

Co-Counseln

Training und Netzwerk für persönliches Unterstützen auf Gegenseitigkeit - Selbsthilfenetzwerk -



Co-Counseln ist Arbeiten an der persönlichen Entwicklung.

Zwei Partner arbeiten gleichberechtigt in wechselnden Rollen als Klient und als Counselor (Unterstützer) nach dem Prinzip der Gegenseitigkeit. Als Klient ist man dabei selbst verantwortlich für den eigenen Prozeß. Ein wirkungsvolles Bündel von Methoden aus der humanistischen Psychologie gibt einen sicheren Rahmen für diese unterstützenden Sitzungen.

Ziel ist, mit mehr Freude selbstbestimmter zu leben und mit Konflikten und Herausforderungen besser umgehen zu können.

Das Co-Counseln als Selbsthilfe-Methode ist kostenlos.
Nur für das Erlernen der Methode (40 Stunden) werden die mit dem die mit dem Training verbundenen Kosten bezahlt.

Worum geht es beim Co-Counseln?

Beim Co-Counseln geht es um Veränderung. Der Glaube daran, dass ich mehr bin als ich heute in mancher Situation sein kann, lassen mich an mir arbeiten: Zwei Partner treffen sich und arbeiten gleichberechtigt in der Rolle desjenigen, der etwas für sich klärt und der Rolle des Unterstützers dieses Prozesses..

Ausgangspunkt des Co-Counselns ist ein positives Menschenbild: Jeder Mensch hat das Potential, liebevoll, kreativ und vernünftig zu sein und in seinem Sinne zu handeln. Er strebt und sehnt sich danach, diese Möglichkeiten immer weiter zu entwickeln und zu nutzen.

Oft sind Menschen jedoch daran gehindert, ihre Entwicklungsmöglichkeiten wahrzunehmen. Ängste oder Gedanken der eigenen Unzulänglichkeit sind mit bestimmten Situationen verbunden. Statt flexibel zu reagieren, werden starre Verhaltensmuster aus der Vergangenheit benutzt, die hindernd, destruktiv und belastend sind. "Man steckt fest."

Ziel des Co-Counselns ist es, sich durch einen Prozess des Nacherlebens und der Selbstklärung Entlastung von negativen Gefühlen zu verschaffen, Situationen neu zu bewerten und neue Handlungsmöglichkeiten und Strategien auszuprobieren.

Die folgende Metapher versucht dies zu illustrieren:

Die Metapher vom Wintermantel:

Es ist kalt, sehr kalt. Jemand ist draußen unterwegs. Er friert. Finger und Zehen schmerzen. Er schlottert vor Kälte. Der Weg ist noch weit. Seine Kräfte schwinden. Er hat Angst. Seine Not ist groß. Keine Hoffnung mehr, dies lebend zu überstehen.

Dann findet er einen alten Wintermantel. Das ist die Rettung! Er zieht ihn an. Langsam verliert sich das Zittern, Wärme durchströmt den Leib. Er fühlt sich endlich wieder geborgen und sicher. Diesen Wintermantel wird er so schnell nicht wieder auszuziehen.

Einige Monate später ist es wärmer geworden, der Sommer ist da. Andere Menschen gehen leicht bekleidet an ihm vorbei. Er aber trägt weiter seinen schweren Mantel. Er schwitzt. Der Mantel schließt ihn von vielem aus, was andere tun.

Er wünscht sich so sehr, zu den Anderen zu gehören, aber seine große Angst, den Wintermantel auszuziehen, steht dagegen. Er möchte sich nicht von dem trennen, was sich in der Not als so wärmend und tröstend und lebensrettend erwiesen hat. Er hat Angst, die Kälte und den Schmerz noch einmal zu erleben, sogar Angst, sich überhaupt an die Kälte zu erinnern. Deshalb lässt er ihn an.

Einige haben ihm den Rat gegeben, doch diesen hässlichen, stinkenden Mantel auszuziehen. Aber er hat nur um so mehr an seinem Mantel um festgehalten. Niemand darf ihm den wegnehmen!

Dann gab es jemand, der sich seine Geschichte vom Wintermantel angehört hat. Er hat viel mehr erzählen können, als er zu Beginn der Geschichte überhaupt zu wissen glaubte. Jetzt ist er mit seiner Geschichte da angelangt, wo es warm ist. Auf einmal sieht er den Mantel mit anderen Augen. Er probiert aus, ihn ein wenig zu öffnen und ahnt, was es heißt, die Angst zu verlieren.

Es geschieht jetzt immer wieder, dass er den Mantel aufknöpft. Manchmal kann er etwas von dem tun, das er sich immer so sehr gewünscht hat. Er kann mit anderen Menschen zusammensein und Dinge teilen, von denen er sich vorher oft wie abgeschnitten gefühlt hat.


Vielleicht zieht er irgendwann den Mantel auch ganz aus. Aber das ist ihm jetzt nicht das Wichtigste. Er fühlt sich in Bewegung, er sieht wie seine Möglichkeiten wachsen, sich selbst wahrzunehmen, zu verstehen und zu handeln.

Der Mantel hat inzwischen auch schon einen Knopf verloren.

Woran arbeitet man im Co-Counseln?

Das ist die Frage: Was möchtest du mit Hilfe des Co-Counselns möglicherweise in deinem Leben verändern?

Einige Beispiele für Antworten auf diese Frage:

 Du willst Zeiten verkürzen, in denen dich negative Gefühle bedrücken: Angst, Gereiztheit, Traurigkeit oder Langeweile.

👉 Du siehst dich Dinge tun, die du eigentlich nicht tun möchtest. Du ziehst dich in belastenden Situationen zurück und verstummst oder beginnst, andere Menschen zu provozieren. Vielleicht stehst du unter dem Zwang, Aufgaben immer perfekt erledigen zu müssen, ohne darauf zu achten, was dies an Zeit und Verzicht kostet.

👉 Was du gerne tun willst und auch könntest, gelingt dir oft dann doch nicht: dich angemessen an einem Gespräch zu beteiligen, und nicht erst im Nachhinein, wenn es längst zu spät ist, den passenden Einfall zu bekommen. Oder unbeschwerter auf andere zugehen zu können. Oder bei manchen Vorhaben all deine Fähigkeiten einsetzen zu können, ohne wieder auf halber Strecke aufzugeben. Oder du hörst dich sagen: "Dies kann ich nicht!", oder "Dabei bin ich schon immer schlecht gewesen!" oder " Wenn ich bloß stärker wäre, dann würde ich mich wehren!".

Was du an dir verändern möchtest, kannst nur du allein entscheiden, niemand sonst.

Was hindert dich nun so zu werden, wie du es dir wünscht?
Darauf gibt es keine allgemeingültigen Antworten. Du müsstest bei dir selbst nachschauen.

Einige Beispiele:

👉 Ich möchte eine Fremdsprache besser können. Ich weiß, eine Sprache erlernt man nicht an einem Tag, sondern in vielen kleinen Schritten. Aber immer wieder wandert meine Aufmerksamkeit vom bereits Erlernten weg, hin zu dem, was ich alles noch nicht kann. Negative Gedanken sagen mir: "In Sprachen bist du einfach nicht gut, das können andere besser." Oder "Du kannst so vieles noch nicht, es ist praktisch aussichtslos." Ich habe Angst, es nicht zu schaffen, Abneigung, mich an den Schreibtisch zu setzen, und schon bald höre ich auf zu lernen und kann, wie vermutet, auch nach einem Jahr die Sprache noch nicht besser.
Ich wollte eine Fremdsprache erlernen, habe aber aufgegeben.

👉 Auf Festen und Feiern verliere ich oft die Souveränität, die ich normalerweise in beruflichen Situationen besitze. Wenn ich Menschen außerhalb einer festen Struktur treffe, fühle ich mich oft unsicher und empfinde starke Spannungen, die meine Aufmerksamkeit für das, was um mich herum vorgeht, beeinträchtigen. Ich achte angestrengt darauf, ob ich Zuwendung bekomme, oder ob ich doch mit meiner Grundüberzeugung recht habe, daß ich keine Zuneigung erwarten darf, da andere natürlich egoistisch und lieblos sind. Mit abwartendem Blick in den Augen und verschlossener Körperhaltung kann ich dann lange warten und wieder einmal recht behalten: Niemand geht liebevoll auf mich zu. Ich möchte einen herzlichen Kontakt zu anderen herstellen, tue aber nichts dafür.

👉 Obwohl ich mich in Arbeitsbesprechungen oft zu Wort gemeldet habe, erfolgreich an solchen Diskussionen beteiligen konnte und Anerkennung bekam, schweige ich doch immer wieder an entscheidenden Stellen. Ich müsste dann eigentlich meine Interessen deutlicher vertreten und auf wichtige Beiträge nicht verzichten. Allein der Gedanke, gleich etwas zu sagen, macht

mir Angst, daß meine Stimme beim Sprechen zittern könnte und mich unsicher erscheinen lässt. Das will ich auf keinen Fall. Ich merke, dass mein Mund etwas trocken wird. Ich befürchte, niemand wird meinen Beitrag berücksichtigen, und denke dann noch, wie unangenehm es wäre, wenn man möglicherweise doch darauf eingeht und ich plötzlich im Mittelpunkt stehe. Ich habe Angst, etwas von mir wird sichtbar, was ich versuche mit viel Kraft zu verbergen. Je mehr ich mein Inneres wahrnehme, desto weniger kann ich handeln. Obwohl ich in Besprechungen etwas durchsetzen will, sage ich oft nichts.

Um es zusammenzufassen: Belastende Gefühle, verurteilende Gedanken und Grundüberzeugungen sowie einschränkende Körperreaktionen hindern mich oft daran, das zu tun, was ich sehr wohl könnte. Erreichbare Ziele rücken in weite Ferne, erfüllbare Wünsche werden nicht wahr, überflüssige Belastungen werde ich nicht los. Negative Gefühle nehmen mir Energie, Schwung und Zuversicht, die ich doch brauche, um Neues auszuprobieren. Ich bleibe stecken.

Und dies geschieht nicht zufällig: Kaum jemand nimmt solch einschränkende Gefühle und Gedanken auf sich, ohne sehr wichtige Gründe dafür zu haben. Oft reagiert man bei stereotypen Reaktionen und Verhaltensmustern auf früher erlebte Situationen. Strategien, die in der Vergangenheit einmal sehr hilfreich und nützlich gewesen sein können, haben sich stark eingepreßt. Aber in der gegenwärtigen Situation behindern ähnliche Gefühle, Gedanken, Körperreaktionen die realistische Wahrnehmung und ermöglichen offensichtlich kein adäquates Verhalten mehr.

Was macht man beim Co-Counseln ?

Dinge mit Freunden, Partnern oder Kollegen durchsprechen zu können, tut gut, und die meisten bekommen auf diese Art ihre Angelegenheiten "auf die Reihe". Beim Co-Counseln geschieht dies auf eine konzentrierte Weise mit einem Partner, der wie wir selbst dafür trainiert ist. Man arbeitet gleichberechtigt in wechselnden Rollen als Klient und als Unterstützer (Counselor).

Ein möglicher Beginn einer Co-Counsel-Sitzung und Beispiele für einige Techniken:

Margit und Paul treffen sich in Margits Wohnung für die wöchentliche Co-Counsel-Sitzung. Sie haben Margits Wohnung dafür ausgesucht, da sie hier nicht gestört werden und niemand belästigen.

Sie setzen sich im Wohnzimmer auf zwei Sessel einander gegenüber und vereinbaren wie lange sie heute arbeiten wollen. Mit einer Dauer von 40 Minuten weichen sie ab von ihrer Praxis der letzten Wochen, in denen sie jeweils 50 Minuten lange Sitzungen hatten. Margit möchte zwischen den Sitzungen und ihrem nächsten Termin etwas Zeit für sich haben. Dann fragt Margit wer anfängt. Paul ist es gleich, deshalb entscheidet Margit: Sie will heute beginnen.

Paul fragt, welche Art von Interventionen Margit sich für ihre Sitzung wünscht. Sie sagt, dass er zu Beginn nur zuhören, danach aber normal interveniert soll, dann möchte sie fünf Minuten vor Ende ihrer Zeit von ihm einen Hinweis erhalten, um den Schluß der Sitzung dazu verwenden zu können, ihre Konzentration wieder nach außen zu richten.

Paul stellt den Timer auf 40 Minuten und Margit beginnt:

Sie spricht über die vergangene Woche. Dabei spricht sie zu sich selbst ohne darauf zu achten,

dass Paul immer alles verstehen kann. Sie spricht über Situationen an ihrem Arbeitsplatz, die seit längerem oft sehr anstrengend für sie sind. Immer wieder kommt es zu unterschwelligem Streit mit zwei Kollegen. Es liegt oft mehr Arbeit an, als sie schaffen kann, und gleichzeitig sind viele Zuständigkeiten nicht geregelt. Manchmal beginnen sie und ein Kollege gleichzeitig mit einem Kunden Kontakt aufzunehmen, andere Arbeiten bleiben unerledigt liegen. Der Abteilungsleiter hat sie schon zweimal stehen lassen, als sie mit ihm über diese Situation reden wollte. Es scheint Margit; dass dieser selbst sehr viel Stress hat, und sich deshalb jeder zusätzlichen Belastung konsequent entzieht. Margit beschreibt Situationen, in denen sie ihre Konzentrationsfähigkeit verliert, und Fehler macht und sie wiederholt die Vorwürfe, die sie sich deshalb macht. Sie beschreibt einen Wortwechsel mit einem Kollegen. Paul war ihr die ganze Zeit zugewandt und hat aufmerksam zugehört. Jetzt bemerkt er, dass Margit ihre Hände faltet und die Handflächen mit einiger Kraft aufeinander presst. Er nimmt das als Zeichen, dass Margit möglicherweise einen für sie wichtigen Punkt berührt hat, und er beginnt zu intervenieren. Er macht ihr nacheinander verschiedene Vorschläge, die Situation neu entstehen zu lassen, sie genauer anzusehen:

- Was geschah alles in diesem Moment?
- Wo hast du gegessen?
- Wie hast du gegessen? Kannst du es vormachen?
- Worauf war dein Gesicht gerichtet?
- Was hast du gesagt? - Sag es in direkter Rede.
- Wie hat dein Kollege gegessen?
- Kannst du einen Satz deines Kollegen wiederholen?
- Welche Erwartung hattest du an die Situation?
- Was hast du dir in der Situation von deinem Kollegen gewünscht?
- Gibt es weitere Erwartungen, auch anscheinend völlig unsinnige?
- Was von allem wäre das schönste, wenn es eintreffen würde?
- Was fühlst Du jetzt?
- ...

Paul hilft Margit mit seinen Interventionen die Situation in sicherer Distanz konkret nachzuerleben. Dieses Konkretisieren ist eine wichtige Technik beim Co-Counseln. Durch eine detailgenaue Beschreibung gelangt man manchmal an Punkte, die sich als wesentlich für das Verstehen einer Situation und sinnvolles eigenes Handeln erweisen. Solche Möglichkeiten sind oft aus verschiedenen Gründen dem Blick verstellt. Sie werden von einem "inneren Zensor" z.B. dadurch zurückgehalten, indem "Wichtiges" von "Unwichtigem" im Vorfeld des Aussprechens unterschieden wird.

Dies als Beispiel für den möglichen Beginn einer Co-Counsel-Sitzung. Wie die Sitzung dann weiter geht, ist völlig offen. Margit könnte sich z.B. entscheiden alternative Handlungsmöglichkeiten zu entwickeln. Genausogut könnte sie versuchen sich an etwas zu erinnern und zu verstehen, was hinter diesen Konfliktsituationen steht.

Vielleicht hilft auch die Beschreibung von einigen weiteren Techniken, sich eine Co-Counsel-Sitzung besser vorstellen zu können:

In einem Grundkurs von vierzig Stunden werden die Methoden erlernt. Man arbeitet beim Co-Counseln zu zweit, eine Person arbeitet (Klient), die andere Person (Counselor) unterstützt den Arbeitenden. Nach einem zuvor vereinbarten Zeitraum (z.B. 45 Minuten) werden die Rollen für eine gleiche Zeitspanne getauscht. Manchmal ist es gut zu vereinbaren, für welche Dauer, z.B. zehn Wochen mit je zwei

Sitzungen, man mit einem Co-Counsel-Partner arbeiten will. Das fördert Sicherheit (ich weiß, dass ich genügend Zeit habe, um auch an schwierigeren Problemen zu arbeiten) und Dynamik des Arbeitens (ich habe nicht unendlich viel Zeit und muss mich deshalb entscheiden, was ich in der Zeit erreichen will). Der Klient arbeitet an seinem Problem; diesen Prozess unterstützt der Counselor mit konzentrierter Aufmerksamkeit und Interventionen. Intervenierte wird jedoch nur mit Vorschlägen zum Vorgehen in der Sitzung, nicht aber zum Inhalt der Arbeit. In keinem Fall bewertet der Counselor den Prozess des Klienten. Er formuliert auch keine Ratschläge, Interpretationen oder Zusammenfassungen.

Verantwortlich für den Prozess ist immer der jeweilige Klient selbst. Er bestimmt, ob und in welchem Ausmaß er die Hilfen des Counselors in Anspruch nimmt. Er entscheidet, was er bearbeiten will und was er dabei von sich preisgeben will. Alles was in Co-Counsel-Sitzungen bearbeitet wird, ist vertraulich. Es wird vom Counselor in keiner Weise wieder angesprochen, nicht in folgenden Sitzungen, schon gar nicht außerhalb.

Es ist zu empfehlen, die Treffen für Co-Counsel-Sitzungen von normalen sozialen Kontakten freizuhalten, um die Aufmerksamkeit möglichst ganz für den Prozess selbst zur Verfügung zu haben. Gemeinsames Kaffeetrinken oder sonstige Gespräche sollte es deshalb weder vor noch nach einer Sitzung geben. Auch privat treffen sich Mitglieder des Co-Counsel-Netzwerks in der Regel nicht, denn private Kontakte können die offene Zuwendung beim Arbeiten beeinträchtigen, wenn Abhängigkeiten entstehen. Wer viel Erfahrung mit dem Co-Counseln hat, ist eher in der Lage, klar zu unterscheiden zwischen der Arbeit in Co-Counsel-Sitzungen einerseits und privaten Kontakten mit normalen sozialen Regeln andererseits.

Wie funktioniert Co-Counseln?

Den Menschen stärken, die Sache klären und Neues ausprobieren.

Wichtige Schritte beim Co-Counseln:

sich stärken

Die Idee: Mit dem Wissen um die eigene Kraft fällt es leichter, sich Situationen genauer anzuschauen, auch unangenehme und schmerzhaft Gefühle und Erlebnisse, die oft damit verbunden sind. Geschwächte Menschen halten sich eher fest an dem, was sie kennen und was ihnen sicher ist. Menschen, die um ihre eigene Stärke wissen, lassen sich mutiger auf Neues und Unbekanntes ein.

Um ein Gefühl für die eigene Stärke zu entwickeln, richtet man seine Aufmerksamkeit auf eigene Fähigkeiten und das, was man damit erreicht hat. Oder man erinnert sich an angenehme Erlebnisse, die einem Freude bereitet haben. Stärke gewinnen beim Co-Counseln beide Partner auch, weil zu spüren ist, wie der Entwicklungsprozess des jeweils anderen unterstützt wird. Dies alles fördert Selbstachtung und Wertschätzung.

sich sicher fühlen


Die Idee: Nur wer sich sicherer fühlt, hat den Mut, unbekannte und manchmal dunkle Seiten des eigenen Ichs wahrzunehmen und sich schmerzhaft Realität

anzusehen. Es ist in gewisser Weise die Umkehrung des Satzes "Angst macht dumm".

Co-Counseln soll so praktiziert werden, dass jeder sich sicher fühlen kann:

- Alle Techniken sind einfach und für jeden offen zugänglich. Niemand wendet andere Techniken an, als diejenigen, die er selbst im Rahmen des Co-Counselns kennen gelernt hat. Alle Methoden sind rational begründet und beziehen sich auf die [humanistische Psychologie](#).
- Der Selbstklärungsprozess liegt allein in der Eigenverantwortung des Klienten. Wie bereits beschrieben, gibt der Counselor weder Ratschläge, Interpretationen noch Zusammenfassungen. Nur Vorschläge zum Vorgehen des Arbeitens werden gemacht. Diese werden vom Klienten jeweils angenommen oder abgelehnt. Es werden beim Co-Counseln keine konfrontierenden Techniken angewendet, bei denen jemand angegriffen wird.
- Es gibt keine Hierarchien in Co-Counsel-Sitzungen, jeder ist gleichberechtigt.
- Was in Co-Counsel-Sitzung geschieht, ist vertraulich und bleibt in dieser Co-Counsel-Sitzung. Niemand nimmt wieder Bezug darauf, weder außerhalb noch in einer anderen Sitzung.
- Der Klient weiß in seinem Prozess, dass der Counselor auf ihn aufpasst. Wenn er sich in seinen Gefühlen verliert, oder von ihnen überwältigt wird, gibt es jemanden, der mit Hilfe bekannter Methoden zu verhindern hilft, dass er in festgefahrenen Situationen stecken bleibt. Anders als in professionellen Therapien behält der Klient jederzeit die Verantwortung für seine Sitzung und hat zusätzlich ein Sicherheitsnetz durch den Counselor zur Verfügung.

Auf diese Weise entsteht ein sicherer und geschützter Raum, vergleichbar mit einem Labor, in dem vieles gesagt und gesehen werden kann, was unter anderen Bedingungen eine zu große Angst auslösen könnte.

 sich erinnern, Situationen nacherleben, sich entlasten
Konkretes Erinnern und Nacherleben soll helfen, das Klammern an "liebgewordene" Überzeugungen aufzuheben. Dabei auftauchende Gefühle können sich manchmal durch Weinen, Schreien oder Lachen entladen. Dies zuzulassen erleichtert und befreit ein Stück von belastenden Gefühlen. So kann Distanz zu Problemen erzeugt werden, und der Kopf wird freier gemacht für eine neue klarere Sicht.

Der Klient beginnt oft mit der Beschreibung eines akuten Problems, einer aktuellen Situation, eines momentanen Gefühls. Die Aufmerksamkeit des

Klienten richtet sich einerseits darauf, dass er sich in einer sicheren Situation befindet und über Fähigkeiten und Kraft verfügt, andererseits auf jene belastende Situation, die er gerade bearbeitet. Er setzt sich mit problematischen Situationen möglichst genau auseinander. Er entfernt sich von Einschätzungen und Überzeugungen und achtet mehr und mehr auf konkrete Eindrücke, Bilder und Gefühle. Er entdeckt dabei eine Situation immer wieder neu, indem er die Perspektiven wechselt, nach innen und nach außen schaut. Verschiedene Techniken helfen ihm, sich zu erinnern, unterstützen den Wunsch, etwas endlich (!) sagen zu können, und vermindern die Angst davor, daß es (!) sichtbar wird.

Dinge neu bewerten

Was man neu entdecken, damit neu sehen und fühlen konnte, muss, um wirksam werden zu können, zu etwas Neuem zusammengefügt und in das Bezugssystem der Person integriert werden.

Der Verstand bewertet neu, rational werden Erfahrungen neu "sortiert". Man lernt zu unterscheiden zwischen "dort und damals" und "hier und jetzt" und zwischen "innen und außen" und zwischen "ich und du".

Man ahnt oder denkt das Neue nicht nur, sondern spricht es vor einem Zeugen aus. Indem man dabei entstehende Gefühle und Gedanken wahrnimmt und beachtet, erlebt man sich selbst auf einer Vorstufe des Handelns und wird neuen Perspektiven und Handlungsspielräumen gegenüber sicherer.

Etwas Neues ausprobieren, etwas wagen

Neues wirkungsvoll und dauerhaft in das Ich zu integrieren, erfolgt am intensivsten, indem es als eigenes Handeln erlebt wird. Da "die Welt nicht zusammenbricht" und nichts Schlimmes passiert, können alte Überzeugungen geändert werden. Dies ist in gewissem Sinne die Krönung der ganzen Arbeit. Denn nachhaltig sicherer werden kann man nur, wenn man etwas getan - und nicht nur beredet - hat.

Man probiert Schritte zu einem angestrebten Ziel hin aus, lernt größere Schritte in kleine aufzuteilen und sich Unterstützung für seine Vorhaben zu suchen. Man ist aufmerksam eigenen Erfolgen gegenüber, um für weitere Schritte mit neuen Risiken Mut zu fassen.

Man lernt dabei seine eigenen Grenzen kennen und akzeptieren, seien es körperliche Einschränkungen oder Grenzen der psychischen Belastbarkeit. Man entdeckt neue Möglichkeiten, mit belastenden Gefühlen besser umzugehen, aufkommende destruktive Gefühle mitunter nicht entstehen zu lassen, indem man sich selbst bewusst wahrnimmt. In diesem Sinne lernt man, sich selbst ein guter Freund zu sein, achtsam mit sich selber umzugehen. Zu diesem Prozess gehört nicht nur, dass man lernt, mutig zu sein, Schwierigkeiten und Konflikte auszuhalten und zu lösen. Genauso bedeutsam zu lernen ist, wie man verlieren und Misserfolge haben kann, ohne dass dies Kratzer am eigenen Selbstwertgefühl hinterlässt.

Für wen ist Co-Counseln geeignet?

Co-Counseln ist geeignet für Menschen, die Interesse an persönlichen Veränderungen haben und dafür Unterstützung suchen und geben können.

Für viele Menschen ist Co-Counseln geeignet: Für Menschen mit Problemen, für Menschen die erfolgreicher arbeiten wollen, für Menschen, die einen intensiveren Kontakt in der Liebesbeziehung oder zu Freunden herstellen möchten, für Junge und Alte, für den Jugendlichen, der sich darauf freut, endlich die Schule verlassen zu können, genauso wie für die Professorin in Sinologie, für die Hausfrau mit Ikebana als Hobby genauso wie für den Programmierer, der 100 Stunden in der Woche mit der Arbeit am Computer verbringt, für den Arbeitslosen, der eine Arbeit sucht, wie für den Arbeitslosen, der genug zu tun hat. Co-Counseln kann jeder, unabhängig von Alter, Geschlecht, Hautfarbe, Religion und politischer Überzeugung. Es ist nicht notwendig ein besonderes Problem zu haben, um mit dem Co-Counseln an sich zu arbeiten! Der Wunsch nachzusehen, was neben all dem was man kennt noch in einem steckt, reicht aus.

Möglicherweise ist das Co-Counseln jedoch keine geeignete Methode, wenn

- du so sehr mit Kummer belastet bist, dass es dir nicht möglich ist, dem Anderen eine längere Zeitspanne konzentrierte Aufmerksamkeit geben und seine Gefühle aushalten zu können.
- du stimmungsverändernde Medikamente nimmst, die dir helfen sollen, mit psychischen Problemen zurechtzukommen, und auf die du angewiesen bist, beispielsweise Psychopharmaka. Gleiches gibt für Alkohol und andere Drogen. Wir halten in soch einem Fall Co-Counseln für ungeeignet für dich, weil du als Klient in der Lage sein musst die Verantwortung für dich selbst und deinen eigenen Prozess zu übernehmen, und weil du darüberhinaus dem Prozess des Anderen gegenüber aufmerksam sein können musst.
- du anderen ein zwanghafter Helfer bist und es nicht wichtig findest, Zeit für Arbeit an dir selbst zu verwenden.
- es nichts gibt, was du bei dir oder in deinem Leben ändern möchtest.

Was kann ich vom Co-Counseln erwarten?

Hat man die Techniken des Co-Counselns erlernt, kann man durch Co-Counsel-Sitzungen Unterstützung für persönliche Veränderungsprozesse organisieren.

Nach erfolgreicher Beendigung eines Co-Counsel-Grundkurses erhält man eine Liste mit Telefonnummern und Email-Adressen anderer Co-Counseler. Man kann sich mit jedem Anderen, der "frei" ist, zu einzelnen oder zu regelmäßigen Co-Counsel-Sitzungen verabreden. Einmal im Monat gibt es ein Netzwerktreffen. Es dient dazu, andere Netzwerkmitglieder so weit kennen zu lernen, dass man sich mit ihnen leichter zu Sitzungen verabreden kann. Es dient dazu, Techniken zu üben und zu vertiefen. Und es gibt Co-Counselnsitzungen. Neues im Leben auszuprobieren, ist immer auch mit Risiko verbunden - unabänderlicher Bestandteil jeglicher persönlicher Entwicklung. Dinge tatsächlich auszuprobieren, ist etwas ganz anderes, als ein Buch zu lesen. Co-Counseln kann dabei unterstützen, Mut und Kraft zu erhalten, dich für neue Möglichkeiten zu öffnen und das Risiko für deine Veränderungen und deine

(manchmal schwierigen) Entscheidungen zu übernehmen. All diese Prozesse sind nicht geradlinig und Erfolge nicht planbar. Paradoxerweise rücken Ziele mitunter in um so weitere Ferne, je mehr man sich anstrengt sie zu erreichen. Man braucht häufig Geduld, ähnlich wie bei anderen Formen therapeutischer Unterstützung.

Außerhalb des Co-Counselns können einzelne Techniken und Sichtweisen in vielen beruflichen und privaten Situationen hilfreich sein, um sich verständlich zu machen, Erfolg zu haben oder Diskussions- und Arbeitsprozesse voranzubringen. Die Fähigkeit, Emotionen und Wünsche anderer als wichtige positive Beiträge zu erleben und auf eine entspannte Weise darauf antworten zu können, kann sehr brauchbar sein. Beispielsweise können Co-Counsel-Techniken in der [Referendarausbildung für Lehrer](#) angewendet werden.

Was ist Co-Counseln nicht?

Unterstützt zu werden heißt nicht, daß Erfolg vorprogrammiert ist, Garantie für schnellen Erfolg gibt es in keiner Therapie und in keinem Coaching, auch hier nicht. Teilnehmen am Co-Counsel-Netzwerk heißt nicht, neue Freunde gewinnen, denn normale soziale Kontakte erschweren oft die Arbeit beim Co-Counseln. Das Co-Counseln erweitert die Fähigkeiten, andere zu unterstützen, kann aber den Erwerb einer formalen Qualifikation oder eines anerkannten Zeugnisses nicht anbieten.

Co-Counseln erfüllt nicht den Wunsch nach Aufgehobensein in einer Gruppe und ist keine Methode, neue Freundschaften zu schließen. Deshalb ersetzt die Teilnahme am Co-Counsel-Netzwerk nicht normale soziale Kontakte. Wenn du dich mit anderen zum Co-Counseln zu zweit oder in einer Gruppe triffst, dann um zu arbeiten und nicht um dich zu unterhalten oder einfach unter Leute zu kommen. Auch wenn man in Co-Counsel-Sitzungen an tiefgreifenden Prozessen eines anderen teilhaben darf, ist dies nicht damit zu verwechseln, mit jemanden befreundet zu sein. Gerade das Vermeiden der üblichen sozialen Beziehungen schafft einen neuen und besonderen Raum für die Entwicklungsprozesse beider Beteiligten. Die Erfahrungen vieler Jahre haben immer wieder gezeigt, daß dies ein sehr produktiver Weg ist, persönliches Wachstum zu unterstützen.

Im Co-Counseln nimmt dich niemand an die Hand. Man ist für alles, was man tut, für alle Aspekte seiner Arbeit selbst verantwortlich. Die Unterstützung, die man dafür von Anderen bekommt, gibt man ihm wieder zurück. Deshalb ist Co-Counseln nichts für Menschen, die mehr Aufmerksamkeit brauchen, als sie selbst geben können.

Das Bündel der Co-Counsel-Methoden kann sinnvoll nur dort angewendet werden, wo zwei Menschen auf der Basis von Gleichwertigkeit und gleicher Methodenkompetenz wechselseitig an ihrer eigenen Entwicklung arbeiten. Co-Counsel-Techniken sind an dieses besondere Setting der Gegenseitigkeit gebunden. Um in beiden Rollen (als Klient und Counselor) eine hilfreiche Arbeit leisten zu können, muß man die Techniken des Co-Counselns beherrschen. Co-Counseln ist kein Training, das einen in die Lage versetzt, Verantwortung für die Arbeit anderer übernehmen zu können.

Wie kann ich Co-Counseln lernen?

Co-Counseln kann man in einem vierzigstündigen Grundkurs bei einem erfahrenen Co-Counsel-Trainer erlernen. Es ist ein Training für Aufmerksamkeit sich selbst gegenüber. Emotionale Kompetenz wird erworben und es wird geübt, Schritte zu tun, um das eigene Leben reicher zu leben und Andere mit gleichem Ziel zu unterstützen.

Die Teilnahme am Grundkurs ist eine anstrengende und manchmal harte Arbeit. Für viele ergibt sich eine Konfrontation mit bisher unbekanntem Teilen des eigenen Lebens, und es werden viele Techniken, Methoden und Sichtweisen zu lernen angeboten. Jeder Grundkurs ist unterschiedlich, da die Teilnehmer ein ganz persönliches Bewusstsein ihrer Situation, ihre eigenen Bedürfnisse und Fähigkeiten und ihre eigene Kreativität mitbringen. Darüber hinaus sind jedoch immer die grundlegenden Techniken des Co-Counselns Gegenstand eines Grundkurses, welche den Teilnehmern nach dem Training die Möglichkeit geben, miteinander oder mit anderen Mitgliedern des Netzwerkes zu arbeiten.

Teilnehmer eines Grundkurses haben die Möglichkeit folgendes zu lernen:

- Anderen konzentrierte Aufmerksamkeit zu geben.
- Mehr mit den eigenen Gefühlen arbeiten als sie zu unterdrücken: Ein Klient sein.
- Die Fähigkeit, die Techniken des Counselers anzuwenden; aufmerksam sein, beobachten, intervenieren.
- Freier werden, eigene Kreativität und Stärke erleben und sich öffnen für neue Möglichkeiten der Entwicklung.
- Unterstützung und Zuwendung geben und erhalten
- Damit beginnen, mit alltäglichen Begrenzungen und Belastungen bewusster und flexibler umzugehen.

Nach einem Kurs wählt jeder seinen eigenen Weg, seine Fähigkeiten allein oder zusammen mit anderen weiterzuentwickeln.

Vor Grundkursen werden manchmal Informationsabende angeboten. Ist es jemandem nicht möglich daran teilzunehmen, sind Co-Counsel-Lehrer gerne bereit, auch mit Einzelnen ein Gespräch zu führen.

Nach einer Zeit des Arbeitens entsteht in manchmal ein Bedürfnis, Kenntnisse der Co-Counsel-Techniken aufzufrischen oder zu erweitern. In solchen Fällen können Aufbaukurse organisiert werden.

Siehe auch besondere Seite mit [Informationen zu Grundkursen](#).

Der Hintergrund - Entwicklung und Organisation

Co-Counseln wurde in den fünfziger Jahren von Harvey Jackins in den USA aus Elementen verschiedener Therapierichtungen der humanistischen Psychologie entwickelt. In Europa sorgte besonders John Haron seit den siebziger Jahren für die Verbreitung und die Weiterentwicklung der Methoden. Das Co-Counseln in Hamburg ist Teil eines losen Zusammenschlusses von Co-Counsel-Netzwerken CCI (Co-

Counselling-International) welches einen Zusammenhang für Fortentwicklung und Kontrolle der Methoden darstellt.

In den fünfziger Jahren bildete Harvey Jackins in den USA aus mehreren in der damaligen Zeit aktuellen Bewegungen des Do-it-for-yourself in der Psychologie (Rogers, Jourard, Maslow, Shotstrom, Schultz) ein zusammenhängendes System von Techniken. Die Inhalte dieses Pakets der Techniken waren deshalb nicht neu, sie stammten alle aus verschiedenen Gebieten der [humanistischen Psychologie](#). Neu war deren Zusammenfügen zu einem wirkungsvollen System für Nicht-Professionelle. Am Anfang der sechziger Jahre hatte Jackins in der Gegend um Seattle die ersten Co-Counsel-Gruppen mit einigen hundert Mitgliedern gegründet. Bis 1970 entstanden durch verschiedene Lehrer Co-Counsel-Gruppen unter dem Namen Re-evaluation-Counseling auch in Kalifornien, an der Ostküste der USA und in Australien. Jackins bekam bei allen Aktivitäten den entscheidenden Einfluss auf die Praxis, die Theorie und die Organisation des Re-evaluation-Counseling, und es entstand im Laufe der Zeit ein zentralistisches System um seine Person. Deshalb schlossen sich lokalen Gruppen und eine Reihe von Lehrern, die eigene Ideen verfolgten, Anfang der siebziger Jahre zu einem loserem Netzwerk mit dem Namen CCI (Co-Counselling-International) zusammen. In Europa engagierte sich von den "Dissidenten" besonders [John Heron](#), Professor an der Universität Surrey in England (Human Potential Resource Group) für die Verbreitung des Co-Counselns in mehreren Ländern, u.a. in Deutschland. Heute ist das Re-evaluation-Counseling RC eine Organisation mit Communities und Lehrern in mehr als 30 verschiedenen Ländern geworden. Co-Counsel-Netzwerke CCI gibt es in USA, Neuseeland, England, Schottland, Irland, Holland, Ungarn, Spanien, Belgien und Deutschland. Die lokalen Gruppen arbeiten selbstbestimmt, und so sind Co-Counsel-Netzwerke mit unterschiedlichen Schwerpunkten entstanden. Auch wenn der organisatorische Zusammenhalt zwischen den einzelnen Co-Counsel-Netzwerken nur lose ist, gibt es regelmäßige Zusammenkünfte von Mitgliedern verschiedener Netzwerke, auf denen Techniken, und Erfahrungen ausgetauscht werden. Im Aufbau befindliche Netzwerke werden ebenfalls von anderen unterstützt. Diese zahlreichen Kontakte bilden einen Diskussionsprozess, der trotz des losen Zusammenhalts dazu geführt hat, dass Grundtechniken und Regeln des Co-Counselns bei allen ziemlich gleich sind. Es gibt daneben aber je nach Geschichte der Netzwerke unterschiedliche Arbeitsschwerpunkte. Immer wieder werden zusätzlich neue Techniken aus Therapie- und Coaching-Zusammenhängen ausprobiert. In solchen nicht hierarchischen Diskussionsprozessen zwischen Co-Counsel-Netzwerken verschiedener Länder werden die Techniken des Co-Counselns wirksam überprüft und weiterentwickelt.

Diese offene und nicht hierarchische Struktur erfordert die Übernahme von Verantwortung für sich selbst. Die Arbeit, die für das Bestehen der lokalen Selbsthilfe-Netzwerke erforderlich ist, wird von wechselnden Mitgliedern des Netzwerks übernommen, die sich für einen Zeitraum besonders engagieren. Wer als Lehrer Co-Counsel-Techniken vermittelt, hat neben viel Erfahrungen mit dem Co-Counseln ein längeres Lehrertraining durchlaufen und muß einer Liste von Anforderungen gerecht werden. In einem Co-Counsel-Netzwerk innerhalb des CCI besteht die Kultur des Miteinander aus großer Achtung vor der Individualität des Anderen, aus der Übernahme von Verantwortung für sich selbst und für den gemeinsamen Prozess. Niemand nimmt sich das Recht, im Namen anderer zu sprechen.

Co-Counseln CCI eröffnet in keiner Weise den Zugang zu einer wie auch immer gearteten sozialen, philosophischen, religiösen oder einer sonstigen Organisation oder Gruppe. Jederzeit kann man das Co-Counseln wie auch den Kontakt mit dem Netzwerk beenden. Es gibt keine finanziellen Belastungen durch das Co-Counseln außer den Kosten für den Grundkurs und für mögliche Aufbaukurse, die nach für Unterricht üblichen Standards bezahlt werden. Techniken und Methoden des Co-Counselns sind für jedermann frei zugänglich und in einem überschaubaren Zeitrahmen erlernbar.

Grundkurse für das Co-Counseln

Der Kurs zur Vermittlung der Grundlagen des Co-Counselns erfordert ein 40 Stunden Training. Zusätzlich dazu werden für die Zeit zwischen den beiden Wochenenden praktische Übungen mit einem oder mehreren Kursteilnehmern gewünscht. Ein erfolgreiches Durchlaufen eines Grundkurses ermöglicht es, Mitglied des Hamburger Netzwerkes zu sein. Für Mitglieder des Netzwerkes wird in jedem Monat ein Treffen angeboten. Dort kann man in Co-Counsel-Sitzungen zu zweit arbeiten, dort kann man die Fähigkeit in der Anwendung der Methoden üben und erweitern, und dort kann man andere Teilnehmer des Netzwerkes so weit kennen lernen, dass man sich zu Co-Counsel-Sitzungen verabreden kann. Mit dem Beitritt zum Hamburger Netzwerk wird man gleichzeitig Mitglied von Co-Counselling International (CCI) und kann an jedem anderen Netzwerk teilnehmen.

Mehr Informationen bei:

Rudolf Giesselmann (040) 865300 post@co-counseln-hamburg.de

und auf den weiteren Seiten von www.co-counseln-hamburg.de