



Rolf Wartenberg

Resilient durchs Studium

Rolf Wartenberg
Resilient durchs Studium



www.junfermann.de



blogweise.junfermann.de



www.facebook.com/junfermann



twitter.com/junfermann



www.youtube.com/user/Junfermann



www.instagram.com/junfermannverlag

ROLF WARTENBERG

RESILIENT DURCHS STUDIUM



Copyright	© Junfermann Verlag, Paderborn 2021
Coverfoto	© dotshock (https://www.shutterstock.com)
Covergestaltung / Reihenentwurf	JUNFERMANN Druck & Service GmbH & Co. KG, Paderborn
Satz & Layout	JUNFERMANN Druck & Service GmbH & Co. KG, Paderborn

Alle Rechte vorbehalten.

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt.
Jede Verwendung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Dies gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

ISBN 978-3-7495-0287-5

Dieses Buch erscheint parallel in diesen Formaten:

ISBN 978-3-7495-0285-1 (EPUB), 978-3-7495-0284-4 (Print),

978-3-7495-0286-8 (EPUB für Kindle).

Inhalt

Einleitung	7
1. Zwischen Selbsterhaltung und Selbstentfaltung: Was bedeutet Resilienz für Sie und Ihr Studium?	9
1.1 Studienstress: typische Stolpersteine.....	10
1.2 Eine erste Bilanz.....	12
1.3 Sie sind nicht allein: Beratungsmöglichkeiten in der Krise.....	14
2. Überhitzte Selbstoptimierung und „Immunüberreaktionen“	17
2.1 Effektivität: Was macht uns erfolgreich?	17
2.2 Resilienz: Was schützt uns vor Verletzungen?	21
2.3 Das Spannungsverhältnis und Zusammenspiel von Resilienz und Effektivität.....	25
2.4 Möglichkeiten der Beeinflussung von Fehlhaltungen	40
2.5 Zusammenfassung und Ausblick	43
3. Zwischen Akzeptanz und Gestaltungswillen.....	45
3.1 Der gekonnte Umgang mit dem Unerwarteten	46
3.2 „Es muss weitergehen!“ – Bernd	48
3.3 Radikale Akzeptanz – eine weise Haltung gegenüber unabänderlichen Dingen.....	51
3.4 Ihre Bilanz	52
3.5 Noch ein paar Anregungen für Sie: Einfluss nehmen und Entscheidungen treffen.....	55
3.6 Zusammenfassung.....	61
4. Zwischen Absichten und Sinn – die Zielorientierung.....	63
4.1 Das große Ganze nicht aus den Augen verlieren.....	65
4.2 „Fehler dürfen nicht passieren!“ – Arndt	67
4.3 Kontrolle ist eine Illusion	71
4.4 Ihre Bilanz	72
4.5 Noch ein paar Anregungen für Sie: „Typenlehre“	74
4.6 Zusammenfassung.....	79

5. Zwischen Realismus und Optimismus.....	81
5.1 Es hat keinen Zweck – also packen wir es an!.....	83
5.2 „Die Zukunft hat gerade erst angefangen“ – Ayala	84
5.3 Zuversicht ist eine Entscheidung	87
5.4 Ihre Bilanz.....	89
5.5 Noch ein paar Anregungen für Sie: Selbststeuerung und innere Anteile ..	90
5.6 Zusammenfassung.....	96
6. Zwischen Verantwortungsübernahme und dem Vertreten eigener Ansprüche.....	97
6.1 Stellung beziehen statt auf Zufälle warten	99
6.2 „Dir will ich jetzt mal die Meinung sagen!“ – Doris	101
6.3 Über den Umgang mit Erwartungen	105
6.5 Noch ein paar Anregungen für Sie: Verlassen Sie die Opferrolle!.....	108
6.6 Zusammenfassung.....	112
7. Zwischen Selbstwirksamkeit und Selbtkritik	113
7.1 Worauf gründe ich meine Überzeugungen?	115
7.2 „Jeder kämpft für sich allein!“ – Edgar	117
7.3 Den eigenen Einfluss nicht unterschätzen – oder: Versuch macht klug!....	121
7.4 Ihre Bilanz.....	122
7.5 Noch ein paar Anregungen für Sie: Selbstzuschreibungen	123
7.6 Zusammenfassung.....	127
8. Zwischen Netzwerken und Selbstzugang	129
8.1 Bilanzen auf Ihrem Beziehungskonto	131
8.2 „Mir fehlt niemand und doch will ich Verständnis“ – Fiona	133
8.3 Bei sich bleiben und Andersartigkeit tolerieren: kulturgebundene Verständigung.....	136
8.4 Ihre Bilanz.....	137
8.5 Noch ein paar Anregungen für Sie: Überlebensschlussfolgerungen.....	139
8.6 Zusammenfassung.....	145
Eine Bemerkung zum Schluss	147
Danksagung.....	149
Literaturverzeichnis.....	151
Index	155
Über den Autor	157

Einleitung

Noch während ich mit der Lektorin des Verlages darüber diskutierte, welche Schwerpunkte dieses Buch erfahren solle und welche „Botschaft“ ich den Leser*innen mitgeben wolle, schlug sie mir den Titel „Resilient durchs Studium“ vor (falls Ihnen der Ausdruck „resilient“ fremd ist, hier eine vorläufige Kurzformel: Resilienz ist Gedeihen trotz widriger Umstände).

Mir gefiel sofort die in dem Titelvorschlag versteckte Zweideutigkeit. Je nach Lesart kündigen diese drei Worte entweder Impulse an, wie Sie Ihre vorhandene Resilienz bei Bedarf bewusster aktivieren können, um mit ihrer Hilfe mögliche Widrigkeiten im Studium robuster zu meistern. Oder sie vermitteln Ihnen Vorstellungen davon, wie Sie Ihr Studium gestalten können, um Ihre Resilienz fürs „Leben danach“ zu trainieren. Ich beschloss schon im Vorfeld: Um *beide* Blickwinkel soll es gehen!

Das schloss eigentlich auch schon die Entscheidung mit ein, mich vor allem an Studierende zu wenden. Ich werde im Text die Form der direkten Ansprache verwenden, wie ich das auch bei Präsentationen vor Studierenden getan habe. Ich hoffe zwar auch, das Interesse von Kolleg*innen zu wecken, die sich mit Bezügen zwischen psychologischer Beratung und Resilienz befassen, aber ich lade sie sozusagen nur ein, sich unter das Publikum zu mischen – ich werde sie nicht direkt adressieren.

Was ich diesem Publikum bieten will, ist dreierlei:

1. Ein simples, flexibles Modell von der dynamischen Balance zwischen Arbeitsefektivität und Resilienz. Was sind typische Elemente Ihres Charakters, mit denen Sie Ihr Studium energisch zum Erfolg führen können, und wie sehen solche Elemente aus, die Sie bei schwerwiegenden Widrigkeiten und Rückschlägen davor schützen, resigniert und mit verletzten Gefühlen auf der Strecke zu bleiben?
2. Ein ebenso einfaches Schema, mit dessen Hilfe Sie sich immer wieder vergewissern können, dass die unter 1. angesprochene Balance wirklich in Bewegung bleibt und nicht in Unter- oder Übertreibung der unterschiedlichen Seiten erstarrt.
3. Hilfen, um sich bewusst der Tatsache zu stellen, dass Ihr Studium Ihnen nicht nur abverlangt, was die Prüfungsordnung aufzählt, sondern Ihnen auch eine Weiterentwicklung Ihrer Persönlichkeit bietet. Das sind vor allem Tipps zur gelassenen Selbststeuerung, zum Regulieren Ihrer Gedanken und Gefühle.

Mitten in die Konzeptüberlegungen und das Schreiben erster Entwürfe, während ich den Kontakt und das Gespräch mit Kolleg*innen suchte, um erste Reaktionen zu meinen Einfällen zu sammeln, platzte die Corona-Pandemie. Das entmutigte mich zunächst enorm, zumal ich inzwischen im Ruhestand war und nicht aus ers-

ter Hand mitverfolgen konnte, wie sich durch die Epidemie die Arbeit in den Beratungseinrichtungen veränderte. Aber ich machte weiter und räumte Hinweisen und Gesprächsresultaten aus den Kontakten mit meinen weiter aktiven Ex-Kolleg*innen entsprechend noch größere Beachtung ein. Der Verlag kam mir entgegen, indem die Deadline für meine Texterstellung verlängert wurde. Ich konnte also gleich einmal damit anfangen, selbst Resilienz zu üben.

Doch was genau meine ich, wenn ich von Resilienz spreche? Schauen wir uns dies in diesem Buch doch einmal genauer an und gehen parallel der Frage nach, was Sie im Rahmen Ihres Studiums und natürlich auch darüber hinaus tun können, um Ihre Resilienz zu stärken.

Viel Erfolg dabei wünscht Ihnen

A handwritten signature in black ink, appearing to read "Rolf Wartenberg". The signature is fluid and cursive, with "Rolf" on the top line and "Wartenberg" on the bottom line.

Rolf Wartenberg

1. Zwischen Selbsterhaltung und Selbstentfaltung: Was bedeutet Resilienz für Sie und Ihr Studium?

Alles, was lebt, wächst, und zwar innerhalb bestimmter Grenzen unabhängig davon, ob die Bedingungen günstig sind oder nicht. Ein Samenkorn kann auf gutem Boden mit viel Licht landen oder in einer kargen Felsspalte im Schatten ... Solange die Umgebung nicht absolut lebensfeindlich ist, wird es keimen. Vergleichbar sieht es auch für Sie aus. Sie haben sich für ein Studium entschieden und ob Sie die Hochschule nun eher als fruchtbaren Acker erleben oder als Felsspalte im Schatten – Sie bringen bereits ein Repertoire von Handlungs- und Erlebnisweisen mit, das sowohl Ihrer Selbstentfaltung „auf dem fruchtbaren Acker“ als auch Ihrer Selbsterhaltung „in der kahlen Felsspalte“ dient.

Das ist enorm wichtig, denn im Studium entwickeln und vergrößern Sie nicht nur Ihre Kenntnisse in bestimmten fachlichen Disziplinen, sondern Sie entwickeln auch Ihre Persönlichkeit. Dazu gehört die Effektivität, mit der Sie aus Ihren Chancen etwas machen, und die Resilienz, mit der Sie Widrigkeiten wie schwere Rückschläge und bedrohliche Risiken meistern.

Natürlich wünsche ich Ihnen, dass Ihnen allzu große Lasten und Risiken erspart bleiben. Aber wenn Sie einmal die Bekanntschaft von Menschen gemacht haben, die sich zwar anerkennenswert für ihr Vorankommen eingesetzt haben, denen aber ansonsten weitestgehend jede noch so kleine Widrigkeit erspart geblieben ist, dann werden Sie die meisten dieser Menschen, wenn nicht alle, als etwas naiv in Erinnerung haben. Probleme – oder wie man heute meist sportlich sagt: „Herausforderungen“ – sind Teil Ihres Lebensweges, und wenn sie erst einmal gemeistert sind, profitieren Sie durch entsprechende Erfahrungen davon.

Nun habe ich bei meiner Arbeit als Berater immer wieder Studierende kennengelernt, die sich Problemen zwar durchaus stellten, aber nie anders als durch verstärkten Kräfteeinsatz: mehr Anstrengung, mehr Tempo, mehr Selbstoptimierung, mehr Selbstverleugnung und mehr Gefallen-Wollen. Im besten Falle achteten sie wenigstens darauf, dass ihr Alltag angemessene Regenerationspausen enthielt, aber einen echten Plan B für das Überleben in Zeiten, in denen all der zusätzliche Kräfteeinsatz an seine Grenzen stieß, gab es nicht. Und solche Grenzen können sehr entmutigend ausfallen: schwere Erkrankungen, der Verlust nahestehender Menschen, das Scheitern von Plänen zur Selbstfinanzierung usw.

Unter solchen Bedingungen war plötzlich nicht mehr allein wichtig, ob sich irgendwo noch ein kleiner, aber ausbaufähiger Hoffnungsschimmer und Ansatzpunkt zeigte, um sich neu aufzuraffen; mindestens genauso wichtig war vielmehr, sich mit Angst, Wut, Verzweiflung und Schmerz auseinandersetzen zu können, manchmal über sehr lange Zeit. Dazu sind schwerpunktmäßig andere Qualitäten nötig als die, die üblicherweise unter der Überschrift „Effektivität“ aufgezählt werden. Dazu ist „Resilienz“ nötig, also das seelische Rüstzeug, sich gegen vermeintlich überwältigende Widrigkeiten immunisieren zu können.

Bevor ich dazu komme, wie das möglich ist, lassen Sie uns ein wenig genauer anschauen, was für Sie im Studium Ihre Effektivität einschränken und Resilienz nötig machen kann.

1.1 Studienstress: typische Stolpersteine

Studieren an einer deutschen Hochschule heißt vorrangig, Wissen und Können in den Fächern zu erwerben, die Sie gewählt haben. Dann werden Sie entsprechende Prüfungen ablegen wollen und mit einem Zertifikat abschließen, das Ihnen attestiert, was Sie alles gelernt haben. Dieser Aspekt der Sache ist einer Ausbildung ähnlich, auch die Tatsache, dass Sie unterschiedlich „hohe“ Qualifikationen aufeinander aufbauen können.

Hinzu kommt, dass Sie als Akademiker*in damit vertraut sein sollen, wie das Wissen in Ihren Fächern überhaupt entsteht und wächst – Sie sollen wissen, wie man „forscht“ und welchen Kriterien die dokumentierten Ergebnisse genügen müssen, damit auch andere damit sinnvoll weiterarbeiten können.

Nicht zuletzt gibt es auch noch Hochschulen mit dem Anspruch, Ihnen Allgemein-Kenntnisse zu vermitteln, die über den Tellerrand Ihrer wissenschaftlichen Spezialdisziplin hinausgehen – also Einblicke in andere, ja sogar *alle* akademischen Fächer.

Aber während Ihres Studiums wächst nicht nur Ihr Wissensbestand, sondern Ihre Persönlichkeit insgesamt. Sie sammeln und verarbeiten vielleicht sogar überwiegend Erfahrungen, für die kein Lehrplan existiert, wie beispielsweise (Sperling 1974):

- Ablösung von der Herkunftsfamilie und Aufbau eines eigenen Beziehungsnetzes
- Verantwortung für eigene Zeit und eigenes Geld
- Erste Erfahrungen mit Alleinleben, WG, Partnerschaft
- ...

Und das sind nur Beispiele für absehbare Hürden, die Sie meistern müssen. Hinzu kommen wahrscheinliche, aber dennoch nicht vorhersagbare Widrigkeiten wie Ent-

täuschungen, Misserfolge und sogar Lebenskrisen / Zusammenbrüche in den unterschiedlichsten Bereichen.

Werden diese und andere Stressoren nicht angemessen verarbeitet, dann sind die häufigsten Reaktionen (ausgedrückt im Vokabular der Fachleute):

- Depressivität (Energieverlust und vermindertes Interesse an Aktivitäten, Unruhe oder Verlangsamung, Schlafstörungen und Müdigkeit, verminderte Konzentrations- und Entscheidungsfähigkeit, unter Studierenden besonders oft: vermindertes Selbstwertgefühl)
- Anpassungsstörungen („Betäubung“, geminderte Fähigkeit, Reize zu verarbeiten, eingeschränkte Aufmerksamkeit und Desorientiertheit, verstärkte Vulnerabilität, unter Studierenden besonders oft: Aufschieben)
- Angst (verschiedene Formen von Passivität und Vermeidungsverhalten bis hin zum Auftreten von Panik, sozialen Ängsten, chronisch verallgemeinertes Sich-Sorgen, unter Studierenden besonders oft: Prüfungsangst)

Die folgende Liste (Tabelle 1.1) dagegen besteht aus Faktoren, die Studierende selbst aufzählten, als sie bei einer Befragung angeben sollten, was sie im Studium als Stress erleben. Die Prozentangaben kennzeichnen, welche Punkte von wie vielen Befragten genannt wurden. Das Ganze ergibt eine „Stress-Hitparade“ von Studierenden (Ortenburger 2013):

Zeitnot	75 %
Leistungsdruck	64 %
Zukunftsangst	37 %
Überforderung	36 %
Unsicherheit	30 %
Orientierungslosigkeit	18 %
Einsamkeit	15 %
Konkurrenzdruck	14 %
Hilflosigkeit	14 %
andere	6 %

Tabelle 1.1: Studienstress

Das alles sind also mögliche Ursachen, im Studium einengenden Stress zu erleben. Hier gleich noch eine Ergänzung zum besonderen Studienstress seit Ausbruch der Corona-Krise:

Arbeitsstörungen und Motivationsverlust im Homeoffice
Finanzielle Not
Frustration, Ausgezehrtheit, Gedanken an Studienabbruch
Sorge um Ansteckung
Soziale Isolation
Überforderung durch Workload und nötige neue Lernstrategien
Verlust des Kerns studentischer Identität: Diskurs und Campus
Verschlimmerung psychischer Probleme (z. B. Depressionen, Ängste)
Verunsicherte Studienplanung und berufliche Perspektiven

Tabelle 1.2: Corona-Stress (Abdruck mit freundlicher Genehmigung von Wilfried Schumann, PBS Oldenburg)

Nun sind das alles Aufzählungen aus der Beobachterperspektive. Ich habe sie hier vor allem wiedergegeben, um Ihnen deutlich zu machen, dass Sie sich nicht sorgen müssen, Sie seien ein Sonderfall, wenn Ihnen Punkte wie die aufgeführten Kummer bereiten. Lassen Sie uns jetzt aber auch genauer auf Ihre ganz persönliche Situation schauen.

1.2 Eine erste Bilanz

Sie werden nicht ohne Grund zu diesem Buch gegriffen haben. Irgendeine Herausforderung (oder mehrere) in Zusammenhang mit Ihrem Studium treibt Sie vermutlich gerade um. Statistiken, was die meisten Studierenden als Stress erleben, spiegeln möglicherweise nur bedingt, wie es Ihnen persönlich geht. Aber das können Sie sich leicht vergegenwärtigen. Sortieren Sie die obigen Aufzählungen einfach Ihrer persönlichen Situation entsprechend um. Was setzen Sie auf die ersten Plätze dieser Problemrangliste?

Oder noch einfacher: Überlegen und notieren Sie mithilfe der folgenden Fragen,

- was Sie derzeit gefühlt stresst,
- und schätzen Sie auf einer Skala zwischen 0 und 10 ein, *wie sehr*.

Hier die Fragen:

- Was erleben Sie zurzeit als Ihre schwerwiegendsten Belastungen? (Kümmern Sie sich jetzt noch nicht darum, ob diese direkt mit Ihrem Studium zu tun haben.)
- Gibt es Risiken, von denen Sie sich bedroht fühlen, Dinge, die „schieflaufen“ oder dies in nächster Zeit tun könnten?
- Empfinden Sie bestimmte Bedingungen Ihrer Situation als Krise, etwas, das Ihnen „Energie raubt“, Sie „stark in Atem hält“ oder Ihre Möglichkeiten einschränkt?
- Für wie empfindlich oder verletzlich halten Sie sich – im Allgemeinen und aktuell?
- Gehen Sie zurzeit durch Emotionen oder körperliche Empfindungen, die Sie als Alarmsignale deuten?

Zuletzt noch:

- Wenn Sie auf einer Skala von null bis zehn bewerten, inwieweit Sie das Gefühl haben, unter „günstigen“ Umständen zu leben – also unter Bedingungen, die es Ihnen leicht machen, Ihre Persönlichkeit zu entfalten und Ihr Leben zu genießen (null = gar nicht / zehn = ideal) – wo stehen Sie dann?

Machen Sie aus den Antworten keine komplizierten Detailanalysen. Ein paar spontane Einfälle zu notieren ist genug. Schauen Sie dann einfach auf Ihre Notizen und markieren Sie Begriffe, die Sie besonders wichtig finden, farbig.

Werfen Sie diese Notizen nicht weg! Schreiben Sie Datum und Uhrzeit unter das, was Sie festgehalten haben, und sammeln Sie diese Miniprotokolle. Auf diese Weise entsteht eine wichtige Hilfe, um nachzuverfolgen, ob es Stressoren gibt, die Sie chronisch begleiten, auch wenn Sie ihnen ohne Ihr Protokoll längst kaum noch Aufmerksamkeit geschenkt hätten.

Zum Vergleich: Wenn ein Mediziner sich ein zuverlässiges Bild von Ihrem Blutdruck verschaffen will, dann begnügt er sich nicht mit einer einmaligen Messung, nicht einmal mit drei. Er wird Sie veranlassen, über eine Weile regelmäßig zu messen und darüber Buch zu führen. Vielleicht wird er Sie auch mit einer dieser lästigen Manschetten ausstatten, die sich in regelmäßigen Intervallen (sogar nachts!) von selbst aufpusten, messen und das jeweilige Ergebnis speichern. In der Summe lässt sich daraus ein Ergebnis ablesen, das unabhängig von momentanen Schwankungen ist.

Natürlich kann das Ansammeln eines solchen Logbuches, wie ich es Ihnen empfahle, genauso lästig wie die Blutdruck-Manschette sein. Aber ich habe es selbst auspro-

biert – und war überrascht von den Ergebnissen. Ich hatte geglaubt, ich würde mich gut genug kennen, um die Resultate „unterm Strich“ vorauszusehen. Das war aber nicht so. Mir wurden auf diese Art so einige blinde Flecken bewusst. Es kann schon enorm verführerisch sein, sich die Tatsachen, den eigenen Vorlieben folgend, ein wenig oder sehr zurechtzubiegen.

Und damit sind wir gleich bei einer weiteren Empfehlung, die ich Ihnen geben möchte und die mir sehr am Herzen liegt: Scheuen Sie sich nicht, für Ihre Selbsterkundung bzw. für daraus folgende Änderungswünsche Hilfe in Anspruch zu nehmen.

1.3 Sie sind nicht allein: Beratungsmöglichkeiten in der Krise

Bei Anlässen, bei denen ich die psychologischen Beratungseinrichtungen für Studierende öffentlich vorgestellt habe, erlebte ich immer wieder bestimmte Reaktionen und Fragen. Vor allem zwei:

1. Mir wurde entgegengehalten, es sei doch sehr in Mode und eigentlich völlig übertrieben, dass sich heutzutage „jeder einen eigenen Therapeuten“ suche, anstatt Probleme aus eigener Kraft zu lösen, wie das schließlich jahrhundertelang vorher auch gereicht habe.
2. Ich wurde gefragt, was ich als sinnvolle Kriterien ansähe, um zu entscheiden, wann jemand wirklich psychologische Unterstützung braucht. Belastungen und Krisen müsse schließlich jeder meistern, die könnten allein doch kein angemessener Grund sein.

Zu dem erstgenannten Punkt ist Folgendes zu sagen: Es trifft zu, dass viele Formen von Coaching und Beratung aus den Lehren therapeutischer Schulrichtungen hervorgegangen sind. Aber diese Wurzeln bedeuten nicht, dass Coaching und Beratung den Anspruch erheben, nötige Heilbehandlungen zu ersetzen. Wenn sie früh genug genutzt werden, um Problementwicklungen abzufangen, können sie lediglich manche Psychotherapie unnötig machen.

Dann kann man zwar immer noch einwenden, dass die vielfältigen Formen von Coaching und Beratung ihren Nutzern Dienste leisten, die in der Vergangenheit doch von Angehörigen, Großeltern und Eltern, Nachbarn oder mindestens halbprofessionellen Helfern wie Geistlichen und Lehrern geboten wurden. Diese „Lebensanleiter“ haben aber ihre Monopolstellung verloren, wie sich überhaupt bis heute immer mehr Lebensbereiche wie Arbeiten, Lernen und Erziehen zunehmend aus der

Familie herauslösen. Das mag man finden, wie man will, aber die psychologischen Beratungsstellen sind eine Folge davon.

Daraus ergibt sich teilweise schon die Antwort auf die zweite Frage. Das Vorgehen in Beratungsgesprächen basiert nicht auf einer Diagnose, wie sie etwa ein Psychiater zur Grundlage seiner Behandlung macht. Sondern den Ausgangspunkt bilden „Daseinsbewältigungsfragen“: jede Art von Belastung und Krise, die den Wunsch wecken kann, damit zwar weiter eigenverantwortlich, aber nicht allein umzugehen. Sie gehen also in Beratung, wenn Sie nach kompetenten, aber verschwiegenen Gesprächspartner*innen suchen, die Sie begleiten und Ihnen helfen, Ihre Situation zu reflektieren bzw. robust und flexibel zu meistern.

Das *kann* darauf hinauslaufen, dass Ihnen nahegelegt wird, eine*n Psychotherapeut en*Psychotherapeutin aufzusuchen, der*die eine genaue Diagnose Ihrer Verfassung erstellt und prüft, ob Sie sich einer Behandlung unterziehen sollten und welcher. Aber kein*e seriöse*r Coach oder Berater*in wird diese Rolle selbst übernehmen, auch dann nicht, wenn die nötigen Grundlagenkenntnisse aufgrund von Studium und Ausbildung vorhanden sind.

Konkrete Warnzeichen, die eine Beratung angezeigt erscheinen lassen, sind also Themen, wie sie sich auf den oben wiedergegebenen Problemlisten finden, und zwar dann, wenn Sie der Ansicht sind, dass ein oder mehrere Punkte auf Sie zutreffen und Ihr Leben stark oder immer mehr beeinträchtigen. Ihr Berater bzw. Ihre Beraterin wird diese Selbsteinschätzung sowie das Spektrum Ihrer Reaktionsmöglichkeiten gemeinsam mit Ihnen erörtern, und wie gesagt: Eine dieser Möglichkeiten ist, dass Sie Kontakt zu einem*r Psychotherapeuten*Psychotherapeutin suchen, evtl. sogar zu einem*r Psychiater*in, der*die auch medikamentöse Behandlungen psychischer Störungen durchführen darf.

Beispiel: Sie kämpfen zunehmend mit Schwierigkeiten beim Lernen für Ihr Studium, weil Sie sich in einer lustlosen, demotivierten und gedrückten Verfassung erleben. Glücklicherweise haben Sie seit Ihrer Schulzeit durchaus Übung darin, kurze Phasen dieser Art mit viel Disziplin durchzustehen, aber diesmal will die „Phase“ nicht enden, sondern es wird alles immer schlimmer.

Sie wenden sich an eine psychologische Beratungsstelle. Ihre Beraterin macht sie am Ende des zweiten Kontaktes darauf aufmerksam, dass Sie sich immer deutlicher verlangsamt am Gespräch beteiligen und es schwierig ist, überhaupt „Funkkontakt“ mit Ihnen aufrecht zu erhalten. Sie schlägt Ihnen vor, sich an einen Psychiater zu wenden, der auch psychotherapeutisch arbeitet, d.h. der – wenn es beispielsweise um Depressivität geht – sowohl weitere Gespräche mit Ihnen führen als auch eine Medikation vorschlagen kann.

Stellen Sie sich nun einmal vor, das Gespräch in der Beratungsstelle hätte ergeben, dass Sie – eben, weil Sie so stolz auf Ihre Disziplin sind – sich nicht eingestehen wollen, dass Sie Angst vor einer Prüfung haben, für die Sie das Lernen schon eine Weile vor sich herschieben. Und stellen Sie sich weiter vor, in den Beratungsgesprächen sei es um Möglichkeiten gegangen,verständnisvoller mit sich selbst und akzeptierender mit der Angst umzugehen (beispielsweise indem Sie eine Entspannungsmethode erlernen). Dann hätte das die Problementwicklung in einem Stadium abfangen können, in dem mehr auch gar nicht nötig war.

Es kommt natürlich vor, dass sich Probleme ganz ohne unser Zutun „auflösen“. Aber in der Regel ist bloßes Abwarten riskante Zeitverschwendung. Dann lohnt es sich, jemand Unbeteiligten zumindest um ein erstes Feedback zu bitten. Aber auch die Formel „Gefahr erkannt, Gefahr gebannt“ erspart es Ihnen meistens nicht, praktische Schritte zu unternehmen, um das Problem zu lösen. Beratung bietet Ihnen Begleitung und Unterstützung – die praktischen Schritte bleiben bei Ihnen: Weder wird Ihr Anliegen unnötig dramatisiert, noch werden Sie in eine abhängige Position manövriert.