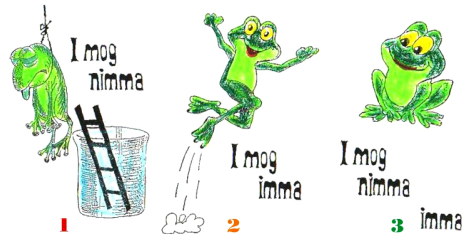


# Psychologische Beratung (Lehr-) Supervision

(© 1989 – Fassung vom 20.09.2017)



Eine kleine Einführung:

Was darf ich als Leitung, Team, Gruppe, Familie erwarten?

Was als MitarbeiterIn, KlientIn,... als Mensch?

Aufmerksamkeit, Ausprobieren, Diskretion, Empathie, Expertise, Entwicklungsmöglichkeit, Freiraum, Geborgenheit, Humor, Hilfe, Kontakt, kreative „Labor-Situationen“, Modelle – Paradoxie und Selbstironie – Vertrauen, Vorschläge, Wegweiser, Zusammenarbeit...

Diskretion:	<a href="http://medpsych.at/Diskretion.pdf">http://medpsych.at/Diskretion.pdf</a>
Gesundheitssystem:	<a href="http://medpsych.at/Wer-was-hilft.pdf">http://medpsych.at/Wer-was-hilft.pdf</a>
Supervision:	<a href="http://medpsych.at/Supervision.pdf">http://medpsych.at/Supervision.pdf</a>
Lehrsupervision:	<a href="http://medpsych.at/ve-lehr-sv.pdf">http://medpsych.at/ve-lehr-sv.pdf</a>
Mediation:	<a href="http://medpsych.at/mediation.pdf">http://medpsych.at/mediation.pdf</a>
Inhaltsverzeichnis:	<a href="http://medpsych.at/Inhalt-Preise.pdf">http://medpsych.at/Inhalt-Preise.pdf</a>
Publikationen:	<a href="http://medpsych.at/Lieferb-Wiss-Publikat.pdf">http://medpsych.at/Lieferb-Wiss-Publikat.pdf</a>

Beziehung

Wenn wir ein wenig hinter die bisweilen schillernde Fassade der Lebensberatungs-, Psycho- und Therapie-Szene schauen, sollten wir im günstigen Fall etwa folgendes vorfinden:

- Wertschätzende, befreiende Zugewandtheit
- Professionelle, in jeder Hinsicht unbestechliche Arbeit
- Persönlichkeit – bloß keine hohlen Phrasen und „Hokuspokus“.

Selbsterfahrung ist immer auch wechselseitig. Auch der Berater „lernt verstehen“: Der erste, zu oft über viel zu lange Zeit auch missbräuchlich eingesetzte Begriff.

## Beratung, Supervision: Eine Einführung

Gemeinsam Sprache entdecken für das oft noch Unaussprechliche:

Keine Sprüche klopfen, aber die ganz persönliche Sprache entwirren, um genau den Menschen, der sie spricht, zu fühlen – und zu verstehen: Damit dieser Mensch sich selber verstehen, richtig einschätzen und ein wenig mehr sich – und auch andere – *lieb haben* kann. Nicht unkritisch. Gelegentlich. Aber doch grundsätzlich.

„Sprache“ muss dabei nicht „wörtlich“ sein – sie kann sich in Träumen, Bildern, Erröten, Herzklopfen, Appetitlosigkeit äußern – auch oft in unverständlichen Aktionen und Schicksalen.

Beziehung kann aber nicht ausschließlich in Kurz-Begegnungen entstehen. Es ist schon schwierig genug, gegen Geld eine „Stunde“ zu bekommen – und sich dort zu öffnen.

Beratende einerseits, therapeutische Beziehungen andererseits, sind „unsymmetrisch“:

Manche stört, dass der „Doktor“ so zurückhaltend ist, nie eigene Wünsche erkennen lässt, und überhaupt „Persönliches“ derart gezielt einsetzt, dass es fast schon auffällt.

Diese Asymmetrie räumt aber den KlientInnen den größtmöglichen Freiraum ein; und gibt Sicherheit, dass der Berater (in dieser Funktion, auch als Mensch) genau die wohlwollende Distanz einhält, die für den klaren Blick des professionellen Begleiters einfach notwendig ist, soll man sich selber über etwas Wesentliches klar werden. Störend bis aufreizend ist auch, dass man für sein gutes Geld auch noch „arbeiten“ soll.

BeraterInnen, Coaches, TherapeutInnen, auch LehrerInnen sind für gewöhnlich aber keine „Gurus“, die alles können und wissen, sondern schlichte Verstärker-Antennen und Wegweiser: Sie erkennen leise Signale, sehen und weisen Wege – gehen oder irren aber nicht mit.

## Beratung, Supervision: Eine Einführung

Kennst du einmal „den“ am besten passenden Weg oder die vorerst bestmögliche Richtung, kannst du nicht einen Anderen für dich „gehen lassen“ – jeder wird seinen Weg schon selber gehen. Wer aber dabei stolpert, wird sicher aufgefangen.

Professionelle Berater, Coaches, aber auch PsychologInnen und TheapeutInnen versuchen unbewusste Neigungen und Fähigkeiten zu erkennen und „ans rechte Licht“ zu rücken. Sie versuchen zusammen mit den Menschen, die zu ihnen kommen, eine zutreffende Auswahl und Deutung zu finden, denn „Alles“ ist Nichts, auf die gekonnte Auswahl kommt es an.

Hier enden die Gemeinsamkeiten:

Die Psychotherapie ist an eine qualifizierte, am ICD orientierte Diagnostik gebunden. Dr. Ellmauthaler empfiehlt dabei immer, ÄrztInnen mit entsprechenden Zusatzdiplomen aufzusuchen.

Professionelle Lebens- und Sozialberatung kann auch psychologische Beratung beinhalten (das ist durch die Gewerbeordnung geregelt). Allerdings dient diese Form der Beratung – wenn der Fall vorliegt – nicht der Diagnostik und Therapie, sondern der Prävention vor psychosomatischen oder psychischen Krisen und Erkrankungen.

Beispiel:

Wenn eine Büroangestellte zur Beratung kommt, kann sie ihre Probleme in der Firma besprechen. Man wird entscheiden, wo Coaching, Supervision, Anti-Mobbing-Maßnahmen günstig wären, um die Gesamtbefindlichkeit zu optimieren.

Diese Beratung zählt zur (teils präventiven) Psychologischen Beratung nach der gültigen (Österreichischen) Gewerbeordnung.

## Beratung, Supervision: Eine Einführung

Kommt hinzu, dass etwa die Beschaffenheit des Büros: Beleuchtung, Sitzposition, die Befindlichkeit stören, muss hier Abhilfe geschaffen werden. Auch hier sehen wir mindestens zwei Aspekte: Die Sitzposition zu korrigieren, bedeutet Wirbelsäulenleiden vorzubeugen, aber zugleich auch die Stimmung und Leistungsfähigkeit zu heben, weil eben der Rücken-, Nacken- oder Kopfschmerz nicht mehr auftritt. Über biologische Rhythmen und die Gesundheitsproblematik unregelmäßiger, überlanger Dienstzeiten wird an anderer Stelle diskutiert.

Die Grenze der Beratung zur ärztlichen Intervention liegt ganz klar dort, wo ein Arzt oder Chiropraktiker auf der Körperebene therapeutisch eingreifen müsste.

Andere Gedanken:

„Wo sich deine Fähigkeiten mit den Bedürfnissen der Welt kreuzen, liegt deine Berufung.“ (frei nach Aristoteles)

„Suche dir einen Beruf, der Freude macht, dann brauchst du nie mehr zu arbeiten.“ (vermutlich nach Konfuzius)

Erfolgreiche Gurus setzen oft gern gehörte Leitsätze „unter die Haut“ – diese sind meist banal, drücken ein künstliches Autoritätsgefälle aus:

„In dir steckt mehr, als du denkst!“

„Du bist begabter, als du ahnst!“

„Mach aus dir, was in dir steckt!“

Das sind „Wahrheiten“, auf die man seit Kindheit getrimmt ist, die sich Viele sogar wünschen, um sich sicher und angenommen zu fühlen. Angenommensein ist ein wesentliches frühkindliches Gefühl, das oft vorenthalten und durch Erziehungsmaßnahmen gestört sein kann.

„Positiven Imperativen“ zu widersprechen, das ist schlicht ein Ding der Unmöglichkeit. Hinzu kommt, dass diese „Positiv Denker“ durchaus erfolgreiche „Role Models“ sein können. Wer will das nicht...

## Beratung, Supervision: Eine Einführung

Bei Langzeitbeobachtung stellt sich heraus: Solche Imperative fördern am ehesten das „blinde“ Vertrauen in einen seelischen „Führer“. So können Abhängigkeiten entstehen, die einerseits unbewussten Mechanismen folgen, andererseits auf der bewussten Ebene Begründungen finden, sich als „freiwillig“ darstellen. In diesem Stadium wird das Erreichen einer (quasi objektiven) Realitätsprüfung sehr schwierig, zugleich aber ist die Intensität der Überzeugtheit besonders stark. Sie kann auch auf Großgruppen oder Staaten und deren Führer zutreffen.

Das Gegenteil der funktionalen Imperative zu erreichen, ist mit viel mehr Mühe verbunden, macht aber zuletzt auch viel mehr Vergnügen. Kritisch, partnerschaftlich zu arbeiten, gewährleistet die Möglichkeit:

***Sehend* vertrauen, niemals blind oder (ideologisch) verblendet!**

Die treffsichere Entdeckung und gezielte Förderung der individuellen „Talente“ ermöglicht es, dass Menschen ihre Stärken Schritt für Schritt entfalten und in der Folge überdurchschnittliche, manchmal herausragende Leistungen bringen können – gleichzeitig aber sehen, dass ein Mensch sich nicht nur durch Leistung „definiert“ oder gar zum Leben „berechtigt“.

Dieses Leitbild hat auch bei medpsych.at Bedeutung in allen Bereichen der Beratung, Schulung und Supervision, aber auch in der individuellen, psychoanalytisch orientierten Einzelberatung vor oder nach Therapie (Prävention und Nachsorge) von psychosomatischen Störungen und Erkrankungen.

Körperliche Vorgänge, bis hin zu Leidenszuständen, können ähnlich wie Träume und Bilder erst einmal wertfrei angenommen und durchbesprochen werden. Therapeutische Interventionen sind hier nicht vorgesehen. Auch mit einem Freund kann man Probleme dieser Art besprechen. In der professionellen Beratung aber kommen spezielle Kenntnisse und Fertigkeiten hinzu, auch die Kenntnis der entsprechenden zuständigen Fachleute im therapeutischen Feld (ÄrztInnen, PsychologInnen, ärztliche oder sogenannte Laien-PsychotherapeutInnen).

## Beratung, Supervision: Eine Einführung

Tiefenpsychologisch orientiert:

Das bedeutet, dass Dr. Ellmauthaler die Methode der Psychoanalyse in Selbsterfahrung (an sich selbst) erprobt und erfahren hat. Daher orientiert sich seine Arbeitsweise (hauptsächlich, aber nicht nur) an dieser Methode.

Zu Dr. Ellmauthaler kommt aber niemand mit dem Vorsatz durch Analyse „geheilt“ zu werden, sondern werden zusammen mit dem verlässlichen Ansprechpartner neue Bilder entdeckt, Richtungen und Wege, und wird versucht, sich auf diesen Wegen wohler zu fühlen als in der steckengebliebenen Situation, aus der Probleme entstehen. Die Beratung eröffnet Möglichkeiten, probeweise die anstehenden Probleme zu lösen, Lösungsansätze zu verwerfen, andere zu versuchen, bis der passende Weg gefunden ist.

Die klassische analytische Methode erlaubt den möglichst unvoreingenommenen Zugang zu den vorhandenen Einfällen, erlaubt sie überhaupt anzuschauen, mit ihnen überhaupt einmal kontrolliert (auch begleitet) umzugehen und daraus Neues, dann Zutreffendes, zu entwickeln. – Die „Vergangenheit“ ist dabei zwar wichtig, aber selber nicht die Lösung. Das „Verhalten“ ist dabei interessant, aber nicht das Wesentliche. Denn es geht um „Beweggründe“ und um den Erwerb von „Werkzeugen“, die in vielen Situationen hilfreich sein können.

Deswegen dauert eine psychoanalytisch fundierte Beratung immer länger als ein kurzes „Training am Problem“, das an einer einzelnen Sache ansetzt und wobei der/die Einzelne dann für andere Probleme wieder andere Strategien (er)finden muss.

Gründlich an einer „probeweisen“, geschützten Beziehung zu arbeiten, bedeutet auch: Beziehung unter strengen Rahmenbedingungen zulassen, genießen und nützen zu lernen, neue Strategien zu testen und anzuwenden.

## Beratung, Supervision: Eine Einführung

Der gute Berater geht aus solchen Sitzungen hervor wie ein Katalysator aus einer chemischen Reaktion: Er hat diese begünstigt, ist aber keine Bindung eingegangen. Vielleicht ist das Bezahlen jeder einzelnen Stunde ein äußerliches Zeichen dafür: Sie „mieten“ wertvolle Zeit: Zeit, die Ihnen selber wertvoll sein wird.

Im Unterschied zu der gesetzlich normierten Psychotherapie wird bei der qualifizierten – ebenfalls gesetzlich normierten und in der Gewerbeordnung definierten – Beratung kaum etwas an konkreter Verantwortung für das eigene Sein und Tun an den Berater abgegeben, sondern bleibt jede Entscheidung – auch probeweise – immer beim Klienten. Die Begleitung unterstützt die Entscheidungsfindung, ohne in die Entscheidung selbst formend einzugreifen.

Bei vereinbarter Supervision (berufsbegleitende Beratung mit Fortbildung) und bei Lehr- oder Kontrollsupervision wird gemeinsam über ausgewählte Problemstellungen beraten, mit Hilfe der wertschätzenden Außenposition des/der SupervisorIn tun sich neue Perspektiven auf, die Sie sich aneignen können.

Kurz: Therapie den „Kranken“, Beratung den „Gesunden“ und „Kranken“ – siehe dazu auch:

<http://medpsych.at/Wer-was-hilft.pdf>

<http://medpsych.at/krebs.pdf>

<http://medpsych.at/Arzt-Pat-Gespr.pdf>

Das bedeutet:

Ärztliche Behandlung und ärztliche bzw. Laien-Psychotherapie bedürfen der exakten Diagnostik und Indikationsstellung: Therapie wird bei Störungen mit Krankheitswert und Erkrankungen sinnvoll sein. Siehe dazu:

<http://medpsych.at/SV-im-Kontext-SexDel.pdf>

## Beratung, Supervision: Eine Einführung

Beratung, psychologische Beratung und Selbsterfahrung sind sinnvollerweise an die Annahme gebunden, es handelt sich um „gesunde“ KlientInnen: Menschen also, die in dem Zeitraum keine psychische, psychosoziale, psychosomatische, psychiatrische Diagnose haben – oder, falls doch, damit zeitgleich in ärztlicher Behandlung stehen.

Hinweis:

Die gesetzlich anerkannten, nachweislich wirksamen Methoden können nun sowohl von ÄrztInnen als auch PsychologInnen oder TherapeutInnen angewendet werden:

Sofern eine Psychotherapie indiziert und vereinbart ist, gilt das als Psychotherapie gemäß dem Psychotherapiegesetz. Sofern es sich um eine Beratung, ein Coaching, eine Gesundheitsvorsorge – Prävention – handelt, können die erlernten Methoden auch im Rahmen der Lebensberatung / gewerblichen psychologischen Beratung Anwendung finden. Hier ergeben sich fachliche Überlappungen. In aller Regel konkurrieren unterschiedliche Berufsgruppen und Stände, diese Situation darf sich in keinem Fall auf die konkrete Arbeit auswirken.

Allerdings geht es auch darum – und da ist keinE KlientIn ausgenommen – sich ein wenig zu informieren: Welches Angebot passt zu welchen Ausbildungen. Es soll Anbieter geben, die drei Niederlassungen gründen, jeden Aspekt der Supervision und Unternehmensberatung anbieten, eine tolle Website erstellen lassen und dabei lediglich Berufsberatung als Gewerbeberechtigung nachweisen können. Nicht jeder also, der etwas anbietet, hat das auch vollumfänglich erworben. Dabei geht es nicht um die Anmaßung von Titeln oder Berufsbezeichnungen, die an sich strafbar wäre.

Qualität und Redlichkeit ergeben sich daraus, dass AnbieterInnen exakt ihre Methoden deklarieren und auch dazu schreiben oder sagen, in welchem Kontext sie diese Methoden anwenden.



## Beratung, Supervision: Eine Einführung

Beratung, Training, Supervision, kollegiales Coaching und Selbsterfahrung mit dem Hintergrund der Kenntnis tiefenpsychologischer Prozesse – wie sie hier angeboten werden – sind also den „Gesunden“ vorbehalten. Es ist aber immer darauf zu achten, dass ein nicht diagnostiziertes Leiden dennoch vorliegen kann. Dann hat der Lebens- und Sozialberater die Verpflichtung, an dafür zuständige Fachleute (beispielsweise ÄrztInnen mit einem gültigen Zusatzdiplom Psychiatrie und Psychotherapie) zu verweisen.

Für solche Fälle sieht Dr. Ellmauthaler bereits in der Grundvereinbarung (Phase der Kontraktbildung) diese Möglichkeit ausdrücklich vor und wird einE KlientIn ersucht, diese Kooperationsmöglichkeit vorab zu bewilligen (siehe AGB: <http://medpsych.at/agb.html>).

Sollte sich also die Notwendigkeit einer Diagnostik bzw. Therapie ergeben, wird in jedem Fall zunächst die Zusammenarbeit mit ÄrztInnen gesucht, fallführend ist der/die ÄrztIn. Dies gilt sowohl für psychische als auch somatische Leidenszustände. Beratung findet hier ihre Grenzen, kann aber für die vereinbarte Arbeit oft begleitend fortgesetzt werden.

In der Psychotherapie wird für eine gewisse Zeit, zur psychischen Entlastung der Patienten, durch den/die TherapeutIn Verantwortung übernommen und kann nach Bewältigung der Krise wieder zurückgegeben werden. Die Sorge der zeitweiligen „Bevormundung“ oder „Eingriffe ins Unbewusste“ braucht im weiten Feld der vorsorglichen, themenzentrierten, persönlichen oder institutionellen Beratung niemand zu haben, eher die wachsende Gewissheit, hier hat jemand seinen Job gelernt, Vereinbarungen halten; auf ihn/sie ist Verlass.

Alles Gute!

Dr. Ellmauthaler empfängt KlientInnen nach Terminvereinbarung, kommt aber auch vor Ort (Reisekosten sind nach günstigstem Tarif zu erstatten).

(© 2001, inhaltlich aktualisiert 2011 und 2017)