

Monika Isabel Janku

Schnuppernd zum Counselor

Gedanken zur Förderung der Eigenverantwortung im
Counseling
mit einem Fallbeispiel zur Übernahme von
Symptomverantwortung

IHP Manuskript 2008 G * ISSN 0721 7870

IHP Bücherdienst * Schubbenweg 4 * 52249 Eschweiler

Tel.: 02403 4726 * Fax: 02403 20447 * eMail: office@ihp.de
www.buecherdienst.ihp.de



Monika Isabel Janku

Schnuppernd zum Counselor

Gedanken zur Förderung der Eigenverantwortung im Counseling
mit einem Fallbeispiel zur Übernahme von Symptomverantwortung

Gliederung:

1. Einleitung
2. Eigenverantwortung und Counseling
3. Was die Übernahme von Eigenverantwortung bedeutet
4. Symptomverantwortung und das Paradox des Wandels nach Fritz Perls
5. Förderung der Entwicklung von Eigenverantwortung im Counseling
6. Das Spannungsfeld zwischen Eigenverantwortung und Intervention im Counseling
7. Fallbesprechung: Schritte zur Übernahme von Symptomverantwortung
 - 7.1 Die Ausgangssituation
 - 7.2 Der Rahmen
 - 7.3 Den guten Einstieg finden
 - 7.4 Sitzung Nr.3: „Mutig sein“
 - 7.5 Sitzung Nr.4: „Die gute Laune-Dose“
 - 7.6 Sitzungen Nr.5-11: Alles ist in Bewegung
 - 7.7 Sitzung Nr.12: „Wer bin ich?“
 - 7.8 Sitzung Nr.13: „Ich darf es auf meine Weise tun.“
 - 7.9 Sitzung Nr.14: „Das Feuer“
8. Resümee
9. Literatur
10. Anhang



****Bild 1**** „Inneres Team mit Schleich-Tieren“

1. Einleitung

Wenn das Innere Team der Persönlichkeitsanteile in einer Arbeit mit Schleich-Tieren von einem niedlichen Welpen angeführt wird, ist die Bewältigung schwerer Entwicklungsschritte eine Herausforderung: Im Herzen des Welpen regiert das Lustprinzip. Die Aufmerksamkeit gilt dem, was zufällig gerade auftaucht und das Leben kennt über den Moment hinaus kein Ziel. Mitunter kann aber gerade die Neugier eines kleinen Welpen dazu führen, dass sich ein wunderbarer Mensch zu einem Schnupper-Counseling verführen lässt und sich damit auf den Weg macht, hin zu einem eigenverantwortlicheren (*Er-*)Leben. Ein Stück dieses Weges meiner Klientin Kathy will ich hier schildern und dies eingebettet in Gedanken zur Förderung von Eigenverantwortung im Counseling.

Ich bin freiberuflich als Counselor (*Gestalt & Orientierungsanalyse*), Heilpraktikerin für Psychotherapie und Mediatorin tätig. Meine Klienten sind vorwiegend Selbstzahler und übernehmen bereits mit der Entscheidung, sich durch Counseling, Therapie oder Mediation aktiv und auf eigene Kosten für ihre Sache einzusetzen, Eigenverantwortung.

2. Eigenverantwortung und Counseling

Im Rahmen der Humanistischen Therapie- und Beratungsansätze, zu denen auch das Counseling zählt, gehört der Begriff der Eigenverantwortung quasi zum Inventar: Hier geht es zum einen um das Verhältnis zwischen dem Counselor und seinem Klienten, das von der Arbeit auf Augenhöhe und der Annahme geprägt ist, dass der Klient als Experte seiner selbst den Prozess maßgeblich bestimmt. Zum anderen bedingt das Ausgehen von einer bedürfnisorientierten Entwicklungstendenz des Individuums im humanistischen Menschenbild, dass die grundsätzliche Fähigkeit wie auch der entsprechende Wille des Menschen, eigenverantwortlich zu handeln, implizit vorausgesetzt wird.

Eigenverantwortung zu übernehmen bedeutet hier wie da „Ja-Sagen“ zum eigenen Leben und dem ihm innewohnenden Entwicklungspotenzial.

3. Was die Übernahme von Eigenverantwortung bedeutet

Verantwortlich sein bedeutete nach Jean-Paul Sartre „der unbestrittene Urheber eines Ereignisses oder einer Sache zu sein.¹ Eigenverantwortung ist demzufolge die unbestrittene Urheberschaft für das eigene Verhalten und die eigenen Angelegenheiten. Sich dieser Verantwortung bewusst zu sein, bedeutet, „dass man sich auch bewusst ist, dass man sein eigenes Selbst, sein Schicksal, sein Lebensdilemma, seine Gefühle und, wenn es der Fall ist, sein eigens Leiden schafft.“²

Ohne die bewusste Übernahme von Verantwortung für das eigene Leben ist vor allem der individuell befriedigende Ausgleich zwischen dem grundlegenden menschlichen Bedürfnis nach Autonomie einerseits und Bindung andererseits nicht ohne weiteres möglich. Das notwendige Setzen der individuell erforderlichen Grenzen wie auch das Zulassen von Nähe funktionieren nur, wenn der Mensch sich dafür bewusst und aktiv einsetzt.

„Man kann vernünftiger Weise nicht Verantwortung für etwas übernehmen, wozu man keinen Kontakt hat³“: Eigenverantwortlichem Handeln geht daher stets ein komplexer Prozess voraus, der bei der Wahrnehmung der eigenen Bedürfnisse, Gefühle und Handlungsimpulse im Hier und Jetzt beginnt und im Ergebnis in eine Entscheidung mündet, sich auf diese oder andere Weise zu verhalten. Die ungetrübte Selbstwahrnehmung und ein gewisses Maß an Wissen über das eigene Selbstkonzept sind hierfür unabdingbar. Erst auf dieser Grundlage ist es dem Individuum möglich, in einen Abwägungsprozess zu treten, in dem das Eigene im Lichte der möglichen Folgen eigenen Handelns für sich selbst und andere betrachtet werden kann. Das Eigene, für das Verantwortung übernommen wird, umfasst neben den Bedürfnissen, die grundlegend für die menschliche Handlungsmotivation sind, die aktuellen Gefühle und Handlungsimpulse, die individuellen Wertvorstellungen und Fähigkeiten wie auch die persönlichen Ziele. Sich selbst und seine Welt zu verantworten und sich dieser Verantwortung auch bewusst zu sein, ist nach Yalom in unserer heutigen freien Gesellschaft mehr denn je eine existenzielle Herausforderung: „Wenn es keine Regeln gibt, keine großartigen Entwürfe, nichts, was wir tun müssen, dann sind wir frei zu tun, wie wir entscheiden. Unsere grundlegende Natur hat sich nicht gewandelt - man kann sagen: Mit dem Abstreifen der die Freiheit verbergenden Ablenkungen, mit dem Abbau der von außen auferlegten Strukturen, sind wir heute näher denn je daran, die existenziellen Tatsachen des Lebens zu erfahren.“⁴

¹ Jean-Paul Sartre: Das Sein und das Nichts. Hamburg 1974

² Irvin D. Yalom: Existenzielle Psychotherapie, S.255

³ Perls, Hefferline, Goodman: Zur Praxis der Wiederbelebung des Selbst, Stuttgart (Klett-Cotta), 1959/2007, S.48

⁴ Irvin D. Yalom: Existenzielle Psychotherapie S.261 f

4. Symptomverantwortung und das Paradox des Wandels nach Fritz Perls

Wie das Paradox des Wandels von Fritz Perls eindrücklich beschreibt, stellt das Annehmen des eigenen So-Seins eine entscheidende Hürde für die Entwicklung – auch der Eigenverantwortung – dar:

„Sobald man sagt: „Ich möchte mich ändern“ – ein Programm aufstellt – wird eine Gegenkraft in einem erzeugt, die von der Veränderung abhält. Änderungen finden von selbst statt. Wenn man tiefer in sich hineingeht, in das, was man ist, wenn man annimmt, was da vorhanden ist, dann ereignet sich der Wandel von selbst. Das ist das Paradox des Wandels...“⁵

Solange der Impuls zur Entwicklung nicht von innen kommt, entsteht Inkohärenz: Dem Wunsch nach Veränderung stehen dann starke Kräfte entgegen, die sich gegen Instabilität durch Neues wehren. Perls unterscheidet zwischen der kognitiven Ebene des Willens zur Veränderung und der Bedürfnisebene als Grundlage jeglicher Motivation für menschliches Handeln. Den Weg zu dieser Bedürfnisebene bereitet in der Gestaltarbeit wie auch im Counseling generell die Arbeit am Kontakt und an der Emotion im Hier und Jetzt. Es geht darum, zu erkennen und zu erleben, was hier und jetzt ist. Und das was ist, geht oftmals weit über das hinaus, was das anfangs benannte Problem eines Klienten in Worten zu adressieren vermag. Gestaltarbeit erfasst immer das ganze Selbstsystem, nicht nur Teile davon. Erst wenn das Selbst ganzheitlich erfüllt und erfahren, erkannt und angenommen ist, wird das Entstehen innerer Impulse hin zum Wandel möglich. Die organismische Selbstorganisation sorgt dann für verlässliche Reaktionen auf die neuen verinnerlichten Wahrnehmungen. Es entstehen neue Motive und – der Wandel geschieht von selbst.

5. Förderung der Entwicklung von Eigenverantwortung im Counseling

Um eigenverantwortlich handeln zu können, sind verschiedene Einstellungen und Kompetenzen des Menschen von besonderer Bedeutung. Diese bilden den Ausgangspunkt für die entwicklungsorientierte Arbeit im Counseling auch im Hinblick auf die Förderung der Eigenverantwortung. Ganz grundlegend und auch für die nachfolgende Falldarstellung von Bedeutung sind folgende Aspekte:

Das Selbstwertgefühl: Wer sich nicht als wertvoll erlebt, hat Schwierigkeiten, sich für seine Bedürfnisse eigenverantwortlich einzusetzen. Die eigenen Bedürfnisse werden häufig gar nicht wahrgenommen, nicht ernst genommen und/oder abgewertet.

⁵ Perls, Fritz: Gestalttherapie in Aktion, S.187

Die Selbstwirksamkeit⁶: Wenn ein Mensch nicht davon überzeugt ist, durch eigenes Handeln auch gegen Widerstände erwünschte Ergebnisse bewirken zu können, werden Entwicklungsmotive nicht ohne weiteres eigenverantwortlich aufgegriffen.

Unbewusstes Rollenverhalten: Unbewusstes Rollenverhalten, das sich in manifestierten Rollenspielen etwa im Sinne des Drama-Dreiecks von Steven Karpman ausdrückt, verhindert ein authentisches und selbstverantwortliches Einstehen für das eigene Sein. Das Verhalten basiert in diesen Rollen auf verfestigten reaktiven Impulsen auf ein Gegenüber und nicht auf der Selbstwahrnehmung im Hier und Jetzt.⁷

Der Zusammenhang von Fühlen, Wünschen und Wollen: Eigenverantwortung geht über das bloße Erkennen und Verstehen hinaus; sie muss übernommen werden und sich in einer Handlung ausdrücken. Der Weg hierhin ist erschwert, wenn Klienten Schwierigkeiten haben, ihre Gefühle wahrzunehmen und auszudrücken. Wer nicht fühlt, dem fehlen die entsprechenden Motive für Wünsche, die als Zukunftsprojektionen die Grundlage für Entscheidungen und eigenverantwortliches Handeln sind.⁸

Wie die oben genannten Themenbereiche konkret im Counseling adressiert werden, hängt natürlich vom Einzelfall und der Art des Counselings ab. Für meinen Fachbereich, die Gestalt und Orientierungsanalyse, soll die nachfolgende Fallbeschreibung beispielhaft mögliche Vorgehensweisen aufzeigen.

6. Das Spannungsfeld zwischen Eigenverantwortung des Klienten und Interventionen des Counselors

Was bedeuten Interventionen im Hinblick auf Klienten, die auf Augenhöhe mit dem Counselor als Experten ihrer Symptome arbeiten und deren Eigenverantwortung jederzeit ein Gebot ist? In der Gestaltarbeit, die meinen Tätigkeitsschwerpunkt ausmacht, dienen Interventionen der Entwicklung bzw. Entfaltung von Gewahrsein. „Sie gehen von der Wahrnehmung des Therapeuten aus und gehen zur Wahrnehmung des Klienten im Hier und Jetzt hin.“⁹ Interventionen in der Gestaltarbeit eröffnen Wahrnehmungsräume und sind erlebnisorientiert. Die Technik besteht dabei im Wesentlichen aus der Haltung des Counselors, der unterstützend Angebote zu Kontaktaufnahmen im Hier und Jetzt macht, ohne dem, was ist, etwas hinzuzufügen. Der Counselor „...bewertet nicht, er deutet nicht, er hält das Ich-Du-Feld zum Wesenskern aufrecht.“¹⁰ Auch in der Intervention gilt mithin das Prinzip der Eigenverantwortung des Klienten.

⁶ Siehe hierzu: Albert Bandura, Self-efficacy: The exercise of control

⁷ Ian Stewart/Vann Joines: Die Transaktionsanalyse, S.339

⁸ Irvin D. Yalom: Existenzielle Psychotherapie, S.333 ff

⁹ Blankertz, Doubrawa, Lexikon der Gestalttherapie, S.159

¹⁰ Lotte Harmann-Kottek: Gestalttherapie, S.33

7. Fallbeschreibung

Mit der nachfolgenden Fallbeschreibung möchte ich die wesentlichen Entwicklungsschritte meiner Klientin Kathy hin zur Übernahme von Symptomverantwortung darstellen.

7.1 Die Ausgangssituation

Kathy, 41, wendet sich an mich, weil sie nicht weiß, wie sie mit ihrem Mann über dessen besorgniserregenden Alkoholkonsum sprechen soll. Sie fühlt sich von ihm nicht ernst genommen. Auch beruflich kommt sie nicht voran. „Ich weiß gar nicht, was ich von meinem Leben erwarte. Nur, dass es so nicht richtig ist.“

Zu Beginn des Counselings lebt Kathy seit 10 Jahren in einer Ehe mit ihrem alkoholsüchtigen Mann. Diese Beziehung ist sie damals Hals über Kopf eingegangen, nachdem sie kurz zuvor völlig unerwartet und auf verletzende Weise nach fünf glücklichen Jahren von ihrer großen Liebe verlassen wurde. Dabei hatte Kathy sich nach dem frühen Tod der Ehefrau ihrer großen Liebe um ihn gekümmert und war seither immer für ihn da. Als Kathy dann ihren heutigen Ehemann kennenlernte, litt dieser unter depressiven Verstimmungen. Aber das störte sie nicht, weil sie auch selbst so traurig war und sich gerne um ihn kümmerte. Für ihren Mann hat Kathy ihre Heimatstadt verlassen. Zu ihren Eltern und Freunden, die dort noch leben, pflegt sie engen Kontakt und wendet viel Zeit auf, um diese jeden Monat für mehrere Tage zu besuchen.

Mit ihrem Mann verbringt Kathy nur die Wochenenden, während sie unter der Woche nahezu täglich mit Bekannten oder allein an sportlichen oder kulturellen Aktivitäten teilnimmt. Sie greift alles auf, was irgendwie von Interesse ist, scheint nicht zur Ruhe kommen zu wollen.

Kathy lächelte viel, zeigt sich immer gut gelaunt und ist stets schön zurechtgemacht. Aber sie wirkt auf mich dabei unecht. Bei ihren Erzählungen bleibt sie stets auf demselben Erregungsniveau und offenbart keine Gefühle.

7.2 Der Rahmen

Kathy und ich absolvieren in einen Zeitraum von neun Monaten 21 Sitzungen Gestaltarbeit. In unserer Arbeitsvereinbarung definiert sie den Auftrag, zunächst die Beziehung zu ihrem Mann klären zu wollen, um danach auf ihre Lebensziele zu schauen. Wir treffen uns - soweit möglich - wöchentlich für eine Sitzung á sechzig Minuten. In der Zwischenzeit bearbeitet Kathy eine Hausaufgabe.

Angewandte Methoden: Inneres Team (*Schleich-Tiere, Flip-Chart mit Stimmen*), Arbeit mit Früherinnerungen, Stuhlarbeit, Malen mit Ölpastellen und Wasserfarben, Zeitstrahlarbeit, Arbeit mit Biegepuppen.

7.3 Der Prozess beginnt

Wegen der Schwierigkeiten der Klientin, Gefühle wahrzunehmen und auszudrücken, beschließe ich, zunächst mit Arbeiten zum Inneren Team mit Schleichtieren zu beginnen.

Diese spielerische Herangehensweise soll Kathy helfen, sich einzulassen und einfach neugierig auf einen Prozess zu schauen.

Die naturgetreu aussehenden Tiere dienen im Counseling als Projektionsfläche für eigene Persönlichkeitsanteile und ermöglichen darüber hinaus einen Perspektivwechsel. „Wenn ich mich in ein anderes Wesen hineinversetze, quasi für einen Moment seine Identität annehme, bin ich gleichzeitig aufgefordert, meine Identität und das Gebunden-Sein an mein eigenes Bewertungssystem für diesen Moment aufzugeben. Ich betrachte die Welt und meine Existenz mit den Augen dieses anderen Wesens.“¹¹ Im aufgestellten Team wird darüber hinaus das derzeitige Beziehungsgeflecht der inneren Persönlichkeitsanteile eindrucksvoll visualisiert.

Zu Beginn der Arbeit zum Inneren Team mit Schleich-Tieren wählt der Klient 6 Tiere aus, die ihn momentan ansprechen. Der Klient wird dann aufgefordert, die Tiere auf einem Arbeitsfeld aufzustellen. Dabei soll der Klient den aufkommenden inneren Impulsen folgen.

Kathy macht die Auswahl der so originalgetreu aussehenden Tiere Spaß. Ihre erste Teamaufstellung ist äußerst aufschlussreich: Anführer ihres Teams ist ein kleiner Welp! Sie selbst beschreibt das Tier als süß, witzig, kuschelig, spielerisch und lebendig. Der Bezug zu ihrer aktuellen Lebenssituation tritt anschaulich zu Tage: Wie der kleine Welp! macht sie fröhlich alles mit, was interessant oder neu erscheint. Ein Ziel hat Kathy nicht. Für den Beginn unserer Arbeit ist diese Ausgangssituation durchaus positiv: Neugierig und vertrauend lässt sich Kathy auf das Counseling ein und entwickelt bereits nach den ersten Sitzungen einen erstaunlichen Willen, unsere Sitzungen zielstrebig für sich zu nutzen. Die wertschätzende Betrachtung ihrer Bedürfnisse ist neu für sie und tut ihr gut. Die Arbeit mit dem Inneren Team greife ich im Laufe der Arbeit mit Kathy immer wieder ressourcenorientiert auf.

7.4 Sitzung Nr.3: „Mutig sein“

In dieser Sitzung arbeiten wir mit einer aktuellen Früherinnerung, von der Kathy direkt nach unserer Begrüßung erzählt. Früherinnerungen haben einen Bezug zur aktuellen Lebenssituation eines Menschen. „Die Erinnerungen stellen Elemente der Vergangenheit in der Gegenwart dar. Das Hier und Jetzt gestaltet, verklärt diese Erinnerung dabei so, wie es sie zur Verarbeitung aktueller Bezüge braucht.“¹² Nach dem von Eric Berne entwickelten Skriptkonzept enthalten Früherinnerungen gar die Grundzüge des individuellen Lebens, quasi als „Script“ einer ersten Lebensplanung. Früherinnerungen geben Aufschluss über drei thematische Grundfelder: die derzeitige Lebenssituation (*Hier und Jetzt*), die Zukunftsprojektionen (*Ziele, Orientierung*) und das Sozialverhalten (*Verbindungen, Familienordnungen*).¹³ Es macht Sinn, das Erleben, das mit Kathys

¹¹ Susanne Mertens, Das Innere Team mit Tieren, S.55

¹² Klaus Lumma (Hrsg): Orientierungsanalyse, 2/99, S.20

¹³ Klaus Lumma (Hrsg): Orientierungsanalyse, 1/99, S.201

aktueller Früherinnerung in den Vordergrund ihrer Bewusstheit getreten ist (*Figur-Grund-Prinzip der Gestaltarbeit*), in der Sitzung gleich aufzugreifen.

In der Arbeit mit Früherinnerungen wird eine Erinnerung zunächst in der Ich-Form erzählt und dann von dem Klienten betitelt. In diesem Titel deutet sich in der Regel bereits an, wo der emotionale Schwerpunkt der Erinnerung liegt. Danach wird die Früherinnerung im gestalttherapeutischen Rollenspiel inszeniert, wobei der Klient nacheinander alle Rollen der vorkommenden Personen einnimmt. Die Wahrnehmung der in den einzelnen Rollen aufkommenden Gefühle, Gedanken und inneren Impulse stehen dabei im Vordergrund. Anschließend werden die Erfahrungen aus dem Rollenspiel in Bezug zur aktuellen Lebenssituation des Klienten gesetzt.

Kathy betitelt ihre Früherinnerung mit „Mutig sein“.

„Ich bin 5 Jahre alt. Ich mach mit meinen Eltern, meinem Bruder und einer befreundeten Familie Urlaub auf dem Campingplatz. Die Freunde schlagen eines Abends vor, mich am nächsten Tag auf einen Ausflug ins Landesinnere mitzunehmen, wo man schön baden kann. Ohne meine Eltern. Ich bin schüchtern. Ich will mitfahren, aber auch wiederum nicht. So allein, traue mich nicht. Ich sage „nein“. Als die anderen am nächsten Morgen losfahren, will ich doch mit. Ich renne zu dem Parkplatz, aber sie sind bereits weg.“

Kathy fühlt sich szenisch in ihre eigene und die Rolle ihrer Eltern ein. Um sie auf diese Arbeit vorzubereiten, rege ich an, zunächst die Augen zu schließen und sich auf ihren Atem zu konzentrieren bis sie dann den Campingplatz und ihr Zelt vor ihren Augen auftauchen lässt. Kathy ist bei dieser ersten Inszenierung sehr bemüht, aber auch noch etwas verkrampft. Sich so vor mir zu zeigen, ist ihr noch peinlich. Sie beschreibt den Ort, das Zelt und die Umgebung, an die sie sich erinnert und begibt sich dann in die verschiedenen Rollen. Am Ende sitzt sie bedrückt da: Sie wurde in ihrer ängstlichen Unsicherheit von ihren Eltern nicht unterstützt. „Beim nächsten Mal entscheidest du dich schneller!“, war der Kommentar der Mutter, als Kathy enttäuscht feststellen musste, dass ihre Entscheidung, doch mit auf den Ausflug zu fahren, ins Leere lief. Was hättest du in dieser Situation gebraucht, frage ich Kathy. „Ein wenig Trost“, sagt sie, „und, dass es toll ist, dass ich mich für den Ausflug entschieden habe – und dass es beim nächsten Mal bestimmt klappt!“

Als wir das Rollenspiel beenden und ich Kathy bitte, einen Bezug zwischen der Früherinnerung und ihrer aktuellen Lebenssituation herzustellen, kommen Emotionen auf: Kathy verurteilt sich wütend dafür, dass sie sich nie entscheiden kann, an allem herumrörgelt und nie zufrieden sein kann. Sie will nicht kompliziert sein – könnte ja auch einfach sagen, dass das Leben so wie es ist, in Ordnung ist... Ich lasse Kathy diese Selbstverurteilung im Hier und Jetzt noch einmal in Bezug zu ihrer Früherinnerung bewerten. Schließlich erkennt sie, dass sie ihre eigenen Bedürfnisse nicht ernst nimmt und als Nörgelei abwertet. „Ich glaube, ich bereue, dass ich zu meinem Mann gezogen bin“, sagt sie abschließend.

In der Vehemenz der Selbstverurteilung als kritisch und entscheidungsunfähig treten bei Kathy hoch wirksame (*elterliche*) Introjekte zu Tage, die zu einem geringen Selbstwertgefühl führen. Wie oben dargestellt kann ein gering ausgebildetes Selbstwertgefühl dazu führen, dass eigene Gefühle nicht wahrgenommen und/oder verurteilt werden. Solange dies geschieht sind die Voraussetzungen für selbstverantwortliches Handeln schwierig. Für den Fortgang des Counselings tritt daher nun die Stärkung von Kathys Selbstwertgefühl in den Fokus.

7.5 Sitzung Nr. 4: „Die gute Laune – Dose“

Wir arbeiten erneut mit einer Früherinnerung, die Kathy als „Die gute Laune – Dose“ betitelt. Ich bin froh über diese Erinnerung in dieser Phase des Counselings, weil die Erinnerung mit einem starken Geruch verbunden ist. Geruchseindrücke sind die einzigen Sinneseindrücke, die unmittelbar ins Gehirn gelangen, ohne über den Thalamus kognitiv vorgefiltert zu werden. Im Fall von Kathy erwartet ich, dass der daher unverfälschte Geruchseindruck den Zugang zu den damals vorhandenen Gefühlen erleichtern wird.

„Ich bin 7 Jahre alt. Ich bin immer schlecht gelaunt. Eines Tages nimmt meine Mutter eine Dose mit Thymian aus dem Schrank, macht sie leer und gibt sie mir. Sie sagt dazu: Jeden Tag 3 Mal dran riechen, damit du gute Laune hast!“

Bis zu meinem 20. Geburtstag habe ich diese Dose bei mir gehabt sagt Kathy, als sie von mir eine mit Thymian gefüllte Gewürzdose entgegennimmt. Ich lasse sie die Augen schließen, ein paar Mal tief atmen und schlage Kathy vor, dass sie das Glas nun öffnet und es sich bei weiterhin geschlossenen Augen unter die Nase hält. Erste Erinnerungen treten schon bald ins Bewusstsein: Das Haus, die Küche – dieser Geruch. „Was ist unter diesem Geruch, Kathy?“, frage ich. Zunächst spricht sie davon, wie schwierig sie als Kind war, dass sie viel gemeckert habe und dass sie und ihre Geschwister so schlimm waren, dass ihre Mutter manchmal geweint habe. „Was ist noch unter dem Thymian, Kathy?“ Ich wollte meine Ruhe haben... Das schlimmste ist, dass ich auch heute noch so zu meiner Mutter bin. Sie sagt mir ja heute noch was ich tun und lassen soll. Wahrscheinlich bin ich so, weil ich ihr ähnlich bin. Meine Mutter ist nicht witzig, eher zurückhaltend und dann sagt sie Sachen, um witzig zu sein, wo ich denke, dass sie sich das hätte sparen können. Ich bin auch so. Ich sitze da und überlege, was ich sagen könnte. Ich denke, dass ich mich womöglich schämen würde, wenn ich etwas sage und was die anderen so denken könnten... Nur wer wenig sagt, sagt etwas mit Gewicht! Mit Kollegen ist das auch nicht so schön. Nur zu zweit ist alles ok. Klar, ich habe Angst, mich zu zeigen. Ich teile Kathy meine Beobachtung mit, dass sie auch in diesem Moment lächelt, so als würde sie etwas Schönes erzählen. Sie antwortet, dass sie lächelt, weil sie es so lächerlich findet, sich verstecken zu wollen. Als Hausaufgabe nimmt Kathy die Aufgabe mit, darauf zu achten, was sie fühlt und in welchen Situationen sie lächelt, obwohl das nicht zu ihrem Gefühl passt.

In dieser Sitzung zeigt sich deutlich, wie Kathys geringes Selbstwertgefühl ihr soziales Leben beeinträchtigt: Sie ist unsicher, findet sich lächerlich. Dabei ist die Kathy, die ich hier kennenlerne eine intelligente, gebildete Frau, die auch gerne plaudert. In Kathys Reflektionen wird die Mutter nach und nach zur Projektionsfläche für Kathys eigenen Gefühle und Verletzungen: Worte können verletzen, so sehr, dass eine Mutter weint – oder dass eine verletzte Kathy sich nicht mehr traut, sich mit Worten zu zeigen.

Counselor arbeiten mit ständig aufkommenden und zu überprüfenden Hypothesen dazu, wie die am Klienten wahrgenommenen Phänomene und Symptome einzuordnen sind. Meine Hypothese nach dieser Sitzung ist die folgende: Dass Kathy als unsicher/ängstliches Kind nicht wertschätzend unterstützt wurde, führte dazu, dass Kathy sich selbst nicht wertschätzt. Nicht mutig zu sein, ist nicht ok! Befindlichkeiten wie schlechte Laune zu äußern, ist ebenfalls nicht ok! Im Grunde weiß Kathy nicht, wie sie sein soll und sein darf - außer, dass sie gute Laune zeigen soll. Und dann geschieht es, dass Kathy als junge Frau, die für ihre große Liebe mit einer unterstützenden Haltung immer alles richtig machen wollte, plötzlich fallen gelassen und von dem Geliebten mit Worten zusätzlich noch entwertet wird. Ihrem Geliebten war die gebildete Kathy, wie sie in dieser Sitzung resigniert feststellt, auf einmal nicht mehr intellektuell genug. Vermutlich hat Kathy damals gelernt, dass für ihr So-Sein zumindest eines klar ist: nur wer wenig sagt, sagt etwas mit Gewicht! So sein zu müssen, entspricht der an sich lebenslustigen Frau, die auch gerne plaudert, allerdings überhaupt nicht. Daher muss Kathy einmal mehr mit dem Gefühl leben, nicht in Ordnung zu sein, was nicht auszuhalten ist. So hat sie gelernt, ihre Gefühle nicht mehr wahrzunehmen.

7.6 Sitzungen Nr. 5-11: Alles ist in Bewegung

Kathy lässt sich in den folgenden Sitzungen weiter darauf ein, ihr Gefühl des Nicht-genug-Seins zu adressieren und entwickelt Mut, zu sich, ihren Bedürfnissen und Kompetenzen zu stehen. So gelingt es ihr recht bald, sich beruflich zu verbessern und ihren Wunsch, in eine Beraterfunktion mit Projektverantwortung aufzusteigen, bei ihrem Chef durchzusetzen. Für mich als Counselor gibt diese Entwicklung Anlass, meine Hypothese, dass Kathys Selbstwertgefühl grundsätzlich schwach ausgeprägt ist, zu hinterfragen. Es ist ihr nach eigener Darstellung gar nicht schwergefallen, ihre Forderungen gegenüber ihrem Vorgesetzten vorzubringen. Das spricht für vorhandenen Selbstwert! Dass Kathy jetzt ihren beruflichen Aufstieg durchsetzen konnte, liegt an diesem Punkt unserer Arbeit möglicher Weise eher daran, dass sie beginnt, sich um sich zu kümmern. Die Beeinträchtigung des Selbstwertgefühls dürfte indessen eher nur partiell und bereichsspezifisch (*persönliche Beziehungsebene*) bestehen.

Das Thema Selbstwert tritt in den Hintergrund. Es beginnt eine Phase der Wendung nach innen, in der sich Kathy mit etwas Bedrohlichem auseinandersetzt, das ihr Angst bereitet. Es entsteht ein Bild, in dem sich Kathy durch ein dunkles Raster von der darunterliegenden farbigen Lebendigkeit getrennt sieht: Sie kann sich nicht fühlen.



****Bild 2** Bedrohliches Dunkel**

In einer weiteren Sitzung beschreibt Kathy das ungewisse Dunkle als Wolke, mit der sie in einer Stuhlarbeit mit dem leeren Stuhl in Kontakt tritt. Die Stuhlarbeit ist eine Methode, die mir hier der weiteren Visualisierung des inneren Erlebens wie auch der Intensivierung und Klärung des emotionalen Kontakts mit diesem Phänomen dient.¹⁴

Kathy platziert die „Wolke“ auf einem leeren, ihr gegenüberstehenden Stuhl, während ich auf meinem Platz bleibe und Kathys Kontaktaufnahme mit dem Phänomen „Wolke“ unterstützend begleite. Auf den „Wolkenstuhl“ wechselnd, erlebt Kathy, dass die Wolke leer und still ist. Diese Wolke hat nichts zu sagen. Es ist für Kathy nicht unerträglich, aber auch nicht angenehm, die Wolke zu sein. Aus einem starken Impuls heraus steht sie auf: „Ich bin raus!“. Irritiert nimmt Kathy noch einmal auf dem leeren Stuhl mit der imaginierten Wolke Platz, fühlt nach einer Weile erneut den Impuls, sich wegzubewegen und steigt diesmal auf die Sitzfläche des Wolkenstuhls. Nun dehnt sich die Wolke bis zu Kathys voller Körpergröße aus, was in Kathy ein Gefühl der Einengung und Bedrängnis hervorruft. Sie bittet mich, ihr meine Hand zu geben und steigt mutig mit einem großen Schritt zurück auf die Sitzfläche des Ich-Stuhls. „Jetzt bin ich wieder raus! Als Kathy aufgeregt wieder auf ihrem Stuhl Platz genommen hat, nimmt sie die Wolke noch einmal in den Blick. Intuitiv fallen ihr folgende Worte ein: „Dunkel, steht im Weg.“ Kathy findet die Wolke nun auf einmal nicht mehr groß. „Ich könnte woanders hinsehen, zu dem Anderen.“

Kathy hat in dieser Sitzung begonnen, ihre Wahrnehmung zu verändern: Sie setzt sich mit der beklemmenden Leblosigkeit ihrer aktuellen Lebenssituation in der Ehe mit ihrem schweigsamen alkoholsüchtigen Mann auseinander. Indem sie das Bedrohliche in Form der Wolke visualisiert und erlebt, aus dem Bedrohlichen heraustreten zu können, verändert sie ihre Perspektive: Der Blick auf das Andere wird möglich.

¹⁴ Siehe Lotte Hartmann-Kottek: Gestalttherapie, S.125

Kathys Geschichte deutet an, dass sie sich in Beziehungen begibt, in denen sie ihren Selbstwert aus einer Retter-Rolle schöpft: Ihre große Liebe hat sie nach dem Tod von dessen Frau wiederaufgebaut und um ihren zunächst depressiven und nun alkoholsüchtigen Mann kümmert sie sich ebenfalls. Daher will Kathy auch jetzt nichts unversucht lassen und überredet ihren Mann, ein Gesprächstraining für Paare zu absolvieren. Nach dem zweiten Paar-Training sitzt mir eine wütende Kathy gegenüber: Durcheinander und aufgebracht ist sie und fühlt ihre Erregung erstmals aus eigenem Antrieb stark körperlich im gesamten Rumpf. Kathy fühlt sich von der Paartherapeutin unter Druck gesetzt, weil thematisiert worden sei, wo Kathy denn hinwolle. Ich fordere Kathy auf, zu überlegen, wie sie in dieser Situation für sich sorgen kann. „Ich brauche Zeit und keinen Druck“, stellt Kathy fest und erarbeitet sich die Erlaubnis, sich in Ruhe orientieren zu dürfen.

Erlaubnisse dienen im Counseling der Löschung hemmender und/oder antreibenden Botschaften aus dem Eltern-Ich. „Die gebietenden, verbotenden, moralisierenden und abwertenden Einschärfungen werden als Beginn einer ungenügenden Entwicklung des gesamten Potenzials eines Menschen verstanden¹⁵ und verhindern, dass der Mensch sich authentisch zeigen und seinen Bedürfnissen uneingeschränkt folgen kann.

Die neue, wertschätzende und erlaubende Haltung erfordert allerdings Übung. Im Prozessgeschehen mit einem Klienten tritt die Notwendigkeit auf der Erlaubnisebene zu arbeiten, daher immer wieder auf.

Für Kathy war die hier erarbeitete Erlaubnis so wichtig, weil ihr in der Paartherapie mitgeteilt wurde, wie sie zu sein habe, nämlich positiv. Kathys Aggression in unserer Sitzung zeigt deutlich, dass sie diese Situation an ihre inneren Antreiber erinnerte.

Dies ist ein guter Zeitpunkt, um nun ressourcenorientiert mit dem Inneren Team zu arbeiten: Ich rege an, dass Kathy sich ein Team-Mitglied aussucht, das ihr in dieser Situation hilfreich sein könnte. Kathy wählt die Fledermaus, die sich mit Orientierung gut auskennt. Die Fledermaus findet ihren Weg in der Dunkelheit und scheint auch keine Angst vor Kathys unbewussten (*dunklen*) inneren Räumen zu haben. „Wo würde sie hinfliegen, Kathy, wie sieht die Zukunft aus? Gibt es neben den Sorgen auch einen Wunsch?“, frage ich, um Kathy, die heute Aggression empfinden kann, zur Entwicklung von Wünschen anzuregen. In der Rolle der Fledermaus fällt es Kathy leichter, sich innerlich zu bewegen, auch dahin, wo ihre Angst lebt. Es gelingt ihr, den Wunsch nach einer guten Beziehung wie auch die Angst vor einer erneuten Verletzung in der Liebe auszusprechen. Der Ausdruck dieses Gefühls ist ihr noch nicht möglich. Eher nüchtern resümiert sie, dass die Angst vor so einer großen Verletzung sie in der Ehe verharren lässt. Von ihrem Mann habe sie nichts zu befürchten – nichts, was sie so verletzen könne wie die verletzenden Worte ihrer großen Liebe.

Kathy hat erkannt, dass sie ihren Mann nicht retten kann. Ihre Retter-Rolle ist sinnlos geworden. Aber sie bleibt bei ihm aus Angst und lebt nun in der Rolle eines Opfers.

¹⁵ Klaus Lumma/Brigitte Michels/Dagmar Lumma: Quellen der Gestaltungskraft, S.17

Nach der 11. Sitzung nehme ich an mir eine starke Unruhe wahr: Kathy hat mich in dieser Sitzung mehrfach gefragt, ob ich ihr nicht sagen könne, was sie tun solle. Ich habe die Befürchtung, dass Kathy, die bereits so viele Jahre in einem Zustand des Ausharrens in ihrer Ehe lebt, wohlmöglich nun auch in einem Hin- und Her-Denken im therapeutischen Rahmen verharrt, was am Ende den eigentlichen Entwicklungsimpuls zermürben wird. So überlege ich mir, wie ich sie auf eindrucksvolle Weise anregen kann, nun die Eigenverantwortung für ihre Symptome zu übernehmen. Für die folgende Sitzung plane ich eine Zeitstrahlarbeit zu Kathys bisheriger Entwicklung während der Counseling-Phase, um ihr die gemachten Entwicklungsschritte vor Augen zu führen. Neben ihrer beruflichen Veränderung hat sich auch in ihrem sozialen Leben einiges verändert, sodass sie dort nun über ein sicheres soziales Netz verfügt. Auf ihre Ursprungsfamilie, zu der sie noch immer mit viel Zeitaufwand reist, ist sie nun nicht mehr angewiesen, um Halt und Unterstützung zu erfahren.

7.7 Sitzung Nr. 12: „Wer bin ich?“

In dieser Sitzung bitte ich Kathy zunächst, auf einem langen Papier mit einem Zeitstrahl die Stationen ihrer Entwicklung in einer Linie darzustellen, damit wir am Ende ein gutes Bild der Ist-Situation zur Verfügung haben, von der aus sie sich dann weiter orientieren kann. Zur Verfügung stehen Stifte, Wachskreide und Handpüppchen. Die Arbeit bereitet Kathy erstaunliche Schwierigkeiten. Ganz kindlich äußert sie zunächst, die Aufgabe nicht richtig zu verstehen. Dann weiß sie nicht, wie sie anfangen soll. Um den Widerstand zu überwinden, rege ich an, dass Kathy sich zunächst darauf konzentriert, einen Stift mit einer Farbe auszusuchen, der sie anspricht (*Fokus auf das Hier und Jetzt*). Trotz meiner wertschätzenden Unterstützung kreierte Kathy schließlich lustlos eine Kurve mit 2 positiven Erhebungen und am Ende des Zeitstrahls ist wieder alles flach. Dort stellt sie ein Püppchen für sich selbst auf, eine Opa-Figur, die ihren Mann darstellt und ihr den Rücken zuwendet. Ergänzend stellt sie noch einen weiteren Mann neben sich, den sie als „neuer Partner, gerne mit Kindern“ bezeichnet. „Wie ist es, dies so zu sehen – als Situation am Ende deines Zeitstrahls?“, frage ich. „Zeitstrahl?“, fragt Kathy. „Ja, die Zeitlinie, die beschreibt, wo wir angefangen haben und wo du jetzt stehst.“ „Na ja, eigentlich bin ich genauso weit, wie am Anfang, sagt Kathy.“



****Bild 3**** „Es hat sich nichts verändert.“

Dass Kathy eine Entwicklung auf dem Zeitstrahl darstellt (*Ehemann dreht ihr den Rücken zu, potenziell neuer Partner ist bereits vorstellbar*), dasselbe dann jedoch in ihrer inneren Wahrnehmung nicht existieren kann (*ich bin da wo ich angefangen habe*), hat mich beschäftigt. Ein Blick auf den Gestalt-Wandlungskreis als weitergeführtes Krisenmodell¹⁶ (*Bild Nr.4 im Anhang*) zeigt, wie dieser Sitzungsverlauf einzuordnen ist: Kathy ist in die sogenannte Zone der Gestaltauflösung im Sinne der Phase 5 des Wandlungskreises eingetreten: In dieser Phase herrscht Leere und Lähmung: Ich bin nicht mehr die, die ich war, bin auch noch niemand Neues – wer bin ich?“ Eine schwerwiegende Entscheidung zu treffen, ist in dieser Phase gar nicht möglich.

In der Phase der Gestaltauflösung soll der therapeutische Kontakt „unaufdringlich, aber spürbar“ sein.¹⁷ Wie in meinen Überlegungen vor der Sitzung geplant, lese ich Kathy am Ende der Sitzung noch die Worte Perls zum Paradox des Wandels vor und überreiche ihr den Text zum Mitnehmen. Wie ich in unserer Arbeit bislang feststellen konnte, reagiert Kathy stark auf Worte und Formulierungen. Daher lese ich langsam den gesamten, sprachlich komplizierten Text, der Kathys volle Aufmerksamkeit in Anspruch nimmt. Ich sehe diese beeindruckenden Worte als Anregung für Kathy, mit ihrer Situation der inneren Lähmung auf der Wahrnehmungsebene umzugehen. Es ist ein Angebot, den Blick zu verändern, nämlich nicht auf ein ungewisses Ziel zu schauen oder an die Unsicherheit zu denken, sondern auf das, was ist – die Symptome, die ohne Veränderung fortbestehen werden.

7.8 Sitzung Nr.13: „Ich darf es auf meine Weise tun.“

Es folgt eine Sitzung, in der Kathy auf einem Flipchart zum Inneren Team der Stimmen¹⁸ arbeitet will, um mit belastenden Gedanken in ihrem Beruf besser umgehen zu können. Die Sitzung mündet in die Erlaubnis: „Ich darf es auf meine Weise tun.“

Wie oben erwähnt durchzieht die Notwendigkeit, mit Erlaubnissen gegen in unserem Denken tief verankerte negative Glaubenssätze vorzugehen, den gesamten Gestaltprozess. Was an der von Kathy definierten Erlaubnis so interessant ist, ist die Tatsache, dass Kathy sich hier eine Handlungserlaubnis gibt, die gleichzeitig auch wertschätzend ihre Individualität adressiert. Mit dieser Erlaubnis bereitet Kathy den Boden für ihre nächsten Schritte, von denen sie noch nicht weiß, wie diese sein werden. Es auf ihre Weise tun zu dürfen, beinhaltet vermutlich auch die Erlaubnis, sich entscheiden zu dürfen für das, was sie für richtig hält - für oder gegen das Leben mit ihrem Mann.

7.9 Sitzung Nr.14: „Das Feuer“

Kathy berichtet, dass sie die Hausaufgabe nicht machen konnte, was bislang noch nie vorgekommen ist. Kathy ist heute sehr konzentriert und zeigt kein Lächeln bei allem, was sie sagt. Sie ist einfach „da“. Sie sieht mir die ganze Zeit direkt in die Augen, ihr Blick wirkt offen, auch bestimmt und - bewegt. Ich frage, was ansteht. Kathy reagiert, indem sie

¹⁶ Lotte Hartmann-Kottek: Gestalttherapie, S.63

¹⁷ Ebenda, S.67

¹⁸ Siehe hierzu: Schulz von Thun/Stegemann: Das Innere Team in Aktion, S.15 ff

Belangloses erzählt. „Was beschäftigt dich aktuell?“, frage ich, um in die Arbeit im Hier und Jetzt zu kommen. „Na ja, immer dasselbe: Soll ich alles ändern oder nicht?“ Was davon ist jetzt wie hier?“, frage ich. Kathy lässt nun ihre Gedanken fließen. Sie möchte ein gutes Leben, aber, aber, aber – alles, was zu tun wäre ist so kompliziert. „Puh, vielleicht bin ich zu faul für das alles“, sagt Kathy dann. „Was meinst du mit faul?“ frage ich. „Was macht der Aspekt Faulheit hier? Die Tatsache, dass dieser Begriff hier überhaupt nicht passt, lässt mich aufhorchen. Wovon spricht Kathy wirklich, wofür ist die Kraft momentan nicht da? Kathy wiederholt ihr Ja-und-Aber, doch dann stockt sie und ihr Körper verkrampft sich. Unser besonderer Kontakt in dieser Sitzung lässt in mir eine Resonanz entstehen, die mich nun auch selbst fühlen lässt, was Kathy quält: „Sag doch mal, Kathy, was bedeutet Liebe denn genau für Dich?“ Kathy starrt mich an, bleibt aber im Kontakt. Plötzlich weint sie bitterlich - wie noch nie bei mir. Dann spricht Kathy von ihrem Schmerz, den sie zwischen Brust und Kehlkopf so stark als Druck fühlt und kann den Schmerz schließlich benennen: Es ist der Schmerz der verletzenden Trennung durch ihre großen Liebe. Die Sitzung mündet in Kathys Entscheidung, sich in einem Ritual von ihrer großen Liebe zu verabschieden, den Mann nun gehen zu lassen. Zu überlegen, wie und wo sie das Abschiedsritual vollziehen möchte, ist die heutige Hausaufgabe.

In dieser Sitzung geschieht das, was in Phase 6 des Wandlungskreises als Kathartischer Durchbruch beschrieben wird (*siehe Bild Nr.4 im Anhang*). Was bislang nur als unbewusstes Erkennen einer alten Blockade verstanden ist, bricht hier in seiner ursprünglichen Gestalt hervor: der Schmerz um eine verlorene Liebe und schwerste Verletzung bei der Trennung. Erst dies in seiner ganzen Vehemenz nun fühlen zu können, und damit im Sinne des Paradoxes des Wandels, Verantwortung für das Symptom zu übernehmen, das bislang unbewusst jede Entwicklung hemmte, ermöglicht Kathy den Schritt in die Wandlung: der längst notwendige Abschied (*auch von ihrem Mann*) wird möglich.

Die folgende Sitzung findet wegen der Weihnachtsferien vier Wochen später statt. Kathy berichtet, dass sie sich von ihrem Mann getrennt habe. Das Gespräch sei ihr nicht schwergefallen. Keine Diskussionen mehr – nur ein klares Nein. Kathy ist aus dem Rollenspiel des Dramadreiecks ausgestiegen.

Kathy hat sich entschieden, das Ritual des Abschieds von ihrer großen Liebe heute hier in Sitzung mit mir als Zeuge zu vollziehen. Sie macht das sehr ernsthaft und beeindruckend für mich in Form einer Stuhlarbeit.

In den folgenden sechs Sitzungen befassen wir uns mit Kathys Schritten in ihr neues Leben, die sie dann auch alle umsetzt.

Resümee

Wie die Arbeit mit Kathy zeigt, ist der Findungsprozess im Counseling vielschichtig: Im Vordergrund lag zunächst nur das Problem, vom Ehemann nicht ernst genommen zu werden und die Unsicherheit mit dem Umgang seines Alkoholmissbrauchs.

Die tiefe Verletzung in einer früheren tiefen Liebesbeziehung, der großen Liebe, lag verborgen hinter einem Gefühl des Nicht-genug-Seins. Der Weg hin zur Eigenverantwortung führte für Kathy über die Übernahme der Verantwortung für ihre Symptome: Das Verharren in einer leblosen Beziehung aus Angst vor dem alten Schmerz. Gleichzeitig führte die Arbeit zu einer Offenlegung von Kathys bisherigem Rollenverhalten in Liebesbeziehungen.

Die Retterin und Unterstützende zu sein, daraus schöpfte Kathy zunächst ihren Selbstwert in einer Liebesbeziehung. Zuletzt war sie in der Beziehung mit ihrem Mann nur noch Opfer. Der Ausstieg auch aus dieser Rolle wurde mit der Übernahme der Symptomverantwortung möglich.

Literatur

- Blankertz, Doubrawa Lexikon der Gestalttherapie, Kassel (*gikPRESS*), 2017
- Hartmann-Kottek, Lotte: Gestalttherapie. Berlin, Heidelberg (*Springer*), 3. Auflage, 2012
- Lumma, Klaus (*Hrsg.*): Orientierungsanalyse, Halbjahrbuch Sonderausgabe 1/99
- Lumma, Klaus (*Hrsg.*): Orientierungsanalyse, Halbjahrbuch Sonderausgabe 2/99
- Lumma, Klaus; Michels, Brigitte; Lumma, Dagmar: Quellen der Gestaltungskraft, Hamburg (*Windmühle*), 2009
- Mertens, Susanne: Das Innere Team mit Tieren. Tiere als Persönlichkeitssymbole in Psychotherapie und Beratung, München/Basel (*Ernst Reinhardt*), 2009
- Perls, Frederick: Gestalttherapie in Aktion. Stuttgart (*Klett-Cotta*), 2008
- Perls, Frederik/Hefferline, Ralph F./Goodman, Paul: Zur Praxis der Wiederbelebung des Selbst, Stuttgart (*Klett-Cotta*), 1959/2007, S.48
- Schultz von Thun, Wibke Stegemann: Das Innere Team in Aktion. Praktische Arbeit mit dem Modell, Reinbek bei Hamburg (*Rowohlt*), 8. Auflage, 2015
- Stewart, Ian/Joine, Van: Die Transaktionsanalyse, Freiburg (*Herder*), 12. Auflage, 2015, S.338 ff
- Yalom, Irvin D.: Existenzielle Psychotherapie, Bergisch Gladbach (*EHP*), Andreas Kolhage, 5. Auflage, 2010

Anhang

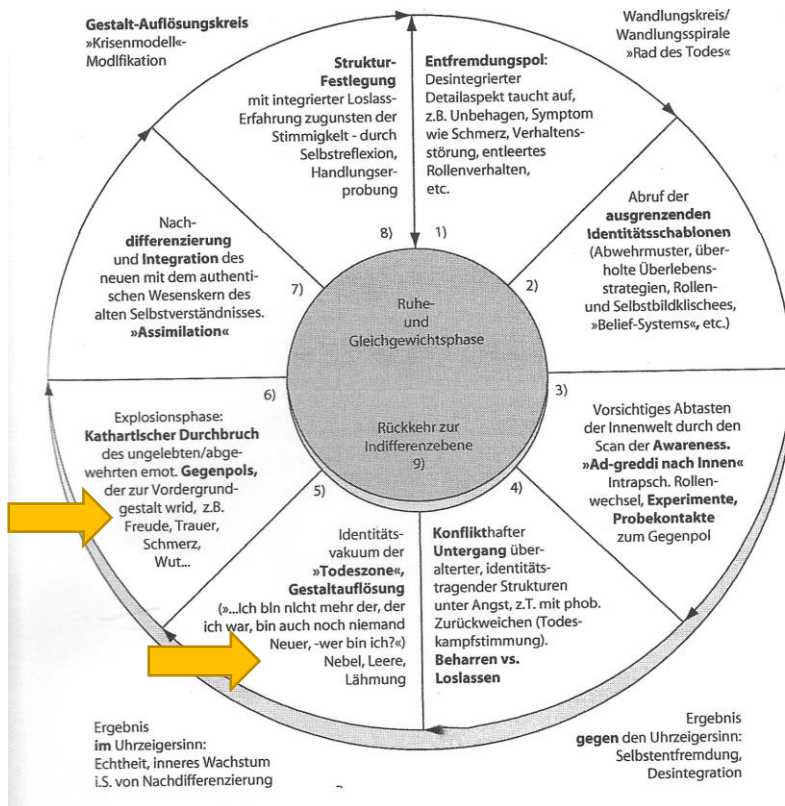


Bild 4 Der Wandlungskreis

(Abbildung aus: Hartmann-Kottek, Gestalttherapie, 3. Auflage, S. 63)

Zusammenfassung

Der vorliegende Beitrag befasst sich mit der Förderung eigenverantwortlichen Verhaltens durch Counseling. Dabei geht es zunächst um die besondere Rolle, die Eigenverantwortung im Rahmen der Humanistischen Beratungsansätze einnimmt. Die Übernahme von Eigenverantwortung wird als ein Prozess beschrieben, der erst durch eine unverfälschte Selbstwahrnehmung möglich wird. Die Arbeit zeigt die wesentlichen Einstellungen und Kompetenzen auf, die im Rahmen des Counselings fokussiert werden, um eigenverantwortliches Handeln zu ermöglichen. Anhand eines Fallbeispiels aus der Gestaltarbeit wird die Übernahme von Symptomverantwortung im Sinne des Paradox des Wandels (F.Perls) praktisch entwickelt.

Biographische Notiz

Name: Monika Isabel Janku
Wohnort: Oberursel
Berufsbezeichnung: Counselor grad. BVPPT,
Heilpraktikerin auf dem Gebiet der Psychotherapie,
zertifizierte Mediatorin, Assessor juris
Fachrichtung: Gestalt- & Orientierungsanalyse
LehrCounselor: Uta Stinshoff, Christof Aubke
LehrTrainer: Maria Amon, Christof Aubke, Rosina Pielarski-Potting



IHP Bücherdienst * Schubbenweg 4 * 52249 Eschweiler
Tel.: 02403 4726 * Fax: 02403 20447 * eMail: office@ihp.de
www.buecherdienst.ihp.de
IHP Manuskript 2008 G * ISSN 0721 7870
2020

