

Alexander Susewind

**Was helfen kann:**  
**Vertrauen, Gespräch und Beziehung**

aus dem Jahresbericht 1998 der EFL-Beratungsstelle Schweinfurt



Alle Rechte an diesem Text liegen bei Alexander Susewind. Diese Rechte haben Sie mit dem Herunterladen anerkannt. Zitate sind nur mit korrekter Quellenangabe, Veröffentlichung, Vervielfältigung oder Weitergabe ganzer Texte nur unter dem Namen und mit Zustimmung des Autors gestattet.

[www.beziehungsraeume.de](http://www.beziehungsraeume.de)

„Da muß ich alleine durch! Da kann mir ja doch keiner helfen!“ In einer zugespitzten Lebenskrise, einem Konflikt, vor einer ausweglos erscheinenden Entscheidung mag man vielleicht solche oder ähnliche Gedanken hegen. Vielleicht sagt dann ein Freund: „Über Deine Probleme solltest du eigentlich mal mit einem Therapeuten oder Berater sprechen!“ Und bekommt zur Antwort: „Wie sollen denn die mir helfen können? Was die mir sagen, weiß ich schon lange. Damit muß ich schon selber fertig werden.“

Es stimmt ja auch irgendwie: Für sein Leben ist jeder am Ende selber zuständig. Niemand kann für einen anderen wirklich wissen, was in dessen Lage richtig ist. Was einer tut oder läßt, bleibt seine Sache. Und besonders für eigene Fehler muß man alleine geradestehen, mögen auch noch so viele andere davon betroffen sein. Wie man auch entscheidet, man muß selbst verantworten, was daraus folgt.

Stimmt es aber auch ganz? Fühlt man sich körperlich krank oder unwohl, sucht man ja einen Arzt auf; - und muß doch auch da die Medikamente selber einnehmen (oder es lassen). Bei Unklarheiten in finanziellen oder rechtlichen Angelegenheiten fragt man einen Fachmann, obwohl es auch da ums eigene Geld geht. Warum dann nicht um Rat fragen, wenn man sich in seinem Leben nicht mehr auskennt? In seinen Beziehungen? In seinen Empfindungen?

Meist werden zwei Gründe dafür angeführt, daß es vielen Menschen so schwer fällt, sich mit ihren persönlichen Schwierigkeiten einem anderen anzuvertrauen: Scham und Enttäuschung.

→ Zum einen also die Angst, sich zu blamieren. Je mehr in einer Krise das Bild, das man sich von sich selber gemacht hat, erschüttert wird, um so schwerer kann es werden, zu diesem Konflikt zu stehen: *Es genügt doch, daß ich selber nicht mehr aus und ein weiß. Falls sich herausstellt, daß ein anderer meine Situation tatsächlich besser überblicken kann, stehe ich nicht noch hilfloser, noch dümmer da als sowieso schon?* Außerdem: *Psychologen und Berater haben ja leicht reden, und professionelle Besserwisser kann niemand gut gebrauchen, wenn es ihm schlecht geht.*

→ Und zum anderen kann man sich ja tatsächlich oft nur schlecht vorstellen, was denn ein Gespräch an der Lebenssituation ändern soll, unter der man leidet. *Meine Schwierigkeiten lassen sich ja nicht wegerklären! Was helfen schon gute Worte? Oder was will der Berater oder Therapeut denn sonst mit mir machen? Wird er versuchen, mich mit psychologischen Tricks zu etwas überreden?* Wer setzt sich schon ohne Besorgnis einem Einfluß aus, den er nicht einschätzen kann?

Natürlich weiß wohl jeder, daß ein Gespräch gut tun kann. Das Kind hat versucht, sich den Eltern verständlich zu machen. Jugendliche reden mit Freunden und Freundinnen. Partnerschaften entstehen beim Gespräch und mit der Erfahrung, daß man verstanden wird. Daß man verstanden wird, versteht sich jedoch nicht von selbst. Für viele ist es eher die Ausnahme als die Regel. Meistens hat nämlich, wer Probleme hat, auch schlechte Erfahrungen mit seinen Mitmenschen gemacht, - und häufig ist es sogar so: *weil* er die schlechten Erfahrungen gemacht hat, hat er die Probleme. Jede Enttäuschung macht es dann schwerer, nochmals Vertrauen zu wagen.

### **Das Problem als Chance: Vertrauen wagen.**

Darum ist für mich als Berater und Therapeut jedesmal, wenn sich mir ein fremder Mensch zum ersten Mal zu erklären versucht, dies die spannendste Frage: *Was hat diesen Menschen wohl ermutigt, sich aus seinen Enttäuschungen herauszuwagen, und etwas von mir zu erwarten, eine Hilfestellung vielleicht, Verständnis, oder nur Zeit.* Hinter dem Leidensdruck spüre ich Wünsche und Hoffnungen.

Für die Ratsuchenden wird die spannendste Frage wohl anders lauten: *Wie wird er versuchen, mir zu helfen? Wie wird er mich anschauen? Wird er mich verstehen können, mitten in meinen Verwicklungen?* Hinter meiner fachlichen Erfahrung und Rolle suchen sie wirkliches Interesse.

Mit solchen Fragen treffen wir aufeinander. Und wer fragt, investiert *Vertrauen*. Daraus besteht das Gespräch. Was so entsteht, läßt sich nur ungenau in Worte fassen. Etwas wie eine *Beziehung*: einer vertraut sich an, einer nimmt auf. Schon beim ersten Kontakt geraten die spannenden Fragen der Ratsuchenden und des Beraters - ganz gleich ob sie ausgesprochen werden oder nur Ahnung bleiben - aneinander, verflechten sich und eröffnen damit einen Beziehungsraum voller Spannung. In diesem Raum will etwas wichtig genommen werden, wird gewünscht, soll sich etwas entscheiden, machen sich Erwartungen Luft, daß sich etwas doch entwickeln kann, obwohl es bislang verknotet schien. Dies ist das ganze Kapital, das den therapeutischen Prozeß in Gang bringt und hält: so bricht das Leben mit seinen Erfahrungen, seinen Verwicklungen und seinem Verlangen ein in die künstliche Scheinwelt der Therapiezimmer und stellt sie auf die Probe. Um ihre Wünsche, ihre Ängste und ihr Verlangen zu *überprüfen*, nehmen Ratsuchende Berater und Therapeuten in Anspruch - und fordern diese umgekehrt den Mut ihrer Klienten heraus. Besonders wenn Beratungsgespräche über einen längeren Zeitraum fortgeführt werden, ist das so.

### **So wirkt Beratung durch Beziehung.**

Ein gutes *Gespräch* ist immer mehr als nur ein Austausch von Informationen. Es besteht nicht nur aus dem, was gesagt wird, sondern auch aus dem, *wie* es gesagt wird. Und aus dem, was nicht gesagt wird. Und aus dem, was Blicken, Gesten, Haltungen, Atmosphären vermitteln. Ein gutes Gespräch kann man nicht wiederholen. Es gibt es immer nur dieses eine Mal. Man kann es auch kaum festhalten. Schon was man daraus weitererzählen will, fängt das Wesentliche oft nicht mehr ein. Ein gutes Gespräch kann mit Frage und Gegenfrage, mit Wort und Antwort neue Ideen, neue Fragen und neue Empfindungen in die Welt setzen. Und so kreative *Spielräume* erschließen. Ich nenne ein Gespräch gut, wenn es die Partner *frei* macht, frei läßt, ihre Freiheit bestätigt. Besserwisserei, Bevormundung, Manipulation und Suggestion machen nicht frei. Frei machen Erfahrungen und Anstöße, die einem aus Begegnungen und in Beziehung zuwachsen: was mein Gegenüber verstehen kann, unterstützt mich darin, mir selbst verständlicher zu werden. Was er mir ansieht, kann mein Ansehen werden. Was ihn berührt, prägt sich auch mir besonders ein.

Das gilt natürlich nicht nur für Beratungs- und Therapiegespräche. Oft entfalten gute Gespräche unter Freunden oder Partnern ihre Wirkung sogar leichter und spontaner, als dies zwischen Beratern und Ratsuchenden der Fall ist. Die Beziehung zwischen Klienten und ihren Beratern oder Therapeuten kann deshalb eine Freundschaft oder Partnerschaft nicht ersetzen - und soll es auch gar nicht -, obwohl sie Anklänge daran enthalten mag. Freundschaften genügen sich selbst; therapeutische Partner aber müssen sich über Ziele und Zwecke verständigen. Dafür können sie ihre Zusammenarbeit dann so gestalten, daß die Klienten mit ihren besonderen Anfragen zum Zuge kommen und der Therapeut sich ihnen in besonderem Maß zuwenden kann. In dieser *Einseitigkeit* liegt die Chance, aber auch der Preis dieser *künstlichen Beziehung*: auch wenn die Personen mit der Zeit vielleicht vertrauter werden, bleibt das Vertrauen „nur“ das Heilmittel. Neben allem Verstehen und Verstandenwerden können sich deshalb auch in diesem ernststen Beziehungsspiel leicht *Enttäuschungen* einstellen, und sein Gelingen hängt in nicht geringem Maß gerade davon ab, ob Berater und Klienten die unvermeidliche Begrenztheit ihrer Beziehung so erkennen und erleben können, daß sich dabei nicht genau das wiederholt, was die Klienten in ihre Schwierigkeiten gebracht hat, sondern neue, korrigierende Erfahrungen eine Chance bekommen.

In kritischen Lebenssituationen tun sich freilich Wege und Auswege manchmal erst in einem solchen absichtsvoll einseitigem Zusammenspiel auf. Nicht nur, wenn jemand schon alle Freunde verloren oder verspielt hat, ist das so. Sondern z. B. auch dann, wenn andere Gespräche (etwa die zwischen Partnern) immer wieder in der gleichen Sackgasse enden, immer neue Mißverständnisse mit entsprechenden Folgeproblemen produzieren, lohnt sich der Versuch, eine solche *Übungsbeziehung auf Zeit* einzugehen.

### **Wozu therapeutische Methoden und Gesprächstechniken nützlich sind.**

Wie hilfreich Beratungsgespräche für die Klienten werden, hängt also davon ab, wie sie die *therapeutische Beziehung* erleben. Enttäuschungen und Erwartungen können ja nur in der Begegnung zwischen Menschen wieder ins Spiel kommen. In Beziehungen finden die Seelen die Nahrung, die sie brauchen. Wenn man erfährt, daß man sich mitteilen und Anteilnahme bekommen kann, daß man sich auseinandersetzen und miteinander um Wichtiges ringen kann, kurz: wenn man wieder spürt, daß man im einem wirklichen Austausch steht und darin verbunden ist, ist das immer - und gerade in der tiefsten Resignation - heilsam. Damit das auch in kritischen Gesprächen gelingen kann, sind die verschiedenen therapeutischen Methoden entwickelt worden, die sich die Berater zu eigen gemacht haben. Aber auch Methoden und Gesprächstechniken „wirken“ nicht für sich, sondern nur auf der Basis einer helfenden Beziehung: sie wollen zu Kontakt und Vertrauen ermutigen und unterstützen damit die heilsame Wirkung der Begegnung. *Anregungen, Fragen, Gedanken oder Vorschläge*, mit denen der Berater oder Therapeut das Gespräch gestaltet, seine *Ziele und Absichten* ergeben sich aus diesem Beziehungsfeld und den Erwartungen, die es tragen. Gerade deshalb können sie ja der kreativen Suche nach besseren Lösungen für die Konflikte der Klienten Impulse geben: indem sie darauf hinwirken, daß neue Sichtweisen und veränderte Verhaltensmuster im therapeutisch-beraterischen Zusammenspiel aufkommen, sich entfalten können und so zwischen den Gesprächspartnern zur Erfahrung werden. So können sie dann erprobt und geprüft werden - und damit die Bestätigung und Unterstützung finden, die sie brauchen.