

Beratungsstelle
Osterstraße

65 Jahre Beratungsstelle Osterstraße

Das volle Programm

Liebe LeserInnen,

danke, dass Sie sich Zeit nehmen, unseren Jahresbericht zu lesen. Zu unserem 65-jährigen Jubiläum war es unser Wunsch, ihm eine lebendigere Optik zu gönnen. Wir hoffen sehr, dass sie Ihnen auch so gut gefällt wie uns. Wir werden Ihnen darin unser Team vorstellen, auf die häufigsten Beratungsanlässe unserer KlientInnen schauen und Ihnen in vier Beiträgen einen Einblick in unsere Arbeit geben. Themen dabei sind: Die Praxis der Trennungsberatung mit Eltern, ein methodischer Blick in die Arbeit mit Persönlichkeitsanteilen, unsere Arbeit in der Suizidprävention und ein paar Gedanken zum Sinn expliziter Lesben- und Schwulenberatung.

An hohen Geburtstagen neigt man gern dazu, den Blick in die Vergangenheit zu richten und dabei fällt uns auf, dass auch wir genau wie unsere KlientInnen in der Beratung immer wieder mit dem existentiellen Spannungsfeld von Beständigkeit und Veränderung konfrontiert werden. Die Beständigkeit wird uns 2014 besonders deutlich, denn 65 Jahre (Nein, wir wollen noch nicht in den Ruhestand gehen!) sind ein sehr langer Zeitraum für eine Beratungsstelle. Wir freuen uns sehr, dass wir auch in diesem hohen Alter ein großes Vertrauen seitens unserer KlientInnen,

GeldgeberInnen, KooperationspartnerInnen und KollegInnen entgegen gebracht bekommen. Dafür danken wir Ihnen recht herzlich.

Seit der Gründung der Beratungsstelle 1949 hat sich jedoch auch einiges verändert. Die Lebensrealitäten, Strukturen der Gesellschaft, Fokussierungen auf bestimmte Themen und natürlich die Praxis der Beratung haben große Wandlungen vollzogen, und so hat sich auch die Beratungsstelle und die Menschen in ihr immer wieder den Anforderungen dieser Veränderungen gestellt.

Für einen hoffentlich unterhaltsamen Einblick in die Vielfalt unserer Beratungsarbeit veranstalten wir gemeinsam mit dem kommunalen Kino Hannover im Oktober und November eine Filmreihe zu ausgewählten Themen. Zum Start dieser Reihe zeigen wir „Wer hat Angst vor Virginia Woolf“, ein Klassiker, der einerseits unserem Alter gemäß schon einige Jahrzehnte auf dem Buckel hat, zum anderen aber noch immer in seiner scharfen Darstellung einer hochgradig verstrickten Paardynamik sehr aktuell ist.

Und nun: viel Vergnügen beim Lesen!

*Für das Team der Beratungsstelle
Thomas Seifert*

Das Team der Beratungsstelle



Christa Rempe-Zurheiden

Leiterin der Beratungsstelle
Diplom-Pädagogin
Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeutin (Appr.)

ausgebildet in:

- Systemischer Einzel-, Paar- und Familientherapie
- Traumatherapie
- Systemischer Supervision, Coaching und Teambberatung



Monika Schwert

Diplom-Sozialpädagogin/-Sozialarbeiterin
Heilpraktikerin für Psychotherapie
ausgebildet in:

- Klientenzentrierter Beratung (GWG)
- Integrativer Paarberatung/-therapie
- Psychosozialer Beratung
- Hawaiianischer Körperarbeit



Christiane Rihn

Diplom-Sozialpädagogin
Heilpraktikerin für Psychotherapie
ausgebildet in:

- Systemischer Einzel-, Paar- und Familientherapie



Thomas Seifert

Pädagoge M.A.
ausgebildet in:

- Integraler Gestaltberatung
- Tiefenpsychologisch orientierter Paarberatung
- Systemischer Beratung



Heike Fricke

Diplom-Sozialpädagogin
Heilpraktikerin für Psychotherapie
ausgebildet in:

- Systemischer Einzel-, Paar- und Familientherapie
- Burn-Out-Therapie
- Sexualtherapie



Uta Fremerey

Heilpraktikerin für Psychotherapie
ausgebildet in:

- Ehe-, Familien- und Lebensberatung
- Mediation
- Sexualtherapie



Karin Meinecke

Diplom-Sozialpädagogin
ausgebildet in:

- Ehe-, Familien und Lebensberatung



Gül Anna Minci

Diplom-Sozialpädagogin
in Ausbildung zur:

- Analytischen Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeutin
- Beratung auch in türkischer und armenischer Sprache
- Interkulturelle Beratung



Reni Rosenow

Diplom-Heilpädagogin
ausgebildet in:

- Systemische Paar- und Familientherapie
- Schreibtherapie



Marlies Stockmeier

Diplom-Heilpädagogin
ausgebildet in:

- Psychologischer Einzel-, Paar-, Familien und Erziehungsberatung
- Personenzentrierter Beratung



Dorothea Vesper

Sozialarbeiterin (grad.)

Heilpraktikerin für Psychotherapie
ausgebildet in:

- Paarberatung
- Psychodrama
- Interkultureller Beratung
- Autogenem Training, Stressbewältigung



Erika Redeke

Großhandelskauffrau,
Finanzbuchhalterin

- Sekretariat
- Erstkontakt am Telefon



Marc Younes

Diplom-Sozialpädagoge

ausgebildet in:

- Systemischer Therapie und Beratung (SG)
- Systemischer Kinder- und Jugendlichentherapie (SG)
- Systemischer Familientherapie



Korinna Stanczus

- Sekretariat
- Erstkontakt am Telefon

Das volle Programm:



Beratungen im Jahr 2013

Gesamtzahl der Beratungsfälle **1.243 Fälle**

Davon kommen

aus der Landeshauptstadt Hannover

69%

und aus der Region Hannover

31%

Die am häufigsten genannten Gründe bei der Anmeldung:

- Krisen, suizidale Gefährdung, Depressionen, Ängste
- Trennung oder Scheidung
- Probleme in Beziehungen
- Familienprobleme
- Erziehungsprobleme
- Identitätsprobleme
- Probleme rund um Schwangerschaft und Geburt
- Probleme mit dem Arbeitsleben
- Körperliche Symptome

Eltern-Trennungsberatung kann in verschiedenen Stadien der Trennung hilfreich sein:

- Präventiv vor der Trennung
- Während/nach der Trennung
- Mit richterlicher Anordnung im „hochstrittigen“ Fall

Eltern(-Paare) die bewusst auch nach der Trennung eine gemeinsame Elternverantwortung „pflegen“ wollen, melden sich aus eigener Motivation zur Beratung an.

Sie haben die Absicht, sich zu trennen und wollen sich präventiv informieren, was sie in Bezug auf ihr Kind in dieser entscheidenden Phase beachten sollten. Es stehen verschiedene Fragen im Raum, z. B.

- Wie sagen wir es unserem Kind?
- Welche Form ist altersgerecht?
- Welche Umgangsmodelle sind für uns als Eltern vorstellbar bzw. was ist zumutbar für unser Kind?
- Welche Reaktionen könnte unser Kind auf die Trennung zeigen?
- Wie gehe ich mit eigenen Gefühlen vor meinem Kind um? etc.

Beratung kann in diesem frühen Stadium den weiteren Trennungsverlauf „positiv“ für Eltern und Kind begünstigen.

Im Folgenden sehen wir Elternpaare in der Eltern-Trennungsberatung, die sich aufgrund von Auffälligkeiten des Kindes, aufgetretener Unstimmigkeiten nach einer bereits vollzogenen Trennung, bei uns melden.

Diese Eltern suchen u. a. professionelle Unterstützung, um das ursprünglich vereinbarte Umgangsmodell, welches sich doch problematischer als erwartet gestaltet, neu auf die Bedürfnisse des Kindes anzupassen. Generell geht es darum, Antworten auf Fragen zu finden, die erst im „getrennt Leben“ deutlich werden. Es zeigen sich Auseinandersetzungen darüber, wie der Kontakt mit neuen Partnern oder der Umgang mit den Großeltern aussehen soll. Oft wird es von einem oder beiden Elternteilen als anstrengend und belastend empfunden, sich telefonisch über die Belange des Kindes auszutauschen. Wie kann dann aber ein ausreichender Informationsflug über die Belange des Kindes stattfinden? In diesem Stadium wird vielen Eltern bewusst, dass einmal getroffene Regelungen nicht statisch sind, sondern sich immer wieder im Prozess befinden, ausgelöst durch eigene Veränderungen oder Reaktionen des Kindes.

Es wird auch in der Zukunft immer mal wieder Phasen geben, in denen sie sich als getrennt lebende Elternteile mit entwick-



Filmtipp unseres Teams:
„Szenen einer Ehe“ (1973)

von Ingmar Bergmann

Ein sehenswerter Klassiker – bereits über 40 Jahre alt – behandelt das Kernthema einer gescheiterten Ehe auf eine, wie ich finde, nahezu zeitlose Weise: Das Paarthema ist trotz veränderter gesellschaftlicher Rahmenbedingungen und Ideale auch auf heute und morgen übertragbar. Deshalb, und nicht zuletzt wegen der herausragenden Qualität, empfehle ich diesen Film ganz besonders.

Christiane Rihn



lungsbedingten und individuellen Bedürfnissen ihres Kindes auseinandersetzen müssen. Die Beratung kann weiterhin hierfür – auch nach Bedarf in größeren Abständen – genutzt werden. Sie begleitet und unterstützt Eltern, Vereinbarungen neu auszuhandeln und diese auf die individuelle Befindlichkeit des Kindes abzustimmen.

Es gibt auch Eltern(-Paare), die uns erst aufsuchen, nachdem dies vom Familiengericht angeordnet wurde (seit in Kraft treten des FamFG am 01.09.2009).

Diese sogenannten „hochstrittigen Paare“, befinden sich bereits in einem Stadium, in dem aus verschiedenen Gründen oft „nichts mehr geht“. Unter diesem andauernden, hoch angespann-

tem Klima leiden besonders die Kinder. Häufig sind diese Eltern nicht mehr in der Lage, miteinander – außerhalb von Anwälten – zu kommunizieren. In dieser verfahrenen Situation muss ein Antrag beim Familiengericht gestellt werden, das letztendlich an Elternstelle im Hinblick auf das Kindeswohl Entscheidungen trifft.

Das Gericht kann während des Verfahrens, oder danach zur Umsetzungsbegleitung, eine Beratung anordnen. In den Beratungsterminen kann es im besten Fall gelingen, den Blick wieder auf eine „gemeinsame“ Elternverantwortung zu lenken und damit den Fokus auf die Wahrnehmung der Bedürfnisse des Kindes auszurichten. In der Praxis zeigt sich eine solch positive Entwicklung in der Beratung jedoch eher als

Einzelfall, für den es sich jedoch letztendlich gelohnt hat.

Am Ende sei gesagt, dass selbstverständlich auch einzelne Elternteile für sich eine Eltern-Trennungsberatung in Anspruch nehmen. Ich habe mich jedoch in diesem Artikel vornehmlich auf Eltern(-Paare) fokussiert.

Christiane Rihn

Suizidprävention

Die Beratungsstelle Osterstraße ist seit fast 30 Jahren aktiv im Bereich der Suizidprävention tätig und Mitglied in der AG Suizidprävention (www.suizidpraevention-hannover.de) für Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene in Hannover.

Das Ziel von Suizidprävention ist, grundsätzlich zu verhindern, dass Menschen in einer krisenhaften Zuspitzung ihres Erlebens nur noch einen Ausweg sehen, nämlich den, sich selbst zu töten. Suizidprävention will helfen, der Tabuisierung des Themas Suizid entgegenzuwirken und auf die anhaltende Gefährdung durch suizidales Verhalten und andere

Formen der Selbstverletzung aufmerksam machen.

Denn: **Jugend und Tod durch Suizid ist ein krasser Widerspruch** (Jean Améry)

Neben der Krisenintervention, der Beratung/Therapie für suizidale und suizidgefährdete Kinder und Jugendliche und deren Bezugspersonen und der Nachsorge

für Hinterbliebene sehen wir die Prävention als einen Schwerpunkt unserer Arbeit an.

In unseren Fortbildungen für Multiplikatoren geht es hauptsächlich darum, die Teilnehmerinnen und Teilnehmer für suizidale Signale zu sensibilisieren, Ängste darauf einzugehen abzubauen und Hilfsangebote vorzustellen.



in der Beratungsstelle Osterstraße

Vielfach zeigt sich, dass Menschen sich immer wieder mit dieser Thematik überfordert fühlen. Präventionsprojekte im direkten Kontakt mit Schülerinnen und gehören für uns zu den Kernaufgaben unserer Präventionsarbeit.

Diese „aufsuchende Arbeit“ soll die Schülerinnen und Schüler untereinander für Krisensituationen innerhalb ihrer Gemeinschaft sensibilisieren, Hilfestellungen für den Umgang mit Krisen geben, sie befähigen eigene Ressourcen aufzuspüren, sowie den Zugang für das Aufsuchen von Hilfseinrichtungen erleichtern. Wir sind immer wieder verblüfft, wie viele Jugendliche nach anfänglichen Zögern bereit und offen sind, über ihre Erfahrungen mit Suizidalität in ihrem Umfeld zu berichten, und vor allem auch, dass es bei zahlreichen Schülerinnen und Schüler Berührungszusammenhänge mit dem Thema gibt.

Eine ganz besondere Erfahrung im letzten Jahr war die Zusammenarbeit mit der Theatergruppe „fragmenta“. Die AG Suizidprävention konnte die Theaterpädagogin Sezin Onay dazu gewinnen, mit jugendlichen Schauspielerinnen und Schauspielern ein Theaterstück von Jugendlichen für Jugendliche unter dem Motto „Niemand bringt sich gerne um“ eigens für uns zu schreiben und zu inszenieren. Darin zeigten die

jugendlichen Schauspielerinnen und Schauspieler verschiedene krisenhafte Momente aus der Lebenswelt von Jugendlichen (Konflikte mit Eltern, mobbing und Druck im Schulalltag, Selbstwertprobleme etc). Die Jugendlichen und ihre Lehrkräfte waren fasziniert und bewegt von diesem Theaterstück. Die große Resonanz auf diese Veranstaltungsreihe führte dazu, dass wir sie in diesem Jahr wiederholen werden. Nach dieser Aufführung fand ebenfalls – wie bei anderen Präventionsprojekten – eine Nachbereitung in workshops statt. Der lebhafteste und teils persönliche Austausch mit den jungen Schauspielerinnen und Schauspielern stieß bei allen Beteiligten auf große Begeisterung. In einer Abendveranstaltung mit interessierten Pädagoginnen und Pädagogen sowie Eltern, Politikern etc. konnten wir die Themen „Krisen, Depressionen und Suizidalität“ einer noch breiteren Öffentlichkeit zugänglich machen. Das Projekt wurde gefördert vom „Bündnis gegen Depressionen“.

Grundgedanke und zugleich Zielsetzung dieses Präventionsansatzes ist es, in den (schulischen) Institutionen, die das Leben und die Entwicklung von Kindern und Jugendlichen maßgeblich beeinflussen, eine sensible Wahrnehmung für die Lebensprobleme der Heranwachsenden zu schärfen

und im Bedarfsfall Hilfestellungen zu geben oder zu vermitteln.

Wir betrachten unsere Arbeit in der Suizidprävention unter anderem als einen wichtigen Beitrag zur Gesundheitsprävention. Gerade in Zeiten der zunehmenden psychischen und psychiatrischen Erkrankungen auch bei Jugendlichen versuchen wir diesen Tendenzen mit unseren Angeboten entgegenzutreten, wissen aber auch, dass unsere Arbeit „nur ein Tropfen auf dem heißen Stein“ ist. Wir verstehen uns als Kooperationspartner, Türöffner, Wegweiser und Vermittler in dem Hilfesystem der Kinder- und Jugendhilfe und des Gesundheitswesens.

Wir hoffen, dass wir mit unserer Arbeit dazu beitragen, dass die Gesellschaft es nicht hinnimmt, dass Kinder und Jugendliche sich dem Leben nicht gewachsen fühlen.

Für uns ist jeder Suizidversuch ein Schrei nach Hilfe, nach neuem Leben.

Christa Rempe-Zurheiden

Schwerpunkt Leben- und Schwulenberatung?

Genauer gesagt sehen wir unseren Schwerpunkt inzwischen in der Beratung und Unterstützung von Menschen mit LSBTI*-Hintergrund.

Das bedeutet, wir beraten und unterstützen **Lesben** und **Schwule** sowie Menschen mit **bisexuellen**, **transidenten** und **intersexuellen** Lebensweisen. Es geht dabei immer wieder um Fragen zur Klärung und Orientierung der eigenen Identität für Einzelne, als auch darum persönliche Themen und Problemlagen zu reflektieren. Dabei verzeichnen wir eine deutliche Zunahme an Beratungen für Paare die mit ihren Kindern in Regenbogenfamilien leben sowie vermehrt Beratungsanfragen bezüglich der Thematik Kinderwunsch bei LSBTI*.

Auch wenn es für Einzelne eine Selbstverständlichkeit ist, sich im sozialen oder familiären Umfeld als LSBTI* zu bewegen, ist es überwiegend doch her-

ausfordernd sich z. B. in Schule oder KiTa zu outen (sei es als Einzelperson oder als Eltern). In der Aufklärungsarbeit z. B. an Schulen sehen wir einen wichtigen Ansatzpunkt um mehr Akzeptanz und Selbstverständlichkeit im Umgang mit LSBTI* zu erreichen. Spätestens an diesem Punkt wird deutlich wo wir hier in unserer Gesellschaft in der Emanzipation und Gleichstellung von Menschen mit LSBTI*-Hintergrund stehen. Auf das Vorhaben „Sexuelle Vielfalt“ zum Aufklärungsthema in Schulen in Baden-Württemberg zu machen findet sich schnell eine Petition von Bürgern, die das verhindern will. Nach wenigen Wochen sind es bereits über 200.000 Stimmen. Russland verabschiedet ein Gesetz, welches Schwule und Lesben und Heterosexuelle bestraft, die öffentlich zu diesem Thema Aufklärung betreiben. „Homopropaganda“ ist verboten. Die deutsche Bundesregierung ignoriert noch immer die Entscheidungen des Bundesverfassungsgerichtes zur Gleichstellung eingetragener Lebenspartnerschaften. Das Thema ist zurzeit ziemlich präsent. Es wird berichtet, diskutiert und kommentiert. Einerseits ist es gut, dass das Thema so viel öffentliche Aufmerksamkeit bekommt. Vielleicht sind viele Menschen inzwischen auch genervt davon, was wollen „die“ (Homo-, Bi-, Transsexuellen etc.) denn noch. Für die „Be-

Filmtipp unseres Teams:
„Freier Fall“ (2013)

Regie Stephan Lacant

Ich mag den Film, weil er mit intensiven Bildern die Atmosphäre und Gefühle spürbar macht, die auch 2013 noch Männer im Coming-Out erleben. Besonders berührt mich die allgegenwärtige Hilfslosigkeit bei den Akteuren, wenn ein geliebter Mensch oder Freund plötzlich nicht mehr der gewohnten Norm entsprechen zu scheint.

Thomas Seifert





troffenen“ fühlt es sich in den meisten Fällen sehr anders an. In der Auseinandersetzung mit den aktuellen, öffentlichen Diskussionen fühlt man/frau sich als „Nicht-Heterosexuelle/r“ häufig, wie nach einer Zeitreise um Jahrzehnte zurückversetzt. Da ist es plötzlich wieder krank, pervers, minderwertig, sündig oder sogar ein Verbrechen, wenn die eigenen Gefühle nicht der angenommenen Mehrheitsidentität entsprechen. Da werden die Befürchtungen bei Eltern, LehrerInnen, ErzieherInnen u. a. geschürt, man könnte dafür verantwortlich sein, die Kinder und Jugendlichen mit denen man zu tun hat, homosexuell „gemacht“ zu haben. In der Arbeit mit KlientInnen, die in die Beratung kommen, schlägt sich diese Stimmung natürlich nieder. Kein/e KlientIn in der Beratung berichtet, dass er/sie sich angstfrei der Familie oder den

Freunden anvertrauen konnte. Nicht, weil diese in jedem Fall abweisend reagiert hätten, sondern weil klar war, dass das, womit man sich outet, etwas „Problematisches“ ist.

In welchem Umfeld ist es für gleichgeschlechtliche Liebende möglich, dass ihre eigenen identitätsstiftenden Empfindungen als etwas Schönes, Positives, Willkommenes von ihrem sozialen Umfeld bewertet werden? Es stellt sich für uns als Beratungsstelle immer wieder die Frage, ob so ein spezielles Angebot für Nicht-Heterosexuelle noch zeitgemäß ist, oder ob Schwule, Lesben u. a. nicht in allen Institutionen selbstverständlich beraten werden können. Solange über sexuelle Identität gesprochen wird, als wäre es etwas Verhandelbares, und solange das gesellschaftliche Mehrheits-Klima



Heterosexualität in irgendeiner Nuance als richtiger und höherwertiger betrachtet, werden explizite Angebote und Einladungen für Schwule, Lesben, Bisexuelle, Transidente und Intersexuelle notwendig bleiben.

*Monika Schwert
und Thomas Seifert*

*Lesben, Schwule, Bisexuelle,
Transidente, Intersexuelle

Arbeit mit inneren und äußeren Anteilen in der psychologischen Beratung

oder: Wie verstehe ich mich selbst etwas besser

Ein methodischer Einblick

Nachfolgendes Konzept zur Arbeit mit inneren und äußeren Anteilen entstand durch Anregungen aus der systemischen Therapie, Erfahrungen im Zusammenhang mit Familienaufstellungen, der Arbeit mit pädagogischem Rollenspiel, Ideen aus dem Bild des inneren Teams von Friedemann Schulz von Thun und durch „Pards Parady“, eine Methode, um Anteile zu integrieren, die von Virginia Satir entwickelt wurde. Ziel ist es, den Klienten/innen dabei zu helfen

- Zusammenhänge zu erkennen
- abgelehnte und störende Anteile für wahr zu nehmen, sie wert zu schätzen und zu integrieren
- mit diesen Anteilen in Kontakt zu treten, etwas über sie zu erfahren und mit ihnen zu verhandeln
- sich selbst besser zu verstehen, um vom abspaltenden inneren Kampf zu einem liebevollen Umgang mit sich selbst und den inneren Anteilen zu kommen
- nach Lösungsmöglichkeiten zu suchen, um sich ggf. aus stagnierenden und belastenden Situationen zu befreien

Im Folgenden wird die Vorgehensweise beschrieben und erläutert. Ausgangspunkt für diese Arbeit mit den Anteilen ist der Auftrag. Es gilt heraus zu finden, was der Klient/die Klientin erreichen möchte, worüber soll etwas in Erfahrung gebracht werden, was

wäre ein gutes Ergebnis der Sitzung. Im Sinne der systemischen Beratung, die Geschehnisse, Emotionen, und Symptome im Zusammenhang zu sehen, kommt es darauf an, sich eine Übersicht über die Konstellation des Ist-Zustandes zu der benannten konkreten Thematik zu verschaffen. Dabei gibt es keine Reduktion z. B. auf innere Anteile, auf Familienmitglieder, auf äußere Komponenten o. ä. Alles, was für den genannten Themenkomplex wichtig ist, kann aufgestellt werden. Als Beraterin versuche ich zu Beginn durch Befragung herauszufinden, welche Komponenten im Geschehen eine Rolle spielen.

Wie in einer Aufstellung werden dann, in Form von Stühlen, Hockern, beschriebenen Papierblättern o. ä. die für das Thema relevanten Teile im subjektiv gefühlten und erlebten Verhältnis zueinander von dem Klienten/der Klientin aufgestellt. Zentraler Ausgangspunkt ist dabei die Person selbst, also z. B. „ich, Marie“, der zuerst ein Platz zugeordnet wird. Nacheinander entfaltet sich dann das Bild, in dem deutlich wird, welcher Anteil wo im Verhältnis zu den Anderen zugeordnet wird. Durch die anfänglichen Fragen zum Thema wurde schon deutlich, welche Komponenten eine Rolle spielen. Es können Emotionen sein, die als sehr belastend erlebt werden,

Filmtipp unseres Teams:
„Antonias Welt“ (1995)

Regie und Drehbuch Marleen Glorris
Die Familiensaga um Antonia und ihre Frauendynastie, die so kraftvoll, provokant und auch mythisch erzählt wird, ist für mich ein besonders wertvoller und berührender Film. Eine Geschichte, in der vieles möglich ist und die Menschen in vielfältiger und unkonventioneller Weise ihr Leben miteinander teilen, getragen von Freundschaft, Solidarität und Respekt.
Monika Schwert



wie z. B. Angst, Wut, Panik, Trauer, Scham, Schuldgefühle, Freude, Lust. Auch Ereignisse wie eine Prüfung, Familiengeschehnisse, Berufliches, Paarprobleme, Erkrankungen u. a. werden an ihren gefühlt richtig erlebten Platz gebracht. Auch relevante Personen oder wichtige Dinge werden einbezogen. Oft wird im Prozess, während der Aufstellung, von dem Klienten/der Klientin bemerkt, dass ein wichtiger Anteil fehlt, vorher vergessen wurde und unberücksichtigt war. Er wird hinzugefügt. Schon hier kann es eine überraschende Erkenntnis sein, zu bemerken, dass es diesen Anteil überhaupt gibt und dass er etwas bedeutet. Andererseits ist darauf zu achten, die Anteile so zu minimieren, dass noch eine Übersicht möglich ist.

In diesem Aufstellungsprozess wird sorgfältig darauf geachtet

wie die Anteile zueinander stehen, damit sie als stimmig erlebt werden. Hat sich das Gesamtbild erschlossen, wird im nächsten Schritt der Klient/die Klientin in eine Position außerhalb der Aufstellung begleitet. Von hier aus gesehen kann nachgespürt werden, ob alles so stimmig ist und ob ggf. noch Anteile fehlen, die ergänzend hinzugefügt werden sollten. Dieser Vorgang geht so lange, bis alles stimmig erscheint.

Schon an dieser Stelle gibt es jetzt die wichtige Frage an den Klienten/die Klientin, was er/sie bemerkt, was gesehen und gefühlt wird, ob etwas Besonderes auffällt. Durch die Sicht auf die Zusammenhänge aus der Metaebene können sich oftmals wichtige und überraschende Erkenntnisse ergeben. Aus der Außenposition ist es möglich, sich

wertneutral und freier mit den eigenen Anteilen zu befassen, um ein besseres Verständnis für sich zu entwickeln. Als Berater/in bin ich interessierte und respektvolle Begleiterin, die durch Fragen dabei hilft, mehr über das gezeigte Bild in Erfahrung zu bringen. Diese Arbeit kann an dieser Stelle vertieft werden und auch abgeschlossen, oder aber sie wird weiter geführt, um noch mehr über die aufgestellten Anteile zu erfahren.

Wenn die Arbeit hier weiter geführt werden soll, wird der Klient/die Klientin als nächstes gefragt ob er/sie bereit ist die einzelnen Anteile der Aufstellung genauer kennen zu lernen. Dabei nimmt der Klient/die Klientin den Platz des Anteils ein und wird von der Berater/in interviewt.

Als Interviewerin zeige ich mich eher zurückhaltend und respektvoll. So wird der Anteil am Anfang erst mal um das Einverständnis zu dem Interview gebeten. Der Klient/die Klientin soll ich ganz in die Rolle hineinbegeben und in dieser Rolle ernst genommen werden. Als Interviewer habe ich jetzt die Möglichkeit, speziell etwas über diesen Anteil und das Verhältnis dieses Anteils zu den Anderen herauszufinden. Ich lerne etwas über die Motivlage kennen und verstehen. Auch die zeitliche Dimension, z. B. wie lange es diesen Anteil gibt und

ob er schon immer in diesem Verhältnis zu den anderen Anteilen stand, kann erfragt werden. Auch kann ich mit ihm z. B. über den Wunsch des Klienten sprechen, er möge nicht mehr so stark im Vordergrund stehen und hören, was er dazu sagt. Solch ein Anteil kann gefragt werden, was er für eine Veränderung braucht oder was er meint, was ihn genau in dieser Position existentiell wichtig für den Klienten/die Klientin macht. Im Verlauf des Prozesses kann es vom Interview zum Gespräch und auch zur Verhandlung kommen.

Durch die Identifikation des Klienten in der Rolle des befragten Anteils können neue Erfahrungen und ein neues Verständnis für den gesamten Zusammenhang gemacht werden. Auch kann es eine überraschende Erfahrung sein, einen Anteil überhaupt einmal wertfrei anzunehmen und anzuerkennen. Eine Erkenntnis ist dabei regelmäßig, dass auch z. B. ein nervender Anteil, der am liebsten verschwinden sollte, durchaus mit seiner Penetranz für das Wohl des Klienten/der Klientin sorgt. Durch dieses Verständnis braucht dann oftmals nicht mehr so viel Kraft darauf verwendet zu werden, in den Kampf zu gehen. Das Interview kann eine Erfahrung und ein Beispiel für einen konstruktiven Kontakt zu diesem Anteil sein, mit dem ggf. auch verhandelt werden kann. Abschließend gibt es im Interview oft noch die offene Frage nach

dem, was sonst noch wichtig wäre zu sagen. Ist die Befragung zu Ende, wird der Klient wieder an den Rand geführt und aus der eingenommenen Rolle entlassen. Jetzt kann hier, von außen, über die gemachte Erfahrung und über neue Erkenntnisse gesprochen werden. Alle aufgestellten Anteile können interviewt werden, aber auch nur mit dem Klienten/der Klientin ausgewählte, oder auch nur ein Anteil. Wichtig für die gesamte Arbeit ist es, zwischen durch immer genau zu erkunden, wie es dem Klienten/der Klientin geht, nicht zu überfordern, zu fragen ob noch weitere Schritte gewünscht und verkraftet werden. Es handelt sich hier um eine sehr intensive Arbeit, die nach Dosierung verlangt. Weniger ist oftmals mehr.

Am Ende werden die aufgestellten Anteile wieder neutralisiert, indem sie zur Seite oder an ihren alten Platz gestellt werden. Im Abschlussgespräch wird dann benannt, welche Erfahrungen

und Aspekte relevant für den ursprünglichen Auftrag dieser Arbeit sind. Auch ergeben sich manchmal Hausaufgaben für weitere Entwicklungen. Zuweilen wird das Erlebte allerdings auch auf einer ganz anderen Ebene verarbeitet und es soll sacken ohne viel darüber nachzudenken. Einsichten, Fragen und neue Erfahrungen können beim nächsten Termin aufgegriffen werden

Die hier beschriebene Vorgehensweise bietet noch viele weitere Möglichkeiten, die an dieser Stelle nicht alle Erwähnung finden können. Hier sollte nur die Neugier angeregt werden, um den Raum zu eröffnen für weitere kreative Herangehensweise auf dem Weg, sich selbst zu entdecken, sich für wahr zu nehmen und zu verstehen, sich anzuerkennen und einen liebevollen Umgang mit sich selbst zu finden. Und das mit so viel Spaß und Freude, wie möglich.

Heike Fricke



Danke

Wir danken unseren Förderern und Kooperationspartnern für die finanzielle Unterstützung

- der **Landeshauptstadt Hannover**
- dem **Niedersächsischen Ministerium für Soziales, Gesundheit und Gleichstellung**
- der **Region Hannover**
- dem **Freundeskreis der HAG e. V.**

Ohne diese Beihilfen wäre es nicht möglich, vielen Menschen auch mit ermäßigter Kostenbeteiligung Beratungsstunden zu ermöglichen. Kontinuierliche finanzielle Zuwendungen in jedem Jahr sind eine wichtige Grundlage für qualifizierte psychologische Arbeit.

Sie möchten unsere Arbeit unterstützen?

Der **Freundeskreis der HAG e. V.** unterstützt die vielfältige Arbeit der Beratungsstelle Osterstraße finanziell und ideell .

Mit 30 Euro Jahresbeitrag können Sie Mitglied im Förderkreis werden.

Für nähere Information wenden Sie sich bitte an unser Büro.

Auch ohne eine Mitgliedschaft im Freundeskreis können Sie unsere Arbeit durch Spenden unterstützen.

Da wir ein gemeinnütziger Verein sind, lassen sich Spenden und Förderbeiträge steuerlich absetzen.

Unser Spendenkonto

Freundeskreis der HAG e. V.

Ev. Kreditgenossenschaft

IBAN: DE93 5206 0410 0000 6172 88

Vielen Dank!



**Beratungsstelle
Osterstraße**

Beratungsstelle Osterstrasse

Träger:

Hannoversche Arbeitsgemeinschaft

für Jugend- und Eheberatung e. V.

Osterstraße 57, 30159 Hannover

Telefon 0511 363658

Telefax 0511 325158

info@beratungsstelleosterstrasse.de

www.beratungsstelleosterstrasse.de

Bürozeiten

Montag und Mittwoch bis Freitag von 9.00 Uhr bis 12.00 Uhr

Montag bis Donnerstag von 15.00 Uhr bis 18.00 Uhr

Kostenlose offene Sprechstunde

Montag Vormittag nach telefonischer Anmeldung

Montag von 15.30 Uhr bis 17.30 Uhr: ohne Anmeldung

Beratung für LSBTI*

Informationen und Sprechzeiten

unter Telefon 0511 1234923

*Lesben, Schwule, Bisexuelle, Transidente, Intersexuelle