

Berater, Helfer, Begleiter, Therapeut

Wer hilft und wer will sich tatsächlich helfen lassen? Haben Sie Erfahrungen damit gemacht? Dann schreiben Sie uns.

„Coaching für die besten Jahre“ war der Presstext überschrieben, der uns kurz nach dem Erscheinen der letzten Ausgabe ins Haus flatterte. Spannend. Also fragten wir unsere Abonnenten, was sie davon halten. Rechts die Antwort von Hans-Peter Eitel, Neckartenzlingen

„Wer alle Menschen gleich behandelt ist ungerrecht. Der Schlüssel zum glücklichen Altern liegt in der individuellen Betreuung und Beratung.“

Irene Kellner-Langanky, Coach und Beraterin, Eningen

Coaching so sagt man, sei Hilfe zur Selbsthilfe. Was tut also der Coach für die besten Jahre? Da wäre erst einmal nachzufragen, wer braucht denn das, zumal die Frage welches „die besten Jahre“ sind, noch ungeklärt ist. Ich persönlich genieße mein Rentnerdasein, aber meine besten Jahre habe ich während meines Berufslebens gehabt. Allerdings sprach da noch niemand von Burn Out, und man brauchte keinen Personal Trainer, um etwas zu erreichen.

Ihre Überlegungen gehen dagegen vermutlich von einem Lebensabschnitt nach der Berufstätigkeit aus. Aber auch hier muss man unterscheiden, wie derjenige den Schritt aus dem Berufsleben erlebt und sieht. Für viele ist es der Beginn einer schönen Zeit, in der man jetzt manches tun kann, zu dem man vorher nicht kam. Morgens beim Kaffeetrinken in Ruhe Zeitung zu lesen, ist für mich immer noch ein Genuss.

Für manche aber kommt das berühmte Loch, in das man fällt, wenn die berufliche Anforderung fehlt. Hat man sein ganzes Selbstwertgefühl aus und in dem Beruf bezogen, dann wird es schlimm. Man ist nichts mehr wert! Genau hier sehe ich den Beratungsbedarf.

Natürlich ist es jammerschade, wenn der Betroffene nicht in der Familie und im Bekanntenkreis aufgefangen wird, aber vielleicht kann eine externe Person da mehr erreichen. Denn Mitleid ist vermutlich das Letzte, was man da brauchen kann.

Vorbilder nützen da meines Erachtens auch nichts. Der Betroffene ist mit sich selbst so beschäftigt, dass er nicht nach Anderen sehen wird.

Die Suche nach einem geeigneten Coach wird allerdings nicht einfach sein, da diese ja auch Geld verdienen wollen. – Und die wichtigste Frage: Will der Betroffene sich helfen lassen?

Vom Suchen und Finden

Der richtige Therapeut

Zertifikate sind eine Orientierung zu Therapieverfahren, nicht mehr. Es gibt eine Vielfalt von Methoden und Therapeuten, aber kaum eine Regel, wie man den Geeigneten für sich findet. – So schwer es fällt, die Suche nach dem passenden, hilfreichen

Therapeuten geht nur übers Ausprobieren. Wenn man sich nach einigen Sitzungen öffnen kann und weiß, dass der Therapeut Kritik und unangenehme Gefühle mit Verständnis aufnimmt, dann passt es.

Marion Höppner, Heilpraktikerin Psychoth. Pfull.