

# Erlebnisorientierte Familienberatung – Jahresarbeit 1. Ausbildungsjahr

*In der Abschlussarbeit des 1. Ausbildungsjahres geht es darum, dass jeder/jede seine fachliche und persönliche Entwicklung der vergangenen Module darstellt. Svenja Regli, eine Teilnehmerin aus dem zweiten Lehrgang, hat uns freundlicherweise ihre Arbeit für die Öffentlichkeit zur Verfügung gestellt.*

*Jahresarbeit von Svenja Regli, 27.3.2023*

## **Zielsetzung: Den Raum, den ich ausfülle, vergrössern und halten**

Oft kam es bei mir vor, dass ich mir zwar mehr Raum nehmen wollte, mir diesen aber nicht zugestanden habe. Ich nahm mich in einem voreuseilenden Gehorsam zurück und sagte mir selbst: Was ich denke, möchte oder fühle, ist jetzt nicht wichtig. Ich bin jetzt nicht wichtig genug, um einen Teil des Raumes auszufüllen. Und so verkleinerte sich mein Raum immer mehr und mehr. Bis ich irgendwann gemerkt habe, dass mir das eben auch nicht gefällt. Ein anderer Teil in mir wurde lauter und sagte: Mit so wenig Raum komme ich nicht mehr zurecht. Ich brauche mehr Platz. Dass dieser Teil lauter werden durfte, verdanke ich auch dem Umstand, dass sich die anderen Menschen um mich herum allen Raum der Welt mit einer ganz lockeren Selbstverständlichkeit nahmen. So kam es mir zumindest vor und es ärgerte mich ungemein. Es ärgerte mich, weil ich mir diesen Raum nicht nahm und erst recht nicht mit Selbstverständlichkeit und um den Ganzen die Krone aufzusetzen, machte ich sogar das Gegenteil und liess zu, dass sich mein Raum verkleinerte. Also ärgerte ich mich doppelt und dreifach.

*Innerer Dialog (ein Beispiel – wie es sich früher abspielte)*

**Zurückhaltung:** Nein, nein lass es lieber. Ist gerade nicht so wichtig.

**Verstand:** Was? Warum?

**Zurückhaltung:** Schau, jetzt sprechen die bereits über etwas anderes. Das wäre jetzt peinlich, nochmals auf das Thema zurückzukommen, nur weil du noch etwas dazu sagen willst.

**Scham:** (Nickt vehement)

**Verstand:** Aber ich finde es wichtig.

**Scham:** Dann denken die anderen, du bist komisch. Und das wäre mir unangenehm.

**Verstand:** Also gut. Dann eben nicht.

**Zurückhaltung:** Hast du gehört, jetzt hat jemand genau das gesagt, was du sagen wolltest. Ist doch perfekt, was willst du mehr?

**Ärger:** Was fällt dieser Person ein, einfach meine Gedanken auszusprechen. Diese Person hat heute sowieso schon viel zu viel gesprochen. Das macht sie ständig.

**Verstand:** Ist ja auch kein Wunder, wenn ich sie lasse.

**Ärger:** Jetzt sage ich aus Trotz erst recht nichts mehr.

**Verstand:** ... (verzweifeltes Augenrollen)

So entstand also meine Zielsetzung. „Den Raum, den ich ausfülle, zu vergrössern und zu halten.“

Vor Beginn des Ausbildungsjahres hatte ich den Eindruck, dass ich schon viel Kopfarbeit zu diesem Thema geleistet habe. Mir war bewusst, woher es kommt, was es mit mir macht, wie es sich anfühlt. Ich bewerte meine Gedanken sehr oft im Voraus und häufig haftet diesen Bewertungen ein verurteilender Charakter an. Das Stichwort „Wichtigkeit“ ist dabei immer wieder ein Schlüsselfaktor. Erst wenn mein Bewertungsraster das Prädikat „wichtig“ ausstellt, erst dann ist es (sei es ein Gedanke, ein Gefühl oder etwas anderes aus meinem Innern) in Ordnung, es zu verbalisieren, es in grösseren oder kleineren Gruppen mitzuteilen. Ich habe in meiner Kindheit häufig und von vielen verschiedenen Personen Sätze wie „Jetzt sei endlich still“, „Erzähl nicht so einen Quatsch“, „Du nervst“ usw. gehört, so dass sich bei mir diese Unsicherheit und Zurückhaltung breit machen konnte. Es hinterliess mich mit einem Gefühl des unwichtig seins als Person und dem Bedürfnis, möglichst viel Wichtigkeit für andere zu erreichen.

Das Thema lag für mich ziemlich klar auf dem Tisch und mit der Zielsetzung wusste ich auch, in welche Richtung es weitergehen sollte. Was noch fehlte, war die Übung. Das Selbstverständliche. Das „Nicht mehr nachdenken, sondern einfach tun“. Und ich habe während des vergangenen Jahres in der Kleingruppe und im Plenum ganz viele tolle Gelegenheiten erhalten, um zu üben. So dass es jedes Mal ein wenig selbstverständlicher für mich wurde. Ich durfte immer wieder erleben, dass meine Gedanken, Überlegungen, Gefühle eben nicht unwichtig waren, sondern im Gegenteil, dass es ganz oft auch geschätzt wurde, wenn ich mich zeigte.

Oft kam bei mir ein unangenehmes Gefühl im Nachhinein auf, wenn ich beispielsweise etwas sagte, was nicht so wohlüberlegt war. Oder wenn ich mich nicht so ausdrücken konnte, wie ich es mir wünschte. Das unangenehme Gefühl, eine Art Schamgefühl, verbunden mit dem Gedanken: Hätte ich doch lieber nichts gesagt. Oder: Hätte ich doch nur ein bisschen besser überlegt, was ich sagen will. Diese Bewertung mir selbst gegenüber kommt zwar immer wieder, jedoch immer weniger auf. Auch hier durfte ich vor allem in der Kleingruppe die Erfahrung machen, dass ich einerseits mein „Raum ausfüllen“ verkräften konnte, auch wenn es von mir im Nachhinein negativ bewertet wurde und dass es andererseits bei den anderen nicht derart schwer ins Gewicht fiel, dass es ihre ganze Sicht auf mich grundlegend veränderte.

Auch erlebe ich immer weniger, dass sich mein Raum verkleinert. Vielmehr verstärkte sich im Lauf der Zeit der Anteil in mir, der sagt: Ich will jetzt etwas sagen. Ich finde es wichtig und das reicht mir aus, um es zu tun. Das Prädikat „wichtig“ - nicht um für andere wichtig zu sein, sondern um meinetwillen.

*Innerer Dialog (Ein Beispiel – wie es sich aktuell abspielt)*

**Verstand:** So, jetzt. Hier will ich mir Raum nehmen.

**Scham:** Wie bitte?

**Verstand:** Es ist wichtig.

**Zurückhaltung:** Bist du sicher?

**Verstand:** Ja, das bin ich.

**Scham:** Aber...

**Ärger und Verstand (unisono):** Ich will diese Diskussionen nicht mehr hören!

**Verstand:** Ich tue es jetzt einfach. Mir egal, was ihr alle sagt.

### **Raum ausfüllen und persönliche Sprache in meinem Berufsalltag**

Meine Zielsetzung zum Thema „Raum ausfüllen“ veränderte mich auch in meinem Beruf als Sozialarbeiterin. Ein Teil davon sind meine Bewältigungsstrategien, die anfangen, sich zu verändern. Vorher habe ich emotional und psychisch Belastendes irgendwie mit mir selbst ausgemacht, im stillen Kämmerlein, allein. Im Laufe der Zeit merkte ich jedoch, dass das nicht mehr für mich stimmt, weil es mich einsam macht und mich erschöpft. Jetzt suche ich vermehrt nach Räumen, die ich dafür ausfüllen kann. Es geht mir nicht mehr nur darum, in einem festgelegten Gefäss wie einem Plenum meinen Raum auszufüllen, sondern auch unabhängig eines Gefässes für mich zu schauen: Wo kann ich mir den Raum nehmen, den ich brauche, um z. B. jetzt etwas zu bewältigen?

Mit der Erfahrung, wie befreiend es sein kann mein Inneres zu verbalisieren, habe ich auch gemerkt, wie wichtig es für meine psychische Gesundheit ist, mir Raum zu geben und zu zugestehen.

Ein weiterer grosser Aspekt im Zusammenhang mit meiner Zielsetzung ist aus meiner Sicht ganz stark verwoben mit der persönlichen Sprache, welche Jesper Juul in seinen Büchern häufig erwähnt und ausführt. In meinem Berufsalltag verhält es sich beim Thema „Raum ausfüllen“ ein wenig anders, als wenn ich als Privatperson unterwegs bin. Im Beruf ist meine Unsicherheit und Zurückhaltung schon zum Vorhinein weniger gross, weil ich in einem bestimmten System eine mir zugewiesene Rolle einnehme und ich mit dieser Rolle bereits einen grundsätzlichen Teil eines Raumes ausfülle. Einerseits fällt es mir leichter das Prädikat „wichtig“ zu vergeben, wenn ich mich für jemand anderes einsetze. Andererseits kann ich es in dieser Rolle besser verkräften, wenn mir, meiner Meinung oder meiner Haltung gegenüber Widerstand aufkommt und die Personen um mich herum nicht mit mir einverstanden sind.

Diese Rolle beschützt mich massgeblich davor, etwas zu persönlich zu nehmen. Zum einen, weil ich mich nicht zu persönlich zeige, zum anderen weil ich als Amtsperson handle. Hier eine Balance zu finden, fällt mir oft noch schwer bzw. wähle ich meist die sicherere Variante. Ansonsten wäre es für mich ein ungleich grösseres Wagnis, bei dem ich unter Umständen zu viel riskieren könnte. Lieber schütze ich mich zu stark, auch wenn ich damit Authentizität einbüsse. Im Verlauf dieses Jahres habe ich in geeigneten Situationen ab und zu versucht, nicht in erster Linie meine Rolle einzunehmen, sondern als „Ich“ den Raum auszufüllen. Hierbei kam mir der Ansatz der persönlichen Sprache zur Hilfe. Durch die Literatur sowie auch die Übungsmöglichkeiten in der Ausbildung, in meiner eigenen Familie und im beruflichen Kontext konnte ich immer wieder versuchen, an eine persönlichere Sprache zu gelangen. Besonders im beruflichen Kontext war es für mich ein grosser Schritt zu äussern, was etwas gerade mit mir machte. Beispielsweise war ich einmal bei einem Schulgespräch dabei in einer grossen Runde mit Schulleitung, Lehrpersonen, Eltern und mit dem betreffenden 10-jährigen Kind. Ich hörte, wie die schulischen Fachpersonen vom Kind eine Antwort auf die Frage verlangten, ob es sich nicht benehmen kann oder ob sich nicht benehmen will. Diese und weitere grenzwertige Aussagen gegenüber dem Kind lösten in mir ein grosses Unwohlsein aus. Während ich in früheren Zeiten in solchen Situationen nicht wusste, wie ich adäquat – entsprechend meinem Rollenverständnis – reagieren sollte und in der Folge einen Teil meines Raumes aufgab (auch meine Rolle war dann nicht mehr hilfreich, sondern eher ein Hemmnis), so war es in dieser Situation für mich möglich, meinen Raum auszufüllen mit einer Aussage in persönlicher Sprache über mein Befinden. Dies bewirkte bei mir, dass ich mich in dieser Gesprächssituation selbstwirksamer und weniger ohnmächtig erlebte.

Somit machte ich die wertvolle Erfahrung, dass es mir mit persönlicher Sprache leichter fällt, meinen Raum auszufüllen.