

Am Du zum Ich, vom Ich zum Du

Psychologische Beratung als Raum der Würde

■ ESTHER STROE-KUNOLD, STUTTGART*

Unser biographisches Gewordensein *in und durch Beziehung* beeinflusst, wie wir unsere eigene Würde erleben und leben können. Je nachdem, wie wir auf gute verinnerlichte Beziehungserfahrungen zurückgreifen können, verstehen wir uns auch als mehr oder weniger *würde-voll*. Entsprechend können wir mehr oder weniger förderlich für unser Selbsterleben mit unseren seelischen Kräften haushalten und mehr oder weniger hilfreiche Beziehungen gestalten. Demnach liegt ein *psychodynamisches Würdeverständnis* nahe. Der Zugang zu unserer eigenen Würde kann ebenso wiederhergestellt werden wie er erschwert oder beschädigt wurde – in und durch Beziehung, in und durch Begegnung. Wenn wir hierbei selbst an Grenzen stoßen, braucht es den haltgebenden anderen, der psychologische Expertise mitbringt. Psychologische Beratung eröffnet durch ihr spezifisches Setting die Möglichkeit, immer wieder Zugriff auf das eigene Würdeempfinden zu erlangen.

„Die Würde eines Menschen liegt auch in der Art seiner Beziehungen zu anderen Menschen begründet: darin, wie er ihnen begegnet, und darin, wie sie ihm begegnen.“

Peter Bieri

(aus: „Eine Art zu leben – Über die Vielfalt menschlicher Würde“, Fischer Verlag 2017)

Wir wissen: Unsere Würde ist untastbar, sie ist unser ureigenstes Gut. Und doch fragen wir uns: Was macht unsere Würde aus? Was kann unser Gefühl für die eigene Würde stärken, was kann es erschüttern? Und wie können wir uns nach einer solchen Erschütterung unserer Würde wieder sicher werden? Einerseits verstehen wir Würde zwar als etwas, das jeden Menschen auszeichnet, und was man nicht verlieren kann. Andererseits kann die Art und Weise, wie wir leben, unser Leben gestalten, uns mehr oder weniger erlauben, auf ein Gefühl der Würde innerlich zugreifen zu können. Würde kann also sowohl als etwas Gleichbleibendes als auch zugleich Dynamisches verstanden werden. So wie sich der Blick auf uns selbst im Laufe

unseres Lebens immer wieder wandelt, so wandeln sich Beziehungen und damit der Umgang mit dem Selbstverständnis der eigenen Würde.

Würde als sowohl Gleichbleibendes als auch Dynamisches

.....

Verunsicherungen im Hinblick auf die eigene Würde können innerlich verursacht sein. *Unser biographisches Gewordensein beeinflusst, wie wir unsere eigene Würde erleben und leben können.* Wir alle tragen – insbesondere geprägt durch frühe Beziehungs-

erfahrungen – ein unterschiedliches Selbstverständnis, ein interpersonell variierendes Selbstbild in uns. Das frühe Erleben *von uns und den anderen* und damit auch das Erleben *von uns durch die anderen* wird als innere seelische Repräsentation abgelegt und formt unsere Identität und unsere psychischen Funktionen aus. Und damit auch die Art und Weise, welche Beziehungsmuster wir im weiteren Verlauf unseres Lebens ausgestalten. Denn wir alle gehen mit dem weitestgehend unbewussten Zusammenspiel unserer inneren psychischen Kräfte, unserer eigenen *Psychodynamik* um, und beschreiten unbewusst und auch bewusst Lebens- und Verhaltenswege, die für unsere Seele Sinn machen. Nach Ansicht des Religionsphilo-

sophen Martin Buber ist „alles wirkliche Leben Begegnung“. Er formuliert in beeindruckender Weise den Kern der psychodynamischen *Objektbeziehungstheorie*, also das Verständnis von Selbst (uns selbst) und Objekt (dem oder der anderen): *Am Du werden wir zum Ich*. Selbstwerdung also durch das In-Beziehung-Sein mit anderen. Und je nachdem wie wir uns im Spiegel anderer erleben, wie wir auf gute Beziehungserfahrungen und -repräsentationen, auf sog. gute innere Objekte zurückgreifen können, verstehen wir uns auch als mehr oder weniger *würde-voll* und können entsprechend mehr oder weniger förderlich für unser Selbsterleben mit dem Zusammenwirken unserer inneren psychischen Kräfte haushalten. Hartmut Rosa, bedeutender Resonanztheoretiker und diesjähriger Erich-Fromm-Preisträger, beschreibt als wesentliche Eigenschaft unseres Resonanzlebens die Frage, inwiefern und in welcher Intensität wir uns *vom Leben gerufen* fühlen. Je mehr wir uns vom Leben gerufen fühlen, umso mehr erleben wir uns als selbstwirksam. Und Selbstwirksamkeit und Würde stehen in einem wechselseitigen Wirkungsgefüge. Der Zusammenhang zu den prägenden Beziehungserfahrungen liegt auf der Hand. Konkret: Erlebe ich mich selbst – im Rilkeschen Bild des musikalischen Resonanzkörpers gesprochen – *als Saite, die schwingt, wenn die Tiefen anderer schwingen*? Und umgekehrt: Habe ich die Erfahrung gemacht, dass mein Fühlen, Denken, Handeln und Tun bei anderen etwas auslösen können?

Auch Schwellensituationen im Leben können krisenhafte innere Verunsicherungen auslösen. Erlebe ich mich auch dann als würdevoll, wenn ich krank, alt oder nicht mehr in gleicher Weise beruflich leistungsfähig bin? Kann ich mich selbst noch schätzen, wenn ich das Ende einer Beziehung als persönliches Scheitern erlebe, wenn mein bisheriger Lebensentwurf sich als hilflos zu erweisen scheint? Fühle ich mich plötzlich ausgeschlossen aus dem Kreis der Menschen, bei denen alles zu glücken scheint? Was denke ich über mich, wenn ich in eine depressive Krise

gerate und meine Wahrnehmung und mein Blick auf das Leben sich plötzlich verändern? Woraus speise ich dann meinen inneren Wert? In diesen Zeiten taucht die Frage auf: *An wen können wir uns wenden, wer wendet sich uns unvoreingenommen zu, wo ist unser Fragen, Zweifeln und Hadern aufgehoben, einfühlsam und würdig begleitet*?

Zweifelsohne entstehen tiefgehende Unsicherheiten im Hinblick auf unseren eigenen Wert nicht nur durch verunsichernde Beziehungserfahrungen in unserer Biographie, sondern auch durch schwierige, hemmende, einengende oder sogar destruktive Beziehungskonstellationen im Jetzt. Wenig förderliche Familiendynamiken oder entwertende Begegnungen erschweren uns den Zugriff auf unsere eigene Würde. *Kann ich mir auch dann meines Wertes sicher sein, wenn ich von außen Entwertungen, Aggressionen und grenzüberschreitendes Verhalten erlebe*? Kann ich mir meines Wertes auch dann sicher sein, wenn ich mich nicht fähig und zu schwach fühle, diesen zu begegnen und für mich einzutreten? Sicher ist auch die Frage zu stellen, auf welchen inneren Boden diese aktuellen Erlebnisse fallen oder ob es sich bei ihnen nicht um eine unbewusste Wiederholung des Nicht-Gerufen-Seins, des Nicht-Gesehen-Werdens – also um eine Fortführung des früher Erlebten – handelt.

Gesellschaftliche Veränderungen stellen uns außerdem vor immer neue

Zunahme an Möglichkeiten kann zu einer Verunsicherung beitragen

Herausforderungen. *Die Zunahme an Möglichkeiten kann zunächst zu einer individuellen und kollektiven Verunsicherung beitragen*. Paare und Familien sind insbesondere durch die teilweise schwierige Vereinbarkeit von Familie und Beruf gefordert, sich in ihrer ge-

meinsamen Idee, ihrer gemeinsamen Aufgabe – z.B. der gemeinsamen Erziehung von Kindern – immer wieder neu zu verorten. Wo stehen wir gerade und: Wollen wir so leben, wie wir leben? In der Regel fehlen in diesem Fall Modelle aus früheren Generationen wie ein Leben in diesen sich überschneidenden Feldern selbstförderlich gelingen kann. Ob ich in meinem sozialen Gefüge so leben kann wie ich leben will, wirkt sich auf mein Selbsterleben und damit auf das Gefühl der eigenen inneren Würde aus. Oder: Welche Zugeständnisse möchte ich machen, um dieses soziale System, zu dem ich mich zugehörig fühle und das mir Halt gibt, zu schützen und so auch in seiner Bedeutung für mich und mein Selbstverständnis zu erhalten? Oder: Wie können wir unsere gemeinsame Erziehungsaufgabe konstruktiv bewältigen, auch wenn unsere Liebe abhanden gekommen ist? Ist dann alles verloren oder kann das, was geblieben ist, in Würde gestaltet werden?

Die sich neu stellenden Fragen von Identität und Beziehungsmodellen können Verunsicherungen im Hinblick auf die eigene Würde begünstigen. Begegnen wir andere gleichsam wertschätzend, wenn ich meine sexuelle Identität oder Orientierung, mein Beziehungsmodell, den für mich passenden Lebensentwurf offen lebe – oder bin ich immer wieder mit Bewertung, Ablehnung und Ausgrenzung konfrontiert? Angesichts der sich wandelnden gesellschaftlichen Struktur durch Flucht und Migration werden diese Fragen erneut virulent. Wie können wir uns trotz unterschiedlicher Herkunft und religiöser Prägung auf ein respektvolles Miteinander verständigen? Und wie können wir mit der Angst vor dem Fremden – die allen Menschen in unterschiedlicher Ausprägung und Regulierbarkeit innewohnt und die letztlich häufig durch würdeloses Verhalten und Entwertung bewältigt zu werden scheint – umgehen?

Hinzu kommt, dass sich die bekannten Schwellen der face-to-face-Begegnung durch neue virtuelle Formen der Begegnung in sozialen

Medien und auf Online-Partnerschaftsportalen beispielsweise verschieben können. *Intersubjektive Grenzen verändern sich durch die fortschreitende Digitalisierung.* Hate Speech und Verunglimpfung scheinen im virtuellen Kontakt eher möglich als in der direkten Begegnung. Liebesbeziehungen werden zunehmend im Internet angebahnt, die Kriterien für eine Bereitschaft zur Beziehung verändern sich – die benennbaren Eigenschaften des anderen fallen unter Umständen mehr ins Gewicht als das Erleben der anderen Person im Moment der Begegnung. Was bedeutet dieser Wandel für unser eigenes Würdeempfinden? Welche Möglichkeiten sind darin unter Umständen auch verborgen? Und: Wie kann ich als Jugendliche/r mit diesen Möglichkeiten umgehen, sind dann unter Umständen die virtuellen Kontakte wichtigere Wegbegleiter im Umgang mit Schwellensituationen als mein nächstes Umfeld? Und wie können digitale Beziehungen resonanzfähig bleiben und sein?

Unabhängig davon, woraus sich all diese Verunsicherungen speisen: Sie können das Selbstbild beschädigen oder in Frage stellen. Die Würde als menschliche Eigenschaft ist dann zwar nicht verschwunden, aber die inneren Zugriffsmöglichkeiten auf das eigene Würdegefühl können nachhaltig verschüttet sein. Es ist festzuhalten: Das Gefühl für die eigene Würde muss immer wieder neu gewonnen, vielleicht sogar erkämpft oder erobert werden.

Psychologische Beratung bietet die Möglichkeit, sich wieder auf den Weg hin zur eigenen Würde zu machen. Hierher kommen Menschen, die Verunsicherungen erleben, über die sie sprechen, die sie unter Begleitung eines professionellen Gegenübers sortieren möchten. Hier gibt es Räume der vorurteilsfreien Begegnung und des wertschätzenden Gesprächs, aus denen nach und nach wieder mehr Sicherheit für sich selbst wachsen kann.

Die *Niedrigschwelligkeit* und *Flexibilität* als Kerneigenschaften der Psychologischen Beratungsarbeit ermöglichen ihr eine besondere Rolle in der psychosozialen Versorgungslandschaft:

Psychologische Beratungsstellen bewegen sich an der Schnittstelle zwischen psychologischer „Unversorgtheit“ und ambulanter oder stationärer psychotherapeutischer Behandlung.

Psychologische Beratung zwischen Unversorgtheit und oder stationärer Behandlung

.....

Damit nehmen sie eine wichtige Brückenfunktion ein und stellen sicher, dass zunächst einmal alles, was innere Unruhe und Unsicherheit auslöst, ausgesprochen werden darf. Unabhängig davon, ob sie in kommunaler, kirchlicher oder freier Trägerschaft organisiert sind, ist das Angebot der Psychologischen Beratungsstellen in der Sozialgesetzgebung verankert. Das Versorgungsspektrum reicht von Erziehungsberatung über Paar- und Eheberatung bis hin zu allgemeiner Lebensberatung und spezifischen themen- und symptomorientierten Angeboten – in der Beratungsstelle vor Ort, aber auch im Sozialraum, d.h. z.B. mit besonderen Angeboten in Kindertagesstätten und anderen Institutionen – und nicht zuletzt im Rahmen von Online-Beratungsformaten.

Niedrigschwellig bedeutet: Jede/r kann kommen, zunächst unabhängig davon, welche Problem- oder Notlage vorliegt. Aufgrund ihrer psychologischen Fachlichkeit kann die psychologische Beratungsfachkraft einschätzen, ob das Setting der Psychologischen Beratung für die Notlage der jeweiligen Klient_innen geeignet ist oder eine andere Indikation – bspw. für eine ambulante Psychotherapie – vorliegt. Und: Die Arbeitsweise ist *flexibel*. Das Team ist multiprofessionell und schulenübergreifend zusammengesetzt. Psychologische Berater_innen bringen Weiterbildungen aus dem systemischen, verhaltenstherapeutischen, psychodynamischen (psychoanalytischen und/oder tiefenpsycho-

logischen) oder psychodramatischen Arbeitsfeld mit, um nur einige zu nennen – alle verfügen über Weiterbildungen unterschiedlicher Couleur, die sie für das spezifische Arbeitsfeld qualifizieren. Das bringt Synergieeffekte mit sich, die es ermöglichen, das Angebot auf die Erfordernisse des/der jeweiligen Ratsuchenden zuzuschneiden. *So schöpfen Psychologische Beratungsstellen aus der professionellen Vielfalt, um der Komplexität menschlichen Erlebens achtsam und wertschätzend zu begegnen und dieses stärkend und förderlich zu begleiten.*

Kein Problem der Ratsuchenden ist zu banal oder zu unpathologisch, um an der Beratungsstelle ankommen zu können. Die Beratung erfordert keine aufwändige Antragstellung oder besondere Begründung – der/die Ratsuchende wird darin ernst genommen, dass sein/ihr Anliegen für ihn/sie wichtig und damit *thematizierungs-würdig* ist. Dieses Anfangsmoment in der Beratungssituation ist somit ein entscheidendes, denn es ermöglicht die Erfahrung: Was ich denke, was mich beschäftigt, was mir Not macht, ist wichtig. Damit bin ich wichtig. Jede empfundene Not oder Krise ist Grund genug, um im gemeinsamen Gespräch beschrieben und angeschaut zu werden. Und dieses „Anschauen“, „Hinsehen“, „Gesehen Werden“ vermittelt unmissverständlich: Auch wenn ich mich gerade selbst nicht einordnen und spüren kann, auch wenn ich gerade schlecht über mich selbst denke, auch wenn ich mich gerade schuldig oder unwert fühle und nicht weiß, wie es weitergehen soll und kann, es gibt da jemanden, der mich sieht und annimmt, in dem was gerade bei mir ist, in dem, was ich gerade bin. *Die Beratungssituation per se und die damit verbundene Grundhaltung des Beraters oder der Beraterin legen also unmittelbar den Schluss nahe: Auch wenn ich meine eigene Würde derzeit nicht spüren kann, so scheint es doch Menschen zu geben, für die diese meine Würde außer Frage steht. So werden wieder neue Beziehungserfahrungen – in Würde – möglich.*

Psychologische Beratung ist ein geschützter Raum. Alle Beraterinnen und Berater unterliegen der Schweigepflicht, nichts dringt nach außen. Und so machen Menschen, die sich vielleicht in ihrem Leben gerade ungeschützt fühlen oder sich selbst schwer schützen können, eine bedeutsame Erfahrung: Ich bin geschützt! Oder sogar: Ich bin schützens-wert!

Angelehnt an die Befunde der Psychotherapieforschung halte ich analog auch die Beziehung Berater_in-Klient_in für den elementarsten Wirkfaktor der Psychologischen Beratung. In der Resonanzlogik weitergedacht, stellt

der Beratende als Resonanzkörper

sich der Beratende als Resonanzkörper zur Verfügung. Durch ein immer wieder neues Überprüfen der eigenen *Haltung* durch Weiterbildung, Supervision und Intervision – denn der Beratungsraum will *ge-halten sein*, persönliche Themen dürfen in der Beratungsbeziehung nicht unbewusst ausagiert werden – ist es dem Beratenden möglich, ein alternatives, vielleicht unbekanntes Beziehungsangebot zu machen, das dem Gegenüber andere, bisher nicht beschrittene Handlungsoptionen ermöglichen kann. Das kann eine neue innere Repräsentation von Beziehung, von sich und den anderen, wachsen lassen. Viktor Frankl, Begründer der Logotherapie, der am eigenen Leibe existentiellste Entwürdigung erfahren musste, formuliert:

„Zwischen Reiz und Reaktion liegt ein Raum. In diesem Raum liegt unsere Macht zur Wahl unserer Reaktion. In unserer Reaktion liegen unsere Entwicklung und unsere Freiheit.“

*Psychologische Beratung ermöglicht ein Innehalten zwischen Reiz und bereits beschrittenen und wenig förderlichen Reaktionsmustern. Die professionelle beraterische Beziehung im Rahmen der ethischen Vorgaben also als Raum oder „Bühne“, auf der sich Beziehungen re- und neu-inszenieren können. Ein Raum, in dem Neues entstehen kann und in dem Würde wieder neu erlebbar und spürbar werden kann. Ein wichtiger Zwischen-Raum also, ein Freiheits-Raum, aus dem man heraustreten und mit der Lyrikerin Hilde Domin – die ebenfalls massiven Entwürdigungserfahrungen ausgesetzt war – ein *Dennoch* auf den inneren Lippen tragen kann. *Dennoch* kann ich vertrauen, *dennoch* kann ich gestalten, *dennoch* kann ich meine Würde spüren. *Dennoch Würde*.*

Innere Sicherheit kann wieder wachsen, allmählich: Bei Einzelpersonen, bei Paaren in ihrer Begegnung miteinander, bei ratlosen Eltern in der Gestaltung der Beziehung zu ihren Kindern, bei Alleinerziehenden oder Verwitweten, bei Kindern und Jugendlichen in der Verortung in ihrem familiären Umfeld und in ihrer Peer-Group. Das innere Unterwegs-Sein hin zur eigenen Würde im Laufe eines Beratungsprozesses wirkt sich unweigerlich auch auf die Beziehungen im Außen aus: Durch das Wiedererlangen des Bewusstseins für die eigene Würde entsteht auch eine *andere Haltung in der Begegnung* mit anderen. Sich seiner Würde wieder sicherer zu werden bedeutet, sich seiner eigenen *Grenzen* bewusster zu sein, Grenzen gegenüber anderen wieder besser aufzeigen zu können. Auf dieser Grundlage kann es auch bedeuten, im Gespräch gemeinsam zu überprüfen: Wo fehlt es in meinem eigenen Umgang mit anderen unter Umständen an Würde, wo neige ich mitunter auch zu Entwertung anderer?

Als Beratungsstellen im kirchlichen

Kontext können wir Menschen, für die eine spirituelle Anknüpfung möglich ist – Hartmut Rosa spricht von *vertikaler Resonanz* –, dabei begleiten, sich in ihrer von Gott gegebenen Würde neu zu verankern. Denn in der psychodynamischen Sichtweise der Objektbeziehungstheorie weitergedacht: Könnte die – wie auch immer gelebte und erlebte – Gotteserfahrung nicht die umfassendste Beziehungserfahrung, die heilendste innere Repräsentation von Beziehung sein? Sollten wir diese nicht ganz bewusst als Ressource im Beratungsprozess für uns selbst aber auch für unser dafür offenes ratsuchendes Gegenüber nutzen? Nochmals Martin Buber: „Wohin ich mich wende, an jedem Ende. Nur du, wieder du, immer du! Du, du, du!“ *Vertrauen können heißt: Würde spüren können.*

Psychologische Beratung also als ein Raum, sich der eigenen Würde immer wieder neu gewahr zu werden, als ein Raum, aus dem heraus immer wieder neu mehr Würde in Beziehungen hineingetragen und gelebt werden kann.

* Aus: Jubiläumsbroschüre der Landesstelle der Psychologischen Beratungsstellen in der Evangelischen Landeskirche in Württemberg: ... und die Würde bleibt ... Psychologische Beratung im Wandel der Zeit 1968-2018, Stuttgart 2018. Nachdruck mit freundlicher Genehmigung der Landesstelle.

Dr. phil. Esther Stroe-Kunold

Diplom-Psychologin Stellvertretende Leiterin der Landesstelle der Psychologischen Beratungsstellen in der Evangelischen Landeskirche in Württemberg, Fachreferentin der Psychologischen Beratungsstellen tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie, Familien-Mediation und EMDR-Traumatherapie, Dozentin und Therapeutin am Heidelberger Institut für Psychotherapie

Landesstelle
der Psychologischen Beratungsstellen
Augustenstr. 39 B, 70178 Stuttgart
esther.stroe-kunold@lpb-ek-wue.de