

Peter van Kan: Peer Counseling - die Idee und das Werkzeug dazu.
Ein Arbeitshandbuch.

Frühling/Sommer 1996.

Aus dem Englischen von Karen Thorstensen.

(Peer Counseling-Förderstelle der Interessenvertretung Selbstbestimmt Leben in Deutschland
- ISL e.V.)

Inhalt:

[1.1: Einleitung](#)

[1.2: Vorbemerkung](#)

[2.1: Die Geschichte des Peer Counseling](#)

[2.2: Zentrale Bestandteile](#)

[2.3: "Hör zu"."](#)

[2.4: Prinzipien](#)

[2.5: Gebrauch](#)

[2.6: Strukturen](#)

[3.1: Methode](#)

[3.2: Aktives Zuhören](#)

[3.3: Problemlösung](#)

[3.4: Körperbewußtsein](#)

[3.5: Planung](#)

[3.6: Persönliches Wachsen](#)

[4.1: Anforderungen an Peer Counselor/innen](#)

[4.2: Das Training](#)

[5.1: Wo?](#)

[6.1: Anhang](#)

[6.2: Vorschläge](#)

[LITERATUR](#)

Peter van Kan: Peer Counseling - die Idee und das Werkzeug dazu.
Ein Arbeitshandbuch.

1.1: EINLEITUNG

1.2 VORBEMERKUNG

Zum verwendeten Material:

Ich habe versucht, dieses Manuskript lebhaft und gut lesbar zu gestalten und habe gänzlich auf Anmerkungen im Text verzichtet. Dadurch sieht der Text zweifellos weniger wissenschaftlich aus, es macht ihn aber hoffentlich nicht weniger nützlich. In den Abschnitten, die das Zuhören und die Problemlösung behandeln, habe ich Texte von Bill und Vicki Bruckner, Peer Counseling Trainer und wunderbare Menschen, frei zitiert. Das Gedicht "Hör zu..", samt hier und dort eine nette Zeile, entstammen Carol Pattersons "San Francisco Training Manual" von 1990. Ansonsten haben so viele Menschen zu meinem Wissen und meiner Erfahrung beigetragen, daß ich sie hier nicht alle nennen könnte, selbst wenn ich alle Namen noch wüßte. Aber alle, von den amerikanischen Pionieren der sechziger Jahre bis zu den Ratsuchenden, die mir eine Lektion erteilten, seid sicher, daß die Göttin euch alle in Ihrem großen Buch drin hat!

Die Ausformung von Peer Counseling ist ein ständiger Prozeß. Ich bin damit einverstanden, daß jeder, der es brauchen kann, dieses Material auch in Auszügen verwenden kann.

Zur Sprache:

In diesem Abschnitt legt der Autor dar, warum er für den Begriff "Behinderung" sowohl "handicap", als auch "disability" verwendet. Diese Begriffe sind im Englischen unterschiedlich belegt. Da diese Diskussion im Deutschen keine Bedeutung hat, entfällt dieser Abschnitt.

Anmerkung der Übersetzerin: Ich habe mir Mühe gegeben, das Manuskript in politisch korrektes Deutsch zu übersetzen, d.h. ich habe sowohl die männliche als auch die weibliche Sprachform benutzt. Sollte dies aber hier und da nicht durchgängig sein, bitte ich um Verzeihung, da deutsch nicht meine Muttersprache ist.

Zu den Begriffen "Therapie" und "Beratung":

Ein Vergleich zwischen Therapie und Peer Counseling erschien mir unnötig. Dieses Thema ist schon bei mehreren Anlässen diskutiert worden. Mir scheint, daß Peer Counseling inzwischen als eine eigene Methode beschrieben und verwendet werden kann. Aus dem selben Grund habe ich keine der umfangreichen vorhandenen Listen darüber übernommen, was ein/e Peer Counselor/in sein, tun oder denken sollte oder was nicht. Dies ist, meiner Meinung nach, alles in den Abschnitten über Methode und Philosophie enthalten.

Wo findet man den Verfasser?

Burg, Stroinkweg 124, 8344 XR Onna, Niederlande
Tel: +31 521 512927, Fax: +31 521 515076.

Die Absicht dieser Veröffentlichung ist eine Zweifache: Zum Einen, Interessierten eine kurze Übersicht über die Geschichte, Ziele und Einsatzmöglichkeiten von Peer Counseling und eine detaillierte Beschreibung der Methode und ihrer Prinzipien zu geben. Zum Anderen, der internationalen Gemeinschaft ein Konzept von Peer Counseling anzubieten, das als Grundlage der Diskussion über eine europäische Standardisierung dienen kann.

Peter van Kan: Peer Counseling - die Idee und das Werkzeug dazu.
Ein Arbeitshandbuch.

Man kann natürlich die Frage stellen, ob Standardisierung von Peer Counseling ein notwendiger, oder gar wünschenswerter Schritt bei der weiteren Verbreitung in Europa ist. Ein deutliches "ja" war darauf die Antwort, die Peer Counselor/innen aus 6 Ländern bei einem Treffen, das 1995 in Erlangen, Deutschland stattfand. Bei verschiedenen internationalen Konferenzen und Workshops war klar geworden, daß verschiedene Gruppen von Menschen aus verschiedenen Ländern den Begriff Peer Counseling für sehr unterschiedliche Aktivitäten verwenden. Dies kann den internationalen Austausch von Wissen, Erfahrungen, Fähigkeiten und Strategien verwirren und/oder verlangsamen. Außerdem kann dies den europäischen Steuerzahler wohl kaum überzeugen, dessen Geld wir für Training und Austauschprogramme benötigen.

Gleichzeitig müssen wir die Tatsache erkennen, daß die sozialen Strukturen in den verschiedenen europäischen Ländern sehr unterschiedlich sind. Deshalb unterscheiden sich sowohl die Bedürfnisse als auch die Strategien der jeweiligen emanzipatorischen Behindertenbewegungen. Peer Counseling kann in unterschiedlichen Ländern verschieden eingesetzt werden. Die Herausforderung ist dann, ein einheitliches Peer Counseling Handbuch für Europa zu entwickeln, das genügend Raum für die Anpassung der Methode an die besonderen Bedürfnisse des jeweiligen Landes läßt. Ich bin allen Dankbar, die zur Entwicklung des Peer Counseling über die Jahre beitrugen und auch der HELIOS-Zentrale in Brüssel, die dieses Handbuch unterstützten.

Peter van Kan, Peer Counselor und Trainer,
Niederlande, Frühjahr 1996.

2.1: DIE GESCHICHTE

Die Geschichte des Peer Counseling beginnt in den USA der Midsechziger. Behinderte Studenten hatten damals größere praktische und soziale Probleme als heute, die sie überwinden mußten. An der Berkeley-Universität begannen Pioniere der Selbstbestimmt-Leben-Bewegung sich regelmäßig zu treffen, um einander "Zeit" zu geben. Was heißt, daß man redet, und zwar über die Studien, Probleme mit Assistenten, tägliche Formen der Diskriminierung, wie man sich dabei fühlt etc, und die anderen hören zu. Eine kurze Pause, jemand anderes spricht und die anderen hören zu. Diese Art von anteilnehmender Unterstützung, sei sie formell oder auch informell, war und ist nicht ungewöhnlich unter amerikanischen Studenten. Über die Jahre greifen nach und nach immer mehr behinderte Menschen inner- und außerhalb der Universitäten diese Idee auf. Sie benutzen Anteile der humanistischen Therapieformen (Rogers; co-counseling), und vermischen sie mit Techniken, die sich in anderen emanzipatorischen Bewegungen als erfolgreich erwiesen haben, wie bei Frauen, Afro-amerikanern und Homosexuellen.

Peer Counseling wird zu einem wichtigen Werkzeug zur Ermächtigung innerhalb der Selbstbestimmt-Leben-Bewegung der USA.

"Selbstbestimmt Leben" - politische Aussage und Absicht - ist der Ausdruck, den behinderte Menschen verwenden, die die volle gesellschaftliche Integration als ein Menschenrecht verlangen. Anfang der achtziger Jahre bieten alle Zentren zum selbstbestimmten Leben Peer Counseling an. Zunächst - bedingt durch Kontakte zwischen Einzelpersonen und später unter Organisationen - überquert die Philosophie der Selbstbestimmt-Leben-Bewegung den Ozean nach Europa und, in ihrem Kielwasser, die Methode des Peer Counseling, die in verschiedenen Ländern auf

Peter van Kan: Peer Counseling - die Idee und das Werkzeug dazu.
Ein Arbeitshandbuch.

fruchtbaren Boden fällt. Ein großer Unterschied in den Anfängen des Peer Counseling in den USA und in Europa ist, daß die emanzipatorische Behindertenbewegung in Europa schon gut etabliert ist, als die Methode importiert wird. Natürlich erlebt Peer Counseling über die Jahre eine kontinuierliche Entwicklung. Einzelne Elemente werden hinzugefügt, Trainingsprogramme werden verbessert und in einigen Bereichen werden Anpassungen nötig. Die Anfänge wurden von Schwerstbehinderten Menschen in den USA gemacht, die den Übergang von Heimen ins "normale" Leben in der Gemeinschaft anstrebten. Heute wird Peer Counseling bei einer Vielzahl von Lebenssituationen angeboten, sowie z. B. Selbsteinschätzung, persönliche Assistenz, Stellensuche etc. Momentan ist Peer Counseling in Amerika ein akzeptierter und geschätzter Zusatz zu anderen Hilfsangeboten, wie Therapie und andere Unterstützungsformen, die länger bekannt sind. In Europa beginnt der Wert von Peer Counseling bekannt zu werden, sowohl in der emanzipatorischen Behindertenbewegung als auch bei Behörden und Regierungsstellen. Das Helios-Programm der europäischen Union bietet beispielsweise eine Ebene für internationalen Austausch über Erfahrungen, Fähigkeiten und Strategien.

Peer Counseling sollte nicht mit Peer Support (dt. Unterstützung) verwechselt werden. Der Unterschied besteht darin, daß letzteres von genereller ist, (informelle Hilfe, allgemeine Information und Ratschläge, die unter Peers gegeben werden), während Peer Counseling eine strukturierte Methode ist.

2.2: ZENTRALE BESTANDTEILE

Es gibt viele unterschiedliche Definitionen von Peer Counseling. Eine sehr bekannte lautet: "Peer Counseling bedeutet, aktives Zuhören und die Fähigkeit der Problemlösung einzusetzen, um Menschen zu unterstützen, die mit uns gleichwertig sind *.

Indessen bezieht sich der Ausdruck "Peer Counseling" auf gewisse Techniken und gleichzeitig auf einen bestimmten Zugang zu Menschen, zu ihren Problemen und Herausforderungen. Es ist die Verbindung von diesen beiden Aspekten, die Peer Counseling auszeichnet. Jede Kurzdefinition wird deshalb außerstande sein, den Kern zu treffen. Laßt uns deshalb die zentralen Bestandteile der Methode anschauen:

- Grundvoraussetzung des Peer Counseling ist, daß Menschen in der Regel selbst dazu in der Lage sind, ihre Probleme zu lösen und ihre Ziele zu erreichen.
- Die Tatsache, daß der/die Berater/in mit dem/der Ratsuchenden gleichgestellt ist, ermöglicht eine Grundlage für Kontakt, die nie durch Erklärungen erreicht werden könnte. Die gemeinsame Lebenserfahrung ermöglicht die Entwicklung einer entspannten Atmosphäre und einen direkten Austausch, der dadurch verstärkt wird, daß von dem, was während der Sitzung gesagt und gemacht wird, nichts nach außen dringen wird.
- Gleichzeitig wird die Gleichberechtigung beider Personen oder aller Gruppenmitglieder, wenn es sich um eine Gruppensitzung handelt, erreicht. Obwohl Berater/in und Ratsuchende/r unterschiedliche Rollen während der Sitzung haben, teilen diese Menschen bestimmte Lebenserfahrungen, die sie zu gleichberechtigten Partner/innen machen, die zusammen in einem Prozeß "Seite an Seite" arbeiten.
- Allen Techniken, die beim Peer Counseling eingesetzt werden, seien es Dialoge, Körperarbeit, Problemlösung u.a. ist gemeinsam, daß sie die Ratsuchenden bei dem Prozeß unterstützen, sich selbst besser kennenzulernen, sich selbst zu erfahren, eigene Quellen der Kreativität zu erschließen und eigene Gefühle, Wünsche, und körperliche Bedürfnisse wahrzunehmen.
- Hinter den Erfahrungen des/der Berater/in und des/der Ratsuchenden steht der gesammelte

Peter van Kan: Peer Counseling - die Idee und das Werkzeug dazu.
Ein Arbeitshandbuch.

Erfahrungswert von Behinderten Menschen in der ganzen Welt. Manch scheinbar persönliches Problem wird in einem allgemeineren, politischem, sozialen oder kulturellen Kontext gesehen werden.

- Dem Ratsuchenden gehört die Bühne. Entscheidungen wie wann aufzuhören oder zu beginnen, oder wohin es gehen soll, werden von ihr/ihm getroffen. In anderen Worten: Die Verantwortung dafür, das Meiste aus dem Peer Counseling zu holen, liegt bei dem/der Ratsuchenden.

*"Peer" oder Gleichwertiger kann sein, wer gleichaltrig ist, wer den selben (kulturellen) Hintergrund hat, wer in der selben Situation ist. In diesem Zusammenhang heißt "Peer" oder Gleichwertiger jemand, der dazu steht, eine Behinderung zu haben, und der somit eine gemeinsame Lebenserfahrung hat, nämlich die, mit einer Behinderung in der selben Gesellschaft zu leben.

Wie so oft, bringt vielleicht das folgende Gedicht die Bedeutung von Peer Counseling besser zum Ausdruck, als die bisherigen Zeilen.

2.3 "HÖR ZU.."

Wenn ich Dich bitte, mir zuzuhören

und Du fängst an, mir Rat zu geben, machst du nicht daß, worum ich Dich bat.

Wenn ich Dich bitte, mir zuzuhören

und Du sagst mir, ich sollte so nicht fühlen

trampelst Du auf meinen Gefühlen.

Wenn ich Dich bitte, mir zuzuhören, und Du tust etwas
um meine Probleme zu lösen,

hast Du mich im Stich gelassen, so komisch das klingt.

Hör zu! Alles, worum ich bitte, ist, daß du zuhörst

- nicht sprechen oder machen - horchen!

Rat ist billig, für 'ne Mark kriege ich in der selben Zeitung mehrere Ratgebertanten.

Und ich kann selber leben. Ich bin nicht hilflos. Vielleicht entmutigt und schwankend, aber nicht hilflos.

Tust Du für mich etwas, was ich für mich selbst tun muß und kann schürst Du meine Ängste und meine Unzulänglichkeit.

Nimmst Du einfach hin, daß ich fühle

wie ich fühle, egal wie unsinnig, dann kann ich aufhören, Dich überzeugen zu müssen und kann mich mit dem unsinnigen Gefühl befassen und was dahinter liegt. Und wenn das klar ist, sind Antworten offensichtlich und ich brauche keinen Rat. Unsinnige Gefühle machen einen Sinn,

wenn wir wissen, was dahintersteckt.

Vielleicht ist das der Grund, warum Gebete helfen - manchen Menschen, manchmal - denn Gott ist stumm und Er/Sie gibt keinen Rat und nimmt einem nichts ab.

"Sie" hören nur zu und lassen Dich selber machen.

Also - bitte hör mal zu - lausche.

Und wenn Du reden willst,

warte, bis Du dran bist - und ich höre zu.

2.4 PRINZIPIEN

Was man während einem Peer Counseling über Menschen erfährt, unterliegt der Schweigepflicht. Was in einer Gruppe mitgeteilt wird, bleibt in der Gruppe, was in einer Paarsitzung rauskommt, bleibt bei den Beteiligten.

Die Wünsche, Rechte, Werte und der Glauben von Ratsuchenden werden respektiert. Es darf

Peter van Kan: Peer Counseling - die Idee und das Werkzeug dazu.
Ein Arbeitshandbuch.

während der Beratung keine Bewertung stattfinden.

Information geben kann Teil einer Beratung sein, Ratgeben kann es nie.

Die Ratsuchenden können jederzeit die Sitzung beenden, Fragen nicht beantworten und keine Verantwortung in einer Gruppe übernehmen.

Die Grundlage von Peer Counseling ist Gleichberechtigung.

Sollte ein/e Ratsuchende/r Unterstützung, die über das Maß von Peer Counseling hinaus geht, benötigen, wird er/sie an eine geeignete Stelle weitervermittelt.

Die Ratsuchenden erhalten zu jeder Zeit klare Informationen über das Peer Counseling und über die/den Peer Counselor/in, sowie über Absichten und Auswirkungen von Techniken vor deren Anwendung.

2.5 GEBRAUCH

Wie schon erwähnt spielte Peer Counseling eine wesentliche Rolle bei der erfolgreichen Entwicklung der Selbstbestimmt-Leben-Bewegung in Amerika. Es hat als treibende Kraft funktioniert im sozialen und politischen Kampf für Gleichberechtigung, indem es Kraft gab, Bewußtsein veränderte und indem es Raum gab für Inspiration und Unterstützung. Gleichzeitig ist die Methode ein Instrument im Dienst des Individuums. Peer Counseling ist nicht ein Club, dem man angehört und auch nicht eine Fahne, der man folgt. Was also macht Peer Counseling so (potentiell) geeignet für Behinderte? Sieht man davon ab, welche individuellen Unterschiede und Erfahrungen es geben kann, können wir die zentralen Elemente, die im Abschnitt 2.2 beschrieben werden, auf Menschen mit Behinderungen anwenden.

- Erkennen.

Die Tatsache, daß "Peers" oder Gleichartige gemeinsame Lebenserfahrungen gemacht haben, ermöglicht einen Austausch in einer Atmosphäre von Vertrauen und Offenheit, ohne Angst haben zu müssen, nicht verstanden zu werden. Es macht einen Unterschied, ob man über gemeinsame Erfahrung verfügt, oder ob man nur darüber erzählen kann. Häufig liegt der Unterschied darin, ob man sich aufgehoben fühlt, so wie man ist, oder ob man sich dabei alleine fühlt.

- Ermächtigung.

Der/die Ratsuchende entscheidet in der Situation, auf welche Art er/sie unterstützt werden möchte, welche Herangehensweise gewählt wird und trifft eigene Entscheidungen. Das Selbstbewußtsein und das Selbstwertgefühl der Ratsuchenden können wachsen, wenn sie relevante Auskünfte bekommen, wenn sie inspirierende Geschichten hören und wenn sie gute Rollenmodelle treffen. Die Überzeugung "Ich kann das machen" ersetzt das Gefühl der Hilflosigkeit, Unzulänglichkeit oder Minderwertigkeit. Die maximale Unabhängigkeit wird eine reelle Möglichkeit, nicht nur ein Traum.

- Inspiration.

Ein/e Peer Counselor/in dient als Vorbild durch seine/ihre Anwesenheit. Für Ratsuchende kann es eine große Inspiration sein, auf Menschen zu treffen, die ähnliche Situationen erlebt haben und die die selben Kämpfe, seien sie klein oder groß, schon ausgefochten haben.

Peter van Kan: Peer Counseling - die Idee und das Werkzeug dazu.
Ein Arbeitshandbuch.

"Erlebnisbetontes Lernen" ist eine effektive Art, um Fähigkeiten und Ideen auszutauschen, mögliche Lösungen zu suchen und über persönliche Einstellungen nachzudenken.

- Proportionen.

Wenn wir in einer Situation sind, die uns unglücklich, niedergeschlagen, hoffnungslos oder wütend macht, wird unsere Sicht getrübt und wir glauben, daß es mit uns zu tun hat: "Irgendetwas stimmt mit mir nicht". Naja, manchmal stimmt das auch. Es kann jedoch auch sein, daß wir uns in einer schlechten Lage befinden, daß wir benachteiligt oder ausgegrenzt werden aus Gründen, die mit uns persönlich nichts zu tun haben. Behinderte Menschen hatten, und haben heute immer noch, in der Regel keine Chancengleichheit mit Nichtbehinderten in unserer Gesellschaft. Die Erkenntnis "Ich bin nicht der Einzige, ich bin nicht damit alleine" hilft uns erkennen, daß es ein Unterschied ist, ob ich Hindernissen begegne, die mir eine Selbsterkenntnis bringen oder ob es darum geht, wie die Gesellschaft mit behinderten Menschen umgeht.

Oben wird erklärt, warum jemand beschließt, zur Beratung zu gehen. Es zeigt auch, wann das Bedürfnis nach Hilfe am stärksten sein könnte. Natürlich entscheidet das jeder/jede für sich, aber häufig sucht jemand Peer Counseling wenn Veränderungen anstehen. Oder, in anderen Worten, wenn mehr Unabhängigkeit im Leben gewünscht wird. Es hat sich gezeigt, daß Peer Counseling maßgeblich zur verbesserten Unabhängigkeit beitragen konnte. Einzelpersonen bekamen durch Peer Counseling die Hilfe, die sie brauchten, um die nötige Initiative zu ergreifen, was sonst nicht passiert wäre, wie z.B.: Eine Stelle finden/wechseln, nötige Dienstleistungen beantragen oder unnötige kündigen, eine Beziehung eingehen oder beenden, ein selbstbestimmteres Leben führen können, Transport/Reisen organisieren, die richtige medizinische Behandlung finden oder die falsche beenden usw. Solche Veränderungen von Einstellungen und beim Grad der Unabhängigkeit nützen sowohl dem Einzelnen als auch der Gesellschaft insgesamt.

2.6 DIE STRUKTUR

Peer Counseling kann und wird in ganz unterschiedlichen Rahmen und Formen durchgeführt. Gemeinsam für alle ist, daß sie die vorher genannten zentralen Bestandteilen von Peer Counseling beinhalten. Beim Peer Counseling gibt es keine strenge Begrenzung, wieviele Sitzungen man gehabt hat, wieviele Jahre man schon zur Beratung geht, wieviele Teilnehmer die Gruppe hat oder wieviele Berater/innen verbraucht" worden sind etc. Das hängt davon ab, was der/die Ratsuchende braucht und von dem Angebot an Peer Counselor/innen. Peer Counseling kann

als Einzel- oder Gruppensitzung

mit einer begrenzten Anzahl Sitzungen, oder unbegrenzt

innerhalb eines festgelegten Zeitrahmens

zu einem bestimmten Thema oder nicht

als Teil eines Trainingsprogramms, oder einfach so durchgeführt werden.

Die Geschichte lehrt uns, daß auf dieser Welt einige Dinge besser funktionieren als andere: Generell kann man sagen: Je größer das Engagement und je klarer der Zweck bei dem/der Ratsuchenden, umso effektiver werden die Beratungssitzungen. Klarheit erhöht das Engagement. Deshalb ist es fast notwendig, bei der Arbeit mit Gruppen, im Voraus eine bestimmte Anzahl Sitzungen zu vereinbaren. bei Einzelberatung kann dies ebenfalls hilfreich sein.

Peter van Kan: Peer Counseling - die Idee und das Werkzeug dazu.
Ein Arbeitshandbuch.

Weil die Ratsuchenden Zeit brauchen, um die Erfahrungen in einer Beratung zu verdauen, oder Teile seiner/ihrer Pläne durchzuführen, ist es wichtig, angemessene Zeitabstände zwischen den Sitzungen einzuplanen. Themenzentrierte Gruppen sollten sich einmal wöchentlich treffen, damit die Kontinuität nicht unterbrochen wird.

Neu etablierte Gruppen brauchen sowohl Zeit als auch Intensität, damit die nötige Sicherheit und Dynamik entstehen kann. Am besten fängt man mit einem ganzen Wochenende an; es hat sich als günstig erwiesen, mit einem Wochenende anzufangen, um dann mit 5-10 Ganztagsitzungen im Abstand von zwei Wochen fortzusetzen. Gruppen können anfangs von einem/einer (oder zwei) Berater/innen begleitet werden, um später, wenn die Zeit dafür reif ist und wenn genug Wissen und Erfahrung mit Peer Counseling vorhanden ist, alleine weiter zu arbeiten.

Einzelsitzungen können zwischen einer und drei Stunden dauern. Unabhängig von Form und Rahmen, die gewählt werden, sollte ein positives Klima angestrebt werden, in dem Herausforderung und Dynamik erlaubt sind. In dem Moment, wenn die Beratung eine Gewohnheit oder eine Last wird, verliert sie ihre Wirkung.

Folgendes zur Zusammensetzung von Ratsuchenden und Berater/innen: Es gibt unendlich viele unterschiedliche Behinderungsarten, leider aber gibt es nicht unendlich viele Peer Counselor/innen. Es ist klar, je mehr Gemeinsamkeiten zwischen Ratsuchenden und Berater/innen vorhanden sind, je befriedigender verläuft die Zusammenarbeit. Es wäre völliger Unsinn, eine/n gehörlose/n Berater/in für eine Gruppe blinder Ratsuchender zu engagieren.

3.1 DIE METHODE

Peer Counseling ist eine Verbindung zwischen 1. einer Idee oder einem Zugang zu Menschen und 2. verschiedenen Techniken.

Jeder Aspekt für sich ist interessant oder sinnvoll kann aber nicht Peer Counseling genannt werden. Die beim Peer Counseling besondere Annäherung an den Menschen steht auf der Grundlage der zentralen Elemente und der Prinzipien, die ihm zugrunde liegen. Verwendete Techniken sind:

1. Aktives Zuhören

Aufmerksamkeit schenken
Fragen stellen
Paraphrasieren (umschreiben)
zusammenfassen

2. Problemlösung

definieren
kreatives denken
wichtige Elemente finden
entscheiden.

3. Körperbewußtsein

Entspannung
Körperhaltung
kontrolliertes Atmen

4. Planung

Zielesetzung

Peter van Kan: Peer Counseling - die Idee und das Werkzeug dazu.
Ein Arbeitshandbuch.

Checklisten erstellen
Zeitplanung
Auswertung

5. Persönliches Wachsen

visualisieren
Bestätigung
mit Gefühlen arbeiten
Rollenspiele
intuitives Herangehen.

3.2 AKTIVES ZUHÖREN

Gute Beratung besteht zur Hälfte aus gutem Zuhören. Der/die Berater/in setzt bestimmte Fähigkeiten ein, damit der/die Ratsuchende zum Sprechen ermutigt und angeregt wird. Peer Counselor/innen müssen, um ihre Rolle verantwortlich ausfüllen zu können, wissen, daß ein paar Dinge in der Beratung nie vorkommen dürfen:

nie Ratsuchende bewerten
nie Rat geben
nie interpretieren
nie die Verantwortlichkeit für die Probleme des/der Ratsuchenden übernehmen.
Die Fertigkeiten des aktiven Zuhörens sind:

3.2.1 Aufmerksamkeit schenken.

Es ist von größter Bedeutung, genau zuzuhören, was der/die Sprecher/in sagt. Genauso wichtig ist, daß Peer Counselor/innen den Ratsuchenden deutlich zeigen, daß sie ihnen Aufmerksamkeit schenken. Durch Körpersprache wird Aufmerksamkeit signalisiert. Die nonverbale Kommunikation umfaßt Blickkontakt, Körperhaltung und Gesichtsausdruck. Der/die Zuhörer/in sollte eine angenehme, entspannte Körperhaltung einnehmen, es sollte auf den richtigen Abstand geachtet werden, das heißt, nicht zu nahe (zu aufdringlich) und nicht zu weit weg.
Gesichtsausdruck: Der/die Zuhörer/in sollte einen natürlichen Gesichtsausdruck haben. So spiegelt der Gesichtsausdruck automatisch Stimmungen und Gefühle des/der Sprechers/in.
Blickkontakt: Ein guter Blickkontakt vermittelt "Ich bin bei Ihnen". Man sieht die Person an, ohne sie anzustarren.
Eine andere Art Aufmerksamkeit zu zeigen, ist den/die Sprecher/in mit Worten wie "ja", "aha", "und dann"... etc, zu ermutigen. Der/die Sprecher/in sollte nicht unterbrochen werden, weil er/sie die Richtung des Gesprächs angibt.

3.2.2 Fragen stellen.

Der/die Berater/in stellt Fragen, um mehr über eine bestimmte Situation zu erfahren und um den/die Sprecher/in zu ermutigen. Fragen wie "Wann ist Ihnen das zum ersten mal aufgefallen?", oder "Wie alt ist Ihr Sohn?", stellt man, um Informationen zu bekommen. Solche Fragen können einfach mit "ja" oder "nein", oder mit kurzen Sätzen beantwortet werden. Offene Fragen dienen der Erkundung, als Ansporn, um mehr zu einem bestimmten Thema zu sagen, um klarzustellen, was gesagt wurde oder um auf Gefühle aufmerksam zu machen.

Peter van Kan: Peer Counseling - die Idee und das Werkzeug dazu.
Ein Arbeitshandbuch.

Beispiel: "Wie geht es Ihnen mit ihrer Arbeit?" oder "Was würden Sie gerne verändern?" oder "Worüber möchten Sie heute sprechen?" Fragen sollten sparsam verwendet werden und nie, um die Neugier des/der Peer Counselors/in zu befriedigen.

3.2.3 Paraphrasieren/ Umschreiben.

Paraphrasieren heißt, in einem kurzen Statement wird die Kernaussage reflektierend wiedergegeben. Die Paraphrase wird genau formuliert und hat den selben Inhalt, aber sie wird vorsichtig geäußert, damit es dem/der Ratsuchenden nicht unangenehm ist, den/die Berater/in zu berichtigen. Der Anfang kann lauten: "Was ich höre, ist...." oder "Laß mich sehen, ob ich das verstanden habe, Sie sagten...." Paraphrasen enden mit einer Frage wie "Stimmt das?" oder "Habe ich das richtig verstanden?" Berater/innen paraphrasieren aus drei Gründen:

1. Es ist eine Möglichkeit, zu zeigen, daß man zuhört hat und versteht, was der/die Andere sagt.
2. Man kann dadurch sicherstellen, daß man richtig gehört und verstanden hat.
3. Es gibt dem/der Sprecher/in die Möglichkeit, eigene Aussagen zu überprüfen; Genaues Wiedergeben bietet auch die Möglichkeit, eigene Gefühle und Gedanken wahrzunehmen. Das kann zu neuem Wissen und neuen Perspektiven führen.

3.2.4 ZUSAMMENFASSUNG

Eine Zusammenfassung ist eine Kombination von mehreren Paraphrasen. Sie bezieht sich sowohl auf das, was gesagt wurde als auch auf Gefühle, die zum Ausdruck kamen, sie verknüpft Inhalte mit Gefühlen. Sie fängt den Kern auf und stellt eine Perspektive her, sie erkennt wichtige Tendenzen und Themen, die der/die Sprecher/in ausdrückt. Durch Zusammenfassungen können Konflikte und gefaßte Entscheidungen sichtbar werden. Wie bei Paraphrasen kann es auch hier vorkommen, daß eine Zusammenfassung den Inhalt verzerrt oder als Interpretation wiedergegeben wird. Es ist deshalb wichtig, daß der/die Gesprächspartner/in bestätigt, daß nichts hinzugefügt und nichts verlorengegangen ist. Eine Zusammenfassung ist vorsichtig und kurz und endet mit der Frage "Stimmt das so?" Oft wird gegen Ende der Sitzung zusammengefaßt. Das kann dem/der Ratsuchenden ein klares Bild von der ganzen Sitzung vermitteln. Es kann auch Ratsuchenden bei der Entscheidung helfen, ob es ein weiteres Treffen mit dem /der Peer Counselor/in geben soll.

3.3 PROBLEMLÖSUNG

Peer Counseling kann eingesetzt werden, um behinderten Menschen bei der Lösung ihrer Probleme zu helfen. Der/die Berater/in kann Fragen stellen und Techniken anbieten, damit der/die Ratsuchende herausfinden kann, welche Schritte er/sie wann gehen will, um an das Ziel zu gelangen. Wenn Ratsuchende beschließen, nichts zu machen, ist das ihre Wahl. Dieser Prozeß hat folgende Stufen:

3.3.1 Problemdefinition

Der/die Berater/in hilft dem/der Ratsuchenden damit, das Problem zu definieren. Mit welchem Problem möchte er/sie sich als erstes beschäftigen? Was sind die wichtigen Besonderheiten dieses Problems? Wann tritt es auf und mit wem? Diese Fragen helfen

Peter van Kan: Peer Counseling - die Idee und das Werkzeug dazu.
Ein Arbeitshandbuch.

dem/der Ratsuchenden, das Problem von allen Seiten anzuschauen und genau herauszufinden, wie das Problem sein Leben beeinflusst.

3.3.2 Kreatives Denken

Der menschliche Geist ist ein Instrument, das zu unglaublichen Leistungen fähig ist. Vermutlich ist die bisher größte Leistung die Erfindung und Entwicklung des Computers; das Gerät, das dem menschlichen Verstand so viel seiner Arbeit abnimmt und somit erleichtert. Leider hat der Geist auch seine Schwächen. Dazu gehört die Tendenz, die selbe Information in der selben Art immer wieder zu verwenden und neues Wissen genauso wie altes zu definieren. In anderen Worten; der Geist mag Gewohnheiten. Oft sehen wir nicht die Lösung dessen, was wir für ein Problem halten, weil die Überlegungen sich im selben alten Kreis drehen und wir die selben alten Lösungen finden. Die Gedanken drehen sich im Kreis und wir stecken fest. Was man dann braucht ist die Möglichkeit, eine Situation aus anderen Blickwinkeln anzuschauen und die Information neu zu kombinieren. Die Technik des kreativen Denkens hilft uns damit. Es gibt viele davon. Gemeinsam daran ist, daß sie den Geist dazu einladen, locken und zwingen, die alten Muster zu verlassen oder zu löschen.

Zusätzlich zum kreativen Denken haben Peer Counselor/innen die Möglichkeit, Ratsuchenden bei der Lösung ihrer Probleme zu helfen. Es kann gefragt werden, welche Lösungsmöglichkeiten er/sie schon gesehen oder ausprobiert hat. Manchmal werden mehrere Lösungsmöglichkeiten durch neue Informationen sichtbar, die der/die Berater/in anbietet.

Beispiele für die Technik des kreativen Denkens sind:

- Brainstorming

Man äußert jede Idee, die einem in den Sinn kommt und die, wenn auch entfernt, mit dem Thema verbunden ist. Was diese Technik so effektiv macht, ist daß es schnell geht und daß keiner erwartet, daß die geäußerten Ideen Sinn machen müssen. Die Angst vor Kritik hindert uns oft daran, das Bekannte zu verlassen.

- Assoziation

Eine eher weibliche Denkweise, die im Kontrast zur männlichen Logik steht. Natürlich ist sie für beide Geschlechter nutzbar. Man fängt mit einem Wort, Bild oder einer Idee an und äußert spontan, mündlich oder schriftlich, das, was einem zu diesem Begriff einfällt. Diese Methode verschafft uns Einblick, in welchem seelischen und emotionalen Kontext der ursprüngliche Ausdruck steht. Es gibt unzählige Möglichkeiten, diese Methode bei der Problemlösung einzusetzen. Eine andere assoziative Methode um Unbewußtes an die Oberfläche zu bringen, ist das Visualisieren (siehe 3.6.2). Das Träumen gehört auch dazu; viele neue Ideen wurden im Traum oder bei traumähnlichen Erlebnissen geboren.

- Antreiben

Das unmögliche kann manchmal nicht nur möglich sein, sondern sowohl durchführbar als auch attraktiv, wenn der Geist aus seinen Routinen gedrängt wird. Das kann entweder durch Druck passieren oder dadurch, daß mal die Logik beiseite geschoben wird. Ein Beispiel: "Suchen Sie eine Möglichkeit zum Geld verdienen. Dann suchen Sie noch eine. Sagen Sie mir drei Dinge, die sie beide gemeinsam haben. Jetzt sagen Sie mir eine Möglichkeit, die keine der drei Gemeinsamkeiten in sich hat."

Peter van Kan: Peer Counseling - die Idee und das Werkzeug dazu.
Ein Arbeitshandbuch.

3.3.3 Wichtige Elemente erkennen.

Neue Herangehensweisen oder vorhandene Alternativen können für Ratsuchende inakzeptabel oder beängstigend sein, wegen persönlicher Wertvorstellungen, die sie nicht verletzen oder in Frage stellen wollen. Der/die Peer Counselor/in akzeptiert diese, auch wenn er/sie diese Wertvorstellungen nicht teilt und erkennt ihren starken Einfluß auf das Leben und die Entscheidungen der Ratsuchenden. Es kann hilfreich sein, zwischen verschiedenen Bestandteilen wie praktischen Fragen, emotionalen Schwierigkeiten, usw, die zu einem komplexen Problem gehören, zu unterscheiden. In kleinere Teile zerlegt, wird eine komplexe Situation einfacher zu überblicken und zu handhaben.

3.3.4 Auswertung

Hier können Peer Counselor/innen helfen, indem sie offene Fragen stellen, um die Folgen von bestimmten Handlungen herauszufinden. Solche offenen Fragen vermitteln den Ratsuchenden eine wichtige Botschaft; daß sie selbst in der Lage sind, ihre Probleme zu lösen, wenn alle Alternativen gut durchdacht und Handlungen gut geplant werden. Dies ist ein wichtiger Teil des selbst-ermächtigenden Aspekts von Peer Counseling.

3.3.5 Entscheidung

Nachdem alle vorhandenen Alternativen besprochen sind, kann der/die Ratsuchende sich für die geeignetste Lösung entscheiden. In diesem Fall ist es einfach zu entscheiden, welche ausgeführt werden soll. Es kann aber für den/die Ratsuchenden auch viel schwieriger sein, eine Wahl zu treffen. Der/die Peer Counselor/in kann den/die Ratsuchenden unterstützen, indem er/sie die vorhandene Information über die verschiedenen Möglichkeiten zusammenfaßt, die Gefühle des/der Ratsuchenden reflektiert und indem er/sie sehr genau beobachtet, wo im Entscheidungsprozeß der/die Ratsuchende sich befindet. Es ist hilfreich, die Gefühle anzusprechen und die Informationen zu paraphrasieren, die der/die Ratsuchende mitgeteilt hat. Hilfreich kann auch sein, Pausen einzulegen, wenn Ratsuchende ein neues Thema einführen wollen und Fragen, ob sie mit diesem Thema weitermachen möchten, bevor eine Entscheidung getroffen ist. Das bewirkt, daß die Entscheidung im Brennpunkt der Diskussion bleibt. Hat der/die Ratsuchende einen Plan gemacht, möchte er/sie vielleicht die Einzelheiten der Durchführung mit dem/der Berater/in besprechen. Gefühle wie Angst, Begeisterung, Widerstreben oder Erwartung können auftreten, der/die Peer Counselor/in kann hier unterstützen. Manchmal können praktische Informationen, die die Durchführung des Plans erleichtern, gegeben werden.

3.4 KÖRPERBEWUßTSEIN

Die Bedeutung von Körperbewußtsein liegt darin, daß die psychischen, physischen, emotionalen und spirituellen Aspekte eines Menschen zusammengehören. Vor nicht allzu langer Zeit hätten Wissenschaftler und Ärzte bestritten, daß unsere Denkweise sich auf unseren Körper auswirkt (und umgekehrt); daß der Körper unsere Gefühle beeinflusst usw. Inzwischen ist dies aber ausreichend bewiesen. Es ist zu vermuten, daß jemand, der sich in dem eigenen Körper nicht zu Hause fühlt, sich auch nirgendwo anders auf der Welt heimisch fühlen wird. Integration kann nicht außerhalb anfangen. Eine ganzheitliche Sicht auf die Gesellschaft beginnt mit einer ganzheitlichen Sicht auf das eigene Leben. Wie kann ein Mensch, der sich selbst nicht respektiert, erwarten, von

Peter van Kan: Peer Counseling - die Idee und das Werkzeug dazu.
Ein Arbeitshandbuch.

anderen respektiert zu werden? Selbstrespekt heißt, daß man den eigenen Körper respektiert, egal wie groß er ist, wie er aussieht und wozu er fähig ist.

Es gibt beim Peer Counseling keine besonderen Techniken für Körperbewußtsein. Die behutsame, respektvolle Art, den Zustand, die Bedürfnisse und die Gefühle des Körpers wahrzunehmen, fand durch Yoga den Weg in unsere Kultur. Inzwischen benutzen viele Fachleute aus den Bereichen Medizin, Therapie oder Sozialarbeit Yoga und yogaähnliche Techniken, vermischt mit dem, was sie sonst während ihrer Ausbildung gelernt haben.

Körperbewußtsein und Yoga sollten nicht mit Fitneß oder emotionaler Körperarbeit vermischt werden. Körperbewußtsein konzentriert sich ausschließlich auf die Erfahrung, Bedürfnisse zu spüren, auf Körper und Atmung zu achten und Kontakt zum eigenen Körper zu erlauben. Es kann auch Spaß machen. Welche Techniken verwendet werden, hängt von den Bedürfnissen der Ratsuchenden und den Fähigkeiten und dem Grad von Körperbewußtsein der Peer Counselor/innen ab.

3.4.1 Entspannung

Ein entspannter Körper hilft uns dabei, in uns zu ruhen, unsere wirklichen Bedürfnisse und wahren Gefühle zu erkennen. Konzentriert man die Aufmerksamkeit auf die verschiedenen Teile des Körpers, einen nach dem Anderen, merkt man jede Verspannung. Benutzen wir das Ausatmen dazu, die Verspannungen rauszulassen, wird der Körper allmählich entspannter und fühlt sich wohl. Das führt automatisch zum tieferen und/oder langsameren Atmen und dadurch zum Wohlfühlen.

Ein anderer Weg zur Entspannung: Anspannung/Einatmen, Spannung halten/Atem anhalten, Entspannung/Ausatmen.

Visualisieren kann nützlich sein, um anderen beim Entspannen zu helfen. Entspannung ist nicht Müdigkeit oder Trägheit, sondern wache, bewußt genossene Passivität. Es kann bei der Beratung ein guter Anfang sein, eine effektive Kurzpause zwischendurch und/oder als Ankunft zurück nach emotionalen Ausbrüchen einzulegen.

3.4.2 Körperhaltung

Die Bedeutung von Körperhaltung ist eine Zweifache; eine korrekte Körperhaltung unterstützt richtiges Atmen, welches wiederum für die optimale Energiezufuhr nötig ist. Gleichzeitig hat unsere Körperhaltung einen wichtigen psychologischen Effekt. Dafür gibt es in der Sprache viele Hinweise:

"Aufrecht sein, auf jemand heruntergucken, es geht aufwärts" usw. Niemals sollten Ratsuchende kritisiert werden, weil sie eine wenig optimale Körperhaltung haben. Das Wort "optimal" bezieht sich hier nicht auf eine Leistung, die beurteilt werden muß, sondern lediglich auf den Zusammenhang zwischen Körperhaltung und Energiezufuhr. Die Tatsache, daß unsere körperlichen Gewohnheiten und Verhalten unsere Absichten entweder unterstützen oder hemmen können, wird von dem/der Peer Counselor/in ausgestrahlt und so zwischen den Zeilen vermittelt. Spiegelt man Körpersprache oder untersucht gegenseitig, welche Bedeutung die Körperhaltung hat, gibt es die Möglichkeit, den körperlichen Ausdruck von Hoffnung und Ängsten, Absichten und Vorurteilen beim Peer Counseling einzubeziehen. Geht man verantwortlich mit den körperlichen Bedürfnissen um, einschließlich des Zustands des Rollstuhls, kann dies ein wichtiger Schritt in Richtung mehr selbstbestimmung sein.

3.4.3 Kontrolliertes Atmen

Peter van Kan: Peer Counseling - die Idee und das Werkzeug dazu.
Ein Arbeitshandbuch.

Eine andere Basistechnik ist das Beobachten von Atmung und diese nach und nach in den Unterleib sinken zu lassen. Atmungskontrolle kann eine wichtige Hilfe im Umgang mit Gefühlen, unerwünschter Aufregung oder Ängsten sein. Man kann, je nach Bedürfnis, Atmungskontrolle minimal einsetzen, oder, wenn es sinnvoll erscheint, das volle Yogaatmen oder das meditative Atmen praktizieren. Bemerkung: Das Einsetzen dieser Techniken erfolgt entweder als natürliche Folge der Ereignisse in den Beratungsstunden, oder es gehört zur "Informationsvermittlung". Peer Counseling ist nicht Yoga, T'ai chi oder irgendeine ähnliche Schule. Es werden lediglich Teile daraus verwendet, wenn es angezeigt erscheint.

3.5 PLANUNG

Häufig ist der Planungsprozeß mit der Problemlösung eng verbunden. Aus Gründen der Klarheit werden die Phasen der Planung hier als isolierter Prozeß dargestellt. Zusammen ergeben sie einen "Individuellen Plan des selbstbestimmten Lebens".

3.5.1 Zielfindung

Vom Wunsch zum Ziel liegt ein weiter Weg. Scheinbar haben wir unermesslich viele Wünsche, verfolgen aber in der Realität nur wenige Ziele. Hauptrollen dabei spielen Wahl, Priorität und Engagement auf dem Weg vom Wunsch zum Ziel. Hier ein paar hilfreiche Kerntechniken:

- = Phantasie und Visualisation benutzen, damit Wünsche bewußt werden können.
- = Die Wünsche sortieren, indem Fragen stellt wie: "Möchte ich das wirklich? Was wäre wenn...? Versuche ich jemandem zu gefallen oder zu beruhigen? Paßt das zu meiner Identität und meinen Wertvorstellungen? Kann ich meine Begabung einsetzen?"
- = Konkrete Beschreibung der restlichen Wünsche.
- = Überlegen, wie dringend, realistisch, lohnend, wichtig etc. diese sind.
- = Den Wunsch/die Wünsche mit der höchsten Punktzahl auswählen und sie umsetzen durch Engagement und Festlegung eines Zeitplans, wann das Ziel erreicht sein soll.

3.5.2 Checklisten erstellen

Ist ein Ziel gefunden, braucht man eine Liste der Dinge, die gemacht werden müssen, um das ausgewählte Ziel zu erreichen. Alles, was nützlich und hilfreich sein könnte, um das Projekt zu realisieren, kommt auf die Liste.

Als nächstes werden alle diese Bestandteile kategorisiert. Jede der in der Regel 3 bis 6 Kategorien bekommt einen Namen, wie z.B. "Benötigte Unterstützung", "Material", "Training", "Örtlichkeit" etc. Für alles wird berechnet, wieviel Zeit, Geld und Material benötigt werden.

3.5.3 Zeitplanung

Ein bekannter Satz aus dem Peer Counseling sagt: "Ein Ziel ist ein Traum mit einer Zeitvorgabe". Das klingt einfach, ist aber (zumindest theoretisch) tatsächlich so, daß alles gebraucht wird, um ein Ziel zu erreichen, zu ordnen was getan werden muß und es anschließend eben zu erledigen.

Abgesehen von dem Ordnen ist in der Routenplanung die Zeiteinteilung wichtig, wie eine Woche, einen Monat, drei Monate, ein Jahr. Auf diese Weise hat man nicht einen Berg von Dingen, die erledigt werden müssen, sondern eine Aufgabe in dieser Woche, eine in diesem Monat oder im nächsten Jahr etc. Der Weg zum Erfolg wird Schritt für Schritt gegangen.

3.5.4 Auswertung

Peter van Kan: Peer Counseling - die Idee und das Werkzeug dazu.
Ein Arbeitshandbuch.

Die Auswertung erfolgt parallel. Anstatt daß man sich am Ende eines Projekts fragt, was schief ging, werden in regelmäßigen Abständen Reflektions- und Auswertungsblöcke eingebaut. Damit fängt man gleich nachdem der Zeitplan gemacht ist an. Sinnvolle Fragen sind: "Was passierte mit..? Wie haben Sie sich da gefühlt? Wie, glauben Sie, hätte es besser funktionieren können?"

In der Regel ist die Folge einer Auswertung, daß Checkliste und Zeitplan geändert werden müssen. Solche "Fahrplanänderungen" sind keine Fehler, sondern Teile des Projekts!

3.6 PERSÖNLICHES WACHSEN

Wieso persönliches Wachsen? Peer Counseling führt zu persönlichem Wachsen, es sei denn, es wird nicht ordentlich gearbeitet. Die hier beschriebenen Techniken brauchen eine Überschrift, und da es sehr direkt um das innere Leben einer Person geht, scheint persönliches Wachsen eine angemessene Überschrift zu sein.

3.6.1 Arbeit mit Emotionen

Es ist ein Kernstück des Peer Counseling, daß den Ratsuchenden erlaubt wird, die eigenen Gefühle zu erforschen. Oft ist es unmöglich, ein Problem zu lösen, bevor die damit verbundenen Gefühle ausgesprochen sind. Die Akzeptanz von solchen Gefühlen ist eingebettet in den Ansätzen, die dem Peer Counseling zugrunde liegen.

Für viele Menschen ist es schwierig, die eigenen Gefühle zu erkennen und offen über sie zu sprechen. Angst, Scham, Stolz etc. führen oft dazu, daß die Gefühle unterdrückt oder indirekt, bzw. verzerrt, geäußert werden. Manchmal stimmen die verbale und die non-verbale Botschaft nicht überein. Dann ist es wichtig, daß der/die Peer Counselor/in auf den Gesichtsausdruck, die Körperhaltung oder die Stimmlage des/der Ratsuchenden achtet. Durch spiegeln und durch die Einladung, miteinander zu teilen und Fragen zu stellen, können wir einander bei der Erforschung eigener Gefühle unterstützen.

Grundlegende Schritte sind:

= Ratsuchenden zu helfen, eigene Gefühle zu erkennen

a) Offene Fragen stellen z.B: "Wie fühlen Sie sich dabei?"

b) Paraphrasieren ausgesprochener Gefühle: "Das scheint Sie traurig gemacht zu haben" oder "Es hört sich so an, als ob sie keine große Lust haben, das nochmal zu probieren".

c) Gefühle, die Ratsuchende äußern, reflektieren, traurig aussehen, wenn Ratsuchende etwas Trauriges erzählen. (Meistens macht man das automatisch).

d) Die Körpersprache des/der Ratsuchenden kommentieren, wie: "Ich merke, daß Sie heute verspannt aussehen. Wie fühlen Sie sich?"

= Ratsuchenden helfen, eigene Gefühle zu erforschen und über sie Klarheit zu bekommen.

Offene Fragen darüber stellen, wann die Gefühle hochkommen und inwiefern sie die Gedanken und das Handeln des/der Ratsuchenden beeinflussen. Findet er/sie, daß sie problematisch sind, oder sind sie eine Quelle von Kraft und Stärke? Wie möchte er/sie sich verhalten, wenn diese Gefühle wieder hochkommen? Haben sie einen Einfluß auf die Beziehung zu anderen Menschen oder auf die unmittelbaren Ziele des/der Ratsuchenden?

= Emotionale Unterstützung anbieten

Peer Counselor/innen sind dazu bereit, für eine Person, die ihre Gefühle herausläßt da zu sein, sei es still, in Tränen, Freude oder Wut. Es ist wichtig, Ratsuchende wissen und fühlen zu lassen, daß Gefühle akzeptiert werden, so wie sie sind. Oft möchten wir nur gehört und nicht

Peter van Kan: Peer Counseling - die Idee und das Werkzeug dazu.
Ein Arbeitshandbuch.

beurteilt werden. Durch Gesichtsausdruck und Körpersprache zeigen Peer Counselor/innen, daß sie folgen und sich einfühlen können.

Zwei Situationen brauchen besondere Aufmerksamkeit: Wenn Ratsuchende etwas beschreiben, das Ähnlichkeit mit Erlebnissen des/der Peer Counselors/in hat, kann es sinnvoll sein, ein kurzes Statement dazu zu machen. Es ist jedoch wichtig, daß dabei die Aufmerksamkeit bei den Ratsuchenden bleibt. Oft reicht es einfach zu sagen: "Das kenne ich auch", um zu zeigen, daß der/die Ratsuchende nicht alleine ist. Sollte es vorkommen, daß Ratsuchende sehr unerwartete Gefühle äußert oder ein ungewöhnliches Verhalten zeigt, was dem/der Peer Counselor/in unangenehm ist, ist es klug, die Sitzung so lange zu unterbrechen, bis dies aufhört. Wenn es nötig ist, sollte der/die Ratsuchende an jemand anderen verwiesen werden.

3.6.2 Visualisation und Affirmation

Um die Prozesse der Visualisation und Affirmation zu verstehen, ist es nötig, die Stadien des Bewußtseins und die Geschwindigkeit von Gehirnschwingungen zu verstehen. Das folgende Schema zeigt diese Verbindung: Ebene Schwingung/Sekunde Bewußtseinsstadium

Beta 14-21 tägl. Bewußtsein/Handlung

Alpha 7-14 Dösen/Meditation/tiefe

Entspannung

Theta 4-7 Schlaf/Traum

Delta 0-4 Traumloser Schlaf

Die Ebene, die uns hier besonders interessiert, ist Alpha. Wir erreichen diese Ebene mindestens zwei mal am Tag; in dem Übergang vom Wachen zum Schlafen und vom Schlaf zum Wachsein. Auch während tiefer Entspannung und Meditation sinkt die Geschwindigkeit des Gehirns auf diese Ebene. Was diese so interessant und nützlich macht, ist die Tatsache, daß es für den "Alphageist" weder Negation noch Dualität und deshalb keine Wahl, kein Urteil und kein Hadern gibt. Alles ist, kommt und geht spontan. Der "Alphageist" denkt in Bildern oder Eindrücken. Die zwei Gehirnhälften arbeiten auf der Alphaebene harmonisch zusammen, und halten das Gleichgewicht zwischen weiblicher und männlicher Wahrnehmung von der Welt und von uns selbst. Wegen der nichtkritischen Eigenschaft der Alphaebene, sind wir in diesem Zustand höchst empfänglich für Vorschläge. Die Tür zur unterbewußten Ebene ist offen.

Bei der Visualisation können wir diese Tatsache nutzen, damit Informationen von der unterbewußten zur bewußten Ebene gelangen können. Vorgänge wie Selektion oder Beurteilung, die zur Betaebene gehören, sind nicht im Weg. Das hilft uns nicht nur dabei, mit unterdrückten Teilen von uns in Kontakt zu treten, sondern läßt uns auch unsere spirituellen Eigenschaften und unsere angeborene Freiheit erfahren. Visualisation läßt uns auch die kreativen Kräfte des Geistes erkennen, und in welchem Ausmaß wir unser Leben nach eigenen Auffassungen und Überzeugungen führen. Die Herausforderung des/der Peer Counselors/in liegt darin, den Ratsuchenden genügend Anregungen zu geben, so daß der Fluß des Prozesses nicht unterbrochen wird und gleichzeitig genügend Raum für auftauchende Bilder und Eindrücke bleibt, damit sie "Teil der Vorstellung" werden. Je detaillierter die Bilder der Ratsuchenden sind, um so lebhafter und effektiver ist eine Visualisation. Diese Details kommen von dem Unterbewußtsein der Ratsuchenden und nicht, weil der/die Peer Counselor/in es so möchte. Es liegt in der Natur des "Alphageistes", daß keine verbale Verneinung in einer geführten Visualisation benutzt wird.

Peter van Kan: Peer Counseling - die Idee und das Werkzeug dazu.
Ein Arbeitshandbuch.

Der einfache Gebrauch von Visualisieren erlaubt uns zu phantasieren und zu tagträumen. Ein Beispiel für eine längere, (15-20 Minuten) begleitete Visualisation (nicht für Anfänger): "Entspannen Sie. ... Stellen Sie sich vor, daß Sie alleine auf dem Land sind. ... Sie sehen einen alten Turm auf der Wiese. ... welche Form und welche Farbe hat er? ... Sie gehen hin, ... es gibt einen Eingang. ... Sie gehen hinein. ... Sie sehen Stufen, die nach unten führen, zu einem Keller. ... Sie gehen dort hinein, ... wie sieht der Raum aus? ... welche Möbel sind dort? ... sind dort Menschen? ... wenn ja, sind sie Ihnen bekannt? ... schauen Sie sich um und bleiben Sie eine Weile, ... gehen Sie wieder hoch ... auch im Erdgeschoß gibt es eine Tür ... gehen Sie hinein. ... Was sehen Sie? ... etc. ... verlassen Sie den Raum, ... die Treppe hinauf ... was sehen Sie? ... etc ... verlassen Sie den Turm ... und die Wiese ... kommen Sie langsam in diesen Raum zurück ... entspannen und strecken Sie sich".

Diese Visualisation, die normalerweise mit einer Gruppe gemacht wird, und bei der im Anschluß mit einander die Erfahrung geteilt wird, kann uns Einsicht in unsere Hoffnungen und Ängste von früher, von heute oder für die Zukunft ermöglichen.

Affirmation ist eine verwandte, wenn auch völlig unterschiedliche Technik. Wir treffen alle Wahlen und gestalten und würzen damit unser Leben. Diese Wahlen basieren zum Teil auf der Vernunft, auf Intuition und auf unterbewußten Überzeugungen von uns selbst und der Umwelt. Wenn wir Affirmation verwenden, senden wir Botschaften hinunter zur unterbewußten Ebene. Tief verwurzelte, negative Überzeugungen von uns können auf diese Weise gegen positive Überzeugungen ausgetauscht werden, die für uns arbeiten und nicht gegen uns.

Beispiel: Wenn wir eine Stimme ganz hinten im Kopf haben, die sagt: "Das kann ich nicht", werden wir in Situationen, die uns herausfordern, immer diese selbsterfüllende Prophezeiung antreffen, bis wir uns entschließen, etwas dagegen zu tun. Wenn ich wieder und wieder im Alphazustand bestätige: "Ich kann das", werde ich schrittweise immer sicherer und erfolgreicher in meinem Auftreten. Je öfter wir uns Bestätigung "geben", und je entspannter wir dabei sind, desto stärker wird die Wirkung. Affirmation mit anderen zusammen kann sowohl bereichernd als auch lustig sein.

Ein paar Tips zum Formulieren von Bestätigung:

- Formulieren Sie ihre eigene Bestätigung
- benutzen Sie die Gegenwartsform
- vermeiden Sie Verneinungen
- fangen Sie mit "Ich" an
- seien Sie kurz und präzise

3.6.3 Rollenspiel

Manchmal ist es hilfreich, eine Situation zu spielen, in der man sich unsicher fühlt. Auf diese Weise kann man sich Einstellungen und Gefühle, die mit der Situation zusammenhängen, verdeutlichen. Ein Rollenspiel ist weder Drama noch Theater, es ist das kurze, improvisierte Spielen einer bestimmten Situation, dem immer eine Auswertung folgt. Beispiel: Ein/e Ratsuchende/r ist nervös vor einem Jobinterview. Die Situation wird gespielt, zuerst spielt der/die Ratsuchende den Leiter der Firma, anschließend die eigene Rolle. Es werden wenig Hilfen gegeben, und das Spiel dauert 10-15 Minuten. Die Auswertung fängt damit an, daß der/die Ratsuchende erzählt, wie er/sie sich dabei gefühlt hat usw. Dann werden die Beobachtungen der anderen Gruppenmitglieder und des/der Peer Counselors/in mitgeteilt. Einige Menschen fühlen sich schüchtern und ängstlich und möchten am liebsten nicht an

Peter van Kan: Peer Counseling - die Idee und das Werkzeug dazu.
Ein Arbeitshandbuch.

Rollenspielen teilnehmen. Es sollte niemals Druck auf jemanden ausgeübt werden, damit er/sie teilnimmt. Oft kommt später der Wunsch, es doch zu probieren und nicht selten macht das dann auch Spaß!

3.6.4 Die intuitive Herangehensweise

Zusätzlich zur begleiteten Visualisation gibt es auch andere Techniken, die uns ermöglichen, mit tieferen Ebenen des Bewußtseins und mit unseren kreativen Quellen in Kontakt zu kommen. Ob, wann und wie diese eingesetzt werden, hängt von den Fähigkeiten des/der Peer Counselors/in und von den jeweiligen Bedürfnissen des/der Ratsuchenden ab. Beispiele sind:

Tarotkarten legen

Modellieren mit Ton

Intuitives Malen oder Zeichnen.

4.1 ANFORDERUNGEN AN PEER COUNSELOR/INNEN

Es ist klar, daß nicht jede behinderte Person als Peer Counselor/in geeignet ist. Welche Anforderungen müssen an die gestellt werden, die an einem Trainingskurs für Peer Counselor/innen teilnehmen möchten?

= Zunächst muß der/die Bewerber/in eine Behinderung haben. Die Frage kann gestellt werden, wo da die Grenze gezogen wird. Reicht der Verlust einer Brust oder ein leichtes Humpeln, um in die Reihen der Behinderten aufgenommen zu werden? Diese Frage hat eher theoretischen als praktischen Wert. Selbstverständlich versetzt der Verlust einer Zehe den/die Berater/in nicht in die Lage, die sozialen, emotionalen und praktischen Probleme zu verstehen, die Behinderte in dieser Gesellschaft haben. Der Kernsatz hier ist die gemeinsame Lebenserfahrung. Wenn der Zehenlose versteht, worauf es beim Peer Counseling ankommt, wird er seine Bewerbung zurückziehen. In Zweifelsfällen, entscheiden die Trainer/innen oder Supervisor/innen des Kurses.

= Ferner ist es erforderlich, daß der/die Bewerber/in sich mit den emotionalen Aspekten seiner/ihrer Behinderung auseinandergesetzt hat. Zumindest muß vorausgesetzt werden, daß diese Auseinandersetzung so weit geschehen ist, daß die eigenen Erfahrungen sinnvoll in die Beratung auf eine Weise einbezogen werden können, daß persönliche Gefühle den Verlauf der Beratung nicht stören. Dies hat nichts mit Unterdrückung zu tun, sondern mit der Fähigkeit, Dinge zu erkennen und die eigenen Gefühle angemessen einzubringen. Wenn es angemessen ist, zeigen Peer Counselor/innen Gefühle, anstatt sie beschämt zu verbergen. Ein zentraler Aspekt in der Auseinandersetzung mit Behinderung ist, daß man eine positive Beziehung zum eigenen Körper entwickelt.

= Eine gewisse Erfahrung in der Arbeit mit Menschen ist erforderlich; entweder professionell oder aus Selbsthilfegruppen oder anderen Bereichen. Mit anderen Worten: Ein Minimum an sozialen Fertigkeiten und Interesse an anderen Menschen ist nötig.

= Der/die Bewerberin muß in der Lage sein, als Rollenmodell zu funktionieren. Das beinhaltet einen gewissen Grad innerer Unabhängigkeit und sozialer Integration, die Ratsuchende als Inspiration erleben können.

4.2 Das Training

Peter van Kan: Peer Counseling - die Idee und das Werkzeug dazu.
Ein Arbeitshandbuch.

Das Peer Counseling-Training ist ein so umfangreiches Thema, daß es in dieser Veröffentlichung nicht behandelt werden kann. Was jedoch festgestellt werden muß, ist, daß ein gründliches Training erforderlich ist, damit eine akzeptable Qualität von Peer Counseling gesichert werden kann. Wenn diese Methode, die genauso notwendig ist, wie medizinische und psychologische Therapie oder sozialpädagogische Angebote, ihre angemessene Anerkennung bekommen soll, muß ersichtlich sein, was Peer Counseling überhaupt ist. Und dafür sind Qualitätskriterien für Peer Counselor/innen nötig. Es existieren verschiedene Trainingskonzepte, die alle ganz oder teilweise auf amerikanischem Material basieren. Die Veröffentlichung eines Peer Counseling- Curriculums für die Europäische Gemeinschaft wäre ein wichtiger Schritt in Richtung internationaler Anerkennung und Förderung von Erfahrungsaustausch zwischen den Ländern.

Ich möchte ausdrücklich darauf aufmerksam machen, daß das Training nicht mit dem Erhalt eines Zertifikats endet. Jeder Mensch, der als Peer Counselor arbeitet, sollte Supervision von einem/einer erfahrenen Peer Counselor/in erhalten, oder, wenn das nicht möglich ist, Austausch mit zwei oder drei Kolleg/innen pflegen. Peer Counselor/innen sollten nicht isoliert arbeiten.

Bemerkung: Die Gründung eines Berufsverbandes für Peer Counselor/innen auf nationaler Ebene kann ein Schritt in Richtung allgemeiner Anerkennung von Peer Counseling als Methode sein, so wie auch die Möglichkeit bieten, Qualität zu verbessern. In Deutschland und England gibt es Bemühungen, solche Verbände zu gründen. Für weitere Informationen über diese Organisationen und ihre Satzungen, siehe Adressenliste.

5.1 WO? (und wer bezahlt)

Also ist Peer Counseling eine effektive Methode, die wundervolle Ergebnisse erzielt. Aber wo und wann kann der behinderte Durchschnittsmensch in Europa ein solches Angebot nutzen? Wo in der Nachbarschaft findet man einen/e Peer Counselor/in und wer bezahlt die Beratung? Auf diese Fragen gibt es leider keine direkte und einfache Antwort, teilweise weil Peer Counseling eine relativ neue Methode ist, eben ein nicht so bekanntes Instrumentarium, das sich noch in der Entwicklung befindet. Die Situation ist in jedem der europäischen Länder anders.

Momentan wird Peer Counseling von den Zentren für Selbstbestimmtes Leben (ZsL), von Behindertenorganisationen und -verbänden und von einigen freiberuflich arbeitenden Peer Counselor/innen angeboten. Einige Peer Counselor/innen werden bezahlt, andere arbeiten ehrenamtlich. Die materielle Versorgung und die Länge des Trainings ist unterschiedlich. Ob alle diese Angebote den Namen Peer Counseling verdienen sei dahingestellt. Der Fluß der Finanzen deutet häufig an, wo Bedürfnisse sind, Interessen liegen und Bewußtsein vorhanden ist. Die gegenwärtige Situation in einigen Ländern:

Manchmal (Deutschland) wird Peer Counseling allen behinderten Menschen von den Zentren für Selbstbestimmtes Leben angeboten. Das Geld kommt aus den Budgets der Zentren. In anderen Fällen (Skandinavien, Finnland) ist Peer Counseling teil des Angebots der ZsLs an behinderte Menschen, die persönliche Assistenz nach dem Arbeitgebermodell organisieren. In Europa werden die ZsL im Regelfall direkt oder indirekt durch nationale und/oder lokale Behörden gefördert (und können zusätzlich Einkünfte durch Aktivitäten und/oder Spenden haben).

Wo kein ZsL vorhanden ist (Niederlande), wird themengebundenes Peer Counseling durchgeführt, das von freiberuflichen Peer Counselor/innen angeboten wird. Diese werden

Peter van Kan: Peer Counseling - die Idee und das Werkzeug dazu.
Ein Arbeitshandbuch.

von Institutionen oder Organisationen wie Schulen, regionalen Dienstleistungsanbietern oder sozialen Trainingszentren engagiert oder arbeiten auf dem freien Markt. Wo es keine Zentren oder Trainingsangebote für Berater/innen gibt (Italien, Frankreich, Belgien), werden eher informelle Formen des Peer Counseling durchgeführt. Das Geld kommt aus unterschiedlichen Quellen. Mischformen von Peer Counseling oder unterschiedliche Varianten, die von anderen Organisationen (England und Irland) angeboten werden, stellen lokale Ausprägungen dar.

Auch wenn dies alles recht verwirrend aussehen mag, eines ist jedoch klar: Den Behindertenorganisationen ist die Effektivität von Peer Counseling bekannt. So, wie sie dazu in der Lage sind, bieten sie es auch an. In einigen Fällen haben sogar staatliche Behörden die Bedeutung von Peer Counseling erkannt.

Im allgemeinen kann man sagen, daß der Stellenwert von Peer Counseling noch nicht der selbe ist, wie der anderer Unterstützungsformen, wie z.B. Therapie. Dies stellt eine Hemmschwelle beim Rekrutieren und Trainieren neuer Peer Counselor/innen dar. Im Moment ist Peer Counseling ein Angebot, das einigen, jedoch längst nicht allen behinderten Menschen, in den Ländern der Europäischen Union zur Verfügung steht.

Schaut man von der Gegenwart in die Zukunft, gibt es noch eine Frage, die beantwortet werden muß: Wie kann Peer Counseling behinderte Menschen am besten zugänglich gemacht werden? Untrennbar damit verbunden ist die Frage: Wer soll das bezahlen? (Und warum?)

6.1 ANHANG - "WIE GEHT ES WEITER?"

Bei verschiedenen Gelegenheiten haben Helios-Teilnehmer/innen die Bedeutung von Peer Counseling als effektives Instrument in der Entwicklung hin zu mehr Autonomie und Gleichberechtigung behinderter Menschen hervorgehoben. In vielen Ländern ist auch viel geschehen, um die Methode weiter zu entwickeln und auszubreiten. Gleichzeitig fehlt eine klare Definition von Peer Counseling im Sinne von allgemein akzeptierten Inhalten. Es gibt zwar internationalen Austausch, jedoch nicht häufig oder intensiv genug. Oft weiß eine nationale Organisation, die an Peer Counseling interessiert ist nicht, welche andere Organisationen im Lande ebenso in dieser Richtung aktiv ist. (Das ist ein Grund, warum in dieser Veröffentlichung eine detaillierte Übersicht über die Peer Counseling-Situation in den Teilnehmerländern nicht zustande kommen konnte.)

Um mehr Klarheit über Richtung und Inhalte von Peer Counseling, sowohl auf der nationalen als auch auf der internationalen Ebene, herstellen zu können, muß noch über einige Themen diskutiert und, noch wichtiger, entschieden werden.

Damit diese Diskussion besser strukturiert werden kann, präsentieren wir hier eine Liste relevanter Vorschläge. Es sind nicht viele, aber sie regen vieles an. Mögen sie hilfreich sein.

6.2 VORSCHLÄGE (zum Diskutieren, zur Zustimmung oder Ablehnung).

6.2.1

Peer Counseling ist eine spezifische Methode, deren Beschreibung international bekannt und akzeptiert ist. Alle anderen Beratungsformen, individuell oder in Gruppen, Selbsthilfeaktivitäten, Informationsaustausch, Ratgeben etc., werden anders genannt.

6.2.2

Peer Counselor/innen werden für ihre Dienste bezahlt.

Peter van Kan: Peer Counseling - die Idee und das Werkzeug dazu.
Ein Arbeitshandbuch.

6.2.3

Peer Counselor/innen haben ein Peer Counseling Training absolviert und ein Zertifikat erhalten.

6.2.4

Gesellschaftliche Gleichberechtigung und Chancengleichheit für jeden ist im Interesse aller. Weil Peer Counseling ein Instrument zur Förderung dieser Gleichberechtigung ist, sollte die Finanzierung aus generellen Fördermitteln kommen.

6.2.5

Die EUC soll die Finanzierung für das Erstellen eines Peer Counseling-Handbuchs für den Bereich der Europäischen Union übernehmen.

6.2.6

Ebenso für ein Handbuch zum Thema Peer Counseling-Training.

6.2.7

Material zum Thema Peer Counseling soll nicht den herkömmlichen Bestimmungen des Urheberrechts unterliegen.

LITERATUR

Bifos: Curriculum für die Weiterbildung für behinderte Menschen in "Peer Counseling"
Kassel

Bruckner, V. & B. (1994) Peer counseling (erhältlich in Englisch und Deutsch), AstA Uni Mainz

D'Andrea, V & Salovey, P. (1983) Peer counseling, Palo Alto Science and Behavior Books

Hazelzet, A.M & Folkertsma, H.J. (1993) Samenvattend Rapport Onderzoek Peercounseling, Scheveningen; Wierda, Overmars and Partners.

Independent Living Nederland Peercounseling Handboek

ILN / Allartoog-Hunneschans Uddel

Independent Living Resource Center, San Francisco (1994) Peercounseling Training Program, (auch erhältlich in Deutsch, ASTA Uni Mainz)

Miles-Paul, O. (1992) 'Wir sind nicht mehr aufzuhalten' München: AG SPAK-Bücher

Österwitz, I. (1988) Independent Living Bewegung 'Behindertenpädagogik' 3, 295-304

Ratzka, A. (1988) Aufstand der Betreuten. In A. Mayer & J Rütter: 'Abschied vom Heim' AG SPAK-Bücher

Reinarz, T. (1995) ISL Weiterbildung zum 'peer Counselor'

Die Randschau - Zeitschrift für Behindertenpolitik, 1, 25-26

Rogers, C.R. (1951) Client Centered Therapy, Boston: Houghton Mifflin

Rösch, M.: (1995) 'hm..hm..ja..hm' Peercounseling und Psychotherapie, Die Randschau - Zeitschrift für Behindertenpolitik, 2

Sandfort, L. (1993) Ratschlagen will gelernt sein, Kassel: Bifos Schriftenreihe band 7,

Esmeralda, ich liebe Dich nicht mehr, Frankfurt/Main: Haag + Herchen

Saxton, M. (1983) Peercounseling In: N.M. Crewe & I.K. Zola: 'Independent Living for physically disabled people', San Francisco: Jessey - Bass

Sierck, U. (1988) Autonom Leben - Erfahrungen meiner Reise in die USA, Behindertenpädagogik, 3, 304-308

Tausch, R & A.M. (1990) Gesprächs-Psychotherapie, Göttingen, Hogrefe

Peter van Kan: Peer Counseling - die Idee und das Werkzeug dazu.
Ein Arbeitshandbuch.

Vereinigung Integrationsförderung (Hrsg) (1982) 'Behindernde Hilfe oder Selbstbestimmung
der Behinderten' München: VIF e.V.