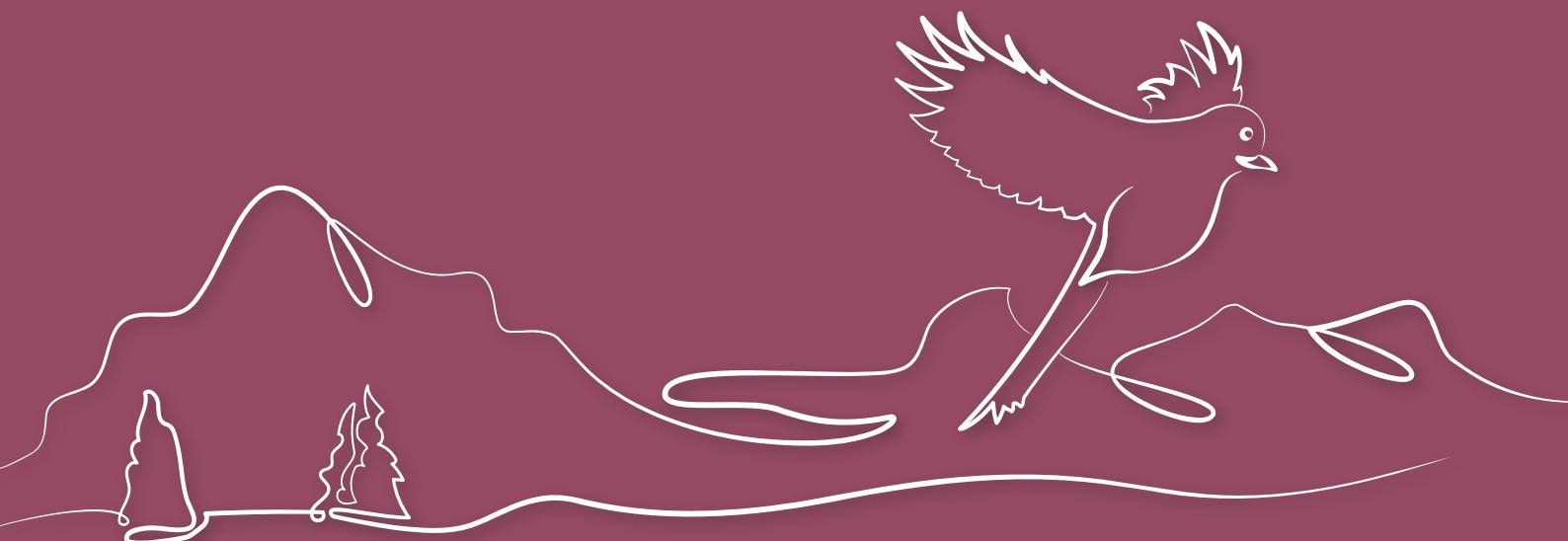


„Wohlan denn, Herz ...“

Von Ende, Abschied und Neuanfang



„Es waren gute Zeiten“
Zwei Interviews S. 10

Anker setzen
Ein Counseling-Tool zu Übergängen S. 12

Tanz, Schreiben, Speisenteilen
Rituale zum Abschied S. 38

Editorial

Ein paar Gedanken zum Titelthema

counselingjournal.de

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

Angela

Wir sterben jeden Tag einen kleinen Tod – immer dann, wenn wir uns von einem Menschen, einer Situation, einem Lebensabschnitt etc. verabschieden.

Ständig verlieren wir etwas, müssen wir loslassen, verzichten oder etwas aufgeben.

Sicher ist uns nur die Veränderung. Um all das emotional gesund zu verarbeiten, brauchen wir u.a. die Kompetenz, „unangenehme“ Gefühle auszuhalten und trauern zu können.

Lea

Übergänge gehören zum Leben – und zum Counseling.

Menschen suchen Counseling oft in Phasen des Umbruchs: wenn das Alte nicht mehr trägt und das Neue noch nicht greift, entsteht ein Raum, der oft zugleich beunruhigend und fruchtbar ist. Diese Zwischenräume – der Übergang – fordert uns als Menschen und als Counselor gleichermaßen heraus.

Angela

Wir Counselor wissen: Übergänge sind besonders fragil und bedürfen einer besonderen Aufmerksamkeit. Es lohnt sich, selber und auch mit dem Kund*innen, bewusst Übergänge zu gestalten. Dabei ist es sinnvoll, den Kund*innen einzuladen, zu reflektieren, Verluste und Gewinne zu eruieren, schädliche Muster in dem Verhalten zu erkennen und zu benennen und Gefühle auszuhalten.

Denn es ist nicht Aufgabe des Counselor, immer besonders angenehme Gefühle bei Kund*innen zu unterstützen, da diese hemmen können, sich Entwicklungsaufgaben zu stellen.

Lea

Auch wir selbst als Counselor stehen mitunter in Übergängen. Wir begleiten nicht nur Veränderungen, wir sind selbst im Wandel. Die Gleichzeitigkeit innerer Prozesse – bei Klient*innen und bei uns – erfordert Reflexion, Sensibilität, Empathie und gelegentlich den Mut, auch Unangenehmes anzuschauen und anzunehmen. Unsere Aufgabe als Counselor besteht darin, diesen Übergangsraum mit unseren Klient*innen gemeinsam auszuhalten, zu gestalten und manchmal überhaupt erst als solchen bewusst zu machen.

Angela

Viele Menschen in Deutschland schreien nach Sicherheit. Die Unsicherheit und jegliche Veränderungen halten sie nicht aus. Viele haben verlernt, diese komplexe, unsichere Welt zu ertragen und in ihr zu leben. Es ist notwendiger denn je, trotz aller Unsicherheiten aktiv mitzustalten, Entscheidungen zu treffen und die Verantwortung sowie die Konsequenzen zu tragen. Denn Counseling ist keine wertfreie Arbeit, sondern will etwas bewirken und ist eine spezielle Ausprägung politischer Arbeit.

Angela Keil und Lea Gentemann

Geschäftsführender Vorstand

BVPPT Counseling connects

Inhalt

Editorial	2
Ein paar Gedanken zum Titelthema	
<hr/>	
● Berufspolitisches	
Neues aus unserem Dachverband	4
Deutsche Gesellschaft für Beratung (DGfB) e.V. (A. Keil)	
<hr/>	
Neues aus dem Verbandsleben	6
Motto 2025, Mitgliederversammlung	
<hr/>	
BVPPT Ländervertretung Österreich	8
Zu Besuch bei Austria/Österreich	
Viktor Koch	
<hr/>	
BVPPT Ländervertretung Luxemburg	9
„Erstens kommt es anders, ...“	
<hr/>	
Nachgefragt:	10
Interview mit Christina Pollmann	
Interview mit Dagmar Lumma	
<hr/>	
● Tools	
Ankern - Abschied und Übergang im Counseling gestalten	12
Lea Gentemann	
<hr/>	
Segel setzen - Abschied und Übergang im Counseling gestalten	14
Lea Gentemann	
<hr/>	
● Sprachmagie	
Bilder öffnen Worte - Worte öffnen Räume	16
Susanne Heinen	
<hr/>	

● Schwerpunkt

Der Körper kennt den Weg	17
Amelie Haruni	
<hr/>	
Am Ufer des Übergangs	20
Heike Hampsch	
<hr/>	
Alte Pfade und neue Wege im Counseling	24
Heinz Sondermann	
<hr/>	
An alle Männer ab 55 – Nehmt Anlauf auf Euren (Vor)Ruhestand	27
Michael Kentschke	
<hr/>	
Werden im Wandel	31
Mirjam Pézsa	
<hr/>	
Wenn das Alte geht und das Neue noch nicht da ist	34
Sabine Hasenauer	
<hr/>	
Abschieds- und Übergangsrituale im Counseling - Abschiedsrituale in Kamerun	38
Thérèse Aboon	
<hr/>	
Ressourcenorientierung in der Gestaltung von Lebensumbrüchen	42
Matti Varoga	
<hr/>	
Bildercollage der Tagung in Bonn	44
<hr/>	
Graduierungen	45
<hr/>	
Rezensionen	46
<hr/>	
Das erwartet euch im CJ 31	53
<hr/>	
Notizen	54
<hr/>	
Impressum	55
<hr/>	
Kooperationspartner	56

• Neues aus unserem Dachverband DGfB e.V.

Die Deutsche Gesellschaft für Beratung – German Association of Counseling ist neben dem nfb (Nationales Forum Beratung) der Dachverband für psychosoziale Beratung/ Counseling, in dem der BVPPT Mitglied ist.

11 Die Deutsche Gesellschaft für Beratung (DGfB) ist einer der größten deutschen Dachverbände für Beratung/ Counseling, Coaching und Supervision. Wir vertreten die Interessen von 26 Mitgliedsverbänden mit insgesamt über 40.000 Mitgliedern. Über 2 Millionen Menschen – quer durch die Gesellschaft – nutzen jährlich unsere professionelle Unterstützung. Damit werden gesellschaftliche und volkswirtschaftliche Kosten in Milliardenhöhe stark reduziert.
Wir stellen ethische und fachliche Richtlinien für unsere Mitglieder auf und setzen uns dafür ein, dass Beratung als integraler Bestandteil für Gesundheit und Leistungsfähigkeit unserer Gesellschaft zur Verfügung gestellt wird. (Quelle: <https://dachverband-beratung.de>)

Am 14. November 2025 fand zum ersten Mal ein Mitgliedertag statt, an dem an den Gründungsgrund und die -geschichte erinnert und Ideen für die Zukunft der DGfB entwickelt wurden. Geeinigt haben sich die Anwesenden weiterhin auf den Fokus: Lobbyarbeit zur weiteren Sicherung und Schutz des Berufsbildes „Counselor“ und weitere Vernetzung zur Erreichung gesetzter Ziele.

Auf der Mitgliederversammlung am 15.11.2025 wurde ein neuer Vorstand für die nächsten 3 Jahre gewählt. Acht Vertreter*innen unterschiedlicher Mitgliederverbände zeigten sich bereit, als Vorstand aktiv die Geschicke der DGfB zu leiten.

BVPPT aktiv in verschiedenen AGs der DGfB: AG-Beratungspolitik und Interessenvertretung – Angela Keil, Alina Esch

Die AG Beratungspolitik informiert regelmäßig in ihren Newsletter über ihre Arbeit. Aktuelles aus dem November 2025:

Die AG hat eine Stellungnahme zur „Verbesserung der psychosozialen Versorgungslage durch Beratung bei gleichzeitiger Stabilisierung der GKV- Beiträge“ an Patientenbeauftragten, Finanzkommission Gesundheit (FKG) und Bundesministerium Gesundheit Abteilung 224 (Hausärzte) versendet und drängt auf Antworten: <https://dachverband-beratung.de/stellungnahme-der-deutschen-gesellschaft-fuer-beratung-dgfb-zur-beratung-der-finanz-kommission-gesundheit-fkg-wegen-der-stabilisierung-der-beitragssaeze-der-gkv>

Neue Regelung zur Umsatzsteuerbefreiung: Zum Jahresbeginn 2025 trat eine Reform des §4 Nr. 21 des Umsatzsteuergesetz in Kraft, die Auswirkungen auf verschiedene umsatzsteuerbefreite Bereiche hatte: <https://dachverband-beratung.de/aenderungen-bei-der-umsatzsteuer-ab-1-januar-2025>



(Quelle: Abb.4: Gesamtstruktur der Handlungskompetenzbereiche // professionelles Handeln: Können, S. 23)



[https://psychosozial-verlag.de/
abo-sv-angebot](https://psychosozial-verlag.de/abo-sv-angebot)

Vier Wände, große Wirkung Die Rolle der Räume in der Beratung

Jetzt Prämienabo bestellen
und **35%** sparen!

2.2025 48. Jahrgang

Psychosozial-Verlag

Themen 2025:

Heft 1: Grenzen – Erkennen. Aushandeln. Setzen

Heft 2: Vier Wände, große Wirkung – Die Rolle der Räume in der Beratung

Heft 3: Was ist zu tun?

Heft 4: Fallverstehen III (Arbeitstitel)

Erscheint viermal im Jahr

Einzelheft 22,90 € | Abonnement: 65,90 €

Hochaktuell und praxisnah recherchierte Fachzeitschrift zu den Themenfeldern Organisationsberatung, Sozialwissenschaften und Supervision. Mit ihrem Konzept praxisnaher Wissenschaftlichkeit, fachlicher Methodenvielfalt und berufspolitischer Positionierung ist die **supervision** die führende Fachzeitschrift auf diesem Gebiet. Die Zeitschrift leistet einen wichtigen Beitrag für den Dialog zwischen Sozialwissenschaften und praktischer Beratung in Beruf und Organisationen.

Wir bieten Ihnen das Jahresabo mit 35 % Rabatt zum Preis von 42,84 € statt 65,90 € an, zusätzlich können Sie eine dieser wertvollen Buchprämien wählen.

Wird das Prämienabo nicht bis acht Wochen vor Ablauf des Bezugszeitraums gekündigt, verlängert es sich zum regulären Preis von 65,90 €.



Ihre Prämien:

- Pühl/Obermeyer (Hg.): *Beratung als Kunst?*
- Lüdemann/Feil/Rodriguez-Drescher (Hg.): *Systemisch-psychodynamische Organisationsberatung*
- Heltzel: *Grundlagen psychodynamischer Organisationsberatung*



Neues aus dem Verbandsleben

An diesen Stellen haben wir Übergänge und Veränderungen geschaffen ...

ONBOARDING-TAG

Für unsere österreichischen Mitglieder haben wir eine neue Vereinbarung mit der WKO verhandelt und einen Onboarding-Tag konzipiert.

COUNSELING JOURNAL TEAM

Das Counseling Journal hat zwei neue Mitwirkende — Matthias Roth und Anne Allenbach.
DANKE Dagmar Lumma und Doreen Markworth

THEMENABEND

Wir konnten fünf Mitglieder dafür gewinnen, ihr Wissen und ihre Expertise mit dem gesamten Verband zu teilen.

COACHINGSPACE

Wir konnten CoachingSpace als Kooperationspartner gewinnen und attraktive Rabatte, Einführungsmöglichkeiten sowie Fachtage zum Thema Online-Counseling organisieren.

VISITENKARTEN

Dank eines wertvollen Hinweises eines aktiven Mitglieds konnten wir das Design unserer Visitenkarten ansprechender gestalten.

SCHLICHTUNGSSTELLE

Gemeinsam haben wir unsere Hompageseite überarbeitet und aktualisiert.
DANKE Tanja Nepute und Lars Traphan

AUFNAHMESCHLUSS

Gemeinsam haben wir die Aufnahmeprozesse einer Qualitätsprüfung unterzogen, standardisiert und dokumentiert.
DANKE Astrid Mai, Christel Klapper und Gerlinde Stropek



INFO
Neuigkeiten, Fotos,
weitere Termine
und Texte unter
bvppt.org

bvppt.org

Hier finden Sie:

- **Counseling Journal Counseling Impulse**
Aktuelle und vorherige Ausgaben
- **Visitenkarten für BVPPT-Mitglieder**
schnell und komfortabel zu bestellen

Das andere Dabeisein oder Counseling Connects – really!

Diese 38. Tagung des BVPPT war meine erste Zoom-Teilnahme, seit es die Hybrid-Variante (erstmals 2021) gibt. Die 33. Tagung 2020 war für uns alle im Online-Format und eine tröstliche Variante des Beisammenseins in den speziellen Zeiten von Lockdown und persönlichen Kontaktbeschränkungen.

Meine persönliche „Tagungs-Biografie“ – immerhin seit 2006 – zeigt für die bislang erlebten 23 Präsenzveranstaltungen bereichernde und wichtige Eintragungen: Wiedersehen, neue Kontakte knüpfen, Miteinander lernen, lachen, tanzen, Erfahrungen austauschen, Verbundenheit spüren.

Für mich ist die Tagung seit 2006 das Highlight in meinem Kalender; das Ereignis, worauf ich mich schon lange freue, und sogar die Hinfahrt zum Tagungsort bedeutet für mich schon frohgemute „Ich-Zeit“.

Es ist mir sehr schwergefallen, angesichts der absehbaren Hindernisse für die Präsenz in Bonn, auf Zoom-Teilnahme umzubuchen! Und – zugegeben – ich habe mich mit einer gewissen Skepsis auf den virtuellen Raum eingelassen. Und nun:

***Welch ein Glück,
auf diese Weise dabei gewesen zu sein!***

Das „Andere“ war: keine Anfahrzeit, selbst für Mahlzeiten und Getränke sorgen, nicht miteinander tanzen und Musik hören, im eigenen Bett schlafen. Alle anderen von mir so hochgeschätzten Aspekte waren gegeben:

Dank der sehr souveränen Vorbereitung und Begleitung im technischen Raum, den freundlichen Begrüßungen bzw. Kontaktmomenten mit den Vorstandsfrauen, dem sehr aufmerksamen Referenten für die Teilnehmenden in der digitalen Welt, dem spontanen Erscheinen sowie lieben Worten von KollegInnen vorm Bildschirm und einer Kamera, die uns das Geschehen im Tagungsraum übertragen hat, habe ich mich jederzeit integriert und bestens verbunden gefühlt.

In den sogenannten Break-out-Rooms habe ich bekannte KollegInnen getroffen, neue Kontakte geknüpft und mit allen Menschen einen offenen, bereichernden Austausch pflegen können. Wir haben miteinander gelacht und kreativ gearbeitet; es gab eine reibungslose globale Verständigung.

Am Schirm waren VertreterInnen aus Deutschland, Kamerun, Österreich und Luxemburg!

Es ist eine Variante der Tagungsteilnahme, die alle, welche – aus welchem Grund auch immer – nicht lebhaftig zur Veranstaltung kommen können, unbedingt in Betracht ziehen sollten.

Somit hier einen herzlichen Dank an die OrganisatorInnen, die „starken 5“ vom Vorstand, die dieses Format der Teilnahme (weiterhin) ermöglicht haben.

Es war wieder einmal ein erhebendes Erlebnis von COUNSELING CONNECTS :

***Dabei sein, verbunden sein –
mit Herz und Verstand, grenzenlos!***

Freut euch auf eine Bildercollage der Tagung auf S. 44.

Mit freundlicher Empfehlung,

Christel Klapper

Counselor grad. BVPPT

Orientierungsanalyse

Seit 2003 selbstständige Begleiterin, Supervisorin und Trainerin

“

***Alles, was ich
an der Tagung in Bonn schätze,
war auch auf diese Weise gegeben!***

• Ländervertretung Österreich



„Warum soll ich BVPPT-Mitglied werden?“ – Diese Frage höre ich häufig!

Viele Counselor und Beratende fragen sich: „Was bringt mir eine Mitgliedschaft im BVPPT eigentlich?“ Die Antwort ist klar: Gerade jetzt, wo Beratung immer stärker nachgefragt wird, brauchen wir eine gemeinsame berufliche Heimat – und genau das bietet der BVPPT.

Fachliche Heimat im europäischen Kontext

Der BVPPT vernetzt Counselor über Grenzen hinweg. Sie erfahren aus erster Hand, welche Methoden, Strukturen und innovativen Ansätze Kolleg*innen europaweit entwickeln und erfolgreich einsetzen.

Netzwerk über Grenzen hinweg

Beratungsleistung wird immer wichtiger als Bestandteil von Problemlösungen, dabei wird überall insbesondere auf die Kostenstrukturen geblickt. Hier ist für die einzelnen Counselor ein großer Weitblick unterstützend.

Der BVPPT ist ein wesentlicher Motor für den kollegialen Austausch und den berufsbezogenen Zusammenhalt. Über Grenzen hinweg Orientierung zu bekommen, was BerufskollegInnen überregional machen, welche Methoden, welche Strukturen und individuelle professionelle Ansätze im Einsatz sind.

Qualität und Professionalisierung

Durch Benchmarks, Austausch bewährter Verfahren und praxisnahe Fortbildungen sichern und erweitern wir gemeinsam die Qualität unserer Arbeit.

Aktuelle Impulse und Weiterbildung

Online-Formate mit renommierten ReferentInnen bringen regelmäßig frische Impulse. Als Mitglied können Sie unkompliziert teilnehmen – die Termine finden Sie im Newsletter. NEU geben zum Beispiel die BVPPT Themenabende einen umfassenden Einblick in verschiedene Themenbereiche. Einfach online zu schalten!

Starke Vertretung und Sichtbarkeit

Der BVPPT macht die Relevanz psychosozialer Beratung im europäischen Kontext sichtbar, stärkt unsere berufspolitische Position und verleiht unserer Stimme Gewicht.

Gerade für die psychosoziale Beratung und Lebensberatung ist die Mitgliedschaft eine wertvolle Ergänzung: Sie gewinnen Orientierung, fachliche Unterstützung und ein starkes Netzwerk, das auch über Ländergrenzen hinweg trägt.

Der Zusammenhalt im europäischen Kontext eröffnet neue Perspektiven und trägt zur Weiterentwicklung unseres Berufsstandes bei.

Kurz gesagt:

Mit dem BVPPT sind Sie nicht allein – Sie sind Teil einer professionellen Gemeinschaft, die Beratung gestaltet, weiterentwickelt und sichtbar macht.

Viktor Koch
Ländervertretung Austria



BVPPT
Ländervertretung Österreich



Ländervertretung Luxembourg

**Erstens kommt es anders,
zweitens als man denkt ...
oder**

„Die Lebensumstände sind stärker als die Handlungskompetenzen – tönt der „Wind of Change“!“

Die Counselor-Gemeinschaft aus Luxemburg und der Großregion (hier: Rheinland-Pfalz und das Saarland) ist schwungvoll und vollmundig „Bewährtes beizubehalten“ ins erste Halbjahr 2025 gestartet.

Beim Organisieren des angekündigten und bewährten Online-Thementages mit Silke Weinig im zweiten Halbjahr ist die erste Böe des („Gegen-) Windes“ zu spüren: Frau Weinig hat neue berufliche Wege beschritten und kann sich – umständshalber - in den Herbst-/Wintermonaten 2025 nicht für einen Thementag verpflichten.

Da meine Energie derzeit (auch) anderweitig gebraucht wird, gibt es kein Alternativ-Programm, sondern wir vertagen uns auf Frühjahr 2026.

Die zweite Böe erwischt mich, als anlässlich meiner Kontaktpflege-Nachricht an die Kolleginnen der Wunsch nach einem weiteren Stammtisch-Treffen '25 im Café Bovary auf den Tisch flattert.

Mich hat es sehr betrübt, dass ich aufgrund meiner aktuellen häuslichen Situation hauptsächlich als betreuende Partnerin funktioniere und mich sogar das Verhandeln um Termine und Präsenzen an meine Grenzen zu bringen droht.

Aber: Wo ein Wille ist, da gibt es auch einen (anderen) Weg! Jetzt, da wir endlich eine passende Location gefunden haben, wollen zwei Kolleginnen ein Treffen für Interessierte organisieren; danke sehr dafür!

Zum Glück gibt es (außerdem) die vielfältigen Online-Angebote des BVPPT, die mir und allen in Präsenz Verhinderten dennoch die Chance geben, verbunden zu bleiben – zu den Counselors überall und den vielen interessanten Themen; es ist eine äußerst angenehme Variante des Mottos „Sowohl als auch“ (statt „entweder oder“) und dank flexibler Arrangements – siehe Tagung hybrid – bleiben wir verbunden.

COUNSELING CONNECTS! - Eben!

Liebe Kolleginnen und liebe Kolleginnen überall, ich schicke von Herzen Grüße de Lux,

Christel Klapper



BVPPT
Ländervertretung Luxemburg

Nachgefragt

Interviews mit Christina Pollmann ...



„Jetzt ist was anderes dran!“

Christina Pollmann, Geschäftsführender Vorstand des BVPPT, hat das Zepter übergeben. Wir haben sie nach Highlights gefragt, nach Schwerpunkten und Schwierigkeiten. Sie hat viel geschafft – nur T-Shirts fehlen auf der „Erlledigt“-Liste ...

Counseling Journal:

Liebe Christina, welches Gefühl dominiert, wenn Du aus Deinem Abschied als Geschäftsführender Vorstand des BVPPT denkst?

Christina Pollmann:

Ohne es genauer zu differenzieren: Es fühlt sich gut an.

Warum dieses Gefühl?

Die Vorbereitung dieses Schritts hat von der Entscheidung bis zur Mitgliederversammlung anderthalb Jahre gedauert, und in dieser Zeit konnte ich bereits testen, ob sich der Schritt in allen Konsequenzen richtig anfühlt. Und das tat es und tut es. Die Arbeit im Vorstand war für mich eine gute Zeit und jetzt ist etwas anderes dran.

Wenn Du an die Zeit Deines Starts in dieser Funktion zurückdenkst und sie mit der Zeit jetzt vergleichst: Was ist der größte Unterschied innerhalb des BVPPT?

Digitalität ist nicht mehr nur eine Option unter vielen, mit der ich mich beschäftigen kann – oder auch nicht – sondern ein Muss.

Worauf bist Du besonders stolz?

Ich bin stolz auf meinen Einsatz gleich zu Beginn und dann auch im weiteren Verlauf des Jahres 2020. Wir haben bereits im März oder April Briefe an verschiedene Ministerien verfasst, in denen wir vor den Folgen der Lockdowns gewarnt haben und über den möglichen Einsatz von Counseling präventiv und in der Krisensituation informiert haben. Dann im Mai 2020 habe ich maßgeblich das erste Learning organisiert – die „Webinarwoche“ mit 20 Angeboten in Zoom, teams und edudip und knapp 200 Teilnehmenden.

Gibt es etwas, was Du gerne geschafft hättest, es Dir aber nicht gelungen ist?

Wir haben keine BVPPT-T-Shirts, das hätte ich gern durchgekriegt.

Ist die Bedeutung von Counseling in den letzten, ereignisreichen Jahren gesunken oder gestiegen?

Das klingt fast nach einer Fangfrage, ob ich Counseling denn nun endlich begriffen hätte: Der Bedarf ist heute größer und dringender.

Wie wichtig war Dir bei Deiner Arbeit als Geschäftsführender Vorstand Teamwork?

Es ist kein Geheimnis, dass ich kein Teamworker bin. Und genau da wird Teamwork wichtig: In unserem Vorstand mit Angela Keil, Dagmar Lumma, Lea Gentemann und Kirsten Böttger konnte man sich – natürlich in realistischen Grenzen – so einbringen, wie es dem eigenen Stil entsprach. Mit Angela im Geschäftsführenden Vorstand zu arbeiten, war natürlich großartig, da sie so konsequent alle Themen im Blick hat.

Hand aufs Herz: Hattest Du in dieser Zeit mal den Impuls, alles hinzuschmeißen?

Nein, nie.

Welche Tätigkeit hat Dir am meisten Freude bereitet?

Die Moderationen von Events digital und auch in Präsenz und tatsächlich das Schreiben von Counseling-Journal-Vorwort und BVPPT Newsletter.

Mit welchem Gefühl übergibst Du an Deine Nachfolgerin?

Es ist kein Gefühl, sondern die Gewissheit, dass der BVPPT gut aufgestellt ist, gehört und gesehen wird und dass es mit dem neuen Vorstand wieder neue Impulse geben wird, neue Ideen und Aktivitäten. Und darauf freue ich mich nun als Mitglied!

Was willst Du der Leserschaft des Counseling Journals an dieser Stelle gerne noch sagen?

Wenn ich irgendwann etwas Wichtiges zu sagen habe, dann ist der BVPPT zum Glück so aufgestellt, dass jedes Mitglied die Plattform haben kann, einen guten Gedanken zu äußern. Im CJ, live auf einer Tagung oder als Beitrag online. An dieser Stelle weiß ich allerdings gerade nichts Bewegendes.

Daher wie immer: LEST DEN NEWSLETTER!!!

Die Fragen stellte Matthias Roth

... und Dagmar Lumma

„Es waren gute Zeiten“

Dagmar Lumma verlässt nach vielen Jahren den Vorstand des BVPPT und das Redaktionsteam des Counseling Journals. Im Interview spricht sie über Vergangenheit und Zukunft, Erfolge und Ziele, Gefühle – und diese Zeitschrift ...

Counseling Journal:

Liebe Dagmar, welches Gefühl dominiert, wenn Du aus Deinem Abschied aus dem Vorstand des BVPPT denkst?

Dagmar Lumma:

Stimmigkeit und Freude.

Warum diese Gefühle?

Es waren gute Zeiten und Erfahrungen in all den Jahren – und jetzt ist es auch Zeit, aus der Vorstandsrolle rauszugehen.

Wenn Du an die Zeit Deines Starts in dieser Funktion zurückdenkst und sie mit der Zeit jetzt vergleichst: Was ist der größte Unterschied innerhalb des BVPPT?

Die FrauenPower!

Worauf bist Du besonders stolz?

Gute Kontaktpflege und immer drangeblieben zu sein.

Gibt es etwas, was Du gerne geschafft hättest, es Dir aber nicht gelungen ist?

Berufspolitisch: Die Fertigstellung des Qualifikationsrahmens für Beratung und Counseling noch in der Vorstandszeit zu erleben. Es lag aber nicht an mir ...

Ist die Bedeutung von Counseling in den letzten, ereignisreichen Jahren gesunken oder gestiegen?

Gestiegen: Counseling in die Welt zu bringen, wird immer wichtiger.

Wie wichtig war Dir bei Deiner Arbeit als Geschäftsführender Vorstand Teamwork?

Ich habe die Zusammenarbeit mit den KollegInnen immer im Sinne der Rollenklarheit geschätzt.



Hand aufs Herz: Hattest Du in dieser Zeit mal den Impuls, alles hinzuschmeißen?

Nein, nie!

Welche Tätigkeit hat Dir am meisten Freude bereitet?

Die Kontaktpflege mit Kolleg*innen, Referent*innen und Mitgliedern.

Wie wichtig war Dir Deine Tätigkeit fürs Counseling Journal?

Das war mir von Anfang an sehr wichtig, und es hat Spaß gemacht in den über die Jahre wechselnden Team-Zusammensetzungen.

Denkst Du, das Counseling Journals soll es auch künftig in gedruckter Form geben?

Ja, das finde ich wichtig, auch vor dem Hintergrund der diesbezüglichen Rückmeldungen. Zusätzlich ist aber auch das Online-Format wichtig.

Was willst Du der Leserschaft des Counseling Journals an dieser Stelle gerne noch sagen?
Danke für die lange Verbundenheit auch in dieser Form und Ermutigung zum Schreiben.

Die Fragen stellte Matthias Roth



Tools

Ankern – Abschied und Übergang im Counseling gestalten

Veränderung gestalten, Ressourcen bewahren

Veränderung, Abschied und Übergang sind zentrale Bestandteile menschlicher Entwicklung – und damit auch essenzielle Themen in der beraterischen und therapeutischen Begleitung. Jeder Counselingprozess ist zeitlich begrenzt. Auch wenn zu Beginn häufig der Fokus auf dem Aufbruch liegt, ist von Anfang an klar: Es wird einen Abschluss geben. Die gemeinsame Arbeit endet, Klientin und Beraterin gehen wieder eigene Wege.

Gerade dieser Übergang – das bewusste Abschließen eines Prozesses – bietet großes Potenzial für Integration, Wachstum und Transfer. In meiner Counselingpraxis nutze ich dafür bewusst sogenannte Anker, um das Erlebte zu würdigen und nachhaltig im Alltag der Klient*innen zu verankern.

Was bedeutet „Ankern“?

Der Begriff „Anker“ stammt ursprünglich aus der klassischen Konditionierungsforschung: Dort beschreibt er die Kopplung eines Reizes mit einer bestimmten Reaktion. Im Neurolinguistischen Programmieren (NLP) wurde dieser Ansatz weiterentwickelt.

Hier bezeichnet Ankern die gezielte Verknüpfung eines emotionalen Zustands – z. B. Selbstvertrauen, innere Ruhe oder Freude – mit einem bestimmten Reiz: einem Wort, einem Klang, einer Geste oder einem Objekt.

So wie ein bestimmter Song Erinnerungen an eine vergangene Zeit hervorrufen kann, lassen sich auch erwünschte Zustände gezielt aktivieren – durch bewusste Reizsetzung.

Auch wenn die Technik des Ankerns im NLP wissenschaftlich umstritten ist, erweist sie sich in der Praxis oft als hilfreich, pragmatisch und leicht zugänglich.

Der Baum als Grundmetapher – Ressourcen sichtbar machen

Ich arbeite in meiner Praxis stark mit Metaphern. Die zentrale Leitmetapher, die sich durch meine gesamte Methodik zieht, ist die des Baumes – mit seinen Jahresringen als Symbol für Entwicklung, Wandel und Zeit. Jeder Mensch trägt eine individuelle „Baumgeschichte“ in sich, mit sichtbaren und unsichtbaren Ringen, mit Phasen der Ausdehnung, des Rückzugs und des Abbruchs.

Diese Metapher nutze ich auch am Ende eines Beratungsprozesses. In einer abschließenden, ressourcenorientierten Trance leite ich meine Klient*innen dazu an, ihre Entwicklung rückblickend zu erleben, ihre Schritte bewusst zu erinnern und zentrale Erkenntnisse zu identifizieren.

Ankern mit Holzscheiben – Ein Ritual des Übergangs

Im Anschluss an diese Gedankenreise lade ich die Klient*innen dazu ein, eine Holzscheibe mit sichtbaren Jahresringen auszuwählen. Diese stammen aus echtem Holz und stehen symbolisch für die individuelle Entwicklung im Prozess.

Die Auswahl erfolgt intuitiv – aus unterschiedlichen Formaten und Maserungen:

- gleichmäßige oder ungleichmäßige Ringe
- große oder kleine Durchmesser
- helle oder dunklere Färbungen

Die Holzscheibe dient als persönlicher Anker. Mit einem Brennkolben oder einem Stift wird ein zentrales Wort, Symbol oder kurzer Satz – die Essenz der eigenen Erkenntnis – auf der Scheibe festgehalten. Dieses Ritual gibt dem Unsichtbaren, Kognitiven Form, macht Entwicklung greifbar und schafft einen emotional wirksamen Abschlussmoment.



Prozessstruktur im Überblick

Der Ablauf des Holzscheiben-Rituals ist klar strukturiert und eingebettet in den Gesamtprozess:

- 1. Einleitung einer leichten Trance**
- 2. Geführte Gedankenreise durch den bisherigen Beratungsprozess**
- 3. Erleben von Entwicklung, Stärkung und Erkenntnissen durch generalisierte Sprachmuster und Rückführung in die Gegenwart**
- 4. Intuitive Auswahl einer passenden Holzscheibe mit Jahresringen**
- 5. Ankern der zentralen Erkenntnis in Form eines Symbols oder Wortes auf der Holzscheibe**
- 6. Übergabe der Holzscheibe als persönliches Erinnerungsstück und Entwicklungsimpuls für den Alltag**

Die Holzscheibe kann im Alltag als Tassenuntersetzer, Schlüsselanhänger oder Dekoelement verwendet werden – immer sichtbar, greifbar, erinnernd.

Abschiede sind keine bloßen Endpunkte – sie sind Übergänge. Gerade im Counseling kommt dem bewussten Gestalten dieser Übergänge eine große Bedeutung zu.

Mit dem Anker-Ritual auf der Grundlage der Baum-Metapher schaffe ich in meiner Praxis einen Raum, in dem Entwicklung gewürdigt, Erkenntnisse gesichert und Ressourcen in den Alltag überführt werden können.

Die Holzscheibe mit dem Anker-Symbol wird so zu einem wirksamen Element in der ressourcenorientierten Prozessbegleitung – und zu einem Symbol dafür, dass jeder Veränderungsprozess Spuren hinterlässt: sichtbare, wertvolle Jahresringe der persönlichen Entwicklung.



Die Technik des Ankerns ist in der Praxis hilfreich, pragmatisch und leicht zugänglich.

Lea Gentemann

M.A. Beratung - Mediation - Coaching
B.A. Soziale Arbeit, NLP-Practitioner
Erlebnispädagogin, Traumapädagogin
Counselor grad. BVPPT Schwerpunkt Beratung,
Mediation, Coaching
Geschäftsführender Vorstand

Segel setzen – Abschied und Übergang im Counseling gestalten

Veränderung, Abschied und Übergang sind zentrale Bestandteile menschlicher Entwicklung – und damit auch zentrale Themen im meinen Counselingprozessen. Lebensübergänge, ob freiwillig gewählt oder schicksalhaft erfahren, verlangen ein Innehalten, Reflektieren, Sortieren und aktives Gestalten.

In meiner Counselingpraxis arbeite ich in solchen Prozessen gerne mit Metaphern, um komplexe innere Vorgänge anschaulich und emotional zugänglich zu machen. Eine besonders wirksame Metapher stellt für mich dabei das Segelschiff dar.

Im sicheren Hafen – und dann?

„Ein Schiff, das im Hafen liegt, ist sicher vor dem Sturm. Aber dafür werden Schiffe nicht gebaut.“
John Augustus Shedd

Diese oft zitierte Metapher bringt eine wesentliche Dynamik im Leben auf den Punkt: Sicherheit und Entwicklung stehen in einem Spannungsverhältnis. Viele Klient*innen erleben in Übergangsphasen eine Ambivalenz zwischen dem Wunsch nach Stabilität und dem Drang bzw. der Notwendigkeit nach Veränderung. Im Counseling geht es darum, diesen inneren Raum zu öffnen und bewusst zu gestalten – bevor das „Schiff“ gedankenlos ablegt, in unruhigen Gewässern treibt oder in einem scheinbaren sicheren Hafen verweilt, der kein förderliches Umfeld mehr bietet und die eigene Persönlichkeit zerstört.

Orientierung: Wohin soll die Reise gehen?

„Was das Ziel ist, bestimmt nicht der Wind, sondern das Segel und der Steuermann / die Steuerfrau.“
chinesisches Sprichwort

Im Gespräch klären wir gemeinsam:

- Was ist Ihr Ziel?
- Was ist Ihr persönlicher Norden, Ihr innerer Kompass?
- Welche Richtung soll Ihr Leben nehmen – unabhängig von äußeren Einflüssen oder Erwartungen?
- Wozu ist Ihnen das so wichtig? Was erhoffen Sie sich dadurch?

In dieser Phase geht es darum, die Selbstwirksamkeit der Klient*innen zu stärken. Der Fokus liegt auf dem inneren Kurs, nicht auf dem vermeintlich vorgezeich-

neten Weg. Counseling kann hier helfen, Klarheit über Werte, Sehnsüchte und persönliche Ziele zu gewinnen.

Eigenverantwortung: Die Segel setzen

„Wir können den Wind nicht ändern, aber unsere Segel anders setzen.“ Aristoteles

Sobald das Ziel sichtbar wird, stellt sich die Frage: Wie kann ich meine Segel setzen, um in meinem aktuellen Lebenswind voranzukommen?

In dieser Phase klären die Klient*innen und ich:

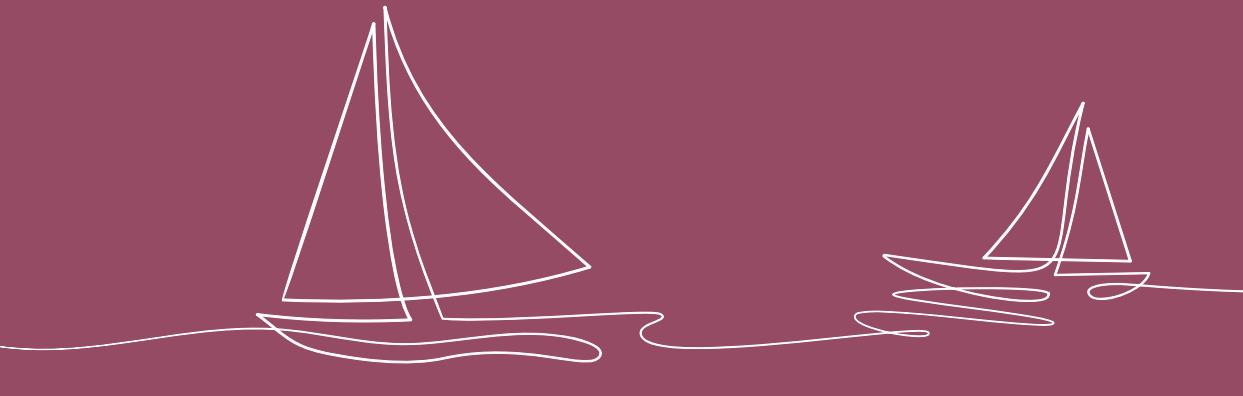
- Eigene Muster erkennen und reflektieren
- Was hindert Sie an ihrer Zielerreichung?
- Altes loslassen / Neues zuzulassen
- Den Mut zu entwickeln, das vertraute Ufer zu verlassen, auch wenn das neue noch nicht in Sicht ist
- Was dürfen Sie tun, um an Ihr Ziel zu kommen? / Was sind Sie bereit zur Zielerreichung beizutragen?
- Wo übernehmen Sie aktiv das Steuerrad?

Durch diesen Prozess wird die Selbstverantwortung und Selbstwirksamkeit aktiviert – mit dem Ziel, nicht passiv vom Wind getrieben zu werden, sondern selbst Kurs zu halten.

Ressourcenaktivierung: Was kommt mit an Bord?

Eine sichere Überfahrt gelingt nur mit ausreichender Vorbereitung. In der Arbeit mit Klient*innen recherchieren wir gemeinsam nach Ressourcen:

- Welche Ressourcen bringen Sie mit?
- Was brauchen Sie, um sich gut versorgt zu fühlen auf ihrer Überfahrt (Neues zuzulassen)?
- Was müssen Sie sich noch besorgen/sich aneignen für Ihre Reise?
- Brauchen Sie einen Skipper oder eine Crew oder segeln Sie allein?
- Was oder wer ist Ihr Rettungsring in stürmischen Zeiten?
- Wo ist Ihr Ankerplatz – innerlich und/oder äußerlich?
- Was sehen Sie im Fernglas – was behalten Sie im Blick?
- Welche Ressourcen/Fähigkeiten/Kontakte belasten Sie und können sie vom Schiff entfernen (Altes loszulassen)?



Diese Fragen ermöglichen eine gezielte Ressourcenaktivierung und Selbstvergewisserung. Klient*innen erkennen, dass sie über Fähigkeiten, Netzwerke und Strategien verfügen, die sie für den nächsten Lebensabschnitt stärken.

Erkenntnisse ankern: Symbolische Integration zum Abschluss

Zum Abschluss der gemeinsamen Reise lade ich die Klient*innen ein, ihre Erkenntnisse, inneren Bewegungen und Lernerfahrungen in einer symbolischen Form zu verankern. Dabei kann beispielsweise ein selbstgestaltetes Segelschiff oder ein Schlüsselanhänger aus Treibholz zum Einsatz kommen.



Durch diese kreative Umsetzung werden komplexe, oft abstrakte Einsichten verdichtet, sichtbar gemacht und emotional greifbar und geankert. Die Symbolgestaltung dient nicht nur der Erinnerung, sondern auch der Stärkung des Selbstbezugs und des Primings im Alltag:

- Was nehme ich mit?
- Was erinnert mich an meine innere Kraft, an mein Ziel, an das Steuerrad, das ich übernommen habe?
- Welcher Wahrnehmungsfilter begleitet mich in meinem Alltag und unterstützt mich in meiner Ziel-Verwirklichung?

Nach dem Motto „Bilder sagen mehr als tausend Worte“ schafft dieser kreative Abschluss eine nachhaltige Verbindung zwischen dem inneren Prozess und dem äußeren Symbol. Die Erfahrung wird gewürdigt und bleibt über das Counseling hinaus präsent – als Anker im Alltag auf der Fensterbank im Wohnzimmer oder der Küche wirkt das Segelschiff oder der Schlüsselanhänger weiter.

Fazit: Counseling als Navigationshilfe

Der Prozess des Abschieds und Übergangs ist ein aktiver Gestaltungsraum.

Mit der Segelschiffs-Metapher biete ich Klient*innen ein Bild an, das sowohl Sicherheit und Aufbruch vermittelt als auch zur Selbstverantwortung einlädt.

Es unterstützt die emotionale Verarbeitung von Abschied und die Ausrichtung auf neue Lebensziele. Counseling wird so zur **Navigationshilfe** in stürmischen und/oder ruhigen/lethargischen Zeiten – immer mit dem Ziel, das Steuerrad wieder selbst in die Hand zu nehmen.



Lea Gentemann

M.A. Beratung - Mediation - Coaching
B.A. Soziale Arbeit, NLP-Practitioner
Erlebnispädagogin, Traumapädagogin
Counselor grad. BVPPT Schwerpunkt Beratung, Mediation, Coaching
Geschäftsführender Vorstand

Sprachmagie

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

Bilder öffnen Worte – Worte öffnen Räume

Verbindung zu sich selbst und zu anderen aufzunehmen, ist in der Gruppenarbeit oft eine Herausforderung.

Nicht selten gibt es Zurückhaltung, wenn es darum geht, die eigenen Gedanken oder Empfindungen mitzuteilen. Die Kombination von Sprache und Bild kann helfen, diese Hemmschwelle zu überwinden. In meinen Kursen arbeite ich deshalb gerne mit klaren Textformen wie Haiku oder Elfchen. Ihre strukturierte Vorgabe erleichtert es, Ideen und Worte zu finden.

Resonanz zwischen Bild und Wort

Bild und Text ergänzen sich und schaffen Raum für individuelle Wahrnehmungen und neue Deutungen. Diese Methode ist ein leicht zugänglicher Ansatz, um freien Ausdruck zu fördern und den Blick nach innen zu richten.



Das Bildangebot aus meinen eigenen Fotografien, Zeichnungen und Collagen wird durch Impulsworte ergänzt, die als spielerisches Material dienen und einen sicheren Rahmen schaffen, der zum freien Experimentieren einlädt.

Susanne Heinen

*1973

selbstständige Dipl.-Designerin (FH), Fachrichtung Textildesign
Counselor grad. BVPPT, Kunst- und Gestaltungstherapie
Gründerin und Initiatorin der Farbkreisreise®

Bildimpuls aus dem kreativen Schreiben

Als Beispiel dient eine digitale Collage zum Thema „Wundersame Wege“. Sie zeigt mitten im Wald eine rote Holztür, seltsam fehl am Platz zwischen Farn und Bäumen. Wohin führt diese Tür? Öffnen oder verschlossen lassen? Fragen, die zum Schreiben anregen.



Ausweg? Irrweg? Neuer Weg?

Die Teilnehmenden entwickeln dazu kleine Gedichte, inspiriert von der Bildwirkung und gehalten durch das Gerüst einer einfachen Textform. Der folgende freie Austausch über die Texte nimmt die Scheu, denn Bild und Form erleichtern den Zugang. Die Gruppe öffnet sich im ungezwungenen Gespräch und Verbindung kann wachsen.

**MÖGLICHKEITEN
WARTEN UNVERHOFFT
EIN KLEINES ZEITFENSTER
ZUM GEHEN ODER BLEIBEN
WENDEPUNKT**

Elfchen zum Bild

Der Körper kennt den Weg

Wie Focusing dabei helfen kann, Klient:innen in Übergängen sicher zu begleiten.

**If you go with what is there,
it will carry you to what is next.**

Eugene T. Gendlin, Interviewzitat (späte 1990er Jahre)

(Wenn du dem folgst, das bereits da ist, bringt es dich dahin, wo es weitergehen kann.)

Focusing begegnete mir zum ersten Mal in einer Zeit der großen Umbrüche. Ich hatte kurz vorher das Studium beendet, ebenso eine langjährige Beziehung und hatte die Promotionsstelle gekündigt, um mich von jetzt auf gleich selbstständig zu machen. Es war eine Zeit großer Energie und Experimentierfreude, mit grundlegenden Veränderungen und vielen Unsicherheiten. Nie habe ich so viel über mich gelernt wie in diesen Jahren. Und ich habe mich nie wieder in so einem Ausmaß so hilflos gefühlt.

Pausenlos mit mir selbst konfrontiert zu sein, die eigenen Fähigkeiten und das eigene Sein in Dauerschleife zu hinterfragen, das machte die Stimmen der inneren Kritiker laut und deutlich, tagein, tagaus. Die Kraft dieser Stimmen überrollte mich immer wieder, und gleichzeitig lähmte sie mich. Ich war wie gefangen im Auge der Gefühlsstürme der absoluten Verunsicherung; wann immer ich einen Schritt rausgehen wollte, wurde ich zurückgewirbelt und blieb stecken. Das frustrierte mich noch stärker, denn nach eigener Wahrnehmung machte und machte und machte ich im Außen eine Menge, und es half im Inneren nicht. Kleinigkeiten wie verschobene Termine oder abgesagte Abendessen brachten mich völlig außer Fassung. Ich wusste keinen Ausweg, nur, dass ich mich so nicht mehr fühlen wollte. Ich wollte das alles einfach nur weghaben.

You can't change what you don't first allow to be.

Ann Weiser Cornell, The Power of Focusing (1996)

(Du kannst nicht verändern, was du vorher nicht erlaubt hast, genau so da zu sein.)

Als ich dann zum ersten Mal mit Focusing in Kontakt kam, verstand ich – spürte ich, dass sich das nicht mal eben so einstellen wird. Doch etwas änderte sich

sofort: Durch Focusing habe ich gelernt, dass meine Gefühle mir nicht schaden wollen. Die Intensität ihres Daseins war vielmehr ein innerer Hilferuf, sich ihnen zuzuwenden und wirklich zuzuhören. Ich folgte ihrem Ruf, auch wenn es schwer auszuhalten war. Ein Satz begleitete mich dabei: **But what if those feelings weren't enemies – what if they were guides?**¹⁾

Was aber wäre, wenn diese Gefühle nicht Feinde wären – sondern Wegweiser? Was wäre, wenn die inneren Bilder, die körperlichen Signale wie mein Gefühl im Auge eines Sturms zu stehen, ein Hinweis sind auf etwas, das gehört werden will? Was wäre, wenn wir einen Zugang zu dieser Stimme hätten und uns selbst als ein wohlwollendes System erleben, in dem alles aus einem Grund passiert: Etwas will weitergehen. Es will leben. Mit Focusing wurde dieser Zugang für mich möglich.

Focusing is the art of being friendly with whatever you find inside.

Ann Weiser Cornell, The Power of Focusing (1996)

(Focusing ist die Kunst, freundlich mit dem zu sein, was auch immer du im Innen findest.)

Der Körper als Ressource

Focusing wurde in den 1970er-Jahren von Eugene T. Gendlin (1926-2017) entwickelt. Er beobachtete, dass Therapien erfolgreicher verliefen, wenn Klient:innen während des Gesprächs innehalten und sich mit einer inneren, körperlich spürbaren Resonanz verbinden konnten. Dieser Felt Sense – ein vages, noch nicht in Worte gefasstes Körperempfinden – wurde zum Schlüssel seiner Methode. Er beschrieb den Zugang zum Felt Sense als entscheidenden Faktor für wirksame Veränderungsprozesse. Unser Körper speichert Erfahrungen, Gefühle und Entscheidungsimpulse. Wenn wir uns mit dem Felt Sense verbinden, greifen wir auf dieses verborgene Wissen zu.

Im Focusing richtet sich die Aufmerksamkeit deshalb achtsam nach innen, sodass Worte, Bilder oder Bewegungen/Gesten entstehen können, die Klarheit und neue Schritte ermöglichen. Es entwickelt sich ein einfühlsamer Dialog mit der Stimme des eigenen Körpers, um das am Anfang zarte, noch unklare innere

Der Körper kennt den Weg



Empfinden bewusst wahrzunehmen, ihm eine Form zu geben und dadurch neue Einsichten zu gewinnen.

Seit Anfang der 1980er-Jahre entwickelt Ann Weiser-Cornell (*1950) diesen Ansatz weiter und machte ihn unter dem Begriff **Inner Relationship Focusing (IRF)** bekannt. Sie betont die Haltung von Mitgefühl und Akzeptanz oder besser: Anerkennung gegenüber allem, was sich im Innen zeigt. Um das, was sich zeigt, als Anteile erkennen zu können, ist es hilfreich, sich von dem spürbaren Gefühl zu distanzieren und nicht selbst das Gefühl zu sein (wie ich es mit den Stürmen war).

Dafür reicht eine einfache sprachliche Umformulierung. Statt: „**Ich bin wütend**“ formuliere ich: „**Ich fühle, etwas in mir ist wütend.**“ Mit dieser feinen Differenzierung habe ich sowohl den wütenden Anteil in mir anerkannt als auch mich selbst in eine Position gebracht, aus der ich als Ganzes (Ich) handlungsfähig bin. Denn „**Ich**“ ist immer größer als alle Anteile zusammen.

So kann „**Ich**“ mit den präsenten Anteilen in Kontakt, in Beziehung treten. Diese Beziehung findet in einer Art innerer Dialog im erlebba ren Raum des Körpers statt und wird während eines Focusing-Prozesses immer wieder dort verortet. Ein Prozess strukturiert sich in etwa wie folgt:

- 1. Die Einladung:** Wo in deinem Körper kannst du etwas fühlen?
- 2. Die Wahrnehmung:** Was genau spürst du?
- 3. Die Anerkennung:** Sagen, was ist, wertfrei, ohne Erwartung.
- 4. Der Kontakt:** Wie wünscht sich der Teil, dass du Kontakt zu ihm aufnimmst?
- 5. Das Geschenk:** Was wünscht sich dieser Teil für dich? Was soll passieren? Und was auf keinen Fall?

6. Der Shift/die Veränderung: Was fühlt sich darin neu an? Was lässt dich aufatmen?

7. Der Anker: Wo in deinem Körper findet das, was du gerade wahrnehmen kannst, einen guten, sicheren Ort?

8. Die Danksagung: Bedanken bei allen Teilen, die sich gezeigt haben.

Durch diesen Prozess verändert sich die Position gegenüber den eigenen Körpergefühlen. Verstehe ich sie als lesbare Signale, kann ich ihrer Stimme folgen und darauf vertrauen, dass es einen nächsten, neuen Schritt geben wird. Und zwar genau in der richtigen Geschwindigkeit.

Nichts muss sich ändern, aber alles darf sich ändern.



In vielen Lebensabschnitten hat die verinnerlichte Focusing-Praxis mich geleitet und ermöglicht, immer wieder das Vertrauen zu mir selbst aufzubauen und aus einem Gefühl der Stimmigkeit Entscheidungen treffen zu können. Das hat mich nicht vor schlechten Erfahrungen oder neuen Gefühlsstürmen bewahrt.

¹ Ann Weiser-Cornell über www.focusingresources.com (Stand 06.10.2025).

vgl. Gendlin, Eugene T. (1978/2007): Focusing. Bantam/Random House.

vgl. Weiser-Cornell, Ann (1996): The Power of Focusing: A Practical Guide to Emotional Self-Healing. New Harbinger.

vgl. Weiser-Cornell, Ann (2005): The Radical Acceptance of Everything: Living a Focusing Life. Calluna Press.



Aber: Der Zugang zu meinem Felt Sense befähigt mich, im Durchleben dieser Erfahrungen oder im Danach handeln zu können und mich immer wieder auf das zu besinnen, was sich nach innen spürbar richtig anfühlt.
Diese gefühlte Überzeugung von „So passt es“ gibt mir Sicherheit, denn ich arbeite jetzt mit meinen Signalen, nicht gegen sie.

Focusing in der Praxis

Focusing ist für mich eine tief wirkende Möglichkeit, sich den Themen der Klient:innen behutsam zu nähern und sie über den Kontakt zu ihrer eigenen Körperstimme in eine nach vorne gerichtete Kraft zu bringen.

Als Counselor schätze ich an dem Prozess, dass er das gesamte Wissen der Klient:innen nutzt, um Antworten und nächste Schritte zu finden, die sich als Ganzes stimmig und richtig anfühlen. Ich kann sie anleiten, das, was da ist, als Wegweiser zu nutzen und mit Sicherheit zu spüren: Etwas (in mir) geht immer weiter. Ich kann mir vertrauen.

Gleichzeitig kann ich in der Dynamik einer Beratung immer wieder mit mir selbst in Kontakt treten, um die Stimmigkeit einer Idee, eines Angebots oder einer Formulierung nach innen abzugleichen. Mein Bauchgefühl sagt mir, dass das der richtige Weg für mich ist.

“Was, wenn Gefühle nicht Feinde sind, sondern Wegweiser?!“

Amelie Haruni

*1983

Studium der Dt. Philologie, Kunstgeschichte und Philosophie (M.A.) (WWU Münster)
Ausbildung Focusing-Begleitung und -Beratung (Psychologisches Zentrum Boppard)
Assistant Counsellor Systemische Therapie und Beratung (IHP)
Selbstständige Counselor für Menschen mit belastenden Erfahrungen bei Schwangerschaft & Geburt

„Unsere Privat- und Berufshaftpflichtversicherung!“

Damit Sie unbeschwert leben können.

Sonderkonditionen für
BVPPT-Berufsverbandsmitglieder
und Weiterbildungsteilnehmer/innen
der kooperierenden Institute.

Daniel Esser

Trierer Straße 814
52078 Aachen-Brand
Tel. 0241 46370060
daniel.esser@gs.provinzial.com

PROVINZIAL

Quellen:

- Gendlin, Eugene T. (1978/2007): Focusing. Bantam/Random House.
- Weiser-Cornell, Ann (1996): The Power of Focusing: A Practical Guide to Emotional Self-Healing. New Harbinger.
- Weiser-Cornell, Ann (2005): The Radical Acceptance of Everything: Living a Focusing Life. Calluna Press.

Am Ufer des Übergangs

Wo Altes geht und Neues wartet im Art Counseling

Auf einem Lebensweg kann es sein, dass wir an einer Schwelle stehen und nicht wissen, wie es weitergehen kann. Manchmal sehr bewusst und manchmal auch nicht. Auf den Moment im Da-zwischen möchte ich gerne eingehen. Ich begleite Menschen in verschiedenen Kontexten im Gesundheitswesen.

Manchmal sind es Menschen, Gruppen und Teams im helfenden Bereich. Frauen, aber auch Menschen im palliativen Bereich, die ihren letzten Weg gehen. Auf diese möchte ich gerne in diesem Artikel eingehen.

Hier ist die Sensibilität, aber auch die Belastbarkeit des Counselor oft gefragt. Gerade am Ende des Lebens, wenn mir bewusst ist, dass dies mein letzter Weg ist und mein Bewusstsein klar bleibt, ist es umso wichtiger, den Übergang ganz bewusst zu gestalten. Rituale, Humor und Dankbarkeit sind dein guter Begleiter dieser Zeit. Aber auch die eigene Weiterentwicklung und die Stärke, diese beide mitnehmen.

Besonders möchte ich auf die Ritual-Arbeit eingehen.



Wenn die Klienten den Wunsch verspüren, kunst- und gestaltungstherapeutisch diesen Weg zu gehen, meldet sich oft erstmals ein Mitarbeiter des Palliativ-Teams.

Die Zusammenarbeit mit diesem Team ist für mich vorab schon einmal sehr wichtig, um zu wissen, welche Einschränkungen körperlicher Art vorhanden sind. „Soll ich einen Hausbesuch machen oder möchten sie lieber zu mir in den Beratungsraum kommen?“. Meist entscheiden sich bewusst die Klienten zu mir zu kommen, raus aus dem Alltag, weg aus dem häuslichen Umfeld. Ein Stück Eigenständigkeit und ganz normales Leben.

Ich möchte an zwei Beispielen einen Einblick geben.

A Frau A., eine sehr selbstbestimmte, 70-jährige Frau kam über den ambulanten Hospizdienst zu mir. Sie war erst vor einem Jahr in die Nähe zu ihrem Sohn gezogen. Ihre Krebserkrankung war austherapiert. Sie hatte den Wunsch, kunsttherapeutisch ein paar Dinge in ihrem Leben nochmals anzuschauen.

Wichtig hier ist erstmal, eine gute Vertrauensarbeit zu leisten. Aktives Zuhören, präsent sein – auch Räumlich, Störungen vermeiden und Sicherheit vermitteln. Schwere Themen tragen zu können, aber auch humorvoll, einfach authentisch zu sein, als Mensch und als Counselor. Ihr war es vor allen Dingen wichtig, künstlerisch aktiv zu sein, auch in der Zeit dazwischen, außerhalb unserer Sitzungen. Altes nochmals anders und neu interpretieren. Erproben und beim nächsten Mal auch gerne darüber reden.

Nach den ersten zwei Sitzungen wurde ihr klar, dass sie sich von ihrem langjährigen Lebensgefährten nicht richtig verabschiedet hatte, da sie sich nach einem Streit ohne Aussprache getrennt hatten. Und ihr wurde in einer Sitzung bewusst, dass sie das bearbeiten wollte.



Oftmals gibt es ein Thema hinter einem Thema, so auch dieses Mal. Dieses Setting war geprägt von der Ambivalenz, endlich ihre Verletzungen auszusprechen, aber auch die Freude über die schöne Zeit mit ihrem Partner.

Bei der nächsten Sitzung schauten wir uns gemeinsam ihre Fotoalben an. Nochmals konnte sie reisen, die glücklichen Momente erleben, ganz bewusst im Hier und Jetzt.

Aber auch die Wehmut, die Verletzungen und das Nichtverabschieden war ein großes Thema.

Danach gestaltete sie diese Collage:



Die Verdrängung dieses Themas bis zu diesem Zeitpunkt, ihre eigene bewusste Endlichkeit und das Wissen um ihre unheilbare Krankheit stellte sie vor die Fragen:

- Was nehme ich mit?
- Was ist danach?
- Sehe ich ihn an dem anderen Ort nach meinem Tod wieder?
- Was soll ich ihm dann sagen?

Hier bot ich ihr an, einen Brief zu schreiben, den sie auf keinen Fall vorlesen muss.

Als Überschrift könnte zum Beispiel „Was ich dir noch sagen wollte ...“ stehen.

Zehn Minuten ohne Punkt, ohne Komma, ohne Satzzeichen – einfach fließen lassen.

Sie nahm es zögerlich an und schrieb. Hier war meine Präsenz wichtig, da zu sein, körperliche Sensationen wahrzunehmen. Sie zu halten, wenn es notwendig ist. Alles zuzulassen, was kommt, Tränen, Wut, alles, was schon lange unterdrückt wurde. Ich spürte immer mehr ihre Erleichterung, aber auch ihre Erschöpfung. Wir vereinbarten, dass sie das Geschriebene aufbewahren wollte.

Beim nächsten Setting erzählte sie mir, dass sie es in einer schönen Holzschachtel aufbewahrt hat, aber dass sie es nochmals gelesen hat und weiter verdichtete in einem Brief. Sie möchte diesen aber nicht zeigen. Wir besprachen nun viele Möglichkeiten, das Verbrennen, das Zerreißen, Vergraben oder die Asche in den Fluss werfen, eine Flaschenpost – Rituale des Loslassens.

Sie konnte sich nicht entscheiden, und sie möchte es gerne bei sich behalten.

Als sie starb, nahm sie den Brief mit. Dieser wurde mit ihr verbrannt. Sie starb im Hospiz, wir waren bis zum Schluss in Verbindung, allerdings die letzten Wochen nur schriftlich. Sie wollte nicht mehr gesehen werden.

Sie selbst hat durch die Beratung Klarheit gewonnen und ihre Ziele und Entscheidungen festgelegt.

- Wie möchte ich auf dem letzten Weg aussehen?
- Was möchte ich mitnehmen?
- Was möchte ich anziehen?
- Wie soll ich geschminkt sein?

All diese Dinge waren ihr unglaublich wichtig und wurden auch so umgesetzt. Das Palliativ Team rief mich am Tag ihres Todes an, sie wollte, dass ich bei der Einsegnung dabei war.

Am Ufer des Übergangs

Wo Altes geht und Neues wartet im Art Counseling

Sie hatte alles bestimmt und geplant, und auch ich bekam nochmals einen Brief von ihr und konnte selbst erspüren, wie tröstlich es war, Abschied zu nehmen.

Sie hatte alle Bilder der künstlerischen Arbeit um sich. Diese hatten ihr den nötigen Halt gegeben.

Als ich mich von ihr verabschiedete, gab es mir das Gefühl von tiefer Dankbarkeit.

Für mich als Counselor erforderte es noch mehr Sensibilität, das Abwägen zwischen Themen bewusstmachen, aber auch mal „zudecken“, wenn es zu viel wurde. Akzeptieren, dass da noch nicht die Zeit war, loszulassen von ihrem Partner.

Dass sie selbst ein eigenes Ritual finden musste. Demut, Toleranz, Geduld und immer die Berührung mit Sterben und Tod.

Anker zu setzen nach jedem Setting, mit Körperarbeit, mit Gegenständen, einem Stein, Knopf oder einem Bild, das mich durch die Zeit trägt.

Ich bin nicht allein.

Den Übergang aus dem Leben bewusst zu gestalten, birgt eine tiefe Kraft. Für mich ein Teil der Machtlosigkeit aufzugeben.

Bezirkte ich einen 32-jährigen jungen Mann mit einem Gehirntumor.

Hier stehe ich am Anfang eines Beratungsprozesses, und diesmal ist es wie immer ganz anders.

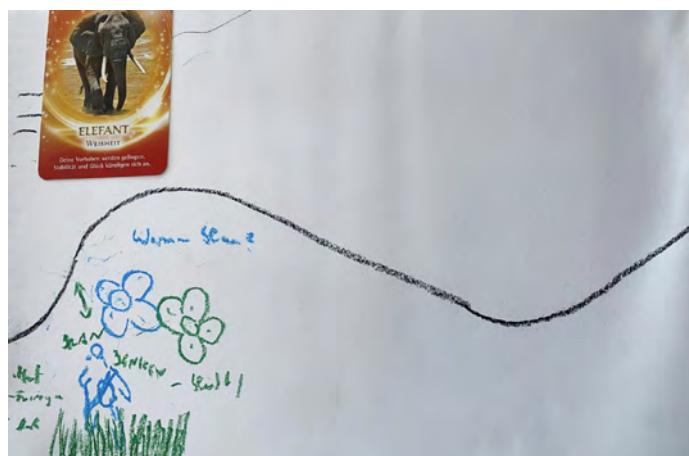
Was immer gleich ist, ist meine innere Haltung, achtsam, würdigend und präsent.

Und ganz ehrlich, es ist nicht leicht, mit einem so jungen Menschen diesen Weg zu gehen.

Rituale helfen auch hier gemeinsam innezuhalten und auf das Positive den Fokus zu legen.

Unser erstes Setting haben wir mit einem Bild begonnen. Wie geht es dir zurzeit?

Er hat seinen persönlichen Weg aufgemalt:

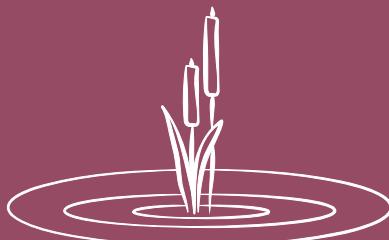


Ein Weg, der immer hoch und runter ging. Er ist das zweite Mal an dieser Krankheit erkrankt und sieht aber klar seine Ressourcen. Wir haben besprochen, ob ein Stärkungstier ihm helfen könnte, und durch dieses Gespräch wurde ihm bewusst, dass er einen Beschützer Bär hatte. Und dass er ihn vergessen hatte.

Es war so ein berührender Moment, als er über diesen Bären sprach und wie er diesen in seinem Alltag integrieren möchte.

Diese Settings sind geprägt von seiner Jugendlichkeit, seiner Hoffnung und auch von seiner Neugierde mir gegenüber. Er spiegelt oft meine Fragen zurück an mich. Dies fördert die Vertrauensbasis, aber fordert mich auch immer die Distanz zu wahren. Ohne dass er sich abgewiesen fühlt, gelingt uns dies oft durch Humor und Schweigen. Wir schweigen auch sehr gerne zusammen.

Er lebte in einer Großstadt, arbeitete als Designer, und da er zurzeit Hilfe braucht, musste er wieder zurück ins Elternhaus mit einer sehr dörflichen Struktur.



Dies belastet ihn sehr. Umso wichtiger hier die Arbeit, mit ihm Symbole und Rituale zu erarbeiten, die ihn bewusst tragen.
Auch körperliche Verankerungen, die er in Situationen sofort herbeiholen kann.

Bei einem der Beratungssettings arbeiteten wir mit Tusche, hier wurde sichtbar seine Sehnsucht nach San Francisco, wo er studiert hatte und dass er gerne dort mal wieder hinmöchte.



Wir sprechen über diese Stadt mit dem Hintergrund:

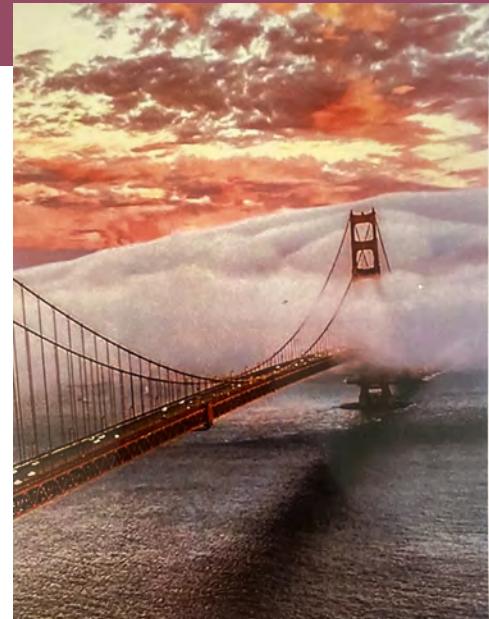
„Was kann ich mit in meinen Alltag nehmen?“

„Was tat mir gut in dieser Stadt, was hat mich da so fasziniert?“

Ein Anker war die Bildkarte, die er sich noch aussuchte und mitgenommen hat.

Er berichtete mir, dass er es an seinen Spiegel gehängt hat und so jeden Morgen an diese schöne Stadt erinnert wird.

Das Art Counseling im palliativen Bereich ist unglaublich intensiv, wichtig ist immer zu beachten:



Wie viel kann der Klient noch bei der nächsten Sitzung, wie verändert ist sein Zustand.

Kann er vielleicht nur noch mit einer Hand arbeiten, ist das Sehen eingeschränkt. Es verlangt viel Flexibilität vom Counselor.

Das Einbauen von Rituale kann ein Anker sein, ein Bewusstmachen der Endlichkeit der Lebenszeit, aber auch der Zuversicht, für sich vieles regeln zu können.

Heike Hamsch

*1968

Beratung im Gesundheitswesen, Case und Care Management
Counselor grad. BVPPT Kunst- und Gestaltungstherapie
Gestalt und -Orientierungsanalyse

Alte Pfade und neue Wege im Counseling

Biografisch Spirituelle Prozessbegleitung

“

Da war ein ganz kleiner Junge im Kinderstuhl, zu klein, um sich um sich selbst zu kümmern. Ich bekam den Auftrag, mich um ihn zu kümmern, weil alle anderen wegmussten. Ich war allein mit ihm. Plötzlich sollte ich etwas anderes Wichtiges erledigen. Ich war hin- und hergerissen zwischen diesen beiden so wichtigen Aufgaben. Schließlich habe ich mich mit ganz schlechtem Gewissen auf mein Fahrrad gesetzt, um die zweite Aufgabe zu erfüllen. Je weiter ich von dem kleinen Jungen entfernt war, desto größer wurde mein schlechtes Gewissen. Meine Sorge um ihn wurde immer größer. Plötzlich fuhr es wie ein Blitz durch mich hindurch, und ich bin, so schnell ich konnte, zurückgeradelt. Ich kam noch so eben rechtzeitig, um zu verhindern, dass der kleine Junge mit seinem Kinderstuhl umkippte. Er weinte und war verstört, doch ich konnte ihn trösten. Ich habe ihn zu mir genommen und nicht mehr losgelassen. (Toms Traum)

“

Ich glaube, ich habe letzte Nacht mein inneres Kind getroffen und es fest in meine Arme genommen ...
Dieser Gedanke beseelt mich, und ich glaube, dass es sehr viel mit dem zu tun hat, was ich in Rotis erfahren und gespürt habe. (Tom)

Dieser Traum eines Teilnehmers unserer Weiterbildung zur „Biografisch Spirituellen Prozessbegleitung“ verdichtet, worum es für ihn in diesem zweiten Modul ging – und worum es uns in der gesamten Weiterbildung immer wieder geht.

Wir folgen über etwa drei Jahre in sechs Modulen dem Entwicklungsmodell des Vier Schilde Kreises durch die vier Himmelsrichtungen und Jahreszeiten und im übertragenen Sinn den Lebensphasen. In diesem Prozess durchschreiten wir ständig Momente des Abschiednehmens, um uns Neuem zu öffnen. Der Begriff „Modell“ bleibt dabei unzureichend.

Der Vier Schilde Kreis ist eine Metapher für den Prozess des Lebens in seinem spiralförmigen Lauf um die Mitte, die das große Geheimnis unserer Herkunft

und Rückkehr birgt. Abschied und Neubeginn ist ein immanenter wesentlicher Aspekt der angestrebten Entwicklung. Als Kreis des Lebens integriert er die Perspektiven der griechischen Mythologie, indigener Kulturen und der analytischen Psychologie C.G. Jungs.

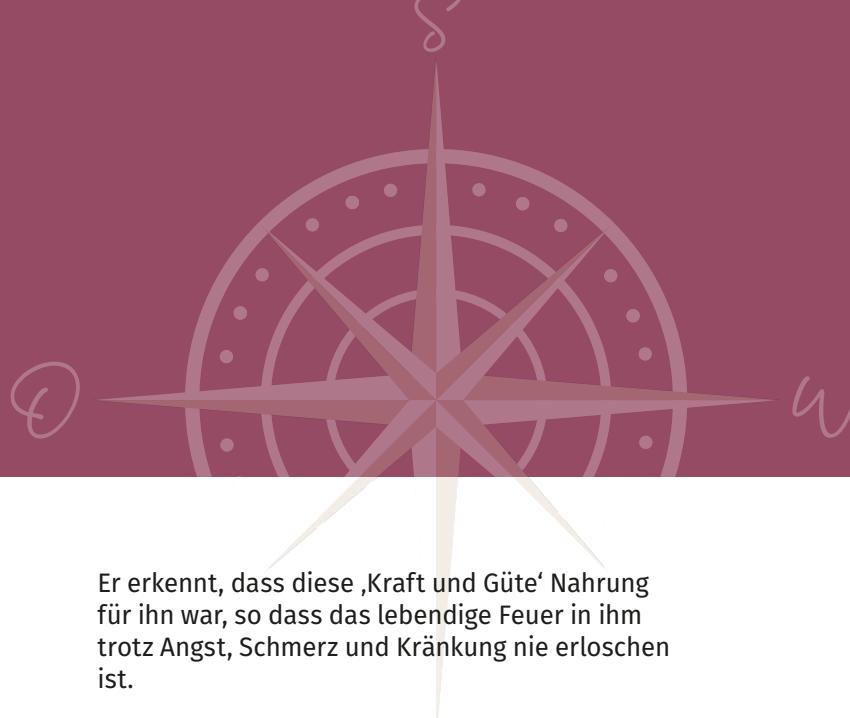


Der Weiterbildungszyklus beginnt mit dem ersten Modul, dem Osten (Frühling), der Geburt des neuen Lebens, das aus dem Geheimnis der Mitte in den Kreis tritt. Im zweiten Modul treffen wir uns im Süden (Sommer/Garten) im „Garten der Kindheit“ wieder.

Oft zeigen sich den Teilnehmer:innen in dieser zweiten Woche erlebte Verlorenheit und Angst aus dieser Zeit. Angst vor Liebesentzug und Gewalt, Angst, überhaupt da zu sein. Im Westen (Herbst/Wildnis) werden Krisen der Pubertät neu inszeniert und so werden Heilung, Abschied und Neubeginn möglich.

Es ist wie in der Heldenreise und den Initiationsriten indigener Kulturen: das Kind stirbt und die erwachsene Frau/der erwachsene Mann betritt im Norden (Winter/“Polis“-Gemeinwesen) die Bühne.¹ Sie/er übernimmt die Verantwortung für sich und die Gemeinschaft (Familie, politisches Gemeinwesen), so dass auch in krisenhaften Zeiten für alle ein gutes Leben gesichert ist. Als Älteste, die erfahren haben, was Leben wirklich bedeutet, kehren wir in das pfadlose Land des Ostens zurück, bevor uns mit unserem individuellen Tod die Mitte zurückruft.

¹ Campbell, Joseph: Der Heros in Tausend Gestalten, 1949



Die Teilnehmer lernen Methoden kennen und prozessorientiert anzuwenden, die besonders geeignet sind, den inneren initiatischen Prozess zu unterstützen und die Verbindung zu sich selbst und zur Welt zu fördern. Hierunter beispielsweise Gestalttherapie, kreativ künstlerischer Ausdruck, Naturerfahrung, schamanische Trance, Meditation. Sich selbst leibhaftig als zugehörig zu erleben und wieder in Kontakt mit den eigenen inneren Quellen der Lebendigkeit zu sein, ist eine tiefe Erfahrung.

Immer wieder arbeiten wir mit Ritualen draußen in der Natur, in denen Erde, Wasser, die Bäume, der Himmel, der Ruf eines Vogels Antworten geben auf ein inneres Anliegen, einen Weg zeigen, Heilung initiieren.

So gestalten die Teilnehmer:innen an einem geschützten Platz, für sich allein, ihren Kreis des Lebens, der aus fünf Steinen besteht, die die Himmelsrichtungen und die Mitte markieren. Mit unterschiedlichen Fragestellungen und Aufgaben in diesem wiederkehrenden Ritual spielen und experimentieren sie, gehen durch tiefe innere Prozesse, begegnen sich selbst immer wieder neu. Gleichzeitig werden sie damit vertraut, mit den Möglichkeiten des Vier Schilde Kreises auch andere Menschen in ihren Wachstumsprozessen zu begleiten.



In einem Ritual im Modul des *Südens* geht es darum, sich im Lebenskreis mit den Ressourcen der eigenen Kindheit neu zu verbinden, Symbole in der Natur für diese zu finden und an entsprechenden Stellen in den Kreis zu legen. So findet auch Tom in diesem Modul eine überlebenswichtige Ressource seiner Kindheit und Jugend wieder: die inbrünstige Frömmigkeit des Kindes, seine Hingabe und sein Vertrauen im Gebet. In ihr begegnet ihm eine Kraft und Güte, die ihn rettet und ihm ermöglicht, in dieser bedrohlichen Alltagswelt zu überleben.

Er erkennt, dass diese ‚Kraft und Güte‘ Nahrung für ihn war, so dass das lebendige Feuer in ihm trotz Angst, Schmerz und Kränkung nie erloschen ist.

Diese Wirklichkeit hat ihn durch Angst und Dunkelheit hindurch getragen. Und auch wenn diese kindliche Frömmigkeit in den Krisen und Auseinandersetzungen des Erwachsenwerdens und Erwachsenseins verloren gegangen ist, so hat doch etwas in ihm überlebt: eine unbestimmte, tiefe Sehnsucht. Und vielleicht ist es diese tiefe Sehnsucht, die den Erwachsenen Verzweiflung, Scheitern, Depressionen, Todeswunsch und Todeserfahrung überstehen, seinen Weg bis in diesen Traum und die Einsicht in dessen Botschaft hinein finden lässt.

Die Kraft des Rituals in der Natur öffnet so wie in diesem Beispiel Räume in uns, die unserem Alltags-Ich verschlossen bleiben. Himmel, Wasser, Bäume in der äußeren Natur und die innere Natur kommen in Resonanz, unsere Seele schwingt mit, öffnet sich, und etwas in uns kann heil werden.

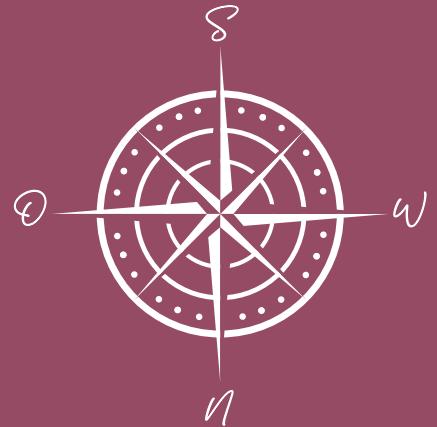
Die häufig sehr intensiven Erfahrungen der Teilnehmer:innen während dieser individuellen Arbeiten teilen und vertiefen wir im Kreis der ganzen Gruppe, um sie gut integrieren zu können.

Einen immer wiederkehrenden Platz hat in unserer Arbeit das Council. Das Council kommt ursprünglich aus der indigenen Tradition der nordamerikanischen Natives. Es ist ein rituelles Kreisgespräch, in dem ein Raum für dialogische, gewaltfreie und demokratische Kommunikation eröffnet wird. Das Council ermöglicht zugleich eine tiefe und heilsame Erfahrung von Zugehörigkeit, gesehen werden und gemeint sein.

Als vielleicht wirksamste Kraft spiritueller Begleitung erfahre ich die Begegnung im „Raum der Stille“. Die Begegnung im „Raum der Stille“ geht über das Raum halten des Therapeuten für den Klienten, wie wir es aus anderen therapeutischen Schulen kennen, hinaus.

Alte Pfade und neue Wege im Counseling

Biografisch Spirituelle Prozessbegleitung



Die Stille, das gemeinsame Schweigen öffnet den Raum für eine tiefe Erfahrung von Präsenz, von Gegenwärtigkeit und Begegnung im „Zwischen“. In der Stille geschieht Überschreitung des Alltäglichen in das heilsam Neue, das Nicht-Alltägliche. In seiner Philosophie der Begegnung beschreibt Martin Buber dieses Erleben des „Zwischen“ als geheimnisvolle Anwesenheit, etwas, das über die Grenzen des Gegebenen hinausführt.



Ein weiterer Zugang unserer Weiterbildung ist die klanggeleitete Trance, ein ursprünglich schamanischer Weg des inneren Reisens. Die Klangqualitäten der einzelnen Instrumente entsprechen inneren Erlebnisqualitäten. So öffnet der Rhythmus der Schamanentrommel, der Klang des Monochords oder des Gongs innere Räume, die wir mit unserem Alltags-Ich nicht erreichen.

Sie berühren elementare Erfahrungen von Angst, Schmerz und Verlassenheit, tragen uns durch sie hindurch, und wir erleben Qualitäten wie Geborgenheit, Fülle, Zugehörigkeit.

So unterstützen sie den Prozess der Heilung von innen.

Es geht in der biografisch spirituellen Begleitung ausdrücklich nicht darum, eine bestimmte religiöse oder kulturelle Tradition zu bedienen oder zu bestätigen.

Es geht darum, die Einzelne auf ihrem eigenen Weg zu sich selbst zu unterstützen, zu ihrer ureigenen Spiritualität (Lebenskraft), unabhängig davon, ob sie sich als Christin, Muslima, Buddhistin, Agnostikerin o.a. versteht.

Es geht darum, dass die Erfahrungen von Heilsein und Heilwerden in uns ihren angemessenen Raum einnehmen können. Dass wir nicht Gefangene bleiben in einer Geschichte des Mangels, des nicht Gewolltseins, der Sinnlosigkeit und der Angst.

Es geht darum, den Perlen der Zugehörigkeit, der Erfahrung von Ganzsein und Gemeintsein ihren Platz in unserer Lebensgeschichte zu geben.

Das ist es auch, was Tom in dieser Woche erlebt und was in seinem Traum ins bewusste Sein zurückkehrt. Die Rückbindung (lat. re-ligere) an die tiefe Erfahrung einer Güte, die den Mangel und die Bedrohung der Alltagswirklichkeit übersteigt und transzendierte.

² Zimmermann, Jack/Coyle, Virginia: Der große Rat, 2010

³ Buber, Martin: Ich und Du in: Das Dialogische Prinzip, 1962, S.121

“ **Wir durchschreiten Momente des Abschiednehmens, um uns Neuem zu öffnen.** ”

Heinz Sondermann

Dipl. Pädagoge/Religionspädagoge
Counselor grad. (Gestalttherapie, Orientierungsanalyse, Supervision)
Tiefenpsychologisch fundierte Trance-, Musik-, Körpertherapie
15 Jahre Erfahrungen in der klinischen Psychotherapie/Musiktherapie
Arbeit in eigener Praxis
Entwicklung der biografisch spirituellen Prozessbegleitung.

An alle Männer ab 55 – Nehmt Anlauf auf Euren (Vor)Ruhestand

Oder:

„(Vor)Ruhestand ist nicht das Ende der Straße, sondern nur eine Kurve“

(Vertellis)

Im Rahmen meiner Ausbildung beim Institut für Humanistische Psychologie (IHP) zum Berater Gestalt- und Orientierungsanalyse (GOA) benötigte ich ein Praxisfeld.

Warum nicht das eine mit dem anderen verbinden, wo ich mich gerade selbst in der Situation befinde, dachte ich? Ich habe 40 Jahre, gefühlt mein ganzes Leben lang, ehrliche Arbeit bei einem Unternehmen abgeliefert, habe aus freien Stücken und fein mit allen Kollegen einen Aufhebungsvertrag unterschrieben und bin seit Anfang 2025 im Vorruhestand.

Ich bin sehr dankbar, dass alles so ist, wie es ist, denn mir geht es gerade bei aller Demut richtig gut. Anderen geht es in einer vergleichbaren Situation vielleicht nicht so gut.

Sie sind plötzlich mit einer völlig neuen Situation konfrontiert: Die Arbeit oder die Arbeitsstelle gibt es auf einmal nicht mehr. Sie stehen geplant oder ungeplant, freiwillig oder unfreiwillig plötzlich ohne Arbeit da ..., was nun?

Verena Kast schreibt hierzu:

„Übergangsphasen sind Phasen der Labilität. Sie sind mit Angst, Spannung und Selbstzweifeln verbunden. Es ist eine Phase, in der man verwundbar ist, die in sich aber die Chance trägt, alte Probleme noch einmal zu bearbeiten, sich noch einmal neu mit sich selbst und seinen Gewohnheiten auseinanderzusetzen.“

So entwickelte ich die Idee, dabei immer ermutigt von meinen IHP-Kolleginnen, mit denen ich über das Praxisfeld sprach, einen Kurs für Männer anzubieten, mit dem Titel:

„An alle Männer ab 55 Jahre – Nehmt Anlauf auf Euren (Vor)Ruhestand“.

Als Counselor ...

- würdige ich, dass sich die Männer zu diesem Kurs angemeldet haben
- will ich allen Teilnehmern offen und wertschätzend gegenübertreten
- höre ich den Teilnehmern konzentriert zu
- sorge ich für einen wertschätzenden Umgang miteinander
- biete ich einen geschützten Raum an, mit Gleichgesinnten in Kontakt zu kommen
- begleite ich die Männer bei ihrem Übergang in den neuen Lebensabschnitt
- schaue ich auf die Ressourcen der Teilnehmer
- ermutige ich die Männer, mutig in ein Abenteuer aufzubrechen und dabei auch den Schmerz des Loslassens zu akzeptieren
- zeige ich Verständnis, wenn sich die Teilnehmer gerade mit Enttäuschungen, Frust oder anderen Konfliktthemen auseinandersetzen
- gebe ich jedem die Chance, entspannt zurückzuschauen auf den eigenen Erfahrungsschatz, den jeder aus vielen Jahren Berufserfahrung mitbringt
- trage ich dazu bei, dass die Männer mit einer gewissen Lockerheit in die Zukunft schauen können
- lade ich dazu ein, sich in Ruhe eine neue Perspektive zu schaffen oder die alte zu verändern
- stelle ich Interventionen und Methoden zur Verfügung und probiere sie gemeinsam aus
- will ich den Männern Appetit machen, neugierig auf sich selbst zu werden, den Blick auf die eigenen Lebensressourcen zu richten und sie ggf. wiederzuentdecken

Und wie schön wäre es, wenn sie alle am Ende einen Sinn in ihrem neuen Lebensabschnitt sehen würden? Dies kann neue Handlungsoptionen ermöglichen:

- eine neue Herausforderung
- neue Ziele
- Akzeptanz von Grenzen und Differenzen
- wertschätzender Umgang mit den neuen Lebensbedingungen
- Neugestaltung des eigenen Lebens

An alle Männer ab 55 – Nehmt Anlauf auf Euren (Vor)Ruhestand

Und ja – es geht auch um Sehnsucht. Sehnsucht nach etwas Neuem zu haben, etwas zu tun, was man(n) immer schon tun wollte.

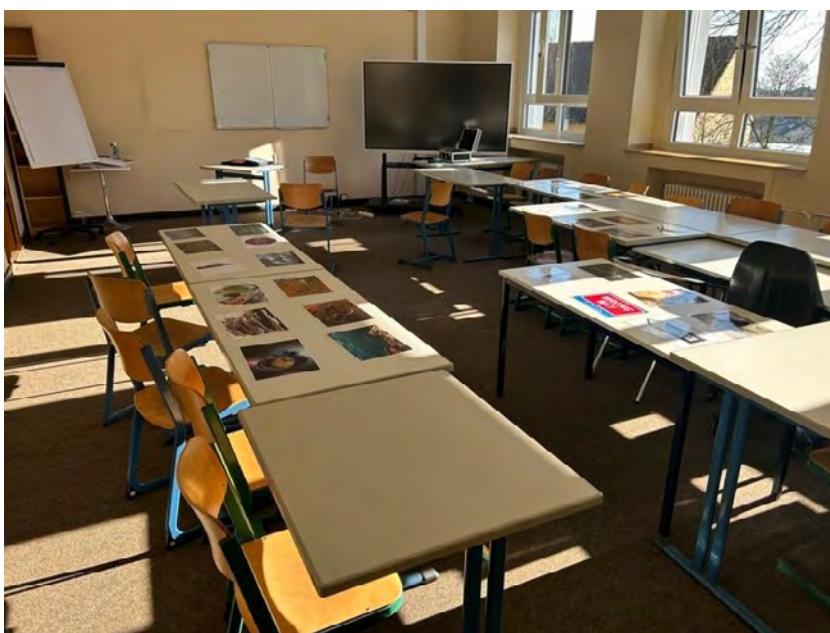
Udo Baer schreibt hierzu:

“Sehnsucht ist wichtig – lebenswichtig und überlebenswichtig. Denn im Sehnen liegt die Kraft der Veränderung zum Besseren. Aus dem Sehnen entsteht ein Handeln, das auf Veränderung zielt.

Auf der Suche nach einem Seminarraum stieß ich auf die Volkshochschule in meiner Stadt, Wermelskirchen, die mein Angebot gerne annahm. Wie schön, dachte ich.

Ich habe eine gute Idee, einen kostenlosen Raum, und dann wird mir noch die Akquise abgenommen.

Nach einem längeren Konzeptionsprozess ging es im März 2025 endlich los. Den Workshop plante ich für vier aufeinanderfolgende Donnerstage à 90 Minuten.



Die Tagesziele für die vier einzelnen Kurse hatte ich mir wie folgt gesetzt:

1. Tag: Ankommen, Kennenlernen & die Situation akzeptieren

2. Tag: Orientieren, Sortieren & Aussortieren

3. Tag: Priorisieren & Entscheiden

4. Tag: Umsetzen

Ich war vor dem ersten Seminartag so motiviert und im Fluss, dass ich mir aus meinem gut gefüllten Methodenkoffer bereits passende Interventionen für die einzelnen Seminarteile heraussuchte und mir mögliche Einsatzpunkte überlegte:

- Werte-Arbeit
- Stuhl-Arbeit
- Skalierungsfragen
- Aufstellung der Ressourcen mit Steinen
- Das persönliche und wertschätzende Gespräch
- Die Arbeit mit FEs (frühkindlichen Erinnerungen)
- Arbeit mit dem Inneren Team
- Skriptarbeit (Die Lifeline)
- Visionsarbeit
- Messpainting
- Reflecting Team etc.

Ich fühlte mich gut vorbereitet und freute mich in angenehmer Nervosität auf den ersten Kurstag. Und dann kam alles schöner als gedacht ...



Drei Männer hatten sich angemeldet. Einer, der bereits im Vorruhestand war, einer mit 56 Jahren, der „sich jedoch schon Gedanken macht“, eher zu gehen, und ein Mann, der gerade einmal 3 Wochen im Vorruhestand war.

Am ersten Tag kamen (wie zu den anderen drei Tagen dann auch) nur zwei der drei angemeldeten Männer, d.h. ich hatte stets zwei Männer im Kurs, denn einer hat immer gefehlt.

Ich startete die ersten 90 Minuten mit einer Begrüßung, ein paar Worten zu mir selbst und mit dem, was die Männer in dem Kurs erwarten und was sie nicht erwarten konnten.

Nicht zu erwarten war zum Beispiel, dass es eine „One-man-Show“ meinerseits werden würde, sondern dass ich mir im Gegenteil ein aktives Mit-einander auf Augenhöhe wünsche, wo jeder gleichberechtigt spricht, wenn er etwas sagen will. Meine Angebote könnten die Männer annehmen oder nicht. Zudem schlug ich vor, dass wir uns direkt duzen, womit alle sofort einverstanden waren. Ich lud die beiden Männer ein, sich persönlich kurz vorzustellen, wobei ich die folgenden Fragen zur Orientierung an die Tafel schrieb:

- Wer bist Du?
- Wie alt bist Du?
- Woher kommst Du?
- Wie bist Du gerade hier?
- Wie sieht ein normaler Wochentag bei Dir aus?

Als nächstes bat ich die Männer, drei Aussagen über sich selbst auf je eine Karte zu schreiben, von denen eine Aussage nicht stimmen sollte. Mit dieser Methode wollte ich die Gruppe weiter auflockern, was hier schon gar nicht mehr nötig war, denn es herrschte eine erwartungsvoll-heitere Stimmung, und ich hatte ein gutes Gefühl, dass alle beiden Männer sich gut aufgehoben fühlten.

Ich lud die beiden dazu ein, sich aus einer vorbereiteten Bildergalerie ein Bild herauszusuchen, das das HIER und JETZT ihrer derzeitigen Lebenssituation symbolisiert. Dazu waren auf einer weiteren Tafel zwei Orientierungsfragen notiert:

- Warum bist Du hier?
- Auf einer Skala von 1-10, wie glücklich bist Du momentan?
- Welche Erwartungen hast Du an das Seminar?

Was dann geschah, war, wie wenn beim Start eines Pferderennens, wo alle Pferde mit den Hufen scharren, der Startschuss kommt und alle Pferde losgaloppieren, denn jeder Mann erzählte aus seinem Leben offen und authentisch. Es hatte nichts von „Angeberei“ oder „Seht her, ich bin der Beste!“. Im Gegenteil, es herrschte eine sehr authentische und wertschätzende Atmosphäre.

So verging der erste Kurstag wie im Flug, und ich hatte gerade noch knapp zehn Minuten für eine kurze Befindlichkeitsrunde und die Verabschiedung. Es freute mich sehr, dass auch die Antworten zur aktuellen Befindlichkeit angenehm waren. Es wurden u.a. folgendes geäußert: „Es hat richtig Spaß gemacht, und ich fühle mich gerade echt gut“ und „Ich bin sehr froh, dass ich hier einmal frei weg von der Leber von mir erzählen kann.“

Wow, dachte ich während des Aufräumens: Im Prinzip habe ich doch „lediglich“ den Raum für die Männer geboten und ihn gehalten. Ich war die ganze Zeit selbst im HIER und JETZT und habe jedem der beiden aufmerksam und gelassen zugehört. Hier und da hatte ich Fragen (Verständnisfragen, überraschende Fragen, Was-wäre-wenn-Fragen etc.), doch war meine Sprechzeit im Vergleich zu der Summe der beiden anderen bedeutungslos, was ich sehr schön fand.

An alle Männer ab 55 – Nehmt Anlauf auf Euren (Vor)Ruhestand

Zum zweiten Seminartag, eine Woche später, war der dritte Mann, der am ersten Tag entschuldigt war, dabei, während ein anderer fehlte.

Ich machte eine kurze Einleitung und bat die beiden Männer, die sich ja noch nicht kannten, sich gegenseitig vorzustellen.

Auch hier war ich sehr überrascht, dass beide Männer erneut viel und lange sprachen, ja, richtig froh zu sein schienen, frei sprechen zu können, so dass ich auch an diesem Tag meine vorgesehene Agenda reduzierte und den beiden nur noch eine Wertearbeit anbot, die sie mitmachten.

So kurzweilig war es auch an den beiden letzten Kurstagen.

Drei wesentliche Dinge habe ich in diesem Kurs für mich herausgefunden, die zugegebenermaßen nicht immer leicht zu erreichen und doch so wichtig für mich als Counselor sind:

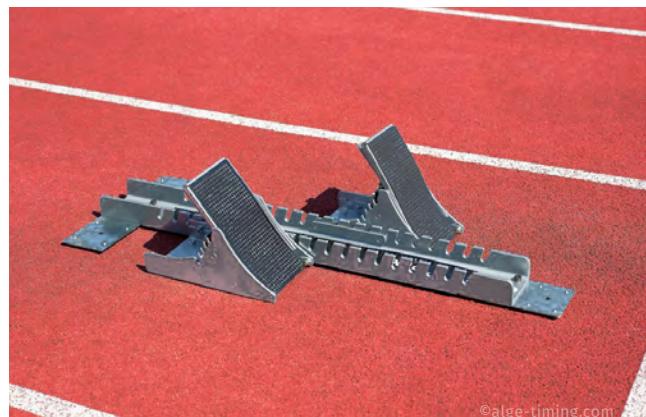
1. Männer brauchen so eine Gelegenheit, ...
... in einem geschützten Raum über sich und mit anderen Männern in ähnlicher Situation sprechen zu können. Wenn sie den Mut haben, sich auf die gemeinsame Zeit einzulassen, werden sie eine wunderschöne und heilsame Kraft spüren.

2. Im Hier und Jetzt sein
Mit meiner bewussten Aufmerksamkeit auf die Teilnehmer kann ich mich auf sie einlassen, ihnen zuhören und mich in ihre Lage einfühlen.

3. Gelassenheit
Durch meine innere Haltung und Klarheit im Prozess merke ich, dass ich gelassen(er) bin und dies auch ausstrahle.

Und nachdem die VHS mir anbot, den Kurs erneut zu machen, habe ich ihn für 4 Quartale mit je 4 Kurstagen und dann à 135 Minuten bis Ende Juni 2026 freiwillig verlängert ...

“ Mut, sich auf gemeinsame Zeit einzulassen, lässt heilsame Kraft spüren ”



©alge-timing.com

Literatur:

- Vertellis, Ruhestand und Erfüllung, Deck mit 60 Fragen, Zitate und Aufgaben für einen inspirierenden und erfüllenden Ruhestand, www.vertellis.de
- Verena Kast, Lebenskrisen werden Lebenschancen (Wendepunkte des Lebens aktiv gestalten), Herder spektrum, 5. Auflage 2006, S. 30
- Udo Baer, Männer Würde (Laut und leise, stark und zart – ein Handbuch), Herder, 1. Auflage, 2021, S. 105

Michael Kentschke

*1965

Counselor grad. BVPPT:
Supervision & Coaching DGSv
Systemik
Kunst- und Gestalttherapie (artCounseling)
Gestalttherapie & Orientierungsanalyse

Werden im Wandel



„... ich kann es noch immer nicht fassen. Die anderen sagen, dass es jetzt vorbei ist und ich jetzt neu anfangen muss. Aber der Abschied und die ganze Zeit davor klebt an mir, wie ein Schatten, der nicht weggeht.
Mir ist kalt und ich fühle mich wie eine Schwimmende, die versucht, sich an den Wellen festzuhalten. Irgendwie auch aufregend, alles flimmert und ich zittere.
Fühle mich verloren, nichts ist mehr greifbar. Etwas aber in meinem Herzen flüstert:
Ich bin es, die noch da ist ...“

Abschied und Neubeginn gehören als Urthemen menschlicher Existenz zu den stärksten Erfahrungen im Leben. Egal ob im persönlichen, beruflichen oder gesellschaftlichen Kontext: Wir hinterlassen und verlassen, ob gewollt oder erzwungen, und realisieren: In jedem Fall beginnt etwas Neues. Auch wir selbst sind eingeladen, neu zu werden oder besser: eine erweiterte, neu gewachsene Form unser selbst. Wenn das Alte geht und das Neue noch nicht da ist, erleben wir das Leben in seiner lebendigen Essenz, die uns auf das einzige Konstante hinweist: Entwicklung und Wandel.

Und ehe das Neue beginnt, sich bildhaft und namhaft auszubreiten, empfängt uns eine Art Nichts. Eine Schweben. Manchmal nur einen Atemzug oder auch viele Jahre lang. Und es scheint, als gäbe es zwischen dem Vergehen und dem Neuwerden wenig Halt. Begleitet von großer Ambivalenz, wie es die oben zitierte Passage aus einem Counseling-Prozess ausdrückt, beschreibt das ‚Dazwischen‘ solcher Lebensphasen einen nicht immer leicht auszumachenden Punkt, der das Nicht-mehr vom Noch-nicht trennt.

Abschied und Neubeginn im Dialog

Abschiede und Neuanfänge veranlassen dazu, Halt in der Sprache zu suchen. In Konzepten und Vergleichen analysieren und erklären wir. Und wir argumentieren mit Erinnerungen und bewerten in detailliert beschriebenen Zukunftsszenarien. Doch bevor Worte überhaupt entstehen, ist es unser Körper, der spricht. Worte wollen zwar eine Brücke sein, die Last des Unaussprechlichen wissen sie

aber meist nur unzulänglich zu tragen. Wie würde uns wohl auch ein Baum vom Werden unter der Erde berichten, wenn im Winter das Neue schon heranwächst, sich aber noch lange nicht zeigt. Lehrt uns die Natur nicht genau das: eine Magie und Größe, die sich kaum an Ratio und Intellekt binden lassen möchten? Und ist nicht genau aus diesem Grund die Natur als Lehrende so zentral? Begeben wir uns nicht genau aus diesen Gründen so gerne in ihre Nähe, als dürften wir nur in den Armen ihrer Wälder verstummen und zurücktreten? Hinter dem Diktat des Definierbaren. Als hätten wir im Wald erst Freigang von der Notwendigkeit, für alles immer Worte haben zu müssen? Im Übergang ringen wir um Worte, versuchen, Start-, End- und Zielpunkte zu definieren, während uns Transite und Phasen des Wandels in mentale Haltlosigkeit und in eine Art körperlicher Auflösung bringen.

Es heißt: ‚Er konnte nicht mehr an sich halten‘. Das im Begriff ‚Auflösung‘ anklingende Wort ‚Lösung‘ lässt ahnen, dass Abschiede und Neubeginne keine Enden beschreiben und auch nicht zwingend mit Trauer und Schmerz assoziiert sein müssen. Sie bringen uns in Kontakt mit uns selbst und laden uns ein, Platz zu nehmen und uns anzulehnen an der Lehne unseres Nichtwissens.

Wie wäre es, wenn wir dem Momentum und dem Prozess der Neu-Ordnung Platz einräumten? Und unserem Atem zugestehen würden, die einzige leise Zäsur zwischen einem ‚davor‘ und einem ‚danach‘ zu sein?

Im ‚Dazwischen‘ – ein Plädoyer für Sprachlosigkeit

Während der kompetente Umgang mit Veränderungen und Übergängen als einer der Schlüsselfaktoren für Resilienz und Identitätsbildung beschrieben wird, stehen in unserer westlichen Kultur wenig gesellschaftlich akzeptierte Rituale zur Verfügung, die für ein Werden im Wandel verlässliche Orientierung bieten. Sicher gibt es eine erwiesene und auch relevante Gradwanderung zwischen Funktionalität und Dysfunktionalität, wie wir den Herausforderungen des Lebens begegnen. Allerdings ist es wünschenswert, dass Phasen der Veränderung, auch gesellschaftlich, nicht allein nur kognitiv bewältigt werden.

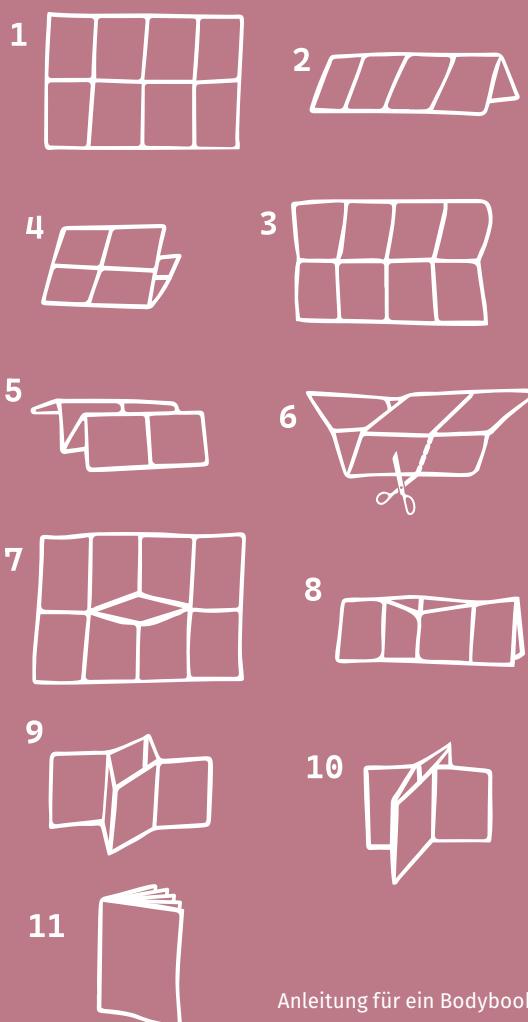
Gerade in einer Zeit, in der es immer mehr Wege gibt, auf rasant schnelle Weise zu ‚Antworten‘ zu kommen, und viele Menschen vor Umbrüchen stehen – sei es durch berufliche Veränderungen, gesellschaftliche Krisen oder persönliche Einschnitte – gewinnt diese Perspektive in meinen Augen immer mehr an Bedeutung.

Der Körper kann hierbei zu einer Brücke im Übergang werden und zu einem wesentlichen Resonanzraum, der uns hilft, das Alte zu würdigen, bevor wir das Neue begrüßen. Und er kann zu einem aktiven Begegnungsraum werden, wenn andere Begegnungen nicht mehr möglich sind oder sich fast nur noch digital vollziehen. Die Verbindung zu unserem eigenen Körper und das Erlernen seiner Körpersprache kann hier eine tragende Brücke in tieferes, ganzheitliches Verständnis von Veränderung und Wandel sein.

Diese ‚Körperbrücke‘ erlaubt es, das Unsichtbare sichtbar zu machen: die Trauer eines Abschieds, die Freude und Hoffnung eines Neubeginns oder die wankende Unsicherheit in Übergang und Veränderung.

Körperausdruck und Körpersprache wirken nicht nur nach außen, sie prägen auch unser inneres Erleben und Helfen, Veränderungen und Übergänge nicht nur intellektuell zu verarbeiten, sondern diese auch leiblich zu begreifen und dadurch ganzheitlich zu gestalten.

Da ich als Counselor Übergänge und den daran gekoppelten ‚Dazwischen-Räumen‘ auf ressourcenorientierte Weise begegnen möchte, habe ich mit dem BODYBOOK® einen hilfreichen Kompass und ein wirksames Instrument für Begleitung und Neuausrichtung entwickeln können. Menschen, die wieder in Kontakt mit dem ‚Eigentlichen‘ ihres Lebens und in Verbindung mit ihrem Potential gelangen wollen, finden in meiner Counseling-Arbeit mit dem ‚Weder-noch‘ mithilfe des BODYBOOK® einen aktiven Erfahrungsräum, in dem Orientierung, Sinn und Handlungsimpuls wiedergefunden und neu verhandelt werden können.



Anleitung für ein Bodybook



Es sind Schwebezustände, in denen Abschied, Wandel und Neubeginn nicht als unüberwindbare Gegensätze, sondern als Pole eines lebendigen Prozesses erkannt werden können. Unser Körper kann uns dabei lehren, Loslassen nicht als Verlust, sondern als Voraussetzung für Neues zu begreifen.

Und in der bewussten Begegnung mit dem Bildhaften und dem eigenen Atem liegt ein Wissen, das älter ist als jedes Wort – und das uns gerade in Zeiten des Wandels Orientierung schenkt. Wer sich darauf einlässt, entdeckt: Jeder Abschied trägt bereits den Keim eines Neubeginns in sich, und der Körper ist der Ort, an dem sich diese Wahrheit erfahrbar macht.

Auch als Malerin und Künstlerin interessieren mich Fragen nach den Übergängen, da gerade Malerei mit Licht und Schatten versucht, Räume zu definieren, sie abzugrenzen oder auch unkenntlich zu machen. Die malerische Auseinandersetzung mit diesen Fragen führt zu Bildfindungen, die auch den Betrachter in eine Art ‚neues Sehen‘ einladen. So entsteht auch im Dialog mit dem Bild das jeweils Neue im Blick des anderen, das dadurch eine neue Realität findet, auch wenn es noch keinen Namen trägt.

Der oben anonymisierte Ausspruch einer Klientin beschreibt die große Ambivalenz, mit der viele Menschen Abbruch und Aufbruch erleben. In meiner Arbeit als Art Counselor lade ich dazu ein, diesen fragilen Korridor als Übergang von einem in den anderen Zustand vertrauensvoll zu beschreiben und ihn als einen Weg voller Rast und Ressourcen in ein meist ‚haltlosen Alltag‘ zu integrieren.

Ich finde viele Antworten auf die Frage: Welche Ressource liegt in der Haltlosigkeit des Dazwischen – und wie lässt sie sich nutzbar machen? Allerdings beschreibt jedes Werden im Wandel einen paradoxen Zustand und eröffnet einen Raum weiterer Fragen und Einladungen, denn: Wir sind nicht mehr dort, wo wir waren – und noch nicht dort, wo wir hinwollen. Statt jedoch Orientierungslosigkeit und Sätze wie ‚Ich weiß es gerade nicht‘ als Defizit zu lesen, plädiere ich für ein Miteinander, auch mit uns selbst, das dem Wort Pause gönnnt und dem Fühlen Raum gewährt. Auch im Counseling dürfen wir uns daran erinnern, ein ‚Vielleicht‘ und ein ‚Noch-nicht‘ in den Dialog einzuladen und allein die Suchbewegung darin als Ressource zu würdigen. Oder, wie Raphael M. Bonelli es ausdrückt: „Ankommen ist kein Moment – es ist ein Prozess, der dich wachsen lässt und mit der Zeit reicher macht.“¹

Literatur:

¹ Bonelli, Raphael M. (2024). Die Kunst des Ankommens. Wie wir unseren Platz im Leben finden. Edition a Verlag.

Mirjam Pézsa

Dipl. Kult.-Pädagogin
Art Counselor (grad. BVPPT)
Kunst- und Gestaltungstherapeutin
Systemische Therapeutin (HPG, DGSF)
Systemischer Coach (DBVC)
Heilpraktikerin (Psychotherapie)
Staatl. zert. Gesundheitsberaterin
Freischaffende Künstlerin und Autorin

• Wenn das Alte geht und das Neue noch nicht da ist

Es gibt Momente, in denen das Vertraute nicht mehr trägt und das Neue noch nicht greifbar ist. Das Leben scheint zwischen zwei Welten zu schwanken – ein Zwischenraum voller Gegensätze, in dem Stille und inneres Durcheinander, Sicherheit und Unsicherheit dicht nebeneinanderliegen.

Körperlich machen sich Entwicklungsphasen oft bemerkbar: Herzklopfen, flacher Atem, Verspannungen oder ein unruhiger Magen. Emotional wechseln Angst, Wut, Trauer, Hoffnung und Freude häufig parallel. Mentale Fragen tauchen auf: „Wer bin ich noch? Welche Werte tragen mich wirklich?“ Gleichzeitig erwacht die spirituelle Suche nach Sinn und Orientierung.

Manchmal sind diese Phasen kaum spürbar, manchmal fordern sie den ganzen Menschen. Sie verlangen Geduld, Aufmerksamkeit und die Bereitschaft, Altes loszulassen und Neues zu beginnen. Veränderungen zeigen sich oft leise: Ein Gedanke, ein kurzer Moment der Klarheit, die Entscheidung, etwas anders zu machen. Diese kleinen Erfahrungen bilden das Fundament für Selbstführung, innere Stärke und langfristiges Wachstum.

„ Zwischen Reiz und Reaktion liegt ein Raum. In diesem Raum liegt die Macht zur Wahl der eigenen Reaktion. In der Reaktion liegen Wachstum und Freiheit.

Viktor Frankl

Innere Spannungen sind wertvolle Hinweise des Systems. Wer sie wahrnimmt, kann bewusst handeln, kleine Entscheidungen treffen, Schritt für Schritt loslassen, reflektieren und neue Wege ausprobieren. So wachsen Selbstwirksamkeit, Stabilität und Wohlbefinden. Schon kleine Schritte, ein Gespräch, Gedanken aufschreiben oder kurze Atemübungen unterstützen Klarheit, innere Ruhe und Handlungskraft.

Der Mensch ist weit mehr als die Summe seiner Teile; er ist eingebettet in ein Netzwerk von Beziehungen und Wechselwirkungen.

Gergen & McNamee

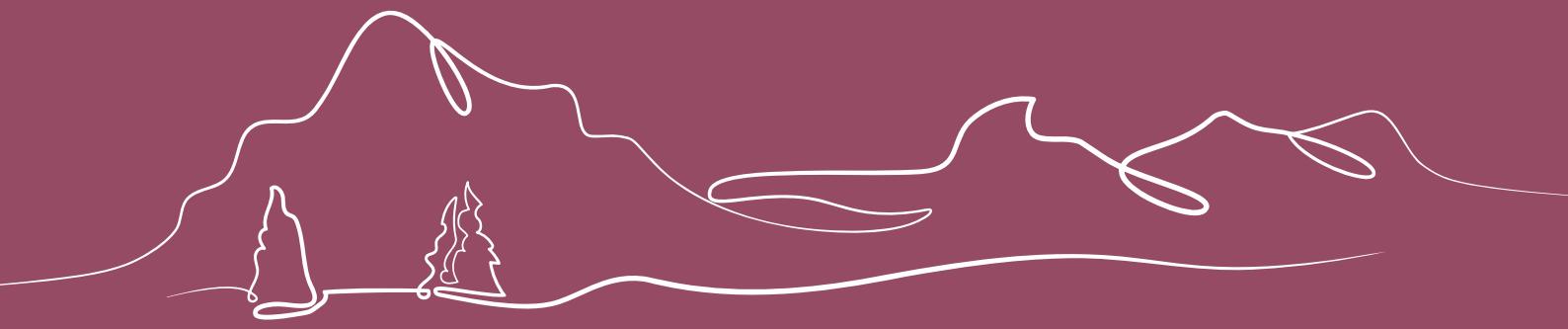
Loslassen schafft Raum für Neues, für Chancen, Einsichten und Wachstum. Entwicklungsphasen sind eine Schule des Lebens: Sie fordern dazu heraus, Werte zu prüfen, Überzeugungen zu hinterfragen und das eigene Fundament zu stärken.

Mut, Selbstwirksamkeit und leises Glück

Entwicklungsphasen eröffnen einen Raum, in dem Freiheit spürbar wird. Jede bewusste Entscheidung, jeder Schritt, der nicht automatisch geschieht, ermöglicht es, sich selbst neu zu erfahren. Mut zeigt sich nicht im großen Auftritt, sondern im stillen Durchschreiten von Unsicherheit.

Selbstwirksamkeit bedeutet Vertrauen in die eigene Fähigkeit, Herausforderungen zu meistern und Handlungsspielräume bewusst zu nutzen. Sie zeigt sich in kleinen Schritten: Beim Überwinden von Ängsten, beim bewussten Treffen von Entscheidungen und in Momenten, in denen persönliche Kraft spürbar wird. Rückblicke auf das eigene Leben machen deutlich, dass schwierige Phasen oft schon gemeistert wurden, meistens sogar unbewusst. Dieses Wissen gibt Orientierung, auch wenn Neues noch vage bleibt.

Wer Selbstwirksamkeit erlebt, stärkt nicht nur die eigene Resilienz, sondern beeinflusst auch das persönliche Wohlbefinden. Menschen, die spüren, dass ihr Handeln Wirkung hat, gehen konstruktiver mit Unsicherheit um, nutzen Ressourcen bewusster und fördern ihre Fähigkeit zur Selbstführung. Widerstandskraft und dauerhaftes Wohlbefinden



entstehen nicht durch das Ausbleiben von Schwierigkeiten, sondern durch den bewussten Umgang mit ihnen. Eigene Stärken nutzen, Fortschritte wahrnehmen und Ressourcen gezielt einsetzen, stärken das Fundament für die nächsten Schritte. Jede kleine Handlung und jede überwundene Unsicherheit tragen zu innerem Wachstum, Stabilität und leisen Glücksmomenten bei. Darüber hinaus eröffnen diese Erfahrungen neue Handlungsspielräume und zeigen bisher verborgene Möglichkeiten auf, zum Beispiel alte Gewohnheiten zu hinterfragen oder neue Routinen zu etablieren.

Glück und Sinn ergeben sich aus dem Zusammenspiel von Wahrnehmen, Reflektieren und Handeln.

Martin Seligman

Übungsempfehlung:

→ **Kleine Entscheidungen bewusst machen**

Atme ein paar Mal tief ein und aus und spüre kurz, wie dein Körper sich anfühlt. Notiere eine kleine Entscheidung, die du heute bewusst treffen kannst – egal ob im Alltag oder bei der Arbeit. Achte darauf, welche Gedanken, Gefühle oder Empfindungen dabei auftauchen und welche neuen Möglichkeiten sich dadurch eröffnen.

→ **Systemische Resonanz**

Individuelle Veränderungen wirken unmittelbar auf das Umfeld: Familien, Teams oder Netzwerke reagieren auf das, was sich verändert. Persönliche Entwicklung geschieht immer in Beziehung und entfaltet kollektive Dynamiken. Menschen wachsen miteinander und beeinflussen sich gegenseitig. Schon kleine Impulse können Triebkräfte verschieben, neue Handlungsspielräume eröffnen und Kräfte freisetzen, die zuvor verborgen waren. So wird das Individuum zu einem Impulsgeber für gemeinsames Wachstum. Forschungen zur Selbstwirksamkeit verdeutlichen, dass bewusstes Handeln nicht nur die eigene Entwicklung beeinflusst, sondern auch spürbar auf das Umfeld wirkt.

Ergänzende Perspektiven aus der Motivationsforschung zeigen zudem, dass die Befriedigung grundlegender psychologischer Bedürfnisse sowie persönliche Ziele und Interessen entscheidend dafür sind, dass Motivation, Wohlbefinden und zukunftsfähiges Handeln entstehen.

Das macht deutlich, dass persönliche Entwicklung nie isoliert geschieht, sondern immer im Zusammenspiel von inneren Bedürfnissen, äußeren Handlungsmöglichkeiten und sozialen Beziehungen.

Für die Praxis bedeutet das, dass Selbstwirksamkeit eine wichtige Ressource ist und immer im Kontext persönlicher Werte, Ziele und Bedürfnisse gesehen werden darf. Wer diesen Zusammenhang beachtet, kann Entwicklungsprozesse gezielter unterstützen und den Einfluss auf das Umfeld bewusst gestalten.

→ **Professionelle Begleitung**

Professionelles Coaching und Beratung gestaltet den Zwischenraum als sicheren Ort, in dem Menschen sich angenommen fühlen und ihre Erfahrungen auf körperlicher, emotionaler, mentaler, sozialer und spiritueller Ebene wahrnehmen und miteinander verbinden können. So wird diese Phase bewusst erfahrbar und sinnstiftend.

Der Coach agiert als Begleiter und Beobachter, nicht als Problemlöser. Er schafft Raum für eigene Einsichten, Erfahrungen und Verantwortungsübernahme, ohne zu vereinnahmen. Wachstum entsteht dort, wo Unsicherheit angenommen und Schritt für Schritt erkundet wird.

Praxisimpuls:

→ **Lebensrückschau**

Eine Möglichkeit, Übergangsphasen bewusst zu gestalten, ist die Reflexion über bisherige Erfahrungen im privaten, beruflichen und im Leben insgesamt. So werden Kapazitäten, Stärken und Handlungsspielräume sichtbar, die in der aktuellen Phase genutzt werden können.

Die Metamorphose im Dazwischen

Solche Phasen sind selten leicht und in Dauer wie Intensität unvorhersehbar. Gerade weil sie herausfordernd sind, entfalten sie Wirkung über das eigene Leben hinaus. In diesen Momenten wird persönliche Entwicklung sichtbar.

Mut kann wachsen, Selbstwirksamkeit wird gestärkt und Orientierung entsteht, während Entscheidungen nach und nach im Einklang mit den eigenen Werten getroffen werden. Gleichzeitig wirken diese Veränderungen auf das Umfeld. Familien, Teams und andere reagieren auf jeden Schritt – und ein spürbarer Wandel im Miteinander entsteht.

Diese Zeiten sind mehr als Momente des Aushaltens. Sie laden dazu ein, bewusst zu erleben, wahrzunehmen und aktiv zu gestalten. Wer den Zwischenraum betritt, spürt das Leben in seiner Tiefe, nimmt eigene Kraft wahr und eröffnet sich vielfältige Möglichkeiten zur Entfaltung.

Wie ein Herzschlag, ein rhythmisches Ein- und Ausatmen zwischen Loslassen und Ankommen, wird klar: Nicht allein das Ziel zählt, sondern der Weg selbst. Jeder Schritt, jede Unsicherheit und jeder stille Moment trägt nicht nur zur persönlichen Reifung bei, sondern entfaltet auch Wirkung im sozialen Umfeld und schenkt eine tiefere Sinn-Erfahrung.

„Gedanken-Buffet“

Wenn das Alte geht und das Neue noch nicht da ist, lässt sich dieser Übergang aus vielen Blickwinkeln betrachten. Wie an einem Buffet muss nicht alles auf einmal genommen werden. Es kann bewusst ausgewählt, Neues probiert und Vertrautes wieder aufgegriffen werden. Entwicklungsphasen laden dazu ein, unterschiedliche Sichtweisen einzunehmen.

Für Coaches und Berater:innen bedeutet das, bewusst die Haltung zu ändern, neue Impulse aufzunehmen und das eigene Denken mit anderen Perspektiven zu vergleichen. So wird der Übergang zwischen Altem und Neuem nicht nur individuell erfahrbar, sondern verdeutlicht zugleich systemische Zusammenhänge.

Wie bei einem Buffet entsteht die eigentliche Wirkung nicht durch das bloße Anschauen, sondern

durch das Probieren. Perspektivwechsel bedeutet, bewusst Neues zu kosten und Bekanntes neu zu würdigen und vertraute Gewohnheiten aus einer anderen Perspektive zu betrachten. Dabei können Fragen eine wertvolle Orientierung geben:

Perspektivwechsel:

- Welche Sichtweise spricht mich im Moment am meisten an?
- Wie gehe ich bisher mit Veränderungen um?
- Welche Perspektive möchte ich bewusst neu einnehmen?
- Welche bisherigen Handlungen oder Routinen darf ich weiterhin nutzen, jedoch aus einer anderen Sichtweise betrachten?
- Was passiert, wenn ich die Zeit zwischen Altem und Neuem nicht als Unsicherheit, sondern als Chance nutze, für mich selbst, für andere oder für die Gruppe?

Literatur:

- Frankl, V. E., & Schirach, A. von. (2024). trotzdem Ja zum Leben sagen, Kösel
- Krapp, A., & Ryan, R. M. (2002). In Selbstwirksamkeit und Motivationsprozesse in Bildungsinstitutionen, Zeitschrift für Pädagogik, Beltz
- Lindemann, H., (2021). Systemisch-lösungsorientierte Gesprächsführung in Beratung, Coaching, Supervision und Therapie Vandenhoeck & Ruprecht
- Mommert-Jauch, P. (2021). Embodiment - Die Wechselwirkung zwischen Körper & Seele: TRIAS
- Schlippe, A. von, & Schweitzer, J. (2016). Lehrbuch der systemischen Therapie und Beratung I: Vandenhoeck & Ruprecht
- Schwarzer, R., & Jerusalem, M. (2002). Das Konzept der Selbstwirksamkeit. Zeitschrift für Pädagogik, Beltz
- Seligman, M. E. P. (2022). Flourish - wie Menschen aufblühen: Die positive Psychologie des gelingenden, Kösel

Sabine Hasenauer MSc

*1983

Psychosoziale Beraterin, Counselor grad. BVPPT, Systemischer Coach, Mentaltrainerin, Dipl. Gesundheit- und Krankenpflegerin Fachrichtung: Systemisches Entwicklungscoaching mit Fokus auf Selbstführung, Selbstwirksamkeit und Wohlbefinden (Glück)

Wenn Beziehung wieder leicht sein darf



Dr. Rudolf Sanders

Das Beziehungskompetenz-Training für Paare

Die PartnerSchule Dr. Rudolf Sanders®

In einer Welt voller Ablenkung, Leistungsdruck und emotionaler Schnelllebigkeit wird Beziehungspflege zur Herausforderung. Dieses Online-Training bietet ratsuchenden Paaren einen geschützten Raum, um sich selbst und einander neu zu begegnen – mit Tiefgang, Respekt und psychologischer Expertise. In diesem Kurs erleben Sie, wie es ist, sich

auf Augenhöhe zu begegnen. Sie lernen, alte Muster loszulassen, Verletzungen zu heilen und Ihre Liebe als Kraftquelle im Alltag zu nutzen. Dr. Sanders begleitet Sie dabei persönlich – wie ein Lotse, der weiß, wie man auch durch stürmische Zeiten sicher navigiert.

Das 24-teilige, praxisnahe Online-Seminar verbindet psychologische Selbsterfahrung mit körperorientierten Übungen, kreativen Impulsen und geführten Audio-Imaginationen.

Kursdauer: 3–6 Monate je nach persönlichem Tempo

49 Mini-Videos, 18 Audio-Imaginationen, 14 Arbeitsblätter

Inkl. Arbeitsmaterial und monatl. Live-Meetings

EUR 279,– inkl. MwSt. (oder in Raten á EUR 120,–)



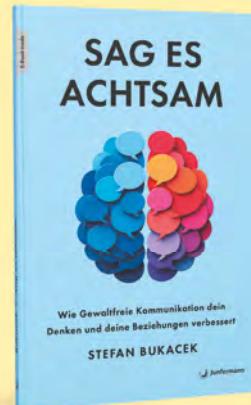
Roland Kachler
Liebe kinderleicht
Innere Kinder versöhnen und Paarkonflikte lösen

128 S., kart., E-Book inside • € (D) 22,00
ISBN 978-3-7495-0681-1



Jennine Estes Powell &
Jacqueline Wielick
Paare im Dauerstreit
Wie Sie typische Streitfallen erkennen und vermeiden

176 S., kart., E-Book inside • € (D) 25,00
ISBN 978-3-7495-0684-2



Stefan Bukacek
Sag es achtsam
Wie Gewaltfreie Kommunikation dein Denken und deine Beziehungen verbessert

176 S., kart., E-Book inside • € (D) 25,00
ISBN 978-3-7495-0696-5

Bestellen Sie versandkostenfrei
auf www.junfermann.de

 Junfermann

Abschieds- und Übergangsrituale im Counseling: Abschiedsrituale in Kamerun

Abschieds- und Übergangsrituale spielen eine zentrale Rolle im Counselingprozess. Sie markieren nicht nur das Ende einer Beratung im Counseling, sondern ermöglichen auch eine bewusste Reflexion und emotionale Verarbeitung des Erlebten. Rituale schaffen Raum für Anerkennung, Würdigung und Transformation sowohl für die Klient:innen als auch für die Berater:innen.

Im interkulturellen Kontext gewinnen solche Rituale zusätzliche Bedeutung. Sie sind tief verwurzelt in den kulturellen Vorstellungen von Gemeinschaft, in den kulturellen Lebenszyklen. Insbesondere in afrikanischen Gesellschaften wie z.B. in Kamerun mit seiner kulturellen Vielfalt sind Abschiedsrituale persönliche, soziale, religiöse und spirituelle Ereignisse. Sie verbinden das Individuum mit der Gemeinschaft und mit transzendenten Kräften.

Dieser Artikel untersucht die Bedeutung von Abschiedsritualen im Counseling und beleuchtet insbesondere die kulturellen Praktiken in Kamerun. Ziel ist es, die Potenziale traditioneller Rituale für die Begleitung im Counselingprozess zu erkennen und Wege aufzuzeigen, wie sie respektvoll und wirksam in den Beratungsprozess integriert werden können.

I Abschieds- und Übergangsrituale im Counseling

Im Counseling ist der Abschied ein wichtiger Moment. Er zeigt, dass ein gemeinsamer Weg zu Ende geht und ein neuer beginnt. Damit dieser Übergang gut gelingt, können Rituale helfen. Sie geben Struktur, schaffen Klarheit und unterstützen die emotionale Verarbeitung.

1) Definition:

Abschiedsrituale sind besondere Handlungen, die das Ende einer Beziehung oder eines Lebensabschnitts markieren. Im Counseling können sie z.B. am Ende einer Beratung stattfinden.

Sie helfen dabei:

- Gefühle wie Trauer, Dankbarkeit oder Unsicherheit auszudrücken;
- das Erlebte zu würdigen;
- den Blick nach vorne zu richten

2) Arten von Rituale im Counseling:

Es gibt verschiedene Formen von Rituale, die je nach Situation und Person angepasst werden können:

• **Symbolische Rituale:**

z.B. das Schreiben eines Briefes, das Anzünden einer Kerze oder das gemeinsame Schweigen.

• **Sprachliche Rituale:**

Ein Abschlussgespräch, ein Dankeswort oder ein gemeinsames Lied können den Abschied begleiten.

• **Gemeinsame Rituale:**

In Gruppenberatungen kann ein gemeinsames Ritual den Zusammenhalt stärken und den Abschied erleichtern.

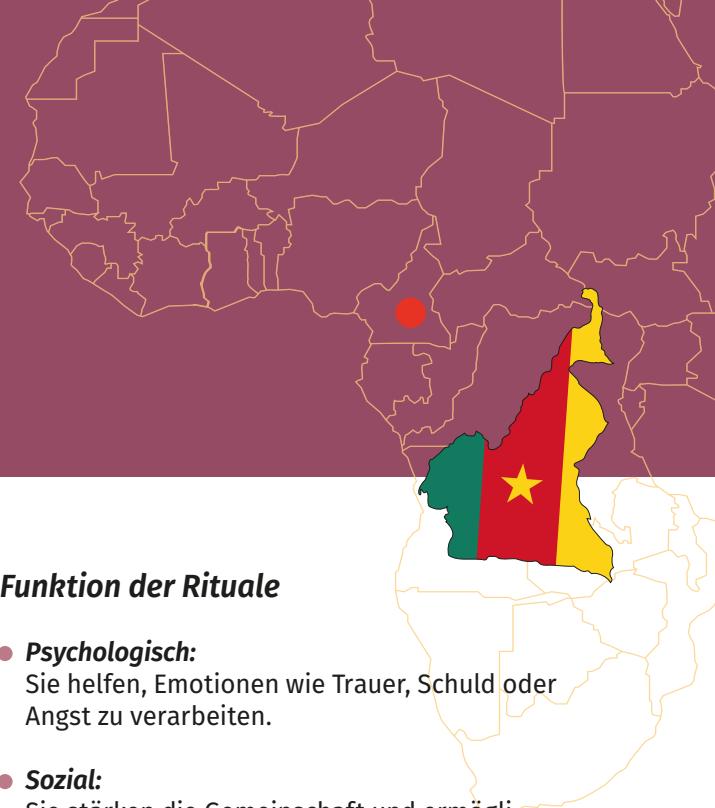
3) Warum sind Rituale wichtig?

Sie geben Sicherheit und Orientierung. Sie helfen, den Übergang bewusst zu erleben und innerlich abzuschließen. Besonders in emotionalen oder schwierigen Situationen können sie Trost spenden und neue Kraft geben.

II Interkulturelle Perspektive: Abschiedsrituale in Kamerun

In Kamerun sind Abschiedsrituale tief in den kulturellen Traditionen der verschiedenen ethnischen Gruppen verankert. Sie begleiten Übergänge wie Tod, Trennung, Migration oder das Ende eines Lebensabschnitts.

Diese Rituale sind vielfältig und spiegeln die spirituellen, religiösen, sozialen und symbolischen Werte der jeweiligen Gemeinschaft wider.



1) Formen und Elemente der Rituale

- **Symbolische Handlungen:** das Verbrennen von Kleidungsstücken, das Teilen von Speisen oder das Aussprechen von Segensprüchen sind häufige Elemente.
- **Objekte und Bedeutung:** Kalebassen, Palmlätter, der „Friedensbaum“, weiße Stoffe oder Ahnenfiguren werden verwendet, um Übergänge zu markieren.
- **Musik und Tanz:** Trommeln, Gesänge und Tänze begleiten viele Rituale und dienen der emotionalen Verarbeitung und der kollektiven Beteiligung.
- **Zeitliche Struktur:** Rituale folgen oft einem festen Ablauf – vom Abschiednehmen über die Reinigung bis zur Wiederaufnahme des Alltags.

2) Regionale Unterschiede:

- Bei den Bamileke im Westen Kameruns sind Ahnenrituale zentral. Der Abschied von einem Verstorbenen wird als Rückkehr zu den Vorfahren verstanden.
- Die Fang-Beti im Süden betonen die spirituelle Kommunikation mit den Ahnen durch Opfergaben und Gebete (besonders in christlichen Familien, in denen Christus eine bedeutende Rolle spielt; das Ritual der Kirche wird oft beim Abschied übernommen).
- In muslimisch geprägten Regionen des Nordens sind Abschiedsrituale stärker religiös geprägt und folgen islamischen Traditionen.

3) Funktion der Rituale

- **Psychologisch:** Sie helfen, Emotionen wie Trauer, Schuld oder Angst zu verarbeiten.
- **Sozial:** Sie stärken die Gemeinschaft und ermöglichen eine kollektive Unterstützung.
- **Spirituell:** Sie verbinden das Individuum mit höheren Mächten und geben dem Abschied eine transzendenten Bedeutung.

Diese kulturellen Praktiken bieten wertvolle Impulse für den Counselingprozess. Sie zeigen, wie Rituale helfen können, Übergänge bewusst zu gestalten und emotionale Heilung zu fördern.

III Integration kamerunischer Abschiedsrituale in den Counseling-Prozess

Die Einbindung kultureller Rituale in den Counseling-Prozess eröffnet neue Wege für eine ganzheitliche und kultursensible Beratung. In Kamerun, wo spirituelle und gemeinschaftliche Praktiken tief im Alltag der Menschen verankert sind, können traditionelle Abschiedsrituale eine wertvolle Ressource für die Begleitung im Counseling darstellen.

1) Möglichkeiten der Integration

- Das Einführen von Symbolen wie Wasser (Reinigung), Licht (Neuanfang) oder Erde (Verwurzelung) kann helfen, Übergänge zu markieren.
- Das Erzählen von traditionellen Mythen oder persönlichen Erfahrungen im Rahmen des Abschieds fördert die emotionale Verarbeitung.
- In Gruppensettings kann ein kollektives Ritual (z.B. gemeinsames Singen oder Segenswünsche) den Abschied stärken.

Abschieds- und Übergangsrituale im Counseling: Abschiedsrituale in Kamerun

- Die Verwendung von Segensformeln oder traditioneller Abschiedsgrüße kann dem Ende einer Beratungssitzung Tiefe verleihen.

2) Fallbeispiele aus der Praxis

- Nach einer Familienberatung sagen die Eltern ihren Kindern Segensprüche und legen dabei ihre beiden Hände dreimal auf die Schultern jedes Kindes. Dann waschen die Beteiligten ihr Gesicht mit gesalzenem Wasser, um sich zu reinigen.
- Eine Beraterin in Yaoundé begleitet Jugendliche beim Übergang aus einem Counselingprozess mit einem symbolischen „Reinigungsritual“, bei dem die Teilnehmenden ihre Sorgen auf Papier schreiben und verbrennen.
- Ein Counselor nutzt die Metapher des „Reisenden“, die in vielen kamerunischen Kulturen vorkommt, um den Abschied als Teil eines größeren Lebenswegs zu deuten, ganz nach dem Motto: „Jede Reise beginnt mit einer Abfahrt und endet mit einer Rückkehr.“
- In einem ländlichen Kontext wird das Ende einer Trauerbegleitung mit einem Lied des Abschieds von dem/der Verstorbenen gesungen. Die Verbleibenden lassen sich dann die Haare schneiden, als Symbol des Neuanfangs (Haare wachsen immer wieder nach!).

3) Herausforderungen und ethische Überlegungen

- Kamerun ist ethnisch und religiös vielfältig; Rituale müssen individuell daher angepasst und können nicht verallgemeinert werden.
- Die Balance zwischen spirituellen Praktiken und den Methoden des Counseling erfordert Sensibilität und Fachwissen.

- Rituale sollten gemeinsam mit den Klient*innen entwickelt werden, um deren Autonomie und kulturelle Identität zu respektieren:

Die Integration traditioneller Abschiedsrituale in den Counseling-Prozess kann die Wirksamkeit und die Tiefe der Beratung erhöhen, vorausgesetzt, sie erfolgt achtsam, reflektiert und im Dialog mit den kulturellen Realitäten der Klient*innen.

IV Reflexion und Perspektiven

Die Auseinandersetzung mit Abschiedsritualen im Counseling, insbesondere im kamerunischen Kontext, eröffnet neue Perspektiven für eine kultursensible und ganzheitliche Beratungspraxis. Rituale sind nicht nur kulturelle Ausdrucksformen, sondern auch psycho-soziale Werkzeuge, die Übergänge strukturieren, Funktionen verarbeiten und Sinn stiften.

1) Ethische und interkulturelle Herausforderungen

Kamerun ist ein multikulturelles Land mit über 250 ethnischen Gruppen. Eine pauschale Anwendung von Rituale kann zu Missverständnissen oder kultureller Vereinnahmung führen. Rituale sollten nicht vom Counselor vorgegeben, sondern gemeinsam mit den Klient*innen entwickelt werden, basierend auf deren kulturellem Hintergrund und individuellen Bedürfnissen. Die Integration spiritueller Elemente erfordert eine klare ethische Haltung und eine transparente Kommunikation über Grenzen und Möglichkeiten des Counseling.

2) Chancen für die Praxis

Die Einbindung traditioneller Rituale kann das Selbstgefühl und die kulturelle Verbundenheit der Klient*innen fördern.



Rituale bieten Struktur und Halt in Übergangsphasen und können zur emotionalen Stabilisierung beitragen. Counselor, die offen für kulturelle Praktiken sind, verfügen über ein breiteres Repertoire an Interventionen und können individueller auf Klient*innen eingehen.

3) Perpektiven für Ausbildung und Forschung

Die Counselor-Ausbildung sollte interkulturelle Kompetenzen und Kenntnisse über lokale Rituale einschließen. Es besteht der Bedarf an wissenschaftlicher Forschung der Wirksamkeit und Bedeutung von Abschiedsritualen in afrikanischen Kontexten. Counseling kann als Brücke zwischen traditionellen Heilweisen und modernen Beratungsansätzen dienen, ganz im Sinne einer pluralistischen und respektvollen Praxis.

Fazit

Abschieds- und Übergangsrituale können ein wichtiger Bestandteil im Counseling sein. Sie helfen dabei, den Beratungsprozess bewusst zu beenden und den Übergang in einen neuen Lebensabschnitt zu gestalten. In Kamerun haben solche Rituale eine besondere Bedeutung, weil sie tief mit den kulturellen Gepflogenheiten und damit auch der Spiritualität verbunden sind. Die Einbindung traditioneller Rituale in die Beratung kann sehr hilfreich sein, wenn sie mit Respekt und Offenheit geschieht.

Counselor sollten die kulturellen Hintergründe ihrer Klient*innen kennen und gemeinsam mit ihnen passende Rituale entwickeln.

So entsteht eine Beratung, die nicht nur professionell, sondern auch menschlich und kulturell verbunden ist. Für die Zukunft ist es wichtig, dass Counselor in Kamerun und in anderen Ländern lokale Rituale kennenlernen. Auch die Ausbildung und Forschung sollten sich stärker mit diesem Thema beschäftigen. So kann Counseling zu einer Brücke zwischen modernen Methoden und traditionellen Werten werden und damit noch mehr Wirksamkeit entfalten!

“

Traditionelle Abschiedsrituale können die Wirksamkeit des Counseling-Prozesses erhöhen.



Thérèse ABOON

* 1968

Deutschlehrerin und Fachberaterin für Deutsch im Kameruner Erziehungs-Ministerium
Assistant Counselor
Gründungsmitglied der Women Counseling Association (WoCA)

Referenzen:

- Artikel generiert mithilfe von Microsoft Copilot AI, dann verarbeitet am Samstag, den 27.9.2025
- 1- <https://www.persee.fr:>
Les rites de passage : une constante anthropologique
- 2- <https://www.berose.fr:>
Encyclopédie internationale ; les rites de passage
- 3- <https://fr.wikipedia.org:> Rite de passage
- 4- <https://www.der-ueberblick.de:>
Das Totenritual der Bamileke in Kamerun
- 5- <https://www.about-africa.de:>
Totenfeier in Bawun, Feier für die Toten

Ressourcenorientierung in der Gestaltung von Lebensumbrüchen

Einleitung

Lebensumbrüche gehören zum Menschsein. Der Wechsel von Schule in Ausbildung oder Studium, ein Berufswechsel, Arbeitslosigkeit, eine Trennung oder ein Umzug: All diese Ereignisse fordern Menschen heraus.

Solche Übergänge sind nicht nur organisatorische Veränderungen, sondern berühren Identität, Selbstwert und Zukunftsperspektiven.

Forschung zu kritischen Lebensereignissen zeigt, dass die Häufung von Veränderungen eine hohe Belastung darstellen kann und im Zusammenhang mit psychischen Erkrankungen steht (vgl. Kaluza 2018, S. 37; Filipp & Aymanns 2018, S. 25).

Für die psychosoziale Beratung und Coaching ergibt sich daraus die Aufgabe, Menschen in solchen Umbrüchen nicht allein zu lassen, sondern geeignete Formen der Unterstützung anzubieten. Eine Möglichkeit ist ein ressourcenorientiertes Vorgehen.

Mit der Thematik habe ich mich in meiner Masterarbeit sowie in einem dazu gehörigen Forschungsprojekt ausführlich befasst.

Praxisleitfaden für Coaching in Übergangsphasen

In der Begleitung von Menschen in Lebensumbrüchen geht es unter anderem darum, Orientierung zu ermöglichen und vorhandene Ressourcen zugänglich zu machen.

Eine Haltung orientiert an Rogers, welche von Echtheit, positiver Wertschätzung und Empathie geprägt ist, ist hierbei für die professionelle Beziehung im Coaching-/Beratungskontext Grundlage (vgl. Rogers 2017, S. 55 ff.).

Aus der Arbeit mit dem COACH-Modell (vgl. Rauen 2014) und der lösungsorientierten Kurzzeittherapie (vgl. de Shazer & Berg 1995) lassen sich für die Praxis folgende Schritte ableiten:

→ Kontakt und Auftragsklärung

Leitfrage: „Was wünschen Sie sich von unserer gemeinsamen Zeit und was kann ich Ihnen anbieten?“

Ziel: Klient:innen erleben von Beginn an Selbstbestimmung und Klarheit über ihre Rolle im Prozess.

→ Zielbild entwickeln

Leitfrage: „Mal angenommen, das Gespräch wirkt bestmöglich – was wäre dann anders?“ (vgl. de Shazer & Berg 1995).

Ergänzend: „Woran würden Sie selbst und Ihr Umfeld merken, dass sich etwas verändert hat?“

Ziel: Vision des gewünschten Zustands, die motiviert und Orientierung gibt.

→ Ressourcen aktivieren

Methode: „Frage nach Ausnahmen“ – Situationen identifizieren, in denen das Problem weniger stark war (vgl. Mahr 2015, S. 36 f.).

Leitfrage eins: „Gab es schon einmal eine ähnliche Hürde, die Sie gemeistert haben? Wie ist Ihnen das gelungen?“

Leitfrage zwei: „Was müssten Sie tun, um die Thematik ggf. zu verschlechtern?“

Ziel: Selbstwirksamkeit erfahrbar machen (vgl. Bandura 1997; Paersch et al. 2022).

→ Handlungsschritte operationalisieren

Vorgehen: Vom großen Ziel kleine, umsetzbare Schritte ableiten.

Leitfrage eins: „Was können Sie aus dem Be- sprochenen mitnehmen?“



Leitfrage zwei: „Was wäre ein erster, kleiner Schritt, den Sie in den nächsten sieben Tagen gehen können?“

Ziel: Konkrete Handlung, die sofort ausprobiert werden kann.

→ Transfer sichern

Nachverfolgung, idealerweise in einer

Folgesitzung: „Was haben Sie ausprobiert? Was hat funktioniert? Was braucht noch Anpassung? Und was möchten Sie weiter umsetzen?“

Ziel: Nachhaltigkeit und Stärkung von Routinen.

Forschungsergebnisse im Überblick

Das in meiner Masterarbeit evaluierte Projekt „Kostenloses Online-Ressourcencoaching“ untersuchte die Wirkung einer einzelnen Coachingsitzung bei Menschen im beruflichen Übergang. Elf Teilnehmende (zwischen 22 und 30 Jahren) nahmen teil. Die qualitative Analyse zeigte, dass Teilnehmende vor allem Ziele in den Bereichen Stressmanagement, Sicherheit, Ressourcenaktivierung, Entscheidungsprozesse und Operationalisierung verfolgten.

Nach dem Coaching berichteten viele über gesteigerte Zuversicht, mehr Klarheit und häufig von konkreten Handlungen bezogen auf das eigene Ziel im Alltag. Besonders diejenigen, die ihr Stressmanagement verbessern wollten, profitierten überdurchschnittlich (vgl. Varoga 2023).

Aufgrund der kleinen Stichprobe lassen sich keine generalisierbaren Aussagen treffen. Die Ergebnisse deuten jedoch darauf hin, dass auch kurze, ressourcenorientierte Interventionen Menschen in Übergangsphasen spürbar entlasten und zu aktiverem Handeln anregen können.

Fazit

Lebensumbrüche sind kritische, aber auch chancenreiche Momente. Coaching und Beratung können

hier unterstützen, indem sie Menschen helfen, ihre eigenen Ressourcen zu entdecken und Vertrauen in die eigene Gestaltungskraft zu entwickeln. Auch schon kurze Interventionen können laut der eigenen Forschungsarbeit Wirkung entfalten. Gleichzeitig braucht es weitere Studien, um diese Ansätze empirisch zu untermauern. Für die Praxis gilt: Wer Übergänge begleitet, sollte vor allem Räume schaffen, in denen Menschen ihre Selbstwirksamkeit (wieder) erfahren.



Schon kurze Interventionen entfalten Wirkung.

Literatur:

- Bandura, Albert (1997): Self-efficacy: The exercise of control. New York: W.H. Freeman.
- de Shazer, Steve; Berg, Insoo Kim (1995): Solution-Focused Brief Therapy. New York: Norton.
- Philipp, Sigrun-Heide; Aymanns, Peter (2018): Kritische Lebenserlebnisse und Lebenskrisen. Vom Umgang mit den Schattenseiten des Lebens. 2. aktualisierte Auflage. Stuttgart: Kohlhammer.
- Kaluza, Gert (2018): Stressbewältigung. Trainingsmanual zur psychologischen Gesundheitsförderung. 4., korr. Auflage. Berlin/Heidelberg: Springer.
- Mahr, Christoph (2015): Ressourcenaktivierung mit Hypnotherapie – Praktischer Einsatz auf den Spuren Milton H. Ericksons. Berlin/Heidelberg: Springer.
- Paersch, Christina; Schulz, Ava; Wilhelm, Frank H.; Brown, Adam D.; Kleim, Birgit (2022): Recalling autobiographical self-efficacy episodes boosts reappraisal-effects on negative emotional memories. In: Emotion 22(6), S. 1148–1158.
- Rauen, Christopher (2014): Coaching: Prozessberatung für Personen, Teams und Organisationen. 6. Auflage. Göttingen: Hogrefe.
- Rogers, Carl (2017): Der neue Mensch. Stuttgart: Klett-Cotta.
- Varoga, Matti (2023): Präventives ressourcenorientiertes Coaching bei Jugendlichen in beruflichen Übergangsphasen. Evaluation des Projektes „Kostenloses Online-Ressourcencoaching“. Masterarbeit, FH Münster.

Matti Varoga

M.A. Beratung, Mediation und Coaching, lebt in Münster. Er leitet als Sozialarbeiter ein Kinder- und Jugendzentrum und ist seit 2019 selbstständig in den Bereichen Beratung, Mediation und Coaching tätig. Seine Schwerpunkte sind Paar- und Beziehungscoaching, Stressbewältigung sowie die Arbeit mit Gruppen.

So bunt und lebendig war die Tagung



Graduierungen

Juni bis November 2025



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

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



www.bvppt.org



www.ihp.de

IHP e.V.

● **Gabriele Steude**

Schreiben für die Seele – Konzept einer Schreibwerkstatt „Meine Starken Seiten“ „Jenseits von Richtig und Falsch gibt es einen Ort, an dem wir uns treffen.“ (Rumi)

● **Ines Sangs**

artCounseling meets EMDR

● **Mirjam Pézsa**

Durch das „Tor des Körpers“ – artCounseling im Dialog mit Herz und Hirn
Wegweiser für körpersensible Veränderungsprozesse mit Elementen der Kunst- und Gestaltungstherapie als Einladung zum „analogen Ankommen“

● **Sabine Fleper**

Begegnen und besinnen an einem besonderen Ort
Erfahrungsräume schaffen und gestalten

● **Ursula Kellermann**

Haltung zeigen
Vom Überwinden des Schweigens im gesellschaftlichen Diskurs

FH Münster

● **Jasper Guzman Wilches**

Vom Amatuer zum Profi – Entwicklung und Evaluation eines Coachingkonzepts im Fußball

● **Luisa Böhmer**

„Ressourcenorientierte Kurzzeitberatung für erwachsene im Autismus-Spektrum“ Evaluation eines Projektes

● **Martin Sutarp**

Gelassen und zufrieden zur persönlichen Entwicklung – Die Rolle von Selbstmitgefühl bei der Integration von neuformulierten Glaubenssätzen

SRH

● **Ferdane Konak**

Intersektionale Perspektive in der Beratung:
Konzept für einen integrativen Ansatz zur Antidiskriminierung

● **Hazal Topuz**

Trauma im Coaching – Was sind effektive Ansätze zur Stabilisierung?

Wir gratulieren herzlich!



Rezensionen



Matthias Scharer in Zusammenarbeit mit Michaela Scharer

all-verbunden in eine Planetare Zukunft

Die öko-spirituelle „vision“ Ruth C. Cohns heute

314 Seiten | Grünwaldverlag Ostfildern 2025,
ISBN: 978-3-7867-3383-6 | 35,00 Euro

Dieses Buch ist Band III der Reihe „Das Geistige Erbe Ruth C. Cohns heute“, und es erinnert mich an meine Supervision, die ich vor Jahren auf dem Hasliberg CH bei ihr wahrgenommen habe. Im Buch schreibt Michaela Scharer, dass sie im Archiv der Berliner Humboldt Universität 93.000 Blätter von Ruth registriert hat. Und ihr Mann Matthias Scharer hat in Kooperation mit ihr einen fiktiven Briefwechsel entworfen. Er ist in diesem Buch wiedergegeben. Es ist voller Originalzitate aus ihren Begegnungen mit verschiedenen Mitbegründern der HP, sehr originell arrangiert und eine wahre Fundgrube für das Entwickeln der Themenzentrierten Interaktion. Der Erinnerung an meine Gestalt-Supervision voraus geht ihre Präsentation von drei bis über den Rand hinaus gefüllten Wäschekörben mit „Blättern“ über ihre Begegnung mit Alfred Farau, einem Schüler Alfred Adlers. Sie bot mir an, die Körbe mitzunehmen, doch ich lehnte ab, weil zu diesem Zeitpunkt zu umfangreich für mich. Das Buch aus dem Grünwald Verlag enthält erfreulicherweise zwei Gemälde des Malers José Gamboa. Das erste zeigt Ruth bildmittig auf einer schwingenden Schaukel stehend. Das zweite stellt Ruth Cohns 60.-Geburtstags-Feier fiktiv mit ihren „spirituellen Planetarien aus unterschiedlichen Zeiten und Weltgegenden“ dar.

Im Buch werden die auf den beiden Gemälden dargestellten Kolleginnen & Kollegen der ersten Stunde Humanistischer Psychologie einzeln vorgestellt. Und genau dieser Teil hat am meisten begeistert, weil damit der Globe Ruth Cohns nachvollziehbar wiedergegeben ist. Diese beiden Gemälde könnten auch in Seminaren benutzt werden, um den Start der Humanistischen Psychologie in Amerika deutlich nacherlebbbar werden zu lassen. Das Buch ist deshalb sehr empfehlenswert für alle Counselor.

Dr. Klaus Lumma



Roland Kachler

Trauer tut weh

Der Körper im Trauerprozess und in der Trauerbegleitung

202 Seiten | Vandenhoeck & Ruprecht, Göttingen 2025
ISBN: 978-3-525-40065-4 | 28,00 Euro

Was ich am Ende sagen kann, sage ich zu Beginn – ja, Trauer tut weh! Wenn wir sie und den Schmerz des Körpers jedoch würdigen, bleibt am Ende die Liebe für den Menschen übrig, der physisch nicht mehr da ist, wohl aber weiterhin ein Teil von uns!

Roland Kachler holt den/die Leser*in seinem Buch ganzheitlich ab. Er stellt den Körper ins Zentrum und schafft darüber hinaus in Praxisbeispielen, Exkursen zu neurowissenschaftlichen/neurobiologischen/ psychophysiologischen Grundlagen der Körperreaktionen, konkreten Interventionen und Abschnitten unter dem Titel „Bitte beachten“ einen Wechsel von Wissen, Erfahrung, Fühlen und Anwenden. Das Buch „Trauer tut weh“ wird somit sehr vielschichtig betrachtet. Ich habe mich auf allen Ebenen angesprochen gefühlt.

In der aktuellen Welt und der Trauerkultur ist es heutzutage eher wichtig, dass wir schnell und leise den Trauerprozess abschließen. Roland Kachler würdigt diesen, gibt Raum und Zeit und erkennt an, dass jede Trauer einzigartig und individuell ist. Er beschreibt sehr genau, wie wir durch unser Bindungssystem zu anderen Menschen verbunden sind und was bei einem Verlust passiert. Bindung geschieht im Körper – Trauer auch. Sich dem zuzuwenden, die Körpersignale wahrzunehmen sowie durch eine würdigende Bindungsarbeit kann Trauerbegleitung und der Trauerprozess so gelingen, dass der Schmerz fühlbar wird, Raum bekommt und abfließen kann. Ohne jedoch die Liebe und Bindung zum Menschen zu verlieren.

So sehr Trauer auch weh tut, so sehr entsteht hier die Hoffnung auf Integration der Liebe im Körper in Zeiten des Verlustes.

Katharina Galinski



Sarah Arriagada / Hannah Esche

Kunsttherapeutische Interventionen 75 Therapiekarten mit 28-seitigem Booklet

Beltz Verlag, Weinheim | 1. Auflage 2025
GTIN: 4019172101619 | 49,00 Euro

Kunsttherapie im kompakten Kartenformat – geht das? Das Kartenset im ansprechenden Klappkarton kommt stabil und einladend daher. Jede der 75 Therapiekarten hat eine ansprechende Fotoseite, was die künstlerische Ausrichtung unterstreicht. Rückseitig fällt die übersichtliche Struktur ins Auge, die mithilfe von Farben, Modulreitern und Zahlen eine klare Orientierung bietet.

Die Karten führen fokussiert durch acht zentrale Felder der Kunsttherapie. Das beiliegende Booklet unterstützt mit knackigen Erläuterungen und wird u.a. mit Grund-sätzlichem zur Kunsttherapie angereichert. Das gesamte Werk richtet sich an Kunsttherapeut*innen und „andere psychotherapeutisch oder beratende Berufsgruppen“ und soll „je nach Bedarf und Kenntnisstand als Einstiegshilfe, Inspiration oder Impuls, zur Selbstreflexion, als Gedankenstütze oder Nachschlagewerk“ dienen. Genau das gelingt.

Die Autorinnen verstehen es, einen umfassenden Überblick über das breite Themengebiet zu schaffen und fundiertes Fachwissen klar verständlich auf den Punkt zu bringen. Aufgrund des begrenzten Kartenformates kann dies nur ein kleiner Funke sein. Doch der kann bekanntlich überspringen und einladen, sich tiefergehend mit kunsttherapeutischen Prozessen auseinanderzusetzen. Die Impulse auf jeder Karte inspirieren mit Künstler*innen, (Reflektions-)Fragen, praktischen Tipps u.v.m.

Und – geht Kunsttherapie nun in einem kompakten Kartenformat? Ich finde ja, und stelle mir vor, wie erfahrene und angehende Kunsttherapeut*innen, Berater*innen, multiprofessionelle Teams die Karten nutzen, um auszuprobieren, zu reflektieren, sich auszutauschen und gemeinsame Aktionsfelder kreativ weiterzuentwickeln.

Helga Klöckner

Bernd Reiners

Das Spielgespräch Visualisieren, kommunizieren, begleiten

264 Seiten | Vandenhoeck & Ruprecht, Göttingen 2025
ISBN: 978-3-525-46296-6 | 35,00 Euro

In seinem Buch stellt Bernd Reiners das Spielgespräch vor, das in den 1980er Jahren von dem Kinder- und Jugendpsychologen Martin Soltvedt in Norwegen entwickelt wurde.

Dort wird es Teiping (engl. Taping) genannt, denn Klebeband spielt eine wichtige Rolle in diesem Verfahren. Das Taping ist geeignet für Situationen, in denen Sprachschwierigkeiten bestehen und Worte fehlen. Es handelt sich um eine fast spielerische Visualisierung, die das Gespräch ergänzt und den Klienten die Beschreibung erleichtert. Alle haben vor Augen, wie eine Situation oder ein Problem aussieht.

Praktisch bedeutet dies, dass mit Klebeband ein Grundriss, eine Bühne oder eine Landschaft auf eine Unterlage geklebt wird. Mithilfe von angemalten Holzfiguren wird anschließend eine Lebenssituation, ein innerer oder äußerer Konflikt, ein Erlebnis aber auch eine Wunschsituation dargestellt.

Der Psychologe Reiners differenziert zwischen dem Zeigegespräch und dem Spielgespräch.

Im Zeigegespräch findet die Inszenierung statt, und die Visualisierung liefert vielfältige Informationen, die zu einem besseren Verständnis der Situation führen. Zeigegespräche können aber auch dazu dienen, auf zukünftige Situationen vorzubereiten, indem diese vorab konkret durchgespielt werden.

Das eigentliche Spielgespräch dient der therapeutischen Bearbeitung. In diesem Zusammenhang wird auch von der Veränderungs- und Interventionsphase gesprochen. Das Buch beinhaltet vielfältige Fallbeispiele und ist übersichtlich in drei Kapitel gegliedert:

Technik des Spielgesprächs, Anwendungsfelder und theoretischer Hintergrund.

Der Autor wendet diese Arbeitsmethode seit vielen Jahren erfolgreich in unterschiedlichen Kontexten an. Er hofft, seine Leserschaft dafür begeistern zu können. Das ist in meinem Fall gelückt.

Petra Hellwig

Rezensionen



Juliane Wasserbauer

Das systemische KartenSet

75 einschränkende und zielführende Motive mit Methoden für Beratung, Therapie und Training

75 Fotokarten | managerSeminare Verlags gGmbH, Bonn 2025
ISBN: 978-3-949611-40-7 | 49,90 Euro

Hilft es, eine leckere Pizza zu sehen, wenn ich abnehmen will? „Einschränkende Motive“ – sind die wirklich notwendig im therapeutischen Prozess? Es gibt Stimmen, die in einem solchen Kontext ausschließlich das Ziel im Fokus sehen wollen. Die Wiener Psychologin Juliane Wasserbauer geht einen anderen Weg. Ihr Kartenset (begleitet von einem schmalen Booklet) enthält denn auch, wie sie sagt, neben „zielführenden“ auch „einschränkende“ Fotomotive.

Der Grundgedanke fußt auf einer Erfahrung der Autorin: Klientinnen und Klienten wählen überraschenderweise häufig, wenn sie ein Zielmotiv aussuchen dürfen, ein Bild, das den (als negativ empfundenen) Ist-Zustand widerspiegelt. Warum ist das so? Wasserbauers Erklärung: So wird evident, dass bereits im zu überwindenden Status Versöhnliches, Konstruktives, Heilendes steckt. Um beim Pizzabeispiel zu bleiben: Einem konkreten Klienten fällt es leichter, das Ziel, Übergewicht zu verlieren, zu erreichen, wenn er sich bewusst macht, dass er in anderem Kontext schon viel leistet und damit „ok“ ist.

Verbindet sich nun die Ist-Karte mit einer zusätzlich ausgewählten Ziel-Karte, verbindet sich damit auch unwillkürliches mit kognitivem Wissen, und es entsteht, nach dem Modell der Neuroplastizität, eine neue, stabile Verdrahtung von Nervenzellen. Das Ziel wäre erreicht: Die gewünschte nachhaltige Veränderung.

Ein plausibler Ansatz, der mit diesem Kartenset eine pragmatische Umsetzung findet, freilich auch eine fundierte fachliche Begleitung benötigt. Eine, wie sie etwa Counselor leisten.

Matthias Roth



Nicola Findeis, Sabine Schnarrenberger

Konfliktmanagement in Projekten

Miteinander statt gegeneinander – Lösungsstrategien, Kommunikation und Verantwortung für starke Teams

348 Seiten | managerSeminare Verlags gGmbH, Bonn 2025
ISBN: 978-3-949611-41-4 | 49,90 Euro

In der Zusammenarbeit unterschiedlicher Persönlichkeiten an komplexen Vorhaben kommt es in der Regel früher oder später zu Konflikten.

Das vorliegende Buch bietet einen gelungenen Leitfaden, nicht nur um Konflikten professionell zu begegnen, sondern auch, um diesen vorzubeugen.

Die Autorinnen folgen dabei der Devise „So viel Theorie wie nötig, soviel Praxis wie möglich“. Das Buch ist in übersichtliche Kapitel gegliedert: „Wie Projekte in Schieflage geraten“, „Was brauchen erfolgreiche Projekte?“, „Erste Hilfe für Projekte in Schieflage“, Prophylaxe – Konflikte vermeiden in allen Projektphasen“, „Nachhaltige Projekterfolge sicherstellen“ und eine „Methodenlandkarte“. Für den Transfer in den Projektalltag stehen umfangreiche Download-Materialien bereit.

„Konfliktmanagement in Projekten“ besticht durch die zahlreichen Beispiele mit seiner Praxisnähe. Eine „Erkenntnisperle“ beschreibt bei jeder Methode, wo sie hilfreich eingesetzt werden kann, und ist gleichzeitig eine kompakte Zusammenfassung. Abgerundet werden die Inhalte durch die liebevollen, ausdrucksstarken Grafiken.

Das Buch legt Wert darauf, Konflikte frühzeitig zu erkennen und diesen effizient entgegenzuwirken. Der besondere Focus liegt dabei auf einer offenen Kommunikationskultur. Theorie und Methodik werden durchgängig geschickt kombiniert. „Konfliktmanagement in Projekten“ ist eine hilfreiche Methodensammlung und Nachschlagewerk für Führungskräfte und Coaches und ein Muss für Projektverantwortliche.

Doreen Markworth



Katrin Hansch

Wenn wir alle zusammen lachen Mutmacher für Familien im Autismus-Spektrum

238 Seiten | Carl-Auer Verlag, Heidelberg 2024
ISBN: 978-3-8497-0542-8 | 29,95 Euro

Katrin Hansch, Dipl.-Marketing-Kommunikationswirtin, Systemische Beraterin, Mutter zweier autistischer Kinder, ist selbst im Autismus-Spektrum.

Mit *Wenn wir alle zusammen lachen* gelingt ihr ein bemerkenswertes Autismus-Fachbuch und Ratgeber für Familien im Autismus-Spektrum zugleich. Sie verbindet wissenschaftlich fundierte Erkenntnisse mit persönlichen Erfahrungen und anschaulichen Beispielen.

Hansch beschreibt sensibel und emphatisch alltägliche Herausforderungen im Miteinander von neurodiversen Familien und lädt dazu ein, das Anderssein nicht als Defizit, sondern als wertvolle Vielfalt zu begreifen. Ihre positive und wertschätzende Haltung im Umgang mit allen Herausforderungen und Widrigkeiten ist beindruckend.

Das Buch bietet Fachkräften aus Pädagogik, Beratung und Psychotherapie ebenso wertvolle Impulse wie Eltern, Angehörigen und Menschen, die an diesem Thema interessiert sind. Es öffnet den Blick für neurodiverse Perspektiven und fördert eine Haltung von Respekt, Offenheit und Humor.

Hansch schreibt klar, authentisch und praxisnah. Ihre Sprache ist fachlich präzise und sehr wertschätzend.

Wenn wir alle zusammen lachen ist ein bereicherndes Buch, das dazu ermutigt, gemeinsam neue Wege des Verstehens und Miteinanders zu gehen im professionellen wie im persönlichen Kontext.

Sandra Stehn

Klaus Eidenschink

Das Verunsicherungsbuch Warum das Gute auch schlecht ist. Für Coaches und andere Mutige.

204 Seiten | Carl Auer Verlag, Heidelberg, 2025
ISBN: 978-3-8497-0570-1 | 24,95 Euro

Klaus Eidenschink hinterfragt in seinem Buch grundlegende Aspekte der Beratung und Handlungskonzepte, die im Allgemeinen als erfolgreich, richtig, glücksverheißend und mehr gelten. Aber es gibt kein kontextunabhängiges „Gutes oder Schlechtes“. Nicht immer sind die Lösungsimpulse für den einzelnen Menschen in jeder Situation förderlich, da jede Handlung kontextbezogen ist und somit das „Günstige“ in dem einen Kontext das „Ungünstige“ im anderen Kontext werden kann.

In 50 Kapiteln behandelt der Autor unterschiedlichste Gedanken und bietet eine Fülle von Fragen, die zum Nachdenken anregen, z.B.

- Für wen ist das Gute gut?
- Soll das innere Kind „Heimat finden“?
- Ist positives Denken „positiv“?
- Über Scheinheiligkeit von Konsens
- Stärken stärken?

Am Ende wirbt er im Kapitel „Sicher werden im Umgang mit Unsicherheit“ u.a. „für eine Form des Denkens, welche nicht auf Rechthaben, sondern auf Erkunden und Infragestellen setzt“ (S. 194)

„Das Buch sucht und braucht mutig-ängstliche Leser ... Mut braucht man im Unbekannten. Angst hat man im Unsicheren. Mögliche Erkenntnisse und Beruhigungen können sich bisweilen erst einstellen, wenn man sich für Momente ins Undefinierte und Vage fallen lässt.“ (S. 10). Ich lade herzlich ein, sich auf diese Reise zu begeben, jedes einzelne Kapitel wirken zu lassen und seine eigene Haltung und Handeln zu reflektieren. Jedes ist in sich tiefgründig und von unschätzbarem Wert.

Wie alle Bücher von Klaus Eidenschink ist auch dieses eine wertvolle „Pflichtlektüre“ für Counselor.

Angela Keil

Rezensionen



J. William Worden

Beratung und Therapie in Trauerfällen Ein Handbuch.

336 Seiten | Bern: hogrefe | 6., überarbeitete Ausgabe, 2025
ISBN: 978-3-4568-6338-2 | 40,00 Euro

Bereits in der Vergangenheit hat der hogrefe Verlag durch fundierte, leicht zugängliche Ratgeber und Handbücher geblänzt. Auch dieses reiht sich ein! Ein Grundlagenwerk, das nun seit über 40 Jahren wegweisend im Bereich der professionellen Trauerarbeit ist.

Es ermöglicht einen umfassenden Blick in Forschung und Interventionen zum Thema. Die Überarbeitung nimmt zudem aktuelle Dynamiken wie Amokläufe, soziale Medien als Ressource in der Trauerarbeit oder traumatische Trauer in den Blick. Es richtet sich an Fachkräfte und bietet neben neuen Fallvignetten auch online Material für die Untermauerung eigener Fortbildungen.

Das Buch behandelt diagnostische Perspektiven und klassische sowie alternative Beratungsansätze. Gleichzeitig betont es die Herausforderung, den Einzelfall im Blick zu behalten und nicht im Gießkannenprinzip ein und dasselbe auf alle Trauerfälle anzuwenden.

„Die Trauer eines jeden Menschen ist wie die aller anderen; jeder Mensch trauert wie einige andere; und die Trauer eines jeden Menschen ist wie die keines anderen.“

Das Buch bietet Inhalte mit Substanz, ist gespickt mit weiterführenden Reflexionsfragen und ermöglicht Packan für unterschiedlichste Trauerfälle. Vom Nutzen zum Weinen über Traumarbeit bis hin zu besonders komplexen Trauerfällen ist es praxisnah vertieft. Es liest sich leicht und zeigt klare Strukturen. Aus thematischem Anlass dieser Ausgabe ist dieses Werk als detaillierte, fundierte Grundlagenliteratur bei mir gesetzt.

Alina Esch

Friederike von Tiedemann

Paare wirkungsvoll begleiten Kompetenz!Box Therapie und Beratung Herausgegeben von Frauke Niehues und Ghita Benaguid

Kartenset 108 Seiten/Print & eBook | Verlag Junfermann, Paderborn 2025
ISBN: 978-3-7495-0602-6 | 60,00 Euro

Wenn Paare in Krisen geraten, ist Paartherapie eine Chance zur Entwicklung der Beziehung. Die Psychologin und Psychotherapeutin Friederike von Tiedemann stellt in übersichtlicher Weise effektive Methoden zur Förderung, Begleitung und Unterstützung von Paarprozessen vor. In ihrem systemisch-integrativen Konzept finden sich Methoden aus verschiedenen Therapieschulen. Das Kartenset bietet strukturierende, theoretische und praktisch-methodische Inhalte an, die einzelnen Elemente können in die eigene therapeutische Paararbeit integriert werden und dienen als Methodenkoffer. Insgesamt enthält die praktische Box 108 Karten mit Infos zu Theorie, relevanten Rahmenbedingungen der paartherapeutischen Arbeit sowie eine Vielzahl praxiserprobter Interventionen für die Sitzungen und geeigneter Übungen für Paare. Thematisch werden die Bereiche abgedeckt, die in der paartherapeutischen Praxis am häufigsten vorkommen. Es geht um dysfunktionale Interaktion, Lebensorganisation, Paargeschichte, Herkunftsgeschichte, Spannungsregulation, Außenbeziehungen, sexuelle Themen, Trennung und Patchworkfamilien.

Vielfältige Handouts, 50 Lehrvideos, Audiokommentare der Autorin und Hinweise auf weiterführende Literatur können über QR-Codes aufgerufen werden. Ein Booklet mit fachlichem Hintergrund steht zur Verfügung. Das Kartenset ist analog und digital nutzbar, demonstriert das jeweilige Vorgehen anschaulich und ermöglicht einen guten Transfer in die Praxis. Die Autorin stellt ihren fundierten Erfahrungsschatz als Paartherapeutin zur Verfügung. Sie verdeutlicht aber gleichzeitig, dass sich professionelle Paartherapie nur in einem Fortbildungsrahmen mit integrierter Selbsterfahrung und Fall-Supervision erlernen lässt. Eine Methodenbox mit Tools allein reicht da sicher nicht.

Petra Hellwig



Peter Schulz

Warum wir uns verändern wollen und was uns daran hindert

220 Seiten | Psychosozial-Verlag Gießen 2025
ISBN: 978-3-8379-6308-3 | 24,90 Euro

Als die Anfrage zu der Rezension kam, sagte ich spontan zu – auch, weil ich mich selbst gerade in einem Veränderungsprozess befinde.

Peter Schulz widmet sich in seinem Buch der Widersprüchlichkeit menschlicher Veränderungswünsche: Einerseits möchten wir etwas ändern – andererseits tun wir es nicht. Was hindert uns?

Der Autor bietet bewusst keine schnellen Lösungen im Stil klassischer Lebenshilfekultur an. Stattdessen untersucht er die Motive, die Menschen zur Veränderung bewegen, und die Faktoren, die sie davon abhalten. Schulz argumentiert, dass Veränderung weniger eine Frage des Wollens sei, sondern des richtigen Verständnisses: Man müsse die Hindernisse erkennen und begreifen, die einer Veränderung im Wege stehen.

In zehn gut lesbaren Kapiteln beleuchtet Schulz unterschiedliche Änderungsmotive, etwa selbstbestimmt leben, soziale Beziehungen verbessern oder die eigene Gesundheit erhalten. Die dazugehörigen Hemmnisse beschreibt er vielschichtig, geht dabei jedoch unterschiedlich tief; manches bleibt eher an der Oberfläche. Zur Untermalung seiner Überlegungen bezieht Schulz „Kronzeug*innen“ aus Soziologie, Psychologie, Philosophie und Theologie ein. Konkrete Lösungsideen werden nicht vorgestellt. Als Ausblick betont Schulz, dass Veränderungsbereitschaft entstehen könne, wenn Änderungshindernisse, Veränderungsmotivation und Änderungserfolg als zusammengehörig verstanden werden.

Insgesamt entsteht ein analytisches, stellenweise distanziertes Bild, das auf mich eher pessimistisch wirkte. Ein Buch mit schnellen Antworten hatte ich zwar nicht erwartet – das war auch nicht angekündigt –, dennoch hätte ich mir in meiner aktuellen Entscheidungsfindung positivere, motivierende Impulse gewünscht.

Lars Traphan



Susanne Büscher

Trauer und Abschied
80 Bildkarten für Therapie und Beratung

Kartenset 80 Seiten | Beltz Verlag Weinheim 2025
EAN: 4019172101879 | 32,00 Euro

Trauer und Abschied in den Händen halten. Trauerbilder halten. Gefühle halten.

In 80 Bildkarten von Susanne Büscher wird das Greifen und Halten von Trauer und Abschied möglich. Die Bildkarten werden durch die Größe greifbar und haltbar und machen durch die Vielfältigkeit und den starken Ausdruck deutlich, wie individuell Trauer und Abschied ist. Bilder, die inspirieren, zum Nachdenken anregen und die Varianten des Themas sehr gut hervorheben.

Susanne Büscher hat in ihren Bildern eine Fülle zusammengestellt, die in der Beratungsarbeit und Therapie gut anwendbar ist. Klient*innen haben die Möglichkeit, sich durch die Bilder ansprechen zu lassen und auch die Intensität der Auseinandersetzung zu wählen. Die Bilder haben in mir sehr unterschiedliche Gefühle ausgelöst – diese waren teilweise leicht, teilweise intensiv und ganz viel Dazwischen. Sie zeigen, dass Trauer und Abschied sehr unterschiedliche Ausdrucksformen und Zugänge bieten kann und nicht unbedingt vorhersehbar ist. Und sie bietet Zuversicht für den persönlichen Weg.

Trauer und Abschied wird hier nicht nur im Tod begriffen, sondern erstreckt sich durch alle Lebensbereiche. Die Bilder sprechen für sich und laden zum Gespräch ein.

Das Begleitheft erklärt, dass „dem inneren Erleben Ausdruck ...“ gegeben wird. Trauer braucht Raum und lädt hier zum Austausch ein. Es beschreibt die vier Trauer-aufgaben, die Einsatzmöglichkeiten und die Anwendung des Kartensets. Zudem bietet es durch unterschiedliche Formulierungshilfen, kleine Impulse und Methoden wertvolle Anregungen für die Arbeit mit Trauer und Abschied.

Susanne Büscher lädt ein: „Leben Sie mit Ihrer Trauer! Lassen Sie sie zu!“ Diese Einladung lässt sich mit den Bildern gut annehmen.

Katharina Galinski

Rezensionen



Jens Winkler

Warum wir gerade jetzt Humanistische Psychotherapie brauchen!

Das etwas andere Praxisbuch für Therapie und Beratung

289 Seiten | Klett-Cotta/Schattauer 2025
ISBN: 978-3-608-40198-1 | 39,00 Euro

Auf ein solches Buch wartet die Counselor Welt seit Jahren. Es ist klar, dass es aus einer Schule kommt, die dem IHP vergleichbar ist, nämlich aus der ZIST-Akademie, viele Jahre geleitet von Dr. Wolf Büttig, einem Kenner der körperorientierten Therapie.

In diesem Buch erfahren die Leser, wie man im Rahmen einer authentischen Begegnung seine Klienten begleiten kann, indem sie ihr inneres Potenzial entfalten und den Bezug zu sich selbst und der Welt finden.

Es geht also nicht um Diagnose im Kontext standardisierter Verfahren, sondern um die Förderung des „personal growth“, wie es sich für einen soliden Counselor gehört, damit alle Kräfte der Klientel für die Selbstheilung genutzt werden.

Warum gerade jetzt?

Jens Winkler gibt mit dem neuen Buch auf jeder Seite eine inhaltliche Antwort: Die Sehnsucht nach Orientierung ist riesig und keinesfalls vom Tisch. Wir brauchen „Herzqualitäten wie Bezogenheit, Einstimmung und offene Neugier heute umso mehr.“

Er zeigt mit jedem Satz, wie wirksam die humanistische Perspektive für Rat suchende Menschen ist, und deshalb überleben die Methoden auch weiterhin. Da sie jedoch nicht in die Grundversorgung einfließen, boomen sie im Feld des Counseling binnen Selbsterfahrungs- und Persönlichkeits-Entwicklungsseminaren.

„Es ist bedauerlich, dass psychisch schwer erkrankte Menschen immer weniger mit Psychotherapeut*innen und Psychiater*innen in Kontakt kommen, die humanistisch arbeiten und denken.“ (Seite 17.)

Wir haben es also hier mit einem Autor zu tun, der für Therapie und Beratung spricht, obwohl er selbst als Psychologe M.Sc. die Qualifikation für Psychologische Psychotherapie besitzt.

Als Gegengewicht zu standardisierten Therapien und Symptombekämpfung, so schreibt er auf dem Rückendeckel, „brauchen wir die Bezogenheit und Weisheit der Humanistischen Psychologie. Nur so verlieren wir das Wesentliche nicht aus dem Blick: den Menschen, der uns in seiner Einzigartigkeit gegenüberstellt.“

Das Buch ist zugleich ein Reader für die Unterscheidung verschiedener Therapieformen wie der Konzepte von Rogers, Perls, Lowen und Jung. Was mir besonders gefällt: Er liebt es, das Humanistische Menschenbild in 9 Thesen zusammenzufassen. (Siehe Seite 82 bis 95.)

Dr. Klaus Lumma

Das erwartet euch im CJ 31

„Bequem und ichbezogen!“ – „Einfach krass starrsinnig!“

Vorurteile zwischen den Generationen haben Konjunktur. Dabei können die Jungen den Alten und die Alten den Jungen so viel geben. Was hast Du dazu zu sagen? Wo begegnen Dir als Counselor Vorurteile, wo Lösungen? Wie können wir dazu beitragen, dass es zwischen den Generationen mehr Miteinander gibt und weniger Konflikte? Ist das überhaupt unserer Aufgabe? Wir sind neugierig auf Deine Meinung.

Nach dem Counseling Journal ist vor dem Counseling Journal. Die Ausgabe 31 wirft ihre Schatten voraus. Wir wollen darin auf das Thema „**Generationen im Counseling**“ blicken.

Zum einen intern: Wie profitieren wir als Counselor aus verschiedenen Generationen voneinander? Haben auch wir manchmal Vorurteile? Was ist Dir in dieser Beziehung schon passiert oder aufgefallen? An Dir, an anderen, im Miteinander? Was können wir tun, um hier die Situation nicht nur zu verbessern, sondern voneinander zu lernen, miteinander zu wachsen. Zum Wohle letztlich unsere Klientinnen und Klienten.

Dann natürlich in unserer Arbeit. Arbeitest Du mit allen Generationen? Sind Deine Klientinnen und Klienten überwiegend jung oder alt? Welche Rolle spielt das für Dich als Counselor? Bevorzugst Du in Deiner Klientel eine bestimmte Altersgruppe? Warum? Wie bewusst ist Dir Deine eigene Lebensphase in Deiner Rolle als Counselor?

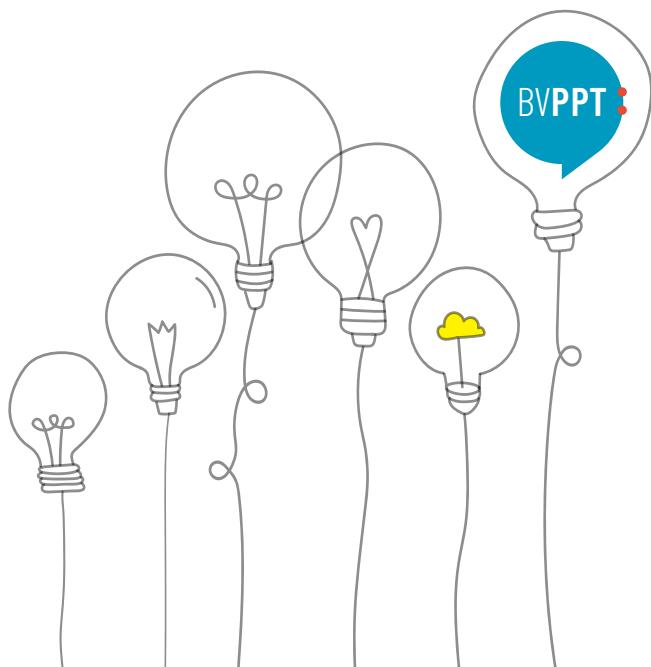
Schließlich: Haben wir hier eine gesellschaftliche Aufgabe? Sollen wir einen Beitrag leisten zum Auflösen des Generationenkonflikts? Oder lautet unser Auftrag, uns zu beschränken aufs Wohlergehen der Personen oder Gruppen, die unsere Hilfe in Anspruch genommen haben?

Gibt es bei diesem Themenfeld vielleicht ganz andere Aspekte? Welche fallen Dir dazu ein? Wir freuen uns auf Eure Beiträge zum Thema.

Falls Du dazu eine Artikel-Idee hast, sende ihn uns doch einfach. Zwei, drei Sätze, die Deinen geplanten Text umreißen. Wir sehen uns das, wie immer wertschätzend, an und besprechen, wie eine Umsetzung aussehen und ins Gesamtheft passen könnte.

Trau Dich! Wir freuen uns auf Deine Nachricht an: redaktion@counselingjournal.de

Deine Redaktion des Counseling Journals



Platz für Notizen

**„Wir laden Dich ein, hier selbst aktiv zu werden.
Mitmachen ist besser als nur mitlesen.
Du bist frei zu schreiben, zu malen, zu kleben, Dich auszudrücken.“**

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:

Angela Keil, Lea Gentemann, Kirsten Böttger,
Alina Esch, Annette Jagieniak

Kontakt:

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

Redaktionsanschrift

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

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

Anne Allenbach, Alina Esch, Doreen Markworth,
Matthias Roth
Verantwortlich für die Rubrik Sprachmagie:
Kerstin Hof

Erscheinungsweise

Zweimal jährlich

Mediadaten & Anzeigenschaltung

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

Einsendung von Manuskripten

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

Gestaltung des Magazins

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

Bildnachweise

© Claudia Preuß: Seiten 1, 8, 9, 12, 13, 15, 16, 18, 19, 21, 23, 24, 25, 26, 28, 29, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 39, 41, 43
© Christina Pollmann: Seite 10
© Dagmar Lumma: Seite 11
© Lea Gentemann: Seiten 13, 14, 15
© Susanne Heinen: Seite 16
© Heike Hambsch: Seiten 20, 21, 22, 23
© Michael Kentschke: Seite 28
© Thérèse Aboon: Seite 41
© BVPPT: Seite 44
© vecteezy.com: Seiten 25, 31, 33,
© freepik.com: Seiten 13, 18, 34, 35, 36, 47, 53
© alge-timing.com: Seite 30
© pixabay.com: Seite 47

Kooperationspartner des BVPPT



und Mitglied des



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



BVPPT
Die Vertretung
der Counselor
in Europa



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



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



GUT MERTESHOF
Institut für Integrale Begegnung®

Institut für integrale Begegnung
Gut Merteshof
begegnungstherapie.de

adler dreikurs INSTITUT
für soziale Gleichwertigkeit

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



Akademie für psychosoziale
Lebensberatung
Counseling professional
apl-suedtirol.orgde



BVPPT
Ländervertretung Luxemburg
c.klapperbvppt.eu



Katholische Hochschule
Nordrhein-Westfalen
katho-nrw.de



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