

# UNTER 4 AUGEN

*Eine meiner Aufgaben ist die Promovierendenberatung. Obwohl die Themen sachbezogen sind, höre ich manchmal mich belastende persönliche Geschichten. Termine ufern aus, ich kann mich schwer abgrenzen. Wie kann ich solche Situationen vermeiden? – Das fragt eine Wissenschaftsmanagerin*

**Coachin Edda Wilde antwortet:** Was Sie beschreiben, erlebe ich häufig, wenn Menschen mit Beratungsaufgaben zur Supervision zu mir kommen. Selbst wenn jemand vermeintlich ausschließlich Sachberatungen durchführt und somit persönliche beziehungsweise psychologisch anspruchsvolle Themen eigentlich keine Rolle spielen sollten, kommen nicht selten intensive und für die Beratenen belastende Themen auf.

Es gibt verschiedene Dinge, die Sie tun oder auch lassen können, um damit gut umzugehen. Hier ein paar Ideen: Erst einmal ist es wichtig, den Beratungsrahmen von Anfang an abzustecken, damit keine Missverständnisse darüber entstehen, welches Ziel die Beratung hat und was die Person von Ihnen erwarten kann. Klären Sie also zu Beginn den möglichen Inhalt des Gesprächs und – ganz wichtig – den maximalen zeitlichen Rahmen, den Sie dann auch unbedingt einhalten sollten. Sie können die Personen auch im Vorhinein bitten, Ihnen per E-Mail das Beratungsanliegen kurz zu schildern, damit Sie einen Eindruck bekommen, worum es gehen wird. Eventuell wird sich dann schon abzeichnen, dass hinter dem vordergründigen ein anspruchsvolles persönliches Thema steckt. Dann können Sie sich innerlich darauf vorbereiten und gegebenenfalls vorab schriftlich einschränken, was Ihre Beratung leisten kann und was nicht. Das Gesprächsziel sollte zu Beginn der Beratung noch einmal kurz umrissen und möglicherweise angepasst werden, falls es beispielsweise zu groß oder zu psychologisch ist.

Auch wenn Sie vorab noch so genau den Rahmen abgesteckt haben – manchmal befinden sich Menschen in sehr komplexen Situationen und diese brechen in einem solchen Gespräch auf. Im Coaching und in der Therapie ist das herzlich willkommen und es wird damit gearbeitet, nachgefragt, vertieft, reflektiert. Genau das sollten Sie in der Sachberatung nicht tun. Sie könnten Ihre Rolle so definieren, dass Sie zwar empathisch reagieren, indem Sie der Person bestätigen, dass dies nach einer belastenden Lage klingt, und Ihr Bedauern darüber ausdrücken. Doch dann gilt es, das Thema auf sich beruhen zu lassen und nicht – was wir intuitiv häufig tun – weiter nachzufragen. Sie können also etwas sagen wie: „Ich höre, dass das für Sie eine sehr vertrackte Situation ist. Wie kann ich Ihnen hier konkret mit dem Fokus Promotionsberatung weiterhelfen?“ Vielleicht finden Sie das etwas hart. Aber Sie werden sehen: Das ist es nicht. Es ist durchaus möglich, sehr wertschätzend Themen nicht weiter zu vertiefen. Nennen Sie der Person stattdessen weitere Beratungsstellen: Motivieren Sie sie – zuzüglich zum Austausch mit Familie, Freundinnen und Freunden –, weitere Unterstützungsangebote in der Hochschule wahrzunehmen, etwa die psychologische Beratung, die Gleichstellungsbeauftragte oder Konfliktberatende. Auch Krisendienste und psychologische Sprechstunden jenseits der Hochschule sind eine gute Option.

Um das Gehörte schließlich gut zu verarbeiten, können Sie selbst Austausch suchen, Supervision in Anspruch nehmen und sich Techniken aneignen, die eine leichtere Distanzierung ermöglichen, zum Beispiel Perspektivwechsel, Körperverankerungen oder Meditation. Aber das wäre ein neues Thema. //



Foto: Nadine Stenzel

## EDDA WILDE

ist freiberufliche Coachin, Supervisorin und Trainerin in Berlin. Ihr Schwerpunkt liegt beim Einzelcoaching rund um die Themen Führung und Karriere. Sie ist Mitglied im Coachingnetz Wissenschaft, das Partner des DUZ Magazins ist.

[www.polyfon-coaching.de](http://www.polyfon-coaching.de)

[www.coachingnetz-wissenschaft.de](http://www.coachingnetz-wissenschaft.de)