

Hausarbeit
im Rahmen der 26. Peer Counseling-Weiterbildung
beim bifos e.V. 2024 / 2025

Verbindung beruflicher und persönlicher Entwicklung durch die Anwendung des Peer-Counseling-Konzeptes

Gliederung

Einleitung	2
Biografisches	2
Eigene Behinderung als Qualifikation	4
Berufliche Entwicklung	5
Persönlichkeitsentwicklung	7
Ausblick	7

Verbindung beruflicher und persönlicher Entwicklung durch die Anwendung des Peer-Counseling-Konzeptes

Einleitung

Meine Hausarbeit will ich vor allem auch zur Reflexion meiner eigenen Peer-Beratung nutzen.

Das heißt, ich werde mich damit auseinandersetzen, wie sich aktuell meine beruflichen Peer-Beratungen gestalten, wie ich an die Umsetzung des Peer-Beratungskonzeptes im Rahmen meiner EUTB-Arbeit praktisch herangegangen bin, wie sich die Praxis bislang entwickelt hat und auch, in welche Richtung ich sie weiterentwickeln möchte.

Zunächst möchte ich jedoch erörtern, wie sich mein persönlicher Umgang mit meiner eigenen Beeinträchtigung gestaltet und wie er sich im Laufe meiner Biografie entwickelt hat.

Biografisches

Die Frage, ob ich möglicherweise „behindert“ bin oder nicht, hat sich mir Alter von Ende 20 / Anfang 30 Jahren gestellt (da mein Erinnerungsvermögen beeinträchtigt ist, fällt es mir aber tatsächlich schwer, Zeitpunkte und -räume genauer einzuordnen). Meine Beeinträchtigungen sind jedoch nicht erst zu diesem Zeitpunkt eingetreten, sondern begleiteten mich bereits mein ganzes Leben lang. Zumindest kann ich mich nicht erinnern, dass es einmal anders gewesen ist.

Was daran deutlich wird ist jedenfalls, dass meine Beeinträchtigungen nicht sichtbar sind und vielleicht auch nicht immer klar als Beeinträchtigung oder Behinderung zu identifizieren sind. Es handelt sich – der späteren Diagnose nach – um psychische Beeinträchtigungen. Einer noch wesentlich späteren Diagnose zufolge, liegt allerdings auch eine zugrunde liegende körperliche (neurologische) Störung vor.

Woran ich mich hinsichtlich meiner Situation im Kindes- und Jugendalter erinnern kann, ist folgendes:

Bereits in der frühen Kindheit hatte ich sehr starke Gefühle von Einsamkeit, Traurigkeit, Bedrücktheit, Andersartigkeit. Ich fühlte mich oft nicht dazugehörig oder bestenfalls sehr am Rande von Gruppen jeglicher Art. Ich hatte den Eindruck, von anderen Menschen nicht verstanden zu werden. Die Welt kam mir oft so düster und öde vor, dass es kaum auszuhalten war. Ich war meistens sehr verschlossen, „in mir drin“ und sah wenig Möglichkeit mich anderen gegenüber zu öffnen. Dazu kam eine chronische, starke Anspannung, die sich hin und wieder auch in Wutausbrüchen entlud. Entspannte Zustände waren die Ausnahme. Das wirkte sich unter anderem auch negativ auf die Qualität meines Schlafes aus. Da diese Befindlichkeiten und Zustände für mich normal waren, kam mir in der Regel erst gar nicht die Idee, dass ich mit anderen darüber sprechen könnte – z.B. mit meinen Eltern und Geschwistern. Die Vorstellung, entlastende Unterstützung bekommen zu können, war mir fremd. Es war in mir ständig eine sehr, sehr große Sehnsucht nach Verbundenheit und Entspannung.

Tatsächlich gab es zwar als Kind Kontakte zu Gleichaltrigen in der Nachbarschaft und im Kindergarten und später in der Schule. Dennoch war das Grundgefühl der Isolation, Depression und Angst meist deutlich zu spüren. Je älter ich wurde, desto deutlicher wurden meine Kontaktprobleme. In der Pubertät spitzte sich diese Situation zu. Es kam zu häufigem, z.T. exzessivem Konsum von Alkohol, Cannabis und Psychopharmaka. Ich suchte Anschluss an die „Kiffer-Szene“. Auch dies gestaltete sich allerdings problematisch. Auch dort wurde ich nicht anerkannt und dementsprechend behandelt. Ausgrenzung und Abwertung waren an der Tagesordnung. Mein Gefühl der Zugehörigkeit war auch hier sehr instabil. Nach einer jahrelangen Zeit des Aushaltens konnte ich diese Situation schließlich nicht mehr ertragen und beschloss fortan lieber allein zu sein.

Im Laufe meines weiteren Lebens konnte ich trotz der geschilderten Widrigkeiten – aber unter erheblicher Anstrengung und Stress - das Abitur machen und später ein Studium zum Sozialarbeiter abschließen. Im Laufe der Zeit – mittlerweile bin ich über 60 Jahre alt - hat sich die soziale Situation dahingehend verändert, dass ich 3, 4 „alte Freunde von früher“ habe, die weit entfernt von meinem Wohnort leben und zu denen ich sporadisch Kontakt habe. Außerdem habe ich eine Partnerin, mit der ich seit vielen Jahren zusammen bin. Das oben beschriebene Grundgefühl (Isolation, Angst / Anspannung, Depression) begleitet mich immer noch ständig, in wechselnder Intensität.

Nach Abschluss meines Studiums habe ich über lange Jahre versucht, mit Hilfe von diversen Psychotherapien und anderen Maßnahmen, wie Musizieren, Bewegung, Wandern, Yoga, Entspannungstechniken und so weiter, mein Leben erträglicher zu leben. Ich kann nicht behaupten, dass mir das leicht gefallen ist. Im Rahmen von den Psychotherapien habe ich mich so gut geöffnet und „an mir gearbeitet“, wie es mir möglich war. Ich habe meine Biografie und mein aktuelles Verhalten immer wieder reflektiert. Immer wieder habe ich versucht, meine persönlichen Grenzen zu überschreiten, um neue Erfahrungen zu machen. Das war ganz schön anstrengend und teilweise auch recht belastend. Andererseits war es jedoch nicht in dem Maße erfolgreich, wie ich es mir gewünscht hatte. Später habe ich versucht mit Hilfe von spirituellen Praktiken und spirituellen Lehrern Änderungen zu erreichen. Auch das hat mich einige Kraft gekostet und war oft nicht in der Art und in dem Maß „erfolgreich“, wie es zum Teil angepriesen wurde. Was diese Art von Suche anbelangt, bin ich trotzdem froh, dass ich diesen Weg eingeschlagen habe und dadurch Erfahrungen machen kann, die auf andere Art und Weise auch das Alltagsleben – inklusive meines Umgangs mit Einschränkungen - positiv beeinflussen.

Die Frage, ob ich explizit behindert bin, stellte sich für mich im Laufe eines langen Psychotherapieprozesses, in dem – trotz aller Mühe – einfach kein Fortschritt erreicht wurde. Irgendwann kam mir dann immer stärker der Gedanke: „ich kann es nicht ändern, ich werde meine Beeinträchtigung nicht los. Vielleicht ist es besser, mich nicht weiter mit diesen Psychotherapien zu stressen. Vielleicht ist es hilfreicher, zu akzeptieren, dass meine Beeinträchtigungen eine Behinderung sind. Also dauerhaft, egal was ich mache“. Dieser Gedanke war erst einmal eine Entlastung. Aber gedacht ist noch lange nicht umgesetzt. Das hieß und heißt für mich, dass diese „Erkenntnis“ einen Prozess hin zu immer mehr Akzeptanz ausgelöst hat, der noch andauert und vielleicht auch immer weiter gehen muss.

Was für mich nach wie vor eine gewisse Hürde bedeutet, ist es, mir bei Bedarf Unterstützung zu holen. Die Hürde ist für mich dabei vor allem, dass mir oft die Möglichkeit einer Unterstützung gar nicht erst ins Bewusstsein kommt.

Eigene Behinderung als Qualifikation

Ein wichtiger Schritt in Bezug auf die Akzeptanz meiner Behinderung war für mich sicherlich die Aufnahme meiner Tätigkeit als EUTB-Berater. Dies erfolgte zwar –

nach langer Arbeitsunfähigkeit – aus einer gewissen Not heraus: Trotz Betrieblichem Eingliederungsmanagement mit zahlreichen Gesprächen in großer Runde und mittlerweile auch einer anerkannten Schwerbehinderung, zeichnete sich eine Lösung zur Rückkehr an meinen alten Arbeitsplatz bzw. zu meinem alten Arbeitgeber nicht ab (*dies war übrigens ein Moment, in dem ich mich verzweifelt nach professioneller Hilfe umgeschaut habe. Leider ohne Erfolg: der zuständige Integrationsfachdienst hatte zwar den einen oder anderen Tipp, aber keine zeitlichen Kapazitäten um mich tatsächlich zu begleiten. Zur Schwerbehindertenvertretung meines Betriebes konnte ich zwar Kontakt aufnehmen, aber subjektiv fühlte ich mich nicht verstanden bzw. unterstützt... Auch mein zaghafte Versuch, mich mit Unterstützung durch passende Leistungen zur Teilhabe am Arbeitsleben beruflich wieder einzugliedern stieß bei der zuständigen Rehabilitationsberatung nicht auf Resonanz*).

Obwohl ich mich zu dieser Zeit noch nicht wirklich leistungsfähig fühlte, da meine Krise noch andauerte – und auch durch die geschilderte prekäre Situation noch verstärkt wurde – schaute ich mich auf dem Arbeitsmarkt nach alternativen Beschäftigungsmöglichkeiten um. Eigentlich traute ich mir in dieser Situation nichts wirklich zu. Der Einstieg in die EUTB-Beratung war für mich zwar attraktiv. Ich hatte reichlich Beratungserfahren und Bundesteilhabegesetz und Eingliederungshilfe waren mir nicht fremd. Aber vor dem Hintergrund der Erfahrungen an meinem letzten Arbeitsplatz und meiner psychischen Instabilität, war mein Selbstbewusstsein auf einem ziemlich niedrigen Niveau angelangt.

Als mir dann aber konkret eine Stelle angeboten wurde, ergriff ich die Chance und sagte zu. Und das war auf jeden Fall die richtige Entscheidung. Mit der Zeit wurde mir bewusst, dass ich viel Erfahrung und Wissen mitgebracht hatte, dass in der EUTB-Beratung relevant ist, so dass ich mich immer sicherer fühlte. Dazu kam noch die Idee des Peer-Counselings, die von unserem Trägerverein konsequent umgesetzt wird.

Berufliche Entwicklung

Schon vor Beginn meiner Peer Counseling Weiterbildung, versuchte ich immer wieder bewusst mein „Peer-Sein“ in die Beratung mit einfließen zu lassen. Dabei probierte ich verschiedene Möglichkeiten aus. Manchmal teilte ich bereits zu Beginn eines Gespräches mit, dass ich ebenfalls von einer Behinderung betroffen bin. Zum Teil wurde ich dabei auch konkreter – z.B. wenn die Ratsuchenden von

einer ähnlichen Erkrankung betroffen waren. Später ließ ich die eigene Betroffenheit eher bei Gelegenheit einfließen, wenn es meinem Empfinden nach im Laufe des Beratungsgespräch Sinn machte. Dies war z.B. der Fall, wenn Ratsuchende von Scham und Unsicherheiten berichteten, über ihre psychische Erkrankung zu sprechen oder sich offensiv um Unterstützung zu bemühen. Ein anderer Anlass war z.B., wenn Ratsuchende sich in ihrem Umfeld nicht verstanden fühlten. Die Reaktionen waren recht unterschiedlich. Manche Ratsuchenden signalisierten, dass sie sich durch die Offenbarung meiner eigenen Erfahrungen mit Behinderung besser verstanden fühlten. Andere fühlten sich durch die Beratung eines Selbst-Betroffenen in ihrer Position als Anspruchsberechtigte gegenüber einem Leistungsträger gestärkt. Wieder andere ließen nicht erkennen, dass die Selbst-Betroffenheit des Beraters für sie einen Unterschied machte.

Nicht zuletzt aufgrund meiner Teilnahme an der PCW – aber auch aufgrund der eigenen Erfahrung, von Peers beraten zu werden - wurden mir verschiedene Erfahrungen und mein eigener Umgang mit meinen Behinderungen bewusster. Ich weiß beispielsweise, dass es mir aufgrund meiner eigenen Beeinträchtigungen möglich ist, für bestimmte Situationen und Befindlichkeiten bei anderen Menschen eine größere Empathie zu entwickeln und diese gewinnbringend in der Gestaltung von Beratungsgesprächen einzusetzen. Dies betrifft zum Beispiel:

- Mein Verständnis für das Erleben von Machtlosigkeit und Überforderung bei dem Versuch, notwendige sozialrechtliche Leistungen geltend zu machen.
- Die eigene Erfahrung, unter Belastung zu stehen, wenig Energie zu haben.
- Die Erfahrung, sich trotz „einschlägigem Wissen“ nicht ausreichend um seine Belange kümmern zu können. Die Fähigkeit, dafür Verständnis zu vermitteln.
- Die Schwierigkeiten mancher Ratsuchenden zu erkennen, dass es sich durchaus lohnen kann, andere Menschen oder Institutionen um Unterstützung zu bitten
- mein Verständnis und die Anerkennung, welche „Hürden“ manche Menschen überwinden müssen, bevor sie sich aufmachen und Kontakt zur Beratungsstelle suchen – trotz Misstrauen und Pessimismus.
- die eigene Erfahrung als Ratsuchender, dass in der Beratung nicht alles sachlich-informativ perfekt sein muss, sondern, dass das emotionale Sich-

Verstanden-Fühlen und Mitschwingen auch bei nicht perfekten informativen Antworten erheblich zur Erreichung von Zielen auf der „sachlichen Ebene“ (also, dass passende, angemessene Leistungen gewährt werden) beitragen.

Persönlichkeitsentwicklung

Auch für mich selbst hatte die Einbeziehung meiner eigenen Behinderung in die Beratungsprozesse Auswirkungen. Für mich war es neu, außerhalb von therapeutischen Settings, gegenüber mir nicht persönlich bekannten Menschen meine Beeinträchtigungen offen zu legen. Dies im Rahmen meiner Beratungsarbeit zunächst einmal auszuprobieren, war für mich sehr spannend. Zumal es eine leichte Unzufriedenheit in mir berührt, nämlich bezogen auf meinem allgemeinen, „privaten“ Umgang mit meiner psychischen Beeinträchtigung. Der war nämlich nicht so offen(siv), wie ich es eigentlich für richtig halte. Hier macht sich mittlerweile bereits eine Veränderung zu einer größeren Offenheit bemerkbar.

Ein weiterer wichtiger Aspekt – sowohl auf beruflicher als auch auf persönlicher Ebene - ist es, in einem Team mitzuarbeiten, das fast ausschließlich aus Menschen mit Behinderung besteht. Für die Beratungsarbeit hat es z.B. enorme Vorteile, mit Kolleginnen und Kollegen zusammenzuarbeiten, die auch aus eigener Erfahrung ein fachlich umfassendes Wissen z.B. über spezifische Behinderungen und damit verbundene Bedarfe und ggf. auch Leistungsansprüche haben. Das ermöglicht es mir, einen größeren Einblick und ein größeres Verständnis für Menschen mit anderen Behinderungsarten zu bekommen. Auf der anderen Seite kann ich in einem solchen Rahmen auch meine eigenen „Eigenheiten“ und Bedürfnisse leichter kommunizieren als woanders. Sowohl beruflich als auch persönlich empfinde ich beides als stärkend, entlastend und bereichernd.

Ausblick

Meine eigene Erfahrung als Ratsuchender, der Austausch mit anderen Beratenden und z.B. auch die Gruppenarbeiten und Rollenspiele im Rahmen der Peer Counseling Weiterbildung haben zu einer weiteren Reflexion meiner Rolle als Peer-Berater geführt. Dabei ist mir vor allem bewusster geworden, dass andere Beratende den „Peer Aspekt“ intensiver in die Beratung einbringen als ich und (auch) dadurch Gespräche auf Augenhöhe in größerem Ausmaß umsetzen. Das

hat mich sehr angesprochen. Zum einen, weil dadurch meines Erachtens die Qualität von Beratungsprozess und auch Beratungsergebnis erhöht werden können. Zum anderen habe ich, auch aus eigener Erfahrung, den Eindruck, dass Beratungsgespräche und -prozesse dadurch für beide „Seiten“ wesentlich entspannter und zufriedenstellender verlaufen können.

Durch diese Reflexion ist in mir der große Wunsch entstanden, im Rahmen meiner Beratungstätigkeit, mein „Peer-Sein“ wesentlich mehr einzubringen und tatsächlich mehr Augenhöhe zu erreichen. Das würde z.B. bedeuten, dass ich mir erlaube, mehr persönliches / privates in Beratungsgespräche mit-einfließen zu lassen. Außerdem könnte ich zum Beispiel erproben, ob es auch schon einmal gut sein kann, sich mit Ratsuchenden zu duzen.

Bei weiterer Reflexion – auch im Rahmen der PCW-Einzelberatung - wurde mir allerdings auch bewusst, dass ich andere Grenzen habe als andere Beratende. Es wird mir daher nicht immer möglich sein, eine Art von Nähe zuzulassen, die mir bei anderen Beratenden gut gefällt. Ich bin jedoch dabei, mich für eine solche Veränderung mehr öffnen, um hier durch Erprobung und Erfahrung eine größere Sicherheit zu erlangen. Was ich bereits jetzt feststellen kann, ist, dass meine Haltung diesbezüglich weicher und meine Grenzen durchlässiger geworden sind. Auch an dieser Stelle sei angemerkt, dass sich diese Veränderungen nicht auf den beruflichen Bereich beschränken, sondern durchaus auch (angenehme) Auswirkungen auf mein Privatleben haben.

Ich bin gespannt und freue mich darauf, wie diese Entwicklung weitergeht und welche Auswirkungen sich noch im beruflichen wie auch im persönlichen Leben zeigen werden.