

Unsere Begegnung mit Diversität im Counseling

Verwirrung, Neugier, Klärungsschritte

„Wer mit Lust und Interesse die Eigenart des Fremden verfolgt, erlangt einen Grad der Wahrnehmung und eine Vertrautheit im Umgang mit der Kultur des Anderen, die ich zu den wertvollsten Erfahrungen meines Lebens zählen möchte.“

Heinz Berggruen

Unsicherheit in der Begegnung kann zu Angst, Ambivalenz und Entrüstung führen, oder auch Neugier wecken und als angenehme Herausforderung erlebt werden.

Abraham Maslow gibt in seiner Pyramide der Grundbedürfnisse dem Wunsch, Gefahren abzuwehren und Sicherheit herzustellen die vorrangige erste Position.

Aaron Antonovsky knüpft die Aussicht, ein gesundes Leben zu führen, an die Entwicklung des sogenannten Kohärenzgefühls:

Wenn es dem Menschen gelingt, das eigene Leben weitreichend zu verstehen, in wesentlichen Teilen eigenständig zu gestalten und es in einen stimmigen Sinnkontext zu stellen, so besteht eine gute Aussicht, dass die Person eine gesunde Lebensführung entwickeln und bewahren kann.

In der Begegnung mit Diversität spielen beide Theorien eine wichtige Rolle.

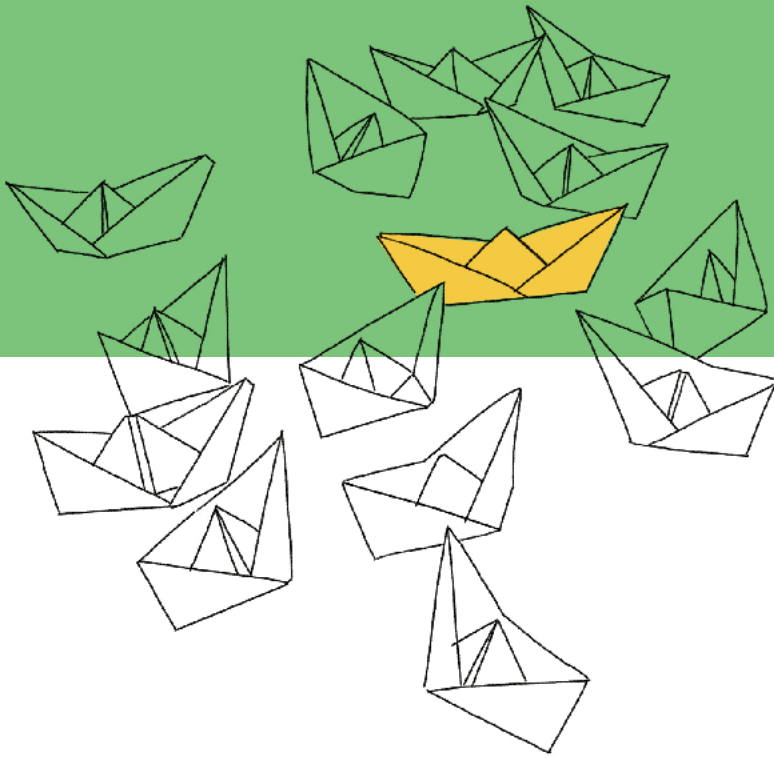
Counselor haben u. a. die Aufgabe, Gefahren abzuwehren, Sicherheit auf beiden Seiten herzustellen und das Kohärenzgefühl der Klient*innen zu fördern. Diversität erleben wir in der Begegnung mit den Zielgruppen unserer Counseling-Arbeit, aber auch im Selbstdialog mit dem Inneren Kind und dem Inneren Team.

Auf beiden Ebenen können sich Stress, Verunsicherung, Ratlosigkeit und Angst einstellen – oder auch vertieftes Interesse, Impulse zur Selbst- und Beziehungsreflexion sowie die Lust an der Erprobung neuer Perspektiven, Bewertungen und Handlungsoptionen.

Wenn wir uns mit Unsicherheit beschäftigen, so gibt es eine Unsicherheit im Sinne von Gefahr oder Bedrohung, von Angst und Zwiespalt, aber auch eine Unsicherheit im Sinne von Un-Wissen oder Halb-Wissen, die zu Ungewissheit oder Fehleinschätzungen und falschem Handeln führen können. Beide Arten der Unsicherheit möchten wir vermeiden oder begrenzen, indem wir uns bemühen, Gefahren abzuwenden und Angebote machen, kognitive, emotionale und Verhaltens-Sicherheiten (wieder) herzustellen.

Anhand von Beispielen aus meiner Counseling Praxis möchte ich gerne beschreiben, wie ich mit Zielgruppen, Teams und einzelnen Personen arbeite, die wiederum mit Menschen arbeiten, die hohe Grade von Unsicherheit und Herausforderung zu bestehen haben, wie Flucht, Vertreibung, Krieg, Folter oder unsicherem Aufenthaltsstatus.

Die Situation von Flüchtlingen (zwangsweise Entwurzelte) ist in hohem Maße gekennzeichnet durch Unsicherheit, Ohnmachtserfahrung und entwürdigende Erlebnisse, Traumatisierung auf der Flucht und Unsicherheit im aufnehmenden Land. („Kein sicherer Ort“). Bindungsvermeidung im aufnehmenden Land kann durch Verleugnung von Not, emotionale Kälte, Gewalt, Stigmatisierung, Entwertung und Ausgrenzung erfolgen.



Er konnte selbst entscheiden, wie alle diese Erfahrungen sich auf ihn auswirkten. Das wurde die Grundlage seiner Therapieform, der Logotherapie: die Freiheit des Willens, der Wille zum Sinn, der Suche nach dem Sinn des Lebens.

Ein derartig lang andauernder Stresszustand führt häufig zu einer lebenslang verminderten Stresstoleranz.

Wenn die gemachten Erfahrungen unser psychisches System komplett überwältigen, so sprechen wir von Trauma.

Die Wahrscheinlichkeit ist hoch, dass durch Nichtverstehen der neuen Kultur an bestimmten Interaktionsschnittstellen, Konflikte vor allem mit institutionellen Kontexten sich häufen und verstärken.

Einige Beispiele aus meiner langjährigen Diversitätsarbeit als Counselor:

- Ich habe ca. zehn Jahre Überlebende des Holocaust und ihre Nachkommen beraten
- Ich habe von 1979 bis 1990 ein Integrationsprojekt mit Sinte und Roma geleitet und sie dabei begleitet, Optionen zur interkulturellen Annäherung wie auch zur Bewahrung ethnischer Traditionen zu entwickeln.

Ein Teil meiner Arbeit bestand zum damaligen Zeitpunkt darin, die Überlebensgeschichten betroffener Menschen mit diesen zu rekonstruieren, um gemeinsam, mit einem juristischem Beistand, vor Gericht die verweigerten Widergutmachungsansprüche zu erstreiten. Dies ist ein Teil meines Lebenswerkes und geht sinnhaft mit der Geschichte meiner eigenen Familie einher.

Die in diesem Kontext geschöpften Kenntnisse sind ein Teil meiner Wissens- und Empathiegrundlage meiner später folgenden weiteren Arbeit.

Ich war geschockt und auch verwirrt darüber, wie wenig die Traumafolgen von im Nationalsozialismus verfolgten Minoritäten in der deutschen Nachkriegsgesellschaft Beachtung oder gar Aufarbeitung erfuhren.

Viktor Frankl als Überlebender des Konzentrationslagers war mir Inspiration. Er hat in seinem Buch „Trotzdem Ja zum Leben sagen“ beschrieben, dass er selbst in den entwürdigsten Situationen ein selbstbewusstes Wesen blieb, das beobachten konnte, was mit ihm geschah. Er konnte selbst entscheiden, wie alle diese Erfahrungen sich auf ihn auswirkten. Das wurde die Grundlage seiner Therapieform, der Logotherapie: die Freiheit des Willens, der Wille zum Sinn, der Suche nach dem Sinn des Lebens.

Ebenso war für mich Milton Erickson eine Quelle der Orientierung. Er sagt: „Jeder Mensch ist ein Individuum. Die Psychotherapie sollte deshalb so definiert werden, dass sie der Einzigartigkeit der Bedürfnisse eines Individuums gerecht wird, statt den Menschen so zurechtzustutzen, dass er in das Prokrustesbett einer hypothetischen Theorie von menschlichem Verhalten passt.“

Ein weiterer biographischer Bezug zu meiner Arbeit als Counselor ergab sich aus meiner eigenen Familien-Geschichte.

„Auf der Flucht“,
Collage und Malerei
auf Leinwand



Meine Familie ist 1945 mit Leiterwägelchen, ein Kleinkind im Wagen, ein anderes an der Hand, im Flüchtlingsstrom zu Fuß von Ungarn nach Deutschland gezogen. Eins der beiden Kinder ist fast verhungert; das andere, damals gerade mal zwei Jahre alt, ist im Chaos verlorengegangen und erst neun Monate später in einem Flüchtlingslager wiedergefunden worden.

Mit auf der Flucht befand sich ein kleiner, abgeschabter Koffer aus dem Familienbesitz, gefüllt mit den wichtigsten Gegenständen: einige wenige Fotos, die Urkunden der Familie und die handbestickte Hochzeits-Schürze meiner Mutter.

Mutter sagte, „Wir nehmen nur ganz wenig, nur das Wesentliche mit!“

Das Verlorene, die Heimat, in sehnsüchtigen Liedern für mich stets präsent, sollte zum festen Bestandteil meiner Biografie und als prägendes Element Teil meiner Persönlichkeit werden. Das „Abwesende“ bestimmte einen großen Teil unseres Lebens. Heimat war etwas, was woanders war. Wir hingegen waren und blieben in der aktuellen „Heimat“ die Flüchtlinge, die Fremden.

Diese Geschichten, von unserer Mutter oft erzählt, – der Vater war verstummt –, waren Teil meiner eigenen Problemgeschichte, die ich zugunsten einer Entwicklungsgeschichte verändert habe.

Bis heute können wir den Krieg erspüren mit seinen Schatten, die er auf die Seelen jener Menschen gelegt hat, die ihn erlebt und erlitten haben.

Unsere Geschichte steht stellvertretend für viele Geschichten von geschätzten 24 Millionen Zwangsevakuierter und Vertriebener. (Andreas Kossert: Kalte Heimat)

Bis heute können wir den Krieg erspüren mit seinen Schatten, die er auf die Seelen jener Menschen gelegt hat, die ihn erlebt und erlitten haben.

Zu primären Erkenntnisquellen gehören auch die psychotherapeutische Arbeit mit Überlebenden der Shoah und außerdem, die, wenn auch sehr spät einsetzenden Untersuchungen von Kindern und Enkeln der „Tätergesellschaft“. Lange Zeit beschäftigten sich die Forschungsarbeiten vorrangig mit den unmittelbaren Opfern und erst später mit den Tätern des NS-Regimes, und die Nachfolgenerationen wurden zur „Vergessenen Generation“, wie es Sabine Bode bereits formuliert hat.

Im Angesicht des Grauens, das die Kriegsgeneration erlebt hatte, wurden lange Zeit die Traumata der nächsten Generationen einfach nicht wahrgenommen.

Seit circa 2000 wurden Begriffe wie Kriegskinder und Kriegsenkel erstmals unter der Opferperspektive reflektiert.

Der Fokus der Forschung widmet sich heute dem Zweiten Weltkrieg und dem Einfluss der Erziehungsstile des Nationalsozialismus auf die Persönlichkeitsentwicklungen dieser Generationen sowie die Auswirkungen von Kriegshandlungen, Flucht und Vertreibung auf die folgenden Generationen.

In der Beratungsarbeit können wir Gewährsein dafür entwickeln, dass es dabei immer um mehrerlei geht: um Vernachlässigung, Gewalt wie auch sexualisierte Gewalt und Kriegstraumatisierung.

Heute bin ich in meiner Arbeit als Counselor dazu aufgefordert, Teams dabei zu begleiten, die im interkulturellen Feld oder in Sozialen Diensten mit Geflüchteten und Asylsuchenden tätig sind.

Basale systemische Haltungen wie Neugier, engagierte Neutralität und Ambiguitätstoleranz sind im Counseling Kernkompetenzen.

Flüchtlingshelfer*innen sind dabei einem hohen Level von Druck ausgesetzt. Spiegelbildlich erfahren sie zwei emotionale Signale: Bedrohung und Herausforderung.

Für die Helfersysteme besteht die große Herausforderung darin, eine Balance

herzustellen zwischen empathischer Unterstützung und Parteinahme für die Belange ihrer Klient*innen sowie Loyalität gegenüber Rechtsvorschriften und Machbarkeiten sowie eigenen ethischen und politischen Haltungen.

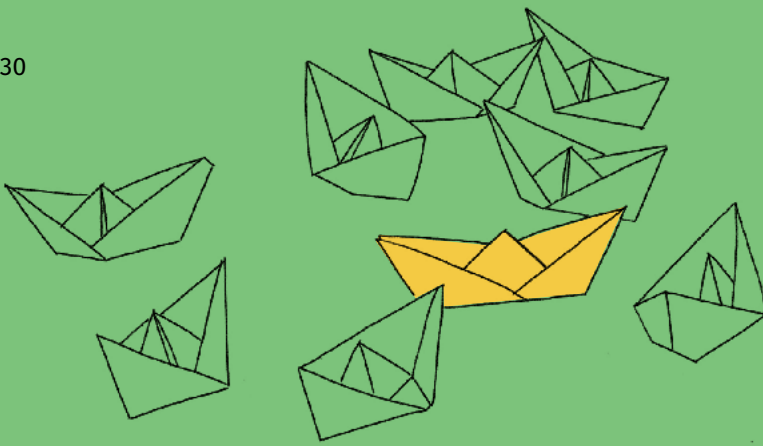
Basale systemische Haltungen wie Neugier, engagierte Neutralität und Ambiguitätstoleranz sind im Counseling Kernkompetenzen.

Der Zustand des Sicherseins, des Geschütztseins vor Gefahr oder Schaden bezeichnet ein höchstmögliches Freisein von Gefährdungen sowie „sozialer und statusbezogener Sicherheit“.

Bei der Beratung hilft:

- Balance im eigenen Handeln zwischen Überidentifizierung vs. Ignoranz und Distanziertheit, (z. B. Flüchtlinge mit nach Hause nehmen, retten wollen und dann eventuell enttäuschten Rückzug erleben)
- Reflexion der eigenen kulturellen Gebundenheit
- Umgang mit Diskriminierungserleben
- Entwicklung individueller Erklärungsmodelle

- Perspektivenwechsel in Hinblick auf Kultur, Religion, Rituale, Genderthemen
- Traditionen als Risiken und als Ressourcen sehen
- Neugierhaltung
- Transkulturelle Supervision
- Konstruktivistisches Denken
- Versöhnung mit eigenen Unzulänglichkeiten
- Bindungsorientierte Versorgung und Hilfestellung
- Unsere „Innere Landkarte“ als Wechselwirkung zwischen Ideen und Bedeutungen verstehen
- Entdeckung von Regeln und Mustern, nach denen soziale Systeme funktionieren
- Gemeinsames Aushandeln von Konsenszonen mit anderen Personen
- Aufbau von Kooperationsbeziehungen für den Beratungsprozess
- Fokussierung auf Entwicklung und Ressourcen
- Anregung zu nützlicher Lebenserzählung
- Positive Auswirkungen von Migration gleichberechtigt nebeneinander stellen mit den Verlusten
- Sicherheit, Teilhabe, Sinn und Handlungsoptionen entwickeln
- Neue Stressbewältigungsmuster erproben
- Kompetenzerwerb, der Zugehörigkeit ermöglicht, unterstützen



Weitere Klärungskompetenzen werden im folgenden Abschnitt einzeln erläutert und begründet:

- Proaktiven und präventiven Bewältigungsstrategien, die Ressourcen aufbauen und auf diese Weise die Chancen für eine erfolgreiche Auseinandersetzung auch mit bislang unbekanntem Risiken und Herausforderungen erhöhen, kommt in diesem Zusammenhang besondere Bedeutung zu.

- Empowerment – auf eine kurze Formel gebracht – zielt auf die (Wieder-)Herstellung von Selbstbestimmung über die Umstände des eigenen Alltags.

- Reddemann empfiehlt eine respektvolle, kontextsensible Psychotherapie und Beratung, in der die Grenzsensibilitäten der Patienten und Klienten anerkannt werden. Sie verweist auf einen behutsamen Umgang mit den Bewältigungsstrategien der Betroffenen.

- „Welche Momente gibt es, in denen es Ihnen ein bisschen besser geht, und was ist dann anders?“

- Im Sinne der Überlebenskunst können wir fragen: „Was hat Ihnen geholfen zu überleben?“ Damit achten wir den Klienten in seiner eigenen Aufrichtungskraft.

- Wichtig ist auch, nach Erfahrungen zu fragen, die heilsam oder unterstützend waren. Es gibt in jedem einzelnen Menschen einen heilsamen Kern, unabhängig vom Grad der Verletzung. Heilung kann genau da ansetzen, um die Selbstheilungskräfte zu aktivieren.

„Sie hat Sachen gesehen, wo wir Erwachsene dafür verantwortlich sind, dass Kinder so was nicht erleben müssen.“

- Dabei nutzen wir die Vorstellungskraft. Wir helfen, immer mehr durch Nachfragen oder geleitete Imagination, in Vorstellungen und Bildern einzutauchen, die gut tun. Gemeinsam gilt es, neue Vorstellungen von Wirklichkeit zu erschaffen, die hilfreich sind. Welche neuen Deutungsmuster und Sinnperspektiven lassen sich finden, die eine erweiterte Geschichte zu entwickeln erlauben? Milton Erickson drückt dies so aus: „Das Leben wird dir von ganz alleine Schmerz bescheren. Deine Verantwortung ist es, Freude zu schaffen.“

- Die Betroffenen lernen, die Momente der Freude und des Glücks zu bemerken und dann darin zu verweilen. Diese Umgehensform mit sich selbst verstärkt sich und verankert sich danach im ganzen Nerven-System. So setzen wir neue Erfahrungen an die Stelle der anderen und helfen Körper und Seele, sich anders zu erinnern.

- Nicht zuletzt gibt es auch posttraumatisches Wachstum, das Menschen gerade aus schwierigen Lebenslagen herausgebildet haben.

Auch Musik spielt in der Klärungshilfe eine wichtige Rolle

Markus Reinhardt, ein Sinto-Musiker, geht in Flüchtlingsunterkünfte und macht Musik mit den Kindern. Er erzählt mir von einem 13-jährigen syrischen Mädchen. Es saß ganz lange in der letzten Reihe des Raums und sprach in dieser Zeit kein Wort. Markus sagte: „Sie hat Sachen gesehen, wo wir Erwachsene dafür verantwortlich sind, dass Kinder so was nicht erleben müssen.“

Eines Tages trat das Mädchen hervor und sang mit einer klaren wunderschönen Stimme.

Maria Amon

Counselor grad. BVPPT
Diplom Pädagogin
Heilpraktikerin (Psychotherapie)
Supervision DGSv

Literatur

Erickson Milton (1979), www.meg-hypnose.de

Sabine Bode (2017): Nachkriegskinder, Die 1950er Jahrgänge und ihre Soldatenväter. (10.Auflage) Klett Cotta. Stuttgart

Kossert Andreas (2009): Kalte Heimat. Die Geschichte der deutschen Vertriebenen nach 1945 (4. Auflage) Siedler Verlag München

Reddemann Luise (2015): Kriegskinder und Kriegsenkel in der Psychotherapie. Folgen der NS-Zeit und des Zweiten Weltkriegs erkennen und bearbeiten – Eine Annäherung, Leben Lernen, Klett-Cotta, Stuttgart



Sawatzki u.a.
50 Coachingkarten Online-Coaching
Das Methodenset für digital gestützte Beratung. Mit 16-seitigem Booklet. Inklusive digitaler Version 2021 | € 49,95 D
GTIN 4019172300265

Dieses Kartenset umfasst viele klassische Coaching-Methoden und zeigt auf, wie diese in digitaler Form genutzt werden können. Darüber hinaus öffnet es den Blick auf die Potenziale digital gestützter Beratung. Die Methoden sind sowohl bei der videogestützten Online-Beratung als auch im digital gestützten Präsenz-Setting einsetzbar.



Denise Ritter
Mini-Handbuch Lebensentwürfe coachen
2021 | 160 Seiten | € 24,95 D
ISBN 978-3-407-36762-4
Auch als E-Book erhältlich



Horst Lempart
Mini-Handbuch Agiles Arbeiten für Coaches & Trainer
2021 | 186 Seiten | € 24,95 D
ISBN 978-3-407-36754-9
Auch als E-Book erhältlich



Sybille Wohlfarth
55 Impulskarten Kreativität und Innovation
2021 | € 34,95 D
GTIN 4019172300067

Mithilfe der Impulskarten können Sie die Kreativpotenziale der Teilnehmenden in Trainings, im Coaching, im Team wecken, fördern und stärken. 17 Organisationskarten begleiten systematisch bei der Durchführung eines effizienten Kreativitätsworkshops. Die Illustrationen, Collagen und Grafiken auf der Vorderseite der 38 Kreativitätskarten sind ein visuelles Werkzeug, um gewohnte Denkmuster zu überwinden. Auf der Kartentrückseite sind 38 unterschiedliche Übungen, die die Fähigkeit des kreativen Denkens trainieren.

