

# In der Beratung gemeinsam die Potenziale freilegen

Sabrina Kern arbeitet mit der Motivational-Interviewing-Methode – Auch Ansprechpartnerin für Mädchen und Frauen mit Essstörungen

VON HEIKE NICKEL

**Euskirchen.** „Schön, dass Sie hier sind. Das war sicherlich nicht einfach, diesen Schritt zu machen.“ So könnte es sich anhören, wenn Sabrina Kern eine neue Klientin begrüßt, die sich Hilfe suchend an die Frauenberatungsstelle in Euskirchen gewendet hat.

Die Sozialpädagogin, die seit Anfang des Jahres in der Einrichtung des Vereins Frauen helfen Frauen tä-

**„** Hier in der Frauenberatung kann das Angebot auch zur Überbrückung der Wartezeit auf einen Therapie- oder Klinikplatz genutzt werden

**Sabrina Kern**  
aus der Frauenberatungsstelle

tig ist, hat sich einer besonderen Methode verschrieben, die in Bereichen wie der Suchthilfe, in Arzt-Patienten-Gesprächen, in Schulen, Unternehmen, in der Jugendhilfe und anderen anspruchsvollen Kontexten auf dem Vormarsch ist: Motivational Interviewing (MI) ist die fachliche Bezeichnung, und sie steht für eine Art der Gesprächsführung, die Menschen aus sich heraus motivieren will, bestimmte Verhaltensweisen zu verändern.

„Bei der Methode geht es zunächst einmal um eine innere Haltung“, erklärt Sabrina Kern. Diese ist geprägt von Verständnis und Akzeptanz gegenüber der Klientin, unterlässt übergestülpte Expertenratsschläge und respektiert die Selbstbestimmung des Gegenübers. 17 Jahre hat Sabrina Kern in einer Psychiatrie mit suchtkranken Patienten gearbeitet, ehe sie sich zu einem beruflichen Wechsel entschloss.

Seither arbeitet sie in Teilzeit in der Frauenberatungsstelle Euskirchen sowie als freiberufliche Coachin, Paarberaterin, Supervisorin und Ausbilderin für die Motivational Interviewing-Methode.

„Beratung bedeutet für mich, gemeinsam Potenziale freizulegen – nicht vorzugeben, sondern hervorzulocken“, erklärt Sabrina Kern auf ihrer Homepage. Dabei seien Ambivalenzen und Diskrepanzen, die bei einer Ratsuchenden zutage treten, überaus erwünscht und wichtig: Wenn es beispielsweise darum geht, dass eine Frau wegen einer Essstörung ärztliche Behandlung oder Psychotherapie benötigt, kann es hilfreich sein, die Vor- und Nachteile aus Sicht der Betroffenen in den Blick zu nehmen.

Je mehr eine Klientin die Diskrepanz erspürt und erkennt zwischen dem Ist-Zustand und dem, was als Ziel definiert ist, desto eher könne sie eigenständig Mut und Motivation zur Veränderung entwickeln. „Niemand lässt sich gerne vorschreiben, was er zu tun hat“, sagt Sabrina Kern.

Motivational Interviewing ist keineswegs eine neuartige Erfindung, sondern kombiniert unterschiedliche Theorien, Modelle und Kontexte aus dem Bereich der Psychologie und Pädagogik. Die Effizienz von MI in Therapie und Beratungsarbeit ist mittlerweile mit zahlreichen Studien belegt worden.

„Hier in der Frauenberatungsstelle kann das Angebot auch zur Überbrückung der Wartezeit auf einen Klinik- oder Therapieplatz genutzt werden“, sagt Sabrina Kern und betont dabei, dass die Beratung keine Therapie ersetzen kann. „Ich kann aber dabei helfen, Ängste zu nehmen, wenn eine Frau mit Essstörung den ersten Schritt in Richtung eines gesünderen Lebens gehen will.“ Auch Angehörige von Menschen mit Essstörung finden in der Frauenberatungsstelle in Euskirchen Gehör.



Der Mensch steht im Mittelpunkt: Sabrina Kern, Mitarbeiterin der Frauenberatungsstelle Euskirchen, ist vor allem Ansprechpartnerin für Themen rund um häusliche Gewalt und Essstörungen.

Foto: Heike Nickel

## OHNE DRUCK UND FORDERUNGEN ZUR VERHALTENSÄNDERUNG

**Vor mehr als 30 Jahren** begründeten William Miller und Stephen Rollnick die Motivational-Interviewing-Methode. Anfänglich kam sie bei der Behandlung von suchterkrankten Menschen zum Einsatz. Mittlerweile findet man MI auch in anderen Bereichen, bei denen herausfordernde Gesprächssituationen entstehen – im Gesundheitswesen, in der Erziehung oder der Sozialarbeit.

**Die MI-Gesprächstechnik** hat das Ziel, bei den betreffenden Menschen eine eigene Motivation für Verhaltensveränderungen hervorzurufen. Druck oder das Aufstellen von Forderungen führen in der Regel nicht ans Ziel, wohl aber das empathische Heranführen zu einer bewussten Entscheidung für etwas – das Rauhen aufzuhören, sich therapeutische oder ärztliche Hilfe zu suchen.

**Sabrina Kern, die auch im Vorstand** der Deutschsprachigen Gesellschaft für Motivierende Gesprächsführung tätig ist, beschreibt MI als eine „effektive Methode, ergebnisoffen und gleichzeitig auch zielorientiert“ zu beraten. Als „Gesprächspartnerin auf Augenhöhe“ gehe sie immer davon aus, dass „jeder Mensch die Antworten auf seine Fragen bereits in sich trägt“.

**Auch bei der Beratung** von Mädchen und Frauen mit Magersucht, Bulimie oder Binge-Eating setzt Sabrina Kern auf MI. Laut einer aktuellen Studie der Kaufmännischen Krankenkasse (KKH) litten im Jahr 2023 bundesweit fast 460.000 Menschen unter einer ärztlich diagnostizierten Essstörung. (hn)  
[frauen-helfen-frauen.eu](http://frauen-helfen-frauen.eu)  
[www.sabrinakern.de](http://www.sabrinakern.de)