

**Der Unterschied bei der Beratung von Menschen mit körperlichen & seelischen Beeinträchtigungen  
oder  
warum es manchmal etwas länger dauert**

(**WARNUNG!!!** Dieser Text ist nicht politisch korrekt verfasst. Da ich mir sowohl meiner männlichen als auch meiner weiblichen Anteile bewusst bin & keinen davon verleugne, benenne ich mich selbst je nach dem als der oder die & sage auch zum Beispiel „die“ Person & „der“ Ratsuchende, obwohl ich einfach nur „den“ Menschen meine. Wer hier also „\*innennen“ erwartet, wird enttäuscht. Auch meine Angewohnheit „&“ statt „und“ zu schreiben, gehört zu meiner Persönlichkeit & muss bitte ertragen & nicht korrigiert oder bemängelt werden. Barrierefreiheit bitte auch an dieser Stelle. Das nennt man Stil. Danke.)

Während meiner Zeit als ehrenamtlicher Berater & in den ersten fünf Blöcken der Weiterbildung ist mir bewusst geworden, dass es in der Beratung von Menschen mit seelischen Beeinträchtigungen einen gravierenden Unterschied zu den Menschen mit körperlichen Beeinträchtigungen gibt.

Menschen mit körperlichen Beeinträchtigungen kommen in der Regel mit ganz konkreten Anliegen in die Beratung. Da geht es um Probleme mit Behörden oder Diskriminierungserfahrungen oder anderen konkret benennbaren Ereignissen.

Menschen mit seelischen Barrieren hingegen folgen eher ihrem Instinkt. Sie sehen zum Beispiel ein Plakat mit Begriffen, die sie ansprechen. Worte wie „ohne Anmeldung“, „kostenlos“, „auf Augenhöhe“ (wie es auch auf den Plakaten & Flyern steht) können ein Anlass sein, jemand Fremden ins Vertrauen zu ziehen. Diese Personen haben oftmals sehr lange nicht mehr mit anderen über ihr Innerstes gesprochen. Einige haben sich vielleicht sogar nicht nur von der Außenwelt zurückgezogen, sondern sich auch von ihrem Inneren distanziert, spüren aber unter Umständen ein nicht benennbares Bedürfnis, sich endlich mal mitzuteilen.

& ja, ich habe tatsächlich die Erfahrung gemacht, dass ein Mann das EUTB-Plakat an der Tür des Kellerkinder e. V. gesehen & deshalb reingekommen ist, um zu fragen, ob es wirklich kostenlos ist & ob er auch vorbeikommen kann, ohne vorher einen Termin zu vereinbaren. Als ich ihm bestätigte, dass es tatsächlich nix kostet & dass ich jetzt sofort Zeit für ihn hätte, wenn er möchte, war er total geflasht.

Ein Mensch, der aus dem Affekt heraus Unterstützung sucht, braucht jedoch eine längere Zeit der Aufmerksamkeit, Geduld & Zuwendung als die vorgeschlagenen eineinhalb Stunden.

Meiner Erfahrung nach ist hier wirklich komplette Barrierefreiheit zwingend notwendig. Gerade Menschen mit unsichtbaren Barrieren sind sich derer gar nicht bewusst. Weil ihnen in der Regel ihr ganzes Leben lang die Existenz & Wertigkeit ihrer Bedürfnisse, Hindernisse & Wahrnehmungen abgesprochen wurden.

Daher ist es sehr wichtig, diesen Personen viel Raum zu lassen, die eigenen Gedanken erst für sich & dann für andere Ohren zu formulieren. Schon alleine dieser Vorgang kann sehr viel Zeit in Anspruch nehmen. Hier sollte man sehr viel Geduld beweisen & auch mal mehrere Minuten Schweigen ertragen. Wenn man zum Beispiel eine Frage wie: „Was wünschst du dir im Idealfall, wie kannst du dir diese Situation vorstellen, dass es dir gut damit geht? Denk doch mal in Ruhe darüber nach.“ stellt, sollte man dem Gegenüber auch Zeit lassen, eingehend darüber nachdenken zu können & nicht nach zehn Sekunden nachfragen. Dann muss man auch die Geduld aufbringen, fünf Minuten oder länger zu Schweigen. An dieser Stelle ist ein Getränk oder Kekse oder sonstiges hilfreich, das man am besten im Vorfeld bereitgestellt hat. Allerdings sollte man in dieser Zeit auch nicht das Ein-Mal-Eins im Kopf durchgehen oder sonstiges, weil der Ratsuchende sonst eventuell den Eindruck bekommen könnte, dass man sich eigentlich gar nicht für ihn & sein Problem interessiert. Abgesehen davon hilft die Wahrnehmung der Körperhaltung & der Mimik des Gegenübers beim Verlauf & der Führung des Gesprächs. Auch die eigene Körperhaltung sollte wahrgenommen werden. Eine offene & zugewandte Sitzposition mit nicht verschränkten Armen vermittelt unter anderem Interesse & Aufrichtigkeit. Lächeln & freundliche Worte geben Sicherheit. Mit den Fingern trommeln oder mit dem Fuß wippen hingegen vermittelt eher Ungeduld.

Sollte es jedoch für den Berater hilfreich & nützlich sein, sich Notizen zu machen, um die eigenen Gedanken zu ordnen, Nachfragen nicht zu vergessen, oder sonstiges, ist es von Vorteil, am Anfang erstens zu fragen, ob das als störend empfunden wird & zweitens zu erklären, warum man Notizen machen möchte. Auch hier ist es sinnvoll, nicht die ganze Zeit auf das Papier zu starren, sondern immer wieder den Blickkontakt zu suchen.

Zur Unterstützung beim in Worte fassen der Gedanken sind Suggestivfragen & die Formulierung der eigenen Wahrnehmung der Gefühle des Gegenübers sowie der eigenen Erfahrung hilfreich.

Wenn man die Person „lesen“ kann, kann man in unterstützender Weise die Empfindungen formulieren. Worte wie: „Ich habe den Eindruck, dass es dir gerade sehr schwer fällt, deine Gefühle zu ertragen. Danke, dass du sie mit mir teilst.“ sind möglicherweise Worte, die diese Person zum ersten Mal hört. Üblicherweise sind Worte wie „nun hab dich mal nicht so, so schlimm ist das doch nicht“, oder „wenn du **nicht** heulst, mögen wir dich viel lieber“, oder „dir kann man aber auch gar nichts Recht machen“ geläufiger. Deshalb ist Geduld, Verständnis & der offene Umgang mit den eigenen Gefühlen & Erfahrungen sehr wichtig.

Genauso wie die Zeit. Vielen Menschen mit unsichtbaren Einschränkungen sind sich ihrer Einschränkungen sehr lange nicht bewusst, weil sie eben nicht sichtbar sind. Weil es sehr schwer ist, Gefühle in Worte zu fassen, wenn das Artikulieren von Gefühlen als lästig, anstrengend, überflüssig & störend wahrgenommen & gewertet wird. Was in dieser Gesellschaft leider sehr oft (ich wage zu sagen, überwiegend) passiert.

So ziemlich jeder hat schon mal Erfahrungen mit Diskriminierung, Ausgrenzung, Ablehnung, Herabwürdigung gemacht. Wenn man sich selbst die eigenen Gefühle in dieser Situation der Fassungslosigkeit, Hilflosigkeit & Ohnmacht ins Gedächtnis zurückruft, ist es meiner Meinung nach leicht, dem Gegenüber nachzuempfinden & dadurch Zugang zu erhalten.

Die Behindertenbewegung musste jahrzehntelang für die Beseitigung ganz klar sichtbarer Barrieren kämpfen & ist noch lange nicht am Ende damit. Barrierefreiheit für Körper- & Sinneseinschränkungen wird von der Politik & der Gesellschaft immer noch als Luxus & besonders zu würdigende Anstrengung betrachtet. Da ist es nicht verwunderlich, dass auf unsichtbare Barrieren sogar in Werkstätten für Menschen mit Behinderung immer noch keine Rücksicht genommen wird.

Deshalb sollte man sich darauf einstellen, dass es in Gesprächen dieser Art etwas länger dauert.

Meiner Erfahrung nach wird es nach eineinhalb Stunden erst richtig spannend. Wenn die ersten Hürden des Ausgrabens der oftmals in sehr tiefen Brunnen in noch tieferen Höhlen vergrabenen Verletzungen, Narben & schmerzenden Wunden überwunden sind & die völlig entblößte, verletzliche Person die ersten Erschöpfungsanzeichen zeigt, ist es an der Zeit für mich, Fahrt heraus zu nehmen.

Je nach Situation, Flow & Chemie & meinen eigenen Gefühlen ist das der Zeitpunkt, eine Umarmung anzubieten.

Etwas, das für mich als psychisch Beeinträchtigten eine gewisse Überwindung kostet. Aber aus eigener Erfahrung weiß ich, dass es trotzdem gut tun kann, auch körperliche Nähe zuzulassen.

Natürlich sollte man selbst emotional in der Lage sein, all diesen Schmerz & die damit einhergehende (vorübergehende) Verantwortung tragen zu können. Solch ein Prozess ist sowohl emotional als auch körperlich kräftezehrend. Dem sollte man sich nach Möglichkeit nur aussetzen, wenn man sich dazu in der Lage sieht oder hinterher aufgefangen werden kann. & dabei sollte es dann in erster Linie um einen selbst & was es mit einem gemacht hat gehen, & nicht um die andere Person.

Abgesehen davon habe ich die Erfahrung gemacht, dass solche Gespräche auch für mich sehr erfüllend sind. Jedes Mal, wenn ich etwas von mir gebe, bekomme ich auch etwas zurück. Bei all dem Schmerz, den man teilt, stellt sich hinterher meist eine große Erleichterung auf beiden Seiten ein. Daher sehe ich jedes Gespräch als große Bereicherung.

Ich könnte jetzt mit ganz vielen Fachbegriffen um mich werfen, die ich im Laufe des 16. Peer-Counseling Workshops gelernt habe, aber da ich kognitiv eingeschränkt bin, habe ich das Meiste davon schon wieder vergessen. Dafür habe ich festgestellt, dass ich im Laufe meines Lebens nach all dem gelebt habe, was wir hier gelernt haben.

Allerdings musste ich auch feststellen, dass ich persönlich Probleme mit dem vorgegebenen Rahmen der EUTB habe.

Ich bin ein Straßenkind. & ja, man bekommt unter Umständen das Kind von der Straße, aber man bekommt die Straße nicht aus dem Kind.

1983, als ich 15 war, habe ich mich plötzlich auf der Straße wiedergefunden, weil meine Erzeugerin „keine Lust mehr hatte“, sich um mich zu kümmern. Das zwang mich sehr früh dazu, nicht nur in der Gesellschaft zu überleben, sondern auch in einer Subkultur einen Familienersatz zu finden. In einer Gruppe Menschen, die genauso wie ich schlechte Erfahrungen mit der Familie & der Gesellschaft als solches gemacht hat, gab es erstaunlicher Weise auch tiefgreifende Gespräche, die sich nicht nur um Drogen drehten.

2019, kela Misner, bifos, 16. PCW

Seit dem gehe ich mit offenen Augen durch das Leben & spreche Fremde an, wenn ich das Gefühl habe, dass sie Hilfe brauchen. Was es für meine potentiellen Begleiter manchmal nicht einfach macht.

Wenn ich mit meiner Begleitung nach einem Football-Spiel in der U-Bahn sitze & auf dem Bahnhof eine Hochschwangere in Tränen aufgelöst auf- & abgehen sehe, steige ich aus. Meine Begleitung hat dann die Wahl, weiter zu fahren oder mit auszusteigen. Wen es interessiert: die Schwangere war mit dem Kindsvater verabredet & er ist nicht aufgetaucht, war seit zwei Stunden!!! überfällig. Ein Gespräch & das Angebot, mein Telefon zu benutzen & ihn anzurufen, hat die Situation geklärt.

Am Liebsten bin ich nachts alleine unterwegs. Einmal war ich auf dem Weg von einer Geburtstagsparty ganz unten im Süden Berlins, wo man mit dem Bus, der alle halbe Stunde kommt, erst mal zwanzig Minuten bis zum nächsten Knotenpunkt fährt. & natürlich wartet der Anschlussbus gerade so lange mit seiner Abfahrt, bis der eigene Bus an die Haltestelle heran fährt, aber nicht lange genug, dass man eine Chance hätte, ihn zu erreichen.

So fand ich mich morgens gegen halb Zwei zusammen mit einem Mann auf Krücken fluchend & genervt wieder. Nach dem ersten Ausbruch wurden wir beide auf die Nachtigallen aufmerksam & auf die laue Luft, die uns um die Nasen strich & einen Hauch von Flieder mit sich brachte; diese wunderschöne unglaubliche Stille, die diese Stadt für die Nachtschwärmer bereit hält.

Wir kamen ins Gespräch, das, wie sich herausstellen sollte, über mehrere Stunden ging. Der nächste Bus kam, transportierte uns zum Bahnhof Zoo & spuckte uns wieder aus.

Keiner von uns hatte Lust, seine Fahrt fortzusetzen, also setzten wir uns auf die Bank des nächsten Wartehäuschens & setzten unsere Unterhaltung fort.

Da saß ich also mitten in der Nacht mit einem von oben bis unten tätowierten langhaarigen Rockertypen in Jeans-Klamotten mit einem gebrochen Bein namens Franziska, der mich an seinem Innersten teilhaben ließ. & ich brachte ihm genauso viel Vertrauen entgegen.

Im Wesentlichen lief es darauf hinaus, dass seine Tochter Kontakt zu ihm aufgenommen hatte, um ihm seine Enkeltochter vorzustellen. Er war zwar inzwischen schon eine Weile clean, hatte aber große Angst davor, wieder

rückfällig zu werden & sie & nun auch ihre Tochter erneut zu enttäuschen. Ich erzählte ihm meine Geschichte von dem Vater meines Sohnes & wie sehr ich mir immer noch wünsche, dass er sich nicht getötet sondern seinem Sohn die Chance gegeben hätte, beide Seiten seiner DNS zu kennen.

& dass man nicht zwangsläufig ein schlechter Großelter sein muss, nur weil man als Elter versagt hat. Jeder Mensch macht Fehler. Fehler sind gut, ohne Fehler kann man nichts lernen. Aber wenn man sich seiner Fehler bewusst ist, kann man versuchen, sie zu vermeiden. & wenn es nicht sofort klappt, muss man es immer wieder versuchen, bis man es endlich schafft. & so lange man ehrlich ist zu den Menschen, die man liebt, & ihnen die Chance gibt, ihre Entscheidungen selbst zu treffen, haben beide Seiten eine Chance verdient.

Nachdem wir beide schon ziemlich erschöpft aber glücklich waren, kam plötzlich Gisela von der Aluhütchen-Fraktion vorbei, die uns erzählte, dass sie seit Wochen nicht mehr in ihrer Wohnung war & schon seit Tagen nicht mehr geschlafen hatte. Gisela war um die 60 & sich sicher, dass sie & ihre Wohnung von „DENEN“ überwacht wurde. Deshalb auch der Aluhut, um ihre Gedanken vor der totalen Überwachung aus dem Weltall abzuschirmen. Sie sah verdammt erschöpft aus, die Ärmste.

Inzwischen war es früh genug, dass die U-Bahnen wieder fuhren. Franziska machte sich auf seinen Weg & ich fragte Gisela, ob „DIE“ denn gerade wüssten, wo sie sich befindet oder ob sie gerade sicher ist.

Gisela versicherte mir, dass „DIE“ ihre Spur verloren hätten. Also bot ich ihr an, mit zu mir nach Hause zu kommen, ein paar Stunden zu schlafen, sich zu duschen & was zu essen. So haben wir es dann gemacht. Als mein Sohn morgens aufwachte, sagte ich ihm, dass wir einen Gast haben. Für ihn war das okay, er war froh, dass Gisela wenigstens vorübergehend etwas zur Ruhe kommen konnte.

Sie ging dann irgendwann ihres Weges. Ich hoffe, dass „DIE“ sie nicht wieder orten konnten & sie den Rest ihres Lebens in Frieden verbringen konnte.

Eines Tages war ich mal wieder mit meiner Begleitung nach einem Football-Spiel & anschließender Party auf dem Heimweg. Im U-Bahnhof fiel mir ein schnorrender junger Mann mit einem unglaublich schönen Gebiss auf. Ich sprach ihn auf sein Gebiss an & fragte ihn, wie er es auf der Straße so gut in Schuss halte. Er erklärte mir, dass er Student sei, aber kein Bafög erhalte & sich deshalb sein Einkommen zusammenschnorren würde.

2019, kela Misner, bifos, 16. PCW

Während des Gesprächs tippt mir jemand auf die Schulter & sagte: „Danke kela, du hast mir das Leben gerettet.“ Ich reagierte mit: „Wer bist du denn!? Ich kenn' dich gar nicht...“, weil ich ja nur eine Stimme hörte & ich nicht schnell genug mit Umdrehen war (hatte auch schon einiges getrunken gehabt). Als Antwort kam: „Aber ich kenne dich.“ & schon war die Person weg. Ich fragte meine Begleitung, wer das war & sie sagte, ein langhaariger tätowierter Rockertyp in Jeans-Klamotten.

Ich bilde mir ein, dass es Franziska war. Ich denke oft an Franziska & Gisela, & frage mich, wie es den beiden wohl geht.

Wie gesagt, ich bin ein Straßenkind, & man bekommt zwar das Kind von der Straße, aber man bekommt nicht die Straße aus dem Kind.

Mein Lebensweg hat mich gerade kürzlich erst in eine andere Richtung geführt, weswegen ich nicht mehr EUTB im eigentlichen Sinne mache, aber ich werde wie bisher ein offenes Auge & Ohr für die haben, die gerade in diesem Moment Unterstützung brauchen.

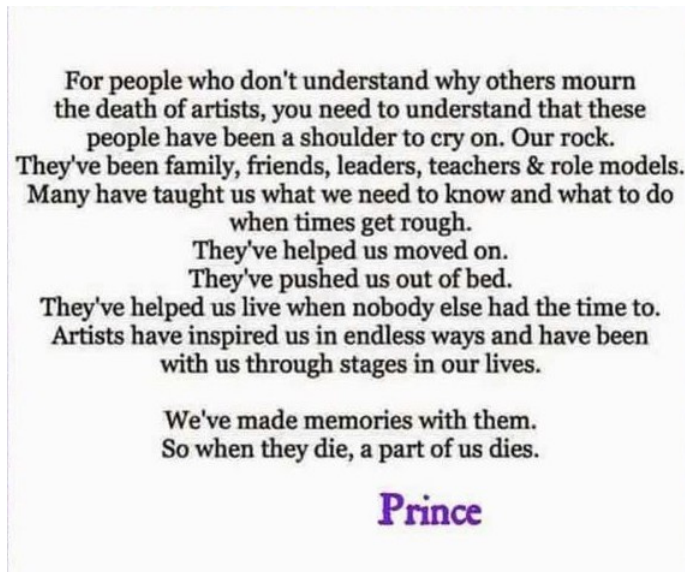
### Danksagung

ich danke dem Team der Volkshochschule Spandau-Berlin des 2. Tageslehrgangs, das mir beigebracht hat, dass Lernen tatsächlich Spaß machen kann. Ohne diese Erfahrung hätte ich diesen Text zum Beispiel nie verfasst.

Dann danke ich allen Lebenden & Verstorbenen, denen ich auf meinem Lebensweg begegnet bin, reell oder als ideelles Vorbild. Sie haben mich beeinflusst & zu dem Menschen gemacht, der ich heute bin.

Am Meisten jedoch danke ich meinem Sohn, durch den ich gezwungen war & bin, dieses Leben zu ertragen, sowohl aus dem Guten als auch dem Schlechten zu lernen & mein gewonnenes Wissen weitergeben zu können.

& ich danke Prince, der mir seit 1985 spirituell dabei geholfen hat & immer noch hilft, meinen Weg zu finden, darauf zu vertrauen, dass ich die richtigen Entscheidungen treffe & dass Alles letztendlich einen Sinn hat.



(Die Menschen, die nicht begreifen, warum Andere den Tod von Künstlern betrauern, sollten verstehen, dass diese Leute eine Schulter zum anlehnen waren. Unser Fels.

Sie waren Familie, Freunde, Anführer, Lehrer & Vorbilder.

Viele von ihnen haben uns beigebracht, was wir wissen müssen & was zu tun ist, wenn die Zeiten hart sind.

Sie haben uns geholfen, weiterzumachen.

Sie haben uns aus dem Bett getrieben.

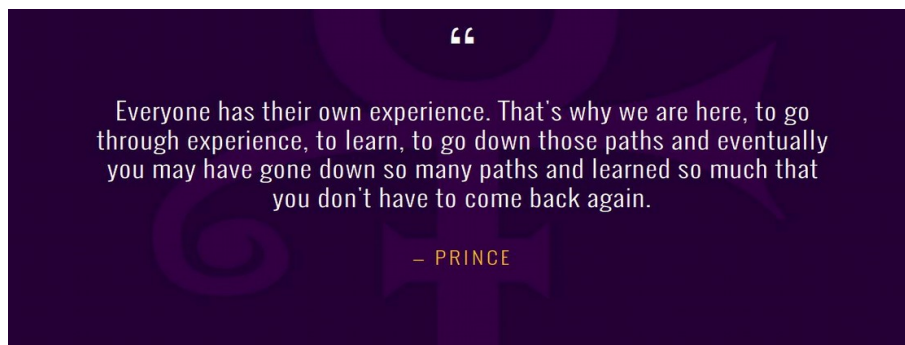
Sie haben uns beim Leben geholfen, wenn niemand anders die Zeit dazu hatte.

Künstler haben uns auf endlose Arten inspiriert & uns durch die verschiedenen Abschnitte unseres Lebens begleitet.

Wir haben Erinnerungen mit ihnen gemacht.

Wenn sie dann sterben, stirbt ein Teil von uns.

Prince)



(Jeder macht seine eigenen Erfahrungen. Deshalb sind wir hier, um Erfahrungen zu machen, zu lernen, diese Wege zu beschreiten, & irgendwann bist du so viele Wege gegangen & hast so viel gelernt, dass du nie wieder zurück kommen musst. Prince)