

Professionelle Nähe in der Beratungspraxis

Der Bedarf an sicheren Basen für die Selbstfürsorge

Jakob van Wielink, Marnix Reijmerink und Leo Wilhelm

Christa spürte, wie eine Welle von Schmerz und Traurigkeit durch sie ging, als ihr Klient Markus ihr erzählte, dass er sich nicht von seiner Schwester Bibi hatte verabschieden können. Es war alles so schnell gegangen. Bibi war nach ihrem Autounfall in einem so schlechten Zustand gewesen, dass er nicht mehr rechtzeitig bei ihr sein konnte.

Markus erzählte unter Tränen, wie schwer es ihm fiel, dass er ihr nicht hatte sagen können, was zwischen ihm und ihr ungesagt geblieben war. Dass er sie liebte, natürlich. Aber vor allem bedauerte er, dass er gesagt hatte, er habe nie an die Ehe zwischen ihr und ihrem Partner Erich geglaubt. Er wusste, dass er sie damit verletzt hatte, und er hatte inzwischen auch eingesehen, dass er sich geirrt hatte. Er hatte aber nie den Mut gehabt, darauf zurückzukommen. Und jetzt war es zu spät.

Christa war nach ihrer Sitzung mit Markus bewegt. Sein Schmerz berührte die Geschichte, die sich zwischen ihr und ihrer ältesten Schwester abspielte. Sie spürte, wie Markus' Erfahrung sie nicht nur berührte, sondern sie auch aufforderte, mit ihrer Schwester ins Gespräch zu kommen. Die einzige Möglichkeit, um jenseits der Scham, die sie empfand, zu verhindern, dass es jemals zu spät war.

Die Geschichte eines Klienten oder einer Klientin kann Ihre eigene in unerwarteten Momenten berühren – wir sprechen von Auslösern – und damit Ihre Wunden. Keine einfache Tatsache. Jeder Auslöser ist eine Einladung, sich selbst zu beobachten, sich um die eigenen Wunden zu kümmern und sie zur Heilung zu bringen. Auf diese

Weise verhindern Sie, dass alte Wunden und die damit verbundenen Emotionen Sie bei der Beratung Ihrer Klientinnen in Geiselnhaft nehmen. Ihre Selbstfürsorge als Berater bzw. Beraterin ist also nicht nur auf Ihr eigenes Wohlbefinden konzentriert, sie ist gleichzeitig eine Investition in sich selbst, um Ihre Klienten besser begleiten zu können.

Durch Selbstfürsorge professionelle Nähe schaffen

Die Geschichte Ihres Klienten stellt Sie immer wieder vor eine grundlegende Entscheidung: Nähe suchen oder Distanz wahren? Was dient Ihrer Klientin am besten? Welcher Ansatz ermöglicht es Ihrem Klienten, sich seinem eigenen Verlust und Schmerz in Sicherheit stellen zu können und während dieser Suche neue Entdeckungen zu machen? Distanz oder Nähe?

Eine Beratungsbeziehung erfordert einen sicheren Raum, in den die Klientin mit ihrer Geschichte hervortreten kann. Bei der Gestaltung dieser Beziehung geht es also um professionelle Nähe. Eine Nähe, die auch unser Bedürfnis nach Bindung und damit nach Sicherheit zeigt. Bindung, die wir als Kinder notwendigerweise und unbewusst gestalten, um zu überleben. Eine Bindung, die wir dann als Blaupause für unsere Beziehungen zu anderen in unser Erwachsenenleben mitnehmen. Aus einer überwiegend sicheren Bindung heraus, wenn unsere Bezugspersonen ausreichend verfügbar waren, können wir uns leichter verbinden, Nähe suchen und Sicherheit erfahren. Wenn unsere Bezugspersonen jedoch emotional oder körperlich unzureichend ver-

füßbar waren, laufen wir Gefahr, überwiegend unsichere Bindungen einzugehen. Das macht es schwieriger, uns später mit anderen zu verbinden, Nähe zu suchen und Sicherheit zu erfahren. Doch genau darin liegt die heilende Bewegung. In der Nähe treffen wir aber auch auf unsere eigene Verletzlichkeit, auf das Risiko der Zurückweisung. Aus unserer eigenen Verletzlichkeit heraus scheint dann die professionelle Distanz ein sicherer Ansatz zu sein. Die Idee dahinter ist, dass es immer noch um den Klienten und nicht um uns

gehen sollte. Aber um wirklich mit dem Klienten in Kontakt zu kommen, muss der oder die Beratende auch mit sich selbst in Kontakt kommen. Und das erfordert grundlegende Selbstfürsorge.

Schließlich sind wir als Fachleute keine neutrale Leinwand, sondern bringen unsere eigenen Erfahrungen und Prägungen als Menschen mit. Und wie kann es wirklich um die andere Person gehen, wenn man selbst, aus welchen Gründen auch immer, nicht ganz dabei ist? (Van Wielink, Wilhelm und Van Geelen-Merks 2019).



Photomann7/Shutterstock

In dem Konzept der professionellen Nähe geht es um Ihre Bereitschaft und Fähigkeit, so präsent zu sein, dass Sie aus Ihren eigenen sicheren Basen heraus auch in der Beziehung zur Klientin eine sichere Basis sein können.

Die Kraft der sicheren Basis

Hier verfolgen wir den Ansatz einer sicheren Basis. Die sichere Basis (*Secure Base*) ist ein Konzept aus der Bindungstheorie (Bowlby 1988). Sie ist »eine Quelle, die Ihnen das Gefühl gibt, willkommen zu sein und die Sie inspiriert und ermutigt, die Herausforderungen des Lebens in Verbindung zu meistern« (Van Wielink, Fiddelaers-Jaspers und Wilhelm 2023, S. 9). Diese Quellen können Menschen sein. Aus Ihrer Kindheit sind das idealerweise Ihre Eltern, aber auch Gegenstände, die für Sie eine besondere symbolische Bedeutung haben. Auch andere Menschen, mit denen Sie aufgewachsen sind, können zu einer sicheren Basis für Sie werden, ebenso wie einschneidende Ereignisse und Ziele, die Sie sich selbst gesetzt haben.

Im Englischen gibt es das schöne Begriffspaar »*caring*« und »*daring*«, um zu zeigen, was sichere Basen für Sie sind und tun: Durch »*caring*« bieten sie Ihnen Sicherheit, Unterstützung und Fürsorge; durch »*daring*« fordern sie Sie zu Abenteuern, Experimenten und Wachstum heraus. Sichere Basen helfen Ihnen, durch die Fürsorge, die sie Ihnen geben, mit Vertrauen in die Welt zu gehen und neue Beziehungen einzugehen. Und sie helfen Ihnen, mit Ihrem Wagemut, mit Enttäuschungen umgehen zu lernen. Sie unterstützen Sie dabei, Erfahrungen am Rande Ihrer Komfortzone zu machen, daraus zu lernen und, wenn Sie wieder in Ihrer Komfortzone sind, das so Gelernte wieder in die Praxis umzusetzen. Diese Bewegung nach außen und nach innen, um Erfahrungen zu machen und zu lernen, ist die gleiche Bewegung wie Ihre Selbstfürsorge: Selbstfürsorge ist kein Selbstzweck, sondern ein Mittel, um als (Fach-)Mensch weiter zu wachsen. So können Sie

als Beratender eine sichere Basis für Ihre Klientinnen sein und berufliche Nähe gestalten. Unsere eigenen sicheren Stützpunkte wiederum dienen der Aufrechterhaltung unserer Selbstfürsorge. Sie sorgen dafür, dass wir selbst ausreichend genährt und inspiriert bleiben, um gleichzeitig eine Ressource für die Menschen zu sein, mit denen wir leben und arbeiten.

Wenn Sie Ihre eigenen Erfahrungen mit Fürsorge und Mut in Ihrem (frühen) Leben kennen, können Sie eine sichere Umgebung für Ihre und mit Ihren Klienten schaffen. In dieser sicheren Umgebung können Sie Ihre eigene Verletzlichkeit und Berührbarkeit in die Beratung einbringen – wie Christa aus der Fallstudie –, weil Sie die Verbindung in den Vordergrund stellen können. Als Berater sind Sie in erster Linie ein Mensch, der einem anderen Menschen begegnet. Wenn Sie sich in einen anderen Menschen einfühlen und sich in seine Lage versetzen, ermöglichen Sie es Ihrem Klienten, mit einschneidenden Veränderungen und Verlusten in seinem Leben umzugehen (Perry und Winfrey 2021).

Berühren und berühren lassen

Die Grundhaltung für die Beratung kann eine Haltung der Präsenz sein: mit leeren Händen und offenem Herzen präsent sein, ohne etwas lösen zu wollen oder zu müssen. »Anwesend sein und präsent sein« bedeutet, dass Sie beide in der Beziehung verbunden sind und gemeinsam den Prozess leiten. Sie sind beide voll und ganz mit der anderen Person, mit sich selbst und mit dem, was mit Ihnen geschieht, in Kontakt. Und das, was in Ihnen geschieht, zeigt Ihnen, was für die Führung wichtig ist. Sie benutzen sich selbst als Instrument. Nicht nur als Quelle von Theorien und Modellen,

sondern vor allem als lebendiger Resonanzboden mit Empathie, der sich mit der anderen Person verbindet und auf sie einstimmt. Die Forschung zeigt, dass es diese Art der Beratungsbeziehung ist, die sie effektiv macht. Bei dieser Art geht es um das Ausmaß, in dem eine echte emotionale Verbindung hergestellt wird.

Die Bedeutung von Nähe in der Beratungsbeziehung beruht auf dem Bedürfnis der Klientin nach Einstimmung. Einstimmung ist notwendig, um ein Gefühl der Sicherheit zu erlangen, dass es dem Klienten ermöglicht, innerlich zur Ruhe zu kommen und offen für neue Erfahrungen zu sein. Wenn diese neuen Erfahrungen zugelassen werden, entsteht Lernen. Und wenn Ihre Klientin lernen kann, öffnet sich ihr ein Tor zu einer neuen Zukunft.

In dem Konzept der professionellen Nähe geht es also um Ihre Bereitschaft und Fähigkeit, so präsent zu sein, dass Sie aus Ihren eigenen sicheren Basen heraus, die Sie hoffentlich für sich selbst haben, auch in der Beziehung zur Klientin eine sichere Basis sein können. Deshalb ist es nicht nur wichtig, ein klares Bild von den eigenen sicheren Basen zu haben und sie tatsächlich optimal zu nutzen, sondern auch den Klienten zu ermutigen, seine sicheren Basen zu kartieren und sich zu fragen, ob er sich von diesen Quellen ausreichend unterstützen und herausfordern lässt.

In der engen Begegnung mit uns selbst und miteinander entstehen heilende Kräfte, die helfen, dem, was uns aus der Bahn zu werfen drohte, einen Sinn zu geben. Die Begleitung von Menschen ist die Bereitschaft und Fähigkeit, einander nahe zu kommen, nahe zu sein und nahe zu bleiben. Besonders dann, wenn die Situation angespannt, schmerzhaft oder beängstigend ist. Wenn Sie Ihrem Klienten zeigen, dass Sie bereit

sind, wirklich für ihn da zu sein, bedeutet dies den Unterschied zwischen Überleben – weil der Klient das Gefühl hat, letztlich ohnehin allein zu sein – und tiefem Leben, weil der Klient sieht: Im dunkelsten Moment meines Lebens war ich nicht allein. Es ist die Hoffnung, die zuletzt stirbt.



Jakob van Wielink ist Partner bei der Schule für Transition in Huissen (Niederlande) und Mitglied des Portland Institute for Loss and Transition. Er ist Mitglied der International Work Group on Death, Dying, and Bereavement.

Kontakt: jakob@deschoolvoortransitie.nl



Marnix Reijmerink ist Partner bei der Schule für Transition in Huissen (Niederlande). Er coacht Teams, Organisationen und deren Führungskräfte im In- und Ausland in ihrer (Führungs-)Entwicklung.

Kontakt: marnix@deschoolvoortransitie.nl



Leo Wilhelm ist Berater bei der Schule für Transition in Huissen (Niederlande). Er ist Trauerbegleiter, Autor und Coach und arbeitet als Führungskraft bei der Zentralregierung.

Kontakt: leo@deschoolvoortransitie.nl

Website: www.deschoolvoortransitie.nl

Literatur

- Bowlby, J. (1988). *A secure base. Parent-child attachment and healthy human development*. London.
- Perry, B.D.; Winfrey, O. (2021). *What happened to you? Conversations on trauma, resilience, and healing*. New York.
- Wielink, J. van; Fiddelaers-Jaspers, R.; Wilhelm, L. (2023). *The language of transition in leadership. Your calling as a leader in a world of change*. New York.
- Wielink, J. van; Wilhelm, L.; Van Geelen-Merks, D. (2019). *Loss, grief, and attachment in life transitions. A clinician's guide to Secure Base Counseling*. New York.