

2 Äußere Welt – Beratung

Was ist mit psychosozialer Beratung gemeint? Nachfolgend gebe ich zum Verständnis und zur Verdeutlichung des psychosozialen Kontextes einen kurzen Überblick über die Entwicklung der Nachfrage von psychosozialer Beratung sowie ihrer Bedeutung und weise auf die Unterscheidung von Psychotherapie und Beratung hin.

2.1 Entwicklung von psychosozialer Beratung

Seit dem 19. Jhdt. ist unsere Kultur mit dem ständigen Verlust von Selbstverständlichkeiten hinsichtlich gesellschaftlicher Normen und der damit einher gehenden Vergrößerung des persönlichen Gestaltungsraumes konfrontiert. Als Beispiele führt Reichel (2005) an, dass es keine Klarheit mehr gibt, wie Partnerschaft gelebt und Kinder erzogen werden, was Gerechtigkeit bedeutet oder welche Arbeitshaltung für gut befunden wird. Dies führt einerseits zu einer gewissen Befreiung andererseits oftmals auch zu fehlenden Orientierungen und Unsicherheiten. Frankl (2005) spricht von einem existentiellen Vakuum, indem er sagt: „Im Gegensatz zum Tier sagt dem Menschen kein Instinkt, was er *muss*, und im Gegensatz zum Menschen in früheren Zeiten sagt ihm keine Tradition mehr, was er *soll* – und nun scheint er nicht mehr recht zu wissen, was er eigentlich *will*...“ (S. 13).

Die Menschen sind mehr als bisher zu eigenständigem Denken und Handeln herausgefordert und müssen selbst Entscheidungen treffen. Aufgrund der Komplexität der nunmehr vorhandenen Möglichkeiten gibt auch die Sprache als Verständigungsmittel weniger denn je Stabilität und Sicherheit, da klare Definitionen immer weniger von Autoritäten und Lexika festgelegt werden. Der Kommunikationsbedarf zur Alltagsbewältigung ist enorm gestiegen, wobei es aufgrund der fehlenden Eindeutigkeit sprachlicher Begriffe immer schwieriger geworden ist, miteinander zu reden.

Hinzu kommt des Menschen Bedürfnis nach Erlebnis. Schulze (2005) spricht von einer Erlebnisgesellschaft: Weg von außenorientierter Zweckerfüllung (Kauf von einem Pullover, um es warm zu haben), hin zu innenorientierter Motivation (Kauf des fünften Pullovers, um sich attraktiv und glücklich zu fühlen). Die bisherige Frage „Wie kann ich überleben?“ ist abgelöst durch die zentrale Frage „Wie kann ich glücklich, sinnvoll leben?“ Menschen einer Erlebnisgesellschaft definieren ihre Zugehörigkeiten und Gemeinsamkeiten aufgrund subjektiver Erlebnisgehalte und nicht mehr über klassische Bevölkerungsschichten. Allerdings birgt die erlebnisorientierte Ausrichtung die Gefahr der Abstumpfung durch Routine (das ewig Neue wird irgendwann normal), was wiederum großes Enttäuschungspotential hat (gesteigerte Sehnsucht nach mehr, besser, schneller, ...) und Gefühle von Leere, Sinnlosigkeit oder diffusen Ängsten hervorrufen kann. Wahlmöglichkeiten bedeuten vordergründig Freiheiten, führen aber auch zu Unsicherheiten und Labilität.

Auf diese Ausführungen gründet Reichel (2005) seinen möglichen Erklärungsversuch für den steigenden Bedarf an professioneller Unterstützung hinsichtlich der Bewältigung des alltäglichen Lebens.

Das führt mich gedanklich weiter zu Viktor Frankl, dem Begründer der Logotherapie und Existenzanalyse, welcher den Menschen als freies *und* verantwortliches Wesen sieht – vor allem frei *zum* Verantwortlichsein, *zum* Stellung beziehen. Im Möglichkeitsraum der Wahlfreiheiten kann es aber immer auch zu Irrtümern und Fehlverhalten kommen, was oftmals zu einer Scheu vor Eigenverantwortung führt.

Das Ziel ist jedoch gelebte Eigenverantwortung, da Leben ohne Verantwortung zwar *erlebtes* (quasi ungelebtes) Leben aber nicht *gelebtes* Leben ist (Riemeyer, 2007). „Eigenverantwortung ist die Antwort, die Leben heißt und die uns im 21. Jahrhundert begleiten wird“ (Keil zit. nach Riemeyer, 2007, S. 280). Aufgrund des wachsenden Unbehagens, scheinen das immer mehr Menschen auch zu spüren. Bedingt durch die nun zahlreich vorhandenen

Wahlmöglichkeiten drängen sich Fragen auf wie „Was will ich wirklich? Wer will ich überhaupt sein?“.

Der Beratungsmarkt insgesamt, sowohl in Bezug auf die Sachebene (Unternehmensberatung) als auch auf die Beziehungsebene (psychosoziale Beratung) zählt zu den dynamischsten Wachstumsbranchen der Welt und ist mittlerweile ein wesentlicher Bestandteil des geschäftlichen und persönlichen Lebens (Kauffeld, Jonas & Schneider, 2009).

2.2 Definition von psychosozialer Beratung

Reichel (2005) führt psychosoziale Beratung im weiten Sinn als „Oberbegriff für verschiedene professionell ausgeübte ... Tätigkeiten, in denen Beratung ... stattfindet“ (S. 19), an. Zu diesen Tätigkeiten zählen neben Supervision, Coaching, Organisationsentwicklung u. a. auch Psychotherapie und Lebensberatung. Im Rahmen dieser Tätigkeiten arbeiten „BeraterInnen mit anderen Menschen (KlientInnen) an komplexen Themen und Problemen ..., die den Menschen in seinem Denken, Fühlen und Handeln als Mitmensch betreffen“ (S. 19).

Die Frage nach der Unterscheidung von Therapie und Beratung wird in der Literatur kontrovers diskutiert. Es gibt Positionen, die vertreten, dass es sich um unterschiedliche Begriffe handelt, die dasselbe meinen. Es gibt auch Positionen, die von unterschiedlichen Konzepten sprechen, die sich eindeutig voneinander abgrenzen lassen. Andere Positionen sehen in Psychotherapie eine Teilmenge von Beratung oder umgekehrt oder sprechen von überlappenden Konzepten. Einige Autoren und Therapieforscher verwenden beide Begriffe synonym. Andere Autoren wiederum bevorzugen für beide Begriffe jenen der Beratung, weil dieser niederschwelliger scheint und keine Assoziation mit Störung oder Krankheit hervorruft (Grolimund, 2014).

Die Abgrenzung zwischen „gesund“ und „krank“ ist jedenfalls hilfreich in der Unterscheidung zwischen Psychotherapie und Beratung, wobei bei näherer

Betrachtung die Definition von „gesund“ und „krank“ nicht eindeutig ist, da Gesundheit und Krankheit sozial mitdefiniert werden. Grundsätzlich bedürfen Menschen mit krankheitswerten Störungen eher einer Beratung mit Behandlungscharakter und profitieren von medizinischen Netzwerken, weshalb die Tätigkeit der Psychotherapie in diesen Fällen zu empfehlen ist (Reichel, 2005). Gemeinsam ist Psychotherapie und Beratung, dass sie „... die problematisch gewordene Psyche zum Gegenstand hilfreicher Kommunikation [machen]“ (Großmaß zit. nach Reichel, 2005, S. 67). Plassmann (2011) betont vor allem den Prozess von Therapie und Beratung an sich und schlussfolgert, dass Therapie dem Heilen und Beratung dem Lernen dient. Er ist überzeugt, dass „der kreative Prozess des Heilens und des Lernens im Kern derselbe ist, ...“ (S. 239).

Schiersmann und Thiel (2009) sprechen von Beratung als „Hilfe zur Selbsthilfe“ oder als „Förderung der Selbstorganisation“ (S. 73). Auch diese Autoren unterscheiden nachfolgend zwischen Psychotherapie und Beratung ähnlich wie Reichel (2005):

In der Beratung geht es um Anliegen/Themen/Probleme von ... Menschen mit ausreichenden Fähigkeiten zur Selbststeuerung. Am ehesten lässt sich eine Differenz hinsichtlich der Störungstiefe ausmachen, d. h. dass Menschen, die in eine Beratung kommen, prinzipiell im Alltag handlungsfähig sind und ‚nur‘ in Bezug auf einen bestimmten Aspekt oder ein Thema Unterstützung nachfragen, während eine Therapie bei einer umfassenderen Störung angezeigt wäre. (S. 76)

Ich lege den Fokus auf die Definition von Reichel, was es erlaubt, das Feld der Psychotherapie und Beratung gleichermaßen anzusprechen. Daher werden diese Begriffe wie auch die Begriffe Therapeut/in, Berater/in oder Patient/in und Klient/in synonym verwendet.

Licht werden – Imagination in Therapie und Beratung
Innere Transformationsprozesse durch die Kraft des
Bewusstseins

Leithner-Steiner, E.

2017, XVI, 130 S. 8 Abb., Softcover

ISBN: 978-3-658-16395-2