



BILDUNGS-, BERATUNGS- UND THERAPIEZENTRUM
FÜR IMMIGRANTINNEN

Coaching im Gehen

Neue Wege der Berufsorientierung für Migrantinnen



Methodenkonzept

Projektzeitraum: März bis Dezember 2016

von Sigrid Awart

gefördert von



Herzlichen Dank an

Heike Linamayer MSc, MEd, Lucie Cizkova, Christine Ladan, Zoe Schulmeister, Dr.ⁱⁿ Anita Dietrich-Neunkirchner, Markus Glassl, Elaine Hofer, Beate Janota, die TeilnehmerInnen des BildungsberaterInnentreffens (16. Dezember in Peregrina), die Mitarbeiterinnen von Peregrina sowie das Bundesministerium für Bildung.

Durchführende Organisation:

Peregrina – Bildungs-, Beratungs- und Therapiezentrum für Immigrantinnen

Tel.: +43 1 408 33 52

E-Mail: information@peregrina.at

www.peregrina.at

Projektteam:

Projektleitung: Mag.^a Gamze Ongan

Durchführung: Dr.ⁱⁿ Sigrid Awart und Georgia Sever

Finanzabrechnung: Gülgün Stoiber

Fördergeberin:

Bundesministerium für Bildung

Abteilung Erwachsenenbildung (II/5)

Minoritenplatz 5

1014 Wien

Titelfoto:

Georgia Sever

INHALT

1. Einleitung	4
2. Warum Coaching im Gehen	5
3. Berühmte Vorbilder	6
4. Vor- und Nachteile der Methode	8
5. Voraussetzungen für das Gehcoaching	9
6. Durchführung	14
7. Beratungsansatz	18
8. Ziel der Bildungsberatung	20
9. Literatur	21
10.ö Links	22

1. Einleitung

*The fact that Peregrina is called the way it's called,
almost invites for walking being included in its activities.*

Lucia Cizkova, Gehcoachin aus Prag, wies uns auf einen interessanten Zusammenhang hin, der uns selber nicht aufgefallen war: dass der Name unserer Einrichtung (Peregrina, lateinisch **die Pilgerin** aber auch die Fremde) und das **Gehen** als Intervention sehr gut zusammenpassen.

Dieses vom Bundesministerium für Bildung finanzierte Projekt setzte sich zum Ziel, mit Hilfe der innovativen Methode des „Coachings im Gehen“ (Walk and Talk Therapy and Coaching) das Berufsspektrum von Migrantinnen zu erweitern. Es handelt sich dabei um ein Teilprojekt des Netzwerks „Mehr Sprachen“ mit Lefö (Projektträgerin), Miteinander Lernen – Birlikte Ögrenelim und Orient Express. Im Projektzeitraum März bis Dezember 2016 wurde auf der Basis von Literatur- und Internetrecherchen, Expertinneninterviews, Diskussionen mit anderen Bildungsberaterinnen sowie Coachings im Gehen mit Klientinnen in der Berufsberatung und mit Kolleginnen in der Intervision vorliegendes Methodenkonzept erstellt. Dieses soll dazu dienen, die im deutschsprachigen Raum noch wenig untersuchte und angewandte Methode des „Coachings im Gehen“ zu beschreiben und somit auch für andere Beraterinnen, die mit Migrantinnen arbeiten, nutzbar zu machen.

2. Warum Coaching im Gehen?

Als Einstieg möchten wir die Sichtweisen von drei Frauen wiedergeben, die sich mit Gehcoaching wissenschaftlich, praktisch bzw. als Klientin beschäftigt haben:

- *Ich denke, dass wir in der Beratung mit dem Setting und den Rahmenbedingungen sehr viel zum Coaching-Erfolg beitragen können. Umso interessanter finde ich diese Form des Coachings genauer zu beleuchten, da einige Forschungsergebnisse und die steigende Verbreitung eine gute Wirksamkeit auch aus Klientinnen- und Klientensicht vermuten lassen. (Linamayer, 2015 S.9)*
- *In meine Praxis kommen immer wieder Menschen, die sich in beruflichen und/oder privaten Bereichen „festgefahren“ fühlen, sie „stagnieren“, „kommen nicht von der Stelle“, sind „eingerostet“. Hinterfrage ich diese Situationen, erfahre ich, dass sie das nicht nur in inneren Prozessen so erleben, sondern dass sie sich auch äußerlich so fühlen. Oft beherrscht die Suche nach möglichen Lösungen der Dilemmata sowohl den gesamten Gedankenraum als auch den vollkommenen Alltag. Die Gedanken-Spirale dreht sich unaufhörlich, nur bewegt sich nichts... Daher empfehle ich meinen Klienten, in Bewegung zu kommen. (Kathrin Stavenhagen, 2016, siehe Links)*
- *Gehen im Grünen mit dem Blick in die Weite setzt Gedanken und Fantasien frei, öffnet einen für die Zukunft. (Sabrina, Gehcoaching-Klientin, 14.09.2016)*

Die im Projektrahmen durchgeführten Recherchen haben aufgezeigt, dass ein Setting in der Bildungsberatung nicht im Sitzen stattfinden muss. Im Gegenteil weist es viele Vorteile auf, wenn man dabei „im Freien geht“. Beschleunigung von Veränderungsprozessen, Förderung der Kreativität sowie Verbesserungen für die Niederschwelligkeit und die Beratungsbeziehung beschreibt Kaczor (2010) als positive Effekte der Beratung im Gehen. Die Vorteile der Bewegung sind die Durchblutung und somit gesteigerte geistige Leistungsfähigkeit ebenso wie die vermehrte Ausschüttung von Neurotransmittern, die zur Steigerung des Selbstvertrauens und der Stimmung führt (Linamayer, 2015). Alle diese positiven Wirkungen haben sehr gute Effekte auf die Bearbeitung von unterschiedlichsten Fragestellungen der Bildungs- und Berufsberatung. Auch das Naturerleben fördert das menschliche Wohlbefinden auf drei Ebenen: Körper, Psyche und Gesellschaft. Es trägt nicht nur zur Vermeidung und Behandlung von Stress und Depressionen bei, sondern auch zur

Bereitschaft sich mehr zu bewegen und hat auch eine sozialintegrative Funktion, besonders für marginalisierte Personengruppen (Bundesforste und Naturfreunde, 2015). „Mehr Luft und Sauerstoff, die aufgestauten Energien halten sich nicht, machen keine dicke Luft, so wie im Beratungsraum“, drückte die Sozialberaterin Eliane Hofer den Vorteil von Beratungsprozessen im Freien aus.

Somit hat das Coaching im Gehen neben der Unterstützung bei Berufsfragen auch viele andere förderliche Nebeneffekte. Der derzeitige Trend zum Pilgern und Walken in europäischen Ländern sowie die verstärkte Wahrnehmung von FußgängerInnen als Verkehrsteilnehmerinnen in der Großstadt sind wahrscheinlich auch im positiven Nutzen des Gehens begründet.

Literaturtipp: Linamayer, Heike (2015): Wurden Sie schon gecoacht? Akademikerverlag.

3. Berühmte Vorbilder

Aristoteles (384 v. Chr. Bis 322 v. Chr.) und seine Schüler, die Peripatetiker, hatten die Angewohnheit, beim Denken auf und ab zu gehen. Peripatetiker leitet sich vom griechischen Wort peripatein: umherwandeln ab oder auch von peripatos (überdachter Wandelgang). Im Gehen entwickelten sie ihre philosophischen Theorien.

Johann Wolfgang von Goethe (1749-1832) war auch ein berühmter Spaziergänger: „Ich ging im Walde, so für mich hin, und nichts zu suchen, das war mein Sinn.“ In diesem Zitat weist er auf die entspannende Wirkung des Gehens hin.

Friedrich Nietzsche (1844 bis 1900) erwanderte sich in den Bergen des Engadin seine philosophischen Einsichten wie etwa: „Trau keinem Gedanken, der im Sitzen kommt“

Sigmund Freud (1856-1939) war für seine täglichen Spaziergänge im Votivpark, die er in den Pausen seiner therapeutischen und schriftstellerischen Arbeit durchführte, bekannt.

Kaiserin Elisabeth von Österreich-Ungarn (1837-1898) sagt man Spaziergänge im hohem Tempo, bei Wind und Wetter und über lange Distanzen nach, die sich auch positiv auf ihre gesundheitlichen Probleme ausgewirkt haben sollen.



Die Gemälde „Der Wanderer über dem Nebelmeer“ (1817) von **Caspar David Friedrich** sowie „Der Spaziergang, Frau mit Sonnenschirm“ (1875) von **Claude Monet** vermitteln Eindrücke von Befreiung und Unabhängigkeit durch das Gehen.

Virginia Woolf (1882- 1941) ging in die Londoner Parks, um Inspiration und Ausgleich zu finden „*To walk alone in London is the greatest rest.*“

Literaturtipp: Virginia Woolf (1930) Street Haunting. British Library

Die zeitgenössische Schriftstellerin **Valerie Fritsch (geb. 1989)** ist eine begeisterte Geherin und sieht darin auch ihr Lebensmotto:

„Der erste Schritt ist der Startschuss aller Irrfahrten. Mit jedem darauffolgenden erweitert man den Radius seines Kosmos. Durch die Jahre lernt man dann die Abwandlungen, und das Weitergehen, Tanzschritte und Rückschritte. Man erfährt auch, dass nicht jedes Ziel für einen schweren Weg entschädigt, aber dass noch der schwerste Kummer vergeht, wenn man nur selbst nicht stehenbleibt.“



<http://derstandard.at/2000044315371/Schriftstellerin-Valerie-Fritsch-ueber-das-Gehen-lernen>

Hillary Clinton wurde einen Tag, nachdem sie die Wahlen zur US-Präsidentin verloren hatte, von einer Anhängerin bei einem Waldspaziergang in Chappaqua angetroffen und wirkte viel entspannter als kurz zuvor bei Pressekonferenzen.



<http://www.marketwatch.com/story/a-walk-in-the-woods-and-bumping-into-hillary-clinton-2016-11-10>

4. Vor- und Nachteile der Methode

Linamayer (2015, S.50 und S.60.) beschreibt in ihrer Studie die Wirkfaktoren und die Störfaktoren des Coachings im Gehen:

Wirkfaktoren

- Förderlich für Gedankenprozesse
- Entspannungsförderung
- Embodiment
- Gehen als Metapher
- Gesprächserleichterung
- Vertrauen und Sicherheit
- Angenehme Schweigephasen

Störfaktoren

Körperliche Anstrengung

Unpassende Umgebung

Unpassendes Thema

Wetterabhängigkeit

Angst vor mangelnder Effizienz

Der Gehcoach Markus Glassl fasst im Experteninterview den wichtigsten Vorteil sehr gut zusammen:

„Coaching im Gehen ist sehr gut geeignet, um körperlich und mental in Bewegung zu kommen und Stress abzubauen. Für den Coach hilft die Bewegung meist Emotionen „schneller und leichter“ zu verarbeiten und somit schneller zu konstruktiven Lösungen zu finden.“

Als größter Nachteil wurde in allen ExpertInneninterviews die Störanfälligkeit im Außenbereich angegeben wie beispielweise in dem Interview mit Beate Janota:

„Die Nachteile sind, sofern man in stark frequentierten Gegenden geht, ist es eine ungeeignete Methode, Coaching im Gehen erfordert auch das Setting eines ruhigen Abschnittes. In einer Stadt im Zentrum sind die Ablenkungen zu groß.“

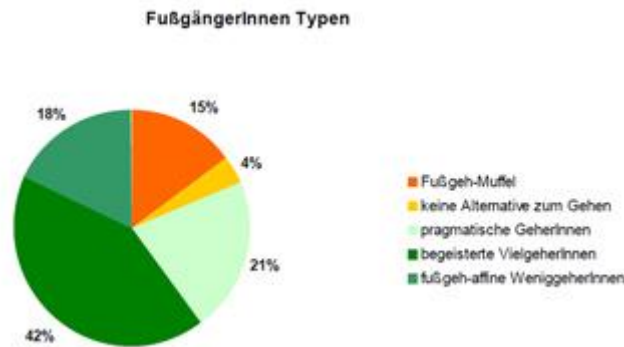
5. Voraussetzungen für das Gehcoaching

Coaching im Gehen hat viele Vorteile, ist aber nur unter bestimmten Voraussetzungen möglich. Es folgt eine Übersicht über die wichtigsten Bedingungen:

1) Freude am Gehen

Die Freude am Gehen ist sowohl für die Beraterin, als auch für die Klientin von zentraler Bedeutung. Nach einer Studie der Stadt Wien sind es weniger als 20 Prozent der Bevölkerung, die nicht gerne gehen und fast die Hälfte werden als begeisterte VielgeherInnen bezeichnet.

Broschürentipp: Zu Fuß unterwegs, Bestellung unter www.wienzufuss.at



<https://www.wien.gv.at/stadtentwicklung/projekte/verkehrsplanung/fussgaenger/befragung-2013/images/fussgaengerinnen-typen.jpg>

Folgende Abbildung zeigt auf, dass ein Großteil der Befragten dieser Studie die Vorteile des Gehens schätzen, vor allem dass es unkompliziert, schön und gesund ist.



<https://www.wien.gv.at/stadtentwicklung/projekte/verkehrsplanung/fussgaenger/befragung-2013/images/aspekte-die-motivieren.jpg>

Es gibt aber auch kulturspezifische Erfahrungen und Unterschiede, so ist z.B. Wandern in Polen eine beliebte Freizeitbeschäftigung, während sie in der Türkei für lange Zeit unüblich war. „In Istanbul wurde Gehen in der Stadtplanung nicht berücksichtigt. Man kann dort nirgends gehen“ meinte z.B. eine in der Türkei aufgewachsene Kollegin in Peregrina. Für Menschen, die in infrastrukturschwachen Gebieten, wie etwa ländlichem Gambia aufgewachsen sind, ist Gehen eine Selbstverständlichkeit. Andererseits gibt es Gebiete, wie z.B. Großstädte wie Melbourne, wo fast alle Strecken mit dem Auto zurückgelegt werden.

Wien liegt in der EU und auch weltweit im Spitzenfeld, was die Nutzung öffentlicher Verkehrsmittel betrifft (http://www.oekonews.at/?mdoc_id=1064328).

2) Wetter

Das Sprichwort *„Es gibt kein schlechtes Wetter, nur falsche Kleidung“* trifft fürs Gehcoaching eher nicht zu. Bei feuchtem, kaltem Wetter bevorzugen die Klientinnen natürlich ein wohliger warmes und trockenes Beratungszimmer. Jedoch ist das Empfinden, was ein „schlechtes Wetter“ ist, bei unseren KlientInnen, die in über 70 verschiedenen Ländern aufgewachsen sind, recht unterschiedlich. Für eine aus Osteuropa stammende Klientin war ein heißer Sommertag motivierend für einen Spaziergang, eine aus Westafrika stammende fand das kühle Zimmer ansprechender. *„Mir wüßts nur ned gfallen, wenn das Wetter nicht passt“* meinte z.B. eine der Interviewpartnerinnen von Linamayer (2015, S.63).

Die Zentralanstalt für Meteorologie und Geodynamik (ZAMG) ist die beste Einrichtung in Österreich, um Informationen zum Wetter zu erhalten

Internettipp: <https://www.zamg.ac.at/>

3) Passende Beratungsthemen

Laut Fleischer (2007, S.42) gibt es unterschiedliche Arten von Beratungen, die Bildung und Beruf zum Inhalt haben:

- die Bildungsberatung, die vor bzw. während Bildungsphasen unterstützt (Schule, Studium, Ausbildung);
- die Berufsberatung, deren Schwerpunkt in der Berufsorientierung und Berufsfindung liegt, wo unter anderem über Ausbildungsmöglichkeiten oder Entwicklungen am Arbeitsmarkt informiert wird;
- die Erwerbsarbeitslosenberatung, die spezifisch auf die psychischen und sozialen Begleiterscheinungen insbesondere längerer Phasen von Arbeitslosigkeit eingeht, wobei der Stärkung der Motivation besonderes Gewicht zukommt;
- die Berufslaufbahnberatung während der Berufstätigkeit;
- die Beratung zur beruflichen Rehabilitation in Reha-Zentren oder im Rahmen der Arbeitsassistenz;
- das berufsbezogene Coaching, das zumeist von Führungskräften in Anspruch genommen wird (vgl. auch Thiel 2004).

Im vorliegenden Projekt haben wir das Coaching im Gehen für 2) die Berufsberatung 3) die Erwerbsarbeitslosenberatung sowie 4) die Berufslaufbahnberatung angewandt, prinzipiell ist sie aber für alle oben genannten Formen der Beratung möglich, ebenso in der psychologischen oder sozialen Beratung.

Guido Kaser, einem erfahrenen Schweizer Geh-Coach zufolge sind folgende Themen sehr gut für diese Methode geeignet: *„Vorbereitung auf heikle Sitzungen, Gespräche, Auftritte | Reflektion über kürzlich Vorgefallenes | Emotionen runterfahren – zu sich finden | Neuen, kreativen Gedanken für eine Problemstellung begegnen | Gedanken sortieren | Eine eigene Entscheidung hinterfragen | Auftanken und seelisch-mental kräftigen | Sinnfragen nachgehen | Arbeit an eigenen Stolpersteinen | Sich auf den Weg machen“*
(<http://www.guidokaser.ch/ui/pdfs/GK%20Spezial%20Coaching%20im%20Gehen.pdf>)

Themen für die Berufsorientierung im Gehen

Aufarbeiten der Biographie
Überwinden von Hürden
Entwicklung neuer Ideen
Entscheidungsfragen
Reflexion über Handlungswege

Für Beratungsbereiche, bei denen viel recherchiert oder geschrieben werden muss wie etwa die Suche nach geeigneten Ausbildungen oder Bewerbungstraining erwies sich das Coaching im Gehen als ungeeignet.

4) Geeignete und erprobte Routen

Von besonderer Bedeutung ist für das Coaching im Gehen die passende Umgebung.

Geeignete Routen: Ruhige, wenig frequentierte Gassen, große Plätze mit wenig Menschen, Parkanlagen mit Ruhezonen, begrünte Gehwege, Waldwege, Wege entlang von Flüssen oder Kanälen.

Auch im urbanen Raum lassen sich ruhige Wege finden. Das gemeinsame Begehen eines Hügels oder Berges hat sicher auch eine besondere symbolische Bedeutung, im vorliegenden

Projekt bestand jedoch keine Möglichkeit dazu und daher haben wir auch keine diesbezüglichen Erfahrungswerte.

Ungeeignete Routen: Straßenlärm, viele Menschen, Baustellen, Autoverkehr, Ablenkung durch Geschäfte oder gastronomische Angebote stellen eine Störung beim Coaching im Gehen dar und sollten daher gemieden werden. Die Beraterin muss die Route gut kennen, da sie sich beim Coaching auf das Gespräch und nicht auf die Orientierung konzentrieren soll. Die Fußwegkarte ist beispielsweise sehr hilfreich um geeignete Routen in Wien zu finden.

Kartentipp: Die Fußwegkarte. www.wienzufuss.at.

5) Beratungserfahrung

Aus folgenden Gründen ist für das Coaching im Gehen (mehrjährige) Beratungserfahrung notwendig:

- In den Interviews, die Linamayer (2015) mit Personen, die *gehcoacht* worden waren, gemacht hat, wurden Bedenken geäußert, dass diese Form der Beratung unprofessionell und ineffizient sein könnte. Umso mehr ist es wichtig diesen Bedenken mit Erfahrung entgegenzutreten.
- Beim Coaching im Gehen kann nicht mitgeschrieben oder unauffällig in die Unterlagen geschaut werden. Also müssen die Fragen vorbereitet sein und die Dokumentation im Nachhinein oder teilweise in einer gemeinsamen Sitzpause gemacht werden.
- Beim Coaching im Gehen wird die Rolle der Beraterin nicht durch ihren Schreibtisch, ihre Sitzposition oder die Ausstattung ihres Büros bestimmt bzw. gestärkt. Gehcoaching ist ein Gespräch auf Augenhöhe, gemeinsam geht man in eine Richtung. Das Gesprächsverhalten allein bestimmt die Rollen von Beraterin und Klientin.
- Die Beratung im Freien ist unvorhersehbarer als jene in einem Beratungszimmer, es können einem förderliche (z.B. vorbeifliegende Vögel), als auch unangenehme (Baustellenlärm) begegnen, die man entweder in die Beratung einbaut oder als Störung empfinden kann.

Literaturtipp: Brinkmann, Knab (2016): Beratung zwischen Tür und Angel. Professionalisierung von Beratung in offenen Settings. Springer

6) Ausreichend Zeit

„Rechtzeitig zum Ausgangspunkt bzw. Endpunkt des Weges zurückzukehren, bedarf einer guten Abschätzung des Verlaufes der Beratung“, meinte die Sozialberaterin Elaine Hofer im Expertinnengespräch. Eine unserer Routen für das Gehcoaching in einer Parkanlage in der Nähe unserer Einrichtung hatte den Vorteil, dass sie 15 Minuten dauerte und man gemeinsam mit der Klientin entscheiden konnte, ob nach drei Runden noch eine weitere notwendig ist. Ein ganz strenges Zeitschema für die Durchführung dieser Methode ist nicht möglich, die Gründe liegen in unterschiedlichen Gehtempi, dem „Fluss“, der in der Beratung entsteht und der nicht unterbrochen werden sollte oder anderen unvorhersehbaren Ereignissen.

7) Keine körperliche Anstrengung

„Nix was anstrengend ist, sondern was leicht geht“

Eine Interviewpartnerin von Linamayer bringt es sehr gut auf den Punkt: Das Gehen soll aktivierend sein, aber nicht als körperlich anstrengend empfunden werden. Gehen soll nicht im Fokus stehen, sondern das Gespräch. Somit muss die Beraterin sowohl die körperliche Verfassung ihrer Klientin berücksichtigen, als auch sich im Gehtempo an sie oder ihn anpassen.

6. Durchführung

1) Vorbereitung

Es empfiehlt sich, das Erstgespräch im Beratungszimmer abzuhalten. Die Dokumentation ist leichter und die Professionalität sowie das Rollenverständnis sind besser vermittelbar. Auch kann sich die Klientin freier entscheiden, ob sie sich für diese Methode interessiert und den „Schritt hinaus“ wagen möchte, als wenn man sich schon draußen treffen würde.

Das Angebot sollte den KlientInnen auf sehr individuelle Art angeboten werden. Beispiele dafür wären:

„Wenn Sie möchten, können wir unser heutiges Gespräch bei einem Spaziergang machen, da kann man auch sehr gut reden.“

„Wir arbeiten mit einer neuen Methode, diese nennt sich Coaching im Gehen. Haben sie Interesse, diese mit mir auszuprobieren.“

Wenn die Voraussetzungen gegeben und die Vorbereitungen getroffen sind kann es losgehen.

Checkliste

Route muss schon vorher bekannt sein
Decke, Block mit Stift, Smartphone, Wasser
Vorbereitete Fragen
Wettersvorhersage

2) Kombination mit anderen Methoden

Das Gespräch im Gehen lässt sich auch noch sehr gut mit anderen Methoden verbinden, beispielsweise mit der Arbeit mit Metaphern.

„Weg zum Ziel“, „über den Berg sein“, „verwurzelt sein“, „sich auf den Weg machen“...

zum Gehen gibt es sehr viele Metaphern. Linamayer (2015) beschreibt drei wichtige positive Effekte von Metaphern:

- Wenn eine genaue sachliche Definition oder die Beschreibung von Gefühlen schwierig ist, spielen Metaphern eine wichtige Rolle.
- Metaphern sind an der Konstruktion der gemeinsam erlebten Wirklichkeit beteiligt und somit können sie zu einem neuen Denkmuster führen.
- Metaphern vermitteln Sicherheit.

„Ein Vorteil des Coachings im Gehen ist die Utilisierung der in der Natur vorkommenden Dinge (Wind/Sonne/Wasser usw.). Zum Beispiel kann man fragen „Wenn der plötzliche Windstoß jetzt eine Bedeutung für Dein Thema hätte, was wäre das? Durch die ungewohnte Coaching-Umgebung kann es zu einer Musterunterbrechung kommen“ (Christine Ladan, Expertinnengespräch, 2016)



Foto: Otto Fichtl

Literaturtipp: Von Schlippe, Schweitzer (2003): Lehrbuch der systemischen Therapie und Beratung. Vandenhoeck und Ruprecht.

Aber auch mit anderen Berufsorientierungsmethoden lässt sich das Gehcoaching sehr gut kombinieren wie etwa der Arbeit mit Stärkenkärtchen vom AMS oder Berufskarten von Maiz (<http://www.famme.at/fammetool>).

Methodentipps: <http://www.ams-forschungsnetzwerk.at/deutsch/mhb/mhbsearch.asp>

3) Dokumentation und Evaluation

Die Dokumentation erfolgt in Normalfall im Nachhinein. Manchmal besteht die Möglichkeit in einer gemeinsamen Sitzpause Notizen zu machen. Aufnahmegeräte wurden von den Klientinnen zumeist als unpassend empfunden. Es empfiehlt sich für Tipps fürs Dokumentieren nicht nur in der Beratungsliteratur umzuschauen, sondern auch in jener der qualitativen Sozialforschung oder sozialanthropologischen Feldforschung.

Literaturtipp: Breidenstein et al (2013): Ethnografie: Die Praxis der Feldforschung. von Georg Breidenstein. UVK.

Bei der Anwendung einer neuen Methode ist es sehr wichtig, ständig zu evaluieren, ob sie für die Klientinnen passt. Wir erhielten durchwegs sehr positive Rückmeldungen:

- *„Bewegung tut beim Reden gut“*
- *„Es war angenehm, dass wir uns nicht immer in die Augen schauen mussten“*
- *„Man kann verschiedene Wege gehen“*
- *„Wenn man sich bei einer Frage nicht gut auskennt, ist es gut, dass man nicht gegenüber der Beraterin sitzt, man hätte dann eine Hemmung.“*
- *„Beim Gehen kann sich eine Blockade lösen“*
- *„Gehen ist unbürokratisch, ungezwungen.“*
- *„Mir gibt das Gehen mehr Freiheit in meinen eigenen Gedanken zu bleiben“*
- *„Mir ist es egal ob wir gehen oder sitzen, es macht für mich keinen Unterschied“*
- *„Gehen wir beim nächsten Mal wieder?“*



Foto: Georgia Sever

7. Beratungsansatz

Berufsorientierungscoachings werden sowohl im Sitzen als auch im Gehen mit der von uns entwickelten GAIN© – METHODE (Gendersensibel – Antirassistisch – Interdisziplinär – Niederschwellig) durchgeführt, die wir hier auch noch kurz vorstellen möchten.

Gendersensibilität

Die Hauptziele der geschlechtersensiblen Bildungsberatung sind für uns:

- Frauen und Männern müssen die Diskriminierungen, die aufgrund ihres Geschlechts bestehen und die sie in ihrem beruflichen Leben behindern, bewusst gemacht werden
- Starre Zuschreibungen für Frauen und Männer in Bezug auf Berufswahl und Lebensführung müssen aufgebrochen werden, damit der berufliche Handlungsspielraum eines jeden einzelnen erweitert werden kann.
- Geschlechtsbezogene Benachteiligungen für Frauen und Männer müssen durch spezielle Angebote und Unterstützungen bekämpft werden (Fleischer,2007)

Antirassismus

Die Zugänge von Menschen mit Migrationshintergrund zu Beratungseinrichtungen sind durch vielfältige Barrieren geprägt. Dabei sind beide Seiten zu betrachten: die Schwellenängste der MigrantInnen und die oftmals unbewussten Vorbehalte der BeraterInnen. Personen, die MigrantInnen beraten, sollten daher über antirassistische Selbstreflexion und transkulturelle Kompetenzen verfügen: einerseits auf der kognitiven Ebene (kulturelles Hintergrundwissen; Kenntnisse über Migrationsprozesse sowie die soziale, rechtliche und sozialpsychologische Situation von ImmigrantInnen, Erfahrungen mit

kontextspezifischen Bewältigungsstrategie sowie Wissen über Erscheinungsformen und Erklärungsansätze von Rassismus usw.), aber auch auf der Handlungsebene (dazu gehören vor allem Empathie, Selbstkritikfähigkeit, Rollendistanz und kommunikative Kompetenzen). Aufgrund der Vielfalt der Herkunftsländer und ethnischen Communities ist es aber schwierig, sich über den Hintergrund aller KlientInnen verlässlich zu informieren. Das Wissen über die Zielgruppe allein schützt nicht vor Vorurteilsbildung. Zentral ist deshalb die Ebene der Selbstreflexion und sowie der Offenheit und der Bereitschaft, auch Widersprüche aushalten zu können. Dabei ist auch die Erkenntnis wichtig, dass nicht immer alles vollends verstanden werden kann (Korey, 2004).

Interdisziplinarität

Einerseits sind die Bildungs- und Berufsberaterinnen in Peregrina durch vielfältige Bildungs- und Berufserfahrungen geprägt, diese reichen von der Kultur- und Sozialanthropologie, über Psychoanalyse, Pädagogik, Sexualberatung, Projektentwicklung bis zur Kunstfotografie.

Andererseits spielt Vernetzung in Peregrina eine zentrale Rolle, nicht nur zu anderen BildungsberaterInnen, sondern auch zu KursleiterInnen, Pädagoginnen, Psychologinnen, Rechts- und SozialberaterInnen sowie Sozial- und NaturwissenschaftlerInnen.

Niederschwelligkeit

„Der erste Schritt einer niederschwelligen Beratung ist in langsamen Schritten Vertrauen aufzubauen, also in eine Kontakt- und Sensibilisierungsphase zu gehen.“ (Kühnapfel, 2008, S. 23). Des weiteren ist von zentraler Bedeutung, dass sich die Beraterinnen auch sprachlich auf die Ratsuchenden so einstellen, dass diese weiterhin so spontan wie möglich bleiben können und sich so auszudrücken, wie sie es gewohnt sind. Auch die Körpersprache spielt dabei eine wichtige Rolle. *„Bildungsberatung ist keine Sozialberatung“* (Kühnapfel, 2008, S.34). Wenn

die Ratsuchenden soziale Notlagen ansprechen, dann sollten sie von der BildungsberaterIn an geeignete Beratungsstellen weitergeleitet werden. Das ist auch wichtig, um Vertrauen für die zukünftige Zusammenarbeit zu schaffen.

8. Ziel der Bildungsberatung

Die Zielformulierung des Projekts LernNetz Berlin-Brandenburg erscheint uns auch für das vorliegende Projekt passend.

- es eine vertrauensvolle Beziehung hergestellt werden konnte,
- es schnelle, unbürokratische Hilfe zur Selbsthilfe gegeben hat,
- sich das Leben ein kleines bisschen zum Besseren verändert hat.

(Kühnapfel 2008. S.125)

Für unser übergreifendes Ziel ist folgendes Zitat von Sel (2007, S.57) sehr treffend:

„Von Integration und Chancengleichheit auf dem österreichischen Arbeitsmarkt kann wohl erst dann gesprochen werden, wenn MigrantInnen, insbesondere junge Menschen entsprechend ihrem Bevölkerungsanteil in allen Hierarchieebenen von Berufen und Branchen teilnehmen können und die Möglichkeit der beruflichen Aus-, Weiter- und Fortbildung erhalten.“

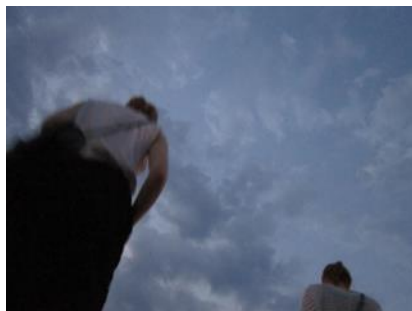


Foto: Georgia Sever

9. Literatur

- Awart, Sigrid (2008): Mobile Bildungsberatung für Migrantinnen. Konzept. Projekt „Aufstieg durch Bildung“ BMuKK. Wien.
- Breidenstein et al (2013): Ethnografie. Die Praxis der Feldforschung. von Georg Breidenstein. UVK.
- Bundesforste und Naturfreunde (2015): Naturerleben und Gesundheit. Eine Studie zur Auswirkung von Natur auf das menschliche Wohlbefinden unter besonderer Berücksichtigung von Waldlebensräumen. Wien.
- Doucette, P.A. (2004): Walk and Talk. An intervention for behaviourally challenged Youth. Adolescence. Volume 39/154. S. 373-388.
- Kaczor, M. (2010): Beratung im Gehen. Eine Untersuchung zu einer Form psychosozialer Beratung. Diplomarbeit. Evangelische Fachhochschule Darmstadt.
- Kühnapfel, Susann (2008): Mobile Bildungsberatung. Ein Handlungsleitfaden für die Praxis. Lernnetz Berlin-Brandenburg. Berlin: Karin Kramer Verlag.
- Fleischer, Eva (2007): Grundorientierungen der Join in a Job! Methode. In: Exenberger, Silvia; Fleischer, Eva; Maier, Martin; Schober, Paul: Join In a Job! Instrumente zur beruflichen Beratung von MigrantInnen. Innsbruck: Studienverlag.
- Hegarty, J. R. (2010): Out of the consulting room and into the woods? Experiences of natureconnectedness and self-healing. European Journal of Ecopsychology. 1. 64-84.
- Hollstein-Brinkmann H., Knab M. (2016): Beratung zwischen Tür und Angel: Professionalisierung in offenen Settings. Springer.
- Koray, Sibel (2004): Interkulturelle Kompetenz als Schlüsselqualifikation in der Kinder- und Jugendarbeit. In: Jehle, Bernhard; Kammerer Bernd; Unbehauen Horst (Hg.): Migration – Integration – Interkulturelle Arbeit. Nürnberg
- Linamayer, Heike (2015): Wurden Sie schon geh(h)coacht. Saarbrücken: Akademiker Verlag.
- La Torre, M.A. (2004): Walking. An Important Therapeutic Tool. Perspectives in Psychiatric Care. Vol. 40.3.120-122.
- Moritz-Kollegger, M. (2006): Beratung im Gehen – Geht das? Möglichkeiten und Grenzen von Supervision und Coaching im Gehen. Diplomarbeit. ARGE Bildungsmanagement.

- Nestmann, F., Engel F., Sickendiek U. (Hg.) (2013): Das Handbuch der Beratung. Band 3: Neue Beratungswelten. Tübingen. dgvt Verlag
- Prohaska, Sabine (2013): Coaching in der Praxis: Tipps, Übungen und Methoden für unterschiedliche Coaching-Anlässe. Junfermann Verlag.
- Sel, Asiye (2007): Besonderheiten interkultureller Beratungsarbeit. In: Exenberger, Silvia; Fleischer, Eva; Maier, Martin; Schober, Paul: Join In a Job! Instrumente zur beruflichen Beratung von MigrantInnen. Innsbruck: Studienverlag.
- Von Schlippe, Schweitzer (2003): Lehrbuch der systemischen Therapie und Beratung. Vandenhoeck und Ruprecht.
- Woolf, Virginia (1930): Street Haunting. British Library

10. Links

- <https://www.wien.gv.at/stadtentwicklung/projekte/verkehrsplanung/fussgaenger/befragung-2013/images/aspekte-die-motivieren.jpg>
- <http://www.newyorker.com/tech/elements/walking-helps-us-think>
- <http://www.famme.at/fammetool>
- <http://kathrin-stavenhagen.de/index.php/blog-news/25-wenn-nichts-mehr-geht-geh>
- <http://www.sissi.de/forum/viewtopic.php?f=7&t=6730>
- <https://www.bl.uk/collection-items/street-haunting-an-essay-by-virginia-woolf#sthash.mLKC25ek.dpuf>
- <http://www.ams-forschungsnetzwerk.at/deutsch/mhb/mhbsearch.asp>
- <https://www.zamg.ac.at/>
- <http://www.marketwatch.com/story/a-walk-in-the-woods-and-bumping-into-hillary-clinton-2016-11-10>
- <http://derstandard.at/2000044315371/Schriftstellerin-Valerie-Fritsch-ueber-das-Gehen-lernen>
- www.wienzufuss.at