

Heiderose Gärtner-Schultz



EDITION **Leid**faden

Der richtige Satz zur richtigen Zeit

Kurzzeitberatung
in der Trauerbegleitung

V&R

EDITION **Leid**^{faden}

Hrsg. von Monika Müller

Die Buchreihe *Edition Leidfaden* ist Teil des Programmschwerpunkts »Trauerbegleitung« bei Vandenhoeck & Ruprecht, in dessen Zentrum seit 2012 die Zeitschrift »Leidfaden – Fachmagazin für Krisen, Leid, Trauer« steht. Die Edition bietet Grundlagen zu wichtigen Einzelthemen und Fragestellungen im (semi-)professionellen Umgang mit Trauernden.

Heiderose Gärtner-Schultz

Der richtige Satz zur richtigen Zeit

Kurzzeitberatung in der Trauerbegleitung

Mit einem Vorwort von Monika Müller

Vandenhoeck & Ruprecht

Mit 3 Abbildungen

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 978-3-647-99828-2

Weitere Ausgaben und Online-Angebote sind erhältlich unter: www.v-r.de

Umschlagabbildung: gerhardp, pearl/Shutterstock.com

© 2017, Vandenhoeck & Ruprecht GmbH & Co. KG,
Theaterstraße 13, D-37073 Göttingen /
Vandenhoeck & Ruprecht LLC, Bristol, CT, U.S.A.
www.v-r.de

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk und seine Teile sind urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung in anderen als den gesetzlich zugelassenen Fällen bedarf der vorherigen schriftlichen Einwilligung des Verlages.

Satz: SchwabScantechnik, Göttingen
EPUB-Erstellung: Lumina Datamatics, Griesheim

Inhalt

Vorwort **Zu Beginn**

Teil 1

Was ist Kompaktberatung?

- Menschenbild
- Dezentrierung
- Die Macht der Worte
- Die Wirkmächtigkeit des Wortes in der Bibel
- Das Wort in der Poesie
- Die Bedeutung von Worten im Märchen
- Segen und Fluch
- Serendipität
- Erlösung vom Machbarkeitswahn

Hirnphysiologische Erkenntnisse

- Der Geistesblitz
- Der Aha-Effekt

Kompaktberatung als Modell der Zukunft

Der Hintergrund: Apophthegmata der Wüstenmönche

- Bedingungen der Entstehungszeit der Apophthegmata
- Herzens- und Seelenbildung als Vorbereitung der Apophthegmata-Begleitung
- Die seelsorgliche Begleitung der Wüstenmönche und -nonnen als Vorbild für eine Beratungsarbeit von heute
- Wie funktioniert Kompaktberatung?

Teil 2

Wenige Worte nützen

- Schlüsselmomente

Leid und Tod sind Teil des Lebens

- Umgang mit der Vergänglichkeit des Daseins bei Frankl
- Hilflosigkeits- und Sinnlosigkeitsgefühle
- Trauer als Neuanfang

Sterben als Aufgabe betrachten
Suizid als gesellschaftlicher Unfall?
Leben gelingt im »Dazwischen«
Zwischen Versöhnung und Verzweiflung
Zwischen Annahme und Auflehnung
Zwischen Weisheit und Besserwisserei
Zwischen Gelassenheit und Gleichgültigkeit
Zwischen Liebesfähigkeit und Hartherzigkeit

Teil 3

Wie finde ich die richtigen Sätze zur richtigen Zeit?
Geistesgegenwart
Auftragsklärung
Antennen auf Empfang
Wie Wahrnehmung funktioniert
Intuition
Kreativität
Bildliches Denken
Differenzierte Wahrnehmung
Spielen
Achtsamkeit
Versöhnung
Humor
Gebet/Meditation
Staunen
Das richtige Wort zur richtigen Zeit – wie kann das gehen?
Die richtige Gelegenheit – Kairos
Zuhören
Agieren
Loslassen auf Zukunft hin
Zum Mitnehmen

Literatur

Vorwort

Gerade in der Begleitung trauernder Menschen gibt es oft lang andauernde Prozesse, die irgendwann nicht mehr mit der Verlustbearbeitung zu tun haben. Manchmal gibt es das Problem, dass Klientinnen sich nicht von der Beraterin trennen möchten, weil sie ihnen treue Gesamtlebensbegleiterin wurde oder sogar ansatzweise Ersatzperson für den verlorenen Menschen. Gerade hier ist meines Erachtens die Kompaktberatung angebracht, um nicht ausschließlich in Endlosschleifen auf den erlittenen Verlust zu schauen, sondern auf ein mögliches und ein möglichst gutes Leben mit dem Verlust.

Bei der Kompaktberatung wird besonders die Expertinnenschaft der Klientin («die immer schon ihre Lösungen mitbringt») für ihre eigenen Probleme in den Vordergrund gestellt. Nach vorn gerichtet geht es darum, eine Atmosphäre zu schaffen, in der ausreichend Raum für die Trauer ist, in dem kreative Lösungen und positive Zukunftsbilder erschaffen werden können. Es geht um den Ausdruck und Fortschritt eines Problems, nicht so sehr um seine Entstehung.

»Es gibt im Leben immer Augenblicke, wo man überrascht wird [...] Nicht von einem Ereignis, dem Gang der Dinge, sondern von einem Satz. Von einem einzigen Satz, den man dann nicht vergessen kann«, so der große Literaturkritiker Marcel Reich-Ranicki in einem Interview im Oktober 2008 mit der FAZ. Auch Klienten sagen so etwas nicht selten zu

ihren Beraterinnen und Begleiterinnen: »Damals haben Sie mal das und das zu mir gesagt, das war ein Wendepunkt ...« Oder: »Verstanden habe ich es nicht direkt, aber gewirkt hat es irgendwie ...« Solche »Zauberworte« haben das Ziel, andere Sichtweisen und ungenutzte Ressourcen der Klientinnen hervorzulocken und zu aktivieren. Nicht zuletzt die paradoxe Intention ist dafür ein einleuchtendes Beispiel.

In der Kompaktberatung geht es vor allem um Intuition, um zu gegebener Zeit beim richtigen Menschen das passende Wort zu finden. Dazu bietet das Buch viel Hintergrundwissen und eine Fülle anschaulicher Beispiele und Möglichkeiten.

Den Leserinnen wird es überlassen sein, sich in dieser Intuition zu üben und sie nicht mit spontanem Bauchgefühl und dem Geben von Ratschlägen zu verwechseln.

Monika Müller

Zu Beginn

»Ein Satz kann ein Leben verändern« – das ist eine Erfahrung, die Menschen immer wieder machen. Sie vergessen dieses Erlebnis in ihrem ganzen Leben nicht. »Es geht einem ein Licht auf«, sagen wir, wenn eine neue Erkenntnis uns trifft. Diesem Phänomen wird in diesem Buch nachgespürt. Kann man und wie kann man durch einen Satz, eine Geschichte im Anderen etwas auslösen, was ihm weiterhilft? Allein die »Kraft des Staunens, des Erwartens, des Wunderns löst wundersame Dinge in uns aus, in alle Richtungen« (von Hirschhausen, 2016, S. 25).

Mein Beratungsansatz, ich habe ihn Kompaktberatung genannt, geht davon aus, dass vieles im zwischenmenschlichen Bereich möglich ist, was wir manchmal nicht zu hoffen wagen oder nicht glauben. Mithilfe von kurzen verbalen Eingriffen gilt es, Menschen in ihrem Leben auf die Sprünge zu helfen; vorausgesetzt ist, dass sie das auch wollen. Die Erkenntnisse der Neuroplastizität zeigen, dass Verhaltensänderungen durch verblüffende Interventionen hervorgerufen werden können (Hüther, 2005). Deshalb lohnt es sich, für die Situationen gerüstet zu sein, in denen ein Satz oder eine Geschichte gefragt ist, die den Anderen voranbringt. Worte können heilen und somit als »ohrale Medizin« (von Hirschhausen, 2016, S. 411) betrachtet und eingesetzt werden.

Heiderose Gärtner-Schultz

Teil 1

Was ist Kompaktberatung?

Dieses Beratungsmodell zählt zu den Kurztherapien, die Ende der 1960er und Anfang der 1970er Jahre größere Beachtung fanden. In einer Kurztherapie, einer begrenzten Begleitung, werden die Probleme, Konflikte und Störungen nicht vertieft, sondern es werden die vorhandenen Kompetenzen und Ressourcen genutzt. Bei dieser Beratungsform werden keine Interpretationen des Gesagten durch Beratende vorgenommen, sondern es wird phänomenologisch vorgegangen. Daher werden zum Beispiel keine Warum-Fragen gestellt.

Eine Kurztherapie bzw. die Kompaktberatung kann auch deswegen kurz sein, weil sie von der Annahme ausgeht, dass innerhalb der Beratungszeit nur Anregungen und Anstöße für die eigentlichen Entwicklungs- und Veränderungsprozesse gegeben werden, die im konkreten Alltag des Menschen umgesetzt bzw. vollzogen werden müssen.

Die lösungsorientierte Kurzzeitberatung wurde vor allem im Beratungsformat nach Steve de Shazer (2004) entwickelt. Die Welt der Probleme und Herausforderungen wird verlassen und man konzentriert sich auf Lösungen, Wünsche, Ziele und Ressourcen. Die Suche nach den eigenen Quellen und das Extrahieren von im Leben Gelungenem werden geübt, anstatt auf die Analyse der

Probleme und deren Entstehung zu schauen. Um diesen Ansatz zu verwirklichen, wird zum Beispiel zu Beginn des Gesprächs gefragt, was der Klient in der vergangenen Woche an Positivem erlebt und getan hat, wie etwa Sport oder andere Hobbys. Dadurch wird auf Bejahendes eingestimmt.

Lösungsfokussiertes Arbeiten hat zum Ziel, mit dem Rat- und Trostsuchenden gemeinsam Perspektiven zu entwickeln, die ermutigen, die selbst gefundenen Schritte in Richtung der angestrebten Ziele zu gehen. Die angewandte Kommunikation verzichtet auf Festlegungen, die sich aus Diagnosestellungen ergeben, weil diese sich vorwiegend an den Defiziten des Individuums ausrichten.

Menschenbild

Die Überlegungen zur hier dargestellten Begleitung basieren auf den Grundüberlegungen zum Menschenbild der sinnorientierten Psychotherapie, die der Wiener Psychiater Viktor E. Frankl entwickelt hat. Der Begründer der Logotherapie war dem jüdischen Glauben und Menschenbild verpflichtet. Dementsprechend ist die Logotherapie keine Therapieform, die sich mit Religion und Glauben als einem pathologischen Phänomen auseinandersetzt. Sie legt den Menschen nicht auf eine psychologische Theorie fest, sondern bezieht vielmehr das logotherapeutische Menschenbild und den Geist als anthropologische Grundkonstante in die Überlegungen vom Menschsein mit ein. Das Geistige ist die in jedem Menschen angenommene Größe, die nicht erkranken kann und immer ansprechbar ist. Gleichzeitig ist das Geistige stets unverfügbar und lässt sich nicht hervorzwingen. Das Postulat der Unverfügbarkeit des Geistes bedingt, dass ein Mensch nicht eingeordnet oder festgelegt werden kann nach dem Motto: »Die bipolare Störung von Zimmer 2.«

Viktor E. Frankl wurde 1905 in Wien geboren. 1939 erlitt seine Karriere einen schweren Einbruch durch seine