

WAS SOLL ICH DENN JETZT TUN?

Herausforderungen einer guten Beratungsarbeit

KLAUDIA GENNERMANN

Menschen, die eine Beratung oder Therapie aufsuchen, sind vermutlich schon länger mit dieser Frage beschäftigt und auf der Suche nach einer zufriedenstellenden Antwort gescheitert. Erschöpft und manchmal verzweifelt durch ihr bisher vergebliches Bemühen fordern einige Klienten direkte Ratschläge ein und übertragen so die Verantwortung für die „Problemlösung“ auf den Berater.

Die Herausforderung liegt darin, dieser drängenden Bitte des Klienten nicht nachzukommen, sich somit vermeintlich zu verweigern. Es gilt vielmehr die Verantwortung an den Klienten zurückzudelegieren, ohne seine Verzweiflung zu vertiefen oder gar seine Hoffnung auf Rat und Antwort zu enttäuschen.

Im Folgenden möchte ich aufzeigen, welche Fähigkeiten den Berater bei dieser Aufgabe unterstützen können und in welchem Verhältnis sie zur Existenzanalyse stehen.

SCHLÜSSELWÖRTER: Beratung, Existenzanalyse, Gelassenheit, Haltung, Krise, Staunen, Verantwortung

WHAT AM I TO DO NOW?

Challenges for proficient consultancy work

People seeking counselling or therapy probably are dealing with the question of what they should do for some time already, and they have obviously failed in finding a satisfactory answer. Exhausted and sometimes desperate due to their futile efforts, some clients demand direct advice and transfer their responsibility for the "problem solving" to the consultant.

The challenge lies in the task, to not comply with the urgent request of the client and so to supposedly refuse his concern. It is rather necessary to delegate the responsibility back to the client without deepening his despair or even disappointing his hope for advice.

In the following I want to show what kind of skills can assist the consultant in this task and how they relate to Existential Analysis.

KEYWORDS: counselling, Existential Analysis, serenity, attitude, crisis, awe, responsibility

ROLLEN- UND AUFGABENVERTEILUNG IN DER BERATUNG

Die Beratungssituation stellt eine besondere Form menschlicher Kommunikation dar, in der eine bestimmte Rollenverteilung vorgegeben ist. Der Berater als „kompetenter Fachmann“ und der Klient als „hilfsbedürftig Fragender“ finden sich hier zusammen, um eine Problemstellung des Klienten zu bearbeiten. Hierdurch ergibt sich eine Gesprächskonstellation, die möglicherweise Erwartungen weckt, in denen dem Fachmann die Aufgabe zugesprochen wird, das Problem zu lösen und die Richtung für den Klienten vorzugeben.

Reflektiert man jedoch einmal über die naheliegende Frage „Wer sagt, was richtig ist?“, kommt man als existenzanalytischer Berater zu einem, diesen Erwartungen widersprechenden Ergebnis.

Die existenzanalytische Anthropologie geht davon aus, dass der Mensch wesensmäßig frei ist. Er steht in der Verantwortung im Umgang mit dem Leben und den Gegebenheiten seine Antwort zu finden und aus einer persönlichen Stellungnahme heraus Entscheidungen zu treffen.

Daraus ergibt sich die Aufgabe von Beratung, den Menschen zu befähigen, sich in personaler Freiheit, Authentizität und Eigenverantwortlichkeit zu den Bedingungen zu verhalten.

Demnach weiß der Klient für sich am besten, was für ihn das Richtige ist, und somit bleibt für den Berater die Aufgabe, ihn bei der Suche nach der eigenen Antwort zu unterstützen.

AUFGABEN IM UMGANG MIT DEN ERWARTUNGEN DER KLIENTEN

Wie kann der Berater nun damit umgehen, wenn der Klient mit der Frage zu ihm kommt „Was soll ich denn jetzt tun...?“, wenn der Klient in seiner aktuellen Situation an einer eigenen Antwort scheitert und je nach dem Grad der eigenen Belastung eine konkrete Antwort, einen Rat von ihm fordert und erwartet.

Als Berater gerät man dann allzu leicht in ein Spannungsfeld, welches sich zwischen den Erwartungen des Klienten und den Anforderungen einer professionellen Beratungsarbeit aufbaut. So ist damit zu rechnen, dass einige Klienten die Beratungspraxis konsultieren, weil sie hoffen, dass der Berater in der Lage sein wird, ihr Problem zu lösen, und zwar nicht indirekt, sondern ganz aktiv und unmittelbar.

Mit dieser Erwartung begegnen sie dem Berater dann zu Beginn des Beratungsprozesses. Die Aufgabe, die dem Berater dann aufgetragen ist, heißt, dieser Erwartung standzuhalten, ohne ihr direkt zu entsprechen.

Das kann eine Herausforderung darstellen, denn: „Ohne Zweifel steht die Zufriedenheit des Ratsuchenden im Vordergrund, sein Wunsch sich besser und wohler zu fühlen und Fortschritte im Umgang mit seinem Problem zu sehen, so dass sein Leidensdruck abnimmt.“ (Roth 2006, 212)

Die schnell gefühlte Entlastung des Klienten scheint somit von großem Interesse für beide Parteien, Klient und Berater.

Daher kann der Berater im Angesicht der Erwartung des Klienten leicht in Konflikt oder zumindest unter Druck geraten. Er fühlt sich gefordert zum einen dem Klienten und zum anderen sich selbst und seiner Professionalität gerecht

zu werden. Seine Aufgabe besteht also darin, den entstehenden Druck auszuhalten.

Des Weiteren fordert die kritische Verfassung, in der sich die Klienten befinden können, vom Berater eine feinfühligere Sorgfalt. In dem Moment, in dem er einem Klienten eine Gesprächszusage macht, begibt er sich in eine besondere Verantwortung. Es obliegt ihm, den Beratungsprozess so auszurichten und zu gestalten, dass der Klient keinen zusätzlichen Schaden erleidet – und das, obwohl zu diesem Zeitpunkt erst Puzzleteile eines Bildes zur Verfügung stehen.

So kann es beispielsweise sein, dass Klienten zu Beginn der Beratung nur sehr unspezifische, diffuse Angaben zu ihrem Anliegen machen oder machen können. Oder aber eine Klientin kommt zunächst mit einer ganz eindeutigen Fragestellung zu uns und im Laufe der weiteren Sitzungen bricht eine tiefliegende, aus der Biografie stammende Störung im Leben der Klientin erneut auf und bedarf der Bearbeitung.

Als Berater sollte man darauf gefasst sein, dass die inhaltlich vom Klienten vorgegebenen Anliegen und Aufträge nicht immer eindeutig sind oder im Beratungsprozess bleiben.

Es zeigt sich, dass bereits die Anfangssituation einer Beratung Herausforderungen und Aufgaben für den Berater bereithält: Er ist gefordert, den Erwartungen der Klienten standzuhalten, den Leidensdruck der Klienten und den eigenen Erfolgsdruck im Angesicht des Leidens auszuhalten und den Klienten vor zusätzlichem Schaden zu bewahren, indem er die Komplexität und mögliche Unbestimmtheit der Anfangssituation nicht aus den Augen verliert.

Dies bedarf der aufmerksamen Sorgfalt und Reflexion, da der Berater die Verantwortung für etwas übernimmt, das er noch nicht in Gänze überblicken und dessen Ausmaß ihm daher noch nicht wirklich bekannt sein kann (Benedetti 1973, 36).

AUFGABEN IM UMGANG MIT DER KRITISCHEN GEMÜTSVERFASSUNG DER KLIENTEN

Eine Beratung unterscheidet sich von einem „normalen“ Gespräch unter Freunden oder unter Kollegen. Der Beratungsprozess richtet sich im Großen und Ganzen darauf aus, Personen „an den schwierigen Passagen zu begleiten, auf Herausforderungen vorzubereiten oder die Verarbeitung von Krisen zu ermöglichen“ (Steinebach 2006a, 37).

Ein kurzer Ausflug in das Thema „Krise“ soll im Folgenden verdeutlichen, in welcher kritischer Verfassung sich die Klienten auch im Beratungssetting befinden können.

In der Krise zeigt sich der Mensch in seinen Fähigkeiten und bisherigen Bemühungen überfordert. Die Ressourcen sind ihm nicht angemessen zugänglich. Seine psychische und vor allem emotionale Verfassung ist aus dem Gleichgewicht und es kommt im Laufe einer krisenhaften Zuspitzung häufig zu starken emotionalen Veränderungen.

Der Mensch verliert seine Selbstverständlichkeit und befindet sich in einem Ausnahmezustand, den er allein nicht zu bewältigen glaubt.

Somit ist es für den Berater von Bedeutung eine hohe

Emotionalität des Klienten in der Beratung zu berücksichtigen und den Eindruck eines erneuten Scheiterns zu vermeiden (Giernalczyk 2006, 460).

Oftmals steht der Klient bereits zu Beginn der Beratung unter einem hohen Druck, da er die Beratung als letzten Schritt in Erwägung zieht. So hat er vielleicht schon vielfältige eigene Bewältigungsversuche unternommen, mit denen er gescheitert ist. Dann kann sich im Vorfeld des Erstgesprächs bereits ein hochgradig emotionaler Zustand entwickeln, der dazu beiträgt, dass sich die vom Klienten erlebte Krise durch weitere misslingende Bewältigungsversuche zuspitzt.

So ist es denkbar, dass eine Klientin die Beratung aufnimmt, um ihre Angst vor Tod und Einsamkeit zu bewältigen, und im Verlauf des weiteren Gesprächs wird deutlich, dass sie mit dieser Thematik seit langem bei Kollegen und artverwandten Berufen vorstellig ist. Da sie hier bisher keine Erleichterung erfuhr, ist ihr Leidensdruck, aber auch der Wunsch nach „Erlösung“ besonders hoch.

Es gilt also gemeinsam mit der Klientin die starken Emotionen auszuhalten, um dem bereits erwähnten Druck nicht nachzugeben, sondern standhaft zu bleiben.

Der Berater kann durch eine ruhige und klare Haltung stützen und eine emotionale Entlastung herbeiführen, ohne in direkte Lösungsversuche zu gehen.

Dies eröffnet dann Zeit und Raum, in denen die Klientin ihre Geschichte und ihre Eindrücke schildern und gemeinsam mit dem Berater sortieren kann.

Hierbei ist es von Bedeutung, die Klientin in ihrer Situation ernst zu nehmen und das Erleben nicht zu bagatellisieren. Erst hierdurch wird es ermöglicht, die Klientin zunächst in ihrem Erleben zu belassen. Dazu braucht es dementsprechend auf Seiten des Beraters eine ruhige Gelassenheit.

Diese Gelassenheit kann unter anderem dadurch gefördert werden, dass sich der Berater eine Form des Staunens für die Vielfalt menschlichen Erlebens bewahrt und so ein Feld eröffnet, in dem die Geschichte des Klienten unvoreingenommen Platz hat.

WIRKWEISEN DES STAUNENS

Das Staunen fördert die phänomenologische Haltung des Beraters, die in der Existenzanalyse ein wichtiges Merkmal professioneller Arbeit darstellt.

Im Staunen wird die „Fragwürdigkeit eines Problems“ oder einer „vermeintlichen Selbstverständlichkeit“ bewusst. Denn im Staunen hinterfragt man das Selbstverständliche und eröffnet neue Wahrheiten, auch in Bezug auf eigene Vorstellungen. So erzeugt das Staunen eine innere Bewegung, die in der Auseinandersetzung mit dem Erlebten mündet. Dadurch wird der Berater aus seinem vermeintlichen Vorwissen befreit und in das Neue der jeweiligen Situation gestellt. Das Staunen konfrontiert ihn „mit der Einsicht in das eigene Nichtwissen“, erzeugt ein Innehalten und erleichtert den Blick auf unterschiedliche Perspektiven.

Das Ich tritt im Staunen in den Hintergrund und macht so Platz für das Einzigartige des Gegenübers (Stölzel 2012, 120 und 138).

Gelingt es, den Klienten an dieser Form der Wahrneh-

mung und (Selbst-) Distanzierung zu beteiligen, kann er aus dem Druck des Lösungswunsches befreit werden und es kann im Beratungsprozess zunächst eine Richtung eingeschlagen werden, die das existentiell Relevante des Problems zu heben versucht.

Beide miteinander verknüpfte Fähigkeiten, die Gelassenheit und das Staunen, fördern also eine offene, fragende Begegnung. Sie stellen eine Einladung an den Klienten dar, den Weg in das Erleben gemeinsam zu beschreiten. Dies ermöglicht den Einstieg in den Prozess der Personalen Existenzanalyse.

Stehen wir dem Klienten zuhörend und nachfragend bei, wird er dies als Entlastung erleben. So ermöglicht der geschützte dialogische Raum der Beratung, existentiell zu werden (Stölzel 2012, 107). Der Klient kann sich in der Atmosphäre stabilisieren und sich trotz der Zurücknahme des Beraters im Zusammenhang mit direktiven Ratschlägen auf den Beratungsprozess einlassen.

BEZIEHUNGSGESTALTUNG IM BERATUNGSPROZESS

Ist es gelungen, gemeinsam in den existenzanalytischen Prozess einzusteigen, gilt es eine Beziehung aufzubauen, die von gegenseitiger Wertschätzung und Respekt geprägt ist. Diese Beziehung soll es im Laufe der Gespräche ermöglichen dem Klienten nicht nur verstehend und mitfühlend zu begegnen, sondern ihn auch zu konfrontieren.

Die Konfrontation ist ein wesentliches Mittel, um zur Stellungnahme aufzufordern. Dass der Berater hierbei mit Wertschätzung und Respekt vorgeht und dem Klienten verbunden bleibt, erleichtert es diesem, auch unangenehme Stellungnahmen zu vollziehen und seine Angst zu überwinden.

Gleichzeitig wird der Berater aus Respekt vor dem Erleben des Klienten auch ein Ausweichen und eine Abwehr akzeptieren und so Sicherheit bieten (Steinebach 2006b, 51), die dem Klienten langfristig eine eigenverantwortliche Stellungnahme ermöglicht.

Somit ist ein Umgang in Wertschätzung und Respekt ausschlaggebend, um die Beratung als bevormundungsfreien Prozess zu vollziehen. Denn auch in der Konfrontation besteht die Gefahr, dass zur Entlastung des Klienten oder des Beraters Stellungnahmen zu schnell herbeigeführt werden. Dann kann es vorkommen, dass der Berater zu stark eigene Stellungnahmen anbietet, oder den Klienten verfrüht auffordert, Stellung zu beziehen.

Dies entlastet entweder zunächst den Klienten, da er einer vermeintlichen Lösung näherzukommen scheint, oder es entlastet den Berater, da er einen hilfsbereiten, wissenden und kompetenten Eindruck macht. Diese vordergründig als win-win-Situation aufscheinende Möglichkeit hat einen verführerischen Reiz, dem es zu widerstehen gilt.

EXISTENTIELLE KOMMUNIKATION

Nach Karl Jaspers zeichnet sich die existentielle Kommunikation durch eine gegenseitige Offenheit der Kommunikationsparteien aus. Wertschätzung und Respekt sind somit

Teil einer existentiellen Haltung, die sich auf die Kommunikation mit dem Klienten auswirkt und Übergriffen vorbeugt. Tritt der Berater, um es mit Jaspers zu sagen, in „existentielle Solidarität“ mit dem Gegenüber, erweitert er den Raum für die Konfrontation, da er als professioneller Ansprechpartner „das Grundsätzliche seines Menschseins“ (Stölzel 2012, 108) in den Beratungsprozess einfließen lässt. Im Grad der „existentiellen Solidarität“ legt der Berater für sich fest, „wie ebenbürtig und prozessoffen er [] die Zusammenarbeit mit [] dem Klienten gestaltet“ (Stölzel 2012, 108).

TAKT ALS BEGÜNSTIGENDE UMGANGSFORM MIT DEM KLIENTEN

Eine Fähigkeit, die es dem Berater erleichtert in eine angemessene Konfrontation zu gehen, ohne die Beziehung und die Schutzbedürftigkeit des Klienten aus den Augen zu verlieren, besteht darin, taktvoll mit dem Klienten umzugehen.

Im taktvollen Umgang miteinander geht es darum, den anderen in seiner Verletzbarkeit und Sensibilität in den Blick zu heben, um dann darauf Rücksicht zu nehmen. Da wir es in der Beratung häufig mit Menschen zu tun haben, die auf Grund ihrer Erfahrungen „sensibel für Anerkennungsdefizite, Verletzungen und Diskriminierungen sind“ (Gödde und Zirfas 2012, 12), dient der Takt, in dem er die Sensibilität des Klienten berücksichtigt, dazu, die Offenheit bezüglich der emotionalen Betroffenheit und somit die individuelle Entwicklung des Klienten zu ermöglichen (ebd., 14).

Auch der Soziologe Erving Goffman wies auf die Bedeutung des Taktes hin. Für ihn gehört zu jeder Rollenausübung ein Fingerspitzengefühl. Das Feingefühl, welches im Takt seinen Ausdruck findet, ist laut Goffman ein Gefühl für das Gegenüber, für die Besonderheit und das Eigenrecht des anderen.

Der Takt steht somit im Zusammenhang mit der oben erwähnten Forderung eines respektvollen Umganges. Im Takt eröffnet sich im Rücksichtnehmen und Verstehen ein Spielraum zur Konfrontation, da sich im Takt die Grenzen für den Berater und den Klienten regulieren. Gleichzeitig dient er dazu, einen „angemessenen Abstand in der Beziehung“ einzuhalten, um so eine „Angst- und Schamregulierung“ für den Klienten zu ermöglichen (Gödde 2012, 213ff).

Taktvoller Umgang beinhaltet somit „Aspekte von Diskretion, Schonung und Perspektivübernahme“ (Gödde, Zirfas 2012, 11).

Im Wort „Takt“, welches aus der Musik vertraut ist, ist angelegt, dass Takt durch Zeit- und Rhythmuskomponenten einer Interaktion darstellbar ist. So kann Takt genau unter diesen Gesichtspunkten angefragt werden: In welchem Tempo wird ein Gespräch geführt, wie viel Zeit lässt man einer Entwicklung? Wann ist ein guter Zeitpunkt in die Konfrontation zu gehen, ...?

Um sich diesen Fragen im Beratungsverlauf zu stellen, genügt es nicht, sich an Regeln und Methoden auszurichten, es ist von Bedeutung, dass der Berater im Gesprächsverlauf den Klienten aufmerksame Beachtung schenkt und dass er darüber das Wesen, die Gemütslage und die Verfassung des

Gegenübers in der Interaktion berücksichtigt. Gleichzeitig gilt es aber auch den eigenen Zustand nicht aus den Augen zu verlieren (Brenner 2012, 149).

Somit hat Takt weniger etwas mit gutem Benehmen zu tun, sondern die Fähigkeit taktvoll zu handeln verweist auf eine Haltung des Beraters, die durch Anerkennung des anderen, durch sensible Rücknahme und durch achtsame Aufmerksamkeit gekennzeichnet ist (Brenner 2012, 150). Diese hilft auch in der Konfrontation zum Existentiellen vorzustoßen.

Der Berater ist jedoch neben oder in der Haltung auch auf einige Fähigkeiten angewiesen, die es ihm erlauben aus dieser Haltung heraus zu arbeiten.

Es braucht auf Seiten des Beraters ein gutes Maß an Urteils- und Wahrnehmungsvermögen. Der Berater kann nur taktvoll handeln, wenn er die aktuellen Verhältnisse in ihrer Komplexität wahrnehmen kann und wenn er einen feinen Blick für die mehr oder weniger subtilen Reaktionen des Klienten hat.

Hierbei hilft ein erfahrener, geschulter Blick, der „um das Zuviel und das Zuwenig weiß, weil er es aus den Situationen“ (Brenner 2012, 153) herauslesen kann.

Eine weitere Fähigkeit, die taktvolles Handeln unterstützt, ist die Fähigkeit des Beraters, sich gegen Fremderwartungen zu behaupten und darin seinen Kompetenzen verpflichtet zu bleiben (Brenner 2012, 156). Eine angemessene Distanzregulierung gelingt nicht aus einer erwartungsvollen Nähe heraus.

Dies beinhaltet, dass der Berater im Takt die Fragen „der Verletzlichkeit, der Integrität und Fragilität individuellen, menschlichen Lebens“ berücksichtigt. (Gödde, Zirfas 2012, 15)

Zusammenfassend lässt sich festhalten, dass die hier vorgestellten Phänomene, die Gelassenheit, das Staunen und der Takt einer Haltung entspringen. Diese Haltung unterstützt die Hinwendung zum Existentiellen und befreit den Berater aus der Gefahr, dem Leiden des Klienten zu schnell nachzugeben und ihm die Eigenverantwortung abzunehmen.

Literatur

- Benedetti G (1973) Der psychisch Leidende und seine Welt. In: Psychotherapie als Dialog: zum 80. Geburtstag von Ernst Blum. Bern: Huber
- Brenner A (2012) Der richtige Abstand. In: Takt und Taktlosigkeit – Über Ordnungen und Unordnungen in Kunst, Kultur und Therapie, 147 – 163, Bielefeld: Transcript
- Giernalczyk T (2006) Beratung in Lebenskrisen. In: Handbuch psychologische Beratung, 460 – 484. Stuttgart: Klett-Cotta
- Gödde G, Zirfas J (Hg) (2012) Takt und Taktlosigkeit – Über Ordnungen und Unordnungen in Kunst, Kultur und Therapie. Bielefeld: Transcript
- Gödde G (2012) Takt als emotionaler Beziehungsregulator in der Psychotherapie. In: Takt und Taktlosigkeit – Über Ordnungen und Unordnungen in Kunst, Kultur und Therapie, 213 – 245, Bielefeld: Transcript
- Längle A (2008) Existenzanalyse und Daseinsanalyse, Wien: Facultas
- Roth W (2006) Humanistische Konzepte der Beratung. In: Handbuch psychologische Beratung, 195 – 217. Stuttgart: Klett-Cotta
- Steinebach Ch (Hg) (2006a) Handbuch psychologische Beratung. Stuttgart: Klett-Cotta
- Steinebach Ch (2006b) Beratung und Entwicklung. In: Handbuch psychologische Beratung, 37 – 56. Stuttgart: Klett-Cotta
- Stölzel T (2012) Staunen, Humor, Mut und Skepsis. Philosophische Kompetenzen für Therapie, Beratung und Organisationsentwicklung. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht

Anschrift der Verfasserin:

KLAUDIA GENNERMANN

Lustfeldweg 6

D-31515 Wunstorf

Klaudia.Gennermann@htp-tel.de