

Geschichten über Geschichten: Kreatives Schreiben und narrative Ansätze in der systemischen Onlineberatung

Mathias Klasen

Zusammenfassung

Die Onlineberatung hat in den letzten Jahren einen festen Platz im Feld der psychosozialen Beratung eingenommen. Ein theoretischer Diskurs über mögliche systemische Konzepte und Interventionen in der systemischen Onlineberatung hat bisher jedoch nur am Rande stattgefunden. Anhand einer Falldarstellung aus dem Projekt »pflegen-und-leben.de« wird beispielhaft dargestellt, wie systemische Interventionen in der Onlineberatung genutzt werden können und wie sich die therapeutische Wirkung des Schreibens mit narrativen Ansätzen aus der systemischen Praxis in der Onlineberatung verbinden lässt.

Schlagwörter: Onlineberatung – Internet – systemische Interventionen – kreatives Schreiben – narrative Ansätze

Summary

Stories about stories: Creative writing and narrative approaches in systemic online counselling

Although online counselling has taken on a firmly established role in the field of psychosocial counselling during the past years, a theoretical discourse on the use of systemic concepts and interventions in systemic online counselling has only been marginally taking place. Based on a case report from the project »pflegen-und-leben.de«, this article illustrates how systemic interventions can be used and how the therapeutic effect of writing can be combined with narrative approaches from systemic practice in online counselling.

Key words: online counselling – internet – creative writing – systemic interventions – narrative approach

1 Einleitung

Informations- und Kommunikationstechnologien, allen voran das Internet, haben in den letzten Jahren verstärkt Einzug in unseren Alltag gehalten und sind aus dem täglichen Leben nicht mehr wegzudenken. Mit der voranschreitenden Technologisierung des Alltags verändert sich jedoch nicht nur die Kommunikation im Privat- und Berufsleben vieler Menschen, auch in der psychosozialen Gesundheitsversorgung kommt dem Medium Internet eine immer bedeutendere Rolle zu. So gaben in der aktuellen bevölkerungsrepräsentativen Umfrage von Eichenberg und Brähler (2013) 64,5 % der Internetnutzer(innen) in Deutschland an, das Internet für Informationen zu Gesundheitsfragen zu nutzen.

Doch nicht nur zur Recherche von Informationen lässt sich das Internet nutzen – neben der Vermittlung von Gesundheitsinformationen und rein psychoedukativen Informationsangeboten wird es auch zunehmend als Kommunikationsmedium genutzt, um bei emotionalen Belastungen direkt Unterstützung durch professionelle Helfer zu erfahren (Eichenberg u. Ott, 2011). Im psychosozialen Bereich der Beratung werden Kommunikationsmedien mittlerweile auf unterschiedlichste Weise eingesetzt, um Menschen zu helfen, mit ihren Problemen aktiv umzugehen. Der Trend geht zur medienvernetzten Beratung, in der je nach Anliegen Kommunikationstechnologie vor, während, nach oder anstatt einer Face-to-Face-Beratung eingesetzt wird (Wenzel, 2010). Im klinisch-psychologischen Bereich ist es in den letzten Jahren zu einem deutlichen Zuwachs an Wirksamkeitsstudien von internetbasierten Interventionen gekommen, wobei ein deutlicher Schwerpunkt bei den kognitiv-verhaltenstherapeutischen Ansätzen zu verzeichnen ist (Barak, Hen, Boniel-Nissim u. Shapira, 2008; Eichenberg u. Ott, 2011).

Im Bereich der psychosozialen Beratung hat sich die schriftbasierte Onlineberatung zwar etabliert, Studien mit geschlechtstherapeutischem oder systemischem Ansatz liegen jedoch dagegen bis dato nicht vor (Eichenberg u. Ott, 2011). Zu Recht weist Weinhart (2012) darauf hin, dass sich im Netz zwar eine vielgestaltige und ausdifferenzierte psychosoziale Beratungslandschaft präsentiert, die Onlineberatung aber »empirisch und theoretisch unbestimmt bleibt« (S. 23). Dies spiegelt sich in einem ungleichen Verhältnis von systemischer Theorie und Praxis wider: Viele Systemiker(innen) beraten online, ein theoretischer Diskurs über mögliche systemische Konzepte und angewandte Methoden in der systemischen Onlineberatung hat bisher jedoch nur am Rande stattgefunden. Dabei können systemische Ideen, Konzepte und Vorgehensweisen auf sehr vielfältige Art und Weise im Rahmen von schriftbasierter Onlineberatung genutzt werden.

Bedeutsam ist, die Einführung von Informations- und Kommunikationstechnologie in die psychosoziale Versorgung nicht mit der Einführung eines neuen theoretischen Ansatzes zu vergleichen. Vielmehr werden bestehende, in der traditionellen Beratung erprobte Interventionen für den medial vermittelten Gebrauch angepasst. Schriftbasierte und zeitversetzte Kommunikation wie beispielsweise der Einsatz von therapeutischen Briefen ist kein Neuland in der

systemischen Arbeit wie unter anderem der narrative Ansatz von Epston und White (1990) oder die Arbeit von Peggy Penn (2001) deutlich machen – der essenzielle *Unterschied* der Onlineberatung besteht jedoch darin, dass der Kontakt nicht von Angesicht zu Angesicht, sondern virtuell stattfindet, und die computervermittelte Kommunikation von Anfang an Einfluss auf die Gestaltung der Beziehung ausübt.

Und nicht nur auf die Beziehung – aus einer narrativen Perspektive heraus betrachtet, ändert sich der *Rahmen*, in dem Klient(innen) in der Onlineberatung ihre Geschichten erzählen. Im Gegensatz zu den Routinebriefen von Epston und White (1990), die *zwischen* den Sitzungen geschrieben wurden, stellt der schriftbasierte Kontakt nicht die Dokumentation einer stattgefundenen Face-to-Face-Sitzung dar, vielmehr ist der Kontakt *an sich* schriftbasiert und wird quasi Wort für Wort dokumentiert. Charakteristisch für diesen schriftbasierten Rahmen der Onlineberatung ist die Abwesenheit jeglicher sozialer und nonverbaler Signale wie zum Beispiel Körpersprache oder Augenkontakt – ausschließlichen Schnittpunkt stellt die abgebildete Schrift dar¹.

Dieser schriftbasierte Rahmen in der Onlineberatung schafft einen reflexiven Raum, der es Klient(innen) ermöglicht, auf eine ganz andere Art und Weise mit sich selbst in Kontakt treten – sie begegnen sich *schreibend und* geben einer Stimme Raum, die neue Zusammenhänge, neue Narrationen, Geschichten und Sichtweisen ermöglicht. Im Kontext der Anonymität der Onlineberatung fühlt sich diese Stimme eingeladen, über Aspekte und Anteile zu sprechen, die den Klient(innen) bislang nicht bewusst waren oder über die sie von Angesicht zu Angesicht noch nicht gesprochen haben.

In dem von Zenner und Gielen beschriebenen dialogischen Ansatz in der Onlineberatung legen die Autoren dar, wie sich die dialogischen Konzepte von Tom Andersen (1995), Harlene Anderson (1995), Peggy Penn (2001) und Peter Rober (1995) in einem wechselseitig fortlaufenden Dialog des »Schreibens – Lesens – Verstehens – Schreibens« (Zenner u. Gielen, 2009, S. 118) in der Onlineberatung wiederfinden und dort konstruktiv genutzt werden können. Peggy Penn (2001), die sich intensiv mit den Charakteristiken des Schreibens beschäftigt hat, schreibt: »The writing voice differs because it is relatively free at first from social restrictions and more, and therefore not obedient to anyone« (S. 48).

Dies drückt sich in der Onlineberatung auch im Abbau psychologischer Hemmschwellen, etwa bei schambesetzten Themen, aus – die im Internet wahrgenommene Anonymität erleichtert es vielen Menschen, offen über ihre Ängste und Sorgen zu sprechen. Die Hemmschwelle der Kontaktaufnahme zum Hilfesystem wird gesenkt und für viele Ratsuchende, die sich im mündlichen oder

1 Ausnahmen bilden Videochats wie beispielsweise Skype (www.skype.com), eine unentgeltlich erhältliche VoIP-Software mit Instant-Messaging-Funktion, Dateiübertragung und Videotelefonie. Die durch Videotelefonie induzierten psychologischen Prozesse werden im Rahmen dieses Artikels jedoch nicht berücksichtigt.

persönlichen Kontakt eher zurückhalten, stellt das Schreiben in der schriftbasierten Onlineberatung eine Art Brücke dar, ein erster Schritt auf einem Weg, sich Hilfe und Unterstützung zu suchen.

Bislang haben weder die Systemische Gesellschaft (SG) noch die Deutsche Gesellschaft für Systemische Therapie, Beratung und Familientherapie (DGSF) das Thema systemische Onlineberatung inhaltlich und fachlich öffentlich aufgegriffen. Seit 2005 gibt es in der DGSF die Fachgruppe »Systemische Onlineberatung«; eine fundierte Ausbildung beziehungsweise Weiterbildung in systemischer Onlineberatung wird jedoch bis heute nicht angeboten.

Mit diesem Artikel möchte ich die Kasuistik-Initiative der Kontext-Herausgeber aufgreifen und anhand einer Falldarstellung aus dem Bereich der Onlineberatung einen Dialog über systemische Konzepte und deren Nutzen beziehungsweise deren Entwicklung in der Onlineberatung anregen. Vorstellen möchte ich den Fall einer Klientin aus dem Projekt »pflegen-und-leben.de«, einem Modellprojekt für pflegende Angehörige, bei dem ich als systemischer Berater in der Onlineberatung tätig bin. Das theoretische Beratungskonzept von pflegen-und-leben.de basiert auf einem systemischen und lösungsorientiertem Ansatz, der in der Onlineberatung durch psychoedukative Inhalte (z.B. Informationen zu psychischen Belastungen im Kontext der häuslichen Pflegesituation) sowie durch praktische Übungen zur Gesundheitsförderung (Entspannungs-/Achtsamkeitsübungen) und Schreibübungen aus dem Bereich des kreativen und therapeutischen Schreibens ergänzt wird.

In der Onlineberatung von pflegen-und-leben.de schreiben uns Angehörige von ihren Sorgen und Nöten, ihren Ängsten und von den vielfältigen und herausfordernden Belastungen im Pflegealltag. Neben den körperlichen und finanziellen Problemen sind es vor allem die emotionalen Belastungen, von denen uns Angehörige in ihren Geschichten schreiben. Es sind Geschichten von erwachsenen Kindern und betagten Eltern und Konflikten, die sich aus den gelebten Rollen in diesem Miteinander ergeben. Je nachdem, wie sich die Beziehung zu den Eltern früher gestaltet hat, wird meistens auch die Unterstützung der Eltern als eine Selbstverständlichkeit, als eine Verpflichtung, als ein von Zuneigung getragenes Handeln oder eben auch als eine große Belastung erlebt.

Dies spiegelt sich in den Geschichten vieler Angehörigen deutlich wider. Vertraute Vorstellungen von den Beziehungen und Rollen in der Familie ändern sich, und in der Onlineberatung begleite ich viele Angehörige Schritt für Schritt dabei, eine neue, für sie gute Rolle in dem stattfindenden Beziehungswandel für sich zu finden, zu beschreiben und zu gestalten. Im Dialog mit ihrer »schreibenden Stimme« begleite ich pflegende Angehörige dabei, »neue, alternative Erzähllinien« (White, 2010, S. 65) zu entwickeln, die sich im Verlauf der Beratung immer mehr verdichten und den Angehörigen eine neue Basis bieten, auf deren Grundlage sie einen für sich guten Umgang mit den Herausforderungen im Pflegealltag finden können. In der Gestaltung dieser Erzähllinien hat sich der Einsatz des kreativen und therapeutischen Schreibens als besonders hilfreich

erwiesen. Wo vorher Sprachlosigkeit war, finden die Angehörigen im selbstreflexiven Prozess des Schreibens Wörter, um Emotionen ausdrücken zu können. Gezielte Schreibaufgaben ermöglichen es den Angehörigen, ihre Gedanken und Gefühle aus einer inneren Distanz heraus zu betrachten, was ihnen dabei hilft, sich von alten Konstrukten und Geschichten zu lösen und offen für neue Erfahrungen, neue Erzähllinien zu sein.

Wie sich solch ein gemeinsamer Erkundungsprozess in der Onlineberatung gestalten lässt, soll anhand der folgenden Falldarstellung beispielhaft aufgezeigt werden. Was den Rahmen der Kasuistik angeht, so möchte ich neben einer rekursiven Beobachtung meinerseits die Leser(innen) anhand der Nachrichten, die Frau M. und ich uns im Verlauf der Beratung geschrieben haben, direkt an dem gemeinsamen Erkundungsprozess innerhalb der Onlineberatung teilhaben lassen – ein »Über-die-Schulter-Schauen«, um zu lesen, wie sich die therapeutische Wirkung des Schreibens mit narrativen Ansätzen aus der systemischen Praxis in der Onlineberatung verbinden lässt. Aufgrund des begrenzten Umfangs dieses Artikels kann der Beratungsverlauf nicht in seiner ganzen Länge wiedergegeben werden, und ich konzentriere mich auf Auszüge aus den Nachrichten, in denen sich die Entwicklung und Verdichtung der beschriebenen neuen Erzähllinien widerspiegeln.

2 Falldarstellung: pflegen-und-leben.de – Onlineberatung für pflegende Angehörige

Frau M., 44 Jahre alt, versorgt zum Zeitpunkt der Kontaktaufnahme seit etwa einem Jahr ihre Mutter (82 Jahre alt), die seit etwa neun Jahren an einem Lungemphysem Stadium 3–4 leide. Die Mutter sei noch in der Wohnung mobil, ihr Zustand habe sich im letzten Jahr aber stark verschlechtert, und sie benötige daher immer mehr Unterstützung und Versorgung. Frau M. lebt circa 100 Kilometer von ihrer Mutter entfernt und arbeitet in einer Vollzeitstelle als Palliativfachkraft, eine Arbeit, die ihr viel Freude bereite und die von ihr als sehr erfüllend beschrieben wird. Einen Tag in der Woche verbringe sie bei ihrer Mutter, kaufe für sie ein, gehe mit ihr zum Arzt etc. In letzter Zeit habe sich die Situation zugespitzt und Frau M. fühle sich davon zunehmend belastet. In ihrer ersten Nachricht schreibt sie:

Und damit sind wir auch bei meinem größten Problem. Natürlich kenne ich die Möglichkeiten, sowohl medizinisch wie pflegerisch und psychosozial. Und ich wünsche mir für meine Mutter auch einen »guten« Weg. Aber sie nimmt von mir nichts, aber wirklich gar nichts an. Sie sitzt einsam in ihrer Wohnung und beschäftigt sich nur mit ihren Beschwerden, seit einem Jahr gelingt es mir kaum mehr, sie im Gespräch mal auf eine andere Spur zu bringen. [...] Bekannte haben sich schon längst abgewandt, weil das kaum auszuhalten ist – es ist schon sehr einsam geworden um sie. Ich kann und will mich auch

nicht abwenden, merke aber, wie ich immer aggressiver werde. Ich erschrecke über mich selbst, wenn ich laut werde oder ich so wütend bin, dass ich fast platze. Das schlechte Gewissen kommt prompt, weil sie ja dann auch nicht müde wird zu sagen, dass es ja kein Wunder ist, wenn es ihr jetzt noch schlechter geht. Sie hat allerdings auch schon in meinen Kindertagen immer gedroht, wenn etwas nicht so lief, wie sie es wollte. Ich bräuchte Strategien zur Gesprächsführung mit ihr. Es läuft immer ähnlich ab, ich komme oder rufe an und dann geht's los: eine Litanei der Beschwerden über ihren Zustand. Irgendwann bin ich so verzweifelt, dass ich doch Vorschläge mache oder kluge Ratschläge gebe. Darauf hat sie bei allem ein Gegenargument, warum sie es nicht tut, und dann fange ich wieder an, entnervt zu werden, und bekomme die Kurve meist nicht mehr [...].

Frau M. schildert in ihrer Nachricht eine Geschichte über sich und ihre Mutter, eine Geschichte, die sie als einschränkend, belastend und frustrierend erlebt. Sie schreibt von ihren Gefühlen und ihren Empfindungen und von einem »wütenden Anteil«, der sie selbst sehr erschreckt habe. Beim Lesen der Nachricht lese ich das, was die Klientin mir schreibt, aber ich lese auch zwischen den Zeilen, das heißt, ich trete in Beziehung zum Geschriebenen. Die Wut, die Frau M. in ihrer Nachricht schildert, ist beim Lesen für mich deutlich spürbar – neben dieser wütenden Stimme höre ich aber auch eine sorgenvolle Stimme, die Angst um die Mutter hat und die sich einen »guten« Weg für sie wünscht. Auch die Belastung, von der Frau M. schreibt, ist für mich beim Lesen deutlich spürbar. Konkret schildert Frau M., wie sie die Beziehung zu ihrer Mutter erlebt und dass sie »Strategien zur Gesprächsführung« mit ihr bräuchte. Da Frau M. die Beziehung zu ihrer Mutter als sehr ambivalent schildert, lese ich zwischen den Zeilen auch von dem Thema Abgrenzung und könnte mir vorstellen, dass dies auch ein Anliegen von Frau M. sein könnte. Auch frage ich mich, was genau Frau M. wohl unter »Strategien zur Gesprächsführung« verstehen mag? Ich notierte mir meine Hypothesen und weitere offene Fragen stichwortartig und beginne damit, Frau M. zu antworten. Hierfür nutze ich meinen Resonanzboden und die Bilder und Eindrücke, die ich mir beim Lesen notiert habe. Ich schreibe:

Liebe Frau M.,
 mein Name ist Mathias Klasen, ich bin Psychologe hier bei der Onlineberatung von pflegen-und-leben.de und habe Ihre Mail gelesen. Ich finde es gut, dass Sie sich an uns gewendet haben und ich antworte Ihnen sehr gerne. Zunächst möchte ich Ihnen schreiben, dass mich Ihre Zeilen beim Lesen sehr berührt haben und ich mir sehr gut vorstellen kann, wie belastet Sie sich fühlen müssen. Die Pflege eines nahestehenden erkrankten Menschen stellt für viele Angehörige eine ungeheure Belastung dar und ich bin sehr beeindruckt davon, welche große Leistung Sie seit über einem Jahr erbringen und welche Verantwortung Sie dabei übernehmen. Beim Lesen ihrer Nachricht dachte ich mir, »was für eine starke und verantwortungsvolle Frau!« [...]. Am Ende Ihrer Nachricht schildern Sie mir Ihre Gedanken zu Ihren Besuchen oder Telefonaten und als wie problematisch Sie diese erleben – konkret fragen Sie nach Hilfe in der Gesprächsführung. Aus Ihren Zeilen lese ich auch den Wunsch, sich besser abgrenzen zu können und das Verhalten

Ihrer Mutter vielleicht »nicht ganz so nah an sich herankommen zu lassen«, liege ich da richtig? Nun, in meiner heutigen Mail möchte ich versuchen, Ihnen erste Lösungsmöglichkeiten aufzuzeigen – gleichzeitig möchte ich Sie aber auch einladen, mit mir über einen gewissen Zeitraum (in der Regel etwa acht bis zehn Wochen) in Mail-Kontakt zu bleiben. Ich biete Ihnen an, gemeinsam nach Wegen zu suchen, wie Sie auch weiter Ihre erkrankte Mutter begleiten und versorgen können, ohne selbst dabei krank zu werden. Sie können nur dann für Ihre Mutter da sein, wenn Sie sorgsam mit sich umgehen und Ihre eigenen Kräfte nicht überschreiten! [...]

In Ihrer Nachricht schreiben Sie, dass »es sehr einsam um Ihre Mutter geworden« sei, sie permanent einen Schuldigen für ihr Schicksal sucht und »nichts, aber wirklich gar nichts« von Ihnen annimmt. Weiter schreiben Sie mir von Ihrem schlechten Gewissen und darüber, dass Ihre Mutter schon in Ihren Kindertagen immer gedroht hat, wenn etwas nicht so lief, wie sie es wollte. Beim Lesen habe ich mich gefragt, wie das Verhältnis zu Ihrer Mutter vor der Erkrankung war, wie würden Sie ihr Verhältnis beschreiben? Gab es früher auch schon Auseinandersetzungen? Sind Sie das einzige Kind oder haben Sie noch Geschwister?

Weiter schildern Sie, wie Sie auf die ständige Litanei der Beschwerden Ihrer Mutter irgendwann so verzweifelt reagieren, dass Sie »doch Vorschläge machen oder kluge Ratschläge geben« – Ihre Mutter entgegnet zu allem etwas und beim Lesen kann ich mir sehr gut vorstellen, wie die Spirale sich weiter nach oben schraubt bis Sie irgendwann »entnervt werden und die Kurve nicht mehr kriegen«. [...] Bezüglich Ihres Ärgers möchte ich Ihnen auch gern schreiben, dass es sehr gut und auch gesund ist, dass Sie Ihren Ärger und Ihre Wut spüren! Die Wut ist wie ein Gradmesser in uns, sie zeigt uns an, dass irgendetwas nicht stimmt und dass wir etwas verändern müssen, damit die Wut weniger wird und wir uns wieder wohler fühlen. Und ich glaube, das könnte auch der Ansatzpunkt für die Beratung werden: Wo und an welcher Stelle könnte etwas in Ihrem Alltag, in der Pflegesituation, im Umgang mit Ihrer Mutter und auch bei Ihnen selbst verändert werden, damit Sie weniger wütend, weniger verärgert sein müssen und Sie »Ihr eigenes Leben« in Harmonie mit Ihrer Mutter leben können. Was meinen Sie?

Beim Lesen habe ich mich gefragt, mit wem Sie sich im Alltag über Ihre Ängste und Sorgen unterhalten? Und auch, was Ihr Umfeld wohl sagen würde, wenn Sie es fragen würden, wie es die Situation wahrnimmt? Gibt es da jemanden? Haben Sie mit Ihren Freunden (oder Geschwistern?) über Ihre Ängste und Sorgen gesprochen? Sie schreiben, Ihr Vater sei früh verstorben und die Verwandtschaft »geschrumpft« – wen gibt es denn da noch? Die Erfahrung in der Angehörigenberatung hat gezeigt, dass es für alle Beteiligten sehr entlastend sein kann, wenn sich Menschen gegenseitig unterstützen und über ihre Bedürfnisse, Wünsche, Hoffnungen und auch Ängste sprechen – mit Familienmitgliedern, Freunden oder Nachbarn. Bei Familien, die einen Menschen pflegen, hat es sich als hilfreich gezeigt, wenn eine Art »Familienrat« einberufen wurde, ein Treffen, bei dem die Mitglieder der Familie in einem offenen Gespräch darüber sprechen, wie es ihnen mit der Situation geht, und in der gemeinsam über Lösungsmöglichkeiten nachgedacht werden kann. Können Sie sich dies vorstellen? Vielen »älteren Kindern« fällt es schwer, bestimmte Themen anzusprechen, da sie von Gewissensbissen geplagt werden. Um die Anspannung aus solchen Gesprächen zu nehmen, könnte es hilfreich sein, wenn Sie in solch offenen Gesprächen von Ihren eigenen Gefühlen sprechen und Ihr Verständnis ausdrücken, gleichzeitig aber auch Grenzen aufzeigen und versuchen, klare

Abmachungen zu treffen. Auf pflegen-und-leben.de haben wir für Sie unter der Rubrik »Stärken Sie sich« eine Seite mit Anregungen gestaltet – vielleicht mögen Sie ja einmal einen Blick darauf werfen?

Ich kann auch sehr gut nachvollziehen, dass Sie darüber enttäuscht sind, dass die gute Kommunikation, die Sie am Arbeitsplatz führen können, zu Hause nicht klappt – und dies ist nur allzu menschlich! Liebe Frau M., alle Menschen benötigen von Zeit zu Zeit Hilfe und Unterstützung, auch die besten Berater und Psychotherapeuten gehen in Supervision, um sich unterstützen zu lassen und um sich auszutauschen. Sie haben sehr professionell reagiert, liebe Frau M., Sie haben einen ersten Schritt getan und sich bei uns gemeldet! Dazu möchte ich Ihnen gratulieren! In der Beratung höre ich immer wieder, dass sich, wenn sich jemand zu einer Beratung entschließt und uns das erste Mal geschrieben hat, schon erste Verbesserungen einstellen. Konnten Sie etwas Ähnliches auch bei sich beobachten?

Liebe Frau M., jetzt habe ich Ihnen einige erste Ideen aufgeschrieben, können Sie damit etwas anfangen? Um noch besser auf Ihr Anliegen eingehen zu können, ist es wichtig, gemeinsam herauszufinden, was Sie sich genau von mir wünschen und wie ich Ihnen bestmöglich weiterhelfen kann. Hierfür habe ich zum Abschluss meiner Nachricht noch ein paar Fragen an Sie, die auf den ersten Blick vielleicht auch etwas ungewöhnlich erscheinen können. Versuchen Sie trotzdem, Antworten zu finden, diese helfen uns für einen gemeinsamen Blick auf Ihre Situation.

Beschreiben Sie mir bitte zunächst Ihren Alltag:

Wie sieht Ihr Alltag aus, wie leben Sie? Wer gehört dazu? Wie würden Sie die Beziehung zu Ihrer Mutter beschreiben? Wie gestalten Sie Ihren Tag? Bekommen Sie in irgendeiner Form von Freunden oder Familie Unterstützung? Gibt es Zeiten, in denen Sie auch andere Dinge tun können? Was tun Sie in der »pflegefreien« Zeit?

Im Folgenden möchte ich gern mehr darüber erfahren, was Sie derzeit belastet:

Wenn es mehrere Dinge gibt, die Sie belasten: Was möchten Sie als Erstes angehen? (Wenn Ihnen eine Gewichtung schwer fällt, dann stellen Sie sich vor, Ihre Probleme wären Steine: Welches Problem wäre der größte und schwerste Stein? Welches würde am meisten wiegen?)

Außerdem wüsste ich gern von Ihnen:

Welche Gedanken haben Sie sich schon gemacht, was Sie mit dieser Beratung bei mir erreichen wollen? Und angenommen, die Beratung würde sehr gut verlaufen, woran würden Sie merken, dass sich etwas verändert hat und Sie in der Pflege und in Ihrem Alltag weniger belastet sind? Woran würden Sie merken, dass sich etwas in der Beziehung zu Ihrer Mutter verändert hat?

Ich gestalte meine Nachricht so, wie ich auch in der Face-to-Face-Beratung als systemischer Berater arbeite – und nutze ähnliche systemische Interventionen, wie zum Beispiel hypothetische und zirkuläre Fragen. Wichtig ist mir dabei, dass sich in meinen Zeilen meine systemische Haltung widerspiegelt – nicht nur in den konkreten Methoden und Interventionen, sondern auch zwischen den Zeilen. Ich

formuliere meine Beobachtungen und Gedanken ressourcenorientiert und wertschätzend und versuche, eine wohlwollende und vertrauensvolle Atmosphäre zu schaffen. Ein weiteres Anliegen von mir ist es, ein Angebot mit ersten Rahmenbedingungen zu formulieren und den konkreten Beratungsanlass zu erfragen beziehungsweise diesen zu konkretisieren. Ich bin neugierig auf die Geschichte von Frau M., und daraus ergeben sich am Ende meiner Nachricht viele offene Fragen, die zum Erzählen und zu einem Dialog einladen. In meiner Nachricht lade ich Frau M. ein, mir ihre Geschichte zu erzählen – Frau M. antwortet:

Lieber Herr Klasen,
ganz herzlichen Dank für die verständnisvolle, wertschätzende und hilfreiche erste Mail. Ihr Angebot zum weiteren Austausch nehme ich gern in Anspruch, auch dafür danke. Die Fragen will ich so gut ich kann beantworten und ich fange mal mit der Beziehung zu meiner Mutter an.

Es war nie einfach. Als Kind empfand ich sie oft als streng, unnahbar und nicht als Mutter, die viel Geborgenheit und Fürsorge vermittelte. Mein Vater war der Weichere, der immer ein offenes Ohr für mich hatte, und somit fühlte ich mich natürlich zu ihm hingezogen, was zu einer gewissen Konkurrenzsituation führte. Mein Vater starb, als ich 15 war, plötzlich und unerwartet, und von dem Tag an wurde ich die Beraterin, Gesellschafterin, Pflegerin für alle Lebenslagen. »Mach mir keinen Kummer, ich habe Sorgen genug«. Und ich habe stillgehalten und bin auch sehr still geworden. Habe alles mit mir ausgemacht und musste für alles selbst sorgen – Bewerbungen, Ausbildungsplatz, Wohnung, Umzug, erstes Auto, mühsame erste Erfahrungen in der Arbeits- und sonstigen Welt – da war meine Mutter nicht da und hat auch nicht hingehört. Und meine Mutter, die ja auch relativ unselbstständig war nach dem Tod meines Vaters, hat dann noch ihre Schwierigkeiten auf meine eigenen drauf gepackt. Und ich habe hingehört und geholfen, so gut ich konnte. Mit Anfang 20 bin ich dann weggezogen und dann folgten einige Jahre, die etwas entspannter waren, wo ich mich freier fühlte. Und genau das ist es, ich fühle mich von meiner Mutter eingeengt, schon immer eigentlich. Und auch benutzt und das löst manchmal Wut aus. Natürlich hatte sie kein einfaches Leben und musste Schicksalsschläge hinnehmen, aber sie hat auch nie ihr Leben in die Hand genommen, hat immer andere oder Gott oder wen auch immer verantwortlich gemacht – und ich habe mich immer verantwortlich gefühlt. Und so ist es jetzt auch, seit zwei Jahren kommt fast niemand mehr zu ihr, weil sie nur über ihre Beschwerden spricht und wie sie vom Schicksal bestraft wird. Das ist schwer auszuhalten für andere ... Mir sagt sie manchmal zum Abschied, »gib acht, dass dir nichts passiert auf der Autobahn, sonst bin ja ganz allein«. Sicher höre ich auch ihre Not, sie ist ja wirklich allein, aber vor allem höre ich ihren Egoismus.

Frau M. hat sich auf mein Angebot und meine Fragen eingelassen und angefangen, über sich selbst nachzudenken. In Ihrer Nachricht geht sie ausführlich auf die Beziehung zu ihrer Mutter ein und erzählt mir die Geschichte, die sie mit ihrer Mutter verbindet, schreibt von ihren Erfahrungen, ihren Vorstellungen und

Wünschen, aber auch von den vielen Enttäuschungen und Beziehungsabbrüchen. Das Thema »Abgrenzung«, das ich in meiner ersten Nachricht an Frau M. angesprochen habe, wird von ihr direkt aufgegriffen. Frau M. hat begonnen, einen genauen Blick auf ihre »inneren Landkarten« (White, 2010, S. 76) zu werfen, und fragt sich nun, ob sie ihr Ziel überhaupt erreichen kann? Sie veröffentlicht ihren inneren Dialog und lässt mich an diesem teilhaben, wechselt aber auch im Verlauf der Nachricht zum äußeren Dialog und spricht mich direkt an, fragt mich nach meiner Meinung.

Herr Klasen, ich und meine Mutter sind so unterschiedlich in der Haltung, im Denken und Handeln und trotzdem möchte ich sie gern so gut es geht in der letzten Lebensphase begleiten. Sie haben das ganz richtig erkannt, es geht nur mit einer gewissen Distanz und wenn ich Grenzen setze. Aber die hätte ich doch eigentlich viel früher setzen müssen, oder? Geht das jetzt überhaupt noch? Das ist der größte Stein, nachdem sie fragen. Wenn ich eine Haltung entwickeln könnte, dass ich auch mal ganz klar sagen kann, es ist ihr Leben und ich muss mich nicht immer dafür verantwortlich fühlen.

Lieber Herr Klasen, Sie fragten auch, ob ich schon eine Entlastung spüre mit dem Schreiben der ersten Mail. Ja, durchaus! Wobei bei mir es nicht nur das Schreiben ist (ich schreibe schon lange Tagebuch), sondern eher das Wissen, dass ich eine Antwort bekomme, dass mir jemand hilft, meine Emotionen zu sortieren, und dass mir auch jemand sagt, das ist noch okay, aber vielleicht auch warnend den Finger erhebt, wenn es nicht mehr okay ist. Ich danke Ihnen sehr, dass Sie sich mit meinen Problemen befassen. Jetzt weiß ich nicht, ob ich alle Fragen beantwortet habe, beende aber trotzdem für heute.

Als Berater ist es mein Anliegen, Frau M. in ihrem Wunsch zu bestärken, und ihr anzubieten, sie auf ihrer »Reise« zu begleiten. Da Frau M. schreibt, dass sie bereits Erfahrungen mit dem Schreiben gesammelt habe und sie dies als sehr hilfreich erlebe, schildere ich Frau M. meine Gedanken zu diesem Thema und mache ihr ein konkretes Beratungsangebot:

Wie schön, wieder von Ihnen zu hören! Erst einmal möchte ich mich für Ihre Antwort bei Ihnen bedanken – beim Lesen konnte ich deutlich spüren, wie intensiv Sie sich mit den Fragen beschäftigt haben, und es hat mich sehr berührt, die Beschreibung Ihres Alltags zu lesen. Ich kann mir gut sehr vorstellen, dass dies nicht ganz einfach für Sie war, und auch wenn ich Gefahr laufe, mich zu wiederholen: Es ist wirklich bewundernswert, welche Leistung Sie Tag für Tag erbringen und welche Verantwortung Sie dabei übernehmen! Ich habe mir Ihre beiden Nachrichten ehrlich gesagt mehrere Male durchgelesen und möchte Ihnen sagen, dass ich sehr beeindruckt bin, wie offen, sorgsam und sehr sensibel Sie Ihre Situation und Ihre Gefühle beschrieben haben. [...] Sie schreiben, dass Sie sich »eigentlich schon immer« von Ihrer Mutter »eingeeengt und auch benutzt« fühlen und dass dies eine große Wut in Ihnen auslöse. Als Ihr größtes Problem geben Sie die fehlende Distanz zu Ihrer Mutter an – Sie wünschen sich, Grenzen setzen zu können, und eine Haltung zu entwickeln, die es Ihnen ermöglicht, gelassener im Umgang mit Ihrer Mutter und der Situation zu werden und sich nicht immer verantwortlich zu fühlen. [...]

Liebe Frau M., es ist Ihnen in Ihrem Text gelungen, für Ihre Sorgen und Wünsche Worte zu finden und diese zu Papier zu bringen. Das Schreiben hat Sie dazu veranlasst, in Ihrem Alltag innezuhalten und sich mit Ihren Sorgen und Belastungen aktiv auseinanderzusetzen. Weiter so! Ich möchte Sie ermutigen, in den nächsten Wochen ganz bewusst mehr »innezuhalten« und sich die Zeit zu nehmen, die Ihnen gut tut. Schreiben wirkt sehr entlastend und hilfreich für Menschen in Krisen und wirkt sich positiv auf das emotionale und körperliche Wohlbefinden aus. Beim Schreiben gibt es kein richtig oder falsch – in der Onlineberatung kann ich Sie dabei begleiten, durch das Schreiben und gezielte Schreibübungen wieder Zugang zu Ihren inneren Kraftquellen zu erlangen. Zum einen schreiben Sie, wie Sie mir auch bisher geschrieben haben, und zum anderen werde ich Sie mit gezielten *Aufgaben zum Schreiben, Nachdenken und Ausprobieren* begleiten.

Dies können gezielte Alltagsbeobachtungen sein, aber auch Schreibübungen, die Sie darin unterstützen, sich freier zu fühlen und so leben zu können, wie Sie es möchten! Die Texte dieser Schreibübungen bitte ich Sie, in Ihren Nachrichten an mich mitzusenden – das Schreiben stellt so gesehen eine Art »inneren Dialogs« dar, über den wir beide in Kontakt treten können. Die Erfahrung in der Angehörigenberatung hat gezeigt, dass diese Art zu arbeiten von den Angehörigen als sehr hilfreich und heilsam empfunden wird, da Sie die Schreibübungen gezielt darin unterstützen, sich mit bestimmten Themen auseinanderzusetzen und mit Ihrem Umfeld in einen guten Kontakt zu kommen. Ich kann Ihnen anbieten, dass wir über acht bis zehn Schreibsitzungen hinweg miteinander in Kontakt bleiben. In der Regel findet der Austausch einmal wöchentlich statt. Meine Antwort, verbunden mit weiteren Aufgaben für Sie, erhalten Sie dann innerhalb von fünf Werktagen.

Es hat sich gezeigt, dass es besonders hilfreich ist, wenn Sie sich einmal in der Woche für Ihre Schreibsitzung in etwa eine Stunde Zeit nehmen könnten. Da durch das Schreiben Ihre Gefühle aufgewühlt werden, ist es empfehlenswert, wenn Sie für das Schreiben einen Zeitpunkt wählen, wo Ihr »normaler« Alltagsstress etwas zurücktritt. Sie sollten einen schönen und ruhigen Ort für sich finden und auch dafür sorgen, dass Sie nach dem Schreiben etwas Zeit haben, um auszuruhen und nachzudenken. Ich möchte Sie bitten, sich jetzt einen Moment Zeit zu nehmen, und zu überlegen, ob es Ihnen möglich wäre, sich einmal in der Woche 45 Minuten Zeit zu nehmen? Was denken Sie? Könnten Sie sich diese Zeit »freischaufeln«? Schreiben Sie mir doch bitte eine kurze Nachricht und teilen Sie mir mit, wie viel Zeit Sie zur Verfügung haben. Ich werde mich dann wieder bei Ihnen melden und wir können gemeinsam mit unseren Schreibsitzungen starten. Ich habe natürlich weiter ein offenes Ohr für Sie und Sie können sich gern jederzeit bei mir melden, wenn Sie das Gefühl haben, es geht nicht mehr. – Ich freue mich, von Ihnen zu hören!

Die *Aufgaben zum Schreiben, Nachdenken und Ausprobieren*, mit denen ich in der Onlineberatung arbeite, sind zum einen Übungen aus dem Bereich des kreativen und therapeutischen Schreibens (Heimes, 2008, 2010) und zum anderen Übungen aus dem Bereich der Achtsamkeitsmeditation, die ich in den Beratungsprozess integriere. Da pflegende Angehörige in ihrem Alltag sehr vielfältigen Belastungen ausgesetzt sind und oft von dem Gefühl schreiben, »der Tag müsse 48 Stunden haben«, nutze ich die Übungen der Achtsamkeitsmeditation

ganz bewusst in der Beratung, um den Pflegealltag zu »entschleunigen«. Das bewusste Wahrnehmen der Situation und der eigenen Gedanken, Gefühle und Handlungen unterstützt die Angehörigen dabei, zur Ruhe zu kommen und im Kontakt mit ihren Ressourcen auf »einen Vorrat an Landkarten früherer Reisen zurückzugreifen« (White, 2010, S. 76), um neue Erzähllinien zu formulieren. Hierbei unterstützen sie die Übungen aus dem Bereich des kreativen und therapeutischen Schreibens, da ihnen das Schreiben dabei hilft, ihre Gedanken zu strukturieren und Gefühle zum Ausdruck zu bringen. Was die Frequenz der Sitzungen angeht, so unterscheidet sich mein Arbeiten in der systemischen Onlineberatung von dem in der Face-to-Face-Beratung. Das wöchentliche Intervall, das ich Frau M. in meiner Nachricht anbiete, basiert auf Empfehlungen aus dem Bereich der Poesietherapie (Heimes, 2012). Auf mein Angebot hin antwortet Frau M.:

[...] ich danke Ihnen sehr für Ihre mitfühlende und verständnisvolle Antwort und für Ihr Angebot. Sie haben recht, das Schreiben empfinde ich als gute Möglichkeit, mich mit mir zu beschäftigen. Da ich dazu örtlich und zeitlich unabhängig bin, kann ich mir die Zeit dafür auch freischaufeln und bin gespannt auf unseren Austausch. Vor allem aber auch dankbar! Da schreibt man eine Mail und daraus entwickelt so schnell und unbürokratisch ein so hilfreiches und entlastendes Angebot. Dafür, Herr Klasen, kann ich gar nicht genug danken! [...] Ich merke seit zwei, drei Monaten, wie sie sich mit der Erkrankung, mit der Situation und auch mit dem Sterben auseinandersetzt, und das freut mich, weil sie da endlich mal Verantwortung übernimmt. Sie hat zu all den Krankheiten und Todesfällen, die sie betroffen haben, immer geschwiegen, wollte nie darüber sprechen. Jetzt stellt sie ab und zu Fragen oder erzählt von ihren Ängsten und Vorstellungen. Da entstehen manchmal Momente der Nähe, die ich durchaus dankbar wahrnehme und annehme. Manchmal gibt es ja keine Worte oder sie sind nicht immer angebracht, da wäre eine Umarmung gut, aber das bekommen wir ganz selten hin.

Frau M. möchte mein Angebot gern annehmen – auf diese Nachricht hin fanden in der Folge über einen Zeitraum von etwa zweieinhalb Monaten acht Schreibsitzungen statt, in denen ich Frau M. auf ihrer »Reise« begleitet habe.

Beratermail: »Erste Schreibsitzung«

In Ihrer Nachricht haben Sie mir geschrieben, dass Sie sich »eigentlich schon immer« von Ihrer Mutter »eingeeengt und auch benutzt« fühlen – Ihr Leben lang waren Sie die »Beraterin und Gesellschafterin« für Ihre Mutter, mussten für sich selber sorgen, alles mit sich selbst ausmachen. [...] Beim Lesen habe ich mich gefragt, wie Sie es geschafft haben, trotz der sehr belastenden Situation in den letzten Jahren sich nicht unterkriegen zu lassen? Was hat Ihnen geholfen, diese Energie immer wieder zu mobilisieren? Sicher ist auf jeden Fall, dass Sie einen großen Schatz an Kraftquellen in sich tragen, sonst wären Sie heute nicht da, wo Sie jetzt sind! [...] Erinnern Sie sich an meine erste Nachricht, in der ich Ihnen schrieb, dass sich manchmal schon nach der Anmeldung zur Beratung erste kleine Verbesserungen einstellen? Ich habe mich sehr gefreut, als ich gelesen habe, wie

bewundernswert Sie es finden dass Ihre Mutter trotz der Schwere der Erkrankung ihren Alltag bewältigt und möglichst ihre Selbstständigkeit bewahren will. Auch schreiben Sie, dass sie nun ab und zu Fragen stellt und von ihren Ängsten und Vorstellungen erzählt und wie sehr Sie diese »Momente der Nähe« dankbar wahrnehmen – als ich dies las, ist mir ganz warm ums Herz geworden! Sie haben recht, manchmal gibt es keine Worte, und ein Blick, eine Berührung oder gar eine Umarmung fühlen sich einfach gut an. Beim Lesen entstand in mir ein Bild, wie Ihre Mutter sich wie auf dünnem Eis langsam »vortastet« und immer genau hinhört, ob es auch nicht knackt – können Sie damit etwas anfangen? Ich könnte mir gut vorstellen, dass sie sich sehr freuen würde und es auch die »Angst vor dem dünnen Eis« nehmen könnte, wenn Sie ihr einmal sagen würden, dass Sie es sehr schätzen und gut finden, dass sie nun auch von ihren Ängsten und Vorstellungen spricht. [...]

Aufgaben zum Schreiben, Nachdenken und Ausprobieren

Die erste Aufgabe ist eine kleine »Beobachtungsaufgabe«. Ich möchte Sie bitten, sich in Ihrem Alltag einmal ganz genau zu beobachten und einen besonderen Blick auf die kleinen Dinge, auf die kleinen Wohltaten zu werfen. Versuchen Sie, sich in den nächsten Tagen abends im Bett dafür ein paar Minuten Zeit zu nehmen und über folgende Fragen und Ihren Tag nachzudenken.

- Was habe ich heute für mich getan?
- Wie viel Zeit habe ich für mich aufgewendet?
- Gab es heute besonders schöne Momente, habe ich etwas als besonders positiv empfunden?
- Wie zufrieden bin ich mit dem heutigen Tag?

Schreiben Sie sich hierfür die Fragen auf ein Blatt Papier und legen dieses in die Nähe von Ihrem Bett. Lesen Sie sich die Fragen ruhig einzeln vor und lassen Sie sich Zeit, lassen Sie Ihren Alltag noch mal ganz langsam vor Ihrem inneren Auge ablaufen. Nachdem Sie sich ein paar Tage lang »beobachtet« haben, können Sie mit Ihrer ersten Schreibsitzung beginnen. Hierfür möchte ich Sie bitten, sich mit den Gründen sowie mit Ihren eigenen Erwartungen und Wünschen bezüglich der Pflegeübernahme auseinanderzusetzen. Gehen Sie hierfür an einen ruhigen Platz, an dem Sie ungestört sind. Schließen Sie die Augen und gönnen Sie sich ein paar tiefe Atemzüge. Achten Sie dabei bewusst auf Ihren Atem und lassen Sie beim Ausatmen Anspannung und Stress aus Ihrem Körper hinausfließen. Nun lesen Sie die folgenden Fragen einzeln laut vor und lassen sie auf sich wirken. Vielleicht haben Sie sich die eine oder andere Frage schon selbst gestellt? Schreiben Sie dann, ein paar Minuten für jede Frage.

- Wie kam es, dass ich die Pflege übernahm? Bin ich da so reingerutscht oder habe ich mich bewusst dafür entschieden? Hätte es auch eine andere Möglichkeit gegeben? Entwickelte sich die Situation rasch, war eine schnelle Entscheidung nötig oder hatte ich die Zeit, mich vorher damit bewusst auseinanderzusetzen? Welche gemeinsame Lebensgeschichte verbindet mich und meine Mutter?
- Warum pflege ich? Welche Gründe haben mich dazu bewogen, die Pflege zu übernehmen? Liebe? Pflichtgefühl? Finanzielle Bedingungen? Schuldgefühle? Eine langjährige Verbindung und tiefe Zuneigung? Die Gründe, warum man einen anderen

Menschen pflegt, können sich im Laufe der Zeit verändern. Überlegen Sie, wie es bei Ihnen ist?

- *Welche Erwartungen haben meine Mutter und andere nahestehende Menschen an mich gestellt? Versuche ich, diese Erwartungen zu erfüllen? Ärgere ich mich vielleicht auch darüber? Und, ganz wichtig: Welche Erwartungen habe ich an mich selbst?*

Das Schreiben kann auch anstrengend sein und viel Energie benötigen, suchen Sie sich daher eine Möglichkeit, diese Anspannung wieder zu lösen. Sie könnten sich eine Tasse Tee machen und diese in aller Ruhe trinken oder auch mit einer Ihnen nahestehenden Person telefonieren. Probieren Sie aus, was für Sie am besten ist. Schreiben Sie mir dann in der nächsten Woche, was Sie in Ihrem Alltag beobachten konnten, wie es Ihnen mit den beiden Aufgaben ergangen ist und schicken Sie mir die Texte Ihrer Schreibaufgabe mit. Ich bin schon sehr gespannt darauf, wieder von Ihnen zu hören, und wünsche Ihnen weiterhin viel Kraft in den nächsten Tagen und einen guten Start in die Woche!

Frau M.: »Re: Erste Schreibsitzung«

Das Bild, in dem meine Mutter über dünnes Eis geht, hat mir sehr gefallen und geholfen. Es zeigt ganz gut die Zerbrechlichkeit der Situation. Sie muss allein den Weg gehen, aber ich kann ihr Hilfe anbieten und die Hand reichen. Wenn wir nicht vorsichtig sind, landen wir beide im eiskalten Wasser. Es gilt, gegenseitig aufmerksam zu sein und sich immer wieder neu ranzutasten. Das sind so meine Gedanken dazu, Ihnen vielen Dank dafür. Jetzt zu den Aufgaben. [...]

Bei der gemeinsamen Lebensgeschichte überwiegt das Schwere, es verbindet uns viel Kummer, Sorge, Krankheit, Tod. Meine Mutter kommt aus sehr einfachen Verhältnissen, hat mit 14 Jahren ihre Mutter verloren und wurde mit 16 aus dem Haus geschickt zum Geld verdienen. Sie hat als Haushaltshilfe gearbeitet und dann mit 20 meinen Vater kennengelernt. Er war 22 und musste sehr früh die Familiengärtnerei übernehmen, da sein Vater auch verstorben war. Über allem regierte meine Oma, die nie ein gutes Verhältnis zur Schwiegertochter hatte, wir wohnten aber alle unter einem Dach ... das war sehr konfliktreich. [...] Mir ist also schon lange klar, dass ich für meine Mutter »zuständig« bin. Die Krankheit entwickelte sich sehr langsam, viele Jahre kam sie auch meist allein damit zurecht, seit zwei Jahren beschäftigt sie mich mit, seit einem Jahr gibt es viele Krisen zu bewältigen, physisch und psychisch. [...]

Ich möchte meine Mutter gut versorgt wissen und auch für sie da sein, das heißt für mich jedoch nicht, dass ich das alles selbst machen muss. Ich bin voll berufstätig und derzeit geht das alles noch, falls jedoch die Pflegebedürftigkeit zunimmt, ist für mich auch eine stationäre Unterbringung in einem Heim oder Hospiz nicht ausgeschlossen. Ich habe das mit meiner Mutter kommuniziert, und da sie eh die wenigsten Entscheidungen in ihrem Leben selbst getroffen hat, überlässt sie vermutlich auch diese mir. »Wenn es nicht anders geht, dann muss ich halt«, ist die Antwort. Wenn mir so einiges nicht klar ist, aber ich weiß ganz sicher, dass ich weder meine Arbeit noch meinen Wohnort für die Pflege meiner Mutter aufgeben würde. Meine Mutter erwartet – etwas zu selbstverständlich – bedingungslose Zuwendung, jedoch von mir. Sie unterstreicht das immer wieder mit Aussagen: »Du gehst zwei Tage dich mit deinen Freunden vergnügen und ich sitze hier wieder krank und allein«, »gib acht auf dich, wenn dir was passiert, habe ich ja

niemand mehr«, »um deine Patienten kümmerst du dich, ich bin hier allein«. Natürlich höre ich auch ihre Not in den Sätzen (Watzlawick lässt grüßen!). Und ich weiß auch, dass sie emotional so verarmt ist, dass sie vieles nicht ausdrücken/zeigen kann. Und jetzt auch noch schwer krank, kognitiv auch schon durch permanenten Sauerstoffmangel leicht eingeschränkt.

Aber bei mir bleibt oft das Gefühl, ausgenutzt zu werden, funktionieren zu müssen, meine glücklichen Momente nicht mit ihr teilen zu können, weil ich mich rechtfertigen muss für mein Wohlergehen. Warum bin ich so unzufrieden, wenn ich ihre Erwartungen nicht erfüllen kann und vor allem nicht will? Ich weiß das doch, ich könnte 24 Stunden neben ihr sitzen und es würde immer noch nicht reichen. Jage ich der Anerkennung und Liebe hinterher, die ich zu selten von ihr bekam? Ich kann auch schlecht Konflikte mit ihr aushalten. Sie vermittelt sofort »jetzt geht es mir noch schlechter, weil du mit mir streitest«, und ich schaffe es dann oft nicht sachlich zu bleiben – das ärgert mich immer sehr. Wütend werde ich, wenn ich daran denke, wie wenig sie für mich da war und wie schwer der Weg für mich zeitweise war. Auch wenn sie selbst keine gute Grundlagen hatte und ich großzügig bin, es gab Verletzungen und sie hat mich allein gelassen. Und jetzt verlangt sie von mir so viel, das finde ich unfair. Früher bin ich abgehauen, wenn der Druck zu groß wurde, und jetzt werde ich ungehalten und aggressiv, wenn es zu viel wird. Das hindert mich an dem, was ich eigentlich will – sie begleiten auf ihrem schweren Weg, für sie da sein. Ich erwarte von mir, dass ich mich zusammenreiß – es ist doch nur für einen begrenzten Zeitraum. Und ich wünsche mir Frieden und mehr Ruhe in mir, ich will nichts mehr mit meiner Mutter bearbeiten, eher ein versöhnliches Gefühl entwickeln.

Beratermail: »Zweite Schreibsitzung«

Zunächst möchte ich Ihnen schreiben, dass Sie mir überhaupt nicht »zu viel Text« gesendet haben, ganz im Gegenteil – ich finde es gut, dass Sie sich die Zeit zum Schreiben nehmen und mich an Ihren Gedanken und Ihrer Geschichte teilhaben lassen! [...] Sie schreiben, die Aufgaben seien auch anstrengend gewesen und ich kann mir sehr gut vorstellen, dass es nicht ganz einfach für Sie war, sich mit Ihrer eigenen Person zu beschäftigen. Vielen Menschen geht es so – der Alltag rauscht hektisch an uns vorbei und unsere Gedanken sind immer unterwegs, immer in Bewegung. Sich die Zeit zu nehmen und sich mit sich selbst und seinen eigenen Bedürfnissen zu beschäftigen, dafür bleibt oft keine Zeit. Ich möchte mich für Ihr Vertrauen bedanken, dass Sie sich trotz der ersten Schwierigkeiten auf die Übungen eingelassen haben!

[...] Nun, beim Lesen habe ich mich gefragt, wie Ihre »kleinen Fluchten im Alltag«, Ihre »kleinen Alltagsurlaube« wohl konkret aussehen mögen – schreiben Sie mir doch in Ihrer nächsten Nachricht ein wenig mehr darüber. Wissen Sie, es sind die kleinen Dinge, an denen wir uns immer wieder erfreuen können und die uns glücklich machen, doch manchmal ist unser Blick darauf wie verstellt. Im Alltag gibt es viele solcher Glücksmomente – ein Lächeln einer Ihrer Patientinnen, ein lieber Brief oder eine gute Nachricht, der Duft von frischen Erdbeeren, der gerade allgegenwärtig scheint, oder die frische kühle Luft am Morgen und das schöne Licht, das durch die Bäume scheint, wenn Sie auf einem der Waldwege laufen gehen – entwickeln Sie einen besonderen Blick für die kleinen Wohltaten im Alltag und schreiben Sie mir davon. In Ihrem Pflegealltag hat etwas Positives begonnen – und ist dabei, weiter zu wachsen, wie die Blumen, die überall am Blühen sind. Achten Sie in den nächsten Wochen weiter auf die Dinge, von denen Sie

möchten, dass sie weiter wachsen und gedeihen, dass sie sich weiter so positiv entwickeln!
[...]

Liebe Frau M., ich habe mir eben noch mal Ihre Nachrichten durchgelesen und musste dabei an das Sprichwort »ein Mensch wächst mit seinen Aufgaben« denken. Sie schreiben, wie Sie seit Ihrer frühen Kindheit immer gearbeitet haben, um den kleinen Betrieb »über Wasser zu halten«, Sie nun als Pflegefachkraft in einem anspruchsvollen Beruf 40 Stunden die Woche tätig sind und nebenbei noch an einem Tag in der Woche sich um Ihre kranke Mutter kümmern und diese versorgen. Ich bin wirklich sehr beeindruckt von dem, was Sie alles leisten (!), und kann mir aber auch sehr gut vorstellen, dass Sie dabei auch manchmal über sich hinauswachsen – und in solchen Momenten merken, dass Ihnen die Kraft fehlt. Es ist wirklich wichtig, dass Sie sorgsam mit sich umgehen und Ihre eigenen Kräfte nicht übersteigen! Sorgsam mit Ihren eigenen Kräften umzugehen, bedeutet auch, dass Sie für sich selbst Sorge tragen und Ihre eigenen Bedürfnisse und Grenzen anerkennen. [...]

Nun, unsere persönlichen Grenzen haben vor allem etwas mit unseren Werten, Überzeugungen und Einstellungen zu tun. Sie dienen vor allem unserem Schutz und sorgen dafür, dass wir nicht überfordert werden, und schützen uns vor Enttäuschungen und Schmerz. Die meisten unserer persönlichen Grenzen sind uns gar nicht bewusst, wir spüren sie eigentlich nur dann, wenn sie verletzt werden. So wie in diesen schwierigen Situationen mit Ihrer Mutter, wenn diese Ihnen wieder einmal Vorwürfe macht. Beim Lesen Ihrer Zeilen kann ich deutlich spüren, dass Sie ein sehr pflichtbewusster und verantwortungsvoller Mensch sind. Hier zeigt sich, welche Werte Ihnen wichtig sind und welche Haltung Sie von Ihrer Familie, Ihrer Mutter mitbekommen haben. Diese Regeln hängen eng mit den persönlichen Grenzen zusammen – Familienregeln, oft auch unausgesprochen, haben einen großen Einfluss auf Ihr Leben. Um Sie dabei zu unterstützen, sich in den schwierigen Situationen mit Ihrer Mutter besser abgrenzen zu können, möchte ich Sie einladen, sich in Ihrer nächsten Schreibübung mit Ihren »Familienregeln« auseinanderzusetzen. Auf diese Art können Sie sich Ihre Grenzen bewusst machen und einen besseren Umgang damit finden. Gleichzeitig möchte ich Sie auch einladen, noch mal einen genaueren Blick auf Ihre Kraftquellen zu werfen. Ich möchte Sie gern einladen, sich selbst zu überraschen und zu entdecken, über welch reichen Schatz an Kraftquellen Sie verfügen!

Aufgaben zum Schreiben, Nachdenken und Ausprobieren

Die erste Aufgabe beschäftigt sich mit den beschriebenen »Familienregeln«. Gehen Sie hierfür an einen ruhigen Platz, an dem Sie ungestört sind. Schließen Sie die Augen und gönnen Sie sich ein paar tiefe Atemzüge. Achten Sie dabei bewusst auf Ihren Atem und lassen Sie beim Ausatmen Anspannung und Stress aus Ihrem Körper hinausfließen. Versuchen Sie nun folgende Übung: Ich möchte Sie bitten, folgende Aussage für mich zu vervollständigen:

– Pflege bedeutet für mich ...

Dieser Satz kann für eine Familienregel stehen. Weitere Sätze könnten lauten: In meiner Familie ist es üblich, dass ...

– die Jüngeren sich um die Älteren kümmern.

- keine Hilfe von Außen angenommen wird, Dinge werden in der Familie geregelt.
- ...

Überlegen Sie, welche »Familienregeln« noch für Sie bedeutsam sein könnten, und schreiben Sie diese auch als Sätze auf. Schreiben Sie, was immer Ihnen hierzu einfällt. Das Schreiben kann auch anstrengend sein und viel Energie benötigen, suchen Sie sich daher eine Möglichkeit, diese Anspannung wieder zu lösen. Sie könnten sich eine Tasse Tee machen und diese in aller Ruhe trinken oder auch mit einer Ihnen nahestehenden Person telefonieren. Probieren Sie aus, was für Sie am besten ist.

Frau M.: »Re: Zweite Schreibsitzung«

Sie haben natürlich recht, es sind oft die kleinen Dinge im Leben, die zufrieden und glücklich machen. Und da ich oft mit dem Tod konfrontiert bin, weiß ich auch, dass die Kunst des Lebens darin besteht, den Augenblick bewusst wahrzunehmen. Sie haben auch recht, dass der Blick manchmal darauf verstellt ist. Ich bin fast etwas erschrocken, als ich über Ihre Worte nachdachte und merkte, wie ich das vernachlässigte. Ich kann mich über so vieles freuen und nichts ist für mich selbstverständlich. Eine Freundin sagte mal, »du freust dich auch über jeden Grashalm«. Aber in der letzten Zeit bin ich oft rast- und ruhelos unterwegs gewesen und habe manches nicht mehr wahr genommen. Dafür schäme ich mich fast ... Heute Morgen bin ich mit offenen Augen und Herz über den Markt geschlendert und hatte einen wundervollen Blick auf das bunte Bild. Die Farben, Formen, Düfte, Menschen – ich habe mich treiben lassen und so viel (wieder-)entdeckt. Ich danke Ihnen dafür! [...] Jetzt, nachdem ich einige Familienregeln zusammengetragen habe und mich mit Ihrem Text beschäftigte, erahne ich die Zusammenhänge.

- Pflege bedeutet für mich, den Betroffenen nicht allein zu lassen, begleitend und unterstützend da zu sein.
- Das Geschäft geht vor.
- Was man angefangen hat, bringt man auch zu Ende.
- Das bleibt unter uns.
- Innerhalb unserer Familie sorgt man füreinander, egal ob man sich versteht oder nicht
 - das ist halt so in einer Familie.
- Du sollst Vater und Mutter ehren.
- Bis dass der Tod uns scheidet ...

All diese »Regeln« lassen keinen Spielraum zu, keine Kompromisse, keine Zwischenlösungen ... stur wird die Form gewahrt, unabhängig davon, wie es wirklich geht. Meine Mutter zieht ja leider kein gutes Fazit für ihr Leben. Kein Wunder bei solchen Grundsätzen. Ich hatte früher schon immer den Eindruck, dass keiner in unserer Familie richtig zufrieden ist, was hat da nur jeder ausgehalten, nur um die Form zu wahren ... Da werde ich ganz dankbar, dass ich doch die Möglichkeit habe, damit anders umzugehen. Ich bin da noch nicht fertig mit nachdenken. [...] So, Herr Klasen, jetzt mache ich den Rest vom Wochenende wirklich frei, auch keine tiefere Denkarbeit mehr. Das nimmt nämlich ganz schön Zeit in Anspruch (auch da bin ich pflichtbewusst, in meinem Hirn arbeitet es zu allen möglichen und unmöglichen Zeiten !), aber ich sehe und spüre ja schon Veränderungen. Da kommen faszinierende Prozesse in Gang.

Beratermail: »Dritte Schreibsitzung«

Ich möchte mich auch dafür bedanken, dass Sie sich in Ihrer Nachricht an mich so ausführlich mit Ihrer Familie und Ihren Familienregeln auseinandergesetzt haben. Sie schreiben, dass die Arbeit mit den persönlichen Grenzen Sie stark beschäftigt hat, und ich kann mir sehr gut vorstellen, wie viel Energie und Anstrengung das Schreiben in Anspruch genommen hat, Sie wirklich »Schwerstarbeit« geleistet haben! Das, was Sie mir über Ihre Herkunftsfamilie und Ihre Kindheit geschrieben haben, hat mich sehr bewegt! [...] Sie schreiben, dass diese »Regeln« keinen Spielraum, keine Kompromisse und keine Zwischenlösungen zulassen, und ich möchte Sie in meiner heutigen Nachricht dazu ermutigen, genau dies zu tun – wie wäre es, wenn Sie sich überlegen würden, diese Regeln zu erweitern, zu ergänzen, Kompromisse zu finden? Dabei denke ich an eine Regel von Ihnen, die mich beim Lesen sehr berührt hat: *»Innerhalb unserer Familie sorgt man füreinander, egal ob man sich versteht oder nicht – das ist halt so in einer Familie.«* Nun, auch in Ihrer Arbeit finden sich Regeln, wie etwa: *»Nicht die Balance und Distanz verlieren«*, und ich habe mir gedacht, dass Sie damit völlig recht haben! Wie wäre es, wenn Sie diese beiden Regeln miteinander verbinden würden? Zum Beispiel: *»Innerhalb unserer Familie sorgt man füreinander – aber auch für sich selbst, damit man eine gesunde Balance behält.«* Oder: *»Pflege bedeutet für mich, den Betroffenen nicht allein zu lassen, begleitend und unterstützend da zu sein – so wie ich auch für mich selbst da bin, damit ich meine innere Balance nicht verliere.«* Liebe Frau M., dies sind nur Vorschläge und Ideen, überlegen Sie, welche Regeln in Ihrer Familie Sie lieb behalten möchten und von welchen Sie sich vielleicht auch verabschieden oder sie umbenennen möchten? Wie müsste eine Regel lauten, von der Sie sagen würden, dass diese in Ihrer ganz eigenen Familie gelten könnte? Was würde sich für Sie gut anfühlen?

In Ihrer Nachricht schildern Sie mir auch Ihre »Alltagsfluchten« und »Kraftquellen« und beim Lesen konnte ich die »positive Energie«, die von diesen ausgeht, förmlich spüren. [...] Nun, wenn ich mir das alles so durchlese, habe ich den Eindruck, dass Sie gerade dabei sind, auch auf sich selbst mehr Rücksicht zu nehmen. Beim Lesen kam mir ein spontaner Gedanke, wie hierzu eine Regel lauten könnte, eine »Selbstsorgeregel«: *»Es ist in Ordnung, dass ich jetzt an mich denke. Ich kann es genießen und es tut mir gut. Und meiner Mutter tut es auch gut, denn ich komme gestärkt und entspannt zu ihr zurück.«* Ich möchte Sie einladen, über diese Regel nachzudenken. Wie klingt dies für Sie beim Lesen? Wenn Sie möchten, können Sie die Regel auch verändern oder ergänzen, so, dass es Ihre ganz »persönliche Selbstsorgeregel« wird. Diese Regel sollte nicht wie die anderen Regeln ungeschrieben bleiben. Wie wäre es, wenn Sie diese auf ein besonders schönes Stück Papier schrieben und sie am Kühlschrank aufhängen würden? Was wäre anders, wenn Sie diese neue Regel in Ihrem Alltag befolgen würden?

Frau M.: »Re: Dritte Schreibsitzung«

Die von Ihnen formulierten Regeln kann ich voll und ganz unterschreiben, sie gefallen mir. Mir sind auch noch weitere eingefallen:

- *»Um für dich da zu sein, brauche ich auch Zeit für die anderen, die für mich da sind.«*
- *»Du bist mir wichtig, aber ich bin mir auch wichtig.«*
- *»Familie leben heißt für mich, gemeinsam Lösungen zu finden, die für alle tragbar sind.«*

Vielleicht stellenweise etwas pathetisch, aber den Kern trifft es. Wenn ich mir die Selbstsorgeregeln so betrachte, stelle ich mir (und Ihnen) folgende Frage: Ist es wirklich in Ordnung, wenn ich jetzt an mich denke? Jetzt, wo ich sehe, dass das Leben meiner Mutter so beschwerlich und die Zeit begrenzt ist: Kann ich da nicht mal auf das eine oder andere verzichten? Ich frage mich allerdings auch, ob ich zu oft zu schnell verzichte und deshalb auch zeitweise so unzufrieden bin und meine (und auch manchmal fühle), ich komme zu kurz. Ich habe Ihnen von meiner Familie erzählt, da gab es keinen Platz, um Bedürfnisse auszuleben.

Beratermail: »Vierte Schreibsitzung«

Ich freue mich, dass Ihnen das Schreiben und der Austausch mit mir in der Onlineberatung so gut tut und Sie für sich wertvolle neue Erfahrungen machen können, sich sicher und behütet fühlen. Doch Sie machen nicht nur in der Onlineberatung Fortschritte und neue Erfahrungen – seitdem Sie sich das erste Mal bei mir gemeldet haben, sind Sie wieder in einen guten Kontakt mit Ihren inneren Kraftquellen gekommen, und ich konnte beim Lesen förmlich spüren, wie kraftvoll diese wieder angefangen haben zu sprudeln und wie sehr Sie all diese schönen Momente in Ihrer Auszeit genießen können – wunderbar! Gehen Sie diesen Weg weiter und sorgen Sie weiter so gut für sich! Sie schreiben, dass Sie sich in den letzten Tagen auch intensiv mit Ihrer neuen Selbstsorgeregeln auseinandergesetzt haben – und auch eine ganze Menge an neuen und eigenen Regeln formuliert haben! Ich muss gestehen, dass mich Ihre Regeln sehr bewegen – und ich möchte Ihnen dazu gratulieren! Ich finde, Ihre Regeln klingen überhaupt nicht »pathetisch«, sondern einfach aufrichtig und ehrlich! [...]

Gleichzeitig sind Sie sich jedoch auch unsicher, fragen sich, ob es auch wirklich in Ordnung sei, wenn Sie jetzt an sich denken würden? Das Thema »eigene Bedürfnisse« lasse Sie nicht los und Sie »kommen nicht so richtig weiter«. Wissen Sie, liebe Frau M., ich finde, Sie haben mit Ihrer eigenen Regel »*Familie leben heißt für mich, gemeinsam Lösungen zu finden, die für alle tragbar sind*« schon einen ganz großen Schritt nach vorn getan! Ja, Sie werden dieses Wochenende auch nach Ihrer Mutter geschaut haben, auch wenn Sie noch andere Bedürfnisse hatten. Wichtig ist, dass Sie auch Ihre eigenen Bedürfnisse wahrnehmen und wertschätzen. [...] Liebe Frau M., manchmal beginnen Veränderungen nicht direkt mit einem neuen Verhalten und einer ganz neuen Umgangsform, sondern mit einem anderen Denken. Das bedeutet, es verändert sich etwas beim inneren Selbstgespräch, wenn es um Ansichten, Einstellungen, Überzeugungen, Werthaltungen oder Ideale geht. Oft beginnt so etwas mit einer ganz kleinen Veränderung, wie etwa Ihrer neuen Familien-Regel oder der Selbstsorge-Regel, die dann wachsen und größer werden. Schritt für Schritt – lassen Sie sich damit Zeit. Denken Sie an die kleinen schönen Augenblicke in Ihrem Alltag, die sich so gut anfühlen – ein kleiner Schritt kann sich schon ganz schön groß anfühlen! In Ihren Nachrichten schreiben Sie mir von vielen kleinen Schritten – Sie haben angefangen, Ihre eigenen Wünsche und Regeln zu formulieren, Sie achten mehr auf sich und haben Ihre Küche »wiederbelebt«, pflegen einen liebevollen Umgang mit sich und Ihren Freunden, unternehmen gemeinsame Aktivitäten. Die kleinen Veränderungen werden größer und größer, und Schritt für Schritt entwickelt sich etwas Neues – liebe Frau M., ich finde, Sie drehen sich nicht wirklich im Kreis, ich finde, es tut sich einfach eine ganze Menge! Lassen Sie sich Zeit und genießen Sie die Veränderungen, Sie machen das ausgezeichnet!

Frau M.: »Re: Vierte Schreibsitzung«

Ich habe nicht so das Gefühl, dass meine Entwicklung so schnell ist. Allerdings bin ich ein sehr handlungsbezogener Mensch, und Ihre Zeilen, dass Veränderungen nicht direkt mit neuem Verhalten einhergehen, waren sehr wichtig für mich. Wenn ich von der Seite überlege, hat sich schon viel getan – da haben Sie recht. Zum Thema Rückschläge kann ich Sie vielleicht etwas beruhigen (danke für die Fürsorge). Da ich durchaus weiß, dass damit immer zu rechnen ist, und ich habe ja auch schon einige erlebt. Helfen wird mir mein Grundsatz »es wird alles gut ...«, die Menschen, die mir nahestehen – allerdings nur, wenn ich mich öffne, und jetzt habe ich ja auch die Erfahrung gemacht, dass professionelle Hilfe durchaus sinnvoll und sehr hilfreich sein kann. Ich kann mich auch an solche Geschichten wie oben geschrieben erinnern, oder auch an meine eigene. Wenn ich so darüber nachdenke, wie es mir noch Anfang des Jahres ging – ich habe mich nicht mehr gespürt, wie tot, und jetzt kann ich mich wieder freuen und ärgern.

Beratermail: »Fünfte Schreibsitzung«

Sie schreiben, dass Sie sich als einen sehr handlungsbezogenen Menschen beschreiben würden und Ihnen meine Zeilen über Veränderungen und »anderes Denken« sehr geholfen haben – dies habe ich beim Lesen Ihrer Zeilen auch sehr deutlich spüren können! Beim Lesen musste ich spontan an ein altes Zitat denken, wie »*Gedanken zu Worten werden, Worten zu Handlungen und Handlungen zur Gewohnheit*«. In Ihren Zeilen werfen Sie einen Blick zurück und schildern mir, wie Sie sich am Anfang des Jahres »nicht mehr gespürt haben«, »wie tot« gefühlt haben und sich jetzt wieder »freuen und ärgern können« – starke Worte, aus denen auch starke Handlungen geworden sind! Heute treffen Sie sich wieder mit Freunden, um gemeinsam Fußball zu schauen, gemeinsam zu kochen und zu lachen, Sie gehen sorgsam mit sich und Ihren Bedürfnissen um, haben einen besonderen Blick für die kleinen schönen Dinge im Alltag entwickelt und üben sich in der Achtsamkeitsmeditation. Und, ganz wichtig, Sie erfüllen sich Ihre Sehnsucht nach dem Meer und fahren für eine Woche in den Urlaub. Letztes Jahr hätten Sie sich dies nicht getraut, nun organisieren Sie alles, was Ihre Mutter braucht, und gehen diesen Schritt, folgen Ihren Bedürfnissen. Sie schreiben mir, wie sehr Sie sich schon darauf freuen, mit »allen Sinnen« das Meer zu genießen – großartig! Liebe Frau M., ich finde es einfach toll, welche Schritte Sie in den letzten Wochen gemacht haben!

Weiter schreiben Sie mir, dass Sie sich auch über das Thema Rückschläge Gedanken gemacht haben und Ihnen dabei Ihr Grundsatz »es wird alles gut« sowie die Menschen, die Ihnen nahestehen, helfen werden – allerdings nur, wenn Sie sich öffnen und über Ihre Wünsche und Bedürfnisse sprechen. Jedoch, mit Ihrer Mutter sei dies noch nicht möglich. Sie schildern mir, dass Sie sich nicht so richtig vorstellen können, mit Ihrer Mutter über die »Familienregeln« zu sprechen – die Kommunikation sei von jeher sachlich. Auch wenn Sie alles beachten würden – die Erkrankung, die Einsamkeit, die Bildung – das Gefühl der Wut bleibt, auch, weil Ihre Mutter Sie damit immer wieder in Not brachte. [...] Sie fragen nach meinen Gedanken und Anregungen, wie Sie damit besser zurechtkommen könnten, und ich möchte Ihnen in meiner heutigen Nachricht gern einen Vorschlag machen, von dem ich glaube, dass es sehr hilfreich für Sie sein könnte – ein Brief an Ihre Mutter. Dieser kann Ihnen helfen, sowohl Ihre Wünsche und Bedürfnisse als auch Ihre Sorgen einmal konkret zu formulieren. Was würden Sie Ihrer Mutter gern sagen? Worüber würden Sie sich gern mit ihr unterhalten? Ein Brief kann Ihnen den Raum und die

Zeit geben, die Sie brauchen, um ein »Gespräch« nicht abbrechen müssen. Wenn Sie möchten, können Sie diesen Brief dann auch Ihrer Mutter zum Lesen geben – ich könnte mir gut vorstellen, dass der Brief Ihrer Mutter helfen könnte, sich auch auf »emotionale Gespräche« einzulassen. Um in dem Bild mit dem Eis zu bleiben: Der Brief könnte eine »Hand« darstellen, die Sie Ihrer Mutter entgegenstrecken, um ihr zu helfen, »einen Schritt weiterzugehen, ein Schritt auf dem Weg runter vom Eis«.

Frau M.: »Re: Fünfte Schreibsitzung«

Ich habe meine »Hausaufgaben« von der letzten Woche noch nicht gemacht, und ich möchte Sie hiermit um Nachsicht und Aufschub bitten. Die letzten zwei Arbeitswochen waren sehr anstrengend, es sind sehr viele Patienten gestorben, was auch immer an unsere Substanz geht und oft viele Überstunden erfordert. [...] Der Brief an meine Mutter ist eine gute Idee, die Gedanken dazu sind schon im Kopf. Für heute belasse ich es mal bei dieser kurzen Zwischenstandsmeldung. Ich wünsche Ihnen einen sturmfreien, ruhigen Start in eine gute Woche.

Beratermail: »Sechste Schreibsitzung«

Sie schreiben, die Gedanken für einen Brief seien »schon im Kopf«, und ich könnte mir vorstellen, dass diese Gedanken auch ohne ein Niederschreiben schon in Ihren Worten und Taten Ausdruck finden. Solch Briefe zu schreiben, kann manchmal auch sehr anstrengend sein – achten Sie daher weiter so gut auf sich und überlegen Sie, ob Sie den Brief an Ihre Mutter noch schreiben möchten oder nicht. Oder auch, wann ein passender Zeitpunkt dafür wäre? Ganz gleich, wie Sie sich entscheiden, beim Lesen Ihrer Zeilen kann ich deutlich spüren, dass etwas in Bewegung gekommen ist. Ich finde es einfach toll, was Sie in den letzten Wochen in Ihrem Leben alles bewegt haben! [...]

Liebe Frau M., ich habe mir eben noch mal Ihre letzten Nachrichten an mich durchgelesen und bin sehr beeindruckt davon, was Sie in den letzten Wochen alles geschafft haben. Ich gratuliere Ihnen dazu, dass Sie diesen Weg bis hierher gegangen sind, wenn er auch manchmal ziemlich steinig war. In Ihrer letzten Nachricht haben Sie mir geschrieben, dass Ihnen klar sei, dass immer mal wieder Rückschläge kommen können, Ihnen dann aber Ihr Grundsatz »es wird alles gut« helfen würde – nun, man sagt, wirkliche Fortschritte vollziehen sich immer nach der Methode »drei Schritte vorwärts und einen zurück«. Sie haben recht, in Zukunft wird es bestimmt auch Momente geben, in denen Sie das Gefühl haben, es geht Schritte zurück und nicht nach vorne, zum Beispiel Tage, an denen Sie wieder ein Gefühl von großer Wut auf Ihre Mutter empfinden. Ich finde, Ihr persönlicher Grundsatz ist eine sehr gute erste Hilfe für diese schweren Zeiten und möchte Ihnen in meiner heutigen Nachricht gern eine weitere Hilfe vorstellen – eine abschließende Übung, den »Regentagebrief«.

Dafür möchte ich Sie einladen, sich selber einen Brief zu schreiben. Dieser Brief stellt etwas ganz Besonderes dar – für den Fall, dass es regnet, haben Sie einen Regenschirm oder eine Regenjacke. Und für schlechte Gemütslagen und schlechtere Zeiten, Zeiten von großer Wut, haben Sie ab jetzt den »Regentagebrief«. Der Regentagebrief ist ein ganz persönlicher Brief, den Sie sich selbst schreiben, an einem Tag, an dem es Ihnen gut geht und Sie Zugang zu Ihren Kräften und Fähigkeiten haben. Eine Rückschau über Ihre persönliche Entwicklung in den letzten Wochen. Wie wäre es, Sie würden diesen Brief in Ihrem Urlaub schreiben? An einem schönen Tag am Meer?

Aufgaben zum Schreiben, Nachdenken und Ausprobieren

Schreiben Sie aus Ihrer jetzigen Sicht einen aufbauenden und unterstützenden Brief an sich selbst. Beginnen Sie den Brief ruhig damit, dass Sie sich selbst ansprechen, zum Beispiel könnte ein Brief folgendermaßen beginnen: »Liebe Britta, in der Beratung ist mir bewusst geworden, dass ich nicht rund um die Uhr für meine Mutter da sein kann und muss – ich weiß jetzt, dass, wenn etwas passiert, sie in die Klinik gehen kann und dort gut versorgt wird ... Auch habe ich die Achtsamkeitsmeditation für mich entdeckt und über mich selbst erfahren, dass es wichtig ist, auf mich selbst aufzupassen und den Blick für die schönen kleinen Dinge im Alltag nicht zu verlieren. Um dies zu tun, ist es gut, wenn ich Folgendes nicht vergesse ...«

Der Brief ist wie eine emotionale Versicherung für die dunkleren Tage und sollte Folgendes enthalten: eine Liste der Dinge, die Sie benötigen, um sich zu entspannen und wohlzufühlen, und eine Liste der Menschen, die Ihnen wertvoll sind und die Ihnen in besonders schweren Situationen zur Seite stehen. Zudem möchte ich Sie einladen, noch einmal zu überlegen und aufzuschreiben, was Sie in der Beratung der letzten Wochen besonders wichtig fanden. Was Sie auf keinen Fall vergessen wollen, was Sie ausprobiert haben und an was Sie sich später auch noch erinnern möchten. Denken Sie hierbei auch an die neue Selbstorgeregel, die ich Ihnen vorschlug: »Es ist in Ordnung, dass ich jetzt an mich denke. Ich kann es genießen und es tut mir gut. Und meiner Mutter tut es auch gut, denn ich komme gestärkt und entspannt zu ihr zurück« – diese kann Ihnen helfen, mehr »bei sich« zu sein. Und am Ende des Briefes können Sie noch einen Schritt in die Zukunft wagen: Was sind Ihre Ziele, Sehnsüchte und Wünsche für die Zukunft und gibt es etwas, was Sie jetzt schon versuchen können, um diese Wünsche in Ihrem augenblicklichen Leben zu erfüllen?

Wenn Sie den Brief beendet haben, nehmen Sie sich noch etwas Zeit, lesen Sie den Brief und ergänzen Sie, was Ihnen wichtig scheint. Bewahren Sie den Brief an einem Ort auf, wo Sie ihn leicht finden und bei Bedarf hervorholen können. Vielleicht befestigen Sie ihn auch am Spiegel, am Külschrank oder an der Wand neben Ihrem Schreibtisch, um sich so oft wie möglich daran zu erinnern, was Ihnen wichtig ist.

Frau M.: »News der letzten Wochen«

Heute ist der 11.7. und ich bin traurig und auch erschöpft heute. Jetzt habe ich zweimal begonnen mit dem Brief an meine Mutter, da ich heute so oft an sie denken muss – aber der Brief will mir nicht gelingen. So habe ich mich entschlossen, meine Gefühle in dieser Mail etwas zu sortieren. Zurzeit empfinde ich bei jedem Besuch »Bewegung«, es ist immer anders. Es geht bei jedem Besuch etwas schlechter und ich merke deutlich, wie sie sich damit auseinandersetzt. Am Sonntag ist etwas Erstaunliches passiert. Meine Urlaubswoche steht ja unmittelbar bevor und sie hat zum Abschied geweint und mir gesagt, dass sie Angst hat, mich nie mehr wiederzusehen. Noch vor einigen Wochen wäre ich ausgeflippt, weil ich mich wieder so unter Druck gesetzt gefühlt hätte. Dieses Mal konnte ich ihre Angst spüren und sie tat mir so leid und ich glaube, ich habe auf der Heimfahrt das erste Mal wegen meiner Mutter geweint und nicht wegen meiner Belastung. Wirklich echt gefühlte Anteilnahme an ihrer Situation, das war traurig, aber irgendwie auch ein schönes Gefühl für mich. [...]

»**Mein Regentagebrief**« – entstanden im Urlaub, originalgetreu abgetippt

Liebe Britta,

jetzt hat sich ein großer Wunsch von dir erfüllt: Du bist endlich mal wieder am Meer! Du genießt die Weite, die Sonne, die Wellen, den Sand unter den Füßen ... schön, dass du die Tage genießen kannst, auch wenn dich deine Mutter beziehungsweise eure Situation ständig begleitet. Aber du weißt, sie ist versorgt und gewisse Dinge hast du nicht in der Hand und musst sie auch nicht in der Hand haben. Du bist stundenlang am Strand, beobachtest, wie das Wasser kommt und geht, wie sich der Sand verändert, manchmal denkst du, manchmal nicht, lässt dich treiben und hast zum Glück wieder einen Blick für die schönen Augenblicke. Erschreckenderweise ging das zu Beginn des Jahres verloren. Es ging dir nicht gut, physisch und psychisch weit unten ... Als die Gürtelrose ausbrach und du krank geschrieben warst und irgendwann auch wieder die Kraft zum Nachdenken hattest, wusstest du, dass du irgendwie einen Schalter umlegen musst, um gut weiterzuleben trotz beziehungsweise mit der Erkrankung deiner Mutter. Ich glaube, damals wolltest du vielleicht zu viel – dein altes, unabhängiges Leben mit viel Freiheiten und die Versorgung deiner Mutter allein stemmen. Es ist dir nicht gelungen, Kompromisse zu finden, die Lebenssituation so zu akzeptieren und trotzdem einen Weg zu finden – eine »kleine Lösung« sozusagen. Du musstest mühsam lernen, dass solche Prozesse auch Zeit brauchen und du aktiv Hilfe einfordern musst. Die Hilfe anzunehmen war dann leichter, aber das ist der Verdienst von Herr Klasen, der hat es dir wirklich leicht gemacht. Ich glaube, dass manche Gedanken schon in dir waren, aber durch seine Hilfe konntest du sie formulieren, zu Ende denken und an Lösungen basteln. Weißt du noch, zu Beginn? Du hast dir in der ersten Mail gewünscht, in den Gesprächen mit deiner Mutter weniger aggressiv und wütend zu sein. Du hast um Kommunikationsregeln gebeten, hast aber gleichzeitig gehaut, dass das mit Regeln nicht getan ist – es geht um eine andere Haltung. Inzwischen schaffst du es öfters, dich in die Lage deiner Mutter zu versetzen, und die Wut ist deutlich weniger geworden. Du machst auch wieder schöne Dinge. Triffst dich mit deinen Freunden, genießt die Natur, bist entspannter. Und du sitzt hier am Meer, vor einem Jahr nicht vorstellbar. Mit dem Wasser, den Wellen ist es so wie mit dem Leben. Manchmal plätschert es gemächlich vor sich hin, es gibt magische, besonders schöne Momente – ein Sonnenuntergang zum Beispiel, aber es kann auch dramatisch sein und die Wellen peitschen hoch. Aber es beruhigt sich auch wieder, wird wieder normal – so ist Leben.

Beratermail: »Siebte Schreibsitzung – ein schöner Brief!«

Zunächst möchte ich mich bei Ihnen für Ihre lieben Zeilen bedanken und Ihnen auch gern schreiben, dass mich diese beim Lesen sehr berührt haben! Ganz besonders möchte ich mich bei Ihnen für Ihren wunderschönen, ganz persönlichen Regentagebrief bedanken! Sie schreiben, dass das Schreiben Ihnen nicht leicht fiel und der Brief Ihnen zunächst nicht gelingen wollte, im Urlaub Sie dann jedoch den nötigen Abstand und die nötige Ruhe finden konnten. Sie haben in Ihrem Brief so viele verschiedene, so viele schöne Dinge angesprochen, dass ich ihn mir gleich mehrmals durchgelesen habe! In Ihrem Regentagebrief wird deutlich, wie Sie in den letzten Wochen Ihren Blickwinkel verändert haben. Mit einem Lächeln im Gesicht sitze ich hier im Büro und lese mir Ihre vergangenen Nachrichten an mich durch [...] Liebe Frau M., sehr gern habe ich Sie ein Stück

Ihres Weges begleitet [...] Und ich traue ich Ihnen zu, dass Sie Ihren Weg jetzt wieder allein gehen können. Wie Sie selbst schreiben: Die Gedanken, die Sie in der Beratung für sich formulieren konnten, sind in Ihnen – geben Sie ihnen Raum und Zeit und achten Sie auf sich und Ihre Bedürfnisse! Und wenn Sie in der Zukunft irgendwann einmal wieder das Gefühl haben sollten, dass Ihnen ein offenes Ohr gut tun würde und es Ihnen helfen würde, mir zu schreiben, können Sie dies auch gern tun.

Frau M.: »Re: Siebte Schreibsitzung – ein schöner Brief!«

Sie haben recht, ich werde die nächsten Schritte vermutlich auch ohne Ihre Hilfe schaffen. Es sind schon deutliche Schritte des Abschiednehmens bei meiner Mutter und mir. Abschied nehmen ist ein Bestandteil des Lebens, wir müssen ja alle üben bis zum großen Abschied ... Herr Klasen, Sie waren mir eine so große Hilfe und ich möchte einfach noch einmal ganz herzlich DANKE sagen. Auch für das Angebot, dass ich mich wieder melden darf, wenn mir danach ist. Das ist sehr beruhigend und gibt mir Sicherheit. Vor allem möchte ich Ihnen aber noch einmal für das bisher Geleistete danken. Sie waren eine so wertvolle Unterstützung für mich. Es war außerhalb meines beruflichen Kontextes meine erste therapeutische Begleitung, die ich sehr positiv »verbuche«. Ich habe mich von der ersten Zeile an verstanden gefühlt und Sie haben mir die richtigen Impulse gegeben, damit ich meine Haltung verändern kann.

3 Fazit

Der Beratungsverlauf illustriert, wie systemische Konzepte und Interventionen in der Onlineberatung genutzt werden können und auch, wie sich ein narrativer Ansatz in der schriftbasierten Onlineberatung mit Interventionen aus dem kreativen und therapeutischen Schreiben aus dem Bereich der Poesietherapie verbinden lässt. Mit den *Aufgaben zum Schreiben, Nachdenken und Ausprobieren* habe ich im Verlauf der Beratung Frau M. neugierig auf zuvor vernachlässigte Aspekte ihres Lebens und ihrer Beziehungen gemacht und sie dabei unterstützt, ihr Bewusstsein zu schärfen und wieder in einen guten Kontakt mit ihren Ressourcen zu gelangen. In ihren ersten Nachrichten schilderte Frau M. die Beziehung zu ihrer Mutter, eine für sie sehr einschränkende, belastende und frustrierende Geschichte.

Im Verlauf der Schreibsitzungen hat es Frau M. geschafft, sich Schritt für Schritt von dieser alten Geschichte zu lösen und im Dialog mit ihrer »schreibenden Stimme« neue, alternative Erzähllinien zu strukturieren, die sich im Verlauf der Beratung immer mehr verdichten und zu einer neuen Narration, einer neuen Haltung im Umgang mit ihrer Mutter geführt haben. Um Frau M. bei der Entwicklung dieser neuen Erzähllinien zu unterstützen, arbeite ich in der Beratung mit dem narrativen Konzept der »Handlungs- und Identitätslandschaft« von Michael White (2010). Anhand der Reflexionsfragen der Schreibübungen aus der ersten Schreibsitzung (*Wie kam es, dass ich die Pflege übernahm? Bin ich da so reingerutscht oder habe ich mich bewusst dafür entschieden? Hätte es auch eine*

andere Möglichkeit gegeben? Welche gemeinsame Lebensgeschichte verbindet mich und meine Mutter?») wurde Frau M. von mir aufgefordert, sich mit bestimmten Ereignissen in ihrem Leben auseinanderzusetzen und diese in eine Sequenz zu bringen – wodurch die Handlungslandschaft in der Beratung sich verdichtete.

In einem nächsten Schritt nutze ich meinen Resonanzboden und stelle Frau M. meine Eindrücke und Gedanken, meine »inneren Bilder« zur Verfügung. Anhand der Schreibübung »Familienregeln« setzt sich Frau M. ganz bewusst mit ihrer Geschichte und den bisherigen Erzähllinien auseinander und formuliert dabei neue Regeln – neue Erzähllinien, die sich im weiteren Verlauf der Beratung dann immer mehr verdichten und in Form des »Regentagebriefs« am Ende der Beratung gewürdigt und dokumentiert werden.

So wie Frau M. habe ich in meiner Arbeit in der Onlineberatung viele Angehörige auf ihrer »Reise« begleitet und unterstützt – und hierbei sehr positive Erfahrungen mit der Schriftlichkeit der Beratung sammeln können. Viele pflegende Angehörige schätzen die zeitliche und örtliche Flexibilität der Onlineberatung, doch viel wichtiger noch erscheint in den direkten Rückmeldungen der Aspekt der »visuellen Anonymität« – gerade bei schambesetzten Themen. Viele der Angehörigen, mit denen ich in der Onlineberatung arbeite, haben noch nie mit ihrer Familie, mit Freunden oder Bekannten über die sie belastenden Umstände in der Pflege gesprochen, und für viele stellt die Anonymität der Onlineberatung eine erste Möglichkeit dar, um sich im Dialog mit ihrer schriftlichen Stimme mit ihrer Situation auseinanderzusetzen, eigene Anliegen und Wünsche zu formulieren, um dann, wenn nötig, auch weitere, ganz konkrete Hilfe annehmen zu können.

Für die Onlineberatung bedeutet dies, dass sie nicht einen Ersatz oder eine Konkurrenz zur Face-to-Face-Beratung darstellt, sondern ein zusätzliches und eigenständiges Unterstützungs- und Hilfeangebot ist, über deren Inanspruchnahme die Ratsuchenden je nach Situation und Anlass frei entscheiden können – eine *weitere Möglichkeit* mit einem ganz eigenen Rahmen für mögliche Narrationen.

Literatur

- Andersen, T. (1995). Reflecting processes. Acts of forming and informing. In Friedman, S. (Ed.), *The Reflecting Team in action* (pp. 11–37). New York: Guilford.
- Anderson, H. (1995). Collaborative language systems. Toward a postmodern therapy. In R. Mikesell, D. Lusterman, S. H. McDaniel (Eds.), *Integrating family therapy. Handbook of family psychology and systems theory* (pp. 27–44). Washington DC: APA
- Barak, A. Hen, L., Boniel-Nissim, M., Shapira, N. (2008). A comprehensive review and a

- meta-analysis of the effectiveness of internet-based psychotherapeutic interventions. *Journal of Technology in Human Services*, 26 (2/4), 109–160.
- Boos, M., Jonas, K. (2008). Medienvermittelte Kommunikation. In B. Batinic, M. Appel (Hrsg.), *Medienpsychologie* (S. 195–216). Heidelberg: Springer.
- Eichenberg, C., Brähler, E. (2013). Das Internet als Ratgeber bei psychischen Problemen: Eine bevölkerungsrepräsentative Befragung in Deutschland. *Psychotherapeut*, 1, 63–72
- Eichenberg, C., Ott, R. (2012). Klinisch-psychologische Intervention im Internet: Ein Review zu empirischen Befunden störungsspezifischer Angebote. *Psychotherapeut*, 1, 58–69
- Epston, D., White, M. (1990). *Die Zähmung der Monster. Literarische Mittel zu therapeutischen Zwecken*. Heidelberg: Carl Auer.
- Heimes, S. (2008). *Kreatives und Therapeutisches Schreiben. Ein Arbeitsbuch*. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.
- Heimes, S. (2010). *Schreib es dir von der Seele. Kreatives Schreiben leicht gemacht*. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.
- Heimes, S. (2012). *Warum Schreiben hilft. Die Wirksamkeitsnachweise zur Poesietherapie*. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.
- Penn, P. (2001). Chronic illness, Trauma, language, and writing: Breaking the silence. *Family Process*, 40, 33–52.
- Rober, P. (1995). The therapist's self in dialogical family therapy. Some ideas about not-knowing and the therapist's inner conversation. *Family Process*, 44, 477–495.
- Weinhardt, M. (2012). Beratung im Internet. *Kontext*, 43 (4), 22–38.
- Wenzel, J. (2010). Online-Supervision und der Trend zu medienverbundener Beratung. *Forum Supervision. Fachzeitschrift für berufsbezogene Beratung*, 36, 81–86.
- White, M. (2010). *Landkarten der narrativen Therapie*. Heidelberg: Carl Auer.
- Zenner, B., Gielen, L. (2009). Ein dialogischer Ansatz in der Online-Beratung. In S. Kühne, G. Hintenberger (Hrsg.), *Handbuch Online-Beratung* (S. 117–129). Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.

Korrespondenzadresse: Mathias Klasen, Diplom-Psychologe, Catania gemeinnützige GmbH – Hilfe für Helfer, Projekt pflegen-und-leben, Turmstr. 21, 10559 Berlin, Tel.: (030) 30 39 06 38; E-Mail: m.klasen@pflegen-und-leben.de