

## **Vom Gärtnern und Navigieren, vom Trösten und Wundern, vom „die Alte bleiben“ und „heiler werden“.....**

### **Warum Beratung sich lohnen kann.**

*„Es gibt Momente, in denen das Leben plötzlich anhält, weil es sich verschluckt hat. Es verschluckt sich, hält an und hält die Luft an, es hält eine ganze Weile die Luft an und weiss nicht, wie es weiter geht, und schliesslich atmet es aus und bis es wieder den Rhythmus findet, könnte man denken, dass es vergessen hat, wie es sich atmet, aber dann atmet es wieder durch und geht weiter. Aber es hat einen Moment lang angehalten, und etwas bleibt verschluckt und in den angehaltenen Augenblick eingesperrt, es bleibt zurück und kann nicht mehr aus dem Moment heraus und mit dem Leben mit, wenn es durchatmet und dann weitergeht.“*

*Birgit Vanderbeke aus „Alberta empfängt einen Liebhaber“*

In unserer Beratungsstelle beraten wir seit mehr als 4 Jahrzehnten Menschen mit unterschiedlichsten Anliegen. Zu uns kommen Jugendliche und Erwachsene, Einzelpersonen oder Paare, als Eltern, als Kinder, als Arbeitnehmer, als Partner, als Ratsuchende in verschiedensten Situationen. Manche kommen mit Beschwerden, manche mit Symptomen, manche haben irgendwann einmal eine psychiatrische Diagnose erhalten. Zu uns kommen Menschen mit Essstörungen, Menschen mit Depressionen, Menschen mit Angststörungen, mit Phobien oder Zwängen. Zu uns kommen Menschen mit ausgeprägten Persönlichkeitsstilen, besonders ängstlich, besonders abhängig, besonders dramatisch, besonders misstrauisch. Einige kommen nach einer Trennung, oder wenn eine Trennung bevorsteht, nach einem Psychiatrieaufenthalt oder einer Gewalterfahrung, nach dem Verlust eines wichtigen Menschen oder dem Verlust der Arbeit, oft auch nach eigentlich schönen aber stark lebensverändernden Ereignissen, wie nach der Geburt eines Kindes, oder wenn sich der Stress häuft, zu Hause und im Job, oder wenn einfach zu viel Schweres im Leben zusammenkommt. (Die Wahrscheinlichkeit, z.B. einmal im Leben eine Depression zu erleben, liegt für Männer bei etwa 12%, für Frauen bei 26% . Angststörungen kommen fast ebenso häufig vor.)

Alle kommen mit einem leidvollen Anliegen. Dies kann die Diagnose einer psychischen Störung rechtfertigen, doch für unsere Arbeit ist das nicht erforderlich.

Der Grad zwischen Beratung und Therapie ist schmal. Beratung ist an manchen Stellen mehr, an manchen Stellen weniger als Psychotherapie und Beratung enthält inhaltlich Schnittmengen zur Psychotherapie. Wir versuchen gemeinsam mit den Ratsuchenden zu schauen, welches Hilfsangebot das bestmögliche ist, das zur Verfügung steht. Gut vernetzt mit anderen Einrichtungen können wir auch weitervermitteln, wo eine Beratung in unserer Stelle nicht geeignet erscheint.

In unserem Team arbeiten Psycholog\*innen, Pädagoginnen und Sozialarbeiter\*innen mit verschiedenen therapeutischen Zusatzausbildungen. Zur Zeit können wir unseren KlientInnen Beratungen mit tiefenpsychologisch fundiertem, verhaltenstherapeutischem, gesprächspsychotherapeutischem, systemischem oder sexualtherapeutischen Ausbildungshintergrund anbieten, was uns freut und die Qualität unserer Arbeit verbessert. Manchmal haben wir eine Idee davon, bei wem von uns ein Mensch besonders gut aufgehoben sein könnte und versuchen es so einzurichten, dass Sie als Ratsuchende dort landen können, wo es am stimmigsten für Sie sein kann.

Wir haben unterschiedliche Herangehensweisen, unterschiedliche Wege und unterschiedliche Wesen mit den dazugehörigen Stärken und Schwächen, aber wir alle versuchen uns Ihnen so gut es geht zur Verfügung zu stellen.

Für uns alle bedeutet Beratung etwas anderes:

Beratung kann sein wie Gärtnern und sich an jeder Blüte zu erfreuen, die sich öffnet.

Beratung kann heißen, die Lebenslandschaften zu betrachten und dabei die Blickrichtung zu ändern.

Beratung kann sortieren helfen: Die Guten ins Töpfchen...

Wir können Mut machen, mit Ihnen aushalten, abwägen, Informationen anbieten, nach Lösungen schauen...

Sich in Beratung zu begeben kann bedeuten, damit aufzuhören, sich mit Wucht gegen eine Tür stemmen zu müssen, durch die Erfahrungen hereintreten wollen, vor denen uns bangt.

Beratung kann bedeuten, sich eine Landkarte zu besorgen, sich Hilfe zu holen beim Navigieren. Manchmal lichtet sich der Himmel und Sternbilder helfen bei der Orientierung.

Beratung kann bedeuten, dass jemand vorausgeht und leuchtet, wo wir uns nicht in den Keller trauen.

Beratung kann sehr pragmatisch sein, uns Alternativen aufzeigen, Struktur anbieten, Rückmeldung geben von jemandem, der nicht so sehr mit drinsteckt und nichts von Ihnen will.

In fast jeder Beratung verändern sich Symptome oder verändert sich das Problem, mit dem Sie kamen. Manche Symptome wollen uns vor Erfahrungen schützen, die uns Angst machen. Je mehr wir uns diesen Erfahrungen stellen können, umso mehr wird das Symptom arbeitslos und überflüssig. Es geht gerne, wenn es nicht mehr gebraucht wird. Einige Probleme wandeln sich, wie beim Ordnung schaffen auf einem lange nicht betretenen Dachboden. Manchmal wird es nicht ausreichen, einen Schrank umzustellen, denn es ist gut möglich, dass zum Vorschein kommendes Gerümpel Lust auf weiteres Entrümpeln macht.

Sich in Beratung zu begeben, kann sein wie sich auf einen Schlitten zu setzen und loszufahren. Wir wissen nicht, wie die Reise wird. Unterwegs kann einem auch mal ziemlich mulmig werden. So sagte mir ein 46 Jahre alter Klient nach etwa 15 Beratungsstunden: „Wenn ich gewusst hätte, was hier auf mich zukommt, wäre ich wohl nie gekommen. Wenn ich hier rausgehe, geht es mir manchmal so beschissen, dann will ich nicht wiederkommen. Aber einen Tag vorher freue ich mich wieder auf den Termin. Es ist eigenartig.“  
Wir wissen nicht genau, wo wir hingelangen werden, was wir vorfinden werden. Es gibt den Reiz und die Angst davor. Wir entdecken uns auch genau so, wie wir gerade nie sein wollten. Eine 53-jährige Klientin, die es gewohnt gewesen war, ihr Leben lang zu kämpfen und die eine starke und mutige „Rachegöttin“ in sich trug aber sehr müde geworden war, blickte plötzlich auf eine hilflose, ohnmächtige bedürftige, einsame Frau – und ließ sie zunächst einfach stehen und wandte sich ab: „So will ich nicht sein.“

Das mit dem Rosengarten, den wir nicht versprechen, stimmt.  
Aber ein wenig aussöhnen können wir uns, ein wenig klarer sehen, ein wenig Frieden schließen mit einem alten Schmerz oder einem hartnäckigen Groll, ein wenig besser die verletzten Stellen in uns kennen und versorgen. Wir können lernen, die Depressive in uns auszuhalten, das ängstliche Kind in uns zu beschützen, den Trauernden in uns zu trösten. Wir können freundlicher mit uns werden.  
Das Leben wird durch Beratung oder Therapie kein anderes. Es wird weiterhin alle Art von Dramen für uns bereithalten. Die ganze Palette der Gefühle. Die Stromschnellen und die seichten modrigen Stellen. Und auch wir bleiben dieselben, mit unseren Mustern, Macken, merkwürdigen Verschrobenheiten. Mit unseren Konditionierungen, den Sachen, die wir nicht ab können an uns. Aber auch den Stärken, dem Einzigartigen, dem Besonderen an uns. Den Kräften, den Talenten. Es ist schön, wenn wir uns kennen dürfen.

Wir sind anschließend immer noch schwierig an den Stellen an denen wir eben schwierig sind. Alles ist wie vorher.  
Und doch ist auch etwas anders. Es ist fein, es drängt sich nicht in den Blick. Meistens müssen wir sehr still werden, um es wahrzunehmen. Als wären wir ein klein wenig beweglicher, lichter geworden. Oder als ob da eine Stelle nachgewachsen ist, die es vorher nicht gab, die wir einfach nicht hatten, die wir mit Staunen zum ersten Mal erleben: „Ach so kann sich das anfühlen.“ Manchmal taucht dieses Bewusstsein auf, kurz aber sehr klar, dass irgendetwas anders geworden ist. Wir brauchen nicht mehr so streng mit uns zu sein. Wir wundern uns und merken, dass es doch heiler ist.

Und für alle ist es anders, jeder Weg einzigartig (warum diese Arbeit so schön für mich bleibt). Ich finde, er lohnt sich.

© B. Nellissen  
Geboren 1966 in Essen  
Diplom-Psychologin und psychologische Psychotherapeutin  
Seit 1999 Mitarbeiterin der Beratungsstelle für Schwangerschaftskonflikte, Ehe- und Lebensprobleme der AWO Dortmund, Klosterstr. 8-10, 44135 Dortmund, Tel. 0231/9934222 und Gesprächspsychotherapeutin in eigener Praxis in Essen