

WELCHER BERATER IST DER RICHTIGE?

THOMAS REICHEL

Der Bedarf an Coachings oder (Lebens-)Beratungen scheint stetig zuzunehmen. Sich dabei zu bestimmten Lebensfragen oder in beruflich orientierten Angelegenheiten beraten und begleiten zu lassen, ist mittlerweile „salonfähig“ geworden. Doch welcher Berater passt zu welchem Klienten? Worauf soll der Klient achten, wenn er sich einen Berater sucht? Was sollte gute Beratung ausmachen?

Dieser Workshop ist diesen Fragen nachgegangen und hat interessante Erkenntnisse zu Tage gefördert.

SCHLÜSSELWÖRTER: Beratung, Biografie, Empathie, Persönlichkeit

WHICH COUNSELOR IS THE RIGHT CHOICE?

The demand regarding coaching or life counseling seems to increase consistently. To ask for guidance and counseling in certain questions of life or in job related affairs is meanwhile common. But which counselor is convenient for which client? What should the client keep in mind when looking for a counselor? What should be the character of professional consulting?

This workshop pursued these questions and now has interesting answers to offer.

KEYWORDS: counseling, biography, empathy, personality

WIE VIEL ERFAHRUNG BRAUCHT ES?

Wenn Menschen in eine außergewöhnliche Lebenssituation geraten, benötigen sie schon einmal professionelle Unterstützung. Dabei wird gerne auf Erfahrungen anderer zurückgegriffen, wenn es darum geht, den richtigen Berater, die richtige Beraterin¹ zu finden. Geht dies nicht, stellt sich die Frage, welcher Berater der richtige für das eigene Anliegen ist. Sollte er zum Beispiel über die gleichen Erfahrungen verfügen, damit er sich besser einfühlen kann?

Dieser Workshop ist dieser Frage nachgegangen. Dabei sollte vor allem geklärt werden, über welche Kompetenzen der richtige Berater verfügen soll bzw. worauf es bei Beratung und Begleitung ankommt. Es wurde diskutiert, nach welchen Grundsätzen gute Beratung vor allem aus existenzanalytischer Sicht zu erfolgen hat.

Besonders die Frage nach den eigenen Erfahrungen war von Bedeutung. Dazu zwei Beispiele:

Zu mir in die Praxis kam vor einiger Zeit ein Mann, der eine Begleitung brauchte hinsichtlich einer familiären Fragestellung. Ich sei ihm von einer gemeinsamen Freundin empfohlen worden, da ich selber bereits geschieden worden sei und daher über die notwendigen Erfahrungen verfüge! Dieser Umstand gebe ihm die Gewissheit, dass ich ihn richtig verstehe.

Nebenberuflich und ehrenamtlich begleite ich Menschen mit einer Sehbehinderung oder Erblindung sowohl in der Beratung als auch in Seminaren. Gerade die Teilnehmer der Seminare melden mir zurück, dass sie den Inhalten viel Glauben schenken, da ich selber ein Betroffener sei. Die Glaubwürdigkeit wird also auch hier durch eigene Erfahrungen und Erlebnisse unterstrichen.

Bei der anschließenden Diskussion wurde festgestellt, dass eine beim Berater/Begleiter ähnlich gelagerte Thematik zu Beginn durchaus hilfreich sein kann, um schneller in eine vertrauensvolle Beziehung zu kommen. Vermutlich setzen Klienten dabei voraus, dass das Erlebnis des Beraters/Be-

gleiters zu einem besseren Verstehen des eigenen Anliegens führen kann. Zumindest scheint der Glaube zu bestehen, dass die eigentliche Fragestellung besser und ein mögliches Bearbeiten damit umso schneller erfolgen kann, da der Klient zumeist eher rasch aus seiner Situation entlassen werden will.

Jedoch besteht dabei auch die Gefahr, dass die eigenen Erfahrungen bzw. Strategien des Beraters dem Ratsuchenden „übergestülpt“ werden. Die Verlockung ist groß, dem Klienten schnell zu einer Antwort oder auch Entlastung zu verhelfen. Schließlich habe dieser ja ähnliche Erfahrungen gemacht und wisse daher nur zu gut, wie es dem anderen gehe und was dieser brauche.

Verfügt er jedoch nicht über ähnlich gemachte Erfahrungen, so ist weiterhin zu bemerken, dass Betroffene dazu neigen können, eben dies als Entschuldigung dafür zu verwenden, sich nicht verändern zu müssen. Schließlich könne der Begleiter ja nicht wissen, wovon er rede.

Letztlich kann in spezielle und grundsätzliche Beratung unterschieden werden. Gehe es im Speziellen um entscheidende, lebensentscheidende Veränderungen zum Beispiel bei Verlust oder schweren Erkrankungen, kann es durchaus von Vorteil sein, wenn der Berater über eigene Erfahrungen verfügt. Es ist jedoch nicht Voraussetzung für eine gute Begleitung, so die einhellige Meinung.

WANN IST EINE BERATUNG EINE GUTE BERATUNG?

Psychologische Beratung wird beschrieben als eine im Wesentlichen Lösung suchende, klärende und unterstützende Interventionsform, die sich vorwiegend sprachlicher Ausdrucksmittel bedient. Im Zentrum steht also das beratende Gespräch, das als *professioneller, reflexiver und ergebnisoffener Prozess* betrachtet wird (DGfB 2012).

Im Beratungsverständnis der Deutschen Gesellschaft für Beratung (DGfB 2013) ist zu lesen:

¹ Einfachheit halber wird nachfolgend die maskuline Form verwendet. Es sind aber immer auch Beraterinnen gemeint.

In dem dialogisch gestalteten Prozess, der auf die Entwicklung von Handlungskompetenzen, auf die Klärung, die Be- und Verarbeitung von Emotionen und auf die Veränderung problemverursachender struktureller Verhältnisse gerichtet ist,

- sollen erreichbare Ziele definiert und reflektierte Entscheidungen gefällt werden,
- sollen Handlungspläne entworfen werden, die den Bedürfnissen, Interessen und Fähigkeiten des Individuums, der Gruppe oder Organisation entsprechen,
- sollen persönliche, soziale, Organisations- oder Umweltressourcen identifiziert und genutzt werden, um dadurch selbst gesteckte Ziele erreichen oder Aufgaben gerecht werden zu können und
- soll eine Unterstützung gegeben werden beim Umgang mit nicht behebbaren / auflösbaren Belastungen.

In Ausbildungsrichtlinien (z.B. DGfB 2010) ist zu lesen, dass eine Weiterbildung Beratung/Counselling mehrjährig und berufsbegleitend sein sollte. Dabei soll unter anderem der Selbsterfahrung und Persönlichkeitsbildung ein Anteil von immerhin 50 Unterrichtsstunden zukommen. Zudem wird auch (DGfB 2010) etwas zur persönlichen Eignung beschrieben. Zitat:

- Bereitschaft, die eigene Biografie zu reflektieren und daraus zu lernen;
- Bereitschaft und Fähigkeit zur Beziehungsgestaltung;
- Bereitschaft, Entwicklungsaufgaben anzunehmen und Fähigkeit, sie zu lösen;
- Empathiefähigkeit;
- Fähigkeit, sich auf Lebenskontexte anderer Menschen einzustellen;
- Fähigkeit zum Strukturieren von Lernprozessen;
- Fähigkeit, Konfrontation konstruktiv umsetzen zu können;
- Dialogfähigkeit in Gruppen und Teams.

Besonders die persönliche Eignung scheint im Vordergrund von Ausbildungen zu stehen. Wie bereits eingangs erwähnt, ist diese deshalb bedeutend, um der Verlockung zu schneller Hilfeleistung zu widerstehen, noch bevor man das Anliegen des Klienten verstanden hat.

Alfried Längle sagte einmal: „Die Persönlichkeit ist die biografisch sedimentierte Leistung der Person.“ (Kolbe 2005). Diese Aussage deckt sich mit der weiter oben beschriebenen persönlichen Bereitschaft, sich mit der eigenen Biografie auseinanderzusetzen.

Persönlichkeit wird der Mensch demnach dort, wo er handelnd mit dem Leben umgeht, was also jemand aus sich und seinen Umständen macht. Eine Anfrage an den Berater also, ob dieser sich seinerseits mit seiner Biografie auseinander gesetzt hat, kann ein Hinweis für eine gute Begleitung sein. Sie jedoch als Voraussetzung zu verstehen, würde hier zu weit gehen.

Was ist mit dem Begriff Biografie gemeint? Biografie beschreibt, was sich der Mensch angesichts seiner Persönlichkeitsstruktur und Gegebenheiten abverlangt hat, wie er sich demnach zu den Ereignissen und Beziehungen in seinem Leben gestellt hat. Vergleichbar könnte man auch sagen, dass nicht der Respekt vor einem Amt oder einer Position bedeutend ist, sondern wie jemand eben dieses ausfüllt.

Persönlichkeit zeigt sich in der Art und Weise, wie je-

mand mit sich und seiner Umwelt umgeht. Persönlichkeit ist die Summe der Gestaltungsleistungen, die sich der Mensch selbst in Freiheit gegeben hat.

Damit also Beratungsgespräche nicht zu einem bezahlten Kaffeetrinken mit guten Ratschlägen und Guru-Attitüden werden, wie sie Ulf D. Posé, Präsident des Ethikverbandes der deutschen Wirtschaft e.V. einmal nannte, ist eine hilfreiche Arbeit an der eigenen Persönlichkeit des Beraters hilfreich. Dem Ratsuchenden helfen Sätze nicht wie: „Ich weiß, was für dich richtig ist. Mache es so, wie ich es dir sage, und du hast Erfolg!“ Diese sind verhaltensorientiert und gleichen einer Dressur, die Verhalten per Anweisung verändern will. Vielmehr brauchen Betroffene handlungsorientierte Ansätze, die sich an den Bedürfnissen orientieren.

Vor allem ist hier das Menschenbild, das ein Berater hat, von Bedeutung.

Alfried Längle eröffnete eine Originalarbeit mit dem Satz: „Das Verhältnis der geistigen Dimension zur psychischen und somatischen wird in der existenzanalytischen Anthropologie als dialektisch-oppositionell verstanden.“ (Längle 1999) Diese Anthropologie geht von der Frage aus: „Wie gelingt Leben?“ Also: Wie geht es, wenn es gut geht? Wie läuft es, wenn es funktioniert? Somit findet sie nicht nur Anwendung in der Krankheitsbehandlung.

Das Kernanliegen der Existenzanalyse zu erhellen, wie Leben gelingen kann. Kann der Mensch mit der Welt, dem Leben und mit sich selbst in Zustimmung leben? Welche Möglichkeiten lassen sich finden, damit Leben gelingen kann?

Die Existenzanalyse beschäftigt sich demnach mit dem, was den Menschen geistig und personal ausmacht – und nicht in seiner körperlichen Unversehrtheit. Existenz wird definiert als das Dasein im Hier und Jetzt, als Lebensvollzug. Existentieller Lebensvollzug bedeutet Lebendigkeit.

Der Mensch ist demnach mehr als Körper und Psyche. Er hat vielmehr die Fähigkeit, zu seinem Psychophysikum in Distanz zu treten und sich dadurch neu auf Gegebenheiten einzustellen. Nach Frankl kann diese geistige Dimension nicht erkranken. Eben von diesem Grundsatz sollte eine Beratung getragen sein.

WAS IST BERATUNG AUS EXISTENZANALYTISCHER SICHT?

Aus existenzanalytischer Sicht geht es in Beratung und Begleitung um das Finden einer Zustimmung zu/in einer besonderen Situation. Dabei können folgende Themen zum Einsatz kommen (Längle S 1996):

- *Erkenntnis- und Wissensebene:*

Die Arbeit und somit Änderung von Sichtweisen und Haltungen und Einstellungen kann dem Klienten helfen, sich zu Gegebenheiten zu stellen, bzw. eine Zustimmung zu finden zu dem, was gerade ist.

- *Verhaltensebene:*

Der Berater gibt konkrete Verhaltensanleitungen (z.B. Methoden der EA/LT), um das Problem schrittweise und angeleitet zu lösen.

- *Arbeitsebene:*

Der Berater schaut darauf, was der Klient kann und womit er vermutlich am besten arbeiten kann.

Eine gute Beratung arbeitet demnach an der Stärkung der Autonomie des Menschen. Damit verfolgt sie im Wesentlichen zwei Fragestellungen:

- Was liegt an?“ Was ist das Problem und wie ist die situative Anfrage dazu?
- „Was ist als nächstes zu tun?“ Zuwendung zu Lösungsschritten und zur Selbstbestimmung.

Beratung will letztendlich, dass der Klient lernt, zunehmend besser mit sich selbst und den Bedingungen seiner Welt umzugehen. Es geht um einen Kompetenzgewinn im Umgang mit sich und der Welt (Längle S 1996).

Dabei sollte die Haltung des Beraters durch ein empathisches Einfühlungsvermögen und ein phänomenologisches Erfassen dessen, worum es dem Klienten geht, gekennzeichnet sein. Dies erfolgt in kleinen Schritten, sodass der Klient die Veränderung eigenständig vornehmen kann. Beratung arbeitet also lösungsorientiert auf der Handlungsebene an einer Aufgabe oder einem bestimmten Thema (ebd. 1996).

Die Beziehung zwischen Berater und Klient ist dabei von großer Bedeutung. So kann zwischen verschiedenen Beziehungsformen unterschieden werden (Längle 2007).

- Kontakt; ist ein unmittelbarer Moment (z.B. Händeschütteln) der Berührung. Ist jedoch noch keine Begegnung, sondern eine reine Berührung des Anderen.
- Beziehung; ist eine grundsätzliche und durchgängige Form der Wechselwirkung. Sie ist eine Bezugnahme des eigenen Verhaltens auf den anderen. Beziehung geschieht uns, man kann sich dem nicht entziehen, hat aber auch einen Anteil, den wir gestalten können. Sie kann nie mehr aufhören, sondern nur verblässen.
- Begegnung; das intendierte Aufsuchen und Antreffen eines DU über einen Dialog. Begegnung schafft ein „Zwischen“, ein „dialogisches Feld“ und trifft somit auf das eigentliche Wesen des Menschen, auf seine Person. Begegnung setzt Kontakt voraus und dauert so lange, wie der Dialog besteht.

Die Kriterien einer guten Beziehung finden sich in den vier Grundmotivationen wieder (Längle 2007):

1. Dasein-Können für den anderen, mittragende Anwesenheit, die den Menschen aushält. Die Haltung ist raumgebend.
2. Fühlen, dass es mir nicht gleichgültig ist, wie es ihm geht und was er tut. Die Haltung ist teilnehmend.
3. Ihn sehen und belassen in seinem Selbstsein, ohne dass es mich bedroht oder belastet, und so, dass mein Selbstsein daneben sein kann. Die Haltung ist von Respekt vor der Würde des Menschen geprägt.
4. Einen gemeinsamen Zusammenhang haben, der uns ge-

meinsam angeht.

Wie schon weiter oben beschrieben gehört die Bereitschaft und Fähigkeit zur Beziehungsgestaltung zu einer der persönlichen Eignungen für eine raumgebende, teilnehmende und respektvolle Beziehung zum Klienten.

Dabei kann es auch darum gehen, einem Klienten etwas so zu erklären, dass er es versteht, so dass es dabei in der Wertschätzung bleibt (ethischer Grundsatz). Für einen Berater kann auch das Credo gelten, dass er der Rechtsanwalt der Wahrheit sein soll. Jedoch soll hier die Wahrheit sowohl dem Berater und dem Klienten, als auch der Situation entsprechend sein, denn eine Wahrheit zur falschen Zeit ist dann nicht die Wahrheit. Somit ist der Berater auch der Anwalt der Person.

Was den Menschen ausmacht, ist die Fähigkeit, im Spezifischen mit dem Leben umgehen zu können. Dies als Grundsatz verstanden, verhilft dem Berater zu einer offenen und wertschätzenden Haltung, in der Begegnung möglich wird. Es ist also nicht erforderlich, dass der Berater über dieselben Erfahrungen verfügt wie der Ratsuchende. Sicherlich kann dies zu Beginn einer Beratung oder Begleitung hilfreich sein, ist jedoch nicht als Voraussetzung zu verstehen.

Deutlich geworden ist vielmehr, dass neben den Kenntnissen über Methoden und Techniken sowie einem empathischen Mitgehen, der Umgang mit der eigenen Persönlichkeit eine gute Voraussetzung für hilfreiche Beratung und Begleitung zu sein scheint.

Literatur

- DGfB* (2010) Essentials einer Weiterbildung. Beratung/Counseling. Internet, Köln, 1.2, 3, 5 + 11
- DGfB (2012) Qualitätsmerkmale guter Beratung-Stellungnahme, Internet, Köln, 1
- DGfB (2013) Beratungsverständnis. Internet, Köln, 5
- Posé Ulf D (2012) Der ethische Kompass. Bonn: managerSeminare 172, 37
- Kolbe C (2005) Manuskript eines Vortrages während des Kongresses der GLE-I am 29. April 2005, Wien
- Längle A (1999) Die anthropologische Dimension der Personalen Existenzanalyse. Existenzanalyse 1/99, 18-28
- Längle A (2007) Lernskriptum zur EA, VI. Teil, Grundlagen für die Praxis. Wien: GLE-Verlag
- Längle S (1996) Was ist existenzanalytisch-logotherapeutische Beratung und Begleitung. Existenzanalyse 1/96, 38

*Deutsche Gesellschaft für Beratung e.V

Anschrift des Verfassers

THOMAS REICHEL
Sidonienstraße 2a
D-38118 Braunschweig
info@reichel-beratung.de