

„Ein Koffer voller Schätze“



Katja Straßburg

Arbeit zum Masterkurs 12M15

31. Dezember 2012

ifapp, Belziger Str.7, 10823 Berlin

Inhalt

1	Einleitung	2
2	Fallbeispiele im Kontext Schule	2
3	Konzept des neuen Formats	3
3.1	Ziel des Formats	3
3.2	Grundannahmen des NLP	3
3.3	Logische Ebenen	3
3.3.1	Für jüngere Kinder ab 5 Jahren	3
3.3.2	Für ältere Kinder ab der Pubertät	4
3.4	Verwendete Elemente und Methoden aus dem NLP	4
4	Durchführung des Formats	5
5	Hindernisse (Probleme) und Alternativen	7
5.1	Kind hat keine Vorstellung von chronologischer Abfolge-Timeline	7
5.2	Kind assoziiert Gegenstände nicht mit Fähigkeiten und Ressourcen	7
5.3	Basteln eines eignen Koffers	8
5.4	Kind kennt Situation des Nicht-Könnens nicht	8
5.5	Umgang mit der schwierigen gegenwärtigen Situation – Öko-Check	8
5.6	Auswahl der Materialien	9
6	Zusammenfassung	9

1 Einleitung

So wie wir als Kinder laufen lernen, mit vielen Wiederholungen und Übungen, so machen wir ein Leben lang immer wieder die Erfahrung, dass wir manchmal erst durch wiederholtes Üben das Neue erlernen. Wir Menschen lernen ein Leben lang. Manchmal schnell und mit viel Spaß, manchmal dauert es länger und ist mühsamer. Einige Menschen üben und wiederholen solange, bis sie es geschafft haben, andere verzweifeln schnell und geben auf.

Sich dieses zu vergegenwärtigen und wahrzunehmen, dass man schon viel gelernt hat, viele Erfahrungen und Fähigkeiten hat, aber auch das Wissen, dass man es immer wieder schafft, fand ich eine schöne Idee für ein Format. Dahinter steht für mich verstärkt, den Blick auf das Positive, die Ressourcen, Fähigkeiten und positiven Glaubenssätzen zu richten, um dadurch Zuversicht, Mut, Ausdauer und weitere stärkende Fähigkeiten für „Neues“ zu erhalten.

2 Fallbeispiele im Kontext Schule

In meinem Beruf als Lehrerin habe ich mit Schülern zu tun, die aufgrund ihrer Lern- und Schulgeschichte schon viel „Nicht Können“ erlebt haben. Fast alle sind in der Regelschule gescheitert und nun auf einer Schule mit Förderschwerpunkt „Lernen“. Wenn Anforderungen oder Situationen des Lernens jeglicher Art an die Schüler gestellt werden, reagieren sie häufig mit Äußerungen wie „Das kann ich nicht.“, „Das schaff ich nicht.“, „Das lern ich nie.“, „Ich kann kein Mathe.“, „Ich kann kein Praktikum machen.“.

Besonders den Satz „Ich kann kein Mathe.“ fand ich sehr interessant, zumal er oft auch von Erwachsenen geäußert wird. Anfänglich ist er Ausdruck für ein Gefühl des „Nicht-Könnens“, später wird er dann zum Glaubenssatz. Schüler erleben jedes Mal, wenn etwas Neues im Matheunterricht kommt als „Nicht können“. Durch das Ändern der Blickrichtung auf „Das habe ich geschafft.“ können sie in ihren mathematischen Fähigkeiten positiv beeinflusst werden und so wahrnehmen, dass sie Ressourcen zum Mathe-Lernen in sich tragen: „Ich habe schon viel in Mathe gelernt, ich schaffe auch den nächsten Schritt.“.

Mir geht es bei meiner Arbeit darum, die Fähigkeiten und Ressourcen („Das kann ich“, „Das habe ich geschafft“) zu sammeln und somit ein großes Repertoire an Kompetenzen wahrnehmbar zu machen, die jeder in sich trägt. Diese Fülle soll A finden, wahrnehmen und anknüpfen. Gleichzeitig soll damit aber auch die Zuversicht gestärkt werden, dass A vieles im Leben lernen und schaffen kann. Es kommt aber auf den Blick, das Empfinden und den Glauben daran an.

3 Konzept des neuen Formats

3.1 Ziel des Formats

Ziel meines Formats ist es, Kinder und Jugendlichen ihre Fähigkeiten, Verhaltensweisen und Ressourcen seit ihrer Geburt suchen zu lassen und diese zu ankern, um ihnen dadurch Unterstützung für „Neues“ zu geben.

In der Umsetzung begibt sich A auf eine Reise und startet bei seiner Geburt. Er wählt aus einer Schatzkiste Gegenstände und Bilder aus, die für Fähigkeiten (z.B. wie Laufen lernen, Fahrradfahren, Schwimmen, Schreiben, Lesen) oder auch Ressourcen wie mutig sein, tapfer sein, symbolisch stehen. Diese Fähigkeiten und Ressourcen werden zeitlich chronologisch auf der Timeline hingestellt. Zum Schluss sammelt A in einem Koffer seine Schätze und ankert damit taktil und visuell seine Fähigkeiten und Ressourcen. A kann, wenn er möchte ein eigenes Köfferchen basteln und darin auch zukünftig seine „Schätze“ sammeln.

3.2 Grundannahmen des NLP

Folgende Grundannahmen liegen dem Format zugrunde:

- Wir verfügen über die Ressourcen, die wir zur persönlichen Veränderung benötigen.
- Eine Veränderung kann schnell gehen und darf Spaß machen.
- Die Energie fließt dahin, wo die Aufmerksamkeit fokussiert ist.
- Unsere Gefühle regulieren wir selbst.

3.3 Logische Ebenen

3.3.1 Für jüngere Kinder ab 5 Jahren

Wenn B mit Kindern ab diesem Alter arbeitet, ist ein Arbeiten auf den drei unteren logischen Ebenen möglich¹.

Umwelt: Alle Kinder lernen etwas. Andere Kinder können es schon, jüngere Kinder werden es erst lernen.

Verhalten: Das habe ich geschafft. Das habe ich gelernt.

Fähigkeiten: Das kann ich schon.

Wie weiter oben von mir dargestellt, empfinden die Schüler es als schwer etwas Neues zu lernen. Es fehlt etwas, das ihnen zeigt, dass sie in ihrem Leben von Beginn an in Situationen waren, wo sie etwas Neues gelernt haben. So zum Beispiel das Laufen. Dies geschah nicht so einfach von heute auf morgen, sondern wurde durch Übung und Wiederholung (Zutrauen/Mut/Durchhaltevermögen) geschafft.

¹ Dank an Sascha, der mich darüber informierte.

Mit Hilfe des Formats soll ihnen klarer werden: „Ich habe Fähigkeiten und Ressourcen.“, „Ich kann vieles.“, „Ich habe schon viel gelernt und kann noch vieles lernen.“

3.3.2 Für ältere Kinder ab der Pubertät

Mit älteren Kindern ab der Pubertät kann B auf weiteren logischen Ebenen arbeiten:

Werte/Glaubenssätze: „Das kann ich nicht“.

Identität: „Ich bin hilflos“ .

Eventuell durch Hinzuziehen und Kombinieren mit weiteren NLP-Methoden oder „The Work“ könnte eine Veränderung der inneren Haltung von „Nichtgelingen auf Anhieb“, „Das kann ich nicht“, „Das lerne ich nie“ hin zu „Das kann ich“ oder „Ich kann mir helfen“ oder „Ich bin stark“ erlangt werden.

3.4 Verwendete Elemente und Methoden aus dem NLP

Timeline: zeitliche Abfolge von Ereignissen von der Geburt über die Gegenwart in die Zukunft; Start bei der Geburt und vorwärtsgehen in Richtung Gegenwart und Zukunft.

Ressourcen: Sammeln von wichtigen Fähigkeiten/Verhalten/Ressourcen und hilfreichen Erfahrungen der Kinder und Jugendlichen.

Ankern: Visuelles/taktils/auditives Ankern mit Figuren, Bildern, Zeichnungen, selbst gemalten Bildern, Edelsteinen etc. in einem Koffer. Die Gegenstände, Bilder und der Koffer in der Hand lösen den Zustand des „Gefüllt seins“ aus.

Future Pace: Überlegen, wozu braucht A das nächste Mal die Schätze in seinem Koffer. Welche neu gewonnenen Ressourcen, Erkenntnisse und Erfahrungen können in zukünftigen Situationen genutzt werden?

Peacing/Leading: Durch Körpersprache und Sprechweise sich auf Kinder und Jugendliche einstellen und mit ihnen mitgehen, um sie in einen anderen Zustand (Start bei der Geburt, Ressourcen/Fähigkeiten-Kreis) zu führen.

4 Durchführung des Formats



Das Format „Ein Koffer voller Schätze“ ist für Kinder ab 5 Jahren angelegt. Da jedes Kind anders ist, sollten bei der Durchführung je nach Alter Variationen in Erwägung gezogen werden. Die möglichen Variationen werden im Folgenden durch Fußnoten und im Kapitel Hindernisse (Probleme) und Alternativen ergänzend erläutert.

(1) Identifikation des zu verändernden Verhaltens²

Beschreiben der momentanen Situation: B bittet A eine aktuelle Situation bzw. ein Problem zu beschreiben.

„Was musst du gerade viel üben und hast gar keine Lust darauf?“

„Was fällt dir manchmal (noch) schwer zu lernen?“

„Worüber wirst du dann wütend oder traurig?“

(2) Einladung zur Reise bis zur Geburt

Reise zur Geburt von A. Eine Linie³ symbolisiert das Leben von Geburt bis zur Gegenwart. A bestimmt Ort der Geburt und begibt sich durch B unterstützt an den Beginn seines Lebens.

² Eignet sich für Kinder ab etwa 7 Jahre. Bei jüngeren Kindern beginnt B mit Schritt 2.

³ Diese Linie kann mit einem Klebeband am Boden befestigt werden. Für Kinder unter 7 Jahre wird die Linie durch einen (geklebten) Kreis ersetzt, da jüngere Kinder noch nicht über einen linearen zeitlichen Bezug verfügen.

„Lass uns eine Zeitreise unternehmen. Steig auf den Fliegenden Teppich, ein Zauberpferd und wir reisen zur Stunde deiner Geburt.“⁴

„Jetzt bist du am Tag deiner Geburt angekommen. Du bist aus dem Bauch deiner Mutter gekommen und blickst in die Welt. Du bist erstaunt, es ist hell und warm und du hörst viele Geräusche. Du fühlst dich ganz wohl. Du liegst bei deiner Mutter im Arm und dein Papa schaut dich an. Du bist ganz neugierig.“

„Hier liegt nun dein bisheriges Leben vor dir. Dort gibt es Schätze/Edelsteine. Dies sind Momente in deinem Leben, wo du etwas Besonderes erlebt und gelernt hast“.

„Du wirst dich mit meiner Hilfe auf eine spannende Reise machen und dabei deine (besonderen) Schätze einsammeln.“

(3) Sammeln und Ankern der Ressourcen.

Vorwärtsgen von der Geburt in Richtung Gegenwart und Finden von „Das habe ich geschafft“-, „Das habe ich gelernt“-Momenten (Ressourcen und Fähigkeiten). Je nach Alter auch sehr frühe Schätze (z.B. alleine essen, krabbeln) finden lassen oder in größeren Schritten vorwärtsgen (z.B. erste Schritte, schaukeln). A wählt aus einer Art Schatzkiste Gegenstände und Bildkarten aus oder malt bzw. schreibt auf Moderationskarten. B kann Unterstützung im Finden von Fähigkeiten und Ressourcen geben.

„Du gehst nun deinen Weg und schaust, welche Schätze du findest.“

„Was hast du gelernt?“

„Was hast du geschafft?“

„Was kannst du?“

„Diese Schätze sammelst du in deinem Koffer.“

„Dein Koffer wird immer schwerer und du merkst, dass du schon viel gelernt hast und viele Schätze mit dir herumträgst“.

(4) Öko-Check

Überprüfen, ob A den gefüllten Koffer gebrauchen kann und fragen, ob ihn etwas noch daran hindert.

⁴ Szenisches Umsetzen des Reisens und Ankommens am Zeitpunkt der Geburt: A und B fliegen durch den Raum.

„Kannst du jetzt noch einmal die problematische Situation, die du am Anfang dargestellt hast, fühlen und feststellen, ob du deinen Koffer hierbei gebrauchen kannst?“

„Was brauchst du noch (in deinem Koffer), damit du ihn einsetzen kannst?“

(5) Future pace

B fragt A, wo er den Koffer aufheben und wann er ihn verwenden will.

„Wo hebst du deinen Koffer auf? Gibt es einen besonderen Platz?“

„Wie könnte dir der Koffer in zukünftigen schwierigen Situationen helfen?“

„Was nimmst du mit?“

5 Hindernisse (Probleme) und Alternativen

Nach der Grundannahme „Wenn du mit deinem Verhalten nicht erfolgreich bist, verändere deine Strategie“, möchte ich hier nun mögliche Hindernisse und Alternativen darstellen. Damit wird gleichzeitig bei der Durchführung berücksichtigt, dass jedes Kind anders ist.

5.1 Kind hat keine Vorstellung von chronologischer Abfolge-Timeline

Bei der Arbeit mit der Methode Timeline ist zu beachten, dass B erst mit Kindern ab etwa 8 Jahren das lineare Modell der Zeit (chronologische Abfolge) anwenden kann. Erst ab diesem Alter haben Kinder eine Vorstellung davon, was zuerst kommt und was danach und können sich ihr bisheriges Leben auf einer Linie von der Geburt bis zur Gegenwart vorstellen. Bei jüngeren Kindern bietet sich das Arbeiten mit einem Kreis an. Dabei sitzt das Kind im Kreis, seine „Schätze“ liegen auf der Kreislinie und es kann ohne chronologische Abfolge nach Fähigkeiten und Ressourcen suchen.

5.2 Kind assoziiert Gegenstände nicht mit Fähigkeiten und Ressourcen

Die Frage, was das Kind mit dem Gegenstand anfangen und welche Aussagen B über seine Fähigkeiten daraus gewinnen kann, ist vielleicht nicht immer und für alle Gegenstände so leicht zu beantworten. Ich habe das Format mit einem 5-jährigen Mädchen durchgeführt. Sie sammelte viele Gegenstände und Bilder im Koffer. Einige der Fähigkeiten wurden doppelt genannt und zu anderen Gegenständen konnte sie nichts sagen. Ich hatte den Eindruck, dass es ihr ganz wichtig war viel auf die Kreislinie zu stellen, da sie ja auch sehr viele Fähigkeiten sammeln konnte. Das einige nicht benannt werden konnten, war nicht schlimm.

Sollte es bei der Durchführung des Formats vorkommen, dass das Kind keinen Gegenstand oder kein Bild mit seinen Fähigkeiten assoziiert, sollte B durch Fragen wie „Wer von den Figuren kann gut laufen, hüpfen, springen,...?“ „Was kann diese Figur gut?“ den Prozess unterstützen.

5.3 Basteln eines eignen Koffers

Das Kind sammelt während des Formats die Gegenstände und Bilder in dem von B mitgebrachten Koffer. Gerade bei der Durchführung mit dem fünfjährigen Mädchen hat sich gezeigt, dass sie gerne einen eignen Koffer haben wollte. Ich hatte einen Papierkoffer für sie gebastelt, den sie beschriftete und ausschmückte. Dann ergab sich das Problem, dass der gebastelte Koffer kleiner war und nicht alles hineinpasste. Sie hat sich dann für eine Auswahl der Gegenstände entschieden. Gleichzeitig habe ich mit ihr verhandelt, da ich ja die Gegenstände für weitere Male benutzen möchte, dass sie später ein Foto mit den Gegenständen im Tausch erhält. So ganz gelungen erscheint mir diese Vorgehen noch nicht, aber bis jetzt fiel mir noch keine Alternative ein.

Ich finde es gut, mit einem alten Koffer seine Schätze zu suchen, da er auch das Erlebte symbolisiert. Aber es ist auch schön, etwas mit nach Hause zu nehmen, wie einen kleinen selbstgebastelten Koffer, der vielleicht aber nicht alles fasst.

5.4 Kind kennt Situation des Nicht-Könnens nicht

Es könnte sein, dass jüngere Kinder noch nicht die Wahrnehmung des „Nicht-Könnens“ haben. Sie probieren es immer wieder, so wie z.B. das Laufen lernen. Ich gehe davon aus, dass sich ungefähr ab dem Schulalter diese Vorstellung entwickelt. Deshalb ist meine Idee, dass B mit jüngeren Kindern es mehr im Sinne der Prävention und Richten des Blicks auf das Positive einsetzt. Das Sammeln von Fähigkeiten und Ressourcen kann mit Kindern im Kindergartenalter begonnen werden, damit sie dann in zukünftigen Situationen voller Zuversicht und mit Ressourcen gestärkt „neue“ Situationen meistern können.

5.5 Umgang mit der schwierigen gegenwärtigen Situation – Öko-Check

Es könnte sein, dass A in der gegenwärtigen Situation wenig in der Lage ist, seine Fähigkeiten und Zuversicht zu erkennen. Deshalb benötigt er zum einen seinen „Schatzkoffer“, der ihn in dieser schwierigen Situation unterstützen soll, zum anderen benötigt er auch Hilfe beim Umgang mit seinem Anteil „Verweigerung“. Ich bezeichne diesen Anteil als „Böckchen“. A wird durch diesen Anteil daran gehindert, auf ähnliche aber erfolgreiche Situationen zu schauen. Der Blick ist nur auf das Negative gerichtet. Der Anteil „Böckchen“ verhindert Anstrengungsbereitschaft, Mut und Zuversicht es zu schaffen. Im jetzigen Moment ist das Gefühl („Böckchen“) übermächtig und hemmt weiteres Üben und Probieren. Meine Idee ist dabei, dass A dieses Hemmnis mit Unterstützung von B „beiseiteschiebt“ (Grundannahme: Menschen regulieren ihre Gefühle selbst). Dieses könnte sowohl in das Format integriert werden, als auch in Form eines eigenen Formats (Verhandeln mit dem Anteil und „Beiseiteschieben“) geschehen.

5.6 Auswahl der Materialien

Jedes Kind, auch je nach Geschlecht, hat andere Vorlieben für Gegenstände. Deshalb sollte die Schatzkiste eine große Auswahl an Gegenständen beinhalten. Folgende Sachen waren in meiner Kiste: Reale Gegenstände in Miniatur, Bilder zu Bewegungsverbren, Memory-Spielkarten, Legofiguren, Personen aus Holz, Tiere aus Plastik, Glassteine als „Edelsteine“, Papier zum Malen und Schreiben.

Es könnte sich die Schwierigkeit ergeben, dass das Kind aus dem Angebot nichts findet. Zu einem wäre es dann möglich, das Kind die Sachen malen zu lassen oder als Collage ausschneiden zu lassen. Zum anderen sollte B immer auch nach den Vorlieben des Kindes seine Auswahl in der Kiste auswählen.

6 Zusammenfassung

Das Format „Ein Koffer voller Schätze“ ist von der Idee her recht einfach und klar. Es ist ein Format, das für die Arbeit auf den drei unteren logischen Ebenen einsetzbar ist. Durch seine Variationsmöglichkeiten ist es sowohl bei Kindern also auch bei Jugendlichen einsetzbar.