



Mein Verständnis von Beratung

Beratung ist „Hilfe zur Selbsthilfe“ (Ruth Bang, 1958). In diesem Sinne ist mein Ziel von Beratung, Sie als Person, Gruppe oder Organisation dabei zu unterstützen eine unbefriedigende Situation zu verändern bzw. ein Problem oder einen Konflikt zu lösen. Ich lade Sie bspw. dazu ein die Situation, das Problem oder den Konflikt einmal aus einem anderen, für Sie vielleicht ungewohnten Blickwinkel zu betrachten, um so eine andere Sichtweise auf Ihr Anliegen einzunehmen und neue Lösungen zu finden (**Mehrperspektivität**).

Auch verstehe ich Beratung als einen **interaktiven und personenorientierten Prozess**. Interaktiv bedeutet, dass Beratung keine Dienstleistung ist, sondern dass Sie als die zu beratende Person ebenso wie ich als die Sie beratende Person gleichermaßen gefordert sind und auf „Augenhöhe“ zusammenarbeiten. Ich als Ihre Coachin bzw. Supervisorin bin ausschließlich verantwortlich für den Prozess. Ich halte die Beratungswerkzeuge und -verfahren bereit, während Sie als die ratsuchende Person, Gruppe oder Organisation ganz alleine verantwortlich sind für die Lösung Ihres Anliegens (**Prozessberatung**).

Für die Umsetzung der daraus resultierenden alternativen Handlungsvorhaben werden wir gemeinsam Ihre Stärken sowie Ihre inneren und äußeren Ressourcen herausarbeiten und Ideen für deren Mobilisierung entwickeln (**Ressourcenorientierung**).

Eine seriöse Beratung setzt ein ausgearbeitetes **Beratungs-Konzept** voraus. Dies umfasst die Verfahren, Methoden und Interventionen, die als Handwerkszeug eingesetzt werden sowie den Rahmen für das Vorgehen. Dieses Konzept sollte für Sie als die zu beratende Person transparent sein. Eine solche Transparenz erachte ich als eine wichtige Grundlage zum Aufbau einer persönlichen Beziehung, die von einem **beiderseitigen Vertrauen** sowie einer **gegenseitigen Wertschätzung** und **Akzeptanz** geprägt ist.

Festgeschriebenes Gesetz ist auch, dass für jede Beratungssituation das **Prinzip der Verschwiegenheit** gilt. Alles Besprochene fällt unter das Verschwiegenheitsgesetz und wird von daher vertraulich behandelt. Es wird nichts an dritte Personen weitergegeben, es sei denn, die herausgearbeiteten weiteren Handlungsschritte legen dieses nahe oder Sie als die ratsuchende Person, Gruppe oder Organisation wünschen dies.

In der Beratung kommt es vor allem darauf an das Sehen zu lernen!

Ein wesentlicher Moment von Beratung ist das Sehen, Schauen, Auf sich einwirken lassen und das Nachspüren. Sowohl aufseiten des Klienten/ der Klientin als auch aufseiten des Beraters/ der Beraterin.

- *Was klingt an?*
- *Was resoniert in mir?*
- *Welche Bilder und Körperempfindungen rühren sich in diesem Feld hier und jetzt in mir?*

(Volker Kiel, S. 16, zitiert nach Gisela Schmeer)

Menschenbilder, an denen sich mein Beratungskonzept orientiert

Menschenbilder sind grundlegende Modelle, auf deren Basis menschliches Tun beschrieben wird. Sie bieten Erklärungen, zentrale Werte und Normen für das Denken und Handeln an und legen einen Rahmen für mögliche Interventionen fest (Eckard König, Gerda Volmer, 2005).

1. Das Humanistische Menschenbild - begründet in der Humanistischen Psychologie

Das humanistische Menschenbild sieht jeden Menschen als einzigartig an, ausgestattet mit vielfältigen Potentialen und Ressourcen zur Unterstützung seiner psychischen Entwicklung. Diese kann er nutzen, um nach freier Wahl persönliche Ziele zu entwickeln und in Autonomie und Selbstständigkeit zu leben.

Wichtige Faktoren für eine Beratung basierend auf diesem Menschenbild sind:

- **Empathie:** „Empathie bedeutet, dass man empfindsam ist, gegenüber den sich verändernden gefühlten Bedeutungen, die in einer anderen Person fließen“ (Carl, R. Rogers, 1985)
- **Authentizität im Sinne von Kongruenz:** „Kongruenz ist eine aufrechte und ehrliche Beziehung von Person zu Person zwischen zwei unvollkommenen Menschen“ (Carl, R. Rogers, 1985).
- **Akzeptanz und Wertschätzung:** „Dies ist die Haltung, die mit größter Wahrscheinlichkeit dazu führt, dass der Klient Vertrauen fasst, sein Selbst weiter erkundet und unrichtige Äußerungen korrigiert, sobald sich sein Vertrauen gefestigt hat“ (Carl, R. Rogers, 1985).

2. Das Konstruktivistische Menschenbild

Mit dem Begriff Konstruktivismus werden psychologisch-philosophisch-erkenntnistheoretische Ansätze zusammengefasst, die auf der zentralen Annahme beruhen, dass menschliche Erkenntnis stets eine Konstruktion der Wirklichkeit ist. Wir Menschen sind somit niemals nur Beobachter einer externen, objektiven Wirklichkeit, sondern jeder von uns konstruiert sich seine eigene subjektive Wirklichkeit. Es gibt also nicht die eine reale Welt, sondern verschiedene, jeweils subjektive Welten (Humberto R. Maturana und Bernhard Pörksen, 2002).

Die individuellen Konstruktionen von uns Menschen sind kein bewusster planvoller Akt, sondern vielmehr ein Produkt meist unbewusster Vorgänge. Sie sind darüber hinaus mit der Tendenz versehen die einmal erschaffenen Konstruktionen möglichst lange aufrechtzuerhalten. So hat jeder von uns festgeschriebene Muster im Denken und Handeln, die oftmals auch dann noch gelten, wenn der Kontext und unsere Bedürfnisse nicht mehr dazu passen.

Für eine Intervention im Beratungsprozess bedeutet dies, dass es keine objektiv richtige Lösung für ein Problem oder einen Konflikt gibt. **Somit kann eine Beratung eine Person lediglich dabei unterstützen ihre eigene, zu ihrer individuellen Sicht auf die Wirklichkeit passende Lösung zu finden.**

3. Das Systemische Menschenbild

Jeder Mensch ist **eingebunden in den sozialen Systemen**, in denen er sich gerade befindet. Diese bestimmen seine jeweiligen **Positionen**, die er hierin einnimmt und seine **Rollen**, die er zu spielen hat. Als Mitglied eines sozialen Systems ist er allerdings nicht passiv seiner Rollenfunktionen ausgeliefert, denn jeder Mensch hat auch einen gestalterisch-verändernden Einfluss auf diese (Niklas Luhmann, 2020).

Ein Beratungsprozess kann die zu beratende Person, Gruppe oder Organisation dabei unterstützen **sich ihrer systemischen Stellung bewusst zu werden** und **die daraus entstehenden Abhängigkeiten**, die zu ihrem bestehenden Problem oder Konflikt führen, **zu erkennen**. Darauf aufbauend **können die Chancen und Risiken bezüglich einer Veränderung ausgelotet und entsprechend Verhaltensalternativen gesammelt und Umsetzungsmöglichkeiten angedacht werden.**

Coaching und Supervision - die von mir angebotenen Beratungsformate

Coaching wie Supervision arbeiten auf der **Wahrnehmungs-, Reflexions- und Handlungsebene (Prozessberatung)** und beziehen die **Besonderheiten des sozialen Umfeldes (systemische Sicht)** mit ein. Beide Beratungsformate richten sich an Einzelpersonen, Gruppen oder Teams.

Coaching wie Supervision basieren wie alle Beratungs- und Therapieformen auf dem **Humanistischen Menschenbild** und verlangen dementsprechend von mir als Ihre Coachin oder Supervisorin eine glaubwürdige Authentizität der eigenen Person und eine Wertschätzung und Empathie Ihnen als der zu beratenden Person gegenüber.

In beiden Beratungsformaten läuft der Prozess nach einer für Sie klar ersichtlichen **Gesprächsstruktur** und **Phasenabfolge** ab. (Eckard König, Gerda Volmer, 2012/ How Coaching Works, 2008). Fakultativ können auf Flipchart-Papier oder Moderationskarten das Beratungsthema und -ziel sowie der Prozess, die Arbeitsergebnisse und die Handlungsvorhaben als eine Art **Gedächtnisprotokoll** und als Anknüpfungsmöglichkeit für weitere Beratungssitzungen visualisiert bzw. dokumentiert werden.

Coaching und Supervision haben als professionelle Beratungsformate ihre historischen Wurzeln im Arbeits- und Berufsfeld. Hier bieten sie Unterstützung an bei der Bewältigung beruflicher Aufgaben, der Reflexion beruflichen Handelns und der Weiterentwicklung der berufsbezogenen, sozialen und psychosozialen Kompetenzen. Mittlerweise sind jedoch **Coaching wie Supervision etablierte Beratungsformate für berufliche wie auch persönliche Anliegen.**

Coaching

Der Begriff **Coaching** (englisch: *coach* = *Kutscher/ „to coach“ - trainieren*) wurde Ende des 19. Jh. in England und den USA gebraucht für die Unterstützung von Profi-Sportlern oder Sportteams, um Spitzenleistungen zu erzielen. Während das Training eine Unterstützung eines Sportlers hinsichtlich seiner sportlichen Fähigkeiten darstellt, bietet das Coaching eine Unterstützung an im Umgang mit Selbst- und Fremderwartungen sowie mit Erfolgen und Misserfolgen.

Schon bald weitete sich Coaching auf den Bereich der Wirtschaft aus und mittlerweile ist es als ein **gängiges Beratungsformat in allen beruflichen Kontexten und auch für persönliche Anliegen** etabliert. Somit unterstützt Coaching bei der Erweiterung des individuellen Handlungsspektrums in der Berufsrolle wie auch in der eigenen Persönlichkeitsentwicklung, wobei oftmals beide Kontexte ineinander übergehen und zwischen ihnen keine klare Grenze zu ziehen ist. Damit können Sinnfragen zur individuellen Lebensplanung ebenso Thema im Coaching sein wie Fragen zum beruflichen Rollenverständnis oder zur beruflichen Weiterentwicklung.

Zur **Phasenabfolge für ein Coaching** orientiere ich mich an dem **GROW-Modell** (Eckard König und Gerda Volmer, 2012).

- Die **1. Goal(Ziel)-Phase** bietet als **Orientierungsphase** eine Art Leuchtturm für das Gespräch - „**Hier soll es hingehen**“. Das Anliegen wird von der/ dem Coachee kurz geschildert, daraus wird das Thema und das Gesprächs-Ziel abgeleitet und damit der/ dem Coach*in ein klarer Beratungsauftrag erteilt.
- Die **2. Reality(Realität/ Wirklichkeit)-phase** ist als **Klärungsphase** das Herzstück und auch die zeitintensivste Phase des Coachings. Hier wird im Sinne von „**Was ist die Ist-Situation?**“ alles geklärt, was geklärt werden muss, um das Coaching-Thema zu bearbeiten.
- Die **3. Opinions(Meinungen, Stellungnahmen, Ansichten)-phase** ist die **Lösungsphase**, in der sich die/ der Coachee die eigenen Ressourcen und Stärken bewusst macht, sich an alte brauchbare oder nichtbrauchbare Lösungsmöglichkeiten erinnert und im Sinne von „**Was wären sinnvolle Lösungsmöglichkeiten?**“ nach alternativen passenden Lösungsmöglichkeiten für ihr/ sein Anliegen sucht. Nach einem breiten Brainstorming werden diese bewertet und nach Machbarkeit sortiert.
- Die **4. What next(was kommt als Nächstes?)-phase** ist die **Abschlussphase**, in der die/ der Coachee ihren/ seinen individuellen Handlungsplan festlegt, im Sinne von „**Was sind meine nächsten Schritte?**“ Diese Phase kann ggf. auch Verabredungen zu einer Evaluierung nach einer festgelegten Zeitspanne oder für Folgesitzungen einschließen.

Da Coaching primär den Fokus auf die Person und deren individuelles Verhalten setzt, ist es eher eine **Beratungsform für Einzelpersonen** und wird nur in seltenen Fällen zur Beratung von Teams oder Gruppen genutzt. Auf die beratende Begleitung und Unterstützung von Gruppen und Teams ist das Beratungsformat Supervision ausgerichtet.

Supervision

Supervision (lateinisch: *Über-Blick*) ist die **Begleitung einer Gruppe oder eines Teams die/ das sich in einem gleichen systemischen Kontext** befindet. In einer Supervision können die Beziehungen im Kontext der Berufsrolle, die damit verbundenen sachlichen Erwartungen und persönlichen Herausforderungen sowie konfliktträchtige Aspekte in der Zusammenarbeit mit Kolleg*innen, Vorgesetzten und Mitarbeitern anderer Institutionen Thema sein.

Michael Balint, ein ungarischer Psychoanalytiker, entwickelte in den 50er Jahren des vorigen Jh. in Großbritannien eine Reflexions-Gruppe für Ärzte. Hier wurde in Ärzte-Gruppen deren Beziehung zu ihren Patienten angesprochen. Solche Balint-Gruppen etablierten sich recht bald danach als Supervisions-Gruppen auch für andere, insbesondere psychosoziale Berufsgruppen wie z.B. Krankenpfleger*innen, Seelsorger*innen, Sozialarbeiter*innen, Lehrer*innen aber auch für Führungskräfte in Wirtschaftsunternehmen.

Als **Phasenabfolge für die Supervision** orientiere ich mich an der folgenden Struktur.

- In der **1. Phase der Themen- und Zielfindung** haben alle Gruppenmitglieder die Gelegenheit ihre mitgebrachten Anliegen oder Problem-Fälle kurz zu schildern. Dann entscheidet die Gruppe **welchen Fall sie zur Klärung aufgreifen** möchte. Die/ der Fallgeber*in benennt dann klar das Thema und das Ziel. Erfahrungsgemäß lassen sich in einer Sitzung 1 - 2 Fälle behandeln.
- In der **2. Klärungsphase** schildert die/ der Fallgeber*in möglichst genau **konkrete Einzelheiten zum Fall** und die Teilnehmer*innen stellen lediglich Verständnisfragen.
- In der **3. Lösungsphase** wird das Thema bearbeitet, indem die Teilnehmer*innen **Ideen, eigene Erfahrungen und Kenntnisse zur Lösung des Problems der/ dem Fallgeber*in anbieten**. Diese sind nicht als gute Ratschläge oder Empfehlungen gedacht. Die Gruppe dient der/ dem Fallgeber*in als Spiegel, in dem Konflikte und Ressourcen deutlich werden und Lösungen gefunden werden können.
- In der **4. Fazitphase** greift die/ der Fallgeber*in die für sie/ ihn passenden Angebote der Gruppenmitglieder auf und schildert ihre/ seine dadurch entstehende **neue erweiterte Sichtweise**, aus der sich **neue Einsichten** und darauf aufbauend **neue Handlungsmöglichkeiten** eröffnen.
- In der **5. Sharingphase** schildern alle Gruppenmitglieder nacheinander, **was sie aus dem Fall für sich persönlich und ihr berufliches Handlungsfeld mitnehmen**.

Psychotherapie - Unterschiede und Gemeinsamkeiten zu Beratung

Die Grenzen zwischen Beratung und Therapie sind fließend, so wie die Problemlagen der ratsuchenden Personen sich ebenfalls überschneiden können.

Im Unterschied zu einer Psychotherapie dürfen in einer Beratung keine psychischen Störungen behandelt und auch keine Diagnosen gestellt werden.

Beratung ist eine psychologische oder psychosoziale Unterstützung. Wenn bspw. Sie als die zu beratende Person einen besseren Umgang mit Ihren Konflikten oder Lebensthemen erlernen möchten, kann eine Beratung Sie dahingehend unterstützen, Ihre eigenen Schwächen und Unzulänglichkeiten aufzuspüren und zu lernen, sich besser abgrenzen oder behaupten zu können.

Psychotherapie (griechisch: „für die Psyche/ Seele sorgen/ sie pflegen“) **ist eine gezielte Behandlung von psychischen Störungen mit Krankheitswert, die in der Persönlichkeitsstruktur verankert sind und psychisches Leiden hervorrufen.** Im Therapieprozess wird auf das innere Erleben der Klientin/ des Klienten fokussiert. Die Problemlösungen sind oftmals komplex und meist handelt es sich um langfristige Prozesse mit ursachenorientierter Analyse.

Die Abgrenzung von Beratung und Therapie betrifft also insbesondere das Thema bzw. Anliegen das die/ der Klient*in mitbringt. Bezüglich der Vorgehensweise sind Berater*in wie Therapeut*in in gleicherweise **Prozessbegleiter**. Sie arbeiten mit professionell erlernten Methoden und Verfahren, die psychologisch aber keinesfalls manipulierend wirksam sein sollten.

Das Verhältnis zwischen Berater*in und der zu beratenden Person, sowie zwischen Therapeut*in und Klient*in ist in gleicher Weise geleitet von den **Prinzipien der Wertschätzung, der Authentizität, der Empathie und der Vertraulichkeit.**

Es geht in einer Beratung wie in einer Therapie um Bewusstmachung problematischer oder belastender Erfahrungen und Emotionen (Problemaktualisierung) und die daraus abzuleitende Vereinbarung von Zielen (motivationale Klärung). Die Ziele gilt es auf der Basis einer Bestandsaufnahme der eigenen Fähigkeiten und der Reflexion von Erfahrungen umzusetzen (**Ressourcenaktivierung**). So macht die zu beratende Person die/ der Klient*in die Erfahrung, dass sie/ er das anstehende Problem, das ihr/ ihm bisher als nicht lösbar erschien, nun aus eigener Kraft bewältigen kann und die herausgearbeiteten alternativen Handlungsmöglichkeiten in der Praxis ausprobieren wird (**Problembewältigungskompetenz**).

Kunsttherapie - eine von mir angebotene Therapieform, die den Schwerpunkt auf analoge Verfahren legt

Die Kunsttherapie kann in unterschiedlichen Settings stattfinden. So z.B. in einem geschützten Rahmen einer **Einzeltherapie**, als **Gruppentherapie in festen Gruppen** oder in einem **offenen Atelier**.

Die Kunsttherapie ermöglicht durch die gleichzeitig unbewusst-sinnliche wie auch bewusst-geistige Erfassung und Verarbeitung von individuellen Themen eine ganzheitliche Betrachtung und Behandlung jeder einzelnen Person in ihrer Individualität und trägt so zur Entwicklung von Identität und Autonomie bei.

(Gisela Schmeer, Gertraud Schottenloher)

Kunsttherapie ist eine Form der Therapie, die den Klienten Erfahrungsräume eröffnet, die für sie als erwachsene Personen in Ihrem Alltag in der Regel nicht mehr so präsent sind. Sie werden dazu angeleitet, **sich auf der emotional unbewussten Ebene über kreative Methoden ihren Problemen anzunähern.**

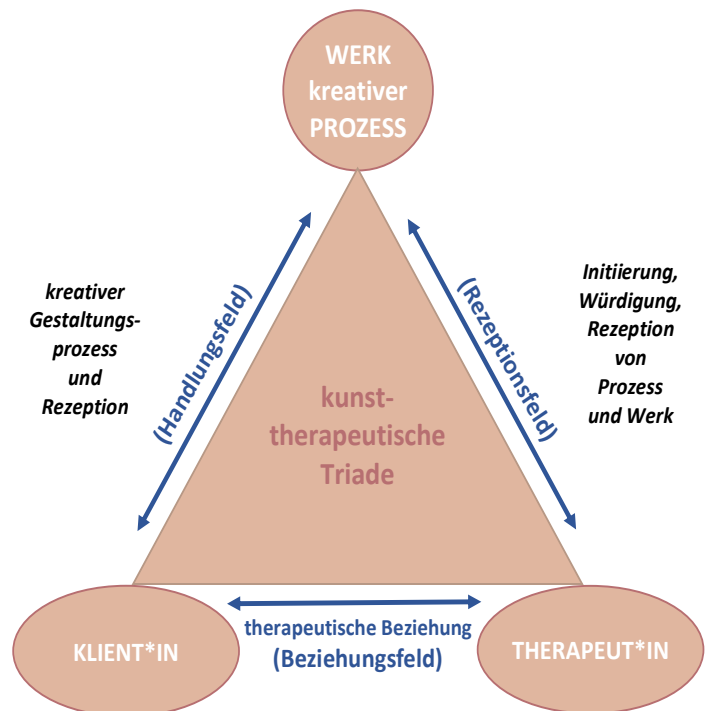
Die in der Kunsttherapie eingesetzten analogen Verfahren sind unter anderem angelehnt an **Methoden und Medien aus der bildenden Kunst, dem Theater und der Literatur**. So kann bspw. mit Finger- oder flüssigen Farben, festen oder weichen Kreiden, Fotos, Papier, Ton, Holz oder Stein gearbeitet werden. Ebenso können aber auch vorgegebene Spielfiguren, Bauklötze oder Gegenstände sowie der eigene Körper für den Therapieprozess eingesetzt werden.

Die Auseinandersetzung mit diesen Methoden und Medien fördert die **emotionale Wahrnehmung im Prozess**, eröffnet eine **individuelle Selbsterfahrung im Prozess und am Produkt**, lässt **innere Bilder zum Ausdruck kommen**, bietet **das Erleben der eigenen, bis dahin eventuell verschütteten kreativen Fähigkeiten** und veranschaulicht ggf. die **Wirkung sozialer Interaktionen in der Gruppe**.

Die Kunsttherapie unterscheidet sich von anderen Therapieformen dadurch, dass zu der **Beziehung Klient*in - Therapeut*in** ein kreativ gestaltetes „**Kunst-Werk**“ hinzukommt. Daraus ergibt sich als ein Beziehungsdreieck, die **kunsttherapeutische Triade** (vgl. Abb.).

Zwischen diesen drei Ebenen ergeben sich als wechselseitige Beziehungen die künstlerische Gestaltung des Werks, die Beziehung zwischen Therapeut*in und Klient*in, das Initiieren des kreativen Prozesses sowie die Würdigung und Betrachtung des Werks in seiner Wirkung.

Dem Werk kommt in der Funktion als kommunikativ drittes Element eine mehrdimensionale Bedeutung zu. Es ist von dem Klienten/ der Klientin in einem erlebten Schaffensprozess selbst geschaffen worden, wird von Klient*in und Therapeut*in als „**Kunst-Werk**“ betrachtet, gewürdigt und kann als **diagnostisches Mittel** genutzt werden.



Somit bietet die Kunsttherapie dem Klienten/ der Klientin mit dem geschaffenen „**Kunst-Werk**“ im mentalen wie auch im direkten Kontakt eine begreifbare Basis zur Auseinandersetzung mit der eigenen Persönlichkeit und lässt die zur Therapie mitgebrachten Probleme manifest werden. Ebenso lassen sich an ihm Handlungsziele festmachen und die individuellen Entwicklungspotentiale und Ressourcen ablesen.

Als eine bildhafte eher nonverbale Therapieform bietet sich die Kunsttherapie insbesondere in Bereichen an, in denen sich der/ die Klient*in schwer tut seine/ ihre Gefühle und Anliegen in Sprache zu fassen oder aufgrund eines traumatischen Erlebnisses den Sprachausdruck verweigert.

*„Wenn innere wie äußere Lebensbilder erstarrt, inkommunikabel geworden sind, bieten sich künstlerische Therapieverfahren an, um kreativ, phantasievoll andere Bilder des Lebens zu erschließen.
Wenn Kunst sich die therapeutischen Handlungsfelder erschließt, lassen sich die ästhetischen Einbahnstraßen des Lebens differenzieren, so dass individuelles Leben reicher, facettenhafter, in seinen gesellschaftlichen Bezügen wieder flexibel wird.“*
(Karl-Heinz Menzen)

Quellen

- Bang, R.: Hilfe zur Selbsthilfe für Klient und Sozialarbeiter. München 1958
- Fatzer, G.: Qualität und Leistung von Beratung: Supervision, Coaching, Organisationsentwicklung. Bergisch Gladbach 1999
- Fatzer, G. (Hrsg.): Supervision und Beratung: Ein Handbuch. Bergisch Gladbach 2003
- Kiel, V.: Analoge Verfahren in der systemischen Beratung. Ein integrativer Ansatz für Coaching, Team- und Organisationsentwicklung. Göttingen 2020
- König, E., Vollmer, G.: Systemisch denken und handeln: Personale Systemtheorie in Erwachsenenbildung und Organisationsberatung. Weinheim und Basel 2005
- König, E., Volmer, G.: Handbuch Systemisches Coaching. Für Coaches und Führungskräfte, Berater und Trainer. Weinheim und Basel 2012
- Luhmann, N.: Einführung in die Systemtheorie. Heidelberg 2020
- Maturana, H., R., Pörksen, B.: Vom Sein zum Tun. Die Ursprünge der Biologie des Erkennens. Heidelberg 2002
- Menzen, K-H.: Grundlagen der Kunsttherapie. München 2021
- Rogers, C. R.: Die klientenzentrierte Gesprächspsychotherapie. Client-Centered Therapy. Frankfurt/Main 1983
- Rogers, C. R.: Die nicht-direktive Beratung. Frankfurt/Main 1985
- Schmeer, G.: Kunsttherapie in der Gruppe. Vernetzung - Resonanzen - Strategeme. Stuttgart 2003
- Schmeer, G.: Ein Leben - eine Lehre. Wege zur Kunsttherapie und ein didaktisches Konzept 1926 - 2015. Graz 2015
- Schottenloher, G.: Kunst- und Gestaltungstherapie: Eine praktische Einführung. München 1989
- How Coaching Works, 2008. A four-minute animated movie that shows how the coaching process works. <https://www.youtube.com/watch?v=UY75MQte4RU> (02.2021)