

Die Angst des Beraters

Gedanken zu einer Innenseite beraterischer Kompetenz

*Der Unwissende hat Mut,
 der Wissende hat Angst.
 (Alberto Moravia)*

Uli Schlude-Nießen

I.

Die Entstehung des nachfolgenden Beitrags beruht auf einem spontanen Impuls, der sich auf einer Autofahrt regte, bei der ein Mitglied des Blickpunkt-Redaktionsteams* vom Themenschwerpunkt dieser Ausgabe erzählte. Dazu möchte ich etwas schreiben, fuhr es aus mir heraus, als ob all die verhehlte, ausgestandene oder auch verleugnete Angst aus drei Jahrzehnten Beratungstätigkeit auf einmal ins Wort drängte. Etwas Persönliches sollte es werden, weniger wissenschaftlich-fachlicher Diskurs als vielmehr ein Plädoyer für einen offenen und freundlichen Umgang mit jenen schwierigen Gefühlen, die einen Teil unseres beruflich geprägten Innenlebens ausmachen. Schatten-Gefühle, die wir allzu leicht dem Bild opfern, das wir uns selber und andere sich gerne von kompetenten Beraterinnen und Beratern machen möchten. Dazu gehören z. B. Enttäuschung und Ärger über „undankbare“, „veränderungsresistente“ oder „ausbeuterische“ Ratsuchende; dazu zählen überhaupt alle mit KlientInnen verbundenen aggressiven oder auto-aggressiven Regungen und ganz unbe-

dingt auch all die zahllosen Abstufungen und Variationen von Angst – seien es massive Zustände von Panik, nagende Selbstzweifel und Versagensgefühle, seien es Körperreaktionen wie Verspannungen, Übelkeit oder plötzliche Müdigkeit bis hin zu diffuseren Zuständen von Zerstreuung und Nervosität.

Ausgehend von der eigenen Erfahrung, aber in ziemlicher Gewissheit, mich in guter Gesellschaft vieler professioneller Fühl- und LeidensgenossInnen

Angst als eine
 durchgängig bedeutsame
 beraterische
 Erlebensdimension.

zu befinden, nehme ich Angst als eine durchgängig bedeutsame beraterische Erlebensdimension. Sie prägt unsere Beziehungs- und Handlungsfähigkeit mindestens so sehr wie – in angenehmerer

Weise – unsere Freude am Miterleben von Veränderungsprozessen, die Befriedigung biophiler Neugierde oder beständige Rückmeldungen zu unserer Berateridentität beitragen mögen.

Angst zu haben, Angst wahrzunehmen und mit ihr umzugehen, ihre Inhalte zu benennen, zu verstehen und in Sinnzusammenhänge zu rücken - all das ist wesentlicher Bestandteil einer Ängstlichkeit, die ich als beraterische Tugend ansehe. Diese Qualität ist – mit allen positiven wie belastenden Implikationen - eng verknüpft mit der Fähigkeit, sich in Möglichkeitsräumen zu bewegen, mit Kreativität, mit Phantasie und mit einer Sensibilität für alles, was noch nicht an die Oberflächen unserer Alltagsrealität gedrungen ist (und vielleicht auch nie dringen wird). Wer Angst hat, denkt und fühlt im Konjunktivischen. Was sein kann, aber nicht mehr oder noch nicht ist, wird vorstellbar und bewegt uns – als Bedrohung ebenso gut wie als Lösung, als Ausgang aus einer festgezurrt scheinenden Krise. Was nicht sein und uns nicht berühren darf und doch schon in uns angelegt ist, kommt in der Angst zu vorläufigen Bildern, körperlichen Sensationen, Fluchtpulsen, die in einem

U. Schlude-Nießen: Die Angst des Beraters

quasi seismographischen Prozess Bedeutung erlangen können.

Wer Angst hat und seiner Ängstlichkeit Raum gibt, steht dabei aber auch in Verbindung mit seiner Begabung, sich einfühlsam und in ausreichender Offenheit im gemeinsamen Beziehungsraum mit einem Anderen - dem oder der Ratsuchenden - zu bewegen. Angst gehört unabdingbar zu der manchmal schmerzlichen und oft anstrengenden Kehrseite unserer Bereitschaft, sich in der Klientenbeziehung berühren, hinterfragen und damit eben auch verletzen zu lassen.

Das Zulassen unserer Angst bringt uns schließlich auch in Kontakt mit eigener Begrenztheit, Bedürftigkeit und Endlichkeit. Erst indem wir uns all dem Ungesicherten unseres Lebens stellen können und uns weder an Allmachtsvorstellungen noch an depressive Resignation verlieren, können wir den Ratsuchenden und überhaupt anderen Menschen so begegnen, wie es das beraterische Ideal von uns verlangen mag: auf Augenhöhe und mit offenen, wenngleich nicht ungeschützten Sinnen.

II.

An einem solchen Verständnis von Angst entlang möchte ich in den folgenden Abschnitten einige Erfahrungsssegmente aus meiner Beratertätigkeit beschreiben und mit „Fall“-Beispielen illustrieren, die zum Schutz der betroffenen Ratsuchenden natürlich verfremdet (oder aber wirklichkeitsnah erfunden) sind.

Ein Großteil dieser Erfahrungen lässt sich unter dem Begriff Gegenübertragung fassen - verstanden in einem breiten Sinn als Gesamtheit der Affekte, Gedanken, Phantasien, Körpersensationen und Handlungsimpulse, die sich im Kontakt mit Ratsuchenden einstellen, wobei notwendigerweise immer nur hypothetisch und mit großer Vorsicht auseinanderzuhalten ist, was möglicherweise mit dem Ratsuchenden und was, unabhängig von dessen Dynamik,

mit mir selbst, meiner Lerngeschichte zu tun haben mag. Unstrittig bleibt sicher, dass Angst - nicht nur im Beratungszimmer - etwas Ansteckendes hat. Wir alle kennen vermutlich nur allzu gut, wie eindringlich und raumgreifend sich

Unstrittig bleibt sicher,
dass Angst - nicht nur
im Beratungszimmer -
etwas Ansteckendes hat.

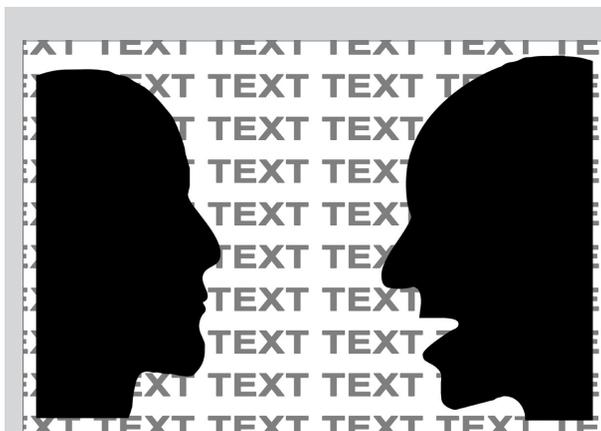
beängstigende Vorstellungen anderer in uns ausbreiten können - vielleicht umso mehr, je weniger die Inhalte der Angst noch kaum bewusst bzw. mehr im Körper präsent sind oder erst geahnt werden. Wo Ängste dann im Weiteren zu einem distanzierenden Ausdruck kom-

men, wo sie in eine Sprache finden und damit womöglich auch in einen Dialog, verlieren sie ja oft schon etwas von ihrem Schrecken. Dazu finden sich einige weiteren Gedanken im Schlussteil dieses Textes.

Gemeinhin unterscheiden wir im Sprachgebrauch Angst und Furcht dadurch, dass Furcht klarer auf ein auslösendes, ängstigendes Objekt bezogen ist, und Angst mehr die diffuse, unheimliche, unaufgeklärte Befindlichkeit meint. Nicht immer ist das so genau auseinanderzuhalten und nicht immer werde ich mich im folgenden an die präzisen Begrifflichkeiten halten.

III.

Herr B. kommt direkt aus dem seelsorgerlichen Gespräch mit einem Gemeindepfarrer, der sich in einer kurzen telefonischen Abklärung sehr beunruhigt zeigt über den Ratsuchenden und dessen „Zusammenbruch“ befürchtet. Da bei mir



Erst indem wir uns all dem Ungesicherten unseres Lebens stellen können und uns weder an Allmachtsvorstellungen noch an depressive Resignation verlieren, können wir den Ratsuchenden und überhaupt anderen Menschen so begegnen, wie es das beraterische Ideal von uns verlangen mag: auf Augenhöhe und mit offenen, wenngleich nicht ungeschützten Sinnen.

U. Schlude-Nießen: Die Angst des Beraters

ein Termin abgesagt wurde, übernehme ich ohne weitere Wartezeit. Herr B. wird von Pfarrer A. im Auto gebracht. Schon unter der Tür beeindruckt er durch seine zum Zerreißen gespannte Körperhaltung, seinen unstillen Blick und dadurch, dass er halblaut vor sich hin redet. Ich erlebe zunächst einen abwehrenden, distanzierenden Impuls in mir, ein winziges Zögern im Entgegengehen, und danach die Herausforderung, mich – auch vor Pfarrer A. – als der eigentliche Experte zu beweisen. In der nächsten halben Stunde mühe ich mich durch das dichte Gewebe aus Geschichten, Vermutungen, Klagen, Zitaten, Beschimpfungen usw., das Herr B. um seinen Schrecken spinnt: dass er nämlich seine (nur als solche phantasierte?) Partnerin an einen Anderen verloren habe, sie ihm sogar geraubt worden sei. Indem ich höre, nachfrage, zusammenfasse merke ich dann aber immer mehr, wie ich den Boden unter den Füßen verliere. Wie meine Hände schweißnass werden; wie ich mich, in plötzlichen Schwindeln an der Stuhllehne festkralle; wie ich beim Finden von Worten Schwerstarbeit leiste; wie ich mich schließlich immer weniger daheim fühle bei mir, weitab von einem selbstverständlichen, unhinterfragten Ich-Gefühl. Da ist eine plötzliche Haltlosigkeit und natürlich: kaum noch beherrschbare Fluchtimpulse...

Emotional in Kontakt zu kommen mit der Gewalt des Angsterlebens kurz vor oder während einer psychotischen Dekompensation – so würde ich die obige Szene im Nachhinein beschreiben – gehört für mich zu den schlimmsten Momenten meiner Berufsbiographie. Was immer dabei mit meiner persönlicher Instabilität oder Vulnerabilität zu tun haben mochte – der allgemeinere, übergreifende Aspekt verweist auf die besondere Qualität dieser Angst: viel radikaler, abgründiger, trostloser als durch andere Ängste werden Betroffene und miterlebende Andere in ein unaufhebbares Getrenntsein (von allen und allem) geworfen und jeglicher Selbst- und Weltgewissheit beraubt.

Ich werde damals meine Angst – irgendwie – ausgehalten und den Ratsuchenden auf einen Weg in psychiatrische Behandlung gebracht haben. Geblieben ist mir von dieser und ähnlichen Situationen eine Angst vor Wiederholungen und damit auch – schwer zuzugeben – eine Angst vor „solchen“ KlientInnen. Geblieben ist ein hoher Respekt vor dem, was Menschen in solchen Episoden zu erdulden haben und eine genauere

Geblieben ist mir von dieser und ähnlichen Situationen eine Angst vor Wiederholungen und damit auch – schwer zuzugeben – eine Angst vor „solchen“ KlientInnen.

Vorstellung davon, wie dünn das Eis unserer Wirklichkeits-Konstruktionen werden kann. Und geblieben ist ein Wissen darum, wie sehr wir, ohne dass wir uns dessen bewusst sind, darauf angewiesen bleiben, unsere Realität in stetigem Austausch bestätigt zu finden – sei es im Gespräch mit anderen Menschen, bei dem wir ja durch den Gebrauch der Sprache ständig Grundannahmen über unsere Lebenswelten bekräftigen, sei es, lesend, schreibend, nachdenkend im inneren Dialog mit all dem, was sich über die Jahre an verlässlichen und nützlichen Erkenntnissen in uns angesammelt hat. Geblieben ist mir schließlich auch, dass es zu solchen Momenten ein Danach gibt, ein lebensbejahendes sich Einrichten trotz und mit der Verrückbarkeit unserer Welterfahrung.

IV.

Das Elternpaar K. wird im Rahmen einer Kooperationsvereinbarung zwischen Jugendamt, Familiengericht und Beratungsstelle an uns verwiesen. Frau K. hat sich vor einiger Zeit von ihrem Mann getrennt; um den Umgang mit den beiden vier- und sechsjährigen Kindern ist ein heftiger Streit entbrannt. Beide Partner sind Aussiedler mit noch wenig Anschluss in ihrer Gemeinde, aber mit parteiisch formierten Herkunftsfamilien, die die Auseinandersetzung zusätzlich befeuern. Die ersten beiden Sitzungen gehen so nahe an die Grenzen des Erträglichen, dass ich in der Identifikation mit den betroffenen Kindern beschließe, für diese sofort eine zusätzliche Unterstützung zu organisieren. Ich erlebe mich in einem Minenfeld, bei dem jeder Halbsatz von einem der Partner zu lautstarken Kettenreaktionen und psychologischen Detonationen führen kann. Als dann Frau K. mitten in einer Auseinandersetzung die Existenz eines Liebhabers kund tut, wird es schlagartig still. Ich erlebe die Reaktion des Mannes als dramatische Implosion, die Frau verharrt in kleinlauter Unsicherheit. Schließlich verlässt Herr K., kurz vor dem Ende der Stunde den Raum. Ein neuer Termin wird nicht vereinbart. Über die anschließenden Gespräche hinweg bis in den späteren Abend hinein treiben mich zunehmend ängstigende Bilder um von familiären Gewalttaten und Selbsttötungsszenen. Meine Anrufe bei Herrn K. – seine Handynummer habe ich ohne Nachdenken mit nach Hause genommen – bleiben ungehört. Als ich ihn nach einer unruhigen Nacht am nächsten Morgen erreiche, zeigt er sich reserviert, wirkt aber nicht überrascht und lässt sich zu einem Einzelgespräch bei einer Kollegin überreden. Erst Monate später wird er lakonisch sagen können: das sei „vielleicht irgendwie schon gut“ gewesen, dass ich mich damals gemeldet habe.

Wenn wir uns von emotional aufgeschaukelten Situationen wie dieser zum Verlassen „normaler“ beraterischer Hal-

U. Schlude-Nießen: Die Angst des Beraters

tungen zwingen lassen, bekommen wir selten Klarheit, ob es sinnvoll, gerechtfertigt, übertrieben oder unprofessionell war. Extreme Gefühlszustände anderer können unmittelbar anstecken und führen uns auf unsere Vorstellungen von noch oder nicht mehr Tolerierbaren zurück und darauf, wie sicher bzw. unsicher wir im Umgang mit eigenen heftigen Affekten sind. Wie verlässlich ist unsere Selbstkontrolle? Wie viel Verantwortung können wir bei anderen lassen, wie viel müssen wir für sie übernehmen? Natürlich bedürfen wir bisweilen auch des äußeren Schutzes, der Vorsorge: Wen kann ich bitten, notfalls präsent zu sein? Ist noch jemand in der Stelle, wenn diese Ratsuchenden kommen? Habe ich nach diesem Gespräch Gelegenheit, mir gleich bei jemandem Luft zu verschaffen? Wie trete ich auf, wenn ich klare Grenzen setzen will?

Gemessen an der Häufigkeit zugespitzter Beziehungsdramen, mit denen BeraterInnen in Berührung kommen, sind Ausbrüche handfester Gewalt recht

selten. Da mag es einmal einen Pistolenschuss in einer Paarberatung gegeben haben, eine Vergewaltigungsandrohung gegenüber einer Mitarbeiterin im Sekretariat oder den Platzverweis eines aus der Fassung geratenen Vaters durch die Polizei – insgesamt scheint das bei uns vorgefundene Beziehungsangebot eher deeskalierend zu wirken. Was

Gut, wenn wir uns dann mit erfahrenen KollegInnen beraten können.

ausgesprochen, gehört und vielleicht sogar verstanden wird, beruhigt sich eher. Es ist, als ob wir den Ratsuchenden ein Quantum vom momentan Konflikthaften, Belastenden, Unerträglichen

ab- und in uns aufnehmen. Freilich um den Preis, dass wir dann mit dieser oft beängstigenden Spannung ein Auskommen finden müssen.

Da scheint es manchmal leichter, „interventionistisch“ drauf los zu handeln. Bei Einsätzen im Rahmen der Notfallseelsorge ist mir besonders deutlich geworden, wie angesichts schreiender Not Handeln, z. B. als Sanitäter oder Polizist „einen guten Job zu machen“, immer noch einfacher scheint als das bloße Teilen kaum aushaltbarer, im Schrecken steckengebliebener Gefühle. Die Entscheidungen, alarmierend, aktiv eingreifend und in eigenmächtiger Verantwortungsübernahme den üblichen beraterischen Rahmen zu verlassen, stellen immer einzigartige Situationen dar, die uns extrem fordern können. Gut, wenn wir uns dann mit erfahrenen KollegInnen beraten können.

V.

Das Erstgespräch mit der etwa 50 Jahre alten Frau N. entwickelt sich als lebhaftes, interessantes Gespräch. Sie ist als Journalistin weit in der Welt herumgekommen, hat wichtige Leute kennengelernt, ist medienbekannt und versteht es, beiläufig immer wieder etwas davon in ihre Schilderungen einzustreuen. Allerdings liegt vieles in einer fernerer Vergangenheit. Aktuell habe sie sich an die Beratungsstelle gewandt auf Anraten ihres Hausarztes, der wie einige andere Fachleute zuvor nichts zu bieten habe, um ihrem heftigen, täglichen Kopfschmerz abzuhelpfen. Meine Versuche, ihrem Leiden mit einem gemeinsamen Nachdenken über „psychosomatische“ Hypothesen näher zu kommen, enden wiederholt in weiteren, mich durchaus beeindruckenden Geschichten. Als die Zeit um ist, verabreden wir, noch ohne Ansatz einer Auftragsklärung, einen weiteren Termin, der mir, nur halb bewusst, vorkommt wie ein von der Ratsuchenden großzügig gewährter zweiter Versuch. Unmittelbar nach der Stunde fällt



Natürlich bedürfen wir bisweilen auch des äußeren Schutzes, der Vorsorge: Wen kann ich bitten, notfalls präsent zu sein? Ist noch jemand in der Stelle, wenn diese Ratsuchenden kommen? Habe ich nach diesem Gespräch Gelegenheit, mir gleich bei jemandem Luft zu verschaffen?

U. Schlude-Nießen: Die Angst des Beraters

mir auf, wie unerträglich angespannt der Rücken sich anfühlt. Die Hände sind feucht. Ich schwitze. Und bis in den Feierabend hinein kann ich mich der Zweifel nicht erwehren, ob ich Ratsuchenden nicht bloß dauernd eine Kompetenz vorgaukle, die ich nicht habe, ob ich überhaupt je zum Berater taue. Eine Woche später, beim Blick auf den Namenseintrag von Frau N. in meinem Tageskalender, kehrt dieses Erleben, zum Glück in abgeschwächter Form, zurück.

Heute würde ich wohl schon während des Gesprächs bemerken, was sich dann im weiteren Verlauf deutlicher zeigte: wie sehr diese Frau nach Rückschlägen und Kränkungen unter Versagensängsten und massiven Selbstwertzweifeln litt, und wie flugs diese auf mich übergesprungen waren. Vielleicht könnte mir heute auch rascher bewusst werden, welche Seiten in mir da an- oder aufgerührt wurden. Die Angst, nicht gut und wertvoll genug zu sein, die Angst, es nicht gut genug zu machen und

damit die ersehnte Anerkennung, Aufmerksamkeit und Liebe zu verlieren, und schließlich auch die Befürchtung, nach der Offenbarung schwacher oder bedürftiger

...wie sehr diese Frau nach Rückschlägen und Kränkungen unter Versagensängsten und massiven Selbstwertzweifeln litt, und wie flugs diese auf mich übergesprungen waren.

Seiten beschämt zu werden, stehen meiner Einschätzung nach häufig mit am motivationalen Anfang einer Beraterlaufbahn.

Und ebenso häufig müssen wir dann erfahren, dass diesen Ängsten im Kontakt mit den Ratsuchenden nicht dauerhaft abzuwehren ist. Zu ungewiss ist der bestätigende Erfolg, zu eindeutig verbietet uns der beratenerische Anspruch, sich von der strukturell naheliegenden Zuneigung der Ratsuchenden dazu verführen zu lassen, sie emotional auszubeuten. Unsere narzisstischen Ängste finden ihre Beruhigung auf Dauer nicht in der Beratung; mit ihnen versöhnt zu leben braucht andere Lösungen. Immerhin hilft das gefühlte Wissen um sie, den Zugang zu den Ratsuchenden zu finden, die die ihren noch hinter anstrengendem Glanz verbergen müssen.

VI.

Es ist Donnerstag morgen – Fall-Supervision im Team. Ich bin mit mindestens drei Gesprächen aus der vergangenen Woche beschäftigt, bei denen mir eine Klärung und Unterstützung gut täte. Indem ich vorher überlegend die Akten-Schublade herausziehe, spüre ich gleich den Vorbehalt, dem Team von meinen Gesprächen mit Frau A. zu berichten, einer gut aussehenden, mir sehr sympathischen Frau um die 40, die gerade in einer Trennungssituation steht. Mir fallen diese zwei peinlichen Momente ein, in denen ich die Ratsuchende versehentlich duzte. Ich weiß, dass ich fast jede Stunde mit ihr überziehe und schließlich erinnere ich mich widerstrebend daran, wie ich vor einigen Wochen zuhause nach Spuren ihrer Existenz im Internet gefahndet habe. Wichtige Momente allesamt, um sich meinen Fragen zum weiteren Verlauf der Beratung oder deren Beendigung zu nähern. Obschon ich mich in meinem Team gut aufgehoben fühle und einiges Wohlwollen voraussetzen darf, entscheide ich mich für einen anderen „Fall“, der auch hinreichend dramatisch daherkommt. Frau A. – nein, nicht heute, nicht, wo die Kollegin X. da ist, mit der ich als Stellenleiter gerade einen Konflikt auszutragen habe...



Die Angst, nicht gut und wertvoll genug zu sein, die Angst, es nicht gut genug zu machen und damit die ersehnte Anerkennung, Aufmerksamkeit und Liebe zu verlieren, und schließlich auch die Befürchtung, nach der Offenbarung schwacher oder bedürftiger Seiten beschämt zu werden, stehen meiner Einschätzung nach häufig mit am motivationalen Anfang einer Beraterlaufbahn.

Angst im Team und vor ihm bzw. vor bestimmten Teammitgliedern will nicht so recht zu den Vorstellungen einer ideal funktionierenden Beratungsstelle passen – mit all dem, was wir uns vielleicht an Geborgenheit, Vertrauen und Solidarität wünschen. Und doch beeinflussen, wie in anderen Arbeitskontexten auch, die Rahmenbedingungen der Stelle einerseits und die je besondere Mischung des Teams (Alter, Geschlecht, Herkunft) natürlich die Art und Weise, wie wir die Wahrnehmungen voneinander strukturieren und interpunktieren. Bei wem wir wie viel von uns zeigen können, welches

Angst im Team
und vor ihm
bzw. vor
bestimmten Teammitgliedern
will nicht so recht zu den
Vorstellungen einer ideal
funktionierenden
Beratungsstelle passen.

Risiko wir eingehen, gekränkt oder abgewertet zu werden, ob wir eher mit Zuspruch oder mit (vielleicht gänzlich unausgesprochenen) Verurteilungen rechnen, hängt nicht nur von der Freundlichkeit der einzelnen MitarbeiterInnen ab. Viel zu wenig – so mein Fazit über die Jahre – ist an den Beratungsstellen im Blick, wie sich äußere Strukturen z. B. auf die Produktivität von Fallteams auswirken. Diese hängt nämlich ganz entschieden davon ab, wie viel Blößen wir uns geben und ob wir das Schwierige im Beratungsgeschehen wirklich zeigen können. Es ist leicht zu vermuten, dass die zunehmende Akzentuierung / Überbewertung von Effizienzdenken, eine beobachtbare Hierarchisierung im Leitungsverständnis

oder etwa die Existenz einer beraterischen „Zwei-Klassen-Gesellschaft“ im Nebeneinander von Festangestellten und HonorarmitarbeiterInnen den zum Fall-Verstehen notwendigen offenen Dialog massiv behindern. Es ist deshalb ratsam und dient der Angstbewältigung, wenn neben der Pflege der persönlichen Kontakte im Team auch mindestens einmal jährlich solche strukturellen Gegebenheiten in den Fokus einer Team-Reflexion gestellt werden. Schon das Klären und Benennen der Verhältnisse macht einen mildernden Unterschied (soll uns aber im Weiteren nicht von berufspolitischem Handeln suspendieren).

VII.

Herr K. hat sich als Lehrer an einem kirchlichen Gymnasium zunächst zur Beratung angemeldet, weil er immer öfters bemerkt, wie erschöpft und aufgegeben er sich in der Konfrontation mit seiner pubertär aufgestellten Klasse fühlt. Erst nach einigen Stunden erzählt er auch von einer beginnenden erotischen Beziehung zu einer Kollegin. Danach erfahre ich zudem, dass Frau K. die enge Mitarbeiterin eines mir flüchtig bekannten Abteilungsleiters in der Diözesanverwaltung ist, von dem die Rede geht, dass Psychologische Beratung nicht gerade zu seiner Prioritätenliste in der kirchlichen Arbeit gehöre. Indem ich mich auf das intensive Nachdenken des Ratsuchenden über seine Ehe, über die neue Liebe und über eine „undenkbare“ Trennung einlasse, auf sein Abwägen, was ihm wie wichtig sein darf und welche vorstellbaren Folgen er verantworten und tragen kann, bin ich immer wieder mit massiven „Denk-Störungen“ konfrontiert: gegen alles real Erwartbare auftauchende Befürchtungen, eine womöglich doch erfolgende Trennungsscheidung Herr B.s könne sich negativ auf die Zukunft der Beratungsstelle auswirken bis hin zu mich befremdenden Phantasien, der Ratsuchende könne sein Anliegen erfunden haben, um die mo-

ralische Zuverlässigkeit des Beraters zu testen.

Angst in der Institution Kirche ist zweifellos ein sehr kompliziertes Thema. Nur um den Preis massiver Verleugnung könnte sie im Nachdenken über die Angst des Beraters ausgespart bleiben, bedarf aber eigentlich einer ausführlicheren Reflexion als hier möglich. Häufig begegnen wir in Erstkontakten den Befürchtungen von KlientInnen, Beratung könne an einer katholischen Stelle

Angst
in der Institution Kirche
ist zweifellos ein
sehr kompliziertes Thema.

auch heißen: normativ zurechtgebogen zu werden. Oder – seltener - bringen Ratsuchende die Erwartung mit, die Einrichtung solle helfen, Angehörige auf einen rechten Weg zurückzubringen. Diese Voreinstellung, ist mir als einem, der eine strenge katholisch-autoritäre Sozialisation durchlaufen hat, nicht fremd. Vielleicht ist sie sogar weiten Teilen der Kirche inhärent. Auch wenn ich im Beratungskontext solche Bilder durch meine Haltung zu widerlegen suche, bleibe ich gewissermaßen in ihnen verhaftet. Als psychologischer Berater versuche ich, Phantasien, Impulsen, Gefühlen, Gedanken, Wünschen offen, sozusagen unmoralisch zu begegnen und möchte den Raum für ein seelisches Probedenken weit machen, bevor es dann ein konkretes Verhalten zu verantworten und Konsequenzen zu tragen gibt. Als kirchlicher Mitarbeiter bin ich immer wieder mit Geschichten und Befürchtungen konfrontiert, denen zufolge dieser mir fachlich unverzichtbare Freiraum zugestellt werden könnte. Leicht mögen da-

U. Schlude-Nießen: Die Angst des Beraters

raus innere Spannungen resultieren, die sich unversehens im Beratungskontakt als rätselhafte Angst niederschlagen.

VIII.

Wenn ich das Zulassen von Angst und die Akzeptanz der eigenen Ängstlichkeit als beraterische Qualität auslobe, muss ich mich natürlich fragen lassen, wie das denn auszuhalten sein soll als alltägliche Aufgabe von Montag bis Freitag, in der Taktung der Beratungsstunden. Eine erste unbefriedigende, aber nicht ganz unzutreffende Antwort könnte Routine heißen - natürlich nicht im Sinne von Abgebrühtheit, sondern als Etikett für die ganze Fülle sich wiederholender Erfahrungen mit dem Übergang von aufmerksam wahrgenommener Erregung in eine nachfolgende, bestenfalls mit einem Lernzuwachs gekoppelte Entspannung. Was da euphemistisch angedeutet wird, geht natürlich nicht, ohne eine gehörige Portion Neugierde, ohne erhebliche Anstrengung und sicherlich auch nicht ohne günstige Umstände. Und es geht natürlich auch immer wieder schief.

Wer wäre schon so weit in sich herumgegangen und wer wäre so „durchanalysiert“, dass er nicht an jedem beliebigen Wochentag durch bewusste oder eher unbewusste Mitteilungen eines Ratsuchenden an einer Seite von sich angerührt werden könnte, die für Verunsicherung, vielleicht sogar für Verstörung sorgt – eine feindselige Frage, ein vorwurfsvoller Rückzug, ein biographisches Detail, das schmerzliche oder peinliche Erinnerungen anstößt. Meistens können wir uns dann auf unsere Abwehr- oder Schutzmechanismen verlassen und das innere Gleichgewicht ist bald wieder hergestellt. Den Vorgang zu bemerken – (Ver-)Störung und Abwehr – kann aber das „Schiefgehen“ produktiv werden lassen.

Ich verbinde mit beziehungsorientierter Beratung den Anspruch, dass das wesentlichste Lernfeld sich im Hier und Jetzt zwischen den Ratsuchenden

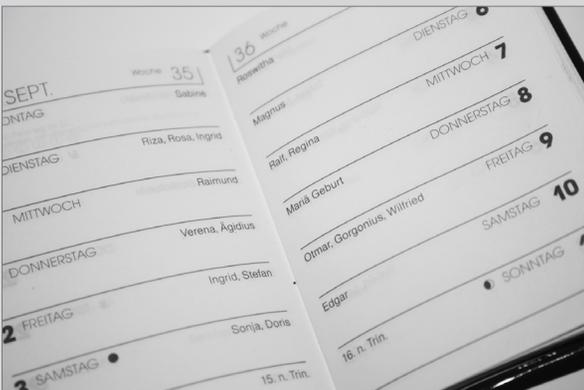
und mir erstreckt. Zu dieser Vorstellung gehört, dass ich kein schützendes oder tarnendes Instrument zwischen ihnen und mir zur Verfügung habe – so wenig

Regelmäßige
Fallbesprechungen
und Supervisionen sind
von zentraler Bedeutung
für das Gelingen
eines konstruktiven
Umgangs mit der Angst.

wie ich über einen mit Akten beladenen Schreibtisch oder über einen Bildschirm hinweg in Kontakt treten mag. Ich habe nur mich, meine Haut- und Ichgrenzen, um mir ihre Angst notfalls vom Leib zu halten und mein Wissen um die Möglichkeiten, Angst zu benennen und zu er-

leichtern. Dazu kommt dann freilich auch das beraterische Setting - ein begrenzter Zeitrahmen, ein vertrauter Raum, der als stimmig befundene Abstand in der Sitzordnung, die gewollte Asymmetrie in der Selbsteinbringung. Diese Bedingungen helfen, das Beziehungsgeschehen zu reflektieren, wenn die Angst des Ratsuchenden überspringt (oder auch umgekehrt: die Angst des Beraters die KlientIn infiziert), egal ob sie gemeinsam verdrängt oder gemeinsam erlebt wird.

Wenn ich es gut mit mir meine und den Ratsuchenden darin Modell sein will, finde ich dabei eine großzügige Haltung gegenüber den eigenen Abwehrprozessen, die ja vor allem Schutzmaßnahmen sind. Aufdecken, Konfrontieren, beim Namen nennen usw. – all das braucht in Beratung und Therapie das Gehaltensein in einer verlässlichen Beziehung. Analog dazu erlaube ich mir, dass meine Angststoleranz Schwankungen aufweisen darf – je nach innerer Verfassung, gegenwärtiger persönlicher Belastung und in Abhängigkeit von der Einbettung in ein Team samt aller Aussichten, bei Bedarf supervisorisch oder im informellen Austausch zeitnah Unterstützung zu finden.



Wenn ich das Zulassen von Angst und die Akzeptanz der eigenen Ängstlichkeit als beraterische Qualität auslobe, muss ich mich natürlich fragen lassen, wie das denn auszuhalten sein soll als alltägliche Aufgabe von Montag bis Freitag, in der Taktung der Beratungsstunden.

Regelmäßige Fallbesprechungen und Supervisionen sind von zentraler Bedeutung für das Gelingen eines konstruktiven Umgangs mit der Angst. Leider sind selbst die in Richtlinien formulierten Mindeststandards gegenüber den Finanzverantwortlichen der Beratungsstellen oft nur schwer durchzusetzen. Es

Je vertrauter ich
mit meinen schrägen,
verrückten, bedrohten,
konflikthafter, gierigen,
reizbaren (usw.) Anteilen
in mir werde,
desto weniger brauche ich
es fürchten, wenn
entsprechende Seiten
der Ratsuchenden
mich daran erinnern.

braucht einige Mühe, jemandem ohne unmittelbares eigenes Erleben zu vermitteln, dass psychologische Beratung zwingend mehr erfordert als die Exekution angelernter Handlungsprogramme nach jeweils vorangestellter Diagnose. Je kürzer und „effektiver“ Beratungen werden müssen, je mehr wir uns auf die Überwertigkeit des Zählens und oberflächlichen Evaluierens einlassen auf Kosten der Nachklänge in uns, desto mehr laufen wir Gefahr, an dem vorbei zu arbeiten, was die Ratsuchenden im Kern bewegt und ängstigt. Nicht zugelassene Beziehung, und das heißt eben oft: abgewehrte oder ignorierte Angst, kann sich niederschlagen sowohl in Abbrüchen als auch in schnellen „Erfolgen“. Statistiken, Fallzahlen, Kosten-Nutzen-Koeffizienten mögen dann stimmen, vielleicht werden sogar Omnipotenzphantasien genährt,

aber untergründig ahnen wir doch, dass auch ausgefeilte Evaluationen das gemeinsame Nach-Denken und –Spüren in einem gut bemessenen Zeitrahmen nicht ersetzen können.

Was auch immer uns dazu bewegt haben mag, diesen „merkwürdigen Beruf“ zu ergreifen, welche Aus- oder Weiterbildungen uns zu ihm befähigen, welche Theorien, Methoden und Techniken unser Spektrum an Interventionen und Haltungen erweitert haben, alle formale Kompetenz, die wir in die Begegnung mit den Ratsuchenden mitbringen – nie können wir ihr Veränderungspotential nutzen ohne ausreichende Selbsterfahrung. Je vertrauter ich mit meinen schrägen, verrückten, bedrohten, konflikthafter, gierigen, reizbaren (usw.) Anteilen in mir werde, desto weniger brauche ich es fürchten, wenn entsprechende Seiten der Ratsuchenden mich daran erinnern. Sie zu kennen, heißt, ihr und mein Erleben auseinanderzuhalten, ein gegenseitiges Aufschaukeln der Beunruhigung zu vermeiden. Meine Schattenseiten kennen heißt dann vielleicht auch, um meine Ressourcen im Umgang mit ihnen zu wissen (ohne dabei gleich anzunehmen, diese müssten auch den Ratsuchenden nützlich sein). Dieses Vertraut Sein mit sich kann allerdings nicht bedeuten, dass ich all das Schwierige, Abgründige, nicht Verschmerzte in mir unter Kontrolle bringen könnte. Wo es mich ängstigt, lebenslang, muss ich ein Auskommen damit finden, meine eigenen Formen der Besänftigung.

Die Selbsterfahrung im Rahmen der EFL-Ausbildung ist oft – war jedenfalls für mich – nur ein Anfang, gerade genug, um einige innere Themen kennenzulernen, die mich in der Beratung beschweren und heraus- / überfordern könnten. Zum Glück habe ich dabei auch erfahren, was ich in Beziehungen einbringen und welche Entwicklungen ich darin vollziehen kann. Zur Vorstellung, dass Berater Angst-Experten werden, gehört jedenfalls zwingend die Bereitschaft, sich immer wieder in Selbsterfahrungskontexte zu begeben – und hinzunehmen, damit

wohl nie ganz fertig zu sein. Noch immer, habe ich den Eindruck, ist das Aufnehmen einer eigenen Therapie auch in späteren Lebens- und Berufs Jahren nicht

Berater als Angst-Experten

so selbstverständlich wie es unsere Arbeit eigentlich nahelegt. Des öfteren lassen wir unsere eigenen Beschädigungen und Bedürftigkeiten nicht so gelten wie wir es im Bezug auf die der Ratsuchenden für angemessen halten.

IX.

Die mir am nächsten liegende Art und Weise, mit eigenen Ängsten und mit denen von Ratsuchenden umzugehen, bezieht sich auf eine Vorstellung, die ich gerne in verschiedenen Metaphern auszukleiden versuche. Es geht dabei um eine Szene (ein Haus, eine Landschaft, ein imaginiertes Gemälde, einen „Seelenort“), in der namenlose, nur undeutlich erkennbare oder verkleidete Wesen (Geister, Ungeheuer, Dämonen, Fremde...) lärmend, rumorend oder bedrohlich-stumm gegenwärtig sind. Die daraus erwachsende Aufgabe besteht dann darin, ihnen aussprechbare Namen zu geben, ihnen, nach und nach, erzählbare Geschichten und Herkünfte zuzuordnen und ihnen einen möglichst begrenzten Ort in den inneren und äußeren Territorien des Alltags zuzuweisen.

Es geht da stets um die erleichternde Bewegung von einem sprachlosen, bloß erlittenen „Ich bin Angst“ / „Die Angst hat mich“ zu einem schon distanzierteren „Ich habe Angst“, das die Möglichkeit impliziert, auch anderes daneben zu haben - Bewältigungserfahrungen, er-

U. Schlude-Nießen: Die Angst des Beraters

mutigende Beziehungen, Vorlieben, ein ordnendes, relativierendes Ich. Ziel kann ja meist nicht sein, die Angst zu beseitigen, sondern ihr einen Platz einzuräumen, der ihrer Sinnhaftigkeit und ihrer Funktion als Alarmzeichen und Konfliktanzeiger zukommt.

Diese Bewegung bedarf der Äußerung und Form. Nicht immer genügt es, die Ängste in Begriffen und Sprachbildern zu fassen; die Beteiligung mehrerer Sinne unterstützt den Prozess der Distanzierung des Ichs von überflutender Angst. Je nach eigenen Vorlieben und mit Blick auf die bevorzugten Wahrnehmungs-Kanäle können wir – für uns selber und mit den Ratsuchenden – auf eine breite Angebotspalette zurückgreifen, vom Tanz, Körperübungen und Skulpturen hin zu Sandspiel, Malen, Tönen und was sonst alles dabei schon einmal als hilfreich erlebt wurde. Angesichts wirkmächtiger Techniken sollten wir aber auch sehr aufmerksam dafür bleiben, wo wir Gefahr laufen, die Ratsuchenden und uns selber eindringend zu überfordern oder in schieren Abwehr-Handlungen auf Abstand zu halten.

Wenn solcher Umgang mit der Angst nicht gelingt, wenn unsere Kompetenz Gefahr läuft, von starken Affekten weggespült zu werden, brauchen wir Not-Lösungen. Die finde ich leichter, wenn ich mir zugestehen kann: Ratsuchende

Wenn unsere Kompetenz
Gefahr läuft,
von starken Affekten
weggespült zu werden,
brauchen wir
Not-Lösungen.

dürfen (in gewisser Weise: sollen) mir Angst „machen“. Und: Ratsuchende dürfen merken, wenn ich unter Druck bin (sie bemerken es vermutlich meistens ohnehin). Dann könnte ich bei steigendem inneren Angst-Pegel viel-

leicht noch eher darauf kommen, eine Frage wie diese zu formulieren: „Ich spüre gerade, wie in mir eine starke Beunruhigung aufkommt. Könnte es sein, dass Sie etwas Ähnliches bewegt?“ Unabhängig von einer Antwort kann sich durch so ein Ansprechen Entlastung einstellen. Wenn ich schon stärker in Not geraten bin, ist es nur menschlich, wenn ich mich an alles halte, was Halt geben kann – bis hin zu einem Abbrechen der Sitzung. Die beiden Male, in denen ich mir diesen Ausweg zugestanden habe,

Not-Lösung
kann aber auch heißen,
dass wir bisweilen
eine längere Auszeit
brauchen.

blieben ohne dramatische Folgen für den Ratsuchenden und konnten im Nachhinein gut besprochen werden. Die Bedeutung, also die codierten Botschaften solcher zugespitzten Momente zu verstehen, kann sogar Wegweisend werden für weitere Gespräche und ist allemal einer Supervisions-Anstrengung wert – mag sein mit dem Ergebnis, mich von einem bestimmten Ratsuchenden zu trennen. Auch das sollte im Bereich der sich zugestandenen Möglichkeiten bleiben.

Not-Lösung kann aber auch heißen, dass wir bisweilen eine längere Auszeit brauchen. Die Notwendigkeit einer Pause, als Krankschreibung, Reha-Maßnahme oder Sabbat-Zeit, für wahr zu nehmen, fällt in der Außensicht auf KollegInnen und Ratsuchende meist leichter als bei uns selber. Dass wir in unserem Lebenslauf Phasen mit sehr unterschiedlichen Toleranzschwellen bezüglich unserer Ängste durchlaufen, ist ebenso naheliegend wie es schwer ist, in Zeiten dünnerer Häute nicht gleich die berate-



FOTO: PIXELIO

Ziel kann ja meist nicht sein, die Angst zu beseitigen, sondern ihr einen Platz einzuräumen, der ihrer Sinnhaftigkeit und ihrer Funktion als Alarmzeichen und Konfliktanzeiger zukommt.

U. Schlude-Nießen: Die Angst des Beraters

rische Kompetenz als Ganzes in Zweifel zu ziehen. Wir sind dann besonders angewiesen auf Rückenstärkung im Team und verbindliche Haltungen der Träger.

X.

Davor bleibt, im Alltag, in unserem Liebes- und Arbeitsleben, dafür zu sorgen, dass unsere Angst nicht aus unseren Dialogen ausgeschlossen bleibt. Dass wir die Potentiale nutzen, die wir in Anderen und diese in uns haben. Und dass wir aufmerksam bleiben für Aufenthalte in angstfreien Zonen – so es sie denn überhaupt gibt. Aber in Religion, Kunst, Literatur und Musik finden wir zahllose Beispiele dafür, wie die grundsätzliche Gefährdung und Brüchigkeit unserer Existenz nicht nur ausgehalten, sondern lebensbejahend und in vielgestaltiger Schönheit integriert werden kann. Und schließlich bleibt, alles Erleben umfassend, das jeder, jedem mögliche Maß

Aber in Religion, Kunst,
Literatur und Musik finden
wir zahllose Beispiele
dafür, wie die grundsätz-
liche Gefährdung
und Brüchigkeit
unserer Existenz
nicht nur ausgehalten,
sondern lebensbejahend
und in vielgestaltiger
Schönheit
integriert werden kann.

an Gottvertrauen.

Am Beginn meines Berufslebens, mit noch ziemlich ungebrochenen Verän-

derungs- und Selbstidealen, hatte ich das Glück, einen erfahrenen Kollegen an der Seite zu haben, der mich mit bemerkenswerter Ehrlichkeit teilhaben ließ an seinen Schatten-Gefühlen und Zweifeln, ohne mir dabei die Zuversicht zu nehmen, ein guter Berater werden zu können. Die Gespräche mit ihm haben wesentlich dazu beigetragen, dass ich mit manchen höchst beunruhigenden Erlebnissen in Beratungskontakten nach und nach einen lebberen Umgang fand. Dieser Text versteht sich auch als ein später Dank an ihn und als Gruß zu seinem 70. Geburtstag in diesem Jahr. <

Anmerkung

* meine geschätzte Tübinger Kollegin Renate Oetker-Funk



Uli Schlude-Nießen, Diplom-Psychologe, Ehe-, Familien- und Lebensberater, Leiter der Psychologischen Beratungsstelle in Tübingen (www.pbs-brueckenstrasse.de)

Filmtipp zum Schwerpunktthema Angst Garden State, USA 2004

Schon zu Beginn des Films wird klar: Mit dem Hauptprotagonisten dieses Films geht nicht alles mit rechten Dingen zu. In einer (Alb-)Taumsequenz sehen wir ihn anfangs in einem Flugzeug sitzen, welches gerade abstürzt. Während die Sauerstoffmasken von der Decke baumeln, um ihn herum ein wildes Gekreische losbricht, sich die unmittelbaren Sitznachbarn voller Angst an seinen Arm klammern und dem Unausweichlichen entgegensehen, sitzt er völlig teilnahmslos in seinem Sitz, wie abgeschnitten von der Welt um ihn herum. Erst das Geräusch seines Weckers bringt ihn und uns als Zuschauer wieder zurück in die Realität. Doch auch die scheint nicht sehr vielversprechend zu sein. Andrew Largeman, so der Name eines erfolglosen Schauspielers in L.A., erwacht in

einem völlig sterilen Schlafzimmer mit weißen Wänden, weißer Bettdecke und in einem weißen Schlafanzug, Sinnbild einer inneren Leere und Ausgeschlossenheit vom Leben.

Mit skurrilem Witz und großer Nähe zu seinem Hauptdarsteller, stellt uns Regisseur Zaff Brach in seinem Erstlingsfilm einen Menschen vor, der sich eher durchs Leben treiben läßt, als dieses aktiv anzupacken und einen Weg aus seiner Isolation zu suchen. Das ändert sich erst, als er zur Beerdigung seiner Mutter in seine Heimatstadt zurückkehren muss. Und wie so häufig in Filmen, ist diese Reise nach Hause auch für Andrew Largeman eine Reise in die Vergangenheit, die für den Zuschauer einige Traumata erhellen, denen sich Largeman stellen muss. Durch die Begegnung mit alten und neuen Freun-

den in seinem Heimatdorf können wir als Zuschauer miterleben, wie sich Largeman langsam von einer merkwürdig fremdgesteuert wirkenden Marionette, hin zu einem Mann wandelt, der lernt, eigene Entscheidungen zu treffen und seine Lebensangst nach und nach zu besiegen.

Alles in allem ist „Garden State“ ein Feelgood-Movie der selteneren Art. Die Independent-Produktion besticht durch einen Mix aus Tiefe, Melancholie, Witz und Leichtigkeit, getragen von einem fantastischen Schauspielerensemble, allen voran Zaff Brach und Natalie Portman. Ein toller Soundtrack unterstützt dabei das Sehvergnügen noch zusätzlich.

Sebastian Aperdannier

Sebastian Aperdannier ist Ehe-, Familien- und Lebensberater an der Beratungsstelle Dülmen, Bistum Münster. Kontakt: aperdannier@bistum-muenster.de