
BACHELORARBEIT

Frau
Franziska Strauß

**Achtsamkeit als Element der
beraterischen Grundhaltung in der
Sozialen Arbeit**

Mittweida, 2024

Fakultät Soziale Arbeit

BACHELORARBEIT

Achtsamkeit als Element der beraterischen Grundhaltung in der Sozialen Arbeit

Autorin:

Frau Franziska Strauß

Studiengang:

Soziale Arbeit, berufsbegleitend

Seminargruppe:

SB20s1-B

Erstprüfer:

Prof. Dr. phil. Patricia Kröber

Zweitprüfer:

Prof. Dr. rer. nat. Alexander Zill

Einreichung:

Mittweida, 13.12.2023

Verteidigung/Bewertung

Mittweida, 2024

Bibliografische Beschreibung:

Strauß, Franziska:

Achtsamkeit als Element der beraterischen Grundhaltung in der sozialen Arbeit. „42 Seiten“. Mittweida, Hochschule Mittweida (FH), Fakultät Soziale Arbeit, Bachelorarbeit, 2024.

Abstract:

In einer fundierten Literaturliteraturarbeit wird untersucht, ob Achtsamkeit als ein elementarer Bestandteil der beraterischen Grundhaltung in der Sozialen Arbeit gesehen werden kann. Der Schwerpunkt der Bachelorarbeit liegt auf der Analyse inwieweit Achtsamkeit als beraterische Kompetenz in der Beratung etabliert werden kann. Anhand eines Achtsamkeitskonzeptes werden konstruktive Achtsamkeitspraktiken im Arbeitsprozess der Sozialen Arbeit erarbeitet und differenziert.

1 Inhaltsverzeichnis

1	Einleitung	5
2	Beratung in der Sozialen Arbeit	7
2.1	Beraterische Kompetenzen	10
2.1.1	Beratungsfachwissen	11
2.1.2	Beratungsmethode	12
2.1.3	Beratungshaltung	14
3	Balance von Nähe und Distanz in der Sozialen Arbeit	17
3.1	Nähe und Distanz im Kontext der Beratung	19
3.2	Bedeutsamkeit von Nähe und Distanz in der Beratungsbeziehung	23
4	Der Achtsamkeitsbegriff in der Sozialen Arbeit	25
4.1	Achtsamkeit als Grundhaltung.....	26
4.2	Zirkel der Achtsamkeitspraxis für Berater: innen.....	31
5	Zusammenfassung	38
6	Anlagen	41
7	Literaturverzeichnis.....	42

1 Einleitung

In der täglichen Arbeit mit Klient:innen, Ratsuchenden und Gruppen stehen Sozialarbeiter:innen und Berater:innen in der Sozialen Arbeit vor zahlreichen herausfordernden Situationen. Besonders im Beratungskontext, der eines der weitreichenden Arbeitsfelder im sozialen Bereich ist. In der Zusammenarbeit mit den unterschiedlichsten Klient:innen und deren individuellen Problemen stehen Sozialarbeiter:innen unter einem hohen Level von emotionalem Stress und psychischen Belastungen. Das Miterleben von Bedrohungen gegenüber Kindern und ein enormes Arbeitspensum sind der Arbeitsalltag zahlreicher Berater:innen und Sozialarbeiter:innen (Allroggen; Fegert; Rau 2017, S. 49). Die vielfältigen Herausforderungen der Pluralisierung und Vergesellschaftung in der heutigen schnelllebigen und modernen Zeit sind tendenziell spürbar. Sie setzen Menschen, Individuen, Klient:innen und Gruppen speziellen Belastungen aus. Finanzielle Sorgen, geringer Wohnraum, Trennung von Familien, Scheidung, psychosoziale Belastungen, Erhöhung der Energiepreise und die steigende Inflation sind zentrale Themen von Klient:innen, Gruppen und Individuen in unserer Gesellschaft. Laut einer Studie zu psychischen Belastungen von Fachkräften in sozialpädagogischen Arbeitsfeldern von 2017 leiden Sozialarbeiter:innen und Berater:innen unter dem erhöhten Arbeitsaufkommen und der Komplexität der Problemsituationen der Klient:innen (Allroggen; Fegert; Rau 2017, S. 49). Zudem ist ein hohes Maß an Stress durch die Übernahme von organisatorischen Aufgaben, die Überforderung der Rollenerwartung und aufgrund mangelnder Führungsqualitäten, Burnout, Depressionen und Erschöpfung in den Arbeitsfeldern der Sozialen Arbeit vorhanden (Allroggen; Fegert; Rau 2017, S. 50). Um Ratsuchenden und den resultierenden Belastungen effektiv begegnen zu können und eine qualitativ angemessene und kompetente Beratung zu gewährleisten, ist eine professionelle, objektive und reflektierende Grundhaltung von Sozialarbeiter:innen bzw. Berater:innen von großer Bedeutung. Die vorliegende Bachelorarbeit widmet sich daher der Achtsamkeit als Element der beraterischen Grundhaltung in der Sozialen Arbeit. Folgender Frage wird auf den Grund gegangen: *Inwieweit kann Achtsamkeit als ein Element in der beraterischen Grundhaltung gesehen werden und eine konstruktive Zuwendung für den Berater:innen bzw. Sozialarbeiter:innen sein?*

Im zweiten Kapitel dieser Arbeit werden die Grundlagen der Beratung sowie relevante Begrifflichkeiten definiert und analysiert. In Verbindung zur Beratung werden

beraterischen Kompetenzen wie Beratungsmethoden, das Beratungsfachwissen und die Beratungshaltung betrachtet. Im dritten Kapitel widmet sich die Verfasserin der Nähe und Distanz im Beratungskontext der sozialen Arbeit. Erste Zusammenhänge zwischen Beratungshaltung, Nähe und Distanz werden konkretisiert. Dazu werden die Begriffe Nähe und Distanz zunächst definiert. Weshalb sind dies zentrale Aspekte in der Beratung bzw. im Beratungskontext? Zudem wird die Bedeutung von Nähe und Distanz für die Beratungsbeziehung und den Beratungskontext verdeutlicht. Im vierten Kapitel werden die ersten Verbindungen und die Bedeutung des Achtsamkeitsbegriffs im Kontext der beraterischen Grundhaltung konstruiert, um die Auswirkungen auf die professionelle, qualitative und achtsame Arbeit von Sozialarbeiter:innen bzw. Berater:innen in der Beratung zu konkretisieren. Durch die Merkmale der beraterischen Grundhaltung bzw. einer achtsamen Grundhaltung soll die Vermutung des Achtsamkeitsbegriffs aufgegliedert und konstruiert werden. Im Verlauf des vierten Kapitels werden die Elemente der Achtsamkeitspraxis für die Berater:innen bzw. Sozialarbeiter:innen in der Sozialen Arbeit betrachtet. Dieses Konzept der Achtsamkeit bietet für Sozialarbeiter:innen bzw. Berater:innen eine wertschätzende, professionelle und adäquate Selbst- und Fremdwahrnehmung in der Sozialen Arbeit und im Arbeitskontext der Beratung. Ziel der vorliegenden Bachelorarbeit ist, einen fundierenden Einblick in die Bedeutung von Achtsamkeit als Element der beraterischen Grundhaltung in der Sozialen Arbeit zugeben. Sie soll dazu beitragen, das Bewusstsein für die Notwendigkeit einer reflektierten, professionellen und achtsamen Grundhaltung in der Beratung zu stärken und die Bedeutung der Achtsamkeitspraxis im Arbeitsalltag von Berater:innen bzw. Sozialarbeiter:innen und der Sozialen Arbeit hervorzuheben.

2 Beratung in der Sozialen Arbeit

In diesem Kapitel werden die kennzeichnenden Merkmale von Beratung und den theoretischen Ansätzen konkretisiert. Im Verlauf des nachfolgenden Kapitel werden die beraterischen Kompetenzen dekliniert, die den Grundstein für eine professionelle Tätigkeit als Sozialarbeiter:innen bzw. Berater:innen legen.

Die professionelle Beratung ist in vielen Bereichen verbreitet und nimmt verschiedene Formen an, zudem wird sie von zahlreichen Fachdisziplinen beeinflusst und integriert. Beratung wird dabei als methodische Herangehensweise angewendet, die oft halbformiert ist. Dennoch ist es von großer Bedeutung, Beratung als eine eigenständige Fachdisziplin und Wissenschaft zu betrachten (Hoff; Zwicker-Pelzer 2022, S. 17). Hinsichtlich der Sozialen Arbeit unterscheiden Nestmann und Sickendiek dabei zwei Typen. Die informelle Beratung findet in alltäglichen Konstellationen statt, die auf einer freundschaftlichen, verwandtschaftlichen oder nachbarschaftlichen Beziehung gründen. Sie tritt auch innerhalb bestimmter Berufsgruppen auf. Im Rahmen ihrer Tätigkeit in der Pflege, der Bildung, der Erziehung können Arbeitnehmer:innen in ihrem ausgeübten Bereich als spezielle Berater:innen gesehen werden (Nestmann; Sickendick 2018, S. 110). Halbformalisierte Beratung findet als professionelle Beratung in institutionalisierten Beratungsstellen als wie der Erziehungsberatung auf oder als Familienberatung, Lebensberatung, in Suchtberatungsstellen, bei der Schuldnerberatung, in Schwangerschaftskonfliktberatungsstellen, Beratungsstellen gegen sexuelle Gewalt oder für Flüchtlinge/-Migrant:innen (Sickendick; Engel; Nestmann 2008, S. 13). Diese halbformale Beratung ist gekennzeichnet durch ihre übergreifenden Methoden, die sich in unterschiedlichen Formen von Anleitung, Versorgung oder Unterstützung integrieren oder diese effektiv ergänzen (Nestmann; Sickendick 2018, S. 110). Bei der professionellen Beratung handelt es sich schließlich um eine formalisierte und eigenständige Form der Unterstützung, in der spezialisierte Fachkräfte, die über eine methodische Schulung bzw. Fachwissen in Beratungstheorien und -wissenschaft verfügen, tätig sind. Im optimalen Setting erfolgt diese Beratung in einem strukturierten, ethisch einwandfreien Rahmen, innerhalb klar definierter beruflicher Rollen und in einer festgelegten Beziehung zwischen Berater:innen und Klient:innen (ebd.). Sickendiek, Engel und Nestmann formulieren Beratung, als „eine weitverbreitete und vielfältige Hilfeform, eine der zentralen professionellen Handlungsorientierungen und eine der wichtigsten Methoden sozialer,

sozialpädagogischer und psychosoziale Arbeit“ (Sickendiek; Engel, Nestmann 2008, S. 13). In der Sozialen Arbeit werden dabei unterschiedlichen Definitionen, theoretische Ansätze und praktische Perspektiven berücksichtigt. So sind Kommunikation, Beziehung und Zeit sind entscheidende Beratungsaspekte, ebenso die Form der Kommunikation. Zwicker-Pelzer greift in ihren Aufzeichnungen Fatzer (1993) auf, indem sie das Beratungsverhältnis als eine freiwillige Beziehung zwischen einem professionellen Helfer (Berater:innen) und einem hilfsbedürftigen System (Klient:innen) sieht. In dieser Beziehung versuchen die Berater:innen, den Klient:innen bei der Lösung aktueller und potenzieller Probleme zu helfen. Diese Beziehung wird von beiden Parteien als zeitlich begrenzt angesehen. Darüber hinaus sind die Berater:innen Außenseiter:innen und haben keine Position im hierarchischen Machtgefüge des Systems, in dem sich der Klient:innen befinden (Fatzer 1993, zit. n. Zwicker-Pelzer 2010, S. 13).

Laut Carl Rogers und der humanistischen Psychologie ist Beratung im Kern ein sozialer Prozess, der innerhalb einer speziell gestalteten zwischenmenschlichen Beziehung stattfindet und auf soziale Beeinflussung abzielt. In diesem Zusammenhang legen die Kommunikations- und die humanistische Psychologie, vor allem der Ansatz von Carl Rogers, besonderen Wert auf die Gestaltung dieser Beziehung, da diese für das Lernen, Problemlösen und die Motivation in der Beratung eine vorrangige Bedeutung hat und den inhaltlichen Verhandlungen in diesem Kontext übergeordnet ist (Sander; Ziebertz 2021, S. 18). Die Prinzipien der klientenzentrierten Gesprächsführung von Carl Rogers bilden die Grundlagen für die Beratungsinteraktion (Rogers 1976, zit. n. Nestmann; Sickendiek 2018, S. 112). Sie bilden heute die Basis für alle Beratungsausbildungen, so die Prinzipien des einfühlsamen Verstehens, der authentischen Beratung sowie der Akzeptanz und Wertschätzung (Nestmann; Sickendiek 2018, S. 112). Somit fokussiert die Beratung auf die Interaktion und die Beziehungsgestaltung zwischen den Klient:innen und den Sozialarbeiter:innen bzw. Berater:innen. Laut der Deutschen Gesellschaft für Beratung e.V. kann Beratung sich auf verschiedene Zielgruppen erstrecken - einschließlich Einzelpersonen und Gruppen in ihren persönlichen und beruflichen Kontexten sowie auf Organisationen (Deutsche Gesellschaft für Beratung [DGfB] e.V. 2020, S. 2). Sickendiek und Nestmann weisen zudem darauf hin, dass das Beratungsangebot sich an alle Altersgruppen, Frauen, Männer, Angehörige gleich

welcher Nationalität, verschiedenen Kulturen, sozialen Randgruppen, Risikogruppen und oder Problemgruppen richtet (Nestmann; Sickendiek 2018, S. 110).

Beratung basiert somit auf theoretischen Ansätzen und befasst sich mit einer Vielzahl von Entwicklungsanliegen und komplexen Problemen, die von verschiedenen Faktoren beeinflusst werden. Sie deckt eine breite Palette von Lebensbereichen und Themen ab, darunter Erziehung und Bildung, Sozial- und Gemeindewesen, Arbeit und Beruf, Familie und Partnerschaft, Wohnen und Freizeit, Gesundheit und Wohlbefinden, Umwelt und Technik, Pflege und Rehabilitation sowie Wirtschaft und Politik (Deutsche Gesellschaft für Beratung e.V. 2020, S. 2). Beratung wird im Allgemeinen auf freiwilliger Basis in Anspruch genommen, jedoch ist sie in vielfältige institutionelle, rechtliche, gesellschaftliche, wirtschaftliche, kulturelle und ethische Kontexte eingebettet. Innerhalb des jeweiligen Rahmens werden gemeinsame Aufgaben, Probleme und Konflikte durch dialogische Interaktionen angegangen und gelöst. In bestimmten Bereichen des Sozialrechts kann es jedoch vorkommen, dass Beratung in unfreiwilligen oder nur teilweise freiwilligen Kontexten wie der Sozialen Arbeit (z. B. bei Kindeswohlgefährdung, Schwangerenkonfliktberatung) stattfindet (DGfB e.V. 2020, S. 2). Je nach individuellen Anforderungen bzw. vorliegenden Problemen und der aktuellen Krisensituation der Ratsuchenden kann Beratung darauf abzielen, Ressourcen zu aktivieren, präventiv zu wirken, die Gesundheit zu fördern, heilend zu sein oder rehabilitative Ansätze zu konstruieren (Sickendiek; Engel; Nestmann 2008, S. 13). Da Lebensprobleme insbesondere im Kontext von Sozialarbeit und Beratung oft nicht vollständig gelöst oder behoben werden können, weil bereits alternative Bewältigungsstrategien in Gebrauch sind, fokussiert Beratung oft darauf, vorhandene Schwierigkeiten zu reduzieren und abzumildern oder Menschen dabei zu unterstützen, besser mit den Auswirkungen von Problemen zurechtzukommen, um ein besseres Leben trotz dieser Probleme zu führen (Hofmann 1990, zit. n. Sickendiek; Engel; Nestmann 2008, 13). Festzuhalten ist, dass die Beratung ein kooperativer Prozess zwischen Berater:innen bzw. Sozialarbeiter:innen und Klient:innen bzw. Ratsuchenden ist. In diesem Prozess geht es um die Selbstklärung von Anliegen und Problemen, die Bearbeitung von Emotionen, die Entwicklung von Handlungskompetenzen und die Identifizierung sowie die Reflexion struktureller Verhältnisse, die zur Problematik beitragen (DGfB e.V. 2020, S. 3). Aus diesem Grund und um eine konstruktive Beratung für Ratsuchende bzw. Klient:innen zu gewährleisten, sieht die DGfB e.V. als

Kernaspekt im Beratungsprozess vor, eine vertrauensvolle Beziehung zwischen Ratsuchenden und Beratenden aufzubauen. Dazu ist das jeweilige Anliegen zu klären, es sind erreichbare Ziele zu definieren und reflektierte Entscheidungen zu treffen. Des Weiteren sind verdeckte Aufträge und Auftragsgeber:innen und problematische gesellschaftliche Zwänge und Strukturen zu erkennen und zu reflektieren sowie, persönliche, soziale, organisatorische oder Umweltressourcen zu identifizieren und zu nutzen, um selbst gesteckte Ziele zu erreichen oder Aufgaben zu bewältigen. Zudem soll Unterstützung beim Umgang mit nicht behebbaren oder nicht auflösbaren Belastungen angeboten werden und es sollen Perspektivwechsel anregt und Handlungspläne entwickelt werden, die den Bedürfnissen, Interessen und Fähigkeiten des Individuums, der Gruppe oder der Organisation entsprechen (DGfB e.V. 2020, S. 3). Die Beratung ist erfolgreich abgeschlossen, wenn Berater:innen und Klient:innen individuelle Entscheidungen und Wege zur Problembewältigung gefunden haben, die Klient:innen bewusst für sich und eigenverantwortlich in ihrem Leben umsetzen können. Dazu werden auch Ressourcen aus der Selbsthilfe sowie soziale und arbeitsweltliche Ressourcen wie Familie, Nachbarschaft, Gemeinschaft, Team und Gesellschaft zugänglich gemacht (DGfB e.V. 2020, S. 5). Dadurch wird verdeutlicht, dass Beratung ein reflektierendes, sozialwissenschaftliches und interdisziplinäres Verständnis besitzt. Die spezifischen Inhalte, die auf die jeweiligen Tätigkeitsfelder, Beratungstheorien und die unterschiedlichen Aufgaben inkludieren, erhalten für die Sozialarbeiter:innen bzw. Berater:innen zentrale Bedeutung. Um eine konstruktive und qualitative angemessene Beratung in der Sozialen Arbeit zu gewährleisten, sind die beraterischen Kompetenzen von zentraler Bedeutung. Im anschließenden Kapitel werden diese daher veranschaulicht und erörtert.

2. 1 Beraterische Kompetenzen

Erwartungen und immer neue Herausforderungen setzen bei Berater:innen und Sozialarbeiter:innen fachliche, organisatorische und bereichsübergreifende Kompetenzen voraus. Die Vielfalt an Aufgaben und die anzustrebenden Fähigkeiten zur Anpassung ihrer professionellen sozialpädagogischen Arbeit erfordern zudem eine reflektierende Haltung. Durch die Breite und die Veränderlichkeit der Sozialen Arbeit sind Überlegungen zur Haltung, dem Fachwissen und den Methoden als beraterische Kompetenzen von Sozialarbeiter:innen bzw. Berater:innen von Bedeutung, die deren berufliche Einstellung und ihre grundlegende professionelle Basis für eine qualitative

angemessene sozialarbeiterische Tätigkeit formen (Ortmann 2018, S. 85). Inwieweit eine Beratung erfolgreich absolviert wird oder ob sie scheitert, hängt nicht nur von den individuellen Problemen, Lebensumständen und Ressourcen der Klient:innen ab. Auch die beratende Person und ihr ‚Methodenkoffer‘ des Wissens, der Methodik und der Haltung beeinflussen eine professionelle Beratung und ihre Wirksamkeit (ebd.). Weinert beschreibt Kompetenzen als die kognitiven Fähigkeiten und praktischen Fertigkeiten, die Menschen entweder von Natur aus besitzen oder durch Lernen erwerben können. Diese werden begleitet von der Motivation, der Entschlossenheit und den sozialen Kompetenzen, die notwendig sind, um Lösungen für spezifische Probleme zu finden. Diese Lösungen können dann in verschiedenen Situationen erfolgreich und verantwortungsvoll angewendet werden (Weinert 2001, zit. n. Treptow 2018, S. 614). In Anbetracht der kompetenten Haltung, der Methoden, des Wissens sowie der Fähigkeiten und Fertigkeiten, die Sozialarbeiter:innen in ihrem ‚Beratungskoffer‘ bzw. ihrer beruflichen Profession etabliert haben sollen, werden im folgenden Unterkapitel die Begriffe Beratungsfachwissen, Beratungsmethoden und Beratungshaltung konkretisiert.

2.1.1 Beratungsfachwissen

Mit dem weitreichenden Spektrum in der Beratung der Sozialen Arbeit ist zu erkennen, dass spezielles Fachwissen über ein bestimmtes Themengebiet (arbeitsfeldspezifisches Fachwissen) von Bedeutung ist (Albrecht 2017, S.60). Spiegel unterscheidet verschiedene Formen des Wissens. Diese umfassen wissenschaftliches Wissen, Beschreibungswissen, Erklärungswissen, Wertwissen sowie Veränderungswissen und sind wesentliche und komplexe Aspekte, die Sozialarbeiter:innen bzw. Berater:innen in ihre methodische Herangehensweise und ihre sozialpädagogische Arbeit einbeziehen, um ihre Arbeitsweise zu stärken (Spiegel 2021, S. 87ff.).

Der Unterschied zwischen wissenschaftlichem Wissen und Alltagswissen liegt in der systematischen Herangehensweise, der Strukturierung von fachlichen Erkenntnissen und der Anforderung, dass Aussagen und Ergebnisse zwischenmenschlich überprüfbar sind (Spiegel 2021, S. 48). Das Beschreibungswissen bezieht sich auf das Verständnis der Merkmale einer aktuellen Situation oder eines Problems. Es wird als diagnostisches Wissen betrachtet, da es dazu beiträgt, eine angemessene Einschätzung darüber abzugeben, wie sich die Umstände oder die Problemlage darstellen, und anschließend zu entscheiden, wie darauf konstruktiv reagiert werden kann (Ortmann 2018, S. 91).

Erklärungswissen umfasst sowohl wissenschaftlich entwickelte Theorien als auch Alltagstheorien. Fachkräfte sollten mit relevanten wissenschaftlichen Theorien vertraut sein und sie nutzen, um ihre praxisbezogenen Alltagstheorien zu ergänzen und zu hinterfragen (ebd.). Wertwissen bezieht sich auf Kenntnisse, die Sozialarbeiter:innen bzw. Berater:innen helfen sollen, ihre berufliche Praxis im Einklang mit übergeordneten Wertvorstellungen auszurichten. Dieses Wissen entsteht nicht nach den Prinzipien wissenschaftlicher Theoriebildung, sondern besteht aus Annahmen, die aus religiösen, philosophisch-ethischen, achtsamen und politischen Wertehorizonten abgeleitet werden oder aus Vorstellungen über menschliche Bedürfnisse, die durch Werte und moralisches Verhalten gestützt werden (Spiegel 2021, S. 51). Veränderungswissen umfasst eine Bandbreite von Handlungskompetenzen, die aus einem Repertoire von Handlungsmöglichkeiten besteht. In der Fachliteratur werden solche materiellen Hilfen, methodischen und theoretischen Kenntnisse, oft als ‚Konzepte‘ oder ‚Methoden‘ bezeichnet (Ortmann 2018, S. 92).

Jedoch sind nicht nur die unterschiedlichen Formen des Wissens Aspekte des Beratungswissens; vielmehr sind die Wissensbereiche mit ihren jeweiligen Kompetenzen der unterschiedlichen Arbeitsbereiche der Sozialen Arbeit und der Beratung von zentraler Bedeutung (Ortmann 2018, S. 92). Dazu gehören das arbeitsspezifische Fachwissen über die Struktur und die Einrichtungen der Kinder- und Jugendhilfe, die Entwicklungsphasen des Kinder-, Jugend- und Erwachsenenalters sowie den Kinderschutz. Weiterhin erforderlich sind aktuelles Wissen über die Lebens- und Problemlagen von Kindern, Jugendlichen und Familien, über soziale, kulturelle und mediale Bedingungen für das Aufwachsen von Kindern und Jugendlichen, die Lebensbedingungen von Familie und Partnerschaft, die Grundlagen der Kinder- und Jugendhilferechte usw. (Albrecht 2017, S. 60). Um in den unterschiedlichen arbeitsspezifischen Fachbereichen eine konstruktive Beratung anbieten zu können sollten Berater:innen bzw. Sozialarbeiter:innen zudem über grundlegende Beratungsmethoden und eine professionelle Beratungshaltung verfügen.

2.1.2 Beratungsmethode

Der Begriff Methode hat seinen Ursprung in der Schulpädagogik und signalisiert den spezifischen Weg zum Ziel. In diesem Verständnis wird eine Methode oft mit einer Technik oder einem Werkzeug gleichgesetzt, das unabhängig vom Zweck eine bestimmte, gleichbleibende Funktion erfüllt (Spiegel 2021, S. 69). Sickendiek, Engel

und Nestmann bezeichnen eine Methode als eine gezielte und wiederholt erprobte Vorgehensweise, die darauf abzielt, ein spezifisches Ziel zu erreichen (Sickendiek; Engel; Nestmann 2008, S. 133). Demnach ist festzuhalten, dass Beratungsmethoden konkrete Handlungsweisen sind. Sie unterstützen in ihrer Anwendung die Ratsuchenden bei der Bewältigung ihrer besonderen Probleme (Albrecht 2017, S. 56). Beratungsmethoden sind geprägt von einer breiten Vielfalt an methodischem Vorgehen und Techniken (Sickendiek; Engel; Nestmann 2008, S. 135). Ihre Multimethodik ermöglicht es, verschiedene Methoden und Techniken entsprechend der jeweiligen Beratungskonzeption, den vorliegenden Herausforderungen, den angestrebten Zielen, den beteiligten Personen, den verschiedenen Etappen des Beratungsprozesses, den individuellen Beratungsrollen und -funktionen sowie dem spezifischen Setting zu etablieren (ebd.). Diese Bandbreite an Methoden umfasst ein aktives und aufmerksames Zuhören, um ein tiefes Verständnis zu entwickeln und sich in die Situation hineinzusetzen. Ebenso fließen in die Methodik von Sozialarbeiter:innen bzw. Berater:innen im Beratungskontext verbale und nonverbale Reaktionen ein. Probleme und deren Ursachen werden gemeinsam analysiert und erörtert. Auch diverse Verfahren zur Förderung der Selbstreflexion, zur Auslegung und Interpretation, zum Lernen und Umlernen sowie zur Betonung emotionaler Aspekte bilden einen zentralen Aspekt der Methodik. Des Weiteren werden Techniken zur systemischen Entflechtung und zur Entwicklung komplexer sozialer Verhaltensweisen methodengestützt in das Beratungssetting durch Fachkräfte einbezogen. Umfangreichere Formen der Unterstützung werden in das methodische Vorgehen der Sozialarbeiter:innen bzw. Berater:innen insbesondere dann integriert, wenn es um Gruppen, umfassende Beziehungssysteme oder formale Organisationen geht (Sickendiek; Engel; Nestmann 2008, S. 135). Diese Methoden in der Beratung sind konkret umsetzbare Handlungsweisen, die dazu dienen, Klient:innen bei der Bewältigung ihrer Probleme zu unterstützen. In Bezug auf Beratung in der Sozialen Arbeit wird die Anwendung einer Methode jedoch nicht isoliert von der Beratungshaltung erfolgen. Stattdessen sollte die Methodik in eine entsprechende Haltung eingebettet sein, da dies die einzige Möglichkeit ist, um die Effektivität der Methode sicherzustellen (Schwing; Fryszer 2007, zit. n. Albrecht 2017, S.56).

2.1.3 Beratungshaltung

Die Beratungshaltung steht im Zentrum der Bemühungen zur Schaffung einer vertrauensvollen, kooperativen und stabilen Beratungsbeziehung. Sie wird als eine Schlüsselkompetenz angesehen, die von besonderer Bedeutung ist, um die Beziehung erfolgreich zu gestalten (Albrecht 2017, S. 47).

Die Beratungshaltung sollte neben den Beratungsmethoden als ein zentraler Bestandteil der Beratungskompetenz angesehen werden. Sie bildet die Grundlage für das Handeln von Sozialarbeiter:innen bzw. Berater:innen in der Beratung und manifestiert sich auf der kognitiven Ebene (durch Annahmen und Überzeugungen), auf affektiver Ebene (durch Gefühle und Emotionen) sowie auf handlungsbezogener Ebene (durch Verhaltensweisen). Des Weiteren basiert die Beratungshaltung auf Einstellungen und Werten von Sozialarbeiter:innen bzw. Berater:innen sowie den daraus resultierenden Handlungen. Diese Haltung entwickelt sich als kontinuierlicher Lernprozess, der eng mit der persönlichen Entwicklung und Reifung, insbesondere der individuellen Persönlichkeitsbildung, verknüpft ist (Binder 2016, zit. n. Albrecht 2017, S. 50). Die Ausrichtung der Beratungshaltung von Berater:innen bzw. Sozialarbeiter:innen und Klient:innen formt die Beratungsbeziehung (Albrecht 2017, S. 47).

In Bezug auf die Effektivität der Beratung erfüllt die Beratungshaltung zwei Hauptfunktionen. Einerseits trägt sie dazu bei, eine unterstützende Beziehung zwischen Sozialarbeiter:innen und Klient:innen aufzubauen. Andererseits stellt sie den Kontext dar, in dem die Methoden angewendet werden. Anders ausgedrückt beeinflusst die Haltung die Auswahl und Anwendung der Methoden. Carl Rogers betont, dass die Einstellung und die Haltung von Sozialarbeiter:innen bzw. Berater:innen einen größeren Einfluss auf den Erfolg der Beratung oder Therapie haben als die konkret angewendeten Methoden (Tiersch 2004, zit. n. Albrecht 2017, S. 48).

Die nachfolgend aufgezeigten Aspekte der professionellen Beratungshaltung werden von theoretischen Ansätzen der systemischen Beratung und der klientenzentrierten Gesprächsführung nach Rogers in der Sozialen Arbeit abgeleitet. Die genannten Haltungsaspekte tragen dazu bei, eine einfühlsame, unterstützende, verständnisvolle und fürsorgliche Beziehung zwischen Sozialarbeiter:innen bzw. Berater:innen und den Klient:innen aufzubauen. So hielt Carl Rogers (1973) in seinen Aufzeichnungen in Bezug auf die Entwicklung der klientenzentrierten Beratung folgende klassischen

Merkmale der Beratungsbeziehung bzw. Beratungshaltung fest: Die Empathie wird als die Fähigkeit beschrieben, sich in die Emotionen und Gedanken einer Person einzufühlen. Eine empathische Haltung beinhaltet den aktiven Versuch, die Welt eines Menschen zu verstehen, sein Denken, sein Fühlen und Handeln nachzuempfinden und ein tiefes Verständnis für seine subjektiven und objektiven Rahmenbedingungen, Einschränkungen, Rollen usw. zu entwickeln. Empathie zeigt sich nicht nur in bestimmten Verhaltensweisen von Berater:innen bzw. Sozialarbeiter:innen, sondern auch in deren einfühlsamer Grundhaltung in der Beratungsbeziehung (Sickendiek; Engel; Nestmann, 2008 S. 129). Empathie (Einfühlungsvermögen) ist somit die Fähigkeit, sich in die Gefühle oder Standpunkte von Klient:innen hineinzusetzen (Zwicker-Pelzer 2010, S. 45).

Wertschätzung und Akzeptanz in der Sozialarbeit bzw. Beratung sind grundlegend dafür, dass Sozialarbeiter:innen bzw. Berater:innen ihren Klient:innen bedingungslose und positive Wertschätzung und Akzeptanz entgegenbringen, unabhängig von deren Eigenheiten, Bedürfnissen, Einstellungen, Handlungen und Problemlagen. Diese uneingeschränkte Akzeptanz erfordert, dass Berater:innen bzw. Sozialarbeiter:innen sich auf die Realität ihrer Klient:innen einlassen, ohne Werturteile oder moralisierende Kommentare abzugeben (Roger 1983, zit. n. Albrecht 2017, S.50). Wertschätzung kann dabei gleichgesetzt werden mit der Achtung der Person (Zwicker-Pelzer 2010, S. 45).

Sickendiek, Engel und Nestmann bezeichnen Wärme oder Akzeptanz als eine vorhandene Wertschätzung in der Beratungsbeziehung bzw. Beratungshaltung gegenüber den Klient:innen, die an keine bestimmten Bedingungen gebunden ist. In einer unterstützenden Beratungsbeziehung sollen die Klient:innen das Gefühl haben, dass sie aufgrund ihres eigenen Wertes und ohne Vorbehalt respektiert werden, unabhängig von den Gedanken, Gefühlen und Handlungen, die sie zur Beratung geführt haben oder die während der Beratung auftreten. Eine akzeptierende und respektvolle Beratungsbeziehung bzw. -haltung schafft Sicherheit für die Klient:innen. Sie verhindert das Entstehen von Ängsten und macht Zurückhaltung unnötig. Stattdessen fördert sie Offenheit und ermutigt dazu, neue Denkweisen, Gefühle und Handlungsweisen auszuprobieren (Sickendiek; Engel; Nestmann 2008, S. 130). Das bedeutet jedoch nicht, dass Sozialarbeiter:innen bzw. Berater:innen grundsätzlich allem zustimmen müssen, was Klienten: innen tun oder berichten. Zum Beispiel können Sozialarbeiter:innen während eines Gesprächs mit Sorgeberechtigten, die einen

übergriffigen Erziehungsstil pflegen, eine andere inhaltliche Meinung bzw. Ratschläge äußern als die Sorgeberechtigten und diese Meinung auch vertreten (Albrecht 2017, S. 50).

Zwicker-Pelzer beschreibt Authentizität als Echtheit, Glaubwürdigkeit und Zuverlässigkeit und als einen weiteren Aspekt der Beratungshaltung (Zwicker-Pelzer 2010, S. 45). Carl Rogers (1983) nannte Echtheit und Kongruenz in Bezug auf die Beratungshaltung und forderte, dass Sozialarbeiter:innen bzw. Berater:innen in ihren Interaktionen mit Klient:innen kongruent handeln, indem sie sicherstellen, dass ihr inneres Denken und Fühlen mit ihrem äußeren Verhalten im Einklang stehen. Das bedeutet, dass Berater:innen sich dessen bewusst sind, was sie persönlich erleben und empfinden, und diese Empfindungen zur Verfügung haben, um sie Klient:innen mitzuteilen, wenn dies angemessen ist (Rogers 1983, S. 31, zit. n. Albrecht 2017, S. 50). Echtheit oder Authentizität in der Beratung bezieht sich somit auf eine Haltung, die eine ehrliche Kommunikation ermöglicht. In der Beziehung zwischen Berater:innen und Klient:innen sollte es einen direkten und offenen Umgang miteinander geben, bei dem keine Verstellung oder Maskierung seitens der Berater:innen bzw. Sozialarbeiter:innen wirkt. Wenn Berater:innen in ihrer beruflichen Rolle, als integere Personen erscheinen, fühlen sich die Klient:innen ermutigt, ihre wahren Gedanken und Gefühle ohne Zurückhaltung auszudrücken (Rogers 1973, zit. n. Sickendiek; Engel; Nestmann 2008, S. 130).

Die Haltung und Einstellungen implementieren somit Werte, Verhaltensweisen, Offenheit, Neutralität, Flexibilität, Nähe und Distanz als Aspekte für eine professionelle Beratungsbeziehung und Beratungshaltung. Eine angemessene Steuerung von Nähe und Distanz ist dabei in der Beziehung von Sozialarbeiter:innen bzw. Berater:innen zu ihren Klient:innen von entscheidender Bedeutung. Sie betrachten Nähe und Distanz nicht als universell sinnvoll, sondern passen ihr Verhalten je nach der konkreten Situation an. Dies kann bedeuten, empathische Nähe zu den Klient:innen zu zeigen, um sich in deren Perspektive einzufühlen. Es kann auch heißen, Distanz zu wahren, wenn sie erkennen, dass sie selbst durch die Probleme von Klient:innen desillusioniert werden und daher nicht mehr effektiv helfen können. In manchen Fällen nehmen Sozialarbeiter:innen bzw. Berater:innen Distanz ein, um die Klient:innen aus einer übergeordneten Perspektive zu betrachten. Diese Haltungsaspekte tragen zur Entwicklung einer einfühlsamen, unterstützenden, verständnisvollen und fürsorglichen Beziehung zwischen

Sozialarbeiter:innen und Klient:innen bei (Albrecht 2017, S. 51). Diese oben genannte Haltungsaspekte Wertschätzung, Akzeptanz, Echtheit, Nähe und Distanz fördern somit die Entwicklung einer einfühlsamen, unterstützenden, verständnisvollen und fürsorglichen Beziehung zwischen Sozialarbeiter:innen bzw. Berater:innen und Klient:innen. Aus diesem Grund wird im dritten Kapitel das Verhältnis von Nähe und Distanz in der Sozialen Arbeit konkretisiert.

3 Balance von Nähe und Distanz in der Sozialen Arbeit

Pädagogische Fachkräfte, Sozialarbeiter:innen und Berater:innen sind täglich mit der Dynamik von Nähe und Distanz konfrontiert. Ein professioneller Umgang damit ist in der Sozialen Arbeit daher allzeit erforderlich. Dem Anschein nach bilden Nähe und Distanz ein Begriffspaar und weisen dabei inhärente paradoxe Strukturen auf (Dörr; Müller 2019, S. 15). Es handelt sich um zwei Pole, die in einer Interaktion mitwirken. Ihr Zusammenspiel entwickelt in Alltagssituationen eine herausfordernde Dynamik, weil die Veränderungen zwischen den Punkten Nähe und Distanz in der jeweiligen Interaktion mitschwingen (Dörr; Müller 2019, S. 15). Das Begriffspaar Nähe und Distanz repräsentiert somit zwei Extreme, zwischen denen das alltägliche Leben oft in einer herausfordernden Weise balanciert. Dieser ständige Balanceakt spiegelt sich im Streben nach individueller Unabhängigkeit und gleichzeitigem Bedarf nach wechselseitiger Anerkennung von Abhängigkeiten in menschlichen Beziehungen wider. Diese beschriebene Dynamik prägt zwischenmenschliche Beziehungen in einem intensiven und oft komplexen Wechselspiel (ebd.).

In der Literatur findet sich eine Vielzahl von Begriffen, die im Kontext von Nähe verwendet werden. Nähe wird oft in Verbindung gebracht mit Vertrauen, Liebe, Zuneigung und Bindung (Gaus; Drieschner 2011, S. 15-22, zit. n. Friedrichs; Waluga 2021, S. 15). Dörr und Müller nennen Intimität als ein Synonym für Nähe (Dörr; Müller 2019, S. 15). In ihren individuellen Lebenswelten und in alltäglichen Situationen erleben Menschen Nähe als ein Gefühl von Geborgenheit und Verlässlichkeit (Thiersch 2019 S. 45). In Bezug auf die Soziale Arbeit und Beratung ist die Nähe eine pädagogische, die in der Zusammenarbeit von Sozialarbeiter:innen bzw. Berater:innen und Klient:innen mitwirkt. Diese zeigen das gemeinsame Interesse, einen Themenbereich, einen Sachverhalt oder ein Problem zu erarbeiten (Friedrichs; Waluga 2021, S. 15). In dieser Zusammenarbeit sind Fürsorglichkeit, Empathie und Sympathie

eine zentrale Basis für eine konstruktive Arbeit (Friedrichs; Waluga 2021, S. 15). Dörr und Müller sprechen von einer bewussten Aufwertung von Nähe in den sozialpädagogischen Arbeitsfeldern. Sie sei erforderlich, um den individuellen Standpunkt der Klient:innen zu verstehen und ihre Lebenswelt und ihre alltäglichen Herausforderungen nachzuvollziehen (Dörr; Müller 2019, S. 22). Zudem kann Nähe dazu beitragen, eine vertrauensvolle Grundlage zu schaffen, und ist insbesondere dann bedeutsam, wenn Klient:innen Unterstützung bzw. Hilfe benötigen. Es besteht aber die Gefahr, dass Nähe als Belastung empfunden wird und somit zu einer emotionalen Verstrickung in professionellen Beziehungen führt (Best 2020, S. 43).

An dieser Stelle tritt die Bedeutung von Distanzaspekten hervor. Der Begriff Distanz kann assoziiert werden mit Freiraum, Selbstständigkeit, Sachlichkeit oder Neutralität (Friedrichs; Waluga 2021, S. 15). Distanz ist dabei nicht vorrangig negativ konnotiert, sondern wird vielmehr als eine Gelegenheit betrachtet, die Sozialarbeiter:innen und Klient:innen Raum für eigenständiges Handeln, Spielraum und die Möglichkeit bietet, erwartungsgemäß zu agieren (ebd.). Förderliche Distanz schafft auch Raum für die eigenständige Entwicklung von Klient:innen (Thiersch 2009, S. 129, zit. n. Best 2020, S. 45). Hinsichtlich einer professionellen sozialpädagogischen Arbeit ermöglicht das Einhalten von Distanz eine klare Trennung zwischen beruflichen und privaten Angelegenheiten. Diese Trennung befähigt zu Beobachtung und Reflexion, was wiederum einen angemessenen Umgang mit den emotionalen Anliegen von Klient:innen ermöglicht, ohne dass Probleme sich verfestigen oder verstärken (Best 2020, S. 44).

Die Begriffe Nähe und Distanz sind in der Sozialen Arbeit und der sozialpädagogischen Praxis somit weitaus komplexer zu verstehen als eine einfache Entweder- oder Entscheidung. Stattdessen repräsentieren sie ein grundlegendes Denk- und Interaktionsmuster, das die Beziehung zwischen Sozialarbeiter:innen und Klient:innen treffend beschreibt (Friedrichs; Waluga 2021, S. 16). „So ist Nähe auf Distanz verwiesen und Distanz auf Nähe. Nähe gelingt, wo auch Distanz gegeben ist, und Distanz, wo sie sich auf Nähe beziehen kann“ (Thiersch 2019, S. 45). Somit wird Nähe als ein elementarer Bestandteil der Sozialen Arbeit und der Beratung betrachtet, der mit einer hohen Qualität der Beziehungsgestaltung und dem Aufbau von Vertrauen einhergeht. Gleichzeitig wird von Sozialarbeiter:innen eine professionelle Distanzierung erwartet (Thiersch 2019, S. 42). Die Aufrechterhaltung von Distanz im pädagogischen

Kontext birgt jedoch auch Risiken. Hierzu gehören Aspekte wie das Festhalten an Abstand, Zurückhaltung oder Formen von Zurückhaltung (Friedrichs; Waluga 2021, S. 16). Wenn zu viel Distanz in der Arbeit besteht, kann dies von Klient:innen als Desinteresse oder sogar Ablehnung interpretiert werden (ebd.). Die unterschiedlichen Erwartungen und Bedürfnisse der beteiligten Personen können daher zu Konflikten führen. Die fortlaufende Auseinandersetzung mit Nähe und Distanz im Beratungskontext und in der Sozialen Arbeit ist aus diesem Grund für eine qualitative angemessene Tätigkeit von hoher Bedeutung. Dementsprechend wird im nächsten Abschnitt erörtert, wie die Begriffe von Nähe und Distanz im Bezug zur Beratung gesehen werden und welche Definitionen und Konzepte es diesbezüglich gibt.

3.1 Nähe und Distanz im Kontext der Beratung

Erklärungen zu den Konstrukten Nähe und Distanz in direktem Bezug zur Beratung sind nur in der Fachliteratur in geringen Maßen vorhanden. Vielmehr sind Definitionen und Aufzeichnungen in Bezug auf die Pädagogik, Sozialpädagogik oder Therapiewissenschaften zu finden (Best 2020, S. 42). Dennoch können die ausgestellten Theorien der Pädagogik, Sozialpädagogik und Therapiewissenschaften ansatzweise auf die Beratung in der Sozialen Arbeit bezogen werden (Best 2020, S. 43). Im Jahr 2006 betonte Colla die Bedeutsamkeit der Liebe im Kontext der Sozialpädagogik (Colla 2006, S. 100 ff., zit. n. Best 2020, S. 43) und verdeutlichte den historischen Stellenwert der Liebe als pädagogisches Element im Sinne des griechischen Gottes der Liebe. Dabei versteht Colla die Liebe als eine freundschaftliche und fürsorgliche Zuwendung, die mit Nähe vergleichbar ist (ebd.). Zusätzlich unterstreicht Colla in seinen Aufzeichnungen die Bedeutung der emotionalen Dimension des sozialpädagogischen Handelns auf der einen Seite und die rationale Dimension des Planens und Handelns auf der anderen Seite (Best 2020, S. 43). In den neuesten beruflichen Theorien und in der Praxis wird der Begriff Liebe zunehmend durch den Begriff der Nähe ersetzt. Diese wird dabei als Instrument zur Schaffung einer professionellen Zusammenarbeit angesehen (Gaus; Uhle 2009, S. 25, zit. n. Best 2020, S. 43). Gleichzeitig betonen Gaus und Uhle die Bedeutung von Distanz in der professionellen Arbeit mit Klient:innen, die Verwicklungen in der Beziehung zu Klient:innen und Machtmissbrauch verhindern soll (ebd.). Somit liegt die Basis für eine professionelle und erfolgreiche Beratung in der geschickten Abwägung von Nähe und Distanz (Best 2020, S. 43).

Laut Dörr und Müller geht es in diesem Zusammenhang immer um Entwicklungen von Annäherung und Distanzierung von Menschen, die in Interaktion stehen, egal ob diese Interaktion gelingt oder misslingt (Dörr; Müller 2019, S. 14). Es geht also nicht um Nähe und Distanz an sich, sondern vielmehr um die individuelle Wahrnehmung des richtigen Maßes von Nähe und Distanz. Dies verdeutlicht das Spannungsfeld, in dem sich Sozialarbeiter:innen und Berater:innen bewegen (ebd.). Die beiden hier betrachteten Konstrukte sollten dabei als persönliche und zwischenmenschliche Wahrnehmungen von Raum und Zeit betrachtet werden und nicht als starre, objektiv messbare Kategorien. Sie sind subjektiv auslegbar und können sich im Laufe der Zeit verändern (Dörr; Müller 2019, S. 14), denn Nähe und Distanz können von Klient:innen, Sozialarbeiter:innen und Berater:innen unterschiedlich interpretiert und angepasst werden. Entscheidend ist der Standpunkt, von dem aus das Ereignis betrachtet wird, sei es aus der Ferne oder aus der unmittelbaren Nähe; dieser Standpunkt gestaltet die Wahrnehmung von Nähe und Distanz mit (ebd.). Im sozialen Kontext beziehen sich Nähe und Distanz unmittelbar auf den eigenen Körper und bringen komplexe Erfahrungen mit sich. Durch die körperlichen Interaktionen, die oft von sinnlichen und teilweise von sexuellen Aspekten geprägt sind, entstehen Muster von Erfahrungen, Lernen und emotionale Reaktionen. Diese Muster motivieren den Körper dazu, Handlungen zu vollziehen und in Interaktion zu treten (Schütz 1971, S. 213 ff., zit. n. Dörr; Müller 2019, S. 14). Auf diese Weise erlangen Sozialarbeiter:innen und Berater:innen die Fähigkeit, Emotionen und Körper zu nutzen. Dies ermöglicht ihnen, verlässliche Informationen über persönliche Empfindungen zu gewinnen, sei es durch angenehme oder durch unangenehme Gefühle in Bezug auf die Nähe zu Klient:innen, die inneren Empfindungen und Affekte oder die komplexen Dimensionen der Lebenswelt (Dörr, Müller 2019, S. 14). Die Personen Sozialarbeiter:innen oder Klient:innen verkörpern dabei das Wissen über räumliche Begrenzungen, Positionen und Verbindungen. Dieses ist daher für den Menschen die zentrale Instanz, die darüber entscheidet, was als innen oder außen, nah oder fern, hier oder dort wahrgenommen wird (ebd.). Dabei sind die Räume, in denen der Mensch lebensweltliche Erfahrungen macht, keineswegs auf physische soziale Räume beschränkt. Tatsächlich erstreckt und verschiebt sich der Raum in den virtuellen Bereich hinein (Dörr; Müller 2019, S. 14). Das, was nahe und vertraut erscheint, muss nicht unbedingt körperlich in der Nähe sein (Schütz 1971, S. 56 ff., zit. n. Dörr; Müller 2019, S. 14). Auf der anderen Seite ist erkennbar, dass beim Aufdrängen einer Erfahrung besonders aufgrund ihrer „Fremdheit

oder Unbekanntheit uns eine eigenwillige Erfahrung“ geschieht und diese „sich gerade wegen ihrer Unvertrautheit aufdrängt“ (Schütz 1971, S. 58, zit. n. Dörr; Müller 2019, S. 14). Die Autoren meinen, dass eine Erfahrung, die Menschen nicht kennen oder die Personen befremdlich finden, oft besonders auffällt oder sich in das Bewusstsein drängt. Die Tatsache, dass eine solche Erfahrung ungewohnt oder unvertraut ist, macht sie bemerkenswerter und führt dazu, dass Berater:innen bzw. Sozialarbeiter:innen sich stärker darauf konzentrieren oder mit ihr auseinandersetzen. Diese Erfahrung kann die Grundlage dafür bilden, die Erfahrung als physische Belastung von etwas Erlebtem, das einem zu nahe kommt, zu empfinden. Dies kann unabhängig davon geschehen, ob die Ursache, dieses Erlebnis, physisch nahe ist, ob es anonym und weit weg ist oder sogar nur in der Vorstellung existiert. Als bedrohlich empfindet der Mensch das, was ihm nah auf den Leib rückt (Schütz 1971, S. 58 ff., zit. n. Dörr; Müller 2019, S. 14).

Aus der Perspektive der Berater:innen bzw. Sozialarbeiter:innen bedeutet dies, dass Nähe als zielführendes Instrument eingesetzt werden kann, das darauf abzielt, eine professionelle Haltung, unterstützende Hilfe sowie eine gesunde und ausgewogene Beratungsbeziehung zu etablieren. Distanz bedeutet für Berater:innen bzw. Sozialarbeiter:innen hingegen, einen professionellen Abstand zu wahren und klare Grenzen zu ziehen, damit emotionale Verstrickungen, verbale Übergriffe in Bezug auf die eigene Person oder ein Verlust der Sachlichkeit in der Zusammenarbeit mit Klient:innen vermieden werden. Wird in der Beratungsbeziehung durch Berater:innen bzw. Sozialarbeiter:innen jedoch zu viel Distanz aufgebaut, kann das von Klient:innen als Desinteresse, fehlendes Einfühlungsvermögen, Demütigung oder mangelnde Professionalität bewertet werden.

Aus der Perspektive der Klient:innen kann Nähe als Geborgenheit, Vertrauen, Halt und Zuspruch empfunden werden. Zu viel Nähe durch Berater:innen bzw. Sozialarbeiter:innen kann hingegen dazu führen, dass Klient:innen sich abhängig fühlen. Ihre Fähigkeit zur Selbstständigkeit und zur eigenständigen Problemlösung wird dadurch beeinträchtigt. Klient:innen zögern zudem, ihre Gedanken und Gefühle offen zu äußern, wenn sie das Gefühl haben, dass Berater:innen ihnen zu nahe stehen. Des Weiteren können Befürchtungen hinsichtlich einer Beurteilung und Bewertung der eigenen Persönlichkeit und der Problemsituation auftreten. Ist die Beziehung zu Berater:innen zu eng, ist die Beratung weniger strukturiert und zielorientiert für die Klient:innen. Eine Distanzierung seitens der Klient:innen kann wiederum das Vertrauen

in die Berater:innen beeinträchtigen; zentrale Probleme werden in der Folge nicht von den Klient:innen nicht angesprochen. Distanz verzögert zudem die Fortschritte in der Beratung und die Erörterung von tiefgreifenden Problemen.

Zu viel Nähe durch Berater:innen bzw. Sozialarbeiter:innen kann im Übrigen deren Fähigkeit einschränken, Klient:innen angemessen zu unterstützen. In diesem Zusammenhang ist einerseits eine gewisse Intensität in der Beziehung zwischen den Beteiligten erforderlich, um überhaupt ein wechselseitiges Verständnis zu ermöglichen. Andererseits besteht genau in dieser Intensität die Gefahr, den Abstand zu verlieren, der erforderlich ist, um die Anliegen der Klient:innen auf professionelle Weise zu bewältigen (Datler; Strachota 2012, S. 178 zit. n. Best 2020, S. 44). Die Autorinnen betonen, dass bei Verlust der Distanz durch Sozialarbeiter:innen bzw. Berater:innen deren hauptsächliche Beschäftigung darin bestehen muss, ihre eigenen Emotionen zu regulieren. Dabei können Berater:innen bzw. Sozialarbeiter:innen aus den Augen verlieren, dass ihr Handeln dazu beitragen kann, die Probleme der Klient:innen zu verschärfen und zu verstärken (ebd.). Dennoch haben Menschen als Individuen die Möglichkeit, sich mithilfe der „befreienden Kraft der symbolischen Formgebung“ aus dem unmittelbaren Druck des Bedrohlichen zu befreien. Dies geschieht im Prozess des Übergangs „vom sinnlichen Eindruck zum symbolischen Ausdruck“ (Habermas, 1997, zit. n. Dörr; Müller 2019, S. 15). Das bedeutet, dass wir uns von emotionalen Belastungen befreien können, indem wir unsere sinnlichen Eindrücke und Gefühle in symbolischer Form ausdrücken. Dieser Prozess ermöglicht es den Betroffenen, die Belastungen zu verarbeiten und einen Abstand zu ihnen zu schaffen, was letztendlich zu einer emotionalen Befreiung führt. Dabei gewinnen sie eine Distanz zu dem unmittelbar Bedrohlichen, was es ihnen ermöglicht, es zu verstehen und konstruktiv damit umzugehen (Dörr; Müller 2019, S. 15).

So stellen Nähe und Distanz in der Beratungsbeziehung individuelle und veränderbare Elemente dar. Schon im Kindesalter muss eine Person lernen, in verschiedenen Situationen abhängig, von ihrer eigenen Reifung, Entwicklung und den gesellschaftlichen Erwartungen, die komplexe Balance zwischen Nähe und Distanz, zwischen Intimität und Abgrenzung sowie zwischen dem Bedürfnis nach Abhängigkeit und dem Streben nach Autonomie immer wieder aufs Neue zu navigieren, sei es bewusst oder unbewusst (Dörr; Müller 2019, S. 15). So wird Nähe und Distanz als ein

zentraler Bestandteil in der professionellen Beziehungsgestaltung bzw. Beratungsbeziehung des sozialpädagogischen Handelns erachtet.

3.2 Bedeutsamkeit von Nähe und Distanz in der Beratungsbeziehung

Beziehungen zwischen Menschen können in verschiedenen Aspekten erheblich variieren. Die Dauer von Beziehung ist unterschiedlich lang oder kurz. Manche Beziehungen bestehen ein Leben lang. Die emotionale Intensität reicht von einer Oberflächlichkeit oder Flüchtigkeit bis hin zu einer tiefen, intensiven Beziehung. Der zeitliche Rahmen einer Beziehung drückt aus, wie viel Zeit Menschen miteinander verbringen. Einige Beziehungen erfordern regelmäßigen Kontakt, während andere gelegentlich genutzt werden oder weniger zeitintensiv sind. Die Qualität einer Beziehung hängt von verschiedenen Faktoren ab, einschließlich der Kommunikation, Vertrauen, Respekt und den gemeinsamen Werten. So können Beziehungen von hoher Qualität sein, was bedeutet, dass sie positiv wirken. Oder sie besitzen eine geringe Qualität, was zu Konflikten und Spannungen führen kann. Beziehungen können zudem ausgewählt, zielgerichtet oder eingeschränkt sein. Das heißt, dass sie entweder auf enge Verbindungen beschränkt oder breit aufgestellt sind (Best 2020, S. 44). Die individuelle Natur von Beziehungen kann es schwierig machen, eine einheitliche Sichtweise darauf zu entwickeln, da sie wie gezeigt je nach Kontext und den beteiligten Personen variieren. So führen Freunde, Partner:innen, Familienmitglieder oder Kolleg:innen unterschiedliche Arten und Weisen einer Beziehung. Daher ist es von Bedeutung, Beziehungen in ihrer Vielfalt zu betrachten und zu verstehen (ebd.).

In der sozialpädagogischen Arbeit basiert eine Beziehung nicht nur auf der wechselseitigen Ausrichtung von Interaktion und den Erwartungen an aufeinanderfolgende Interaktionen, sondern auf dem gegenseitigen Nutzen, der aus diesen gezogen wird (Best 2020, S. 45). Die sozialpädagogische Beziehung zeichnet sich unter anderem durch die klare Konstanz der Rollen, eine zeitliche Begrenzung und die Reflexion des unbewussten Interaktionsverhaltens der Sozialarbeiters:innen aus (ebd.). Thiersch (2012) unterstreicht, dass die Qualität des professionellen Handelns in der Sozialpädagogik sich weniger darin zeigt, Nähe herzustellen, sondern in den Fähigkeiten und Fertigkeiten liegt, eine professionelle Distanz zu wahren. So wird betont, dass die Interaktion im Spannungsfeld zwischen Nähe und Distanz ein gewisses Training erfordert und dass die Reflexion eigener Gefühle und Emotionen eine zentrale Grundlage für eine methodische Arbeit darstellt (Tiersch 2012, S. 47). Dies bedeutet,

dass in der sozialpädagogischen Arbeit die Fähigkeit zur professionellen Distanz bei gleichzeitiger Anerkennung der Bedeutung von Nähe von großem Wert ist. Die beschriebene Balance zwischen Nähe und Distanz erfordert kontinuierliche Reflexion in der Praxis, um die Qualität der Beziehungsarbeit zu gewährleisten und die professionellen Ziele zu erreichen. Dieser Ansatz trägt dazu bei, die Beziehungsdynamik zwischen Sozialarbeiter:innen bzw. Berater:innen und Klient:innen auf eine effektive und ethisch fundierte Weise zu gestalten. Die Aussage, dass es nicht um Nähe und Distanz an sich geht, sondern vielmehr um das individuell als angemessen empfundene Maß von Nähe und Distanz verdeutlicht bereits das Spannungsfeld, in dem Sozialarbeiter:innen tätig sind, wenn sie mit Klient:innen interagieren. Dies betont die subjektive Natur des Empfindens von Nähe und Distanz (Dörr; Müller 2012, S. 7)

Nähe und der Aufbau von Vertrauen stehen somit als Kernelemente in der Sozialen Arbeit im Mittelpunkt einer wertvollen pädagogischen und beraterischen Arbeit. Gleichzeitig wird die Fähigkeit zur professionellen Distanzierung als wesentliches Merkmal angesehen, das die adäquate und professionelle Soziale Arbeit von nichtprofessionellen Helfern unterscheidet (Thiersch 2012, S. 32). So hält Thiersch die Aufrechterhaltung des Gleichgewichtes zwischen Nähe und Distanz im pädagogischen Alltag nicht für selbstverständlich, denn dieses ist stets fragil (Thiersch 2012, S. 35). Einerseits kann Nähe zu einer engen und begrenzten Sichtweise der Realität führen und zu einnehmenden Beziehungen, die als klammernd und dominierend empfunden werden. Andererseits kann Distanz Gleichgültigkeit, Übersehen und Unaufmerksamkeit begünstigen, was zu einer Art ‚Ortslosigkeit‘ im Alltag führt (Thiersch 2012, S. 35). Thiersch beschreibt in dieser sozialpädagogischen Beziehung das Verhältnis von Nähe und Distanz, in der menschlichen Interaktion als eine Art Verbundenheit, die sich in gegenseitigen Erwartungen, Bestätigungen und Enttäuschungen sowie positiven und negativen Gefühlen ausdrückt. In diesem dynamischen Kontext handeln die Menschen in der Realität gemeinsamer und geteilter Erfahrungen und folgen pragmatischen Beziehungsmustern und Arbeitsbündnissen, ohne diese zu hinterfragen (Thiersch 2009, S. 123, zit. n. Best 2020, 45). So wird die Schaffung von Distanz durch die Etablierung hierarchischer Rollen begünstigt. Dies führt zu einer Steigerung der Autorität, die es ermöglicht, die Interaktion zu lenken, Regeln innerhalb der Beziehung festzulegen und Kontrolle auszuüben (Best 2020, S. 46).

Dörr und Müller (2012) konzentrieren sich auf das Thema Nähe und Distanz im Kontext des pädagogischen beruflichen Handelns. Sie beschreiben einen Spannungsbereich innerhalb dieses beruflichen Handelns, der ungleichmäßig ist, da auf Seiten der Sozialarbeiter:innen bzw. Berater:innen die Fähigkeiten und Fertigkeiten erforderlich sind, um Nähe und Distanz zu den Klient:innen auf eine gewisse Art und Weise zu kombinieren und zu schaffen (Dörr; Müller 2012, S. 9). Festhalten lässt sich, dass die Balance zwischen Nähe und Distanz in einer professionellen Beratungshaltung von großer Bedeutung ist. Eine besondere Herausforderung besteht darin, das angemessene Maß an Nähe und Distanz zu finden, um eine professionelle Zusammenarbeit in der Beratung zu etablieren. Es ist wichtig, sich der möglichen Erwartungen und Enttäuschungen bewusst zu sein sowie die Verbindung zwischen Nähe und Distanz einerseits und der sozialpädagogischen Rolle und der beraterischen Haltung andererseits zu verstehen. Diese Zusammenhänge von Beratungshaltung und Nähe/Distanz im Beratungskontext bilden eine wesentliche Grundlage dafür, Achtsamkeit als eine Grundhaltung in der Sozialen Arbeit zu erörtern. Ist der Achtsamkeitsbegriff in den Beratungstheorien inbegriffen? Resultiert ein Mehrwert aus dem Achtsamkeitsbegriff, wenn er in die beraterischen Kompetenzen einbezogen wird? Mit diesen Fragen beschäftigt sich das folgende Kapitel.

4 Der Achtsamkeitsbegriff in der Sozialen Arbeit

In den letzten Jahren hat das Konzept der Achtsamkeit erheblich an Popularität gewonnen. Dies zeigt sich besonders in der Fülle von Ratgebern zu den Themenbereichen Coaching, Beratung, Selbstfürsorge für Sozialarbeiter:innen bzw. Berater:innen und Therapie (Schäfer 2021, S. 94). Der Begriff Achtsamkeit fokussiert auf eine spezifische Praxis im Umgang mit sich selbst, mit anderen Personen und der Welt.

Die Wurzeln der Achtsamkeitspraxis liegen in der buddhistischen Philosophie. Der Begriff Achtsamkeit lautet in der Übertragung des Sanskrit-Wortes ‚smriti‘ (Pali: ‚sati‘), das ursprünglich hauptsächlich Gedächtnis und Erinnerung verdeutlicht (Scharpf 2001, S. 7). Achtsamkeit wurde erstmals in den klinischen-psychologischen und medizinischen Bereichen durch die Forschung und Arbeiten von Jon Kabat-Zinn im Jahr 1979 in seiner *Stress Reduction Clinic* „der Universität von Massachusetts in Worcester“ (Lehrhaupt 2023) eingeführt (Zarbock; Ammann; Ringer 2019, S. 17).

Durch die Autoren Heidenreich und Michalak wurde der Begriff Achtsamkeit und dessen Verbreitung im Jahr 2004 im klinischen Kontext in Deutschland etabliert (ebd.). Kabat-Zinn bezeichnet Achtsamkeit als „die willentliche und nicht wertende Ausrichtung der Aufmerksamkeit auf den jeweiligen Moment“ (Kabat-Zinn 2006, zit. n. Zarbock; Ammann; Ringer 2019, S. 17). In gleicher Weise hebt der buddhistische Mönch Nyana-Ponika die Bedeutung eines klaren und ungestörten Beobachtens dessen hervor, was im gegenwärtigen Augenblick der jeweiligen Erfahrung, sei es äußerlich oder innerlich, tatsächlich geschieht. Dieses Beobachten konzentriert sich auf die unmittelbare Wahrnehmung der eigenen körperlichen und geistigen Prozesse, solange sie in den Fokus unserer Aufmerksamkeit geraten. Diese Art des Beobachtens wird als ‚rein‘ betrachtet, da der Beobachter ohne Werturteile in Bezug auf Gefühle, Willen oder Gedanken auf das Beobachtete eingeht (Weiss 2010, S. 19, zit. n. Schäfer 2021, S. 95). Im Grunde beschreibt der Ausdruck ‚Achtsamkeit‘ eine Wahrnehmungshaltung, bei der angestrebt wird, die Dinge ohne Verzerrungen durch Bewertungen, Vorurteile, Projektionen oder Kategorisierungen zu betrachten und darzustellen (Schäfer 2021, S. 95). Achtsamkeit kann als eine Grundhaltung beschrieben werden, um Situationen und Klient:innen wertfrei und ohne Beurteilung wahrzunehmen. Diese achtsame Grundhaltung bietet wertvolle Ansätze für die Soziale Arbeit im Bereich der Beratung (Schäfer 2021, S. 95). Im nächsten Kapitel werden daher die folgenden Fragen erörtert: Warum ist der Achtsamkeitsbegriff für Berater:innen bzw. Sozialarbeiter:innen relevant? Was ist der Mehrwert des Achtsamkeitsbegriffs in Bezug auf die wissenschaftlichen Kenntnisse von Beratung und beraterische Kompetenzen? An welchen Stellen bilden sich das Kompetenzkonglomerat?

4.1 Achtsamkeit als Grundhaltung

Wie im 2. Kapitel (Beratung in der Sozialen Arbeit) und im Unterkapitel 2.1 (Beraterische Kompetenzen) genannt, sind beraterische Kompetenzen wie Beratungshaltung und -methodik die grundlegenden Aspekte für eine professionelle Beratung. Schäfer (2021) verdeutlicht, dass die achtsame Haltung besonders wertvoll in Berufsfeldern der Sozialen Arbeit und der Beratung ist (Schäfer 2021, S. 98). Das Hauptanliegen bei Achtsamkeit als Grundhaltung besteht darin zu erkennen, in welchem Maße die inneren Einstellungen und Haltungen von Sozialarbeiter:innen bzw. Berater:innen und Klient:innen wahrgenommen wird. Diese Wahrnehmung ist eine

entscheidende Grundhaltung für den Erfolg der sozialen Interaktion (Schäfer 2021, S. 99).

Achtsamkeit repräsentiert eine spezifische Einstellung gegenüber dem eigenen Erleben. Diese Grundhaltung kann durch gezieltes Üben entwickelt werden, beispielsweise in Form von Achtsamkeitsübungen. Es ist möglich, diese Haltung in jeder Situation des Lebens einzunehmen bzw. im Kontext der Sozialen Arbeit und der Beratung anzuwenden (Schmidt 2016, S. 337). Wie bereits im Kapitel 2 (Beratung in der Sozialen Arbeit) beschrieben, haben die Einstellung und die Haltung von Sozialarbeiter:innen bzw. Berater:innen einen erheblichen Einfluss auf den Erfolg von Beratung. Des Weiteren wird Haltung als eine konkret anwendbare Methode beschrieben. Carl Rogers betonte im Jahr 1973, dass die professionelle Haltung auf spezifischen Überzeugungen und Werten basiert. Die von Rogers (1973) und Zwicker-Pelzer (2010) genannten klassischen Merkmale sind Haltung, Aspekte wie Emphatik, Wertschätzung und Akzeptanz, Authentizität und Echtheit. Sie bilden eine Schnittmenge zur Achtsamkeit als Grundhaltung in der Achtsamkeitstheorie.

Der Ausgangspunkt der Theorie der achtsamen Grundhaltung ist die bewusste Beobachtung der eigenen sinnlichen und mentalen Erfahrungen. Das bedeutet, dass Sozialarbeiter:innen bzw. Berater:innen ein klares bzw. reines *Beobachten* einer Situation mit ihren Gefühlen und ihrem Geist in den Augenschein nehmen. Bei achtsamem *Handeln* hingegen beobachten Berater:innen bzw. Sozialarbeiter:innen nicht nur ihre Handlung, sondern sie sind gewahr gegenüber ihrer Gegenwart und dem aktuellen Tun der Klient:innen (Schmidt 2016, S. 227). Der gegenwärtige Bezug, der aus diesem Gewahrsein resultiert, lenkt die Aufmerksamkeit unmittelbar auf das aktuelle Geschehen und Handeln. Der menschliche Geist verfügt über die bemerkenswerte Fähigkeit, sich von der gegenwärtigen Realität zu lösen. In der Praxis der Achtsamkeit dieser Tendenz zur Gedankenwanderung bewusst und gezielt entgegengewirkt. Dabei richten Sozialarbeiter:innen bzw. Berater:innen ihre Aufmerksamkeit bewusst auf das, was in der aktuellen Situation geschieht (Schmidt 2016, S. 338). Die achtsame Grundhaltung betont die Bedeutung der Akzeptanz. Dies bedeutet, dass Sozialarbeiter:innen bzw. Berater:innen die sinnlichen und mentalen Eindrücke und Beobachtungen genauso annehmen, wie sie in der Situation präsentiert werden. Diese Überschneidungen finden sich in der achtsamen Grundhaltung wieder. Akzeptanz als ein klassisches Merkmal der achtsamen Grundhaltung bedeutet in der

Praxis, dass Sozialarbeiter:innen bzw. Berater:innen sich auf das Beobachten konzentrieren, ohne den Versuch zu unternehmen, ihre Erfahrungen zu verändern oder zu beeinflussen. Ein einfacher Grundsatz, der diese Einstellung veranschaulicht, könnte sein: „Es ist in Ordnung, so wie es ist“ (ebd.). Dabei ist zu betonen, dass dieses ‚In Ordnung sein‘ auf die Erfahrungen im gegenwärtigen Moment bezogen ist. Dies bedeutet nicht, dass man diese Erfahrungen gutheißt oder sich einer fatalistischen Haltung ergeben muss. Stattdessen geht es darum, die Dinge geschehen zu lassen, ohne Widerstand zu leisten (Huppertz; Schatanek 2015, zit. n. Schmidt 2016, S. 338). Akzeptanz bedeutet beispielsweise, anzuerkennen, dass gerade ein Schmerz im Knie vorhanden ist, selbst wenn der Schmerz nicht gewünscht ist, oder dass man sich im Moment ärgert, obwohl man das nicht möchte. Zusätzlich zur Akzeptanz sollten beim reinen Beobachten weitere Qualitäten entwickelt werden. Hierbei handelt es um den liebevollen und wertschätzenden Blick auf Klient:innen und deren Lebenswelt, der von tiefer Neugier der Sozialarbeiter:innen bzw. Berater:innen für das, was in diesem Moment zu entdecken ist, getragen wird. Ebenso zeichnet sich die Achtsamkeitshaltung dadurch aus, dass gewohnte und automatisierte Handlungen im Umgang mit Klient:innen und deren Umwelt bewusst unterlassen werden. Dazu gehören das Unterlassen von kritischem Denken, bewertenden Beobachtungen sowie das Vermeiden von Gedanken. Wenn verschiedene sinnliche Erfahrungen und geistigen Phänomene mit dieser Achtsamkeitshaltung beobachtet werden, entwickelt sich die Fähigkeit, nicht automatisch auf aufkommende Handlungsimpulse der Klient:innen zu reagieren, es sei denn, Sozialarbeiter:innen bzw. Berater:innen entscheiden sich bewusst dazu. Zudem können sich Sozialarbeiter:innen bzw. Berater:innen von den Beobachtungen lösen, ohne gebunden zu sein, insbesondere wenn die Beobachtung angenehm oder unangenehm ist. Diese Qualitäten spielen eine entscheidende Rolle bei der Kultivierung einer Haltung der Gelassenheit, die oft mit Achtsamkeit in Verbindung gebracht wird (Gimmel zit. n. Schmidt 2016, S. 338). Das Ziel besteht darin zu erkennen wie Einstellungen und achtsame Haltung im Umgang mit sich selbst (Sozialarbeiter:innen bzw. Berater:innen) und Klient:innen wirkt. Diese Erkenntnis ist von grundlegender Bedeutung für eine konstruktive Beratung in der Sozialen Arbeit (Schäfer 2021, S. 99).

Schäfer (2021) beschreibt in der Sozialen Arbeit und in der Beratung zwei zentral geforderte Kompetenzen, wobei Achtsamkeit als eine Fähigkeit unterstützend wirken kann (Schäfer 2021, S. 99). Die Kompetenz bzw. Fähigkeit, in sozialpädagogischen

Arbeitskontexten *konzentriert und fokussiert* zu bleiben, ist von erheblicher Bedeutung für die psychische und physische Gesundheit von Sozialarbeiter:innen und Berater:innen (Schäfer 2021, S. 99). Somit ist dies eine zentrale Fähigkeit der achtsamen Grundhaltung in der Sozialen Arbeit und der Beratung. Die Beschreibungen verdeutlichen, dass Achtsamkeit, insbesondere die Fähigkeit zur Fokussierung und Konzentration, in der Sozialen Arbeit und der Beratung von erheblicher Relevanz ist. Diese Achtsamkeitshaltung unterstützt Sozialarbeiter:innen bzw. Berater:innen und Klient:innen in ihrem Arbeitsalltag. Sie muss jedoch in herausfordernden Situationen und im Alltag gefestigt werden (ebd.).

Die zweite zentrale Kompetenz bzw. Fähigkeit ist die *achtsame Selbst- und Fremdwahrnehmung*, also die achtsame Wahrnehmung der Klient:innen einschließlich der sorgfältigen Beobachtung der Kommunikation, der Interaktion und des Kommunikationsprozesses der beteiligten Personen (Schäfer 2021, S. 99). Dies impliziert das achtsame Bewusstwerden der eigenen inneren Gefühle oder Gedanken, ohne diese zu leugnen, zu vermeiden oder zu unterdrücken sowie eine achtsame Begegnung mit den Klient:innen ohne Vorurteile, voreingenommene Annahmen, Projektionen oder eigene Werturteile. Hinzu kommt das achtsame Wahrnehmen der Abläufe im Kommunikationsprozess, wie sie sich in der Realität darstellen, ohne vorzeitig zu bewerten, zu leugnen oder falsch zu interpretieren (Schäfer 2021, S. 101). Durch diese achtsame Selbst- und Fremdwahrnehmung können Berater:innen bzw. Sozialarbeiter:innen ein tiefes Verständnis für Selbstwertprobleme, Vermeidungsverhalten, Fluchtneigung und mangelndes Vermögen zur Selbstdistanz gewinnen (ebd.). Aus Sicht der Klient:innen bedeutet dies ebenfalls das Wahrnehmen der eigenen Emotionen und Gedanken, ohne diese zu verleugnen, zu vermeiden oder zu verdrängen. Im Beratungskontext ist es ein zentraler Aspekt sich selbst zu reflektieren und zu erkennen, wie persönliche Gefühle und Gedanken die Interaktionen und die Entscheidungsfindung beeinflussen.

Somit ist Achtsamkeit als eine Grundhaltung für Sozialarbeiter:innen bzw. Berater:innen und Klient:innen im Beratungskontext relevant. Durch die Integration von Achtsamkeit in die beraterischen Kompetenzen wird die Qualität und Effektivität in der Beratungsarbeit erheblich verbessert. Das Kompetenzkonglomerat bindet sich aus den Schnittmengen der beraterischen Kompetenzen (Beratungshaltung), des Achtsamkeitsbegriffs der buddhistischen Philosophie und der Achtsamkeitstheorie der

Achtsamkeit als Grundhaltung. Die Überschneidungen zwischen den beraterischen Kompetenzen und der Achtsamkeit als Grundhaltung sind in Empathie, Mitgefühl und Wertschätzung zu finden, die Rogers (1973) und Zwicker-Pelzer (2010) als klassische Merkmale für das wissenschaftliche Beratungsverständnis aufgezeichnet haben. Achtsamkeit fördert das Bewusstsein für die eigenen Gefühle und Gedanken sowie für die Gefühle und Bedürfnisse der Klient:innen. Achtsame Sozialarbeiter:innen bzw. Berater:innen reagieren empathisch und mitfühlend auf die Anliegen ihrer Klient:innen. Sozialpädagogische Fachkräfte zeigen Verständnis und Wertschätzung, ohne zu bewerten oder vorzeitig Ratschläge zu geben. Nestmann und Sickendiek betonten im Jahr 2018, dass Akzeptanz und Wertschätzung die Basis für eine gute Beratungsinteraktion bilden, wie es schon im Kapitel 2 (Beratung in der Sozialen Arbeit) erwähnt wurde.

Achtsames Zuhören ist somit ein wesentlicher Bestandteil der Beratung. Durch achtsame Konzentration fokussieren sich Berater:innen bzw. Sozialarbeiter:innen auf die Problematik der Klient:innen, anstatt abgelenkt zu sein oder im Geiste Antworten zu formulieren. Dies führt zu einer tiefen Verbindung in der Beratungsbeziehung und verbessert das Verständnis für Klient:innen und ihre Situation.

Achtsamkeit beinhaltet auch die Selbstreflexion. Berater:innen bzw. Sozialarbeiter:innen, die achtsam sind, nehmen sich Zeit, um ihre eigenen Gedanken und Emotionen in Bezug auf die Klient:innen zu erkunden. Dies ermöglicht eine bessere Selbstregulierung und eine verfeinerte Beratungsfähigkeiten. In Verbindung mit einer achtsamen Fragetechnik werden Klient:innen dazu ermutigt, ihre Gedanken und Gefühle auszudrücken. Solche offenen und nicht wertenden Fragen fördern das reflektierende Denken und die Selbstexploration. Diese Methodik und eine achtsame Grundhaltung implementiert eine authentisches und wertschätzendes Beratungssetting.

Achtsamkeit kann des Weiteren dazu beitragen, ethische Entscheidungen und angemessene Grenzen im Beratungskontext zu klären, zu erkennen und einzuhalten. Wie bereits im Kapitel 4 erläutert, ist die Balance von Nähe und Distanz ein zentraler Aspekt, um eine professionelle Haltung zu etablieren. Achtsamkeit kann darüber hinaus als ein Konzept der Stressbewältigung in der Beratung für Klient:innen und Berater:innen angewendet werden. Praktiken wie Atemübungen oder Meditation

können helfen Stress abzubauen und emotionale Stabilität zu fördern. Eine solche achtsame Grundhaltung kann positiv und zielführend für Sozialarbeiter:innen bzw. Berater:innen und Klient:innen im Beratungskontext sein. Im folgenden Abschnitt wird ein spezielles Konzept der Achtsamkeitspraxis verdeutlicht. Das Konzept bietet für Sozialarbeiter:innen und Berater:innen eine Vielschichtigkeit im Konstrukt der Achtsamkeitspraxis und bilden unterschiedliche Wahrnehmungs- und Beobachtungsbereiche.

4.2 Zirkel der Achtsamkeitspraxis für Berater: innen

Die Fachliteratur zur Achtsamkeit in der Sozialen Arbeit ist breit aufgestellt. Es geht darin beispielsweise um Achtsamkeitsprozesse in Bezug auf Berufskrankheiten oder Gesundheitsmanagement oder um Achtsamkeit als Resilienz im Tätigkeitfeld von Sozialarbeiter:innen bzw. Berater:innen. Ziel der Achtsamkeitsprozesse und der Achtsamkeitsübungen ist, die achtsame und bewusste Wahrnehmung der Sozialarbeiter:innen bzw. Berater:innen und Klient:innen zu sensibilisieren. Die Autorin verdeutlicht nachfolgend ein Konzept der Achtsamkeitspraxis im Beratungskontext für Sozialarbeiter:innen bzw. Berater:innen.

Das Konzept der Achtsamkeit wurde durch Baer und seine Kolleg:innen im Jahr 2006 untersucht, daraus folgte eine Aufteilung in fünf Aspekte: die Fünf-Faktoren-Lösung. Die Autoren Zarbock, Ammann und Ringer sind der Annahme, dass die Übungen von Achtsamkeit auf die fünf Elemente des Achtsamkeitstrainings zu übermitteln und zu etablieren sind. Die fünf Aspekte *Konzentration, Beobachtung, Bennen, Nicht-Bewerten und Nicht-Reagieren* sind die Basis des Fünf-Elemente-Zirkel des Achtsamkeitstrainings, wie es in der bildlichen Anlage 1 verdeutlicht wird (Zarbock; Ammann; Ringer 2019, S. 28). Im fortlaufenden Kapitel werden die fünf genannten Elemente genauer vorgestellt.

Die Fähigkeit zur *Konzentration* bildet das zentrale Element des Fünf-Elemente-Zirkels der Achtsamkeit. Sie ist unerlässlich für das Achtsamkeitstraining, da sie den sprunghaften Geist kanalisiert und die Aufmerksamkeit kontinuierlich auf das gewählte Objekt der Achtsamkeit richtet. Dieser Prozess der Konzentration erzeugt eine Figur-Hintergrund-Relation, bei der der Rest des Wahrnehmungsfeldes in den Hintergrund tritt. In den Achtsamkeitstrainings werden Konzentrationsübungen durchgeführt, beispielsweise das Zählen der Atemzüge oder das Verfolgen des Atems. Bei diesen

Übungen bemerken die Trainierenden oft, dass ihr Geist zu Beginn wenig geübt ist und dass es ihnen schwerfällt, wiederholt ihre eigenen Atemzüge von 1 bis 10 zu zählen. Anfänglich vergessen viele Praktizierende das Zählen nach drei oder vier Atemzügen oder zählen unbeabsichtigt weit über 10 hinaus (Zarbock; Ammann; Ringer 2019, S. 29). In der Sozialen Arbeit kann die Förderung der Konzentrationsfähigkeit besonders im pädagogischen oder therapeutischen Beratungskontext von Bedeutung sein. Ein konzentrierter Geist ermöglicht es Sozialarbeiter:innen bzw. Berater:innen, Informationen besser aufzunehmen und sich auf die gegenwärtige Situation zu fokussieren. Sozialarbeiter:innen bzw. Berater:innen können Achtsamkeitsprinzipien und Konzentrationsübungen direkt in ihre Arbeit integrieren: zum Beispiel bewusst einen Tee trinken oder bewusst die Konzentration auf das Atmen oder Laufen richten. Diese Konzentrationsfähigkeit und die Achtsamkeitsübungen dienen der Stressbewältigung und ebenso der Psychohygiene.

Die Achtsamkeit des *Beobachtens* hat eine besondere Qualität, da nicht auf Reize reagiert wird. Im Alltag sind menschliche Handlungen und Wahrnehmungen eng verbunden. Wir beobachten oft, um zu handeln, und begleiten unsere Handlungen mit Beobachtungen, um sie zu steuern. Dieser Prozess der Wahrnehmung ist in der Regel sensomotorisch geprägt und umfasst nicht nur die physische Wahrnehmung, sondern auch die sprachliche oder gedankliche Reaktion auf ein Ereignis (Zarbock; Ammann; Ringer 2019, S. 29). In der Achtsamkeitsübung hingegen besteht das Beobachten darin, die Aufmerksamkeit auf die jeweilige Situation bzw. Person zu richten, ohne äußerlich oder innerlich Handlungen vorzubereiten. Diese Form des Beobachtens konterkariert die Tendenz zur Vermeidung von unangenehmen Erfahrungen oder Reizen. Indem man sich kontinuierlich auf ein Beobachtungsobjekt oder ein Feld der Beobachtung konzentriert, wird die wahrgenommene Person bzw. Situation konkretisiert. Dies ermöglicht es, sich bei längerer Beobachtungsdauer neue Aspekte des wahrgenommenen Objekts bewusst zu machen (ebd.). Im Kontext der Sozialen Arbeit und der Beratung bedeutet dies, dass Sozialarbeiter:innen bzw. Berater:innen anstreben, eine grundlegende oder primäre Wahrnehmungswelt zu erschließen, indem sie achtsam beobachten, ohne vorschnell zu reagieren. Dies kann in der Arbeit mit Klient:innen hilfreich sein, um die individuellen Bedürfnisse und Perspektiven besser zu verstehen und angemessen darauf reagieren zu können. Sozialarbeiter:innen bzw. Berater:innen

nutzen diese Praxis, um eine tiefere und respektvolle Beziehung zu ihren Klient:innen aufzubauen und sie in ihren Anliegen und Bedürfnissen angemessen zu begleiten.

Das Prinzip des *nicht reagierenden Beobachtens* kann in verschiedenen Situationen von Nutzen sein. Sozialarbeiter:innen und Berater:innen können dieses Prinzip anwenden, um Klient:innen dabei zu unterstützen, ihre eigenen Reaktionen auf schwierige oder stressige Situationen besser zu verstehen bzw. zu steuern (Zarbock; Ammann; Ringer 2019, S. 30.). Dies kann insbesondere in Konfliktsituationen oder bei der Bewältigung von traumatischen Erfahrungen nützlich sein. Durch die Praxis des nicht reaktiven Beobachtens können Klient:innen lernen, ihre eigenen Gedanken und Emotionen bewusster wahrzunehmen, ohne sofort darauf zu reagieren, was letztendlich zu einer besseren Selbstregulierung führen und die emotionale Gesundheit fördern kann. Sozialarbeiter:innen und Berater:innen können in Konfliktsituationen durch nicht reaktives Beobachten ihre eigenen Gedanken und Emotionen bewusst wahrnehmen, ohne darauf zu reagieren. Dies dient einer professionellen Selbstregulation und der Psychohygiene.

Das *Benennen* bezieht sich in der Achtsamkeitspraxis darauf, den wahrgenommenen Eindrücken einfache Worte und Beschreibungen zuzuordnen. Dieser Prozess ähnelt dem, was Ivan Pawlow (1960) in seinen Experimenten mit Hunden beobachtet hat, wobei er die Idee eines zweiten Signalsystems entwickelte (Zarbock; Ammann; Ringer 2019, S. 30). Der russische Physiologe Ivan Pawlow bezieht die klassische Konditionierung auf einen Prozess, bei dem ein neutraler Reiz mit einem unbedingten Reiz gekoppelt wird, um eine Reaktion auszulösen, die ursprünglich nur auf den unbedingten Reiz beschränkt ist (Huber 2018, S. 945). In der Sozialen Arbeit und der Beratung spielt das klassische Konditionieren eine Rolle in der Entwicklung von Assoziationen und Reaktionen auf bestimmte soziale Situationen: zum Beispiel das Menschen aufgrund ihrer Erfahrungen in der Vergangenheit bestimmte soziale Umgebungen oder Interaktionen mit bestimmten Gefühlen oder Verhaltensweisen verbinden (Huber 2018, S. 947). Dies bedeutet, dass Fachkräfte bei der Unterstützung von Menschen berücksichtigen sollen, wie Klient:innen frühere Erfahrungen und Reaktionen auf verschiedene soziale Situationen beeinflusst haben. Durch das Verständnis der Hintergründe und der möglichen Auswirkungen von klassischem Konditionieren können Sozialarbeiter:innen und Berater:innen besser auf die Bedürfnisse ihrer Klient:innen eingehen und ihnen bei der Bewältigung von

Herausforderungen helfen (Huber 2018, S. 947). In der Achtsamkeit wird das Benennen bewusst knapp und nüchtern gehalten. Hierbei geht es nicht um eine Analyse oder Bewertung der Wahrnehmungsinhalte. Stattdessen wird versucht, kurze Worte oder Begriffe zu finden, die die wahrgenommenen Eindrücke einfach beschreiben (Zarbock; Ammann; Ringer 2019, S. 30). Im Bereich der Sozialen Arbeit und der Beratung, kann das Benennen bedeuten, dass Berater:innen und Sozialarbeiter:innen ihre Wahrnehmungen und Beobachtungen in einem nüchternen und unvoreingenommenen Stil ausdrücken, anstatt vorschnelle Schlussfolgerungen zu ziehen oder zu bewerten, was sie beobachten. Sozialarbeiter:innen konzentrieren sich darauf, die Fakten so präzise und einfach wie möglich zu beschreiben. Dies hilft, den Prozess der objektiven Wahrnehmung und Dokumentation in der Sozialen Arbeit zu fördern, was wiederum die Qualität der erbrachten Dienstleistung verbessern kann.

Beim *Nicht-Bewerten* in der Achtsamkeitspraxis wird der Reflex des sofortigen Ich-Bezugs und der Bewertung der wahrgenommenen Eindrücke begrenzt. In Alltagssituationen neigen Sozialarbeiter:innen bzw. Berater:innen dazu, ihre Wahrnehmungen unmittelbar mit persönlichen Urteilen zu verknüpfen, beispielsweise ‚mag ich‘ oder ‚mag ich nicht‘, ‚angenehm‘ oder ‚unangenehm‘, ‚gut‘ oder ‚böse‘, ‚schön‘ oder ‚hässlich‘. Diese automatischen Bewertungen geschehen reflexartig und basieren auf langjährigen Gewohnheiten. In der Achtsamkeitspraxis werden Sozialarbeiter:innen bzw. Berater:innen sich bewusst, wie automatisiert dieser Bewertungsprozess ist (Zarbock; Ammann; Ringer 2019, S. 31). Die Achtsamkeitsübung des Nicht-Bewertens beinhaltet, automatische Bewertungen zu identifizieren, sie innerlich als Bewertung zu benennen und dann zu versuchen, die Bewertung loszulassen. Das Ziel ist, den transaktionalen Prozess zu unterbrechen, bei dem eine Bewertung ein Gefühl auslöst und weitere Assoziationen verstärkt. Durch das Nicht-Bewerten wird versucht, diesen Zyklus zu durchbrechen (ebd.). Im Kontext der Sozialen Arbeit und der Beratung bedeutet die Anwendung des Nicht-Bewertens, dass Berater:innen und Sozialarbeiter:innen bestrebt sind, eine nicht wertende und nicht verurteilende Haltung in ihrer sozialpädagogischen Arbeit einzunehmen. Sozialarbeiter:innen bzw. Berater:innen konzentrieren sich vielmehr auf die Bedenken, Erfahrungen und Sichtweisen ihrer Klient:innen ohne Vorurteile oder persönliche Wertungen wahrzunehmen. Dies trägt zur Schaffung eines unterstützenden und nicht

urteilenden Umfelds bei, in dem die Bedürfnisse und Anliegen der Klient:innen respektiert werden.

Das Element des *Nicht-Reagierens* in der Achtsamkeitspraxis bezieht sich auf die Fähigkeit, den Impuls zur sofortigen und impulsiven Reaktion zu hemmen. Dies bedeutet, dass weder Handlungen noch innere gedankliche Reaktionen sofort erfolgen. Ein gutes Beispiel für impulsives Reagieren zeigen Menschen mit einem Aufmerksamkeits-Defizit-Hyperaktivitäts-Syndrom (ADHS). Diese Personen reagieren oft schon auf kleinste Reize mit überstürzten und unangemessenen Verhaltensweisen (ebd.). Ebenso zeigt sich eine mangelnde Hemmung bei Erregungszuständen oder in Situationen, in denen spontane oder motorische Aktivitäten nicht angebracht sind und stattdessen unterdrückt werden müssen (Zarbock; Ammann; Ringer 2019, S. 32). In der Sozialen Arbeit und der Beratung sind die Prinzipien des Nicht-Reagierens auf mehrere Weisen relevant. So sollten Sozialarbeiter:innen bzw. Berater:innen in der Lage sein, in herausfordernden Situationen ruhig und besonnen zu bleiben, anstatt impulsiv auf schwieriges Verhalten bzw. herausfordernde Situationen zu reagieren. Dies bedeutet, dass sie in stressigen oder emotional aufgeladenen Momenten nicht sofort handeln, sondern eine Überlegungsphase einbeziehen. Das Prinzip des Nicht-Reagierens kann in der Sozialen Arbeit und im Beratungskontext angewendet werden, um Klient:innen zu unterstützen, ihr eigenes impulsives Verhalten zu kontrollieren. Dies kann in Situationen nützlich sein, in denen Klient:innen aufgrund emotionaler Probleme oder Konflikte dazu neigen, unangemessenes oder schädliches Verhalten zu zeigen. Durch das Training der Achtsamkeit im Nicht-Reagieren können Sozialarbeiter:innen bzw. Berater:innen lernen, bei Reizen und herausfordernden Situationen mehr Selbstkontrolle aufzubringen und impulsives Handeln zu vermeiden. Dies kann die Grundlage für eine bessere Selbstregulierung und emotionale Gesundheit bieten.

In der Sozialen Arbeit und der Beratung sind die einzelnen Elemente des Fünf-Elemente-Zirkels der Achtsamkeit miteinander verbunden (Zarbock; Ammann; Ringer 2019, S. 28). Die Konzentration spielt dabei eine zentrale Rolle, da sie notwendig ist, um die anderen Elemente effektiv anwenden zu können. Es ist besonders wichtig, dass Sozialarbeiter:innen bzw. Berater:innen in störungsanfälligen Situationen eine klare Konzentration für ihre Aufgaben aufrechterhalten und der Fülle an Reizen und Anforderungen nicht erliegen. Des Weiteren ist die Konzentration entscheidend dafür,

der Selbst- und Fremdwahrnehmung sowie der Wahrnehmung von Kommunikation und Interaktion in der Arbeit mit Klient:innen gerecht zu werden (ebd.).

Die Konzentration in Bezug auf Beobachtung bedeutet, die Aufmerksamkeit auf das Beobachtungsobjekt zu lenken und zu halten. Das heißt für die Rolle als Sozialarbeiter:innen bzw. Berater:innen die Konzentration und Aufmerksamkeit auf die relevanten Aspekte zu lenken und konstant auf die Bedürfnisse und Anliegen der Klient:innen gerichtet zu sein. Zu betonen ist, dass in der Achtsamkeitspraxis die ständige Wiederherstellung der Konzentration auf die Anliegen der Klient:innen entscheidend ist, da Ablenkungen und Störungen allgegenwärtig sind. Dies erfordert ein permanentes Zurückführen der Aufmerksamkeit auf die Klient:innen und ihre Bedürfnisse, da es häufig vorkommt, dass die Aufmerksamkeit abschweift (Zarbock; Ammann; Ringer 2019, S. 32). Dieses permanente Zurückholen der Aufmerksamkeit auf die Klient:innen ist für Sozialarbeiter:innen bzw. Berater:innen von großer Bedeutung um sicherzustellen, dass die Klient:innen angemessen betreut und unterstützt werden. Des Weiteren können Klient:innen durch Konzentration in Bezug auf Beobachtung ihre Aufmerksamkeit auf spezifische Aspekte ihres Lebens richten, was bei der Bewältigung von Problemen oder der Verbesserung ihrer Lebensqualität hilfreich sein kann (ebd.). Sozialarbeiter:innen bzw. Berater:innen nutzen diese Praxis, um eine tiefe und respektvolle Beziehung zu ihren Klient:innen aufzubauen und sie in ihren Anliegen und Bedürfnissen angemessen zu begleiten. Benennen in Bezug auf Konzentration hilft, gezielt auszuwählen, was benannt werden soll. In der Sozialen Arbeit und Beratung könnte dies bedeuten, dass Klient:innen lernen, ihre Gefühle und Erfahrungen bewusster zu verbalisieren, was die Kommunikation und das Verständnis zwischen Klient:innen und Sozialarbeiter:innen bzw. Berater:innen verbessern kann. Die Verbindungen von Konzentration und Nicht-Reagieren betont wiederum die Fähigkeit, Impulse zur Reaktion zu hemmen. In der Sozialen Arbeit kann dies bedeuten, dass Klient:innen und Sozialarbeiter:innen bzw. Berater:innen lernen, in schwierigen sozialen Situationen bewusst zu handeln, anstatt impulsiv zu reagieren. Dies ist besonders relevant in Konfliktlösungssituationen oder bei der Arbeit mit Menschen mit impulsiven Verhaltensweisen. Konzentration und Nicht-Bewerten spielt schließlich eine zentrale Rolle beim Hemmen des Bewertungsprozesses. In der Sozialen Arbeit kann dies dazu beitragen, dass Klient:innen ihre Urteile über sich selbst und andere in Frage stellen und stattdessen eine objektivere Sichtweise entwickeln. Zudem fördert es die

objektive Sichtweise der Sozialarbeiter:innen bzw. Berater:innen (Zarbock; Ammann; Ringer 2019, S. 32).

Aus diesem praktischen Konzept des Fünf-Elemente-Zirkels der Achtsamkeit lassen sich zahlreiche Übungen ableiten, die besonders für Sozialarbeiter:innen bzw. Berater:innen und Klient:innen von großem Nutzen sind. Bei diesen Übungen ist deutlich erkennbar, dass die verschiedenen Elemente miteinander verknüpft sind, und es üblich ist, immer zwei Elemente gleichzeitig zu trainieren (ebd.). In dem Buch ‚Achtsamkeit für Psychotherapeuten und Berater‘ von den Autor:innen Zarbock, Amann und Ringer im Jahr 2019 werden praktische Übungen vorgestellt. Supervisor:innen und Expert:innen bieten eine Vielzahl von Achtsamkeitsübungen in Fort- und Weiterbildungen für Sozialarbeiter:innen und Berater:innen an.

Ein Beispiel wäre die Kombination von Konzentration und Beobachtung bei der achtsamen Beobachtung von Klient:innen während eines Gesprächs. Hier ist es entscheidend, die Konzentration auf die Klient:innen aufrechtzuerhalten und gleichzeitig deren verbale und nonverbale Signale aufmerksam zu beobachten (Zarbock; Ammann; Ringer 2019, S. 32). Ein weiteres Beispiel wäre die Verbindung von Nicht-Reagieren und Beobachten bei Gruppenarbeit. Sozialarbeiter:innen bzw. Berater:innen könnten achtsame Übungen anleiten, in denen Gruppenmitglieder ihre eigenen Reaktionen auf bestimmte Themen oder Diskussionen beobachten, ohne sofort zu reagieren. Dies fördert das Verständnis und die Kommunikation in der Gruppe. Das Paar Nicht-Bewerten und Benennen könnte in der Sozialen Arbeit und der Beratung durch gezielte Reflexionsübungen genutzt werden. Hierbei könnten Sozialarbeiter:innen bzw. Berater:innen und Klient:innen gemeinsam Erfahrungen und Eindrücke reflektieren, wobei sie darauf achten, keine voreiligen Bewertungen abzugeben. Dies trägt dazu bei, ein tieferes Verständnis für die individuellen Perspektiven und Bedürfnisse zu entwickeln (ebd.). Die regelmäßige Durchführung der Achtsamkeitsübungen verdeutlicht, wie das Selbstverständnis und die Wahrnehmung von verbalen Prozessen des Benennens und Bewertens beeinflusst werden. In der Sozialen Arbeit und der Beratung ist dieses Bewusstsein von großer Bedeutung, da es hilft, Vorurteile abzubauen, Empathie zu fördern und die Qualität der Arbeit mit den Klient:innen zu verbessern.

Die Herausforderung in der Sozialarbeit besteht jedoch darin, die Achtsamkeit als Grundhaltung nicht nur vorübergehend zu praktizieren, sondern in den Alltag zu integrieren. In einer hektischen und reizüberfluteten Welt ist es oft schwierig, diese achtsame Perspektive kontinuierlich aufrechtzuerhalten. Die Fachpersonen werden leicht von äußeren Reizen oder unseren eigenen Gedanken und Emotionen abgelenkt (Schmidt 2016, S. 341). Das Hauptziel der Übungen besteht deshalb darin, die Achtsamkeit zur Gewohnheit zu machen, so dass sie zur automatischen Denk- und Verhaltensweise wird (Schmidt, 2016 S. 341). Dieses einfache Übungskonzept beruht auf einer aufschlussreichen Idee, die besagt, dass der menschliche Geist als autonomes System, dazu neigt, die Dynamik aufrechtzuhalten, an die er sich gewöhnt hat (ebd.).

Dies bedeutet, in der Sozialen Arbeit und Beratung, dass es notwendig ist, bewusst an der Etablierung und Aufrechterhaltung einer achtsamen Haltung zu arbeiten, um sie zur Gewohnheit zu machen. Eine solche achtsame Grundhaltung kann die Qualität der Beziehung zwischen Sozialarbeiter:innen und ihren Klient:innen wie gezeigt verbessern und die Effektivität der Arbeit in sozialen Berufen erhöhen. Im Rahmen von Fort- und Weiterbildungen, Coachings und Supervisoren kann die Achtsamkeitspraxis für Fachkräfte zugänglich gemacht werden.

5 Zusammenfassung

Wie im Titel dieser Arbeit beschrieben, befasste sich die vorliegende Bachelorarbeit mit der Frage, inwieweit kann Achtsamkeit als ein Element in der beraterischen Grundhaltung gesehen werden und eine konstruktive Zuwendung für Berater:innen bzw. Sozialarbeiter:innen sein. Für die Beantwortung der Forschungsfrage wurde wissenschaftliche Fachliteratur untersucht und verglichen.

Einleitend beschäftigte sich die Bachelorarbeit mit dem Themengebiet der Beratung und den beraterischen Kompetenzen. Dieses Grundwissen der Beratung und der beraterischen Kompetenzen bildet die Basis für eine professionelle Beratungshaltung im Beratungskontext der Sozialen Arbeit. Dies verbindet die Auseinandersetzung mit Nähe und Distanz in der Sozialen Arbeit und der Beratung. In Bezug auf Nähe und Distanz im Beratungskontext und der Beratungsbeziehung sind eine professionelle Haltung und die angewendete Methodik, die entscheidenden sozialpädagogischen Kompetenzen in der Sozialen Arbeit und Beratung. Thiersch und Rogers sind der Auffassung, dass die Beratungshaltung eine entscheidende Rolle im Beratungskontext spielt, um eine

professionelle Beratungsbeziehung zu etablieren. Die aktive Gestaltung des beruflichen Handelns und der beraterischen Haltung wurden verdeutlicht. Rogers betonte in seinen Aufzeichnungen der klientenzentrierten Gesprächsführung, dass die Einstellung und Haltung von Sozialarbeiter:innen und Berater:innen einen enormen Einfluss auf die Beratung bzw. die Beratungsbeziehung haben. Durch Überschneidungen in der Einstellung und der Beratungshaltung wurden diese, durch Carl Rogers (1973) und Zwicker-Pelzer (2010) als zentrale Methodik etabliert. Die Autoren beschreiben die klassischen Merkmale der Haltung, darunter Empathie, Wertschätzung und Akzeptanz. Diese klassischen theoretischen Merkmale bilden die Schnittmenge zur Achtsamkeit als Grundhaltung in der Achtsamkeitstheorien.

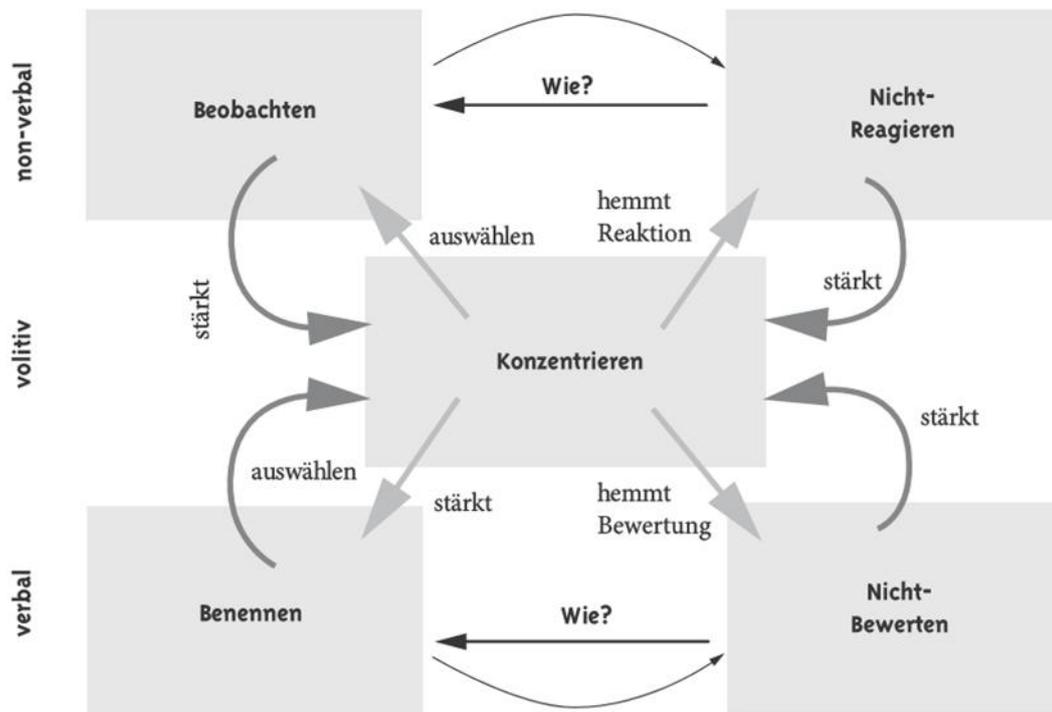
Der Achtsamkeitsbegriff mit seinen buddhistischen Wurzeln kann in der Beratung, aus der wissenschaftlichen Theorie heraus nicht geklärt werden. Ob es diesen Begriff der Achtsamkeit im Kontext der Beratung und der Sozialen Arbeit braucht oder ob er bereits im Haltungsbegriff inbegriffen ist, konnte aus der Literatur heraus nicht explizit konkretisiert werden. Um dies zu untersuchen, müssten Forschungen mit praktizierenden Sozialarbeiter:innen und Berater:innen im Hinblick auf die Frage durchgeführt werden, inwieweit diese den Achtsamkeitsbegriff im Kontext der Beratung für sich etabliert haben und wie sie den Achtsamkeitsbegriff in dem jeweiligen sozialpädagogischen Arbeitsbereich nutzten.

Die Schlussfolgerung und Implikationen dieser Bachelorarbeit bestehen darin, dass die Integration des Achtsamkeitsbegriffs in die beraterischen Kompetenzen je nach der individuellen Beratungshaltung sinnvoll sein könnte, auch in der Abhängigkeit davon, an welchem Haltungsbegriff die jeweiligen Berater:innen und Sozialarbeiter:innen sich orientieren. Carl Rogers geht von einer klientenzentrierten Gesprächsführung aus, die eine authentische, wertschätzende und kongruente Grundhaltung implementiert. Aus der Sicht der buddhistischen Philosophie und der Achtsamkeitspraxis kann Achtsamkeit als ein Haltungsaspekt in der Beratungshaltung der Sozialen Arbeit und Beratung gesehen werden. Es wurde gezeigt, dass die Achtsamkeit als eine Grundhaltung einen Mehrwert für Berater:innen und Sozialarbeiter:innen im Kontext der Sozialen Arbeit und Beratung bietet. Durch eine achtsame Grundhaltung wird die Schaffung eines bewussten und weitgehend vorurteilsfreien Beobachtens und Handelns, in die professionellen beraterischen Kompetenzen integriert. Achtsamkeit und Achtsamkeitspraxis im Beratungskontext kann für Sozialarbeiter:innen, Berater:innen und Klient:innen eine

konstruktive Zuwendung sein und eine Bereicherung bedeuten. Die Umsetzung gelingt jedoch nicht von heute auf morgen und setzt eine permanente Auseinandersetzung mit der achtsamen Grundhaltung voraus. Zwar ist das Thema Achtsamkeit als eine beraterische Grundhaltung in der Sozialen Arbeit bereits allgegenwärtig; es bedarf jedoch noch weiterer Forschungen sowie, Befragungen von Berater:innen, Sozialarbeiter:innen und Psychotherapeuten:innen, um zu untersuchen, inwieweit der Achtsamkeitsbegriff und die Achtsamkeitspraxis im Kontext des Beratungssettings integriert sind.

6 Anlagen

Anlage 1: Fünft Elemente Zirkel der Achtsamkeit



(Zarbock; Ammann; Ringer, 2019, S. 28)

7 Literaturverzeichnis

- Albrecht, Ralf (2017): Beratungskompetenzen in der Sozialen Arbeit. Auf die Haltung kommt es an! S. 45–64. (www.dgsf.org/service/wissensportal/beratungskompetenz-in-der-sozialen-arbeit, verfügbar am [12.12.2021]).
- Allroggen, Marc; Feger, Jörg M.; Rau, Thea (2017): Psychische Belastungen von Fachkräften in (sozial-) pädagogischen Arbeitsfeldern. Eine Übersichtsarbeit über Prävalenz, Entstehungsbedingungen, Folgen und Unterstützungsmöglichkeiten. S. 49-53. (<http://doi.org/10.1007/s12054-017-0086-8>, verfügbar am [10.09.2023]).
- Best, Laura (2020): Nähe und Distanz in der Beratung. Das Erleben der Beziehungsgestaltung aus der Perspektive der Adressaten. In: Böllert, Karin (Hg.): Soziale Arbeit als Wohlfahrtsproduktion. Münster: Springer Fachmedien Wiesbaden GmbH (Band 20).
- Deutsche Gesellschaft für Beratung e. V. (2020): Beratungsverständnis der DGfB 2.0. Beratungsverständnis der Deutschen Gesellschaft für Beratung. S. 1-5. (https://dachverbandberatung.de/pdf/Wissensdokument/DGfB_Beratungsverständnis_2.0.pdf, verfügbar am [18.09.2023]).
- Dörr, Margret; Müller, Burkhard (2019): Einleitung: Nähe und Distanz als Struktur der Professionalität pädagogischer Arbeitsfelder. In: Dörr, Margret (Hg.): Nähe und Distanz. Ein Spannungsfeld pädagogischer Professionalität. 4. aktualisierte und erweiterte Auflage. Weinheim Basel: Beltz Juventa, S. 14-39.
- Dörr, Margret; Müller, Burkhard (2012): Einleitung: Nähe und Distanz als Strukturen der Professionalität pädagogischer Arbeitsfelder. In: Dörr, Margret; Müller, Burkhard (Hg.) Nähe und Distanz. Ein Spannungsfeld pädagogischer Professionalität. 3. aktualisierte Auflage. Weinheim Basel: Beltz Juventa, S. 7-9.
- Friedrichs, Luisa; Waluga, Annalena (2021): Die gedrosselte Beziehung. Eine empirische Studie zur Bedeutung von Nähe und Distanz in der

Heimerziehung. Forschungsreihe der FH Münster. Münster: Springer Spektrum.

Hoff, Tanja; Zwicher-Pelzer, Renate (Hg.) (2022): Beratung und Beratungswissenschaften. 2. aktualisierte und erweiterte Auflage. Baden-Baden: Nomos Verlagsgesellschaft.

Huber von, Günther L. (2018): Lernen. In: Otto, Hans-Uwe; Thiersch, Hans; Treptow, Rainer; Ziegler, Holger (Hg.): Handbuch Soziale Arbeit. 6. überarbeitete Auflage. München: Ernst Reinhardt, S. 943-955.

Kabat-Zinn, Jon (2006): Gesund durch Meditation. Das große Buch der Selbstheilung. München. Fischer Schwert.

Lehrhaupt, Linda (2023): Institut für Achtsamkeit. (<https://www.institut-für-achtsamkeit.de/leistungsspektrum/mbsr/was-ist-mbsr>, verfügbar am [22.11.2023]).

Lüssi, Peter (1998): Systemische Sozialarbeit. Praktisches Lehrbuch der Sozialberatung. 4. durchgesehene Auflage. Bern; Stuttgart; Wien: Paul Haupt Verlag (Band Nr. 9).

Nestmann, Frank; Sickendiek, Ursel (2018): Beratung. Zum Begriff Beratung. In: Otto, Hans-Uwe; Thiersch, Hans; Treptow, Rainer; Ziegler, Holger (Hg.): Handbuch Soziale Arbeit. 6. überarbeitete Auflage. München: Ernst Reinhardt, S. 110-119.

Ortmann, Karlheinz (2018): Soziale Arbeit als Beratung. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht GmbH & Co. KG.

Otto, Hans-Uwe; Thiersch, Hans; Treptow, Rainer; Ziegler, Holger (Hg.) (2018): Handbuch. Soziale Arbeit. 6. überarbeitete Auflage. München. Ernst Reinhardt.

Sander, Klaus; Ziebertz Torsten (2021): Personenorientierte Beratung. Ein Lehrbuch für Ausbildung und Praxis. 2. erweiterte und überarbeitete Auflage. Weinheim Basel: Beltz Juventa.

Scharpf, Ulrich (2001): Vorwort. In: Hanh, Thich Nhat (Hg.): Das Wunder der Achtsamkeit. Berlin: Theseus, S. 7-9.

- Schäfer, Thomas (2021): Ethik für die Soziale Arbeit und helfende Berufe. Eine Einführung in ethisches Denken, Handeln und philosophische Reflexion. Opladen & Toronto. Barbara Budrich GmbH.
- Schmidt, Stefan (2016): Eine systemische Perspektive auf die Praxis der Achtsamkeit. S. 335-353 (www.dgsf.org/service/wissensportal/eine-systemische-perspektive-auf-die-praxis-der-achtsamkeit, verfügbar am [12.12.2021]).
- Sickendiek, Ursel; Engel, Frank; Nestmann, Frank (2008): Beratung. Eine Einführung in sozialpädagogische und psychosoziale Beratungsansätze. 3. Auflage. Weinheim und München: Juventa.
- Spiegel von, Hiltrud (2021): Methodisches Handeln in der Sozialen Arbeit. Grundlagen und Arbeitshilfen für die Praxis. 7. durchgesehene Auflage. München: Ernst Reinhardt.
- Thiersch, Hans (2019): Nähe und Distanz in der Sozialen Arbeit. In: Dörr, Margret (Hg.): Nähe und Distanz. Ein Spannungsfeld pädagogischer Professionalität. 4. aktualisierte und erweiterte Auflage. Weinheim Basel: Beltz Juventa, S. 42-59.
- Thiersch, Hans (2012): Nähe und Distanz in der Sozialen Arbeit. In: Dörr, Margret; Müller, Burkhard (Hg.): Nähe und Distanz. Ein Spannungsfeld pädagogischer Professionalität. 3. aktualisierte Auflage. Weinheim Basel: Beltz Juventa, S. 32-49.
- Treptow, Rainer (2018): Handlungskompetenz. In: Otto, Hans-Uwe; Thiersch, Hans; Treptow, Rainer; Ziegler, Holger (Hg.): Handbuch Soziale Arbeit. 6. überarbeitete Auflage. München: Ernst Reinhardt Verlag. S. 614 – S. 619.
- Zarbock, Gerard; Ammann, Axel; Ringer, Silka (2019): Achtsamkeit für Psychotherapeuten und Berater. 2. Auflage. Weinheim: Beltz Verlagsgruppe.
- Zwicker-Pelzer, Renate (2010): Beratung in der sozialen Arbeit. In: Greving, Heinrich; Heffels, Wolfgang M. (Hg.): Kernkompetenzen Soziale Arbeit und Pädagogik. Bad Heilbrunn: Julius Klinkhardt.

Erklärung zur Anfertigung

Ich Franziska Strauß erkläre, dass ich die vorliegende Arbeit selbständig und nur unter Verwendung der angegebenen Literatur und Hilfsmittel angefertigt habe.
Bearbeitungsort, Gera

Datum: 07.12.2023

Unterschrift:

