

Worauf achten wir in einem Beratungsprozess?

Hypothesenbildung

Zu Beginn des Beratungsprozesses, insbesondere in den ersten ein bis zwei Sitzungen, entwickelt die Beraterin oder der Berater eine Hypothese. Der Klient nennt das Problem sowie das Ziel der Beratung, aber der Berater fügt stets eine eigene Hypothese hinzu, um das Verständnis des Problems zu erweitern. Dabei geht es um Fragen wie:

- Was könnte das eigentliche Problem sein?
- Was steckt möglicherweise dahinter?
- Welche weiteren problematischen Aspekte könnten eine Rolle spielen?

Beispiele für Hypothesen:

- Der Klient kann seine Rolle nicht loslassen, möglicherweise weil er Schwierigkeiten hat, Verantwortung zu übernehmen, vielleicht aufgrund von Verwöhnung in der Kindheit. Er möchte das «verwöhnte Kind» bleiben.
- Der Klient hat nie die Erlaubnis erhalten, erwachsen zu werden und eigene Entscheidungen zu treffen, da er eine sehr autoritäre Kindheit erfahren hat. Er erwartet von seinem Partner, Chef oder anderen Autoritätsfiguren Anweisungen (evt. auch vom Berater)
- Der Klient übernimmt noch immer viel Verantwortung für seine Familie, (Mutter, Vater oder Geschwister), was auf eine Parentifizierung hinweisen könnte – Rolle als Fürsorger, Schlichter, Verantwortliche (evt. hat der Klient Vernachlässigung erlebt)
- Eine Hypothese könnte lauten: Der Klient befindet sich in einem Ablösungsprozess und hat nie richtig gelernt, sich emotional von seiner Herkunftsfamilie zu lösen.
- Ein weiteres Beispiel könnte eine Hypothese zur erlernten Hilflosigkeit sein: Der Klient glaubt, nichts selbst bewältigen zu können, und sucht ständig nach Beweisen, dass er Unterstützung braucht.

Begründung der Hypothese:

Die Hypothese stützt sich auf Beobachtungen, wie etwa:

- Körperliche Symptome
- Aussagen des Klienten
- Verhaltensweisen oder Handlungen, die auf bestimmte Muster hinweisen
- Finalität – was erreicht der Klient immer wieder?

Die 4 Grundgefühle

Es gibt vier grundlegende Gefühle, die jeweils einen bestimmten Auslöser und eine spezifische Funktion haben:

- Angst: Auslöser ist Bedrohung, die Funktion ist Schutz.
- Wut: Auslöser ist Frustration, die Funktion ist Veränderung.
- Trauer: Auslöser ist Verlust, die Funktion ist Loslassen.
- Freude: Auslöser ist Erfüllung, die Funktion ist Gemeinschaft und Stimmigkeit.

Ziel der Grundgefühle:

- TRAUER: Abschied / Trennung
- WUT: Lösung einer Ungerechtigkeit / Signalisierung von Grenzen
- Angst: Sicherheit (Angst ist ein Bodyguard)
- Freude Zufriedenheit

Das Grundgefühl gibt uns Hinweise, in welchem Prozess sich ein Klient befindet. Achte jedoch auf «Maschengefühle».

Echte Gefühle sind situationsangepasst und erfüllen eine bestimmte Funktion, z.B. schützt uns Angst vor Gefahr, während Wut uns hilft, Veränderungen herbeizuführen. Diese Grundgefühle sind Kulturen übergreifend, wenngleich sich die Art ihrer äußeren Manifestation in verschiedenen Kulturen unterscheiden kann.

Echtes Gefühl vs. Ersatzgefühl Es gibt echte Grundgefühle, die eine klare Funktion erfüllen, und sogenannte „Maschengefühle“, die als Ersatz für die echten Gefühle auftreten. Ein Beispiel: Statt Trauer über einen Verlust zeigt jemand Wut oder Angst, um sich vor den schmerzhaften Gefühlen zu schützen.

Echtes Gefühl	Ersatzgefühl („Maschengefühl“)		
Ich zeige Trauer, weil ich mich von jemandem verabschieden muss. (z.B. anlässlich eines Stellenwechsels).	Ich zeige stattdessen Wut (und begründe dies z.B. mit:), weil jemand mich verlassen hat.	Ich zeige stattdessen Angst (und begründe dies z.B. mit:), weil ich mir gerade nicht zutraue, dass ich nun etwas ohne die besagte Person erledigen muss.	Ich zeige stattdessen Freude (und begründe dies z.B. mit:), weil ich mich nun nicht mehr mit der besagten Person abgeben muss.)



AKADEMIE
FÜR INDIVIDUALPSYCHOLOGIE

Überlege für dich selbst:

Welches ist dein am stärkstes zensiertes Gefühl aus der Herkunftsfamilie?
Welches Maschengefühl wählst du in der Regel anstelle des Zensurierten (echten!) Gefühls?

Auftrag erfassen anhand den 4 Grundgefühlen:

Beschreibe das Problem?
Was ist dein Ziel für die Beratung?
Erarbeite das Grundgefühl mit dem Klienten
Anhand des Grundgefühls lässt sich eine Hypothese stellen, in welchem Prozess der Klient ist.
Danach können die Bedürfnisse erarbeitet werden.

„Die Gefühle sind der Königsweg zu den Bedürfnissen“

Was ist nun das Bedürfnis?
Was braucht der Klient?

Formuliere konkret einen Zielsatz mit dem Klienten.

Intervention

Der Begriff „Intervention“ stammt aus dem Lateinischen und bedeutet „dazwischentreten“ oder „sich einschalten“. In der Beratung geht es darum, bestehende Denkmuster oder Verhaltensweisen gezielt zu unterbrechen, um eine positive Veränderung zu ermöglichen. Eine Intervention soll keine fertigen Lösungen vorgeben, sondern dazu anregen, dass der Klient selbst neue Perspektiven entdeckt und Lösungen findet.

Widerstand & Abwehr

Widerstand ist der Versuch, sich gegen Veränderung zu wehren und den Status quo zu verteidigen. Dies äußert sich oft als Abwehr, etwa durch Verdrängung, Projektion oder andere Schutzmechanismen, die den Klienten vor schmerzhaften Gefühlen bewahren sollen. Widerstand und Abwehr sind eng miteinander verbunden und treten häufig gemeinsam auf.

Die Abwehr umfasst Prozesse, die vor Schmerz, Gefahr und negativen Affekten schützen und die Emotionen so herunterregulieren, dass sie durch das Individuum handhabbar werden.

Kurz gefasst ist Widerstand die sichtbare Form innerer Abwehr. Dies macht deutlich, dass Widerstand und Abwehr eng miteinander verschlungen sind, als Paar auftreten, auch wenn sie, wie oben beschrieben in ihrer Funktion unterschiedlich sind.

Dieses ursprüngliche Muster war in der Kindheit unter lebensbehindernden Einflüssen zur Überlebenssicherung notwendig.

Der Betreffende hat als Kind die beste Wahl unter den gegebenen Bedingungen getroffen. Im Erwachsenenleben erweist sich diese Strategie nicht mehr als hilfreich. Widerstand zeigt sich durch widerstrebende Handlungsmuster, die sich auf dem Hintergrund frühkindlicher Beziehungserfahrungen in einer neuen Situation wiederbeleben und zu innerer Spannung und Vermeidung der Situation führen.

Austausch:

Kennst du solche Widerstandsmuster von dir?

In welchen Situationen (Kontexten?) neigst du zu Widerstand? Wo hast du bei anderen Widerstandsformen wahrgenommen?

Umgang mit Widerstand: Um mit Widerstand zu arbeiten, sollte dieser erkannt und akzeptiert werden. Mögliche Strategien sind:

- Den Widerstand zunächst ignorieren, aber im Blick behalten.
- Mit dem Widerstand arbeiten, anstatt dagegen anzukämpfen, z.B. durch Bestätigung des Widerstandes: „Ich verstehe, dass Sie sich gerade schützen.“
- Den Widerstand deuten, z.B. mit Fragen wie: „Was könnte hinter dieser Reaktion stecken?“
- Den Widerstand erkennen und akzeptieren (ihm Raum geben).
- Den Widerstand streicheln (Den Widerstand stroken): «Finde ich gut, dass Sie sich gerade schützen... ist für mich in Ordnung.»
- Unangemessene Äusserungen verflüssigen (Von: «Alle sind gegen mich.» zu: «Die meisten sind gegen dich.»)
- Den Widerstand aufnehmen und benutzen:
Das Gegenüber bitten eigene Vorschläge zu machen. (Zirkuläres Vorgehen)
- Den Widerstand deuten: (In der Regel geht der Berater mit den Fragen nicht in einen Dialog...). Angebote anbieten: «Welche Funktion hat diese Reaktion in deinem Leben?» «Wovor wollen Sie sich schützen?» «Welches Bedürfnis / Wunsch steckt wohl dahinter?»,...
- Den Widerstand konfrontieren:
Aufdeckung der Widersprüchlichkeit. Das Gegenüber erfährt, dass es sich selbst durch sein Verhalten «schädigt». «Sie möchten hier an Ihrem Widerstand arbeiten... aber Sie sehen, dass wir so nicht weiterkommen.»

Projektion und Übertragung

- Projektion beschreibt den Prozess, bei dem eine Person ihre eigenen Gefühle oder Ängste auf andere projiziert. Zum Beispiel könnte jemand, der unsicher ist, andere als besonders kritisch empfinden, obwohl dies nicht der Realität entspricht.
- Übertragung bezeichnet das Phänomen, dass ein Klient in der Beraterin oder dem Berater eine Figur aus seiner Vergangenheit sieht, wie z.B. die Mutter oder einen Lehrer. Diese „falsche Verknüpfung“ kann die Beziehung beeinflussen und sollte erkannt und thematisiert werden.

Rollen der Beraterin/des Beraters

Eine Beraterin oder ein Berater kann verschiedene Rollen einnehmen, je nach Bedarf der Klientin/des Klienten:

- Hebamme: Begleitung des Prozesses, Unterstützung bei der Geburt neuer Erkenntnisse oder einem neuen Weg (Ich begleite den Weg, ich löse das Problem nicht für den Klienten, ich mache die Arbeit nicht für ihn/sie)
- Mentor: Teilen von Lebenserfahrungen und Glaubensfragen.
- Fürsorger: Kümern und Sorge tragen, etwa als eine Art „Mutterrolle“ oft am Anfang der Beratung wichtig um Stabilität und Sicherheit zu schaffen
- Erzieher: Kritische Reflexion und Aufgabenstellung.
- Mediator: Neutraler Vermittler in Konfliktsituationen. (Paarberatung)
- Lehrer: Psychoedukative Rolle, um Wissen zu vermitteln und Verständnis zu fördern.
- Ermutiger: Klient im Prozess ermutigen oder entlasten

Es ist wichtig, diese Rollen bewusst zu wechseln, je nach den Bedürfnissen der Klientin oder des Klienten.