

Gute Anfänge in Beratung und Therapie – Jedem Anfang wohnt ein Zauber inne ...

Angelika Pannen-Burchartz

Zusammenfassung

Gute Anfänge in der Therapie und Beratung – Langsamkeit im Gegensatz zu effektiv und schnell: in diesem Feld treffen BeraterInnen und TherapeutInnen Entscheidungen darüber, wie der Anfang gestaltet wird. Seelische Prozesse sind Bewegungen mit eigenen Rhythmen und eigenem Takt. Zu Beginn, beim Auftakt von Therapie und Beratung kann das Erforschen von Tempo und Zeitlupe einen Reichtum zur Bildung von Hypothesen für TherapeutInnen und BeraterInnen in sich bergen, der in der Schnelligkeit der täglichen Anforderungen nicht immer im Blick ist.

Einleitung

Gute Anfänge und Atmosphäre als Methode? Im Alltag glauben wir ungefähr zu wissen, was mit Methode gemeint ist. Wir stellen fest, etwas hat Methode, etwas beinhaltet einen Plan, etwas verfolgt eine Absicht. Heraus kommt z. B. ein Regal, gut bekannt das Ikea-Billy. Wir sind dem Plan Schritt für Schritt gefolgt, eins folgt auf das andere, alles ist methodisch aufgebaut und durchdacht. Nichts ist dem Zufall überlassen. Wenn wir angeleitet werden, können wir die gleichen Schritte immer wieder gehen. Wir können sogar andere anleiten, diese Schritte zu tun. Wir kommen zum selben Ziel: am Ende steht z. B. das Regal.

Anders ist es, wenn wir einfach etwas ausprobieren. Dabei können wir auch am Ende zum selben Ziel kommen, wissen aber nicht genau, wie wir dahin gelangt sind. Das Regal jedoch steht. Nun sind – welch Glück – Menschen keine Regale (oder technischen Systeme), sondern eben lebende Systeme. Was brauchen lebende Systeme, um miteinander „gut“ an den Start zu gehen?

Gestalten „... mit Methode“

Ist etwas mit Methode gemacht, steht oft das Denken dahinter, dass es einen Plan gibt, der im Falle des Regals offensichtlich ist. Es gibt auch Methoden, bei denen die Absicht nicht immer offen erkennbar ist, vielleicht sogar verheimlicht wird. Man kann erahnen, dass etwas nicht zufällig, sondern mit Absicht gemacht wurde. In dem Fall könnten sich Menschen (im Unterschied zu Regalen) als lebende Systeme hinters Licht geführt fühlen, erst recht, wenn

wir die Absicht entdecken, nicht über den Zweck informiert waren oder darüber, wodurch er oder sie etwas erreichen wollte. Unser Resümee könnte auch sein, dass jemand, der methodisch vorgeht, sich erst einen Überblick geschaffen hat, Einblicke und Zusammenhänge erkennt, diese ordnet und dann einen Plan aufstellt, um Anfang und Ende miteinander zu verbinden. Und ein Ziel hat.

Arbeitet jemand ohne Methode, probiert einfach aus, spielt herum und kommt auch zum Ziel, dann ist er zwar unmethodisch, vielleicht sogar unstrukturiert ... vorgegangen. Jedoch geklappt hat es auch. „Hätt ja nochmal jut jejangen“ – würde vielleicht ein Kölner zu solchem Vorgehen sagen.

Nichtwissen: Haltung und Methode

Methode heißt ursprünglich einen Weg gehen. Das Bild passt auch in die therapeutische Arbeit mit Klienten. Wir treffen aufeinander und gehen einen Weg gemeinsam. Wir besprechen Anlass, Anliegen, Auftrag und Kontrakt. Das könnte so aussehen, als wüssten wir den Weg und wüssten, wo es lang geht.

Um bei der Metapher des Weges zu bleiben, da gibt es einen Anfang, einen Ausgangspunkt. Ein mögliches Ziel für die Stunde oder für den Prozess wird benannt. Was dazwischen liegt, das wissen wir nicht. Ich bleibe weiter in der Metapher des Weges. Welche Techniken setzen wir ein? Wollen wir schnell von A nach B, dann nehmen wir das Auto, den ICE, den Flieger, je nach Weite des Ziels. Wir wählen unterschiedliche „Fortbewegungsmittel“ aus, benutzen unterschiedliche Techniken. Wir könnten auch noch Radfahren, Schwimmen oder das Schiff nehmen. Also wir kombinieren vielleicht ganz viele Techniken miteinander, je nachdem, was uns beignet.

Vielleicht wünschen wir uns manchmal, dass eine Verknüpfung von Methoden, also auch das Benutzen von Technik und die Theorie, uns dahin führt, dass es am Ende einmal eine „wahre“ Behauptung und eine sichere Voraussage unseres Handelns geben könnte (auch wenn wir den Gedankenwunsch als Systemikerin nur im stillen Kämmerlein äußern dürfen ...). Und gleichzeitig wollen wir genau das nicht, weil wir der Meinung sind, dass das die Kreativität und den Ideenreichtum ersticken könnte.

Für die therapeutische Arbeit lassen sich keine eindeutigen Vorgehensregeln und Methoden aufstellen. Das Umkreisen ist die Methode. Mal nähern wir uns an, mal verlieren wir etwas aus dem Blick, weil der Fokus ein anderer ist, mal gibt es Sprünge, mal Schritte zurück. Alles gehört dazu. Was ebenso dazu gehört, ist die Beziehung, die in dem Prozess zwischen Therapeut und Klient abläuft, diese ist nicht berechenbar, da beide immer in einem Wech-

selwirkungprozess stehen. Der mündliche Austausch von Menschen, die sich begegnen, passiert in einer atmosphärischen Gesamtsituation. Dazu gehören Gefühle, Erinnerungen, das Gedächtnis und Wiederholungen ...

Im Workshop

war es mein Anliegen, für den „Zauber guter Anfänge“ schon vor der Beratung zu sensibilisieren. Bevor die Beratung beginnt, gibt es einen „Vorlauf“, der nicht unwichtig ist. Meistens haben Menschen einen reichen Schatz, ein reiches Reservoir – ihre Alltagspsychologie. Sie verfügen über einen „inneren Container“, auf den sie (nicht nur in stressigen Situationen) immer wieder zurückgreifen können: was anderes denken, etwas anders sehen, mal darüber schlafen, sich gehen lassen ... dies könnten Wortmarkierungen als Ausdruck unserer alltagstauglichen Erfahrungen sein.

Erst wenn das Reservoir erschöpft ist und es nicht mehr weitergeht, kommen Menschen z. B. in Beratung. Das ist die eine Seite. „Wie stellt der Berater sich vor“ war eine Übung in Dyaden, die selbst „alte Hasen“ sehr erstaunte. Das ist die andere Seite. Gefühle – Erinnerungen – Gedächtnis – Wiederholungen, das Feld zwischen Berater und Klient eröffnete sich.

- Erinnerungen: Erinnerung kann Wiedererleben früherer Erlebnisse, Erfahrungen sein.
- Gedächtnis: im Gedächtnis sind Informationen aufgenommen, gespeichert und geordnet worden. Abrufbare, unbewusste und bewusste Lernprozesse wirken.
- Wiederholung: Wiederholung ist schrittweises Anwenden von Erfahrenem.

Ein kurzer Wechselwirkungsprozess entstand. Egostates-Arbeit mal ganz anders, rundete die Einheit ab.

Angelika Pannen-Burchartz (Öhringen bei Heilbronn), *Diplom-Sozialpädagogin, Lehrtherapeutin (SG), Lehrende Supervisorin (SG), Lehrende Coach (SG), Psychotherapeutin (ECP)*

angelika.pannen-burchartz@if-weinheim.de