

## NLP Masterarbeit von Luca Hessel

### 1.

Derzeit engagiere ich mich an einer Schule in Berlin-Wedding. Das Besondere an dieser Schule ist der mit 80% hohe Migrationshintergrund. Neben dem Migrationshintergrund stellt insbesondere auch der sozio-ökonomische Hintergrund eine Herausforderung dar, denn sehr häufig beziehen die Eltern Sozialhilfe. Die „Quinoa-Schule“ nimmt sich diesem Problem mit z.T. innovativen Bildungskonzepten an und hat neben einem Mentoringprogramm auch Schulfächer wie „Zukunft“, in welchem das spätere Leben und die darin enthaltenen Möglichkeiten gemeinsam erarbeitet werden. Trotz einer im Vergleich zu einer staatlichen Schule intensiveren Förderung berichten einige Schüler/Innen von Prüfungsangst. Dies ist nicht verwunderlich, steht mit der Erreichung des BBR (vergleichbar mit Hauptschulabschluss) oder/und dem MSA (Mittlerer Bildungsabschluss) doch einiges auf dem Spiel. Besondere Schwierigkeiten, auch mit Blick auf den hohen Anteil von Kindern mit Migrationshintergrund, bereiten die Prüfungen in den Kernfächern Deutsch und Mathematik. Wird in einen der beiden Prüfungen die Note 5 erzielt, ist die Wahrscheinlichkeit des Durchfallens sehr hoch. Angesichts dieser Problemstellung umfasst eine gelungene Prüfungsvorbereitung nicht ausschließlich fachliche Kompetenzen, sondern auch eine Art emotionale Vorbereitung. Im Fokus dabei steht der von dem Schüler/In wahrgenommene negative Zustand, welcher häufig mit dem Wort „Prüfungsangst“ verbunden wird. Dieser Zustand ist bei weitem nicht nur auf die Prüfungssituation selbst beschränkt, sondern kann sich schon allein durch das Denken an diesen einstellen.

In dieser Arbeit wird anhand dieser Problemstellung ein Format erarbeitet, welches diesen negativen Zustand, der mit Prüfungen in der Schule verbunden ist, als Gegenstand hat. Innerhalb des Formats geht es dabei primär um eine Externalisierung des negativen Zustands in eine von A gefasste Form. Diese Form wird dabei ein Mittel darstellen, um eine sog. Dreipunktcommunication herzustellen. Hierdurch soll A in die Lage versetzt werden mit dem eigenen Zustand in Kontakt zu treten. Außerdem wird dem mit Prüfungsangst assoziierten Zustand auch ein Zustand entwickelt werden, welcher als Ressourcenzustand ein positives Gegenstück darstellt. Auch dieser wird von A, sofern gewollt, in eine Form gebracht. Die drei zentralen Ziele des Formats können wie folgt zusammengefasst werden:

1. Externalisierung der „Prüfungsangst“ (P)
2. Kontaktaufnahme mit P
3. Erarbeitung und ggf. Externalisierung des Ressourcenzustands

Das Format richtet sich insbesondere an Jugendliche oder Schüler aus unteren Klassen. Es soll hierbei auf eine spielerische Weise mit der „Prüfungsangst“ umgegangen werden. Hierdurch soll der Umgang mit dieser erleichtert werden, sodass sich die Fähigkeiten und Kenntnisse der Jugendlichen/Kinder besser entfalten können.

## 2. Das Format: „Alles hat (s)eine Form“

Vorbereitung:

1. Quadrat aus Wolle auf dem Boden befestigen
2. Genügend Knete in verschiedenen Farben griffbereit

Format:

### 1. Tigerfang der Prüfungsangst (P)

- 1.1. Vor was genau fürchtet sich A? Wann genau tritt die Angst auf?
- 1.2. Gibt es etwas, was ihm schon einmal geholfen hat?
- 1.3. *Konkrete Situation* finden, in welcher P aufgetaucht ist
- 1.3. *VAKOG* (nur kurz und auf die Bedürfnisse von A angepasst)
- 1.4. „Auf einer *Skala von 1-10*, wie stark ist die Angst?“ (diese Frage wird beim Öko-Check wiederholt werden, nachdem die Angst als Figur erfasst und mit der positiven Absicht bestückt wurde)

### 2. Externalisierung des Zustands

- 2.1. Hervornehmen der Knete und kurze Einführung in den weiteren Verlauf
- 2.2. Aufforderung, dass die Angst nun in Form der Knete auf die eigene Art und Weise dargestellt werden soll.

-> *Dieser Punkt soll dabei mit den aus Punkt 1. gesammelten Informationen von B unterstützt/ Begleitet werden („Du sprachst vorhin ja beispielsweise von... und..., vielleicht kannst du dies in die Form mit einbringen..etc.)*

-> *An dieser Stelle ist es wichtig, dass A die nötige Zeit/Raum gelassen wird, um eine möglichst passende Form zu finden und zu formen*

- 2.3. Mit Abschluss der Form wird A aufgefordert der Figur einen Namen zu geben (Sie wird für den Rest des Formates mit diesem Namen angesprochen).
- 2.4. Platzierung der Figur im Raum, hier darf A sich aussuchen, ob er diese in der Hand behalten, oder in den abgesteckten Raum legen möchte.

### 3. Kontaktaufnahme mit P als Form

- 3.1. Noch einmal zu Beginn daran erinnern, dass dies jetzt tatsächlich die eigene Angst darstellt und aus diesem Grund nun auch mit ihr gesprochen werden kann.
- 3.2. B fordert A auf, die Figur zu fragen, was sie eigentlich möchte bzw. Weshalb sie überhaupt da ist? (Diese Stelle ist wichtig, da hier der Weg hin zur positiven Absicht gebahnt wird).
- 3.3. Anschließend wird gemeinsam mit A die positive Absicht von (Name) gefunden.

### 4. Veränderungsprozess

#### 1. Möglichkeit: Veränderung der Form (P) selbst

## 2. Möglichkeit: Neuformung einer Ressource (falls A zu starke Schwierigkeiten mit dem Finden der positiven Absicht hat

Zu 1.

„In dem Wissen, dass wir nun erfahren haben, dass (Name) eigentlich etwas Gutes tun möchte, können wir (Name) nun dabei helfen, auch das Äußere zu verändern.“

- A wird von B gebeten, die entstandene Form so zu verändern, dass die positive Absicht erkennbar wird. Hierzu kann weitere Knete verwendet werden oder die schon geformte Figur einfach weiter geformt werden.

Zu 2.

„Was bräuchtest du, um mit (P) umgehen zu können“?

„Was fehlt dir“?

„Welche Stärke/Ressource (R) würde dir vielleicht helfen?“

- A wird von B aufgefordert, die neu entstandene Ressource in eine Form zu bringen und anschließend mit dieser in Kontakt zu treten

„Wie hilft dir (R)“?

„Was ist besonders an (R)“?

## 5. Öko Check

„Auf einer Skala von 1-10, wie stark die Angst vor der Figur?“

## 6. Future Pace

„Wie kann dir die Figur in Zukunft vielleicht helfen“?

## 3.

### 1. Tigerfang der Prüfungsangst

Diesem Schritt liegen Fragen des Meta-Sprachmodell zugrunde. Es werden dabei auffällige Meta-Modellverletzungen aufgedeckt, um den genauen Problemzusammenhang erkennbar zu machen. Anschließend wird eine konkrete Situation von A gefunden, in welcher P aufgetreten ist. Mittels VAKOG Fragen werden nun die einzelnen Repräsentationssysteme aktiviert und so der Zustand in der (-) Situation kurz erfahrbar gemacht. Die Bewertung des Zustands auf einer Skala von 1-10 stellt den ersten Schritt den Öko-Checks dar und wird in Punkt 5 wiederholt.

### 2. Externalisierung des Zustands

Hier wird der Zustand in eine Form gebracht. Die Knete wird verwendet, da eine große Bandbreite an Formen dargestellt werden kann. Die Milton Sprache wird hier angewandt, um A bei dem Prozess zu begleiten. Als Form fungiert die Knete anschließend für A außerdem als eine Art Anker. A wird genügend Raum gegeben, um eine passende Form zu finden.

### 3. Kontaktaufnahme mit P als Form

Dreipunktkommunikation mit der in Form gebrachten Angst. Die positive Absicht wird so herausgefunden. An dieser Stelle ist es von Bedeutung A die nötige Zeit zu geben, sich spielerisch auf die Form einzulassen.

### 4. Veränderungsprozess

Durch das Herausfinden der positiven Absicht kann sich nun auch die Form selbst verändern. Dabei kann es passieren, dass sich die bestehende Form verändert, oder eine völlig neue entsteht. Die hierdurch neu gewonnene Form stellt dabei im Vergleich zur vorherigen eine ressourcenvollere Form dar.

### 5. Öko-Check

Durch die Wiederverwendung der Skala von 1-10 kann ein Hinweis auf die Art des Veränderungsprozess gegeben werden. Der genannte Wert wird mit dem zu Beginn genannten Wert verglichen.

### 6. Future Pace

Hier wird mit Blick auf die Zukunft mögliche Veränderungen oder Schritte von A in Bezug auf den Umgang mit P erfragt.