

Beratungskonzept

Menschenbild und Weltbild

Wer Menschen beraten will, muss sich über sein eigenes Bild des Menschen und der Welt bewusst sein, nicht zuletzt um andere Wirklichkeitsdeutungen erkennen und auf sie Bezug nehmen zu können.

In Anlehnung an ein humanistisches Menschenbild liegt meiner Beratung ein ganzheitliches Verständnis des Menschen zugrunde. Jeder Mensch hat unabhängig von seinem Alter, Aussehen, Orientierung, Fähigkeiten usw. die gleiche Würde. Zu seinem unverbrüchlichen Lebensrecht gehört es, seine Ressourcen zu entwickeln, Selbst zu werden und sowohl Individuum als auch Teilhabender und Mitgestalter an einem größeren Ganzen zu sein.

Meine Beratung basiert auf einer entwicklungsorientierten Persönlichkeitstheorie, wonach ein Mensch kein statisches Wesen ist, sondern sich in einem ständigen Lernprozess befindet. Diese Lernprozesse geschehen sowohl introspektiv als auch im Austausch mit der sozialen Umgebung (vgl. Buber). Die dynamische Sicht des Menschen spiegelt sich ebenso in der Auffassung von Gesundheit und Krankheit als Kontinuum wider (vgl. Antonovsky).

Mein Verständnis vom Menschen entspricht der philosophisch trichotomischen Anthropologie (Leib-Seele-Geist) und folgt damit dem christlich-jüdischen Menschenbild. Auch mein Weltbild bezieht die transzendente Dimension i.S. einer Drei-Welten-Theorie mit ein.

Weltanschauliche Neutralität

Meine Beratung geschieht weltanschaulich neutral, bzw. auf die weltanschauliche Verortung von Klienten bezogen. Das bedeutet für Klienten mit einem geschlossenen Weltbild (z.B. nach Luhmann), dass die eigene Wirklichkeitsdeutung und -konstruktion berücksichtigt wird und Themen wie z.B. Schicksal, Sinn, Verantwortung und Schuld innerweltlich aufgenommen werden. Bei Klienten mit einem transzendenz- oder spiritualitätsbezogenen Weltbild kann diese Dimension in die existenziellen Fragen mit einbezogen werden.

Ressourcenorientiertes, klientenzentriertes, lösungsfokussiertes Coaching

Meinem Coachingkonzept liegt zum einen die Überzeugung zugrunde, dass der Klient die Antwort auf sein Problem meist bereits in sich trägt, zum anderen die Auffassung, dass ein Problem der Gegenwart oft als Lösungsansatz der Vergangenheit interpretiert und wertgeschätzt werden kann. Coaching in diesem Sinne ist Hilfe zur Selbstreflexion und Selbsthilfe, zur Wertschätzung des eigenen Weges und Förderung von Ressourcen und Kompetenzentwicklung für die Zukunft.

Ich nutze Coachingtools und systemische Fragetechniken, um komplexe Konstellationen auf den Punkt zu bringen und Mind-Body-Interventionen, um Intuition, Gefühle und intrinsisches Wissen einzubeziehen, auch wenn es (noch) nicht sprachfähig ist. Dabei nutze ich vorwiegend Elemente aus der systemischen Beratung nach Steve de Shazer sowie des ZRM (Zürcher Ressourcenmodells) nach Maja Storch und Frank Krause.

Im Coaching knüpfe ich an den bereits bestehenden Bewältigungsstrategien an. Dazu gehören v.a. Eigenkreationen des Klienten aber auch in Psychotherapie oder früheren Coachings erlernte Verfahren.

Erleben und Bewusstwerden von Selbstwirksamkeit werden auf jede mögliche Weise verstärkt. Sind keine entsprechenden Fähigkeiten bewusst wird gemeinsam nach Ressourcen geforscht. Dazu gehören neben eigenen Kompetenzen auch z.B. soziale Ressourcen wie der Aufbau eines Unterstützernetzwerkes, Einholen von Feedback von außen und Lernen am Modell durch Auswahl geeigneter Vorbilder.

Vom Ziel herdenkend entsteht die Motivation für den Weg. Dabei bestimmt der Klient das Ziel, den Weg und das Tempo des Prozesses.

Existenzielles, wert- und sinnorientiertes Coaching

Jenseits des eher lösungsorientierten Coachings begleite ich in existenziellen Fragen des Lebens (Leben und Tod, Freiheit und Verantwortung, Isolation und Teilhabe, Sinn- und Wertfragen usw.).

Dabei nutze ich Elemente der klientenzentrierten Gesprächsführung nach Rogers neben Ansätzen aus der Logotherapie und Existenzanalyse sowie Spiritual Care.

Beratungsformate und Abgrenzungen

In der Fachliteratur wird der schwierige Versuch unternommen, Beratungsformate gegeneinander abzugrenzen, die umgangssprachlich verschwommen sind. Es ist die Rede von Kurzzeitinterventionen, Coaching, Beratung, Begleitung, im kirchlichen Umfeld von Seelsorge, im Gesundheitssektor von Psychotherapie, außerdem von psychologischen Beratern, Supervision, Mentoring uvm. Vor allem die Abgrenzung zur psychotherapeutischen Behandlung ist dabei inhaltlich und rechtlich bedeutsam.

Für mein eigenes beraterisches Handeln habe ich folgende pragmatische Abgrenzung vorgenommen:

Coaching ist ein strukturierter Prozess, der ergebnisorientierte Hilfe zur Selbsthilfe bietet. Die systematische Förderung vorhandener Fähigkeiten und Ressourcen fördert Selbstwirksamkeit und Zufriedenheit. Der Coach fungiert hierbei als „Hebamme“ bei der Geburt einer individuellen, vom Klienten entwickelten Lösung.

Existenzielles Coaching bezieht die existenziellen Fragen in den Prozess mit ein, ist aber weniger lösungsorientiert als vielmehr „Selbststärkungsorientiert“. Es geht v.a. um Wert- und Sinnfragen, um Freiheit und Verantwortung und um die Gestaltung, bzw. Korrektur eigener Lebensskripte.

Spiritual Care bezieht die spirituelle Dimension des Klienten in den Beratungsprozess mit ein und bewegt sich dabei an der Schnittstelle von Philosophie, Theologie und Psychologie.

Mentoring ist eine Form des begleitenden Führens, bei der Erfahrung und Wissen an eine Person weitergegeben wird, um sie an dem eigenem Erfahrungsschatz und Expertise teilnehmen zu lassen. Oft findet dies in Art einer Patenschaft statt.

Supervision ist die „Draufsicht“ von außen auf bestehende Situationen und Prozesse. Sie ist hilfreich, um die eigene Position sowie das (berufliche) Handeln zu reflektieren. Supervision vollzieht sich an Tätigen, Lernenden, an Berufserfahrenen wie Auszubildenden und bietet Prozess- und Entwicklungsbegleitung durch den Blick aus der Metaebene sowohl für Einzelpersonen als auch für Gruppen und Organisationen.

Psychotherapie ist als Teilgebiet der klinischen Psychologie ein „bewusster und geplanter interaktionaler Prozess zur Beeinflussung von Verhaltensstörungen und Leidenszuständen“ (vgl. Wittchen/Hoyer 2011, S. 4) wobei in Deutschland i.d.R. auf die Gesundheitsdefinition der WHO zurückgegriffen wird und die Diagnostik über ICD, bzw. ICD abgebildet wird. In der Beratung ist es mir wichtig, zugleich auf krankheitsrelevante Symptome zu achten, um bei Bedarf eine psychotherapeutische Behandlung zu anzuregen.

Dies alles gesagt habend: Am Ende bleiben die Wirkfaktoren gelingender Beratung Beziehung, Akzeptanz und Annahme – getreu dem Motto „All you need is love!“