



Veronika Hermes

Beratung und Therapie bei Erwachsenen mit Lernschwierigkeiten

Das Praxishandbuch mit
systemisch-ressourcenorientiertem Hintergrund

2., überarbeitete Auflage

 **hogrefe**

Beratung und Therapie bei Erwachsenen mit Lernschwierigkeiten

Beratung und Therapie bei Erwachsenen mit Lernschwierigkeiten

Veronika Hermes

Wissenschaftlicher Beirat Programmbereich Psychologie:

Prof. Dr. Guy Bodenmann, Zürich; Prof. Dr. Lutz Jäncke, Zürich; Prof. Dr. Astrid Schütz,
Bamberg; Prof. Dr. Markus Wirtz, Freiburg i. Br.; Prof. Dr. Martina Zemp, Wien

Veronika Hermes

Beratung und Therapie bei Erwachsenen mit Lernschwierigkeiten

Das Praxishandbuch mit
systemisch-ressourcenorientiertem
Hintergrund

2., überarbeitete Auflage



Veronika Hermes, Dipl.-Psych.

Türkenfelder Straße 8e

82269 Geltendorf

Deutschland

E-Mail: vero.hermes@gmx.de

Wichtiger Hinweis: Geschützte Warennamen (Warenzeichen) werden nicht besonders kenntlich gemacht. Aus dem Fehlen eines solchen Hinweises kann also nicht geschlossen werden, dass es sich um einen freien Warennamen handelt. Der Verlag weist ausdrücklich darauf hin, dass im Text enthaltene externe Links vom Verlag nur bis zum Zeitpunkt des Redaktionsschlusses eingesehen werden konnten. Auf spätere Veränderungen hat der Verlag keinerlei Einfluss. Eine Haftung des Verlags ist daher ausgeschlossen.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://www.dnb.de> abrufbar.

Dieses Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Kopien und Vervielfältigungen zu Lehr- und Unterrichtszwecken, Übersetzungen, Mikroverfilmungen sowie die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Anregungen und Zuschriften bitte an:

Hogrefe AG

Lektorat Psychologie

Länggass-Strasse 76

3012 Bern

Schweiz

Tel. +41 31 300 45 00

info@hogrefe.ch

www.hogrefe.ch

Lektorat: Dr. Susanne Lauri

Bearbeitung: Edeltraud Schönfeldt, Berlin

Herstellung: Daniel Berger

Umschlagabbildung: Solstock, Gettyimages.com

Umschlag: Claude Borer, Riehen

Satz: punktgenau GmbH, Bühl

Druck und buchbinderische Verarbeitung: Multiprint Ltd., Kostiňbrod

Printed in Bulgaria

Auf säurefreiem Papier gedruckt

Die erste Auflage erschien 2017 unter dem Titel „Beratung und Therapie bei Erwachsenen mit geistiger Behinderung“.

2., überarbeitete Auflage 2023

© 2017 Hogrefe Verlag, Bern

© 2023 Hogrefe Verlag, Bern

(E-Book-ISBN_PDF 978-3-456-96254-2)

(E-Book-ISBN_EPUB 978-3-456-76254-8)

ISBN 978-3-456-86254-5

<https://doi.org/10.1024/86254-000>

Nutzungsbedingungen:

Der Erwerber erhält ein einfaches und nicht übertragbares Nutzungsrecht, das ihn zum privaten Gebrauch des E-Books und all der dazugehörigen Dateien berechtigt.

Der Inhalt dieses E-Books darf von dem Kunden vorbehaltlich abweichender zwin-
gender gesetzlicher Regeln weder inhaltlich noch redaktionell verändert werden. Ins-
besondere darf er Urheberrechtsvermerke, Markenzeichen, digitale Wasserzeichen
und andere Rechtsvorbehalte im abgerufenen Inhalt nicht entfernen.

Der Nutzer ist nicht berechtigt, das E-Book – auch nicht auszugsweise – anderen Per-
sonen zugänglich zu machen, insbesondere es weiterzuleiten, zu verleihen oder zu
vermieten.

Das entgeltliche oder unentgeltliche Einstellen des E-Books ins Internet oder in an-
dere Netzwerke, der Weiterverkauf und/oder jede Art der Nutzung zu kommerziellen
Zwecken sind nicht zulässig.

Das Anfertigen von Vervielfältigungen, das Ausdrucken oder Speichern auf anderen
Wiedergabegeräten ist nur für den persönlichen Gebrauch gestattet. Dritten darf da-
durch kein Zugang ermöglicht werden. Davon ausgenommen sind Materialien, die
eindeutig als Vervielfältigungsvorlage vorgesehen sind (z. B. Fragebögen, Arbeitsma-
terialien).

Die Übernahme des gesamten E-Books in eine eigene Print- und/oder Online-Pub-
likation ist nicht gestattet. Die Inhalte des E-Books dürfen nur zu privaten Zwecken
und nur auszugsweise kopiert werden.

Diese Bestimmungen gelten gegebenenfalls auch für zum E-Book gehörende Down-
load-Materialien.

Inhaltsverzeichnis

Vorwort zur 2. Auflage	9
Einleitung	11
Warum dieses Buch?	11
Einige sprachliche Überlegungen	12
Therapie und Beratung von Menschen mit Lernschwierigkeiten . .	13
Beratung durch Menschen mit Lernschwierigkeiten – Peer Counseling	16
Aus der Praxis: Beraterinnen mit Lernschwierigkeiten im Interview	17
<hr/>	
Teil 1	21
1 Eckpfeiler der systemischen Theorie	22
1.1 Die Entwicklung der Familientherapie	23
1.2 Systemverstörung – vertraue darauf, dass die Ergebnisse deiner Interventionen nicht planbar sind	25
1.3 Zirkuläres Denken – suche nach der Funktion von Verhalten und nicht nach seinen Ursachen	26
1.4 Sinnhaftigkeit – vertraue darauf, dass deine Klienten nichts machen, was ihnen sinnlos erscheint	28
1.5 Konstruktivismus – du nimmst nur wahr, was du wahrnehmen kannst	30
1.6 Expertentum – vertraue darauf, dass dein Klient der Experte für sein Leben ist	33
1.7 Neutralität – jede Lösung ist zunächst gleich gut oder schlecht wie eine andere	35
1.8 Ressourcen und Lösungen – glaube an die Stärken deiner Klienten und schaue in die Zukunft	36

1.9 Systemische Fragen – Fragen sind bereits Interventionen . . 39

1.10 Menschen mit Behinderungen und ihre Systeme 40

Teil 2 43

2 Anpassungen des Rahmens 44

2.1 Leichte Sprache und Einfache Sprache 45

 2.1.1 Leichte und Einfache Sprache – was ist das? 46

 2.1.2 Leichte Sprache in Beratung und Therapie 48

2.2 Das Setting 54

 2.2.1 Der zeitliche Rahmen 54

 2.2.2 Die Auftragsklärung 58

 2.2.3 Schweigepflicht 61

2.3 Material 65

 2.3.1 Stofftiere und Handpuppen 65

 2.3.2 Aufschreiben und aufzeichnen 66

 2.3.3 Spiele, Mandalas und Massagen 67

2.4 Emotionale Entwicklung 69

Teil 3 73

3 Methoden und ihre Anpassungen 74

3.1 Das System im Blick 75

 3.1.1 Genogramm 75

 3.1.2 Netzwerkkarte 80

 3.1.3 Skulpturarbeit 83

 3.1.4 Der gestalterische Umgang mit dem
 inneren System 86

3.2 Denk mal anders – neue Blickwinkel ermöglichen 91

 3.2.1 Zirkuläre Fragen 91

 3.2.2 Reframing (Umdeutung) 93

 3.2.3 Skalierung 95

3.3 Auf der Suche nach dem Guten – systemische Fragen
 zur Ressourcenaktivierung 100

 3.3.1 Ressourcenfragen 100

 3.3.2 Die Wunderfrage 104

 3.3.3 Diamantkräfte 107

3.3.4	Die Frage nach der Ausnahme	109
3.3.5	Verdeutlichen von Relationen	111
3.3.6	Die Frage nach der Verschlimmerung	113
3.4	Bis zum nächsten Mal – Interventionen für die Zeit zwischen den Sitzungen	116
3.4.1	Hausaufgaben	116
3.4.2	Tagebuch	119
3.4.3	Notfallkoffer	122
3.4.4	Anker	126
3.5	Aber die ist doch gar nicht da! – Von der Arbeit mit abwesenden Dritten	128
3.5.1	Tue das Ungewöhnliche	128
3.5.2	Brief an einen Verstorbenen	130
3.6	Ja wie denn nun? – Vom Umgang mit Ambivalenzen und ihrem Wert für die Selbstbestimmung	133
3.6.1	Das innere Team anhören	133
3.6.2	Die Motivationswaage	136
3.7	Mehr Schwung! – Methoden jenseits einer rein sprachlichen Problembearbeitung	140
3.7.1	Walk and Talk	141
3.7.2	Der Wuteimer	142
3.7.3	Entspannungsübungen und Fantasiereisen	144
3.7.4	Zeitfluss	147
3.8	Wie geht's denn so? – Emotionale Entwicklung fördern	150
3.8.1	Erarbeiten von Emotionen	150
3.8.2	Validierung, Anerkennung, Wertschätzung	155
3.9	Augen auf für den Prozess – von Verträgen und Verläufen . . .	158
3.9.1	Verträge	158
3.9.2	Veränderungen wahrnehmen	161
3.10	Auf Wiedersehen – Interventionen zum Abschluss einer Beratung	164
Teil 4		165
4	Beraten in Einfacher Sprache	166
4.1	Einleitung	167
4.2	Das ist wichtig in einer Beratung	169

4.3 Methoden 171

 4.3.1 Netzwerk-Karten 172

 4.3.2 Fragen nach den Stärken 173

 4.3.3 Diamant-Kräfte 175

 4.3.4 Skalierung 176

 4.3.5 Zeit-Fluss 179

 4.3.6 Das Innere Team 181

 4.3.7 Der Wut-Eimer 183

 4.3.8 Anker 184

Literatur 185

Abbildungsverzeichnis 189

Tabellenverzeichnis 191

Über die Autorin 193

Sachwortverzeichnis 195

Vorwort zur 2. Auflage

Die erste Auflage des vorliegenden Buches erschien 2017 unter dem Titel „Beratung und Therapie bei Erwachsenen mit geistiger Behinderung“. Bei der Durchsicht zur Vorbereitung der zweiten Auflage bemerkte ich, dass einige Begrifflichkeiten und auch Einschätzungen von damals für mich heute nicht mehr stimmig sind – angefangen beim Titel, der nun von Menschen mit Lernschwierigkeiten spricht, was sich als Bezeichnung für Menschen mit kognitiven Beeinträchtigungen immer mehr durchsetzt, bis hin zu einigen Beispielen, die ich heute anders nuancieren würde. Hier ist eine Veränderung von Haltung und Wahrnehmung spürbar, die zu einer Überarbeitung einlud. Hinzu kam, dass ich im April 2021 eine inklusive Weiterbildungsgruppe aus Teilnehmenden mit und ohne Lernschwierigkeiten kennenlernen durfte, die am Zentrum für inklusive Bildung und Beratung (ZiBB e.V.) eine Weiterbildung zum Berater/zur Beraterin absolvierte. Zwei Ideen haben uns gemeinschaftlich danach nicht mehr losgelassen: Erstens der Wunsch, viel mehr Menschen mit Lernschwierigkeiten auszubilden, damit diese im Sinne einer Peer-Beratung aktiv werden können. Und zweitens die Notwendigkeit, Beratungsmaterial in Einfacher Sprache bereitzustellen, mit dem Beratende mit Lernschwierigkeiten direkt arbeiten können.

Dankenswerter Weise hat sich der Hogrefe Verlag sofort auf dieses Experiment eingelassen und so halten Sie heute eine erweiterte Neuauflage in den Händen, mit einem vierten Teil, der ausgewählte Methoden in Einfacher Sprache beschreibt und sich explizit an Beraterinnen und Berater mit Lernschwierigkeiten richtet. In diesem Zusammenhang bedanke ich mich bei der Ausbildungsgruppe des ZiBB, die mich tatkräftig

bei der Auswahl der Methoden unterstützt hat, bei Rosa, Lena und Kerstin, die mir ihre Türen weit geöffnet haben, und bei Katharina und Jessica für das Interview!

Geltendorf, Januar 2023

Veronika Hermes

Einleitung

Warum dieses Buch?

Ich bin systemische Therapeutin und Supervisorin und berate und therapiere seit vielen Jahren Kinder und Erwachsene mit sogenannter geistiger Behinderung (eine Klärung der Begrifflichkeiten erfolgt im nächsten Abschnitt). Wenn ich in meinen Weiterbildungen die Frage stellte, wie ich systemisch mit diesen Klienten und Klientinnen arbeiten könne, lautete der Rat meist, die Methoden zu verwenden, die auch mit Kindern funktionieren. An sich eine gute Idee, denn so ein Vorgehen passt zum kognitiven Niveau, dem Abstraktionsvermögen und den Transfermöglichkeiten dieser Klientel. Wozu es nicht passt, ist, wenn mir Erwachsene gegenüber sitzen, die zwar in all den oben genannten Bereichen eingeschränkt sein mögen, aber dennoch Erwachsene sind – mit einer häufig bewegten Vergangenheit, mit „Erwachsenenerfahrungen“ und mit dem berechtigten Anspruch, auch als Erwachsene behandelt zu werden. Inzwischen habe ich meine eigenen Erfahrungen gesammelt und bin der Meinung, dass man die meisten systemischen Methoden bei Erwachsenen mit Lernschwierigkeiten gut anwenden kann, sofern man sie ein wenig anpasst. Und so ist dieses Buch entstanden – um diese Anpassungen weiterzugeben und möglichst viele Kollegen und Kolleginnen zu ermuntern, sich für die Beratung und Therapie von Menschen mit Lernschwierigkeiten zu öffnen.

In der Hoffnung, dass die Inklusion behinderter Menschen weiter voranschreitet und Erwachsene, egal ob mit oder ohne Beeinträchtigungen, in Zukunft „normale“ Beratungsstellen aufsuchen, bereitet dieses Buch systemische Interventionen so auf, dass sie im Alltag von Beratung und

Therapie unkompliziert und jederzeit anwendbar sind. Mein Ziel erreicht habe ich, wenn sich Kollegen und Kolleginnen, die nicht in der Behindertenhilfe tätig sind, auf Klienten und Klientinnen mit Lernschwierigkeiten einlassen und die Freude an dieser Arbeit entdecken und wenn diejenigen, die bereits in der Behindertenhilfe arbeiten, systemische Methoden in ihren Handwerkskoffer aufnehmen und sich dadurch bereichert fühlen.

Die beschriebenen Interventionen wurden nicht von mir entwickelt oder erfunden. Das haben begnadete Therapeuten und Therapeutinnen getan, die ihren Erfahrungsschatz Gott sei Dank mitteilten. Allerdings habe ich die Methoden – mal mehr, mal weniger – angepasst an die besonderen Bedürfnisse von Menschen mit Lernschwierigkeiten. Sie sind geeignet für Menschen mit leichter oder mittlerer Intelligenzminderung, denn ein gewisses Maß an sprachlicher Kompetenz und kognitiven Transferleistungen ist vonnöten. Natürlich kann man auch mit Menschen mit einer schweren Intelligenzminderung therapeutisch arbeiten; dann muss man sich jedoch auf nonverbale Methoden verlegen und einen anderen Zugang als den hier beschriebenen finden.

Einige sprachliche Überlegungen

Beim Schreiben eines systemischen Buches, das noch dazu den Konstruktivismus bemüht, kommt man nicht umhin, sich Gedanken über ein paar Formulierungen zu machen.

Die Genderfrage: Schreibe ich in männlicher oder weiblicher Form? Ich bin eine Frau, und ich arbeite überwiegend mit Frauen. Ich habe mich daher entschieden, das Buch im Praxisteil auch überwiegend in der weiblichen Form zu schreiben. Um unseren gewohnten Lesemodus nicht übermäßig zu strapazieren, werde ich in anderen Buchteilen vermehrt auf die männliche Form zurückgreifen.

Die Beratungsfrage: Eine weitere Unterscheidung betrifft die zwischen Beratung und Therapie. Ich bin der Meinung, dass die hier vorgestellten Methoden sowohl beratend als auch therapeutisch wirksam sind, und möchte es dem Leser überlassen, in welchem Rahmen er dazu greift und wie er sie anwendet. Da in meinen Augen „Beratung“ der weitere Begriff ist, werde ich aus Gründen der Lesbarkeit überwiegend diesen verwenden.

den, verbunden mit der Bitte an alle Therapeuten, ihr Fachgebiet inkludiert zu sehen.

Der Begriff der geistigen Behinderung: Im Alltagssprachgebrauch ist die Bezeichnung „geistige Behinderung“ am weitesten verbreitet. Im internationalen Klassifikationssystem ICD-11 wird von einer „Störung der Intelligenzentwicklung“ gesprochen, die zu vergeben ist, wenn intellektuelle und adaptive Fähigkeiten zwei oder mehr Standardabweichungen unter dem Mittelwert liegen¹; dieser Begriff wird auch in Wissenschaft und Forschung überwiegend verwendet. Und der Selbstvertretungsverband „People first“ plädiert für die Bezeichnung „Menschen mit Lernschwierigkeiten“. Das Problem an allen drei Begriffen ist, dass sie Schubladen in unseren Köpfen öffnen, in die wir einen sehr heterogenen Personenkreis homogen als „behindert“ einordnen, und damit einer Stigmatisierung dieses Personenkreises Vorschub leisten (vgl. Theunissen et al., 2007). Dennoch kam ich aus Gründen der Differenzierung nicht darum herum, immer wieder eine Benennung vorzunehmen. Ich verwende überwiegend den Begriff „Lernschwierigkeiten“. Auch wenn die sprachliche Nähe zur „Lernbehinderung“ im deutschen Sprachgebrauch nicht optimal erscheint, ist es aus meiner Sicht der geeignetste Weg, den Begriff zu verwenden, der von Selbstvertretern bevorzugt wird.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Lesen und Anwenden der vorgestellten Methoden und hoffe, Sie und Ihre Klienten profitieren im gleichen Maße vom systemischen Gedankengut, wie ich das in meiner Arbeit tue!

Therapie und Beratung von Menschen mit Lernschwierigkeiten

Noch bis in die 1990er-Jahre stellte sich die Frage, ob Therapie und Beratung von Erwachsenen mit Lernschwierigkeiten überhaupt notwendig, machbar und sinnvoll seien.

Sowohl Pädagogen als auch Therapeuten hatten große Vorbehalte. Vereinfacht und plakativ ausgedrückt, nahm man auf der einen Seite an,

1 https://www.bfarm.de/DE/Kodiersysteme/Klassifikationen/ICD/ICD-11/uebersetzung/_node.html;jsessionid=EDC9B18BAEEE44BA0E6328473207D3A0.internet282; [Zugriff am 16. April 2022].

dass jedes Verhalten pädagogisch zu erklären wäre, und auf der anderen Seite, dass Menschen mit Lernschwierigkeiten nicht therapierbar wären. Einig war man sich in der Überlegung, dass eine psychische Erkrankung zusätzlich zu einer Behinderung nicht anzunehmen sei (Hennicke, 2011). Um zu verstehen, wie es dazu kam, ist es notwendig, die Geschichte der Behindertenarbeit in Deutschland zu betrachten.

Die Betreuung von Menschen mit Lernschwierigkeiten fand bis in die Mitte der 1970er-Jahre häufig als Verwahrung in großen psychiatrischen Anstalten statt. Erst als 1975 die Psychiatrie-Enquete² diesen Missstand aufdeckte, kam eine Enthospitalisierung in Gang, und es wurden zunehmend Wohnformen geschaffen, wie wir sie heute kennen. Nachdem in den Psychiatrien viele Menschen mit Beeinträchtigung ohne psychische Erkrankung untergebracht gewesen waren, begegnete die Pädagogik nach 1975 zunächst allem, was mit Psychiatrie und psychischer Erkrankung bei diesen Menschen zu tun hatte, mit einer großen Portion Skepsis. Man hoffte, mit der Entwicklung angepasster (heil)pädagogischer Konzepte Verhaltensauffälligkeiten lösen zu können, und vernachlässigte die Möglichkeiten, die bei Vorliegen einer psychischen Erkrankung durch psychotherapeutische und psychiatrische Unterstützung nutzbar gewesen wären. Auf der Seite der Psychotherapeuten und Psychiater war es zu dieser Zeit selbstverständlich, dass ausreichende Fähigkeiten zur Introspektion (Selbstbeobachtung) und der verbale Bericht über eigene innere Vorgänge eine unabdingbare Voraussetzung für Therapie seien. Man nahm an, beides sei bei Menschen mit Lernschwierigkeiten nur eingeschränkt oder gar nicht vorhanden.

Die Meinungen haben sich im Laufe der Zeit gewandelt. Beide Seiten öffneten sich füreinander, die Brillen wurden gewechselt. Im Vordergrund stehen immer mehr die Fähigkeiten von Menschen mit Beeinträchtigungen und ihr Recht auf Selbstbestimmung. Sogenannte Doppeldiagnosen, das heißt gleichzeitiges Vorkommen einer oder mehrerer psychischer Erkrankungen und einer Störung der Intelligenzentwicklung, sind von allen Berufsgruppen gleichermaßen anerkannt. Studien haben

2 Die Psychiatrie-Enquete wurde in den 1970er-Jahren vom Bundestag in Auftrag gegeben und hatte zur Aufgabe, den Stand der psychiatrischen Versorgung in Deutschland zu erheben. Der 1975 abgegebene Bericht ist bei der Deutschen Gesellschaft für Psychiatrie und Psychotherapie, Psychosomatik und Nervenheilkunde (www.dgppn.de) einsehbar und kann in PDF-Paketen downgeloadet werden [Zugriff am 27. Januar 2017].

ergeben, dass die Wahrscheinlichkeit, an einer psychischen Störung zu erkranken, bei Menschen mit Lernschwierigkeiten drei- bis viermal so hoch ist wie bei Menschen mit durchschnittlicher Intelligenz (Schanze, 2014; Seidel, 2015).

Auf Gesetzesebene sieht das 2008 verabschiedete Übereinkommen der Vereinten Nationen über die Rechte von Menschen mit Behinderung (UN-BRK) eindeutig vor, dass „die Vertragsparteien Menschen mit Behinderungen eine unentgeltliche oder erschweringliche Gesundheitsversorgung in derselben Bandbreite, von derselben Qualität und auf demselben Standard zur Verfügung [stellen] wie anderen Menschen ...“ (BMAS, 2011a, S. 40). Dies beinhaltet, dass Menschen unabhängig von Beeinträchtigungen das Recht auf Psychotherapie und Beratung haben und eine Nicht-Versorgung eine unzulässige Diskriminierung darstellt. Die Psychotherapieforschung, die auch in diesem Bereich inzwischen an Fahrt aufgenommen hat, belegt zudem, dass Psychotherapie bei Menschen mit Störungen der Intelligenzentwicklung wirksam ist (Glasenapp, 2019).³

Doch wie sieht es mit der Machbarkeit aus? Caby und Caby (2013) sprechen von der Notwendigkeit einer besonders stark ausgeprägten Anschlussfähigkeit des Therapeuten an Patienten mit Lernschwierigkeiten, also der Fähigkeit, sich auf das Gegenüber einzulassen und mit den therapeutischen Interventionen an dessen Realität „anzuschließen“. Empfohlen werden auch eine Anpassung der klassischen Methoden und deren kreativer und flexibler Einsatz (Lingg & Theunissen, 2013). In den Abrechnungsmodalitäten wurde die Psychotherapievereinbarung in Deutschland diesen Erfordernissen insofern angepasst, dass bei Erwachsenen mit Lernschwierigkeiten beispielsweise mehr Sitzungen während der Sprechstunde und der Probatorik sowie der Einbezug von nahen Bezugspersonen möglich sind.

Ganz entkoppelt von diesen Überlegungen überzeugt mich meine eigene Arbeit und die meiner Kollegen praktisch täglich davon, dass Therapie und Beratung für Menschen mit Lernschwierigkeiten möglich und machbar ist.

3 Landespsychotherapeutenkammer Rheinland-Pfalz (2020); www.lpk-rlp.de/fileadmin/user_upload/Ergebnisse_der_Umfrage_Psychotherapie_und_geistige_Behinderung_FINAL.pdf [Zugriff am 16. April 2022].

Beratung durch Menschen mit Lernschwierigkeiten – Peer Counseling

Nicht nur die Beratung *von* Menschen mit Behinderungen⁴, sondern auch die Beratung *durch* sie ist ein Grundsatz, der in der UN-Behindertenrechtskonvention (UN-BRK) festgeschrieben wurde. In Artikel 26 (1) heißt es: „Die Vertragsstaaten treffen wirksame und geeignete Maßnahmen, *einschließlich durch die Unterstützung durch andere Menschen mit Behinderungen* (Hervorhebung durch die Autorin), um Menschen mit Behinderungen in die Lage zu versetzen, ein Höchstmaß an Unabhängigkeit, umfassende körperliche, geistige, soziale und berufliche Fähigkeiten sowie die volle Einbeziehung in alle Aspekte des Lebens und die volle Teilhabe an allen Aspekten des Lebens zu erreichen und zu bewahren.“ (BMAS, 2011a, S. 41) Damit wird explizit die Beratung *für* Menschen mit Behinderungen *durch* Menschen mit Behinderungen angesprochen – ein Konzept, das als Peer Counseling oder auch Peer Beratung bekannt ist (übersetzt etwa: Beratung unter Ebenbürtigen/Gleichberechtigten). In den 1960er Jahren entwickelte sich das Peer Counseling in den USA im Rahmen der Independent Living Bewegung: Damals schlossen sich junge Menschen mit Körperbehinderungen zusammen, die sich für ein selbstbestimmtes Leben einsetzten und sich dazu gegenseitig unterstützten und berieten. Seit den 1980er Jahren entstanden entsprechende Beratungsstellen unter dem Namen Selbstbestimmt Leben Bewegung auch im deutschsprachigen Raum. Grundlage ist stets, dass die dort tätigen Berater und Beraterinnen eine Beeinträchtigung haben und vor und mit diesem Hintergrund beraten. Sandfort (1996) benennt als Ziel und Auftrag des Peer Counseling: „Das Beratungskonzept des Peer Counseling geht davon aus, dass potenziell in jedem (behinderten) Menschen eine kreative Fähigkeit und der ursprüngliche Wille dazu vorhanden ist, ein selbstbestimmtes Leben zu führen und die persönlichen Interessen zu vertreten. Ziel der Beratung ist es, diese Eigenkräfte des/der Ratsuchenden zu aktivieren und zu fördern.“ Dieses Ziel dürfte zunächst wohl jede psychosoziale Beratung verfolgen. Peer Counseling versteht sich jedoch als eine „emanzipatorische Beratungsmethode“ (Feinen, 2017,

4 Die Behindertenrechtskonvention bezieht sich dabei auf Behinderungen, die durch seelische, körperliche und geistige Beeinträchtigungen entstehen. In diesem Sinne wird der Begriff der Behinderung auch in diesem Abschnitt verwendet.

S. 3) – sie dient immer auch der Selbstermächtigung der Betroffenen und war und ist als Gegenentwurf zur Beratung in der etablierten Behindertenhilfe durch Verbände und Organisationen mit einem paternalistischen Fürsorgeansatz zu verstehen. Peer Counselor kann nur werden, wer selbst eine Beeinträchtigung hat. Damit soll das Machtgefälle vermindert werden, das zwischen einem nicht-beeinträchtigten Berater und einem Ratsuchenden mit Beeinträchtigung entstehen kann. Peer Counselor bringen neben ihrem Beratungswissen auch sich selbst und ihre Erfahrungen als Mensch mit Behinderung ein, was Erfahrungen mit Diskriminierungen und Teilhabeausschluss beinhaltet. Es ist entsprechend nur logisch, dass in diesem Ansatz parteilich für die Ratsuchenden gearbeitet wird (Hermes, 2006).

Die UN-Behindertenrechtskonvention bezieht sich auf alle Menschen mit Behinderung, was beinhaltet, dass auch Menschen mit Lernschwierigkeiten beratend tätig sind. Sie sind dies sowohl an freien Beratungsstellen als auch im Kontext der Werkstätten für Menschen mit Behinderung als Werkstatttrater oder Frauenbeauftragte bereits jetzt (Braukmann et al., 2017). Bei Bedarf ist eine Assistenz bereitzustellen, die jedoch rein unterstützend tätig sein und auf keinen Fall von sich aus in die Beratung eingreifen sollte.⁵

Um professionelle Peer Beratung auszuführen, ist eine Schulung erforderlich; für Menschen mit Lernschwierigkeiten gibt es solche Weiterbildungen in Deutschland beispielsweise im Rahmen der Werkstätten, beim Zentrum für inklusive Bildung und Beratung (ZiBB e.V.) oder bei der Lebenshilfe. Material in einfacher oder leichter Sprache ist in diesem Kontext dringend notwendig und leider bisher schwer zu finden. Deswegen ist der nun vorliegende Teil 4 dieses Buches entstanden – mit Beratungsmethoden in einfacher Sprache.

Aus der Praxis: Beraterinnen mit Lernschwierigkeiten im Interview

Eine der Adressen in Deutschland, die Beratungsweiterbildungen für Menschen mit Lernschwierigkeiten anbietet, ist das Zentrum für inklu-

5 Allerdings berichteten ca. ein Drittel der befragten Peer-Berater in einer Studie aus dem Rheinland, dass sich ihre Unterstützer auch ungefragt „einemischten“ (Braukmann et al., 2017).

sive Bildung und Beratung (ZiBB). Dort wurde 2020 erstmals eine dreijährige Beratungsweiterbildung für Menschen mit Lernschwierigkeiten, Menschen mit psychischen Erkrankungen und Menschen ohne Beeinträchtigung angeboten. Die Weiterbildung basiert auf der sogenannten So-und-So-Beratung von Stahl (2012). Stahl hatte, ähnlich wie ich, nach Möglichkeiten zur Beratung von Menschen mit Lernschwierigkeiten gesucht und dabei ein Konzept entwickelt, das neben systemischen Methoden mit Bildkarten arbeitet, die der Beraterin erlauben, innere Anliegen der Klienten herauszuarbeiten (Stahl, 2012). Rosa S. (RS) und Elena L. (EL) konzipierten aus diesem Ansatz eine inklusive Weiterbildung für Menschen mit und ohne Beeinträchtigungen und leiten die aktuelle Schulung. Katharina T. (KT) und Jessika V. (JV) sind angehende Beraterinnen mit einer Lernschwierigkeit. Die vier erklärten sich bereit, einen Einblick in das Thema Beratung durch Menschen mit Lernschwierigkeiten zu geben.

(VH): Rosa und Elena, wie seid ihr auf die Idee gekommen, eine Beratungsweiterbildung für Menschen mit Lernschwierigkeiten anzubieten?

RS: Ich bin mit der So-und-So-Beratung in Kontakt gekommen, als ich Sabine (Stahl, Anmerkung der Autorin) auf einer Weiterbildung kennengelernt habe. Zusammen mit einer weiteren Kollegin aus einer Beratungsstelle für Mädchen mit unterschiedlichen Beeinträchtigungen, hat sich die Frage entwickelt: Gibt es die Möglichkeit Berater zu werden auch für Menschen mit Lernschwierigkeiten? Das war die Perspektive aus dem Selbstvertretungsgedanken: „Nichts über uns ohne uns“. Als wir über Kerstin R. von proWerk der v. Bodelschwinghshen Stiftungen Bethel eine Anfrage bekommen haben, entstand die Idee, ein inklusives Pilotprojekt zu machen.

VH: Was kann ein Vorteil sein, wenn der Berater auch eine Beeinträchtigung hat?

JV: Berater mit Handicap verstehen die Kunden besser. Also wir können uns da besser reinversetzen. Es ist, glaube ich, lockerer.

KT: Und es ist ein Stück Erfahrung. Da kann ich sagen, das ist mir auch schon mal so gegangen, die Erfahrung hast du, Veronika, nicht.

RS: Peer Beratung ermöglicht, dass es nicht bei einer Trennung bleibt von: „Hier sind die Experten und hier sind die Menschen mit Beeinträchtigung“.

VH: Jessika und Katharina, wen berätet ihr und wie kommen die Leute zu euch?

JV: Ich mache das in der Werkstatt, in der ich arbeite. Einmal in der Woche mache ich Beratung. Mein Ziel ist es, das in der ganzen Werkstatt anzubieten.

KD: Ich arbeite in einem Begegnungszentrum und da mache ich erstmal ganz normale Begegnungszentrumsarbeit und unterhalte mich mit den Leuten. Wenn sich herausstellen sollte, das wird was, was ein bisschen länger dauert, dann würde ich das denen sagen und dann kommen die mit zu mir ins Büro und dann reden wir im Büro länger. Dafür habe ich extra ein eigenes Büro und da kann Beratung stattfinden.

VH: Wie waren die Reaktionen als ihr erzählt habt, dass ihr So-und-So-Beraterin werdet? Waren die Leute eher skeptisch oder habt ihr eher Unterstützung erfahren?

JV: Das fanden alle gut. Dann hatte ich zwischendurch solche Tiefen, das wurde mir alles zu viel und dann haben die anderen gesagt, Jessika komm, du schaffst das, mach das zu Ende. Das tat richtig gut.

KT: Mir wurde schon gesagt, ach komm, das schaffst du doch nicht. Ich wollte es aber probieren. Zwischendrin war ich fast davor aufzuhören, weil ich viele Sachen nicht verstanden habe. Und dann habe ich gesagt, die müssen ein bisschen mehr mit Leichter Sprache arbeiten. Und dann kam jemand als Assistenz dazu, die saß neben mir und ich konnte sie zwischendurch fragen. Und unter den Bedingungen konnte ich das dann auch weitermachen.

VH: Würdet ihr sagen, Menschen mit Lernschwierigkeiten benötigen einen speziellen Rahmen für die Weiterbildung?

KT Ich finde, das ist wichtig. Ich kenne den Stoff von anderen Peerberatungen und da ist mir echt schwindelig geworden. Da kannst Du auch ein Jurastudium machen (lacht).

EL: Wir haben nach Wegen gesucht, wie man die theoretischen und methodischen Inhalte vermitteln kann, mit ganz unterschiedlichen, anschaulichen Mitteln. Im Grunde haben wir die systemische Theorie immer weiter auf ihre Essenz reduziert.

RS: Ich würde aber nicht sagen, dass Menschen mit Lernschwierigkeiten automatisch mehr Beratungs-Know-how brauchen als angehende Berater ohne Lernschwierigkeiten, sondern dass es einfach sinnvoll ist, eine gute Grundlage

zu schaffen, bevor man sich in dieses Abenteuer begibt. Mehr Übungszeit und eine längere Zeitspanne sind aber auf jeden Fall förderlich.

VH: Was würdet ihr jemandem antworten, der sagt, Menschen mit Lernschwierigkeiten können nicht Berater werden?

JV: Doch, das geht. Weil wir können auch lernen, aber langsamer lernen.

KT: Ich finde es geht deswegen auch gut, weil niemand ist für Menschen mit geistigen und Lerneinschränkungen so gut Fachmann, wie die Leute selber. Und da finde ich es ein bisschen anmaßend zu sagen: ne, ihr könnt das nicht. Wir sind doch unser eigener Fachmann, in unseren eigenen Einschränkungen. Und da können wir doch sagen; wir fühlen uns dazu in der Lage oder wir fühlen uns dazu nicht in der Lage.

VH: Seht ihr auch Grenzen, wenn es um eine psychosoziale Beratung geht?

RS: Die Grenzen haben wir vor allem in Bezug auf Therapie gezogen. Da ging es vor allem darum, in der Auftragsklärung zu sehen, ob das etwas ist, was man in einer Beratung klären kann, oder ob es eher einen therapeutischen Kontext braucht. Ich würde nicht sagen, dass das mit einer Begrenzung aufgrund der Lernschwierigkeiten zu tun hat. Es braucht ein bestimmtes Maß an Reflexionsfähigkeit und der Fähigkeit, eine Metaebene einnehmen zu können. Es gibt allerdings eine Gefahr, dass dem Berater qua Peerstatus viele Projektionen passieren: du bringst mir jetzt die Erlösung

EL: ... oder dass Berater denken: ich weiß, was für dich besser ist, ich bin diesen Weg auch schon gegangen.

VH: Was fändet ihr noch wichtig, wenn man über dieses Thema redet?

RS: Die Bedingungen, wie es nach der Weiterbildung weitergeht, sind total schlecht. Die Beratungsstellen wollen jemanden, der eine Behinderung hat, aber ohne kognitive Beeinträchtigung. Fakt ist, es gibt noch keinen guten Boden in der Gesellschaft, der für Berater mit Lernschwierigkeiten bereitet ist.

KT: Es müsste einen Pool geben für Berater, wo man nachschlagen kann und sagen, die Fachbereiche, da kennt der sich aus.

JV: Es müsste mehr Werbung gemacht werden. Ich finde, das sollte man mehr ausbreiten, dass man sagt: Hey Leute, hier gibt es Leute mit Behinderung, die machen Beratung und wenn ihr Lust habt, dann könnt ihr euch da melden.

Teil 1

1

Eckpfeiler der systemischen Theorie

Arist von Schlippe hat das Wort „systemisch“ in seinem Lehrbuch (Schlippe & Schweitzer, 1998) mit einem projektiven Test verglichen: Jeder liest daraus, was er oder sie möchte, und es stellt sich die Frage, ob man am Ende vom Gleichen spricht. Um die Chance zu erhöhen, dass Sie in etwa wissen, wovon ich spreche, wenn ich „systemisch“ sage, stelle ich die Eckpfeiler, die meine Arbeit tragen, im Folgenden kurz vor.

1.1 Die Entwicklung der Familientherapie

In den 70er-Jahren des letzten Jahrhunderts begannen einige Psychiaterinnen und Psychiater in den USA und in Europa, den Blick in der Psychotherapie nicht mehr ausschließlich auf das Individuum zu richten, sondern die Familie, in der der Patient lebt, miteinzuschließen. Therapeuten, die in diesem Zusammenhang von Bedeutung sind, waren Virginia Satir, Salvador Minuchin, Mara Selvini Palazzoli und viele andere mehr. Sie alle haben bedeutende familientherapeutische Ansätze entwickelt; eine hervorragende Übersicht bietet das *Lehrbuch der systemischen Therapie und Beratung I* von Arist von Schlippe und Jochen Schweitzer (Schlippe & Schweitzer, 2012). Allen gemeinsam ist, dass psychische Erkrankungen nicht mehr als individuelles Problem des Patienten betrachtet wurden, sondern als Ausdruck von Interaktionsstörungen in der Familie. Es ging also darum, Interaktionen innerhalb der Familie zu „heilen“, damit der sogenannte Patient gesunden konnte. Es wurde auch nicht mehr von „dem Patienten“ gesprochen, sondern der Patient wurde als die Person verstanden, die durch ihre Symptome zum Ausdruck bringt, dass die Interaktionen innerhalb der Familie aus dem Gleichgewicht geraten sind. Die Person, die die Symptome zeigt, wird entsprechend „Indexpatient“ oder „Symptomträger“ genannt. Gearbeitet wurde folgerichtig stets mit der ganzen Familie. Die Familientherapie hat sich weiterentwickelt, und heute spricht man nicht nur von Familie, sondern von Systemen und fasst den Begriff entsprechend weiter. Wurde anfangs immer mit der ganzen Familie gearbeitet, findet systemische Therapie heute auch mit einzelnen Personen statt (vgl. Weiss, 1988), und systemische Grundsätze wendet man nicht nur in der Therapie, sondern auch in Beratung, Coaching und Supervision an. Die handlungsleitenden Annahmen bleiben stets die gleichen. Seit 2020 ist die systemische Therapie bei Erwachsenen in Deutschland als Richtlinienverfahren anerkannt und kann mit der Krankenkasse abgerechnet werden. In Österreich und der Schweiz ist dies schon deutlich länger möglich.

Was ist nun aber ein System?

Eine viel benutzte Metapher, um Systeme im Sinne der Familientherapie zu beschreiben, ist das Mobile. Auch ich möchte diese Metapher aufgreifen, da sie einfach und einleuchtend ist: Stellen Sie sich vor, die Familienmitglieder (oder die Mitglieder eines anderen Systems) sind die Schmuck-

teile eines Mobiles. Sie alle sind miteinander verbunden, manchmal auf gar nicht direkt sichtbare Weise (**s. Abbildung 1**).

Wenn ein Teil ins Schwingen gerät, schwingen alle anderen Teile automatisch mit, und zwar so lange, bis wieder Ruhe einkehrt. Die Teile hängen nach wie vor aneinander, vielleicht haben sie sich im Raum aber anders ausgerichtet.

Übersetzt in eine fachlichere Sprache bedeutet das Bild Folgendes: Die Mitglieder eines Systems stehen zueinander wie die Schmuckteile eines Mobiles. Luhmann, einer der führenden Systemtheoretiker, postulierte, dass die Verbindungen innerhalb eines sozialen Systems durch Interaktion und Kommunikation entstehen. Durch die besondere Art der Interaktionen unterscheidet sich jedes System von allen anderen und kann als eigenständige Einheit wahrgenommen werden, auch wenn es Koppelungen zu anderen (ebenfalls eigenständigen) Systemen gibt (Ludewig, 2005).

Wird das System verstört (sprich: das Mobile angestoßen), bewegt es sich so lange, bis es wieder einen Zustand des Gleichgewichts erreicht, auch „Homöostase“ genannt (sprich: bis das Mobile wieder ruhig hängt). Störungen können von außen oder von innen erfolgen. Jedes System strebt stets einen Zustand des Gleichgewichts an. Da sich die Welt um uns herum ständig verändert, bedarf es einer gewissen Anstrengung innerhalb des Systems, einen bestimmten Zustand beizubehalten (Schlippe & Schweitzer, 2012).

Aus diesen Grundüberlegungen leiten sich einige Folgerungen ab, die in der Beratung unmittelbar zum Tragen kommen – Überzeugungen, die für die systemische Haltung prägend sind.

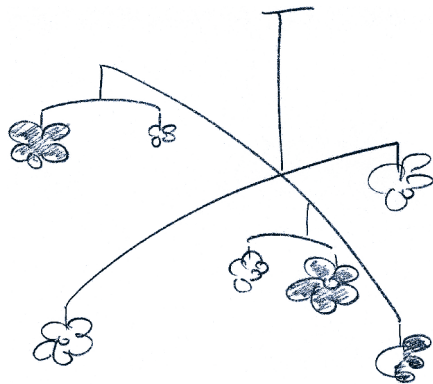


Abbildung 1: Ein Mobile als eingängige Metapher für ein System.

1.2 Systemverstörung – vertraue darauf, dass die Ergebnisse deiner Interventionen nicht planbar sind

Aus systemischer Sicht ist es sinnlos zu glauben, dass eine bestimmte Intervention eine vorhersagbare Verhaltensänderung nach sich zieht. Wenn Sie an das Mobile denken: Keiner würde wohl wagen, die exakte Bewegung eines jeden Teilchens vorherzusagen, nachdem man an einem Teil etwas fester gezogen oder geschubst hat. Für die Beratung bedeutet das, dass wir als Beraterinnen nur den „Schubs“ von außen geben. Wir „verstören“ das System oder *derail them* (wir lassen es entgleisen), wie Erickson es ausdrückte (Nemetschek, 2011, S. 24), um zu verdeutlichen, dass Verhalten manchmal so eingefahren ist wie eine Eisenbahnschiene und wir den Zug zum Entgleisen bringen müssen, damit neue Interaktionen möglich werden. Das System entscheidet, wie es auf die Verstörung reagiert. Diese Entscheidungen laufen nicht zwingend bewusst ab, vielleicht auch nicht sofort oder nicht direkt beobachtbar. Eine Reaktion ergibt sich jedoch in jedem Fall.

In den Anfängen der Familientherapie hat man diese Verstörungen sehr genau geplant, und die Therapeuten gingen davon aus, dass sie als Außenstehende die Interaktionen des Systems beobachten und entsprechend agieren konnten. So entwickelte beispielsweise die Gruppe um Mara Selvini Palazzoli eine spezifische Interventionstechnik, die als „Mailänder Modell“ bekannt ist (Schlippe & Schweitzer, 1998) und bei der es genau festgelegte Verschreibungen für die Familie gab. Unter dem Theorem des Konstruktivismus wurde diese Haltung jedoch aufgegeben (siehe unten).

1.3 Zirkuläres Denken – suche nach der Funktion von Verhalten und nicht nach seinen Ursachen

Angeichts der Komplexität von Systemen und ihrem Verhalten wird schnell klar, dass man deren Wirkzusammenhänge nicht mit einfachen Wenn-dann-Beziehungen auszudrücken vermag. Die Suche nach der Ursache von Verhalten wird im systemischen Denken daher aufgegeben zugunsten der Suche nach der Funktion von Verhalten. Die Frage nach dem „Warum“ wird ersetzt durch die Frage nach dem „Wozu“. Während das „Warum“ einem kausalen, linearen Ansatz folgt, entspricht das „Wozu“ einem zirkulären Ansatz: Verhalten löst eine Wirkung aus, die wiederum eine Wirkung auslöst, die wiederum ... Man ist eingeladen, in Regelkreisen zu denken.

Ein Beispiel für einen einfachen Regelkreis aus dem Bereich der Technik ist der Tempomat eines Autos: Teil des Systems sind Bremse, Motor und Geschwindigkeitssensor (Menschen, Kurven, Berge etc. lassen wir für den Moment außer Acht). Wenn der Tempomat auf 120 km/h eingestellt ist, misst der Geschwindigkeitssensor ständig die Geschwindigkeit. Angenommen, diese liegt aktuell bei 90 km/h, dann erfolgt der Auftrag an den Motor, zu beschleunigen. Irgendwann werden die 120 km/h erreicht, der Sensor misst dies, und es erfolgt ein Signal an die Bremse. Der Wagen wird langsamer, und irgendwann fällt die Geschwindigkeit vielleicht wieder unter 120 km/h. Dann erfolgt wieder ein Signal zur Beschleunigung und so weiter. Es entsteht also ein System mit ständigen Rückmeldungen und Wechselwirkungen, das in sich stabil ist und bei dem jede Komponente auf die anderen reagiert. Eingreifen an einer beliebigen Stelle des Regelkreises zieht eine Veränderung des ganzen Systems nach sich.

Auch zwischenmenschliche Systeme steuern sich in Regelkreisen. So wird die vermeintliche Ursache für ein Problemverhalten zu einer Frage des Standpunktes: *Trinkt Rudi, weil Erna ständig an ihm herumnörgelt, oder nörgelt Erna nur herum, weil Rudi trinkt?* Die Frage nach der Ursache oder Schuld wird in der systemischen Beratung somit hinfällig und ersetzt durch die Frage nach Funktion von Verhalten und Interaktionen. Dabei

kann das Verhalten eines Systemteils nicht ohne Auswirkung auf das gesamte System bleiben.

Berater, die zirkulär denken, können dies unter anderem mittels sogenannter zirkulärer Fragen in das zu beratende System einspeisen (→ Methodenteil, zirkuläre Fragen, S. 91 ff.). Ein anschauliches Beispiel, wie dies den Fokus in der Therapie verändert, stellt Arist von Schlippe in seinem Lehrbuch dar: Wenn Helmut weint, kann ich ihn fragen: „Helmut, wieso weinst du?“ und gehe damit der Überlegung nach, dass es eine intra-individuelle Ursache für sein Weinen gibt. Ich kann Helmut aber auch fragen: „Was denkst du, Helmut, was dein Weinen für deine Frau Hannelore bedeutet?“ und hebe das Weinen damit auf eine interaktive Ebene, die die Beziehung zu Hannelore miteinschließt. Oder ich kann, um den Rahmen noch etwas weiter zu fassen, den gemeinsamen Sohn Stefan fragen: „Was denkst du, Stefan, was es bei deiner Mutter auslöst, deinen Vater weinen zu sehen?“ (Schlippe & Schweitzer, 1998, S. 140 f.)

Fragen, die Denken anstoßen, sind daher unabdingbar für systemisch arbeitende Menschen. Simon et al. vergleichen sie

„in ihrer Wichtigkeit für die systemische Praxis [...] mit der Bedeutung der Traumdeutung für die Psychoanalyse. Beides sind Methoden, die den Blick auf einen Bereich von Phänomenen eröffnen, der üblicherweise nicht systematisch beobachtet wird und daher nicht ins Bewusstsein tritt. Beides sind Methoden, die es dem außenstehenden Beobachter erlauben, Ideen über diejenigen Prozesse zu entwickeln, die dafür sorgen, dass ein System so funktioniert, wie es funktioniert.“ (Simon & Rech-Simon, 2009, S. 7 f.)