



Eternberatung Basel-Stadt, Foto: Patrick Sayer

Expertin oder «Beraterin ohne Ratschlag»? Sowohl als auch!

Die Rolle der Mütter- und Väterberatung befindet sich im Wandel. Zunehmend ist nicht nur Expertenwissen gefragt, sondern werden Antworten auf Lebensfragen erwartet, die sich die Ratsuchenden selbst geben müssen. Die Beraterin kann den Prozess mit einem lösungsorientierten Gespräch unterstützen.

Es ist kurz nach Mitternacht. Miriam, 26, sitzt vor dem Computer. Mit dem linken Arm hält sie Söhnchen Cedric, acht Monate alt, an der Brust. Mit der freien Hand schreibt sie «Wann abstillen?» ins Google-Suchfeld. Miriam drückt die Enter-Taste. «Ungefähr 156 000 Ergebnisse (0,29 Sekunden)», meldet Google. Die junge Frau klickt sich durch die ersten acht Links. In den Ohren hat sie den schockierten Ausruf ihrer Freundin Kathy: «Was, du stillst immer noch?» Kurz vor ein Uhr fährt Miriam den Computer herunter. Cedric ist an der Brust eingeschlafen. Sie küsst ihn sanft, murmelt: «Wir machen weiter so», und legt ihn behutsam in sein Bettchen. Morgen hat sie mit Cedric einen Termin bei Frau Diener, der Mütterberaterin. Sie ist gut vorbereitet und erleichtert, dass sie ihren Entscheid mit einer Fachperson besprechen kann.

Die modernen Medien haben die Tätigkeit der Mütter- und Väterberaterinnen (MVB) verändert. Die ratsuchenden Eltern haben sich häufig schon im Internet oder aus den unzähligen Ratgebern umfassend informiert, bevor sie in die Beratung kommen. Oft wollen sie nur noch eine Bestätigung für das, was sie im Netz zu ihrem Thema bereits recherchiert haben. Dadurch bekommt das Experten-Wissen einen anderen Stellenwert. Die Beraterin muss den Überblick über das gesamte Wissensgebiet haben und eine Bewertung abgeben können. Sie muss den jungen Eltern die Sicherheit geben, richtig zu handeln. Die Kompetenz und Erfahrung der Beraterin ist nach wie vor ein wichtiger Referenzwert für die Klienten.

Sind Eltern unsicher oder gibt es Probleme, hat das Umfeld (Eltern, Schwiegerel-

tern, Freundinnen usw.) rasch Ratschläge oder Urteile zur Hand. Deshalb sind viele Mütter und Väter erleichtert, wenn sie ihre Sorgen einer neutralen Person anvertrauen können. Die MVB ist dann häufig eine der ersten Stellen, bei der sie sich vorbehaltlos aussprechen. In solchen Momenten ist nicht nur Expertenwissen gefragt, sondern auch Beratungskompetenz im Sinn der Prozessbegleitung.

Prävention ist zentral

Es ist gut erforscht, wie prägend die ersten Lebensjahre eines Kindes sind und wie wichtig es ist, dass das Kind früh Geborgenheit, Sicherheit, Schutz und eine liebevolle Zuwendung erfährt. Je früher Störungen erkannt und gelöst werden, desto kleiner sind das Leiden und die Folgekosten – für die Familie und für die künftige Entwicklung des Kindes. Von der präven-

tiven Wirkung einer guten Begleitung profitiert somit die ganze Gesellschaft.

Der Kernauftrag der MVB ist die Unterstützung und Stärkung der Eltern in ihrer Aufgabe, für das körperliche Wohl des Kindes und eine gesunde emotionale Entwicklung zu sorgen. Dazu gehören auch Themen der Eltern im Umgang miteinander: ihre Beziehung, die Art und Weise,

wie sie Erziehungsfragen lösen, wie sie mit Verhaltensschwierigkeiten umgehen, wie sie sich gegenseitig unterstützen.

In der familientherapeutischen Praxis werden wir immer wieder mit den Langzeitfolgen von überforderten Eltern konfrontiert. So greift zum Beispiel eine überlastete Mutter eines Schreikindes zu Alkohol, die Spätfolgen belasten den zweitgebore-

nen Sohn bis ins Erwachsenenalter. Solche Beispiele zeigen, dass den Familien dank frühzeitiger Hilfe und Unterstützung grosses Leid erspart werden kann. Erschöpfung, Überforderung, Uneinigkeit in der Partnerschaft hinsichtlich Erziehungsfragen und Pflege, Geschwisterrivalität, mangelnde Abgrenzung der jungen Eltern gegenüber Angehörigen, die sich einmischen, können zu lang anhaltenden Schwierigkeiten in

Besondere Herausforderungen in der MVB

Wie schon ausgeführt, ist die Tätigkeit der Mütter- und Väterberaterinnen im Umbruch. Die Expertentätigkeit bekommt einen andern Stellenwert und der Anteil an Prozessberatung nimmt weiter zu. Dies stellt die Beraterinnen vor Herausforderungen, weil ihnen häufig die geeigneten Ressourcen (Räume, Beratungszeit) sowie die Übung in der gezielten Anwendung von lösungsorientierten Interventionen, wie Ressourcen stärken oder Ambivalenzen auflösen, fehlen.

Thema	Herausforderung	Mögliche Lösung aus der Praxis
Zeitdruck	Oft warten draussen schon zwei oder drei weitere Mütter. Die MVB sieht, dass die Klientin Tränen in den Augen hat. Soll sie das jetzt noch ansprechen?	<ul style="list-style-type: none"> ■ Die wartenden Mütter um Geduld bitten ■ sich die Zeit nehmen, das Thema kurz zu klären ■ Verständnis zeigen ■ einen Beratungstermin anbieten, um gemeinsam nach Lösungen zu suchen
Keine eigenen Beratungsräume	Im Unterrichtsraum des Kirchgemeindehauses oder im Sitzungsraum des Schulhauses: häufig sind dies unpersönliche, nicht gerade einladende Räume	<ul style="list-style-type: none"> ■ Blumen oder eine Kerze mitnehmen ■ für gutes Raumklima sorgen, z. B. Lüften, Raumspray verwenden
Einzelkämpferin	Die Beraterin ist während den Beratungen auf sich alleine gestellt. Sie muss alleine entscheiden, was die nächsten Schritte sind. Sie hat eine grosse Verantwortung. Oft muss sie innerhalb kurzer Zeit entscheiden, und es fehlt ihr die Möglichkeit, sich auszutauschen.	<ul style="list-style-type: none"> ■ Kollegiale Beratung organisieren ■ Supervision in Anspruch nehmen ■ sich nach den Sitzungen mit Kolleginnen und/oder der Vorgesetzten aussprechen
Belastende Gespräche	Schwierige Situationen in Familien zu sehen, kann sehr belastend sein. Gerade in komplexen Situationen gibt es keine schnellen Lösungen.	<ul style="list-style-type: none"> ■ Sich bewusst abgrenzen ■ sich seiner Rolle bewusst werden ■ Erholungszeiten und Ausgleich einplanen
Auf eigene unerlöste Themen stossen	Eigene Themen können die Beraterin blockieren und daran hindern, die Schwierigkeiten, Sorgen und Probleme der Mütter aufzugreifen.	<ul style="list-style-type: none"> ■ Sich bewusst sein, dass solche Blockaden auftreten können (eine Pflegefachfrau ist auch nicht dagegen gefeit, krank zu werden) ■ den blockierenden Teil in sich bitten, zu warten und sich später um ihn kümmern oder fremde Hilfe in Anspruch nehmen
Grenzen erkennen	Wenn sich schwierigere Themen zeigen, wie Ehekonflikte, eine Sucht-Thematik oder die Bewältigung eines schweren Schicksalsschlags, braucht es therapeutische Hilfe.	<ul style="list-style-type: none"> ■ Die Klienten motivieren, sich rechtzeitig die passende Hilfe zu holen ■ Kontakte von passenden Beratungsstellen vermitteln

Partnerschaft und Familie führen. Der daraus resultierende körperliche und seelische Stress kann die gesunde Entwicklung des Kindes behindern.

Wie soll die MVB auf solche Themen reagieren? Oft sind die «Not-Signale» nicht so eindeutig und klar erkennbar. Dies auch, weil die jungen Mütter unsicher sind, ob die MVB die richtige Stelle für diese Probleme ist. Als Hemmschwelle kann auch wirken, dass sich die Mütter bei Fremden nicht über Familienmitglieder (Partner, Schwiegereltern) beklagen möchten. Für viele Eltern ist die MVB vorerst einmal eine Expertin in Sachen Säuglings- und Kleinkindpflege. Die Beraterinnen ihrerseits sind unsicher, ob sie sich eine Beratung ausserhalb der Expertenrolle zutrauen können. Was wäre das richtige Vorgehen?

Expertenberatung und Prozessberatung

Bei der Expertenberatung steht das Expertenwissen im Vordergrund, beispielsweise bei Fragen rund ums Stillen oder um die Gewichtszunahme. Dabei gibt die Beraterin Lösungsvorschläge und Ratschläge, was helfen könnte. Die Verantwortung trägt zu einem grossen Teil die Beraterin. Die meisten MVB kommen aus Pflegeberufen, sie bringen viel Erfahrung und Expertenwissen mit.

Bei der Prozessberatung liegt der Fokus auf der Unterstützung der Eltern, damit sie ihre Herausforderungen oder Schwierigkeiten selbst lösen können, zum Beispiel bei familiären Problemen oder bei übergrosser Ängstlichkeit der Mutter. Die Beraterin gibt keine Lösungen vor, sondern sie regt an, eigene Lösungen zu finden und Entwicklungsschritte zu machen. Die Verantwortung und die aktive Lösungssuche liegen bei der Mutter, dem Vater oder bei beiden.

Bei Meinungsverschiedenheiten der Eltern, die Schlafgewohnheiten des Kindes betreffend, nützen gute Ratschläge häufig nichts. Solche Ratschläge haben ihnen viele andere auch schon gegeben. Wenn man im Gespräch mit den Eltern genau hinhört, kann man aber erkennen, dass es um persönliche Werte der Mutter/des Vaters geht, was «eine richtige Mutter, ein richtiger Vater» tut oder nicht tut. Mit einer solchen Frage können unterschiedliche Bedürfnisse nach Nähe und Zärtlichkeit oder Distanz in der Partnerschaft verbunden sein. Die Beraterin wird deshalb

keine Lösungen vorschlagen, sondern sie regt an, eigene Lösungen zu finden und Entwicklungsschritte zu machen.

Dieser Beratungsansatz verlangt von den MVB andere Kompetenzen als die Expertenrolle. Die lösungsorientierte Kommunikation mit einem einfachen, aber wirksamen Repertoire an Veränderungstechniken kann es den Klienten ermöglichen, ihre eigene Lösung zu (er-)finden.

Wie wir die Welt erleben, hat viel damit zu tun, worauf wir unsere Aufmerksamkeit richten und wie wir das, was wir wahrnehmen, innerlich bewerten. Um dies aufzuzeigen, machen wir mit unseren Kursteilnehmenden jeweils ein Gedankenexperiment, welches die Unterschiede in der Fokussierung erlebbar macht.

Gedankenexperiment

Stellen Sie sich vor, Sie reden mit einer Klientin über alles, was in ihrer jetzigen Situation mit dem Baby schwierig ist, über alles, was nicht so läuft, wie sie es sich vorgestellt hatte: Die Übermüdung nach einer schlaflosen Nacht, die Überforderung, wenn sie nicht herausfindet, warum das

Baby schreit, die gefühlte «Isolation», weil sie viel Zeit zu Hause verbringt, die Spannungen mit dem Partner, weil er sie kritisiert hat ... Wie fühlt sich die Frau? Wie fühlen Sie sich als Beraterin?

Und jetzt stellen Sie sich vor, Sie sprechen mit der gleichen Frau über alles, was gut läuft. Über die Freude, ein gesundes Kind zu haben, die überwältigende Liebe, wenn das Baby sie anlächelt, wenn es glücklich in ihren Armen einschläft, über den Stolz des Vaters, über das Glück, eine eigene Familie zu haben ... Wie fühlt sich die Frau jetzt? Und Sie als Beraterin? Spüren Sie einen Unterschied?

Der bekannte Psychologe und Kommunikationsforscher Paul Watzlawick hat darauf hingewiesen, dass Menschen leiden, weil die Welt nicht so ist, wie sie ihrer Meinung nach sein sollte. Die Mutter, die Schwiegermutter, der Partner oder das Baby verhalten sich nicht so, wie die Klientin das erwarten würde. Heilung findet gemäss Watzlawick dann statt, wenn es der Klientin gelingt, das Bild der Welt zu verändern, an dem sie leidet. Die Aufgabe der Beraterin ist es, die Klientin darin zu

«Vorsicht, Falle!»

In der Praxis ist es oft nicht ganz einfach für die Beraterin, sich zu entscheiden, wann ein Ratschlag und wann ein lösungsorientiertes Gespräch angebracht ist. Besonders schwierig ist es dann, wenn die Klientin direkt um einen Tipp oder um Hilfe bittet. Ein paar Standardfragen können helfe, diese «Falle» zu umgehen.

Anliegen Klientin

Bitte sagen Sie mir, wie ich mich meinem Mann gegenüber verhalten soll, wenn er meine Bedenken nicht ernstnehmen will?

Niemand hilft mir. Was soll ich tun?

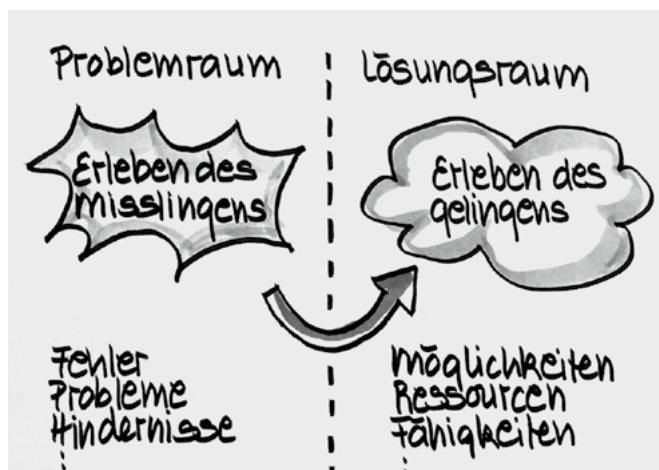
Wird mein Kind von dieser Sache einen bleibenden Schaden nehmen?

Mögliche Antwort der Beraterin

Ich kann gut verstehen, dass Sie sich in dieser Situation unverstanden fühlen. Wann ist es Ihnen das letzte Mal gelungen, dass in einer ähnlichen Angelegenheit Ihr Mann Sie ernstnahm?

Ich höre und sehe, dass Sie sich hilflos fühlen. Andererseits weiss ich, dass Sie schon viele schwierige Lebenssituationen meisterten, sonst wären Sie nicht hier. Niemand Aussenstehender kann Ihnen so gut raten, wie Sie sich selbst. Was meint denn die erfahrene Beraterin in Ihrem Herzen, was Sie tun könnten?

Was meinen Sie? Haben Sie und Ihr Mann Ihrem Kind auch Gene mitgegeben, die es ihm ermöglichen, schwierige Erfahrungen als Bausteine für zukünftige Fähigkeiten zu nutzen?



«Alle Ressourcen, um ein Problem zu lösen, sind immer im System.»
Albert Einstein

Illustration:
Danièle Zatti Kuhn

unterstützen, ein neues Bild der Welt zu erhalten, sich von der Problemsicht auf die Lösungssicht zu fokussieren und dabei Ideen zu generieren, wie sie Lösungen finden kann.

Bei der lösungsorientierten Kommunikation geht es also nicht darum, die Ursache des Problems zu suchen und eine Diagnose zu stellen, wie dies im medizinischen Kontext häufig notwendig ist. Der Blick wird vielmehr auf eine mögliche Lösung, das bereits Gelingende und das noch zu Lernende gerichtet. Die Klientin wird befähigt, ihre vorhandenen Ressourcen (s. Kasten Seite 13) zu erkennen und eine passende Lösung selbst zu erfinden.

Hilfreich bei diesem Prozess sind die **lösungsorientierten Fragen**. Sie lenken die Aufmerksamkeit der Klientin auf

- Ausnahmen – «Wann ist die Schwierigkeit nicht da?»
- das Ziel – «Woran werden Sie erkennen, dass die Schwierigkeit weg ist?»
- hypothetische Lösungen – «Wenn Sie einmal Ferien von Ihrer Schwierigkeit machen möchten, wie würden Sie das am ehesten schaffen?»
- bisherige Bewältigungsstrategien – «Wie haben Sie es bisher geschafft, dass die Schwierigkeit nicht grösser wurde?»

Damit wird die Aufmerksamkeit aus dem Problemraum auf den Lösungsraum gerichtet, und die Konstruktion von Lösungen sowie eine Entwicklung hin zum Ziel kann stattfinden.

Ressourcen

Ressourcen sind vorhandene Fähigkeiten, Kräfte, Möglichkeiten, Talente, Kompetenzen und Erfahrungen, über die die Klientin bereits verfügt. Diese können zur Lösung benutzt werden und «Muster des Gelingens» aktivieren. Sie können durch

Komplimente, wertschätzende Beobachtungen, durch direktes Ansprechen und durch lösungsorientierte Fragen «geweckt» werden.

Beispielsweise: «Sie haben mir vorhin erzählt, dass es Ihnen bei Ihrer früheren Chefin gelungen ist, für Ihr Recht einzustehen, als Sie sich zu Unrecht kritisiert fühlten. Könnte es sein, dass Ihnen diese Fähigkeit helfen würde, sich gegenüber ihrer Schwiegermutter besser abzugrenzen und die Schwierigkeiten, die Sie mit ihr haben, direkt anzusprechen?»

Grosse Stärke der Mütter- und Väterberaterinnen

In unserer Arbeit mit den Mütter- und Väterberaterinnen erleben wir sehr viel Fachkompetenz, persönliche Stärke, Lebenserfahrung und Reife. Häufig treffen wir auf gute Menschenkenntnisse, die Flexibilität, sich den verschiedenen Beratungsherausforderungen anpassen zu können, Freude

Literaturhinweise

- Gunther Schmidt: Einführung in die hypnosystemische Therapie und Beratung. Carl-Auer Verlag, 6. Auflage, 2014
- Steve de Shazer: Worte waren ursprünglich Zauber. Von der Problemsprache zur Lösungssprache. Carl-Auer Verlag, 3. Auflage, 2012
- Therese Steiner: Jetzt mal angenommen ... Anregungen für die lösungsfokussierte Arbeit mit Kindern und Jugendlichen. Carl-Auer Verlag, 2. Auflage, 2013
- Paul Watzlawick: Lösungen. u. a. Hogrefe, 8. Auflage, 2013
- Paul Watzlawick: Die Möglichkeit des Andersseins. Hogrefe, 7. Auflage, 2007

Fragekärtchen für das lösungsorientierte Gespräch in der Mütter- und Väterberatung

Das Kurszentrum Aarau verwendet in der Ausbildung Kärtchen mit lösungsorientierten Fragen. Sie können ein Set mit 55 Fragen im Sekretariat oder im Internet für CHF 24.90 zuzüglich Versandkosten bestellen. Tel 062 823 10 10, info@kurszentrum.ch

an der Arbeit und Hingabe bei der Betreuung von jungen Familien. Das sind Ressourcen, die nicht in einer Weiterbildung oder einem Studium vermittelt werden können. Und sie sind beste Voraussetzungen, um als lösungsorientierte Beraterin in der Begleitung von Eltern mit Kleinkindern eine hilfreiche und wichtige Rolle einnehmen zu können.

Werner Herren und Danièle Zatti Kuhn

Autoren



Werner Herren ist Systemtherapeut und Trainer. Er hat das Kurszentrum Aarau aufgebaut und arbeitet in einem interdisziplinären Team (mit Ärzten und Kinesiologinnen) mit Familien, Paaren, Kindern und Jugendlichen. Er unterrichtet seit Jahren Mütter- und Väterberaterinnen im Bereich systemisch-lösungsorientierte Beratung. Daneben supervidiert er verschiedene Teams von Mütterberatungsstellen.



Danièle Zatti Kuhn ist Coach Master ZiS SLC und Trainerin am Kurszentrum Aarau. Sie ist als Kursleiterin und Supervisorin tätig. Ausbildung: Studium der Wirtschaftswissenschaften (lic. oec. publ.), eidg. dipl. Organisatorin. Verheiratet, zwei Töchter. Mehr Infos zu den Autoren unter www.kurszentrum.ch