

Psychosoziale Beratung: Entwicklungen und Perspektiven

Vera Bamler, Jillian Werner, Frank Nestmann

Zusammenfassung: Psychosoziale Beratung: Entwicklungen und Perspektiven

Psychosoziale Beratung agiert in einer Welt, die sich stetig verändert und Menschen mit zunehmenden Flexibilitätserfordernissen konfrontiert. Ihre Aufgabe ist es u. a., die alltägliche Lebensführung zu flankieren und in belastenden Situationen zu unterstützen – ohne den Ratsuchenden die Verantwortung für das eigene Handeln zu nehmen. Im Artikel wird dargestellt, wie sich Beratung und spezifische Beratungsfelder über die Zeit entwickelt haben, worin die konkreten Aufgaben psychosozialer Beratung heute bestehen und welche Perspektiven sie hat.

Schlüsselwörter: Beratung, psychosozial, Ressourcen, Ungewissheit

Abstract: Psychosocial Counselling: Developments and Perspectives

Psychosocial counselling is carried out in a world that is undergoing constant change and confronting human beings with increasing demands for flexibility. Among its tasks is that of providing support for people leading their lives in stressful situations – without relieving them of their responsibility for their own behavior. The article shows how counselling and its specific fields have developed over time, what the concrete tasks of psychosocial counselling are today and what its future prospects are.

Keywords: counselling, psychosocial, resources, uncertainty

Herausforderungen für Beratung

In Zeiten wachsender Unsicherheit, erhöhter Anforderungen an Individuen sowie permanenter Entscheidungsnotwendigkeiten wächst die Bedeutung professioneller Beratung. Je unübersichtlicher der Alltag mit seinen Herausforderungen ist, je stärker er sich ausdifferenziert, desto größer wird das Bedürfnis nach kompetenter, fachlich qualifizierter Beratung. Seit jeher flankiert professionelle Beratung gesellschaftliche und kulturelle Entwicklungen und Veränderungen bzw. reagiert darauf. Im Laufe der Zeit entwickelten sich spezifische Beratungsfelder, in denen Menschen in ihren Fragen und Problemlagen hilfreich unterstützt werden. Beratung wurde so zu einer zentralen Hilfeform, die immer eingebunden ist in die gesellschaftlichen Anforderungen ihrer Zeit (Engel, Nestmann & Sickendiek, 2004).

Unterschiedliche Individualisierungs- und Pluralisierungsprozesse in modernen Gesellschaften führen zu vielfältigen Lebenswelten, Lebenslagen und Lebensstilen in allen Altersgruppen und Phasen des Lebenszyklus (Beck, 1986). Biografien gestalten sich in ihrem Verlauf kaum noch linear, sondern erscheinen stattdessen flexibilisiert und wenig planbar. Die gesellschaftlichen Modernisierungsprozesse wirken sehr komplex auf jedes einzelne Individuum: Zum einen bestehen Chancen, das Leben selbstbestimmt und eigenen Vorstellungen, Wünschen und Bedürfnissen entsprechend führen zu können, sich am gesellschaftlichen Leben zu beteiligen und es aktiv mitzugestalten etc. Zum anderen werden gesellschaftliche Verhältnisse und Bedingungen sowie das Alltagsleben aufgrund ihrer Verschiedenheit und Komplexität weniger überschaubar, planbar und damit komplizierter. Traditionelle Interpretationsmuster und Handlungsorientierungen verlieren einerseits immer mehr an Gültigkeit und Zuverlässigkeit. Zum Beispiel sind die Kenntnisse oder das Wissen der Elterngeneration kaum noch kompatibel mit den Erfahrungen und dem Wissenserwerb jüngerer Generationen. Damit verlieren übernommene oder gelernte Wissensbestände an Bedeutung, um sicher und verlässlich den Alltag zu strukturieren oder das eigene Leben zu planen. Zudem beinhalten soziale Abbau- und Exklusionsprozesse potentielle Risiken für Individuen, z. B. arbeitslos zu werden, zu verarmen oder an Bildung, Freizeit, Wohlstand bzw. sozialer Absicherung nicht mehr partizipieren zu können.

Letztendlich können sich die komplexen gesellschaftlichen Modernisierungsprozesse für Menschen sowohl auszahlen und lohnen als auch diese überfordern, ausgrenzen oder stigmatisieren. Nicht alle können gleichermaßen von den Auswirkungen der Modernisierung profitieren, da spezifische Selektionsprozesse wirken. Diese führen u. a. dazu, dass Individuen, die nicht über einen bestimmten sozialen oder materiellen Status, über die erforderliche emotionale oder kognitive Bildung etc. verfügen, die Gestaltungsspielräume der modernen Gesellschaft kaum nutzen oder genießen können. Die Selektionsprozesse bewirken damit eine sich stetig vergrößernde Spaltung der Gesellschaft in Individuen, die durch Modernisierungsprozesse gewinnen, z. B. indem es für sie möglich wird, flexibel, selbstbestimmt und einflussreich zu leben und diejenigen, die dadurch eher verlieren und sowohl kurz- oder langfristig als auch dauerhaft ausgegrenzt und marginalisiert werden (Wahl, 1989).

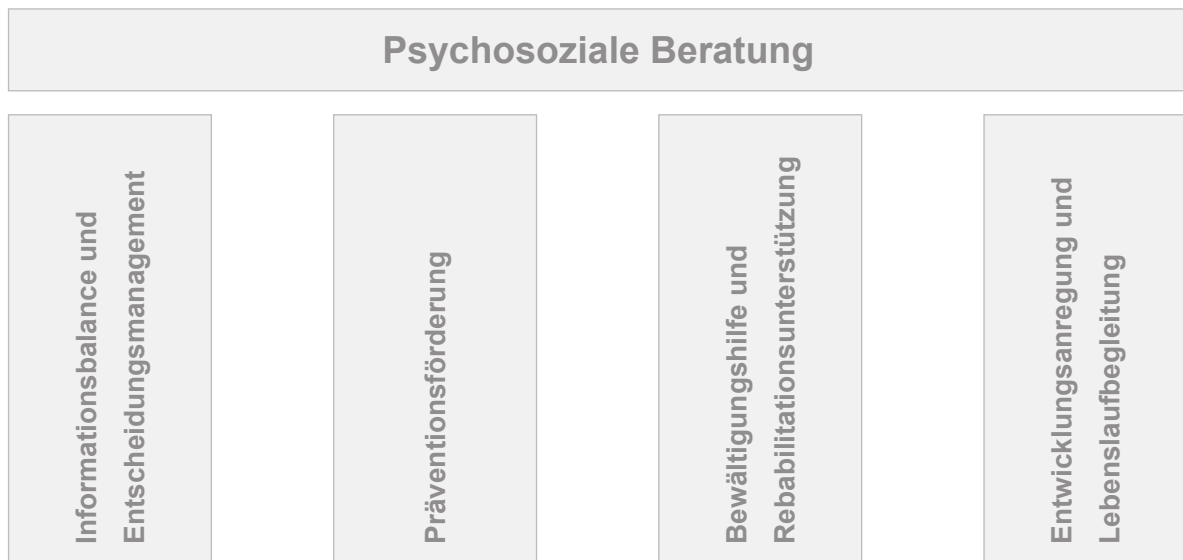
Vor diesem Hintergrund können Individuen Ängste entwickeln, verunsichert, überfordert und orientierungslos sein oder Krisen und Probleme bei der Alltagsbewältigung erleben. Nehmen Menschen in solchen Situationen psychosoziale Beratung in Anspruch, ist es möglich, ihren Belastungen und Konflikten hilfreich und konstruktiv zu begegnen und sie bei der Lebensbewältigung zu unterstützen. Psychosoziale Beratung ist vor allem dann bedeutsam, wenn Menschen nicht ohne Unterstützung in der Lage sind, notwendige Ressourcen einzusetzen, abzurufen oder zu reaktivieren, um ihr Leben zu managen oder ihre Probleme bewältigen zu können. In diesem Sinne versteht sich psychosoziale Beratung als ein Angebot, sie bei der Bewältigung komplexer Anforderungen innerhalb ihrer Alltags- und Lebenswelt, mit denen sie in einer sich drastisch verändernden Welt konfrontiert werden, zu unterstützen und sie bei Orientierungs-, Entscheidungs-, Auswahl- oder Planungsproblemen sowie bei der Gestaltung ihrer Alltags-, Berufs- und Arbeitswelt förderlich zu begleiten (Sickendiek, Engel & Nestmann, 2008).

Der Begriff „psychosozial“ impliziert dabei, dass menschliche Probleme, Schwierigkeiten und Konflikte sowie damit verbundene psychische und soziale Befindlichkeiten immer im Kontext bestehender soziokultureller Lebens- und Umweltbedingungen betrachtet werden. Auftretende Probleme werden nicht ausschließlich individuumszentriert verstanden, sondern innerhalb eines jeweils spezifischen gesellschaftlichen Rahmens verortet, in dem der Mensch aufwächst und lebt. In diesem Sinne setzt Beratung vor allem daran an, vorhandene soziale und materielle Ressourcen zu (re-)aktivieren, die für die Bewältigung von Problemen hilfreich sind, anstatt personale Defizite oder Störungen zu diagnostizieren und zu bearbeiten.

Aufgaben psychosozialer Beratung

Psychosoziale Beratung ist sowohl präventiv, rehabilitativ als auch entwicklungsorientiert ausgerichtet und unterstützt persönliches Wachstum und Ressourcenförderung, damit Klientinnen und Klienten spezifische alltagsrelevante Kompetenzen entwickeln können. Im Vergleich dazu versteht sich Therapie eher als eine kurative Intervention, die Behandlung, Heilung und Krankheitsbewältigung beinhaltet. Therapeutische Prozesse sind in der Regel langfristig angelegt, da Patientinnen und Patienten Zeit benötigen, ihr Verhalten, ihre Interaktionen, Emotionen oder Kognitionen zu verändern, um psychisch oder psychosomatisch wieder genesen zu können. Therapie findet daher überwiegend in einem geschlossenen Setting statt, das sich bewusst vom Alltag abhebt und hochschwellig innerhalb des medizinischen Systems integriert ist. In Abgrenzung dazu ist Beratung niedrigschwellig und kurzzeitig angelegt und aufgrund seiner Lebenswelt- und Alltagsorientierung eher im Bereich der psychosozialen Versorgung angesiedelt (Engel, Nestmann & Sickendiek, 2004).

Nestmann (2007a, S. 18) beschreibt vier „Identitätspfeiler“ psychosozialer Beratung:



Informationsbalance und Entscheidungsmanagement

Auch wenn Beratung nicht mit einem bloßen Informieren gleichzusetzen ist, stellt Information eine wesentliche Komponente beraterischer Prozesse dar. Tagtäglich werden Menschen mit einer Vielzahl von Informationen zu unterschiedlichen Themen konfrontiert. Die Menge an Informationen führt keineswegs nur dazu, dass Menschen sich besser informiert fühlen, sondern kann ebenso Nutzerinnen und Nutzer irritieren und verunsichern. Beratung hat in diesem Zusammenhang einerseits die Aufgabe, Informationen gemeinsam mit der Klientel zu ordnen, zu strukturieren oder aufzubereiten und andererseits passende Informationen zu suchen und individuell zu vermitteln. Beratung kann dabei unterstützen, gemeinsam ein kritisches Bewusstsein gegenüber den Informationen, ihrer teilweisen Widersprüchlichkeit und mangelnden Handhabbarkeit zu entwickeln und damit handlungsfähig zu bleiben. Ebenso hat sie das Ziel, die Informationsunterschiede zu bestimmten Themen in der Bevölkerung zu verringern, indem zielgruppenorientierte, niedrighschwellige Angebote geschaffen werden. Der Zugang zu spezifischen Informationskanälen kann auf diese Weise ausgebaut werden.

Voraussetzung dafür ist, dass eine vertrauensvolle Beziehung zwischen Beraterinnen bzw. Beratern und Ratsuchenden besteht. Denn erst wenn ein tragfähiges Arbeitsbündnis hergestellt ist, gelingt es, Informationen überhaupt anhörbar und annehmbar zu machen. Beraterinnen und Berater müssen in der Lage sein, Informationen individuumsbezogen, verständlich und konkret darzustellen bzw. „Fachinformationen und Expertenwissen in praktikable Informationen und Handlungswissen umsetzbar zu machen“ (Nestmann, 2007a, S. 21) und sich dabei an den Möglichkeiten und Bedürfnissen der Ratsuchenden orientieren.

Präventionsförderung

Beratung unterstützt einerseits in konkreten Problemsituationen, hat allerdings oft auch präventive Funktion. Durch einen präventiven Zugang wird es möglich, bestimmte Probleme und Problemursachen zu antizipieren. Setzt Beratung frühzeitig an, kann komplexen Problemkonstellationen durch gezielte Ressourcenaktivierung vorgebeugt werden bzw. kann verhindert werden, dass schwerwiegendere Probleme entstehen. Präventive Arbeit von Beraterinnen und Beratern impliziert eine kontextbezogene Herangehensweise. Die Problemlagen der Klientinnen und Klienten werden dabei in ihrer lebensräumlichen und sozialen Einbettung betrachtet. Die lebensweltliche Einbindung der Ratsuchenden ist für Beratung ein zentraler Bezugspunkt und bietet die Chance „z. B. bisher unreflektierte und unverrückbare Routinen und Gewohnheiten [zu] hinterfragen, neue Perspektiven und Handlungsformen [zu] ermöglichen, alltägliche Einschränkungen und Zwänge in ihren Ursachen [zu] klären und neue Entwicklungsräume [zu] öffnen“ (Nestmann, 2007a, S. 26). Der geschützte Raum, in dem Beratung stattfindet, ermöglicht den Klientinnen und Klienten, spezifische Verhaltensweisen oder Handlungsmuster auszuprobieren, ohne negativen Konsequenzen ausgesetzt zu sein. Auf diese Weise ist es Ratsuchenden möglich, alternative Handlungswege zu erkennen und anzugehen.

Im Sinne einer verhaltens- und verhältnisbezogenen Prävention bezieht sich Beratung sowohl auf individuelle Verhaltensweisen von Personen als auch auf die Veränderung gesellschaftlicher Verhältnisse und institutioneller Gegebenheiten, die Einfluss auf die Klientinnen und Klienten nehmen. Ziel ist es, die eigenen Bewältigungskompetenzen und Ressourcen zu fördern, um die physische und psychische Gesundheit zu erhalten, zu verbessern oder ihre Schädigung zu verhindern.

Beratung kann, präventiv angelegt, auch soziale Beziehungen und Unterstützung anregen und fördern. Soziale Netzwerke beinhalten im Sinne einer proaktiven Prävention Ressourcen zur Erhaltung des Wohlbefindens und der Gesundheit und sie gelten als „soziale Immunsysteme“ (Nestmann, 2000, S. 139), durch die es möglich wird – jenseits professioneller Unterstützungssysteme – Stress abzufedern. Die informellen Unterstützungspotentiale sozialer Netzwerke gelten als wesentliche Ressourcen, um spezifische Probleme zu bewältigen und können durch Beratung gestärkt werden. Im Kontext präventiv angelegter Beratung ist es zentral, Partizipationsmöglichkeiten der Klientinnen und Klienten zu realisieren, sie auszubauen und zu fördern. Sind sich Menschen ihrer individuellen Einflussnahme bewusst, kann sich dieses Wissen positiv auf ihre Gesundheit auswirken. Klientinnen und Klienten erleben sich dann als Expertinnen bzw. Experten für die eigene Lebenswelt und sind in der Lage (bis zu einem gewissen Grad), zu partizipieren und mitzugestalten.

Bewältigungshilfe und Rehabilitationsunterstützung

Im kurativen Sinn unterstützt Beratung dabei, konkrete Problemsituationen zu bewältigen. Beratung hilft auch in schwierigen Lebenssituationen, in denen die eigene Handlungsfähigkeit eingeschränkt ist, die individuellen Ressourcen zu erkennen und zu aktivieren, die für die Bearbeitung eines Problems notwendig sind. Kurativ angelegte Beratung hat viele Ähnlichkeiten mit heilkundlich-orientierter Therapie, von der sie sich dennoch – trotz vieler Schnittmengen – abzugrenzen sucht.

Beratung als Rehabilitationsunterstützung hilft Klientinnen und Klienten z. B. dabei, ihre Gesundheit wiederherzustellen und/oder mit möglichen Einschränkungen zu leben. Um eventuelle Einschränkungen auszugleichen oder aufzuheben, ist eine Aktivierung ihrer Ressourcen grundlegend. Hauptsächlich motivieren Beraterinnen und Berater ihre Klientinnen und Klienten – analog des kurativen Zugangs – ihre Selbsthilfekräfte anzuregen und mögliche Unterstützungspotentiale zu erschließen. Ziel von Beratung ist es, dass Ratsuchende mit aktuellen Problemsituationen umgehen lernen, sich an eine möglicherweise neue Lebenssituation mit bislang ungekannten Herausforderungen gewöhnen und trotz eventueller Einschränkungen Bewältigungskompetenzen erhalten und diese Schritt für Schritt weiter ausbauen können. Beratung als Bewältigungshilfe und Rehabilitationsunterstützung versteht sich auch als sekundäre und tertiäre Prävention. Der rehabilitative Ansatz greift jedoch weiter, indem Menschen auch dabei unterstützt werden, z. B. mit den nicht mehr veränderbaren Folgen einer Trennung oder Erkrankung „besser“ zu leben.

Entwicklungsanregung und Lebenslaufbegleitung

Beratung ist generell darauf ausgerichtet, die individuelle Entwicklung zu fördern und Ratsuchenden bei deren verschiedenen Beratungsanliegen flankierend zur Seite zu stehen: „Die entwickelnde und wachstumsfördernde Rolle versucht immer, Individuen in ihrem Lebenslauf dabei zu unterstützen, die größtmöglichen Vorteile aus den Erfahrungen ihrer eigenen Kräfte zu erkennen und diese weiter zu entfalten. Beratung hilft, Entwicklungspotenziale in sich und seiner Umwelt zu erkennen und freizulegen, sie anzuregen und zu stärken, sie reflektiert zur Geltung zu bringen und in das eigene Selbstbild zu integrieren“ (Nestmann, 2007a, S. 34). Auch in diesem Sinne ist eine Beratung, die ressourcen- und netzwerkorientiert angelegt ist, grundlegend. Ratsuchende als Einzelpersonen, Gruppen oder Organisationen werden immer in Wechselbeziehung zu ihrer Umwelt betrachtet. Beratung möchte sie dabei unterstützen, sich ihrer selbst, ihrer spezifischen Lebenssituation und ihrer Bedürfnisse bewusst zu werden, Sensibilität für ihr eigenes Wohlbefinden zu entwickeln und potentielle Gefahren, denen sie ausgesetzt sind, selbst zu erkennen.

Sind soziale Unterstützungsnetzwerke nicht vorhanden oder reichen sie nicht aus, kann Beratung auf Selbsthilfeangebote ergänzend zur professionellen Beratungsarbeit verweisen, die ebenfalls bei unterschiedlichen Fragen und Problemstellungen unterstützend wirken. Selbsthilfe und Empowerment im Sinne von Selbst-Ermächtigung gelten als bedeutsame Strategien, um Personen zu aktivieren, sich selbstbestimmt für die eigenen Ziele einzusetzen.

Ausgehend davon fördert psychosoziale Beratung spezifische Empowermentprozesse im Alltag und stärkt das Selbstbewusstsein ihrer Klientinnen und Klienten. Erst wenn Menschen sich orientieren können und sich als sicher erleben, ist ihnen ein selbstbestimmter Umgang mit alltäglichen Herausforderungen möglich. Nur dann können sie Entscheidungen und Handlungen bewusst treffen bzw. ausführen. Beratung unterstützt und fördert dann ihre Planungs-, Entscheidungs- und Handlungskompetenzen in unterschiedlichen alltäglichen und nicht-alltäglichen Fragen (ebd.).

Umgang mit Ungewissheit

Mit Ungewissheit werden Individuen in zahlreichen Lebenszusammenhängen konfrontiert: „Ungewiss kann fast alles sein oder werden: das Wissen, die Gefühle, die Wahrnehmungen und Erinnerungen bis hin zum Sein selbst, das Selbst als Sein, das Werden und Gewesen sein. Ungewissheit als Begriff, dieser feste Griff des Denkens, ist von nichts weiter entfernt als von Sicherheit, Identität und Bestimmtheit“ (Liesner & Wimmer, 2003, S. 23). Baumann (2008) versteht die Zunahme von Ungewissheit als ein Merkmal moderner Gesellschaften, da wohlfahrtsstaatliche Sicherungssysteme zunehmend poröser und brüchiger werden. Ungewissheit führt dazu, dass das eigene Leben zum einen weniger vorhersehbar und planbar, dafür zum anderen widersprüchlicher und deutlich von Ambiguität geprägt ist. So garantiert z. B. eine erfolgreich absolvierte Ausbildung noch lange keinen gelungenen Berufseinstieg oder bietet gar die Aussicht auf einen Arbeitsplatz. Die berufliche Zukunft bleibt ungewiss. Die stetig implizierte Möglichkeit der „freien Wahl“ sieht Baumann (ebd.) in diesem Zusammenhang als ambivalent an, da damit auch das Risiko verbunden ist, letztendlich die Konsequenzen eigenverantwortlich tragen zu müssen. Vor dem Hintergrund von Ambiguitäten und Unsicherheiten steigt der Bedarf nach Beratung, die bei Ungewissheit bzw. bei anstehenden Entscheidungen unterstützt. Viele Beratungsanliegen, z. B. im Bereich von Ausbildungs-, Studien- und Berufswahl, bei Schwangerschaftskonflikten, Patientenangelegenheiten, Gesundheitsproblemen, Krankheitsdiagnosen, korrespondieren mit dem Thema Ungewissheit. Individuen wünschen sich deshalb eine Beratung, die sie dabei unterstützt, in einer unübersichtlichen Lebensphase, Übersichtlichkeit, Planbarkeit und Ordnung zu bekommen. Sie nehmen Beratung in Anspruch, um sich zu orientieren, zu informieren, Wissen zu erhalten, Entscheidungen treffen zu können oder Unterstützung bei Planungs- und Handlungsprozessen sowie bei der Anwendung von Lösungsstrategien und Umsetzungswegen zu erhalten.

Beratung findet demzufolge generell unter Ungewissheitsbedingungen statt. Insofern ist es wichtig, mit Beratungskonzepten, -ansätzen und -methoden zu arbeiten, „die die Offenheit und Entwicklungsdynamik – und damit auch Ungewissheit – [...] ins Blickfeld rücken, ohne Aspekte der Geschlossenheit und der Gewissheit zu überspielen oder gar auszuschließen“ (Helsper, Hörster & Kade, 2003, S. 8). In diesem Zusammenhang muss Ungewissheit stärker im Kontext von „Offenheit, Übergänge[n] und Dynamik[en]“ (ebd., S. 9) diskutiert und reflektiert werden. Ungewissheit wird nicht als Defizit, Unzulänglichkeit oder Bedrohung angesehen, sondern als Möglichkeit, sich auf reflexiver Ebene mit ihr auseinanderzusetzen und ihr „kreative[s] Potential“ „als Ort der Entstehung des Neuen“ (ebd., S. 16) anzuerkennen. Ungewissheit so betrachtet, eröffnet vielfältige Möglichkeitsspielräume, die Chancen für Entwicklung, Gestaltung, Wahl- und Handlungsfreiheit, Eigenständigkeit und Flexibilität beinhalten – Möglichkeiten, um Ungewissheit produktiv begegnen zu können.

Beratung kann vor diesem Hintergrund einen Raum schaffen, in dem „kontingentes Denken“ möglich ist „als das Denken des Vielleicht“ (Liesner & Wimmer, 2003, S. 44), um mit Ungewissheit umgehen zu können. Ungewissheit wird so zu einem Synonym für „Offenheit“ (Keiner, 2003). Das Prinzip der „Offenheit“ ermöglicht es dann, vorgefertigte oder vorab formulierte Meinungen, Annahmen, Einstellungen zu prüfen, gegebenenfalls aufzugeben und zu verändern, Beratungsanliegen und -themen unter verschiedenen Perspektiven zu betrachten, um eventuell eine Neufassung vornehmen zu können und ergebnisoffen in der Beratung zu sein.

Als eine „Philosophie“ der Entscheidungsfindung in unsicheren Zeiten begründet Gelatt, ein US-amerikanischer Entscheidungstheoretiker, das Konzept der „positiven Nichtsicherheit“ (Gelatt & Gelatt, 2003), das in der Beratung bei Entscheidungsprozessen im Kontext einer ungewissen Zukunft relevant werden kann. Da alle Entscheidungsprozesse von Ungewissheit geprägt sind, setzt Beratung unter dieser konzeptionellen Perspektive sowohl auf einer rationalen als auch intuitiven Ebene des Denkens an, um anhand von Inkonsistenzen und Ambiguität Wahlmöglichkeiten aufzuzeigen und Entscheidungsprozesse zu begleiten. Beratung unterstützt Klientinnen und Klienten dann dabei, mit Mehrdeutigkeit und Ambiguität in ihrem Leben umzugehen sowie Inkonsistenzen zu akzeptieren. Für Gelatt (1989) ist in diesem Zusammenhang das intuitive Denken eines Individuums relevant, da Entscheidungen nicht ausschließlich auf rationaler Ebene getroffen werden. Er formuliert drei Maximen für die Beratung, um Personen dabei zu unterstützen, paradoxes und kreatives Denken in Entscheidungsprozesse zu integrieren und Unsicherheit auch als positiv erleben zu können:

1. Die Informationsleitlinie: Behandle Deine Fakten mit Fantasie, aber fantasiere nicht die Fakten.

Informationen und Wissensbestände sind generell ambivalent und mehrdeutig. Beraterinnen und Berater arbeiten vor diesem Hintergrund an den Haltungen der Klientel gegenüber Informationen und an einem eventuell notwendigen Perspektivwechsel bzw. der Möglichkeit, bestehende Informationen als „offenes“, „erweiterbares“ Wissen zu sehen und nicht ausschließlich als Fakten zu betrachten.

2. **Die Prozessleitlinie: Weiß, was Du willst und glaube daran, aber sei Dir nicht sicher.**
Der Prozess der Entscheidungsfindung wird als „Entdeckungsreise“ verstanden. Beratung erkennt deshalb Reflexionsvermögen, Fantasien und Kreativität der Ratsuchenden als zentrale und wichtige Fähigkeiten an und integriert diese in Entscheidungsprozesse. Es wird nicht als Nachteil angesehen, an etwas zu glauben, das unwahrscheinlich erscheint.
3. **Die Wahlleitlinie: Sei rational, es sei denn, es gibt einen guten Grund, es nicht zu sein.**
Fokussierung ist notwendig, um zukünftige Ziele zu erreichen. Allerdings wird auch Flexibilität benötigt, damit neue Ziele nicht unentdeckt oder ausgeschlossen bleiben. Es geht nicht darum, sich lediglich auf ein Ziel zu fixieren, sondern durch Beratung weitere Ziele und Möglichkeiten entdecken zu können.

Gelatt (1962) versteht den Prozess der Entscheidungsfindung („decision making“) als einen unsystematisch nicht-wissenschaftlich ablaufenden Prozess, in welchem sowohl Informationen aufgenommen als auch neu geordnet werden.

Ressourcenorientierung

Das subjektive Wohlbefinden, die Gesundheit, der Umgang mit alltäglichen Herausforderungen und Problemen ebenso wie die Lebensgestaltung der Klientinnen und Klienten sind abhängig von der Verfügbarkeit spezifischer Ressourcen, die als notwendig und hilfreich eingeschätzt werden. Ressourcen zu besitzen, zu erhalten und zu sichern, ist daher von großer Bedeutung – insbesondere in Belastungs- und Bewältigungssituationen (Hobfoll, 1998).

Ziel ressourcenorientierter Beratung ist es, Klientinnen und Klienten dabei zu unterstützen, ihren Alltag und ihre Lebensumstände selbstbestimmt und selbstkontrolliert gestalten zu können. Mögliche (Lebens-)Situationen, in denen Menschen beraterische Hilfe und Unterstützung suchen, bestehen, wenn:

- Ratsuchende ihre vorhandenen Ressourcen erweitern und/oder gezielt nutzen möchten;
- sie Ressourcenunsicherheit erleben, da unklar ist, inwieweit Bewältigungsressourcen vorhanden sind bzw. wie sie diese – sofern sie existieren – nutzen, einsetzen und ausbauen können;
- eigene Ressourcen bedroht sind und erhalten bleiben sollen und wenn
- Ratsuchende (subjektiv oder objektiv) Ressourcenverlust erleben bzw. dieser bereits erfolgt ist.

In der Beratung werden häufig psychosoziale Problemlagen deutlich, die mit Ressourcenbedrohung, befürchtigtem oder faktischem Ressourcenverlust verbunden sind. Ressourcenorientierte Beratung setzt dort an, wo alltägliche Bewältigungspotentiale fehlen oder überfordert sind, wo individuelle Kompetenzen oder soziale Unterstützung nicht ausreichen. Beratung versucht Ressourcen zu erhalten, aufzubauen und zu fördern (Nestmann, 2004). Wesentlich ist eine Ressourcensicherung mit dem Ziel, ein selbstbestimmtes und selbstkontrolliertes Gestalten von Alltag und Leben für die ratsuchende Person (wieder) zu ermöglichen.

Der Ressourcenansatz impliziert demnach eine positive Sicht auf die Person – nicht die Defizite stehen im Fokus, sondern die personen- und kontextbezogenen Ressourcenbestände. Durch diese veränderte Perspektive erweitern ressourcenorientierte Ansätze vorhandene Störungsanalysen und -interventionen und verändern den Blick auf existierende Defizite. Ohne die Schwierigkeiten der Klientinnen und Klienten zu leugnen, verdeutlicht diese Sichtweise immer, dass z. B. auch bei Personen mit schwerwiegenden Problemen noch förderbare Ressourcen zu finden sind (ebd.). Bei vielen Beratungsanlässen handelt es sich um subjektiv und objektiv problematische Situationen, die die Klientinnen und Klienten zum Teil überfordern. Auch in der ressourcenorientierten Beratung wird die Problemsituation zunächst als solche angenommen. Allerdings wird im Verlauf der Beratung ausgehend von den vorliegenden Problemen immer mehr auf die vorhandenen Stärken, Wachstums- und Entwicklungspotentiale der Ratsuchenden, auf die hilfreichen Effekte sozialer Netzwerke und sozialer Beziehungen und auf die ihre Kompetenzen und Selbsthilfekräfte im Sinne des Empowermentansatzes fokussiert.

Ein ressourcenorientierter Ansatz in der Beratung erfordert von den Beraterinnen und Beratern eine Haltung, die von Wertschätzung und Respekt geprägt ist. Sensibilität bezogen auf die vorhandenen Ressourcen und der Glaube an das Potential der Klientel, ihr Leben nach eigenen Wünschen und Vorstellungen selbst verändern zu können, sollten im Beratungsprozess selbstverständlich sein.

Perspektiven psychosozialer Beratung

Psychosoziale Beratung ist ein Handlungsfeld der Zukunft. In Zeiten wachsender Unsicherheit, erhöhter Anforderungen an das einzelne Individuum sowie permanenter Entscheidungsnotwendigkeiten wird die Bedeutung von Beratung weiterhin ansteigen. Je unübersichtlicher der Alltag mit seinen Anforderungen ist und je stärker sich die Lebenswelten ausdifferenzieren, desto größer wird das Bedürfnis nach kompetenter, fachlich qualifizierter Beratung.

Relevanten Einfluss auf die Weiterentwicklung bestehender Beratungsansätze haben mittlerweile sozialkonstruktivistische Erkenntnistheorien, die sich damit auseinandersetzen, wie und

mit welchen Mitteln individuelle Wirklichkeiten konstruiert werden (u. a. Berger & Luckmann, 2012; Goffman, 1980). Auch Klientinnen und Klienten stellen in sozialer Interaktion Bedeutung her – die Bedeutung ihrer Anforderungen und Probleme wie der Potentiale und Ressourcen ihrer Bewältigung. Beratung versucht, diese Realitätsinterpretationen und ihre Hintergründe zu klären und zu verstehen, einschränkende und behindernde zu korrigieren und förderliche konstruktiv zu unterstützen. Sie macht es sich zur Aufgabe, Ratsuchenden dabei zu helfen, auch in riskanten, bedrückenden und krisenhaften Lebenslagen ihre Potentiale zu entfalten; sie dabei zu unterstützen, eigene Ziele zu formulieren und diese zu verfolgen, ihr Leben aktiv zu gestalten und Entscheidungen zu treffen bzw. umzusetzen für eine Zukunft, die sie selbst mit entworfen haben. Nach Nestmann (2007b, S. 193) entwickelt sich Beratung auf diese Weise zu einem „inneren Kompass der Entscheidungsfindung und des Handelns“.

Neben einer Öffnung für „neue“ Erkenntnistheorien steht auch eine *noch stärkere* Öffnung psychosozialer Beratung für neue Medien an. D. h. ergänzend zu einer Beratung, die in einem persönlichen Gespräch (face-to-face) erfolgt und telefonischer Beratung, wird und muss es verstärkt auch Beratungsangebote im Internet geben. Es handelt sich dabei um ein anderes Format der Beratung, welches eine weitere Möglichkeit darstellt, sich Zielgruppen zu nähern, die sonst nicht den Weg in eine Beratungseinrichtung finden. Beratung über das Internet bietet zu jeder Zeit die Gelegenheit, das eigene Anliegen mitzuteilen. Die Anonymität der Ratsuchenden bleibt gewahrt und durch die Techniknähe insbesondere jüngerer Menschen kann es für diese Zielgruppe als niedrigschwelliges Angebot betrachtet werden. Auf diese Weise differenziert sich das Beratungsangebot aus. Die Vielfalt an Angeboten führt jedoch dazu, dass es auch „Beratung“ gibt, die nicht unabhängig und im Sinne der Ratsuchenden erfolgt. Professionelle Beratungsangebote müssen sich deutlich erkennbar davon abheben. „Transparenz, Vertraulichkeit, Sicherheit und fachliche Kompetenz sind hier weiterhin die Grundlage für ein Beratungsangebot, dem Nutzerinnen und Nutzer vertrauen können“ (Fachgruppe Forum Beratung, 2012, S. 9). Beratende im psychosozialen Bereich müssen das Potential internetgestützter Beratung erkennen und nutzen, um verschiedene Zugänge zu qualitativ hochwertiger Beratung zu ermöglichen.

Zusammenfassend lässt sich konstatieren: „Eine Welt im Wandel braucht Beratung, aber eine Beratung, die diesem Wandel Rechnung trägt“ (ebd., S. 3) – eine Aussage, die insbesondere auch auf die psychosoziale Beratung zutrifft. Von Menschen wird heute mehr denn je Flexibilität verlangt. Das hat zur Folge, dass permanent Entscheidungen getroffen werden müssen und Orientierung immer wieder herzustellen ist. Beratung kann bzw. muss diese alltäglichen Denk- und Handlungsprozesse flankieren und bei dem Umgang mit Nicht-Sicherheiten – in unterschiedlichen Angebotsformen – zur Seite stehen.

Literatur

- Baumann, Z. (2008). *Flüchtige Zeiten. Leben in der Ungewissheit*. Hamburg: Hamburger Edition.
- Beck, U. (1986). *Risikogesellschaft. Auf dem Weg in eine andere Moderne*. Frankfurt am Main: Suhrkamp.
- Berger, P. & Luckmann, T. (2012). *Die gesellschaftliche Konstruktion der Wirklichkeit. Eine Theorie der Wissenssoziologie*. Frankfurt am Main: Fischer.
- Engel, F., Nestmann, F. & Sickendiek, U. (2004). „Beratung“ – Ein Selbstverständnis in Bewegung. In F. Nestmann, F. Engel & U. Sickendiek (Hrsg.), *Das Handbuch der Beratung*. Band 1: *Disziplinen und Zugänge* (S. 33–44). Tübingen: dgvt.
- Fachgruppe Forum Beratung in der Deutschen Gesellschaft für Verhaltenstherapie e.V. (2012). *Zweite Frankfurter Erklärung zur Beratung*. Tübingen: dgvt.
- Gelatt, H. B. & Gelatt, C. (2003). *An Overview of Positive Uncertainty*. Zugriff am 01.08.2012. Verfügbar unter <http://www.gelattpartners.com/positiveuncertainty.html>
- Gelatt, H. B. (1989). Positive Uncertainty: A New Decision-Making Framework for Counseling. *Journal of Counseling Psychology*, 36(2), 252–256.
- Gelatt, H. B. (1962). Decision-making: A conceptual frame and reference for counseling. *Journal of Counseling Psychology*, 9(3), 240–245.
- Goffman, E. (1980). *Rahmen Analyse. Ein Versuch über die Organisation von Alltagserfahrungen*. Frankfurt am Main: Suhrkamp.
- Helsper, W., Hörster, R. & Kade, J. (2003). Einleitung: Ungewissheit im Modernisierungsprozess pädagogischer Felder. In W. Helsper, R. Hörster & J. Kade (Hrsg.), *Ungewissheit. Pädagogische Felder im Modernisierungsprozess* (S. 7–22). Weilerswist: Velbrück Wissenschaft.
- Hobfoll, S. E. (1998). *Stress, culture and community*. New York: Plenum Press.
- Keiner, E. (2003). Erziehungswissenschaft – Disziplinäres Wissen um Nichtwissen? In W. Helsper, R. Hörster & J. Kade (Hrsg.), *Ungewissheit. Pädagogische Felder im Modernisierungsprozess* (S. 92–118). Weilerswist: Velbrück Wissenschaft.
- Liesner, A. & Wimmer, M. (2003). Der Umgang mit Ungewissheit. Denken und Handeln unter Kontingenzbedingungen. In W. Helsper, R. Hörster & J. Kade (Hrsg.), *Ungewissheit. Pädagogische Felder im Modernisierungsprozess* (S. 23–49). Weilerswist: Velbrück Wissenschaft.
- Nestmann, F. (2007a). Beratung im Gesundheitswesen – Maximen und Herausforderungen. In S. Matzick (Hrsg.), *Zukunftsaufgabe Gesundheitsberatung. Strategien für Gesundheitsberufe. Perspektiven für Patienten und Verbraucher* (S. 17–38). Lage: Jacobs-Verlag.

- Nestmann, F. (2007b). Professionelle Beratung: Grundlagen, Verfahren, Indikatoren. In W. Senf & M. Broda (Hrsg.), *Praxis der Psychotherapie* (S. 186–194). Stuttgart: Thieme.
- Nestmann, F. (2004). Ressourcenorientierte Beratung. In F. Nestmann, F. Engel & U. Sickendiek (Hrsg.), *Das Handbuch der Beratung. Band 2: Ansätze, Methoden und Felder* (S. 725–735). Tübingen: dgvt.
- Nestmann, F. (2000). Gesundheitsförderung durch informelle Hilfe und Unterstützung in sozialen Netzwerken. In S. Sting & G. Zurhorst (Hrsg.), *Gesundheit und Soziale Arbeit. Gesundheit und Gesundheitsförderung in den Praxisfeldern Sozialer Arbeit* (S. 128–146). Weinheim, München: Juventa.
- Sickendiek, U., Engel, F. & Nestmann, F. (2008). *Beratung. Eine Einführung in sozialpädagogische und psychosoziale Beratungsansätze*. Weinheim, München: Juventa.
- Wahl, K. (1989). *Die Modernisierungsfalle. Gesellschaft, Selbstbewußtsein und Gewalt*. Berlin: Suhrkamp-Taschenbuch Wissenschaft.

Angaben zu den Autorinnen und dem Autor

Vera Bamler, Dr. phil., Studium Erziehungswissenschaften/Sozialpädagogik an der Technischen Universität Dresden, Forschungs- und Lehrbereiche sind u. a. Beratung, Lebensalter und Geschlecht, Elementarpädagogik.
Kontakt: Vera.Bamler@tu-dresden.de

Jillian Werner, Dr. phil., wissenschaftliche Mitarbeiterin an der Professur für Beratung und Rehabilitation des Instituts für Sozialpädagogik, Sozialarbeit und Wohlfahrtswissenschaften an der Technischen Universität Dresden, Arbeits- und Forschungsschwerpunkte u. a. Beratung, Gesundheit und Geschlecht, Methoden der Kindheitsforschung.
Kontakt: Jillian.Werner@tu-dresden.de

Frank Nestmann, Prof. Dr., Dipl. Psych., Professor für Beratung und Rehabilitation am Institut für Sozialpädagogik, Sozialarbeit und Wohlfahrtswissenschaften an der Technischen Universität Dresden, Forschungs- und Lehrbereiche sind u. a. Beratung, Soziale Netzwerke und soziale Unterstützung, Netzwerkintervention, Informelle Hilfe, Mensch-Tier-Beziehungen.
Kontakt: Frank.Nestmann@tu-dresden.de

Zitationsvorschlag

Bamler, V., Werner, J. & Nestmann, F. (2013). Psychosoziale Beratung: Entwicklungen und Perspektiven. *Resonanzen. E-Journal für Biopsychosoziale Dialoge in Psychotherapie, Supervision und Beratung*, 1(1), 79-91. Zugriff am 15.05.2013. Verfügbar unter <http://www.resonanzen-journal.org>.