

Dr. Agnes Büchele: Vortrag 09. April 2014
AWO Beratungsstelle für Schwangerschaft, Sexualität und Partnerschaft

Umgang mit Konflikten, Krisen und Traumafolgen in der psychosozialen Beratungsarbeit

Herzlichen Dank an das Team der AWO Beratungsstelle für Schwangerschaft, Geburt und Partnerschaft für Ihre Einladung. Zu dem erfreulichen Anlass der Eröffnung des neuen Beratungshauses ist es eine sinnvolle Gelegenheit die Arbeit der Beraterinnen – nämlich **psychosoziale Beratung** – näher zu betrachten, denn sie kann in ihrer Bedeutung und in ihrer Wirksamkeit nicht genug geschätzt werden. Ich mache das gerne – auch auf dem Hintergrund meiner eigenen langjährigen Beratungspraxis.

Dem Vortrag ging ein kurzer Dialog mit dem Team voraus, in dem jede Teamfrau beschrieben hat, was sie in der Beratung leitet, was ihr gegenwärtig und perspektivisch wichtige Ansätze der Beratung sind. Das gab mir wichtige Anregungen für meine Ausführungen zu den folgenden Aspekten.

Ich gebe einen kurzen Überblick über die Aspekte, die ich mit Ihnen in betrachten möchte:

- 1 - Zum **Wesen psychosozialer Beratungspraxis** in den speziellen Bereichen von Schwangerschaft, Geburt und Partnerschaft
- 2 - Zu Beratung als ‚**intermediärer Raum**‘ - **Übergangsraum** zwischen Privatheit und Öffentlichkeit
- 3 - Zu **drei wesentlichen Dimensionen - Konflikt, Krise und Traumaerfahrung** – die für Menschen existentiell sind und die für Beraterinnen methodisch wichtigen Leitperspektiven darstellen
- 4 - **Perspektivischer Ausblick**

Meinen Ausführungen liegen aktuelle Veröffentlichungen von Reddemann (2013), Scheffler (2013), GiG-net (2008), Hagemann-White/Kavemann (2004) und der EU-weiten Erhebung zu Gewalt gegen Frauen (2014) zugrunde. (S. Literaturliste)

Zu 80% sind Frauen diejenigen die psychosozial Rat und Hilfe suchen, für sich und indirekt für ihre Partner_innen und Familien. Ich werde im Folgenden vor allem von frauen- und gendersensibler Beratung sprechen und von **Beraterinnen**, mit dem besonderen Blick auf das Beraterinnen-Team dieser AWO Beratungsstelle!

1) Das Wesen der psychosozialen Beratungs-Praxis in den speziellen Bereichen von Schwangerschaft, Geburt und Partnerschaft

Psychosoziale Beratung ist ein eigenständiges methodisches System, das sich über Jahre in der Praxis entwickelt hat. Es ist durch sozialwissenschaftliche, psychologische und methodische Forschung theoretisch gut fundiert und in seiner Wirkweise evaluiert. Mit der Methode der psychosozialen Beratung – inbegriffen konkrete materielle und organisatorische Hilfen – werden Menschen, die mit belastenden Lebenssituationen konfrontiert sind auf ihrer Suche nach Lösungen unterstützt, begleitet und bestärkt. Es wird damit leichter und absehbarer, dass Menschen mit Beratung gute Entwicklungen auf den Weg bringen und Veränderungen zum Besseren hin eher erreichen. **Denn: Psychosoziale Beratung setzt mitten in den Lebenssituationen an.** Fachlich sagen wir, es ist ein unbürokratisches niedrigschwelliges Angebot, das zwischen den gesellschaftlichen Lebensbedingungen und ihren Härten und den Personen die ihr Leben in ihrer Umwelt gestalten müssen vermittelt.

Die Beraterinnen sind diejenigen, die diese Vermittlungsarbeit fachlich so lenken und gestalten, dass sie wirksam werden kann. Als Beraterin hat man / frau also **mindestens drei** Blickrichtungen:

- die gesellschaftlichen Lebensbedingungen, - die betroffenen - Personen und - die gegebenen Möglichkeiten der Hilfen. Das institutionalisierte Angebot einer Beratung dient zur Abfederung von Brüchen und Notlagen, die in Lebensumbrüchen und Statuspassagen wie Schwangerschaft, Geburt und Partnerschaft besonders sichtbar werden (können). Psychosoziale Beratung geht so von gesellschaftlichen Bedingungen und Lebensumständen aus, die sich im Leben von Frauen und Männern ausdrücken und sich in diesen Leben gleichzeitig auch sehr unterschiedlich darstellen.

Die sozialen, wirtschaftlichen Veränderungen von Familien- und Arbeitsstrukturen führen zu wachsenden Anforderungen an persönliche Entscheidungen und Gestaltungskräfte. Bildungschancen nutzen, Arbeit finden oder verlieren, Anforderungen an Flexibilität und Mobilität werden zunehmend mehr als individuelle Fähigkeiten in der Eigenverantwortlichkeit ‚der Frau‘, ‚des Mannes‘ gesehen. Soziale Problemlagen werden so zunehmend mehr zum persönlichen Geschick. Der Soziologe Beck nannte das schon 1986 die „Individualisierung sozialer Problemlagen“ (Beck 1986).

Mit den Bereichen Schwangerschaft, Geburt und Partnerschaft sind zentrale **menschliche** Lebensthemen berührt, die das Leben von Frauen – aufgrund geschlechtlicher Zuschreibungen – entscheidend beeinflussen, da sie die Lebensbereiche zwischen Privatheit und Öffentlichkeit abstecken. Geschlechtliche Grundmuster oder Geschlechterverhältnisse, in ständigem Wandel begriffen, verlangen Frauen in besonderer Weise eine ständige individuelle Positionierung und Gestaltungskraft ab. Das bedeute im Alltag immer neue Entscheidungen und Konflikte zu bewältigen.

Zur allgemeinen Methodik der psychosozialen Beratung als lebensnahes Unterstützungssystem kommen dafür Fortentwicklungen durch frauenspezifische Sichtweisen und Praxisangebote **von Frauen für Frauen** hinzu. In den letzten vier Jahrzehnten wurden mit der Frauenbewegung und von Fachfrauen spezielle Unterstützungshilfen

etabliert - Frauenberatungsstellen, Frauenhäuser, Notrufeinrichtungen - durch die auch die Angebote der großen Wohlfahrtsverbände spezifiziert und bereichert wurden. Die **Zugehensweisen** der Beratung für Frauen – erweitert auf Männer im Bereich der Partnerschaftsberatung oder auch speziell die Männerberatung – beziehen spezifisches Wissen und Analysen zu den Geschlechterverhältnisse mit ein. Sie werden untermauert durch die Theorien der Frauen-, Geschlechter- und Männerforschung, die alle Geschlecht als **Strukturkategorie** von Gesellschaft, von Kultur und von sozialen Beziehungen analysieren konnten.

Ich möchte hier ein paar Charakteristika der frauenspezifischen, gendersensiblen Beratung nennen, die eine besondere Verbindung zu dem Vorgespräch und den Statements des Beratungsteams dieser Beratungsstelle hier haben:

- Frauenspezifische, geschlechtersensible Einzel- und Paarberatung ist politisch, sozial verortet und bietet damit ihre besonderen Qualitäten für den spezifischen Unterstützungsbedarf von Frauen und Männern.
- Dieses Beratungskonzept geht von dem Wissen aus, dass es einen Mangel an Geschlechtergerechtigkeit gibt, dass geschlechtshierarchische Arbeitsteilung, Dominanz- und Abhängigkeitsverhältnisse soziales Zusammenleben bestimmen und dass Geschlechtsidentität sozial vermittelt und gestaltet ist.
- Psychische Probleme werden zunächst als sozial begründet, als Konsequenzen einer belastenden Lebenssituation gesehen.
- Belastete Lebensverhältnisse werden nicht als abweichend, als Schwäche oder als pathologisch definiert. Keine Frau, kein Paar „erfindet“ ihre/seine Probleme, sie haben alle wesentlich ihre Bezüge zu gesellschaftlichen Spannungen in den sozialen, materiellen und geschlechterpolitischen Verhältnissen, die – eben – individuell gestaltet werden müssen.
- In der Beratung von Frauen und Paaren wird die Gewaltproblematik und die Analyse der Gewaltdynamik und die Verteilung der Beziehungsmacht bei Paaren besonders berücksichtigt

Sabine Scheffler, Gender- und Beratungsforscherin (2007), hat Frauenberatung „als politisch motivierte Dienstleistung“ bezeichnet, die in zwei Richtungen Aufträge zu erfüllen hat, die konkrete Hilfe für die Betroffenen und den Anspruch der Vertretung von Frauen-Rechten in der Öffentlichkeit.

Aus den genannten Forschungsansätzen und Grundhaltungen leitet sich **Beratungswissen ab** über Belastungen, Konflikte und Lebenskrisen die für Frauen anders als für Männer gesehen werden. Zentral parteilich ist dabei die Analyse der Benachteiligungen und des Ausmaßes an Gewalt im Geschlechterverhältnis die die Lebenslagen von Frauen strukturell und individuell besonders belasten. Daraus leitet sich weiter das Wissen ab, dass die Art der Konflikte, Krisen, Traumaauslöser und Traumafolgen für Frauen und Männer differenziert zu verstehen ist und, entsprechend, der Umgang damit verschieden sein muss.

2) Beratungsgeschehen als ‚intermediärer Raum‘ zwischen Privatheit und Öffentlichkeit

Wenn Menschen Hilfe suchen, bringen Sie ihre ganz persönlichen und intimen Anliegen mit, sie sind in Not und erwarten eine professionelle Hilfestellung. Die Beratungsstelle ist Teil des Öffentlichen Raumes und bietet einen Übergangsraum (Großmaß 2000), weil kein Leistungsdruck herrscht, keine bestimmte Erwartung gestellt wird, weil es in der Beziehung mit der Beraterin eine Möglichkeit zum Probehandeln gibt, zum Aussprechen ‚verbotener‘ Gedanken; es ist ein Suchraum, in dem die sonst gültigen gesellschaftlichen Erwartungen an eine Person nicht in der üblichen Form Gültigkeit haben. In der beraterischen Beziehung zu den Betroffenen entsteht ein vielschichtiger Prozess: Betroffene erfahren – modellhaft – eine unterstützende solidarische Begleitung, die von der Empathie der Beraterin verknüpft mit deren Professionalität getragen ist. Für die vielfältigen individuellen Lebensbedingungen und Belastungen werden im ‚Übergangsraum Beratung‘, in der

Vertraulichkeit der Beratungsbeziehung, mit der professionellen Brille der Beraterin Orientierungen erarbeitet und Bestärkung für die Entwicklung neuer Perspektiven vermittelt.

So sehr sich die individuellen Problemlagen unterscheiden mögen, grundsätzlich kommen dabei zentrale Werte des frauenspezifischen Ansatzes zum Tragen:

1. Frauen werden in Selbstachtung, Selbstvertrauen und Selbstbestimmung gestärkt.
2. Die subjektive Wirklichkeit der betroffenen Frau, ihre individuelle Verschiedenheit und Sicht auf die Welt wird respektiert.
3. Sie wird in Teilbereichen als Opfer von belastenden Umständen, wesentlich aber als Expertin ihres Lebens verstanden, in dem sie autonom und selbstverantwortlich nach ihren Möglichkeiten handelt.

In all der individuellen Vielfalt möglicher Belastungen von Frauen und Paaren sind drei existentielle Dimensionen menschlichen Lebens beinhaltet: Konflikthaftigkeit und Krisenhaftigkeit als **selbstverständliche** Herausforderungen im Laufe des Lebens und **außerordentliche** überfordernde traumatische Erfahrungen mit oft weitreichenden Folgewirkungen.

Für die Beraterinnen sind diese drei Dimensionen professionelles Handwerkszeug im Sinne von Konzepten, mit denen sie arbeiten mit dem sie ordnend, verstehend ihre Unterstützung strukturieren, die persönlichen Ressourcen der Betroffenen erfassen und ihre beraterischen Hilfen entsprechend ausrichten.

3) Konflikte, Krisen, Trauma und die möglichen Folgen – als geschlechtsspezifisch strukturierend für die beraterischen Interventionen

Das frauen- und genderspezifische Verstehen von Konflikten, Krisen und Traumafolgen bei Frauen geschieht unter Berücksichtigung von Realitäten im Geschlechterverhältnis:

- Der Lebenssituation von Frauen liegen gesellschaftliche Widersprüche wie die „doppelte Vergesellschaftung“ – die gleichzeitige Zuständigkeit für Familie und Beruf – zugrunde.
- Frauen sind in der gesellschaftlichen Erwartung für Beziehungen zuständig oder sie machen sich dies dementsprechend selbst zur Aufgabe.
- Unterschiedliche Vorstellungen von Weiblichkeiten, Status und Anerkennung für Leistungen im privaten Bereich, im Beruf überkreuzen sich, häufig widersprechen sie den individuellen Lebensentwürfen – und führen zu nur schwer lösbaren Konflikten und Krisen.
- Frauen werden noch immer über ihre Körper definiert, sie leben mit Normierungen, Beurteilungen und Abwertung. Frauen leben mit **Erfahrungen und / oder dem Wissen** um verbreiteten Sexismus und um Gewalt gegen ihr Geschlecht.

All diese Hemmnisse, Reibungen und Spannungen in der Geschlechterkonstellation sind geeignet den Selbstwert von Frauen stetig schleichend zu belasten und ihre Versagensängste zu erhöhen.

3.1 Konflikte – sie zu verstehen ist ein wichtiger Schlüssel zur Handlungsfähigkeit der Ratsuchenden

Grundsätzlich können wir feststellen: Konflikte sind **normal** und wir sind alle fähig, innere und äußere Konflikte auszutragen oder auszubalancieren. In Bezug auf Beratung können wir feststellen: ohne Konflikt keine Beratung.

Gesellschaftliche reale Konflikte wirken sich auf das persönliche Konflikterleben und die Art der *Entwicklung* von Lösungsmustern aus. Sie erzeugen im sozialen äußeren Leben wie im Innenleben einer Frau Spannungen.

Das private Leben einer Frau, ihr Selbstverständnis und ihr soziales gesellschaftliches Umfeld kann so gegensätzlich gestaltet sein, dass die

Spannung zu hoch wird – denken wir z.B. an die Veränderungen, die eine Schwangerschaft im Leben einer Frau/eines Paares bedeutet oder an Trennungskonflikte. Diese Spannungslast als Betroffene zu erkennen und in der Konsequenz professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen ist sowohl Ausdruck **der Not** und auch als kreativer **Schritt** in Richtung Veränderung zu verstehen.

Beratung übernimmt vom ersten Kontakt an die Aufgabe, den Schritt der Frau in die Beratung zu würdigen, ihre Probleme zu erfassen, über geeignete Hilfen zu informieren und mit der Frau die Konflikte nach zu vollziehen. Indem die Beraterin gemeinsam mit der Ratsuchenden den vielfältigen Aspekten eines Konflikts nachgeht, verdeutlicht sich für die Frau ihr „**Umgang mit Konflikten**“ und damit das Verstehen von sich selbst als „**Handelnde**“ – nicht als „**Hilflose**“. Im Übergangs-Raum der Beratungsbeziehung werden damit Voraussetzungen entwickelt andere Sichtweisen und Alternativen im Umgang mit Konflikten zu erarbeiten. Die Beraterin führt so über die erlebten Bedrängnisse interaktiv zum Verstehen und zur Erweiterung der Handlungsfähigkeit. Sie richtet ihre Arbeit mit der Frau darauf aus, vorhandene Handlungs-**Ressourcen** zu beleben, Gefühle der **Selbstwirksamkeit** und damit **Selbstwert** zu bestärken.

3.2 Krisen-Bewältigung – normale Reaktion auf abnormale Verhältnisse

Wenn Konflikte eskalieren, besteht das Risiko der **Krise** und **Krisenbelastung**, bezeichnend dafür ist, dass die Betroffene an die **Grenzen** ihrer Handlungsmöglichkeiten gerät.

Das Verdienst der Krisenforschung ermöglicht es, Bewältigungsmuster als Antwort auf belastende Lebenssituationen zu verstehen und auftretende Symptome wie Verunsicherung, Erleben von Chaos und Gefühle der Hilflosigkeit mit den auslösenden **Umständen** in Verbindung zu bringen und als verständliche **Reaktion auf äußere Belastungen** zu verstehen.

Frauen- und gendersensible psychosoziale Beratung versteht Krisen von Frauen entlang von Genderstrukturen und einengenden Geschlechterbildern. Krisen haben ihren Ausdruck entlang der Geschlechterordnung. Darüber sind Macht, Einfluss und einseitige Arbeitsteilungen geregelt. (Vgl. Scheffler 2013). Aus dieser Strukturanalyse ist bei Krisen der genderspezifische Umgang der Beraterin darauf gerichtet, die Frau zu ermächtigen, ihre Handlungsfähigkeit wieder zu beleben und Chancen für Veränderungen wahr zu nehmen. Die Frau wird auch „an der Grenze ihrer Handlungsmöglichkeiten“ als Souverän ihrer Entscheidungen und Expertin ihrer Lebenssituation respektiert. Da die Krise einen entscheidenden Einschnitt in der Lebensentwicklung markiert, ist die Beraterin aber je nach Beeinträchtigung des Handlungsrepertoires einer Betroffenen aufgerufen aktiv zu stützen und Halt gebende Setzungen anzuleiten. Sie übernimmt grundlegend die Aufgabe der Wertschätzung für die Lösungsversuche der Frau und die Begrenzung von Selbstzweifeln, die mit Krisen immer einhergehen.

3.3 Traumaerfahrungen

Das niedrigschwellige Angebot der psychosozialen Beratung und die spezifischen Angebote nahe der Lebenslagen von Frauen und Paaren beinhaltet, dass es auch darum geht, mit von Frauen überlebten Traumata und deren Folgen in der Beratung umzugehen. Bei traumatischen Belastungen ist die Beraterin – anders als bei Konflikten und Krisen – genötigt, das Ausmaß der physischen und psychischen Verletzungen und möglicherweise erlebten Lebensgefahr oft stellvertretend für die Frau einzuschätzen. Sie orientiert sich dabei am erforschten Wissen, dass von Menschen verursachte Traumata (z.B. im Gegensatz zu Naturkatastrophen), die schwersten und längsten Auswirkungen haben können. Sie zerstören und oder erschüttern Leben und grundlegende menschliche Werte wie das Vertrauen in sich selbst und andere.

Schwellenphasen im Leben - auch erstrebte - wie Schwangerschaft und Geburt sind Herausforderungen durch die überlebte Traumata und Traumafolgen jederzeit wieder belebt werden können. In der psychosozialen Beratung ist der grundsätzliche Umgang damit darauf ausgerichtet, an der Seite der Frau zu stehen und stabilisierend zu wirken. Das bedeutet u. a. kognitiv Informationen und Wissen über Verläufe von Trauma zu vermitteln **ohne** die traumatische Belastung zu vertiefen. Es bedeutet auf jeden Fall aufkommende Schuldgefühle zu bremsen, die Achtsamkeit auf ihre Überlebenskräfte zu intensivieren, auf ihren Wert als Person und auf alles was Leben lebenswert macht, jeder Moment und jede Quelle von Freude, von Trost. Damit vergegenwärtigt die Beraterin der betroffenen Frau ihre Widerstandskräfte, d.h. ihre Resilienz. Sie ergründet mit ihr diese durch Traumafolgen verschütteten, ohne Hilfe kaum wahrzunehmenden, für das Überleben aber existentiell wichtigen Ressourcen.

4) Perspektivischer Ausblick

Beratung ist gesellschaftlich präventive Arbeit und verhindert die Chronifizierung von Problemlagen. Sie hat keinen diagnostischen Charakter im Sinne von krank oder gesund. Sie heilt also nicht wie vom Kassensystem finanzierte Psychotherapie sondern sie stellt die Handlungs- und Lebensfähigkeit einer Person in einer überfordernden Lebenssituation sicher.

Der stabilisierende und achtsame Umgang im Falle von vermuteten Traumafolgen kann jederzeit auch die Richtung dafür geben, wie Beraterin mit sich selbst umgeht und eigene Ressourcen belebt hält: die Würdigung der (dargestellten) Werte der **beraterischen Tätigkeit** und Achtsamkeit auf das was das **eigene** Leben lebenswert macht. Selbst Hilfe annehmen um nicht in die Ansteckung der Hilflosigkeit zu geraten, kann ein wichtiger Teil davon sein.

Interdisziplinäre Zusammenarbeit gilt als der bewährteste Weg, um belastende Krisenfolgen und Gewaltdynamik zu bremsen. Mit der eigenen professionellen und thematischen Vielfalt und guter Vernetzung hat das Team der AWO Beratungsstelle für Schwangerschaft, Sexualität und Partnerschaft Standards an praktizierter Professionalität und Beratungsqualität entwickelt die es besonders heute zu würdigen und in Zukunft zu erhalten gilt. Die neuen Räume tragen sicherlich dazu bei und sind sicher wohlverdient.

In diesem Sinne weiterhin viel Freude an belebenden Begegnungen und der Entfaltung Ihrer Professionalität in den neuen eigenen Räumen.

Literatur

Beck, U. (1986): Risikogesellschaft. Auf dem Weg in eine andere Moderne. Frankfurt a.M., Suhrkamp Verlag

BMSFSJ (2004): Gemeinsam gegen häusliche Gewalt. Kooperation, Intervention, Begleitforschung. Forschungsergebnisse der Wissenschaftlichen Begleitung der Interventionsprojekte gegen häusliche Gewalt (WiBIG). Bonn, über http://www.bmfsfj.de/RedaktionBMFSFJ/Broschuerenstelle/Pdf-Anlagen/Gemeinsam-gegen-h_C3_A4usliche-Gewalt-WiBIG,property=pdf,bereich=bmfsfj,sprache=de,rwb=true.pdf (Stand April 2014)

FRA EUROPEAN UNION AGENCY FOR FUNDAMENTAL RIGHTS (2014): Gewalt gegen Frauen, eine EU-weite Erhebung. http://fra.europa.eu/sites/default/files/fra-2014-vaw-survey-at-a-glance-apr14_de.pdf (Stand April 2014)

GiG-net (Hrg.) (2008): Gewalt im Geschlechterverhältnis. Erkenntnisse und Konsequenzen für Politik, Wissenschaft und soziale Praxis, Opladen, Barbara Budrich

Großmaß, R. (2000): Psychische Krisen und sozialer Raum – eine Sozialphänomenologie psychosozialer Beratung, Tübingen. dgvt Verlag

Reddemann, L./Lampe, A. (2013): Behandlung traumatisierter Patientinnen. In: Boothe/Riecher-Rössler (Hrsg.): Frauen in Psychotherapie. Grundlagen – Störungsbilder – Behandlungskonzepte. Stuttgart. Verlag Schattauer. S 446-457

Scheffler, S (2013): Frauenspezifische Behandlungsangebote. In: Boothe/Riecher-Rössler (Hrsg.): Frauen in Psychotherapie. Grundlagen – Störungsbilder – Behandlungskonzepte. Stuttgart. Verlag Schattauer. S 381-394

Scheffler, S. (2007): Beratung kann mehr! In: Bundesverband der Frauenberatungsstellen und Notrufe/Frauen gegen Gewalt e.V. (Hg.): Standpunkte gegen Gewalt 2007. Kooperation, Qualität, politische Perspektiven. Dokumentation der Fachtagung in Freising 2007. Berlin 2007. S 42-49