



Was ist psychologische Beratung?

Psychologische Beratung befasst sich mit Problem- und Konfliktsituationen. Sie stellt sich Anforderungen aus den Bereichen von Erziehung und Bildung, Sozial- und Gemeinwesen, Arbeit und Beruf, Wohnen und Freizeit sowie Gesundheit und Wohlbefinden. Ein Erfolg des Beratungsprozesses ist nur kooperativ erreichbar. Berater und Ratsuchender sind gleichwertige Persönlichkeiten und suchen gemeinsam nach Klärung und Lösung. Sie dient einem besseren Verstehen, dem Nutzbarmachen eigener Stärken und Ressourcen und dem Finden eigener Lösungen. Sie ist generell für jeden, der sich in seiner Situation Unterstützung und Veränderung wünscht, geeignet. Der Klient steht im Mittelpunkt und entscheidet wo seine ganz persönliche Grenz liegt. Der Berater begleitet mit gezielten Fragen diesen Prozess der Veränderung.

Er geht davon aus, dass jeder Mensch die Fähigkeit in sich trägt, eigene Lösungen für seine Probleme zu finden. Wenn diese Fähigkeit blockiert ist, hilft eine psychologische Beratung dabei, diese Fähigkeit wieder zu erlangen und kann unter Umständen verhindern, dass Krisensituationen eskalieren oder Konflikte übermächtig werden. Professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen kann zudem psychischen Erkrankungen vorbeugen. Sie kann also als Prävention gesehen werden. Viele Psychotherapien wären zu vermeiden gewesen, wenn ein Ratsuchender rechtzeitig zu einem Psychologischen Berater gegangen wäre. Ebenso ist der Rat von Familie und Freunden ohne Zweifel wichtig für die soziale Vernetzung eines Menschen, dieser birgt aber auch seine Tücken. Denn der Ratgeber bringt immer seine eigene Geschichte, Emotionen und Einstellungen mit ein. Oftmals, wenn ein Konflikt länger andauert, zieht Ratlosigkeit in die Beziehung ein und führt zu ungewollten Spannungen, die wiederum zu neuen Konflikten führen.

Bei einem professionellen Berater hingegen steht der Klient im Mittelpunkt, nicht eigene Erfahrungen, Werte, Weltanschauungen, Glaubensüberzeugungen oder Wünsche. Der Berater hilft seinem Klienten seine eigenen Überzeugungen heraus zu finden. Oftmals ist das Nichterkennen dieser Mitauslöser für Konflikte. Mit gezielten Fragen aus der modernen Psychologie gelingt es ungeeignete Denk- und Handlungsstrukturen aufzudecken, die dann Mittels verhaltenstherapeutischer Praktiken umgelernt werden können. Neben einer fundierten psychologischen Ausbildung ist für die Qualität der Beratung, die Beziehung zwischen Klient und Berater entscheidend. Akzeptanz (bedingungslose Wertschätzung), Empathie (einführendes Verstehen) und Kongruenz (Echtheit des Beraters) sind die führenden Merkmale einer professionellen Haltung des Beraters gegenüber dem Klienten.

Anja Bielenberg, Psychologische Beraterin

Fortsetzung folgt

Lesen Sie nächsten Monat: **Was ist Verhaltenstraining?**