

Beratungsziele:

Manche Klienten kommen bereits mit einem klaren Leid -Thema, und Ziel zur Beratung. Die leidvollen Ereignisse können dabei chronischer, wiederkehrender oder erstmaliger Art sein, den Charakter eines eingebetteten Ereignisses oder einer umfassenden Krise haben. Häufig muß das Anliegen erst einmal geklärt werden, und warum das für den Betroffenen oft so schwierig ist, zeigt die Liste weiter unten.. Die häufigsten Ziele sind:

Studium:

- Beenden von Schreibhemmungen/Blockaden bei einer schriftlichen Arbeit
- Verbessern von Prüfungsvorbereitungen und Prüfungsverhalten
- Entscheidungen treffen, (Studium, Beziehungen, Wohnort und Beruf, Eltern).
- Effizienter, effektiver und befriedigender studieren
- Fachliche und persönliche Eignung erkennen und überprüfen
- Studieren mit/nach psychiatrischen Erkrankungen oder somatischen Erkrankungen oder Behinderungen.
- Riskieren gut oder schlecht zu sein, Prioritäten setzen, Grenzen annehmen.

Beziehungen:

- Konflikte mit Eltern, Kommilitonen, Dozenten verstehen und austragen lernen
- Liebesbeziehungen aufnehmen, gestalten, entwickeln, Lösen.
- Gefühle, Gedanken, Ideen, Wünsche in der Begegnung wahrnehmen und mitteilen können
- Einsamkeit aufheben, Freunde und Kollegen finden, Beziehungen intensivieren
- Trennungen, Todesfälle, Behinderungen, Vergewaltigung etc. bewältigen.
- Wissen um die eigene Wirkung auf andere bekommen
- Sich Abgrenzen können, selber behaupten und durchsetzen

Persönlichkeit

- Einsicht in die Ursachen von Problemen bekommen, sich selber besser verstehen.
- Krisen organisieren und lösbar gestalten
- Irrationale Denk-, Imaginations- und Sprachmuster verändern
- Bedingungen stereotyper Verhaltens- und Erlebensmuster aufklären und verändern (Wut, Eifersucht, Neid, Aufschieben, Sucht, Rückzug, Ablenkbarkeit, Essstörungen, Selbstverletzungen, Abbrüche von Beziehungen oder Aktivitäten)
- Überflüssige Angst, Stress und Erregung abbauen
- Einen autonischeren und ökologischeren Alltag gestalten, Interessen entwickeln.
- Verantwortung übernehmen, eigene Standpunkte entwickeln.

Gesundheit:

- Bei Erkrankungen Somatische von psychischen Anteilen unterscheiden lernen.
- Somatische Beschwerden lindern, entschärfen oder heilen.
- Diagnostische Einordnung treffen, Störungs- und Heilungsmodelle erarbeiten.
- Auffinden einer geeigneten Therapie, Klinik, Beratungseinrichtung.
- Therapie einer psychischen Erkrankung.
- Einem erneuten psychotischen Schub, einer Phase vorbeugen.

Häufig weiß der Betroffene selber nicht so recht was sein Problem „eigentlich“ ist und wieso andere damit klarkommen - er/sie aber nicht. Von normalen Alltagsproblemen im Studium unterscheiden sich die vorgetragenen Anliegen der Ratsuchenden in der PBS erheblich durch eines oder mehrere der folgenden Merkmale:

Extremer Ausprägungsgrad der Probleme: In der Regel sind die in den Beratungsanliegen ausgedrückten Ängste, Depressionen, Konflikte, Defizite oder störende Gewohnheiten, Krankheiten, stärker ausgeprägt als bei normalen Lebensproblemen. Ab einer gewissen Stärke werden sie daher dann als Krankheiten erlebt. Veränderungen können oft nicht mit bloßem Zusammenreißen sondern nur systematisch und sorgfältig angestrebt werden. Andere extreme Ausprägungen kommen häufig hinzu, die zunächst gar nicht problematisch scheinen: hoch spezialisierte Interessen, Hochbegabungen, ausgeprägte Charaktereigenschaften, extrem gutes Aussehen. Der Betreffende muß lernen, diese Merkmale in seine Verfügung zu bekommen und ihre Bedeutung für sich und andere zu verstehen und zu berücksichtigen.

Defizite: Das Anliegen des Ratsuchenden ist durch Defizite und Ressourcenmängel bestimmt (Wissenslücken, Kompetenzmängel, Lustlosigkeit, Krankheit, Geldmangel, keine Ruhe, Unerfahrenheit). Oft sind dann längere Lernprozesse und/oder erhebliche Umstellungen im Leben erforderlich, damit der Ratsuchende seine Ziele erreicht. Manche Studierende kennen diese Defizite nicht oder beurteilen sie falsch. Manche halten sich lieber für faul oder genialisch chaotisch, statt zu erkennen, daß sie keine Studiertechniken beherrschen und ohne ausreichende Motivation sind. Das hat zur Folge, daß sie zu falschen Lösungen kommen wie "Ich müßte mich nur hinsetzen, dann ginge es". Andere überfordern sich, wenn sie nicht erkennen, daß verminderte Leistungsfähigkeit in Folge bestimmte Krankheiten oder sozialer Probleme eine gesunde Reaktion und kein Versagen ist.

Komplexität: In der Regel werden mehrere Probleme, Ziele und Erwartungen zugleich geäußert, die außerdem miteinander verbunden sind. Schwerpunkte und Ordnungen sind unklar, die schiere Menge überfordert. („Ich weiß nicht, wo ich anfangen soll, es ist alles ein Riesenberg.“) Es muß daher oft in mühsamer Arbeit ein Modell erarbeitet werden, daß den einzelnen Aspekten Rechnung trägt und eine systematische Lösung schrittweise erlaubt. Oft müssen andere Beratungsdienste noch hinzugezogen werden. Diese Situation wird von Klienten beschrieben als "Ein Riesenberg liegt vor, ich blicke nicht mehr durch, alles ist unüberwindlich, ich bin völlig durcheinander, ich weiß nicht, wo ich anfangen soll" usw. Viele Studierende haben richtiggehende Managementprobleme. (Arbeiten, Studieren, Liebe, Kinder, Hobbies, Fürsorge für Eltern, Politik, Welt- und Selbstbild, Gesundheit.)

Kontextprobleme: Statt von Kontexten wird auch von rückgekoppelten Systemen, von interdependenten Beziehungen oder umgangssprachlich davon gesprochen, daß "alles mit allem zusammenhängt". Die (scheinbar) gleiche Prüfungsangst ist tatsächlich eine andere und erfordert andere Lösungen, je nachdem, zu welchem Zeitpunkt sie geäußert wird, welche Vorerfahrungen bestehen, welche Konsequenzen ein Durchfallen hat, welche Selbstanforderungen ein Mensch an sich stellt und welche seine Umgebung stellt usw. In einer sorgfältigen Bedingungsanalyse werden diese kontextuellen Beziehungen geklärt, sodaß Ziele und Lösungswege entwickelt werden können. Oft sind den Ratsuchenden die Kontexte nicht einmal wahrnehmbar, z.B. die Abhängigkeit mancher Motivationskrisen von familiären Verpflichtungen und Konflikten. Dieses Merkmal wird kommentiert mit: "Ich grübele und komme zu keinem Ende, alles ist miteinander verflochten, ich finde keinen Anfang, wenn ich an einem Ende anfangen, dann hapert es an einem anderen. Insbesondere wenn zeitraubende soziale (finanzielle, rechtliche, familiäre) Probleme hinzukommen entstehen solche Situationen.

Zum Kontext gehört vor allem auch der soziale und politische Kontext einer bestimmten Zeit. Wenn ein abgewiesener Bewerber z.B. nicht erkennt, daß bei zehn Bewerbungen und nur einer Stelle immer neun abgewiesen werden, gerät er in Gefahr, vergeblich die Ursachen bei sich zu suchen.

Mangel an Eudynamischen Zirkeln. Fatal ist es, wenn Ratsuchende Bewältigungstechniken haben, die irgendwann das Problem verstärken zu dessen Lösung sie

ursprünglich gedacht waren: Wer Prüfungsangst durch perfekte Leistung bewältigen will, seine Angst aber zunimmt, weil er immer mehr Lücken erkennt, je tiefer er in die Materie einsteigt, gerät in erschöpfende und ineffiziente Lernhaltungen, versagt in Prüfungen - lernt als Folge noch mehr...usw. . Wer solche pathodynamische Zirkel in seinem Verhalten hat, hat umgekehrt oft zu wenig eudynamische: Er stellt fest, daß weniger mehr ist, fühlt sich dadurch wohl, plant realistisch, hat mehr Erfolge, fühlte sich noch wohler...usw.

Instabilität des Anliegens: Das Beratungsanliegen hängt wesentlich von Wünschen, Zielen, Sehnsüchten, Hoffnungen, Wertvorstellungen, Erwartungen auf der einen Seite, und von den konkreten gemachten Lebenserfahrungen auf der anderen Seite ab. Diese ändern sich ohnedies immer wieder im Leben. Bei jungen Menschen und Menschen in der Ausbildung entwickeln sie sich oft erst noch, werden erprobt und verworfen und sind damit Änderungen unvorhersehbarer und schneller unterworfen als bei festgelegteren Erwachsenen. So sind Existenz-, Bildungs-, Beziehungs- und Identitätskrisen sowie Wechsel in Interessen an der Alltagsgestaltung kein Ausdruck von Pathologie, sondern normal und unvermeidbar. Kommen diese Krisen mit anderen Merkmalen des Beratungsanliegens zusammen, sind die Betroffenen einfach überfordert. Typischer Kommentar eines Klienten: Ich kann mich auf nichts richtig verlassen, heute bin ich begeistert, und sechs Monate später läßt es mich völlig kalt, ich traue mir gar nichts mehr zu..."

Mehrdeutigkeit des Anliegen: Probleme und Ziele eines Menschen sowie die Lösungen und Wege stehen oft in keiner oder nur sehr loser Beziehung zueinander. Nicht nur, daß viele Wege nach Rom führen - der Weg nach Rom führt auch zu zahlreichen anderen Städten. So kann unter Umständen die gleiche Leistungsstörung über bestimmte Lerntechniken, einen mitreißenden Dozenten, eine Verliebtheit oder Medikamente Veränderungen erfahren. Das ist eine der Ursachen dafür, daß Studierende mit ein und demselben Anliegen oft verschiedene Berater aufsuchen. Die subjektive Eindeutigkeit des Anliegens "Zusammenbruch der Studienmotivation" stellt sich dann als eine verkürzte und verengte Perspektive auf ein Geschehen heraus, das viele andere Sichtweisen und Deutungen erlaubt. Auf die Frage, welches Problem ihn herführe antwortete daher ein Student sehr treffend: ""Wenn ich das so genau wüßte, wäre ich nicht hier". Die Mehrdeutigkeit hängt oft mit Kontextproblemen zusammen.

Ziele fehlen: Die Ziele sind oft diffus und unklar und folglich Lösungswege für die Beschwerden gar nicht entwerfbar. Fehlende Ziele sind oft Ausdruck einer *Entwicklungsstörung* (Störung der Autonomie durch Mißhandlung, Abwertung, Mißbrauch, Vernachlässigung, Krankheit). Sie können durch die *Jugend* des Ratsuchenden bedingt sein ("noch keine Ziele") oder aus einer *Lebenskrise* (Zusammenbruch bestehender Ziele) herrühren. Zwanghaftigkeit, Perfektionismus oder unendliche Interessenvielfalt täuschen feste Ziele vor, sind aber nur verzweifelte Versuche den Mangel zu kompensieren. Es gibt kaum ein seelisches oder körperliches Symptom, das sich nicht aus dieser Situation entwickeln könnte. Typischer Kommentar: „Wenn ich wüßte, was ich genau will oder zu was ich richtig Lust habe, dann wäre ich nicht hier.“

Geringe Risikobereitschaft: Nicht wenige Anliegen können schwer formuliert und bearbeitet werden, weil die Ratsuchenden nur schwer Entscheidungen treffen oder Risiken übernehmen können. Sie suchen die Entscheidung bei anderen (was soll ich denn machen?", in Argumenten, ("Informatik hat Zukunft") oder Rangreihen ("für was bin am meisten begabt?"). Sie müssen lernen, Risiken einzugehen und Verantwortung zu übernehmen. Mangelnde Risikobereitschaft (Lebensangst) führt zu Mangel an konkreten Zielen und damit auch zu einem Mangel an Erfahrungen. Es werden keine schlechten sondern es werden gar keine gemacht. Endloses Grübeln und Diskutieren ist oft die Folge.

Konkretion mangelt: Das Anliegen ist oft sehr allgemein formuliert. Es kann als eine Déformation professionel gesehen, wenn besonders Intellektuelle dazu neigen die unmittelbare Wirklichkeit sofort in Theorien, Erklärungen, Regeln, Normen und Gesetzen zu

verallgemeinern. Das hat zur Folge, daß keine realisierbaren Ziele formuliert werden können und der Betreffende keine konkreten und überprüfbaren Schritte unternehmen kann. "Ich möchte zufriedener mit meinem Leben werden" ist unkonkret formuliert. "Ich möchte B. fragen, ob er mit mir zusammen die Prüfungsvorbereitung macht" ist konkret.

Lösbarkeit fehlt: Das Anliegen ist oft unlösbar formuliert, z.B. werden unrealistische Bedingungen verlangt. („Informatik dürfte einfach nicht so mathematisiert sein“). Unerreichbar ist der Wunsch, absolut sicher zu wissen, ob man eine Prüfung bestehen oder ob eine Liebesbeziehung halten wird. Statt nach einer Lösung zu suchen, kann es besser sein, die Lösbarkeit selber zu überprüfen. Unlösbare Probleme muß man fallen lassen oder in lösbare überführen.

Widersprüche bestehen: Dem Anliegen liegen sich widersprechende bzw. nicht miteinander vereinbare Ziele zugrunde, wobei die Unvereinbarkeit logischer, räumlicher, zeitlicher oder sachlicher Art sein kann. "Ich möchte mit meiner Freundin in Freiburg mehr zusammen sein und mich gleichzeitig 100%ig in mein Studium hängen - das geht aber nicht beides." Solange solche Zielkonflikte nicht zumindest provisorisch (z.B. für einen bestimmten Zeitraum) gelöst werden, wird viel Kraft vergeudet.

Wege und Mittel fehlen: Oft sind die Beschwerden und das Ziel klar, aber kein gangbarer Weg ist in Sicht. "Ich nehme mir immer wieder vor regelmäsig zu lernen, mich Menschen mehr zu öffnen, mehr für meine Gesundheit zu tun, nicht so aggressiv reagieren, (usw) aber ich bekomme es nicht hin, es ist wie verhext. " Besonders Suchtgewohnheiten sind schwer abzulegen. In der Regel müssen dann Zwischenziele und Wege gefunden werden, also Umwege gefunden, die dem Betroffenen nicht sogleich ersichtlich sind.

Prognoseunsicherheit: In Überlegungen zu Lösungen eines Problems sind zahlreiche Annahmen über die Zukunft enthalten, die gar nicht oder nur nährungsweise überprüfbar sind "Ich weiß nicht, ob ich in fünf Jahren immer noch Freude am Studienfach habe. Wird der Arbeitsmarkt besser? Werde ich eine Freundin finden? Kann ich mich in einer WG besser auf die Arbeit konzentrieren?" Der Berater muß zum einem im Sinne einer naturwissenschaftlichen Denkweise die objektiven Bedingungen eines Menschen und seiner Situation berücksichtigen und prognostisch denken. Der Mensch ist andererseits jedoch keine determinierte Maschine sondern ein geistbegabtes Wesen mit der Fähigkeit zu freien, „willkürlichen“, Entscheidungen. Seine Entwicklung ist folglich nur eingeschränkt vorhersagbar. Was für den Einzelnen gilt, gilt für das soziale System nicht weniger, etwa die Prognose des Arbeitsmarkt.

Anstelle *eindeutiger Lösungen* werden daher oft *viele Optionen* entworfen, die dann durch praktische Erfahrungen auf ihren Wert überprüft werden müssen.

Unbewußte Bedingungen:

Viele ursprüngliche Motive und Bedingungen eines Problems werden sie als peinliche oder Angst machende Umstände verdrängt, verschoben, abgespalten oder ins Gegenteil verkehrt. Oft werden sie auch schlicht vergessen, da das Verhalten ein automatisiertes Muster geworden ist. Dann müssen die wichtigen lebengeschichtlich gewordenen Motive, Gewohnheiten, und Erlebens- und Verhaltensweisen in ihren zahlreichen Wechselwirkungen mit der geistigen und politischen Welt des Betreffenden aufgeklärt und verstanden werden. Dieses Verstehen erlaubt dann das Anliegen der eigenen Persönlichkeit als auch den Umständen angemessener zu formulieren und zuverlässigere Ziele zu entwickeln und zu realisieren.

Vertrauen in professionelle Hilfe: Klienten haben im Unterschied zu vielen Studierenden mit gleichen Problemen Vertrauen in die Lösbarkeit ihrer Probleme und die Möglichkeit professioneller Hilfe. Dies ist keineswegs nur ein Unterschied in der Person, sondern auch im Anliegen. Liegt die Störung nämlich gerade in dieser Fähigkeit, kann tragischerweise der Student die notwendige Hilfe nicht aufsuchen. „Ich kriege mein Leben nicht in den Griff, aber wenn ich einen Psychologen aufsuchen müßte, wäre das der endgültige Beweis meines

Versagens und ich könnte mich gleich einpacken lassen.“ Folglich ist das Leid vieler Nichtklienten nicht selten schwerer als das der Klienten. Im Beratungsanliegen der Klienten liegt im Unterschied dazu in der Regel kein pathodynamischer Zirkel vor, der eine Hilfe oder Veränderung ausschließt. (Moeller und Scheer)

schlechte Rahmenbedingungen: Manchen Studierenden liegen die Studienbedingungen nicht, wie z.B. zu starke Verschulung oder zu starkes laissez faire; Andere leiden an Überfüllung, schlechter Didaktik oder fehlenden Rückmeldung durch Dozenten. Andere plagen sich mit sozialen Problemen (Geld, Wohnen, Recht, Gesundheit). Nicht wenigen geht die Motivation auf Grund des unvorhersehbaren Arbeitsmarktes abhanden. Empfindsamere und verletzlichere Studenten geraten dadurch in erhebliche Überforderungssituationen.

Krisenhafte Entwicklungen. In einer Krise brechen bislang funktionierende Lebenstechniken zusammen. Die Arbeitslust entfällt, eine Zuneigung bricht ab, Belastbarkeit geht erheblich zurück, Krankheitsanfälligkeit nimmt zu, befremdliche Verhaltens- und Reaktionsweisen werden erlebt, Entscheidungsfähigkeit ist reduziert, Depressivität und Angst sowie somatische Störungen nehmen, die Stimmung ist labil. Auslöser können marginal oder selber erhebliche Belastungen sein, z.B. ein Todesfall.

Besonderer Auftragsstatus. Steve de Shazer betont drei gut unterscheidbare Auftragssituationen: Im *Besucherstatus (visitor)* orientiert sich ein Student "nur mal so". Sein Anliegen ist unklar, seine Ziele ebenfalls. Der eine hat tatsächlich wenig Probleme, andere, wie Borderliner, sind sich unklar über ihre Beziehungsmöglichkeiten, andere wie Süchtige sind unklar in der Motivation. Und dann gibt es den *Klägerstatus (Complainer)*. Der Studierende ist sich zwar über seine Beschwerden klar, hat aber noch keine Ziele, für die er sich auch einsetzen kann und will. Und schließlich gibt es den *Kundenstatus (Customer)*. Der Student hat klare Beschwerden und klare Ziele, für die er sich einsetzen kann und will. Laien scheitern in der Beratung bevorzugt, weil sie den dritten Status von den beiden ersten nicht unterscheiden können und ohne Ziel und Auftrag tätig werden wollen.

Ziele der Beratung.

Das Beratungsanliegen und die Beratung sind aus den angeführten Gründen keine absolute und festehende Größen, die nach dem Modell einer Krankheit und einem zugeordneten Heilverfahren eindeutig festgestellt werden könnten. Sie entwickeln sich außerdem nicht erst in der Beratung, sondern schon weit vorher: Mit der Wahl eines Beraters oder der Wahl eines Rates trifft der Ratsuchende immer auch eine sein Leben gestaltende Entscheidung. Die gewählte Beratungsperspektive (psychologisch, rechtlich, medizinisch, Studium,) ist oft erst im Nachhinein als zweckmäßig zu erkennen: - Nach zahlreichen unbefriedigenden Prüfungen merkte ein Student, daß Fachstudienberatung seine unbefriedigenden Leistungen nicht verbessern konnte, dies sehr wohl aber über eine psychologische Beratung zur Bewältigung unangemessener Prüfungsangst möglich war. Nach mehrmaligen erfolglosen psychologischen Beratungen wegen Motivationskrisen in seinem Studium, ließen sich diese schnell auflösen, nachdem der Studierende durch einen Fachberater mit überzeugenden Vertretern dieses Faches zusammen gebracht wurde.

Das primäre Ziel der Beratung besteht darin, die aufgeführten Merkmale im Beratungsanliegen durch den Beratungsdiallog konstruktiv zu verändern. Ist dies erfolgreich gelungen, werden unbewußte Bedingungen und Zusammenhäng verstanden, der eigene Lebenszusammenhang ist verfügbar. Probleme und Lösungen sind aufeinander zugeordnet, die Lösungen sind widerspruchsfrei, konkret und realisierbar, die erforderlichen Schritte können gemacht werden, die Prognose ist hinreichend sicher. Defizite wurden behoben und Extreme gemildert. Ist dies gelungen, ist oft keine weitere Beratung mehr nötig, der Ratsuchende kann sein Leben selber weiter gestalten. Diese Arbeit macht einen großen Teil

der Beratungsarbeit aus. Ein „Rat“ im Sinne von "Tu dies oder laß das" ist dann oft gar nicht erforderlich.