

# Ein kleines Volk macht sich auf den Weg

- Eine Geschichte über die Beziehung zwischen Patienten mit schweren dissoziativen Erkrankungen und Therapeuten -

Dipl. med. Ulrike Ludwig,  
Fachärztin für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie



Vertrauen (Ulrike Ludwig)

## Prolog

Es war einmal ein kleines Volk, welches in den hohen Bergen der Geheimnisse lebte. Dieses Land in den Bergen war ein Land voller Unterschiede und Widersprüche. Zu großen Teilen war es karg und kalt, voller Not und Gefahren. Große Teile der Berge waren von dicken Nebelschwaden umhüllt, die schützend aber auch bedrohlich wirkten - verhüllten sie doch zum Teil tiefe Schluchten, scharfe Felsgrade, drohende Steinlawinen und sumpfiges Gelände.

Aber es gab auch Bereiche voller Frieden, Ruhe und Schönheit. Da waren die vom Wind geschützte Stellen und Täler mit satten, grünen Wiesen und Äckern, Bereiche voller blühender und teilweise einzigartiger Blumen, wunderschöne kleine Häuser und nahezu unbeschwertes Leben. Man konnte in diesem Land die schönsten Sonnenauf- und -untergänge, gigantische Regenbogen und kraftvolle Wasserfälle bewundern. Es gab Unmengen kleiner, glasklarer Bäche und wunderschöne dichte Wälder, die zum Spaziergehen einluden.

In diesem Gebirgsland lebten unter anderem viele Tiere - kleine und große, friedliche, scheue aber auch sehr gefährliche. Zwischen den Felsspalten und in den Wäldern lebten zahlreiche Geister und wundersame Wesen - liebevoll und beschützende Geister; freche Waldgnome, die den ganzen Tag nichts Besseres zu tun hatten, als Schabernack zu treiben; es gab ganz scheue Wesen, die sich nie oder nur höchst selten zeigten und eigentlich wusste keiner ganz genau, ob es sie überhaupt gab, oder ob das alles nur Geschichten waren. Aber es gab auch machtvolle und zerstörerische Geister, die in den Bergen der Geheimnisse ihr Unwesen trieben. Manche von ihnen hatten die Aufgabe, die Geheimnisse der Berge zu hüten. Manche waren aber auch Spione, Mittelsmänner und -frauen - ausgesandt von benachbarten feindlichen Völkern und deren zerstörerischen Geistern.

Und dann gab es da noch die kleinen gequälten Seelen, die Tag und Nacht schreiend, weinend und klagend durch die Berge irrten und einen Platz suchten, wo sie sicher und geborgen wären und sich jemand liebevoll ihrer annähme. Ihr Klagen war weit zu hören und raubte dem kleinen Volk oft den Schlaf. Es war dadurch noch schwerer, der täglichen Arbeit nachzugehen.

Das kleine Volk war eine kleine Gruppe von Menschen – Erwachsene, Kinder, Frauen und Männer. Es gab wie in jedem Volk Schwache und Starke, Ängstliche und Mutige, Vertrauende und Misstrauische, Kommunikative und Eigenbrötler. Sie lebten teilweise allein, teilweise aber auch in kleinen Gruppen zusammen. Manche wohnten nah beieinander, manche aber auch so weit voneinander entfernt, dass der Eine den Anderen gar nicht kannte – ja nicht mal ahnte, dass es ihn gab.

Das kleine Volk hatte sich seine Heimat nicht ausgesucht. Es wurde dort ausgesetzt und musste nun sehen, wie es damit zu Recht kam. Irgendwie ging das auch viele Jahre und Jahrzehnte halbwegs gut. Mit der Zeit hatten sich in dem kleinen Volk verschiedene Spezialisten entwickelt: Versorgende, Beschützer, Mütter und Väter für die Kleinen, Arbeiter, Verwalter, Bauern, Hirten, Heiler, Krieger, Fachleute für Geister usw.

Erschwerend für das kleine Volk kam hinzu, dass es immer wieder Erdbeben, Stürme, Überschwemmungen und andere Naturkatastrophen gab. Immer wieder gab es Krieg zwischen den verschiedenen Gruppen. Die Gefahren kamen teilweise aus dem Land selbst – aber auch aus der Umgebung, z. B. durch feindliche und räuberische Nachbarvölker. Das sich das kleine Volk schon ganz weit ins Landesinnere zurückgezogen hatte, schien zum Schutz nicht zu reichen.

Über viele Jahre und Jahrzehnte versuchte das kleine Volk irgendwie mit der schwierigen Situation allein zurecht zu kommen und möglichst wenig Kontakt nach außen zu halten; zumal sie ja die Erfahrung gemacht hatten, dass von außerhalb der Berge eh nichts Gutes zu erwarten war.

Nun waren also etliche Jahre ins Land gegangen. Viel war in den Bergen passiert – Gutes und Schlimmes – vieles hatte sich verändert. Auch außerhalb des Landes mit den hohen Bergen der Geheimnisse gab es Veränderungen. Einige alte, feindliche Nachbarstämme waren nicht mehr so nah oder waren ganz verschwunden, neue Nachbarn waren zugezogen. Manche dieser Änderungen hatte das kleine Volk bemerkt, oder zumindest einige Teile des Volkes. Man hatte sich darauf eingestellt, hatte mit einigen der neuen Nachbarn freundschaftliche oder geschäftliche Kontakte aufgebaut. Einige der starken Erwachsenen verließen täglich das kleine bergige Land, um in anderen Regionen Geld und Nahrungsmittel zu erarbeiten und zu besorgen, Kontakte zu pflegen - und natürlich auch Informationen einzuholen.

Dies war sehr wichtig, aber immer wieder kam es zu neuen, teilweise schweren Verletzungen und Enttäuschungen von außen und immer noch gab es Kriege und Naturkatastrophen im Landesinneren. Der größte Teil des kleinen Volkes wollte doch nur endlich in Frieden leben. Was konnte man tun? Brauchte man vielleicht doch Hilfe von außen?

Und dann passierte Folgendes: Einige der Mitglieder des kleinen Volkes (nennen wir sie mal „Die Hoffenden“) waren überzeugt davon, dass ein paar der neuen Nachbarn vielleicht doch vertrauenswürdig und gut sein könnten. Sie berichteten den Anderen von Expertinnen und Experten, die sich mit solchen Problemen wie den ihren auskannten und evtl. als Berater helfen könnten. Immer wieder sagten sie: „Lasst es uns doch mal versuchen. Diese und jene Situation spricht doch für diesen Nachbarn oder diese Expertin!“

Andere Mitglieder des kleinen Volkes schrien laut: „Nein!! Das widerspricht doch unserer gesamten Lebenserfahrung! Jedes Mal, wenn wir Vertrauen hatten, dann wurden wir enttäuscht und es ging uns hinterher schlechter als vorher. Wir kommen allein zurecht.“ Auch andere Argumente dagegen wurden genannt, z. B.: „Wir machen uns dadurch verletzbarer. Wir werden schwach und abhängig. Man wird uns nicht verstehen – uns auslachen – wegsperren.“

Wieder andere waren schon so resigniert und kraftlos, dass sie einfach nur noch ihre Ruhe haben wollten. Man sollte sie doch am besten sterben lassen.

Und dann gab es noch die Gruppe derer, die überhaupt kein Interesse an Änderungen hatten, da ihr Ziel die Zerstörung des Landes war. Das waren die alten Mittelsmänner, die immer noch nicht gemerkt hatten, dass sie eigentlich schon lange selbst Mitglieder des kleinen Volkes waren, Teil des gleichen Landes und ihre alten „Auftraggeber“ keine uneingeschränkte Macht mehr über sie hatten.

Die Hoffnungsvollen bestanden aber weiter auf einen Versuch und auch viele Andere wollten, dass endlich mehr Ruhe einkehrte. Deshalb beschloss das Volk alle erreichbaren Lebewesen des kleinen Volkes (Menschen, Tiere, Pflanzen, Geister, usw.) zu einem großen Tamtam zusammenzurufen, über das Problem zu diskutieren und einen Entschluss zu fassen. Ihr könnt euch lebhaft vorstellen, was es bei der Versammlung erstmal für ein Chaos und Geschrei gab. Meinungen prallten aufeinander. Es gab Verletzungen und Tränen. Jeder wollte seine Meinung sagen und durchsetzen - es wurde geschrien, angegriffen und beleidigt. Die Kinder und kleineren Wesen verkrümelten sich sofort in alle verfügbaren Ecken. Andere gingen verletzt und enttäuscht weg.

Endlich fand sich eine kleine Gruppe tatkräftiger Erwachsener, die für Ruhe und Ordnung sorgten, die Weggegangenen wieder einsammelten und für die Kinder und Schwächeren einen sicheren Ort einrichteten, von dem aus sie alles mitverfolgen und auch ihre Meinung einbringen konnten. Die kleine Gruppe schlug nun vor, erstmal eine Liste aller Bedenken und Wünsche zu machen. Das gab eine riesengroße Liste. Es dauerte viele Tage, Wochen und Monate, bis man alles zusammen hatte. Letztendlich gab es drei Gruppen: Die erste Gruppe vertrat die Meinung: „Wir wollen es auf jeden Fall versuchen.“. Die zweite Gruppe sagte: „Wir wollen es auch versuchen, verlangen aber definierte Bedingungen.“. Und die dritte Gruppe sagte ganz klar: „Wir wollen das auf keinen Fall.“.

Da die dritte Gruppe nur der kleinste Teil der Bevölkerung war, entschied man sich, erste Schritte zur Expertensuche zu machen. Aber wen nehmen wir? Was brauchen wir?

Schon wieder so viele Fragen und Meinungen! Und weil man ja schon gute Erfahrungen mit den Listen gemacht hatte, wurden wieder alle Wünsche und Bedürfnisse aufgeschrieben. Soweit man sich nicht einigen konnte (es gab nämlich zum Teil ausgesprochen gegensätzliche Bedürfnisse), wurden alle Bedürfnisse einfach nacheinander notiert.

Als alle, welche mitmachen wollten, ihre Meinung niedergelegt hatten, ging eine Delegation hinaus in die Welt, um eine geeignete Expertin zu finden. Das war ein verdammt schwerer und langer Weg mit vielen Rückschlägen und Enttäuschungen. Immer wieder kam die Delegation nach Hause und konnte keine gute Nachricht bringen. Enttäuschung und erste Resignation machten sich breit. Die, die ohnehin gegen das ganze Vorhaben waren, fühlten sich bestätigt und bekamen immer mehr Macht. Sie verkündeten an allen Ecken: „Wir haben es euch doch gesagt. Draußen ist es immer noch genauso schlimm wie früher – nur Gefahren und Schmerz. Nichts hat sich geändert und nichts wird sich bis an das Ende der Welt ändern.“ Und auch die kleine Gruppe der ehemaligen Mittelsmänner wurde immer stärker und begannen noch mehr Schaden in den ohnehin geschundenen Bergen anzurichten.

Aber die Hoffenden ließen sich nicht entmutigen oder einschüchtern. Immer wieder zogen sie aus und eines Tages – man glaubt es kaum – wurden sie fündig. Sie kamen freudestrahlend zu dem kleinen Volk in den hohen Bergen der Geheimnisse zurück, versammelten alle Lebewesen und berichteten stolz von ihrem Erfolg....

Erstmal war es totenstill – dann brach wieder Chaos aus. Da gab es lautes Jubilieren, angstvolles Bibbern, Flehen, das nicht zu tun, lautes Schimpfen usw. Viele verschiedene Fragen wurden laut: „Was und wie viel erzählen wir von uns? Wie wird sie reagieren? Wird sie uns glauben? Wird sie uns auslachen oder schlimmer noch für verrückt erklären und einsperren? Wird sie vor uns erschrecken?“, fragten die Ängstlichen und Zweifler aus ihrer Erfahrung heraus. „Sie wird uns verstehen und annehmen wie wir sind. Sie wird uns

glauben und uns helfen“, sagten die Hoffenden. „Spinnt ihr denn völlig! Ihr könnt uns doch nicht so einfach an DIE verraten!“, schrien andere. „Na wartet! Euch werde ich die Suppe versalzen.“, riefen die absoluten Gegner der Aktion.

Dann war endlich der Tag des ersten Treffens mit der Beraterin gekommen. Einige Vertreter des kleinen Volkes gingen ins Büro der Expertin und setzten sich hin. Im Raum war es ganz mäuschenstill, aber hinter und um die Vertreter des kleinen Volkes tobte ein Orkan. Die Vertreter waren dadurch nahezu „Schach-Matt“-gesetzt. Die Expertin wusste nichts davon. Für sie sichtbar war nur ein Mensch, dem es scheinbar nicht gut ging.

Vielleicht ahnte sie die innere Not und Zerrissenheit - sie war ja schließlich erfahren. Was sie aber nicht ahnen konnte war, dass eigentlich ein kleines Volk vor ihr saß, in dem jeder Einzelne eigene Anliegen, Ängste und Stärken hatte und wo sich die wesentlichsten Bedürfnisse und Wünsche an sie als Expertin teilweise sehr unterschieden oder sogar widersprachen.

Was konnte sie also tun? Sie spürte zunächst mal in sich rein und fragte sich: „Fühlt es sich stimmig an, vorsichtig freundliche Hilfe und Verständnis und damit etwas Nähe anzubieten?“ Sie merkte: „Irgendwo fühlt es sich richtig an“ (womit sie ja Recht hatte – einige Mitglieder des kleinen Volkes würden sich da sehr verstanden und angenommen fühlen). Dann spürte sie aber weiter und dachte: „Nein. Ein solches Angebot könnte Angst machen, zu nah sein.“ (und auch damit hatte sie Recht – wie wir, die wir die Vorgeschichte ja kennen, wissen).

Tja – und was nun??? Das kleine Volk war durch das scheinbare Abwarten und Nichtstun der Expertin zusätzlich verunsichert und schluckte erst mal schwer und enttäuscht. „Hätte SIE es nicht wissen müssen, was richtig ist?“.

Zum Glück fanden Beraterin und Delegation nach den anfänglichen Schwierigkeiten doch noch zueinander, indem sie sich erstmal gegenseitig einen kleinen Vertrauensvorschuss gaben. Die Expertin akzeptierte dabei, dass der Mensch vor ihr Angst hat und noch nicht so viel sagen wollte und konnte. Und die Delegation des kleinen Volkes akzeptierte, dass die Expertin nicht „richtig reagieren“ konnte, da sie nicht wissen konnte, was wirklich los war, da sie (das kleine Volk) ja noch nichts von sich erzählt hatten.

Nach einer Weile sagte ein Vertreter des kleinen Volkes: „Ich habe ein großes Problem und brauche Ihre Hilfe. Ich habe viele schlechte Erfahrungen hinter mir und habe deshalb genau überlegt, welche Anforderungen ich an Sie als Beraterin habe.“ Dabei legte die Delegation die gemeinsam vom kleinen Volk erarbeitete Anforderungsliste auf den Tisch.

Die Expertin war erstmal platt. So was hat sie ja noch nie erlebt! Einerseits fand sie es bewundernswert, dass da einer kam und so klar sagte, was er will und braucht. Gleichzeitig bekam sie beim Lesen der Liste einen großen Schreck. Konnte sie die Anforderungen, die sich zum Teil auch widersprachen, überhaupt erfüllen? Wenn sie ganz ehrlich war: nur teilweise. Vieles davon konnte sie, das wusste sie. Einiges von der Liste war ihr auch ein Anliegen, sie wusste jedoch, dass es manchmal nicht so perfekt klappte, wie das eigentlich ihr Wunsch war und wie es sicher auch notwendig wäre. Einiges könnte sie – dazu müsste der Ratsuchende aber Voraussetzungen mitbringen, die aber ihrem ersten Gefühl nach nicht da waren und die – stimmte ihr Gefühl - nicht da sein konnten. Und außerdem gab es da einige Erwartungen, die sie ganz klar nicht erfüllen konnte oder wollte.

Nachdem sich die Expertin wieder gefasst hatte, sagte sie: „ Ich möchte Ihnen gern helfen. Ich denke, wir werden viel Zeit brauchen, um uns kennen zu lernen, Vertrauen aufzubauen und voneinander zu lernen. Ich muss von Ihnen lernen, wie Ihr inneres Land aussieht, welche Stärken, Schwächen, Grenzen und Gefahren es gibt, wer in Ihrem Land lebt (Anmerkung der Autorin: Die Beraterin arbeitet auch mit nichttraumatisierten Menschen gern mit dem Model der inneren Anteile) und wie dort das Leben gestaltet ist. Nur so kann ich Ihnen helfen. Sie können von mir lernen, wie andere Menschen in ähnlichen Situationen vorgehen, was es dazu braucht und wie man einige Fallgruben vermeidet. Ich kann Sie beraten – entscheiden und umsetzen müssen Sie selbst.“

Die Spannung wurde plötzlich immer spürbarer. Die Expertin sagte: „Sie haben mir eine tolle Anforderungsliste gegeben. Einiges davon ist klar – anderes müssen wir besprechen. Außerdem habe auch ich Anforderungen an Sie, wenn unser Unternehmen gelingen soll.“. Diesmal war die Delegation des kleinen Volkes platt. „Wo gibt es denn so was!!! Die spinnt wohl!!!“, wurden sofort innere Stimmen laut. Aber dann dachte das kleine Volk an seine eigenen Werte und Wünsche: Gleichberechtigung und Akzeptanz für alle. Offenheit und Ehrlichkeit. Nur zusagen, was sicher haltbar ist. Ein Mensch mit Stärken und Schwächen sein dürfen. Usw. usw.

Kurze Anmerkung der Autorin: Der Verständlichkeit halber mache ich jetzt einen kurzen Sprung im Zeitgeschehen. Die Delegation hatte im Verlauf des Gespräches den Mut und das Vertrauen aufbringen können, der Expertin zu sagen, wer und was sie wirklich waren – ohne auf Details einzugehen. Man entschloss sich, einen gemeinsamen Versuch zu wagen. Man einigte sich, zuerst mal die gegenseitigen Erwartungen anhand der mitgebrachten Liste zu klären - das Mögliche vom Unmöglichen und das unbedingt Erforderliche vom Wünschenswerten zu unterscheiden. Hier ist das Gesprächsprotokoll: (Die Anforderungen des kleinen Volkes stehen immer zuerst. Die Anmerkungen der Beraterin danach kursiv gedruckt)

### **1) Wertungsfreie Akzeptanz und Achtung des kleinen Volkes mit allen dort lebenden Wesen, ihrer Individualität und ihrer zu schützenden Geheimnisse**

- Sie soll jeden von uns in seiner Individualität annehmen und akzeptieren.
- Sie muss alle Bewohner beim Namen kennen. Sie muss jeden von uns erkennen, wenn er auftaucht und persönlich auf ihn eingehen - auch wenn er sich nicht konkret zu erkennen gibt.
- Sie soll uns sehen, ohne dass wir uns explizit zeigen müssen und uns wie wir sind annehmen. Sie darf nicht wissen, wie es wirklich bei uns aussieht – höchstens einen ganz kleinen Teil. Deshalb soll sie nicht so viel fragen.
- Sie muss mich, wie ich bin und mein Verhalten aushalten; auch wenn ich mich selbst oder andere Mitglieder des kleinen Volkes vor ihren Augen verletze - *versus* – Nein. Mich zu akzeptieren heißt nicht, mein Verhalten in allen Fällen zu akzeptieren.
- Sie muss nicht alles richtig finden, was ich mache, sie darf aber nicht verurteilen.
- Sie muss sich selbst akzeptieren, eigene Werte haben und die Werte von mir akzeptieren.

*Beraterin: Ich möchte euch akzeptieren, kann und will aber nur die Teile sehen und annehmen, die für mich sichtbar werden – die ihr mir zeigen wollt. Euer für mich nachvollziehbares Bedürfnis ist es, das ihr in der Anonymität verborgen und geschützt bleibt. Hätte ich die (nicht menschliche) Fähigkeit, in euch „hineinzusehen“, Dinge zu sehen, die ihr nicht zeigen wollt oder könnt: Das wäre doch schrecklich für euch und für mich. Ich hätte plötzlich eine Macht über euch und eine unendliche Verantwortung, die ich gar nicht haben will und auch nicht tragen könnte. Und ihr wärt nicht mehr geschützt – wärt mir ohnmächtig ausgeliefert.*

*Ich habe den Anspruch, alle, die sich gezeigt haben, beim Namen zu kennen. Euer Wunsch ist sehr legitim. Leider fällt es mir manchmal schwer, meinen eigenen Ansprüchen gerecht zu werden. Selbst bei guten Kolleginnen passiert es mir (wenn ich erschöpft oder müde bin), dass mir ein Name nicht einfällt. Manchmal verwechsle ich sogar den Namen meiner Töchter (ich glaube, dass ist ein Familienerbe).*

*Jemanden als Menschen (oder kleines Volk) zu akzeptieren, heißt für mich nicht, automatisch sein gesamtes Verhalten zu akzeptieren. Schmeißt meine kleine Tochter z. B. vor Wut mit Sachen um sich, dann akzeptiere ich ihr Verhalten nicht – auch wenn ich sie sehr liebe und ihren Ärger durchaus verstehen kann.*

*Und noch etwas ist mir wichtig. Auch ich möchte als Mensch akzeptiert werden. Ich weiß und akzeptiere, dass ihr schlimme Erfahrungen und Enttäuschungen durch andere Menschen und vielleicht sogar Berater erlebt habt. Aber das, was bei anderen so war, muss bei mir nicht automatisch auch so sein. Ich möchte nicht in einen allgemeinen „Thera-Topf“ geworfen und von vorn herein verurteilt werden. Da auch ich ein Mensch*

*bin, wünsche ich mir auch für mich die Einhaltung unserer wichtigsten menschlichen Beziehungsregel wie Freundlichkeit, Zuverlässigkeit und Akzeptanz im Sein.*

## **2) Ehrlichkeit**

- Sie soll absolut ehrlich zu uns und zu sich sein.
- Konflikte soll sie wertungsfrei ansprechen, gemeinsam die Ursachen suchen und jeder soll die Verantwortung für sein Tun übernehmen.
- Eigene Schwächen und Ängste soll sie akzeptieren und ansprechen – *versus* – Nein, dann habe ich Angst, dass sie zu schwach ist und ich sie schonen muss.
- Sie und ihre Gefühle sollen für mich spürbar sein. – *versus* – Nein, gerade das macht mir Angst. Sie soll mich nicht mit ihren Gefühlen belasten, da die ja viel mit ihr zu tun haben, ich aber alles auf mich bezogen interpretieren würde.
- Sie soll nicht so schnell verletzbar sein und soll zeigen, wenn sie betroffen ist. Sie soll transparent, berechenbar, geradlinig und offen sein.
- Sie soll bei Tests durch uns nicht eingeschnappt sein.

*Beraterin: Ich sehe das Problem. Da gibt es den absolut normalen Wunsch nach Ehrlichkeit und Spürbarkeit als Mensch und damit das Zeigen als Mensch mit Stärken und Schwächen. Gleichzeitig gibt es den Wunsch, es möge einen ganz starken und guten Menschen geben, der helfen kann. Gäbe es ihn, dann würde das aber auch wieder viel Angst auslösen. Er wäre dann vielleicht viel stärker als ihr und damit übermächtig.*

*Es ist ein sehr schwieriger Balanceakt zwischen diesen Seiten und ich sehe nur einen Weg. Ich als Beraterin möchte ehrlich sein und kann meine Stärken und Schwächen benennen, soweit sie mir bewusst sind und relevant für eure Situation oder unsere Beziehung. Ich brauche dazu von euch die Akzeptanz, dass auch ich nur die persönlichen Dinge einbringen werde, die für mich ok sind – das auch ich als beratender Mensch - ganz persönliche Bereiche und Grenzen habe und brauche. Durch positive Erfahrungen sollten wir das Vertrauen aufbauen, dass ich euch nicht mutwillig schaden oder hintergehen will. Und ich brauche euern Mut und eure Bereitschaft, auftretende Störungen oder Irritationen anzusprechen und gemeinsam zu lösen.*

*Transparenz, Berechenbarkeit, Offenheit und Geradlinigkeit sind mir auch sehr wichtig. Soweit es mir möglich und bewusst ist, werde ich es geben. Von eurer Seite braucht es einen Vertrauensvorschuss und so viel Offenheit, wie gerade möglich ist. Ich kann euer Volk und euer Land nur gut beraten und unterstützen, wenn ich die Chance habe, etwas über euch zu erfahren - euch kennen zu lernen. Ich muss nicht in jeden Winkel eures Landes schauen, nicht Jeden von euch kennenlernen und schon gar nicht irgendwelche Geheimnisse ans Tageslicht zerren. Was ich kennenlernen darf, das entscheidet ihr. Ich brauche dafür von euch das Einverständnis, Fragen stellen zu dürfen. Ob ihr sie beantwortet oder nicht, bleibt immer eure Entscheidung. Hilfreich wäre es, wenn ihr nachfragt, wenn euch eine Frage von mir verunsichert oder Angst macht. Fragt einfach, warum ich das wissen will. Dann könnt ihr besser entscheiden, ob ihr antworten wollt oder nicht.*

## **3) Vertrauen**

- Sie soll mir absolut vertrauen, auch wenn ich ihr vieles nicht sagen kann und will.
- Sie soll mir immer glauben.
- Sie soll halten, was sie verspricht.
- Sie darf in keinsten Weise mein Vertrauen enttäuschen.

*Beraterin: Vertrauen in dieser ersten Situation kann nur ein Vertrauensvorschuss sein – und ihr wisst selbst, wie schwer das ist. Vertrauen ist kein Geschenk, es muss erarbeitet werden – von beiden Seiten. Um es aufzubauen, braucht es ein sich gegenseitig kennenlernen. Wenn ein Mensch aber viele Geheimnisse in sich festhalten muss, dann ist das natürlich schwieriger. Vertrauen ist auch sehr schnell irritierbar – auf beiden Seiten. Eine besondere Belastung für das Vertrauen sind Lügen. Deshalb halte ich folgende Strategie für hilfreich: Das was man sagt, muss stimmen. Man muss aber nicht alles sagen.*

*Eine gute Beraterin kann ihrer Klientel mehr Vertrauensvorschuss geben als umgekehrt – da sie weiß oder ahnt, wie erschüttert das Vertrauen auf der anderen Seite ist. Sie sollte auch ein Stück weit vertrauen können, wenn nicht alle Tatsachen klar sind. Und ich kann euch sagen, das ist manchmal verdammt schwer.*

*Trotz allem gibt es kein „absolutes“ Vertrauen. Würdet ihr – das kleine Volk – euch auf eine Beraterin verlassen, welche alles glaubt? Ich glaube nicht. Ihr würdet denken: „Ist die blauäugig“ – und ihr hättet Recht! Jemand, der so uneingeschränktes Vertrauen in die Menschheit hat, der kein Gefühl für Gefahren, Dissonanzen und keine natürliche Angst hat, ist fern jeder Realität. Wie sollte er mit der z. T. schrecklichen Realität des kleinen Volkes zurechtkommen? Wie sollte er mit den realen Gefahren in den hohen Bergen der Geheimnisse fertig werden und dann noch den Überblick behalten, um die richtige Unterstützung zu geben?*

*Vertrauen ist ein langsam wachsendes und sehr irritierbares Pflänzchen zwischen zwei Menschen. Es braucht die liebevolle Fürsorge und Achtsamkeit beider Beziehungspartner, gerade am Anfang. Je größer das Pflänzchen wird, desto robuster und widerstandsfähiger wird es. Aber es braucht dauerhafte Pflege. Fehler bei der Pflege durch die beiden Beziehungspartner können und werden leider immer mal wieder passieren – und meist sind sie nicht böswillig. Deswegen muss das Pflänzchen noch lange nicht sterben. Man kann den Fehler gemeinsam erkennen, besprechen und für Abhilfe sorgen.*

*Und noch eins brauche ich unbedingt von euch, um euch vertrauen zu können und hilfreich zu sein, obwohl ich nur wenig von euch weiß. Ich brauche eure Ehrlichkeit die Offenheit, dass ihr - wenn existenzielle Krisen auftreten und das Land in großer Gefahr ist – es auch ehrlich sagt.*

#### **4) Nähe – Distanz**

- Sie soll mir liebevolle und freundliche Nähe geben. – versus – Sie soll mir nicht zu nahe kommen, kein freundschaftliches Verhältnis zu mir haben.
- Persönliches und Beratung sollen deutlich getrennt sein.

*Beraterin: Oh ja! Ein Bekannter sagte mal seufzend zu mir: „Ja, ja. Der ewige Tanz zwischen Nähe und Distanz.“ und ich konnte gut verstehen, was er meinte. Jedes Individuum hat unterschiedliche Bedürfnisse nach Nähe und Distanz. Außerdem wechselt das Bedürfnis bei Jedem auch noch ständig über die Zeit, je nach aktueller Befindlichkeit. Wie soll das aber mit einem ganzen Volk klappen (auch wenn es ja „nur ein kleines Volk“ ist). Einige Kinder werden rufen: „Nimm uns in den Arm. Hab uns lieb! Spiel mit uns!“ Andere werden vor Angst wegrennen, wenn man sie nur ansieht. Einige erwachsene Spezialisten werden die professionelle Distanz und Rationalität bevorzugen. Und manche Einwohner des kleinen Berglandes werden permanent hin- und herschwanken zwischen ihren Wünschen und Ängsten. Und das ist auch ganz normal so, nach dem, was dem kleinen Volk schon so alles in der Vergangenheit passiert ist und z. T. auch noch in der Gegenwart passieren wird.*

*Ich denke, es ist ein permanenter Balanceakt zwischen Nähe und Distanz und es bedarf einer ständigen Wachsamkeit, Überprüfung und ggf. Anpassung der aktuellen Nähe und Distanz. Dies erfordert eine extrem hohe Feinfühligkeit von der Beraterin und es wird nur klappen, wenn das kleine Volk sehr mithilft, z. B. indem es selbst auch sehr achtsam ist, was sich gerade richtig anfühlt und es anspricht, wenn etwas nicht stimmt.*

#### **5) Gleichwertigkeit und Partnerschaftlichkeit**

- Sie soll konfliktfähig und stark sein. Sie muss konstruktiv diskutieren können.
- Sie soll mich als gleichberechtigt sehen, keine Macht oder Kontrolle ausüben.
- Sie soll mehr wissen als ich über das, was mir hilft – sie hat es ja schließlich gelernt.
- Ich bestimme das Beratungsziel. Sie muss das akzeptieren.

*Beraterin: Das ist ein heißes Thema, da es hier schnell um Macht und Ohnmacht geht. Grundsätzlich finde ich, dass alle Beziehungen, ganz besonders auch eine therapeutische Beziehung, auf gegenseitigem Respekt und einem partnerschaftlichen Miteinander*

basieren sollten. Kein Mensch, und mag er noch so erfahren und gut ausgebildet sein und mag er es noch so gut meinen, hat das Recht, einem Anderen seine Meinung und seinen Willen aufzuzwingen. Kein Mensch kann wirklich wissen, was für einen Anderen gut und richtig ist. Natürlich lernen wir als Beraterinnen vieles, was hilfreich sein könnte und erleben, dass vieles davon auch hilfreich ist. Dennoch ist jeder Mensch individuell und was für den einen passt, kann für den anderen falsch sein. Und selbst wenn ich der Meinung bin, dass jemand einen „falschen“ Weg einschlägt, habe ich als Beraterin nicht das Recht, ihm meine Meinung aufzuzwingen. Ich finde die Metapher „Die Klientin ist die Pilotin, die Beraterin ist die Kopilotin“ ganz sinnvoll. Prinzipiell hat jeder das Recht, seine eigenen Erfahrungen zu machen. Ich sehe mich als Beraterin in der Aufgabe, demjenigen klar meine Bedenken mitzuteilen und gemeinsam Vor- und Nachteile des Weges zu reflektieren - die Entscheidung was sie dann letztendlich tut, bleibt aber Entscheidung der Betreffenden – schließlich muss sie ja auch die Konsequenzen ihres Tuns „ausbaden“. Allerdings habe ich als Beraterin auch bestimmte ethische Grundsätze und Werte, an denen ich mein Handeln ausrichte. Sollten diese Haltungen trotz ausführlicher gemeinsamer Diskussion völlig konträr dem Willen der Klientin sein, dann halte ich es auch durchaus für legitim und ein Zeichen von gegenseitigem Respekt, den gemeinsamen Weg zu beenden (wenn z. B. eine Klientin nicht bereit ist, eigenes selbst- und fremddestruktives Tun anzusehen und nach neuen funktionaleren Lösungen zu suchen – à la „wasch mich aber mach mich nicht nass“ oder „Ich bin halt so“).

Ein weiterer Aspekt ist, dass an dem Satz „Wissen ist Macht“ einiges dran ist. Da die Beraterin, in der Regel über mehr fachliches Wissen zur Zielerreichung verfügt (was ja auch meine Aufgabe als ausgebildete Therapeutin ist) und das kleine Volk Ratsuchender ist, besteht von Anfang an und nicht verhinderbar ein für alle spürbares „Machtgefälle“. Die entscheidende Frage ist, wie man damit umgeht, wie man es erlebt – und das wiederum ist von den Vorerfahrungen die man mit „mächtigeren Menschen“ und Autoritätspersonen gemacht hat, abhängig. Für einen Menschen, der gute Erfahrungen mit solchen „Autoritäten“ (z. B. Eltern) gemacht hat, kann sich dieses Gefälle als haltgebend, entlastend und fördernd anfühlen, da er das Vertrauen hat, dass dieses Gefälle nicht gegen sondern für ihn eingesetzt wird. Das kleine Volk hat aus schlechter Erfahrung heraus wenig diesbezügliches Vertrauen und eher die gegenteilige Erfahrung. Zudem kommt es in der Regel in einer Krisensituation und braucht schnelle und kompetente Hilfe. Es braucht eine Beraterin, die sich fachlich gut auskennt, fest und sicher zupacken und helfen kann und nicht erst „monatelang rum eiert“ und diskutiert (Muss man einen großen Brandherd löschen, macht es ja auch nicht viel Sinn, erst lange zu diskutieren. Die Experten der Feuerwehr müssen einfach erst mal löschen. Danach kann man dann über Ursachen, Löschstrategien, Prophylaxe usw. diskutieren und entsprechende Fertigkeiten vermitteln). Durch diese beiden Vorbedingungen (schlechte Vorerfahrungen des kleinen Volkes mit „Autoritäten“ und bestehende Krisensituation) kann in der Beziehung zur Beraterin schnell ein Gefühl von Macht/Ohnmacht entstehen, obwohl die Beraterin ein Angebot von Halt und „Löscheinsatz“ machen möchte. Gerade am Anfang der gemeinsamen Arbeit kann das schnell passieren, da man sich ja gegenseitig noch nicht kennt. Hier sehen wir sehr deutlich eine Nachteile Seite des gleichzeitig nachvollziehbaren Wunsches des kleinen Volkes, besonders am Anfang möglichst wenig von sich zu zeigen. Als Beraterin/„Feuerwehrfrau“ bräuchte ich natürlich, um effektiv helfen zu können, dringend das Wissen des kleinen Volkes über die Situation vor Ort, deren Stärken und Erfahrungen aber auch Grenzen. Das ist am Anfang aber in der Regel noch nicht möglich, sodass ich evtl. manchmal „tun muss“, obwohl es beim kleinen Volk jemanden gäbe, der das vielleicht besser könnte.

Und noch ein Aspekt kann hier zum Tragen kommen – nämlich die normalen menschlichen Reaktionsweisen der Beraterin unter Druck und Krise. Manche Beraterinnen werden dann vielleicht eher zurückhaltender, andere reagieren vielleicht unbeabsichtigt eher zu forsch, was das Gefühl von Macht/Ohnmacht natürlich auch antriggern kann.

Die Herausforderung, ganz besonders in der Anfangsphase, ist also möglichst ständig ein flexibles und der Situation angepasstes Gleichgewicht zwischen Halten und Loslassen, Vertrauen und Kontrolle aufrecht zu erhalten – das man sich sozusagen „aufeinander einschwingt“. Dieses aufeinander Einschwingen braucht Zeit und immer wieder die



*Erfahrung von Disharmonie - Ansprechen/Bearbeiten dessen – Korrigieren bei Erhalt der Beziehung. Durch jede geglückte „Korrekturschleife“ wird das Pflänzchen „Vertrauen“ wachsen und widerstandsfähiger werden und das kleine Volk wird neue und gute Erfahrungen mit anderen Menschen und auch vielleicht „Autoritäten“ machen.*

## **6) Grenzen**

- Sie muss unsere und ihre Grenzen kennen und achten. Sie soll achtsam und fürsorglich gegen sich und uns sein.
- Sie muss ihre Grenzen wahren ohne uns zu verletzen oder auszuschließen.
- Sie muss stark sein und eine große Toleranzbreite haben.
- Sie soll erreichbar sein auch außerhalb der Beratungsstunden (z. B. Handy, persönliche Telefonnummer, Mail).

*Beraterin: Gerade beim Thema Grenzen, einem zentralen Thema in der Therapie, treffen verschiedene, gut nachvollziehbare Bedürfnisse aufeinander. Einerseits der Wunsch, die Beraterin solle gut auf ihre Grenzen aufpassen. Andererseits ist da eine große Angst durch die Abgrenzung der Beraterin verletzt zu werden (Angst vor erneutem wegschicken, vernachlässigen oder nicht ernst genommen werden).*

*Ausgewiesene Grenzen sind nicht immer einfach und ohne Verletzung zu akzeptieren – vor allem nicht für Menschen, für die Vernachlässigung und verlassen werden eine jahrelange Realität war. Aber für alle Menschen gilt gleichermaßen: Eigene Grenzen festzulegen und für deren Einhaltung durch Andere zu sorgen, geht nicht immer ohne Verletzung und Enttäuschung für den, der unabsichtlich oder absichtlich die Grenzen betritt oder übertritt.*

*Und auch hier ist wieder der Konflikt, einerseits eine starke, frustrationstolerante Beraterin zu brauchen und andererseits einen „echten“ Menschen aus Fleisch und Blut. Und auch in diesem Punkt geht es meiner Ansicht nur gemeinsam (s. o.).*

## **7) Kompetenz**

- Sie soll kompetent sein in der Arbeit mit solchen „Krisengebieten“ und viel fachliches Wissen und praktische Erfahrungen haben.
- Sie muss nicht alles kennen. Sie muss aber bereit sein, sich weiterzubilden und zu lernen.
- Sie soll nicht an der Theorie hängen bleiben, sondern frei sein für individuelle und kreative Wege.
- Sie soll Medikamenten gegenüber sehr kritisch sein.
- Sie soll mit anderen Helfern und Beratern zusammenarbeiten.

*Beraterin: Dem stimme ich uneingeschränkt zu. Es ist nicht zwingend notwendig, schon vorher alles zu wissen oder für alles sofort eine Lösung zu haben. Eine Beraterin sollte neugierig und lernfreudig sein und nie das Gefühl bekommen, sie wüsste schon alles. Im Übrigen kann man am meisten von den kleinen Völkern selbst lernen.*

## **8) Sonstige Bedürfnisse und Wünsche**

- Sie soll freundlich, liebevoll, ein-/mitfühlend - aber nicht zu gefühlsduselig, zu weich, zu schwach - sein. Sie soll kreativ sein.
- Sie soll geduldig sein, zuhören, uns aber auch deutlich auf unsere möglichen Verzögerungs- und Vermeidungsstrategien hinweisen.
- Sie soll uns dann auch mal „in den Hintern treten“. – *versus* – Sie soll keinen Druck machen.
- Sie soll unsere eigenen Stärken sehen und fördern. Sie soll unsere Ziele akzeptieren.
- Sie soll unterstützen, aber nicht tragen oder entmündigen.  
(Anmerkung der Autorin: Der Wunsch, getragen zu werden und Verantwortung abzugeben, wurde von dem kleinen Volk aus den hohen Bergen der Geheimnisse nicht genannt. Aus meiner täglichen Arbeit weiß ich aber, dass es auch ihn – meist unausgesprochen - bei einigen Ratsuchenden gibt.)

Beraterin: Zu den Zielen möchte ich gern noch was sagen. Es gibt End- und Zwischenziele. Jeder im kleinen Volk und auch die Beraterin dürfen und sollten eigene Vorstellungen über die Ziele haben (schließlich sind sie ja individuell). Es sollte aber immer klar und von möglichst allen akzeptiert sein, welche Ziele und in welcher Reihenfolge gemeinsam angesteuert werden sollten (in der Regel sind das Kompromisse aus allen Zielen – abgeglichen mit den realen Möglichkeiten). Sonst zieht jeder in eine andere Richtung.

Ziele können sich verändern oder angepasst werden. Sollten sich die Ziele nicht vereinbaren lassen (was ich in den meisten Fällen bezweifle), dann ist es legitim und richtig, die Beratungsbeziehung mal genauer unter die Lupe zu nehmen. Dann stimmt meist etwas anderes nicht.

## Epilog

Und dann sagte die Beraterin noch: „Einen wichtigen Wunsch hätte ich noch an euch.“. Die Delegation des kleinen Volkes aus den hohen Bergen der Geheimnisse stöhnte erschöpft auf. „Noch einen!!! Das konnte doch nicht wahr sein. Eigentlich wollten WIR doch nur UNSERE Wünsche anbringen.“. Aber dann dachten sie: „Was soll’s. Jetzt sind wir schon so weit. Und zumindest sind dann alle Erwartungen erst mal ausgesprochen.“. Die Beraterin grinste verständnisvoll und mindestens genauso erschöpft. „Ich glaube, wir können unter den gegebenen Umständen nur erfolgreich sein, wenn ihr tief in eurem Herzen den Wunsch habt, zu wachsen, euch aktiv zu verändern, von alten Denk- und Verhaltensmustern abweichen und Neues ausprobieren wollt. Sätze wie „Ich bin halt so“ verhindern alle Entwicklung. Am wichtigsten ist mir, dass wir immer eng miteinander im Gespräch bleiben, permanent die gegenseitigen Erwartungen abgleichen und auftretende Störungen identifizieren und klären. Überlegt es euch in aller Ruhe, ob ihr das wollt. Ich will es.“.

Und dann drückte man sich noch mal zum Abschied die Hände und ging auseinander.

He!!!! Wo bleibt der Sonnenuntergang!?!?! Die schmachtende Musik !?!?!

