

Abschlussarbeit

im  
Studiengang

Psychologische Beratung

Ines Hinz

Deutsche Paracelsus Schulen  
Matrikel Nr. 11246

Hamburg, 26. August 2003

# Gliederung

1. Die Bedeutung psychologischer Beratung
  - 1.1. Was ist Beratung?
  - 1.2. Was ist psychologische Beratung?
  - 1.3. Abgrenzung Beratung und Therapie
  - 1.4. Mein Weg als psychologische Beraterin
  
2. Fallbeispiel
  - 2.1. Fallbeschreibung
  - 2.2. Diagnostische Einschätzung
  - 2.3. Behandlungsform Familienberatung - Entwicklung und Bedeutung
  - 2.4. Grundsätze der Beratung – die Beziehung zwischen Berater und Klient
  
3. Beratungsansatz
  - 3.1. Allgemeine Grundsätze und Vorstellungen zu meiner Beratertätigkeit
  - 3.2. Rahmenbedingungen zur Beratung in meiner Praxis
  - 3.3. Bevorzugter, methodischer Schwerpunkt
  - 3.4. Alternative Methoden in der Familienberatung
  - 3.5. Kontaktaufnahme mit den Klienten – vom Erstgespräch bis zum Vertrag
  
4. Beratungsverlauf für den vorliegenden Fall
  - 4.1. Beratungseinstieg
  - 4.2. Offenlegung und Abgrenzung der Problemfelder
  - 4.3. Spezielle Beratungsziele / Etappenziele mit den Klienten festlegen
  - 4.4. Überprüfung der Problematik und weitere Vorgehensweise
  - 4.5. Weitere Förderung der originären Ressourcen und Festigung der Persönlichkeit von Frau W.
  
5. Ausblick
  - 5.1. Favorit Kurzzeitberatung
  - 5.2. Kommunikation als Indikator des Homo Sapiens
  - 5.3. Präventive Beratung
  - 5.4. Schlussbemerkung

## Literaturverzeichnis

- Cyr, Marie-France: Jetzt sag schon, was los ist, München, 2003  
Dahlke, Rüdiger/ Dethlefsen Thorwald: Krankheit als Weg, München, 1983  
Freud, Anna: Das ICH und die Abwehrmechanismen, New York, 1930  
Feldenkrais, Moshè: Bewußtheit durch Bewegung, 1. Aufl., FF / Main, 1968  
Gündel, Jürgen: Transaktionsanalyse, Mannheim, 1990  
Harris, Thomas A. : Ich bin o.k. – Du bist o.k., Hamburg, 1998  
Hellinger Bert: Ordnungen der Liebe, München, 2001  
Holitzka, M. / Remmert, E.: Systemische Organisationsaufstellungen, 1. Aufl., Darmstadt, 2002  
Kohlia, Elisabeth: Skript zur DPS-Ausbildung, Hamburg, 2001  
Loomis, Evarts G., Paulson, J.Sig: Heilen durch Liebe, München 1996  
Mohrmann, Thomas: Skript zur DPS-Ausbildung, Hamburg 2001,  
Mohrmann, Thomas: Skript zur Hypnoseausbildung, Hamburg, 2002  
Moore, Thomas: Der Seele Flügel verleihen, München, 1995  
Norwood, Robin: Wenn Frauen zu sehr lieben, 19. Aufl., Hamburg, 2002  
Palazzoli, S.: Die psychotherapeutischen Spiele der Familie, 1992  
Redetzki Dr. med., Frank: Skript zur DPS-Ausbildung, Hamburg, 2001  
Robinson, Duke: Ich mein`s doch nur gut, Landsberg am Lech, 1999  
Rodgers, Carl: Therapeut und Klient, Fischer Verlag, Frankfurt / Main, 1999  
Rodgers, Carl: Entwicklung der Persönlichkeit, 13. Aufl., Donauwörth, 2000  
Satir, Virginia: Familienbehandlung, 8. Aufl., Freiburg i. Breisgau, 1991  
Satir, Virginia: Selbstwert Prozess-Modell, Freiburg i. Breisgau, 1988  
Sawatzki, Egon: NLP, 2. Aufl., Bremen 1996  
Schulz von Thun, Friedemann: Miteinander Reden 1, 2000  
Siems, Martin: Dein Körper weiß die Antwort, Hamburg, 1986  
Stadler, Karl. F.: Hypnose, Kreuzlingen 1999  
Stahl, Thies: NLP, 4. Aufl., Mannheim, 1994  
Steiner, Claude: Emotionale Kompetenz, München, 2001  
Suer, Paul: Wenn Kinder Angst haben, München, 1998  
Tepperwein, Kurt: Krise als Chance, 4. Aufl., Landsberg am Lech, 2001  
Thomas, Sabine: Skript zur DPS-Ausbildung, Hamburg, 2002  
Triebel-Thome, Anna: Feldenkrais, 3. Aufl. München 1991  
Watzlawick, Paul: Menschliche Kommunikation, 8. Aufl., Stuttgart, 1993  
Wilson-Schaef, Anne: Im Zeitalter der Sucht, 1. Aufl., Hamburg, 1998  
Winnecken, Dr. phil., Corinna: Skript zur DPS-Ausbildung, Hamburg, 2001

# 1. Die Bedeutung psychologischer Beratung

## 1.1. Was ist Beratung?

Unsere Gesellschaft ist überladen mit Informationen aller Art. Diese wiederum erreichen uns über verschiedene Kanäle: Internet, Fernsehen, Rundfunk, Zeitung, Magazine, Plakate, Gespräche. Die Vielfalt der Themen ist ebenso verwirrend wie die darin angebotenen Ideen, die zu einem erfolgreichen und vor allem glücklicheren Leben führen sollen. Im Laufe der Zeit sind wir zu einer Informationsgesellschaft geworden, in der Orientierung dringend notwendig ist - sei es zu Themen der Kindererziehung, des Haushaltes, der Berufsfindung und -weiterführung oder der Karriereplanung. Die Informationsflut bedarf eines Navigators – dem Berater. Er steuert durch den Informationsdschungel, jedoch immer vor dem Hintergrund der individuellen Ideen, Wünsche und Ziele des Beratungssuchenden. Eine Qualifizierung zum Berater ist m.E. zwingend erforderlich, denn sein Berufsbild intendiert mehr als nur „lenken“. Hier geht es um die Freilegung potentieller Ressourcen bzw. um die Wieder-Nutzbarmachung von Ressourcen. Das hat Auswirkungen auf die gesamte Person, auf Unternehmen. Dabei handelt es sich erst einmal um Beratung allgemeiner Art. Es sei dahingestellt, ob es um wirtschaftliche oder private Zwecke geht, ob es sich um Einzel- oder Gruppenberatung handelt. Die Intension ist zunächst gleich.

## 1.2. Was ist psychologische Beratung?

Die Psychologie ist die Seelenlehre, die Wissenschaft von den seelischen Vorgängen und Zuständen. Wir gelangen damit in einen speziellen Bereich der Beratung. Ich betrachte Menschen ganzheitlich und so gehören die Seele, Geist und der Körper zusammen. Das heißt für mich, nur durch ein ausgewogenes Zusammenspiel fühlen sich Menschen wohl. Das gilt für alle Bereiche in denen Menschen agieren. Demnach ist es unerheblich, ob es sich um berufliche oder private Beratung handelt. Es gibt nur die eine Persönlichkeit mit vielen Anteilen und Facetten. Ich spreche der psychologischen Beratung einen hohen Stellenwert zu. Mehr denn je ist sie das Rüstzeug für alle Berufsfelder mit unmittelbarem Menschenkontakt und sie schafft auch für den privaten Alltag Orientierung. Somit besitzt die psychologische Beratung Wichtigkeit in allen Lebensbereichen. Dabei sehe ich das Spektrum der psychologischen Beratung breiter als es allgemein bisher genutzt wurde. Oft finden Menschen erst bei größeren Konflikten den Weg in die Beratung. In jedem Fall gilt: „Besser spät als nie“. Professionelle psychologische Beratung einzuholen ist heute weder ein Privileg noch ein Tabu. Es steht jedem zu und ist niemals ein persönlicher „Makel“. Ich sehe bereits einen entscheidenden Ansatz in der Präventionsarbeit. So wie wir uns um unsere körperliche Gesundheit bemühen, sollten wir auch in gleichem Maße unsere Seelenhygiene betreiben. Das heißt, neben sportlicher und geistiger Betätigung, bedarf auch unsere Seele einer besonderen Aufmerksamkeit. Signale eines seelischen Unwohlseins richtig erkennen, das Zusammenspiel von Körper, Seele und Geist begreifen und achten lernen, sind Möglichkeiten einer erfolgreichen Präventionsarbeit. Das Bewusstsein der Menschen darauf zu lenken, sehe ich als einen wichtigen Aspekt und als Auftrag der psychologischen Beratung.

Grundsätzlich kann ich feststellen, dass die psychologische Beratung eine sehr praxisbezogene Arbeit ist. In Ergänzung und in gewisser Abgrenzung zu den Diplom-Psychologen bieten die psychologischen Berater Unterstützung in den elementarsten Dingen und der Bewältigung aller Lebensphasen. Der Bedarf an ausgebildeten Lebensberatern dieser Art wird immer größer.

### 1.3. Abgrenzung Beratung und Therapie

Ich erwähnte bereits, dass ich der Beratertätigkeit große Wertschätzung beimesse. Um diesen Beruf auszuüben, bedarf es einer fundierten Ausbildung sowohl auf fachlichem wie auch auf sozialem Gebiet. Von gleichfalls großer Bedeutung ist die Selbsterfahrung und das Bearbeiten der eigenen Schlüsselfelder wie z. B. der Kommunikationsmuster oder der Abwehrmechanismen.

Die Arbeit der psychologischen Berater ist fokussiert auf desorientierte Menschen. Ich verwende daher für Beratungssuchende die Bezeichnung „Klient“ anstelle Patient. Arbeitsfelder der psychologischen Beratung sind z. B.: die Stressbewältigung, die Bewältigung unterschiedlicher Lebenskrisen wie Geburt der Kinder und die Wochenbettbegleitung, Scheidung, Arbeitslosigkeit, Mobbing oder Erziehungsprobleme. Für die Auflösung von Blockaden und Stagnationen im Lebensprozess sind psychologische Berater die richtigen Ansprechpartner. Ebenso ist die Enttabuisierung des Themas der Sterbebegleitung und die dementsprechende Begleitung von Menschen in solchen schwierigen Phasen wie Trauer, Sterben und Tod ein weites Feld für die psychologischen Berater. In Abgrenzung zu obigen Arbeitsfeldern sind Klienten, die zusätzlich pathologisch indiziert sind, von ausgebildeten Therapeuten zu behandeln. Störungen der Persönlichkeit oder andere psychologische Erkrankungen gehören in die Psychotherapie. Unter Psychotherapie verstehen wir die Behandlung von seelischen Erkrankungen mittels unterschiedlicher Therapieausrichtungen u.a. der Verhaltens-, der Tiefen- oder der humanistischen Psychologie. So unterscheiden sich die im Laufe der Zeit herausgebildeten psychotherapeutischen Ausrichtungen alle in ihrer Problem-Fokussierung und der funktionalen Beziehung zwischen Klient und Therapeut. So wird u.a. in der Tiefenpsychologie auf das Problem orientiert, dass in der Vergangenheit seinen Ursprung in unbewussten Erlebnissen der Klienten hatte. Die Verhaltenstherapie stellt auf erlernte und veränderbare Verhaltensmuster ab. Die humanistische Psychologie sieht jedes Problem integriert in den Lebensprozess und der Gegenwart zugehörig. Der Klient, der ganzheitlich betrachtet werden muss, wird auf seine Wahrnehmung gelenkt. Der Klient erfährt den Umgang mit seinen Gefühlen intensiver oder vielleicht sogar erstmalig. Des weiteren gibt es u.a. die transpersonale, die systemische und die nonverbale Ausrichtung. Der Klient wird zur Selbsthilfe angeleitet, der Therapeut stützt den Behandlungsprozess. Innerhalb dieser Ausrichtungen finden diverse Therapiemethoden ihre Anwendung. Als effektive Methoden haben sich in den letzten Jahren die Gestalttherapie nach Fritz Pearls, die Gesprächstherapie nach Carl Rogers oder die Hypnosetherapie nach Milton Erickson erwiesen und wurden daher vielfach genutzt. In jüngster Zeit wurden auch sehr gute Erfolge mit Methoden der Kunst- und Musiktherapie erzielt.

### 1.4. Mein Weg als psychologische Beraterin

Mein Weg als psychologische Beraterin entwickelte sich über mehrere Stufen. Zunächst sah ich die Ausbildung an der Deutschen Paracelsus Schule als sinnvolle Ergänzung zu meinem damaligen Berufsfeld. Als Verkauf- und Marketingleiterin in der Hotellerie stand ich zum einen im direkten Kundenkontakt und hatte andererseits auch Aufgaben als Führungskraft. Ich wollte daher mehr über uns Menschen erfahren, wie wir denken, fühlen und handeln, wie wir miteinander kommunizieren. Mehr und mehr kam ich von der beruflichen „Ergänzung“ zu einem persönlichen Effekt. Ich erfuhr mehr über mich selbst, meine Familie und die Mitmenschen... und

ich fühlte mich zunehmend befreit durch diese Erfahrungen. Es gelang mir, viele eigene Schlüsselfelder aufzudecken, zu klären bzw. an ihnen zu arbeiten und dadurch mit der eigenen Familie und meinem Umfeld besser in Kontakt zu kommen. Meine Neugier auf die Menschen und deren Interaktionen wurde immer größer und reifte langsam der Entschluss, mein Wissen auf diesem Gebiet und meine eigenen Lebenserfahrungen weiterzugeben. Ich arbeite sehr gern mit Menschen, möchte ihnen Anregungen und Unterstützung auf ihrem Weg geben und nicht zuletzt Lebensfreude vermitteln. Daher war es eine wichtige Grundvoraussetzung für mich, in den Selbsterfahrungsgruppen im Rahmen der Ausbildung an der DPS an die eigenen Themenfelder herangeführt worden zu sein. Dafür bin ich sehr dankbar.

Ich verstehe meine Tätigkeit als Beraterin als eine Art Hilfe zur Selbsthilfe. Den Klienten gebe ich Raum und Zeit zum Reden. Ich ermögliche ihnen das Entdecken bzw. Wiederentdecken der eigenen Ressourcen. Ich begleite die Klienten ein Stück ihres Weges. Durch meine Arbeit fördere ich das Finden alternativer Betrachtungsweisen und ermögliche den Klienten dadurch auch einen neuen kommunikativen Zugang zu ihren Mitmenschen.

Im Weiteren werde ich meine Fachkenntnisse durch Fortbildungen ständig aktualisieren und festigen. Regelmäßige Supervisions-Sitzungen bewahren mich vor der eigenen berufsbedingten psychischen Überlastung. Psychohygiene allgemein ist in der täglichen Lebensgestaltung für mich genauso zu beachten.

## 2. Fallbeispiel

### 2.1. Fallbeschreibung (Fall 1)

Ich stelle zum besseren Verständnis voran, dass ich den Fall als meinen eigenen Praxisfall betrachte und die Vorgänge dementsprechend schildere.

Im vorliegenden Fall erscheint eine Frau W., 34 J., Mutter von zwei Kinder, in der Praxis. Auffällig ist ihre gesteigertes Gesprächsbedürfnis, dass sich sofort nach Eintritt in das Beratungszimmer mit sofortigem „lossprudeln“ äußert.

Der Ehemann von Frau W. ist vor 4 Monaten aus der gemeinsamen Wohnung ausgezogen und lebt jetzt bei einer anderen Frau. Die Kinder, zwei Jungen im Alter von 11 und 8 Jahren, leben bei ihr. Der Vater besucht die Kinder mehrmals die Woche. Nun hat der Vater auch die Lebenspartnerin mitgebracht. Diese Situation ist für Frau W. unerträglich. Der ältere Sohn Tobias hat seit dem Auszug des Vaters mehrere Ticks entwickelt: Er räuspere sich, schnaufe in besonderer Weise durch die Nase. Frau W. erlebe dies als Ärgernis und reagiert entsprechend ungeduldig. In der Schule sei Tobias nach Angaben von Frau W. allgemein gut, in letzter Zeit aber sehr wechselhaft. In der Klasse sei er ein Einzelgänger und er sei harmoniesüchtig, wie sie selbst. Sie bezeichnet ihn als labil, kontaktscheu und viel zu brav. Er sei der Prügelknaben der Mitschüler. Niederlagen könne er schwer verwinden. Den gemeinsam mit dem Bruder betriebenen Sport Judo habe Tobias aufgegeben. Tobias hätte Angst geäußert, dass auch sie als Mutter, den Sohn verlassen könne.

Über den jüngeren Sohn Robert erfahre ich nur soviel, dass er sich vom Vater leicht ködern lasse. Er spiele gern mit der Katze des Vaters und würde diese auch in den Ferien bei sich haben wollen. Das lehne Frau W. ab. Frau W. wisse nicht, wie sie sich **eigentlich** verhalten solle.

## 2.2. Diagnostische Einschätzung

Für eine Einschätzung liegt zum jetzigen Zeitpunkt nur die Beschreibung der häuslichen Situation durch Frau W. vor. Zunächst führe ich alle Informationen, die ich seit Erscheinen von Frau W. erhalten habe, zusammen. Zu den verbalen Informationen kommen noch die nonverbalen Informationen hinzu. Diese sind äußerst wichtig, da Kommunikation auch nonverbal stattfindet.

Frau W. war kaum im Beratungszimmer, da „sprudelte“ sie sofort los. Diese Art des „Ankommens“ in meiner Praxis lässt mich eine hohe nervliche Belastung und einen massiven situativen Druck der Klientin vermuten. Jegliche Körpersignale sind den Gedanken immer ein wenig voraus. Frau W. hat ein starkes Bedürfnis sich mitzuteilen. Sie lässt ihren Worten freien Lauf. Mir schlagen Hilflosigkeit, Verzweiflung und Wut entgegen. Als Beraterin ist es wichtig in dieser Phase einfühlsam vorzugehen und sich in die Situation der Klientin hineinzusetzen, ohne jedoch ihre Gefühle zu übernehmen. An dieser Stelle ziehe ich für mich als Beraterin eine erste hypothetische Diagnose auf: Frau W. kommt in die Praxis, weil sie unter der häuslichen Situation leidet. Sie spricht zwar über die anderen Familienmitglieder, was jedoch ihre subjektive Sichtweise ist. Frau W. 's Leidensdruck ist groß, daher der Weg in die Beratung. Sie hat ein Problem mit sich. Die Schilderungen über ihren Sohn Tobias lassen weiter erkennen, dass Tobias Symptome entwickelt hat, weil auch für ihn die familiäre Situation schwer ist. Tobias dient als Symptomträger. Die Mutter steigert sich förmlich in die Beschreibung des Jungen hinein und belegt seine Eigenschaften mit negativen Komponenten: kontaktscheu, labil, harmoniesüchtig wie sie selbst, viel zu brav, Prügelknabe der Mitschüler, Schwierigkeiten könne er nicht verwinden, den Sport hat er aufgegeben. Die Mutter spricht über ihre eigenen Schwachstellen / Schlüsselthemen. Tobias hat die Rolle der Mutter übernommen. Seine Symptome sind Ausdruck einer für ihn ebenfalls unerträglichen Konstellation. In dem die Mutter über den Sohn redet und sich um ihn sorgt, rückt sie Tobias immer mehr in den Mittelpunkt. So muss sich Frau W. nicht mit sich beschäftigen. Sehr interessant ist für mich zu hören, dass Tobias Angst geäußert hätte, dass Frau W., also seine Mutter, ihn auch noch verlassen könnte. Wenn der Sohn seine Angst benennen kann, dann hat er seiner Mutter seine Gefühle offenbart. Das ist für Frau W. das Signal, dass Tobias unter der Trennung der Eltern leidet. Diese Aussage erweckt natürlich auch den Beschützerinstinkt einer Mutter. Frau W. ist dadurch wieder mit ihren Gedanken und daraus resultierenden Aktionen auf ihren Sohn fokussiert. Wieder ist sie damit weit ab von ihren eigenen Gefühlen und Bedürfnissen. Die relativ kurze Erwähnung des jüngeren Sohnes Robert reicht aus, um meine Vermutung zu festigen. Der Junge spielt gern mit der Katze des Vaters und lässt sich leicht vom Vater ködern. Da schwingt für mich eine große Portion Eifersucht mit, der Sohn könne sich von ihr weg und ganz dem Vater zuwenden. Weitere Aspekte sind: Frau W. ist unzufrieden mit der Besuchsregelung und das Erscheinen der Lebenspartnerin ist für sie unerträglich. Um den Kern der Problematik zu erfassen, bitte ich Frau W. sich in die Situation des letzten Besuches noch einmal hinein zu versetzen. Ich frage sie, wie sie sich fühlte, als ihr Mann mit seiner Lebenspartnerin erschien. Nach den bisherigen Angaben gehe ich davon aus, dass Frau W. sich außen vor gefühlt hat. Sie wurde überrollt von der Situation. Da sie selbst immer brav sein wollte, hatte sie keine Möglichkeit, sich hier Gehör zu verschaffen und ihrem Mann ihre Gefühle mitzuteilen.

Um das Thema von Frau W. weiter zu vertiefen, unterlege ich meine bisherigen Vermutungen mit gezielten Fragen. Ich verwende dazu als erstes geschlossene Fragen, um eine kurze Antwort also ja oder nein zu erzielen: 1. „Es stört sie, dass ihr Mann einen neue Lebenspartnerin hat?“ Wenn die Antwort „ja“ lautet, dann ist für mich ein Thema von Frau W. auf jeden Fall Eifersucht. Wenn die Antwort „nein“ lautet, dann frage ich: „Es stört sie, dass die Lebenspartnerin zu ihnen nach

Hause kommt?“ Da Frau W. dazu bereits eine Aussage getroffen hatte, gehe ich hier von der Antwort „ja“ aus. Dann fasse ich mit offenen Fragen nach: 2. „Was stört sie daran?“ Jetzt werde ich anhand der Antwort herausfinden, was bei den Besuchen genau in ihr vorging, ob sie sich überflüssig fühlte, ob sie vielleicht doch eifersüchtig war (und ob sie sich mit der vorangegangenen Verneinung nur schützen wollte). Eine weitere Möglichkeit wäre auch, dass sie einfach hilflos ist, einfach keinen Streit erzeugen will oder die Hoffnung hegt, wenn sie sich tolerant zeige, dass ihr Mann sie dann nicht völlig ablehne.

Zusammenfassend kann ich aufgrund der mir dargebotenen verbalen, nonverbalen und der selber eingeholten, (nachgefragten) Informationen feststellen, dass Frau W. aufgrund ihrer eigenen alten Muster momentan mit ihrer familiären Situation völlig überfordert ist. **Das Problem liegt bei ihr;** sie ist gefangen in ihren eigenen Handlungsweisen und fühlt sich dadurch hilflos und wertlos. Ihr Schlüsselfeld ist demnach ein geringes Vertrauen in die eigene Persönlichkeit. Ihr Selbstwertgefühl und ihre Selbstachtung sind wenig ausgeprägt. Kennzeichnend dafür ist ihre Eifersucht, die mit der Angst vor einem Kontrollverlust über die Kinder einhergeht. Tobias ist hier das Mittel zum Zweck, er ist der Symptomträger. Tobias erfüllt in der Familie W. eine Funktion für das gesamte System und für sich als Individuum natürlich auch. Die Familie als therapeutische Gesamtheit zu sehen, beruht auf der Annahme, dass „...Verhalten ein Ergebnis der zwischenmenschlichen Erfahrung und der innerpsychischen Kräfte ist.“<sup>1</sup>

Ich äußere meine Freude über das Erscheinen von Frau W. in meiner Praxis. Es ist ihr erster Schritt, um eine Veränderung zu bewirken. Meine Einschätzung zu ihrer Situation schildere ich sachlich, ohne Frau W. Vorhaltungen oder Verhaltensfehler aufzuzeigen. Anmerkungen dieser Art sind hier völlig fehl und entsprechen nach meiner Logik als psychologische Beraterin auch nicht im geringsten klärenden, heilsamen Beratungsansätzen. Frau W. ist für mich als Mensch o.k.. Die von Eric Berne entwickelte Theorie der Transaktionsanalyse beruht auf der Grundannahme: „Menschen sind o.k.“<sup>2</sup> Frau W. gehört die volle Wertschätzung ihrer Person. Ich nehme sie an, so wie sie ist und versuche ihr da zu begegnen, wo sie sich gerade gefühlsmäßig befindet. Damit lege ich den Grundstein für eine vertrauensvolle Arbeit.

Sehr interessant ist für mich die Wortwahl von Frau W.. Damit ist es möglich, die bisherigen Erkenntnisse zu unterlegen. Der Weg meiner diagnostischen Einschätzung wird durch diese Erkenntnisse weiter unterstützt und gestützt.

In der hier vorliegenden Fallskizze steht mir für die Bearbeitung des Falles nur die mir zugesandte, begrenzte Beschreibung dessen zur Verfügung. Es bleibt z.B. offen, welche speziellen Synonymwörter Frau W. am häufigsten verwendet. Forschungsarbeiten von Richard Bandler und John Grindler, den Begründern des Neurolinguistischen Programmierens (NLP), ergaben, dass uns die Benutzung spezieller Wörter Hinweise auf die besondere Ausprägung und Nutzung der Sinneskanäle eines Menschen geben. Uns stehen verschiedene Möglichkeiten zur Verfügung, unsere Umwelt wahrzunehmen. Diese Möglichkeiten werden Repräsentationssysteme genannt. Die Systeme sind wie folgt unterteilt: visuell / sehend, auditiv / hörend, kinästhetisch / fühlend, olfaktorisch / riechend, gustatorisch / schmeckend. Jeder Mensch hat zwei Systeme die bevorzugt genutzt werden.<sup>3</sup> Die Benutzung solcher spezifischen Wörter und vor allem deren Bedeutung ist den meisten Menschen weitgehend unbekannt. Im beratenden und therapeutischen Bereich hingegen ist das Wissen darum von Bedeutung für den weiteren Umgang mit dem Klienten. Für die Klienten kann so die richtige Ansprache gefunden werden. So weisen Formulierungen wie „Das sieht gut aus“ oder „Licht in eine Angelegenheit bringen“ auf ein stark ausgeprägtes visuelles Repräsentationssystem hin. Die Äußerungen „das liegt auf der Hand“ oder „die Hand ins Feuer legen“ deuten dagegen auf den bevorzugten Gebrauch des kinästhetischen

<sup>1</sup> vgl.: Satir, Virginia: Familienbehandlung, 8. Aufl., Freiburg i. Breisgau, 1991, S. 9

<sup>2</sup> vgl.: Gündel, Jürgen: TA, Mannheim 1990, S.12

<sup>3</sup> vgl.: Sawatzki, Egon R.: NLP, 2. Aufl., Bremen, 1996, S. 53 - 55



Systems hin. Verwendet der Klient Redewendungen wie „auf den Geschmack gekommen“ oder „mir stinkt’s“ so lassen diese Hinweise den Berater schlussfolgern, dass sein Gegenüber über das olfaktorische Repräsentationssystem seine Umwelt wahrnimmt.<sup>4</sup> In der Praxis werde ich diese Erkenntnisse in meine diagnostische Einschätzung mit einfließen lassen, damit ich Frau W. als Beraterin effektiv und vor allem effizient erreiche, um überhaupt adäquat mit ihr kommunizieren zu können. Diese Möglichkeit bleibt hier allerdings offen, da ich kein persönliches Gespräch mit Frau W. geführt habe. (In der Praxis wende ich die Erkenntnisse des NLP an.) Ein anderer wichtiger Aspekt, der hier für mich sichtbar wird, ist der Gebrauch von Füllwörtern. Laut der vorliegenden Beschreibung bedient sich Frau W. in ihrem Sprachgebrauch nichtssagender Wörter, sogenannter Füllwörter wie z. B. dem Wort „eigentlich“. Aus der Bemerkung „eigentlich weiß sie nicht, wie sie sich verhalten sollte“ resultiert für mich neben der bereits erwähnten Hilflosigkeit auch die Erkenntnis, dass Frau W. zwar momentan keine Lösung bzw. den Ansatz dazu sieht, jedoch mit dem „eigentlich“ wird dies unbewusst eingeschränkt. Jeder Mensch verfügt bereits über alle Ressourcen, die er benötigt, um eine von ihm angestrebte Veränderung zu erreichen. Dies ist eine der Grundannahmen des NLP.<sup>5</sup> Also hat auch Frau W. bereits alle notwendigen Ressourcen zur Lösung ihrer Krise in sich. Die bereits erwähnte Annahme von Eric Berne „Menschen sind o.k.“ und die NLP-Annahme, dass alle Ressourcen bereits im Menschen angelegt sind, sind Grundeinstellungen zu meiner Arbeit als psychologische Beraterin. Sie sind für mich die Basis für den Umgang mit meinen Klienten. Meine Aufgabe als Beraterin ist es, die verdeckten oder auf der Strecke gebliebenen Ressourcen der Klientin W. aufzudecken oder wieder zu entdecken, um sie dann gemeinsam mit Frau W. entsprechend zu aktivieren bzw. sie bei dem Lösungsprozess zu unterstützen. Frau W. erkläre ich diesen Prozess nicht, sondern nütze diese Erkenntnisse zur Unterlegung meiner Einschätzung. Für Frau W. laufen die eben beschriebenen Aspekte ohnehin unbewusst ab. Erläuterungen führen an dieser Stelle zu weit und würden Frau W. nur irritieren. Wissenschaftliche Forschungen ergaben, dass unser Sprachgebrauch und auch unsere Körpersprache durch unser Unterbewusstsein gesteuert werden. Unser Unbewusstes ist größer als unser bewusstes Erleben. Das Unbewusste hat bereits alle Probleme erkannt und Lösungen parat, während uns heute noch alles unklar erscheint.<sup>6</sup> Milton Erickson hat mit seiner Theorie über das Unterbewusstsein die medizinische Hypnose begründet. Ich werde an gegebener Stelle im Beratungsverlauf auf diese Methode zurückkommen und näher darauf eingehen. Dann werde ich auch Frau W. darüber informieren.

### 2.3. Behandlungsform Familienberatung – Entwicklung und Bedeutung

Frau W. erlebt eine Problemsituation. Sie lebt in einer Familie, in der sie den Leidensdruck hat und der Sohn Robert der Symptomträger ist. Damit handelt es sich um eine Familienproblematik. Die Familie ist ein komplexes System, innerhalb dem agiert und reagiert wird. Eine Familie lebt von kommunikativen Vorgängen. Sind diese Vorgänge gestört, entstehen Problemsituation wie Frau W. sie erlebt hat.

Eine Familienberatung ist ein komplexes Gebiet. Sie ist im Grunde eine Ehe- bzw.- Paarberatung. Das Paar ist der Architekt der Familie und begründet eine Familie. Bereits vor der Geburt der gemeinsamen Kinder beginnt die eheliche Homöostase.<sup>7</sup> Darunter verstehen wir nach Jackson die

---

<sup>4</sup> vgl.: Sawatzki, Egon R.: NLP, 2. Aufl., Bremen, 1996, S. 58 - 63

<sup>5</sup> vgl.: Stahl, Thies: NLP, Mannheim 1992, S. 18

<sup>6</sup> vgl. Erickson, Milton

<sup>7</sup> vgl.: Satir, Virginia: Familienbehandlung, 8. Aufl., Freiburg i. Breisgau, 1991, S. 39

Einheit einer Familie. Diese wurde in zahlreichen Studien nachgewiesen. Je nachdem nach welchen Mustern die Eheleute in ihren Ursprungsfamilien erzogen wurden und wie dort ihr Selbstwert ausgeprägt wurde, werden sie sich in ihrer heutigen, der eigenen Familie (der Gegenwartsfamilie) in einer funktionalen oder dysfunktionalen Homöostase widerspiegeln. Enttäuschungen im Eheleben bewirken in der Folge Konsequenzen für die Kinder. Die gesamte Familiengeschichte über mehrere Generationen gibt Anhaltspunkte über die Funktionalität oder Dysfunktionalität einer Ehe.<sup>8</sup> Ich habe z. B. das Modell der Skulpturenaufstellung von Virginia Satir als eine einfühlsame und zugleich unterstützend wirkende Arbeitsmethode für mich erkannt. Dabei ist es ratsam für tiefere Erkenntnisse und zur späteren Problemlösung sowohl mit der Ursprungsfamilie als auch mit der Gegenwartsfamilie zu arbeiten. Die Ehepaare bringen ihre Erfahrungen und Lernmuster mit in die gemeinsame, neue Familie. Nach Satir werden die Kinder in dysfunktionalen Ehen zu Symptomträger. Die Aufmerksamkeit wird so weg von der ehelichen Schwierigkeit hin zum Symptomträger oder auch dem „identifizierten Patienten“<sup>9</sup> gelenkt. Es zeigt sich damit, dass auf das Wirken einer Familie als Einheit besonderes Augenmerk zu legen ist. Die Familie ist ein System und besteht aus mehr als der Summe ihrer einzelnen Mitglieder. Aus der Lebensgeschichte aller Beteiligten ergeben sich Synergien für die Gegenwartsfamilie und für die weitere Nachkommenschaft.

Da die einzelnen Familien nicht isoliert in einer Glaskugel leben, sondern in einer Gesellschaft in Beziehung zu ihrem Umfeld stehen, zeigt sich hier auch deutlich eine soziale Verantwortung gegenüber der Gesellschaft. Die Wechselwirkungen innerhalb einer Familie und zwischen Familie und Umwelt beruhen auf den Grundsätzen der Kommunikation. Familien in denen kommunikative Störungen auftreten und deren Homöostase dysfunktional ist, bedürfen daher der besonderen Betreuung.

Die Entwicklung der Familientherapie geht bis in das 18. Jahrhundert zurück. Bereits hier gab es erste Erkenntnisse, die heute familientherapeutisch gedeutet werden können. Interessant ist in diesem Zusammenhang die Erkenntnis Trenckmanns, dass psychisch Kranke echte Heilungschance besaßen, wenn sie aus ihrem Umfeld, aus ihren Familien, herausgenommen werden. Auch die Psychoanalyse Sigmund Freud's lässt entfernt erste familientherapeutische Ansätze erkennen. Zum Einen mass er der Mutter-Kind-Beziehung große Bedeutung zu und zum Anderen beschäftigte er sich in der Behandlung seiner Klienten mit deren verinnerlichten, vergangenen Familieneinflüssen. Erstmals wurden seelische Leiden auf innerpsychische und zwischenmenschliche Prozesse zurückgeführt. Er liess damals die aktuellen familiären Beziehungen außer acht. Ende der zwanziger Jahre des 20. Jahrhunderts führte Alfred Adler erste Familiengespräche in London durch. Speziell in der Forschungsarbeit um das Feld der Schizophrenie wurde auf die Zusammenhänge und die entsprechende Miteinbeziehung der Erkrankten und des sozialen Umfeldes aufmerksam gemacht. Zu diesen frühen Erkenntnissen kam es durch die Arbeit mit Einzelpersonen aus einer Familie und die Betrachtung bestimmter Eigenschaften derer.

Als Kommunikationsschule der Familientherapie wird die Palo-Alto-Schule bezeichnet. Im Jahre 1959 gründeten Virginia Satir, Don Jackson und Jules Riskin das Mental Research Institute (MRI) in Palo Alto. Später kam u.a. auch Paul Watzlawick hinzu.

Seinen Beitrag zur Familientherapie leistete auch Salvatore Minuchin. Er entwickelte in den sechziger Jahren des letzten Jahrhunderts den Ansatz der strukturellen Familientherapie. Er differenzierte das System „Familie“ in Subsysteme an deren Abgrenzung und Interaktion er hauptsächlich arbeitete.

In Deutschland hat sich speziell Horst Eberhard Richter um die Familientherapie einen Namen gemacht. Auch Helm Stierlin begann ebenfalls in den sechziger Jahren des letzten Jahrhunderts

---

<sup>8</sup> vgl.: Satir, Virginia: Familienbehandlung, 8. Aufl., Freiburg i. Breisgau, 1991, S. 135 ff

<sup>9</sup> vgl.: ebenda

mit der Therapie von Familien. Insgesamt wurde in Deutschland der Schwerpunkt auf länger dauernde Perspektiven familiärer Entwicklung gelegt.

In Italien begann Mara Selvini Palazzoli ebenfalls mit familientherapeutischer Arbeit. Palazzoli wurde bekannt durch die „Mailänder Gruppe“, deren besonders Setting (zwei Therapeuten im Raum, zwei hinter einer Spiegelwand) in ganz Europa an Einfluss gewann. Die von Mara S. Palazzoli eingeführte paradoxe Intervention lässt die Klienten ihr eigenes Symptomverhalten erlebbar gestalten. Somit soll bei dem Klienten eine Verhaltensänderung bewirkt werden.

In den siebziger Jahren des letzten Jahrhunderts begründeten Vertreter unterschiedlicher psychotherapeutischer Schulen die heutige Familientherapie. Dazu zählten u.a. Vertreter der Transaktionsanalyse, der Gestalttherapie, der Individualpsychologie und der Verhaltenstherapie. Das Zusammengehen der verschiedenen psychotherapeutischen Richtungen zeigt, dass es sich in der Familientherapie um ein Konstrukt von unermesslich vielen Beziehungsgeflechten handelt. Inhalt und Struktur der familiären Interaktionsprozesse bedürfen einer eigenen Therapieform.

Die Familienbehandlung findet seitdem in diversen therapeutischen Ansätzen Berücksichtigung. Die unterschiedlichen familientherapeutischen Ansätzen unterscheiden sich in ihren Ausprägungen, laufen jedoch insoweit auf eine Gemeinsamkeit hinaus, dass bei allen die Familie als eine Behandlungseinheit betrachtet wird. Unterscheidungen ergeben sich u.a. durch die Schwerpunkte der jeweiligen Therapeuten. So arbeiteten z. B. Virginia Satir und Paul Watzlawick innerhalb der Familientherapie mit der kommunikationstheoretischen Komponente, Salvatore Minuchin mit der systemorientierten, Liebermann mit der verhaltenstherapeutischen oder Nathan Ackermann mit der integrativen Komponente.<sup>10</sup>

Familientherapeutische Konzepte können wie folgt eingeteilt werden:

1. Psychoanalytische Konzepte
2. Strukturelle Konzepte
3. Erfahrungszentrierte Konzepte
4. Strategische Konzepte
5. Narritive Konzepte

Für die Beratung oder Therapie ist es sowohl möglich, diese mit einem Familienmitglied allein, als auch dem Elternpaar, einer Gruppe, der kompletten Familie als oder der erweiterten Familie durchzuführen. Veränderungen, die z.B. nur eine Person vornimmt, bewirken Veränderungen im gesamten System, da z. B. die veränderte Kommunikation dieser Person mit ihren Mitmenschen auch eine veränderte Interaktion auslöst.

Es gibt die Kurzberatung, die mittel- und langfristige Beratung. Das liegt in der Betrachtung des Beraters und ist individuell auf den jeweiligen Klienten abzustimmen. Es ist abhängig von der diagnostischen Einschätzung und der bevorzugten Arbeitsmethode.

#### 2.4. Grundsätze der Beratung – die Beziehung zwischen Berater und Klient

---

<sup>10</sup> vgl.: Knoll, Ludwig: Lexikon d. praktischen Psychologie, Augsburg 1991

Nach Carl Rogers, dem Begründer der modernen Gesprächstherapie, gelten in der Familienberatung, wie auch in allen anderen Beratungsformen, bestimmte Kriterien im Umgang mit den Klienten als erfolgsversprechend. Für die Beziehung zwischen Klient und Berater ist der Aufbau einer vertrauensvollen Beziehung die wichtigste Basis. Diese Basis wird erreicht durch folgende Kriterien:

- Akzeptanz

Der Klient hat ein Recht, so angenommen zu werden wie er ist. Die Wertschätzung gegenüber dem Klienten ist Voraussetzung für eine vertrauensvolle Beziehung.

6. Empathie

Der Berater muss sich in das Erleben des Klienten einfühlen können. Es ist zu beachten, dass dies nur soweit wie nötig geschieht, um Projektionen zu vermeiden. Rogers warnt zugleich in dem Zusammenhang von dem Effekt der „Übertragung und Gegenübertragung“. Der Berater muss sich abgrenzen können, um nicht in das Problemfeld des Klienten hineinzurutschen.

7. Kongruenz

Das Auftreten des Beraters mit Sprache, Mimik, Gestik und seine Handlungsweisen sollen stimmig sein. In der Kommunikation mit dem Klienten muss der Berater seine Authentizität wahren.

8. Neutralität

Dazu zählt die Schaffung eines absoluten Raumes der Verschwiegenheit. Alle Gefühle (positive wie negative) dürfen geäußert werden. Alle Erlebnisse dürfen in diesem Raum ausgesprochen oder, wenn verbal unmöglich, auf andere Weise kommuniziert werden. Der Berater agiert und reagiert absolut wertfrei und urteilsfrei. Eine Schweigepflicht gegenüber Dritten, insbesondere auch gegenüber anderen Familienmitgliedern, ist selbstverständlich.

Schlussfolgernd für mich zu letztem Punkt heißt das, dass ich bei geschilderten Erlebnissen von Klienten, die übergreifenden Charakter haben oder bei der Thematik des Missbrauchs, Anlass sehe zu einem offenen Gespräch. Dies werde ich individuell abwägen und dann lediglich als Empfehlung und unter Aufzeigung möglicher Vorteile im Heilungsprozess an die Klienten herantragen. Die letzte Entscheidung, ob das Erlebte mit bestimmten Personen besprochen werden sollte, liegt bei dem Klienten.<sup>11</sup>

3. Beratungsansatz

3.1. Allgemeine Grundsätze und Vorstellungen zu meiner Beratertätigkeit

---

<sup>1</sup> <sup>1</sup> vgl: Rogers, Carl: Therapeut und Klient, Frankfurt/ Main, 1999

Jede Beratung bedarf einer Struktur, einer speziellen Vorgehensweise des Beraters. Diese wird, um authentisch zu sein, aus seiner eigenen Art hervorgehen. Die Persönlichkeit des Beraters ist das beste Handwerkszeug. Der Berater findet mit dem Klienten den Kurs zur Problemlösung und trägt Sorge dafür, dass dieser gehalten wird bzw., wenn notwendig, korrigiert wird; jedoch immer im Sinne des Klienten. Trotz aller Struktur bleibt jede Beratung individuell. Ich lege Wert auf eine klientbezogene Betrachtungsweise und eine sich daraus ergebende Arbeitsweise. Die Autorität und die Autonomie des Klienten sind in jedem Fall zu wahren. Das Ziel der Beratung ist die Aktivierung der Selbsthilfe des Klienten.

Als psychologische Beraterin bin ich mit meiner ganzen Persönlichkeit an einem erfolgreichen Beratungsverlauf beteiligt. Eigene Blockaden sind im Beratungsprozess hinderlich, ja lassen eine verantwortungsvolle Arbeit unmöglich werden. Daher ist eine regelmäßige Supervision oder der Austausch mit anderen Beratern nicht nur sinnvoll sondern existenziell wichtig für die eigene Arbeit.

Ich betrachte den Menschen ganzheitlich. Alle Lebensprozesse stehen für mich in einem größerem Zusammenhang. Der Mensch ist Teil dieses universellen Prozesses. Die Vorgänge im menschlichen Körper, das Zusammenwirken von Körper, Seele und Geist, und deren Anbindung an den universellen Prozess sind, fernab jeder Esoterik, Grundannahmen, wie ich die Menschen sehe und nach denen ich meine Arbeit ausrichte. Ich wertschätze unsere Fähigkeit zu kommunizieren, (ob verbal oder nonverbal) unser angeborenes Urvertrauen und ich akzeptiere die Existenz bewusster und unbewusster Steuerungssystemen. Hinzu kommt, dass diese drei Aspekte sich gegenseitig bedingen. Ein entwicklungsbedingter Verlust des Urvertrauens resultiert oftmals auf einer gestörten Kommunikation, der eigenen oder der erlebten durch Eltern und Mitmenschen. (Ein Kind erlernt und reagiert auf die Kommunikation der Eltern. Ist diese gestört, wird die weitere Kommunikation des Kindes später auch gestört sein.) Das heißt: Kommunikation ist gelernt und demnach auch wieder veränderbar bzw. umdeutbar. Oft besteht auch Unwissenheit über kommunikative Zusammenhänge oder über die Ganzheitlichkeit des Lebens.

Ein Ansatz meiner Arbeit ist daher, den Klienten Informationen zu geben, die auf ihre eigene Krisensituation lösungsweisend wirken können. Weiterhin sind Informationen gerade im großen, und m.E. zu wenig beachteten Bereich der Psychoprävention, von Bedeutung.

Weiterhin arbeite ich nach dem systemischen Beratungsansatz. Als methodische Schwerpunkte bevorzuge ich Kommunikation, Elemente der Psychoanalyse, hypnotische und körperzentrierte Elemente sowie musiktherapeutische Elemente. Eigenes Erleben, die Wirkungen unterschiedlicher Beratungsmethoden auf mich selbst und diverse Qualifikationen, haben meine Vorstellungen diesbezüglich gefestigt.

### 3.2. Rahmenbedingungen zur Beratung in meiner Praxis

Entscheidende Rahmenbedingungen für die Beratungsarbeit in meiner Praxis sind ein freundliches, warmes Umfeld. Das Ambiente sollte Ruhe und Angenommensein unterstreichen. Dazu wähle ich Praxisräume, die hell sind und deren Wände in warmen Tönen gehalten sind. Leise, entspannende Musik wird im Wartezimmer den Klienten das Ankommen erleichtern und den ersten Stress nehmen. Diverse Pflanzen begünstigen das Ambiente. Selbstverständlich gibt es Wasser und Tee kostenfrei für die Klienten. Ich werde meine Praxis insgesamt nach den Prinzipien des Feng Shui ausrichten.

### 3.3. Bevorzugter, methodischer Schwerpunkt

Für mich ist die Kommunikation der Dreh- und Angelpunkt in der zwischenmenschlichen Beziehung. Treten hier Irritierungen oder Missverständnisse auf, so wird die Beziehung gestört. Menschen haben eine - in der Natur der Sache und auf den Unterschieden der Geschlechter beruhend - Schwierigkeit, sich miteinander zu verständigen und dann auch zu verstehen. Aufgrund unterschiedlicher Wahrnehmungen werden Gespräche oft anders ausgelegt als sie gemeint sind. Wir wissen von unserem Gegenüber nicht, wie er etwas aufnimmt und versteht. Ich sehe daher gerade im Bereich der **Gesprächsführung** große Potentiale, Klienten zu erreichen und ihnen den Zugang zu und den Umgang mit sich und damit auch zu ihren Mitmenschen zu erleichtern. Das passive und aktive Zuhören, verschiedene Fragetechniken und das Intervenieren ermöglichen in einer Vielzahl der Fälle Erleichterung und Klärung für die Klienten. Für mich spielt daher die Wissensvermittlung zu Kommunikationsmustern und -modellen, zu den Interaktionen der Menschen und zu den Möglichkeiten der Veränderung von Denk- und Sprachmustern eine große Rolle. Dabei kommt es nicht darauf an, theoretische Konstrukte zu vermitteln, sondern individuell vorzugehen. In erster Linie möchte ich z. B. mittels praktischer Übungen kommunikatives Wissen erfahrbar gestalten, sodass der Klient neue verbale und auch nonverbale Mitteilungsmöglichkeiten kennen lernt.

Frau W. befindet sich in einer solchen kommunikativen Lücke. Zudem hat sie Schwierigkeiten ihre Gefühle und Vorstellungen / Wünsche klar zu artikulieren, was die eigene Abgrenzung behindert. Daher werde ich in ihrem Fall mich methodisch vorwiegend im kommunikativen Bereich bewegen. Dazu an gegebener Stelle weitere Ausführungen.

Ein ergänzender Bereich für meine Arbeit sind Elemente der **Hypnoselehre** nach Milton Erikson. In diesem Bereich habe ich eine Spezialausbildung absolviert. Sie unterstützt meine Arbeit erheblich. Hiermit werden speziell Klienten erreicht, die bisher versuchten, ausschließlich kopflastig ihr Leben zu gestalten und zu regeln oder gestresst und rastlos sind.

Diese Methode werde ich, wenn ich merke, dass Frau W. weiter „sprudelt“ und zuviel „denkt“, ebenfalls für den vorliegenden Fall mit einsetzen. Es ermöglicht Frau W. zum Einen eine schnellere Momentruhe / Entspannung zu erreichen, aus der heraus Blockaden gelöst und Vorgänge in den Fluss gebracht werden können. Frau W. hat so bessere Gelegenheit sich auf sich zu konzentrieren und ihren Gefühlen nachzuspüren. Unser Unterbewusstsein hat alle Erlebnisse und Erfahrungswerte, die wir im Laufe des Lebens sammeln sorgfältig registriert und abgespeichert. Darunter sind oft auch sogenannte „Sekundenerlebnisse“, die uns zum Zeitpunkt des Geschehens gar nicht bewusst waren. Ich möchte noch einmal eindeutig betonen, dass Erikson`s Methode eine Hypnose meint, bei der es um einen Trancezustand geht. Der Klient wird

mit der Aufmerksamkeit auf sich selbst fokussiert, er befindet sich in einem halbwachen Zustand. Der Berater begleitet auch hier den Prozess, es werden keine Vorgänge vorgegeben oder gar dem Klienten aufgezwungen. Der Klient ist nicht ausgeliefert, wie es irrtümlich oft angenommen wird. Im Gegenteil, der Klient kann jederzeit einen hypnotischen Vorgang beenden.<sup>12</sup>

Eine eindeutige Abgrenzung muss vorgenommen werden zur sogenannten Showhypnose. Von dieser unwürdigen Vorgehensweise distanzieren sich mich.

Die dritte Methode, die in meiner Arbeit Anwendung finden wird, ist das **Skulpturenstellen** nach Virginia Satir. Die Aufstellung der Ursprung- und der Gegenwartsfamilie ist hilfreich, um tiefere Erkenntnisse zu der Herkunft, zu alten Mustern und damit zu Altlasten und Verstrickungen zu erhalten. Es können auch einzelne Problemsituationen gestellt werden. Dabei treten Stellvertreter an die Stelle der eigentlichen Familie. Der Problemschilderer sucht die Stellvertreter selbst aus und stellt sie im Raum so auf, wie er die Beziehungskonstellation sieht / empfindet. Die Stellvertreter gehen so tief in die Rolle der zu vertretenden Person hinein, dass sie oft massive Gefühle erleben. Diese werden verbal und nonverbal zum Ausdruck gebracht. Manchmal reagiert auch der Körper sehr stark mit. Dies alles geschieht, obwohl die Stellvertreter nur einige wenige Hintergrundinformationen zur Person erhalten haben. Mittlerweile haben Forscher erklärt, dass das morphologische Feld der Grund für diesen Effekt ist. Inzwischen gibt es viele Ausrichtungen der Aufstellungsarbeit. Sie findet auch im beruflichen Kontext als Organisationsaufstellung Anwendung.<sup>13</sup> Als Vorteil gegenüber dem Familienstellen nach Hellinger empfinde ich, dass die Stellvertreter sich eigene neue Positionen im Raum suchen, an denen sie sich wohler fühlen. Der Heileffekt kommt so aus ihnen selbst heraus und wird nicht auferlegt.

Diese bisher genannten Methoden sind die grobe Richtung und jederzeit durch andere Methoden zu ergänzen oder zu ersetzen. Für den vorliegenden Fall gilt es, flexibel auf die Klientin einzugehen. Es bleibt abzuwarten wie ich sie im persönliche Gespräch wahrnehme und wo ich sie „abholen“ muss. Dann bleibt zu sehen, ob und wie sie auf die von mir gewählten Methoden reagiert.

### 3.4. Alternative Methoden in der Familienberatung

Sollten sich m. E. keine großen Fortschritte ergeben bzw. keine weitreichenden Erfolge im Beratungsverlauf einstellen, so könnte ich auf alternative Methoden zurückzugreifen.

Es gibt eine Vielzahl weiterer Behandlungsmethoden. So z. B. Das **Selbstwert-Modell** nach Virginia Satir oder die **Gestaltberatung** nach den Erkenntnissen von Fritz Pearls. Wichtig ist, dass bei der Wahl der Methode die Individualität des Klienten zum Tragen kommt.

### 3.5. Kontaktaufnahme mit den Klienten – vom Erstgespräch bis zum Vertrag

---

<sup>1</sup> <sup>2</sup> vgl: Mohrmann, Thomas: Skript zur Hypnoseausbildung, Hamburg, 2002

<sup>1</sup> <sup>3</sup> vgl: Kohliä, Elisabeth: Skript zur DPS-Ausbildung, Hamburg 2001

Das Kennenlernen des Klienten und dessen Beratungsanliegen erfolgt im Erstgespräch und wird auch als Kontaktaufnahme bezeichnet. Es ist der eigentlichen Beratung vorgeschaltet. Es ist die grundsätzliche Frage zu klären, ob die „Chemie“ zwischen Klient und Beraterin stimmt und beide sich für eine Beratung entscheiden. Sowohl der Klient als auch der Berater haben das Recht sich gegen die gemeinsame Arbeit zu entscheiden. Dies ist besonders wichtig vor dem Hintergrund, dass die psychologische Beratung heute zu großen Teilen nicht von der Krankenkasse getragen wird. Der Klient zahlt und hat ein Recht auf die zu ihm passenden Beratung und Betreuung. Nur so ist individueller Erfolg möglich. Jeder Berater zieht i. d. R. genau die Klienten an, die er auch behandeln kann. Die mitgebrachten Themen sind ihm bekannt und auch von ihm bereits bearbeitet. Sollten sich Klienten vorstellen, die diffuse Gefühle auslösen oder deren Themen zu dicht an den eigenen Befindlichkeiten des Beraters liegen, so ist der Berater gehalten sich abzugrenzen und verweist ggf. besser an eine(n) KollegenIn. Der Berater kann sich zu diesem Zwecke auf seine Intuition und seine Erfahrungswerte verlassen. Diese Entscheidung muss frei von jeglichem materiellen Aspekt sein.

Das Erstgespräch dient selbstverständlich weiter dazu, das Problemfeld anzureißen und den Rahmen der Beratung abzustecken. Die Entscheidung, ob eine Kurzberatung mit drei bis zu fünf Sitzungen ausreicht oder ob eine langwierige Beratung nach tiefenpsychologischen Ansätzen mit Sitzungen bis zu 2 Jahren besser wirkt, ist für den individuellen Fall zu entscheiden. Dabei spielen die Ausprägung und Dauer der Symptome sowie der Grad der Desorientierung des Klienten eine wesentliche Rolle. Grundsätzlich tendiere ich in meiner Arbeit zu Kurzzeitleösungen, um für eine rasche Entspannung der Situation zu sorgen. Dabei ist es das Ziel, das gegenwärtige Verhalten zu betrachten und ggf. so zu verändern, dass der Klient mehr Lebensqualität erreicht. Von Fall zu Fall können jedoch Problemsituationen nur durch den Blick in die Vergangenheit erfolgreich sein. Dabei ist es wichtig, nicht nur das Verhalten zu beeinflussen sondern alte, erlernte Muster, die den Klienten heute blockieren, aufzudecken und zu verändern.

Dem Klienten schlage ich dann meinen Behandlungsablauf vor. Er erhält Informationen zu meiner diagnostischen Einschätzung und zur Wichtigkeit des Themas „Kommunikation“ allgemein sowie zu meiner bevorzugten Methodik. Die Dauer der Behandlung und ein entsprechender Kostenvoranschlag bzw. der Stundensatz werden unmissverständlich mitgeteilt.

Am Ende des Erstgespräches muss geklärt sein, ob der Klient die Beratung mit mir wünscht. Dann werden möglichst zeitnahe Terminierungen vorgenommen. Alle Absprachedetails aus dem Erstgespräch sind als Gesprächsnotiz festzuhalten und dem Klienten auszuhändigen bzw. kurz darauf nachzusenden. Da wir es bei der psychologischen Beratung mit einer Dienstleistung zu tun haben, ist für mich die Unterzeichnung eines Vertrages unumgänglich. Ebenso werden dem Klienten Stornierungsbedingungen und eventuell Praxisregeln schriftlich mitgegeben. Ich möchte noch betonen, dass mir das Erstgespräch sehr wichtig ist, um sich gegenseitig kennen zu lernen und um zu sehen, ob die Problematik durch mich begleitet werden kann und ob der Klient und ich zur Zusammenarbeit geeignet sind. Es kann durchaus vorkommen, dass bestimmte Themen vom Berater nicht übernommen werden können oder dass zwischen Berater und Klient sich ein ablehnendes Verhältnis abzeichnet. In beiden Fällen wird eine Zusammenarbeit nicht von Erfolg gekrönt sein. Marga Selvini Palazzoli war der Meinung, dass „das Werkzeug des Psychologen die eignen Person ist“. Ich schließe mich dem an und sehe diese Funktion gleichermaßen für Therapeuten und Berater. Die eigene Vorbildwirkung sowie die Art und Weise des Eingehens auf den Klienten entscheiden maßgeblich über die Wirksamkeit der Beratung. Ich verweise an dieser Stelle noch einmal auf die Schilderungen unter Punkt 2.4. zu den Grundsätzen der modernen Gesprächsführung. Vieles davon ist vom Berater bzw. Therapeuten erlernbar. Ein großer Anteil ist jedoch der Persönlichkeit zugehörig, sodass die Beziehung Klient – Berater immer eine einmalige und individuelle ist.



Bei der Kontaktaufnahme, dem Erstgespräch, mit Frau W. lasse ich sie ihre Problemsituation schildern. Sie hat meine volle Aufmerksamkeit und den ich lasse ihr Raum, sich mitzuteilen. Wie bereits unter Punkt 2.2. zur diagnostischen Einschätzung erwähnt, erhalte ich mittels verschiedener Fragetechniken weitere Informationen und kann somit die Situation von Frau W. besser einschätzen. Das Problem Ehe- bzw. Familientrennung kenne ich aus eigenem Erleben sehr gut. Durch meine eigene Scheidung und den „Nachwehen“ um das Sorgerecht für die zwei Kinder aus dieser Ehe, kann ich genügend mitfühlen, also empathisch, sein für das Problem von Frau W. Andererseits fühle ich mich auf diesem Gebiet sattelfest, da ich es selbst durchgestanden und bearbeite habe. Ich sehe daher eine gute Ausgangsbasis für die Zusammenarbeit mit Frau W.. So Frau W. einverstanden ist und mit mir die Beratung durchzuführen möchte, verhandeln wir die nächsten Sitzungstermine.

#### 4. Beratungsverlauf für den vorliegenden Fall

##### 4.1. Beratungseinstieg

In der ersten, offiziellen Sitzung befaße ich mich mit einer ausgiebigen Anamnese. Ich benötige alle demografischen Angaben der Familie, eventuelle pathologische Befunde und / oder ärztliche Untersuchungsergebnisse. Ich verweise Frau W. darauf, dass es mir wichtig ist, dass sie sich einer neurologischen Untersuchung unterzieht. So können eventuelle organische Befunde abgeklärt oder ausgeschlossen werden. Das liegt auch in ihrem eigenen Interesse. Ich arbeite diesbezüglich mit Neurologen und Ärzten zusammen. Für den weiteren Verlauf ist der Lebenslauf der Klientin wichtig. Der Lebenslauf bildet die Hausaufgabe, die schriftlich abzufassen und in der nächsten Sitzung mitzubringen ist. Da ich zunächst mit Frau W. allein arbeite, gilt das nur für sie selbst. Zu ihren Kindern möge sie bitte eine kleine Chronologie anfertigen. Diese soll die wichtigsten Angaben zu den Kindern enthalten wie u.a. Kinderkrankheiten, wann ca sauber, Rückfälligkeit dessen ja / nein, wann gesprochen, wann gelaufen, Verhalten mit zu anderen Personen, Verhältnis zu den Eltern, Großeltern und Geschwistern. Mit dieser Aufgabe erwirke ich, dass Frau W. sich mit ihrem eignen Leben noch einmal intensiv befasst. Die Auseinandersetzung mit der eigenen Geschichte bringt den Klienten oftmals bereits beim Schreiben wichtige Erkenntnisse. Hieraus ergeben sich Ableitungen zu der heutigen Situation und Erkenntnisse zu ihren bisherigen Lebensmustern.

Als weiteren Teil der ersten Sitzung lasse ich Frau W. ihre derzeitigen Lebensrollen zeichnen. Sie zeichnet sich und setzt sich für jede Rolle, die sie momentan hat, einen Hut auf den Kopf. Dabei geht es mir um die Beschäftigung der Frau W. mit ihren eigenen Aufgaben wie Mutter sein, Tochter, Noch-Ehefrau, Hausfrau usw.. Die „Hutfigur“ verdeutlicht die von Frau W. zu tragende Last, die von ihr zu bewältigenden zentralen Lebensaufgaben. Danach bitte ich Frau W. ihren Mann zu zeichnen und ihm ebenso Hüte aufzusetzen mit seinen Rollen bzw. Lebensaufgaben. Meist wird sehr deutlich, dass speziell die Frauen unter der Last ihres eigenen Hutes sich kaum auf den Füßen halten können und fast zu Boden sinken. Die Verantwortung für die Familie ist dann nicht gleich-verteilt. Allein schon aus diesem Grunde wäre es notwendig, dass Frau W. ihrem Leben eine neue Struktur gäbe. Eine Struktur, die ihre eigenen Bedürfnisse berücksichtigt und in der sie sich wertschätzend wiederfindet. Diesbezüglich besprechen wir die Figur.

Alternativ lässt sich zur Verdeutlichung der Lage von Frau W. und der Herausarbeitung des Handlungsbedarfes die Familienkonstellation legen. In Anlehnung an die Skulpturenaufstellung nach Virginia Satir wird die Familie von Frau W. als Modell gelegt. Ich benutze dazu

verschiedene Papierkreise (für die weiblichen Personen) und -quadrate (für die männlichen Personen). Frau W. bitte ich auf jedes Papier jeweils einen Namen eines beteiligten Familienmitgliedes zu schreiben. Sie soll dann die einzelnen Kreise und Quadrate so auf dem Tisch verteilen, wie sie ihre Beziehung zu den einzelnen Familienmitgliedern zur Zeit empfindet. Damit erhält Frau W. zum einen die Möglichkeit über die Situation vertiefend nachzudenken und ich erhalte weitere Hinweise zur Familienkonstellation. Oftmals wird den Klienten beim Betrachten selbst klar, wo Beziehungsprobleme bestehen bzw. wo sie sich eingeengt fühlen. Bei Frau W. vermute ich, dass sie ihre Kinder dicht an sich (an ihren Kreis) legen würde. Damit könnte klar werden, wie sehr sie ihre Person von den Kindern abhängig macht. Der Kreis des Vaters würde entsprechend dicht bei ihr jedoch von den Kindern weiter weg liegen. Das unterstreicht die Vermutung zu ihrem eigenen negativen Selbstbild.

#### 4.2. Offenlegung und Abgrenzung der Problemfelder

Die erste Sitzung dauert 90 min. Diese ist zur Abgrenzung des Problemfeldes und für die weitere Vorgehensweise ganz ausschlaggebend.

Zum Ende der ersten Stunde schildere ich Frau W. meine Eindrücke zu ihrem Problemfeld. Sie reagiert aus ihren alten Mustern heraus, ist in ihnen gefangen wie z. B. dem immer brav sein, dem angepasst leben. Ihre eigenen Bedürfnisse nimmt sie nicht wahr bzw. übergeht diese, da sie doch ihren Wert aus dem Tun für die Anderen in der Familie zieht. Frau W. ist sich selbst wenig, vielleicht sogar nichts wert. Sie sucht daher im Außen Wertschätzung und die Bestätigung ihrer Person, vor allem natürlich bei ihrem Mann und den Kindern. Nach dem Weggang des Mannes spürt sie ihre Wertlosigkeit wieder heftig, denn ein wichtiger Lebenspart ist weg. Die Lebensgefährtin ihres Noch-Ehemannes ist ihr ein Dorn im Auge. Auch die Kinder, die berechtigt weiter nach der Zuwendung des Vaters suchen, sind Punkte, die Frau W. in ihrem Selbstbild noch weiter herunterziehen. Gleichzeitig klagt Frau W. die außenstehenden Personen an und schiebt ihnen die Verantwortung für ihr Befinden zu. Die momentane häusliche Situation lässt Frau W. ihre psychische Grenze spüren. Der Weg in die Beratung heißt: sie hat es in der Hand, sie kann ihre Umwelt nicht ändern, wohl kann sie etwas an sich verändern. Damit wird sich automatisch auch in ihrem Umfeld etwas ändern. Dies verdeutliche ich ihr und ermutige sie somit zur Inangriffnahme dieser ersten, eigenen Veränderungen.

Frau W. ist ihrem alten Lebensmodell verhaftet. An ihre Gefühle kommt sie nur schwer heran. Da ist es ein guter Abwehrmechanismus, ihr Problem, dass sie ihr ganzes Leben bereits (unbewusst) mit sich herumträgt, auch dieses Mal wieder (unbewusst) zu verschieben, nämlich auf ihren Sohn. Indem sie den Focus auf ihren Sohn legt, hat das für sie den Vorteil, dass sie sich selbst entlastet. Dieser Vorteil ist nur vermeintlich, denn damit hat Frau W. für sich nur zeitlichen Aufschub erzielt, Zeit in der sie sich noch nicht mit ihrem Problem beschäftigen muss. Ihre (unbewusste) Taktik bringt den Nachteil, dass sie ihren Sohn zusätzlich belastet. Dieser leidet ohnehin unter der Trennung der Eltern. Tobias hat quasi die Rolle der Mutter übernommen und lebt genau nach ihrem Vorbild: angepasst, zu brav, als Prügelknabe und harmoniesüchtig. Durch die besondere Beobachtung durch die Mutter werden diese Aspekte aufgedeckt und auch noch verschärft.

Als großes Schlüsselthema der Frau W. stelle ich nach allem also das negative Selbstwertgefühl von Frau W. heraus mit dem ein Gefühl der Wertlosigkeit einher geht. Das langfristige **Ziel** unserer Beratung ist daher der Aufbau eines positiven Selbstwertgefühles auf der Grundlage der

Erkennung ihres eigenen Wertes. Die begleitenden Problemfelder, die alle aus dem großen Thema „negatives Selbstwertgefühl“ resultieren sind Eifersucht, Harmoniesucht, Verlustängste (wie Kontroll- und Liebesverlust).

Ich entscheide mich an dieser Stelle das „Selbstwert-Prozess-Modell“ nach Virginia Satir in der weiteren Vorgehensweise mit einzubringen. Dieser Methode basiert auf der Steigerung des Selbstwertgefühls für alle Familienmitglieder und einer damit einhergehenden positiven Beeinflussung des gesamten Familiensystems. Als Mittel werden die Kommunikationsmuster innerhalb der Familie beleuchtet. Satir postuliert, dass das Selbstwertgefühl nicht angeboren sondern innerhalb der Familie erlernt wird.

Folgende Thesen sind von Virginia Satir zu dem Modell und dessen Wirkweise aufgestellt:

9. Menschen sind zu jeder Veränderung fähig
10. Menschen sind auf Wachstum ausgerichtet
11. Menschen tragen alles in sich, was sie zu ihrer Entfaltung brauchen
12. im System „Familie“ beeinflussen sich alle gegenseitig
13. Familienberater / -therapeuten besitzen mit ihrer Persönlichkeit und ihrer Überzeugung ihre eigenen wichtigen Handwerkszeuge

Frau W.'s jetzige Verhaltensweisen entspringen also den Strukturen ihrer Kindheit. Menschen mit niedrigem Selbstwertgefühl sind gute Abwehler. Sie benutzen (unbewusst) Abwehrmechanismen, meist sind es ein bis zwei, die zum Charakter dazugedeutet werden. Diese lassen es für Außenstehende wie u.a. Angehörige und Berater schwierig werden, dieses Defizit zu erkennen. Werden diese Zusammenhänge jedoch und damit auch die Abwehrmechanismen erkannt, so ist ein erster Schritt getan. In der Folge werden neue, jetzt relevante Verhaltensweisen ergänzt bzw. Muster so verändert, das auch für Frau W. langfristig ein besseres Befinden erreicht wird. Dies ist nicht in einer Kurzzeitberatung zu erreichen. Daher empfehle ich für das oben genannte Ziel – Aufbau eines positiven Selbstwertgefühls - eine längere Begleitung. Es benötigt einige Zeit, dass Frau W. sich selbst näher kommt, dass sie ihren Bedürfnissen nachspüren und diese auch zum Ausdruck bringen kann.

Das kurzfristige Ziel besteht darin, mit Frau W. Handlungsmöglichkeiten zu erarbeiten, auf Grund derer sie in der Lage ist, ihr Umfeld neu und klar zu strukturieren, so dass es **ihr** gut tut.

#### 4.3. Spezielle Beratungsziele / Etappenziele mit der Klientin festlegen

Von Sitzung zu Sitzung sind Etappenziele zu definieren, deren Erreichung das Befinden von Frau W. stetig verbessern können. Immer vorausgesetzt ist ihre aktive Teilnahme an den Sitzungen.

Als Beraterin begleite und unterstütze ich ihren Prozess. Ich bin Impulsgeberin und Mittlerin zwischen Frau W. und ihren Ressourcen.

Nachdem wir das Ziel der Beratung gemeinsam festgelegt haben, verdeutliche ich Frau W. noch einmal ihre Situation als Mitglied eines Systems, dem System „Familie“. Die hier ablaufenden Interaktionen haben Auswirkungen auf alle Kommunizierenden und auf deren Umfeld. Nach Virginia Satir hat ein niedriges Selbstwertgefühl eines Elternteiles auch Auswirkungen auf das Selbstwertgefühl der Kinder. Daher betone ich für Frau W. erneut, dass es ein bedeutender Schritt war, dass sie in (m)eine Beratung gekommen ist und sie damit sich selbst und ihrer Familie einen Anker setzte. Sie selbst sucht nach Wegen und forciert damit eine Veränderung. Damit wird sich in ihrem Umfeld auch eine Veränderung einstellen, da das System „Familie“ kommunikativ verbunden ist. **Frau W. ist also wichtig im System „Familie“.**

Um an diese Ressourcen zu gelangen stecke ich mit Frau W. zum Ende der ersten Sitzung das Etappenziel für die nächste Sitzung ab. Es lautet: Frau W. soll sich selbst besser kennen lernen, um so die alten Verhaltensweise zu durchbrechen und neue Verhaltensansätze zu finden. Virginia Satir sagt dazu sinngemäß, dass Gesundheit auf allen Ebenen wichtig sei, dann werden Krankheitssymptome überflüssig und verkümmern mangels Nutzung. Das heißt, wenn Frau W. sich selber besser kennt, in der Folge neue Handlungsmuster erlernt und sich ihr Selbstwertgefühl steigert, dann werden aufgrund ihrer Veränderung auch die anderen Familienmitglieder davon profitieren, denn die Wechselseitigkeit eines Familiensystems bewirkt genau diese automatische Veränderung bei den Anderen. Dabei ist zu beachten, dass eine automatische Veränderung nicht heißt, dass die anderen Familienmitglieder auch so leben wollen. Die neuen Impulse, die Frau W. einbringen wird, erzeugen ein neues Familiengefühl, bieten die Chance zum gemeinsamen Wachstum und zu neuer familiärer Vertrautheit. Genauso gibt es auch den umgekehrten Fall, dass aufgrund der neuen Impulse, sich die Beziehungsstruktur in der Familie dahingehend verändert, dass es zu der Entscheidung kommt, sich zu trennen bzw. scheiden zu lassen. Das Ziel ist in jedem Fall eine gesunde Homöostase. Eine gesunde Familienstruktur bedeutet, dass diese ständig im Fluss ist, Nähe und Distanz, Autonomie und Verantwortung sowie Gemeinsamkeiten und Differenzen sind gegeben. Die Mitglieder besitzen ein gutes Selbstwertgefühl und sind fähig mit allen Anforderungen des Lebens schöpferisch umzugehen.

Vor diesem Hintergrund erhält Frau W. die Hausaufgabe, sich selbst darzustellen: was sie gern mag, welche Lieblingsfarbe sie hat, ihre Hobbies (auch die von früher, für die heute die Zeit fehlt!), welche Speisen sie mag, welche Träume sie hat usw. Ich möchte Frau W. gezielt zu sich hinführen, sie soll sich nur mit sich beschäftigen und somit einen neuen Fokus haben, nämlich sich selbst und nicht mehr ihren Sohn Tobias. Ich stelle in Aussicht, dass, wenn diese Aufgabe erledigt ist, wir uns ihrem Sohn zuwenden können und dann der gesamten Familie. Erst wenn sie sich besser kennt und herausfindet wie sie gern leben möchte, kann sie auch konsequent in ihren Handlungen und zugleich vorbildwirkend für ihren Sohn sein. (Für den Fall, dass sie die Aufgabe zu Hause nicht erfüllt und sich die Zeit für sich nicht nimmt, werde ich in der nächsten Sitzung mit ihr gemeinsam die Aufgabe lösen. Das sage ich ihr jedoch nicht.) In der Zwischenzeit empfehle ich Frau W., ihrem Sohn soviel Aufmerksamkeit wie nötig zu schenken, jedoch nicht in Bezug der von ihr bis dato negativ besetzten Aspekte wie Räuspern, Labilität in der Schule usw.. Sie möge versuchen, wenn sie sich ihrem Sohn widmet, ihn als ganz vollkommenes und liebenswertes Kind zu sehen. Ich verdeutliche Ihr, dass ihr Sohn, genau wie Sie, bereits ein vollkommenes Wesen ist, das allein aufgrund seiner Existenz Wertschätzung verdient. (Insofern kann sie weiter ihrem Sohn Aufmerksamkeit schenken jedoch mit einem anderen Hintergrund – ich bin der Ansicht, dass sich die Ticks bei Tobias erübrigen, wenn Frau W. ein anderes

Verhalten manifestiert, damit erübrigt sich dann auch erst mal die Beratung mit Tobias). Die Verschiebung der Aufmerksamkeit hat zur Folge, dass für Frau W. die „Ticks“ des Sohnes an Bedeutung verlieren, denn Tobias wird schnell merken, dass seine Mutter sowieso, also bedingungslos, für ihn da ist. Die Benutzung irgendwelcher Ticks wird überflüssig, wenn er **bedingungslose Anerkennung** erhält und damit gleichzeitig spürt, seine Mutter ist für ihn da, sie verlässt ihn nicht. Die Verlustangst bei Tobias hat die Ticks hervorgerufen und die Fokussierung der Mutter auf ebendiese hat ihre Existenz immer aufrechterhalten. Frau W. wird andererseits erkennen, dass es an ihrem Sohn noch andere Dinge gibt als nur diese Ticks, die sie bisher nervten. Dieser Doppeleffekt wird eine neue Verständigung zwischen Mutter und Sohn und eine neue häusliche Ruhe in Gang setzen.

In der nächsten, der zweiten, Sitzung arbeite ich die Hausaufgabe mit Frau W. durch bzw. bespreche sie. Wenn Frau W. zu ihren Wertvorstellungen, Träumen und Vorstellungen zum Alltagsleben Stellung bezogen hat, dann ist sie sich selbst schon wesentlich näher gekommen. Zudem lerne ich sie noch besser kennen. Um für den Alltag neue Handlungsweisen ableiten zu können, gehen wir im Laufe der Sitzung nun zu den Kommunikationsmuster innerhalb der Familie über. Ich bitte Frau W. zu schildern, wie die Familie sich verhält, wie sich jeder präsentiert und wie zueinander gesprochen wird. Die Bewertung dieser Kommunikationsmuster gibt nach Satir Informationen darüber, wie die Familienmitglieder ihre Beziehung erleben, inwieweit sie in der Lage sind, Nähe zuzulassen und Intimitäten auszudrücken, welche Bedeutung sie überhaupt der familiären Kommunikation beimessen, wie sie Informationen weitergeben und wie sie sich ganz allgemein verhalten. Ein gesundes Familienleben erfordert eine gesunde Kommunikation. Deswegen kommt der Anpassung des familiären Kommunikationsprozesses eine sehr große Bedeutung zu.

Virginia Satir beschreibt vier Kommunikationsformen, die sie als dysfunktional bezeichnet. Gleichzeitig liefert sie Lösungsansätze mit, die in der weiteren Arbeit mit den Klienten zur Gesundung der Kommunikation dienen:

#### 1. Die versöhnliche Form

Benutzer dieser Form fühlen sich selber wertlos. Sie sind darauf aus, anderen zu gefallen und verdecken damit ihre Verletzbarkeit. Er / Sie tut alles, was erwartet wird, um nicht abgelehnt zu werden.

Lösungsansatz: Der Wunsch zu gefallen, kann in Zärtlichkeit und Mitgefühl umgewandelt werden

#### 2. Die anklagende Form

Benutzer dieser Form sind geneigt, andere zu kontrollieren und sind stets anderer Meinung. Damit erlangen Er / Sie eine Art Wichtigkeit. In Wirklichkeit leiden die Benutzten unter Einsamkeits- und Versagensgefühlen.

Lösungsansatz: Die anklagende Form kann transformiert werden in eine Art gesunde Selbstbehauptung.

#### 3. Die rationalisierende Form

Benutzer dieser Form nutzen ihren Intellekt für jede Problemlösung. Damit schalen sie ihre Gefühle aus. Er / Sie distanzieren sich von der Außenwelt und / oder kontrollieren stark. In Wirklichkeit sind Er / Sie von großer Verletzlichkeit geprägt.

Lösungsansätze: Rationalisierer werden ermutigt, kreativ mit ihrem Intellekt umzugehen. Anderenfalls treiben sie sich selbst in die Isolation.

#### 4. Die irrelevante Form

Benutzer dieser Form gehen mit Beziehungs- bzw. Familienproblemen so um als gäbe es sie nicht. Sie legen ihren Fokus auf andere Dinge. In Wirklichkeit haben er / sie ein Gefühl der Entfremdung und Vernachlässigung. Lösungsansatz: Die irrelevante Form kann in Humor und Spontaneität umgewandelt werden.<sup>14</sup>

Alle Formen sind nicht genetisch bedingt sondern erlernt. Jeder Mensch benutzt die genannten Kommunikationsformen abwechselnd, tendenziell ist jedoch eine Form bevorzugt.

Nach dem Stand der bisherigen Informationen erscheint mir Frau W. bevorzugt als Benutzerin der versöhnlichen Form. Sie versucht jeglichen Streit zu vermeiden, lässt ihren Mann jegliche „Spielregeln“ aufstellen. Frau W. fühlt sich wertlos, sie nimmt für sich nicht das Recht in Anspruch, ihre Bedürfnisse zu äußern. Sie hat nicht gelernt, über die Familienregeln zu sprechen bzw. solche auszuhandeln. Weiterhin sehe ich auch die Benutzung der anklagenden Form bei Frau W. gegeben. Sie prangert ihren Mann an, schiebt ihm die Verantwortung für die Situation zu. „Wenn er die Familie nicht verlassen hätte, wenn er nicht die Lebensgefährtin mitbringen würde...“ usw. Auch ihre Kinder klagt sie an, da sich der kleine Sohn Robert offensichtlich beim Vater wohlfühlt und der große Sohn Tobias seine Ticks hat. Ein Merkmal, dass die Benutzung der anklagende Form bei Frau W. unterstreicht, ist auch das schnelle Reden und das übereilte Handeln wollen. Sie fordert Veränderung von den Anderen – die Botschaft dahinter ist „ich fühle mich einsam und hilflos“.

Es besteht nun die Aufgaben die alten Formen von Frau W. so umzudeuten bzw. zu transformieren, dass sie zur Gesundheit der Familie beitragen. Mit neuen Handlungsweisen und veränderten Sprachmustern, kann Frau W. neue Erfahrungen erzielen, die ihr Selbstbewusstsein positiv unterstützen. Dabei gibt es keine allgemeingültigen Patentrezepte sondern immer individuelle Lösungsmöglichkeiten. Jetzt ist an der Zeit, dass Frau W. lernt, sich selber wertzuschätzen und sich wichtig nimmt. Wir besprechen ihre Kommunikationsformen. Ich verdeutliche Frau W., dass sie sich ihre Gefühle bewusst machen darf. Ihre Gefühle von Hilflosigkeit, Einsamkeit und Verletzlichkeit sind grundsätzlich anzuerkennen. Sie gehören zum heutigen Zeitpunkt zu ihr. Jetzt hat sie die Möglichkeit, mit diesen Gefühlen angemessen umzugehen. Bislang hat sie getan, was sie erlernt hat und wovon sie erfahren hat, dass sie somit am ehestens ihre Bedürfnisse nach Nähe und Anerkennung erfüllen konnte. Das dies jedoch nur vermeintlich der Fall ist, zeigt ihr ihre jetzige Situation ganz deutlich. Es ist ein wesentlicher Punkt zu erkennen und anzuerkennen, welche Motivatoren bzw. welche Bedürfnisse hinter welcher Handlungsweise gepaart mit der dazugehörigen Kommunikationsform stehen. Das bringt Frau W. auf den Weg der Transformation ein erhebliches Stück weiter.

Die Hausaufgabe für die nächste Sitzung lautet daher: Frau W. möge ihre Sichtweise auf ihre Familie verändern. Jedes Familienmitglied ist gleichbedeutend und gleich wichtig. Frau W. soll sich verinnerlichen, dass sie auf ihren Noch-Ehemann ärgerlich ist, weil er ausgezogen ist. Gleichzeitig hält sie sich selber handlungsunfähig, da sie ihr Umfeld anklagt bzw. immer noch versucht, zu tun, was die anderen bestimmen. Ihre neuen Verhaltensweisen, die sie bis zur nächsten Sitzung stetig anwenden und damit verinnerlichen soll, ist zum einen der zärtliche Umgang mit Ihren Kindern und das Verständnis für deren Situation. Zum Anderen soll sie ihr Schweigen brechen und klare Aussagen zur Besuchsregelung treffen. Momentan empfehle ich ihr eine Auszeit, was die Besuche in der Wohnung anbelangt. Es ist dann weiterhin ihre Aufgabe, sich bis zu nächsten Sitzung darüber Gedanken zu machen, wie sie die Besuche gestalten möchte.

#### 4.4. Überprüfung der Thematik und weitere Vorgehensweise

---

<sup>14</sup> vgl: Satir, Virginia: Familienbehandlung, , 8. Aufl., Freiburg i. Breisgau, 1991, S. 80 ff.

In der dritten Sitzung stellt Frau W. ihre Gedanken zu der von ihr gewünschten häuslichen Struktur auf. Dazu gehören z. B. ihre Gedanken zur Besuchsregelung. Frau W. hat auch herausgefunden, dass sie mit ihrem Mann ein klärendes Gespräch zur Familiensituation und zum Scheitern ihrer Beziehung führen möchte.

Ich lasse die Ergebnisse der letzten Sitzung zu den Werten und Bedürfnissen von Frau W. mit einfließen. Um ihre Lebensvorstellungen noch einmal zu verdeutlichen und mit ihren Gefühlen abzugleichen, biete ich ihr eine Traumreise an. Hier besteht die Möglichkeit mittels Visualisierung an unbewusste Ressourcen zu gelangen. Nach der Erik'schen Methode der Tranceinduktion hat unser Unbewusstes alle Erfahrungen gespeichert und bereits Lösungen parat, bevor sie uns bewusst werden. Dieses Wissen einsetzend, benutze ich die von mir in einer Zusatzausbildung erlernten hypnotischen Sprachmuster. Die meisten Klienten reagieren darauf sehr gut. Bei der Tranceinduktion wird die Aufmerksamkeit auf das Innere des Klienten fokussiert, um so Ruhe und Entspannung zu erzeugen. Der Klient ist an der Grenze zwischen Wach- und Schlafzustand. Er bleibt ganz bei sich, kann jederzeit den Prozess unterbrechen. Der Vorteil dieser Methode liegt darin, dass Frau W. ihre Aufmerksamkeit ganz auf sich lenkt, sich entspannt und diese genau erspüren kann. Sie kann erfahren wie ihr Körper auf ihre Vorstellungen reagiert, ob sich ihre Zukunft gut anfühlt. Ich bin über die Sprache mit Frau W. verbunden und führe sie in der Traumreise an die Punkte, die sie zuvor als ihre Lebensvorstellungen benannt hat. Die Traumreisen sind in ihren Grundzügen an die Ausarbeitungen von Leuschner angelehnt. Ursprünglich hatte er feste Traumreisen vorgeschrieben, bei denen sich die zeigenden Personen, Tiere, Räumlichkeiten und / oder Gegenstände in Bezug zum Klienten gesetzt und gedeutet werden. Mir kommt es darauf an, die eigenen Ideen und Gedanken der Klientin abzugleichen, d. h. ob sie im Einklang mit sich und ihren Instanzen (Persönlichkeit, Seele, Geist,) sind. Indikatoren für eine Stimmigkeit sind Wärme und ein Wohlgefühl im ganzen Körper oder auch nur in bestimmten Körperteilen. Des Weiteren bringt das Unterbewusstsein die entsprechenden Bilder von erlebten Phasen, die heute hilfreich zu dem Thema sein können. Wenn also für Frau W. die körperliche Zustimmung da ist, werden wir nach der Traumreise ihre Vorstellungen in konkrete Ziele fassen. Das sind dann auch die Anker für die weitere Beratungsarbeit. Falls die körperliche Zustimmung fehlt, werden wir versuchen die störenden Punkte noch einmal zu beleuchten, hinterfragen und bereinigen. Es kann sein, dass Frau W. sich punktuell noch nicht sicher ist. Indikatoren für eine „körperliche Absage“ sind deutliches Unwohlsein, allgemeine Unruhe, Schwitzen und auf Nachfrage meist die deutliche Aussage vom Klienten, dass es nicht stimmig ist.

Nach der Traumreise fassen wir das bereits erarbeitete zusammen. Frau W. wird ihren Alltag neu strukturieren. Sie ist sich nun im Klaren, welche Regeln in der Familie gelten sollen. Diese Regeln wird sie öffentlich machen, d.h. mit ihren Kindern und ihrem Noch-Ehemann besprechen. Frau W. ist sich im Klaren, dass sie wie alle anderen Familienmitglieder das gleiche Recht auf Berücksichtigung ihrer Bedürfnisse hat. Sie weiß, dass selbst ein möglicher Kompromiss, z. B. über neue Besuchszeiten, sich auch bei ihr gut anfühlt. Sie hat das Recht, den Zutritt zu ihrer Wohnung, für Dritte auszusparen. Als Initiatorin eines Unter-Vier-Augen-Gespräches mit ihrem Mann und im weiteren einer Besprechung mit der ganzen Familie schafft sie sich selbst gute Voraussetzungen. Mit diesen kann sie ihre neue Lage stabil ausbauen und sich in einer gesunden Selbstbehauptung üben, statt wie bisher zu fordern und anzuklagen.

#### 4.5. Weitere Förderung der originären Ressourcen und Festigung der Persönlichkeit von Frau W.

Für Frau W. steht jetzt das stete Anwenden der neuen Muster an. Dazu ist auf jeden Fall eine weitere Begleitung durch eine Beraterin ratsam. Als Impulsgeberin und Mittlerin zwischen ihr und ihren Ressourcen biete ich an, ihren Prozess weiter zu begleiten.

Um sich in ihrer Ganzheit weiter zu erkennen und lieben zu lernen, empfehle ich Frau W. weitere Beratungssitzungen auf der Basis von Gesprächsarbeit, Reflektieren des Alltagsgeschehens und Bewusstmachung der eigenen Stärken und Schwächen. Auf ihrem Weg – Stärkung des Selbstwertgefühles - ist begleitende Körperarbeit sehr vorteilhaft. So ist u.a. die Feldenkrais-Methode eine gute Schule, um sich selbst in kleinen Schritten besser zu erfahren. Das Motto des Begründers der Methode, Moshè Feldenkrais, lautet „Bewusstheit durch Bewegung – der aufrechte Gang“. Damit impliziert Feldenkrais nicht nur Körperübungen sondern er postuliert auch eine Lebensphilosophie. „Ein jeder bewegt sich, empfindet, denkt und spricht auf die ganz ihm eigentümliche Weise, dem Bild entsprechend, das er sich im Laufe seines Lebens von sich gebildet hat. Um die Art und Weise seines Tuns zu ändern, muss er das Bild von sich ändern, dass er in sich trägt.“<sup>15</sup> Frau W. kann durch die Übungen zur Beweglichkeit ihres Körpers auch ihre innere Beweglichkeit, sprich ihre Haltung sich selbst gegenüber, trainieren. „Unsere Bewegungsmuster prägen unsere innere und äußere Haltung; sie sind Abbild unseres Gesamtzustandes. Werden wir uns unserer Bewegungsmuster bewusst, können uns wesentliche Zusammenhänge in uns selbst bewusst werden – können wir unsere Lebensmuster erkennen. Lösen wir Bewegungsmuster auf durch das Erlernen neuer, uns ungewohnter Bewegungen, dann wird es uns möglich, auch unsere Lebensmuster aufzulösen, Alternativen zu erkennen und sie zu wählen.“<sup>16</sup>

Als Alternative zur Körperarbeit sehe ich in meiner Praxis für Frau W. die Musikaarbeit. Je nach Stimmung soll sie sich ein Instrument wählen und Melodien kreieren. Als Beraterin kann ich erkennen, welche Stimmung hier indiziert ist und ich kann Vorschläge zu „neuen Tönen“ geben. Frau W. hat außerdem eine andere Möglichkeit, Zugang zu sich und ihren Gefühlen zu bekommen. Dabei kommt es nicht auf Vorkenntnisse an.

Für die Familie steht weiterhin die Möglichkeit zur Paarberatung. Dies wäre sinnvoll, wenn Frau W. feststellen würde, dass sie ihrem Mann ihre Gefühle nicht äußern könne oder die Kommunikation durch die Gegenseite blockiert wäre. Die Moderation durch eine Beraterin könnte diesbezüglich den Blick auf das Wesentliche lenken und Gesprächsimpulse aufgreifen und weitergeben. Sollten sich wider Erwarten Schwierigkeiten im Gespräch des Paares um der Kinder Wohlergehen ergeben, so würde ich später auch mit Tobias und Robert arbeiten; zunächst allein, dann mit den Eltern.

Eine weitgreifende Klärung zu einer Familienproblematik bringt eine Familienaufstellung. Hier würde Frau W. noch tiefere Einblicke in ihre Familienkonstellation erhalten. Diese würde für alle transparent gemacht werden und Erkenntnissen über das eigene Umfeld schaffen. Dazu könnte sowohl die Ursprungs- als auch die Gegenwartsfamilie zur Aufstellung kommen. Ich hatte unter Punkt 3.3 bereits darüber berichtet.

## 5. Ausblick

### 5.1. Favorit Kurzzeitberatung

---

<sup>1</sup> <sup>5</sup> vgl: Feldenkrais, Moshè: Bewusstheit durch Bewegung, 1. Aufl., Frankfurt / Main, 1978, S. 31

<sup>1</sup> <sup>6</sup> vgl: Triebel-Thome, Anna: Feldenkrais, 3. Aufl., München, 1991, S.7



Meine Intention ist es, in erster Linie, mit den Klienten in relativ kurzer Zeit, Ansätze zur Lösung ihrer Anliegen zu erarbeiten. Dazu möchte ich den Klienten Impulse geben und sie anregen, neue Handlungsweisen einzuführen. Einige Probleme erhalten in der Folge oft eine andere Perspektive, verlieren ihre Wichtigkeit oder entbehren sich von selbst. Es ist wichtig, dem Klienten und seiner Familie kurzfristig den Alltag zu erleichtern.

Der vorliegende Fall hat gezeigt, dass die Erarbeitung neuer Handlungsweisen in einigen wenigen Sitzungen erreicht werden könnte. Eine weitere Begleitung ist jedoch gerade zum Thema Selbstwert empfehlenswert. Frau W. hätte gute Chancen, sich ein erfülltes Leben mit positiver Wertschätzung zu schaffen. Ihre Familie würde ihre Veränderung spüren und sich entscheiden, sie mitzuleben oder nicht. Für die Kinder würde Frau W. wieder zum Vorbild. Die Familie könnte heil werden. Wenn auch die Beratung an sich mit drei Sitzungen relativ schnell vorangekommen ist, so sollten wir nicht außer acht lassen, dass dies nur der Anfang eines langwierigen Entwicklungsprozesses ist. Immerhin hat sie Zeit ihres Lebens mit ihren alten anderen Mustern gelebt. Auf ihrem Weg zu einer gesunden Kommunikation braucht sie viel Zeit. Einen Vorschlag für ein begleitendes Angebot habe ich unterbreitet.

## 5.2. Kommunikation als Indikator des Homo Sapiens

Die Fähigkeit zur Kommunikation zeichnet uns Menschen, als höherentwickeltes Lebewesen, aus. Dies bildet den Unterschied zu anderen Lebewesen. Oft ist jedoch gerade diese Fähigkeit blockiert oder wird missbräuchlich eingesetzt. In beiden Fällen wird die Kommunikation zum Indikator einer dysfunktionalen Familie, Ehe, Gruppe oder Firma. Ein Defizit an Kommunikation oder der Überhang an Kommunikation sind gleich erschwerend, ja sogar schädlich für die Gesundheit von Systemen. So ist professionelle Hilfe unablässig und keineswegs ein Tabuthema. Eine positive Veränderung der Kommunikation schafft den Systemen, gerade auch dem System „Familie“, einen enormen Entwicklungsschub und fördert deren gesundes und glückliches Bestehen.

Auch Unternehmen wissen die kommunikativen Fähigkeiten ihrer Führungskräfte und Mitarbeiter zu schätzen. Hier liegen deren Erfolgspotentiale. Dabei ergibt sich für Unternehmen eine psychologische Betreuung derart, dass es um die Sicherstellung sozialer Fähigkeiten geht. Teilweise ist hier noch ein Umdenken erforderlich. Die Zeiten der Firmen, in denen rhetorisch gewandte Mitarbeiter ihre Geschäftspartner in eine Patt-Situation verhandelten, sind vorbei. Heute zählt soziale Kompetenz mehr denn je und bei Verhandlungen sind gleichberechtigte Gesprächspartner und Win-Win Ergebnisse gefragt.

## 5.3. Präventive Beratung

Die Präventionsarbeit für die Hygiene unsere Seele erfolgt in Deutschland viel zu selten. Hier spielen Traditionen und klassische Werte eine Rolle und oft ist auch noch Scham im Spiel, sich professionelle Unterstützung zu holen. Was für andere Bereiche normal ist, gehört im zwischenmenschlichen Bereich immer noch zu einem großen Tabu. Deutsche Tugenden wie Fleiß, Charakterstärke oder Ehrgeiz sind gefragt. Da bleibt oft kein Raum für psychologische Beratung. Dabei schließt das Eine das Andere nicht aus. Psychologische Beratung heißt gerade „Arbeit mit und für den gesunden Menschen“. Bei rechtzeitiger Beratung können psychosomatische Erkrankungen weitgehend vermieden werden. Firmen und deren Mitarbeiter können ihren Krankenstand senken und so effizienter arbeiten. Der Wirtschaftskreislauf wird mittels psychologischer Betreuung und Beratung gestützt. Familien können ohne Leidensdruck aufeinander zugehen und im Gespräch bleiben. Dies setzt zunächst die Bereitschaft voraus, mehr für sich selbst zu tun. Erst unsere ureigene innere Balance zwischen Körper, Geist und Seele lässt uns zufrieden im Einklang mit uns und unserer Umwelt leben. Darüber aufzuklären ist ein Anliegen meiner Arbeit. Leben ist ein Geschenk und soll Freude bereiten machen. Wir können als psychologische Berater hierzu einen entscheidenden Beitrag leisten.

#### 5.4. Schlussbemerkung

Der vorliegende Fall hat gezeigt, wie sehr uns persönliche Probleme belasten können, wie sehr sie unsere Mitmenschen tangieren und ganze Systeme in Bewegung setzen. Letztlich heißt Bewegung Veränderung. Und beides bedeutet Leben. Unser ganzes Leben ist auf Wachstum und Entwicklung ausgerichtet. Wir sind immer in Bewegung. Stellen wir uns den Anforderungen des Lebens, so bleiben wir beweglich. Wir gelangen zu neuer Lebenslust und entdecken, was das Leben wirklich ausmacht: Liebe zu empfangen und Liebe zu geben.

Heute ist ein guter Tag, damit zu beginnen.