

Deutsche Paracelsus Schulen

**Abschlussarbeit zur Ausbildung
Psychologische Beraterin**

Themenbereich:

Stressbewältigung im Beruf

Fallbeispiel 2

Claudia Wagner-O´Mara

Matrikel-Nr. 106155

März 2004

Inhaltsverzeichnis

1 Zu meiner Person (S.3)

2 Aufbau der Abschlussarbeit (S.4)

3 Die Rolle des Beraters

- 3.1 Allgemeine Definition (S.5)
- 3.2 Persönliche Sichtweise (S.5)
- 3.3 Präventive Beratungsarbeit (S.6)
- 3.4 Formen der psychologischen Arbeit außerhalb des Einzelgesprächs (S.6)

4 Beratungsansätze und Arbeitsweisen

4.1 Klassische psychologische Ansätze

- 4.1.1 Gesprächsführung nach Rogers (S.7)
- 4.1.2 Lösungsorientierte Psychologie (S.8)
- 4.1.3 Psychographie (S.10)

4.2 Ganzheitliche spirituelle Ansätze

- 4.2.1 Yoga (S.12)

5 Stress

5.1 Definition (S.15)

5.2 Stressreaktion (S.15)

- 5.2.1 Physiologische Stressreaktionen (S.15)
- 5.2.2 Psychologische Stressreaktionen (S.16)
- 5.2.3 Bewältigungsstrategien (S.17)
- 5.2.3 Techniken der Stressbewältigung (S.18)

6 Praktische Arbeit – der Fall

- 6.1 Fallbeschreibung (S.19)
- 6.2 Diagnostische Einschätzung nach Kriterien der Klinischen Psychologie (S.19)
- 6.3 Erste Sitzung (S.20)
- 6.4 Zweite Sitzung (S.23)
- 6.5 Dritte Sitzung (S.26)
- 6.6 Vierte Sitzung (S.27)
- 6.7 Fünfte Sitzung (S.29)

7 Nachbetrachtung (S.30)

8 Literaturverzeichnis (S.31)

1 Zu meiner Person

Ursprünglich gelernte Einzelhandelskauffrau und selbständig als Obst- und Gemüsehändlerin tätig, veranlassten mich private Veränderungen sowie starke körperliche Beschwerden und das Gefühl des geistigen Ausgebranntseins im Jahre 2001, mein Leben grundlegend zu verändern. Ich verkaufte meinen Betrieb und begab mich auf die Reise zu mir selbst.

Seit längerer Zeit schon interessiert an ganzheitlichem Leben, Psychologie und Spiritualität, entschied ich mich im März 2002, die Ausbildung zur Psychologischen Beraterin an der Paracelsus Schule Stuttgart zu beginnen. Die grundlegende Einführung in die Psychologie und Psychotherapie war immens wichtig für meinen weiteren Weg.

Nachdem mehrere Ärzte, Heilpraktiker und Physiotherapeuten mich nicht von meinen Nacken-, Schulter- und Rückenschmerzen hatten befreien können, begann ich über die psychische Komponente meiner Schmerzen nachzudenken. Eine mehrwöchige Körpertherapie nach Gerda Boyesen - „durch Arbeit mit dem Körper wird ein dynamischer Prozess in Gang gesetzt, der die Psyche transformiert“ (Gerda Boyesen / Über den Körper die Seele heilen, Kösel 1987) - überzeugte mich zwar nicht von dieser Therapieform, wohl aber davon, dass meinen körperlichen Beschwerden seelische Ursachen zugrunde lagen.

Mein Interesse, mehr darüber zu lernen war geweckt. Ich belegte einen Einführungskurs über Körperorientierte Psychotherapie bei Karin Wittmann an der Paracelsus Schule Nürnberg und kam schließlich auf einigen Umwegen zum Yoga. Viele Jahre unbewusst eine „Flachatmerin“ gewesen, lernte ich nun tief in die schmerzenden Bereiche zu atmen und durch Anspannung in den Stellungen Entspannung zu erreichen. Das veränderte Atemverhalten öffnete mir außerdem die Türen zu meinem mir bis zu diesem Zeitpunkt verschlossenen Inneren. Ich konnte endlich damit beginnen, mich schmerzhaften Erinnerungen und Erlebnissen der Vergangenheit zu stellen. Je mehr ich mit den körperlichen Blockaden arbeitete, desto besser konnte ich mich den seelischen Blockaden stellen und sie auflösen. Yogapraxis gepaart mit psychologischen Gesprächen wurden der Schlüssel meiner Gesundheit.

Bald schon spürte ich, dass ich diese Erfahrungen in dieser Form auch weitergeben möchte. Nach meinem Umzug nach München begann ich deshalb neben der Ausbildung zur Psychologischen Beraterin eine Yogalehrerausbildung, um umfassend auf beiden Gebieten ausgebildet zu sein.

„Tatsächlich könnte man die besondere Krankheit des zivilisierten Menschen darin sehen, dass ein Block oder eine Spaltung zwischen seinem Gehirn und dem Rest seines Körpers besteht.“

(Alan W. Watts / Weisheit des ungesicherten Lebens, Knauer MensSana 2003, S.63)

„...dass der Atem ein wichtiges Bindeglied zwischen Körper und Geist darstellt und einen tiefgreifenden Einfluss auf das psychosomatische Geschehen ausübt.“

(Marietta Till / Die Heilkraft des Atems, Goldmann 1994, S.9)

2 Aufbau der Abschlussarbeit

Wichtig erscheint es mir, zu Beginn die Rolle des Beraters zu beleuchten. Über die allgemeine Definition werde ich zu meinem persönlichen Verständnis dieses Begriffes kommen, gefolgt von den verschiedenen Angebots- und Arbeitsmöglichkeiten, die sich für mich daraus ergeben.

Im theoretischen Teil werde ich die von mir verwendeten **klassischen Beratungsansätze** sowie die **ganzheitlich spirituellen Techniken** und **Arbeitsweisen** ausführlich beschreiben.

Daran anschließend beleuchte ich eingehend den Begriff **Stress**. Über die **Definition** komme ich zur **Stressreaktion** und möglichen **Bewältigungsstrategien**.

Nach einer **psychopathologischen Definition** des beklagten Zustandes schildere ich dann im praktischen Teil die **spezifische Arbeit** mit der Klientin. Dabei ist mir nicht nur das Aufzeigen der verschiedenen Techniken im praktischen Kontext wichtig, sondern auch die Einbindung meiner intuitiven Wahrnehmung der Klientin auf verbaler und nonverbaler Ebene.

Anschließend wird sich eine kurze **Nachbetrachtung** und das **Literaturverzeichnis**.

Ich habe mich entschlossen, die Quellenangaben der Zitate und der verwendeten Literatur im fortlaufenden Text zu kennzeichnen, indem ich Autor, Titel des Buches sowie Verlag, Erscheinungsjahr und Seitenzahl in Klammern setze.

**„Gestehe deine verborgenen Schwächen ein.
Nähere dich dem, was du abstoßend findest.
Hilf denjenigen, denen du nicht helfen möchtest.
Woran Immer du hängst, lass es los.
Geh an die Orte, die du fürchtest.“**

(Ratschläge für die tibetische Yogini *Machik Labdrön* von ihrem Meister)

3 Die Rolle des Beraters

3.1 Allgemeine Definition

Beratung ist in ihrem Kern jene Form einer interventiven und präventiven helfenden Beziehung, in der ein Berater mittels sprachlicher Kommunikation und auf der Grundlage anregender und stützender Methoden innerhalb eines vergleichbaren kurzen Zeitraums versucht, bei einem desorientierten, inadäquat belasteten oder entlasteten Klienten einen auf kognitiv-emotionale Einsicht fundierten aktiven Lernprozess in Gang zu bringen, in dessen Verlauf seine Selbsthilfebereitschaft, seine Selbststeuerungsfähigkeit und seine Handlungskompetenz verbessert werden können.

Kürzer ausgedrückt (Rahmenbedingungen zur Ausübung der Tätigkeit des Psychologischen Beraters):

Die Tätigkeit des Psychologischen Beraters wird definiert als Beratung zur Aufarbeitung und Überwindung sozialer Konflikte oder sonstiger Zwecke außerhalb der Heilkunde.

3.2 Persönliche Sichtweise

Psychologische Beratung bedeutet für mich vor allem **Hilfe zur Selbsthilfe** in einem **geschützten** und **vertrauensvollen** Rahmen. Ich glaube daran, dass „jeder Mensch aktiver Gestalter seiner eigenen Existenz ist. Er trägt all die Ressourcen in sich, die es ihm ermöglichen, nicht nur selbstverwirklichend zu handeln, sondern in der Verwirklichung dessen, woran er glaubt, seine Existenz zu transzendieren und damit sein Leben mit Sinn zu erfüllen.“ (Bamberger / Lösungsorientierte Beratung, Beltz 2001, S. 23) Ich verstehe mich als Begleiterin auf seinem Weg, ich helfe ihm, durch die richtigen Fragen und Übungen zu diesen Ressourcen, denen er sich zumeist nicht bewusst ist, vorzudringen. Bildlich gesprochen nehme ich ihn also auf dem Weg zu **seiner Lösung** bei der Hand und stütze ihn, wenn er stolpert, damit er nicht fällt. Diese Art des Beratens stärkt m.E. das **Selbstbewusstsein** des Klienten und das **Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten** ungemein. Interessant ist, dass bereits C.G. Jungs Gesprächsansatz in diese Richtung geht: „ Der Arzt muss der Natur als Führerin folgen, und was er dann tut, ist weniger Behandlung als vielmehr Entwicklung der im Patienten liegenden schöpferischen Keime.“ (C.G.Jung / Gesammelte Werke, Band XVI, Walter 1984, S.44)

Ebenso wichtig wie das Beherrschen verschiedener Fragetechniken ist mir die **Haltung** gegenüber dem Klienten. Nur wenn ich offen, warmherzig, empathisch, authentisch und positiv wertschätzend bin, wenn ich dem Klienten partnerschaftlich gegenüber stehe, kann ein vertrauensvolles und wachstumsförderndes Klima entstehen.

Ein einfaches und klares Bild für die partnerschaftliche Haltung in der Beratung zeichnet Wilfried Weber: „Im therapeutischen Gespräch habe ich den gleichen Stuhl wie mein Partner (mein Stuhl ist nicht besser oder schlechter), wir sitzen auf gleicher Höhe, ich fühle mich also weder überlegen noch untertänig.“ (Wilfried Weber/ Wege zum helfenden Gespräch, Ernst Reinhard 2000, S. 48)

Einer meiner geistigen Lehrer, Swami Sivananda drückt die empathische Haltung in poetischeren Worten aus: „Die Gefallenen aufzurichten, die Blinden zu führen, das was ich habe mit anderen zu teilen, den Niedergeschlagenen Trost bringen, den Leidenden Freude spenden - das sind meine Ideale ... Mein Leitgedanke ist Liebe.“ (Swami Sivananda / Sivananda Upanishad, Sivananda Yoga Vedanta Zentrum 1998, S.25)

In unserer heutigen Zeit, die geprägt ist von Hektik, Stress, Ungeduld, Minderwertigkeitsgefühlen und mangelnder Bereitschaft, dem Gegenüber zuzuhören und mit ihm zu empfinden, kann es für einen Menschen, der unter immensem psychischen Leidensdruck steht, nichts Heilenderes und Öffnenderes geben, als einen anderen Menschen, dem er sein Herz ausschütten kann, bei dem er Weinen kann, bei dem er Schreien kann und dabei immer fühlt, dass er in seinem Ausdruck angenommen und wertgeschätzt wird.

Dass er okay ist, wie er ist. Ihm dies zu vermitteln, sehe ich als wichtige Aufgabe und große Herausforderung an.

Um dieser Aufgabe dauerhaft gewachsen zu sein, ist es dringende Voraussetzung, ständig über mich selbst zu reflektieren, um mich selbst weiterzuentwickeln. Fragen dabei können sein:

- Nehme ich mich selbst an, wie ich bin? Liebe ich mich, wie ich bin? Weiß ich, wer ich bin?
- Bin ich echt in verbaler und nonverbaler Ausdrucksweise?
- Wie gehe ich mit meinen eigenen Problemen um?
- Ist mein privates Umfeld stimmig? Kann ich Ruhe und Kraft daraus schöpfen?
- Gehe ich wirklich vorurteilslos auf den Klienten zu?
- Kenne ich meine eigenen Verhaltensmuster, die ich aus der Vergangenheit mitbringe?
- Erkenne ich die Situationen in der Beratung, die mir Schwierigkeiten bereiten, kann ich sie analysieren und auflösen?

3.3 Präventive Beratungsarbeit

Je weiter meine Ausbildung fortschritt, desto bewusster wurde mir, wie wichtig die präventive psychologische Arbeit heute ist und in den nächsten Jahren sein wird. Eine Vielzahl von Menschen in unserer Konsumgesellschaft hat das Verlangen, sich wieder stärker inneren Werten zuzuwenden. Sie möchten lernen, mit schwierigen stressbeladenen Situationen besser umgehen zu können, **bevor** sie ernsthaft krank werden oder **nachdem** sie ernsthaft krank waren. Sie möchten Körper und Geist in Einklang zu bringen und zu ihrer inneren Mitte finden. Dieses psychologische Interesse zu fördern und ihnen „Werkzeuge“ in Form von Übungen und neuen Sichtweisen an die Hand zu geben, sehe ich als gewichtigen Teil meiner Arbeit an.

3.4 Formen der psychologischen Arbeit außerhalb des Einzelgesprächs

- *Workshops / Seminare*

Von Steve de Shazer stammt der launige Ausspruch Workshop bedeute „You work, I shop!“ Tatsächlich ist der Workshop ein Nährboden für Veränderung. Der Einzelne belegt ihn weil ihn das Thema interessiert, er etwas lernen möchte oder unbewusst spürt, dass er dort etwas Wichtiges finden wird und trifft auf andere Menschen, die sich für dieses Seminar aus ganz ähnlichen Gründen entschieden haben. Ein geschützter Rahmen vorausgesetzt, ist es verblüffend, wie schnell diese Gruppe sich vertraut wird. „Anderen geht's wie mir, ich bin nicht allein“ - diese Erkenntnis kann u.U. dazu führen, dass Verdrängungsmechanismen außer Kraft gesetzt werden, die Selbstakzeptanz gestärkt wird und lang verschüttete Gefühle zutage treten. Die Beziehung Teilnehmer - Workshopleiter / Berater hat in dieser Art der Arbeit große Chancen, vertrauensvoll zu werden.

Deshalb ist der Workshop neben seiner Funktion als Vermittler von psychologischen Techniken und Einsichten ein **Türöffner** zur Einzelberatung.

- *Gesprächsgruppen*

Voraussetzung zur Bildung solcher Gesprächskreise ist die Zugehörigkeit zu einer speziellen Menschengruppe (z.B. Frauen, Männer), einem gemeinsamen Interessengebiet (z.B. Yoga - philosophie) oder einem gemeinsamen Problem (z.B. Vater-Tochter-Konflikt). Es geht in angenehmer Atmosphäre primär um Erfahrungsaustausch zwischen den Mitgliedern der Gruppe, der Berater greift nur sanft in die Gespräche ein, um z.B. Impulse zu geben. Auch hier entsteht im Normalfall eine gleichberechtigtes vertrauensvolles Klima, das es den Mitgliedern der Gruppe erleichtert, über schwierige Themen zu reden oder den Sprung in die Einzelberatung zu wagen.

- **Yogakurse**

Wünsche wie „etwas für sich selbst tun“, „die innere Mitte finden“, „Geist und Körper in Einklang bringen“ oder „mehr Körperflexibilität gewinnen“ stehen zumeist im Vordergrund der Menschen, die Yoga erlernen oder vertiefen wollen. Dahinter steht fast immer der Wunsch, Stress abzubauen bzw. besser mit ihm umgehen zu können. Auch das Loslassen von Anspannungen und als Spiegel davon allgemein das Loslassen im Leben ist ein immer wiederkehrender Aspekt. Durch angeleitete Atem- und Körperübungen und das beständige Hinführen der Yogaschüler zur eigenen Wahrnehmung entstehen Veränderungen in Körper, Geist und Seele. Oft entwickelt sich daraus der Wunsch nach Gespräch, sei es in einer Gruppe oder in Einzelgesprächen.

Meditationsgruppen

In der Meditationsgruppe geht es primär darum, Meditationstechniken (Stille Meditation, Aktivmeditation, Phantasiereisen, Autosuggestion) zu erlernen bzw. mit anderen zusammen die Wirkung der Meditation zu erfahren und die spezielle Energie, die dabei entsteht zu spüren. Meditieren ist für viele Menschen einfacher in der Gruppe. Neben spirituellem Wachstum geht es vor allem um Gedankenberuhigung und Stressabbau. Der Meditationslehrer kreiert durch Stimme, Tonfall und Wortwahl eine beruhigende meditationsfördernde Atmosphäre.

4 Beratungsansätze und Arbeitsweisen

4.1 Klassische psychologische Ansätze

4.1.1. Gesprächsführung nach Rogers

Die Gesprächsführung nach Rogers zählt zur „**Humanistischen Psychologie**“, die auch als dritte Kraft neben der Psychoanalyse und dem Behaviorismus bezeichnet wird (Jürgen Kriz/ Grundkonzepte der Psychotherapie, Beltz 2001, S. 159).

Die wesentlichen Grundkonzeptionen dieses Ansatzes entwickelte **Carl R. Rogers** in den Jahren von 1938 bis 1950 und nannte ihn zunächst „nicht- direktive Therapie“. In seinem zentralen Lehrbuch von 1951 verwendete er dann den Begriff „klientenzentrierte Therapie“, später zunehmend „personzentrierte Therapie“. Im deutschen Sprachraum wurde Rogers Ansatz vorwiegend unter der Bezeichnung „Gesprächspsychotherapie“ verbreitet (Kriz, S. 169).

Was ist „**nicht-direktive Beratung**“? Bei diesem Ansatz geht es im Wesentlichen darum, dem Klienten eine Situation zu bieten, in der er sich sicher und geborgen fühlen kann. Die therapeutischen Interventionen sind insbesondere durch Permissivität bzw. Nichtdirektivität gekennzeichnet. Sie sind frei von jeder Form von Dirigismus und stattdessen von Wärme, Anteilnahme und Akzeptanz als Grundhaltungen getragen (Kriz, S.172)

Als Schlüsselbegriff gilt das „**Selbstkonzept**“. Hierbei ist es vor allem Aufgabe des Beraters, dem Klienten zu einer höheren Selbstwahrnehmung und Reflexion der eigenen Gefühlswelt zu verhelfen (Selbstexploration). Entsprechend treten bei den Interventionen des Therapeuten Versuche einer rationalen Klärung der Probleme des Klienten zugunsten einer Verbalisierung der diese Probleme verursachenden Gefühle (und der damit verbundenen Werthaltungen und Wahrnehmungen) zurück (Kriz/ S.173)

Rogers schreibt dazu in seinem Buch „Die klientenzentrierte Gesprächspsychotherapie (Fischer 2002, S. 43):

„Der Therapeut muss aufhören, sich mit der Diagnose zu beschäftigen, er muss seinen diagnostischen Scharfsinn ruhen lassen und den Wunsch aufgeben, professionelle

Wertbestimmungen vorzunehmen; er muss aufhören, genaue Prognosen stellen zu wollen, und der Versuchung widerstehen, das Individuum insgeheim zu lenken; er darf sich nur auf ein Ziel konzentrieren: zu tiefem Verstehen und zur Akzeptierung der Einstellungen zu gelangen, die der Klient in dem Augenblick bewusst einnimmt, in dem er Schritt für Schritt in das gefährliche Gebiet eindringt, das er bislang seinem Bewusstsein gegenüber geleugnet hat."

Neben der wichtigen Bedeutung als Beratungsansatz in der heutigen psychologischen Arbeit liefert Rogers gleichzeitig das Konzept für die grundlegende Haltung, die Einstellung des Beraters gegenüber dem Klienten.

Zusammengefasst sind diese Grundhaltungen in den „**drei Basisvariablen**“:

1. Empathie

Der Begriff Empathie umschreibt eine gewisse Art auf den Klienten zuzugehen. Er wird auch mit dem Begriff **einfühlerndes Verstehen** synonym gesetzt oder auch mit dem Begriff **Verbalisieren von Gefühlsinhalten** beschrieben. Dabei bedeutet einfühlerndes Verstehen nicht Nachplappern' von Klientenäußerungen, sondern verlangt vom Berater das Paraphrasieren von Klientenäußerungen sowie das Wiedergeben von Gefühlen, Werten, Wünschen und Befürchtungen des Klienten in eigenen Worten.

2. Positive Wertschätzung

Positive Wertschätzung heißt, der Berater sucht sowohl den Klienten als gleichwertigen Partner und Person zu achten (siehe auch 3.2 Persönliche Sichtweise), als ihn auch uneingeschränkt zu akzeptieren. Sie bewirkt empirisch nachgewiesen, dass der Klient befähigt wird zur oben erwähnten Selbstexploration, was wiederum erst Entwicklung im Sinne von Veränderung bewirken kann.

3. Echtheit

Der Begriff Echtheit steht für **Kongruenz**; Kongruenz zwischen Inhalt und Beziehungsebene zwischen Therapeut und Klient wie auch zwischen nonverbalem und verbalem Ausdruck des Beraters. Als Berater über Kongruenz zu verfügen bedeutet, sich einem Idealbild anzunähern im Hinblick auf größtmögliche Offenheit und Natürlichkeit gegenüber dem Klienten. Es heißt auch, als ganze Person selbstreflektiert in den Beratungsprozess einzusteigen und offen zu sein gegenüber den eigenen Einstellungen, Werten, Empfindungen und Gefühlen.

(aus: Arbeitsblätter zum Seminar „Beratungsgespräche und therapeutische Gespräche üben; Theorie und Praxis, klientenzentriert, lösungsorientiert“ von Brigitt Langer, Paracelsus Schule Stuttgart 2003)

Persönliche Arbeitsweise: Der Ansatz von Rogers ist mir vor allem als Grundhaltung meiner Beratung wichtig.

4.1.2 Lösungsorientierte Psychologie

Der Aufsatz „Special Techniques of Brief Therapy“ des amerikanischen Arztes und Hypnosetherapeuten **Milton H. Erickson** im Jahre 1954 gilt als erster Hinweis auf den Beginn der Lösungsorientierten Psychologie.

1959 gründeten **Don Jackson, Jules Riskin** und **Virginia Satir** das „Mental Research Institut“ in Palo Alto, Kalifornien und richteten wenige Jahre später das „Brief Therapy Center“ als eigenständige Abteilung ein. Dort werden später so wichtige Psychologen wie **Watzlawick, Weakland** und **Fisch** arbeiten. Ende der Sechziger Jahre beginnt **Steve de Shazer**, bis heute einer der herausragenden Vertreter dieser Therapierichtung, mit der von ihm entwickelten „solutionfocussed brief therapy (lösungsorientierte Kurztherapie)“ zu arbeiten.

In Europa fasst die lösungsorientierte Psychologie zuerst in Mailand Fuß, wo **Maria Selvini Palazzoli** das „Centro per lo Studio della Famiglia“ gründet und zusammen mit ihren KollegInnen das sogenannte „Mailänder Modell“ entwickelt.

1978 gründet dann auch Steve de Shazer zusammen mit **Inso Kim Berg** und weiteren KollegInnen ein eigenes Institut in Milwaukee, das Brief Family Therapy Center.

Anfang der Achtziger Jahre erscheint seine erste deutsche Veröffentlichung in der „Zeitschrift für Systemische Therapie“, gefolgt von mehreren Büchern.

(aus: Arbeitsblätter zur „Lösungsorientierten Psychologie“ von Werner Winkler, Winkler-Verlag 2001/2002)

Was nun ist anders an dieser Form der Beratung? War man zuvor von ursachenorientierter („An was leide ich?“) bzw. prozessorientierter („Was soll sich ändern?“) Beratung ausgegangen, so ist die Frage bei der lösungsorientierten Beratung „**Was könnte helfen?**“. Dies bedeutet, dem geäußerten Problem sehr viel weniger Bedeutung beizumessen als der Suche nach Lösungsmöglichkeiten. Die lösungsorientierte Maxime lautet: Lösungen konstruieren statt Problem analysieren.

Steve de Shazer veranschaulicht dies mit folgender Metapher: „Die Klagen, mit denen Klienten zum Therapeuten kommen, sind wie Türschlösser, hinter denen ein befriedigenderes Leben wartet. Die Klienten haben alles versucht, was ihnen vernünftig, richtig und gut erschien, und was sie unternommen haben, basierte auf ihrer unbezweifelten Realität, aber die Tür ist noch immer verschlossen; sie halten ihre Situation also für jenseits jeder Lösungsmöglichkeit. Häufig hat dieser Schluss immer weitergehende Bemühungen zur Folge: Nun versuchen sie herauszufinden, warum das Türschloss so und nicht anders beschaffen ist oder warum es sich nicht öffnen lässt. Dabei dürfte es doch klar sein, dass man zu Lösungen mit Hilfe eines Schlüssels und nicht mit Hilfe eines Schlosses gelangt.“ (de Shazer/ Wege der erfolgreichen Kurztherapie, Klett-Cotta 1989, S. 12)

Lösungen werden verstanden als Veränderungen eines Teils des Systems - also Veränderungen von Wahrnehmungen, Gedanken, Gefühlen, Verhaltensmustern etc. Solche Veränderungen führen dann zu Rückwirkungen und Transformationen in anderen Teilen des Systems, und damit ist ein eigendynamischer Veränderungsprozess angestoßen, wobei jede Änderung wieder eine andere nach sich zieht (Bamberger S.23). Eine kleine Veränderung im Verhalten kann somit viel größere Veränderungen nach sich ziehen.

Auch in diesem Beratungsansatz ist ein humanistisches Weltbild grundlegend. Jeder Mensch ist „aktiver Gestalter seiner eigenen Existenz“ (Bamberger, S.23). Der Klient birgt alle Lösungen bereits in sich, es müssen lediglich seine Ressourcen „angezapft“ werden. Das Metaziel des lösungsorientierten Konzepts ist es, „ dem Klienten einen Lernprozess zu ermöglichen, in dem er sich immer bewusster wird, dass er sich selbst regulieren und in der Interaktion mit der Umwelt die Kontextbedingungen angemessen beeinflussen kann, so dass er nicht nur mit den aktuellen, sondern - über die Ausbildung von Lösungsschemata - auch mit möglichen zukünftigen Problemen besser zurechtkommen vermag.“ (Bamberger, S.25)

Von der lösungsorientierten Maxime ausgehend, dass Lösungen einander ähnlicher sind als Probleme, ergibt sich die Arbeit mit den sogenannten **Universalschlüsseln**. Zu ihnen zählen u.a:

1. **Lösungsvision** (Was ist, wenn das Problem nicht ist bzw. wenn das Problem nicht mehr wäre?)
2. **Ausnahmen** (Gibt es Zeiten, in denen das Problem weniger stark oder gar nicht auftritt?)
3. **Hypothetische Lösungen** (Was wäre im Verhalten des Klienten anders, wenn durch ein Wunder das Problem plötzlich gelöst wäre?)
4. **Umwandlung von Bedeutung** (Gibt es irgendwelche positive Aspekte dadurch, dass dieses Problem existiert?)
(Bamberger, S.51)

Um diese Universalschlüssel effektiv anwenden zu können, erfordert es vom Berater, gut vertraut mit der lösungsorientierten Fragetechnik zu sein. Anders als bei Rogers gibt der Berater bei Rückmeldungen Gesprächsinhalte des Klienten nicht mit eigenen Worten, sondern unter Verwendung der Worte des Klienten wieder.

Sehr wichtig und ebenfalls als Universalschlüssel zu betrachten ist die **Zielformulierung**. Oft sind die Ziele des Klienten so hoch gesteckt, dass er sie nicht erreichen kann, manchmal ist ihm sein Ziel gar nicht klar, wenn er zum Berater kommt.

Die Frage nach dem Ziel kann also schon einen Schritt zur Veränderung bedeuten (ganz davon abgesehen, dass es dem Berater klar macht, auf welches Ziel man gemeinsam hinarbeitet).

Die Zielformulierung wird nach Dietmar Friedmann (Integrierte Kurztherapie, Wissenschaftliche Buchgesellschaft 1997, S. 51) auf folgende Kriterien überprüft:

1. Das Ziel soll **sprachlich positiv** formuliert sein. Der Klient soll also sagen, was er will und nicht, was er *nicht will*.
2. Es soll **attraktiv** sein, denn nur attraktive Ziele werden auch realisiert.
3. Es soll so**konkret** sein, dass er genau weiß, wann er es erreicht haben wird.
4. Es soll **realisierbar** sein, sonst handelt sich der Klient nur Enttäuschungen ein.
5. Es soll **bekömmlich** sein, ihm wirklich gut tun, wenn er es erreicht hat.

Werner Winkler fügt in seinen Arbeitsblättern zur lösungsorientierten Psychologie zwei weitere Punkte hinzu:

6. Es soll **in der Macht / im Einflussbereich** des Klienten liegen.
7. Es soll **stufenweise** formuliert werden.

Persönliche Arbeitsweise: Die lösungsorientierte Psychologie ist das Kernstück meiner verbalen Beratungsarbeit, wobei ich darunter auch verstehe, ein Problem tiefer zu beleuchten, gegebenenfalls in die Kindheit zurück zu gehen, da die Lösung bzw. Teile der Lösung im Verstehen und Annehmen dieser Erlebnisinhalte liegen können.

4.1.3 Psychographie

Die Psychographie versteht sich als ein Teil der Persönlichkeitspsychologie und damit als wissenschaftliche Disziplin.

Sigmund Freud (‚Ich‘, ‚Es‘ und ‚Über-Ich‘), **C.G.Jung** (‚introvertiert‘ und ‚extravertiert‘) und besonders **Eric Berne** (‚Eltern-Ich‘, ‚Erwachsenen-Ich‘ und ‚Kind-Ich‘) können als Vorläufer der modernen Psychographie genannt werden.

Den Begriff „Psychographie“ in die Psychologie eingeführt hat **Gordon W. Allport**, Begründer der „Personalen Psychologie“. Nach seiner Auffassung geht die Psychographie davon aus, „ dass das Individuum in seinem Aufbau, seiner Struktur, seinen Radikalen usw. durch Maßzahlen (Bewertungen) in einem Psychogramm deutlich gemacht werden kann.“ (Dorsch / Psychologisches Wörterbuch, Huber 1998, S.675). Der Ansatz Allports hatte jedoch über die psychologischen Fachkreise hinaus viele Jahre keinen erkennbaren Einfluss.

Erst **Dietmar Friedmann** verwendete 1990 den Begriff „Psychographie“ in seinem Buch „Der Andere“ im Sinne von „Landkarte der Persönlichkeit“. Er interpretierte Persönlichkeitsunterschiede als Reaktionen auf „drei eigengesetzliche Lebensbereiche“ (Handeln, Erkennen, Sich-in-Beziehung-Setzen). Er wählte dafür die Bezeichnungen Handlungstyp, Sachtyp und Beziehungstyp (Werner Winkler/ Lehrbuch Psychographie - Menschenkenntnis mit System, Winkler 2001, S.10). Später unterteilte er die drei Grundtypen dann zusätzlich in Typ 1 und 2 (vgl. Friedmann und Fritz/ Wer bin ich, wer bist du?, dtv 1996, S.20ff).

Werner Winkler, ein Schüler Friedmanns, veröffentlichte 1999 das Lehrheft „Kurze Einführung in die Psychographie“, in der bereits eine eigene Modellerweiterung (‚Ich-Wir-Du-Konzept‘) enthalten war. Noch im selben Jahr stellte er in „Die Psychognomie des Menschen“ ein eigenes psychographisches Modell vor, das im Wesentlichen Friedmann folgte, jedoch eine differenzierte Unterscheidung in 81 Persönlichkeitsstrukturen ermöglichte. In Anlehnung an Friedmann unterschied er darin die drei Grundbereiche (die zur Typunterscheidung herangezogen werden) in

„Tätigkeit“

mit den Unterbereichen ‚Machen‘, ‚Fühlen‘, ‚Denken‘

„Beziehung“

mit den Unterbereichen ‚Du-Beziehung‘, ‚Ich-Beziehung‘, ‚Wir-Beziehung‘

„Zeit“

mit den Unterbereichen ‚Vergangenheit‘, ‚Zukunft‘, ‚Gegenwart‘

Winkler beobachtete und beschrieb die gleichen Prinzipien, die Friedmann für die Grundtypen erkannt hatte (Bevorzugungen, Vernachlässigungen, Entwicklungstendenz) auch für die Untertypen (Winkler S.11).

Als **Modell** ist die Psychographie wie eine „Landkarte der Persönlichkeit“. Es soll als „möglichst treffendes, aber vereinfachtes Abbild der Wirklichkeit das Verstehen erleichtern“ (Winkler, S.19). Die Teilnehmerin eines Psychographiekurses sagte einmal: „Nun verstehe ich endlich, was ich immer schon wusste und nur nicht in Worte fassen konnte.“

Außergewöhnlich und innovativ an der psychographischen Menschenkenntnis ist dabei, dass sie nicht auf statische, gleichbleibende Strukturen achtet, sondern von einer dynamischen Persönlichkeit ausgeht. Diese Prozesshaftigkeit lenkt den Blick auf individuelle Lösungsansätze statt auf typische Beschwerden und Krankheiten (Winkler S. 21) - und ist somit ein effektiver Begleiter der lösungsorientierten Psychologie.

Durch gezielte Fragen geht es darum, Grundtyp und Untertypen (die Bevorzugungen) herauszufinden. Dabei ist die Typfindung ein **konsensueller Vorgang**, d.h. der Klient muss sich darin wiederfinden. Zuordnungen sollten immer erst einmal vorläufig getroffen werden, um sie im täglichen Leben zu überprüfen. Aus den Bevorzugungen resultieren die Vernachlässigungen, die gleichzeitig auch die Ressourcen, also Wachstumschancen sind. Mit ihnen gilt es meist zu arbeiten. Der dritte Bereich ist der sogenannte Ergebnisbereich (Kontrolleur). Ihn setzt man ein, um zu überprüfen, ob Bevorzugung und Ressource stimmen. Beispiel: Unterbereich Denken - Machen - Fühlen

Der **Denker** (Bevorzugung) leidet an Gedankenkreisen, schreibt er sie auf (**Machen** - Vernachlässigung), geht es ihm besser (**Fühlen** - Kontrolleur).

Diese Überprüfung (Lösungstriade) ist eine der entscheidenden Kriterien für die Richtigkeit der Zuordnungen (Winkler S.33).

Neben dieser direkten Art der psychographischen Beratung, bei der der Klient lernt, mit dem Modell zu arbeiten und es in sein Leben zu integrieren, ist die Psychographie eine nützliche Hilfe für den Berater

- um sich selbst besser einzuschätzen und weiterzuentwickeln
- um den Klienten schnell und richtig einzuschätzen
- daraus resultierend den Klienten effektiv und typgerecht zu beraten

Meine Arbeitsweise: Ich nütze die Psychographie in meiner Beratung vor allem als Weg, den Klienten besser und tiefer zu verstehen. Ist er sehr verschieden von meiner Persönlichkeit, hilft sie mir, seine Sprache (verbal und nonverbal) besser zu sprechen und so Zugang zu ihm zu finden. Daneben gebe ich sie, da sie sehr alltagstauglich, leicht verständlich und schnell erlernbar ist, in Seminaren an Interessierte weiter.

4.2 Ganzheitliche spirituelle Ansätze

4.2.1 Yoga

Die Ursprünge des Yoga verlieren sich im Dunkel der Zeit - Yoga wird angesehen als göttliche Wissenschaft vom Leben, die erleuchteten Weisen in der Meditation enthüllt wurde. Den ältesten archäologischen Beweis seiner Existenz liefern einige Steinsiegel mit Figuren in Yoga-Positionen, die im Indutal ausgegraben und auf etwa 3000 Jahre v.Chr. datiert wurden. Yoga wird erstmals in der großen Schriftensammlung der Vedas erwähnt, die teilweise auf mindestens 2500 Jahre v. Chr. zurückgehen (Sivananda Yoga Zentrum / Yoga, Mangalam 2003, S.13).

Das Wort Yoga bedeutet „vereinigen“, es bedeutet im klassischen Sinne die Vereinigung von individuellem Selbst (Diva) mit dem reinen Bewusstsein (Brahman). Yoga ist eine vollständige Wissenschaft vom Leben, es ist der Welt ältestes System zur persönlichen Entwicklung, das Körper, Geist und Seele vereint. Die alten Yogis besaßen ein tiefes Verständnis der menschlichen Natur und wussten genau, was der Mensch braucht, um mit sich und seiner Umwelt in Einklang zu leben. Sie betrachteten den physischen Körper als Gefährt, den Geist als dessen Lenker und die Seele als des Menschen wahre Identität. Handlung, Gefühl und Intelligenz sind demnach die drei Kräfte, die das Körpergefährt ziehen. Um eine einheitliche Entwicklung dieser drei Kräfte zu erreichen, müssen sie im Gleichgewicht gehalten werden. Unter Berücksichtigung der Beziehung zwischen Körper und Geist schufen die Yogis eine einzigartige Methode, die alle Bewegungen, die man braucht, um die physische Gesundheit zu erhalten, mit Atem- und Meditationstechniken vereint, die für Frieden im Geist sorgen.

Im Jahre 1958 war **Swami Vishnu-devananda** einer der ersten indischen Yogis, der in den Vereinigten Staaten auf Geheiß seines Meisters **Swami Sivananda** die Lehren des Yoga verbreitete und es populär machte. Er war es auch, der 1967 die erste anerkannte Yogalehrerausbildung ins Leben rief. Bis zu seinem Tod 1993 schuf er Zentren in der ganzen Welt, wo unbeeinflusst von modischen Strömungen, durch die das Yoga teilweise auf reine gymnastische Körperübungen reduziert wurden, das klassische Yoga praktiziert und gelehrt wird.

Von Swami Sivananda, ursprünglich Arzt, bevor er den spirituellen Weg einschlug, stammen die **fünf Prinzipien** des ganzheitlichen Yogas:

1. Richtige **Körperübung** (asanas)

Yoga-Stellungen wirken systematisch auf den ganzen Körper ein. Muskeln und Bänder werden gedehnt, gestreckt und gekräftigt; Wirbelsäule und Gelenke bleiben beweglich, der Kreislauf wird angeregt. Sie eignen sich für jedes Lebensalter und Fitnesszustand. Ursprünglich waren die täglichen Körperübungen als Training und Vorbereitung für einen guten Sitz in der Meditation, der lange ohne sich zu bewegen gehalten werden kann, gedacht. Heute dienen die asanas in der westlichen Welt vor allem dazu, durch das Halten der Stellungen und dem Wechsel von Anspannung und Entspannung den gestressten Menschen in tiefe Entspannung zu führen und die Getrenntheit von Körper und Geist aufzulösen.

2. Richtige **Atmung** (pranayama)

Ziel der pranayamas ist es, voll und rhythmisch zu atmen, die ganze Lunge, nicht nur einen Teil mit Luft zu füllen und so die Aufnahme von Sauerstoff zu erhöhen. Die Atemübungen lehren, den Körper neu aufzuladen und den Geist zu kontrollieren, indem sie den Fluss des Prana regulieren. Prana bedeutet neben Atem im Sanskrit auch Lebenskraft.

In unserem heutigen hektischen Leben nehmen sich die Menschen kaum noch Zeit, zumindest ab und zu tief durchzuatmen. Der Körper und das Gehirn werden chronisch mit Sauerstoff unterversorgt. Übungen wie die Wechselatmung (Anuloma Viloma) und die Bauch- und Zwerchfellatmung (Kapalabhati) gleichen dieses Defizit aus. Sie führen zu besserer Konzentration und beruhigen den Geist. Speziell die Wechselatmung harmonisiert die beiden Gehirnhälften. Von Swami Vishnu-devananda ist die Geschichte überliefert, dass er Schülern, die starken Stimmungsschwankungen ausgesetzt waren, riet, mehr Wechselatmung zu praktizieren.

Die Atmung spielt auch in den asanas eine gewichtige Rolle. Durch tiefes gleichmäßiges Atmen in den Stellungen und Lenken des Atemflusses in die verspannten und schmerzenden Teile des Körpers können Spannung und Schmerz aufgelöst werden.

Durch den regelmäßigen Fluss des Atems werden die Chakras (Energiezentren entlang der Wirbelsäule) harmonisiert.

3. Richtige **Entspannung** (savasana)

Unser Naturzustand, unser Geburtsrecht ist es, in körperlicher und geistiger Entspannung zu leben. Die Schnelligkeit unserer Tage hat uns diese Tatsache vergessen lassen. Wer die Kunst der Entspannung beherrscht, besitzt den Schlüssel zu Gesundheit, Spannkraft und Seelenfrieden, denn tiefe Entspannung baut das ganze Wesen auf und weckt unglaubliche Energiereserven. Der Zustand unseres Geistes ist eng mit dem unseres Körpers verknüpft. Sind unsere Muskeln entspannt, ist es auch unser Geist. Ist der Geist ängstlich, leidet auch der Körper. In der modernen Welt wird der Geist ständig mit Reizen überflutet, die den Menschen im Spannungszustand von „Kämpfen oder Fliehen“ erstarren lässt. Viele können selbst im Schlaf die Spannungen nicht loslassen.

Liegen in der Totenstellung (savasana), Anspannung und Entspannung der Muskeln (ähnlich der Muskelrelaxation nach Jacobsen), tiefer gleichmäßiger Atmung und Autosuggestion, in der den Muskeln geistig Anweisungen zur Entspannung gegeben werden, sind die wichtigsten Techniken, die einen wesentlichen Teil der Yogapraxis ausmachen. Sie führen nicht nur dazu, den Energiepegel im Körper zu erhöhen, sondern sorgen auch dafür, dass unnötiger Verlust von Energie, hervorgerufen durch Verspannungen, reduziert wird.

4. Richtige **Ernährung**

Die westlichen Ernährungsgewohnheiten sind geprägt von hohem Fleisch- und Alkoholkonsum, Fastfood, Konserven und Fertigprodukten. Naturbelassene Nahrung wie Obst, Gemüse und Hülsenfrüchte nimmt einen erschreckend geringen Stellenwert ein. Zivilisationskrankheiten wie Herzinfarkt, Gicht, Rheuma und Übergewicht sind die Folgen.

Die Ernährungslehre der Yogis geht von drei Qualitäten der Energie und der Nahrung aus, die drei **Gunas**:

- a) **Sattvige** Nahrung (reine Nahrung z.B. Obst, Gemüse, Getreide, Kräutertee)
- b) **Rajasige** Nahrung (an- bzw. erregende Nahrung z.B. Kaffee, Schwarztee, Eier, scharfe Gewürze; auch hastiges Essen)
- c) **Tamasige** Nahrung (energiezehrende Nahrung z.B. Alkohol, Fleisch, Tabak; verdorbenes Essen, Völlerei)

Um die Gesundheit von Geist und Körper zu erhalten, sollte man vor allem sattvige Nahrung zu sich nehmen. Auch wird empfohlen, ein Mal in der Woche zu fasten, um den Körper zu entlasten und zu reinigen. Dass dies nicht asketisch betrieben werden muss, um erfolgreich zu sein, führt uns Swami Vishnu-devananda im „großen illustrierten Yogabuch (Aurum 2001, S.227) vor Augen: „Für Yoga-Schüler ist es weder notwendig noch wünschenswert, dass sie nun zu Nahrungsfanatikern werden, die jeden Bissen wägen, messen und analysieren; es genügt völlig, sich einfach möglichst natürliche Nahrung zu beschaffen.“ Wesentlichen Einfluss auf die moderne Yogaernährung hat die Theorie des Säure-Basen-Ausgleichs.

5. **Positives Denken** und **Meditation** (vedanta und dhyana)

Das positive Denken war ein wichtiges Thema in Swami Sivanandas Leben, er beschäftigte sich intensiv damit und schrieb mehrere Bücher darüber, u.a. „Die Kraft der Gedanken“ (Mangalam 2003). Man könnte sagen, er war ein Vorreiter der lösungsorientierten Psychologie, wie man das vielleicht von der ganzen Yogalehre sagen kann, denn er lehrt in seinen Schriften stets, nicht gegen etwas anzukämpfen, sondern ausgleichend dazu etwas Neues Positives zu entwickeln („kämpfe nicht gegen Angst, entwickle Mut“).

Viele Menschen sind heutzutage geplagt von Ängsten, bösen Vorahnungen, Befürchtungen und nicht selten erweisen sich diese dunklen Gedanken als sich selbst erfüllende Prophezeiungen. Sie kreieren ihren beklagten Zustand selbst, ohne sich dessen bewusst zu sein.

Das Positive Denken wandelt die negativen Gedanken in positive um. „Die beste Methode, düstere Gedanken und die darauf folgende Depression zu überwinden, ist es, an inspirierende Gedanken und inspirierende Dinge zu denken. Erinnerung dich, das Positive überwindet das Negative. Das ist ein großes Gesetz, das in der Natur wirkt. Nun denke fest an den entgegengesetzten Gedanken, das Gegenteil von Düsterei. Denke an Dinge, die deinen Geist erheben; denke an Fröhlichkeit. Fühle, dass du diese Eigenschaft tatsächlich besitzt.“ (Kraft der Gedanken, S.65)

„Da der Gedanke eine große Kraft hat, hat er eine ungeheure Macht. Es ist ein großer Moment, wenn man erkennt, wie diese Kraft in höchstmöglicher Weise und zum größtmöglichen Nutzen einsetzbar ist Das geschieht am besten durch **Meditation**.“ (Kraft der Gedanken, S.60)

Der Hektik entfliehen und Ruhe finden, ein wichtiger Grund für den modernen Menschen, Meditationstechniken zu erlernen. Was aber ist Meditation?

Meditation ist die Konzentration des Geistes auf **einen** Gedanken oder **ein** Objekt. Dies kann ein inneres Bild, eine Kerzenflamme oder ein Mantra sein, das geistig wiederholt wird. Gedanken, die dabei auftauchen, lässt man einfach vorbeiziehen, ohne sie zu bewerten oder sie zu bekämpfen. So verschwinden sie von selbst. Der Geist wird ruhig und schöpft Kraft. Tiefe Meditation benötigt regelmäßiges Üben über Jahre. Aber auch gelegentliches Meditieren verhilft zur Ruhe.

Die größte Bedeutung für die Yogameditation hat die **Japa-** oder Mantrameditation. Mantren sind in **Sanskrit** verfasst, welches als die reinste Sprache der Welt gilt. Die Klangschwingung des Mantras wirkt positiv in unserem Inneren.

„Ein Mantra ist mystische Energie, die in eine Klangstruktur eingeschlossen ist. Jedes Mantra enthält in seinen Schwingungen eine gewisse Macht. Durch Konzentration und die Wiederholung eines gegebenen Mantras, wird seine Energie gelöst und nimmt Form an.“ (Swami Vishnu-devananda / Mantra und Meditation, Sivananda Yoga Vedanta Zentrum 1997). Über die wissenschaftliche Richtigkeit dieser Aussage schrieb der Physiker Fritjof Capra in seinem Buch "Das Tao der Physik" (Knaur 1997).

Meine Arbeitsweise: Die fünf Prinzipien des Yoga zu vermitteln ist ein wichtiger Teil meiner Arbeit, in der ich viel persönlich Erfahrenes weitergeben kann. In meine beratende Tätigkeit fließen vorrangig die Atem- und Entspannungsübungen ein. Ich möchte an dieser Stelle noch einfügen, dass meine Arbeitsweise außerdem beeinflusst ist durch die Sichtweise von Alexander Lowens Bioenergetik und der ganzheitlichen psychologischen Arbeit John Selbys. Diese Ansätze weiter auszuführen würde den Rahmen sprengen.

„Die Seele, in der Welt der Sinne sich bewegend und diese zugleich harmonisierend ... findet Ruhe in der Stille.“

(Bhagavad Gita)

5 Stress

5.1 Definition

Stress ist ein Muster spezifischer und unspezifischer Reaktionen eines Organismus auf Reizereignisse, die sein Gleichgewicht stören und seine Fähigkeiten zur *Bewältigung* strapazieren oder überschreiten. Diese Reizereignisse umfassen eine ganze Bandbreite externer und interner Bedingungen, die allesamt als Stressoren bezeichnet werden. Ein **Stressor** ist ein Reizereignis, das vom Organismus eine adaptive Reaktion verlangt (Zimbardo / Psychologie, Springer 1995, S. 573).

5.2 Stressreaktion

Bei der **Stressreaktion** gibt es große individuelle Unterschiede. Während manche Menschen fortwährend stressreiche Ereignisse erleben, ohne zusammenzubrechen, geraten andere schon bei wenig Stress in Aufregung. Dies ist so, weil sich die meisten Stressoren **nicht direkt** auswirken. Ihr Effekt hängt von anderen Bedingungen ab, die als **Moderatorvariablen** bezeichnet werden:

- a) die **kognitive Bewertung** des Stressors (wird er z.B. als Gefahr oder Herausforderung gesehen).
- b) die **Ressourcen**, die zur Stressbewältigung verfügbar sind.

Die Bewertung des Stressors und die Ressourcen zu seiner Bewältigung sind für die bewusste Erfahrung, für die Auswahl geeigneter Bewältigungsstrategien und für den erfolgreichen Umgang mit Stress genauso wichtig wie der reale Stressor.

Wird ein Stressor so interpretiert, dass er das Handlungspotenzial überfordert, kommt es zu sich selbst erfüllenden Prophezeiungen: Obwohl der Mensch objektiv in der Lage wäre, die Herausforderung anzunehmen und sie zu bewältigen, versagt er.

Durch die kognitive Bewertung also kann der Stressor verschieden interpretiert werden. Er kann einen Menschen lähmen, hilflos und verzweifelt machen, doch genauso kann er als interessante Herausforderung bewertet werden, die man gerne annimmt, um sich selbst zu beweisen. Diese **positive Stresserfahrung** wird als „**Eustress**“ („eu“ = „gut“) bezeichnet.

5.2.1 Physiologische Stressreaktionen

Eine physiologische Stressreaktion tritt auf wenn

- Der Organismus eine äußere Bedrohung wahrnimmt (z.B. einen Angreifer)
- Eine innere Gefahr vorliegt (z.B. Krankheitserreger)

Bei der äußeren Bedrohung entsteht in den Nerven und Drüsen eine Abfolge von Aktivitäten, die den Körper auf Gegenwehr und Kampf oder auf Flucht vorbereiten. Walter Cannon nannte dies *fight -or-flight-syndrome*. Hierbei spielt der **Hypothalamus**, der mit vielfältigen emotionalen Reaktionen in Zusammenhang steht, eine zentrale Rolle. Er kontrolliert das **autonome Nervensystem**, welches wiederum die Aktivitäten der Körperorgane reguliert. Die Reaktion des Körpers auf Stress können sein:

- Schnellere und stärkere Atmung
- Beschleunigter Herzschlag
- Verengung der Blutgefäße, Erhöhung des Blutdrucks
- Veränderung des Gesichtsausdrucks (Emotionen werden sichtbar)
- Verstärkte Schweißbildung
- Kontrahierung des analen Schließmuskels

Eine weitere Funktion des autonomen Nervensystem ist es, während des Auftretens von Stress, das **Adrenalin** in Fluss zu bringen. Es signalisiert dem inneren Teil der Nebennieren, die Hormone

Epinephrin und **Norepinephrin** auszuschütten, die Milz, Knochenmark und Leber anweisen, ihre speziellen Funktionen in einer Stresssituation auszuüben.

Ebenfalls kontrolliert der Hypothalamus die **Hypophyse**, die zwei wesentliche Hormone für die Stressreaktion ausschüttet:

- Das **thyrotrope Hormon** (regt die Schilddrüse an, die dem Körper mehr Energie zur Verfügung stellt)
- Das **adrenocorticotrope Hormon** (stimuliert die äußeren Teile der Nebennieren, die dadurch **Steroide** ausschütten, die für Stoffwechselprozesse und Zuckerausschüttung verantwortlich sind)

Diese Stressreaktionen treten nun aber nicht nur bei körperlichen Bedrohungen auf, wo sie sich über Jahrtausende beim Menschen bewährt haben, sondern auch bei **psychischen Stressoren**, für deren Bewältigung sie meistens gar nicht gebraucht werden, sondern nur zusätzliche Kraft und Energie verbrauchen. Wiederholt auftretende oder chronische körperliche Erregung infolge von Stress, die nicht durch körperliche Aktivitäten abgebaut wird, kann sogar zu Funktionsstörungen führen.

Hans Selye war Mitte der fünfziger Jahre des vorherigen Jahrhunderts der Erste, der die Auswirkungen von andauerndem Stress auf den Körper mit wissenschaftlichen Methoden untersuchte. Er entwickelte das **allgemeine Adaptionssyndrom**. Die Phasen sind:

- **Alarmreaktion** (physiologische Veränderungen, die den bedrohten Organismus zur Wiederherstellung seines normalen Funktionierens bringen soll, siehe oben)
- **Phase der Resistenz** gegen den Stressor (obwohl die belastende Situation fortbesteht, laufen die physiologischen Prozesse nun normal, jedoch Resistenz gegen andere Stressoren ist reduziert)
- **Erschöpfung** (dauert der Stress zu lange an, wird ein Punkt erreicht, wo der Organismus die Resistenz nicht mehr aufrecht erhalten kann und zusammenbricht)

Mittlerweile nimmt man an, dass bei mehr als der Hälfte der Krankheiten **Stress** ein zumindest mitauslösender Faktor ist. Da **Krankheit** selbst ein Stressor ist, erhöht sich die Stressbelastung in diesem Falle noch zusätzlich.

„Klassische“ Beispiele für adaptionsbedingte Krankheiten sind z.B. hoher Blutdruck und Magengeschwüre.

Damit ein *chronischer psychischer Stressor* zu einer körperlichen Krankheit führt, muss ein Mensch hinsichtlich eines bestimmten Teils seines körperlichen Systems eine konstitutionelle Disposition und einen nicht effektiven Stil zur Bewältigung der Stresssituation aufweisen. Interessante Studien sind hierbei in den letzten Jahren über *Kurzsichtigkeit* gemacht worden (Lowen, Selby, Scholl), auf die ich hier jedoch nicht näher eingehen möchte.

5.2.2 Psychische Stressreaktionen

Während die physiologischen Stressreaktionen automatisch ablaufen und nicht bewusst kontrolliert werden können, sind die **psychischen Stressreaktionen** erlernt und in hohem Maße von Wahrnehmungen und Interpretationen der Welt und von der Fähigkeit, mit ihr umzugehen, abhängig.

Wie stark der Stress ist, hängt neben den äußeren Bedingungen wie bereits gesehen auch davon ab, wie stark der Stress **empfunden** wird.

Man unterscheidet Stress in:

- **Leichter Stress** (aktiviert und intensiviert biologisch signifikante Verhaltensweisen wie Essen, Aggression und Sexualität)
- **Mäßiger Stress** (führt typischerweise zum Abbruch von Verhaltensweisen, besonders solchen, die geschulte Koordination erfordern)
- **Schwerer Stress** (hemmt und unterdrückt Verhalten bis zur völligen Unbeweglichkeit, wobei die Unbeweglichkeit eine Abwehrreaktion ist)

- **Andauernder unbewältigter Stress** (von mehreren Stressoren herrührend, sammelt er sich an und wirkt mit der Zeit zunehmend stark belastend)

Ursachen von psychischem Stress können sein:

- **Bedeutende Lebensveränderungen**
Der Tod eines nahen Angehörigen oder Freundes, Scheidung, schwere Krankheit, Verlust des Arbeitsplatzes etc. bilden für vielen Menschen den Kern stresserzeugender Lebensereignisse. Nicht zu unterschätzen sind aber auch die freudigen Veränderungen wie Hochzeit, Geburt eines Kindes oder neue Liebe. Auch sie sind Stressoren, die auf den Menschen einwirken.
- **Katastrophale Ereignisse**
Ein plötzlicher starker Stressor, der in Menschen Schock, Panik, Abstumpfung, Resignation etc. auslösen kann. Häufig leiden sie nach solchen Ereignissen unter einem *posttraumatischen Stresssyndrom*, das sogar in ein chronisches *residua/es Stresssyndrom* münden kann.
- **Kleine Ärgernisse**
Das Leben ist voller kleiner Frustrationen. In der Addition können sie, wenn sie wiederkehrend sind und nicht verarbeitet werden, zu einem gewaltigen Stressor werden, der psychische und gesundheitliche Folgen nach sich zieht.
- **Chronischer gesellschaftsbedingter und familiärer Stress**
Menschen fühlen sich bedroht durch Umweltverschmutzung, Krieg oder eine Wirtschaftskrise; Angst um den Arbeitsplatz lässt sie Opfer von Mobbing werden oder sie mobben selbst; Jugendliche sehen keinen Sinn in der Zukunft, durch die gesellschaftliche Gegenwart, die sie wahrnehmen; starker Erwartungsdruck, der von Familie, Freunden und Institutionen aufgebürdet wird etc.
- **Innerer Stress**
Einmal gelernte Verhaltenmuster und Glaubenssätze wirken im Inneren des Menschen weiter. Sie sind so verinnerlicht und vordergründig zu den eigenen geworden, dass das Unterbewusstsein permanent gegen sie kämpft und ein starker innerer Druck entsteht, der Stress erzeugt.

5.2.3 Bewältigungsstrategien

Bewältigung (**Coping**) bezieht sich auf den Versuch, den Anforderungen unserer Umwelt so zu begegnen, dass negative Konsequenzen vermieden werden. Es gibt viele verschiedene Techniken der Bewältigung, von denen einige für bestimmte Personen in bestimmten Situationen effektiver sind als andere (Zimbardo S.587).

Einige dieser Techniken werden selbstverständlich und gewohnheitsmäßig angewandt, während andere erlernt werden müssen.

Bewältigungsstrategien können zwei Typen zugeordnet werden:

- **Problemzentrierte** Bewältigung
Veränderung des Stressors oder der Beziehung zu ihm durch direkte Handlungen und/oder problemlösende Aktivitäten (z.B. Kämpfen oder Flüchten, Suche nach Alternativen zu Kampf oder Flucht wie Kompromisse schließen; Vorbeugung weiteren Stresses)
- **Emotionszentrierte** Bewältigung
Veränderung des Selbst durch „Aktivitäten“, die zu einem besseren Befinden führen, den Stressor jedoch nicht beeinflussen (z.B. Drogeneinnahme, Entspannung, Phantasien, Ablenkungen, Abwehrmechanismen wie Verdrängen, Verleugnen)

Es handelt sich bei der emotionszentrierten Bewältigung eher um eine Strategie der Heilung als der Problemlösung, denn Ziel ist die Abschwächung der Auswirkungen von Stress, um besseres Wohlbefinden zu erreichen. Nachteilig wird sie, wenn sie zu verzerrten Wahrnehmungen der Realität führt und damit zu fehlangepassten Bewältigungsversuchen.

5.2.4 Techniken der Stressbewältigung

Für viele Menschen ist „Stress gleich Spannung“. Das bedeutet u.a. verspannte Muskeln, hoher Blutdruck, verengte Blutgefäße im Gehirn. Glücklicherweise können viele dieser Reaktionen durch unterschiedliche **Entspannungstechniken** kontrolliert werden. Da ich einige bereits schon ausführlicher beschrieben habe (siehe 4.2.1), hier nur eine Übersicht über Möglichkeiten, ohne sie näher zu beschreiben.

- Zen-, Yoga- und Tai Chi- Übungen
- Meditation
- Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen
- Autogenes Training
- Biofeedback
- Massagen
- Reiki

Eine anhaltende Verringerung der Stressoren muss allerdings auf kognitiver Ebene stattfinden. Nur wenn eine Neubewertung in Form etwa von positiver Umbenennung und einer Veränderung im Stressverhalten herbeigeführt wird, kann sich dauerhafter Erfolg bei der Stressverringerung einstellen. Verhaltensmuster und Glaubenssätze müssen aufgespürt und verändert, positives Verhalten trainiert werden. Auch hier nur eine Übersicht der therapeutischen Möglichkeiten, ohne sie näher beschreiben oder bewerten zu wollen.

- Verhaltenstherapie
- Lösungsorientierte Beratung
- NLP
- Gestalttherapie
- Hypnosetherapie
- Transaktionsanalyse
- Systemische Therapie

6 Praktische Arbeit - der Fall

6.1 Fallbeschreibung

Die 36jährige Klientin ist alleinerziehende Mutter eines 11jährigen Jungen und lebt seit eineinhalb Jahren mit einem neuen Lebensgefährten zusammen. Sie ist gelernte Erzieherin und hat in den vergangenen Jahren bereits in verschiedenen Einrichtungen gearbeitet, als Gruppenleiterin in einem Kindergarten und als Betreuerin in zwei verschiedenen Kinderheimen. Vor einem halben Jahr hat sie sich um die Leitung eines neu errichteten kleinen Kindergartens (mit 2 Gruppen und 50 Kindern) in einer Kirchengemeinde beworben. Entgegen ihrer ursprünglichen Erwartung hat sie die Leitungsstelle auch bekommen und sich riesig darüber gefreut. Voller Elan hat sie sich in die Arbeit gestürzt, noch Kindermöbel und Spielzeug gekauft, selber die Vorhänge für die Gruppenräume genäht usw.

Sie habe alles so richtig schön machen wollen und möglichst gut, so dass alle zufrieden wären. Das sei ihr auch weitestgehend gelungen und sie hätte viel positive Rückmeldungen von Seiten der Eltern bekommen. Leider hätten die anderen Mitarbeiterinnen nicht so recht mitgezogen, aber immerhin habe sie die Pfarrerin hinter sich gewusst.

Mittlerweile hätte sich das Klima im Kindergarten aber total verändert. Sie fühle sich nicht nur nicht unterstützt, sondern ihre Autorität würde permanent untergraben - gegenüber den Eltern, aber selbst vor den Kindern. Die Mitarbeiterin, mit der sie ihre Gruppe zusammen leite, halte sich in keinster Weise an die Absprachen, mache einfach „ihr eigenes Ding“. Und da sie selbst ja nicht ständig in der Gruppe anwesend sein könne, laufe das alles an ihr vorbei. Inzwischen habe sie von der Pfarrerin so nebenbei erfahren, dass diese Kollegin sich auch auf die Leitungsstelle beworben hatte. Sie sei der also praktisch vor die Nase gesetzt worden - das erkläre ja vielleicht so manches. Aber auch die beiden anderen Erzieherinnen ignorierten ihre Anweisungen mehr oder weniger. Bei Dienstbesprechungen hielten alle ziemlich die Klappe oder stimmten scheinbar zu, in der Praxis mache jeder, was er wolle. Der Pfarrerin, so habe sie den Eindruck, scheine das ganz recht zu sein, da könne sie selbst ihre Fäden besser ziehen, zumal sie auch noch mit zwei der Kolleginnen, die im gleichen Dorf wohnten, privat befreundet sei.

Nachdem nun neulich der Kirchenvorstand sich heftig angegriffen und kritisiert habe, weil sie angeblich zuviel Geld für die Komplettierung der Einrichtung ausgegeben hätte, frage sie sich, ob sie das überhaupt noch länger aushalte in diesem Haufen voller Intrigen und Unehrlichkeit. Denn von dieser Kritik habe die Pfarrerin als Vorsitzende des Kirchenvorstands doch vorher gewusst! Jeden Morgen schlepe sie sich in den Kindergarten, in banger Erwartung, was jetzt wieder für eine Gemeinheit auf sie warte. Nachts könne sie nicht mehr schlafen und grüble darüber nach, ob sie überhaupt als Leiterin geeignet sei. Außerdem plage sie ständig ein unangenehmer Druck auf dem Magen, der ihr den Appetit verschlage. Am besten sei es wohl, sie kündige und gebe die Stelle so schnell wie möglich wieder auf.

6.2 Diagnostische Einschätzung nach Kriterien der klinischen Psychologie

Nach den Kriterien des ICD-10 sehe ich die von der Klientin geäußerten Probleme am wahrscheinlichsten im Bereich **Anpassungs- und Belastungsstörungen** und hier speziell in **F.43.2 Kurz und länger andauernde depressive Anpassungsstörungen**.

Nach Brunnhuber/Lieb (Kurzlehrbuch Psychiatrie, Urban und Fischer 2000, S.181) ist die depressive Anpassungsstörung folgendermaßen definiert: „Meist mit einer Latenz von bis zu einem Monat und einer Dauer von bis zu sechs Monaten kommt es bei tiefgreifenden Ereignissen bzw. maßgebenden Veränderungen in der Lebensführung zu einem depressiven Zustandsbild mit Störungen im Sozialverhalten, Überforderungstendenzen und Ängsten.“

Persönlich möchte ich diese „Krankheitsdiagnostik“ im Umgang mit dem Klienten vermeiden, da sie ihn nur noch mehr belasten würde und nicht der positiven lösungsorientierten Psychologie entspricht.

6.3 Erste Sitzung

Vorbemerkung: Ich biete den Fall ein in eine Beratungssituation, die für meine Arbeit typisch ist. Der Praxisnähe wegen gebe ich der Klientin den Namen Roswitha Bell.

Vorgeschichte: Frau Bell hatte den Yogakurs für Anfänger am Samstag Nachmittag gebucht. Von ihrer Erscheinung her machte sie einen gepflegten Eindruck, sie legte augenscheinlich Wert auf gutes Aussehen. In der Stunde war sie etwas unruhig und fahrig, wirkte leicht gestresst, ihre Muskeln waren auch während der Endentspannung angespannt. Nach der zweiten Stunde bat sie mich, als alle anderen Kursteilnehmer gegangen waren, um eine Beratungsstunde. Nachdem ich ihr Zeit- und Zahlungsmodalitäten genannt hatte, vereinbarten wir einen Termin für den Dienstag der folgenden Woche um 15 Uhr.

Dienstag, 15.00

Sie kommt sehr pünktlich, schüttelt mir kräftig die Hand und betritt forsch den Praxisraum. Sie berichtet mir, dass sie Urlaub habe und die Zeit jetzt nutzen wolle, dieses vermaledeite Problem in den Griff zu kriegen. Meine Klienten dürfen selbst entscheiden, wo sie sich hinsetzen möchten und nach kurzem schweifenden Blick durch den Raum sagt Frau Beil, sie würde gerne am Boden auf den Yogakissen sitzen, das gefalle ihr beim Kurs so gut. Überhaupt sei der Yogakurs seit langem das Erste, was sie nur für sich tue.

Kaum sitzen wir uns gegenüber, sprudelt sie los. Sie erzählt ihre Arbeitssituation mit kräftiger Stimme und in direkten, klaren Worten, begleitet von meist parallelen Handbewegungen. Spürbar ist der große innere Druck, der sich in ihren schnell hervorgebrachten Äußerungen entlädt. Mit jedem Satz, den sie sagt, wird sie aufgeregter. Als sie von ihrer Mitarbeiterin berichtet, die einfach „ihr eigenes Ding“ mache, ist ihre Kehle so trocken, dass sie sich verschluckt und husten muss. Ihr Atem ist in diesen etwa 10 Minuten immer flacher geworden, sie hat weder vollständig ein- noch ausgeatmet.

Beruhigend lege ich ihr die Hand auf den Arm und sage ihr mitfühlend, dass ich verstehe, wie belastend das ganze für sie ist und dass sie zu Recht aufgereggt ist. Dann schlage ich eine Atemübung vor, die sie immer ausführen kann, wenn sie sich in einer solchen Situation befindet:

Hara-Atmung

Diese Atemübung kommt aus dem japanischen Übungsbereich und bezieht sich auf den Bauch als Hauptträger der Energie (Hara = Bauch). Sie ist nicht nur entspannend bei Stress, sondern wirkt auch Ängsten und depressiven Stimmungen entgegen, führt zur inneren Mitte und bringt neue Energie.

Dabei legt man die Hände auf den Bauch und atmet langsam ein, bis man angenehm mit Luft angefüllt ist. Nach einer kleinen Pause atmet man mit Hilfe eines langgezogenen ffffff aus halb offenem Mund aus. Den Bauch lässt man dabei hängen, er geht erst ganz zum Schluss des Ausatmens in die Ausgangsposition zurück. Beim Ausatmen stellt man sich vor, eine Bleikugel sinke innerlich auf den Beckengrund. Auch die Empfindung des Befreitseins von einer schweren Last ist hilfreich (Till/ Die Heilkraft des Atems, S. 27).

In Stresssituationen neigt der Mensch dazu, immer kürzer zu atmen und damit immer mehr verbrauchte Luft im Körper zu halten, sodass irgendwann kaum mehr frische sauerstoffhaltige Luft einfließen kann. Durch diese Übung wird die verbrauchte Luft vollständig ausgeatmet und mit ihr auch aller Druck, der sich in Bauch, Solarplexus und Brust angestaut hat.

15.20

Nachdem wir die Übung einige Minuten gemeinsam gemacht haben, fühlt Frau Beil sich entspannter und „mehr angekommen“, wie sie sagt. Sie erzählt weiter, wobei ihre Stimme ruhiger geworden ist und auch ein wenig weicher.

In der ersten Sitzung lege ich den Schwerpunkt auf das Kennenlernen der Klientin, ihrer Persönlichkeit und ihres Problems.

Dabei nehme ich wie in allen Sitzungen die **Grundhaltung der Gesprächsführung** nach Rogers ein. Ich versuche möglichst den Redefluss der Klientin nicht zu unterbrechen. Gerät sie ins Stocken, ermuntere ich sie mit kurzen Fragen wie:

- ja...?
- und was noch?
- mmh...
- was zum Beispiel?
- das verstehe ich noch nicht ganz..
- hm...?

(Winkler/ Arbeitsblätter Lösungsorientierte Psychologie, S. 10)

Nonverbal benutze ich die Technik des Pacing (dt. 'Spiegeln' bzw. 'Schritthalten'). Hierbei gleiche ich meine Körperhaltung (Arme, Beine, Kopfhaltung, Sitzhaltung, Handbewegungen, Mimik etc.) der Körperhaltung der Klientin an. Auch versuche ich in der inneren Haltung (z.B. aufgeregt, dramatisierend, ernst) mit ihr Schrittzuhalten.

Dadurch fühlt sie sich angenommen und verstanden, es entsteht ein effektives, vertrauensvolles (manchmal sogar tranceähnliches) Arbeitsklima. Mit dem verbalen Pacing (Stimmhöhe, Wortwahl, Sprachniveau, Sprechrhythmus) optimiere ich dieses Klima in den Gesprächen.

Meine **psychographischen** Kenntnisse helfen mir, effektiv zu spiegeln. Während ich Frau Beil zuhöre und sie wahrnehme, lerne ich sie nicht nur besser kennen, es entsteht auch ein hilfreiches psychographisches Bild:

Schnell kristallisiert heraus, dass sie ein **Handlungstyp** ist. Nonverbal durch ihr gepflegtes Äußeres, das forschende Auftreten und die typischen parallelen Handbewegungen. Verbal durch ihre direkte Wortwahl und die im Laufe des Gesprächs immer häufiger werdenden Verneinungen. Sätze wie „das ist nicht gut“, „ich will das nicht mehr“ und auch das Wort „nein“ fallen oft. Ihre Neigung zum Perfektionismus („man müsste überall sein können, damit es wirklich perfekt gemacht ist) und zur Kontrolle („ständig muss ich hinterher sein, sonst herrscht heilloses Chaos“) sind offensichtlich und sie setzt sich damit selbst unter Druck. In der allgemein belastenden Situation trifft sie besonders, dass ihre Autorität untergraben wird und die Unehrllichkeit des Kirchenvorstands wie auch der Pfarrerin und der Mitarbeiter.

Auf meine Frage, ob sie wegen der Magenbeschwerden beim Arzt gewesen sei, antwortet sie mir, sie gehe nur in äußerten Notfällen zum Arzt, da müsse sie schon den Kopf unter dem Arm tragen, verspricht mir dann aber zögernd, ihren Hausarzt aufzusuchen, um sich durchchecken zu lassen.

Bei den wenigen Fragen, die ich ihr während ihrer Problemschilderung stelle, fällt sie mir fast immer ins Wort und lässt mich nicht ausreden. Das deutet im Untertyp auf einen **Macher** hin.

Ihre Du - Bevorzugung äußert sich nicht nur in dem Satz „ich habe alles so richtig schön machen wollen und möglichst gut, so dass alle zufrieden sind“, sondern auch in ihrer Art wie sie die Belastungssituation schildert. Oberflächlich betrachtet wirkt sie selbstbewusst, doch ihre Augen und die wiederkehrende Satzendung „nicht wahr?“ heischen im Außen nach Bestätigung, dass sie alles richtig gemacht hat und macht.

Beim Untertyp Zeit' bin ich mir noch nicht wirklich schlüssig, der bei der Begrüßung gefallene Satz „hätte ich mir die Uhrzeit unseres Termin nicht aufgeschrieben, wäre ich wahrscheinlich nicht pünktlich gewesen“ könnte aber auf einen **Gegenwartsmenschen** hindeuten, was möglicherweise in der Ressourcenfindung von Bedeutung sein wird.

15.40

Frau Beil hat mir nun alles gesagt, was sie mir sagen möchte und wirkt zwar ein wenig erschöpft, aber sichtlich befreit. Ich danke ihr, dass sie mir so offen alles erzählt hat. Während sie das Glas Tee trinkt, das ich ihr angeboten habe, kann sie ein wenig durchatmen, was auch mir Zeit gibt kurz zu reflektieren.

Die Aufgabe der ersten Sitzung wird nun sein, das Ziel zu formulieren, das Frau Bell erreichen möchte, denn

- a) ist es möglich, dass Frau Bell ein ganz anderes Ziel hat als ich erwarte
- b) werden Ziele häufig so formuliert, dass sie unerreichbar sind
- c) können erreichbar formulierte Ziele schon der Anfang der Lösung sein

Während ich den Sinn der **Zielformulierung** erkläre, merke ich, dass irgendetwas in ihr vorgeht. Sie ist ein wenig in sich gekehrt - das erste Mal, seit sie hier ist - und ich nehme eine Blockade im Bereich der Kehle wahr.

Ihre Stimme ist etwas zittrig als sie ihren Zielsatz formuliert: „Ich will herausfinden, ob ich kündige oder bleibe.“

Ihr Gesicht spiegelt den Kampf innerer Gefühle wider, ihre Hände sind im Schoß verkrampft. Sie schluckt mehrere Male krampfhaft. Ich warte, sage nichts, mein Gesicht und meine Körperhaltung sind offen, ich nicke ihr aufmunternd zu.

Leiser als ich sie jemals habe sprechen hören beginnt sie: „ Mich hat sehr berührt, als Sie in der letzten Yogastunde von dem Resonanzprinzip gesprochen haben ...hm...dass eigenes Verhalten das anderer beeinflusst ... und dass eigene Verhaltensänderungen Verhaltensänderungen bei den Mitmenschen bewirken, nicht?“

Ich nicke, längere Pause, während der sie wieder krampfhaft schluckt, es fällt ihr sichtlich schwer weiter zu sprechen. Ihre Stimme wird noch leiser und sie schaut auf ihre Hände als sie schließlich fortfährt.

„...ich hatte nämlich ähnliche Probleme auch schon an den anderen Arbeitsplätzen, bloß nicht so heftig, aber da hatte ich auch nie so viel Verantwortung...“

Ihre Unterlippe beginnt heftig zu zittern.

„...mein Lebensgefährte sagt auch oft, mit mir könnte man nicht reden ... oh Gott, es ist so schwer das zu sagen ... vielleicht muss ich was an mir ändern.“

Die letzten Worten gehen in heftiges Weinen über. Ich lege meine Hände auf ihre, sage ihr dass es gut ist zu weinen, dass es raus müsse und sie es einfach zulassen soll. Ich bekomme von ihr den Eindruck, dass sie „Rückenstärkung“ braucht, um ihre Tränen wirklich zulassen zu können. So setze ich mich hinter sie, damit sie sich mit dem Rücken gegen mich lehnen kann, während ich ihre Schultern umfasse. Die Tränen fließen nun für einige Minuten unaufhörlich in wahren Sturzbächen.

Da ich sie als Frau einschätze, die sich selten oder nie erlaubt zu weinen und es als Schwäche empfindet, sage ich ihr, während ich ihr schließlich die Kleenex-Box reiche, wie phantastisch ich es finde, dass sie das Weinen so zulassen kann und wie großartig, dass sie so viel Kraft hat, ihrer Situation wirklich ins Gesicht zu schauen und sie verändern zu wollen. Ihre bis dahin unsichere Miene weicht einem Lächeln, sie entspannt sich sichtlich und ist, nachdem sie die Nase geputzt hat, hochmotiviert, die Zielformulierung anzugehen.

Der **Zielsatz** der 1.Sitzung lautet schließlich:

„Ich möchte lernen, mit meinen Kolleginnen besser und entspannter kommunizieren zu können.“

Diesen Satz nimmt sie auf ein Blatt Papier geschrieben mit nach Hause.

Da sie ein Typ ist, der alles „richtig oder gar nicht“ angeht und die Tendenz zeigt, ihre Mitmenschen in „ganz gut“ oder „ganz schlecht“ einteilt, gebe ich ihr eine Hausaufgabe mit auf den Weg:

In Anlehnung an Dr. John F. Martinis Methode des *Co//apse Process* (vgl. Dr. John F. Martini / *Genieße, was dir ist beschieden...*, Aurum 1998) soll sie von jeder ihrer drei Kolleginnen alle negativen Charaktereigenschaften und Macken aufschreiben. Danach soll sie zu jeder Kollegin genauso viele positive Eigenschaften und Vorzüge finden. Dieses *Balancing* soll ihre Sichtweise und ihre Einstellung zu ihren Kolleginnen und im Endeffekt zu sich selbst ausgleichen und ins Positive wenden.

Spontan sagt sie, dass es so viele positive Eigenschaften bei ihren Kolleginnen überhaupt nicht gäbe, verspricht aber, die Hausaufgabe anzugehen. Zum Abschluss atmen wir noch einmal gemeinsam ein paar Mal tief durch und verabreden den nächsten Termin für Freitag, um ein Konzept für die neue Arbeitswoche auszuarbeiten.

Reflektion: Frau Bell wusste, ob bewusst oder unbewusst, schon bevor sie in die Beratung kam, dass sie nicht an der Arbeitsstelle, sondern bei sich selbst etwas verändern muss, um ihre Lebenssituation positiv zu verändern. Ihre natürliche Reaktion wäre es gewesen, den Job zu kündigen, was eine Flucht bedeutet hätte, wie sie vermutlich in ihrem Leben öfter geflüchtet ist, wenn es zu zwischenmenschlichen Schwierigkeiten kam (dies anzusprechen könnte im Laufe der Beratung sinnvoll sein, wenn es zur Lösungsfindung dient). Etwas (womöglich tatsächlich mein kleiner Vortrag über das Resonanzprinzip) hat sie jedoch dazu gebracht, den Weg der Beratung zu wählen. Im geschützten Rahmen, in dem sie sich als Individuum angenommen fühlt, war es ihr nun möglich, ihre gewohnte Persona (ihre Maske), die sie vor anderen und wahrscheinlich auch oft vor sich selbst als Schutz trägt, zum Ende der Stunde hin zumindest teilweise abzulegen und zum tatsächlichen Punkt ihres Problems vorzustoßen. Dabei war sicherlich hilfreich, dass sie mich schon kannte und ein gewisses Vertrauen hatte.

Nachdem sie zugelassen hatte zu weinen und das Problem in ein Ziel umgewandelt hatte, war sie deutlich energiegeladener. Für sie als Handlungstyp ist es deprimierend, nicht zu wissen, was sie **tun** soll. Jetzt hat sie ein für sie attraktives und motivierendes Ziel, auf das sie hinarbeiten kann.

In den nächsten Sitzungen könnte es sinnvoll sein, ihr Privatleben - das sie nur am Rande gestreift hat - in die Beratung mit einzubeziehen. Der Satz „mein Lebensgefährte sagt auch oft, man könnte mit mir nicht reden“ lässt auf mögliche Spannungen schließen. Selbstverständlich entscheidet sie, ob ihr Privatleben ein Thema ist.

6.4 Zweite Sitzung

Freitag, 14.00

Frau Bell kommt früh zum Termin und ist wieder ziemlich aufgeregt. Ihre Aufregung ist jedoch durchaus positiver Natur. Sie habe, so sagt sie, während sie zielsicher auf „ihr“ Yogakissen zusteuert, so viel herausgefunden seit Dienstag. Obwohl ich eigentlich mit einer Atemübung die Stunde hatte beginnen wollen, erkenne ich nun, dass sie zuerst einmal erzählen muss.

Zuerst einmal hätte der Arzt gesagt, sie sei absolut gesund, es sei nur ein nervöser Magen „wegen dem Stress halt“. Dann holt sie aus ihrer Tasche einige Blätter Papier heraus, auf denen sie feinsäuberlich, mit einem Strich in der Mitte getrennt, Vor- und Nachteile ihrer Kolleginnen aufgeschrieben hat. Wo sie grade dabei gewesen wäre, hätte sie auch gleich noch die Pfarrerin dazu genommen. Also erst sei es wirklich schwierig gewesen. Nicht bei den negativen Eigenschaften, die hätte sie schnell gehabt. Aber für die positiven hätte sie lange gebraucht.

„...aber wissen Sie, dann fiel mir ein, wie die Marita immer so charmant mit den Eltern umgehen kann. Und dass die Heike so einen besonderen Draht zu den stillen Kindern hat, viel besser als ich. Und dass das Lachen von der Sophie so ansteckend ist ... und plötzlich ging's.“

Ich sage ihr, wie toll ich es finde, dass sie sich solche Mühe gemacht hat und es wirklich geschafft hat, bei allen Kolleginnen genauso viele positive wie negative Eigenschaften zu finden. Und ich frage sie, wie sie sich jetzt fühlt. Irgendwie erleichtert, sagt sie, sie denke jetzt viel positiver über ihre Mitarbeiterinnen. Die hätten ja wirklich auch ihre guten Seiten. Wenn sie sie ihr nur öfter zeigen würden...

Ich frage sie ob sie bereit sei, dafür erst mal ihr eigenes Kommunikations- und Streitverhalten anzuschauen. Hochmotiviert stimmt sie zu, ihr sei da nämlich auch schon einiges aufgefallen, seit sie drüber nachdenke.

Als Einstieg machen wir ein paar Runden **Anuloma Viloma** (Wechselatmung), die sie schon in der Yogastunde gelernt hat:

Man atmet durch das linke Nasenloch ein, während man das andere mit dem Daumen der rechten Hand verschließt. Dann hält man den Atem für eine Zeit an, indem man auch das linke Nasenloch verschließt (mit Ring- und kleinem Finger), bevor man das rechte Nasenloch öffnet und ausatmet. Danach atmet man rechts ein, verschließt wieder beide Nasenlöcher und atmet links aus. Dies geschieht nun immer im Wechsel in einem Verhältnis von 2:8:4 (z.B. auf 4 einatmen, auf 16 anhalten, auf 8 ausatmen).

Die Wechselatmung sorgt dafür, dass der Atemfluss ausgeglichen und das Gehirn verstärkt mit Sauerstoff versorgt wird. Neben der entspannenden Wirkung verhilft diese Übung zu verbesserter Konzentration und klarerem Denken, was Frau Bell in ihrer Lösungssuche unterstützen wird.

14.10

Zuerst wenden wir uns der Frage zu, wie sie kommuniziert und streitet. Da sie sich bereits Gedanken gemacht hat, lasse ich sie einfach drauflosreden, wobei ich mir gelegentlich Stichworte zur eigenen Gedankenstütze machen. Das laute Aussprechen tut ihr gut, denn immer wieder hält sie inne und sagt „das fällt mir grade erst auf, wo ich es sage. Sie scheint also ein sehr auditiver Mensch zu sein, etwas laut Aussprechen ist für sie *eine* Lösung die funktioniert und auch in anderen Bereichen angewandt werden kann.

Innerhalb ihrer Erzählung findet sie durch das Aussprechen der Worte plötzlich auch Zusammenhänge, die ihr vorher nicht bewusst waren.

Durch **Nachfragen** (z.B. „was meinen Sie mit...“) und gelegentlichem **Zusammenfassen** (ich verwende hier die Technik der lösungsorientierten Beratung) helfe ich ihr, ihre Kommunikations- und Streitproblematik noch besser zu verstehen.

Als ihr Redefluss ins Stocken gerät, ermuntere ich sie mit Fragen wie „noch was?“ oder „und was noch?“ weiter darüber zu reflektieren.

Als sehr effektiv erweisen sich Fragen wie „wie fühlen Sie sich dabei?“ und „ wie denken Sie, hat sich ihr Gegenüber dabei gefühlt?“, die sie als Macher in ihre *Ressource* Fühlen bringt.

Schließlich haben sich folgende wichtige Punkte herauskristallisiert, die ihr Kommunikationsverhalten störend prägen:

- sie fällt ihren Gesprächspartnern oft ins Wort und „überhört“ Ideen und Meinungen ihres Gegenübers
- sie fängt bei Streitigkeiten schnell an zu Schreien
- sie verletzt im Streit ihr Gegenüber oft mit Worten (was ihr bisher nicht bewusst war)
- sie nimmt kritische Worte sehr persönlich, fühlt sie als Angriff auf ihre Person (sie hört also verstärkt auf dem *Beziehungs-Ohr*, vgl. F. Schulz von Thun/ Miteinander Reden Band 1, rororo 2000, S.51ff)
- sie verwendet oft Du-Botschaften

Frau Bells Motivation hat sich mittlerweile in Frustration über sich selbst verwandelt. „Mensch, ich bin ja echt scheiße. Als Erzieherin habe ich das doch alles mal gelernt.“

Ich versichere ihr, dass sie nicht „echt scheiße“ ist, sondern „echt mutig“, dass sie so schonungslos ihr eigenen Schwächen aufdecken kann. Außerdem lasse ich einfließen, dass es für ihren psychographischen Typ völlig normal ist, diese Kommunikationstendenzen zu haben und sie damit nicht alleine ist. Da sie Interesse daran zeigt zu erfahren, was Psychographie ist, verspreche ich, ihr am Ende der Stunde eine kleine Broschüre mitzugeben.

Ich spüre, dass ihr Mund trocken ist und sie eine kleine Pause braucht. Ich reiche ihr ein Glas Tee und lasse sie für ein paar Minuten tief durchatmen.

14.35

In der positiven Psychologie gehen wir davon aus, dass Schwächen nicht ausgemerzt werden, indem man sie bekämpft, sondern indem man sie durch das positive Gegenteil ersetzt.

In dieses Sinne erarbeiten wir nun auf der Grundlage des obigen „Negativkatalogs“ miteinander eine Liste des gewünschten Kommunikationsverhaltens. Auch hier lasse ich Frau Bell weitgehend alleine formulieren, lobe sie, wenn eine Formulierung besonders stimmig ist und helfe ihr, wenn sie das richtige Wort nicht findet oder etwas nicht Anwesendes formuliert.

Die Liste sieht schließlich wie folgt aus:

- ich möchte gut zuhören können
- ich möchte bei Diskussionen und Streitereien gelassen und sachlich bleiben
- ich möchte respektvoll mit meinem Gegenüber umgehen
- ich möchte selbstbewusster sein
- ich möchte mit Ich-Botschaften kommunizieren

Dies alleine reicht nun aber nicht, um dieses positive Verhalten in die Tat umsetzen zu können. Frau Bell muss die innere Gewissheit haben, dass sie die *Fähigkeiten* hat, es umzusetzen. Deshalb führe ich sie mit Fragen wie

- „Erinnern Sie sich an Situationen in der Vergangenheit, in denen Sie dieses Kommunikationsverhalten oder Teile davon schon einmal in die Wirklichkeit umgesetzt haben?“
- „Wie haben Sie das gemacht?“
- „Was haben Sie anders gemacht?“
- „Was hat Ihnen dabei geholfen?“

an ihre Ressourcen heran. Spontan sagt sie auf die erste Frage „nein“, beginnt dann aber zu überlegen. Ihr „ich erinnere mich immer so schlecht“ bestätigt meinen Verdacht der 1. Sitzung, dass sie stark gegenwartsorientiert ist und in der Vergangenheit eine ihrer großen Ressourcen liegt. Ich lasse ihr Zeit, versichere ihr, dass wir nach hinten zeitlich etwas Luft haben (ich lege generell meine Termine so, dass die Stunde eine Viertel- oder halbe Stunde verlängert werden kann, wenn Bedarf besteht).

Schließlich kommt die erste Erinnerung und nach ihr noch weitere. Sie erinnert sich an ein Gespräch mit ihrem Onkel, mit ihrem geschiedenen Mann kurz nach der Scheidung, eine Diskussion mit ihrer Schwester und sogar an einen Streit mit einer Kollegin in ihrer vorherigen Arbeitsstelle.

Auf meine Frage, was sie damals anders gemacht hat, folgt wieder längeres Nachdenken. Dann sagt sie: „Ich glaube, ich habe mich einfach zurück gelehnt. Also, auch geistig ...hm...ich bin irgendwie einen Schritt zurück getreten ... ist das verständlich, was ich sage?...Wissen ich fühle mich in Diskussionen und Streitgesprächen oft so gehetzt und in mir wird es so heiß. Ich komme mir wie ein gejagtes Reh vor.“

Da sie von sich aus eine Tiermetapher benützt, frage ich sie, welches Tier sie denn ist, wenn sie sich zurück lehnt.

Sie lacht. „Es ist witzig, wissen Sie. Bei dem Gespräch mit meinem Onkel ... also, ich erinnere mich, da hatte ich das Bild vor Augen, ich sei ein großer dicker Elefant, der zurückgelehnt auf dem Stuhl sitzt und sich in der größten Hitze einfach mit dem Rüssel eine Ladung kühles Wasser über den Kopf kippt.“

Ich frage sie ob sie dieses Bild wieder vor ihrem geistigen Auge auftauchen lassen und diese Haltung einnehmen könne. Ja, das sei überhaupt kein Problem, sie habe schon das Gefühl, sie sei drin.

Ich lächle sie herzlich an.,,Prima! Wenn Sie sich also in die Haltung des Elefanten begeben, können Sie gut zuhören, gelassen und sachlich bleiben, respektvoll und selbstbewusst sein und mit Ich-Botschaften kommunizieren. Wollen Sie in der Haltung des Elefanten in die neue Arbeitswoche gehen?“

Kurz und kräftig sagt sie „ja“.

Zum Abschluss der Sitzung übe ich mit ihr eine einfache **autosuggestive Atemübung** ein, die ihr helfen soll, den Elefanten in ihr zu stärken bzw. das gehetzte Reh zu verscheuchen:

- mit dem tiefen Einatmen soll sie „Elefant wachse“ oder etwas Ähnliches für sie Stimmiges denken
- mit dem langen Ausatmen soll sie „gejagtes Reh verschwinde“ o.ä. Stimmiges denken

Diese Übung kann sie überall machen, im Liegen, Stehen, Sitzen, über eine längere Zeit wie auch nur für ein paar Atemzüge. Sie kann jeder Situation angepasst und in der Wortwahl verändert werden.

Als begleitende **Hausaufgabe** für die nächste Arbeitswoche bitte ich sie ein „Kommunikationsskalen-Tagebuch“ zu führen. Hierbei soll sie nach jedem Arbeitstag in einer Skala von 1 bis 10 eintragen, wie die Kommunikation mit den Kolleginnen gelaufen ist, wobei 1 „ganz schlecht“ und 10 „supergut“ bedeuten. Außerdem soll sie die Ursachen notieren, die zu Verbesserung oder Verschlechterung des Skalenwertes geführt haben (Werner Winkler / 99 Lösungswerkzeuge, Winkler 2003, S.118).

Wir verabreden den nächsten Termin für den Freitag in einer Woche.

Reflektion: Frau Beil ging in dieser Stunde durch Höhen und Tiefen ihres Gefühls zu sich selbst. Es war allerdings nicht schwierig, sie aus dem kurzen depressiven Tal herauszuholen und sie wieder zu motivieren. Sie hat die Gabe, effektiv über sich selbst zu reflektieren im Gespräch mit einem verständnisvollen Gegenüber. Es fiel ihr auch schon sehr viel leichter, Positives zu formulieren, wobei ihr die *Balancing* - Hausaufgabe sicherlich geholfen hat. Hierbei half ihr der Hang zum Perfektionismus, die Aufgabe so gut zu bewältigen. Durch die ausbalancierte Sichtweise auf die Kolleginnen sollte es ihr nun leichter fallen, ihr gewünschtes Kommunikationsverhalten in die Tat umzusetzen. Sie ist sehr verständig, begreift schnell und kann mit recht wenig Hilfe eigene Lösungen erarbeiten. Meine Aufgabe wird in weiteren Sitzungen vermutlich darin liegen, sie bei Rückschlägen bzw. in Situationen, die sie als Rückschläge *empfindet zurück* in den positiven Fokus zu bringen. Verstärktes Loslassen und Aufstöbern von knedelnden Glaubenssätzen könnten weitere Themen sein.

6.5 Dritte Sitzung

Da ich die ersten beiden Sitzungen ausführlich geschildert und meine Arbeitsweise ersichtlich gemacht habe, möchte ich die weiteren Sitzungen nun kürzer und prägnanter fassen.

Frau Beil kommt mit gemischten Gefühlen zur dritten Sitzung. Sie weiß nicht, ob sie zufrieden oder unzufrieden mit der Woche sein soll. Sie habe sich bemüht und sicherlich auch Teilerfolge im Umgang mit ihren Kolleginnen und auch der Pfarrerin erzielt. Aber einiges sei halt doch wieder schief gelaufen.

Gemeinsam schauen wir uns ihr Skalentagebuch an. Dabei fällt auf, dass sie an drei Tagen den Wert 5 eingetragen hat, an einem Tag nur eine 1, und am heutigen Tag eine 8.

Ich gebe ihr zu verstehen, wie toll ich es finde, dass es von fünf Tagen an dreien schon richtig gut gelaufen sei und der heutige Tag ja super gewesen sein muss. Ob sie mir davon erzählen wolle? Sie berichtet mir von einer wirklich guten Aussprache am frühen Nachmittag mit Heike, der Kollegin, die sich auch auf die Leitungsstelle beworben hatte. Dabei seien einige Missverständnisse ausgeräumt worden. Sie habe fast alles richtig gemacht und sich danach echt gut gefühlt. Sie glaube, da sei so was wie eine Basis entstanden, auf der man aufbauen könne. Über die 1 berichtet sie, dass an dem Tag ein Streit mit Marita total eskaliert sei und sie nicht genau wisse warum.

Da sie darüber sehr aufgeregt ist, lasse ich sie erst einmal tief atmen, dann befassen wir uns mit beiden Gesprächen. Dabei wird klar, dass Frau Beil von Marita an ihrem wunden Punkt, nämlich ihrem starken Bedürfnis nach Kontrolle, erwischt worden ist. Heike hatte sie zwar auch darauf angesprochen, offensichtlich hatten alle Kolleginnen Probleme damit, aber Marita hatte fast dieselben Worte benutzt wie Frau Beils Ex-Mann.

Eigentlich wolle sie ja loslassen, das sei schon geraume Zeit ein Thema. Deshalb befasse sie sich auch mit Yoga. Aber es sei so schwer. Sie denke immer, wenn sie nicht alles unter Kontrolle habe, würde nichts vorwärts gehen und alles im Chaos enden; alles, vielleicht auch sie selbst, würde auseinander fallen.

Ich frage sie, ob sie dies in der Vergangenheit schon erlebt habe und sie erzählt mir von ihrem chaotischen Elterhaus, in dem nichts voraussehbar gewesen war. Dies gepaart mit ihrem psychographischen Grundtyp erklärt hinreichend das übersteigerte Verlangen nach Kontrolle, um Überschaubarkeit und Sicherheit in ihrem Leben zu erreichen. Auch ihre Körperhaltung im Stehen und ihre Probleme bei Gleichgewichtsübungen während der Yogastunde erklären sich aus diesem Verlangen. Wir sprechen ausführlich darüber und sie ist erleichtert, als ich ihr sage, dass es anderen Menschen ähnlich geht und sie bereits auf einem guten Weg ist, da sie das Problem erkannt hat.

Sie ist auch erleichtert, das Projektionsproblem im Gespräch mit Marita verstanden zu haben. Ansonsten sei die Woche, da hätte ich recht, gut gelaufen, und sie könne wirklich sehen, dass sie mit ihrer veränderten Haltung etwas um sich herum bewirke. Das habe sie und bestimmt auch die Kolleginnen überrascht. Ich bestärke sie in diesem positiven Gefühl, indem ich ihr sage, dass ich

noch nie eine Klientin hatte, die so schnell so gute Erfolge erzielte. Wir beschließen, dass sie das Skalentagebuch weiter führen soll, da es sehr hilfreich ist.

Da, wie wir im theoretischen Teil gesehen haben, zwischen Körper und Seele eine Wechselwirkung besteht, zeige ich ihr zum Abschluss der Sitzung eine Übung zum „Erden“. Menschen, die in ihren Eltern, speziell in ihrer Mutter keinen Halt finden konnten, entwickeln oft ein starkes Kontrollbedürfnis, um nicht in Situationen zu kommen, wo sie „fallen“ könnten, weil sie in der Kindheit gelernt haben, dass sie nicht aufgefangen werden. Die Angst vor dem Fallen hängt auch eng damit zusammen, dass durch fehlendes Urvertrauen der Körperschwerpunkt nicht im Genitalbereich (Wurzelchakra), sondern sehr viel weiter oben, meist im Brust-Schulterbereich, liegt und somit die Füße nicht genügend Bodenkontakt und Sicherheit haben. Durch die Erdungsübung sinkt der Körperschwerpunkt nach unten.

Erdungsübung

In lockerer Kleidung begibt man sich in die Sitzstellung der Urvölker, d.h. man geht in die Hocke, die Füße etwa 30 cm auseinander, die Fußspitzen zeigen nach außen, die Füße sind flach am Boden, der Oberkörper lehnt nach vorne, die Oberarme ruhen auf den Knien, die drei mittleren Finger berühren die Erde. Nun schließt man die Augen und atmet mehrere Male tief. Dann denkt man mit der Einatmung das Wort „Atmung“, wobei man die Atmung wahrnimmt; man bleibt einige Atemzüge bei dieser Wahrnehmung, dann denkt man „Herzschlag“, atmet weiter und nimmt den Herzschlag wahr. Einige Atemzüge später denkt man „Gleichgewicht“ und nimmt den Gleichgewichtspunkt im unteren Bauchbereich wahr. Schließlich denkt man „ganzer Körper“ und nimmt den ganzen Körper wahr, während man tief weiter atmet solange es einem gut tut.

(vgl. John Selby/ Ich bin die Mitte, Bauer 1987, S.74ff)

6.6 Vierte Sitzung

Am Ende der zweiten Arbeitswoche kommt Frau Bell in Hochstimmung bei mir an. Die Woche sei super gelaufen. Sie habe zu Heike wirklich einen Draht gefunden und die habe wohl eine Bresche für sie bei den anderen Kolleginnen geschlagen. In der Dienstbesprechung wäre zum ersten Mal richtig diskutiert worden, die Pfarrerin sei ganz verblüfft gewesen. Zwar habe sie mit dem Kirchenvorstand wieder eine Meinungsverschiedenheit gehabt, da sei so einer dabei, den könne sie nicht ab, aber sie hätte Rückendeckung von den Kolleginnen gehabt - „das erste Mal, das war toll.“ Nur mit der Marita, da klappe es noch nicht so gut, sie komme mit ihr einfach nicht klar, da hätte es während der Woche wieder Streit gegeben.

Wir gehen gemeinsam das Skalentagebuch durch, sprechen über Tage, wo sie trotz dem „super gelaufen“ niedrigere Werte eingetragen hat (z.B. am Tag des Streits mit Marita). Mit Fragen wie „was haben Sie vergessen, dass sie wieder in diese Situation geraten sind?“ bringe sie dazu, sich nochmals auf ihre Ressourcen zu besinnen und Fallen zu erkennen, in die sie getappt ist.

Sie berichtet, dass auch ihre Familie ihre Veränderung bemerkt habe. Sie hätte nämlich die Elefantenhaltung auch zuhause ausprobiert. Ihr Sohn hätte in der Schule ziemlichen Mist gebaut, doch anstatt zu Schreien, wie sie es gewöhnlich getan hätte, wäre sie ganz ruhig geblieben - „obwohl es in mir gekocht hat, ich kann's Ihnen sagen“ - und hätte mit ihm ganz sachlich drüber geredet. „Ich glaube, das hat uns beiden gut getan.“ Ihrem Lebensgefährten habe sie davon erzählt, dass sie „das mit der Kontrolle“ jetzt angehen wolle. Er hätte es richtig gut gefunden und gesagt, wenn er irgendwie helfen könne, würde er das gerne tun. Ich bringe meine Freude darüber zum Ausdruck, wie fantastisch sie diese Woche gestaltet hat und beglückwünsche sie zu ihrem Lebensgefährten.

Im zweiten Teil der Sitzung arbeiten wir an ihrem starken Kontrollbedürfnis. Dazu schlüpft sie in ihre mitgebrachte Yogakleidung. Währenddessen schiebe ich zwei Yogamatten zusammen und lege dicke Wolldecken darauf. Wie schon bei der Erdungsübung erwähnt, hängt das

Kontrollbedürfnis eng mit der Fallangst zusammen und somit auch mit dem Loslassen, das Frau Beil so schwer fällt. Oft haben Menschen lange Zeit keine Angst vor dem Fallen, weil sie generell von ihren Gefühlen abgeschnitten sind. Wenn sie aber anfangen, an sich selbst zu arbeiten und die Gefühle kommen, spüren sie auch die Angst vor dem Fallen. Es ist ein Übergangsstadium, das endet, sobald man „festen Boden unter den Füßen spürt“.

Mit den folgenden Übungen soll Frau Beil spüren, dass nichts Negatives passiert, wenn sie loslässt und fällt. Sie sind dem bioenergetischen Ansatz entnommen und nachzulesen bei Alexander Lowen/ Bioenergetik (Wunderlich 2002, S.222ff)

Fallübung

Frau Beil stellt sich ans vordere Ende der Yogamatten. Ich fordere sie auf, ihr ganzes Gewicht auf ein Bein zu verlagern und dessen Knie vollständig zu beugen. Der Fuß des anderen Beins darf den Boden leicht berühren, dient aber nur zur Balance. Sie soll nun so lange in dieser Position verharren, bis sie hinfällt, sie darf sich jedoch nicht mit Absicht fallen lassen. Wichtig ist dabei, dass sie sich völlig darauf konzentriert, diese Position zu halten. Die Schwerkraft der Erde und ihre erlahmende Muskelkraft werden dafür sorgen, dass ihr Fall die Loslösung des Körpers von der bewussten Kontrolle ist. Da sie Angst davor hat zu fallen, wird sie krampfhaft versuchen, stehen zu bleiben, der Fall wird schließlich erlösend sein.

Da Frau Beil sehr viel Willenskraft hat, steht sie lange in der Position, sagt immer wieder leise zu sich „ich werde nicht fallen“, bevor sie kollabiert und auf die Decken fällt. Sie rollt sich auf den Rücken und Tränen laufen ihr die Wangen hinunter. „Ich lebe, mein Gott, ich lebe“, murmelt sie. Da sie mir zuvor gesagt hatte, wie viel Angst ihr diese Übung macht, sie da aber durch will, bin ich jetzt sofort bei ihr, umarme sie, als sie mir die Arme entgegenstreckt und beglückwünsche sie. Nach dieser Übung wird sie vermutlich nie mehr so viel Angst vor dem Fallen haben wie vorher. Das körperliche Erlebnis wird den Geist und die Seele beeinflussen. Da sie mir in der vorigen Sitzung von ihrem Gefühl des „Auseinanderbrechens“ erzählt hat (ich falle, breche auseinander und kann somit nicht wieder aufstehen) lasse ich sie nach einer kleinen Pause das Aufstehen üben, damit sie Möglichkeit hat, sich von diesem Gefühl zu befreien.

Aufstehübung

Sich erheben ist wie Wachsen, die Kraft kommt von unten. Das Erheben ist deshalb eine sehr kraftvolle Übung. Kraftvoll hier auch im Sinne von bedeutungsvoll, denn der Klient erlebt, dass er von alleine wieder aufstehen kann, wenn er gefallen ist.

Frau Beil kniet am Rande der Yogamatte, die Füße hinter sich ausgestreckt. Dann stellt sie einen Fuß nach vorne (auf den normalen Boden) und beugt sich vor, so dass ihr Gewicht teilweise auf diesen Fuß verlagert wird. Ich fordere sie auf, ihren Fuß auf dem Boden zu fühlen und darauf vor- und zurückzuwippen, um das Gefühl zu intensivieren. Als nächstes richtet sie sich ein wenig auf und verlagert ihr gesamtes Gewicht auf das gebeugte Bein. Nun drückt sie dieses Bein stark nach unten, und der Impuls sich zu erheben kommt von ganz alleine, da sie die Kraft aus diesem Bein spürt. Sie darf sich dabei ein wenig aufrichten, um den Prozess zu beschleunigen.

Frau Beil sieht wie eine Statue aus, als sie aufgestanden ist. Ihre Schultern sind gestrafft und sie atmet ganz von alleine tief. Die körperliche Erfahrung, dass sie fallen kann und danach einfach wieder aufstehen, hat sie tief bewegt. Ich erlebe das erste Mal, dass sie keine Worte hat. Da ich sehe, dass dieser Zustand positiver Natur ist und Worte die Wirkung, die es in ihr hat, womöglich zerstören würden, verabschiede ich sie nonverbal mit einer Umarmung. Wir werden uns am nächsten Tag in der Yogastunde sehen.

6.7 Fünfte Sitzung

Diese Sitzung ist eigentlich nur noch eine Kontrollsituation. Frau Beil zeigt sich ihrer Arbeitssituation nun sehr stabil gewachsen, empfindet zunehmend weniger Stress, da sich einerseits die Atmosphäre zwischen ihr und den Kolleginnen sehr positiv entwickelt hat und andererseits ihr neues Kommunikationsverhalten für sie immer selbstverständlicher wird. Ihr Kontrollbedürfnis belastet sie nach den letzten beiden Sitzungen nicht mehr so stark, dass sie das Gefühl hätte, es bedürfe wöchentlicher Beratung neben den Yogastunden. Lieber möchte sie gemeinsam mit ihrem Lebensgefährten einen Workshop zum Thema „Loslassen“ besuchen. Ich gebe ihr die Telefonnummer eines Kollegen, von dem ich weiß, dass er dies gerade anbietet.

Wir besprechen noch einmal die vergangenen Arbeitstage und vergegenwärtigen uns gemeinsam, an welchen Punkten sie noch arbeiten muss. Sie beschließt, eine Checkliste darüber zu führen. Den Rest der Stunde gehe ich mit ihr nochmals durch die bereits erlernten Atem- und Erdungsübungen, um sie ihr noch einmal ins Gedächtnis zu rufen und zu vertiefen und zeige ihr zwei weitere hilfreiche Atemübungen.

Da sie sich seit der zweiten Sitzung für Psychographie interessiert und die Broschüre eingehend studiert hat, empfehle ich ihr das Einsteigerbuch von Werner Winkler.

Meine Aufgabe als Beraterin im klassischen Sinn ist hiermit beendet.

„Das Ziel jeder Therapie besteht darin, dem Menschen bei der Entwicklung einer ganz bestimmten Fähigkeit zu helfen - der Fähigkeit, Liebe zu geben und zu empfangen. Die Behandlung soll das Herz erweitern, nicht nur den Geist.“

(Alexander Lowen / Bioenergetik, S.92)

7 Nachbetrachtung

Neunundzwanzig Seiten liegen nun hinter mir, auf denen ich mit Formulierungen gerungen und nach den richtigen Worten gesucht, Sätze verworfen und neue gefunden habe, in denen ich mich in die Rolle der Beraterin genauso vollständig begeben habe wie in die der Klientin.

Vieles ist mir erst, während ich diese Seiten schrieb, bewusst geworden. Ich fühle mich als Mensch gereift nach dieser Arbeit und herausgefordert, mein Bestes zu tun, anderen Menschen mit all meinem Wissen zu helfen. Auch ist es mir ein noch größeres Bedürfnis geworden, niemals aufzuhören dazu zu lernen.

Auch wenn es vielleicht nicht üblich ist, möchte ich mich an dieser Stelle bei allen Lehrern bedanken, denen ich das Glück hatte, zu begegnen, insbesondere Werner Winkler, Brigitt Langer, Karin Wittmann, John Selby und Swami Sivadasananda. Ein besonderer Dank gilt auch meinem Mann Stephen O'Mara, ohne den diese Arbeit in vieler Hinsicht nicht möglich gewesen wäre.

**„jemand lieben,
das heißt,
ihn zum Leben
führen,
sein Wachstum
herausfordern.“**

8 Literaturverzeichnis

- Bamberger, Günter G. / Lösungsorientierte Beratung, Beltz 2001
- Boyesen, Gerda / Über den Körper die Seele heilen, Kösel 1987
- Brunnhuber u. Lieb / Kurzlehrbuch Psychiatrie, Urban u. Fischer 2000
- Capra, Fritjof / Das Tao der Physik, Knaur 1997
- De Shazer, Steve / Wege der erfolgreichen Kurztherapie, Klett-Cotta 1989
- Dorsch / Psychologisches Wörterbuch, Huber 1998
- Friedmann, Dietmar / Integrierte Kurztherapie, Wissenschaftliche Buchgesellschaft 1997
- Friedmann, Dietmar u. Fritz, Klaus / Wer bin ich, wer bist du?, dtv 1996
- Jung, Carl Gustav / Gesammelte Werke Band XVI, Walter 1984
- Kriz, Jürgen / Grundkonzepte der Psychotherapie, Beltz 2001
- Langer, Brigitt / Arbeitsblätter Seminar „Beratungsgespräche und therapeutische Gespräche üben; Theorie und Praxis, klientenzentriert, lösungsorientiert; Paracelsus Schule Stuttgart 2003
- Lowen, Alexander / Bioenergetik, Wunderlich 2002
- Martini, Dr. John F. / Genieße, was dir ist beschieden..., Aurum 1998
- Rogers, Carl / Die klientenzentrierte Gesprächspsychotherapie, Fischer 2002
- Schulz von Thun, Friedrich / Miteinander reden Band 1, rororo 2000
- Selby, John / Ich bin die Mitte, Bauer 1987
- Sivandanda Yoga Zentrum / Yoga, Mangalam 2003
- Swami Sivananda / Sivananda Upanishad, Sivananda Yoga Vedanta Zentrum 1998
- Swami Sivananda / Die Kraft der Gedanken, Mangalam 2003
- Swami Vishnu-devananda / Das große illustrierte Yogabuch, Aurum 2001
- Swami Vishnu-devananda / Mantra und Meditation, Sivananda Yoga Vedanta Zentrum 1997
- Till, Marietta / Die Heilkraft des Atems, Goldmann 1994
- Watts, Alan W. / Weisheit des ungesicherten Lebens, KnaurMensSana 2003
- Weber, Wilfried / Wege zum helfenden Gespräch, Ernst Reinhardt 2000
- Winkler, Werner / Lehrbuch Psychographie – Menschenkenntnis mit System, Winkler 2001
- Winkler, Werner / 99 Lösungswerkzeuge, Winkler 2003
- Winkler, Werner / Arbeitsblätter Seminar Lösungsorientierte Psychologie, Winkler 2001/2002