



Peer-Beratungsleitfaden

Intersektionale Beratung
von / zu Trans* und Inter*

Herausgeber_in
TransInterQueer e.V.

Peer-Beratungsleitfaden

Intersektionale Beratung von / zu Trans* und Inter*

Der/die Autor_in bedankt sich bei Arn Sauer und Valentin Emerson.

Impressum

Herausgeber_in | Netzwerk Trans*-Inter*-Sektionalität (TIS)

Autor_in | Gabriel_Nox Kohnke

Verlag / Druck | WIRMachenDRUCK GmbH

V.i.S.d.P. | TransInterQueer e. V., Glogauerstraße 19, 10999 Berlin

Telefon | 030 616752916

E-Mail | trig@transinterqueer.org

Internet | www.transinterqueer.org

<http://transintersektionalitaet.org>

Berlin, Mai 2015



Antidiskriminierungsstelle
des Bundes

Offensive
diskriminierungsfreie
Gesellschaft



Das Netzwerk *Trans*-Inter*-Sektionalität* ist im Rahmen der bundesweiten Offensive für eine diskriminierungsfreie Gesellschaft von 2012 bis 2014 gefördert aus dem Förderprogramm *Netzwerke gegen Diskriminierung* der Antidiskriminierungsstelle des Bundes (ADS).

Inhalt

Vorwort	4
Für wen ist diese Broschüre?	5
Was ist das eigentlich genau, Beratung?	11
Von der Idee zur Umsetzung	17
Das war jetzt ganz schön viel?	23
Konflikte in der Beratung	26
Das Wichtigste in Kürze	29

Dieser Leitfaden ist in der Ich-Form geschrieben. Warum ich in dieser Form schreibe? Weil ich es einerseits wichtig finde, zu wissen, wer der Mensch ist, der etwas geschrieben hat. Das ändert nämlich etwas daran, wie ich einen Text lese. Wer ich bin, erfahrt ihr im Laufe des Lesens. Ich werde nicht von angeblich »objektiven« »Wahrheiten« sprechen, sondern von meinen Erfahrungen berichten. Die Erfahrungen anderer Menschen können ganz anders sein.

Anstatt des Wortes »man« wird in dieser Broschüre das Wort »mensch« verwendet. Warum? Weil »man« klingt wie »Mann« und ich meine alle Menschen und nicht nur Männer.

Das Sternchen (auch Asterisk genannt) steht in dieser Broschüre ziemlich oft. Meistens ist es an die Wörter trans und inter* angehängt und symbolisiert verschiedene weitere Silben. Menschen können sich zum Beispiel als transgender, transfeminin oder transident bezeichnen. An anderen Stellen bedeutet es eine Erweiterung des Begriffes. Mit Frau* meine ich alle, die sich in irgendeiner Weise mit dem Wort identifizieren oder bezeichnen, nicht nur Menschen, die bei der Geburt das Geschlecht weiblich zugeschrieben bekommen haben.*

Gabriel_Nox Kohnke

Vorwort

Dieser Leitfaden ist für dich. Denn du hast Wissen, das andere auch brauchen.

Nicht überzeugt? Ich schon! Dieser Leitfaden ist in der Ich-Form geschrieben. Warum ich in dieser Form schreibe? Weil ich es einerseits wichtig finde, zu wissen, wer der Mensch ist, der etwas geschrieben hat. Das ändert nämlich etwas daran, wie ich einen Text lese. Wer ich bin, erfahrt ihr im Laufe des Lesens. Ich werde nicht von angeblich »objektiven« »Wahrheiten« sprechen, sondern von meinen Erfahrungen berichten. Die Erfahrungen anderer Menschen können ganz anders sein.

In der Welt der Hilfen wie Beratungsstellen und Ähnlichem geht es oft sehr getrennt zu: Die einen haben die Themen und Probleme und suchen Unterstützung. Die anderen sind Sozialarbeiter_innen, Psycholog_innen oder ähnliches und helfen. Es kann aber auch anders sein: Die, die unterstützen und helfen, haben dieselben Themen, wie die, die Unterstützung suchen. Das geht doch gar nicht, denkst du?

Doch. Das geht.

Denn diese Menschen sind oft nochmal ganz anders und besonders hilfreich. Es hilft, sich mit jemandem zu unterhalten, der die ähnliche Erfahrungen gemacht hat oder vor ähnlichen Herausforderungen steht bzw. stand. Weil manche Informationen nur von Menschen kommen können, die in ähnlichen Lebenssituationen stehen oder standen.

Deshalb gibt es diesen Leitfaden: Um dir, wenn du möchtest, einen Weg zu zeigen, wie du aus den Erfahrungen, die du in deinem Leben gemacht hast, eine Unterstützung für andere Menschen sein kannst.

Warum ich diesen Leitfaden schreibe? Weil auch ich ein solcher Mensch bin: Ein Mensch, der bezüglich bestimmter Themen Unterstützung gesucht hat und der gleichzeitig Unterstützung zu genau denselben Themen anbietet. Mein Mittel: Beratung.

Beratung ist eine bestimmte Form von Gespräch. Es ist aber kein Gespräch, wie mensch es mit Freund_innen führt. Es ist auch nicht wie Ratschläge geben. Es ist, wie einer Person beim Nachdenken zu helfen, beim Finden von Gedanken und Zielen zu unterstützen. Dadurch kommen Menschen oft nochmal auf ganz andere Ideen.

Es gibt viele verschiedene Arten von Beratung. Die, um die es hier gehen soll, ist die Peer-Beratung. Peer ist ein englisches Wort und bedeutet »Ebenbürtige_r«, »Fachkolleg_in« oder »Gleichaltrige_r«. Daher nennt mensch es eine Peer-Beratung, wenn der Mensch, der berät und der Mensch, der beraten wird, ähnliche Gruppenzugehörigkeiten und/oder Gemeinsamkeiten haben. Beispielsweise sind sie gleich alt, machen beide Rassismuserfahrungen oder haben beide eine körperliche Einschränkung.

Für wen ist diese Broschüre?

Sie ist für Menschen, die Peer-Beratung machen wollen. Wenn ihr euch also z.B. als Gruppe Trans*Jugendlicher regelmäßig in einem Jugendclub trifft und etwas für Trans*Jugendliche tun wollt. Wenn du die einzige Inter*Person in dem Landkreis bist, in dem du lebst. Oder wenn du findest, es gibt keine Angebote für trans*Menschen, die über 50 Jahre alt sind.

Der Schwerpunkt liegt also beim Peer-Ansatz und bei den Themen Trans* und Inter*. Trotzdem soll die Broschüre so sein, dass sie dir zeigen kann, wie du an genau dem Ort, an dem du lebst mit genau den Themen, die dich begleiten, Peer-Beratung machen kannst. Dazu musst du nicht trans* oder inter* sein. Die Idee bleibt die gleiche, auch wenn du mit anderen Themen arbeiten möchtest.

Zu welchen Themen kann ich arbeiten?

Zu allen, die dich betreffen. Um herauszufinden, welche Themen dich betreffen könnten, möchte ich dir ein Gedankenspiel zeigen. In diesem Gedankenspiel geht es um einen Menschen, den ich den »Normalmenschen« oder »Normmenschen« nenne. Was ein »Normalmensch« ist? Das ist ein Mensch, der auf jede denkbare Weise »normal« ist. Aber was ist »normal«? Was gilt als »normal«?

In Deutschland gilt es als normal, einen deutschen Pass zu haben. Menschen ohne deutschen Pass haben, wenn sie in Deutschland leben, nicht so viele Rechte wie Menschen mit deutschem Pass. Und viele Menschen sind unfreundlicher zu Personen ohne deutschen Pass. Allerdings gibt es da auch Unterschiede: Ein Mensch aus einem anderen europäischen Staat oder einem anderen sogenannten westlichen Staat wird in Deutschland besser behandelt als ein Mensch mit einem Pass aus einem asiatischen oder afrikanischen Land. Wenn ein Mensch in Deutschland lebt und unfreundlicher oder schlechter behandelt wird, weil er keinen deutschen Pass hat, nennt mensch das Diskriminierung aufgrund der Staatsangehörigkeit.

In Deutschland und anderen europäischen und westlichen Staaten gilt als normal, *weiß* zu sein. Ich schreibe *weiß* kursiv, weil *weiß* nichts mit tatsächlicher Hautfarbe zu tun hat. Zu verschiedenen Zeiten und an anderen Orten auf der Welt gelten verschiedenste Menschen als *weiß*. Wer als *weiß* gilt, hängt also vom Lebensumfeld oder Lebensort ab.

*Weiß*en Menschen wird oft unterstellt, einen deutschen Pass zu haben. Menschen, die Rasmuserfahrungen machen, weil sie nicht *weiß* sind, wird oft unterstellt, keinen deutschen Pass zu haben. Das stimmt so aber nicht. Welchen Pass mensch hat, hat nichts mit der Hautfarbe zu tun.

Wenn ein Mensch nicht *weiß* ist, wird er_sie oft schlechter behandelt. Zum Beispiel bekommen Menschen, die nicht *weiß* sind, viel schlechter eine Wohnung, einen Arbeitsplatz oder werden von Ärzt_innen nicht ernst genommen. Das geschieht aufgrund von Vorurteilen,

die aufgrund von Rassismus in unserer Gesellschaft bestehen. Deshalb nenne ich diese Gruppe von Menschen Menschen, die Rassismuserfahrungen machen. Es gibt viele verschiedene Formen von Rassismus. Diese sind Anti-Schwarzer Rassismus, Antimuslimischer Rassismus, Kolonialrassismus, Antiromaismus, Antiindigener Rassismus, Antisemitismus. Mit jeder dieser Rassismusformen gehen andere Vorurteile einher. Das bedeutet, jede dieser Rassismusformen wirkt anders. Alle haben aber zur Folge, dass Menschen (jeden Tag und in jeder Situation) benachteiligt, diskriminiert und Gewalt ausgesetzt werden.

Menschen, die als *weiß* wahrgenommen werden, aber nicht als deutsch, erfahren eine andere Diskriminierungsform: Diskriminierung aufgrund (zugeschriebener) Migrationsgeschichte. Diese Diskriminierungsform heißt Migratismus. Diesen Menschen wird unterstellt, dass sie selbst zum Beispiel aus Polen, Kroatien oder anderen osteuropäischen Staaten migriert sind, oder dass ihre Eltern, Großeltern oder noch frühere Generationen migriert sind. Auch sie werden in Deutschland benachteiligt, aber anders als Menschen, die Rassismuserfahrungen machen. Denn dadurch, dass diese Menschen Migratismus erfahren und als *weiß* wahrgenommen werden, werden sie auf andere Weise schlechter behandelt, als Menschen, die z.B. Migratismus erfahren und nicht als *weiß* wahrgenommen werden. Der Unterschied liegt also darin, ob ein Mensch als *weiß* wahrgenommen wird oder nicht.

Als normal gilt es, nicht behindert zu sein. Genauer gesagt, von der Welt nicht durch ihre Bauart behindert zu werden. Was heißt das? Das heißt, die Welt ist nur für bestimmte Menschen gebaut. Für Menschen, die Treppen überwinden können. Für Menschen, die das Licht der Ampeln sehen können. Für Menschen, die Nachrichten hören können. Wer nicht (oder nicht alleine) Treppen überwinden kann, wer nicht sehen oder nicht hören kann, wird von der Welt also in seinem Leben behindert.

Das Wort für Ausschlüsse und Diskriminierung aufgrund von Behinderung ist Ableismus (das kommt von den englischen Worten »abled« das nicht behindert bedeutet, und »disabled«, das behindert bedeutet).

Behindert werden Menschen aber nicht nur wegen körperlicher Dinge, die mensch sehen kann. Es gibt auch körperliche Dinge, die mensch nicht sehen kann (z.B. starke Allergien, chronische Krankheiten). Und es gibt Dinge, aufgrund derer Menschen behindert werden, die psychisch, seelisch oder intellektuell sind. Als normal gilt es nämlich auch, sich gut konzentrieren zu können, fröhlich zu sein, viel Stress auszuhalten, flexibel zu sein etc. Wer das nicht kann, wird als krank erklärt. Diese Diskriminierungsform nennt man Psychopathologisierung oder nur Pathologisierung. (Dazu mehr auf den Seiten 15 und 16 bei den Erklärungen zu dem Beratungsgrundsatz »entpathologisierend«).

Als normal gilt es auch, jung auszusehen und jung zu sein. Menschen, die benachteiligt werden, weil sie für etwas als zu alt gelten, erfahren die Diskriminierungsform Ageism (von dem englischen Wort »age«, das Alter bedeutet). Wenn jemand als zu jung für etwas gilt, erfährt dieser Mensch Adultismus (von dem englischen Wort »adult«, das erwachsen bedeutet).

Als normal gilt es auch, schlank zu sein. Wer das nicht ist, wird wegen Vorurteilen und der Diskriminierungsform Lookismus (von englisch »look«, das aussehen bedeutet) schlechter behandelt. Zum Beispiel weil Menschen denken, dicke Menschen seien dumm, faul und lebten ungesund.

Als normal gilt es ebenso, ein Mann oder eine Frau zu sein – alle anderen Geschlechter (und davon gibt es sehr, sehr viele) gelten als unnormal. Trans*- und Inter*Personen werden gesellschaftlich als so unnormal angesehen, dass sie als psychisch (trans*) und körperlich (inter*) krank gelten. Außerdem wird von Trans*-Personen erwartet, auf eine ganz bestimmte Weise trans* zu sein: Nämlich ihr Geschlecht von Mann zu Frau oder von Frau zu Mann zu verändern. Weder*-noch* und sowohl*-als-auch* Trans*Personen (die Sternchen stehen hier für Mann und Frau oder Frau und Mann) wird noch stärker abgesprochen, okay zu sein, wie sie sind, als Trans*Personen, die sich von Frau zu Mann oder von Mann zu Frau verändern.

Auch von Inter*Personen wird erwartet, dass sie sich auf eine bestimmte Weise verhalten: Sie sollen das Geschlecht, das ihnen in der Kindheit ohne ihre Zustimmung von Ärzten_Ärztinnen operativ zugewiesen wurde, leben und sich nicht als Inter*Person, sondern als Frau oder Mann mit körperlichem Defekt begreifen.

Ebenso gilt es als normal, hetero_hetera zu sein. Also als Mann Frauen zu lieben und zu begehren und als Frau Männer zu lieben und zu begehren. Dass das als normal gilt, sieht mensch daran, dass die meisten Filme, Bücher und die meiste Werbung Hetero-Paare zeigen. Wenn andere Paare gezeigt werden, gilt der Film, das Buch oder die Werbung als außergewöhnlich, »anders« oder schockierend. Dadurch, dass es als normal gilt, hetero zu sein, werden Menschen, die anders begehren ausgeschlossen. Das bedeutet, homosexuell (schwul und lesbisch) begehrende Menschen werden ausgeschlossen. Ebenso werden bisexuell orientierte Menschen ausgeschlossen (Menschen, die Männer und Frauen lieben und begehren), wie auch pansexuell begehrende Menschen (das sind Menschen, die andere Menschen lieben und begehren – also Männer, Frauen, Trans*, Inter*...).

Auch ausgeschlossen werden Menschen, die poly leben. Das Gegenteil von poly ist mono. Mono heißt, dass zwei Menschen miteinander eine Liebesbeziehung haben und ausschließlich miteinander Sex haben. Polybeziehungen sind nicht so. Sie können auf verschiedene Weisen anders sein als Mono-Beziehungen. Mal sind drei Menschen zusammen in einer Beziehung, mal hat ein Mensch mehrere Beziehungen, die voneinander wissen und einverstanden damit sind, so zu leben oder oder oder. Zudem werden Trans*- und Inter*Personen ausgeschlossen, weil bei hetero_hetera davon ausgegangen wird, dass nur Männer und Frauen geliebt und begehrt werden können. Trans* und Inter* können in einer Welt, die hetero_hereta zur Norm hat, also weder lieben noch geliebt werden.

Dass nur hetero_hetera-Paare heiraten können, ist auch eine Folge von der Bevorzugung von hetero_hetera-Lebensweisen. Verheiratete Paare haben nämlich mehr Rechte und Vorteile als Paare, die eine eingetragene Lebenspartnerschaft eingegangen sind. Poly-Beziehungen können sich meistens gar nicht rechtlich verbinden, da Ehe und Lebenspartnerschaft nur zwei Partner_innen vorsehen.

Als normal gilt es außerdem, gebildet zu sein und aus der gesellschaftlichen Mittelschicht zu kommen. Das benachteiligt Menschen, die aus weniger angesehenen Schichten kommen. Denn die Lebensbedingungen der gesellschaftlichen Mittelschicht gelten nicht für alle: Sich keine (oder wenig) Gedanken um Geld machen zu müssen oder problemlos höhere Schul- oder Universitätsabschlüsse machen zu können. Das können eigentlich nicht viele Menschen. Die Diskriminierungsform Klassismus erzeugt, dass diese Normen dennoch für alle gelten. Vereinfacht kann man von der besitzenden Klasse und von der nicht-besitzenden Klasse sprechen. Beide Klassen können weiter unterteilt werden. Menschen aus der nicht-besitzenden Klasse werden von Klassismus benachteiligt durch Armut, geringere Bildungschancen und wenig bis keine Möglichkeiten, Politik oder die Welt mitzugestalten.

Ebenso gilt es als normal, einen christlichen Glauben zu haben. Das geht soweit, dass oft davon ausgegangen wird, dass jeder *weiße* Mensch Christ_in ist. Andere Glaubensrichtungen werden damit unsichtbar gemacht. Menschen, die Rassismuserfahrungen machen, wird oft unterstellt, muslimisch zu sein. Und Muslim_innen wird oft unterstellt, andere Religionen nicht zu mögen. Ebenso wird Muslim_innen (oder Menschen, die für Muslim_innen gehalten werden) oft unterstellt, dass sie nicht in Deutschland leben sollten. Das stimmt so aber alles nicht. Menschen, die Rassismuserfahrungen machen und Muslim_innen sind also den zwei Diskriminierungsformen Islamophobie (Feindlichkeit dem Islam gegenüber) und Rassismus.

Als normal gilt es außerdem ein Mann zu sein. Das sieht mensch daran, dass Frauen*, anderen weiblichen Personen, anderen als weiblich wahrgenommenen Personen und/oder als zu weiblich wahrgenommen Personen verschiedene Formen von Sexismus entgegengebracht werden. Die reichen von als Komplimente getarnten Beleidigungen und (verbalen) Übergriffen auf der Straße bis zu schlechteren Ausbildungs- und Berufschancen.

Wie du dir jetzt bestimmt denken kannst, sind nur wenige Menschen dieser »Normmensch«.

Und: für jede Art, auf die ein Mensch vom »Normmensch« abweicht, wird er von anderen Menschen oder von der Gesellschaft und ihren Institutionen schlechter behandelt. Wenn die gesamte Gesellschaft und ihre Institutionen einen Menschen aufgrund einer oder vieler dieser Dinge gleichzeitig schlechter behandelt, nennt mensch das strukturelle Diskriminierung. Das, was den Menschen im Alltag Schwierigkeiten macht, sind nämlich nicht diese Unterschiede an sich. Es ist das, was die Gesellschaft aus diesen Unterschieden macht: Wertungsunterschiede und Hierarchien. Das bedeutet, ein junger, christlicher, gebildeter, *weißer* Mann bekommt viel leichter einen gut bezahlten Job und eine Wohnung als ein Trans*Mensch, der Rassismuserfahrungen macht, jüdisch und schwul ist.

Und wie das letzte Beispiel zu der Mischung aus Islamfeindlichkeit und Rassismus zeigt, erfahren Menschen, die auf mehrere Weisen nicht wie der »Normmensch« sind, all diese Diskriminierungsformen in Verbindung miteinander. Das nennt sich dann interdependente oder intersektionale Diskriminierung.

Vorhin war die Frage: »Zu welchen Themen kann ich arbeiten?« Da es beim Peer-Ansatz darum geht, dass der_die Berater_in und der_die zu Beratende dieselben oder ähnliche Erfahrungen machen oder gemacht haben, ist die Lösung der Frage folgende: Welche der beschriebenen Themen betreffen dich in deinem Leben? Welche Themen gehören zu deinem Leben, die hier nicht beschrieben stehen? Worin und wozu bist du durch die Erfahrungen, die du machst, Expert_in?

Ich bin eine Person mit deutschem Pass und lebe in Deutschland. Ich bin weiß, ich erfahre (manchmal) Migratismus wegen der Migrationsgeschichte eines Teils meiner Herkunftsfamilie. Ich bin eine sowohl*-als-auch* Trans*Person, habe keine sichtbare Behinderung, komme aus der Arbeiterschicht und habe einen Hochschulabschluss. Ich bin Sozialarbeiter_in.

Das heißt, ich habe Vorteile, weil ich einen deutschen Pass habe. Meistens habe ich Vorteile, weil die Menschen mich als deutsch wahrnehmen. Nachteile wegen Diskriminierung aufgrund der (teilweisen) Migrationsgeschichte meiner Familie erfahre ich also nicht jeden Tag

Wozu ist das wichtig? Warum schreibe ich das hier? Weil ich die Welt aus dieser Position heraus erfahre. Und weil ich von dieser Position aus diesen Leitfaden schreibe. Diese Position beeinflusst also sehr stark, was für eine Welt ich sehe und wie die Welt sich mir gegenüber verhält. Was das heißt? Das heißt, ich habe Vorteile, weil ich einen deutschen Pass habe. Meistens habe ich Vorteile, weil die Menschen mich als *weiß* und deutsch wahrnehmen. Nachteile wegen Diskriminierung aufgrund ethnischer Zugehörigkeit erfahre ich also nicht jeden Tag. Ich habe Vorteile, weil die Welt mich meistens nicht behindert. Ich habe Nachteile, weil die Menschen mich als trans* (oder zumindest nicht als Mann oder Frau oder mal als das eine und dann als das andere) wahrnehmen. Ich hatte und habe Nachteile in Bezug auf Bildung, konnte aber trotzdem studieren.

Eine Folge davon ist, das ich zu diesen Erfahrungen oder Erfahrungswelten, die mich benachteiligen, ein Expert_innen-Wissen aus dem Alltag habe, das ich in meinen Beratungen einsetzen kann. Zudem habe ich mich damit beschäftigt, wie diese Diskriminierungsformen strukturell (also gesellschaftlich-institutionell) und individuell funktionieren und wirken. Auf diese Weise habe ich mich auch mit den Diskriminierungsformen beschäftigt, die mich nicht nachteilig betreffen. Warum? Weil ich zu diesen Erfahrungswelten kein Alltags-Expert_innen-Wissen habe. Denn ich mache nicht die Erfahrungen, die eine Person macht, die von der Welt körperlich behindert wird. Ich mache nicht die Erfahrungen, die eine Person macht, die Rassismuserfahrungen macht. Ich mache nicht die Erfahrungen, die eine Person in Deutschland macht, die keinen deutschen Pass hat. Dennoch kommen Menschen zu mir in die Beratung, die diese Erfahrungen machen. Und dann muss ich als beratende Person auch offen und unterstützend sein für Erfahrungswelten, die ich nicht selbst erfahre.

Deshalb beschäftige ich mich mit allen Diskriminierungsformen, auch denen, die mich nicht negativ betreffen. Wie mache ich das? Indem ich mich dafür interessiere und darüber informiere, welche Erfahrungen Menschen machen, die eine andere Position haben als ich. Indem ich Zeitungsartikel lese, indem ich Bücher lese, die aus diesen Positionen

geschrieben sind, und indem ich mit Menschen, die andere Positionen haben als ich, rede. Indem ich Fortbildungen mache. Wichtig ist: Egal, was ich je gelesen oder gehört habe – ich mache diese Erfahrungen nicht selbst. Also kann ich (auch in der Beratung) nur zuhören und diese anders positionierten Menschen ernst nehmen und sie unterstützen, auch wenn ich mir nicht vorstellen kann, dass manche Diskriminierungen, von denen sie erzählen, wirklich passieren, weil sie vielleicht außerhalb meiner Vorstellungskraft liegen.

Zusammenfassung:

Durch manche Diskriminierungsverhältnisse habe ich Nachteile, weil ich nicht dem Normmensch entspreche. An den Punkten bin ich diskriminiert oder negativ von einem Diskriminierungsverhältnis betroffen.

Durch andere Diskriminierungsverhältnisse habe ich Vorteile, weil ich dem Normmensch entspreche. An den Punkten habe ich ein Privileg, bin ich privilegiert oder bin positiv von einem Diskriminierungsverhältnis betroffen. Ein Privileg ist ein Vorteil, für den mensch nichts kann. Den hat mensch einfach so, weil mensch ist, wer mensch ist.

Das ist bei fast jeder Person so.

Wenn ihr euch dieses Kapitel durchgelesen habt, gab es sicher Diskriminierungsformen, über die habt ihr noch nie nachgedacht – und wenn ihr jetzt darüber nachdenkt, habt ihr nicht das Gefühl, davon benachteiligt zu sein. Wenn das so ist (und ihr nicht davon benachteiligt seid), dann habt ihr eventuell Vorteile davon, dass es diese Diskriminierungsverhältnisse gibt. Das heißt, da habt ihr Privilegien. Das findet ihr jetzt vielleicht unfair (weil andere das auch haben sollten und weil ihr diesen Vorteil nicht haben wollt und nichts dafür könnt, dass ihr ihn habt). Trotzdem ist das so. Ihr müsst euch dafür nicht schuldig fühlen oder ein schlechtes Gewissen haben. Aber es ist wichtig, verantwortungsvoll mit diesen Privilegien umzugehen. In jeder Situation im Leben, aber auch in der Beratung.

Was heißt das? Wenn Menschen zu mir in die Beratung kommen, die Nachteile haben, wo ich Vorteile habe, muss ich aufpassen, dass ich nicht diskriminierend zu ihnen bin, ohne es zu merken. Wenn ich mich nicht mit den Diskriminierungsverhältnissen beschäftige, die mich Vorteile haben lassen, passiert das sehr schnell. Denn dann kann ich z.B. nicht nachvollziehen, dass Dinge, die für mich leicht sind, für andere schwer sind.

Deshalb ist es wichtig, sich auch mit den Sachen beschäftigen, die mir Vorteile verschaffen (die eigentlich alle haben sollten). Dann kann ich hilfreicher sein beim Beraten – und dann kann ich versuchen, meine Vorteile für Menschen einzusetzen, die Nachteile haben (als *weiße* Person ist es wichtig, mich gegen Rassismus einzusetzen, Cis-Personen können mich unterstützen, wenn ich als Trans*Person Probleme habe und so weiter.)

Was ist das eigentlich genau, Beratung?

Das Wichtigste, um hilfreiche Peer-Beratung machen zu können, hast du schon: Du bist ein Peer. Das heißt, du bist den Menschen, die bei dir Unterstützung suchen, ähnlich.

Warum ist das so ausschlaggebend? Weil Menschen verschieden sind. Erinnerst du dich an den »Normmenschen« aus dem Kapitel »Zu welchen Themen kann ich arbeiten?« Viele Unterstützungsangebote sind für Menschen gemacht, die nur an einer Stelle vom »Normmenschen« abweichen. Die meisten Menschen weichen aber auf unterschiedliche Weise von ihm ab. Sie sind *weiß*, ohne deutschen Pass, aus der nicht-besitzenden Klasse, schwul, trans*, verpartnert und gehörlos. Sie sind inter*, verheiratet, jüdischen Glaubens, mit deutschem Pass und haben Depressionen. Und du bist genauso, denn auch du hast viele Themen, die dein Leben beeinflussen. Denk darüber nach, welche das sind, zu welchen du beraten möchtest und was du dazu wissen musst. Hilf, die Lücken, die zwischen den bestehenden Hilfeangeboten bestehen, zu schließen – durch deine Abweichungen vom »Normmensch«.

Dazu musst du kein Supermensch sein und Lösungen für alle Schwierigkeiten in deinem Leben haben. Du bist einfach da. Denn das ist es, was hilft: da sein. Du musst keine tollen Ideen haben, du musst den zu Beratenden nicht die Lösung ihrer Probleme abnehmen. Du musst nur da sein, ihnen beim Denken helfen und sie darin unterstützen, ihren eigenen Weg zu finden und rauszufinden, was sie denken und möchten. Dann bist du hilfreich, nicht nur, wenn du viel Wissen hast.

Es reicht, ein Gegenüber zu sein. Ein Mensch, der zuhört, der Aufmerksamkeit für die zu Beratenden hat, der mit ihnen ihre Gedanken bespricht. Denk an Situationen, in denen es dir nicht gut ging. Wenn mensch das Gefühl hat, es gibt keine Lösung für die eigenen Probleme, ist ein Mensch, der zuhört, oft das Hilfreichste!

Das klingt trotzdem ganz schön anspruchsvoll? Ja, das ist es auch. Aber es gibt sogenannte Methoden der Beratung, die einem dabei helfen, das ganz einfach zu machen. Ich möchte euch die Beratungsmethoden des klientenzentrierten Ansatzes vorstellen. In meinen Augen (andere mögen das anders sehen) sind die Methoden dieses Beratungsansatzes auch dann gut umsetzbar, wenn mensch beraten möchte, aber keine Beratungsausbildung gemacht hat. Andere verbreitete Ansätze sind der systemische Beratungsansatz und der psychodynamische Ansatz, auf die ich hier aber nicht eingehen werde.

Was mache ich beim Beraten?

Oder: Der Ansatz der klientenzentrierten Beratung

Die Beratungsmethoden, die ich in Beratungen am liebsten verwende, sind die der klientenzentrierten Beratung.

Wichtig ist, wie du Menschen begegnest. Das nenne ich von hier an die »Haltung«, die du Menschen entgegenbringst. Drei Dinge sind bei deiner Haltung zentral: Empathie, Wertschätzung und Kongruenz. Aber was heißt das?

Bei der **Empathie** geht es darum, sich in die zu beratende Person hineinzuversetzen (um mitzufühlen, aber nicht, um mitzuleiden!). Empathie bedeutet also Einfühlungsvermögen. Das bedeutet, darauf zu achten, was du als beratende Person fühlst, wenn du der zu beratenden Person zuhörst. Es geht darum, einzuschätzen, wie die Person, die du berätst, sich gerade fühlt. Diese fühlbaren Inhalte gibst du der zu beratenden Person zurück. Zum Beispiel indem du sagst: »Ich habe das Gefühl, das macht Sie ganz schön wütend.«

Wenn du richtig liegst mit dem Wort »wütend«, ist das gut. Wenn du falsch liegst, ist es noch besser. Denn dann wird die zu beratende Person sagen: »Nein, nicht wütend. Eher genervt.« Das bedeutet: Wenn du mit deiner Vermutung, was die Person gerade fühlt, falsch liegst, muss die Person noch einmal genau darüber nachdenken, was sie nun fühlt. Oft führt das zu großen Erkenntnissen. Oft spüren Menschen die Gefühle, die sie zu etwas haben, nämlich nicht so genau oder können sie nicht so differenziert benennen.

Bei dem Punkt **Wertschätzung** geht es darum, der zu beratenden Person das Gefühl zu geben, dass sie gut ist, wie sie ist. Das baut Vertrauen auf zwischen der Person, die berät, und der Person, die beraten wird. Außerdem ist das schon etwas, das hilft: Wenn du als die beratende Person dein Gegenüber (also die Person, die beraten wird) wertschätzt, kann sie sich dadurch selbst wertschätzen lernen. Hier ist es besonders wichtig, zwischen der zu beratenden Person als Mensch und ihren Handlungen zu unterscheiden: Der Mensch an sich wird als menschliches Wesen wertgeschätzt. Egal, ob die beratende Person die Dinge, die die Beratung suchende Person tut, gut findet, oder nicht. Auf diese Weise kann eine beratende Person einer hilfesuchenden Person auch sagen, dass ein anderes Verhalten vielleicht zu einem besseren Ergebnis führen könnte, ohne dass sich die zu ratsuchende Person angegriffen fühlt.

Der dritte wichtige Punkt beim Beraten nach dem klientenzentrierten Ansatz heißt **Kongruenz** der beratenden Person. Dies bedeutet, dass du (also die beratende Person) auf allen Ebenen stimmig mit deinen Gefühlen und Gedanken bist, dich gibst, wie du bist und dich nicht verstellst. Es geht also zum Beispiel darum, nicht nonverbal etwas anderes zu sagen, als verbal. Klar, das klappt nie zu 100% und auch nicht in jeder Situation. Aber es ist gut, zu versuchen, so kongruent zu sein wie möglich und zum Beispiel auszusprechen, was du fühlst. Sag also ruhig: »Ich glaube, das macht Sie ganz schön wütend.«, wenn du denkst, jemand ist gerade wütend. Kongruenz ist also so etwas wie Ehrlichkeit.

Es ist wichtig, als beratende Person kongruent zu sein und nicht aus falscher Rücksichtnahme auf die zu beratende Person etwas nicht zu sagen. Denn das kann die andere Person trotzdem im Gespräch spüren.

Deine Art, Menschen in der Beratung zu begegnen, soll Empathie (also Einfühlungsvermögen), Wertschätzung und Kongruenz (also Ehrlichkeit) ausdrücken. Aber wie macht du das genau?

Dazu gibt es eine Technik. Diese Technik heißt »aktives Zuhören«.

Beim aktiven Zuhören geht es um drei Dinge:

Das Wiederholen des Gesagten

Dabei sagst du den Satz, den die zu beratende Person gerade gesagt hat, einfach selbst nochmal. Das machst du bei Sätzen, die du wichtig findest. Manchmal bemerken die Menschen dabei erst, was sie eigentlich gerade gesagt haben.

Dem Zusammenfassen des Gesagten

Dabei fasst du den Inhalt der letzten Sätze/mehrerer Sätze in eigenen Worten kurz zusammen. Das hilft der zu beratenden Person aus mehreren Gründen: Sie weiß, dass du sie verstanden hast, weil du richtig zusammengefasst hast. Sie kann sich also verstanden und gesehen fühlen. Falls du nicht richtig zusammengefasst hast, kann die zu beratende Person nochmal kurz sagen, was du falsch verstanden hast. Du stellst also sicher, dass ihr nicht aneinander vorbei redet.

Tipp: Wenn du dir nicht sicher bist, ob du gerade etwas richtig verstanden hast, sagst du: »Ich möchte das, was du/Sie eben gesagt hast/haben kurz zusammenfassen, um sicher zu sein, dass ich dich/Sie richtig verstanden habe.« Dann fasst du zusammen.

Das Spiegeln von Emotionen

Beim Spiegeln von Emotionen versuchst du beim Zuhören, wahrzunehmen, was die zu beratende Person gerade fühlt. Redet sie schnell und laut? Fängt sie an, die Hände stärker zu bewegen, als gerade eben noch? Dann könnte sie wütend sein. Fängt sie an zu lächeln? Oder wird ihre Stimme leiser? Dann kannst du sagen: »Das Thema macht dich/Sie ganz schön wütend.« »Wenn du/Sie das erzählen, lächelst du/lächeln Sie.« »Das hast du/haben Sie gerade ganz schön leise erzählt. Viel leiser, als das vorher Gesagte.«

Durch diese drei Dinge soll sich die zu beratende Person als Mensch angenommen und verstanden fühlen. Außerdem kommt die hilfeschuchende Person ins Nachdenken. Und das ist es, was hilft!

Konsequent betrachtet, heißt das, dass du als beratende Person keine Rat- oder Lösungsvorschläge machen musst. Du kannst das tun, solltest jedoch darauf achten, Ideen, Lösungen oder Ratschläge vorsichtig einzubringen. Die zu beratende Person sollte das Gefühl haben, zu jeder Idee und jedem Ratschlag von dir »Nein« sagen zu können. Sie soll ja ihren eigenen Weg finden und sie soll nicht alles so machen, wie du es machen würdest.

Nicht selbst Lösungen für die Probleme der zu beratenden Personen zu finden, ist auch für dich wichtig. Wieso? Weil die zu beratende Person selbst Lösungen finden soll – weil die Lösungen, die mensch selbst findet, oft am besten ins eigene Leben passen. Außerdem kann sonst das »Ja, aber...«-Spiel beginnen.

Beim »Ja, aber...«-Spiel schlägt der die Berater_in Lösungsidee nach Lösungsidee vor und die zu beratende Person antwortet immer »Ja, aber...« Dann ist die zu beratende Person nur damit beschäftigt, Hindernisse für die Lösungen zu finden, die du vorschlägst. Daher ist es besser, nur ganz wenige Vorschläge zu machen und stattdessen die zu beratende Person zu fragen: »Hast du/haben Sie Ideen, wie Sie dieses Problem lösen können?« Die beratende Person soll also – zugespitzt formuliert – einfach nur da sein, in Kontakt sein, wahrnehmen und sagen, was sie hört, sieht und fühlt.

Die Schwierigkeit beim Beraten: Abgegrenzt sein und bleiben

Bei dieser Art zu beraten, gibt es nur eine Schwierigkeit, die mensch im Auge behalten muss: dass mensch als Berater_in eigene Gefühle hat und mensch auf das, was die zu beratende Person sagt, mit eigenen Gefühlen reagiert. Wann kann das schwierig sein?

Wenn die zu beratende Person etwas von sich erzählt, dass sehr ähnlich ist, wie etwas, das der_die Berater_in auch erlebt hat. Dann kann die Grenze zwischen einem selbst als Berater_in und der zu beratenden Person schnell verschwimmen. Ich als Berater_in denke dann vielleicht »was mir geholfen hat, hilft dieser Person auf jeden Fall«. Das stimmt aber nicht: Es kann helfen, muss aber nicht.

Wenn die zu beratende Person etwas sagt, das mich als Berater_in z.B. wütend macht oder eine Lösung vorschlägt, die ich, hätte ich dieses Problem, niemals in Betracht ziehen würde. Dann kann die Grenze zwischen einem_einer selbst als Berater_in und einem_einer als Mensch verschwimmen. Wenn ich berate, habe ich die Rolle des_der Berater_in. Mein Job ist es, einem anderen Menschen beim Nachdenken und Lösungen finden zu helfen, egal, welche Lösungen jemand sucht oder findet. Als Mensch würde ich einem_einer Freund_in nett und höflich sagen, dass ich eine Idee blöd finde. Als Berater_in frage ich mich zuerst: Warum finde ich das blöd? Weil mir beigebracht wurde, dass »mensch das nicht tut«? Dass sich »das nicht gehört«? Weil ich mir das nicht erlauben könnte? Das heißt, es ist wichtig, sich gut zu kennen, wenn mensch beraten möchte – oder bereit zu sein, sich im Laufe der Zeit selbst besser kennenzulernen.

Ebenso ist es wichtig, die eigenen Grenzen zu kennen. Gibt es Themen, die dich (gerade oder generell) sehr emotional werden lassen? Vielleicht ist es dann besser, zu diesen Themen (gerade oder generell) nicht zu beraten. Dies kannst du sicher stellen, indem du/ihr die Beratung suchende Person bei der Terminvereinbarung bittet, in drei Sätzen zusammenzufassen, welche Themen sie gerne besprechen möchte.

Warum ist das wichtig? Hierzu möchte ich ein Beispiel geben: Stell dir vor, du hast dich gerade bei deinen Eltern als trans* geoutet und sie haben sehr schlecht reagiert. Würdest du eine Woche nach diesem Ereignis eine Trans*Person beraten, die sich fragt, wie sie sich bei ihren Eltern am besten outen kann, könnte es sein, dass du sehr stark an die Situation mit deinen Eltern erinnert wirst. Bist du dann noch offen für die Gedanken und Gefühle der zu beratenden Person? Kannst du der Person dann noch helfen, herauszufinden, was für sie gut ist, ohne ihr z.B. zu raten, sich lieber nicht zu outen, weil du dir gerade vielleicht wünschst, dich nicht geoutet zu haben?

Grundsätze der Beratungsarbeit

Es ist wichtig, dir darüber klar zu werden, was dir in deiner Arbeit wichtig ist. Wie willst du deine Beratungsarbeit machen? Als Antwort auf diese Frage haben die meisten Peer-Beratungen bestimmte Grundsätze. Welche Grundsätze deine Peer-Beratung haben soll, kannst du dir überlegen. Um herauszufinden, was deine oder eure Grundsätze sein können, sollen euch die folgenden Fragen helfen.

- Was denkt ihr, hättet ihr an schweren Punkten eures Lebens gebraucht?
- Welche Reaktionen von Menschen aus eurem Umfeld haben euch geholfen? Was war an diesen Reaktionen gut?
- Wenn ihr euch vorstellt, ihr hättet über einen Termin in einer Beratungsstelle nachgedacht: Was hättet ihr befürchtet?

Ihr braucht keine fertigen Antworten auf diese Fragen zu haben. Eine Hand voll Ideen reicht auch. Sich Fragen, wie diese zu stellen, kann euch helfen, einen Ort zu schaffen, den Menschen leichter aufsuchen können, um sich Unterstützung zu holen.

Ich möchte euch drei unterstützende Grundsätze, die mir sehr gut gefallen vorstellen. Dann habt ihr eine Idee, was Grundsätze sein können. Diese sind: emanzipatorisch, unterstützend und entpathologisierend. Was aber heißt das?

Emanzipatorisch bedeutet:

Die ratsuchende Person bestimmt, was ihr Anliegen oder ihr Problem ist – nicht das, was die beratende Person als Problem wahrnimmt. Klingt selbstverständlich? Ist es aber nicht. In Hilfeangeboten, in denen Sozialarbeiter_innen, Psycholog_innen oder Ärzt_innen arbeiten, bestimmen oft auch deren Sichtweisen, was ein Problem ist. Ein Beispiel: Noch 1990 galt schwul oder lesbisch zu sein als Krankheit. Wenn eine schwule oder lesbische Person in eine Beratungsstelle ging, weil diese Person Probleme in ihrer Beziehung hatte, konnte es passieren, dass das Schwul-sein oder Lesbisch-sein an sich als Problem behandelt wurde – und gar nicht viel Raum war, über die Beziehung zu reden und wie sie funktioniert. Natürlich passiert das heute nicht mehr so oft wie damals, aber es kommt immer noch vor. Bei Themen wie Trans* oder Inter*, die immer noch als Krankheiten gelten, ist das noch häufiger der Fall.

Unterstützend bedeutet:

Die ratsuchende Person wird darin unterstützt, wie sie ihr Anliegen bearbeiten oder ihr Problem lösen möchte. Ziel ist es, Wege zu finden, das zu ermöglichen, was die ratsuchende Person möchte. In unserem Beispiel von oben hätte es sein können, dass der_die Sozialarbeiter_in, der_die Psycholog_in oder der_die Ärzt_in dem ratsuchenden Menschen eine Psychotherapie vorschlägt. Wenn der ratsuchende Mensch aber keine Therapie machen möchte, ist es wichtig, dass er_sie nicht dazu gedrängt wird. Dann muss der beratende Mensch dabei unterstützen, andere, für den ratsuchenden Menschen passende Lösungen zu finden – auch wenn der zu beratende Mensch eine Therapie für die in seinen Augen beste Lösung hält. Denn das, was zählt, ist, was der ratsuchende Mensch gut findet.

Entpathologisierend bedeutet:

Als Pathologisierung bezeichnet man den Prozess, bei dem jemand von der Gesellschaft als krank bezeichnet wird. Entpathologisierung ist der Prozess der Rückgängigmachung von Krankheitszuschreibungen. Das bedeutet, einen körperlichen und/oder geistigen Zustand, den die Gesellschaft als krank bezeichnet, nicht als Krankheit zu sehen, sondern als okay und als eine von vielen Möglichkeiten. In der Beratungsarbeit entpathologisierend zu arbeiten, heißt, Dinge nicht als krank zu betrachten. Und den Menschen, die »betroffen« sind, (wenn sie möchten!) dabei zu helfen, dies selbst auch so zu sehen. Denn

Pathologisierung macht, dass die Menschen denken, das Problem läge bei ihnen selbst (also bei dem Inter*Kind, der Trans*Person oder dem Menschen, dem eine andere körperliche, psychische, seelische oder intellektuelle Diagnose zugeschrieben wird) und nicht in der Struktur gesellschaftlicher Normen. Die Gesellschaft tut nämlich so, als gäbe es Inter*Kinder und Trans*Personen nicht oder als wären sie eine krankhafte Abweichung von den »gesunden« Menschen. Denn nur der »Normmensch« aus dem Kapitel »Zu welchen Themen kann ich arbeiten« gilt als gesund. Auch wenn fast niemand so ist.

Von der Idee zur Umsetzung

Oder: Ich habe mich entschieden: Wie mache ich das jetzt?

Bevor du die erste Person berätst, gibt es organisatorische Dinge, über die du dir Gedanken machen solltest. Wie du diese organisatorischen Dinge umsetzt, bleibt dir überlassen, aber sie haben Konsequenzen. Das heißt, du solltest dir gut überlegen, wie du das machst. Außerdem kann es noch mehr Fragen geben. Denk also darüber nach, was für dich noch wichtig ist.

Wo berätst du? Wie erfahren die Menschen von deinem Angebot? Wie nehmen sie Kontakt zu dir auf?

Wenn du von deinem WG-Zimmer oder Wohnzimmer aus berätst, erfahren die Menschen, die zur Beratung kommen, viel über dich. Deine private Adresse steht dann eventuell für alle sichtbar im Internet – auch für Menschen, die deine Arbeit eventuell nicht so gut finden, die Vorurteile gegenüber trans*, inter*, lesbischen oder schwulen Menschen haben. Eventuell steht dort auch deine private Handynummer. Möchtest du das? Welche Konsequenzen kann das haben?

Wenn du einen Raum in einer sozialen Einrichtung benutzen kannst, erfahren die Menschen evtl. über deren Homepage von deiner Beratung und evtl. nehmen sie über die soziale Einrichtung Kontakt auf. Hier gibt es andere Dinge zu bedenken. Jede soziale Einrichtung (auch Träger genannt) hat eine bestimmte Zielgruppe. Zu dem einen Träger gehen vielleicht eher junge Leute, zum anderen eher ältere. Dies bei der Trägerwahl zu bedenken, ist wichtig. Sonst kann es sein, dass niemand zu dir in die Beratung kommt, weil die Menschen den Träger, bei dem du bist, sonst auch nicht nutzen.

Wenn du bei einer sozialen Einrichtung beraten möchtest, musst du Kontakt mit ihnen aufnehmen und ihnen sagen, was du machen möchtest – eventuell Peer-Beratung zu Trans* mit und ohne Behinderungen. Mit den sozialen Einrichtungen, die bereit wären, dich kostenlos zu unterstützen (mit Räumen, einer Mailadresse oder mit einer Beratung für dich zu den Beratungsgesprächen) machst du einen Termin aus, um dich mit ihnen zu unterhalten. In dieser Unterhaltung klärst du für dich wichtige Fragen.

Solche können sein: Welche Unterstützung bekommst du? Möchte der Träger dafür eine Gegenleistung? Möchte der Träger, dass du deine Arbeit nach bestimmten Grundsätzen ausrichtest? Kannst du dir vorstellen, nach diesen Grundsätzen zu beraten? Hat der Träger eine in deinen Augen gute Einstellung zu den Themen, zu denen du arbeiten möchtest? Passen dir die Zeiten, in denen der Träger dir den Raum zur Verfügung stellen kann? Überlege dir die für dich wichtigen Fragen.

Aus der Erfahrung lässt sich sagen, dass besonders Aidshilfen offen sind für Themen, die trans*, inter*, lesbische, bi, schwule, queere Menschen betreffen. Vielleicht fragst du erst einmal dort. Selbst wenn sie keine Möglichkeit haben, dich zu unterstützen, kennen sie vielleicht andere Träger, bei denen du auch fragen kannst.

Wichtig ist, dass du verschwiegen bist. Das heißt, es soll keine_r erfahren, wer mit welchen Anliegen bei dir war. Daten wie Handynummern solltest du codiert notieren (z.B. machst du immer an der selben Stelle einen Zahlendreher. So kennst nur du die richtige Nummer). Wenn du die Beratungsgespräche für dich als Erinnerungsstütze protokollierst, sollte das so sein, dass nur du weißt, welche Person zu diesem Protokoll gehört und du musst die Protokolle verschlossen aufbewahren. Je nach Träger kann das ein bisschen anders sein. Sprich dich also ab.

Wie führt mensch ein Beratungsgespräch?

Es gibt mehrere Dinge, die wichtig sind.

1. Der Rahmen

Noch bevor gesprochen wird, ist beim Beraten viel gesagt: Und zwar durch den Raum.

Was für ein Zimmer ist es, in dem du berätst? Wie sieht es dort aus? Seid ihr ungestört? Es sollte niemand plötzlich hereinplatzen und auch durch ein Handyklingeln solltet ihr nicht gestört werden. Gibt es Infos, die du regelmäßig weitergibst? Wenn ja, dann hab' eine Kopie dieser Infos gleich dabei. Mitten im Gespräch aufstehen zu müssen, etwas rauszusuchen und zum Beispiel im Raum/Büro nebenan zu kopieren, kann den Fluss des Gesprächs sehr unterbrechen. Ebenso verhält es sich mit deinem Kalender: Hab ihn gleich dabei. Dann kannst du am Ende des Beratungsgesprächs gleich einen weiteren Termin ausmachen, wenn die zu beratende Person das möchte.

Gut ist es, einen kleinen Tisch in der Nähe stehen zu haben. Dort kannst du zwei Gläser Wasser, eine Packung Taschentücher und eine kleine Uhr aufstellen. Etwas zu trinken und Taschentücher griffbereit zu haben, ist immer gut und die Uhr ist für euch beide wichtig: Für viele zu beratende Menschen fühlt es sich gut an, von vornherein zu wissen, wie lange das Gespräch dauert. Besonders wenn ihr beispielsweise über emotionale Themen sprecht oder wenn es der zu beratenden Person schwer gefallen ist, herzukommen. Außerdem weißt du dann immer, wie viel Zeit ihr noch habt.

2. Das Beratungsgespräch

2a. Der Anfang

Viele Personen fühlen sich wohl mit einem kleinen Einstieg:

Ein Satz wie »Hast du gut hergefunden?« eignet sich ebenso gut wie »Möchtest du etwas trinken?«

Bei queeren Personen, Trans*- und Inter*Menschen ist es sehr wichtig, nach gewünschtem Namen und Pronomen zu fragen – das öffnet den Raum für Menschen, die Ansprache zu wählen, die sie sich wünschen und ist auch bereits eine erste beraterische Handlung. Denn damit gibst du den Menschen das Gefühl, dass sie nicht nur aktiv wählen können, wie sie angesprochen werden wollen, sondern dass sie ein Recht auf eine korrekte, ihnen angenehme Ansprache haben. Das ist ein Gefühl, das Menschen in vielen Teilen des Alltags nicht oft vermittelt bekommen. Wenn du dir Notizen machen möchtest, frage am Anfang, ob du das darfst und sage, warum du das möchtest.

2b. Worum geht es beim Gespräch?

Der zweite Schritt in einem Beratungsgespräch kann die sogenannte Auftragsklärung sein. Was ist das?

Die zu beratende Person hat einen Grund für ihre Suche nach Unterstützung. Ebenso hat sie eine Idee, wie du helfen kannst. Diese Idee ist manchmal eher schwammig, manchmal aber auch ganz konkret. Diese Idee, wie du helfen kannst, ist der Auftrag, den die zu beratende Person an dich hat. Du sollst zum Beispiel dabei helfen, Wissen zum Thema Transweg zu finden oder eine Inter*Person dabei unterstützen, Einsicht in Krankenakten zu bekommen.

Den genauen Auftrag herauszuarbeiten und zu besprechen, ist sehr wichtig. Du als beratende Person kannst dann abschätzen, welche Erwartungen an die Beratung gerichtet werden und ob du diesen Erwartungen gerecht werden kannst. Kannst du es nicht, kannst du entscheiden: Eignest du dir Wissen an? Oder wird dein Job eher sein, der zu beratenden Person dabei zu helfen, eine andere Stelle zu finden, die leisten kann, was du eventuell nicht leisten kannst. Oft – besonders wenn die zu beratende Person sich über sich selbst und ihre Wünsche und ihren nächsten Schritt klar werden möchte – ist es auch wichtig, an diesem Punkt zu sagen, dass du als beratende Person für die zu beratende Person keine Antwort finden kannst, aber dass du bei der Suche unterstützt, so gut du kannst. Ebenso geht es darum, aufzuzeigen, dass es Fragen gibt, die sich immer wieder neu stellen – und auf die mensch vielleicht nicht so schnell oder abschließende Antworten finden wird.

Sätze, um die Auftragsklärung zu beginnen, können sein: »Was führt dich her? Was möchtest du hier und heute besprechen? Was ist im besten Fall anders, wenn der Termin/die Termine, vorbei ist/sind? Was hast du dann, wie fühlst du dich dann, was weißt du dann, was du jetzt nicht hast/fühlst oder weißt?«

3. Die Mitte des Beratungsgesprächs

Bei der Auftragsklärung wurde schon klar, um was es in dem Gespräch gehen soll.

Der Unterschied zwischen einem Gespräch mit Freund_innen und einem Beratungsgespräch ist, dass der_die Berater_in Fragetechniken hat, die dem zu beratenden Menschen beim Nachdenken helfen sollen. Von diesen Techniken möchte ich dir in der Tabelle auf den Seiten 20 und 21 einige vorstellen, die ich als praktisch und hilfreich erlebt habe.

Die Methoden der klientenzentrierten Beratung (Wiederholen des Gesagten, Zusammenfassen des Gesagten, Spiegeln von Emotionen) findest du bereits im Kapitel über die klientenzentrierte Beratung.

4. Das Ende eines Beratungsgesprächs

Besondere Aufmerksamkeit braucht auch der Ausstieg aus einem Beratungsgespräch. Um den einzuleiten, ist es wichtig, dass du einen festen zeitlichen Rahmen setzt (zum Beispiel 45 Minuten). Diesen solltest du während des Beratungsgesprächs im Auge behalten. So kannst du 10 Minuten vor Schluss darauf hinweisen, dass das Gespräch in 10 Minuten beendet sein wird – und eine Frage stellen wie: »Wir haben jetzt noch zehn Minuten. Gibt es noch etwas, das du noch nicht angesprochen hast, dass du aber heute unbedingt noch ansprechen möchtest?« Denn manchmal kommen Menschen mit mehreren und verschiedenen Fragen.

Methode	Wann du die Methode anwendest	Wie du die Methode anwendest	Wozu die Methode gut ist
Unterbrechen	Jemand redet und redet und redet, deine Konzentration lässt nach und du kannst die Infos kaum noch aufnehmen.	In einer Lufthol-Pause der zu beratenden Person stellst du eine Frage. Am ehesten bietet sich die Frage an, ob du zum Verständnis kurz zusammenfassen kannst.	Menschen verlieren sich oft in Details, die du als Berater_in eventuell gar nicht alle zu wissen brauchst. Du bist da, den Menschen aus den Details herauszuhelfen und größere Zusammenhänge zu sehen. Das kannst du tun, indem du sie aus ihrer Geschichte (die sie vielleicht schon oft erzählt haben und wie eine Kassette abspulen) herausholst. Das kannst du durch Nachfragen tun.
Skalenfragen	Wenn du für dich eine Einschätzung der Schwere oder Ernsthaftigkeit der Lage der zu beratenden Person brauchst oder du das Gefühl hast, die zu beratende Person reagiert auf etwas sehr, sehr stark oder überhaupt nicht.	Du sagst: »Wenn du dir diese Situation (konkretisieren – kommt auf das Anliegen der Person an), vorstellst, wie ernst/schlimm ist sie dann? Gibt ihr eine Zahl von 1 bis 10, wobei 1 gar nicht schlimm und 10 der absolut schlimmste Fall ist?«	Diese Methode bringt Klarheit darüber, wie die zu beratende Person eine Situation einschätzt. Sie kann sich selbst darüber klar werden und du bekommst Klarheit. Eventuell hilft das auch beim Prioritätensetzen, weil z.B. etwas eine höhere Zahl bekommt, als du vermutet hättest.
Die Wunderfrage	Wenn jemand der Meinung ist, dass die Situation so verfahren ist, dass nichts mehr hilft.	»Stell dir vor, du legst dich heute Abend schlafen und heute Nacht geschieht ein Wunder. Du wachst auf, weißt aber nichts von dem Wunder. Woran würdest du merken, dass das Wunder geschehen ist? Was wäre dann anders als jetzt?«	Mit dieser Methode können Menschen positive Phantasien über ihr Leben entwickeln. Sie sagen dann z.B. »dieses oder jenes Thema würde mich nicht mehr so treffen.« Dann wäre deine nächste Frage »Hast du Ideen, wie du das im Hier und Jetzt auch ohne Wunder erreichen kannst?«
So tun, als würden sie sich selbst raten	Wenn eine ratsuchende Person dir sagt, dass sie überhaupt keine eigenen Ideen zur Lösung eines Problems hat.	»Stell dir vor, ein_e Freund_in hätte dir gerade genau erzählt, was du mir gerade erzählt hast. Was würdest du ihr/ihm raten, wenn er_sie dich nach Lösungsideen fragen würde?«	Meistens kommen die zu beratenden Personen durch diese Methode doch auf Ideen, auch wenn sie zuvor fest der Überzeugung waren, dass sie keine Ahnung haben, was sie tun könnten.

Methode	Wann du die Methode anwendest	Wie du die Methode anwendest	Wozu die Methode gut ist
Wiederholen des Gesagten	Wenn jemand einen Satz sagt, den du als auffallend empfindest, die Person ihn aber ganz teilnahmslos sagt.	In einer Atempause sagst du, »Ah, das heißt« oder »Echt« und dann sagst du den Satz in genau den Worten, wie die zu beratende Person, nochmal.	Durch das erneute Hören des eigenen Satzes kann die zu beratende Person besser mit den Gefühlen in Kontakt kommen, die zu dem Satz gehören.
Zusammenfassen des Gesagten	Wenn du dir einen Überblick verschaffen möchtest, wenn du Erzählungen Überbegriffe zuordnen möchtest, wenn du einen wichtigen Punkt betonen möchtest oder wenn du eine Verständnisfrage hast.	Du sagst: »Das heißt (hier Zusammenfassung einfügen)«, z.B. »du hattest in dieser Zeit das Gefühl, dass Leute dir die Verantwortung für dein Leben absprechen.«	Du kannst so der zu beratenden Person helfen, einzelne kleine Situationen in einen größeren Kontext einzuordnen. Das zeigt Zusammenhänge auf.
Spiegeln von Emotionen	Wenn jemand sehr emotional Ereignisse erzählt, z.B. lauter wird, sich aufregt und du das Gefühl hast, das passiert, ohne dass die Person das bewusst merkt.	Du sagst: »Oh, das hat dich damals aber sehr aufregt.« Eventuell sagst du dazu: »Du wirst nämlich lauter und energischer, wenn du das so sagst.«	Wenn du die richtige Emotion benennst, fühlt sich die zu beratende Person gesehen. Wenn du daneben liegst, muss die zu beratende Person, selbst nochmal nachfühlen und sagt »nein, eher genervt«. Die Methode bringt also Klarheit und Differenziertheit in die Emotionen und zugehörigen Situationen.
Wenn alle Befürchtungen wahr werden würden	Wenn jemand sehr viele Ängste vor einer konkreten Situation äußert und du das Gefühl hast, die Person steckt in dieser Angst fest.	Du sagst: »Ok. Nehmen wir mal für eine Minute an, alle deine Befürchtungen werden wahr, was genau passiert dann?« (Fordere die zu beratende Person durch weitere Fragen dazu auf, alles so detailliert wie möglich zu schildern: »Wie genau sieht das aus?« »Was genau passiert dann?« Wenn ihr bei konkreten Situationen angekommen seid (»Dann lacht mich diese Person aus« und weg seid von unkonkretem »Das wird dann ganz schön peinlich«) dann fragst du: »Für wie wahrscheinlich hältst du es, dass das alles auf genau die Weise schief geht, wie du das gerade erzählt hast?«	Ziel ist, der zu beratenden Person zu zeigen, dass die schlimmsten Befürchtungen nie alle gleichzeitig eintreten. Diese Methode soll also den zu beratenden Personen zu einer realistischeren Einschätzung der Lage verhelfen. Außerdem kann dann darüber gesprochen werden, wie die Person mit z.B. 20 % der Schwierigkeiten, die beschrieben wurden, umgehen kann.

Gleichzeitig entwickeln sich Gespräche oft und wandern von einem in andere ähnliche Themen. Da kann schnell mal aus Versehen etwas Wichtiges vergessen werden. Wenn du eine solche Frage stellst, hat die zu beratende Person die Chance, darüber noch einmal nachzudenken.

Ebenso ist es wichtig, die Zeit im Auge zu behalten, damit nicht an einer sehr emotionalen Stelle im Gespräch plötzlich die Zeit um ist. Beratungsgespräche können sehr aufwühlend sein. Daher kann es sinnvoll sein, mit eher wenig aufwühlenden Inhalten zu enden. Oder am Schluss noch die Frage zu stellen »Gibt es etwas, das jetzt noch gesagt werden möchte oder dass du hier lassen möchtest?« Dann kann die zu beratende Person ihren Emotionen kurz Raum geben, bevor ihr das Beratungsgespräch beendet.

Ein klares zeitliches Ende des Beratungsgesprächs ist auch für dich gut. Einerseits weil die Konzentration irgendwann endet. Andererseits, um deine Kraftreserven zu schonen. Beraten kann nämlich ganz schön anstrengend sein. Wenn es jemandem furchtbar schlecht geht, kann es sinnvoll sein, zu überziehen und den die Klient_in zu fragen, was er sie braucht, um nun gut nach Hause gehen zu können. Oft hilft es nämlich, einzelnen Themen noch einmal Raum zu geben.

Generell ist es aber wichtig, auf dich zu achten – besonders, wenn danach noch eine zu beratende Person kommt (oder du los musst, weil du einen privaten Termin hast). Wenn noch eine zu beratende Person kommt, ist es wichtig, dass du zwischen den Terminen 10 bis 15 Minuten Zeit hast. Dann kannst du z.B. zur Toilette gehen, etwas trinken oder essen, eine Yogaübung machen oder etwas anderes tun, das dir hilft, wieder bei dir anzukommen. Denn es ist wichtig, der nächsten zu beratenden Person gegenüber offen sein zu können und ihr zuhören zu können. Und das geht nicht, wenn du in Gedanken noch beim letzten Beratungsgespräch bist oder bei Bedürfnissen, die du hast und die du nicht erfüllen konntest (wie zur Toilette gehen zum Beispiel).

Das war jetzt ganz schön viel?

Fang mit kleinen Schritten an. Versuche bei den ersten Beratungsgesprächen erst mal nur eine für dich neue Sache (wie zum Beispiel eine Frageart aus der Tabelle auf den Seiten 20 und 21) zu üben. Das Zusammenfassen des Gesagten zum Beispiel. Danach das Spiegeln von Emotionen. Und danach die Skalenfragen. Baue nach und nach mehr in deine Beratungsgespräche ein, bis du die Werkzeuge routiniert benutzt. Irgendwann stellt sich ein Gefühl ein, was im nächsten Moment gut zu tun oder zu sagen wäre. Je weniger Gedanken du dir im Beratungsgespräch machst und je mehr du wahrnimmst, was dein Körper und dein Gefühl dir sagen, desto besser. Hab Geduld mit dir. Denn auch du lernst gerade etwas Neues: Beraten. Versuche so rücksichtsvoll mit dir umzugehen, wie du mit anderen umgehen würdest. So kannst du versuchen, zu hohe Ansprüche an dich zu vermeiden.

Gib auf dich Acht

Am wichtigsten von allem ist: Die Beratungen werden so gut, wie du dich fühlst. Wenn es dir schlecht geht (privat oder bzgl. der Themen, die dir in der Beratung begegnen), dann genehmige dir eine Pause. Überfordere dich nicht. Du möchtest anderen helfen. Das kannst du am besten, wenn du gut auf dich aufpasst. Manchmal denkt mensch aber, dass das nicht geht, zum Beispiel weil mensch der einzige Mensch im ganzen Landkreis ist, der diese Arbeit macht. Lass dich aber weder von Leistungsdruck noch von Perfektionsanspruch einfangen. Es hilft nicht, wenn du durch deine Arbeit so angestrengt bist, dass du danach selbst Unterstützung oder Hilfe brauchst.

Dringend eine Pause machen solltest du, wenn

- du dich überfordert fühlst,
- du Angst vor den nächsten Beratungsterminen hast,
- du viel mehr oder viel weniger schläfst als sonst,
- du das Gefühl hast, die Verpflichtungen begraben dich unter sich,
- du selbst nur noch schwer die Perspektiven wechseln kannst.

Außerdem: Suche dir Unterstützung, wenn es dir nicht gut geht. Gehe selbst in eine Beratungsstelle oder sprich mit Freund_innen (bei privaten Unwegsamkeiten) oder nimm Kontakt zu einer anderen Beratungsstelle auf, die zu ähnlichen Themen arbeitet, und versuche, dich über die Themen, die dir in der Beratung begegnen, auszutauschen (wenn dich die Inhalte der Beratungsgespräche belasten).

Wichtig ist: Bevor du beginnst, selbst zu beraten, solltest du dich informieren, wo du Unterstützung finden würdest, wenn es dir schlecht geht. Egal, ob dieses schlecht Gehen mit den Beratungsinhalten zu tun hat oder aus dem »privaten« Leben kommt. Diese Adressen können gut sein für dich – du kannst sie aber auch weitergeben, wenn du das Gefühl hast, die zu beratende Person braucht Unterstützung (inhaltlicher, aber auch emotionaler Art), die du nicht leisten kannst.

Deine Rolle als beratende Person

Menschen zu beraten, die Unterstützung suchen, ist eine Sache, die gut überlegt sein will. Besonders, wenn mensch z.B. der einzige Trans*Mensch im Landkreis ist und mensch daher viele der Menschen, die in die Beratung kommen, bereits kennt. Du wirst dir Gedanken dazu machen müssen, ob du Freund_innen von dir berätst. Ob du Freund_innen deiner Freund_innen berätst und was du tust, wenn jemand in die Beratung kommt, mit dem du gern befreundet wärst oder mit dem du gerne eine Beziehung hättest. Am besten ist es, wenn du nicht die einzige Person bist, die Beratung anbietet. Dann können Freund_innen von dir und Menschen, die dir sehr nahe stehen, zu den anderen Berater_innen in die Beratung gehen.

Auch wirst du dir überlegen müssen, wie du dich verhältst, wenn dir die Menschen, die bei dir Beratung gesucht haben, beispielsweise bei Partys oder anderen »Szene«-Events begegnen. Denn je länger du berätst, desto mehr weißt du über die Menschen um dich herum. Immerhin besprechen sie in der Beratung bei dir Fragen, die sie dir wahrscheinlich sonst nicht erzählt hätten und die sie vielleicht auch nicht mit vielen anderen Menschen besprechen. Eine Möglichkeit ist, mit den zu beratenden Personen auszumachen, dass ihr euch »Hallo« sagt, wenn ihr euch trifft, dass ihr euch aber nicht unterhaltet. Wenn jemand euch fragt, woher ihr euch kennt, ist es auch gut, eine Antwort parat zu haben, die nicht sofort verrät, dass du die Person aus der Beratung kennst. Hier kommt nämlich die Verschwiegenheit ins Spiel, die sehr wichtig ist: Du darfst nicht weitererzählen, was in der Beratung besprochen wird. Und wenn du dir von anderen Berater_innen Rat zu einer Sache einholst, ist es gut, die Sache so zu schildern, dass den anderen Berater_innen nicht klar wird, um wen es geht.

Eine Frage, auf die du ebenso eine Antwort brauchst, ist, wo du mit deinen Problemen hingehst. Hast du andere Menschen um dich, die auch beraten? Seid ihr eventuell ein Team, mit dem du dich über die Beratungsanliegen der zu beratenden Personen austauschen kannst, in dem du aber auch andere Menschen nach Beratung für dich fragen kannst?

Es ist nämlich in der Beratung sehr wichtig, klar zu haben, was meine eigenen Themen und die Themen der zu beratenden Person sind. Beratung hilft dann am besten, wenn du (soweit das geht) ein_e außenstehende_r Beobachter_in der geschilderten Situation sein kannst. Das ist der ausschlaggebende Unterschied: Eine Person, die Unterstützung sucht, steht in einer Situation, die vielleicht kompliziert, verworren und undurchsichtig ist. Situationen sind oft deshalb kompliziert, verworren und undurchsichtig für Menschen, weil diese Menschen emotional mit anderen Personen in der Situation verbunden sind. Als Berater_in bist du nicht emotional verbunden und dadurch fallen dir Wege zur Lösung der Situation auf, die der zu beratenden Person nicht so schnell auffallen. Auf diese kannst du durch Fragen und durch Reflektionsanregung für die zu beratende Person hinweisen.

Was aber passiert, wenn jemand eine Situation schildert, die einer Situation sehr ähnlich ist, in der du steckst oder neulich erst gesteckt hast? Im ungünstigsten Fall sind deine Emotionen plötzlich auch verbunden – mit der Situation in der du steckst. Dann kann es sein, dass du den Blick für die Situation der zu beratenden Person verlierst. Deswegen ist es gut,

selbst Unterstützung zu haben. Denn wenn du Lösungen für deine eigenen komplizierten, verworrenen und undurchsichtigen Situationen hast (die du vielleicht in der Beratung bei einer_einem deiner Kolleg_innen erarbeitet hast), kannst du besser zwischen dir und der zu beratenden Person unterscheiden. Selbstverständlich musst du jetzt nicht für alles, was dir passiert, selbst Beratung in Anspruch nehmen. Reflektieren ist auch ein Weg, deine Themen von den Themen der Menschen zu trennen, die du berätst. Denn bei allem, was die zu beratenden Personen erzählen: Dein Leben und das Leben der Menschen, die du berätst, sind immer auch ganz anders, auch wenn sie ähnlich scheinen.

Im Auge behalten solltest du auch sogenannte Hierarchie-Unterschiede, die zwischen der beratenden und der zu beratenden Person entstehen können. Aber was ist das genau? Wenn eine Person immer die Schwierigkeiten zu haben scheint und eine andere immer die Lösungen, kann es sein, dass ein komisches Gefühl entsteht. Ein Gefühl, als ob die zu beratende Person keine Lösungen und der_die Berater_in keine Schwierigkeiten hätte. Dann spricht mensch von einer Hierarchie: Wenn das Gefühl aufkommt, der_die eine weiß oder kann immer alles besser.

Manchmal entstehen solche Gefühle. Das macht Beraten und Unterstützen manchmal ganz schön schwierig. Um solche Hierarchien nicht entstehen zu lassen, helfen Beratungsgrundsätze, wie die in diesem Ratgeber beschrieben (meine Beispiele waren emanzipatorisch, entpathologisierend und unterstützend).

Was auch hilft, ist, als Berater_in immer im Hinterkopf zu haben, dass du auch nicht mehr weißt, als die Person, die bei dir Beratung sucht und dass es gut möglich ist, dass du in eine Situation kommst, in der du Beratung brauchst. Was du als Berater_in gibst, ist (neben Fachwissen medizinischer oder rechtlicher Art) vor allem Orientierung und Struktur, wenn andere Menschen diese Orientierung mal nicht parat haben. Und das kann jedem_jeder von uns passieren.

Konflikte in der Beratung

Wie bei jedem Kontakt zwischen Menschen kann es auch in der Beratungssituation Probleme geben – von Missverständnissen bis hin zu handfesten Konflikten. Dann hilft es, Ruhe zu bewahren und noch einmal genau hinzusehen, was die zu beratende Person mit der Beratung möchte und was du leisten kannst. Hier beispielhaft zwei Situationen, die schwierig werden können und mögliche Lösungen:

Beispiel 1: Die zu beratende Person hat viele Anliegen und springt im Gespräch immer wieder zwischen den Themen, weil alles möglichst schnell geklärt werden soll.

Mögliche Lösung: Gemeinsam mit der zu beratenden Person eine Liste erstellen. Welche Themen sollen besprochen werden? Diese Themen könnt ihr dann gemeinsam sortieren und eine Reihenfolge festlegen, in der ihr die Themen besprecht. Hier eine Sortierungsmöglichkeit:

	Dringend	Nicht dringend
Wichtig	Dringend und wichtig	Nicht dringend, aber wichtig
Nicht wichtig	Dringend und nicht wichtig	Nicht dringend und nicht wichtig

Quelle: Vgl. Wissensmanagement (13.06.2008): Eisenhower-Matrix.

Wenn mensch Themen auf diese Weise sortiert, bietet es sich an, mit den Themen zu beginnen, die dringend und wichtig sind. Dinge, die nicht dringend, aber wichtig sind, sind oft der Gefahr ausgesetzt, zu lange aufgeschoben zu werden. Deshalb: Nicht zu weit unten auf der Liste ansiedeln. Wichtig ist, dass die zu beratende Person mit der Reihenfolge, die ihr festlegt, zufrieden ist. Nur so lässt sich die Schwierigkeit zukünftig vermeiden.

Beispiel 2: Die zu beratende Person fühlt sich nicht gesehen, verletzt und / oder diskriminiert.

Deine erste Reaktion muss hier immer wertschätzend sein. Du musst die zu beratende Person in ihren Empfindungen ernst nehmen – auch bzw. erst recht, wenn du die Verletzung nicht nachvollziehen kannst! Sonst entsteht die zweite Verletzung, die es dann eventuell für die zu beratende Person unmöglich macht, weitere Beratung (durch dich oder andere Personen) in Anspruch zu nehmen.

Im nächsten Moment ist es wichtig, die zu beratende Person zu fragen, was sie gerade braucht. Möchte sie das Gespräch beenden? Möchte sie mit einer_einem anderen Berater_in über das Geschehene sprechen? Möchte sie, dass ihr gemeinsam weiter darüber spricht?

Auch wenn du nicht nachvollziehen kannst, warum sich die zu beratende Person verletzt fühlt, ist es wichtig, dass du dich entschuldigst. Denn auch wenn du das nicht wolltest, wurde die zu beratende Person durch dein Verhalten verletzt. Mögliche Sätze können sein: »Es tut mir leid, dass ich dich/Sie verletzt habe. Das war nicht meine Absicht. Was brauchst du/brauchen Sie jetzt?«

Wichtig ist, das verloren gegangene Vertrauen wieder herzustellen. Ist das nicht möglich, ist die einzige Lösung der zu beratenden Person weitere Gespräche bei einer_einem anderen Berater_in anzubieten.

Hierzu eine kleine Übung von LesMigraS, dem Antigewaltbereich der Lesbenberatung Berlin, übernommen von DBD e.V.:

Wenn du diese Übung machst, kannst du besser nachvollziehen, wie sich zu beratende Personen fühlen, wenn sie sich verletzt oder diskriminiert fühlen. Und du kannst lernen, besser auf solche Situationen zu reagieren. Du lernst aber auch, was du brauchst, wenn du dich diskriminiert fühlst.

Trage auf Seite 28 ein:

Spalte 1: Welche Werte sind dir im Leben wichtig?

Mögliche Werte können sein: Vertrauen, Freundschaft, Respekt, Autonomie. Wähle drei oder vier Werte aus, mit denen du weiterarbeiten möchtest.

Spalte 2: Was kann diese Werte verletzen?

Bei Vertrauen: Wenn du belogen wirst.

Spalte 3: Wie reagierst du, wenn eine andere Person dich in diesem Wert verletzt?

Mögliche Reaktionen können sein: Wut, Trauer, Angst

Spalte 4: Was brauchst du, um nicht so zu reagieren, wie in Spalte 3?

Beispiel: Eine Entschuldigung. Mich ernst genommen fühlen.

Deine Werte	Was kann diese Werte verletzen?	Wie reagierst du auf eine Verletzung?	Was brauchst du, um anders zu reagieren?
Beispiel: Vertrauen	- Belogen werden	- Wut - Trauer - Rückzug - Konfrontation	- Ernst genommen werden - eine Entschuldigung - meine Gefühle stehen lassen

Lies dir noch einmal in Ruhe durch, was du in Spalte 3 eingetragen hast. So wie du dich fühlst, wenn einer deiner Werte verletzt wurde, so oder ähnlich können sich Menschen fühlen, die sich verletzt (oder diskriminiert) fühlen.

Was du in Spalte 4 eingetragen hast, sind die Dinge, die dir helfen, wenn du dich verletzt fühlst. Diese Dinge können auch anderen Menschen helfen, wenn sie sich verletzt (oder diskriminiert) fühlen.

Das Wichtigste in Kürze

Wertschätze dein Erfahrungswissen aus dem Alltag und deinem Leben. Das ist wertvolles Wissen, das du an andere weitergeben kannst.

Beschäftige dich mit Benachteiligung und Diskriminierung von Menschen. Von manchen Benachteiligungen bist du negativ betroffen, von anderen nicht. Dich mit beidem auch auf der gesellschaftlichen Ebene beschäftigt zu haben, ist wichtig für deine Beratungsarbeit. So kannst du eine Unterstützung für Menschen sein, die ganz verschiedene Erfahrungen machen.

Beraten ist hauptsächlich Da-Sein, ein aufmerksames Gegenüber-Sein. Beratung soll den Menschen beim Denken helfen und sie darin unterstützen, ihren eigenen Weg zu finden und herauszufinden, was sie denken und möchten. Hilfreich bist du also, wenn du da bist. Nicht nur, wenn du viel Wissen hast.

Wichtig ist, wie du den zu beratenden Personen begegnest. Nimm sie als Menschen ernst. Nimm ihre Themen ernst. Unterstütze sie bei den Dingen, für die sie nach Unterstützung fragen. Bleib dabei du selbst und verstecke dich nicht.

Hilf den Menschen dabei, ihre eigenen Lösungen zu finden. Du kannst deine Lösungsideen vorschlagen, wenn die Menschen eigene finden ist das aber besser. Denn deine Ideen passen gut in dein Leben, aber vielleicht gar nicht in ihres.

In Beratungen wird viel geredet. Wenn du dir nicht sicher bist, ob du gerade etwas richtig verstanden hast, sagst du: »Ich möchte das, was du/Sie eben gesagt hast/haben kurz zusammenfassen, um sicher zu sein, dass ich dich/Sie richtig verstanden habe.« Dann fasst du das Gesagte noch einmal zusammen. Das hilft dir beim Verständnis von Situationen und die zu beratende Person fühlt sich ernst genommen.

Kenne deine eigenen Grenzen und achte sie. Das heißt, wenn es beispielsweise um Themen geht, die dich (gerade oder generell) sehr emotional werden lassen, ist es vielleicht besser, zu diesen Themen (gerade oder generell) nicht zu beraten. Dies kannst du sicher stellen, indem du/ihr die Beratung suchende Person bei der Terminvereinbarung bittet, in drei Sätzen zusammenzufassen, welche Themen sie gerne besprechen möchte.

Suche dir eine (soziale) Einrichtung, deren Räume du zum Beraten benutzen kannst.

Überlege dir, wie du ein Beratungsgespräch aufbauen würdest. (Lese dazu Kapitel »Das Beratungsgespräch«.)

Wenn Beraten neu für dich ist, baue nur langsam die Fragenarten und Methoden aus der Tabelle auf den Seiten 20 und 21 in deine Gespräche ein. Sei geduldig mit dir und lass dir Zeit, zu lernen.

Gib auf dich Acht. Nur wenn es dir gut geht, kannst du andere Menschen gut unterstützen.

Wenn du gemeinsam mit anderen Menschen ein Beratungsprojekt aufziehst, hat das viele Vorteile. Ihr könnt euch zusammen grundlegende Gedanken machen. Ihr könnt die

Beratungsanfragen auf euch verteilen. Wenn eine Person mit einem Beratungsanliegen überfordert ist, hat vielleicht eine andere eine gute Idee. Wenn es einer_einem aus eurem Team mit einem Beratungsanliegen oder mit etwas Privatem schlecht geht, könnt ihr euch gegenseitig beraten. Wenn deine Freund_innen oder Partner_innen oder Menschen, mit denen du gerne enger bzw. vertrauter wärst, um Beratung bitten, kannst du sie an jemand anderen aus dem Team verweisen.

Du erfährst viel Privates über Leute, die du eventuell bei »Szene«-Veranstaltungen wiedertriffst. Überlege dir, wie du dich Menschen gegenüber verhältst, die du mal beraten hast.

Erzähle nichts, was dir anvertraut wurde, weiter. Wenn du dir bei anderen Berater_innen Rat holst, erzähle Sachen anonym und so, dass nicht erkannt werden kann, wen du meinst.

Die wichtigsten Fragen sind Verständnisfragen. »Habe ich das richtig verstanden: Du...« Menschen erzählen von sich aus, was in ihren Augen wichtig für die Situation ist. Andere Fragen zu stellen, ist also oft nicht so zentral.

Menschen fühlen sich respektiert, wenn du versuchst, sie zu sehen, wie sie sind. Leider aber hat jeder Mensch Bilder von anderen Menschen im Kopf: »Jemand, der solche Kleidung trägt, hat keine Kinder.« »Jemand, den ich *weiß* lese, hat auch einen deutschen Pass.« »Eine Trans*Person, die keine Hormone und keine Operationen möchte, verortet sich weder*noch*.« Solche Bilder können hinderlich sein. Daher ist es gut und wichtig, sie wahrzunehmen und nach dem Beratungsgespräch darüber nachzudenken, woher mensch sie hat und ob sie sich ablegen lassen.

Ratschläge können total gut sein – und total schlecht. Denn zu einem Vorschlag, den die beratende Person macht, kann eine zu beratende Person immer »Ja, aber...« sagen. Dann denkt sie mehr über die Gründe, die gegen diese Möglichkeit sprechen, nach, als darüber, ob der Ratschlag eine gute Idee ist und ob und wie er gut umzusetzen wäre. Daher: Auf »Ja, aber...«-Antworten des_der zu Beratenden achten. Sind sie häufig: weniger Ratschläge geben, mehr Fragen stellen. Zum Beispiel: »Wie möchtest du in dieser Situation reagieren?« Das bringt die Leute zum Nachdenken. Und das ist das oberste Ziel bei Beratung.

Menschen wollen ihre eigenen Lösungen finden – auch und gerade in der Beratung. Und je leichter mensch es Menschen macht, die Vorschläge, die mensch ihnen als beratende Person macht, abzulehnen, desto eher können sie sie annehmen.

Mit allen Reaktionen, die du als beratende Person hast, kannst du etwas machen: Du kannst sie im Beratungsgespräch erzählen (»Wenn ich das höre, empfinde ich Wut. Wie fühlen Sie sich mit dieser Situation?«) oder du kannst später darüber nachdenken (»Warum hat mich diese Aussage so wütend gemacht?«).

Tausche dich mit anderen Personen aus, die auch Beratung machen.

Lerne dich selbst kennen. Je besser du dich kennst, je besser du deine Themen kennst, einen Emotionen einen Namen geben kannst, desto besser werden deine Beratungen werden.

Zum Weiterlesen

Sachinfos zu Trans* und Inter* findest du auf <http://www.transinterqueer.org/unsere-publikationen/>

Weitere Broschüren, die wir empfehlen

»Mein Kind ist das Beste, was mir je passiert ist« Eltern sprechen über ihre queeren Kinder
http://www.queerformat.de/fileadmin/user_upload/news/QF-ElternBroschuere.pdf

»Intersektionale Beratung von/zu Trans* und Inter*. Ein Ratgeber zu Transgeschlechtlichkeit, Intergeschlechtlichkeit und Mehrfachdiskriminierung.« Diese andere Broschüre des Netzwerkes Trans*Inter*Sektionalität, vermittelt vor allem Trans*-/Inter*-Fachwissen zu Gesundheit und Recht: http://transintersektionalitaet.org/?page_id=97

Zum Thema Vernetzung – Adressen anderer Peer-Projekte

Besonders wenn du alleine berätst (wenn du also kein Team hast), ist es wichtig, dich zu vernetzen. Wenn du z.B. mal überfragt bist und nicht weiter weißt, kannst du dich entweder selbst bei anderen Peer-Beratungen nach Informationen erkundigen. Oder du kannst die zu beratende Person zu diesen anderen Beratungsstellen schicken.

Lambda In und Out ist ein bundesweit arbeitendes Beratungsprojekt für trans*/queere Jugendliche, das per E-Mail zu lesbisch-bi-schwul-trans*-inter* für Menschen unter 27 Jahren berät. Einfach eine E-Mail schreiben an: help@comingout.de | <https://www.comingout.de>

Die *Trans*Inter*Beratung Berlin* von ABqueer e.V. und TransInterQueer e.V. berät seit nunmehr über 10 Jahren in Berlin Menschen nach dem Peer-Ansatz. Sie berät aber auch bundesweit – dann per Mail oder am Telefon. Einfach eine Mail schreiben an: beratung@transinterqueer.org
<http://www.transinterqueer.org/beratung/personliche-trans-und-inter-beratung>
<http://www.abqueer.de/angebote/transinterberatung>

QueerLeben ist eine Berliner Beratungsstelle für Inter*, Trans* und queer lebende Menschen jeden Alters und ihre Eltern und Angehörigen. Sie bietet auch bundesweite Telefon- oder E-Mailberatung an. Das Online-Kontaktformular und die Telefonnummer findet ihr auf der Webseite. | <https://queer-leben.de>

Die Beratung des *Sonntags-Clubs* in Berlin richtet sich an transidente, transgender Menschen und Menschen mit einer Trans*thematik sowie ihre Angehörigen. Einfach eine E-Mail schreiben an: beratung@sonntags-club.de | <http://www.sonntags-club.de/beratung.html>

LesMigras bietet Beratung auch für Trans* und Inter* an, mit den besonderen Schwerpunkten Gewalterfahrungen, (Mehrfach-)Diskriminierung, Gewalt in Beziehungen, Flucht/Asyl oder Empowerment für People of Color. Einfach eine E-Mail schreiben an: info@lesmigras.de
| <http://www.lesmigras.de/beratung.html>



TransInterQueer e. V.

Glogauerstraße 19
10999 Berlin

Telefon | 030 616752916

E-Mail | trig@transinterqueer.org