Inhalt

Vorwort und Anleitung zum Lesen 9
Einleitung 11

1 Sterbenskrank gesunden 15
1.1 Theoretische Aspekte 15
1.2 Der Fall Robert 18
1.3 Fragen und Anregungen zur Reflexion 30

2 Vom Schmerz zur Linderung 33
2.1 Theoretische Aspekte 33
2.2 Der Fall Ingrid und Amelie 36
2.3 Fragen und Anregungen zur Reflexion 44

3 In Gefahr sicher sein 46
3.1 Theoretische Aspekte 46
3.2 Der Fall Mathilda 51
3.3 Fragen und Anregungen zur Reflexion 61

4 Voller Sorge mutig sein 63
4.1 Theoretische Aspekte 63
4.2 Der Fall des Herrn Afeni 66
4.3 Fragen und Anregungen zur Reflexion 72

5 Missverstanden sympathisieren 74
5.1 Theoretische Aspekte 74
5.2 Der Fall: Herr Müller, Herr Aslan und Herr Konstantinos 77
5.3 Fragen und Anregungen zur Reflexion 84

6 Aggressiv Frieden schließen 87
6.1 Theoretische Aspekte 87
6.2 Der Fall Frau Haupt 91
6.3 Fragen und Anregungen zur Reflexion 99

7 Sehnsüchtig geborgen sein 101
7.1 Theoretische Aspekte 101
7.2 Der Fall Jeff 104
7.3 Fragen und Anregungen zur Reflexion 112

VORSCHAU

netzwerk lernen

zur Vollversion

8 Panisch Verantwortung tragen 114
8.1 Theoretische Vorüberlegungen 114
8.2 Der Fall Michael 114
8.3 Fragen und Anregungen zur Reflexion 125

9 Allgemeine Fragen zur Selbstreflexion 127

10 Definitionen und Erläuterungen 130

Literaturverzeichnis 146

VORSCHAU

netzwerk lernen

zur Vollversion

Vorwort und Anleitung zum Lesen

Den Kern der folgenden Kapitel bilden falldarstellende Kurzgeschichten. Diese beruhen auf wahren Begebenheiten, die ich in meinen Rollen als Krankenschwester, Sozialpädagogin, Erziehungswissenschaftlerin, Dozentin, Coach, systemische Beraterin und Rundfunkjournalistin mit anderen Menschen erleben durfte oder erzählt bekam. Jene sind dem im Titel genannten Prinzip gefolgt und beherzigten für sich: *Take care of your mind!*, denn sie haben am eigenen Leib erkannt, dass ihre Gedanken für ihre gemachten Erfahrungen eine maßgebliche Rolle spielen. Dies birgt zugleich eine enorme Relevanz und Brisanz für den Einzelnen[1] und seine Selbstverantwortung, denn spätestens wenn er Kenntnis davon gewonnen hat, was nach diesem Prinzip folgend alles in seiner Macht steht, trägt er auch die Verantwortung dafür. Daher empfehle ich an dieser Stelle ganz bewusst zu entscheiden, ob Sie weiterlesen wollen oder nicht. Bei der Entscheidung sollten Sie davon ausgehen, dass Sie die Anwendung dieser Denkweise zugleich mit neuer ungewohnter Energie ausstatten und in die Eigenverantwortung bringen kann. Letzteres könnte sich für Sie dabei als unangenehm und lästig erweisen, ersteres wird in aller Regel als sehr angenehm und wohltuend empfunden. Wichtig dabei ist es, gut auf sich selbst Acht zu geben und für das eigene Wohlbefinden zu sorgen.

Die meisten hier beschriebenen Menschen agierten nach eigenen Impulsen die meiner zumeist fragenden Fokussierung auf bestimmte Sachverhalte folgten. Diese Fokussierung wäre genau genommen gar nicht erforderlich gewesen, denn ich habe vielleicht den einen oder anderen Stein auf ihrem Weg ins Rollen gebracht, die Steine und den jeweiligen Weg brachten die Menschen in allen Fällen bereits selbst mit. Ihre Geschichten – anonymisiert durch frei erfundene Namen,

[1] Es wird im gesamten Text die maskuline Schreibweise verwendet. Gemeint sind genderunspezifisch grundsätzlich Femininum und Maskulinum zugleich, in diesem Fall also die Einzelne und der Einzelne. Diese verkürzte Nutzung resultiert einzig aus dem Interesse, den Lesefluss zu erleichtern.

VORSCHAU
netzwerk lernen
zur Vollversion

Orte, Einrichtungen und hinzugefügte Nebenschauplätze – sind Bestandteil der folgenden acht Kurzgeschichten. Sie erzählen die unglaublichsten, im Kern wahren, Geschichten Not leidender Menschen, die allein Kraft ihrer Gedanken den Weg aus einer ungünstigen Situation herausgefunden haben; unglaublich, weil sie für diese Menschen im ersten Moment als schrecklich und/oder schwierig schienen und weil sie letztlich nur den einen sinnvollen Gedanken gebraucht haben, um den Situationen im nächsten Moment alle Angst und Schrecken zu nehmen: *Take care of your mind!*.

Mein ausgesprochener Dank gilt an dieser Stelle den Menschen, die mir ihre Geschichten erzählt haben und mich um Hilfe baten beziehungsweise von denen ich lernen durfte und Hilfe erfahren habe. Sich Hilfe zu suchen ist ein sicheres Zeichen von innerer Stärke, denn wer anderen erlaubt, behilflich zu sein, wertet ihn auf und vertraut ihm. Freude bereitet sowohl die Hilfe, die man bekommt, als auch das Vertrauen, der Richtige für die Hilfe zu sein.

VORSCHAU

netzwerk lernen

zur Vollversion

Einleitung

Wenn ich Menschen berate oder mich mit ihnen unterhalte, tauchen oftmals gleichklingende Fragen auf, die mir während unserer Gespräche gestellt werden:

- Was brauche ich für meine Gesundheit oder für ein zufriedenes Leben?
- Was hält mich davon ab, gesund zu leben?
- Wer oder was zeigt mir den Weg zu einem gesunden, sorgenfreien und/oder zufriedenen Leben?
- Wie schaffe ich es, mich sicher und geborgen zu fühlen?
- Wer oder was hilft mir, wenn ich verzweifelt, ängstlich, alleingelassen und/oder traurig bin?
- Wenn es für manchen Menschen so einfach ist, sich sicher, geborgen, frei und/oder zufrieden zu fühlen, wie gewinne ich eine solche Denkweise?
- Wie kann ich mit mir und der Welt Frieden schließen, wenn es Streit, Kriege und/oder Missstände um mich herum gibt?
- Wie kann ich mich geborgen fühlen und ungünstige Verhaltensweisen ablegen, wenn alles um mich herum zusammenbricht?
- Wie kann ich Herr über meine Ängste und Sorgen werden?

Diese und ähnlich klingende Fragen haben mich veranlasst, exemplarisch, anhand der von mir gemachten Praxiserfahrungen, aufzuzeigen, welche Antworten, sich darauf finden lassen. Unter dem Strich, so lautet meine Hypothese, beginnt jegliche Veränderung und damit auch jegliche Verbesserung der persönlichen Lebenssituation mit der Umstellung der Gedanken. Nicht so sehr äußerliche Veränderungen sind dazu notwendig, sondern die innere Veränderung der Gedanken und der Einstellung zu den Dingen. Ziel dieser Arbeit ist es daher, exemplarisch zu belegen, wie wichtig und sinnvoll es sein kann, folgendes zu beherzigen: *Take care of your mind!* Dazu möchte ich zunächst etwas richtigstellen. Das Sprichwort ‚Aller Anfang ist schwer' unterliegt meines Erachtens einem Irrglauben. Aller Anfang ist leicht, voller Freude und Spaß, ohne jegliche Anstrengung, bequem und für jeden jederzeit und überall machbar, denn alles, was

VORSCHAU

netzwerk lernen
zur Vollversion

Sie dazu benötigen, ist in Ihrem Kopf, also: achten Sie darauf, was Sie denken: *Take care of your mind!* Ich lege exemplarisch dar, wie einfach der Start in neue Denkmuster, in neue Lebensabschnitte und damit in eine neue Lebensqualität sein kann. Das Einzige, was Sie selbst dafür automatisch tun werden ist, sich gedanklich immer einmal wieder vom IST-Zustand in den SOLL-Zustand zu begeben, also zu träumen, Visionen zu entwickeln, ‚herumzuspinnen' oder sich einfach auszumalen, was wäre, wenn der Soll-Zustand bereits erreicht ist. Die folgenden Praxisbeispiele zeigen auf, wie das funktioniert. Wer zudem seine beratenden Fähigkeiten im privaten, persönlichen und/oder professionellen Bereich gegenüber der Familie, Freunden, Kollegen und Klienten verfeinern oder ausbauen möchte, dem dienen die theoretischen Grundlagen im Vorfeld dazu, oder er vertieft seine Erkenntnisse anhand der abschließenden reflektorischen Fragen und Anregungen am Ende der einzelnen Kapitel. Zudem befindet sich im Anschluss an die Fallgeschichten ein erklärendes Stichwortverzeichnis, an dem Sie sich orientieren können. Und bitte: Zweifeln Sie an meinen Ausführungen und betrachten Sie die Dinge skeptisch. Hinterfragen und überprüfen Sie Behauptungen, die ich aufstelle. Reflektieren Sie Ihre eigenen Denkweisen und Ihr eigenes Leben. Ziehen Sie Bilanz und hinterfragen Sie, ob Sie sich auf einem guten, weil wohltuenden Weg befinden. Halten Sie einmal inne, und fragen Sie sich: Auf einer Skala von eins (völlig unzufrieden) bis zehn (überglücklich), wo würden Sie sich mit Ihrer Zufriedenheit gerade verorten? Sollte sich Unzufriedenheit in Ihr Leben eingeschlichen haben oder Ihnen ein Klotz im Weg liegen, kann es sinnvoll sein, darüber nachzudenken, was hinter dem Klotz liegt oder sein könnte. Selbstreflektion hilft vielleicht nicht immer, jedoch hat es meines Wissens auch noch niemandem geschadet, sich zu erlauben, einmal über sich selbst nachzudenken oder über den

> Vom dem, was ist, bis zu dem, was sein soll, zu denken, ist leichter, als man denkt.

> Die Zauberformel heißt Selbstreflexion, also das Nachdenken über sich selbst, seine aktuelle Situation und seine Wünsche und Ziele.

VORSCHAU

netzwerk lernen

zur Vollversion

eigenen Tellerrand hinaus zu blicken. *Take care of your mind!* Dieser einfache Hinweis hat etwas Wundersames an sich. Das Erstaunliche daran ist, dass jeder zu jeder Zeit egal, wo er sich gerade befindet, einfach und bequem nur kraft seiner Gedanken Bäume versetzen kann.

Planendes Denken gelingt überall, zu jeder Zeit, ganz bequem und erstaunlich präzise.

An Beispielen dargestellt sind danach folgende Dinge möglich: Robert kann sterbenskrank gesunden, Ingrid und Amelie können ihre Schmerzen lindern, Mathilda kann in der Not sicher sein, Herr Afeni kann voller Sorge mutig sein, Herr Müller, Herr Aslan und Herr Konstantinos können voller Hass lieben, Christiane kann aggressiv und verzweifelt Frieden finden, John kann sehnsüchtig geborgen sein und Michael kann statt seiner Panik seinen Mut beweisen. Es handelt sich um Praxisbeispiele, die dem interessierten Laien ebenso von Nutzen sein können, wie dem Lernenden oder auch professionell Handelnden.

Wohltuendes und positives Denken ist erlernbar.

Dabei wird ausdrücklich darauf hingewiesen, dass die einzelnen Beiträge keinem wissenschaftlichen Standard standhalten sollen, sondern lediglich dazu anregen, die Welt als machbar und formbar zu sehen und damit ressourcenorientiert zu denken. Kant bemühend müsste es heißen: „Habe Mut, dich deines eigenen Verstandes zu bedienen!“. *Take care of your mind!* weist den Weg, diesen Mut in die Tat umzusetzen. Bei der Falldarstellung wurde weniger Wert darauf gelegt, einen Fall von der ersten bis zur letzten Minute akribisch genau wiederzugeben, sondern es wurde pointiert betrachtet und erzählt, wie sich der Prozess der unfassbaren Veränderungen aus meiner subjektiven Wahrnehmung heraus darstellte. Orte, Zeiten, Kontexte, Namen und dergleichen wurden dabei dergestalt abgewandelt beziehungsweise anonymisiert, dass jegliche Rückschlüsse auf tatsächliche Klientel sicher ausgeschlossen werden können. Am Ende eines jeweiligen Kapitels im Anschluss an die Falldarstellungen werden weiterführende Fragen zur Herangehensweise, Zieldefinition,

Erfolg braucht nur den Mut, positiv zu denken.

VORSCHAU

netzwerk lernen

zur Vollversion

Wertschätzung und Reflexion gestellt, die dazu dienen können, die eigene Beratungsarbeit zu verbessern, zu verfeinern oder zu erweitern. Dieses gilt Eltern und Menschen in Personalverantwortung ebenso, wie professionell Beratenden in medizinischen, sozialen, pädagogischen oder psychologischen Kontexten. Schriftliche Arbeiten bergen im Vergleich zum persönlichen Gespräch mangels der Körpersprache mehrschichtige Interpretationsmöglichkeiten der Darstellungen. Fragen Sie also nach, wenn Ihnen etwas unklar ist oder Sie beraten werden wollen. Es gibt meines Erachtens dabei keine ‚dummen' Fragen, sondern es ist eher ‚dumm', nicht zu fragen.

Fragen Sie nach, wenn Sie nicht weiter wissen. Es gibt dabei keine ‚dummen' Fragen, es ist nur ‚dumm', nicht zu fragen.

Mechthild Beeke
September 2015

VORSCHAU

netzwerk lernen

zur Vollversion

1 Sterbenskrank gesunden

1.1 Theoretische Aspekte

Gesundheit und Krankheit haben in den wenigsten Fällen mit unseren Erbanlagen oder mit natürlichen körperlichen Abnutzungserscheinungen im Verlauf unseres Lebens zu tun. Der Hauptgrund dafür, ob wir gesund oder krank sind, liegt vielmehr in unserer Denkweise. Gesundheit ist dabei etwas völlig anderes, als die Abwesenheit von Krankheit und Gebrechen. Gesundheit birgt ein sinnerfülltes Leben, ein glücklich Sein und hohe Zufriedenheit in sich. Langfristig gesunde Menschen befassen sich nicht mit Gedanken an Krankheit und Tod. Nein, sie befassen sich mit dem Leben, mit der Schönheit, mit dem Genuss und mit der Freude, die das Leben mit sich bringen. Sie sorgen sich nicht, sondern freuen sich. Sie ängstigen sich nicht, sondern gehen mutigen Schrittes voran. Sie schauen über den Tellerrand und genießen den freien Fall, wenn sie sich vom Tellerrand in die Ungewissheit stürzen. Gedanken an Krankheit können daher in den meisten Fällen nur Krankheit zur Folge haben. Wohltuenden Gedanken an Gesundheit kann im Umkehrschluss nur die Gesundheit folgen. Das Prinzip klingt einfach, ist es aber nicht. Mit zunehmendem Alter haben wir gelernt, uns unseres Verstandes zu bedienen. Kritische und besorgte Äußerungen von außen haben uns zu Zweiflern und Sorgenden gemacht. Wir trauen uns nicht mehr – den Kindern gleich – einfach darauf zu vertrauen, dass es für alles einen Weg, eine Lösung, gibt. Freilich ist das Leben irgendwann zu Ende, und das Unausweichliche steht uns allen bevor. Doch bis es soweit ist, hielte ich es doch lieber Martin Luther gleich und würde, „wenn ich wüsste, dass morgen die Welt unterginge, [...] heute noch ein Apfelbäumchen pflanzen“.

Gesundheit heißt: ein sinnerfülltes Leben zu führen und mit sich und seiner Welt zufrieden zu sein.

Dabei sind unsere Gedanken entscheidend.

VORSCHAU

netzwerk lernen

zur Vollversion

Um wie viel optimistischer klingen Luthers Worte (so sie tatsächlich von ihm sind!)[2] für den Zuhörer im Vergleich zu Anna Wimschneider, in *Herbstmilch*, den Lebenserinnerungen einer Bäuerin. Jene resümiert ihr Leben am Ende desselbigen mit dem Resümee, bei nochmaligem Erhalt des Lebens würde sie alles ganz anders machen: „Bäuerin würde ich nicht mehr werden“[3] Wie traurig sie doch am Ende ihres Lebens klang. Die Kunst des positiven Denkens liegt nicht darin, was einem im Leben alles widerfahren ist, sondern welche Einstellung man zu seinen Erfahrungen einnimmt. Aldous Huxley drückte es folgendermaßen aus: „Experience is not what happens to a man; it is what a man does with what happens to him“. Anna Wimschneider hinterließ mit ihren düsteren Gedanken ganz sicher nicht nur mir die Quintessenz, zu jeder Zeit in meinem Leben lieber sagen zu können: ‚Ich würde alles genau so wieder machen‘. In meinen Seminaren erzähle ich in diesem Zusammenhang gerne die Geschichte von den zwei Schuhverkäufern, die nach Afrika geschickt werden, um dort Schuhe zu verkaufen. Die Quintessenz gibt zurück, was Sie in diesem Buch immer wieder erkennen werden. Es ist die Unterscheidung zwischen dem halb vollen und dem halb leeren Glas. Es ist die Erkenntnis, die die Chinesen uns mit ihrem zweiteiligen Schriftzeichen für Krise, bestehend aus ‚Gefahr/bedrohen‘ und ‚Wendepunkt, Gelegenheit, Chance‘[4] voraushaben. Es ist der Unterschied zwischen erfolgreichem und scheiterndem Handeln. Zur Geschichte:

Der eigentliche Gewinn aus gemachten Erfahrungen resultiert aus dem, was wir aus ihnen machen.

*Das Wort Krise setzt sich nach chinesischem Schriftzeichen aus den Worten Problem **und** Chance zusammen.*

VORSCHAU

[2] Ein erster Beleg für diesen Satz findet sich in einem Rundbrief der hessischen Kirche vom Oktober 1944 (Demandt, A.: Über allen Wipfeln – Der Baum in der Kulturgeschichte. Wien et al., 2002, S. 211 f.).

[3] Wimschneider, A.: Herbstmilch: Lebenserinnerungen einer Bäuerin. Überarbeitet von Katrin Meschkowski. München, 1984, S. 152.

[4] Früchtel, F. et al.: Sozialer Raum und Soziale Arbeit. Wiesbaden, [2]2010, S. 57.

netzwerk lernen

zur Vollversion

6 Aggressiv Frieden schließen

6.1 Theoretische Aspekte

In der pädagogischen wie in der psychologischen Beratung gibt es sogenannte Tabuthemen, über die man im Alltagskontext nicht spricht. Dabei spielen Gefühle wie Scham, Ekel, Angst, Trauer, Wut oder auch gedankliche Konstrukte wie Widerwillen, Abneigung oder Kränkungen eine große Rolle. Solche Tabuthemen können sein: Sexualität, unnatürliche Todesarten in der Familie, Verbrechen, ungünstige Verhaltenseigenschaften oder Krankheiten, Süchte, Neigungen. Dass solche Dinge tabuisiert werden, darf dabei nicht darüber hinwegtäuschen, dass sie dennoch als Themen im System, also zum Beispiel in der Familie, im Team oder in der Organisation, existent sind. Dies ist ebenso selbstverständlich, wie das im dichten Nebel nicht zu erkennende Straßenschild. Man sieht es nicht, dennoch ist es da und macht bei klarer Sicht auf eine bestimmte gefahrvolle Verkehrssituation aufmerksam. Die tabuisierten Themen waren zu einer anderen Zeit in der Vergangenheit klar erkennbar und manifestieren sich auch bei bildlich betrachtet jahrzehntelangem Nebel im Unterbewusstsein der Menschen, die dem entsprechenden System angehören. Sie bleiben quasi als nebulöse Erinnerungen im System verankert, auf ihre Art präsent und können vielfach erst dann abgebaut werden, wenn der Nebel sich lichtet und sie an der Oberfläche und das heißt ausgesprochen sein dürfen. Die Notwendigkeit, diese Themen zu bearbeiten, also das Straßenschild für die Straßennutzer sichtbarer zu machen oder alternativ die Gefahrensituation abzubauen, diese Notwendigkeit manifestiert sich im zunehmenden Handlungsdruck der Beteiligten. Übertragen auf die Verkehrssituation heißt dies: mit steigender Unfallrate an dieser Stelle bzw. hinsichtlich dieses Themas steigt

Tabuthemen sind trotz ihres vehementen Verschweigens da. Dies ist vergleichbar dem im Nebel nicht zu erkennenden Straßenschild. Sein Unsichtbarsein bedeutet ja auch nicht, dass es oder die Gefahr, die es anzeigt, nicht existieren.

VORSCHAU

netzwerk lernen
zur Vollversion

die Veränderungsnotwendigkeit. Auffällige Verhaltensweisen (heute spricht man neutraler von zunehmend originellem Verhalten), wie Kriminalität, Aggressivität, Vernachlässigung u. a. m. oder Krankheiten wie Süchte, psychische oder auch physische Erkrankungen deuten oftmals darauf hin, dass es einen erhöhten Handlungsdruck des betroffenen Systems gibt, eine Situation zu verändern. Dass die darunter verborgenen Tabuthemen Beachtung brauchen, ist dabei ein ebenso natürliches Grundprinzip, wie Luft in Wasser kontinuierlich seinen Weg an die Oberfläche sucht. Deutlich zu erkennen ist dies beispielsweise bei Menschen, deren Leben in der Schwangerschaft zu zweit begann, die jedoch allein zur Welt gekommen sind. Austermann und Austermann schreiben dazu: „[...], bei rund jeder hundertsten Schwangerschaft werden mindestens zwei geboren. Nachgewiesen sind aber bei jeder zehnten Schwangerschaft, dass ursprünglich mehr werdende Kinder im Bauch waren.“ Die enorm hohe Zahl der Zwillinge, die unbewusst spüren, zum Start ins Leben zu zweit gewesen zu sein und bereits vor der Geburt einen Verlust erlitten zu haben, deutet darauf hin, dass wir Menschen, besser noch unsere Körper, uns an weit mehr Dinge erinnern, als uns bewusst und vielleicht auch lieb ist. Familiengeheimnisse leben so über Generationen hinweg weiter, ohne dass ein einzelnes Familienmitglied ad hoc benennen könnte, dass etwas und was verheimlicht wird. Dies bedarf bei einem steigenden Handlungsdruck durch Krankheit oder auffälliges Verhalten einer gezielten Erinnerung an Geschehnisse, die nicht ausgeglichen in der Familie schwelen, die also seit geraumer Zeit im Nebel verschwunden sind. Das Fatale an dem Fortbestand des Nebels ist, dass Menschen die das Schild noch aus Zeiten klaren Wetters kennen, bei anhaltendem Nebel ihre innere Unruhe hinsichtlich der Gefahrensituation auf diejenigen übertragen, die gar nicht wissen können, dass dort ein Schild steht, geschweige denn, dass dort eine Gefahr droht, weil sie bisher nur den Nebel kennen. Diese innere Un-

Durch die körperlichen Signale derjenigen, die Straßenschild und Gefahr noch kennen, wird die Information über die Gefahrensituation weitertransportiert, ohne dass sie explizit ausgesprochen werden muss.

VORSCHAU

netzwerk lernen

zur Vollversion

ruhe und das Wissen um die Tatsache einer Gefahr an dieser Stelle ergreift daher auch diejenigen, die sich nicht erinnern können bzw. die das Eigentliche noch nie klar gesehen haben. Sie sind mit dieser Unruhe infiziert, ob die vorab Sehenden es wollen oder nicht. Damit lebt das Tabuthema weiter, und dieser Fortbestand hält sich konstant von Generation zu Generation. Die Bindung und loyale Liebe der Kinder zu ihren Eltern ausnutzend, überträgt sich diese besagte Unruhe auf jene, die noch sehr genau spüren, wann es Mama oder Papa nicht so gut geht. Sie nehmen die feinen Nuancen der Unruhe in sich auf und tragen das Wissen um ein Tabuthema mit sich, auch dann noch, wenn die Eltern glauben, dass das Thema keine Relevanz mehr hat. Bleibt jedoch die Gefahr und verdeckt der Nebel weiterhin das darauf hinweisende Straßenschild, dann geschieht es nur zu Recht, dass Kinder unabhängig von ihrem Alter solange auf den Missstand aufmerksam machen, bis sich etwas an der Situation verändert. Kinder handeln dabei intuitiv, nach ihrem eigenen Gefühl und nicht nach ihren Gedanken oder nach äußeren Vorgaben. Sie stoßen quasi immer wieder an die Stange, die das Straßenschild hält, ohne zu wissen, was auf dem Schild zu sehen ist. Ihr auffälliges Verhalten ist in diesem Zusammenhang der sprichwörtliche Wink mit dem Zaunpfahl.

Vor allem Kinder sind für solche Signale besonders empfänglich. Sie bewahren das Tabuthema unbewusst, denn sie spüren, dass die Erwachsenen es nur verdrängen und nicht adäquat würdigen. Dieser Prozess kann sich über viele Generationen hinweg fortsetzen.

VORSCHAU

Ein Beispiel mag diesen Sachverhalt noch verdeutlichen: Eine Mutter kam zu mir und beklagte sich darüber, dass ihre vierjährige Tochter nicht alleine einschliefe, ja noch nie alleine eingeschlafen war. *Immer*[27] hatte die Mutter bei ihrem Kind bleiben müssen, bis die Kleine eingeschlafen war. Inzwischen sei die Mutter – eigenen Angaben zufolge – ‚total genervt', denn sie habe in der Zeit, die sie am Bett

[27] Eine ungünstige Formulierung, die wir tunlichst gegen die Nennung konkreter Situationen auswechseln sollten.

netzwerk lernen
zur Vollversion

10 Definitionen und Erläuterungen

Zum vertieften Verständnis einzeln aufgeführter Sachverhalte und Methoden werden im nun folgenden Teil diese Begriffe näher definiert beziehungsweise erläutert: ‚*Die drei Siebe des Sokrates*' (eine Geschichte zum Nachdenken), *Alltagsberatung* im Gegensatz zur *professionellen Beratung*; hier tauchen auch Begriffe wie *Ressourcenorientierung*, *Mitbestimmung*, *Sichtweise* einer *kritischen*, zu *klärenden* beziehungsweise einer zu *verändernden Situation* auf, *Problem und Situation* werden in ihrer Bedeutung und Wirkung getrennt voneinander betrachtet, *Gesprächseröffnung*, *Zielfindung und -definition* sollen Anhaltspunkte liefern, *Ungewissheit in der Beratung* bedarf einer näheren Betrachtung, *Gefühle in der Beratung*, *Motivation*, *Misserfolge und Scheitern in der Beratung* sollten einkalkuliert werden, *Toleranz und Akzeptanz der Andersartigkeit* gilt es zu betrachten, der *günstige Gebrauch von Helfern* befasst sich mit dem Zuviel an Hilfe.

Unter der Rubrik *Techniken der Beratung*, finden sich explizit folgende Methoden wieder: *Teilearbeit*, *Stuhlarbeit*, *Interviewtechnik*, *zirkuläres Fragen*, *systemische (Familien-) Aufstellungen*, *Skulpturarbeit*, *Timeline*, *Reframing*, *Auftragskarussell*, der *Rollenwechsel im Gespräch*, *the best time of my life* und die *Wunderfrage*. Auch zu dem Thema *Beendigung einer Beratung* folgen Hinweise, und schließlich soll der Begriff *empirische Untersuchung* erläutert werden. Diese Auswahl ist selektiv und beliebig erweiterbar.

VORSCHAU

Die drei Siebe des Sokrates

„Eines Tages kam ein Bekannter zum griechischen Philosophen Sokrates gelaufen.

‚Höre, Sokrates, ich muss dir berichten, wie dein Freund ...'

‚Halt ein', unterbrach ihn der Philosoph.

‚Hast du das, was du mir sagen willst, durch drei Siebe gesiebt?'

‚Drei Siebe? Welche?', fragte der andere verwundert.

‚Ja! Drei Siebe! Das erste ist das Sieb der Wahrheit. Hast du das, was du mir berichten willst, geprüft, ob es auch wahr ist?'

‚Nein, ich hörte es erzählen und ...'

‚Nun, so hast du sicher mit dem zweiten Sieb, dem Sieb der Güte,

netzwerk lernen

zur Vollversion