

Beratung

Kommunikation

Die Gründe unsere Beratungsstelle aufzusuchen sind vielfältig. Überwiegend geht es dabei um Kommunikation, verbale und nonverbale. Sie ist ein wesentliches Merkmal unseres menschlichen Lebens und notwendig, um im Austausch mit den anderen zu sein, gemeinsames Leben zu gestalten und weiterzuentwickeln. Die Probleme, mit denen die Menschen zu uns kommen, haben meistens damit zu tun, dass in ihren Beziehungen das gegenseitige Verstehen und sich Verstanden fühlen schwierig geworden sind. Vorwürfe und Verletzungen sind nur einige der Folgen von Missverständnissen. Werden sie nicht aufgearbeitet und geklärt, können sie vor allem für betroffene Kinder, aber auch für Partnerschaft und andere Beziehungen, folgeschwer sein. In den Beratungsgesprächen erleben die Klienten einen wertschätzenden, wohlwollenden, ressourcenorientierten Kommunikationsstil. Das macht für sie eine Erfahrung möglich, sich verstanden zu fühlen und bietet Hilfen an, zu verstehen. In der Klärung von Ursachen, weshalb die in vielen Fällen vormals positiver empfundene Beziehung nicht mehr gelingt, das Gespräch abgebrochen oder destruktive Züge angenommen hat, können Ideen entwickelt und eingeübt werden, wie das Miteinanderreden wieder verbessert werden kann.

Organisation des alltäglichen Lebens

Oft geht es bei den Beratungen um die Gestaltung und Bewältigung des Alltags. Klienten berichten von negativen Erfahrungen mit Mitmenschen, depressiven Verstimmungen, Energielosigkeit, mangelndem Selbstwertgefühl, was vormals einfache Aufgaben und Tätigkeiten mühsam und Kraft raubend werden lässt. Begegnungen bringen Verunsicherung und Ärger, bis zu weilen aggressiven Impulsen mit sich.

Die Herausforderung für Paare, ihre oft unterschiedlichen Bedürfnisse und Vorstellungen der gemeinsamen Lebensraum- und Zeitgestaltung unter einen Hut zu bringen, führt häufig zu Konflikten. Werden diese nicht konstruktiv gelöst, haben sie Auswirkungen auf das jeweilige Wohlbefinden und das gesamte Familienleben.

Beratung bietet Räume, Einzelnen oder Paaren, eigene Emotionen zum Ausdruck zu bringen, zu erfahren und zu lernen, dass diese zunächst einmal sein dürfen, da es in der Regel verständliche Gründe dafür gibt. Hohe Anforderungen an sich selbst und die anderen können in der Reflexion relativiert werden. Eine Vorstellung von dem zu entwickeln, wie das eigene Leben gelingen kann, und die nötigen Schritte dahin zu lernen, ist Ziel unserer Arbeit. Eingefahrene unbewusste Verhaltensmuster können erkannt, und bestenfalls durch neue, der Situation angemessenen ersetzt werden.

Paargeschichte

In einem Paarkonflikt stehen Vorwürfe, die aus Unzufriedenheit und sich verletzt fühlen gemacht werden, an erster Stelle. Das Anderssein des Anderen zu akzeptieren, ist nicht immer leicht. Im

geschützten Rahmen eines Paargespraches wird es möglich, bei Seite geschobene oder verdrängte negative Emotionen der Partnerin oder dem Partner gegenüber sich bewusst zu machen, und zu erkennen, wo sie sich auf das Miteinander auswirken und Verhalten beeinflussen. Hat ein Paar gelernt, konstruktiv miteinander zu sprechen, wird es möglich, sich negative Erfahrungen aus der gemeinsamen Geschichte zu sagen, sie gegenseitig zu würdigen und bestenfalls Empathie für die Verletzung des anderen zu entwickeln. Dies ist Voraussetzung für einen versöhnlichen Umgang damit. Neu Vertrauen in sich selbst und den anderen aufbauen zu können, ermöglicht neu Nähe und Verbundenheit, was für die Partnerschaft eine wichtige Energiequelle ist.

Das klingt sehr ideal, ist mehr und weniger möglich, aber immer Vision unserer Arbeit. In den meisten Fällen ahnt der Mensch in seinem Inneren, ob eigenes Verhalten destruktiv oder konstruktiv ist. Dieser Ahnung Raum und Sprache geben zu können, ermöglicht, sich damit zu beschäftigen. Dennoch gelingt es manchmal nicht, Erkanntes umzusetzen. Man entdeckt Verhaltensweisen an sich, die man von den eigenen Eltern kennt. Vielleicht wollte man es ganz anders machen. Immer ist das nicht möglich.

Herkunft

In der Regel spielt unsere Herkunft eine große Rolle bei der Gestaltung unseres Lebens. Das, was wir in den ersten Lebensjahren erleben, ist Grundlage für alles Weitere. Meistens sind es sehr frühe zwischenmenschliche Erfahrungen, die unser Lebensgefühl prägen. Erfährt ein Kind Liebe und Ermutigung, kann es Selbstsicherheit und einen positiven Zugang zur Welt entwickeln. Erlebt es diese Bestätigung aber nicht ausreichend, so stellt sich bald ein Gefühl der Unzulänglichkeit ein. Es entwickelt sich ein Gefühl mangelnden Selbstwertes, das sich mit entsprechenden Erfahrungen im Erwachsenenleben fortsetzt. Beratung kann helfen, sich im Erinnern früherer Erfahrungen verständlich zu machen, warum es so ist, wie es ist, um dann den Blick in die Gegenwart zu lenken und zu sehen, wo es jetzt schon andere und bessere Erfahrungen gibt, und was es braucht, diese in Zukunft vermehrt zu machen. Mit den Ratsuchenden können Ideen und Perspektiven entwickelt werden, wie das Leben sein müsste, damit es für sie gut ist. Auf dem Weg das zu verwirklichen, kann der Einzelne, unterstützt und begleitet werden.

Ein gelingendes Leben hat individuelles Wohlbefinden zur Folge. Was der Mensch selbst positiv erlebt und empfindet, strahlt in seine Beziehungen aus. Ein gutes Miteinander in freundlicher Atmosphäre entwickelt sich. Eltern ermöglicht das, den eigenen Kindern gegenüber, negative Strukturen aus ihrer Kindheit zu durchbrechen und andere Wertvorstellungen weiterzugeben. Weiß ein Paar um das jeweilige Gewordensein des anderen, wird es möglich für bestimmte Verhaltensweisen mehr Verständnis und Toleranz zu entwickeln, und nicht alles auf sich selbst zu beziehen. Ein wohlwollendes Miteinander ist die Konsequenz. Das schafft eine angenehme Atmosphäre in der Familie, was wiederum nährnde Bedingungen für die gesunde Entwicklung von Kindern mit sich bringt.

Beratung und Gesellschaft

Zusammenfassend kann man sagen, dass ein Beratungsprozess auch wenn er zunächst dem einzelnen Menschen dient, immer Auswirkung auf Partnerschaft und Familie hat. Familien sind die Bausteine unserer Gesellschaft. Wird in einer Familie konstruktive Kommunikation und Streitkultur, Achtsamkeit und Mitgefühl, Wertschätzung und Toleranz eingeübt, hat das Auswirkung auf die Selbstachtung ihrer Mitglieder. Vergebung und Vertrauen wird leichter.

Fühlt ein Mensch sich „in Ordnung“ und mit den eigenen Ressourcen verbunden, wird Energie frei Verantwortung zu übernehmen. Sei es in der Partnerschaft oder als Eltern, im Beruf oder im öffentlichen Leben. Immer ist es ein Beitrag, Gesellschaft im Kleinen und im Großen aktiv und konstruktiv mitzugestalten. Die daraus resultierenden Erfahrungen werden in die nächste Generation weitergegeben. So kann Beratung als kleine, jedoch hoch effektive Stellschraube im Gesamtsystem Gesellschaft gesehen werden.

Trennung und Scheidung

Bei allem Bemühen ist es nicht immer möglich Konflikte so zu lösen, dass Verzeihen möglich wird und Beziehung sich weiterentwickeln kann. Dann wird Trennung zum einzigen Ausweg, was mit damit einhergehenden Gefühlen wie Schmerz, Enttäuschung, Kränkung, Trauer, Wut, Hass, Angst, Schuld, Verlust und Versagen, zu einem „kritischen Lebensereignis“ wird, das zunächst nicht zu bewältigen scheint. Nur Tod wird von Betroffenen belastender erlebt. Viele Paare schaffen es dennoch aus eigener Kraft und mit Hilfe eines unterstützenden Umfelds, diese Krise zu bewältigen. Reichen die eigenen Kräfte nicht aus, so hat Beratung die zentrale Aufgabe, Betroffene zu unterstützen, Trennung und Scheidung positiv zu bewältigen.

Die am meisten Leidtragenden sind dabei in der Regel die Kinder. Sowohl die Einzel- und Paarberatung als auch die Erziehungs- und Familienberatung leisten mit folgenden Schwerpunkten einen großen Beitrag dazu, dass individuelle und gesellschaftliche Folgen für die Betroffenen möglichst gering gehalten werden:

- Beratung von Paaren zur Klärung und Bearbeitung ihrer Beziehungsproblematik;
- Unterstützung der Kinder im Umgang mit ihren Gefühlen und Konflikten im Zusammenhang mit der Trennung und Scheidung ihrer Eltern;
- Beratung der Eltern zur Unterstützung ihrer Kinder und zur Erarbeitung eines gemeinsamen Konzepts für die Wahrnehmung der elterlichen Sorge;
- Arbeit mit einzelnen Elternteilen zur (Wieder-)Herstellung der eigenen Handlungsfähigkeit;
- Angebot des Begleiteten Umgangs zur (Wieder-)Herstellung des Kontakts zum nicht betreuenden Elternteil.

(...)

Flucht und Asyl

Unsere Beratungsstelle wird in den kommenden Jahren vor der Herausforderung stehen, Menschen die aus ihren Heimatländern nach Deutschland geflohen sind, angemessen zu

unterstützen. Es müssen passende Angebote für Kinder, Jugendliche und Erwachsene entwickelt werden, die in ihren Herkunftsländern und auf der Flucht traumatisierenden Erfahrungen ausgesetzt waren.

Flüchtlingse Eltern leiden nicht selten unter psychischen Beeinträchtigungen aufgrund ihrer Flucht, oder haben einen speziellen Therapiebedarf aufgrund von Traumatisierung. Ihre Stabilisierung ist eng verbunden mit den Entwicklungschancen ihrer Kinder. Kann eine entsprechende Unterstützung nicht gewährleistet werden, wird das weitreichende Folgen für die Betroffenen, ihre Familien und das gesellschaftliche Umfeld, in dem sie leben werden, mit sich bringen.

Ein kurzer Blick in unsere Geschichte zeigt, dass Krieg, Flucht und Vertreibung auch in unserer Gesellschaft nur wenige Jahrzehnte zurückliegen. Wie nachhaltig die Auswirkungen von traumatischen Erfahrungen der betroffenen Generationen sind, wird in einem Phänomen deutlich, das mehr und mehr erforscht, auch zunehmend in der Einzel- und Paarberatung auftaucht. Die Generation der so genannten „Kriegsenkel“, die in den 1960er Jahren Geborenen, berichten von emotionalen Schwierigkeiten, die sich nicht an unmittelbaren Erfahrungen in der Kindheit festmachen lassen. Manchmal reicht der Blick in die Eltern generation nicht aus. Vor allem wenn in der Herkunftsfamilie alles in Ordnung zu sein scheint. Fragt man nach, stößt man auf Familiengeschichten, in denen die Großeltern Bombenangriffe, Flucht und Vertreibung im zweiten Weltkrieg erlebt haben. Schwer traumatisiert waren sie dann nicht mehr in der Lage, ihre kleinen Kinder, die ja selbst Traumatisierendes miterlebt haben, ausreichend emotional zu versorgen. Aus diesem Mangel heraus, war es den betroffenen „Kriegskindern“ nicht möglich, emotionale Sicherheit und Geborgenheit an ihre Kinder weiterzugeben. So wirken die Folgen des Krieges bis heute. Den Kriegskindern wurde es selten möglich, ihr Schweigen zu brechen und Verdrängtes zu bearbeiten. Den „Kriegsenkeln“, die in eine Zeit hinein gewachsen sind, in der Beratung und Therapie kein Tabuthema mehr sind, ist es mittlerweile möglich, ihre emotionalen Defizite zu benennen und aufzuarbeiten.

Ist eine Gesellschaft sensibilisiert für die transgenerationale Weitergabe von traumatischen Erfahrungen, ist es ihr möglich, angemessen und mit Empathie die nötigen traumapädagogischen und – therapeutischen Hilfestellungen Asylsuchenden, und vor allem deren Kindern zur Verfügung zu stellen, um zu verhindern, dass ihre Erfahrungen, unbewusst in die kommende Generation weitergegeben werden. Der Ausbau von entsprechenden Qualifikationen wird zentrale Aufgabe der Psychologischen Familien- und Lebensberatungsstelle sein.

Angelika Schelb

Beraterin der Psychologischen Familien- und Lebensberatungsstelle Rottweil