das zwar nicht den Konventionen für ein solches entspricht – aber funktionierte und weitere Mitarbeitende anregte, ebenfalls ein Bild zu malen – auf diesem Weg zu zeigen, was man in der ungewohnten Situation empfindet, und durch das Teilen Unterstützung aus dem Kreis der Kolleginnen und Kollegen einzuholen.

„Mir geht's gut im Homeoffice. Ich habe einen neuen Kollegen, der mir beim Texten hilft: mein Hund. Er übernimmt die komplexen Texte, ich die einfachen."

Hochgeladen wurde nun dieses Bild (Bild 2):
In der folgenden gemeinsamen „MS Teams"-Runde schilderte die Mitarbeiterin, was sie mit diesem Bild der Glaskugel ausdrücken wollte: eine doppelte Ungewissheit, die Zukunft betreffend. Zum einen eine unmittelbar mit der Pandemie verbundene: Werde ich ebenfalls erkranken? Sind meine Verwandten, die zur vulnerablen Gruppe gehören, in Lebensgefahr? Was bedeuten Pandemie und Lockdown für meine eigene wirtschaftliche Situation? Zum anderen eine mittelbare Folge der Pandemie, die sich auf den beruflichen Kontext bezieht: sind Texte, die ich heute verfasse, nicht schon längst überholt, bis sie gedruckt, distribuiert und gelesen sind? Welchen Sinn hat meine Arbeit als Print-Redakteurin in diesen überaus rasanten Zeiten mit täglich neuen Entwicklungen? Ernste Themen – und doch wurde in der Runde wieder viel gelacht: ein Lachen des Teilens, ein Lachen des Verstehens,

BILD 1

BILD 2

BILD 3

ein Lachen des Befreiens. Das Nebeneinander von Ernst und Humor wurde zum wichtigen Teil des Experiments. Jedes Thema wurde ernstgenommen, durch das gemeinsame Lachen kamen gleichermaßen Leichtigkeit wie Verständnis ins Spiel, bei den aktiv und passiv Beteiligten stellte sich so ein (später bestätigtes) nachhaltiges Gefühl der „Ent-Lastung“ ein. Einmal Humor und zurück – die Reise lohnte.

„Zeige/Zeichne, wie’s dir geht!“. Wer wollte, konnte bildnerisch darstellen, wie es ihm oder ihr in der neuen Situation des Homeoffice geht, und das Bild mit dem gesamten Team teilen.

Weitere Mitarbeitende fühlten sich ermutigt, ihre bildnerischen Ausdrucksformen zur aktuellen Situation zu teilen. So wurde unter anderem dieses Bild gepostet (Bild 3):
In der gemeinsamen Remote-Runde gab es, bevor sich die Künstlerin selbst verbal dazu äußert, bereits Feedback: Lachen, Äußerungen des Verstehens und des Mitfühlens, ein: „Das kenne ich nur zu gut!“.

Dargestellt wurde – laut der Mitarbeiterin – die das Bild angefertigt hatte, ihre Belastungssituation, die kräftemäßig und emotional an die Grenzen ging. Auch hier wieder: Ein höchst ernstes Thema, das, bemerkenswert mutig, in großer Runde geteilt wurde, erfuhr durch die gemeinsame Sicht auf das Thema, durch Bekenntnisse von Kolleginnen und Kollegen, dass es ihnen genauso geht, durch respektvollen Humor eine Entlastung bei der Künstlerin, aber auch im gesamten Team. Dass das Involvement gestiegen war, wurde daran erkennbar, dass vielfach unmittelbar auf das Bild reagiert wurde. Ausgehend vom Tun einer Einzelnen, erfuhr eine große Zahl an Mitarbeitenden durch Elemente der Kunst- und Gestaltungstherapie auf der Plattform „MS Teams“ (alle anderen einschlägigen Tools hätten natürlich auch funktioniert) eine Entlastung und Erleichterung.

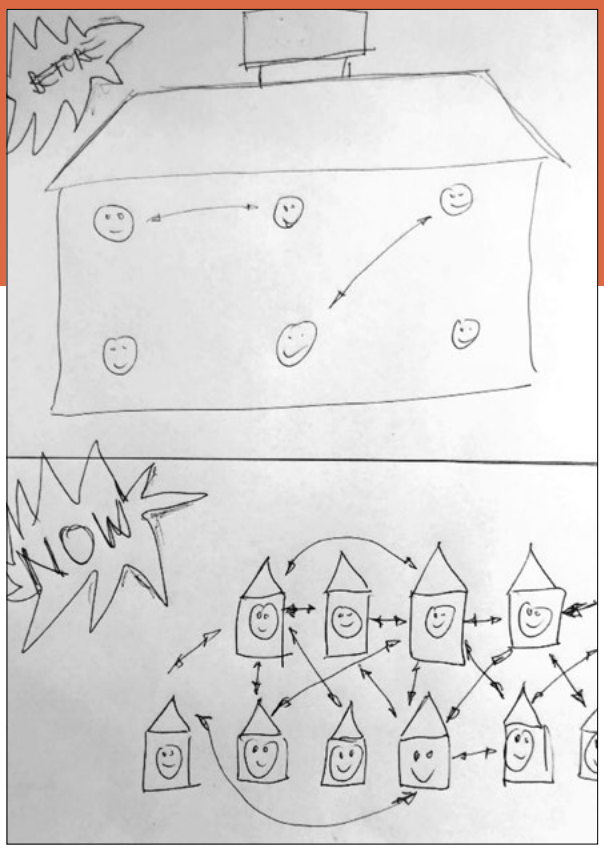


BILD 4

Ein späteres Bild verdeutlicht, wie die Aktion erlebt wurde (Bild 4):
Ein schönes „Vorher/Nachher"-Bild, das sagt: Kommunikation nimmt zu! Die befreiende, erleichternde, (er)lösende Funktion des Miteinanderseins wird dank gestalterischen Tuns im Kontext von Homeoffice und Lockdown mehr! Genau zu einem Zeitpunkt also, als genau das immer weniger wurde und teilweise zum Erliegen kam. Mehr Miteinander in der Isolation: ein wunderbares Paradoxon.

Mein Beispiel mag zeigen, wie gerade in schweren Zeiten durch eine besondere Weise des „Art-Counseling" Leichtigkeit ins Spiel kommen kann – selbst im dafür ungewöhnlichen Kontext eines Unternehmens. Natürlich war dies kein klassisches Counseling, wollte ein solches auch nicht ersetzen. Die wohltuende Wirkung auf das gesamte Team war gleichwohl deutlich spürbar. Counseling works!

Matthias Roth

* 1963
Counselor grad. BVPPT
Magister Artium
Chefredakteur
Lehrcounselor Kreativpädagogik

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

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

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

Ansprechpartner für BVPPT-Berufsverbandsmitglieder und WeiterbildungsteilnehmerInnen der kooperierenden Institute

Immer da. Immer nah.
PROVINZIAL

Graduierungen Frühjahr 2022

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

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

FH Münster

Begleitet von Prof. Horst Blatt und Christina Pollmann

Saskia Krapp

„Coaching zur Verbesserung der Lebensqualität bei schizophrener Erkrankung“

Der Begriff des Coachings wird vielseitig genutzt und interpretiert. Aufgrund dessen gibt es eine zunehmende Bestrebung, das Handlungsfeld des Coachings zu professionalisieren und Gütekriterien zu entwickeln. In der vorliegenden Arbeit wird ein wenig bis gar nicht beforschter Bereich – das Coaching bei schizophrener Erkrankung – untersucht. Es wird der Frage nachgegangen, inwiefern Coaching die Lebensqualität von an Schizophrenie erkrankten Menschen stärken kann. Als zwei wichtige Einflussfaktoren auf die Lebensqualität werden zudem die Selbstwirksamkeitserwartung und das Kohärenzgefühl betrachtet.

Tim Prelovsek

„Coaching und Arbeitszufriedenheit“ Evaluation eines Projektes für Berufseinsteiger*innen im ASD

Der Autor beschäftigt sich mit der Analyse der Wirksamkeit von Coaching auf die Arbeitszufriedenheit von Berufseinsteiger*innen im Allgemeinen Sozialen Dienst mit dem Ziel eines Erkenntnistransfers für die gängige Praxis.

Nach der Darstellung situativer und empirisch-theoretischer Bedingungen für die Mitarbeiter*innen werden die bedeutsamen Faktoren (Coaching und Arbeitszufriedenheit) definiert.

Es wird der inhaltliche Aufbau der Untersuchung erörtert und eine Erhebung konkretisiert.

Die Erhebungsergebnisse werden analysiert und ein Bezug zum wissenschaftlichen Forschungsdesign hergestellt.

Korrektur

Im CounselingJournal Nummer 22, Winterausgabe 2021/22 ist uns leider ein Fehler unterlaufen:

Die Autorin der Graduierungsarbeit

„Träumen ist gesund“
Mit den Vier Schilden durch die Krise heißt:

Angela Rüpke

Wir gratulieren herzlich!

Buchbesprechungen

Mark Poppenborg
Wir führen anders!

24 ½ befreiende Impulse für Manager

237 Seiten | intrinsify Verlag, 2021
ISBN: 978-3-947886-12-8 | 12 Euro

Schon beim Öffnen des Päckchens wirkte das 237 Seiten umfassende Buch sehr wertig – Hardcover, handliches Format, angenehme Haptik, klare Aufmachung. Dieser positive Eindruck setzt sich im Inhalt fort.

Es geht um eine kritische und teils schonungslose Reflexion gängiger Management-Tools. Das Buch diskutiert Wege zu zeitgemäßer Führung. Es orientiert sich konsequent an der Wertschöpfung und stellt bei jedem besprochenen Management Instrument die Frage, ob und in welcher Form es der Wertschöpfung nutzt oder schadet. Einige Ergebnisse sind auf den ersten Blick mindestens überraschend, wenn nicht gar verstörend. Umso wichtiger war es für mich, dass diese Thesen logisch gut nachvollziehbar erläutert wurden.

Keine Überraschung war für mich die These, dass Menschen sich nach Sinn und Wirksamkeit in ihrer Arbeit sehnen und dass sie Verantwortung übernehmen, wenn dies ein ernst gemeintes Angebot ist. Ebenso die These, dass Weglassen wesentlich effizienter ist als Hinzufügen. Entschlacken der Prozesse fördert die echte Arbeit und reduziert sinnfreie Beschäftigung.

Sehr sympathisch habe ich den regelmäßigen Hinweis empfunden, dass Führung äußerst komplex ist und die Wirkung schnell unerwartet sein kann. Mark Poppenborg beschreibt auch eigene Irrtümer, Lernprozesse und seine eigene Entwicklung. Das macht es greifbar und menschlich.

Dieses Buch kann als Quelle der Inspiration für Führungskräfte und Berater dienen, die das Bewusstsein der Komplexität von Führung haben und den Mut, etwas Neues auszuprobieren.

Jochen Krampe

Irmhild Liebau, Marion Baum (Hg.)
Körperorientierte Seelsorge

Forum Bioenergetische Analyse 2022

90 Seiten | Psychosozial-Verlag, Gießen 2022
ISBN 978-3-8379-8321-0 | ISSN 0946-8846 | 19,90 Euro

Das Forum Bioenergetische Analyse ist die Zeitschrift des Norddeutschen Instituts für Bioenergetische Analyse und der Süddeutschen Gesellschaft für Bionenergetische Analyse.

Was bei der Ausgabe 2022 interessiert, das sind die Beiträge zum Thema Atmen und Erden (Andrea Heßling) und der Text über die heilende Kraft der Musik (Hanna Hagedorn). „Fröhliche Musik (d.h. als solche erlebte) kann die Hippokampus Formationen stimulieren." (S. 21) Diesen Satz in einer Bioenergetik Zeitschrift zu lesen, das freut besonders und motiviert dazu, auch im Counseling solche körperorientierte Beratungs-Pädagogik anzusiedeln. Ist Counseling nicht auch als religiös ungebundene Seelsorge zu verstehen?

Um hinzuhören ist es wichtig, den Körper als Resonanzkörper zu nutzen; dazu müssen wir ihn öffnen und unsere Aufmerksamkeit und Konzentration auf den Klang richten. Solche Erfahrung von tiefstem Eingebunden Sein wird an anderer Stelle mit dem Begriff „Good Vibrations" belegt.

Wie Atmen den Körper mit Sauerstoff versorgt, das ist längst bekanntes Wissen, doch dass die ausschließliche Aufmerksamkeit aufs Atmen weg von den Gedanken hin zum eigenen Körper ermöglicht, sich selbst zu beruhigen, versucht die Autorin Andrea Heßling deutlich zu machen. Wer sich darin übt, bewusst zu atmen, vertieft dabei automatisch seine Körperwahrnehmung und Lebendigkeit. Es werden unterdrückte Lebenskräfte freigesetzt und das Entstehen körperlicher Blockaden wird verhindert.

Es scheint an der Zeit zu sein, körperorientierter Seelsorge mehr Raum zu geben und die Bioenergetik seelsorgerisch auch beim Counseling anzusiedeln.

Dr. Klaus Lumma

Peter Spiegel, Arndt Pechstein, Anabel Ternès von Hattburg, Annekathrin Grüneberg (Hrg.)
Future Skills

30 Zukunftsentscheidende Kompetenzen
und wie wir sie lernen können

414 Seiten | Verlag Franz Vahlen GmbH, München 2021
ISBN: 978-3-8006-6635-5 | 39,80 Euro

In einer zunehmend komplexen Welt sind Zukunftskompetenzen gefragter denn je. In „Future Skills“ laden 69 Autorinnen und Autoren dazu ein auf Entdeckungsreise zu gehen, zur ganz persönlichen Potenzialentfaltung.

„Future Skills“ ist ein Praxisbuch, darauf weisen die Herausgeber schon auf der ersten Seite hin. Es ist nicht zum linearen Lesen gedacht, sondern dazu, sich von den eigenen Interessen leiten zu lassen und genau dort einzusteigen. Der erste Teil des Buches widmet sich Zukunftsthemen wie Hybrid Thinking oder New Work und stellt eine gute Einleitung zum zweiten Teil, den Future Skills, dar. Dort werden Themenfelder wie Achtsamkeit, Authentizität, Selbstwirksamkeit oder Lernfreude beschrieben, und wie wir sie erlernen können. Die einzelnen Beiträge umfassen nie mehr als 12 Seiten, sind gut bebildert und mit anschaulichen Impulsen und Tools angereichert. Abgerundet wird das Buch mit den Praxisfeldern Wirtschaft, Hochschule, Schule und Soziales.

Ich selbst bin beim Thema Storytelling eingestiegen, einem Dialog zwischen dem Herausgeben Peter Spiegel und Steffen Goertz, Gründer eines Marktforschungs- und Beratungsunternehmens. Von dort an habe ich mich auf Entdeckungstour durch viele andere Beiträge begeben.

„Future Skills“ ist ein Praxisbuch das Spaß macht. Es lohnt sich, es in die Hand zu nehmen, zur eigenen Inspiration oder Ideensammlung. In dieser Vielfalt findet jeder seine eigene Zukunftskompetenz, um die eigene Zukunft und ein menschliches Miteinander wirkungsvoll zu gestalten.

Doreen Markworth

Sabine Müller-Waltle
50 Coachingkarten

Aktivierung, Selbstreflexion, Konzentration
im Einzelsetting

Kartenset mit 16 seitigem Booklet inkl. Digitaler Version
Beltz Verlag; Weinheim 2022
GTIN 4019172300241 Print | ISBN 978-3-407-36809-6 E-Book
49,95 Euro

„Ein Bild sagt mehr als tausend Worte …“ – als Counselor erfahren wir immer wieder die Bedeutung dieses Sprichworts in unserer Praxis; sowohl in Einzel-, Paar- als auch Gruppensettings. Nutzen doch viele von uns Fotos, Gegenstände, selbsterschaffene Kunstwerke zur Aktivierung der Kund*innen zu Beginn, zum tiefen Eintauchen in Themen oder zur kreativen Auseinandersetzung. Dabei haben eigene, individuelle Zeichnungen eine ganz besondere Magie.

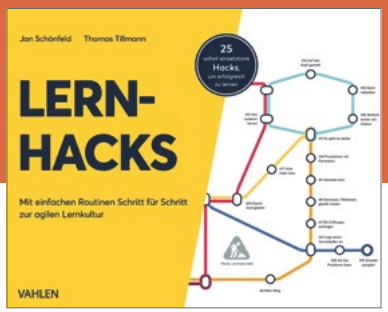
Sabine Müller-Waltle stellt auf 50 Coachingkarten bekannte und weniger bekannte aktivierende Übungen vor. Durch ihre grafische Aufbereitung werden diese intuitiv verstanden und können aufgrund des geringen Material- und Zeitaufwands – nur Papier und Stift sind notwendig – jederzeit eingesetzt werden.

Die Karten sind in drei Kategorien eingeteilt, so dass die passende Übung für den individuellen Einsatz gefunden werden kann:
- „Kopf frei“: Aktivierung kreativer Ressourcen
- „Persönlichkeit“: Förderung der Selbstreflexion
- „Fokus“: Steigerung der Konzentration

Diese kreativen Angebote an unsere Kund*innen oder auch an uns selbst ermöglichen, „neue Energien freizusetzen und die Menschen mit viel Spaß ins Tun zu bringen“.

Die Autorin selbst unterstützt zeichnerisch, bekannt als Waltledesign, Unternehmen als Business Visualisiererin und protokolliert zeichnerisch via Graphic-Recording zahlreiche Workshops, Kongresse und Events. Digital und analog, live und remote: *www.waltledesign.de*.

Angela Keil



Jan Schönfeld, Thomas Tillmann
Lernhacks

Mit einfachen Routinen Schritt für Schritt
zur agilen Lernkultur

160 Seiten | Verlag Franz Vahlen München, 2021
ISBN-10: 3800664984 | ISBN-13: 978-3800664986 | 24,90 Euro

Der erste Eindruck: Viele Bilder und viele Grafiken, ein buntes Werk! Lernhacks erinnert auf den ersten Blick in der Aufmachung an Bücher aus der Serie „Die Welt in überwiegend lustigen Grafiken“. Das macht gute Laune. Die Zielvorstellung ist eine neue, agile Lernkultur und auf dem Weg dorthin helfen Tricks, Kniffe und Routinen oder kurz: Lernhacks, „die die Mitarbeiter darin unterstützen, ihre persönliche Weiterentwicklung selbst in die Hand zu nehmen“. (Vgl. S. 26) Sortiert sind die Hacks schlüssig in Kapitel wie „Lernräume gestalten“, „Etwas Neues lernen“ oder „Probleme lösen“ und „Im Team lernen“. Es geht um Hilfen für die eigene Lernroutine und sehr interessant auch um das Schaffen und Ausgestalten von Lernsituationen von Gruppen und Teams. Wie ist ein Lernhack aufgebaut? Zuerst wird die Grundidee des Hacks beschrieben. Dann die genaue Anwendung. Es schließen sich auf einer weiteren Doppelseite praxisnahe Ideen zum Hack an, Erfolgsfaktoren und ein Kasten mit „Turbos“, die auf unterstützende digitale Tools hinweisen.

Lernhacks ist adressiert an Mitarbeiter in Unternehmen, an HR-Professionals, Personaler und Weiterbildungsplaner. Durchaus interessant auch für alle, die sich mit informellem Lernen, Lernkompetenzförderung und Lernkulturgestaltung im Beratungs- und Trainings-Bereich beschäftigen. Das Buch gibt gute Impulse, regt an, ist dabei sehr kurzweilig zu lesen, wobei manche Tipps auch als Auftakt gesehen werden können, um im Nachgang tiefer in die Materie einzusteigen. Vielleicht mit mehr Text.

Christina Pollmann

Silke Weinig
Einsamkeit überwinen – Freunde finden

Schritt für Schritt Kontakte knüpfen und zurück
ins Leben finden

200 Seiten | Humboldt Verlag, Hannover, 2022
ISBN 978-3-8426-4247-8 | 19,99 Euro

Sogar wenn Einsamkeit für einen ein Fremdwort ist und es ausreichend Freunde gibt, lohnt es sich, dieses Buch zu lesen.

Silke Weinig ist es wieder gelungen, ein sehr heikles, intimes Thema lösungs- und ressourcenorientiert aufzubereiten.

In drei Kapiteln – 1. Was ist Einsamkeit? 2. Selbstreflexion – Was weiß ich über mich und meine Einsamkeit? und 3. EASE – Kontrolle über das eigene Leben zurückgewinnen – die jeweils sehr übersichtlich untergliedert sind, präsentiert sie aktuelle wissenschaftliche Erkenntnisse, Orientierungsfragen zur Selbsteinschätzung und stellt Handlungsoptionen sowie leicht umzusetzende Methoden zur Verfügung.

Für Counselor ist es ein wohlplatziertes Wiedersehen mit bekannten Theorien und Erklärungsansätzen aus Bindungstheorie, Transaktionsanalyse, Kommunikations- und Motivationspsychologie; für Interessierte, die weniger mit der humanistischen Psychologie vertraut sind, ist das Buch ein wohlwollender, wertschätzender Ratgeber zur fürsorglichen Selbstwahrnehmung und – sofern gewünscht – Selbstoptimierung.

Obwohl es um komplexe Zusammenhänge geht, ist es Silke Weinig gelungen, mit ihrer positiven, klaren und bildhaften Sprache die 200 Seiten zu einer „leichtläufigen“ Lektüre zu gestalten.

Christel Klapper

Gerhard Fatzer, Daniel C.Schmidt (Hg.)
Kunst der Veränderung

Vorurteilslose Führung und Organisationsentwicklung

257 Seiten | Psychosozial-Verlag, Gießen 2021
ISBN: 978-3-8379-2927-0 | 29,90 Euro

Die „Kunst der Veränderung“ ist ein inhaltlich komplexes und angesichts weltweiter gesellschaftlicher Herausforderungen hochaktuelles Buch. Es richtet sich an Führungskräfte, Manager*innen, Coaches und Begleiter*innen von Veränderungsprozessen.

Es gibt Einblick in die Entwicklung und Lerngeschichten der Organisationsentwicklung in den USA und Europa sowie in ihre grundlegenden Ansätze.

Das Lebenswerk von Edgar H. Schein ist hierbei der Faden, der sich durch das ganze Buch zieht. Langjährige Wegbegleiter*innen und Schüler*innen beschreiben im ersten Hauptteil des Buches, welchen Einfluss Schein auf ihre persönlichen Werdegänge hatte (u.a. O. Scharmer und P. Senge).

Im zweiten Hauptteil werden mit dem Fokus auf die Kraft des „Dialoges“, des „Kontakts“ und von „Visionen und Zukunft“ Ansätze und Konzepte der Organisationsentwicklung auf eine sehr praxisorientierte Art und Weise dargestellt.

Professionelle Nähe, Co-Creation, die „Kraft im Zwischen“, die Welt der Kultur, der Fragen und des echten Dialogs sind exemplarisch Begriffe, über die ich beim ersten Lesen der insgesamt 16 Beiträge auf eine mir vertraute und neue Art ins Denken und Fühlen gekommen bin.

Die Beiträge sind einzeln für sich und im Zusammenspiel ein gedankliches „Netzwerk“, das beeindruckend ist. Dieses Lese- und Handbuch hat mich inspiriert, mich vertiefend mit der Haltung, den Prinzipien und Modellen der Organisationsentwicklung zu beschäftigen – und sie bewusster in meine Counselor-Arbeit einfließen zu lassen.

Julia Hermsen

Fred Christmann
Ziele erreichen!

64 Coachingkarten für mehr Veränderungskompetenz

Schattauer by J. G. Cotta’sche Buchhandlung, Stuttgart 2021
ISBN: 978-3-608-40070-0 | 30 Euro

Die 64 DIN A5-großen Karten, von Katrin Wolff liebevoll und thematisch jeweils passend illustriert, bieten eine riesige Fülle an Tools, um Klient*innen in Prozessen der Veränderung und dem Setzen sowie Erreichen von Zielen abwechslungsreich und kreativ zu unterstützen. Thematisch ist das Kartenset in neun Inhaltsgruppen sortiert und bietet beispielsweise Zugänge für „Voraussetzungen für Veränderungen klären“, „Gefühlsmanagement zum Durchhalten“ oder „Selbstvertrauen und Selbstakzeptanz“. Zu jeder dieser Inhaltsgruppen gibt es dann im Schnitt drei bis sieben Karten, die jeweils ein mehrschrittiges methodisches Vorgehen beschreiben, um die Anliegen und Themen zu bearbeiten.

Die Karten sind zum Selbstcoaching und ebenso für den Einsatz durch Fachleute gedacht. Und können von Jugendlichen sowie Erwachsenen genutzt werden bzw. in der Arbeit mit ihnen eingesetzt werden. Fred Christmann selbst ist Psychologischer Psychotherapeut sowie Kinder- und Jugendpsychotherapeut und hat das erste deutsche Ausbildungsinstitut für Verhaltenstherapie gegründet. Mit diesem Kartenset bietet er einen Einblick in sein sehr umfangreiches Wissen, bleibt aber durchweg praxis- und anwendungsorientiert. Trotz der klaren Struktur hat mir persönlich hin und wieder eine inhaltliche Fokussierung gefehlt oder vielleicht eher ein „weniger ist manchmal mehr“. Wenn die Karten gerade auch für Betroffene selbst gedacht sind, könnte ich mir vorstellen, dass diese leicht im Dschungel der Anregungen und Fragen verloren gehen können. Eine Profibegleitung, insbesondere bei Jugendlichen, halte ich deswegen für ratsam.

Uta Stinshoff

Sarah Pohl
Spiritueller Schiffbruch?

Sich selbst und anderen in Sinnnot helfen

155 Seiten | Vandenhoek & Ruprecht, Göttingen 2022
ISBN 978-3-525-45335-3 | 20 Euro

„Man kann auf unterschiedlichste Art und Weise kentern im Glauben. Manchmal kann der Verlust von Arbeit, eine Trennung oder ein Schicksalsschlag zu einer spirituellen Krise führen … Existentielle Krisensituationen werfen Fragen nach dem Woher, Wohin und Warum auf."

Sarah Pohl, Leiterin der Zentralen Beratungsstelle für Weltanschauungsfragen (BW), beschreibt die heutige spirituelle Landschaft mit ihren alten und neuen Antworten auf die „Sinnnot" und schildert die „Untiefen" auf der „Seereise des Glaubens". Über diverse Verkaufsstrategien hinaus – z. B. „Wellnessangebote; Komfortzonenspiritualität; Selbstüberhöhung"- wird auch die „Crew" mit ihren gruppendynamischen Abhängigkeiten – z. B. „Freundschaftstrick; Fuß-in-die Tür-Technik; Schuldgefühle" – ausführlich in den Blick genommen. Zahlreiche Erfahrungsberichte veranschaulichen die Motive und die Folgen für die Betroffenen.

Praktische Übungen – Do-it-yourselfs (DIY) – lockern die Lektüre auf und animieren zur Selbstreflexion. Beispiele: „Meine persönliche Seekarte" „Eine Jubiläumsrede über mich" „Schreibauftrag für Aussteiger"

Insgesamt gewinnt man einen kritischen Überblick über den Markt der „neuen Sinnanbieter" und seine (verkaufs-) strategischen und gruppendynamischen Mechanismen. Viele Übungen und Reflexionshilfen können gut im Counseling eingesetzt werden.

Peter Wertenbroch

Amelie Funcke, Gabriele Braemer
Zusammen finden

Diversity – Methoden für Menschen in Gruppen und Teams, die Vielfalt erleben

320 Seiten (+Arbeitsmaterial)
managerSeminare Verlags GmbH, Edition Training aktuell, Bonn 2021
ISBN: 978-3-958191-099-7 | 49,90 Euro

„Worum genau geht es eigentlich, wenn Menschen unterschiedlicher Herkunft im weitesten Sinn (sei es Nationalität, Kultur, Geschlecht, Unternehmen, Abteilung, Persönlichkeit …) gut miteinander arbeiten wollen?" ist die Leitfrage der Autorinnen auf deren Grundlage die einzelnen Kapitel entstanden sind. Diversität und wie es gelingen kann, ihr mit „Neugierde und Wohlwollen" zu begegnen sowie die aus der Vielfalt entstehenden „Chancen und Möglichkeiten" zu nutzen, sind die treibende Kraft dieses Buches.

Unterteilt ist es in die Themenbereiche: „Selbstreflexion initiieren", „Zuschreibungen, Vorurteile, Stereotype betrachten und ihnen begegnen", „Unterschiede und Gemeinsamkeiten aufdecken und damit umgehen", „Verstehen und Verständigung unterstützen" und „Das Zusammenfinden fördern".

Die unter den einzelnen Kapiteln aufgeführten insgesamt 49 Methoden sind ausführlich und inspirierend beschrieben. Sie laden zur Anwendung und Weiterentwicklung im Counseling ein. Kurzweilige Praxisbeispiele von Amelie Funcke und Gabriele Braemer runden die Methodenbeschreibungen ab. Die einzelnen Kapitel haben den gleichen Aufbau, beginnen mit Übungen, wo es möglich war auch mit einer virtuellen Variante, und enden mit aufheiternden Geschichten, Witzen, Anekdoten.

Trotz der Ernsthaftigkeit des Themas gelingt den Autorinnen eine Leichtigkeit zu präsentieren, die Lust darauf macht, die Methoden und Geschichten in seine eigene Praxis zu integrieren.

„Zusammen finden" ist sehr empfehlenswert, geschrieben für alle, die in und mit Teams arbeiten.

Doreen Markworth

Kati Bohnet
Die Reise des Schmetterlings

Stressregulation für Kinder

40 Seiten | BoD – Books on Demand, Norderstedt 2021
ISBN: 978-3749420216 | 19,95 Euro

Dieses Buch kam in einer sehr stressigen Zeit bei mir an. Ich habe es mehr oder weniger zwischen Tür und Angel das erste Mail gelesen – und es hat ganz spontan seine gewünschte Wirkung entfaltet.

Das vierzigseitige Bilderbuch, erzählt in Versform von einem Schmetterling namens Jona, der sich auf die Reise macht. Jona achtet hier stehts auf ihre Bedürfnisse und besinnt sich immer wieder auf sich selbst. Der Text wird von bunten Illustrationen gerahmt, die die Geschichte bildlich erzählen.

Das Buch ist geschrieben von Kati Bohnet, einer Gestalt- und Traumatherapeutin, die begleitend zum Buch auch ein Video gedreht hat, in welchem Mitmach-Übungen gezeigt werden, die während der Erzählung gemacht werden können. Hierbei handelt es sich um das beworbene pädagogische Begleitmaterial. Grundlage für die Übungen ist das Somatic Experiencing nach Dr. Peter Levine und die Polyvagal-Theorie von Dr. Steven Porges.

Dieses Buch bietet eine Fantasiereise, die man mit Erwachsenen gut durchführen kann, um sich beispielsweise in Stresssituationen wieder auf sich besinnen und den Kontakt zum eigenen Körper und seinen Bedürfnissen wieder herzustellen. Als Vorlesende empfiehlt es sich, das Video mit den Übungen vorher ein paar Mal angeschaut zu haben und ggf. Notizen zu machen. Dies ist besonders wichtig, wenn man mit Kindern arbeiten möchte, da die Übungen teilweise einer Erklärung bedürfen. Vorstellbar ist, dass es vor allem dann seine Wirkung entfaltet, wenn die Geschichte einen regelmäßigen Platz im Alltag findet.

Alina Bieger

Rainer Zech
Gelingendes Leben in einer unsicheren Welt

Ein ethischer Kompass

182 Seiten | Vanderhoek & Ruprecht, Göttingen 2022
ISBN 978-3-525-40795-0 | 23 Euro

„Philosophieren heißt sterben lernen“, dieses Buch ist also voll von jener Philosophie, die auch Stanley Keleman in dem vor vielen Jahren erschienenen Buch „Lebe Dein Sterben“ beschreibt, es ist allerdings viel leichter lesbar und direkt nach zu vollziehen, weil voller Beispiele aus dem „normalen“ Leben.

Dieses Werk umfasst Studien in Kunst, Literatur. Religionswissenschaft, Pädagogik, Psychologie und Soziologie – und das auf 158 Seiten mit 578 Fußnoten von Aristoteles bis Nietzsche. Es passt zwar genau in unsere Zeit, passt auch zum Counseling und zitiert Klimawandel, Terrorismus, Finanzkrisen, Demokratiekrise und Viruspandemie ~ liest sich allerdings sehr sperrisch.

Es ist ein typisch gestaltetes, wissenschaftliches Plädoyer für den Übergang von einer Arbeitsethik zu einer Lebensethik und beschreibt das „gelingende Leben“ als eines, welches immer zugleich einer Ethik des Sterbens gewidmet ist.

Der Autor zitiert alles, was zugleich zur Humanistischen Psychologie gehört, startend mit Aristoteles‘ Nikomachischer Ethik, Gregory Bateson’s Geist und Natur, Fritjof Capra’s „systems view of life“, Heinz von Foerster’s KybernEthik, Gerald Hüthers „Rettet das Spiel, weil Leben mehr als funktionieren ist“, Humberto Maturana und Francisco Varela, Rollo May, Reinhard und Anne-Marie Tausch‘s „Sanftes Sterben, und was der Tod für das Leben bedeutet“, und last but not least Irvin Yalom’s Existentielle Psychotherapie.

Dr. Klaus Lumma

Impressum

Herausgeber

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

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

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

Redaktionsanschrift

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

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

Dagmar Lumma, Doreen Markworth, Uta Stinshoff

Erscheinungsweise

Zweimal jährlich

Mediadaten & Anzeigenschaltung

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

Einsendung von Manuskripten

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

Gestaltung Magazin

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

Bildnachweise

Titel © Patricia Jaeger/Semo
Seite 4, 8, 19, 20, 21, 37, 38, 40, 42, 43, 48 © Adobe iStock/Patricia Jaeger
Seite 3, 7, 23, 24, 26, 28, 30, 32, 35, 36, 45 © Patricia Jaeger/Semo
Seite 11, 12, 13, 14 © privat
Seite 15, 16 © K. Galinski
Seite 17, 18 © Alina Esch
Seite 22 © www.positiveintelligence.com

Klimaneutral Druckprodukt ClimatePartner.com/

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

Kooperationspartner des BVPPT

BVPPT
Die Vertretung der Counselor in Europa

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

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

Kölner Schule für Kunsttherapie e.V.
koelnerschule.de

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

Institut für Pädagogisch-therapeutische Beratung
pol-verein.de

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

Institut für Integrale Begegnung Gut Mertenshof
begegnungstherapie.de

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

Fachhochschule Münster
fh-muenster.de

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

Institut Kutschera
kutschera.org

Fachverband Wirtschaftskammer Österreich
lebensberater.at

BVPPT Ländervertretung Luxemburg
c.klapper@bvppt.org

Akademie für psychosoziale Lebensberatung Counseling professional
apl-suedtirol.org

Katholische Hochschule Nordrhein-Westfalen
katho-nrw.de