

1 Psychologische Beratung in Theorie und Praxis

Psychologische Theorien der Beratung können uns helfen die Beratung zu gestalten. Wir verstehen dabei Psychologische Beratung als ein Feld der angewandten Psychologie. Psychologie als Wissenschaft vom Verhalten und Erleben des Menschen liefert uns wichtige Informationen, wie Beratung am besten zu gestalten ist. Angewandte Psychologie ist beides, Wissenschaft und Profession. Damit fließen in die Wissensbasis der psychologischen Beratung nicht nur Forschungsergebnisse und Theorie, sondern auch professionelle Erfahrungen ein. So eröffnen sich vielfältige Perspektiven für die verschiedenen Herausforderungen im Beratungsalltag. Aus psychologischer Sicht können wir einen genaueren Blick auf die Probleme und Fragen werfen. Wir können die Wirksamkeit von Methoden prüfen und verbessern. Wir können Theorien dazu nutzen, Beratungsziele zu bestimmen. Und bei alledem können und sollten wir bei einer psychologischen Perspektive auch das Gesamt im Blick behalten: die Psyche der am Beratungsprozess beteiligten Personen und die Lebenswelt aller.

Psychologie als Wissenschaft hat den Anspruch, mit besonderen Methoden relevante Bedingungen zu beschreiben, Wirkungen zu erklären und Vorhersagen zu treffen. Eine Prognose bezieht sich z.B. auf die Möglichkeiten einer gezielten Einflussnahme auf die Bedingungen und ihre Wechselwirkungen. Kann ich in diesem Fall helfen? Und wie könnte ich helfen?

Über Beratung nachzudenken, ist nicht einfach. Von Wissenschaften wird erwartet, dass sie bei der Erfüllung ihrer Aufgaben bestimmte Regeln beachten. Bei Begriffen, die zur Beschreibung des Beratungsprozesses herangezogen werden, genügt nicht ein alltagspsychologisches Verständnis. Ein wissenschaftliches Begriffssystem wird über Differenzierung,

Diskrimination und Integration entwickelt. Es ist klar, dass ein solches Begriffssystem nicht statisch ist, sondern fortlaufend weiterentwickelt wird. Während in der Alltagspsychologie eine relative Plausibilität von Annahmen ausreichend sein mag, erwarten wir für eine wissenschaftlich fundierte Urteilsbildung, dass besondere Regeln und Verfahren beachtet werden. In der Psychologie wird hier gerne auf die Experimentallogik und auf intersubjektiv nachvollziehbare Regeln verwiesen. Dies gilt auch für gemeinschaftlich, d. h. intersubjektiv festgelegte Kriterien der Wirksamkeit. Sie sollen helfen, Gefahren der persönlichen Eindrucksbildung und der damit verbundenen Gefahr der systematischen Verzerrung entgegenzuwirken (Walach, 2020; Bischof, 2014).

Worin liegt der praktische Nutzen psychologischer Beratungstheorien? Der Beratungsalltag ist hochkomplex. In dieser Komplexität können psychologische Beratungstheorien eine Orientierung bieten. Theorien sind so etwas wie Landkarten (Erikson & Erlandson, 2015). Sie bieten Orientierung für die fachliche und persönliche Identität der Beraterinnen und Berater. Sie verweisen auf wichtige Bedingungen und Faktoren, die im Beratungsprozess zu berücksichtigen sind. Mit ihnen lassen sich auch spezifische Wege und Methoden der Beratung begründen. Sie bieten aber auch eine Begriffswelt, um persönliche Erfahrungen aus der Beratungsarbeit zu reflektieren und in das Gesamt intersubjektiver Theorien und subjektiver Arbeitsmodelle zur Beratung zu integrieren.

Beratung als theoretisch fundierten und persönlich reflektierten Prozess? Dies klingt sehr verknüpft und idealisiert. Theorien und Praxis der Beratung zeigen aber auch eine große Vielfalt. Und nicht alle Forschungsbefunde passen wirklich gut zueinander. Es gilt, wachsam und kritisch zu sein und aus dieser Haltung heraus die Grundlagen der Beratung stetig weiterzuentwickeln. Psychologische Theorie und Forschung geben Hilfen für eine gute psychologische Praxis. Und die Praxis ist der Ort, um die Theorie und Forschungsbefunde zu prüfen und weiterzuentwickeln.

Fragen zur Reflexion:

- Welche Begriffe sind Ihrer Meinung nach für eine Theorie der Beratung besonders wichtig?
- Wenn Sie die folgenden Fragebogen bearbeiten, welche der Beratungskompetenzen würden Sie gerne als nächstes entwickeln oder festigen?
- Wie würden Sie einem Klienten oder einer Klientin den Unterschied zwischen psychologischer Beratung und Psychotherapie erklären?

Tab. 1.1: Fragen zur eigenen Beratungskompetenz

Kompetenz	Das kann ich ... weniger gut (0%) bis sehr gut (100%)				
	0%	25%	50%	75%	100%
Den Beginn der Beratung gestalten	-○-	-○-	-○-	-○-	-○-
Den Ort der Beratung angemessen gestalten	-○-	-○-	-○-	-○-	-○-
Einen persönlichen Kontakt aufbauen	-○-	-○-	-○-	-○-	-○-
Eine Arbeitsallianz entwickeln	-○-	-○-	-○-	-○-	-○-
Den Ratsuchenden Beratung erklären	-○-	-○-	-○-	-○-	-○-
Die Geschwindigkeit des Gesprächs beeinflussen	-○-	-○-	-○-	-○-	-○-
Die Tiefe des Gesprächs beeinflussen	-○-	-○-	-○-	-○-	-○-
In kurzen Sätzen sprechen	-○-	-○-	-○-	-○-	-○-
Schweigen aushalten	-○-	-○-	-○-	-○-	-○-
Pausen zulassen	-○-	-○-	-○-	-○-	-○-
Konfrontieren, ohne zu entwerten	-○-	-○-	-○-	-○-	-○-
Neue Sichtweisen unterstützen	-○-	-○-	-○-	-○-	-○-
Fehler zulassen	-○-	-○-	-○-	-○-	-○-

Tab. 1.1: Fragen zur eigenen Beratungskompetenz – Fortsetzung

Kompetenz	Das kann ich ... weniger gut (0 %) bis sehr gut (100 %)				
	0 %	25 %	50 %	75 %	100 %
Widerstand erkennen	-○-	-○-	-○-	-○-	-○-
Gefühle ansprechen	-○-	-○-	-○-	-○-	-○-
Den Verlauf eines Gesprächs gestalten	-○-	-○-	-○-	-○-	-○-
Aktiv zuhören	-○-	-○-	-○-	-○-	-○-
Fragen, ohne zu konfrontieren	-○-	-○-	-○-	-○-	-○-
Verständlich antworten	-○-	-○-	-○-	-○-	-○-
Das Verhalten der Ratsuchenden beobachten	-○-	-○-	-○-	-○-	-○-
Konstruktiv Rückmeldung geben	-○-	-○-	-○-	-○-	-○-
Missverständnisse klären	-○-	-○-	-○-	-○-	-○-
Beratungssequenzen zusammenfassen	-○-	-○-	-○-	-○-	-○-
Angemessen loben	-○-	-○-	-○-	-○-	-○-
Eine professionelle Beziehung aufbauen	-○-	-○-	-○-	-○-	-○-
Mit Bildern arbeiten	-○-	-○-	-○-	-○-	-○-
Empathie zeigen	-○-	-○-	-○-	-○-	-○-
Ermutigen	-○-	-○-	-○-	-○-	-○-
Verhalten der Ratsuchenden einordnen	-○-	-○-	-○-	-○-	-○-
Mit Krisen in der Beratung geschickt umgehen	-○-	-○-	-○-	-○-	-○-
Sich auf kulturelle Unterschiede einstellen	-○-	-○-	-○-	-○-	-○-
Wichtige Bezugspersonen einbeziehen	-○-	-○-	-○-	-○-	-○-
Trauer und Hoffnungslosigkeit zulassen	-○-	-○-	-○-	-○-	-○-
Mit besonderen Methoden arbeiten	-○-	-○-	-○-	-○-	-○-

Tab. 1.1: Fragen zur eigenen Beratungskompetenz – Fortsetzung

Kompetenz	Das kann ich ... weniger gut (0 %) bis sehr gut (100 %)				
	0 %	25 %	50 %	75 %	100 %
Online beraten	-○-	-○-	-○-	-○-	-○-
Eigene Probleme außen vorlassen	-○-	-○-	-○-	-○-	-○-
In der Supervision eigene Probleme ansprechen	-○-	-○-	-○-	-○-	-○-
Ethische Probleme in der Beratung besprechen	-○-	-○-	-○-	-○-	-○-
Mit Terminausfällen umgehen	-○-	-○-	-○-	-○-	-○-
Protokolle und Berichte anlegen	-○-	-○-	-○-	-○-	-○-
Das Ende der Beratung planen	-○-	-○-	-○-	-○-	-○-
Den Abschied angemessen gestalten	-○-	-○-	-○-	-○-	-○-

1.1 Beratung als Ort von Theorie und Praxis

Beratung ist eine besondere Form des Gesprächs. Aber wie grenzt sich Beratung von anderen Formen zwischenmenschlicher Kommunikation ab? Beratungsgespräche können unterschiedlich lange dauern und sich über einen unterschiedlich langen Zeitraum erstrecken. Beratung kann mit Einzelnen oder mit Gruppen unterschiedlicher Größe stattfinden. Viele Definitionen von Beratung nehmen die besonderen Rollen der Beteiligten in den Blick. Beratung wird verstanden als Kommunikationsprozess, in dem eine oder einer der Beteiligten die Rolle der Beraterin oder des Beraters innehat und ihre oder seine Kompetenzen einer anderen Person in der Rolle der Klientin oder des Klienten zur Verfügung stellt.

Die Rollen der Beteiligten bestimmen Nähe und Distanz wie auch Hierarchie, Macht und Einfluss in diesem besonderen System. Respekt und Aufmerksamkeit gegenüber der Klientin oder dem Klienten zeichnen die Beziehung auf Seiten der Beratenden aus. Gibt es ein Machtgefälle zwischen den Beratenden und den Ratsuchenden? Beide verfügen über unterschiedliche Kompetenzen. Die Beratenden wissen viel über menschliche Probleme und über die Gestaltung des Beratungsprozesses. Die Ratsuchenden wissen viel über ihre Lebenslage. Beide sind also Expertinnen bzw. Experten, wenn auch in unterschiedlicher Hinsicht. Diese Sicht ermöglicht eine Begegnung auf Augenhöhe, bei der jede Bevormundung von Seiten der Beratenden kritisch gesehen werden muss.

Der Beratungsanlass ist eine aus Sicht des Klienten oder der Klientin problematische Situation. In der Beratung geht es also um Probleme der Ratsuchenden, nicht der Beratenden. Dies klingt einleuchtend. Nicht selten sollen aber Anliegen der Beratenden in das Gespräch einfließen und Ziele der Fachleute oder ihrer Institution verfolgt werden. Damit handelt es sich aber nicht mehr um psychologische Beratung, sondern um z. B. Verkaufs- oder Klärungsgespräche. Stattdessen sollen Information und Reflexion die Klientinnen und Klienten auf der Suche nach ihrer eigenen Lösung unterstützen (Schwarzer & Buchwald, 2009; Lindemann, 2023). Im Beratungsprozess können dann aber auch Schritte zur Umsetzung der Problemlösung begleitet werden. Wenn wir die unterschiedlichen Aspekte berücksichtigen, kommen wir zur folgenden Arbeitsdefinition: »Psychologische Beratung ist ein bevormundungsfreier Prozess, in dem Probleme der Ratsuchenden in ihrem Verhalten, Handeln und Erleben unter Bezugnahme auf psychologische Theorien in einem als Beratung ausgewiesenen Setting durch Information und Reflexion geklärt und Lösungsversuche begleitet werden« (Steinebach, 2006a, 13).

Mit dieser Arbeitsdefinition grenzen wir Beratung von anderen Formen der Kommunikation ab. Wir machen deutlich, dass es um Probleme der Ratsuchenden geht, die etwas mit ihrem Verhalten, Handeln und Erleben zu tun haben. Ratsuchende können Einzelne, aber auch Familien, Teams oder andere Gruppen und soziale Systeme sein. Bei den Beraterinnen und Beratern liegt die Verantwortung, psychologische Theorien zu nutzen und so den Beratungsprozess angemessen zu gestalten. Dabei bieten sie Informationen oder laden zur Reflexion ein und begleiten erste

Lösungsversuche im Alltag. Die Beziehung wird als bevormundungsfreier Prozess verstanden. Damit wird deutlich, dass die Ratsuchenden selbst Expertinnen und Experten für ihre Lebenssituation sind. Es kommt so auch zum Ausdruck, dass ihnen die Fachleute mit Aufmerksamkeit und Respekt begegnen und all ihre Kompetenzen zur Verfügung stellen. »Bevormundungsfrei« heißt auch, dass alles, was in der Beratung geschieht, transparent und geschützt ist und auf dem Konsens der beteiligten Personen beruht.

Mit unserer Arbeitsdefinition grenzen wir Beratung von vielen anderen Gesprächsformen, aber auch ab von Psychotherapie ab. Unterschiede zwischen Beratung und Therapie sind aus fachlichen, berufspolitischen und berufsrechtlichen Gründen relevant. Da geht es berufspolitisch um eine Begrenzung des Zugangs zum Beruf der Psychotherapeutin oder des Psychotherapeuten. Es gilt qualitative Standards der Krankenversorgung sicher zu stellen und es muss gesichert sein, dass jene, die Therapie erhalten, geschützt sind.

So berechtigt das Anliegen sein mag, zwischen Beratung und Psychotherapie zu unterscheiden, so fragwürdig sind hier die theoretischen Bemühungen. In vielen Fachtexten werden Beratung und Psychotherapie als Synonyme – oder Beratung als allgemeiner, Psychotherapie als besonderer Begriff – gebraucht. »Counseling can take different forms depending on your needs and what type of therapy may be suitable.« (British Association for Counseling and Psychotherapy, 2022). Und Dryden und Palmer (1997) vertreten die Auffassung, Einzelberatung, in Abgrenzung zur Gruppenberatung, sei »particularly therapeutic« (Dryden & Palmer, 1997, 40; Beiträge in McMahon & Palmer, 2014), da sie eher die Probleme des Klienten mit sich selbst als seine Beziehungsprobleme mit anderen zum Gegenstand der Beratung mache.

Damit die Begriffe *Beratung* und *Psychotherapie* nicht synonym verwendet werden, braucht es Unterscheidungskriterien. So wird darauf hingewiesen, dass Beratung und Psychotherapie unterschiedliche Ziele verfolgen. Während die Therapie der Änderung der Persönlichkeit diene, versuche die Beratung ressourcenorientiert Bewältigungsprozesse zu unterstützen. Die Therapie diene eher einem besseren Verständnis und einer vertieften Analyse der Person, während sich die Beratung auf konkrete Vorhaben und Ziele ausrichte. Entsprechend sei die Therapie eher auf die

Pathologie, die Beratung eher auf die Lösung der Probleme fokussiert. Unterschiede werden auch im zeitlichen Rahmen gesehen. Es wird angenommen, dass Psychotherapie eher langfristig ist, während Beratung als Kurzzeitangebot gesehen wird (zusammenfassend Steinebach, 2006a). Unterschieden wird auch über den jeweiligen Arbeitsort, also den Bereich der Gesundheit für die Psychotherapie in Abgrenzung zu dem Bildungs- oder Arbeitssektor für die Beratung. Aber auch andere Kriterien scheinen kaum tragfähig: Besonderheiten in der professionellen Beziehung, inwiefern die ganze Person angesprochen wird oder besondere Aspekte des bevorzugten Arbeitsmodells oder der Methoden lassen viele Fragen offen.

Bei all dem scheinen Gegenstand und rechtlicher Rahmen die einzigen harten Bestimmungskriterien für eine Trennung von Psychotherapie und Beratung zu sein. Psychotherapie beschäftigt sich eben mit Störungen im menschlichen Verhalten und Erleben, die einen Krankheitswert haben. Als definierte Behandlung unterliegt sie zumeist besonderen rechtlichen Regelungen. Wer darf die Behandlung erbringen? Wer übernimmt die Kosten? Wie sind Schweigepflicht und *informed consent* geregelt? In der Beratung steht dagegen der Krankheitswert des problematisierten Verhaltens und Erlebens nicht im Mittelpunkt. Stattdessen geht es um Problemlagen, die für sich genommen nicht als Erkrankungen gesehen werden. Sie gelten eher als Kreuzungen im Lebenslauf, die zwar als Krise erlebt werden können, bei denen aber im Nachdenken über Handlungsstrategien Ziele erreicht werden können. Dabei gibt es eine große Offenheit bezüglich der Methoden und der Gestaltung des Beratungsprozesses (Strawbridge & Woolfe, 2003; s. auch Beiträge in Douglas, Kasket, Strawbridge, & Woolfe, 2016).

Um psychologische Beratung von anderen Gesprächen abzugrenzen, sind besonders jene Theorien wichtig, die uns helfen, Ziele in der Beratung zu bestimmen und Entscheidungen über angemessene Methoden, auch zum Ausdruck einer angemessenen Beratungshaltung zu treffen. Menschen in der psychologischen Beratung suchen Orientierung in wichtigen Lebensfragen. Oft genug sind gerade Übergänge im Lauf des Lebens Anlässe, das eigene Leben zu überdenken. Dabei spiegeln sich in den individuellen Fragen auch gesellschaftliche Entwicklungen, denn Gründe, die Orientierung zu verlieren, kann es in der heutigen Zeit viele geben. Neben Fragen der individuellen Lebensführung fördern unter-

schiedliche gesellschaftliche Trends wie Globalisierung, Pluralisierung, die Beschleunigung und eine Fokussierung auf Wissen als zentrale gesellschaftliche Veränderungen Unsicherheit. Diesen Trends folgt ein gesellschaftlicher Wandel, der sich in grundlegenden demografischen Veränderungen niederschlägt, in einer Zunahme der Freiheitsgrade und einer zunehmenden Polarisierung von Überzeugungen. Konflikte zwischen Gruppen scheinen mehr noch als früher zu eskalieren, insbesondere wo natürliche Ressourcen knapp werden und Risiken für die Gesundheit zunehmen. Individuell geht es um die Frage nach der Gestaltung des eigenen Lebens, um Möglichkeiten, eigene Ziele zu verfolgen, ohne die Freiheiten und Ressourcen der anderen oder der nachfolgenden Generation einzugrenzen oder zu vergeuden. Auf gesellschaftlicher Ebene geht es um nachhaltige Lösungen, die partizipativ und regional fokussiert erarbeitet werden. Allgemein geht es also um die Frage, wie wir trotz der bestehenden allgemeinen oder ganz persönlichen Probleme, Krisen und Herausforderungen unser Leben gesund und positiv gestalten können. Gesundheit, Wohlbefinden und optimale Entwicklung werden zum Prüfstein für die Bewertung dessen, was möglich ist.

Gesundheit: Es ist klar, dass Gesundheit inzwischen umfassend verstanden wird. Zum einen geht es um den Menschen als Ganzes, um die körperliche, die psychische und die soziale Dimension von Gesundheit im Sinne der World Health Organization (1946, 1986). Es ist der besondere Verdienst des israelisch-amerikanischen Medizinsoziologen Aaron Antonovsky (1923–1994) den gängigen Konzepten der Pathogenese sein Verständnis von Gesundheit im Sinne der Salutogenese entgegenzusetzen. Er führt in seinem Modell die physischen, psychischen und sozialen Dimensionen von Gesundheit zusammen. Stressoren stehen im Widerstreit zu Ressourcen und dem umfassenden Kohärenzsinn. Spannungszustände verlangen nach Bewältigungshandlungen, die im besten Fall Ausgeglichenheit und Gesundheit fördern. Im Kohärenzsinn spiegelt sich die Überzeugung, dass die Welt vorhersagbar und kontrollierbar ist, und dass die anstehenden Herausforderungen bewältigt werden können. Der Kohärenzsinn macht es möglich, Ressourcen für die Stressbewältigung zu nutzen. Ein Ziel psychologischer Beratung im Dienst der Gesundheit ist, dass die Ratsuchenden Verantwortung für ihre Gesundheit übernehmen. Es gilt, Belastungen und Stressoren, aber auch Ressourcen und Stärken

differenziert wahrzunehmen und, wo nötig, aufzubauen, auszuweiten und zu erhalten. Selbstverantwortung zu übernehmen, heißt, sich selbst durch unübersichtliches Terrain zu manövrieren. Im Bild der personalen Navigation von Sternberg und Spear-Swerling helfen dabei die »4R«: (1) Willenskraft aufbringen (»resilience« hier als Ego-Resilience, als Persönlichkeitsmerkmal verstanden), (2) hart sein gegen sich selbst (»relentlessness«), (3) Unermüdlichkeit (»restlessness«) und (4) Risikobereitschaft (»risk taking«, Sternberg & Spear-Swerling, 1998; Brandtstädter, 2011). Diese Eigenschaften machen nach Sternberg und Spear-Swerling eine erfolgreiche *personale Navigation* durch schwierige Lebensabschnitte möglich (vgl. Steinebach & Steinebach, 2010).

In mancherlei Hinsicht passen diese Überlegungen zum PERMA-Modell der positiven Psychologie Martin Seligmans. Dieses Modell nennt fünf Elemente, die zu einem erfüllten Leben beitragen: (1) Positive Emotionen: Das Erleben von Freude, Glück und Zufriedenheit. (2) Engagement: Das Gefühl, in Tätigkeiten aufgehen zu können und diese als sinnvoll zu empfinden. (3) Positive Beziehungen: Soziale Verbindungen und enge Beziehungen zu anderen Menschen. (4) Bedeutung: Einen Sinn im Leben zu finden und sich mit etwas Größerem verbunden zu fühlen. (5) Erfolge: Das Erreichen von Zielen und das Gefühl, etwas erreicht zu haben.

Die personale Navigation nach Rob Sternberg ist ein Konzept, das sich mit der individuellen Gestaltung des eigenen Lebens beschäftigt. Die »4R« der personalen Navigation erhalten ihre besondere Qualität und Ausrichtung über drei Komponenten: (1) Selbstkenntnis: Das Verstehen der eigenen Stärken, Schwächen, Werte und Ziele. (2) Entscheidungsfindung: Das Treffen bewusster Entscheidungen, um das eigene Leben in die gewünschte Richtung zu lenken. (3) Kreativität: Das Entwickeln neuer Perspektiven und das Finden innovativer Lösungen für Herausforderungen. So teilen beide Modelle die Annahme, dass Menschen aktiv an der Gestaltung ihres eigenen Wohlbefindens beteiligt sind. Das PERMA-Modell und die personale Navigation bieten zwei komplementäre Perspektiven auf das menschliche Wohlbefinden.

Die Sorge um die eigene Gesundheit wird hier zum Gegenstand des Selbstmanagements. Gesundheitskompetenz wird verstanden als die Fähigkeit, Krankheit zu meiden und die eigene Gesundheit zu fördern. Basis