

Der Beratungsprozess

Ein Beratungsprozess verläuft in drei Phasen: Anfang – Mitte – Ende.

- Anfang: In der ersten Sitzung werden der Auftrag geklärt und konkrete Ziele formuliert.
- Mitte: Während des Prozesses gilt es, eigene Hypothesen fortlaufend zu prüfen und gegebenenfalls anzupassen. Auf dieser Grundlage werden gezielte Interventionen entwickelt, umgesetzt und nach jeder Sitzung reflektiert. Die Planung der nächsten Sitzung baut darauf auf.
- Ende: Der Prozess wird mit einem bewussten Abschluss und einem gestalteten Abschied abgerundet.

Den Auftrag erarbeiten nach den vier Grundgefühlen

Für jedes Grundgefühl gibt es einen typischen Auslöser und eine spezifische Funktion.

Beispiel: Ich empfinde *Angst* in einer Situation, die für mich bedrohlich wirkt. Angst schützt mich davor, riskante Handlungen vorzunehmen – etwa von einem Dach zu springen – und sichert so meine Gesundheit und mein Überleben.

Übersicht der Grundgefühle

1. Angst (Zukunft)
 - Auslöser: Bedrohung
 - Funktion: Sicherheit / Schutz (*Angst ist wie ein Bodyguard für die Sicherheit*)
2. Wut (Gegenwart)
 - Auslöser: Frustration oder Ungerechtigkeit
 - Funktion: Gerechtigkeit, Abgrenzung, Signalisierung von Grenzen
3. Trauer (Vergangenheit)
 - Auslöser: Verlust, Abschied, Trennung

- Funktion: Loslassen, Verarbeitung

4. Freude

- Auslöser: Erfüllung, gelingende Beziehung oder Stimmigkeit
- Funktion: Verbindung, Zufriedenheit, Gemeinsamkeit

Echte vs. unechte Gefühle

Ein echtes Gefühl ist situationsangemessen und erfüllt seine natürliche Funktion.

Ein Ersatz- oder „Maschengefühl“ dagegen tritt an die Stelle des echten Gefühls und verschleiert dessen ursprüngliche Bedeutung.

Beispiele:

- Echtes Gefühl: *Trauer* – ich verabschiede mich von einer Person (z. B. bei einem Stellenwechsel).
- Maschengefühl: *Wut* – statt Trauer zeige ich Ärger, weil mich jemand verlassen hat.
- Maschengefühl: *Angst* – statt Trauer spüre ich Unsicherheit, weil ich mir etwas ohne die andere Person nicht zutraue.
- Maschengefühl: *Freude* – statt Trauer empfinde ich Erleichterung, weil ich mich nicht mehr mit der Person auseinandersetzen muss.

Nur echte Grundgefühle ermöglichen es, konstruktiv auf eine Situation zu reagieren und Bedürfnisse klar zu erkennen.

Daher gilt: „Gefühle sind der Königsweg zu den Bedürfnissen.“

Kulturelle Unterschiede

Die Ausdrucksweise von Gefühlen variiert zwischen Kulturen. Die Funktion der Gefühle bleibt jedoch überall gleich – deshalb kann man in der Beratung kulturübergreifend mit den vier Grundgefühlen arbeiten.

Reflexionsfragen

- Welches Grundgefühl wurde in deiner Herkunftsfamilie am stärksten zensiert?
- Welches Maschengefühl wählst du stattdessen typischerweise?

Hypothesenbildung

Fragen zur Hypothese:

- Was ist das Problem?
- Was steckt dahinter?
- Welche mögliche Dynamik/Problematik könnte vorliegen?

Beispiele möglicher Hypothesen

1. Rollenbindung

- Der Klient kann eine bestimmte Rolle nicht loslassen.
- Er bleibt im kindlichen Modus, will nicht erwachsen werden und keine Verantwortung übernehmen.
- Hintergrund: z. B. Verwöhnung in der Kindheit oder keine Erlaubnis, selbstständig zu werden („Kinder haben zu gehorchen“).

2. Parentifizierung

- Der Klient oder die Klientin hat früh Verantwortung für die Familie übernommen („der Fürsorgliche / die Verantwortliche“).
- Schwierigkeiten, Verantwortung wieder abzugeben und eigene Bedürfnisse zu leben.

3. Ablösungsprozess

- Klientin/Klient befindet sich in einem Prozess der Abgrenzung, durfte sich aber früher nicht lösen oder Grenzen setzen.
- Folge: mögliche depressive Symptome, die unbewusst den Ablösungsprozess „ersatzweise“ übernehmen.

4. Abschiedsprozess

- Klientin/Klient ist mit einem Thema von Loslassen oder Trauer konfrontiert.
- Sie konnte in der Vergangenheit keinen Abschied vollziehen, dadurch gelingt es auch im Hier und Jetzt nicht.

5. Erlernte Hilflosigkeit

- Der Klient glaubt: „Ich kann es nicht.“
- Sucht unbewusst Beweise für dieses Selbstbild.
- Bleibt in Hilflosigkeit verhaftet und erwartet, dass andere ihn retten oder entlasten.

6. Nähe- und Beziehungsvermeidung

- Klient lässt sich nicht wirklich auf Beziehungen ein.
- Hintergrund: Angst vor Nähe → führt zu Vermeidung.

7. Idealisierung

- Klient redet sich ein, dass „alles gut“ ist.
- Sieht nur das Positive, blendet Probleme oder Konflikte aus.
- Folge: Schmerz oder Konfrontation mit Schwierigkeiten werden vermieden.

Begründung der Hypothesen

- **Woran mache ich meine Hypothese fest?**
 - Körperliche Symptome
 - Aussagen und Sprache
 - Verhalten und Handlungen
- **Finalität (Zweck, Funktion):**
 - Was „erreicht“ der Klient damit?
 - Welchen Schutz oder welche kurzfristige Befriedigung bietet dieses Verhalten?

Intervention:

Der Begriff „Intervention“ stammt vom lateinischen *intervenire* und bedeutet „dazwischentreten“ oder „eingreifen“.

Eine Intervention unterbricht oder beeinflusst bewusst einen bestehenden Prozess. Sie wird gezielt und mit einer klaren Intention (Absicht, Ziel, Motivation) eingesetzt, um neue Denk- und Handlungsoptionen zu eröffnen.

Dabei geht es nicht darum, eine fertige Lösung vorzugeben. Vielmehr soll das Gegenüber darin unterstützt werden, eigene Lösungen zu entwickeln.

Das Ziel einer Intervention ist es, festgefahrene Denkmuster oder Verhaltensweisen aufzubrechen, neue Perspektiven zu eröffnen und so eine positive Veränderung zu ermöglichen.

Ihr Zweck liegt darin, eine Person, ein Paar oder eine Gruppe darin zu begleiten, eigenständig alternative Wege zu entdecken. Die Intervention wirkt dabei als Impulsgeber – sie stößt Reflexion, Erkenntnis und Weiterentwicklung an, ohne die Lösung selbst vorwegzunehmen.



AKADEMIE
FÜR INDIVIDUALPSYCHOLOGIE

Widerstand & Abwehr

Widerstand

Widerstand schützt das Alte, Vertraute und oft Infantile vor Aufdeckung und Veränderung. Er richtet sich letztlich gegen das Wirksamwerden einer Behandlung. Psychodynamisch gesehen ist Widerstand eine äußere Ausdrucksform innerer Abwehrmechanismen, die darauf abzielt, zusätzliche Reize oder Belastungen zu unterdrücken und Veränderung zu verhindern.

Abwehr

Abwehr umfasst intrapsychische Prozesse, die vor Schmerz, Gefahr und überwältigenden Affekten schützen. Sie reguliert Emotionen so weit herunter, dass sie für das Individuum erträglich und handhabbar werden.

Zu den zentralen Abwehrmechanismen zählen:

- Verdrängung
- Projektion
- Introjektion
- Kompensation
- Rationalisierung

Kurz gesagt: Widerstand ist die sichtbare Form innerer Abwehr.

Beide sind eng miteinander verbunden und treten meist gemeinsam auf, auch wenn sie unterschiedliche Funktionen erfüllen.

Entwicklungsgeschichte

Die ursprünglichen Muster von Abwehr und Widerstand entstanden in der Kindheit als Überlebensstrategie unter schwierigen Bedingungen. Das Kind hat damals die bestmögliche Wahl getroffen, um sich zu schützen.

Im Erwachsenenalter sind diese Strategien jedoch häufig nicht mehr hilfreich. Widerstand zeigt sich dann in widersprüchlichen Handlungsmustern, die auf frühen Beziehungserfahrungen beruhen, sich in neuen Situationen wiederholen und zu innerer Spannung sowie Vermeidung führen.



AKADEMIE
FÜR INDIVIDUALPSYCHOLOGIE

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

1. Widerstand wahrnehmen und akzeptieren

- Ihm Raum geben und seine Funktion anerkennen.

2. Widerstand (zunächst) ignorieren, aber im Blick behalten

- nicht bekämpfen, sondern aufmerksam begleiten.

3. Mit dem Widerstand gehen, statt dagegen anzukämpfen

- Beispiel: durch Bestätigung und Verständnis
„Das macht Sie offenbar etwas ... – das kann ich gut nachvollziehen.“

4. Den Widerstand würdigen („streicheln“)

- Anerkennen, dass er Schutz bietet.
„Ich finde es gut, dass Sie sich gerade schützen – das ist für mich völlig in Ordnung.“

5. Emotion objektivieren

- Einen Namen oder eine Metapher finden (z. B. „der Bösewicht“, „wie ein Ball, den man unter Wasser drückt“).
- So wird die Emotion greifbarer und weniger bedrohlich.

6. Unangemessene Äußerungen „verflüssigen“

- Radikale Aussagen behutsam relativieren.
Von: *„Alle sind gegen mich.“*
Zu: *„Die meisten sind gegen dich.“*

7. Widerstand aufnehmen und nutzen

- Das Gegenüber um eigene Vorschläge bitten (zirkuläres Vorgehen).
- Widerstand als Ressource begreifen.

8. Widerstand deuten

- Fragen stellen, die zur Reflexion anregen, ohne in einen direkten Dialog zu drängen:
 - *„Welche Funktion hat diese Reaktion in deinem Leben?“*
 - *„Wovor möchten Sie sich schützen?“*
 - *„Welches Bedürfnis oder welcher Wunsch steckt dahinter?“*

9. Widerstand konfrontieren

- Widersprüche aufzeigen und die Selbstschädigung bewusst machen:
„Sie möchten an Ihrem Widerstand arbeiten – gleichzeitig sehen Sie, dass wir so nicht weiterkommen.“

Projektion:

Projektion bedeutet, eine eigene – nicht zugelassene oder schwer annehmbare – innere Regung (Gedanke, Gefühl, Wunsch usw.) auf eine andere Person oder auf etwas Äusseres zu verlagern.

Beispiel: Eine Person, die selbst unsicher ist, nimmt andere als besonders kritisch oder abwertend wahr – auch wenn dies objektiv nicht zutrifft.

Projektion tritt besonders häufig in zwischenmenschlichen Konflikten auf und kann dort Missverständnisse und Spannungen verstärken.

Übertragung:

Übertragung bezeichnet eine „falsche Verknüpfung“ bzw. einen „Irrtum in der Zeit“. Dabei werden frühere Beziehungserfahrungen unbewusst auf eine aktuelle Situation übertragen.

Beispiel: Ein Klient sieht in seiner Beraterin nicht nur die Fachperson, sondern – ohne es zu merken – auch Mutter, Lehrerin oder eine andere prägende Bezugsperson.



AKADEMIE
FÜR INDIVIDUALPSYCHOLOGIE

Rahm (zit. in Richter, 2012, S. 101) beschreibt Übertragung treffend als die „Anwesenheit eines unsichtbaren Dritten in einer Zweierbeziehung.“

Allgemein lässt sich sagen: Unter Übertragung versteht man alle Erwartungen, Gefühle oder Haltungen eines Klienten gegenüber seinem Berater, die nicht unmittelbar durch sein Verhalten erklärbar sind, sondern seinen Ursprung in früheren Erfahrungen haben.

Kollusion

Kollusion bezeichnet nach Jürg Willi (1934–2019) ein unbewusstes Zusammenspiel zwischen zwei Personen, das auf einem gemeinsamen, ungelösten inneren Konflikt basiert. Beide Beteiligten vermeiden die Auseinandersetzung mit diesem Konflikt und bestärken sich gegenseitig darin, in ihrer Komfortzone zu verharren. So entsteht eine Schein-Harmonie, die zwar kurzfristig entlastend wirkt, langfristig jedoch Entwicklung hemmt, Lernen blockiert und beiden schadet.

Beispiele verschiedene Rollen in der Beratung

1. Hebamme – Prozessbegleitung

- Ich begleite den Prozess, aber *gebären* muss der Klient selbst.
- Die Verantwortung für das Resultat/Lösung liegt beim Klienten, nicht bei mir.
- Meine Aufgabe ist es, im richtigen Moment Impulse zu geben, zu ermutigen oder einzugreifen – stets mit dem abgemachten Ziel vor Augen.

2. Mentor – Glaubens- und Lebensfragen

- Ein Mentor teilt aus seinem eigenen Leben und begleitet den Klienten in spezifischen Fragen.
- Wichtig: keine fertigen Lösungen oder direkten Handlungsanweisungen geben.

3. Fürsorger – Nachreifung

- Hier steht das Sorgen und Kümmern im Vordergrund, manchmal wie eine Mutterrolle. Soll nur kurzfristig und punktuell als Rolle eingenommen werden.



AKADEMIE
FÜR INDIVIDUALPSYCHOLOGIE

- Das kann zeitweise hilfreich sein, birgt aber Grenzen:

Gefahr von Mitleid statt echter Empathie. Gefahr, Selbstmitleid zu verstärken.

Gefahr, dass der Klient Verantwortung abgibt und Lösungen und Tipps sucht („Du sorgst ja für mich“).

- Ziel bleibt, dass der Klient erwachsen wird und Verantwortung übernimmt.

4. Erzieher – Korrektur und Orientierung

- Rolle des Ermahnens oder Aufzeigens
- Gefahr: ein Eltern–Kind-Muster entsteht → Klient reagiert mit Anpassung oder Rebellion.
- Diese Rolle sollte bewusst und sparsam eingesetzt werden.

5. Mediator – Paarberatung

- Neutral und vermittelnd (allparteilich)
- Keine Partei ergreifen, sondern faire Kommunikation ermöglichen.

6. Lehrer – Psychoedukative Rolle

- Ziel ist, verständlich zu erklären und Einsicht zu ermöglichen.
- Psychoedukation Sachen erklären

Wichtiger Grundsatz

Jede Rolle ist wie ein „Hut“:

- Man setzt ihn für eine bestimmte Zeit bewusst auf.
- Dann legt man ihn wieder ab.
So bleibt der Berater flexibel und situationsgerecht.