

Über den Wert der eigenen Erfahrung

Hausarbeit im Rahmen der 19. Peer-Counseling-Weiterbildung (2020 – 2021)

Verfasser. Marco Grünert

Trainerin: Evelyn Schön

Herford, den 21.05.2021

Einleitung

In dieser Hausarbeit werde ich über Erfahrung sprechen. Dabei beziehe ich mich zum Großteil auf Erfahrung im Sinne von eigenen Behinderungserfahrungen, weise in anderen Fällen aber explizit darauf hin.

Ich werde zuerst allgemein über Erfahrung sprechen. Dabei werde ich das Konzept von Erfahrung im historischen Kontext untersuchen, um einen Einstieg zu bekommen, beschreiben zu können, was Erfahrung ausmacht und in welchen Situationen sie von Wert sein kann. Dazu werde ich eigene Erfahrungen, sowohl behinderungsbedingte als auch nicht-behinderungsbedingte, reflektieren und festhalten, welche Erkenntnisse daraus erwachsen. Anschließend werde ich den Bogen zur Methode des Peer-Counseling spannen. Ich werde darlegen, dass die Methode des Peer-Counseling grade deshalb so wertvoll und erfolgreich ist, da sie auf den eigenen Behinderungserfahrungen fußt. Schließlich hoffe ich zum Ende gezeigt zu haben, warum Menschen mit eigenen Behinderungserfahrungen die besten Berater für andere Menschen mit Behinderungen sind und dies auf eigene Behinderungserfahrungen zurückzuführen ist.

Zuerst werde ich aber kurz meine persönliche Situation darlegen, um den nötigen Kontext für diese Arbeit zu etablieren:

Ich lebe mit mehreren chronischen Krankheiten, die ich teils seit Geburt, teils später erworben habe. Ich erfahre und fühle sie jeden Tag, da die Einschränkungen aufgrund dieser Krankheiten allgegenwärtig sind und sich auf fast alle Bereiche meines Lebens auswirken, sowohl auf meinen Beruf als auch auf meinen Alltag. Auf der einen Seite sorgt starkes Belastungsasthma dafür, dass sich selbst leichte körperliche Anstrengung wie das Laufen auch kurzer Strecken schnell bemerkbar macht, wenn die Bronchien in der Lunge sich verengen, schmerzen und das Atmen schwierig machen. Den größten Teil aber macht eine Erkrankung des Schlafs aus: Hypersomnie aufgrund obstruktiver Schlafapnoe ist kurz gesagt der Grund dafür, dass mein Schlaf nicht ausreichend erholsam ist, so dass ich am Tag durchgängig müde bin. Dabei spannt sich die Reichweite dieser Beeinträchtigung von vermehrtem Gähnen bis hin zu plötzlichem Einschlafen während eines Gespräches, eines Spaziergangs oder fast allen anderen denkbaren Aktivitäten.

Zusammengenommen lebe ich durch diese Krankheiten ein Leben an der Grenze zu ständiger Erschöpfung, in dem selbst kleine Dinge des Alltags mich über die Grenze dessen, was ich noch leisten kann, bringen können.

Dies sind meine eigenen Erfahrungen, mit denen ich lebe und die zu mir gehören.

Seit Beginn meiner Arbeit als Berater in einer Ergänzenden Unabhängigen Teilhabeberatung und verstärkt durch die Fortbildung zum Peer-Counselor (ISL) habe ich mich mit Behinderungserfahrungen auseinandergesetzt. Dies betrifft sowohl die eben beschriebenen eigenen Behinderungserfahrungen, als auch Behinderungserfahrungen von Kollegen und Ratsuchenden, denn ich habe das Glück, schon oft einen Einblick in die Leben von Menschen mit den verschiedensten Behinderungen bekommen zu dürfen (wofür ich stets sehr dankbar bin).

Gleichzeitig hat sich mir eine Seite der Welt gezeigt, in der manche Menschen Schwierigkeiten mit Empathie haben in dem Sinne, dass es ihnen schwer fällt, sich in Menschen mit Behinderungen hineinzusetzen und zu verstehen, wie Menschen mit Behinderung sich fühlen oder was die Gründe sind, warum jemand tut, was er tut. Im schlimmsten Fall endet dieser Weg regelmäßig in Vorurteilen und Diskriminierung gegenüber Menschen mit Behinderungen.

Ich bin der Ansicht, dass der Rückgriff auf die eigene Erfahrung und die Fähigkeit, sich mit dieser in einer reflektierenden Art auseinanderzusetzen der Schlüssel zum Auflösen dieser Diskrepanz sein kann.

Daher war ich motiviert, dieses Thema in dieser Arbeit näher zu betrachten.

Erfahrung

» Keines Menschen Kenntnis kann über seine Erfahrung hinausgehen. «

John Locke, Ein Versuch über den menschlichen Verstand (1690)

In der Philosophie wurde schon vor Jahrhunderten auf Erfahrung als Grundlage von Wissen verwiesen: die Erkenntnistheorie ist diejenige Teildisziplin der Philosophie, in der sich mit dem Zustandekommen von Wissen, Überzeugungen und Erkenntnis beschäftigt wird. Zentrale Fragestellungen bilden beispielsweise die Überlegungen, unter welchen Voraussetzungen der Mensch Erkenntnis erlangen kann und wie Wissen sicher und demnach immun gegen Zweifel sein kann.

Eine Lehre in der Erkenntnistheorie, die im 17-18. Jahrhundert durch Vertreter wie John Locke, David Hume oder George Berkeley geprägt wurde, ist der Empirismus. Vertretern des Empirismus zufolge hat alle gesicherte Erkenntnis ihren Ursprung ausschließlich in den Sinneserfahrungen. Der Mensch startet sein Leben symbolisch gesprochen als leere Tafel, die sich erst nach und nach durch Erkenntnis aus Erfahrung füllt. Alle anderen Methoden zur Erkenntnisgewinnung sind demnach nicht verlässlich bzw. nicht beweisfähig und der Skepsis ausgesetzt. Einzig die Reflexion von eigenen Erfahrungen kann noch Erkenntnisse über die Erfahrung selbst bieten, aber niemals von ihr losgelöst.

Die Idee bei dieser Theorie ist, dass bestimmte Dinge erfahren werden müssen, um Wissen über sie zu erlangen. Jemanden ohne Erfahrung bezüglich eines bestimmten Gegenstandes nach Eindrücken über diesen Gegenstand zu fragen macht keinen Sinn, da dieser Person der Zugriff auf dieses bestimmte Wissen fehlt. In Beispielen ausgedrückt kann nur jemand, der schon einmal eine Erdbeere gekostet hat (und sich natürlich an dieses Gefühl erinnert) auf die Frage antworten, wie eine Erdbeere schmeckt. Natürlich kann versucht werden, der Idee des Geschmacks einer Erdbeere möglichst nah zu kommen, indem man ähnliche erfahrungsbasierte Eindrücke vergleicht: so könnte jemand, der noch nie eine Erdbeere gekostet hat, trotzdem versuchen, eine Idee vom Geschmack einer Erdbeere zu bekommen, wenn es ihm in Kategorien beschrieben wird, aus denen ihm ähnliche Eindrücke bekannt sind. Dass die Süße oder die Textur anderen Früchten ähnelt kann helfen, eine ungefähre Idee

zu bekommen, wie es sich anfühlt, eine Erdbeere zu kosten. Aber trotz aller Nähe unterscheidet sich diese Idee am Ende immer noch von der Erfahrung, eine Erdbeere zu schmecken. Denn der Geschmack einer Erdbeere ist von so einer Einzigartigkeit, dass ausschließlich die Erfahrung des „Erdbeere-kostens“ hinreicht, um das Wissen zu erlangen, um überhaupt in der Lage zu sein, auf die Frage nach dem Geschmack einer Erdbeere sicher und gefestigt antworten zu können.

In der Neuzeit wurde dem Empirismus gegenüber berechtigte Kritik geäußert und er wurde erweitert, um beispielsweise der Komplexität menschlicher Sprache Rechnung zu tragen. Nichtsdestotrotz bleibt eine der Kern-Ideen des Empirismus weiterhin anerkannt: bestimmte Eindrücke können nur aufgrund eigener Erfahrungen gewonnen werden.

Bezogen auf Menschen mit Behinderungen ist die Situation bezüglich der Einzigartigkeit von Erfahrungen die gleiche: ich habe einen sehr nahen Freund, der im Rollstuhl sitzt. Schon oft haben wir uns unterhalten, wie es sich für ihn anfühlt, im Rollstuhl zu sitzen und auf ihn angewiesen sein zu müssen. Ich habe in seinem Rollstuhl aus Interesse schon Probe gesessen und mich so nur mit meinen Armen fortbewegt. Aber selbst bei aller Nähe, die mir dank ihm zu diesem Thema möglich ist, muss ich mir eingestehen, dass ich keinen Zugang zu dieser Erfahrung haben kann, solange ich nicht in derselben Situation bin wie er. Solange meine Beine noch funktionieren und ich nicht auf einen Rollstuhl angewiesen bin kann ich analog wie bei der Erdbeere mir nur versuchen vorzustellen, wie es sich anfühlen muss. Aber ich kann mich solchen Gefühlen nur annähern, sie jedoch niemals vollständig selbst fühlen, solange unsere Ausgangssituationen in diesem Aspekt verschieden sind. Selbst wenn ich versuche, dieses Wissen auf anderen Wege zu erlangen (wenn ich noch öfter mit ihm oder anderen Rollstuhlfahrern über ihre Erfahrungen spreche oder Bücher darüber lese) muss ich aus Respekt vor seiner Situation am Ende mir immer selbst eingestehen, dass meiner Erkenntnis somit Grenzen gesetzt sind.

Mehr noch und allgemeiner gesprochen, wäre es nicht weniger als anmaßend zu behaupten, man wüsste, wie sich jemand im Detail mit einer spezifischen Behinderung fühlt, solange man keinen Zugang zu diesem Wissen haben kann. Aufgrund der körperlichen Natur meiner Einschränkungen habe ich beispielsweise keinen Zugang zu direkten Erfahrungen von Menschen mit geistigen oder psychischen Beeinträchtigungen und muss dies entsprechend würdigen.

Behinderungserfahrungen können sehr spezifisch sein, wenn sie direkt aus einer Beeinträchtigung stammen, die in ihrer Natur einzigartig ist. Andere Behinderungserfahrungen können aufgrund einer Vielzahl von ähnlichen Symptomen anderer Beeinträchtigungen gefühlt werden: als Asthmatiker kenne ich das einzigartige Gefühl, wenn man keine Luft mehr bekommt, nicht mehr atmen kann, aus persönlicher, gelebter Erfahrung. Diese Erfahrung ist zwar einzigartig in dem Sinne, dass das Gefühl von aufsteigendem Terror und körperlicher Panik aufgrund Luftmangels nur sehr schwer beschrieben werden kann. Diese Erfahrung verbindet mich aber mit Menschen mit anderen Beeinträchtigungen mit dieser und ähnlicher Symptomatik, wie zum Beispiel Menschen mit COPD oder anderen Beeinträchtigungen der Lunge. Als aktuelles Beispiel kann ich mir auch entfernt vorstellen, wie sich Menschen fühlen müssen, die aufgrund eines schweren Verlaufs einer COVID-Infektion künstlich beatmet werden müssen. Denn obwohl diese Krankheiten im Detail oft unterschiedlicher Ausprägung sind, verbindet sie die Ähnlichkeit der gefühlten Erfahrungen.

Weiter gedacht gibt es Erfahrungen, die behinderungsübergreifend sind in dem Sinn, dass sie fast allen Menschen mit Behinderungen bekannt sind. Und da behinderungsspezifische Erfahrungen oft persönlich einzigartig oder zumindest individuell sind, sind es gerade diese behinderungsübergreifenden Erfahrungen, die mehrere Menschen mit Behinderungen in der einen oder anderen Art verbinden. Natürlich können die Ausprägung und die Intensität dieser Erfahrungen je nach Situation der einzelnen Person stark variieren, doch zumindest teilen die meisten Menschen mit Behinderung die Ideen hinter diesen Erfahrungen, da sie schon ein- oder mehrmals erlebt wurden.

Diese gemeinsamen behinderungsübergreifenden Erfahrungen basieren oft auf dem Erleben von Benachteiligung, Ausgrenzung oder Diskriminierung. Es sind quasi sekundäre Folgen einer Behinderung (wobei die eigentlichen jeweiligen Beeinträchtigungen die primären sind), da sie nicht direkt aus einer bestimmten Art der Behinderung resultieren, sondern sehr oft als ständige Begleiterscheinungen zu einem Leben mit Behinderung gehören.

Viele Diskriminierungserfahrungen fußen auf dem Unverständnis Anderer gegenüber den Auswirkungen der Beeinträchtigungen von Menschen mit Behinderung. Dieses Unverständnis wiederum basiert meist auf einem Mangel am Zugang zu

Behinderungserfahrungen in dem Sinne, dass es natürlicherweise schwierig ist, Gefühle nachvollziehen zu können, ohne zu wissen, wie sich die auslösende Beeinträchtigung anfühlt und auswirkt. Dieser Zugang ist umso schwieriger bei nicht-sichtbaren Behinderungen. Ohne Rückgriff auf eigene Erfahrungen verlassen sich Menschen ohne Behinderung gerne auf eine Einschätzung aufgrund der Informationen, die sie aus ihren Sinnen ableiten können. Wenn ihre eigentlich verlässlichen Quellen aber kein Indiz für eine Verschiedenheit darlegen, gehen Menschen ohne eigene Behinderungserfahrungen beim ersten Kontakt oft erst einmal davon aus, man sei so wie sie, also frei von Beeinträchtigungen. Ist das Gegenüber in Bezug auf seine Wünsche oder Handlungsmöglichkeiten dann doch wesentlich anders, kann die Situation entstehen, dass der Mensch mit Behinderung nicht ernst genommen wird. Nicht ernst genommen zu werden resultiert hierbei aus einem Mangel an eigenen Behinderungserfahrungen in derjenigen Person, die dem Menschen mit Behinderung nicht glaubt, seinen Äußerungen nicht die gebotene Achtung entgegenbringt oder nicht darauf vertraut, dass der Mensch mit Behinderung der Experte seiner eigenen Situation ist.

Dies soll kein Urteil gegenüber Menschen ohne Behinderung beeinhaltend oder in irgendeiner Form diesen gegenüber negativ konnotiert sein, solange die natürliche Begrenzung ihres Wissens über Behinderungserfahrungen von ihnen akzeptiert und respektvoll gelebt wird. Aber es ist eine Tatsache, dass der leichteste Zugang zur Gefühlswelt von Menschen mit Behinderungen durch den Rückgriff auf eigene Behinderungserfahrungen besteht, vor allem jenen der Ausgrenzung und Diskriminierung.

Denn diese behinderungsübergreifenden Erfahrungen sind es, die eine gemeinsame Basis entstehen lassen zwischen Gleichgesinnten, Menschen mit Behinderungen, also Peers.

Die Rolle der eigenen Erfahrung im Peer-Counseling

Peer-Counseling als professionalisierte Beratungsmethode basiert auf Grundsätzen, bei denen das Vorhandensein eigener Behinderungserfahrungen bei dem Berater notwendig vorausgesetzt wird.

Im Peer-Counseling wird das Gegenüber immer als Experte in eigener Sache gesehen und ganzheitlich betrachtet. Alle Wünsche, Meinungen und Überzeugungen des Ratsuchenden spielen eine Rolle und sind von entscheidender Bedeutung für ihn. Aufgrund seiner eigenen individuellen Erfahrungen und Überzeugungen ist nur der Ratsuchende in der Lage, entscheiden zu können, was ihm in der jeweiligen Situation helfen würde, sein Problem erkennen und bestenfalls lösen zu können.

Peer-Counseling soll bestärken und empoweren. Im Gespräch mit dem Ratsuchenden geht es um dessen Fähigkeiten und Ressourcen, und nicht primär um dessen Defizite. Eine personenzentrierte Gesprächsführung kann so dem Ratsuchendem helfen, das eigene Potential zum Lösen von Problemen realisieren zu können.

Der Peer-Counselor unterstützt den Ratsuchenden durch Anwendung von Techniken wie beispielsweise dem aktiven Zuhören oder dem Reframing aus der systemischen Theorie dabei, die eigenen Möglichkeiten ausloten und ihre jeweiligen Vor- und Nachteile abschätzen zu können, um für sich die eigene Lösung finden zu können.

Dabei kann der Peer-Counselor seine eigenen Behinderungserfahrungen als Ressource für den Beratungsprozess nutzen, wenn es ihm angebracht erscheint. Dem Peer-Counselor kann dieser Rückgriff auf eigene Erfahrungen helfen, die eigene Rolle im Beratungsprozess einschätzen zu können. Je nach Art des Anliegens und der Hintergründe aller Teilnehmer können mehr oder weniger der eigenen Behinderungserfahrungen in den gegenseitigen Austausch eingebracht werden.

Die Reflexion der eigenen Behinderung und die stetige Auseinandersetzung mit den eigenen Erfahrungen sorgt hierbei für die nötige Perspektive, um den Wert der Einbringung der jeweiligen eigenen Erfahrungen in die Beratung einschätzen zu können. Perspektive kommt durch die Auseinandersetzung mit der eigenen Erfahrung. Da jeder Mensch nur direkten Zugriff auf seine eigenen Erfahrungen haben kann, da diese immer subjektiv erlebt werden, kann es für die Einschätzung der Bedeutung einer eigenen Erfahrung hilfreich sein, vorher bewerten zu können, von welcher Qualität und Charakter die eigene Behinderungserfahrung eigentlich ist. Zum

Verständnis will ich vor einem Beispiel eigener behinderungsbedingter Erfahrung ein Beispiel aus meinem Alltag bringen:

Ich esse gerne scharf und habe mir aus Interesse eine Soße gekauft, die circa 20-30-mal schärfer ist als herkömmliche Tabasco-Soße. Das Gefühl und den Schmerz, den diese Soße in meinem Mund hervorgerufen hat werde ich wahrscheinlich nie wieder vergessen (und auch nicht mehr freiwillig wiederholen). Diese extreme Erfahrung hat mich aber gelehrt, was die Eigenschaft „Scharf zu sein“ überhaupt bedeuten kann. Ich bin seither besser in der Lage, die Schärfe von Nahrungsmittel an dieser Skala, die mir die eigene Erfahrung gezeigt hat, zu messen. Es hat sich nicht geändert, welche Dinge ich als scharf oder als zu scharf schmecke, aber ich habe Kenntnis vom dem Potential bekommen, wie stark das Gefühl der Schärfe sein kann. Diese Möglichkeit der Selbst- und schließlich auch Fremdeinschätzung der Bandbreite möglicher Gefühle meine ich mit Perspektive.

Bezogen auf behinderungsbedingte Erfahrungen habe ich durch meine oben beschriebenen chronischen Krankheiten eine ausgeprägte Idee von der Bandbreite des Gefühls der Erschöpfung. Durch die fehlende Erholungskraft meines Schlafes und der geringen Grenze der körperlichen Belastbarkeit habe ich tägliche Probleme, meinem Energiehaushalt so zu erhalten, dass ich nicht in die Erschöpfung gelange. Ich scheitere regelmäßig an dieser Aufgabe und die Reichweite der daraus resultierenden Beeinträchtigungen reicht von allgemeiner Erschöpfung im Sinne von Kraftlosigkeit und fehlender Motivation nach dem Aufwachen hin zu kompletter Lethargie und dem Stillstand aller Handlungen, weil nach einer Anstrengung keine Energie oder Kraft mehr vorhanden ist. Meist holt mich dann gegen meinen Willen der Schlaf zu sich.

Viele Menschen mit den unterschiedlichsten Behinderungen kennen dieses Problem: die täglich zur Verfügung stehende Energie reicht aufgrund der Beeinträchtigungen nicht für alle theoretisch gewünschten Handlungen eines Tages aus. Die Autorin Christine Miserandino hat dafür den Begriff der Löffel-Theorie¹ geschaffen:

In einem Gedankenexperiment stellt man sich die Menge an Energie, die einem für einen Tag zur Verfügung steht, als eine bestimmte Anzahl Löffel vor. Alle Aktionen und Handlungen an diesem Tag kosten nun eine bestimmte Anzahl an Löffel, was mehrere

¹ <http://www.schmerzangelegenheit.de/die-loeffel-theorie/>

Konsequenzen nach sich zieht: Ist der Vorrat an Löffeln aufgebraucht, endet auch die Möglichkeit, zu handeln. Daraus folgt, dass es gut überlegt werden will, wieviele und welche Handlungen man sich an diesem Tag für die Löffel „einkauft“. Dies bedeutet gleichzeitig manchmal den bewussten Verzicht auf Dinge, die die Menge an vorrätigen Löffeln sprengen würde.

Für meine aktuelle Lebenssituation interpretiere ich die Löffel-Theorie wie folgt: die Menge an Löffeln, die mir für einen Tag zur Verfügung steht, variiert je nach Tagesform, ist aber immer wesentlich geringer als die Menge, die meine Mitmenschen zur Verfügung haben. Gleichzeitig kosten meine Handlungen (auch je nach Tagesform) unterschiedlich viele Löffel, aber im Durchschnitt ist die Arbeit an jedem Tag mit Abstand die teuerste Aktion für mich; direkt danach kommen Anstrengungen wie das morgendliche Aufstehen und der tägliche Nachmittags-Spaziergang mit meiner Frau und den Hunden. Dementsprechend gibt es öfters Tage, an denen ich mit einem noch geringeren Vorrat an Löffeln in den Tag starte als sonst (weil z.B. die Nacht sehr schlecht war oder ich noch mit den Anstrengungen des Vortags zu kämpfen habe) oder manche Aufgaben mehr Löffel kosten als geplant (was mir oft erst hinterher bewusst wird). So kann es gut sein, dass durch das Aufstehen morgens, das Arbeiten und dem Nachmittagsspaziergang so viele meiner Löffel verbraucht sind, dass ich mir sämtliche soziale Aktivität am späten Nachmittag oder Abend nicht mehr leisten kann, nicht einmal einen Film im Fernsehen zu gucken. An den schlimmsten Tagen ist mein Vorrat an Löffeln schon auf der Arbeit oder mitten im Nachmittagsspaziergang aufgebraucht, so dass ich für den Rest des Tages auf mehr Unterstützung als sonst angewiesen bin. (nicht um weitere Dinge zu tun, sondern um den Tag zu überstehen). Wenn ich in solchen Situationen Glück habe wird mir schon direkt nach dem Aufstehen mein unzureichender Vorrat an Löffeln des jeweiligen Tages bewusst, so dass ich Gegenmaßnahmen wie eine Krankschreibung für die Arbeit oder eine Absage an Verabredungen treffen kann, um möglichst viele Löffel an diesem Tag zu sparen.

Viele Menschen mit Behinderungen teilen diese Erfahrung, dass, unabhängig von der Ausgangsmenge an Energie / Löffeln ständig bewusste Entscheidungen getroffen werden müssen, auf welche Aufgaben an dem jeweiligen Tag verzichtet werden muss. Dieses bewusste Erleben der eigenen Grenzen schafft auch eine Art Perspektive in dem Sinn, dass es als kranker Mensch eben nicht selbstverständlich ist, zu beliebiger Zeit alles tun zu können, was man sich wünscht.

Diese Perspektive ist Menschen mit behinderungsbedingten Erfahrungen vorbehalten und kann ohne Rückgriff auf eigene solche Erfahrungen nicht im Detail verstanden werden. Allein schon an der Maßnahme, dieser Theorie einen Namen und alltagsverständliche Beispiele zu geben, der es Menschen ohne Zugang zu dieser Art von Erfahrungen möglich machen soll, immerhin die Idee der Schwierigkeit des Energiemanagement zu begreifen, zeigt sich die Erklärungsnot von Menschen mit Zugang zu solchen Erfahrungen gegenüber Menschen ohne.

Eine Erklärungsnot, die bei Peers untereinander wegfallen kann. Denn Erfahrungen, oft behinderungsübergreifende, zu teilen bedeutet auch, sich nicht mehr erklären zu müssen, wenn erreicht werden soll, dass man im Handeln und den eigenen Überzeugungen verstanden wird. Rechtfertigungen, Defensivverhalten und Anpassungsleistungen, die eventuell durch vergangenen Umgang mit Unverständnis seitens Menschen ohne Behinderungserfahrungen erlernt werden mussten, sind in der Kommunikation zwischen Peers nicht mehr nötig. Die Atmosphäre kann sich weg von möglichen Gefühlen der Scham gegenüber den eigenen Beeinträchtigungen hin zu Gefühlen der uneingeschränkten Akzeptanz gegenüber sich selbst bewegen.

Denn gerade weil sowohl der Peer-Counselor als auch der Ratsuchende eine gemeinsame Basis der erlebten Erfahrungen teilen, kann sofort eine Vertrauensbasis entstehen. Der Ratsuchende kann im besten Fall Teile seiner Erfahrungen und seines Problems im Peer-Counselor wiederentdecken. Der Peer-Counselor kann ein besseres Verständnis für die Gesamtsituation des Ratsuchenden aufbringen, da dort auftretende Probleme oft auf die Erfahrungen des Ratsuchenden zurückzuführen sind, die der Peer-Counselor mindestens im behinderungsübergreifenden Sinne teilt.

Schluss

Im Besitz von eigenen Behinderungserfahrungen zu sein ist für die Beratungsarbeit von unschätzbarem Wert und für das Peer-Counseling die zwingende Voraussetzung.

Das gegenseitige Verständnis, was es bedeutet, mit Einschränkungen leben und gegen die Barrieren der Umwelt ankämpfen zu müssen ist das, was eine wirkliche Kommunikation auf Augenhöhe überhaupt erst ermöglicht. Der gegenseitige Respekt, dass das Gegenüber der Experte seiner eigenen Sache ist, kann aufgrund der eigenen Perspektive gegenüber den eigenen und auch fremden Behinderungserfahrungen leicht vorausgesetzt werden. Ein ähnlicher Hintergrund an Erfahrung schafft Solidarität und vertreibt die Angst, mit seinen Gefühlen und Problemen alleine zu sein.

Natürlich braucht es dafür nicht nur das Vorhandensein, sondern auch die Auseinandersetzung mit den eigenen Erfahrungen. Man muss sich auf die Gefühle aus diesen Erfahrungen einlassen und akzeptieren, dass die Behinderung Teil der eigenen Persönlichkeit ist. Eine positive Beziehung zu der eigenen Erfahrung schafft stärkende Ressourcen. Wertschätzung, Akzeptanz, Empathie und Aufrichtigkeit gegenüber sich selbst und Anderen sind alles Eigenschaften, die dann aus einem reflektierten Umgang mit den eigenen Erfahrungen entstehen.

Und nur durch diese und andere Eigenschaften schafft der Peer-Counselor es, die richtige Nähe- und Distanzbeziehung zum Ratsuchenden zu etablieren: die nötige Nähe, um aufmerksam zuzuhören, sich einzufühlen und die Gefühle des Ratsuchenden zulassen zu können, aber auch die nötige Distanz, um keinerlei Urteil über den Ratsuchenden zu fällen, das Verhalten und die Überzeugungen des Ratsuchenden nicht zu interpretieren und somit keine persönlichen Ratschläge zu geben.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass diese positiven Aspekte der Peer-Counseling-Methodik aus dem Umgang mit der eigenen Erfahrung resultieren.

Daher ist die eigene Erfahrung von größtem Wert für den Peer-Counselor.