

Wie geht eigentlich Veränderung?

Beratung als Veränderungsarbeit.

Meine neue
Herausforderung



Ihr neues Hobby



Zeit zum Reden.



” Aus den Erzählungen eines Paares:

„Im Interaktionsmuster bewegt sich nichts mehr – die Positionen und die Kommunikation scheinen festgefahren.“

Festgefahrene Positionen, immer der gleiche „Kleinkrieg“, die stets gleichen Wahrnehmungen, Gefühle und Verhaltensweisen in ähnlichen Situationen. Das kennt jeder. Ob es ein Mann auf Partnersuche ist, der immer an die Falschen gerät: „Immer verliebe ich mich in Frauen, die sich von mir versorgen lassen, auch wenn sie am Anfang taff und selbständig gewirkt haben.“ Oder die festgefahrene Paarbeziehung im Dauerstreit, wo ein Partner stets wieder zu dem Schluss kommt: „Wir passen eigentlich gar nicht zusammen.“ Der andere hält dagegen: „Immer wenn ich mit dir etwas klären will, winkst du ab, willst deine Ruhe.“ Oder anstrengende Erziehungssituationen, über die eine Mutter klagt: „Ich muss alles drei mal sagen und auch dann wird nur selten auf mich gehört.“

Bei allen Beispielen kann man von Erstarrung sprechen. Im Interaktionsmuster bewegt sich nichts mehr – die Positionen und die Kommunikation scheinen festgefahren. Negative Gefühle wie Ohnmacht, Ärger, Anstrengung und Erschöpfung stellen sich ein.

Wie ist das zu verstehen? Bei all diesen Beispielen wird unbewusst nach ein und demselben Muster, nach ein und derselben Überzeugung gehandelt: Wenn man etwas Bestimmtes erreichen will, alle Bemühungen aber nicht fruchten, müssen dieselben Bemühungen verstärkt werden. Veränderung kommt meistens nicht in Betracht. Doch nicht nur im privaten, sondern auch im industriellen und wirtschaftlichen Bereich führen solche Muster in die Sackgasse.

Ein Beispiel aus der Industrie-Geschichte

Über das ganze 19. Jahrhundert hinweg war die Eisenbahn-Industrie in Amerika sehr erfolgreich. Die Eisenbahngesellschaften verlegten in rasantem Tempo Schienen von Stadt zu Stadt, die bald das ganze Land durchzogen. Der Rhythmus des ganzen Landes veränderte sich, und es wurden viele Millionen verdient. Um 1960 lag dieses robuste Werk der amerikanischen Wirtschaft am Boden und drohte vollkommen einzugehen. Als man die Geschäftsleute und Manager befragte, wie das geschehen konnte, antworteten diese, dass die Eisenbahn durch andere Transportmittel wie Autos und Flugzeuge ersetzt worden wäre. Auch die Verbreitung des Telefons hätte dazu beigetragen. Warum musste dieser ganze Industriezweig sterben? Warum hatte man sich weiterhin auf das Eisenbahngeschäft konzentriert und nicht auf die steigende Nachfrage anderer Transport- und Kommunikationsmittel? ¹

„Wir glauben, wenn wir einmal eine Art und Weise gefunden haben, die funktioniert, dass dies von Dauer und das Beste ist.“

Zurück zum zwischenmenschlichen Bereich

Was hat diese Geschichte mit Beziehungsfragen zu tun? Das Analoge ist, dass auch in Partnerschaft und Familie Probleme entstehen, wenn nicht auf veränderte Rahmenbedingungen und individuelle Entwicklungen – eigene Weiterentwicklung, Entwicklung des Partners, veränderte Lebensbedingungen, Übergänge wie die Pubertät eines Kindes- mit Veränderungen im Denken und Handeln reagiert wird.

Nicht eine Veränderung wird in den Blick genommen, sondern es wird auf die Menge bzw. die Stärke an Einsatz von „Mehr

desselben“ fokussiert. Das, was später dabei herauskommen soll, steht im Hintergrund. Übertrieben ausgedrückt verhält man sich trotz Einsicht und Zuspitzung von Problemen oft wie in einem bekannten Cartoon: Zwei Freunde marschieren eilig, aber unbeirrt auf den Eisenbahn-Schienen immer geradeaus, obwohl ein herannahender Zug eine deutliche Gefahr erkennen lässt. Plötzlich sagt der eine voller Verzweiflung: „Wenn nicht bald eine Weiche kommt, sind wir verloren!“

Bleibt man in dem Bild, so stellt sich die Frage, was es so schwer macht, das Simple zu tun, nämlich von den Gleisen herunter zu steigen oder zumindest eine kurze Unterbrechung vorzunehmen. Vor allem wenn es nicht nur hilfreich, sondern lebensrettend wäre. Eine Antwort könnte sein: Wir glauben, wenn wir einmal eine Art und Weise gefunden haben, die funktioniert, dass dies von Dauer und das Beste ist. Und leugnen, dass Veränderungen anstehen oder sich schon vollzogen haben. Wir reagieren häufig mit Erstarrung bzw. mit „Mehr desselben“.

In Erstgesprächen fragen KlientInnen nach der Problemschilderung und Problemanalyse oft: „Und was sollen wir jetzt machen? Wie können wir etwas verändern? Wie überhaupt geht Veränderung?“

Wie kann Beratung helfen?

Im weitesten Sinn ist der Wunsch nach Veränderung Grund für eine Beratung. Veränderung bedeutet Bewegung. Alles, was das ewige „Dasselbe“ in Bewegung bringt, ist demnach willkommen. Neue Perspektiven, neue Bewertungen, Ausprobieren, Suchen, Neuorientieren. Es kann viel Spaß machen, in Bewegung zu kommen. Doch wenn die Bewegung ungewollt über einen Menschen hereinbricht oder als zu stark erlebt wird, löst sie unter Umständen starke Gefühle von Kontrollverlust und Angst aus. Oft sind auch normale Entwicklungsprozesse nicht frei von Ängsten und unguuten Gefühlen. Denn trotz der Nachteile eines alten oder überhol-

ten Musters hat es auch Sicherheit gegeben, war eine verlässliche Größe. „Solange wir uns streiten, spüren wir, dass wir uns wichtig nehmen.“ Solche Feststellungen klingen vielleicht unlogisch, zeigen aber, dass der Einsatz, um etwas zu erreichen, oft enorm hoch ist.

Gerade deshalb braucht ein Veränderungsprozess Ermutigung und Unterstützung. Denn die damit einhergehenden Verstärkungen und Gefühlsschwankungen machen den meisten Menschen zu schaffen.

„Langsam entstehen Lösungsräume statt Problembeschwörungen.“

Professionelle Beratung kann hier ansetzen. Durch wertschätzendes Zuhören, Ordnen und Ermutigen werden Ängste abgebaut und die Zuversicht und das Selbstbewusstsein gestärkt. Langsam entstehen Lösungsräume statt Problembeschwörungen. Doch bei all dem, was veränderungswürdig ist, ist die Frage nach dem, was bleiben soll, ebenso berechtigt. Denn nicht alles am Alten war oder ist schlecht. Aufgabe der Beratung ist auch zu schauen, was geleistet wurde, was erhaltenswert ist und was gut funktioniert hat. Denn in der Vergangenheit liegen jede Menge Ressourcen, auf die zu schauen und die zu nutzen in Problemsituationen sehr nützlich sein kann. Aus einem zunehmenden Bewusstsein der eigenen Stärke Fortschritte zu machen und Lösungen zu finden, fördert eine erfolgreiche Veränderungsarbeit.

„Was soll anders sein nach der Beratung?“

Wohin soll es gehen?

Neben der emotionalen Begleitung und dem Angebot neuer Perspektiven, die von eingefahrenen Bahnen weglocken, ist noch ein anderer wichtiger Aspekt nützlich und wichtig bei der Veränderungsarbeit: Die Frage nach den Zielen.

Was soll anders sein nach der Beratung? – Denn: Wohin, wenn man kein Ziel vor Augen hat? – Die Exploration des gewünschten Zustandes nach der Veränderung ist eine wichtige Aufgabe der Beratung, ebenso die laufende Abstimmung der im Prozess erarbeiteten Erkenntnisse und Schritte auf die Ziele hin: „Sind wir noch richtig?“ „Ist Ihr bisher formuliertes Ziel oder Teilziel noch das gleiche oder hat es sich inzwischen verändert?“ Und wenn nicht: „Was müssten wir hier in der Beratung anders machen, damit es wieder stimmig für Sie wird?“ Ähnliche Fragen braucht es, damit der Veränderungsprozess in die richtige Richtung gehen kann.



„Menschen, die eine dringende Notwendigkeit dafür sehen, dass es anders werden muss, tun oft alles, um davon zu überzeugen, dass der Andere anders werden muss.“

„Veränderung wäre super – vor allem wenn Du dich verändern würdest!“

Auf die Veränderung des Anderen oder die Veränderung der Umstände zu warten, weil man selbst aus guten Gründen nicht aktiv werden kann oder will, ist menschlich. Unter Umständen kann man aber auch lange auf Veränderung warten. Menschen, die eine dringende Notwendigkeit dafür sehen, dass es anders werden muss, tun oft alles, um davon zu überzeugen, dass der Andere anders werden muss. Sie appellieren und argumentieren. Mit dem Ergebnis, dass beim Anderen allein die Frage übrig bleibt: „Wozu soll ich mich ändern, wenn dein Bild (von mir) sich nicht ändert?“ Eine gute Frage. Denn solange ein Glaubenssatz wie „Ich gerate immer an die Falsche“ nicht durch einen anderen ersetzt werden kann (z. B.: „Ich bin richtig und bin neugierig auf dich“), der die Perspektive erweitert und damit andere Erfahrungen ermöglicht, wird sich vermutlich keine Veränderung einstellen.

„Der Blick auf Unterschiede und Ausnahmen hilft, Problemsituationen anders zu bewerten und Lösungsansätze zu entdecken.“

Der Blick auf Unterschiede und Ausnahmen hilft, Problemsituationen anders zu bewerten und Lösungsansätze zu entdecken. Mit den Fragestellungen „Was genau ist bei den Ausnahmen anders?“ oder „Könnte sich Ähnliches bewusst herbeiführen lassen und wenn ja, was müssten Sie dafür tun?“ unterstützt der/die BeraterIn an dieser Stelle eine gewünschte Veränderung.

**Der Kreislauf der Veränderung:
Suchen, Ausprobieren, Neuorientieren, Suchen**

Bewegung ist das Wesen der Veränderung. Sie geschieht zufällig oder bewusst, brachial oder sanft. Bewegung kann auf verschiedenen Ebenen geschehen, auf der Verhaltensebene durch die bewusste Unterbrechung unerwünschter Abläufe („Was von dem, was Sie sich wünschen, passiert (manchmal) schon tatsächlich?“) – auf der Gedankenebene durch das bewusste Modifizieren von Glaubenssätzen und überholten Einstellungen. Schließlich folgen dann auch Veränderungen auf der Gefühlsebene. Wenn etwas anders bewertet wird, Verhaltensweisen anders wahrgenommen werden, dann bringt dies auch in der Regel andere Gefühle mit sich.

„Wenn sich die Gefühle, die mit einem Problem verknüpft sind, verändern, wird ein anderer Blickwinkel möglich, der ein anderes Verhalten nach sich zieht, wenn man eine problematische Situation positiv sehen kann, ergeben sich vielleicht Verhaltensänderungen und es entstehen im Hinblick auf das gleiche Problem neue Gedanken und Gefühle; wenn man sich

anders verhält, ergeben sich emotionale und wahrnehmungsmäßige Veränderungen. Diese Phänomene sind eng miteinander verflochten und aufeinander bezogen.“² Kleinste Veränderungen auf einer dieser Ebenen ermöglichen, im „ewig selben Kreislauf“ einen wesentlichen Unterschied zu machen, so dass es nicht mehr dasselbe ist.

Natürlich sind gewünschte Veränderungen meist nicht zu 100% erzielbar und ein gewisses Risiko ist damit verbunden. Denn eine Regel gilt natürlich in Beziehungs- und Lebensfragen: Der Mensch ist keine triviale Maschine. Daher ist Input auch nicht gleich Output. Aber eine Chance auf eine gewünschte Entwicklung kann nur entstehen, wenn Bewegung ins Spiel kommt.

„Perspektivwechsel können deutliche Unterschiede zum bisher Wahrgenommenen erzeugen.“

Beispiel aus der Praxis:

Veränderung in der Partnerschaft

In dem Paar-Kommunikationstraining KEK³ wird vorgeschlagen, an einem beliebigen Tag den Partner auf Positives hin zu beobachten und ihn „dabei (zu) erwischen, wie er mir was Gutes tut.“ Zum Beispiel sollen die beiden Partner bewusst darauf achten, was ihnen gefällt, was sie an ihrem Partner schätzen und wo und wann er Verhaltensweisen zeigt, die ihnen selbst gut tun. Perspektivwechsel wie diese können deutliche Unterschiede zum bisher Wahrgenommenen erzeugen. Statt ständig auf die Fehler des Anderen zu schauen, richtet sich der Blick wieder auf Positives und Angenehmes. Dies wiederum kann sich positiv auf Gefühle, auf das Verhalten dem Partner gegenüber und damit wieder auf die Reaktion des Partners auswirken.

Veränderung in Eltern-Kind-Beziehungen

Wie in einem kleinen Erziehungsratgeber⁴ zu lesen ist, der den Spieltrieb von Kindern positiv umdeutet, könnte eine frustrierte Mutter vielleicht einen Spitznamen erfinden für das unfolgsame Verhalten ihres Kindes und dann zum Beispiel sagen: „Kriegt `Luftikus Weghörer` wieder nicht mit, dass ich etwas von ihm möchte?“ So eine Art von humorvoller spielerischer Benennung kann Bewegung bringen und einer harten Feststellung wie: „Du hörst ja nie, wenn ich was sage“ die angreifende Spitze nehmen. So könnte für beide Seiten das Erstarrte aufweichen und auf dieser Grundlage Kooperation entstehen. Zusammengefasst könnte man sagen: Neue Gedanken oder Ideen auszuprobieren und dem immer

Fußnoten:

- ¹ vgl. Miller; S.w,D., Duncan: B.,L., Hubbel, M.,A. (2004). Beyond Integration: the Triumph of Outcome over Process in Clinical Practice in Psychotherapy in Australia Vol 10 No 2 February.
- ² Kim Berg, Insoo. (2006). Familien-Zusammenhalt(en). Verlag modernes leben: Dortmund
- ³ vgl. „Konstruktive Ehe und Kommunikation (KEK)“ Ein Kurs zur Weiterentwicklung von Partnerschaft. Institut für Forschung und Ausbildung in Kommunikationstherapie e.V. München. Autoren: Dr. J. Engl, Dr. F. Thurmaier.
- ⁴ vgl. J. Hargens. (2002): „Kinder, Kinder ...oder wer erzieht wen ...und wie“. Verlag Modernes Lernen Borgmann

Weitere Themen:

Impulse zu weiteren Themen aus der Beratungsarbeit sind zu finden unter: www.efl-beratung.de sowie unter www.zeit-zum-reden.com

Anmeldung zum Beratungsgespräch:

Sie möchten bei einer unserer 12 Beratungsstellen einen Termin vereinbaren? Unsere Kontaktinformationen finden Sie online unter: koeln.efl-beratung.de/ueber-uns/anmeldung

Onlineberatung:

Für ein anonymes Beratungsgespräch können Sie sich per E-Mail oder Chat an uns wenden. Sie haben die Möglichkeit der Einzelberatung und Paarberatung. Ortsunabhängig, flexibel und persönlich.

Impressum:

Text von Maria Brohl (EFL Köln)

Herausgeberin:

Konferenz der Leiterinnen und Leiter der Katholischen Beratungsstellen für Ehe-, Familien- und Lebensfragen im Erzbistum Köln

Kontaktadresse:

Der Diözesanbeauftragte für Ehe-, Familien- und Lebensberatung im Erzbistum Köln: Dr. Hannspeter Schmidt, Erzbistum Köln, Hauptabteilung Seelsorge, Abteilung Erwachsenenseelsorge, Referat Ehe- und Familienpastoral, Marzellenstr. 32, 50668 Köln

Redaktion:

Gabi Hähner, Claudia Richter, Georg Riesenbeck



Die 12 Kath. Beratungsstellen für
Ehe-, Familien- und Lebensfragen
im Erzbistum Köln finden Sie
in folgenden Städten:

- Bergisch-Gladbach
- Bonn
- Düsseldorf
- Euskirchen
- Gummersbach
- Köln
- Köln-Porz
- Neuss
- Ratingen
- Rhein-Erft-Kreis
- Siegburg
- Wuppertal

Auch online sind Sie mit uns gut beraten.
Und das ganz anonym. Sie erreichen uns
unter www.onlineberatung-efl.de



**Kath. Ehe-, Familien-
und Lebensberatung**

 ERZBISTUM KÖLN

Scannen und
mehr erfahren:

