

praxis - institut für systemische Beratung
Institut Süd

Weiterbildung: Systemisches Arbeiten in Sozialarbeit,
Pädagogik, Beratung und Therapie

Kursnummer: 1SB19N2

Kurszeitraum: 09.12.2019 - 15.11.2021

Systemische Unterstützungsmöglichkeiten in der Schwangerenkonfliktberatung in Zeiten von Kontaktbeschränkungen

Reflexion anhand von Beispielen aus der Praxis
von pro familia Nürnberg

Silke Beissel

Vorgelegt am: 20.09.2021

Inhaltsverzeichnis

1.	Motivation	3
2.	pro familia Nürnberg e.V. Institutionsbeschreibung.....	3
3.	Die Schwangerschaftskonfliktberatung.....	4
3.1	Zahlen und Fakten	4
3.2	Beratung im Zwangskontext	5
3.3	„Expertenberatung“ vs. „Prozessberatung“	5
4.	Entscheidungsfindung im Schwangerschaftskonflikt und systemische Unterstützungsmöglichkeiten	6
4.1	Systemische Haltung	6
4.2	Methodisches Vorgehen	7
4.2.1	Einstiegsphase	7
	Joining.....	7
	Auftragsklärung	8
	P E L Z-Modell	9
4.2.2	Interventionen und Prozessbegleitung	10
	Reframing	10
	Hausaufgaben.....	11
	Timeline	11
	Notfallkoffer	12
	Systembrett	12
	Systemische Fragen	13
5.	Fazit	15
6.	Literaturnachweis.....	17

1. Motivation

Ich habe mich 2019 für eine Weiterbildung zur systemischen Beraterin am praxis - institut entschieden. Um an der Weiterbildung teilzunehmen, sollte ein Motivationsschreiben eingereicht werden. Ich schrieb damals, dass ich mein beraterisches Repertoire erweitern möchte, vor allem methodisch. Ich freute mich auf Demositzungen, Aufstellungen, Skulptur Arbeiten und sogar Rollenspiele.

-little did I know about Covid 19 -

Nach dem ersten Seminar war dann aber plötzlich Schluss. Ein Virus, ein pandemisches Ereignis weltweiten Ausmaßes, lies es nicht mehr zu, dass zwischenmenschlicher Kontakt stattfindet. Ich war mir nicht sicher wie das mit der Weiterbildung unter diesen Umständen überhaupt gehen soll. Statt Seminarzentrum nun virtuelle Treffen in vitero oder alphaview (wenn man Glück hatte und die Technik mitspielte). Supervision und Peergroup online. Wie soll ich so lernen, eine gute systemische Beraterin zu werden?

Aber Lebensrealitäten, Perspektiven, Vorannahmen – alles kann sich verändern.

Veränderungsprozesse zu begleiten, ist das nicht genau mein Job?

Und ist es nicht als Beraterin auch meine Aufgabe, das „Gute“ im „Schlechten“ zu sehen?

Wenn meine Klienten davon profitieren können, warum dann nicht auch ich?

In der vorgelegten Hausarbeit habe ich mich mit der Frage beschäftigt, welche systemischen Unterstützungsmöglichkeiten ich aus der Weiterbildung am praxis institut für meine beraterische Praxis in der Schwangerenkonfliktberatung seit Beginn der Weiterbildung bereits anwenden konnte. Ich werde immer wieder auch darauf eingehen, welche Schwierigkeiten sich durch die Pandemie in der praktischen Umsetzung ergeben haben.

2. pro familia Nürnberg e.V. Institutionsbeschreibung

pro familia Nürnberg wurde 1981 offiziell als Verein eingetragen, Beratungen finden aber bereits seit 1972- also fast ein halbes Jahrhundert- statt. Der Verein ist Träger einer staatlich anerkannten Beratungsstelle für Schwangerschaftsfragen und einer staatlich anerkannten Ehe- und Familienberatungsstelle. pro familia Nürnberg e.V. ist Mitglied im bayerischen Landesverband, im Deutschen Paritätischen Wohlfahrtsverband und bei der International Plannend Parenthood Federation. pro familia Beratungsstellen sind bundesweit mit eigenständigen Orts- bzw. Landesvereinen tätig. Insgesamt gibt es in Deutschland 180 Beratungsstellen.

Das Leitbild von pro familia Nürnberg ist geprägt von einer „grundsätzlichen Achtung der Menschenwürde, der Selbstbestimmung und der jeweiligen individuellen Lebenssituation

der Ratsuchenden. Ziel einer jeden beraterischen [...] Tätigkeit ist die Stärkung des Selbsthilfepotenzials und der Selbstbefähigung der Klienten (Empowerment).¹“

Neben Einzel-, Paar- und Teamberatungen werden auch Gruppenarbeit im Rahmen der sexuellen Bildung sowie Vorträge und Fortbildungen zu unterschiedlichen Themen angeboten.

Im pro familia Ortsverein Nürnberg arbeiten derzeit insgesamt 9 Sozialpädagogische Fachkräfte sowie drei Verwaltungskräfte. Ich selbst bin seit 2012 als Sozialpädagogin bei pro familia Nürnberg tätig. Meine Arbeitsschwerpunkte liegen in der Schwangerschafts- und Schwangerschaftskonfliktberatung sowie der psychosozialen Beratung bei Pränataldiagnostik. Weiterhin arbeite ich in Projekten der sexuellen Bildung von Kindern und Jugendlichen.

Im Rahmen dieser Hausarbeit werde mich ausschließlich auf einen Theorie-Praxis Transfer für die Schwangerschaftskonfliktberatung bei pro familia Nürnberg beziehen.

3. Die Schwangerschaftskonfliktberatung

3.1 Zahlen und Fakten

Ich habe jede Woche mehrere Klientenkontakte im Rahmen der Schwangerschaftskonfliktberatung. Überwiegend sind es einzelne Frauen die zur Beratung kommen. Begleitpersonen wie Partner, Freunde oder Elternteile sind eher eine Ausnahme. Selten kommen auch einzelne Männer in die Konfliktberatung. Die Schwangerschaften sind überwiegend ungewollt und ungeplant. Die Gründe für einen Schwangerschaftskonflikt sind vielfältig. Die eigene Lebensplanung gerät ins Wanken, ein Leben mit Kind ist (im Moment) nicht vorstellbar, die finanziellen Rahmenbedingungen, die Arbeitsplatzsituation, die gesundheitliche Situation oder Schwierigkeiten in der Partnerschaft können hier exemplarisch aufgezählt werden.

Im Jahr 2019, also vor dem Einsetzen der Pandemie, fanden bei pro familia Nürnberg knapp 2700 Beratungen statt. 800 davon Konfliktberatungen. 2020, im ersten „Corona Jahr“, fanden insgesamt ca. 2000 Beratungen, davon 830 Konfliktberatungen, statt. Aus dem Blick in die Statistik² lässt sich ableiten, dass die Beratungszahlen insgesamt gesunken sind. Im Kontext Schwangerschaftskonfliktberatung kann aber keine Abnahme der Kontakte festgestellt werden. Die Terminnachfragen war also, trotz oder manchmal auch wegen Covid 19, auch weiterhin da.

¹ vgl. pro familia Nürnberg 2020, S.9.

² vgl. pro familia Nürnberg 2019 und 2020, S. 9.

3.2 Beratung im Zwangskontext

Die Rahmenbedingungen und der Ablauf einer Schwangerschaftskonfliktberatung unterliegen strengen gesetzlichen Regelungen. Die schwangere Frau muss die Beratung bei einer staatlich anerkannten Beratungsstelle wahrnehmen, um für ihre Entscheidung zum Schwangerschaftsabbruch nicht strafrechtlich belangt zu werden. Dieses gesetzliche Korsett macht die Beratung zu einer Zwangsberatung und die schwangere Frau, die einen Abbruch braucht, damit zu einer „Geschickten“³. Die Bezeichnung dieses Klienten Typs habe ich in der Weiterbildung kennengelernt. Der Typus selbst ist mir dagegen hinlänglich bekannt.

Der Pflichtcharakter der Beratung kann unter anderem dazu führen, dass Klienten sich strategisch verhalten: Manche Klienten erfinden einen Konflikt, weil sie vermuten, dass nur so ein Abbruch erlaubt wird. Andere treten besonders entschieden auf, obwohl sie vielleicht Zweifel haben, weil sie befürchten, keine Bescheinigung zu bekommen, wenn sie nicht 100% sicher sind. In beiden Fällen gehen die Betroffenen davon aus, dass ich als Beraterin über sie urteile und am Ende darüber entscheiden könnte, ob ein Abbruch „genehmigt“ wird. Keine gute Ausgangsbasis für eine tragfähige Beratungsbeziehung.

Aber auch meine Rolle als Beraterin wird durch den Zwangskontext beeinflusst. Mir bleibt wenig übrig, als mich mit den gesetzlichen Vorgaben zu arrangieren. Ich muss die Gründe in Erfahrung bringen, auch wenn die Klienten diese nicht preisgeben möchten. Respektiere ich die Autonomie der Klienten, riskiere ich die Aberkennung meiner Zulassung. Somit befinden sich nicht nur die Klienten in einer Zwangssituation.

Wenn die Klienten sich mit dem Zwangskontext arrangiert haben und als „Kunden“ im Konfliktgespräch erscheinen, kann weiterhin zwischen zwei Beratungsformaten unterschieden werden: der „Expertenberatung“ und der „Prozessberatung“.

3.3 „Expertenberatung“ vs. „Prozessberatung“

Im Rahmen der **„Expertenberatung“** tragen die Klienten ihr Anliegen vor und ich habe die dazu nötigen (Fach-) Informationen und/oder Lösungsmöglichkeiten parat. Ich bin Expertin für das „Anliegen“ der Klienten und die Lösungsmöglichkeiten.

Beispielsweise kommt eine Klientin zum Gespräch, die bereits eine Entscheidung für den Abbruch getroffen hat. Neben der Beratungsbescheinigung benötigt sie viele Informationen zum Ablauf oder macht sich Sorgen wegen der möglichen (psychischen/physischen) Folgen.

In der **„Prozessberatung“** kennen weder die Klienten noch ich den genauen Bedarf. Ich unterstütze sie dabei, den individuellen Bedarf herauszuarbeiten und zu formulieren. Im Prozessverlauf helfe ich anschließend dabei, für den jeweiligen Bedarf passende Unterstützungsmöglichkeiten herauszuarbeiten, die dann auch umgesetzt werden können. Bei der Prozessberatung sind also die Klienten Experten für ihr „Problem“ und die entsprechende Lösung. Ich hingegen bin Expertin für den Prozess und muss über das Problem der Klienten demnach gar nicht allzu viel wissen.

³ vgl. Schwing/Fryszer 2018, S. 106.

Ein Beispiel hierfür wäre ein Paar, mit großer Ambivalenz in Bezug auf die Schwangerschaft, welches in die Beratung kommt. Beide wissen nicht, wie sie zu einer Entscheidung kommen sollen.

Meist ist es aber auch ein Mix aus Expertenberatung und Prozessbegleitung.

In der Schwangerschaftskonfliktberatung geht es also im Grunde um eine Begleitung im Entscheidungsprozess. Daher möchte ich im weiteren Verlauf beschreiben, welche Möglichkeiten sich durch den Einsatz systemischen Handwerkszeugs, im Bereich der Konfliktberatung ergeben. Meine ersten Praxiserfahrungen mit den in der Weiterbildung neu erlernten systemischen Methoden sammelte ich weitestgehend im „Lockdown“. Aus diesem Grund werde ich die Besonderheiten, die sich aus den Kontaktbeschränkungen für den Einsatz systemischer Unterstützung im Beratungskontext ergeben haben, einfließen lassen.

4. Entscheidungsfindung im Schwangerschaftskonflikt und systemische Unterstützungsmöglichkeiten

4.1 Systemische Haltung

Zunächst möchte ich die Haltungsaspekte darstellen, die für mich (als zukünftige systemische Beraterin) handlungsleitend sind. Da der Aufbau einer tragfähigen Beziehung im Beratungsprozess von großer Bedeutung ist, hat Haltung, im Sinne einer inneren Einstellung, die das Handeln beeinflusst, erheblichen Einfluss auf die Beziehungsgestaltung mit Klienten.

Autonomie: Die Klienten sind Experten für ihr Leben. Als systemische Beraterin ist es meine Aufgabe, diese Autonomie zu erhalten und zu fördern. Dazu gehört es, mich immer wieder zu versichern, dass die Klienten im Beratungsprozess selbstbestimmt bleiben und Wahlmöglichkeiten haben. Letztlich bedeutet das auch, die Ablehnung der Beratung zu akzeptieren (Zwangskontext Konflikt).

Neugier: Als Beraterin weiß ich nicht, wie mein Gegenüber die Wirklichkeit wahrnimmt. In dem ich erfrage, wie meine Klienten etwas sehen, nehme ich sie als Experten ihres eigenen Lebens ernst und erhalte dadurch auch ihre Eigenständigkeit.

Ressourcenorientierung: In der Beratung liegt mein Blick auf den Ressourcen. Damit kann das Selbstwirksamkeitserleben meines Gegenübers gestärkt und die Handlungsoptionen erweitert werden.

Neutralität: In der Konfliktberatung ist Neutralität, und somit Wertfreiheit, besonders wichtig und bezieht sich sowohl auf die beteiligten Personen, gegenüber den aufgeführten Gründen und gegenüber der Entscheidung selbst. Unter Neutralität gegenüber den beteiligten Personen ist zu verstehen, das Vermeiden des Eindrucks, ich würde eine Partei mehr unterstützen als die andere.

Zirkularität: Dieser Haltungsaspekt erfordert derzeit meine größte Aufmerksamkeit. Ich verstehe darunter die Wechselwirkung zwischen Kommunikation und Interaktion innerhalb von Systemen. Indem ich meinen Blick darauf lenke und aus meiner beobachtenden Perspektive Rückmeldung an die Klienten gebe, kann ich dazu beitragen, Muster erkennbar zu machen und diese z.B. hilfreich zu verstören.

4.2 Methodisches Vorgehen

4.2.1 Einstiegsphase

Unter diesem Abschnitt möchte ich einen Überblick zu den systemischen Unterstützungsmöglichkeiten in der Schwangerschaftskonfliktberatung geben. Die aufgeführten Methoden sind dabei nur als Ausschnitt meiner beraterischen Praxis zu verstehen und nicht als umfassende oder abschließende Aufzählung.

Joining

Ein gelungenes Joining, kann gerade im Zwangskontext Konfliktberatung, hilfreich sein. Die Überlegung zu einem Schwangerschaftsabbruch ist nach wie vor moralbehaftet und schambesetzt. Frauen oder Paare im Konflikt kommen mit gemischten Gefühlen in die Beratung und brauchen manchmal ihre Zeit, um „aufzutauen“.

In meiner Arbeit bei pro familia Nürnberg beginnt das Joining mit dem Abholen der Klienten aus dem Wartezimmer. Den Weg in mein Büro nutze ich bereits, um lockeren Smalltalk zu führen. Im Büro angekommen, lasse ich die Klienten ihren Platz selbst aussuchen und biete Getränke an. Um für Transparenz und Orientierung zu sorgen, informiere ich an dieser Stelle auch immer über den zeitlichen Umfang der (Erst-)Beratung, meine neutrale Haltung sowie über Anonymität. Häufig ist dann bereits eine Entspannung der Klienten spürbar (Zurücklehnen, tiefes Ausatmen) oder die vorherige Abwehrhaltung wird abgelegt (Verschränkte Arme lösen sich, die Jacke wird doch abgelegt).

In der Schwangerschaftskonfliktberatung gibt es aber auch Bedingungen, die ein gutes Joining erschweren. Besonders herausfordernd ist der Kontaktaufbau bei „Geschickten“. Dieser Kliententyp hat in der Regel keine eigene Motivation in Bezug auf die Beratung, sondern sieht sie eher als zusätzliche Hürde. Diese Personen sind meist sehr schwer zu erreichen und es baut sich keine Verbindung auf, was dann innerhalb der weiteren Beratung irritierend sein kann. Das ist auch der Fall, wenn die Klienten nur wenig deutsch sprechen oder eine Person zum Übersetzen notwendig ist.

Für das Joining sind die Bedingungen in der Konfliktberatung seit der Pandemie generell schwieriger geworden:

Vor den Einschränkungen hat bereits ein warmer Händedruck zur Begrüßung eine erste Brücke gebaut. Mit Maskenpflicht und Abstandsregelung erfolgt der Brückenbau über die Augen und den Ausdruck darin. Einen offen und zugewandten Blick können die Klienten aber nur bei persönlicher Beratung sehen. Vor allem während der beiden Lockdowns 2020 und 2021 fanden aber nur noch ein Bruchteil der Beratungen persönlich statt. Die häufigste

Alternative war die telefonische Beratung. Später kam dann auch das Angebot der Videoberatung hinzu. Der telefonische Einstieg in eine Beratung ist eine besondere Herausforderung. Ich habe die Erfahrung gemacht, dass Klienten häufig sehr kurz angebunden auftreten. Längere Telefonate mit „Institutionen“ sind, außer man befindet sich in der Warteschleife, eher ungewöhnlich. Auch die Beratungsumgebung hatte während dieser Zeit einen Einfluss auf die Kontaktgestaltung. Die Klienten befanden sich während der Beratung nicht mehr in einem von mir gestalteten störungsfreien Raum, sondern konnten den Termin von verschiedensten Örtlichkeiten beiwohnen: auf dem Spielplatz, im Großraumbüro, im fahrenden Auto, in der U-Bahn. Eine Konfliktberatung konnte „nebenbei“ erledigt werden. Oder sie musste aus anderen Gründen (Scham, Angst vor Aufdeckung, mangelnde Privatsphäre) unter erschwerten Bedingungen erfolgen: Eine Klientin, die in einer Wohngemeinschaft lebte, telefonierte beispielsweise die gesamte Beratung über unter der Bettdecke, damit die Mitbewohner nichts mitbekommen.

Mit der Zeit habe ich versucht, die Widrigkeiten anzuerkennen und sie mir für das „in Kontakt kommen“ mit der Klientin zunutze zu machen:

Ich: „Damit sie sich ein bisschen vorstellen können, wie es gerade um mich herum aussieht, würde ich ihnen das kurz beschreiben. Ich sitze hier allein in meinem Büro. Die Tür ist zu und es kann uns keiner hören. Wenn sie jetzt hier bei mir wären zur Beratung, würde ich sie einladen auf einem meiner sehr bequemen Sessel Platz zu nehmen. Damit ich mir ihre Situation auch vorstellen kann, wäre es schön, wenn sie mir davon erzählen, wo sie sich gerade befinden und wer vielleicht bei ihnen ist.“

In manchen Fällen ist es aber auch leichter in Kontakt zu kommen. Zum Beispiel, wenn die Klienten an einem vertrauten Ort sind, an dem sie sich sicher und wohl fühlen.

In der Face-to-Face-Beratung sehen die Klienten, wenn ich Kontakt zu ihnen aufnehme und z.B. eine Frage an sie richte. Konfliktberatungen finden anonym statt. Das heißt ich habe keinen Namen, mit dem ich die Klientin und gegebenenfalls ihre Begleitung ansprechen kann. Wenn mehrere Personen telefonisch an der Beratung teilnehmen, kann dieser Umstand die Kommunikation sehr erschweren. Manche geben ihre Namen preis, aber sollte dies nicht der Fall sein, bin ich sehr gefordert meine Frage so zu formulieren, dass sie den Empfänger auch erreicht.

Auftragsklärung

Die Auftragsklärung läuft parallel zum Kontaktaufbau und umfasst das Sammeln von Informationen zur Klientin oder dem Klientensystem.

„Hierfür passt der Begriff „explorieren“, was erforschen und untersuchen meint. Wir sehen, hören und beobachten {...}.“⁴

- Kommt die Klientin allein oder in Begleitung?

⁴ Schwing/Fryszer 2018, S.21.

- Was gibt die Klientin für Wünsche/Aufträge für die Beratung, was sie sagt oder was sagt sie auch nicht. Wie verhält sie sich dabei?
Zum Beispiel die Frau, die sich sehr entschieden präsentiert und mit Nachdruck ihren Auftrag formuliert: *„Ich habe einen Termin für eine Abtreibung! Ich bin hier, um die Beratungsbescheinigung abzuholen!“*
Oder die Frau, die sich unsicher fragend zeigt und der Tränen in den Augen schimmern: *„Ich war gestern bei meiner Frauenärztin und habe erfahren, dass ich schwanger bin. Ich glaube, ich werde die Schwangerschaft vielleicht abbrechen?!“*
- Wie verhalten sich die Begleitpersonen? Was sagen sie? Was wollen sie?
Zum Beispiel der Klient, der formuliert: *„Ich bin der Meinung, dass meine Partnerin aufgrund von XY momentan nicht bereit, ist Mutter zu werden.“*
Oder die Eltern einer Jugendlichen: *„Wir machen uns doch nur Sorgen um unsere Tochter. Wir wollen nicht, dass sie ihr Leben ruiniert!“*

Der überwiegende Anteil der Klientinnen kommt allein und entschieden in die Beratung. Die Auftragsklärung ist in diesen Fällen schnell erfolgt. Dabei ist aber immer zu beachten, dass die Beratung eine Momentaufnahme darstellt. Eine ungewollte Schwangerschaft kann ein Auf und Ab der Gefühle sein und die zuvor getroffene Entscheidung kann sich auch wieder ändern.

P E L Z-Modell

Herausfordernder wird die Auftragsklärung in Ambivalenz Situationen. Wenn die Rahmenbedingungen passen (ggf. zweites Gespräch zeitnah möglich und von den Klienten gewollt, sprachliche Voraussetzungen sind gegeben) kann der Auftakt für die Beratung in Form des **P E L Z- Gesprächs** erfolgen. Im Gespräch nehme ich zur Unterstützung häufig Moderationskärtchen zur Hand, die mir beim Sortieren und Visualisieren helfen. Die vier Kärtchen beschrifte ich mit **„Problemklärung“**, **„Erklärungsversuche“**, **„Lösungsversuche“** und **„Ziele“** und lege sie in die Tischmitte. Anschließend formuliere ich Fragen zu den einzelnen Bereichen:

„Problemklärung“

Worin besteht das Problem genau? Für wen (oder wen nicht) ist es ein Problem? Was (glauben sie) sagen die Beteiligten darüber? Wie war die Reaktion auf das Problem? Wie ist der Kontakt in der Familie/Freundeskreis etc. seitdem? Gab es Veränderungen im Kontakt?

„Erklärungsversuche“

Wie ist es zu dem Problem gekommen? War es von Anfang an problematisch oder ist es das erst geworden? Wodurch? Was sagt der „Erzeuger“, warum es problematisch ist?

„Lösungsversuche“

Was wurde bereits unternommen um eine Lösung/Entscheidung zu finden/treffen. Wo sehen die Beteiligten vielleicht selbst Lösungen?

„Ziele“

Was könnte ein realistisches Ziel für die Konfliktberatung sein? Was soll ich dabei tun/nicht tun? Was könnte außerhalb der Beratung unternommen werden? Was könnte ein erster Schritt sein? Sollen weitere Gespräche stattfinden?

Eine ausführliche Betrachtung der Situation kann dazu beitragen, den Klienten und mir Zeit zu geben, die komplexe Situation abzubilden. Außerdem gibt es mir die Gelegenheiten für Nachfragen und gelegentliches Absichern i.S.v. *„Habe ich es richtig verstanden, dass...?“* Es hilft mir auch dabei, die Grenzen meiner Beratung sichtbar zu machen. Im Rahmen einer telefonischen Beratung gibt es auch an dieser Stelle Einschränkungen. Die Wahrnehmung ist auf das Hören reduziert. Es erfordert häufig ein höheres Maß an Konzentration die Stimmungen herauszuhören und einzuschätzen. Hier hilft es mir viel nachzufragen: *„Ich habe sie eben tief Ein-und Ausatmen gehört, was hat sie da gerade beschäftigt?“*, *„Ich nehme wahr, dass ihre Stimme ein bisschen wackelig wird, wie fühlen sie sich gerade?“*, *„Sie haben eben nicht auf die Frage ihres Mannes geantwortet. Hat ihr Schweigen eine Bedeutung?“*.

4.2.2 Interventionen und Prozessbegleitung

Reframing

Im Sinne von Umdeuten oder Neurahmen von Perspektiven, kann diese Intervention ganz nebenbei immer wieder im Beratungsprozess eingesetzt werden. Indem ich eine alternative Möglichkeit der Bewertung oder Wahrnehmung anbiete, ermögliche ich auch der Klientin/dem Paar die Möglichkeit, einen Perspektivwechsel auszuprobieren. Gerade im Schwangerschaftskonflikt kann eine gelungene, möglichst positive, Deutungsalternative eine enorme Entlastung schaffen. *„Das Problem wird oft nur von seiner störenden Seite gesehen. Der Nutzen und Vorteil, der für alle oder Einzelne dadurch entsteht, wird übersehen.“*⁵

Negative Bewertung/Wahrnehmung und positiver Umdeutungsversuch:

„Ich bin egoistisch, wenn ich mich für einen Abbruch entscheide.“

„Ich Sorge für mich und meine Bedürfnisse.“

„Ich ertrage es nicht, wie mein Mann mit der Situation umgeht.“

„Ich würde gerne wissen, warum wir in dieser Situation so unterschiedlich fühlen.“

„Ich hätte besser aufpassen müssen.“

„Ich habe einen Fehler gemacht und lerne daraus.“

„Wir haben die Vasektomie immer wieder verschoben, es gab stets wichtigeres zu tun.“

⁵ Schwing/Fryszter 2018, S. 220.

„Die ungewollte Schwangerschaft hat uns motiviert, endlich einen Termin beim Arzt zu vereinbaren.“

Das Reframing sollte allerdings dosiert eingesetzt werden. Andersfalls besteht die Gefahr, dass sich die Klientin/der Klient mit ihrem/seinem Anliegen nicht ernstgenommen fühlt.

Hausaufgaben

In einem schwierigen Entscheidungsprozess kann es manchmal hilfreich sein, mit Hausaufgaben zu arbeiten. In der Konfliktberatung nutzte ich diese Methode häufig mit dem Ziel, die jeweiligen Entscheidungsoptionen gedanklich durchzuspielen. Die klassische Hausaufgabe in meinen Konfliktgesprächen besteht darin, dass sich die Klientin/das Paar zuerst eine mögliche Option aussucht z.B. einen Abbruch durchzuführen. Dann wird für die nächsten Stunden/Tage angenommen, diese Entscheidungsoption wurde getroffen und die nötigen Schritte werden eingeleitet: z.B. wird der Termin zum Abbruch tatsächlich vereinbart, die Tage davor/danach werden geplant (Einkauf, Haushalt, Kinderbetreuung). Gibt es Menschen, die gebraucht werden? Und so weiter. Nach der Zeit wird die andere Entscheidungsoption ausprobiert: schwanger bleiben. Was ist jetzt wichtig? Wen informieren wir zuerst? Was können wir bereits vorbereiten? Wie wäre die Wohnsituation mit einem Kind (zusammenziehen, umziehen)? Vielleicht geht man auch einmal durch die Stadt und schlendert durch Babyfachgeschäfte.

Am Ende des Experiments wird Bilanz gezogen und überlegt, welche Entscheidung sich „besser“, „leichter“ oder „machbarer“ angefühlt hat.

Findet ein weiteres Beratungsgespräch statt, kann die Hausaufgabe anschließend ausgewertet werden. Da sowohl die Aufgabenstellung als auch die Auswertung gut mündlich erfolgen kann, macht es bei dieser Methode für mich keinen Unterschied, ob die Beratung Face-to-Face stattfindet oder telefonisch.

Timeline

In manchen Situationen kann es auch passend sein, mit der Timeline zu arbeiten. Mein Ziel ist es dabei, wieder aus der rein kognitiven Ebene auf die Gefühlsebene zu kommen. Durch den Einsatz des Körpers kommt Bewegung in die Beratung und somit vielleicht auch in den Prozess. Hierbei arbeite ich mit zwei Seilen, die ich am Boden auslege. Das eine Ende beider Seile lege ich zusammen, danach gehen beide Seile auseinander. Jedes Seil soll dabei einen möglichen Entscheidungsweg (schwanger bleiben/ Abbruch) abbilden. Auf ein Moderationskärtchen schreibt die Klientin/das Paar „Heute“ auf und legt es an den Anfang beider Seile. Dann darf sie sich für einen Weg entscheiden, mit dem sie starten möchte. Diesen gehen wir dann gemeinsam entlang und sie setzt zu allen wichtigen Wegpunkten, die der Klientin begegnen, einen Bodenanker. An diesen Stellen bleiben wir stehen und ich frage gezielt nach den Gefühlen, die aufkommen oder nach Personen, die wichtig sind in diesem Moment. Manchmal kann es passieren, dass ursprüngliche Hürden für oder gegen die Schwangerschaft durch das Nachspüren wegfallen. Manchmal kommen aber auch neue dazu.

Beispiele für den Weg „**Abbruch**“ können sein: „*Partner informieren*“, „*Termin machen*“, „*Zeit davor planen*“, „*Tag des Abbruchs*“, „*Erste Zeit danach*“, „*Rückfall*“, „*1. Jahrestag Abbruch*“, usw.

Beispiele für den Weg „**schwanger bleiben**“ können sein: „*Mutterpass abholen*“, „*Arbeitgeber informieren*“, „*Eltern/sonstige Personen informieren*“, „*Wohnungssuche starten*“, „*Hebamme suchen*“, „*Geburtsvorbereitungskurs buchen*“, „*Elternzeit planen*“, usw.

Ist die Klientin am jeweiligen Seilende angekommen, ist der Auftrag, sich umzudrehen und zurückzublicken. Auch hier kann jetzt ein Resümee gezogen werden. Gibt es einen Weg, der einfacher zu gehen war? Wo liegen weniger „Stolpersteine“ im Weg?

Diese Methode konnte während der pandemiebedingten Telefon-Beratung nicht eingesetzt werden.

Notfallkoffer

In akuten Krisensituationen kann es in der Konfliktberatung auch sinnvoll sein, gemeinsam mit der Klientin/dem Paar einen Notfallkoffer zu erstellen. Dieser enthält zum Beispiel Telefonnummern, die sie im Notfall anrufen kann (Krisendienst, Schwangerenambulanz, Frauenhaus, Polizei). Es können auch Personen aus dem Umfeld der Klientin/Pair gesammelt werden, die in Notsituationen kontaktiert werden könnten.

Systembrett

Für die Konfliktberatung nutze ich das Systembrett, um den inneren Konflikt der Klientin/das Paar sichtbar zu machen. Zuerst sucht sich die Klientin/das Paar eine Figur, die sie selbst symbolisiert. Danach sucht sie Stellvertreter für alle ihre inneren „Stimmen“ aus und stellt alle Figuren auf das Brett. Die Klientin soll alle Figuren so zu sich positionieren, wie sie es passend findet (laute Stimmen, sehr nah, leisere Stimmen weiter entfernt). Ich bitte die Klientin dann, mir die Anteile einzeln vorzustellen (z.B. Angst, Wut, Trauer, Hoffnung, Liebe, Muttergefühl, Verzweiflung, Entlastung). Im weiteren Prozess kann dann herausgearbeitet werden, was die einzelnen Anteile brauchen bzw. für was sie stehen.

An dieser Stelle können auch Glaubenssätze auftauchen („Eine gute Mutter treibt ihr Kind nicht ab“, „Ich muss meinem Kind etwas bieten können“).

Da oft die Zeit oft ein knapper Faktor in der Konfliktberatung ist und ich davon ausgehen muss, die Klientin nicht wieder zu sehen, kann das Potenzial der Methode nicht ausgeschöpft werden. Dennoch kann sich der Einsatz des Systembretts als Möglichkeit der Visualisierung von inneren Konflikten auch in einer abgespeckten Form als unterstützend erweisen.

Auch diese Methode konnte, während der Lockdown-Phasen via Telefon nicht eingesetzt werden.

Systemische Fragen

Fragen stellen gehört zur täglichen Praxis in meinem Beratungsalltag. Mit systemischen Fragen kann ich, ohne großen Aufwand oder Material, meine Klienten ins Arbeiten bringen, Entscheidungsprozesse unterstützen, nach Unterschieden forschen, die vielleicht einen Unterschied machen, Perspektivenwechsel anregen und Raum für neue Ideen und Lösungen ermöglichen. Fragen zu stellen benötigt keine Face-to-Face Situation, was besonders während der Ausgangsbeschränkungen hilfreich war.

Skalierungsfragen

Skalierungsfragen nutze ich sehr häufig in Konfliktberatungen. Meine Motivation ist allerdings je nach Beratungssituation unterschiedlich:

Gibt die Klientin an, bereits entschieden zu sein, nutze ich die Skalierung, um zu „prüfen“, ob es vielleicht noch Punkte gibt, die wichtig sein könnten. Mein Hintergedanke ist dabei nicht, die Klientin doch noch von der Fortsetzung der Schwangerschaft zu überzeugen, sondern ihr die Möglichkeit zu geben, Sorgen, Ängste oder Unsicherheiten ansprechen zu können.

In Ambivalenz-Beratungen ist das Skalieren auch eine hilfreiche Ausgangsbasis, um, anhand der individuellen Zuordnung, den Beratungsprozess zu gestalten.

„Wenn Sie den Entscheidungsprozess zwischen 0 und 10 einschätzen (0=Abbruch ist entschieden und 10 = Schwangerschaft wird fortgesetzt), wo stehen sie gerade? Wo standen sie als sie von der Schwangerschaft erfahren haben? Was hat dazu geführt, dass sie aktuell dort stehen? Wo müssten sie stehen um sich sicher(er) zu sein? Was macht den Unterschied aus zwischen z.B. 5 und 6? Was wäre ein Schritt, der sie näher zur 6 bringt?

Das Skalieren kann ebenfalls dabei helfen, Unterschiede zwischen Systemmitgliedern herauszuarbeiten⁶: Wenn die Klientin allein kommt, frage ich auch nach sonstigen Personen, die im Prozess für sie wichtig sind. *„Was denken sie wo ihr Partner steht/der Erzeuger/sonstige relevante Person? Woher kommt die unterschiedliche Sichtweise auf das Problem?*

Sind weitere Personen dabei, können diese sich ebenfalls zuordnen.

Manchmal kann es auch sinnvoll sein, den Partner einschätzen zu lassen, was er/sie denkt, wo der andere gerade steht. Das Einnehmen der Perspektive des jeweils anderen kann dazu führen, dass Argumentationsmuster gestört werden. Dies empfinde ich als hilfreich, wenn Paare sich immer wieder im Kreis drehen.

Finden die Beratungen Face-to-Face statt, arbeite ich mit einer visuellen Skala. Dafür eignet sich ein einfaches Blatt Papier mit einer aufgemalten Stricheinteilung. Optional verwende ich noch Figuren zum Einordnen.

Finden die Beratungen telefonisch oder per Video statt, beschränke ich mich auf die sprachliche Ebene. Ich empfinde die Visualisierung im persönlichen Setting als

⁶ vgl. Schwing/Fryszer 2018, S. S. 216.

wirkungsvoller, gerade wenn auch Figuren zum Einsatz kommen. Es ist leichter für die Klientin/das Paar Unterschiedlichkeiten zu erkennen und mit verschiedenen Entscheidungsoptionen zu spielen: „*Was wäre, wenn sie ihre Figur jetzt auf die 3 oder 9 stellen würden? Welche Gefühle wären da? Was wäre anders und warum?*“. Die Vielfältigkeit der Methode kann natürlich auch ohne Visualisierung genutzt werden, dennoch sind die Bilder die entstehen durch die Externalisierung anders in ihrer Wirkung.

Zirkuläre Fragen

Durch zirkuläres Fragen versuche ich, wie schon in vorangegangenen Interventionen beschrieben, zu einem Perspektivwechsel anzuregen. Ich kann dabei sowohl anwesende als auch abwesende Mitglieder des Klienten-Systems einbeziehen. Indem ich dazu auffordere eine andere Perspektive einzunehmen, rege ich dazu an, die eigene Wirklichkeitskonstruktionen zu hinterfragen bzw. das gegenseitige Verständnis zu fördern: „*Was würde mir ihr Mann sagen, wenn er jetzt hier wäre?*“. „*Was denken sie warum sie, ihrem Mann zu folge, schwanger bleiben sollten?*“, „*Woran erkennen sie, dass es ihrer Frau besser geht?*“.

Ist die Person anwesend, dessen Perspektive eingenommen werden soll, reagiert diese häufig sehr überrascht. Oft glauben wir aufgrund unserer eigenen Wirklichkeit zu wissen, was der andere denkt und wie er handeln würde.

Ich kann durch zirkuläres Fragen aber auch die Wechselwirkungen zwischen z.B. den Gründen für oder gegen die Schwangerschaft und der Lebensrealität der Klientin verdeutlichen und somit Veränderungs- und Handlungsoptionen schaffen.

„*Was müsste sich an der Situation ändern, damit sie sich anders entscheiden könnten? Wie hängt XY mit ihrer Entscheidung zusammen? Was müsste passieren, dass ihre Gründe an Bedeutung verlieren/noch verstärkt werden?*“.

Fragen nach Ausnahmen

Manche Klientinnen oder Paare neigen dazu, ihre Wahrnehmung zu bestimmten Dingen zu generalisieren z.B.:

„*Mein Mann hilft mir nie mit den Kindern, ich stehe komplett allein da.*“

Den Fokus dann auf Ausnahmen von dieser „persönlichen“ Regel zu legen, kann für den Prozess hilfreich sein. Solche „Vorlagen“ nutze ich gerne für eine kleine Musterunterbrechung, indem ich nach (positiven) Ausnahmen frage:

„*Gibt es auch Situationen, in denen ihr Mann Zeit mit den Kindern verbringt? Was tut er dann mit ihnen? Oder gibt es Dinge, für die er zu Hause zuständig ist?*“

Bewältigungsfragen

Im Grunde geht es mir hier darum, nach vorangegangenen erfolgreichen Krisenbewältigungen im eigenen Lebensverlauf zu fragen. Durch das Fragen nach Bewältigungsstrategien kann der Klientin das eigene, bereits vorhandene, Potenzial aufgezeigt werden. Es ist eine gute Möglichkeit, persönliche Ressourcen zu verdeutlichen.

Außerdem signalisiert es der Klientin oder dem Paar eine große Wertschätzung gegenüber dem, was bereits geleistet wurde.

„Wie haben sie es geschafft, trotz der vielen Schwierigkeiten, mit ihrem Partner so gut im Gespräch zu bleiben?“, „Wie haben sie es geschafft, zwei kleine Kinder neben ihrem Studium zu managen, ohne zusammenzubrechen?“, „Woher nehmen sie die Kraft, trotz ihrer Traurigkeit, auch die positiven Seiten der Situation wahrzunehmen?“, „Wie schaffen Sie es den Tag durchzustehen? Was hilft ihnen dabei?“, „Wie haben sie es bei ihrer ersten ungeplanten Schwangerschaft geschafft eine Entscheidung zu treffen? Was war damals anders?“.

5. Fazit

Ich bin in dieser Reflexion der Frage nachgegangen, wie systemische Unterstützungsmöglichkeiten in der Schwangerschaftskonfliktberatung eingesetzt werden können und welche Auswirkungen die Kontaktbeschränkungen auf die praktische Umsetzung im Beratungsprozess hatten. Ich bin dabei ausschließlich von meinen persönlichen Erfahrungen und Beobachtungen ausgegangen. Ich habe festgestellt, dass meine innere Haltung in Konfliktgesprächen bereits vor Beginn meiner Weiterbildung der Haltung im systemischen Ansatz ähnelte. Das liegt wahrscheinlich auch daran, dass einige meiner Kolleginnen, die mich eingearbeitet haben, selbst systemische Beraterinnen sind. Das gilt ebenfalls für meinen methodischen Werkzeugkoffer für die Beratung. Durch die Weiterbildung habe ich für vieles aus meiner Praxis einen fachlichen Rahmen bekommen. Trotz Onlineseminaren und virtuellen Erprobungen hatte ich in den letzten beiden Jahren Gelegenheit, meinen methodischen Werkzeugkoffer zu erweitern. Die Kontaktbeschränkungen wirkten sich für mich hauptsächlich im Joining aus. Wie bereits erläutert, ist der Aufbau einer guten Beratungsbeziehung im Zwangskontext per se eine Herausforderung. Die Kürze des Kontaktes, i.d.R. ein Beratungsgespräch, trägt hier ebenfalls nicht zu einer Vereinfachung bei. Die Beratung dann zusätzlich noch telefonisch oder über Online- Tools zu gestalten, erschwert das Joining daher zusätzlich. Trotzdem ist es mir meistens gelungen, eine gute Basis für die Beratung zu bereiten:

„Die Kunst der Schwangerschaftskonfliktberatung besteht darin, ein obligatorisches Gespräch in eine Beratungsgelegenheit zu verwandeln, die von Offenheit und Vertrauen gekennzeichnet ist.“⁷ Ich habe erkannt, dass ich durch mein Handeln im Beratungsgespräch und der dahinterliegenden Haltung, diese Gelegenheit für meine Klienten eröffne und einige werden dadurch von „Geschickten“ zu „Kunden“.

Methodisch haben sich vor allem die systemischen Fragen als gute Möglichkeit in der Telefonberatung, besonders von Einzelnen, erwiesen. Bei Kurzzeitberatungen können durch gute Fragen hilfreiche Prozesse angeregt werden, ohne dass Material zum Einsatz kommen muss. Bei Paaren mit Konfliktpotenzial auf der Paarebene ist der neutrale Boden (mein

⁷ Koschorke 2019, S. 7.

Beratungszimmer) und die dritte neutrale Person (ich) im Raum während einer Face-to-Face-Beratung geeigneter. Durch die Kontaktbeschränkungen waren Paare generell sehr viel mit sich alleine. Die Konfliktberatung telefonisch im Zuhause der Klienten (über Lautsprecher, damit beide hören können) zu absolvieren, war nicht hilfreich.

Neben den Fragen habe ich auch die anderen vorgestellten systemischen Methoden ausprobiert. Vieles braucht oft einen guten Rahmen, um zum Einsatz zu kommen: einen guten Ort, Zeit, Bereitschaft, kognitive Fähigkeiten. Passt der Rahmen, kann der Einsatz ein wertvoller Baustein im Beratungsprozess sein. Einige Methoden aus der Weiterbildung konnte ich noch nicht ausprobieren und habe sie deshalb nicht in der Reflexion erwähnt. Ich kann mir aber sehr gut vorstellen, dass ich mein methodisches Repertoire noch deutlich erweitern werde.

Abschließend kann ich festhalten, dass ich, trotz Pandemie, mein Ziel erreicht habe und durch die Weiterbildung viele wertvolle Impulse für meine Beratungspraxis erhalten habe. Persönlich hat mich die Erfahrung, unter Kontaktbeschränkungen zu beraten, sehr gefordert. Ich habe Anpassungskräfte aktiviert, von denen ich nicht wusste, dass ich sie besitze. Diese Fähigkeiten werden mir sicherlich auch zukünftig nützlich sein.

6. Literaturnachweis

Koschorke, Martin: *Schwangerschaftskonflikte-Beratung in der Praxis*: Berlin: Klett-Cora, 2019.

pro familia Nürnberg: *Jahresbericht*. Nürnberg: 2020.

pro familia Nürnberg: *Jahresbericht*. Nürnberg: 2019.

Schwing/Fryszler: *Systemisches Handwerk. Werkzeug für die Praxis*: Göttingen: Vandenhoeck & Rupprecht, 2006. 9. Auflage 2018.