

Therapeutische Selbsthilfe (Co-Counselling)

Sehen,
daß Du nur Du bist,
wenn Du alles bist,
was Du bist:
das Zarte
und das Wilde,
das was sich anschmiegen,
und das,
was sich losreißen will.

Erich Fried

Was ist Co-Counselling?

Co-Counselling wurde in den 50er Jahren in den USA entwickelt. Es war in den 70er Jahren in den USA und in England außerordentlich verbreitet und wird (oft unter anderen Bezeichnungen) auch heute noch vielerorts praktiziert. Co-Counselling bedeutet soviel wie "gegenseitige therapeutische Selbsthilfe". Es ist eine strukturierte Methode, um mit Problemen und Konflikten eigenverantwortlich besser umgehen zu lernen, ein soziales Ritual um zu lernen, für einander da zu sein.

Die Grundidee des Co-Counselling ist es, daß in jedem Menschen die Fähigkeit angelegt ist, mit seinen eigenen Problemen aus sich heraus zurecht zu kommen *und anderen dabei zu helfen*. Die Selbstregulation von Beziehungen durch solidarische Auseinandersetzung und gegenseitige Unterstützung ist etwas ganz Natürliches. Erst eine entfremdete Sozialstruktur (ich sage nur: Fernsehen ...) und in der Folge diverse Schwierigkeiten damit, sich selbst in der Begegnung mit anderen mitzuteilen, sowie ein Mangel an Eingebundenheit in ein dauerhaft tragendes soziales Umfeld machen den Beruf des Psychotherapeuten überhaupt erst erforderlich.

Co-Counselling stellt einen strukturierten und geschützten Raum zur Verfügung, in dem die Counsel-Partner zu sich selbst finden und sich mit ihren Problemen und Mustern auseinandersetzen können. Co-Counselling kann therapeutisch wirken, aber *es ist keine Therapie*. Es unterscheidet sich von einer therapeutischen Beziehung dadurch, daß es *nichtprofessionell und gegenseitig* ist. Daher werden die Rollen der Counsel-Partner auch anders benannt, nämlich "Protagonist" und "Begleiter" statt "Patient/Klient" und "Therapeut". Co-Counselling setzt keine therapeutische Ausbildung voraus, sondern nur ein relativ leicht zu erlernendes, von Respekt und Zugewandtheit geprägtes Grundverständnis, einige Übung und reflektierende Begleitung.

Im Co-Counselling erfahren die Partner eine verstehende, gewährende Beziehungsform, so wie sie sein könnte, die sie normalerweise im Alltag nicht oft haben. Co-Counselling ist eine ritualisierte Form, einander zuzuhören und füreinander da zu sein, sich selbst und dem anderen Raum zu geben, damit man sich fühlen und ausdrücken kann, statt einander immer gleich ins Wort zu fahren, dem anderen zu beweisen, daß er Unrecht hat, ihn zu belehren oder an schwierigen Stellen einfach wegzuhören. Insofern ist Co-Counselling keine neue, besonders raffinierte Psychotechnik, sondern etwas ganz Natürliches, was jeder Mensch eigentlich kennt und kann, aber häufig gerade dann nicht hat oder vergißt, wenn es am nötigsten wäre. Daher muß eine solche Haltung zuerst als etwas besonderes etabliert und in einer Sondersituation erlernt und entdeckt werden und kann dann allmählich mit in den normalen Alltag hinübergenommen werden.

Co-Counselling wird in der Regel im Rahmen einer Gruppe (in unserem Fall im Rahmen der Donnerstagsgruppe) etabliert und weiterentwickelt, kann aber auch von Paaren und innerhalb von Familien und beruflichen Zusammenhängen praktiziert werden.

In der Gruppe werden Co-Counselling-Paare gebildet, indem sich jeder Gruppenteilnehmer für eine gewisse Zeit einen Partner sucht. (Wenn die Anzahl der Teilnehmer ungerade ist, counsellt entweder ein Teilnehmer doppelt, oder drei Teilnehmer machen Sitzungen zu dritt mit jeweils einem Teilnehmer als Beobachter.)

Man lernt vom Fremden mehr, als vom Bekannten.

Es erscheint zunächst nahe liegend zu sein, jemanden als Co-Counsel-Partner zu wählen, den man schon gut kennt, zu dem man Vertrauen und eine positive Beziehung hat. Das ist aber keineswegs erforderlich oder sinnvoll. Ein Partner, der einem zunächst eher fremd oder unbekannt ist, erhöht nämlich die Wahrscheinlichkeit, daß die Counsel-Erfahrung Zugänge zu bisher unbekanntem psychischen Anteilen eröffnet.

Bei einander nahe stehenden Menschen haben sich oft schon Beziehungsmuster eingefahren, die nicht ohne weiteres wieder verlassen werden können. Gerade mit einem Menschen, zu dem man zuerst ein eher distanzierendes Verhältnis hat, oder den man zuerst nicht besonders mag, kann Co-Counselling sehr tief gehen und lehrreich sein. Die Beziehung zu dieser Person kann sich durch die Counsel-Erfahrung grundlegend verändern, weil eine neue Erfahrung mit dieser Person entsteht. Mit einer zunächst weniger nahe stehenden Person zu counselln ist *ein größeres Wagnis mit der Chance eines besonderen Gewinns*. Das Fremde oder Unsympathische an einem anderen Menschen ist oft bloß der Spiegel des eigenen Schattens. Es bereichert die Persönlichkeit, dem eigenen Schatten ins Auge zu schauen, auch wenn das vorübergehend unbequem sein kann.

Auch Gruppenteilnehmer, die sowieso schon ein Paar oder enge Freunde sind, können miteinander counselln. Sie sollten das vor allem dann tun, wenn ihre Beziehung verstrickt ist, und sie normalerweise nur schwer tiefer miteinander reden können. Dies setzt allerdings die Fähigkeit und besondere Bereitschaft des Paares voraus, sich konsequent an die Co-Counselling-Struktur zu halten. Wenn ein Paar das nicht kann oder sowieso schon die Tendenz hat, sich von anderen Menschen abzukapseln, dann sollten die beiden besser erst mal mit anderen Teilnehmern counselln.

Wie läuft eine Co-Counseling-Sitzung ab?

Jedes Paar trifft sich außerhalb der Gruppensitzungen einmal wöchentlich zu einer zweistündigen Co-Counseling-Sitzung. Die Paare bleiben über einen vereinbarten Zeitraum (z.B. einen Monat) zusammen und sollten in dieser Zeit nur in Ausnahmefällen (z.B. bei unüberwindlicher Verstrickung) verändert werden. Nach Ablauf dieser Zeit werden die Paarkonstellationen in einer Gruppensitzung gewechselt.

Die Co-Counseling-Einheit wird in zwei Sitzungen von je 45 Minuten aufgeteilt, mit einer Pause von zehn Minuten nach jeder Sitzung. Die Partner einigen sich, wer anfängt. Der Partner, der arbeitet, wird "Protagonist" genannt, der andere ist der "Begleiter".

Erste Regel: Sei da!

Die erste und wichtigste Funktion des Begleiters ist es, so gut er kann und mit offenem Herzen anwesend und aufmerksam zu sein. Was der Begleiter sagt oder tut, ist sekundär gegenüber seiner *Präsenz als Person* und seiner *freundlichen Aufmerksamkeit* für den Protagonisten mit der Einstellung: *"Ich bin so gut ich kann mit offenem Herzen für dich da."*

Zweite Regel: Am Anfang tu nur, wozu der Protagonist dich direkt bittet.

Um in die Co-Counseling-Haltung hineinzukommen, ist es das Beste, wenn der Begleiter zu Beginn erst einmal *gar nichts* tut, außer wenn der Protagonist ihn direkt darum bittet. Er wird die verschiedensten Impulse spüren, z.B. dem Protagonisten zuzustimmen, ihm zu widersprechen, ihn zu belehren, zu trösten, Nähe zu ihm zu suchen, ihn zu kritisieren, einzuschlafen oder ungeduldig zu werden. Er wird sich vielleicht gelangweilt, erotisiert, ängstlich, traurig, betroffen, angestrengt, aufgeregt, frustriert, angegriffen oder neugierig fühlen. Aber all das soll er zunächst nur in sich selbst wahrnehmen und erst mal nichts weiter damit machen, damit der andere einen geschützten Raum hat, in dem er sich erkunden kann.

Der Begleiter soll *anfängs* nur dann aktiv werden, wenn der Protagonist ihn wirklich braucht, und das merkt der Begleiter daran, daß der Protagonist ihn direkt um etwas bittet. Auf diese Weise kann sich der Protagonist seinen Raum selbst so strukturieren, daß er sich gut und sicher darin fühlt.

Der Beginn der Sitzung

Eine Sitzung könnte so beginnen, daß der Begleiter den Protagonisten fragt, ob er lieber liegen, sitzen, stehen oder umhergehen möchte. Dann kann er ihn fragen, wo im Raum er (der Begleiter) sein soll und ob der Protagonist etwas braucht (z.B. ein Kissen, eine Decke, daß der Begleiter seine Hand hält o.ä.). Es ist oft hilfreich, wenn der Protagonist zugedeckt bequem und zugedeckt liegt und mit dem Begleiter auf irgend eine Weise Körperkontakt hält. Dieses Setting gibt dem Protagonisten ein Gefühl von Sicherheit, und erleichtert es ihm, in seine Gefühle oder Phantasien zu gehen.

Dann wartet der Begleiter, ob der Protagonist spricht oder schweigt, etwas tut oder nichts tut, einen Wunsch äußert oder nicht. Er ist so gut er kann da mit seiner Aufmerksamkeit, ohne etwas bestimmtes zu erwarten, bewirken oder verhindern zu wollen, während der Protagonist tut, wonach ihm ist. Der Protagonist könnte dem Begleiter z.B. erzählen, was ihn gerade beschäftigt, während er Rücken an Rücken mit ihm sitzt. Co-Counseling muss nicht nur aus Reden bestehen. Der Protagonist könnte sich auch hinlegen und den Begleiter bitten, ihm den Kopf zu kraulen, den Nacken zu massieren, oder die Füße zu halten.

Wenn "nichts" passiert (wenn der Protagonist nichts tut, sich nichts wünscht und schweigt), dann kann das für den Begleiter anfangs ungewohnt oder unbehaglich sein. Er fühlt sich vielleicht ignoriert oder abgelehnt, oder er hat das Gefühl, dem Protagonisten "helfen" zu müssen. Er kann unter Druck kommen, Ungeduld oder innere Spannungen spüren. Aber für den Protagonisten kann es eine wertvolle und wichtige Erfahrung sein, wenn *gar nichts* von ihm gefordert wird, noch nicht einmal, dass irgend etwas passieren soll („Endlich ist jemand einfach so für mich da und ich brauche überhaupt nichts zu tun“). Wenn sich der Protagonist entscheidet, nichts zu tun und den Begleiter um nichts zu bitten, dann hat das wahrscheinlich einen Sinn für ihn, auch wenn der Begleiter und auch der Patient selbst das in diesem Moment vielleicht nicht versteht. Stille kann ein ruhiges, geborgenes Sich-Versenken sein, wie eine Meditation.

Manchmal ist anhaltende Stille und Passivität des Protagonisten aber eher ein Ausdruck von einsamer Desorientiertheit, ein angespanntes Ausharren oder ein Stocken voller Ängste und frustrierter Erwartungen. (Wenn man darin geübt ist, merkt man den Unterschied an der Atmosphäre im Raum.) Dann könnte der Begleiter den Protagonisten vorsichtig fragen, wie es ihm geht, und ob er etwas braucht. Wenn der Protagonist dann z.B. sagt: „Es ist okay, ich brauche nichts“, dann soll der Begleiter sich in Geduld fassen und auf die Selbstregulationsfähigkeit des Protagonisten vertrauen.

Zweite Regel: Der Protagonist hat immer Recht.

Wenn die Partner einige Erfahrung mit der Co-Counseling-Struktur gemacht haben, dann kann der Begleiter aktiver werden, auch mal seinen eigenen Impulsen folgen und aus seiner Intuition heraus Vorschläge oder Rückmeldungen einbringen, ähnlich wie ein Therapeut in einer Therapiesitzung. Er kann dem Protagonisten beispielsweise vorschlagen, sich hinzulegen, aufzustehen, einen Satz zu wiederholen, zu einem angeschnittenen Thema mehr zu sagen, sich eine Person, über die er gerade spricht, bildhaft vorzustellen oder sich ihn sie hineinzusetzen. Aber auch dann *behält der Protagonist die volle Kontrolle über den Prozeß*. Der Begleiter unterstützt ihn, regt ihn an, richtet sich aber immer nach dem Willen des Protagonisten.

Als professioneller Therapeut verhalte ich mich manchmal auch beharrend, verwirrend, konfrontativ, herausfordernd oder penetrant. Ich arbeite an festgefahrenen („Ich-syntonen“) unbewußten Mustern, an Widerstand und Regression in der Dynamik von Übertragung und Gegenübertragung. Ein Co-Counseling-Begleiter dagegen sollte sich vor allem um eine schützende, fürsorgliche, fördernde, verstehende, gewährende, angemessen abgegrenzte, liebevolle Haltung bemühen. Konfrontative Elemente sollte nur ein erfahrener Co-Counseling-Begleiter einführen, wenn der Protagonist das wünscht und wenn der Begleiter sich sicher damit fühlt.

Ein erfahrener Begleiter kann auf Wunsch des Protagonisten alle Formen, die er in der Sitzung oder

Ein erfahrener Begleiter kann auf Wunsch des Protagonisten alle Formen, die er in der Einzel- oder Gruppentherapie gesehen oder erlebt hat, und auch alles, was ihm in der Situation einfällt, dem Protagonisten *vorschlagen* (z.B. Rollenspiele, auf ein Kissen schlagen, Massage, Bewegungs- oder Atemübungen). So lange er diese Vorschläge respektvoll *als Vorschläge* einbringt, und es dem Protagonisten (auch innerlich) völlig freistellt, sie anzunehmen, zu modifizieren oder abzulehnen, kann er praktisch nichts verkehrt machen. Der Protagonist kann sich alles wünschen, annehmen oder ablehnen. Beim Co-Counselling hat der Protagonist – im Rahmen der klar zu formulierenden Grenzen des Begleiters - immer „Recht“. Er weiß am besten, was gut für ihn ist.

Dritte Regel: Bei „Stop“ ist stop.

Wenn der Begleiter sich überfordert fühlt oder wenn ein Wunsch des Protagonisten über seine Grenzen zu gehen droht, dann muß er sich *klar abgrenzen* ("Es tut mir leid, aber das möchte ich nicht tun"). Das muß für den Protagonisten nicht schrecklich oder frustrierend sein, selbst wenn der Begleiter das vielleicht befürchtet. Der Protagonist *braucht* einen Begleiter, der integer und mit einem guten Gefühl bei ihm ist, nicht jemanden, der mit zusammengebissenen Zähnen etwas mitspielt oder über sich ergehen lässt, was er eigentlich nicht will. Eine klare Abgrenzung, respektvoll vorgebracht, ist *befreiend* für beide Seiten, sie ist zum Schutz des Begleiters und der Ritualstruktur unabdingbar.

Beide Co-Counselling-Partner müssen *auf ihre Grenzen achten* und deutlich machen, wenn ihnen etwas zu viel wird, oder wenn sie etwas nicht wollen. Wenn einer von beiden an seine Grenzen kommt oder wenn ihm etwas zu viel wird, sagt er „stop“. Dann hört der Counsel-Partner sofort auf, und die Sitzung wird unterbrochen oder beendet. Auch das ist ganz in Ordnung und ein Zeichen dafür, dass der „Stop-Sager“ ein klares Gefühl für seine Grenzen hat und in der Lage ist, sie zu schützen. Die Interaktion wird dann in der nächsten Gruppensitzung angesprochen, damit es gemeinsam angeschaut und verstanden werden kann.

Schwierig wird es für den Begleiter naturgemäß dann, wenn er selbst in ein Thema des Protagonisten verwickelt ist, wenn er das selbe Problem auch hat, eine ähnliche Dynamik in sich abwehren muß, oder wenn die Beziehung zwischen beiden das Thema der Sitzung ist. Wenn der Begleiter spürt, daß er innerlich verwickelt ist, dann ist es oft das Beste, erst mal nur zuzuhören, möglichst wenig zu tun, und sich mit seinen Gefühlsreaktionen dann in seiner eigenen Sitzungshälfte auseinanderzusetzen. (Das ist dann ein Modell für die Bearbeitung von Beziehungskonflikten in Co-Counselling-Selbsthilfe.) Wenn der Begleiter mit dem Protagonisten emotional verwickelt ist, dann muß er das registrieren, sich merken und *frühzeitig* in der Donnerstagsgruppe ansprechen, *bevor* daraus ein Beziehungsknoten geworden ist.

Mit dem Protagonisten und seinen Problemen emotional verwickelt zu sein, ist nichts Negatives und nur scheinbar ein Hindernis. Wenn man sich tiefer einlässt ist Verwickeltsein letztlich unvermeidbar. Die emotionale Verstrickung ist die Art, wie der Begleiter seine emotionale Beteiligung an dem Prozeß des Protagonisten durch seine eigene Person hindurch spürt. (Bei einem Therapeuten würde man von der „Gegenübertragung“ sprechen.) Es ist kein Zeichen von Unfähigkeit, sondern kann der einzige Weg dazu sein, den anderen wirklich zu verstehen. In der aktiven Auseinandersetzung mit seiner Eingebundenheit in die Dynamik des Protagonisten lernt der Begleiter, auf einen anderen Menschen wirklich einzugehen, statt ihm nur seine eigene Geschichte überzustülpen. Hier ist Fühlen und Distanz zugleich wichtig.

Vierte Regel: Halte dich an die Struktur.

Aufgabe des Begleiters ist es auch, auf die Sitzungszeit zu achten. Weil er nicht in jeder Situation ohne Weiteres auf eine Armbanduhr schauen kann, sollte sich während der Sitzung in seiner Sichtweite eine Uhr befinden (zum Beispiel ein Wecker, der nicht hörbar tickt). *Nach 40 Minuten* (also 5 Minuten *vor* dem Ende der Teil-Sitzung) sagt der Begleiter in einer respektvollen Stimmlage, daß die Zeit nun bald um ist, um dem Protagonisten Gelegenheit zu geben, in den verbleibenden fünf Minuten die Sitzung innerlich abzurunden. Nach *genau* (!) 45 Minuten beendet der Begleiter die Sitzung und verläßt für *zehn Minuten* den Raum. Diese Pause und der räumliche Abstand sind für beide wichtig, um das Ritual innerlich abzuschließen und um den anschließenden Rollenwechsel durchführen zu können. Die 45 Minuten Sitzungsdauer sollten höchstens um eine bis zwei Minuten über- oder unterschritten werden, auch wenn es so aussieht, als würde sowieso nichts mehr passieren, oder als würde das Wichtigste jetzt eben gerade erst kommen.

Wenn der Begleiter den Protagonisten während der Sitzung berührt hat, kann er zur symbolischen „Reinigung“ in der Pause seine Hände eine Weile unter fließendes, warmes Wasser halten. Dann beginnt die zweite 45-minütige Sitzung, in der der vormalige Begleiter nun Protagonist, der vormalige Protagonist nun Begleiter ist, ebenfalls mit einer anschließenden zehnmütigen Pause *mit räumlicher Trennung*.

Nach zwei Stunden ist das Co-Counselling *beendet*. Die Partner könnten *dann* Kaffee trinken oder spazieren gehen, in dem Wissen, dass das nun *nicht mehr* Co-Counselling ist. (Um sich an die Co-Counselling-Struktur zu gewöhnen, sollten die Partner sich anfangs lieber an einem anderen Tag privat treffen, wenn sie das Bedürfnis danach haben, um den besonderen Charakter der Co-Counselling-Situation erst einmal zu etablieren.)

Es ist für das Funktionieren des Co-Counselling entscheidend wichtig, den Rahmen konsequent einzuhalten. Die Paare sollten sich regelmäßig jede Woche treffen und auch *wirklich miteinander counseln*. Co-Counselling ist kein Kaffeekränzchen. Es sollte klar strukturiert (rituell) ablaufen und eindeutig vom gewohnten Alltagskontakt abgehoben sein. Wenn das Co-Counselling mit dem Alltag verschwimmt, bleibt die Beziehung alltäglich und damit innerhalb der gewohnten, eingeschliffenen Begrenzungen. Dann findet Co-Counselling mit seinen besonderen Möglichkeiten nicht statt.

Ebenso wichtig ist es, daß beide Partner genau darauf achten, wo sie unsicher werden und was sie zurückhalten, etwa um den anderen zu schonen, oder weil sie dessen Reaktion fürchten. Diese Dinge sollen dann in der Gruppe angesprochen werden. Die Momente, in denen es für den Begleiter schwierig wird, sind nämlich meistens genau die Stellen, an denen auch der Prozeß des Protagonisten "festhängt". Dort ist er an seinem Wachstum gehindert, und dann muß sich der Begleiter aus der Gruppe und beim Gruppenleiter Unterstützung, Reflexion und Anregungen holen.

Anschrift des Autors

Werner Eberwein
nur Postanschrift:
Aachener Str. 27

10713 Berlin
Tel. 030 – 827 02 834
Fax 030 – 827 02 835
e-mail werwein@aol.com