

PERSÖNLICHKEITSENTWICKLUNG IM RAHMEN EINER BEGLEITUNG

Autorin: Brigitte Dengler

www.ehefamilienmentoring.de

Impressum

Ehe- und Familien Mentoring

Initiative zur Stärkung von Ehen und Familien

Reizengasse 5 75365 Calw

Info@ehfamilienmentoring.de

www.ehfamilienmentoring.de

Dieser Fachartikel ist einschließlich aller seiner Teile urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Herausgebers unzulässig. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronische Systeme, zum Zwecke der Vermarktung.

© Ehe- und Familien Mentoring, Calw 2022

5. Auflage 2022

Im Folgenden wird ein Prozess beschrieben, wie im Rahmen einer Begleitung eine Frau sich erstmals entfalten konnte. Da bei Beratungsprozessen Schweigepflicht besteht, ist das Beispiel zusammengefügt aus mehreren Begleitungen, damit niemand wiedererkannt werden kann. Trotzdem ist das Beispiel exemplarisch für das Leben eines Menschen, dessen Persönlichkeit sich mit allen seinen Facetten und Lebenszielen nicht entfalten konnte, indem es oft schon früh von Widrigkeiten verhindert wurde.

1 Am Anfang

„Ich weiß nicht.“ Diese Antwort prägten unsere ersten Gespräche. Eine hübsche, freundliche Frau saß mir gegenüber. Sie war an Ihre Grenzen gekommen und meinte: „Ich weiß nicht warum, aber ich brauche Hilfe.“ Sogar körperliche Symptome wie Übelkeit und Appetitlosigkeit hatten sich eingestellt.

Sie lebte noch zu Hause, arbeitete in einem Dienstleistungsberuf und war privat eingebunden in einer christlichen Gruppe. Schon länger spürte sie, dass es außerhalb ihres bisherigen Lebens mehr geben könnte, das sie interessieren würde und auch eine Partnerschaft einzugehen, war ein großer Wunsch. Genau dies führte dann letztendlich auch zu ihrer Krise, da der Wunsch nach einer Beziehung und das Bewusstsein der Konsequenzen einer Bindung große Ängste auslösten.

2 Der Prozess

In den Gesprächen war es anfangs nicht möglich, über Wünsche zu reden, da für sie überhaupt nicht klar war, ob sie überhaupt eigene Wünsche haben und freie Entscheidungen treffen durfte. Dabei zeichnete sie sich durch großes Pflichtbewusstsein und Treue aus. Im Verlauf der Gespräche stellte sich heraus, dass sie sich nicht erinnern konnte, ob sie jemals in der Familie gefördert wurde. Auch die Familienatmosphäre war sehr unpersönlich: „Weihnachten - das lief halt irgendwie“. Vorrangig war die Arbeit, die es zu erledigen galt und wie die Stimmung und der Zustand des Vaters, eines Alkoholikers, war. Dies waren die Maßstäbe in der Familie. Auch die Mutter war ein Modell dafür, indem sie sich diesen Zielen unterordnete. Es dauerte sehr lange, bis sie sich an solche Situationen überhaupt erinnern konnte.

Sie lernte zwischenzeitlich Gott kennen, der für sie einen sehr großen Halt bedeutete. Allerdings wurden die zu Hause gelernten Prägungen wie „Pflichtbewusstsein, sich selber zurücknehmen und dienen“ eher ungünstig verstärkt.

Lange Zeit benötigten wir, um die Zusammenhänge ihres Problems herauszuarbeiten und welche Konsequenzen sich aus einer solchen Familiensituation und eines suchtkranken Vaters für sie als Tochter ergaben. Eher wurde sie sogar durch Bitten der Mutter gedrängt, die Rolle der co-abhängigen Mutter zu übernehmen. Selbst im Bekanntenkreis ließ sie sich öfters „überrumpeln“. Bis sie Manipulation und Überforderung erkennen konnte, benötigte es einige vorsichtige Gespräche. Aber am Ende konnte sie aus freiem Herzen sagen: „Das will ich nicht mehr.“ Die praktische Umsetzung benötigte viel Reflexion und Übung. Immer mehr konnte sie auch in Beziehungen in gesunder Weise dazu stehen, was sie wollte und was nicht. Auch eine gesunde Sichtweise darauf, wie Gott sie und seine Beziehung zu ihr sieht, war immer wieder Thema.

3 Die weiteren Schritte

Trotzdem war es ein weiterer großer Schritt von dem Beschluss: „Ich lasse mich nicht mehr manipulieren“, bis zu der Entscheidung, „Ich darf etwas wollen und mich entwickeln“. Es gab durchaus ein Interesse an schönen und kreativen Dingen. Zeit dafür zu verwenden und den Mut zu haben in einer Gruppe dabei zu sein, benötigte viel „Rückenwind“. So machte ich ihr zuerst Mut, sich in Bereichen, wie z.B. hauswirtschaftlichen Dingen, auszuprobieren, bei denen sie sich sicher fühlte. Dafür bekam sie viel Lob. So

versuchte sie in einer neuen Gruppe Gemeinschaft zu finden, was mit einigen Unsicherheiten auch gelang. Auch dort bekam sie Rückmeldungen, dass man sie gerne hatte.

Dies führte dazu, dass sie inzwischen eine eigene Wohnung hat und sich auch Zeit für ihre Hobbys nimmt. Für eine evtl. Partnerschaft fühlt sie sich nun besser vorbereitet und mutiger.

4 Der Berater

Für den Berater ist die Versuchung groß, den Helfer in sich „auszupacken“ und seine ganze Erfahrung und seine Ideen weiterzugeben. Gerade für diese Menschen ist es aber wichtig, dass sie Zutrauen gewinnen, selbst einen Weg zu finden, der für sie passt. Die Gefahr besteht, dass ich zu schnell vorgehe oder manipulierte, auch wenn ich das bewusst gar nicht will. Es bedeutet, einen langen Atem zu haben, denn oft können die Gespräche zäh sein. Entweder bestimmt die Ratlosigkeit immer wieder neu die Gespräche oder die Klage, dass man es mal wieder nicht geschafft hat, in einer Situation selbstbewusst zu reagieren. Oder aber dominiert die Klage: „Ich werde es nie schaffen“. Es ist wie bei dem Gleichnis vom vierfachen Ackerfeld. Meine Aufgabe ist es, der Person zu zeigen, wie es möglich ist, die Dornen beiseite zu schaffen oder die „Raubvögel“ wegzuscheuchen. Ein Lob zu bekommen, wirkt nur momentan. „Wenn die mich wirklich kennen würden, hätten sie das nicht gesagt“. Auch alles, was schon gelungen ist im Leben, ist meist ganz verschüttet. Meine Aufgabe als Berater ist es dann, zusammen mit ihr das zu entdecken, und diesen Situationen die richtige Bewertung zu geben. Immer wieder kommt es zu Krisen, aber oft reicht es, dass die Person weiß, dass es einen Platz für sie gibt, wo sie sicher ist. Ausgenommen von Suizidgedanken, muss ich nicht unbedingt „eingreifen“. Wichtig ist, dass ich Mut mache, dass sie als Person einen Bereich hat, in dem sie neue Schritte gehen kann und erlebt, dass ihr Mut Früchte trägt. Im Schutzraum der Beratung kann sie Neues ausprobieren, die positiven und negativen Erfahrungen in den Gesprächen reflektieren und dadurch immer sicherer werden. So wird sie mit der Zeit erleben, dass die ganze Arbeit sich gelohnt hat; sie wird immer freier von Ängsten und dem Denken anderer Menschen und kann ihre Persönlichkeit und Möglichkeiten immer mehr entfalten. Für den Berater ist es auch sehr schön zu erleben, wie aus einem angstvollen, ein vertrauensvoller, starker Glaube wird. Und zu erleben, wie eine Person sich zu dem entwickelt, wie Gott sie ganz persönlich gedacht hat.