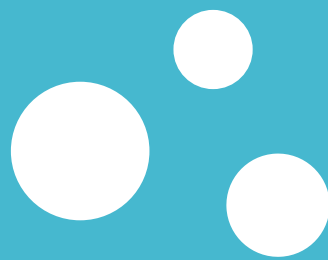




24 Methoden für das *inside.out* Elterncoaching

ifgg



Inhaltsverzeichnis

04 ifgg - Institut für genderreflektierte Gewaltprävention - Kurzportrait

06 Das inside.out-Elterncoaching

07 Die Themenbausteine

08 Das workbook - how to use

08 Legende

09 Baustein 1 Den Anfang gestalten und Ziele formulieren

10 1. „Das wäre super, wenn ich das hinkriegen würde!“ - Ziele formulieren

14 2. „Was brauchen wir, um gut zusammen zu arbeiten?“ - Wertediamant

16 Baustein 2 Biografiearbeit – Identität und Genderbilder reflektieren

18 3. „Was mein Name mir bedeutet“ - Reflexionen zum Vornamen

20 4. Genogramm – Ressourcen im System entdecken

24 5. „...und mich hatten sie vollkommen vergessen“ - Eine schmerzliche Kindheitserfahrung

26 6. „Ich bin mehr als...“

28 7. Geschlechterkonstruktionen und Genderbilder reflektieren - Teil 1

31 8. Geschlechterkonstruktionen und Genderbilder reflektieren - Teil 2

34 9. „That’s my life - Das ist mein Leben!“

36 Baustein 3 Reflexion von handlungsleitenden Werten und Normen

37 10. „Was ist es mir Wert?“

39 11. „Was bringt mich meinen Werten näher?“ – Reflexion mit der ACT-Matrix

42 12. Arbeit mit Glaubenssätzen

45 13. „Sie haben Post!“

48 Baustein 4 Die elterliche Präsenz finden

49 14. Den eigenen Leuchtturm suchen - Orientierung in der Elternrolle finden

52 15. „Was ich mir für dich wünsche“ - Was Kinder brauchen

54 16. Leuchtturm sein - Kindern Orientierung geben, eigene Grenzen wahren

58 17. Adlerauge

61 18. Ressourcen-Floß

64 19. Dem Stress den Wind aus den Segeln nehmen - Embodiment-Techniken

67 Baustein 5 „significant others“ - Familie* und wichtige Personen aus dem Umfeld einbeziehen

68 20. „Kommt ihr mich besuchen?“ - Familien*bilder aufstellen

71 21. „Können wir reden?“ - Miteinander ins Sprechen kommen

74 22. „Und dann feiern wir!“

76 Baustein 6 Das Coaching abschließen - Abschluss und Ausblick

77 23. Heißer Stuhl

79 24. Schätze einsammeln

84 Kontakt / Impressum

Kurzportrait:

**ifgg - Institut für
genderreflektierte
Gewaltprävention**

Das ifgg wurde 2006 gegründet. Begonnen haben wir zu dritt mit zwei Beratungsräumen in der Mainzer Straße in Berlin-Neukölln. Seit 2015 sind wir in Berlin-Mitte auf dem Gelände der Fabrik Osloer Straße ansässig, in großzügigen, hellen Räumen auf zwei Etagen, gut erreichbar mit S-Bahn, U-Bahn, mit der Tram und dem Bus. 20 pädagogisch und therapeutisch ausgebildete Trainer_innen¹ arbeiten mittlerweile für das ifgg: als TESSYA®-Antigewalttrainer_innen, als Elterncoaches, als Dozent_innen, als Supervisor_innen. Ein Kernangebot des ifgg ist das TESSYA®-Antigewalttraining, das auf einem systemisch-lösungsorientierten Ansatz basiert, in der Konfrontation konsequent demütigungsfrei vorgeht und eine genderreflektierende, intersektionale Perspektive einnimmt. Dies ist vor allem in einem Kontext von Bedeutung, in dem viele Klient_innen selbst Ungleichheits- und Diskriminierungserfahrungen machen. Damit beschreitet es in der Antigewalttrainingsarbeit neue Wege und: es wird immer bekannter und zunehmend von Jugendämtern nachgefragt. Das TESSYA®-Konzept bezieht Eltern und ‚significant others‘ mit in den Prozess ein. Eltern wird parallel ein Coaching angeboten, damit Handlungsmuster, die sich belastend auswirken, aus mehreren Perspektiven angeschaut und reflektiert werden können. Die Sorgen und spezifischen Themen der Eltern bekommen hier Raum.

Das TESSYA®-Antigewalttraining ist als Hilfe zur Erziehung im Maßnahmenkatalog der Regionalen Sozialen Dienste in Berlin und weiteren Bundesländern nach §29 und §30 des SGB VIII verankert. Seit 2007 bildet die ifgg gGmbH Pädagog_innen aus ganz Deutschland zu TESSYA®-Antigewalttrainer_innen aus.

Weitere Schwerpunkte des Instituts sind die Fort- und Weiterbildung von Pädagog_innen, die Begleitung von Teams zur Entwicklung und Umsetzung passgenauer gewaltpräventiver Maßnahmen sowie Supervision und Coaching als wichtiges Instrument der Qualitätssicherung und gleichzeitig aktiver Achtsamkeit.

Von der ifgg gGmbH konzeptionierte Projekte wurden und werden von verschiedenen Stiftungen und Förderprogrammen finanziert, u. a. Aktion Mensch, dem EU-Programm Daphne, dem Europäischen Sozialfonds, der Werner-Coenen-Stiftung, dem Paritätischen Wohlfahrtsverband, der F.C. Flick Stiftung, dem Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend sowie der Berliner Senatsverwaltung für Justiz sowie dem Landesprogramm gegen Rechtsextremismus, Rassismus und Antisemitismus der Senatsverwaltung für Arbeit, Soziales, Integration, Vielfalt und Antidiskriminierung.

Seit 2015 sind wir mit dem von uns konzipierten Elterncoaching-Programm Präfix^R aktiv. Zunächst gestartet in Brandenburg, bieten wir Präfix^R-Coachings seit 2018 ebenfalls in vier Haftanstalten Berlins an. Finanziert werden diese Angebote von der Senatsverwaltung Berlin für Justiz. Seit 2022 ist Präfix^R zudem in einer weiteren Brandenburger Haftanstalt etabliert: in der JVA Luckau-Duben. Realisiert wird dies durch eine ESF-Förderung im Rahmen des HSI (Netzwerk für Haftentlassung durch Integration).

inside.out – Coaching für inhaftierte Eltern vor der Haftentlassung startete 2020 als Modellprojekt, realisiert mit einer Förderung des Programms „Demokratie leben!“ durch das BMFSFJ und u.a. einer Kofinanzierung des Paritätischen Wohlfahrtsverbands. Das im Rahmen dieses Projekts entwickelte inside.out-Coaching mit seiner fünfjährigen Laufzeit ermöglicht uns, inhaftierte Eltern auch über den Zeitpunkt der Entlassung hinaus zu begleiten.

1 Wir haben uns in diesem workbook für den Unterstrich („Klient_innen“), das sog. Gender-Gap, entschieden, das als Symbol für die Vielfältigkeit an Genderidentifizierungen steht. Manche Übungen sind jedoch nur in jeweils einem Gender verfasst, weil sich der Text und vor allem die Beispielfragen so u.E. besser vermitteln. Wenn Familie* mit einem Stern versehen ist, wollen wir damit ausdrücken, dass Familie in unserem Verständnis weiter zu fassen ist als die heteronormative Kleinfamilie bestehend aus Mama, Papa, Kind. Familie* bezieht alle Menschen ein, die sich als solche verstehen, die miteinander in Beziehung stehen, gegenseitig füreinander Verantwortung übernehmen und / oder gemeinsam für Kinder sorgen.

Das inside.out-Elterncoaching

richtet sich an zwei Zielgruppen. Es unterstützt zum einen Eltern in Haft, deren Entlassung bevorsteht, die sich also im Übergang nach „draußen“ befinden. Damit knüpft inside.out an das Präfix^R-Coaching an und erweitert es gleichzeitig. Das inside.out-Coaching bietet in der sensiblen Phase der Transition ein Stück weit Sicherheit durch die Möglichkeit, von der_dem bereits vertrauten Coach begleitet zu werden. Sehr unterstützend kann dies erlebt werden, wenn sich Dinge vielleicht ganz anders zeigen, als sie vorgesehen und erhofft waren.

Die zweite Zielgruppe von inside.out sind Eltern, deren Kinder inhaftiert sind oder bei denen zu befürchten ist, dass dies in naher Zukunft passieren könnte. Bei beiden Zielgruppen steht das Thema im Fokus, wie Eltern in Verbindung zu ihren Kindern bleiben können, was sie tun können, um die Bindung, die Beziehung zu halten, zu stärken oder sie vielleicht auch neu zu knüpfen. Auch geht es darum, wie sie ihren Kindern trotzdem oder gerade jetzt in dieser Zeit der Verunsicherung Sicherheit und Verlässlichkeit vermitteln können, wie sie ihnen zeigen können: ich bin trotz allem und gerade jetzt für dich da. All die Themen, die Fragen, die damit verbunden sind, werden im Coaching gemeinsam angeschaut und reflektiert.

Die Sorge, als Eltern versagt zu haben, kann so starke Scham- und Schuldgefühle auslösen, dass sich Mütter und Väter aus ihrer Erziehungsverantwortung zurückziehen, dass sie aufgeben. Dann geht es darum, diese Emotionen genauer anzuschauen, die damit verbundenen Themen zu sortieren und die Eltern Stück für Stück wieder in ihre Präsenz zu führen. Damit können sie sich wieder handlungsfähig und wirkungsvoll erleben und - auch während der Zeit ihrer Inhaftierung, wenn sie im Alltag nicht für ihre Kinder sorgen können - ihren Kindern verlässliche Bezugspersonen sein und die Beziehung zu ihnen stärken.

Das zentrale Ziel des Coachings ist es, die Teilnehmenden im Sinne des Empowerments zu begleiten und darin zu unterstützen, ihre Rolle als Eltern, als Vater oder Mutter für sich (neu) zu definieren, Strategien zu erarbeiten, wie sie Erziehungsanforderungen auch während der Haftzeit gut bewältigen und wie sie mit dem_der (Ex)Partner_in eine aktive, kooperative Elternschaft gestalten können und dadurch ihrem Kind einen sicheren Rahmen.

Die Coachings und Beratungen werden entlang der von den Teilnehmenden formulierten Ziele organisiert. Initiiert werden Reflexionen von Werthaltungen, Überzeugungen, Normen, Glaubenssätzen, die identitätsstiftend wirken und nicht nur das eigene Leben, seine Planung und Gestaltung, sondern auch das Verständnis des Eltern-Seins prägen. Das Coaching ist ein Reflexionsraum, in dem die Coaches die Teilnehmenden mit einer neugierig-offenen und einer von Wertschätzung und Respekt getragenen Grundhaltung begleiten.

Systemisch-lösungsorientiert zu arbeiten bedeutet, davon auszugehen, dass jedes Verhalten ein interaktives Muster darstellt, dessen Botschaften es zu entschlüsseln gilt und – ganz zentral – dass instruktive Veränderung nicht möglich ist. Es bedeutet, auf Fähigkeiten und Stärken zu fokussieren und die Autonomie der Klient_innen als unantastbaren Wert zu respektieren. Und natürlich bedeutet systemisches Arbeiten, auch das Umfeld und alle, die bedeutsam sind, d.h. die (Ex)Partner_innen, die Kinder, die eigenen Eltern, ggf. Pflegeeltern, Bezugsbetreuer_innen oder wichtige Beziehungspersonen der Kinder, professionelle Unterstützungsanbieter wie Beratungsstellen,

Regionale Soziale Dienste und kommunale Einrichtungen der Kinder- und Jugendhilfe, nach Möglichkeit in den Prozess mit einzubeziehen und als Unterstützer_innen einzubinden.

Die Coachings werden entweder im Einzel- oder Gruppensetting oder aber in einer Kombination beider Settings durchgeführt. Sie umfassen jeweils ein Vorgespräch, bei dem die Motivation abgeklärt, die Anliegen identifiziert sowie erste Ziele formuliert werden. Dann steht jedem_jeder Klient_in ein Kontingent zwischen 5 und 15 Sitzungen zur Verfügung, das flexibel abrufbar ist. Nach Abschluss des Coachingprozesses wird ein Termin für ein Nachtreffen vereinbart.

Mit diesem Workbook geben wir Ihnen einen Einblick in die Praxis des Coachings. Methoden, die sich bewährt haben und die sich gut eignen, um verschiedene Themen der Coachingbausteine zu bearbeiten, finden sich hier zusammengestellt.

Die Themenbausteine

Das *inside.out*-Coaching basiert auf folgenden Themenbausteinen, die – einem prozessorientierten Ansatz folgend – nicht unbedingt chronologisch, sondern flexibel und angepasst an die Anliegen und Bedarfe der Teilnehmenden eingesetzt werden können.

Baustein 1 Den Anfang gestalten und Ziele formulieren

Baustein 2 Biografiearbeit – Identität und Genderbilder reflektieren

Baustein 3 Reflexion von handlungsleitenden Werten und Normen

Baustein 4 Die elterliche Präsenz finden

Baustein 5 „significant others“ - Familie* und wichtige Personen aus dem Umfeld einbeziehen

Baustein 6 Das Coaching abschließen - Abschluss und Ausblick

Das Workbook - how to use

In diesem Workbook stellen wir eine Auswahl an Methoden vor, die wir in der fünfjährigen Praxis des Modellprojekts eingesetzt und erprobt haben. Methoden, bei denen wir festgestellt haben, dass sich durch sie einzelne Themen gut bearbeiten lassen, dass sie den Coachingprozess lebendig und kreativ werden lassen und sich mit ihren Impact-Elementen Erkenntnisse besonders gut verankern lassen. Manche Methoden sind entweder für das Einzelsetting oder die Arbeit in der Gruppe geeignet, andere können in beiden Settings eingesetzt werden. Dies ist jeweils vermerkt. Natürlich ist auch ein erprobtes Tool keine Garantie dafür, dass es sich in jedem Coachingprozess als geeignet zeigt und bereichernd auswirkt. Wenn ich eine Methode einsetze, die ich als Coach möglicherweise als „genial“ für die Bearbeitung eines bestimmten Themas einschätze und davon überzeugt bin, dass sie sich gut in den Prozess einfügt, bedeutet das nicht, dass der_die Klient_in dies ebenfalls so erlebt. Daher ist es u.E. sehr empfehlenswert, Alternativen einzuplanen.

Wichtig sind unserer Erfahrung nach vier Aspekte:

1. Wozu genau?

Fragen Sie sich als Coach, mit welchem Ziel Sie das Tool zu diesem Zeitpunkt einsetzen und welches Thema Sie damit bearbeiten bzw. welchen Raum sie damit öffnen möchten.

2. Selbst ausprobiert?

Testen Sie jedes Tool unbedingt vor dem Einsatz im Coaching selbst aus! Denn jede_r Coach kann nur eine Methode, von deren Wirkungskraft er_sie überzeugt ist, authentisch und überzeugend anleiten! Gehen Sie mit sich in die Selbsterfahrung: Spüren Sie nach, welche Wirkungen die Übung auslöst. Noch mehr Spaß macht das, wenn Sie Ihre Intervisionsgruppe und / oder die Expertise einer erfahrenen Kolleg_in nutzen und die Effekte gemeinsam auswerten.

3. Wie fange ich an?

Überlegen Sie sich, wie Sie den_die Klient_in in die Methode hineinführen: welche Worte beschreiben das, was Sie vorhaben? Stellen Sie dar, weshalb Sie glauben, dass diese Methode jetzt Sinn machen könnte. Wenn Sie den_die Klient_in neugierig machen, mit Ihnen ein „kleines Experiment“ zu wagen, erhöht dies unserer Erfahrung nach die Offenheit, etwas „ungewöhnliches“ auszuprobieren und sich überraschen zu lassen.

4. Schief gegangen?

Wenn die Methode von der_dem Klient_in aktiv („also, dazu habe ich jetzt wirklich keine Lust“) oder passiv („keine Ahnung, was Sie von mir wollen“) bzw. durch nonverbale Gesten zurückgewiesen wird oder auch, wenn sie sich im Verlauf als unpassend zeigt und von Ihnen abgebrochen wird, empfehlen wir, dies mit der systemisch-lösungsorientierten Haltung der „guten Gründe“ zu rahmen anstatt als Widerstand des_der Klient_in zu interpretieren. Wir halten Klient_innen als Kund_innen im wortwörtlichen Sinne für „kundig“, d.h. sie sind Expert_innen dafür, was sie bei ihrer Lösungsfindung unterstützt.

Legende - Was die Symbole bedeuten



Coaching im Gruppensetting / Einzelsetting



wieviel Zeit sollte ich einplanen



darauf zielt die Übung ab



Materialien, die ich vorbereiten / bereitstellen sollte

Baustein 1

Den Anfang gestalten und Ziele formulieren

Zu Beginn des Coachings ist es bedeutsam, eine gute Grundlage für die Zusammenarbeit zu finden und eine Vertrauensbasis zu etablieren. Wie aus der Therapieforschung bekannt ist, ist eine - wohlgerneht aus der Perspektive des_der Klient_in wahrgenommene! - gute Beziehung zwischen Berater_in und Klient_in ein Hauptwirkungsfaktor für einen gelungenen Coachingprozess. Eine offen-interessierte und wertschätzende Haltung des_der Berater_in ist Grundvoraussetzung dafür. Wichtig sind ebenfalls die Zusicherung und Einhaltung der Schweigepflicht – im Kontext von Haftanstalten ist dieser Aspekt besonders bedeutsam. Gleichzeitig sollten Coaches die gesetzlichen Regelungen kennen, die sie zu einer Offenlegung verpflichten, so z.B. bei konkreten Ankündigungen von strafrechtlich relevanten oder die Gesundheit und das Leben gefährdenden Vorhaben.²

Im Gruppensetting ist die Erarbeitung von Vereinbarungen, welche Werte im Rahmen des Gruppenprozesses gelten sollen, ein wichtiges Element. Es ist die Voraussetzung dafür, dass eine Vertrauensbasis unter den Teilnehmenden entstehen kann. Dennoch haben Klient_innen in Haftanstalten oftmals große Bedenken, sich im Beisein anderer zu öffnen, weil es eben auch bedeutet, sich von einer verletzlichen Seite zu zeigen. Manche Klient_innen befürchten - nicht zu Unrecht -, dass intime Details weitergetragen und dann gegen sie verwendet werden könnten. Von daher ist es wichtig, in den Vorgesprächen sorgfältig abzuklären, ob der_die Bewerber_in interessiert daran ist, sich im Austausch mit anderen persönlichen Themen zu widmen oder ob der_die Interessent_in eher von einem Einzelcoaching profitieren würde. Ideal ist es, wenn beide Settings miteinander kombiniert werden. Dann gibt es den Raum, sensible Themen im Einzelsetting zu besprechen und die Gelegenheit im Gruppensetting im Austausch mit anderen zu sein.

Ein Schwerpunkt dieses Bausteins ist die Entwicklung und Formulierung der Ziele. Das heißt, es gilt, mit den Teilnehmenden herauszuarbeiten, an welchen Themen sie genau arbeiten möchten, welche Anliegen sie haben. Dafür eignet sich unserer Erfahrung nach zum Beispiel die systemisch-lösungsorientierte Frage: „Was müsste hier in diesem Coaching passieren, damit Sie am Ende sagen: ‚Wow, es hat sich wirklich gelohnt, dass ich teilgenommen habe!‘? Vielleicht haben Sie etwas Neues entdeckt, vielleicht sehen Sie jetzt ein Thema anders oder haben für ein Problem eine gute Lösung entwickelt“. Mit dieser Frage initiieren Sie eine Zukunftsvision, in der mitschwingt, dass Veränderung möglich ist und dass es sich lohnen könnte, sie anzustreben.

² Für Berlin ist dies im JVolzDSG Bln §60 und §61 geregelt. Es empfiehlt sich, sich über die entsprechenden im jeweiligen Bundesland geltenden gesetzlichen Regelungen zu informieren.

1

„Das wäre super,
wenn ich das hinkriegen würde!“

Ziele formulieren



Setting

Coaching im Einzelsetting



Zeitaufwand

45 Minuten



Ziele

Der_die Klient_in wird dabei begleitet,
Themen zu formulieren, die im Rahmen
des Coachings bearbeitet werden



Materialien

Woolfaden, Schnur oder Seil³ von 2 bis
3 m Länge; Moderationskarten oder
DIN A5-Papier in verschiedenen
Farben; Flipchartstifte

Durchführung:

1. Schritt: Die Übung können Sie wie folgt einleiten: „Stellen Sie sich vor, die Zeit, die wir ab jetzt zusammenarbeiten, würden wir auf einer Linie darstellen, einer Linie, die wir uns hier im Raum vorstellen bzw. mit diesem Seil symbolisieren...“. Die Klientin⁴ wird nun aufgefordert, die Schnur im Raum so zu legen, wie es ihr stimmig erscheint. Dazu fragen Sie sie, welches Ende der Linie für die Gegenwart und welches für die Zukunft steht. Die Gegenwart wird mit einer Karte markiert, auf der das aktuelle Datum notiert wird. Für den Tag in der Zukunft, an dem das Coaching beendet sein wird, wird ebenfalls eine Karte auf die Zeitlinie gelegt. Auf dieser kann -falls bekannt- das Datum der letzten Coachingsitzung eingetragen werden oder, weil dies evtl. noch nicht feststeht, die Formulierung „nach dem Coaching“ gewählt werden.

In **Schritt 2** laden Sie die Klientin dazu ein, von Ihnen als Coach begleitet, die Zeitlinie entlang zu gehen: vom Tag heute bis zum Abschluss des Coachings in der Zukunft. Am Ende angekommen, d.h. bei der Karte „nach dem Coaching“, bitten Sie die Klientin, einen Augenblick stehen zu bleiben und auf den Weg zurückzublicken. Fragen Sie sie dann, was in Ihrem Leben anders wäre, was besser oder auch leichter wäre, wenn sie sich vorstellt, das Coaching wäre hilfreich für sie gewesen. Die Antworten der Klientin schreiben Sie auf die Metaplankarten. Beachten Sie dabei, dass die Ziele dem SMART-Modell entsprechen, d.h. dass Sie positiv formuliert, spezifisch, messbar und - das ist besonders wichtig - attraktiv sind. Häufig formulierte Verneinungs-Aussagen wie „ich raste nicht mehr aus“, werden durch Fragen danach, was das bedeutet oder was die Klientin stattdessen tun würde z.B. zu einem „ich bleibe ruhig in Konfliktsituationen“. Mit der schlichten systemischen Frage „Was noch?“ können Sie die Klientin anregen, weitere Anliegen zu formulieren: „Was wäre noch besser in Ihrem Leben oder in Bezug auf Ihre Kinder?“, „Ich habe Kontakt zu meinen Kindern“ könnte eine Antwort sein oder „Ich kann Grenzen setzen“ oder „Ich habe das Jugendamt überzeugt, dass ich mein Kind sehen darf“. Die einzelnen Karten werden von der Klientin an die Zielkarte der Linie gelegt - wichtig ist es, ihr nicht nur beim Formulieren, sondern auch beim Positionieren der Karten ausreichend Zeit zu geben.

Dann gehen Sie zu **Schritt 3** über und fragen die Klientin, was sie dafür tun muss, um diese Ziele zu erreichen. Ihre Antworten („ich muss hierher kommen“ oder „ich muss mitarbeiten“) werden einzeln auf Karten notiert.

In **Schritt 4** fragen Sie sie, wer sie dabei unterstützen kann, ihre Ziele zu erreichen. Die Namen dieser Unterstützer_innen werden ebenfalls festgehalten. Nennen Klient_innen sich selbst, sollte dies ebenfalls aufgeschrieben und aufgegriffen werden. Hilfreich könnte an dieser Stelle die Frage nach dem eigenen Anteil oder der Eigenschaft hinter dem „ich selbst“ sein (z.B. „der mutige Akim“, „mein Selbstbewusstsein“).

Als nächstes, in **Schritt 5**, fragen Sie, welchen Stolperstein es geben könnte, der die Klientin davon abhalten könnte, an ihren Zielen zu arbeiten. Dieser Stolperstein (z.B. „wieder Drogen nehmen“, „meine Angst“) wird nun zusammen mit den Karten aus den vorangegangenen Schritten 3 und 4 von der Klientin ebenfalls auf der Linie platziert. Lassen Sie ihr ausreichend Zeit dafür.

Abschließend in **Schritt 6** können Sie mit der Klientin nochmal den Weg vom Tag heute bis in die Zukunft entlang der Linie gehen und sie, am Ende des Weges angekommen, fragen, wie es sich anfühlt, wenn sie sich vorstellt, hier an diesem Punkt in der Zukunft ihre Ziele erreicht zu haben.

³ Mit der jeweiligen JVA ist abzuklären, ob Material mit eingebracht werden darf. Wenn Seile nicht erlaubt sind, kann auch mit Kreppband eine Linie dargestellt werden. Alternativ kann auch mit einer „gedachten Linie“ gearbeitet werden.

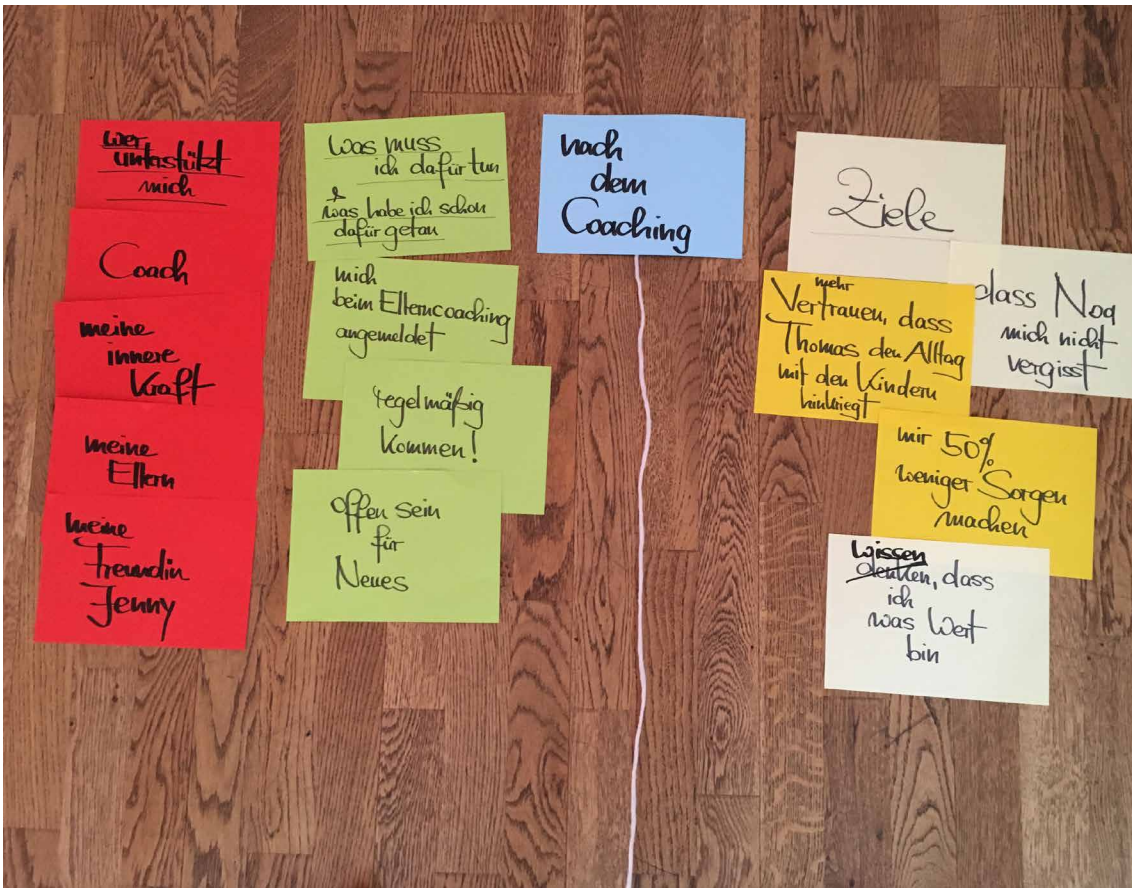
⁴ in der Beschreibung dieser Übung haben wir die weibliche Form gewählt.

Werfen Sie mit der Klientin noch einmal einen Blick auf die Unterstützer_innen und das, was sie alles dafür getan hat, um ihr Ziel zu erreichen. Geben Sie der Klientin kurz Zeit, das Gefühl der Erleichterung oder der Freude (das sie höchstwahrscheinlich äußern wird) zu spüren und auszukosten. Sie können dies noch verankern, indem sie körperliche und sensorische Ebenen und Wahrnehmungen erfragen, z.B. wo und wie im Körper die Freude spürbar ist, welche Farbe zu dem Gefühl passt, welcher Ton bzw. welches Geräusch oder welcher Geruch und / oder Geschmack damit für sie verbunden ist. Es mag sich zunächst ungewohnt anfühlen, diese Dinge zu erfragen – es gelingt gut, wenn Sie ankündigen, dass jetzt eine „etwas ungewöhnliche Frage“ kommt. Die Erfahrung zeigt, dass es sich lohnt, diese Ebenen zu erfragen, da sich Körperliches und Geistiges miteinander verknüpfen und die Ziele so anders verankert werden im Inneren der Klientin.

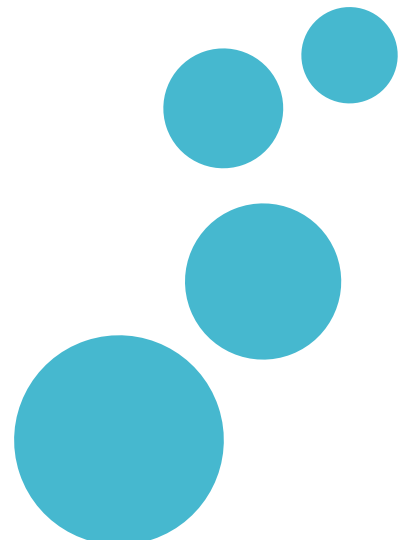
Ideen zur Weiterarbeit:

- Sie können zusätzlich noch eine Metaposition einführen, die die Klientin betritt, um ‚von außen‘ oder ‚von oben‘ auf sich und ihre Ziele zu schauen. Das könnte ein Engel oder eine positiv besetzte Figur aus Fantasy oder Märchen sein, oder auch ein innerer Anteil („die innere Weisheit“). Möglich ist auch eine reale Person zu nehmen, z.B. die (evtl. bereits verstorbene) Großmutter, die sie sehr (ge) liebt (hat). Die Klientin betritt die Position. Fragen Sie sie: „Welchen Rat würde diese Person Ihnen mit auf Ihren Weg geben?“
- Sie können das Zielbild fotografieren⁵, sodass sie es der Klientin als DIN A4-Ausdruck zur Verfügung stellen können.
- Es kann sinnvoll sein, im Coachingprozess immer wieder auf die Ziele zu schauen. In der Mitte oder auch am Ende des Coachingprozesses können Sie gemeinsam mit der Klientin die Zielerreichung evaluieren. Dazu können Sie die Methode der Skalierung nutzen [von 1 (gar nicht erreicht) bis 10 (komplett erreicht)]. Folgende Fragen können dabei hilfreich sein:
 - Wo standen Sie zu Beginn des Coachings in Bezug auf dieses Ziel?
 - Wo würden Sie sich jetzt einordnen? Welches Ereignis in der letzten Zeit bringt Sie zu dieser Einschätzung, dass Sie nun auf 7,5 sind?
 - Mit einer zirkulären Frage wird die Perspektive einer bedeutsamen weiteren Person erfragt: Was würde Ihr_e Freund_in / Partner_in / Mutter_Vater... sagen, wo Sie stehen? Wie kommt er_sie zu dieser Einschätzung?“
- und zu guter Letzt: Seien Sie als Coach immer offen dafür, dass sich Ziele ändern können!

⁵ Wenn das Einbringen einer Kamera resp. das Fotografieren in der JVA nicht gestattet sein sollte, nehmen Sie die beschrifteten Metaplankarten mit und fotografieren das Bild an einem Ort außerhalb der JVA.



Beispiel einer Zielentwicklung mit einer 33-jährigen Klientin. Noa ist ihr zweijähriger Sohn, Thomas ihr Partner (alle Namen sind geändert)



2

„Was brauchen wir,
um gut zusammen zu arbeiten?“

Wertediamant



Setting

Coaching im Einzel- oder
Gruppensetting



Zeitaufwand

15-45 Minuten je nach
Teilnehmer_innen-Anzahl



Ziele

Werte für die Zusammenarbeit
verhandeln



Materialien

Metaplankarten, Flipchartstifte, Kle-
beband, Flipchartpapier(e), auf dem /
denen jeweils ein geschliffener Dia-
mant aufgezeichnet wurde (1 Papier im
Einzelsetting, 2 im Gruppensetting)



Hier geht's zur Vorlage

Durchführung im Gruppensetting:

Sie können die Übung wie folgt einleiten: „Wir möchten jetzt gemeinsam mit Ihnen erarbeiten, welche Werte hier in der Gruppe gelten sollen, damit jede_r von Ihnen sich wohlfühlt und gut mitarbeiten kann – bitte überlegen Sie jede_r für sich zwei oder drei Werte, von denen Sie möchten, dass sie in der Gruppe gelten sollen. Notieren Sie jeden Wert auf eine Metaplankarte.“ Dieser erste Schritt erfolgt in Einzelarbeit.

Im zweiten Schritt diskutieren jeweils drei bis vier Teilnehmende in einer Kleingruppe die Werte, die sie jeweils formuliert haben. Gibt es Überschneidungen? Widersprüche? Stellen Sie immer wieder die Frage: „Woran würden Sie merken, dass dieser Wert hier in unserer Gruppe gilt?“ Im Anschluss daran gestalten Sie den Diamanten. Jede Kleingruppe wird dabei von einem Coach begleitet, der die Moderation der Diskussion übernimmt.

Im dritten Schritt werden die beiden Wertediamanten in der Gesamtgruppe präsentiert. Die beiden Coaches unterstützen diesen Prozess mit folgenden Fragen: „Woran würden wir feststellen, dass wir [respektvoll / offen...] miteinander umgehen?“ „Wie merke ich, dass Ihnen das Coaching „etwas bringt“ – teilen Sie mir das von sich aus mit? Soll ich das erfragen?“ „Woran merke ich, dass Sie eine Übung nicht mitmachen wollen? Wie könnte ich das feststellen oder: würden Sie mir das sagen?“

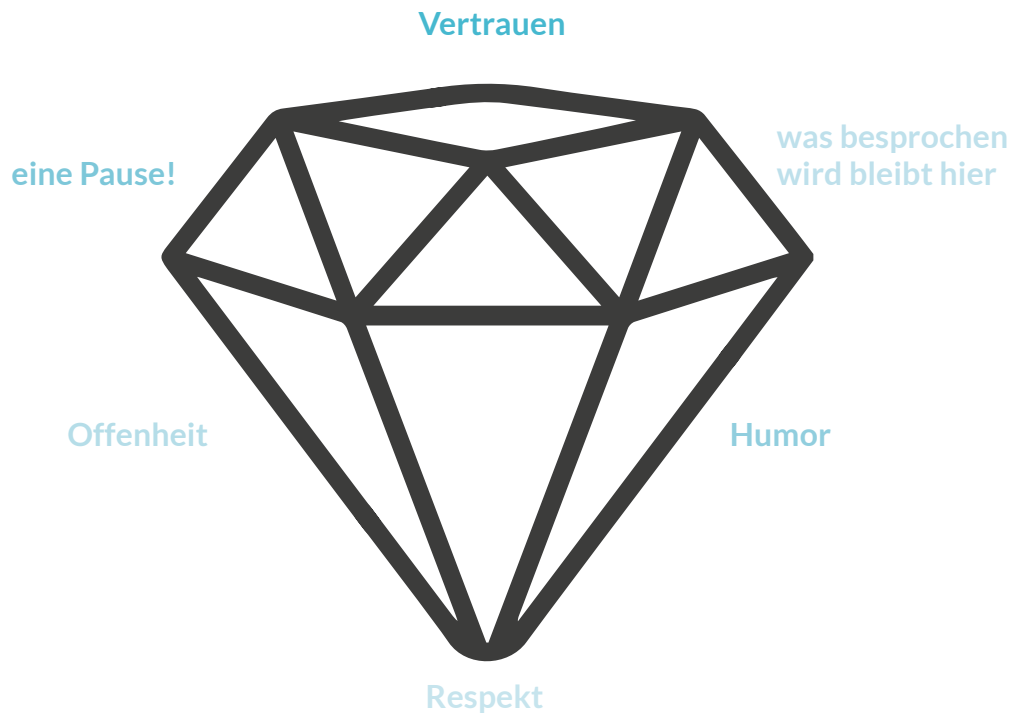
Durchführung im Einzelsetting:

Im Einzelsetting können Sie ebenfalls gemeinsam einen Diamanten auf ein Flipchartpapier zeichnen und dann gemeinsam mit dem_der Klient_in überlegen, welche Werte ihre Zusammenarbeit prägen soll. Über dem Diamanten notieren Sie den Titel der Übung: „Was brauchen wir, um hier im Coaching gut miteinander zu arbeiten?“

Es ist gut, sich für die Übung genügend Zeit zu lassen, um Wünsche, aber auch Grenzen und Bedenken zu erfragen und den Umgang mit ihnen zu beschreiben. Besprechen Sie miteinander, welche Werte ihnen jeweils wichtig sind. Vielleicht teilt ihnen die Klientin mit, dass ihr Offenheit wichtig ist oder dass sie respektvoll angesprochen werden möchte, dass Verschwiegenheit gelten soll, dass sie entscheiden möchte, welche Frage sie beantwortet und welche nicht. Gehen Sie in die Reflexion der einzelnen Werte und überlegen sie, woran sie beispielsweise erkennen würden, dass in ihrem Coachingraum Offenheit ein Wert ist.

Mit folgenden Fragen können Sie den Prozess steuern: „Was wünschen Sie sich, was hier im Coaching passieren bzw. was keinesfalls passieren soll?“, „Wie wollen Sie keinesfalls angesprochen werden?“, „Welche Grenze sollte ich kennen?“, „Wie zeigen Sie mir, falls ich diese Grenze übertrete?“ Alles, was genannt wird, notieren Sie oder der_die Klient_in auf einer der sieben Seiten des Diamanten, der als Skizze auf dem Flipchartpapier angebracht wurde.

Diese Übung ist - sowohl im Gruppen- wie auch im Einzelsetting - ein bedeutsames Element, um eine vertrauensvolle Atmosphäre herzustellen. Klient_innen kennen es zwar meistens, dass zu Beginn eines Gruppenangebots Regeln vereinbart werden. Was ihnen oftmals jedoch neu und unvertraut ist, ist, gefragt zu werden, was ihnen im Kontakt wichtig ist und was genau sie als Rahmen brauchen. Damit kommt diesem Aushandlungsprozess eine wesentliche Rolle bei dem Schmieden des Arbeitsbündnisses zu. Es kann sehr dazu beitragen, dass der_die Klient_in sich sicher fühlt und spürt, dass die eigenen Bedürfnissen wahr- und ernst genommen werden.



Ein Wertediamant, der i.R. einer Elterngruppe erarbeitet wurde

Baustein 2

Biografiearbeit – Identität und Genderbilder reflektieren

Der Baustein Biografiearbeit reflektiert eigene Kindheitserlebnisse mit dem Wissen, dass schmerzliche Erfahrungen gewürdigt werden müssen, damit Heilung möglich wird. Von „Gespenstern im Kinderzimmer“ sprechen Berater_innen (Fraiberg, Augustin-Foster), wenn Kindheitserfahrungen, die sich unmerklich wie ungebetene Gäste im elterlichen Handlungsrepertoire wiederfinden, dazu führen, dass z.B. eine Übertragung von Gewalt stattfindet.

Biografiearbeit kann entscheidend zur Identitätsbildung und Selbstwertstärkung beitragen. Zudem dient sie der Sinn- und Bedeutungsgebung, sie hilft, Erlebnisse zu ordnen, Abgespaltenes zu integrieren, Übergänge zu verstehen und nachzuvollziehen, welche Ressourcen vorhanden waren, um kritische Lebensereignisse zu bewältigen und: daran zu wachsen. Biografiearbeit ermöglicht, sich (wieder) als Gestalter_in des eigenen Lebens wahrzunehmen.

Die eigene Identität, d. h. das, was mich als Person ausmacht ist immer auch mit Genderzuschreibungen und -identifizierungen verbunden. Gerade im Kontext von Haftanstalten sind vor allem Männer mit rigiden Geschlechterrollenstereotypen konfrontiert. In dem streng hierarchisierten System des Haftalltags bilden sich unter den Gefangenen Rangordnungen heraus, die sich an einem Männlichkeitsideal orientieren (vgl. Bourdieu, Connell), das zwar für viele unerreichbar ist, aber dennoch als Maßstab gilt. Alles, was als feminin gilt, wird direkt und indirekt abgewertet. Die Reflexion der Genderbilder und die Sensibilisierung für Geschlechtergerechtigkeit ist unverzichtbarer Bestandteil der *inside.out*-Coachings.

Zwei Ebenen des Einbringens ergeben sich im Coaching. Einerseits wird das Thema immer dann aufgegriffen, wenn die Teilnehmenden es anbieten, d. h. wenn im Gespräch Vorurteile aufblitzen, wenn in Statements Sexismus mitschwingt oder auch wenn ganz konkrete Fragen zu Rollenerwartungen aufgeworfen werden. Andererseits können Sie gezielt Themen setzen und Fragestellungen einbringen, die Genderaspekte mit beleuchten.

Nicht zuletzt lohnt es sich, auch in der eigenen Rolle als Coach immer wieder Momente für Selbstreflexion und neues (Ver-)Lernen zu schaffen. Diese Selbstreflexion bezieht sich selbstverständlich nicht ausschließlich auf Geschlechterthemen, sondern auch auf andere Ungleichheitskategorien und -erfahrungen. So bringen viele der Klient_innen biografische und aktuelle Erfahrungen von Rassismus und Klassismus mit. Dies ist Anlass, es sich auch als erfahrene_r Moderator_in und Coach zur Aufgabe zu machen, mehr über die eigenen Privilegien zu erforschen und in Reflexionsräumen immer wieder neu die Auseinandersetzung damit zu suchen. Eine Haltung als Lernende_r wird sich konstruktiv auf die Beziehung zu den Klient_innen und den Coachingprozess auswirken.



3

„Was mein Name mir bedeutet“

Reflexionen zum Vornamen



Setting

Coaching im Einzel- oder
Gruppensetting



Zeitaufwand

15-30 Minuten je nach
Teilnehmer_innen-Anzahl



Ziele

Den Vornamen als wichtiges Element
der eigenen Identität und die damit
verwobenen (Familien)Geschichten,
Erwartungen, Hoffnungen und Auto-
nomiebekundungen entdecken



Materialien

Wachsmalstifte, Flipchartstifte,
Buntstifte, DIN A3-Papier

Durchführung:

Die Übung kann in die Arbeit mit dem Genogramm integriert werden (siehe Übung 4) oder aber unabhängig davon eingesetzt werden.

Folgende Fragen eignen sich:

- Wer hat Ihren Vornamen ausgewählt?
- Wissen Sie, welche Bedeutung er hat?
- Gibt es jemanden in Ihrer Familie*, nach dem/der Sie benannt sind? Gibt es Geschichten, die mit Ihrem Namen verbunden sind? Hat sich darin vielleicht eine Hoffnung ausgedrückt? Erwartungen?
- Gefällt Ihnen der Name? Oder würden Sie gerne anders genannt werden?
- Haben Sie ihn zeitweilig / dauerhaft abgekürzt, bzw. wurden Kose- oder Spitznamen daraus abgeleitet? Wer hat sie benutzt und wie fanden / finden Sie das?
- Wenn Sie selbst einen Namen wählen könnten, welcher wäre das?

Ebenso kann mit entsprechenden Fragen zu den Vornamen der Kinder des/der Klient_in gearbeitet werden.

Varianten zur Weiterarbeit:

Namensbild: Den Namen mit Stiften in verschiedenen Farben gestalten.

Akrostichon: Die Buchstaben des Vornamens werden senkrecht untereinander geschrieben. Zum jeweiligen Buchstaben werden positive Assoziationen (Eigenschaften, Fähigkeiten, Ressourcen) gesucht. Weisen Sie als Coach darauf hin, dass nicht für alle Buchstaben ein Wort gefunden werden muss, um die Lust am Tun zu stärken. Sie können auch darauf hinweisen, dass die Buchstaben nicht unbedingt am Wortanfang stehen müssen, sondern sich an einer beliebigen Stelle in dem assoziierten Wort befinden können...laden Sie zu spielerischer Kreativität ein!

*Es ist gut, nicht davon auszugehen, dass alle Menschen den Namen tragen, der ihnen bei ihrer Geburt gegeben wurde, oder dass der Name nur von Eltern gewählt worden sein kann. Eine Übung zum eigenen Namen kann zunächst harmlos wirken, birgt aber sehr intime Ebenen in sich. Es kann unterschiedliche Gründe geben, warum Menschen ihren Namen gewechselt oder selbst gewählt haben. So kann dies im Zusammenhang mit der geschlechtlichen Identität stehen, mit einer Fluchtgeschichte, oder auch mit einer schmerzlichen Erinnerung an eine Person, die den Namen vergeben hat oder ihn auch trug (z.B. gewaltvoller Großvater). So kann diese Übung für eine Trans*Person ein Outing in der Gruppe mit sich bringen. Gehen Sie sensibel vor, sei es in der Erfragung als auch innerhalb der Gruppendynamik, wenn es z.B. erstaunte Reaktionen auf einen Namen und seine Geschichte gibt oder akzeptieren Sie, wenn eine Person sich dazu nicht äußern möchte. Es kann auch eine Option sein, die Person in dem Fall dazu einzuladen zu imaginieren, welchen Namen sie für sich mögen oder welchen sie ihrem Kind geben würde.*

Mit Namen zu arbeiten ist - bei aller nötigen Sensibilität - etwas, das Spaß machen und empowernd sein kann. Zudem kann es innerhalb einer Gruppe ein stärkender Moment des Kennenlernens und der Verbindung sein.





4

Genogramm

Ressourcen im System entdecken



Setting

Coaching im Einzelsetting



Zeitaufwand

90 Minuten (oder mehrere kleine Einheiten)



Ziele

Sich der eigenen Herkunft, der Wurzeln, der Familiengeschichte(n) bewusst werden und die Ressourcen darin wahrnehmen



Materialien

Flipchart und Stifte; Fragenkatalog

Durchführung:

Ein Genogramm kann von der_dem Coach initiiert, aber auch nebenbei erstellt werden, dann nämlich, wenn der_die Klient_in ohnehin dabei ist, von der eigenen Familie* zu erzählen. Dazu können Sie z.B. erklären: „Ich werde – wenn es Ihnen recht ist – während Sie erzählen, einfach mal mitzeichnen, damit ich besser verstehe, von wem gerade die Rede ist“.

Sie können das Genogramm mit dem_der Klient_in beginnen und sich über die Elterngeneration zur Großelterngeneration vorarbeiten. Es geht aber auch andersherum: Beginnen Sie mit den Großeltern kann das ein Türöffner sein, weil mit diesen oftmals unbeschwertere Erlebnisse und Erinnerungen verbunden sind.

An welcher Stelle Sie auch beginnen: Erfasst werden alle Personen der Familie*, von den Geschwistern bis zur entfernten Tante; alle, von denen der_die Klient_in weiß. Auch andere bedeutsame Bezugspersonen oder Haustiere dürfen aufgezeichnet werden. Sie halten die Informationen fest, die bekannt sind: Namen, Alter, ggf. Geburts- und Sterbedatum, Beruf, Wohnort und weiteres, was dem_der Klient_in bedeutsam erscheint. Lassen Sie sich nicht irritieren, wenn Informationen fehlen, diese könnten, falls der_die Klient_in dies möchte, sukzessive in einer der nächsten Sitzungen ergänzt werden. Gearbeitet wird – wie grundsätzlich bei einer systemisch-lösungsorientierten Haltung – mit dem, was mitgeteilt wird, mit dem, was da ist oder entdeckt werden will.

Das ressourcenorientierte Genogramm kann für Coach und Klient_in eine Übersicht über komplexe Familienstrukturen darstellen, eine Möglichkeit zur Hypothesenbildung hinsichtlich besonderer Ressourcen oder generationsübergreifender Entwicklungen sein und: Bewältigungsstrategien ins Bewusstsein rufen.

Die Genogramm-Symbolik ist ziemlich starr, binär und äußerst heteronormativ ausgerichtet. So gibt es nur wenige Symbole für Geschlechter und kaum Darstellungsmöglichkeiten für andere Beziehungs- oder auch Elternkonstellationen. Inzwischen gibt es erweiterte und kreativere Symbole und Darstellungsformen. Wir möchten hier eine explizite Einladung aussprechen, gewohnte Pfade zu verlassen und auch „Familie“ als Idee zu erweitern - trauen Sie sich, von vorgegebenen Definitionen abzuweichen und werden Sie selbst kreativ oder bieten Sie auch der Klient_in an, eigene Symbole für sich und andere zu wählen (z.B. einen Stern, eine Blume, ein Sechseck für Personen, unterschiedliche Farben für Eigenschaften). Alles, was Türen zum Beschreiben und Betrachten der eigenen familiären Geschichte(n) und Muster öffnet, ist hilfreich und erlaubt.



Anleitung zum Genogramm-Zeichnen

Mögliche Fragen, um Ressourcen in der Herkunftsfamilie zu erarbeiten und gleichzeitig das Versorgt- und Umsorgt-Sein wie auch das Sich-Verbunden-Fühlen in den Fokus zu rücken, sind folgende:

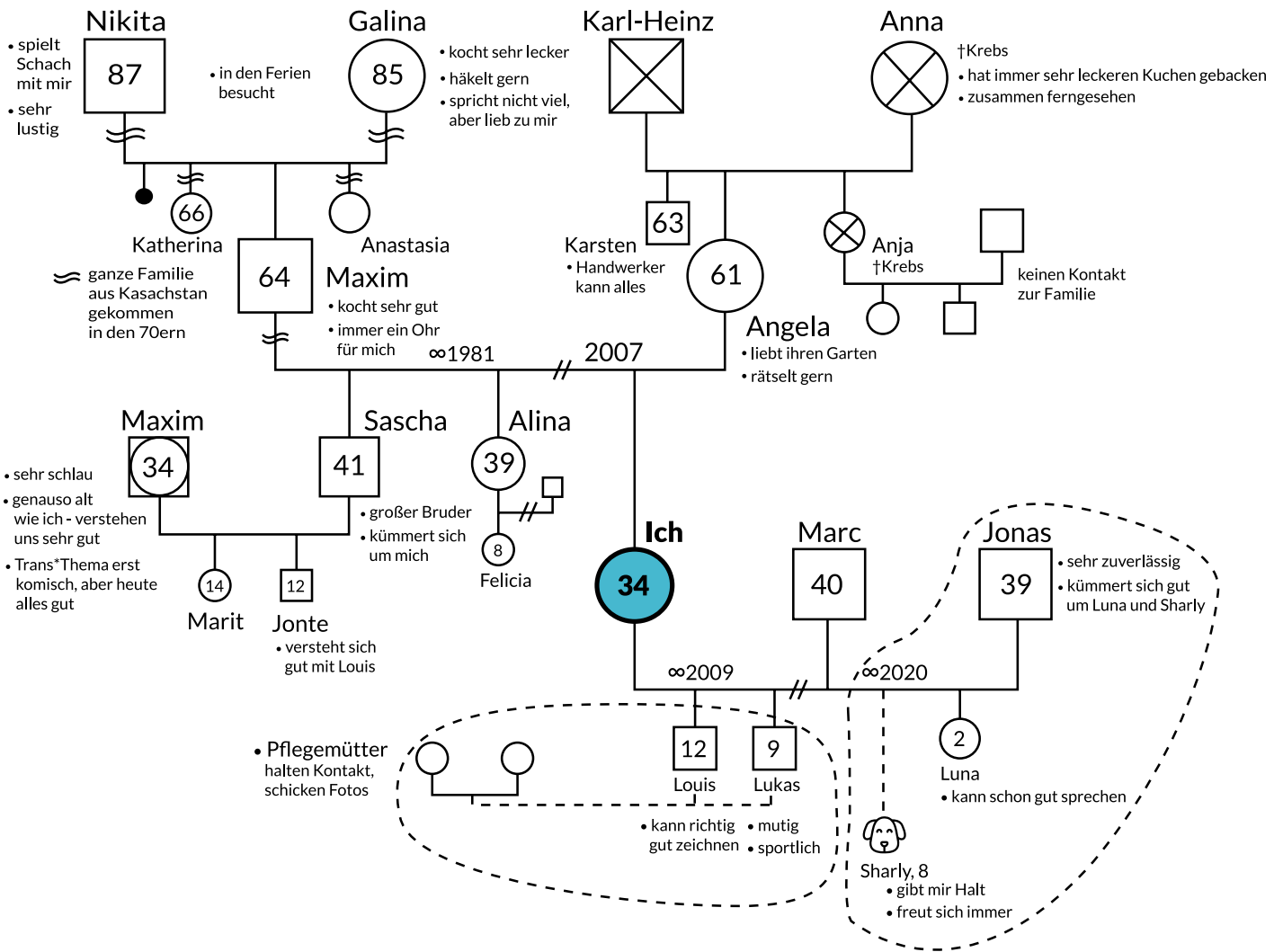
- Wer stand / wer steht Ihnen nahe? Als Kind? Als Jugendliche_r? Jetzt als Erwachsene_r?
- Wer hat Sie als Kind getröstet, wenn Sie geweint haben? Wer hat Ihnen geholfen, Schwieriges zu bewältigen?

(Falls der_die Klient_in bekundet, „niemanden“ gehabt zu haben, ist es wichtig ressourcenfokussiert weiterzufragen: „Was hat Ihnen geholfen, Situationen, die schmerzvoll waren, zu überleben / durchzustehen?“, „welcher Anteil in Ihnen war da stark?“, „Von wem hätten Sie sich Trost gewünscht?“. An dieser Stelle geht es sowohl darum, die innere Stärke des_der Klient_in wertzuschätzen, als auch evtl. stellvertretend zu bekräftigen, dass Kindern liebevoll-tröstende Zuwendung zusteht.)

- An wen wenden Sie sich jetzt, wenn es Ihnen schlecht geht und Sie Trost brauchen?
- Zu wem haben Sie bewundernd aufgeschaut in Ihrem Leben? Wer war für Sie ein Vorbild, wer gab Ihnen Orientierung? Wann in Ihrem Leben? Wodurch?
- Wem gegenüber hatten Sie die Tendenz oder den Wunsch, sich abzugrenzen – wen wollten Sie nicht gerne in Ihrer Nähe haben?



Das ressourcenorientierte Genogramm, so wie wir es vorschlagen, folgt nicht der Absicht, Hypothesen zu bilden, die den Fokus auf die Dysfunktionalitäten im System legen oder diese zu erklären suchen. Vielmehr wird die Methode dazu genutzt, die in der eigenen Familie vorhandenen Fähigkeiten und Stärken wahrzunehmen – trotz des Mangels, der Bindungsverluste oder gewaltvollen Erlebnisse, denen der_die Klient_in möglicherweise ausgesetzt war.*



Genogramm einer 34-jährigen Klientin (anonymisiert); seit 9 Monaten inhaftiert



Anleitung zum Genogramm-Zeichnen



Die Übung setzt eine gute Vertrauensbeziehung zu den Coaches voraus. Die Coaches sollten für den Einsatz in der Gruppe vorab einschätzen, ob unter den Teilnehmenden eine ausreichend respektvolle Atmosphäre etabliert ist und es möglich ist, sich in der eigenen Verletzlichkeit zu zeigen.

5

„...und mich hatten sie
vollkommen vergessen“

Eine schmerzliche Kindheitserfahrung



Setting

Coaching im Einzel- oder Gruppensetting



Zeitaufwand

ca. 30 Minuten pro Klient_in



Ziele

Würdigung einer eigenen schmerzlichen Erfahrung; Empathie für sich selbst entwickeln; im Gruppensetting: sich in den Erfahrungen der anderen wiedererkennen und Mitgefühl ausdrücken



Materialien

Metaplankarten, Flipchartstifte,
ein leerer Stuhl

Durchführung:

Die Teilnehmenden werden gebeten, sich an ein Erlebnis aus ihrer Kindheit zu erinnern, das schmerzlich für sie war. Es ist wichtig, darauf hinzuweisen, möglichst eine Situation auszuwählen, die sie bzgl. ihres ‚Schweregrades‘ auf einer Skala von 1-10 auf der 5 oder 6 einordnen würden, damit ein Einstieg in sehr belastende Situationen mit verbundener Retraumatisierung vermieden wird. Sie können die Übung wie folgt einführen: „Ich möchte heute mit Ihnen auf ein Erlebnis Ihrer Kindheit schauen, das Sie geprägt hat - nicht weil es schön war, sondern weil es belastend war. Erinnern Sie sich an eine Situation, in der Sie verletzt wurden, vielleicht körperlich oder aber seelisch. Es kann eine Situation sein, in der Sie Angst hatten, in der Sie vielleicht beschämt oder ausgelacht wurden von irgendjemanden in der Schule oder in der Familie*, oder eine Situation, in der Sie sich allein und verlassen gefühlt haben. Suchen Sie nicht nach der allerschlimmsten Erinnerung, sondern eher nach einer, mit der Sie schon einen Umgang gefunden haben, oder die Sie selbst eher als ‚mittelschlimm‘ bezeichnen würden, d.h. die sie auf einer Skala von 1 bis 10 so ungefähr auf der 5 einordnen würden.“

Lassen Sie den Teilnehmenden Zeit. Wenn alle für sich ein Erlebnis ausgewählt haben, beginnt ein_e Teilnehmer_in mit der Übung, in unserem Beispiel der 21-jährige Benni. Dazu wird er zunächst befragt, wie alt er bei diesem Ereignis war. Sein Name wird nun mit der Altersangabe auf eine Metaplankarte notiert und auf einen freien Stuhl gelegt. „Dort nimmt nun dein jüngeres Ich Platz, der vierjährige Benni.“ Der Stuhl wird ihm gegenübergestellt, sodass er das jüngere Ich anschauen kann, während er in der dritten Person von der Situation berichtet, die diesem Vierjährigen geschehen ist. Die Coaches begleiten den Prozess mit Fragen: „Wie ist es dem kleinen Benni ergangen? Wie hat er sich gefühlt?“ und am Ende der Erzählung: „Wann hat sich der kleine Benni wieder - zumindest ein Stück weit - sicherer gefühlt?“ Die Coaches achten darauf, dass die Teilnehmenden bei ihrer Erzählung nicht in die „Ich-Perspektive“ geraten, sondern die Betrachtung und die Erzählung aus der erwachsenen Perspektive vornehmen, d. h. über das jüngere Ich in der dritten Person berichten. Dies ist wichtig, damit Distanz gewahrt bleibt und eine Retraumatisierung, d.h. ein Wiedererleben der Situation und eine Überflutung mit den damit verbundenen Gefühlen, vermieden werden kann. Die anderen Gruppenteilnehmer_innen werden aufgefordert, den eigenen Gefühlen und Bildern nachzuspüren, die in ihnen auftauchen, während sie zuhören.

Dann in **Schritt 2** werden die anderen Gruppenteilnehmer_innen einbezogen: „Wenn ihr euch in das eben gehörte Geschehen einfühlt, was glaubt ihr, hätte Benni damals gebraucht, was hätte ihm gut getan oder zugestanden?“ Die Coaches notieren diese Gedanken auf Karten und legen sie auf den Stuhl des vierjährigen Benni. Die Person, die über das Geschehen berichtet, lässt das, was die anderen mitteilen, auf sich wirken. Sie muss nichts kommentieren.

Im **3. Schritt** wird der erwachsene Benni befragt, wie er sich fühlt und was es bei ihm auslöst zu bemerken, was ihm eigentlich zugestanden oder gut getan hätte, als er als Kind in dieser misslichen, verzweifelten Lage war.

Die Übung kann mit den Fragen abgeschlossen werden: „Wie geht es dir jetzt, welche Gefühle steigen in dir auf, wenn du auf den kleinen Vierjährigen schaust?“ und „Gibt es etwas, das du als 21-jähriger, erwachsener Benni dem vierjährigen geben oder sagen möchtest?“ Damit wird noch ein weiteres Mal markiert, dass es ein vergangenes Erlebnis ist und es ist wichtig, dafür zu sorgen, dass der_die Einbringende sich nun wieder davon lösen kann. Geben Sie auch den anderen Gruppenteilnehmer_innen die Möglichkeit, mitzuteilen, was sie beschäftigt. Dann setzt der_die nächste Teilnehmer_in fort und berichtet ein Erlebnis.

Die empathische Reaktion der Coaches und der anderen Teilnehmenden kann etwas Tröstendes und Heilendes vermitteln. Die Teilnehmenden werden beim Zuhören an eigene schwierige Situationen herangeführt und gleichzeitig an konstruktive Lösungsmöglichkeiten und Interventionen, nämlich der Frage, was ihnen zugestanden hätte, was sie gebraucht oder was sie sich gewünscht hätten. Die Übung initiiert den persönlichen Transfer zu der Frage, was Kinder brauchen (oder eben nicht), um geborgen und sicher aufwachsen zu können.



6

„Ich bin mehr als...“



Setting

Coaching im Einzel- oder Gruppensetting



Zeitaufwand

30 Minuten



Ziele

Die Vielfältigkeit der eigenen Identität entdecken, Rollen und ihre Anforderungen wahrnehmen, Prioritäten setzen, Ressourcen wahrnehmen, Selbstwertstärkung



Materialien

Flipchart, Flipchartstifte

Durchführung:

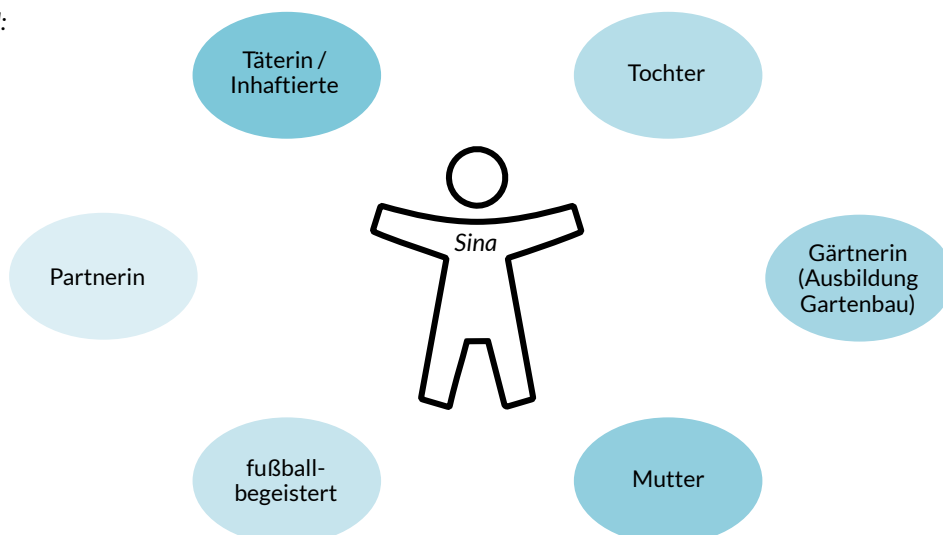
Die Teilnehmenden werden aufgefordert, ihren Namen in die Mitte eines Flipcharts zu schreiben. Im Anschluss daran werden sie angeregt zu überlegen, welche Rollen sie im Leben innehaben: „Sie können nun um Ihren Namen Kreise oder Wolken zeichnen und dort hineinschreiben, welche Rollen Sie in Ihrem Leben einnehmen. Wer und was sind Sie alles?“ Es kann hilfreich sein, wenn die Coaches an dieser Stelle ein paar Beispiele nennen: „Ich bin Elternteil, ich bin Kind, Partner_in, von Beruf Schlosser_in, ich habe eine Straftat begangen, bin also Täter_in, ich bin inhaftiert, bin also Gefangene_r, ich bin Raucher_in, ich bin Muslim_a...“. Auch Freizeitaktivitäten oder besondere Kompetenzen können notiert werden und sollten einen Platz bekommen (z.B. Sportler_in, Musiker_in, Mitglied in einem Verein / einer Bürgerinitiative / Partei, o. ä.).

Wenn die Sammlung vollständig ist, werden die Teilnehmenden nochmal aufgefordert, das Gesamtbild zu betrachten: „Das alles sind Sie. Diese Rollen nehmen Sie in Ihrem Leben ein – manche wahrscheinlich gern, andere vielleicht weniger gern. Jede Rolle erfordert andere Fähigkeiten und Talente von Ihnen. Vielleicht möchten Sie noch die Rollen markieren, die Ihnen besonders gut gefallen, in denen Sie sich wohl fühlen“. Im anschließenden Schritt können auch die Rollen identifiziert werden, von denen sich die Teilnehmenden überfordert fühlen oder die sie für sich (mittlerweile) unpassend finden, die sie gerne „zurückgeben“ bzw. verändern möchten.

Ideen zur Weiterarbeit:

Im Gruppensetting kann anschließend an die Einzelarbeit ein Austausch stattfinden. Die Teilnehmenden können eingeladen werden, mit den anderen zu teilen, wie sie zu einzelnen Rollen stehen, wo sie ihre Stärken sehen, wie es ihnen mit der Übung ging, welche Rollen sie gern ausbauen oder verändern wollen, was sie glauben, für eine Veränderung zu brauchen u.ä. - die Möglichkeiten sind hier vielfältig. Im Einzelsetting kann gut mit den Stärken einzelner Anteile weiter gearbeitet werden (z.B. „was würde der ‚große Bruder‘ in Ihnen zu dieser Situation / Frage sagen“). Eine mögliche Option ist hier, einzelne Anteile weiter auszudifferenzieren – der liebevolle Vater, der wütende Vater, der humorvolle Vater, der überforderte Vater, [...] – und dann z.B. zu schauen, was die konstruktiven Anteile dieser Rollen bräuchten, um stärker oder lauter / selbstbewusster zu werden oder umgekehrt, was die eher hinderlichen Anteile gebrauchen könnten, um sich zurückzunehmen („was würde dem wütenden Vater dabei helfen, sich zurückzulehnen, wenn es heikel wird?“).

Beispiel:



7

Geschlechterkonstruktionen und Genderbilder reflektieren

Teil 1



Setting

Coaching im Einzel- oder Gruppensetting



Zeitaufwand

50-70 Minuten, je nach Anzahl der ausgewählten Bestandteile der Übung



Ziele

Reflexion von Geschlechterrollen und damit verbundenen Zuschreibungen, Flexibilisieren von Stereotypen



Materialien

vorbereitete Fragen

Durchführung:

Die Teilnehmenden bearbeiten das Arbeitsblatt in Einzelarbeit. Sie tun dies für sich persönlich und müssen nichts davon später in der Gruppe teilen, außer sie möchten dies tatsächlich selbst. Diese Zusicherung von Freiwilligkeit ermöglicht bei diesem sensiblen Thema eine freiere Auseinandersetzung mit den eigenen Bildern von Geschlecht und damit verknüpften Rollenerwartungen an sich selbst und andere.

Das Arbeitsblatt enthält in einem ersten Teil Aussagen, die von „stimme gar nicht zu“ bis „stimme total zu“ angekreuzt werden können. Es finden sich u.a. folgende Beispiele: „Mir fällt es leicht, um Hilfe zu bitten.“; „Vor anderen zu weinen, macht mir nichts aus“; „Ich muss meine Familie beschützen.“; „gut kochen zu können, ist mir wichtig“.

Danach folgt eine Auswertung, in der die Teilnehmenden dazu eingeladen werden, den Bezug der Aussagen in Zusammenhang mit ihren persönlichen Bildern von Geschlecht zu setzen.

Ein letzter Teil beinhaltet Fragen, die etwas weiter führen und dazu anregen können, zu hinterfragen, was in Bezug auf Geschlechterthemen hilfreich und was nicht so hilfreich für die Persönlichkeitsentwicklung gewesen sein kann.

„In meiner Familie* galt immer folgendes: Jungen* müssen... / Mädchen* müssen... /

Gab es etwas, mit dem Sie sich selbst wohl gefühlt haben oder das sie mochten an diesen „Regeln“ für Mädchen* und Jungen*? / Gab es etwas, das sich nicht so gut angefühlt hat? Wenn ja, was war das genau?“

„Gab es Momente für Sie, in denen es sich schwer anfühlte, ein_e Junge* / Mann* / Mädchen* / Frau* zu sein? Gab es Situationen, in denen Sie das andere* Geschlecht beneidet haben?“

Im Anschluss an die Bearbeitung des Arbeitsblattes kann ein Austausch in der Gruppe (oder im Einzelsetting) stattfinden. Hier dürfen die Teilnehmenden ihre Eindrücke und Gedanken teilen, oder auch Gefühle, die aufkamen. Unterstützende Fragen können sein: „Ist Ihnen etwas besonders aufgefallen?“; „Was geht Ihnen gerade durch den Kopf, nachdem Sie für sich die Fragen rund um Geschlechterthemen bearbeitet haben?“; „Gibt es etwas, das für Sie neu ist?“

Wichtig ist eine sensible Moderation, die einerseits den Raum öffnet für ein eventuell auch mutiges Teilen, die aber durch eine möglichst wertungsfreie Haltung verhindert, dass die Teilnehmenden vor allem angepasste Antworten geben, weil sie wissen, was von ihnen erwartet wird, welche Antworten als „richtig“ gelten.

In dieser Übung tauchen Klischees auf und werden gezielt auch aufgegriffen. In der Rolle der Moderation ist dies immer auch eine Gratwanderung (wie bei allen Ungleichheitsthemen oder Diskriminierungsbeispielen). Klischees in Beispielen und Fragen können den Effekt haben, zunächst wie eine Bestätigung oder eine Bestärkung zu wirken. Wichtig ist, dass sie ihm Rahmen dieses Raumes für Reflexion und Austausch auch explizit als Teile einer einschränkenden Vorstellungswelt benannt und enttarnt und darüber auch entkräftet werden. In der Moderation ist es wichtig, diesen Schritt selbst bewusst zu haben und zu halten und im Prozess zu beobachten, wenn die Gruppe z.B. in der Bestärkung haften bleibt. Hier muss dann eine klare Positionierung erfolgen und evtl. eine Erinnerung, wofür eine Flexibilisierung von Klischees wichtig ist.



Hier geht's zum Arbeitsblatt

Varianten:

A. Positionierung zu Fragen im Raum entlang einer Skala. Die Moderation nennt jeweils ein Statement, zu dem die Teilnehmenden sich entlang der Skala entsprechend ihrer persönlichen Zustimmung positionieren. Gewählt werden Statements, die sowohl Klischees aufzeigen - z.B. Jungen müssen stark sein / ein Mann, der weint, ist schwach / Mädchen müssen beschützt werden / Frauen müssen sich um die Kinder kümmern - als auch solche, die vielleicht unerwartet oder auch herausfordernder sind - z.B. ich kenne aus meiner Familie* oder meinem Umfeld Menschen, die schwul, lesbisch oder queer sind / ich wünsche meinem Kind, dass es später glücklich ist, egal mit wem / Wenn mich jemand als Mädchen* oder als schwul bezeichnet, ärgert mich das) - die Fragen sollten entsprechend vor der Sitzung und zugeschnitten auf die Teilnehmenden zusammengestellt werden.

B. Wer ist wie? Wer darf was?

1. Schritt: Zwei Flipcharts, Überschriften „Jungen* sind / müssen / dürfen...“ / Mädchen* sind / müssen / dürfen“. Die Teilnehmenden sammeln Eigenschaften, die sie jeweils Jungen* und Mädchen* zuweisen. Die typischen Antworten entsprechen hier oft den gängigen Geschlechterrollen-Klischees, wie dass Jungen* stark seien und nicht weinen dürfen, oder das Mädchen mehr fühlen würden und hilfsbereit seien.

2. Schritt: Kurz hinein fühlen - was macht es, diese Liste in Bezug auf Sie selbst zu lesen - fühlt sich das gut an? Löst es Druck aus? Kommen andere Gefühle hoch, wie z.B. Traurigkeit, weil ein_e Teilnehmer_in die Erfahrung gemacht hat, öfter abgewertet zu werden aufgrund irgendeiner Eigenschaft, die als abweichend galt? Was denken Sie, wie sich kleine Jungen* oder vielleicht Ihr eigener Sohn fühlt, wenn er von diesen Vorgaben weiß? Was macht es mit Mädchen* oder der eigenen Tochter? Was ist mit Kindern, die nicht in diese Schablonen von Mädchen* und Jungen* passen oder die sich auch gar nicht als das eine oder das andere einordnen wollen?

Regen Sie die Teilnehmenden an, die eigenen Gedanken und Eindrücke mit den anderen zu teilen.

Abschließend kann durch den_die Coach noch kurz eine etwas erweiterte Perspektive eingebracht werden. So kann, falls es in der Diskussion miteinander nicht ohnehin schon aufkam, darauf hingewiesen werden, dass die vorhandenen Stereotype uns alle betreffen und einschränken. Darüber, dass sie so tief verankert sind und uns von klein auf beeinflussen, engen sie unsere Denk- und Handlungsoptionen ein - sei es bei der Berufswahl oder beim Zeigen von Gefühlen und hemmen unsere freie und kreative Entfaltung als Menschen. So sind diese festgeschriebenen Vorstellungen nachhaltig für die gesamte Gesellschaft von Nachteil.

Eine Fortsetzung der in dieser Übung bisher noch sehr binär orientierten Auseinandersetzung mit Geschlechterthemen kann in der nächsten Übung folgen. Dort kann durch die gezielte Auswahl der gezeigten Beiträge auch ein Einstieg in die Reflexion von Geschlecht jenseits der binären Vorstellung von Jungen* / Männern* und Mädchen* / Frauen* gesetzt werden.



Sollte Ihnen als Coach bekannt sein, dass Menschen sich innerhalb der Gruppe als nicht cis-geschlechtlich einordnen oder eventuell diesbezüglich schon gewaltvolle Erfahrungen in ihrer Biografie gemacht haben, muss dieses Thema besonders behutsam aufgegriffen werden. Hier kann es sinnvoll sein, dies vor den Sitzungen mit dem expliziten thematischen Bezug mit der teilnehmenden Person zu besprechen.

8

Geschlechterkonstruktionen und Genderbilder reflektieren

Teil 2



Setting

Coaching im Einzel- oder Gruppensetting



Zeitaufwand

45-120 Minuten / je nach Länge der ausgewählten Filmsequenz



Ziele

Reflexion von Geschlechterrollen und damit verbundenen Zuschreibungen, Austausch zu Geschlechter-Diversität initiieren



Materialien

Ausgewählte Filmsequenzen auf Tablet oder Laptop⁶, vorbereitete Fragen

⁶ Mit der JVA ist vorab abzustimmen, ob Sie ein Gerät für diesen Zweck mitbringen dürfen.

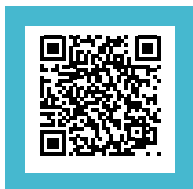
Durchführung:

Diese Übung ist eine Vertiefung der vorangegangenen Übung zur Selbstreflexion. Es empfiehlt sich, diese beiden Übungen aufeinander aufbauend einzusetzen.

Es gibt eine größere Auswahl von Filmen und Beiträgen, die das Thema Genderzuschreibungen und Geschlechterrollen thematisieren und kritisch beleuchten – und sowohl die Perspektive der Eltern als auch die der Kinder zeigen. Damit bieten sie eine gute Diskussionsgrundlage im Setting der Elterncoachings. Zudem ermöglicht der Einstieg über einen Film einen Bezug, der es den Klient_innen erfahrungsgemäß leichter macht, sich den Themen anzunähern, ohne direkt selbst im Fokus zu stehen.

Über die Auswahl der Sequenzen kann gezielt auch ein Thema wie Geschlechtervielfalt gesetzt werden, um über die Vorstellung von nur zwei vorhandenen Geschlechtern einen Austausch anzuregen.

Empfehlenswert sind u.a. folgende Filme: *Holly Siz - The Light* (Videoclip, 4'), „Listen“ - *trans teen short film* (Videoclip 4,5'), *Warum Geschlechterrollen zum Problem werden können* (Doku, 9').



Hier geht's zur Film-Liste

In der umfangreichen Liste sind Filmempfehlungen zu unterschiedlichen Themen rund um Geschlecht und Gender zu finden. Alle Filme sind über Youtube oder Instagram frei verfügbar, entsprechende Links sind ebenfalls in der Liste. Je nach eingeplanter Zeit kann entweder der Film in Gesamtlänge gezeigt oder Sequenzen ausgewählt werden, über die dann im Anschluss diskutiert wird.

So zum Beispiel

Geeignete Fragen für die Reflexion des Videoclips *Holly Siz - The Light* können sein:

- Was berührt Sie?
- Welche Überlegungen / Gefühle veranlassen die Eltern vermutlich, „nicht gender-konformes“ Verhalten ihres Kindes zu unterstützen bzw. es abzulehnen? Mit welchen Befürchtungen, Ängsten setzen sie sich möglicherweise auseinander? Wenn sich ihre Haltung verändert, was vermuten Sie, ist der Grund dafür?
- Wie schaut das Umfeld der Familie* auf das Verhalten des Kindes? Welche Reaktionen werden sichtbar? Beobachten Sie: welchen Einfluss haben die Reaktionen auf das Kind?
- Wie bedeutsam ist es für die Eltern, von der Umgebung als „normal“ angesehen zu werden?
- Wie würden Sie an der Stelle der Mutter bzw. des Vaters handeln?

Es ist hilfreich, selbst als Coach sowohl die Filme zu kennen als auch „gewappnet“ zu sein für abwertende oder skeptische Reaktionen. Es geschieht nicht selten, dass Teilnehmende z.B. äußern, dass es in ihrer Familie „sowas“ nicht gibt oder „die können ja machen, was sie wollen, aber mir sollen sie nicht zu nah kommen“. Es kann sein, dass die Teilnehmenden, die Vorbehalte haben, schneller und lauter reagieren als diejenigen, die Diversität begrüßen oder akzeptierende Gedanken haben. Hier braucht es an manchen Stellen das Selbstbewusstsein, Position zu beziehen und an anderen die Sensibilität, den Raum für die unterschiedlichen Sichtweisen so zu halten, dass keine_r sich bewertet fühlt und: dass auch zurückhaltendere Menschen die Gelegenheit haben, ihre Sichtweisen zu teilen und gehört zu werden.



9

„That's my life

Das ist mein Leben!“



Setting

Coaching im Einzelsetting



Zeitaufwand

45-60 Minuten



Ziele

Sich prägende schwierige, schmerzhaft wie auch glückliche, unbeschwerte und bestärkende Ereignisse im Leben vergegenwärtigen; sich der daraus entstandenen inneren Kräfte wie auch der Personen im Umfeld, die unterstützend waren und sind, bewusst werden, sich als aktive_r Gestalter_in des Lebens wahrnehmen



Materialien

Schnur oder Seil* von ca. 2-3 m Länge, eine Auswahl von Symbolen für kreative Aufstellungsarbeiten und / oder eine Auswahl von Bild- oder Kunstpostkarten⁷

⁷ Klären Sie mit der JVA, ob das Einbringen von Schnur oder Seil erlaubt ist, ansonsten arbeiten Sie mit einer „gedachten Linie“. Symbole können z.B. Tierfiguren (Spielwarenhandel) sein oder aber Naturmaterialien (Muscheln, (Edel)Steine, Treibholz), Playmobilfiguren, Fundstücke aus der Kinderspielzeugkiste (kann auf Flohmärkten günstig erstanden werden) bzw. Gegenstände, die auch zum therapeutischen Sandspiel eingesetzt werden.

Durchführung:

Der_die Klient_in legt zunächst die Schnur oder das Seil als Symbol seiner_ihrer Lebenslinie auf den Boden – diese kann Kurven enthalten oder aber eine – mehr oder weniger – gerade Linie darstellen. Der_die Klient_in bestimmt, in welcher Richtung die Vergangenheit und wo die Zukunft liegt. Sinnvoll kann es sein, auch den aktuellen Tag als Zeitpunkt auf der Linie zu bestimmen, damit ggf. noch ein Seil ergänzt werden kann, um die Zeit in der Zukunft abzubilden.

Als Einstieg ist es sinnvoll, mit zwei Ereignissen zu beginnen, die dem_der Klient_in relativ leicht fallen werden und die damit zwei Eckpunkte bilden: dem Tag der Geburt und dem aktuellen Tag. Sie können die Übung also so weiterführen:

„Dies ist also die Linie Ihres Lebens, hier beginnt sie und hier, so haben Sie eben gesagt, befindet sich der Tag heute, an dem wir uns hier in diesem Raum zum vierten Mal zum Coaching treffen, und hier geht es weiter in die Zukunft, das sind die vielen Jahre, die Jahrzehnte, die noch vor Ihnen liegen. Als erstes würde ich Sie bitten, für den Tag Ihrer Geburt, für den Tag, an dem Sie ins Leben getreten sind, ein Symbol auszuwählen“. Wenn der_die Klient_in ein Symbol ausgewählt und platziert hat, können Sie sie_ihn anregen, für den heutigen Tag ein Symbol zu wählen: „Für den Tag heute, an dem wir uns hier in diesem Raum der JVA zum Coaching treffen, im Coaching, in dem Sie über Ihre Elternrolle nachdenken, darüber sprechen, wie Sie dafür sorgen können, dass Ihre Kinder die Zeit Ihrer Inhaftierung gut überstehen“. Wenn diese beiden Zeitpunkte mit Symbolen ausgestattet sind, können Sie fragen, welche wichtigen glücklichen, wie auch schwierig auszuhaltenden Ereignisse im Leben er_sie erinnert, die zwischen diesen beiden Punkten, dem „heute“ und dem Tag der Geburt stattgefunden haben. Begleiten Sie den_die Klient_in in ihren Erinnerungen, indem Sie Etappen und Übergänge benennen, wie z.B. Eintritt in den Kindergarten, Schulbeginn, Pubertät. Ermutigen Sie Ihre_n Klient_in, auch kleine Momente der Freude, des Erfolgs zu erinnern – zuweilen kommen hier Dinge zum Vorschein, die vielleicht noch nie als Erfolg gewürdigt, als Glücksankerpunkte bemerkt worden sind. Bei schmerzlichen Ereignissen ist es bedeutsam zu fragen, was oder auch wer ihr_ihm geholfen hat, dies zu überleben oder durchzustehen, auch um nicht in die negative Erinnerung einzusteigen und stattdessen Ressourcen freizulegen. Vielleicht war es eine Person seines_ihres Umfeldes oder eine innere Kraft – wichtig ist, auch dafür ein Symbol auswählen zu lassen.

Grundsätzlich ist bei dieser Übung zu beachten, dass ein äußerst behutsames Vorgehen wichtig ist. Zu bedenken ist, dass Klient_innen, die schmerzliche und traumatische Erlebnisse in ihrer Kindheit durchlebt und durchgestanden haben, möglicherweise – und dies aus guten Gründen – vermeiden werden, darüber zu sprechen. Dies geschieht aus Selbstschutz und ist unbedingt zu akzeptieren. Eine Brücke kann es bilden, ein Symbol für das zu wählen, „über das nicht gesprochen werden soll / will“.



Wenn in der Vergangenheit ungefähr drei bis fünf positive und drei bis maximal fünf negative Ereignisse mit Symbolen dargestellt worden sind (achten Sie hier mit Ihren Fragen auf eine Ausgewogenheit!), können Sie einen Blick in die Zukunft werfen. Für die Vorhaben und Wünsche in der näheren oder weiteren Zukunft können ebenfalls ein, zwei oder drei Symbole gewählt werden. Zum Abschluss schauen Sie gemeinsam mit dem_der Klient_in auf die Lebenslinie und lassen den Eindruck des Bildes wirken. „Wie geht es Ihnen? Wie ist es, auf Ihr Leben zu schauen?“ kann eine geeignete Frage sein, mit der Sie diese Übung beenden.



Baustein 3

Reflexion von handlungsleitenden Werten und Normen

Ebenso wie die Reflexion der Geschlechterrollen sind auch Werte und Ideologien bzw. Ideologiefragmente und ihre Auswirkungen auf das eigene Leben und das der Kinder, für die die Klient_innen als Eltern Erziehungsverantwortung tragen, ein Thema, das den gesamten Coachingprozess durchzieht. Die Reflexion menschenfeindlicher Einstellungsmuster, die sich in diskriminierenden sowie pauschalisierend-abwertenden Äußerungen zeigen, erfolgt immer dann, wenn im Diskussionsverlauf von Teilnehmenden einschlägige Statements oder Bemerkungen geäußert werden. Kritisches Hinterfragen mit einer neugierig-interessierten, nicht-moralisierenden Haltung und gleichzeitig einer eindeutigen Positionierung gegenüber den geäußerten Vorurteilen, Abwertungen oder Parolen ebnet den Klient_innen den Weg, die Motive solcher Äußerungen zu identifizieren, Zusammenhänge zwischen diskriminierenden Äußerungen und Ideologiefragmenten zu erkennen und diese selbstkritisch zu reflektieren.

Wir gehen davon aus, dass das Bedürfnis nach Sinn, Anerkennung und Zugehörigkeit einen nicht unerheblichen Teil dazu beiträgt, sich Gruppen zuzuwenden, die rassistische, antisemitische oder homophobe und queerfeindliche Einstellungen vertreten. Da – systemisch gedacht – instruktive Interaktion nicht möglich ist, d. h. niemand zwangsweise dazu gebracht werden kann, Glaubensmuster und Werte zu verändern, wird im Coaching mit sokratischen Fragen, mit Werte reflektierenden Methoden und analogen Techniken aus der systemischen Familientherapie gearbeitet – Ansätze, die geeignet sind, mit Klient_innen über Werte und Erziehungsnormen ins Gespräch zu kommen und ggf. Zweifel an ideologisierten Deutungen, insofern sie eine Rolle spielen, auszulösen. Ziel ist es, bisher etablierte Denk- und Handlungsmuster zu verändern, indem zusammen mit den Klient_innen erarbeitet wird, welche Werte, Motive und Bedürfnisse hinter den bisherigen Überzeugungen liegen. Im nächsten Schritt gilt es herauszuarbeiten, welche Möglichkeiten es gibt, diese Bedürfnisse anzuerkennen und zu befriedigen, ohne abwertende Haltungen einzunehmen und gewaltvolle Aktionen gegenüber Personen(gruppen) in Kauf zu nehmen. Damit das gelingen kann, werden die Vorstellungen der Klient_innen in Bezug auf ihre eigene Lebensgestaltung und die damit verbundenen Werte erforscht und sortiert. Die dazugehörigen Lebensbereiche und die damit verknüpften, positiven wie negativen, Gefühle werden identifiziert und ein Transfer in konkretes Handeln angeregt. Dies ist die Voraussetzung für eine produktive Auseinandersetzung damit, welche Werte, Haltungen und Normen die Eltern an ihre Kinder weitergeben und wie sie zukünftig leben und handeln wollen.

In der Haltung der_des Coaches ist es bedeutsam, eine Grundhaltung zu vertreten, die davon ausgeht, dass Menschen ihr Denken und Handeln ändern können, wenn sie entsprechende Impulse bekommen und für sich selbst einen Wert darin erkennen, bisher Vertretenes zu überdenken. Dies kann im Prozess und im Gegenüber mit teils sehr stark abwertenden Positionen herausfordernd sein. Zudem sind wir gefragt, unsere eigenen Reaktionen und Gedanken daraufhin zu überprüfen, inwiefern auch wir selbst starren Vorstellungen und Vorannahmen zu den Menschen, die uns gegenüber sitzen, unterliegen und z.B. davon ausgehen, dass ein überzeugter Rechtsradikaler auch schlecht mit seiner Partnerin umgeht, oder eine strenggläubige Muslima queerfeindliche Haltungen vertritt. Ein regelmäßiger Austausch mit Fachkolleg_innen, Fortbildungen und Supervision sind hier unbedingt nötig, um zu der angestrebten Grundhaltung zurückfinden zu können, sollte sie aus dem Blick geraten sein.

10

„Was ist es mir Wert?“



Setting

Coaching im Einzel- oder Gruppensetting



Zeitaufwand

45 Minuten



Ziele

sich eigene Wertvorstellungen bewusstmachen und sie (kritisch) reflektieren



Materialien

Flipchart und Stifte, Liste mit Werten



Hier geht's zum Arbeitsblatt

Durchführung:

Bevor der_die Klient_in aufgefordert wird, eigene Werte zu benennen ist eine Auseinandersetzung mit der Definition von Werten erforderlich. Ein möglicher Einstieg könnte sein: „Werte sind gewählte Richtungen, keine zu erreichenden Endpunkte. Einen Wert erreicht man möglicherweise nie vollkommen. Er ist wie der Polarstern für eine Wanderin, er gibt die Richtung an. Ich kann mich jeden Tag neu nach meinem Wert ausrichten (Bsp.: Ein guter Vater sein). Das Ziel aber, immer ein guter Vater zu sein, ist realistisch geschaut nicht zu erreichen. In diesem Fall könnte eine Ausrichtung an meinem Wert bedeuten, mich für ungünstiges Handeln, z.B. wenn ich laut geworden bin, bei meinem Kind zu entschuldigen“.

Anschließend wird der_die Klient_in gefragt, welche Werte für sie_ihn wichtig sind. Der_die Klient_in soll sich dabei, für die bessere Überschaubarkeit in der Weiterarbeit, möglichst auf 10-15 Werte begrenzen. Sollte es schwer fallen, selbst Werte zu benennen, unterstützen Sie als Coach mit Beispielen. Das Arbeitsblatt kann hier als Orientierung dienen.

In der Weiterarbeit mit den ausgewählten Werten gibt es nun verschiedene Vorgehensweisen.

1. Überprüfung

- Woher kommen diese Werte? Woran erinnern sie Sie? Wie fühlen sie sich an?

2. Priorisieren

- Welche Werte sind die fünf wichtigsten für Sie und warum?

3. Wertekonflikte

- Welche Werte könnten Sie mehr in den Fokus rücken, um in Ihrem Leben zufriedener und glücklicher zu sein und es sinnerfüllter zu empfinden?
- Welche Werte können zunächst vernachlässigt oder nach hinten geschoben werden?
- Welche Werte spielen andere Werte aus oder konkurrieren miteinander (wie z.B.: Leistung und Ruhe)?
- Welche Werte stehen vermutlich im Konflikt mit denen anderer Menschen?

4. Sortieren

- Welcher Wert ist in welchem der folgenden Lebensbereiche besonders wichtig?
 - Beziehungen / Familie* / Elternschaft
 - Arbeit / Beruf / Ausbildung
 - Freizeit / Freundschaft
 - Politisches oder gesellschaftliches Engagement / Religion / Spiritualität / Glaube
 - Gesundheit / körperliches Wohlbefinden / persönliches Wachstum

In der Auswertung der Übung kann es stärkend sein, zusätzlich zu erfragen, wie es sich angefühlt hat, sich über die eigenen Werte Gedanken zu machen. oder auch eine Verankerung eines zentralen Wertes im Alltag zu erfragen: „Was können Sie konkret tun, um sich im Alltag daran zu erinnern und diese_n Wert_e im Blick zu behalten?“ Dies kann auch eine Einladung zu einem Alltagsexperiment sein, das in folgenden Sitzungen nochmal aufgegriffen werden kann.

11

„Was bringt mich meinen Werten näher?“

Reflexion mit der ACT-Matrix

in Anlehnung an Polk & Schoendorf 2016



Setting

Coaching im Einzelsetting



Zeitaufwand

90 Minuten



Ziele

Sensibilität für wertorientiertes Handeln; Erweiterung der psychischen Flexibilität



Materialien

Vorbereitetes Flipchartpapier mit der aufgezeichneten Matrix-Grundstruktur (s. Grafik); Stifte in verschiedenen Farben; Zusammenstellung von Fragen, mit denen durch die Übung geführt wird

Durchführung:

Zuerst wird der_ dem Klient_in die ACT Matrix auf einem Flipchartpapier oder einem Arbeitspapier erläutert:



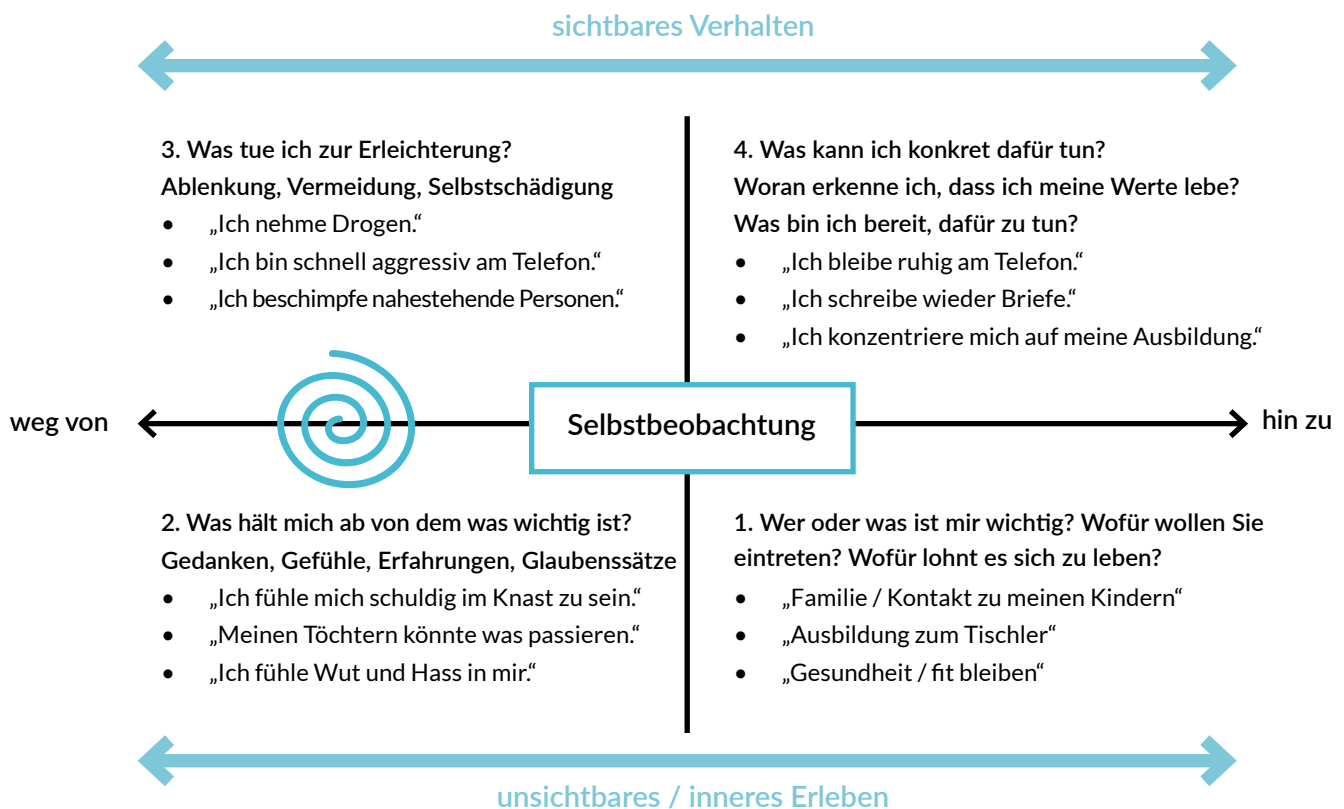
Hilfreich kann sein, die Klient_innen darauf hinzuweisen, dass diese Matrix nur eine von vielen Betrachtungsweisen ist, die helfen können, zu entscheiden, was – trotz aller Hindernisse – wichtig ist. Der_ die Klient_in wird nun eingeladen, im Quadranten unten rechts zu beginnen. Folgende Fragen können bei der Suche nach den eigenen Werten unterstützen: „Wofür wollen Sie eintreten? Wofür lohnt es sich zu leben? Wie wollen Sie die kurze Zeitspanne nutzen, die Ihnen auf diesem Planeten geschenkt ist? Wenn Geld oder Zeit keine Rolle spielen würden, was würden Sie dann kurzfristig (von jetzt an gesehen bis in ca. ein bis zwei Jahren) und langfristig (die nächsten zehn bis ... Jahre) tun?“ Falls Sie bereits Übung Nr. 10 bearbeitet haben, können Sie hier darauf Bezug nehmen.

Im nächsten Schritt kann mit dem Quadranten unten links weitergearbeitet werden. Gefragt wird hier nach unerwünschten Gedanken, Gefühlen, Empfindungen, Erinnerungen, Assoziationen, Selbst-Konzepten und Glaubenssätzen, die den_ die Klient_in von einem werteorientierten Handeln wegführen. Wichtig ist es, diese identifizierten Gedanken und Gefühle als ein inneres Erleben der_ des Klient_in zu kennzeichnen. Diese Gedanken und Gefühle haben zwar eine reale Wirkung auf das eigene Erleben; es ist aber auch möglich, ihrem Sog nicht nachzugeben und hilfreichere Alternativen zu suchen.

Darauffolgend kann beispielsweise mit der Frage: „Was tun Sie, wenn diese Gedanken und Gefühle auftauchen?“ ablenkendes, vermeidendes, grübelndes, sorgenvolles oder selbstschädigendes Verhalten abgefragt und im Quadranten oben links erfasst werden. Laden Sie die_ den Klient_in auch dazu ein, zuerst auf die kurzzeitigen und anschließend auf die langfristigen Auswirkungen seiner_ ihrer Gedanken und Handlungen zu schauen. Zusätzlich helfen die Coaches den Klient_innen dabei, die Zwickmühle oder das „Steckenbleiben“ zwischen den beiden linken Quadranten in der Weg-Bewegung. Das ist durch die Spiralen, die dabei entstehen können, im Schaubild dargestellt. Dabei geht es weniger um eine Bewertung, als darum, die Orientierung stärker auf die erarbeiteten Werte auszurichten.

Im letzten Schritt findet die Re-Orientierung auf die Hin-Bewegungen statt (Quadrant oben rechts). Hier ist unsere Erfahrung, dass es sinnvoll ist, sich möglichst konkret auf zukünftige Situationen zu fokussieren, wertebasierte Ziele festzulegen und davon konkrete Handlungen ableiten zu lassen, die die Klient_innen zu ihren Werten „hin“ führen. Hilfreiche Fragen können hier sein:

„Woran erkennen Sie, dass Sie Ihre Werte leben? Was wären Sie bereit, dafür zu tun? Welchen kleinen Schritt können Sie sich vorstellen, in Richtung Ihrer Werte zu gehen? Was brauchen Sie für einen solchen ersten Schritt? Wer könnte Sie dabei unterstützen? Welcher Zeitpunkt wäre günstig? Wie sicher sind Sie sich, dass Sie Ihr Vorhaben in die Tat umsetzen werden (evt. Skalierung nutzen!)? Was wäre das Erste, was Sie in Ihrem Handeln als Unterschied bemerken würden?“



Beispiel einer Werte-Reflexion mit der ACT-Matrix von einem 31-jährigen männlichen Inhaftierten, Vater zweier Töchter (9 und 6 Jahre alt), er ist seit 2 1 / 2 Jahren inhaftiert, er hofft auf seine Entlassung nach 2 / 3 der Haftstrafe in 9 Monaten.

12

Arbeit mit Glaubenssätzen



Setting

Coaching im Einzel- oder Gruppensetting



Zeitaufwand

90 Minuten



Ziele

Eigene Werte und Überzeugungen identifizieren und ihre Herkunft, ihre Aktualität und ihre Stimmigkeit prüfen



Materialien

passende Fragen – nach Bedarf aus verschiedenen Lebensbereichen - für die jeweilige Adressat_innen-Gruppe zusammenstellen alternativ das Arbeitsblatt nutzen; Stifte

Die Arbeit mit Glaubenssätzen kann die Klient_innen in Kontakt bringen mit ihren eigenen inneren Überzeugungen und Annahmen über sich selbst. Die meisten Menschen haben über schmerzliche zwischenmenschliche Erfahrungen Botschaften über sich abgespeichert, die nicht hilfreich oder wertschätzend sind. So glauben sie z.B. nicht gut genug zu sein oder es anderen immer recht machen zu müssen, um akzeptiert und geliebt zu werden. Diese Selbstannahmen sind sehr wirksam in unserem Denken und tauchen über innere kritische Stimmen immer wieder auf, v.a. wenn wir Misserfolge und Enttäuschungen erleben oder große Entscheidungen treffen müssen. Sie übersetzen sich in unser Handeln. Die eigenen Glaubenssätze zu erkennen, ist ein wichtiger Schritt auf dem Weg zu alternativen Handlungsweisen. Wir können sie nur bearbeiten, wenn wir erkennen, woher sie kommen, wofür sie einmal nötig waren (z.B. um als Kind eine schwierige Lage zu überstehen) und dass wir sie im Hier und Jetzt aktiv durch positivere und hilfreichere Sätze ersetzen können. Sie können als Coach selbst aktiv Übungen wie diese einbringen und so die Klient_innen auf der Suche nach ihren inneren Überzeugungen begleiten. Sie können aber auch Sätze aufgreifen, die häufiger im Coaching von den Klient_innen geäußert werden. Wenn z.B. ein_e Klient_in häufiger sagt „ich kriege das sowieso nicht hin“ oder „ich bin dafür zu doof“, kann das ein Anlass sein, das zu bemerken und mit der hier vorgestellten Variante B darüber eine Reflexion zu initiieren.

Durchführung Variante A:

Die Teilnehmenden beantworten zunächst die folgenden Fragen in Eigenarbeit. Es kann hier u.U. begleitende Hilfestellung nötig sein. Danach können Sie die Gruppe zu einem Austausch über die Antworten anregen.

Beispiel eines Fragen-Aufbaus:

- Was nehme ich über mich an – wie denke ich grundsätzlich über mich?
 - ich muss...
 - ich darf / ich darf nicht...
 - ich sollte...
 - ich bin...(Bsp.: „ich muss stark sein“, „ich darf nicht weinen“, „ich bin nicht gut genug“)

Folgende Auswahl von Fragen eignen sich, um die formulierten Sätze zu reflektieren:

- Wie denke ich über andere Mitmenschen – was nehme ich über diese an?
- Wenn Sie sich Ihre Antworten anschauen... Welche dieser Aussagen denken Sie, ist am aktivsten in Ihnen, welche taucht am häufigsten auf oder ist sogar zu einer Art Lebensregel geworden?
- Woher kommen diese Gedanken zu mir und anderen? Woher kenne ich diese Sätze? Gibt es evtl. eine wichtige Bezugsperson, die diese Sätze gesagt hat?
- Diese stärkste, wirkungsvollste Aussage / Annahme... Wofür war diese einmal gut oder hilfreich?
- Gibt es Vorteile oder einen Nutzen, den das heute noch für mich hat?
- Welches sind die Nachteile oder Hindernisse, die das heute für mich hat?

- Wenn ein_e gute_r Freund_in von mir so über sich selbst denken würde, was würde ich ihm_ihr sagen?
- Sie können die Perspektive verändern und eine hilfreichere Lebensregel für sich aufstellen! Wie könnte diese lauten? (Bsp.: ich kann..., ich darf...)
- Welche Verhaltensweise(n) würde zu dieser neuen Sicht gehören? Wie möchte ich mit mir umgehen?
- Wie kann ich mich im Alltag an diese neue Sicht erinnern? Was könnte dafür hilfreich sein?

Durchführung Variante B in Anlehnung an Byron Kathie

Diese Variante eignet sich gut für das Einzelsetting.

Zunächst geht es darum, einen Glaubenssatz zu finden oder einen aufzugreifen, den die_der Klient_in im Coaching benannt hat („ich bin ein Versager“, „ich bin nichts wert“).

Diesen Glaubenssatz, den Sie mit dem_der Klient_in identifiziert haben, schreiben Sie auf ein Flipchart. Darunter notieren Sie die Reflexionsfragen. Sie können auch den_die Klient_in selbst schreiben lassen. Das kann die Wirkung verstärken.

Im Abschluss bearbeiten Sie die folgenden vier Fragen nacheinander.

1. Ist das wahr? (ja / nein)
2. Können Sie mit absoluter Sicherheit wissen, dass das wahr ist? (ja / nein)
3. Wie reagieren Sie und: was passiert in Ihnen, wenn Sie diesen Gedanken glauben?
4. Wer wären Sie ohne den Gedanken? An dieser Stelle können Sie gerne etwas verweilen und genauer nachhaken.

Abschließend können Sie den Satz so umformulieren, dass er sich öffnender, leichter anfühlt. Notieren Sie diesen Satz ebenfalls.



Hier geht's zum Arbeitsblatt

13

„Sie haben Post!“



Setting

Coaching im Einzel- oder Gruppensetting



Zeitaufwand

60 Minuten



Ziele

Reflexion eigener Werte
in der Erziehung



Materialien

Briefpapier und Stift, einen Briefumschlag
(evtl. mit Briefmarke) pro Teilnehmende

Durchführung:

Die Übung erfordert einen komplexen Perspektivwechsel, Sie sollten daher genug Zeit einplanen, in die verschiedenen Sichtweisen einzuführen. Sie könnten zum Beispiel so beginnen:

„Ich habe jetzt ein etwas verrücktes Gedankenexperiment mit Ihnen vor. Soll ich Ihnen sagen, wie es geht? [Diese Frage löst in der Regel Neugier bei den Klient_innen aus und erfragt gleichzeitig ihr Einverständnis, fortzufahren] Okay, stellen Sie sich vor, wir beamen uns jetzt – sagen wir mal – zwanzig Jahre in die Zukunft. Ihr Kind... [Name des Kindes] ist also [Alter einsetzen]. Sie wären im wunderbaren Alter von ... [Alter einsetzen], planen vielleicht gerade ihren [Zahl einsetzen] Geburtstag, und sind – wenn wir jetzt mal annehmen, es geht so gut weiter, wie Sie es sich jetzt vorgenommen haben – in einer ganz stabilen Lebenssituation, haben vielleicht einen Job als [...], leben in einer Partner_innenschaft oder auch nicht. Jedenfalls schauen Sie ganz zufrieden in die Zukunft und stehen gut und mit beiden Beinen im Leben. (Es empfiehlt sich, diese Passage mit (positiven) Elementen des jeweiligen Lebensalters zugeschnitten auf den_die Klient_in zu unterfüttern / auszuschnücken).

Stellen Sie sich nun weiter vor, Sie gehen an diesem Morgen, den wir uns jetzt gerade vorstellen, zum Bäcker, um frische Brötchen zu holen – die Sonne scheint und Sie haben mitten in der Woche einen Tag frei. Sie kommen an Ihrem Briefkasten vorbei und schauen – eher aus Gewohnheit als weil Sie etwas Bestimmtes erwarten – hinein. Zu Ihrem großen Erstaunen finden Sie einen handgeschriebenen Briefumschlag, der an Sie adressiert ist. Sie drehen den Brief um und sehen als Absender den Namen Ihres Kindes. ‚Wow, denken Sie, toll,...[Name des Kindes] schreibt mir einen Brief, keine Mail oder WhatsApp. Jetzt bin ich gespannt, aber auch ein bisschen aufgeregt‘. Neugierig öffnen Sie den Brief.

Lieber Papa, liebe Mama, lesen Sie da, ich muss dir unbedingt heute schreiben, und ich muss es dir schreiben, weil Worte, die man sagt, manchmal davonfliegen und ich will aber, dass sie ganz sicher bei dir ankommen. Ich will dir heute mitteilen, wie wichtig du für mich bist. Auch wenn du vielleicht denkst, dass du nicht alles richtig gemacht hast oder nicht immer für mich da warst: Ich verdanke dir so viel...und was das alles ist, das möchte ich dir heute schreiben...

Ihnen wird vor lauter Freude, so etwas Berührendes zu lesen, ein bisschen schwindelig.“

Im nächsten Schritt regen Sie den_die Klient_in an, sich genauer auszumalen, was das erwachsene Kind seinen Eltern genau mitteilen wird, was alles in diesem Brief zu lesen ist. Die Klient_innen werden eingeladen, sich schreibend dem zu nähern. Dazu erhalten sie ein Blatt Papier, einen Stift, 15 bis 20 Minuten Zeit und folgende Fragen:

Unterstützende Fragen, die Sie gut sichtbar z.B. auf einem Flipchart notieren können, sind:

- Welche wichtigen Dinge über die Welt hat Ihr Kind von Ihnen gelernt? Was haben Sie ihm beigebracht?
- Welche schönen, kostbaren Momente haben Sie dabei gemeinsam erlebt? Beschreiben Sie einen oder zwei dieser Momente! Beschreiben Sie, was daran so kostbar, so wichtig für Sie war!
- Ihr Kind dankt Ihnen ganz besonders für etwas. Beschreiben Sie, wofür [Name des Kindes] Ihnen sehr dankbar ist!
- Sie waren Ihrem Kind ein Vorbild – in Bezug auf was? Überlegen Sie, was Ihr Kind Ihnen schreibt, was Sie ihm vorgelebt haben.

Wenn Klient_innen schreiberfahren sind und sich gut in andere Perspektiven hineindenken können, kann das Verfassen des Briefes als „Hausaufgabe“, d.h. als Aufgabe zwischen den Sitzungen mitgegeben werden. Ansonsten empfiehlt es sich, die Klient_innen einzuladen, den Brief innerhalb der Sitzung zu schreiben. In der Reflexionsphase lassen sich die Werte, die die Klient_innen ihrem Kind mitgeben und vermitteln möchten, identifizieren. Hier fließen oftmals auch Erfahrungen mit den eigenen Eltern ein, genannt werden Werte, die sie selbst vermittelt und vorgelebt bekommen hatten, die sie geprägt haben oder die sie verworfen hatten. Es ist sinnvoll, dies aufzugreifen und zu befragen, was davon sie als Kind positiv und stärkend erlebt haben und was sie sich anders gewünscht hätten.

Der Brief kann anschließend in den Briefumschlag gesteckt und adressiert werden. Entweder nehmen die Klient_innen den Brief mit oder aber die Coaches schicken den Klient_innen den Brief nach drei bis sechs Monaten zu. Auf diese Weise kann die Wirkung noch einmal verstärkt werden.

Es ist ein hohes Abstraktionsniveau erforderlich, um gleichzeitig in die Zukunft zu blicken und die Perspektive einer anderen Person, nämlich des eigenen nun erwachsenen Kindes einzunehmen. Wenn dies zu komplex erscheint, kann der_die Klient_in angeregt werden, darüber nachzudenken, was er_sie sich wünscht, ihrem_seinem Kind vorzuleben bzw. für das Leben mitzugeben. Dies kann als Brief an das Kind geschrieben werden oder aber als schlichte Liste, die man z.B. auf einem Flipchart festhält.



Variante:

Möglich ist es auch, den_die Klient_in anzuregen, einen Brief an seine_ihre Eltern, Mutter, Vater oder eine unterstützende enge Bezugsperson, die ihn_sie in ihrer Kindheit beim Aufwachsen begleitet hat, zu schreiben.

Baustein 4

Die elterliche Präsenz finden

In diesem Baustein geht es darum, Erziehungsvorstellungen und -werte zu reflektieren und die Klient_innen darin zu unterstützen, sich in ihrer Rolle als Eltern zu finden und handlungsfähig zu fühlen. Die elterliche Präsenz kann entlang folgender Fragestellungen reflektiert werden:

- Welche Werte sind in der Erziehung für mich handlungsleitend und wie setze ich sie um?
- Wie – und auch – wie oft und wie zuverlässig bin ich anwesend und beteiligt an der Betreuung meines Kindes?
- Wie kann ich auch aktuell während der Zeit meiner Inhaftierung den Kontakt aufrechterhalten bzw. was könnte ich tun, um ihn zu intensivieren?
- Wie gestalte ich meine Partner_innenschaft, wie organisieren wir gemeinsam die Erziehungsarbeit – auch nach einer Trennung: Was brauchen wir, was müssen wir tun, um gemeinsam als Eltern gut für unsere Kinder sorgen zu können?
- Wie kann ich meinen Kindern erklären, dass ich in Haft bin? Was mache ich mit der Befürchtung, dass sie Ausgrenzung oder Mobbing erleben, wenn es bekannt wird? Und wie soll ich damit umgehen, dass sie dann, wenn sie wissen, was ich getan habe, womöglich den Respekt vor mir verlieren?
- Was wünsche ich mir für mein_e Kind_er – zu welchen Menschen sollen sie heranwachsen?
- Welche Grenzen brauche ich und welche braucht mein Kind für ein wertschätzendes und selbstfürsorgendes Miteinander?

Die Vermittlung entwicklungspsychologischer Grundlagen im Baby- und Kleinkindalter kann ein notwendiger Teil des Coachings sein. Sie ist insbesondere dann bedeutsam, wenn Coaches auffällt, dass Handlungen und Reaktionen von Kindern fehlinterpretiert werden, z.B. wenn das Schreien eines Säuglings als Machtmittel empfunden wird oder das Werfen eines Spielzeugs als aggressive Handlung verstanden und entsprechend sanktioniert wird.

Ein wichtiges Thema in diesem Baustein ist auch der eigene Umgang mit Ärger und Wut sowie Grundlagen einer konstruktiven Konfliktlösung, um Aushandlungsprozesse auf der Elternebene wie auch im Kontakt mit dem Kind_den Kindern gut managen zu können. Außerdem finden in diesem Kapitel die Themen Selbstfürsorge und Stressreduktion Platz.

14

Den eigenen Leuchtturm suchen

Orientierung in der Elternrolle finden



Setting

Coaching im Einzel- oder Gruppensetting



Zeitaufwand

ca. 45 Minuten



Ziele

Auseinandersetzung mit der eigenen Elternrolle und den Wünschen und Erwartungen an sich selbst darin



Materialien

Metaplankarten, Flipchartstifte, Arbeitsblatt



Hier geht's zum Arbeitsblatt

Hintergrund:

Um den eigenen Kindern eine klare Orientierung geben zu können, ist es wichtig, dass sich Eltern zunächst selbst darüber klar werden, was sie ihren Kindern mitgeben möchten.

Je bewegter und herausfordernder die aktuelle Familien*situation ist, z.B. durch die Haft eines Elternteils oder aber auch durch eine Trennung, desto schwieriger ist es, eine klare innere Haltung zu haben, um den Kindern einen sicheren Rückhalt zu geben. Gerade in diesen Zeiten fehlt zumeist die nötige Ruhe, Zeit und Kraft, um sich zu orientieren und die eigenen Ziele im Blick zu behalten.

Aus diesem Grunde ist es hilfreich, einen inneren Leuchtturm zu finden, der uns Orientierung für die eigene Elternrolle und das gemeinsame Familien*leben sein kann. Dieser kann uns auch in stressigen Zeiten immer wieder daran erinnern, was wichtig ist und in Überforderungsmomenten die Richtung weisen. Dabei ist es hilfreich, das Elternsein mit den eigenen Werten zu verknüpfen und hier eine Klarheit zu finden, die auch im Alltagstrubel rasch wieder in Erinnerung gerufen werden kann.

Vielleicht fällt es mir beispielsweise schwer, meinem Kind wirklich meine ungeteilte Aufmerksamkeit zu schenken. Es ist mir aber wichtig, dass mein Kind sich gut aufgehoben und ernst genommen fühlt. Dann kann ich mir überlegen, wie mein Tun sein muss, damit ich das erreiche. Kommt mein Kind mit einem Anliegen zu mir, während ich gerade beschäftigt bin, wende ich mich zum Beispiel von meiner Tätigkeit ab, gehe in die Hocke oder setze mich meinem Kind gegenüber und schaue ihm in die Augen, um zu signalisieren, dass meine Aufmerksamkeit für den Moment ihm gehört. Für die konkreten Alltagssituationen, die öfter wiederkehren, kann ich mir als Elternteil einen „friendly reminder“ installieren.

Ein Leuchtturm gibt mir Orientierung, um mich in die gewünschte Richtung zu bewegen. Es geht aber nicht darum, den Leuchtturm selbst zu erreichen. Wäre das mein Ziel, würde ich (in diesem Bild) auf Grund laufen. Ich darf zwischendurch vom Kurs abkommen und muss dann eben neu navigieren. Mein Tun und meine Entscheidungen aber kann ich am Licht des Leuchtturms ausrichten und dadurch kann er Spuren im Familien*leben hinterlassen. So kann es konkret bedeuten, dass ich als Ziel habe, mir nach der Haftentlassung jede Woche einen speziellen Nachmittag Einzelzeit mit meinem Kind einzuplanen, weil mir die Verbindung und meine Präsenz darin wichtig ist. Der Alltag, gerade in der Phase der Neuorientierung, kann es aber mit sich bringen, dass ich dieses Ziel nicht jede Woche umsetzen kann oder dass ich auch mal unwirsch reagiere, wenn mein Kind diese versprochene Spezial-Zeit einfordert. Die Richtung beizubehalten und meinen eigenen Wert ernst zu nehmen, kann hier bedeuten, dass ich mich meinem Kind ankündige, wenn die Zeit mal nicht stattfinden kann und dass ich mich entschuldige, wenn ich unfreundlich auf geäußerte Wünsche reagiert habe.

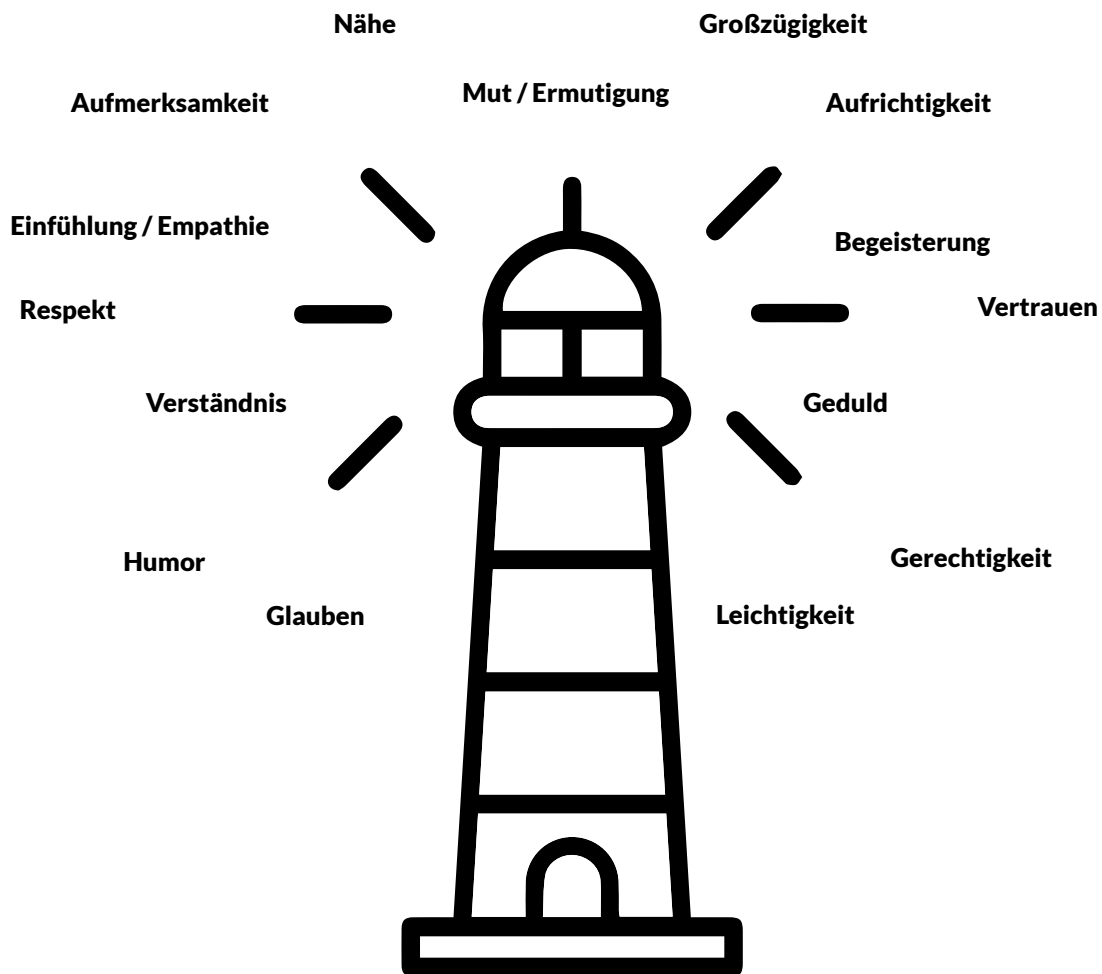
Durchführung:

Gruppensetting: Die Teilnehmer_innen finden sich in Gruppen zu zweit zusammen. Jede_r erhält das Arbeitsblatt mit Vorschlägen für mögliche Leuchtturmlichter. Die Teilnehmenden tauschen sich aus und entscheiden, welche Lichter ihnen wichtig sind. Anschließend finden sich alle wieder in der Gesamtgruppe zusammen. Wer möchte, kann seinen_ihren Leuchtturm in der großen Runde vorstellen.

Im Einzelsetting können Sie das Arbeitsblatt auf Flipchart übertragen und die vorgeschlagenen Reflexionsfragen im Gespräch bearbeiten.

Welche Werte, welche Lichter sollen mich in meinem Elternsein lenken?

wählen Sie 2-3, die Ihnen besonders wichtig sind; Sie können auch Lichter ergänzen, die Ihnen hier fehlen



- Was brauche ich, um diese Lichter zu sehen und nach ihnen zu handeln?
- Was kann mir helfen, sie wiederzufinden, wenn ich sie aus dem Blick verloren habe?

15

„Was ich mir für dich wünsche“

Was Kinder brauchen



Setting

Coaching im Einzel- oder Gruppensetting



Zeitaufwand

ca. 45-55 Minuten



Ziele

Auseinandersetzung mit Bedürfnissen von Kindern und einer angemessenen Reaktion der Eltern / Bezugspersonen, Stärkung der Erziehungskompetenz



Materialien

Moderationskarten in verschiedenen Farben, Flipchartstifte, Arbeitsblatt Ü15



Hier geht's zum Arbeitsblatt

Hintergrund:

Diese Methode regt die Teilnehmenden dazu an, sich mit den Wünschen und Bedürfnissen ihrer Kinder auseinanderzusetzen. Welche Eigenschaften wünsche ich mir für sie, welche Zukunftsvisionen. Diese Übung knüpft an die Reflexion der eigenen Leuchtturm-Lichter in der Elternrolle in Übung 14 an.

Durchführung:

1. Schritt: Das Arbeitsblatt enthält eine Liste mit verschiedenen Eigenschaften und Fähigkeiten (von „empathisch“ über „mutig“ bis zu „selbstbewusst“) und darauf abgestimmten Reflexionsfragen. Die Teilnehmenden beschäftigen sich zunächst persönlich mit der Liste und wählen Eigenschaften und Fähigkeiten aus, die sie sich für ihre Kinder wünschen.

In **Schritt 2** werden die Teilnehmenden angeregt, aus den Wünschen, die sie notiert haben, die Bedürfnisse der Kinder abzuleiten. Was brauchen Kinder, um die Eigenschaften und Fähigkeiten, die ich ihnen wünsche, auch wirklich entwickeln zu können? Was brauchen sie nicht? Was verhindert und was wiederum fördert die Entwicklung?

Die Antworten (Stichworte genügen) auf die Fragen zu hinderlichen, schädigenden Handlungen können z.B. auf rote Moderationskarten, die Antworten auf förderliche, „gute“ Handlungen auf grüne Moderationskarten notiert werden.

Dann stellen die Teilnehmenden ihre Antworten in der Gruppe vor. Wichtig für die Coaches ist, falls „Schlagworte“ (wie „Liebe“, „keine Gewalt“, „Geborgenheit“, „freie Entfaltung“ etc.) genannt werden, dies wertzuschätzen, um dann im Anschluss daran die einzelnen Überschriften aufmerksam zu befragen: „Was meinst du mit Liebe - wie spürt ein Kind, dass es geliebt wird?“

Schritt 3 In diesem Schritt soll der Transfer von den Bedürfnissen der Kinder zum Handeln als Elternteil stattfinden. Was kann ich als Elternteil konkret zu der gewünschten Entwicklung und Entfaltung meiner Kinder beitragen? Wie möchte ich handeln? Welche konkreten Änderungen werde ich vornehmen? Und was möchte ich von dem beibehalten, das ich jetzt schon für meine Kinder tue?

Falls als Antworten Verneinungen auftauchen, wie „nicht schlagen“, oder eher allgemeine Begriffe wie „frei entfalten“, können Sie mit Fragen unterstützen, sodass auch hier eine Übersetzung in konkretes Handeln möglich ist: „Wie kriegt man das hin, sein Kind nicht zu schlagen, obwohl man aufgebracht und wütend ist?“; „Was tust du dafür, dass sich deine Tochter frei entfalten kann?“; „Was könnte jemand von außen beobachten, was sie anders machen als bisher?“

Klient_innen nehmen auch öfter Bezug auf ihre eigene Kindheit und das, was sie dort evtl. nicht hatten oder was selbstverständlich war („ein Satz hinter die Ohren hat noch nie geschadet“). Hier können Sie mit Bezug auf die bereits vorher erarbeiteten Werte und Wünsche darauf hinweisen, dass es auch schön sein kann, sich von alten Handlungsweisen oder auch schmerzhaften Mustern zu verabschieden, auch wenn diese „schon immer“ da waren. Den eigenen Kindern mit mehr Verbundenheit zu begegnen als es vielleicht in der eigenen Erfahrung der Fall war, kann auch das eigene Selbstbewusstsein stärken und ein positiveres Lebensgefühl hervorrufen.

Im Einzelsetting gehen sie analog vor.

16

Leuchtturm sein

*Kindern Orientierung geben,
eigene Grenzen wahren*



Setting

Coaching im Einzel- oder Gruppensetting



Zeitaufwand

ca. 45-60 Minuten



Ziele

Auseinandersetzung mit Bedürfnissen von Kindern, die ein entwicklungsförderndes Aufwachsen ermöglichen; Reflexion zum Setzen von Grenzen



Materialien

Stifte, Metaplinkarten oder Flipchartpapier

Hintergrund:

Diese Übung knüpft an die Übung 14 „Den eigenen Leuchtturm suchen“ an. Während es dort darum ging, die eigene Orientierung zu finden, geht es hier nun um das Orientierung-Geben. Für die Kinder sind Eltern im besten Fall der Leuchtturm, der ihnen Richtung und Licht auf ihren Wegen gibt. Orientierung für Kinder geben, bedeutet, die Gratwanderung des Grenzen-Setzens so zu balancieren, dass Kinder dies als etwas Halt-Gebendes erleben.

Grenzen setzen bedeutet, dass ich mir zunächst meiner eigenen Grenzen bewusst werde und auch eine Idee dazu habe, wie ich diese kommunizieren und wahren kann. Eltern und wichtige Bezugspersonen sind hier wichtige Vorbilder. Erlebe ich, dass meine „Nana“ nicht gut auf sich achtet und z.B. nie „nein“ sagt, wenn jemand etwas möchte, dann wird das einen Effekt auf das Grenzempfinden der Kinder haben.

Welchen Umgang gibt es innerhalb der Familie* damit, dass die eigenen Grenzen überschritten werden? Wie reagiere ich hier als Elternteil? Werde ich wütend und rege mich auf? Habe ich vorher meine Grenze benannt und sichergestellt, dass sie auch den anderen klar ist? Oder bin ich davon ausgegangen, dass meine Grenze auch ohne Kommunikation darüber allen bekannt sein sollte? Grenzen setzen ist immer auch ein Aushandlungsprozess und bedarf der Kommunikation. Jeder Mensch hat eigene Grenzen, die auch sehr unterschiedlich verlaufen können. Zu einer Aushandlung über die gegenseitigen Grenzen mit Kindern kann es auch gehören, altersangemessen überhaupt entdecken und benennen zu lernen, wo die eigenen Grenzen liegen. Kinder haben oft noch keine Worte für das eigene Grenzempfinden (zeigen dies aber gerade in jungen Jahren oft sehr deutlich durch Körpersprache oder z.B. lautes Weinen). Erlernen sie diese Worte aber durch die Gespräche mit den Bezugspersonen, können sie für sich klarer formulieren, was sie möchten oder nicht möchten (z.B. an Berührung). Dies ist auch im Rahmen von Prävention rund um sexualisierte Gewalt von großer Bedeutung.

Grenzen haben mehrere Ebenen – ich spüre sie, ich lerne sie zu benennen oder aufzuzeigen, ich erlebe, dass sie gewahrt und ernst genommen oder aber überschritten und missachtet werden. Gerade im alltäglichen familiären Kontext entstehen hier oft Widersprüche („Mapa mag mich doch, warum gefällt mir dann manchmal die Umarmung trotzdem nicht?“) und Grenzen verschwimmen oder werden als gegeben angenommen („es ist doch klar, dass keine_r ins Zimmer kommen soll“), obwohl vielleicht seit Jahren gar nicht auf die geschlossene Tür geachtet wird, wenn es um das Zimmer des jüngsten Kindes geht. Hier kann ein gemeinsames Aufstellen von Regeln und ein regelmäßiges Überprüfen, ob sich alle weiterhin wohlfühlen, sehr hilfreich sein (so kann z.B. lange vollkommen okay sein, wenn die Eltern beim Baden ins Bad kommen, im Teenager-Alter ändert sich das aber plötzlich). Genauso kann es bei den Eltern Veränderungen geben, wenn z.B. in einer großen Stressphase Rückzugsraum und Pausen wichtig werden. Dann kann mit Kindern z.B. ein Pausensignal vereinbart werden, das klar macht „hier bleibt die Tür geschlossen bis Papa sie selbst wieder öffnet“. Es kann hilfreich sein, dass darüber hinaus für die Kinder nachvollziehbar ist, wie lange eine solche Pause maximal dauert (z.B. 15 Minuten), damit sie auch hier eine Orientierung haben.

Grenzen sollten nicht als Strafen oder Maßregelung eingesetzt werden, denn dann verlieren sie ihren Wert und werden von den Kindern als etwas „Ungutes“ erlebt. Der Effekt, dass Grenzen auch Halt und Orientierung geben, geht dann unter. Natürlich werden Grenzen in Teilen auch unangenehm sein und Widerstände hervorrufen, wenn z.B. eine klar begrenzte Medienzeit als unfair im Vergleich zu Freund_innen kritisiert wird. Grenzen-Setzen und Grenzen-Wahren heißt auch, als Gegenüber ernst genommen zu werden. So lange Grenzen ehrlich begründet und ohne Demütigungen gesetzt werden, sind Kinder langfristig überwiegend kooperativ.

Durchführung:

Mit einer kleinen Einführung zum Thema Grenzen können Sie in die Übung einsteigen. Sie können sich dabei auf die hier beschriebenen Hintergründe beziehen oder aber auch in eigenen Worten beschreiben, wofür das Thema wichtig ist.

In beiden folgenden Schritten kann zunächst in Einzelarbeit begonnen werden, in der die Klient_innen Zeit bekommen, die Fragen auf sich wirken zu lassen. Grenzen setzen und die eigenen biografischen Erfahrungen darin können sehr sensible Bereiche berühren. Hierfür ist es gut, genügend Raum zu geben. Danach kann in einen gemeinsamen Austausch gegangen werden.

Schritt 1 – Meine Grenzen kennenlernen und benennen

„Grenzen geben im besten Fall Halt und Sicherheit“. Die Teilnehmenden sollen sich hier kurz über ihre eigenen Grenzen und Erfahrungen damit austauschen und überlegen, wo sie selbst als Kind Halt und Sicherheit erfahren haben.

Mögliche Fragestellungen sind:

- Welche Regeln gab es in Ihrer Familie*? Was war daran für Sie gut?
- Welche Regeln in Ihrer Kindheit waren für Sie ärgerlich oder unnötig? Welche haben Sie übertreten, ignoriert?
- Welche Regeln erschienen Ihnen sinnvoll?
- Sehen Sie das heute, wo Sie selbst Eltern sind, anders?
- Kinder wünschen sich Eltern, die Halt geben und mit dem Halt auch Schutz. Das signalisiert Kindern: „Hier kann ich mich anlehnen!“ Wo konnten Sie sich als Kind anlehnen? Wer war für Sie da, wenn Sie Unterstützung brauchten?

Sollte hier die Antwort „niemand“ kommen, können sie erfragen, welche innere Kraft oder welches andere Wesen (z.B. ein geliebtes Kuscheltier) Halt gegeben hat

- Was sind Ihre eigenen Grenzen im Alltag? Wann spüren Sie, dass Sie an Ihre Grenzen kommen? Was tun Sie dann?
- Können Sie Ihre eigenen Grenzen anderen gegenüber benennen und vertreten? Wenn Ihnen das schwer fallen sollte, was könnten Sie gebrauchen, um es zu erlernen?

Schritt 2 – Welche Grenzen brauchen wir?

Im nächsten Schritt fordern Sie den_die Klient_in auf, konkret in Bezug auf die Kinder und den Familien*alltag zu reflektieren:

- Was denken Sie, sind die Vorteile, wenn es im Zusammenleben von Eltern und Kindern Regeln und Grenzen gibt?
- Welche Grenzen sind Ihnen im Umgang mit Ihren Kindern wichtig? Welche setzen Sie? Welche möchten Sie selbst wahren?
- Kennen Sie die Grenzen Ihrer Kinder? Kennen die Kinder Ihre?
- Was passiert bei gegenseitigen Grenzüberschreitungen? Ist das allen in der Familie* klar?
- Gibt es in Ihrer jetzigen Familie* einen Raum für das gemeinsame Aushandeln von Regeln und Grenzen? Wenn nein, wo könnte einer entstehen und wie genau könnte der aussehen?

Abschließend kann nochmal ein Rückbezug darauf genommen werden, dass Grenzen setzen in der Kindererziehung ein Prozess ist, der sich ständig verändert. Ein Kleinkind braucht andere Grenzen als ein Kind im Kindergartenalter, ein Schulkind andere als ein_e Jugendliche_r. Es kann auch wohl-tuend sein, sich an den eigenen Umgang mit Grenzen z.B. in der Jugend zu erinnern und daran, das Widerstände ganz normal in der Entwicklung sind und auch als Teil einer aktiven Beziehung betrachtet werden können.

Sollte sich ein_e Klient_in sichtbar in eigenen traumatischen Erfahrungen verfangen, unterbrechen sie die Gedankengänge vorsichtig und begleiten Sie sie_ihn zurück über Fragen, die an hilfreiche Erfahrungen anknüpfen oder z.B. an Bereiche, in denen es ihm_ihr heute gut gelingt, eigene Grenzen oder Bedürfnisse zu benennen.



Varianten zur Weiterarbeit:

- Der_die Klient_in entwirft einen konkreten Plan für einen Familien*rat, in dem die im Familien*Alltag geltenden Grenzen besprochen und gemeinsame Regeln vereinbart werden.
- Sollte „nein“-Sagen ein Thema sein, kann hier auch mit einer körperbasierten Übung angesetzt werden, in der tatsächlich physisch und lautstärke-technisch eingeübt wird, wie sich ein ausgesprochenes „nein“ (z.B. mit verschiedenen Tonlagen und Körperhaltungen) anfühlen kann. Dies kann sowohl im Einzelsetting als auch im Gruppensetting (hier dann in 2er-Gruppen) eingesetzt werden.
- Einüben von Grenzsetzungen entlang von konkreten Alltagssituationen mit den Kindern. Hier kann auch ein Rollenwechsel eingebaut werden, der es der_dem Klient_in ermöglicht zu erleben, wie sich unterschiedliche Formen der Grenzsetzung anfühlen.

17

Adlerauge



Setting

Coaching im Einzelsetting



Zeitaufwand

30-45 Minuten



Ziele

Durch einen bewusst inszenierten Wechsel der Perspektiven, die eigene - möglicherweise eingengte - Sichtweise einer konflikthaften Situation zu irritieren bzw. durch neue Aspekte zu erweitern



Materialien

3 Blätter oder Metaplankarten in verschiedenen Farben

Durchführung:

Die Übung eignet sich, wenn Ihr_e Klient_in eine konflikthafte Situation z.B. in der Partner_innen-schaft oder auf Elternebene schildert. Diese Situation kann aktuell sein oder schon länger zurück-liegen, sie kann „immer wieder“ auftreten, also eine bekannte Eskalationsspirale sein oder ein ein-ziges Mal eine heftige Reaktion ausgelöst haben.

Sie können die Übung wie folgt beginnen:

„Sie haben nun gerade erzählt, wie schwierig es in der Situation war, als Sie mit Ihrer Partnerin in Streit geraten sind, dass es ganz schnell eskaliert ist und dass Sie das eigentlich auch schon ken-nen, dass das immer wieder so passiert. Ich schlage Ihnen vor, dass wir – wenn Sie möchten – dazu etwas ausprobieren“.

Der_die Klient_in wird dann gebeten, zwei Positionen im Raum auszuwählen und mit Bodenankern (d. h. bunte Blätter, Metaplankarten) zu markieren. **Position 1 ist die eigene, Position 2 steht für die zweite am Konflikt beteiligte Person.**

„Okay, das gelbe Blatt haben Sie für sich gewählt, das grüne für Marie. Schauen Sie nochmal, ob der Abstand zwischen den Positionen so stimmt, wenn nicht, verschieben sie die Blätter, so wie es jetzt für sie stimmig erscheint“.

Der_die Klient_in wird gebeten, sich auf die „**Ich-Position**“ (**Position 1**) zu begeben und die Kon-fliktsituation aus ihrer_seiner Sicht zu schildern. „Erinnern Sie sich, was Sie damals gedacht oder gefühlt haben.“ Geeignete Fragen können sein: „Wie war die Situation für Sie?“; Sinneseindrücke können hilfreich sein: „Was haben Sie wahrgenommen?“; „Was haben Sie gehört?“; „Wo haben Sie [die Wut] gefühlt?“; „Was haben Sie gesagt bzw. getan?“

Wichtig ist, die Schilderungen nicht zu bewerten, sondern sie ausschließlich in einer respektvoll-neugierigen, empathischen Haltung zu erfragen und anzuhören.

Dann wird der_die Klient_in aufgefordert, in **die Position der zweiten am Konflikt beteiligten Per-son zu wechseln**. Er_sie schildert nun die Konfliktsituation aus dieser Perspektive. „Jetzt gehen Sie bitte auf **Position 2** und betrachten Sie die Situation mit den Augen von Marie. Wie hat sie die Situation erlebt? Was hat sie gesehen oder gehört? Was hat sie empfunden?“

Hier ist eine aufmerksam-wertschätzende und gleichzeitig „insistierend-beharrliche“ Begleitung notwendig, denn dieser Perspektivwechsel kann durchaus als Herausforderung erlebt werden. Sie können den Perspektivwechsel unterstützen, indem Sie

- Evtl. benannte Zweifel aufgreifen : „Sie haben recht, es ist tatsächlich schwer, sich in die Position hineinzusetzen.“
- Ihre_n Klient_in auf dieser Position mit dem Namen der Person ansprechen und sie_ihn auf diese Weise in dieser Rolle „halten“.
- Möglichkeitskonstruierende Fragen stellen: „Wenn Sie versuchen, sich in Marie hineinzudenken, was glauben Sie, würde sie sagen, wie das für sie war?“
- Eigene Ideen anbieten: „Ich habe eine Idee, was sie sagen würde“ (Wichtig kann sein, hier die Zustimmung zu erfragen: „Möchten Sie es hören?“) „Ich glaube, sie würde sagen ... – könnte das sein?“ (ein „nein“ oder ein „hm, so nicht“ der_des Klient_in kann hier genauso hilfreich sein wie ein „ja“ – denn hinter dem „nein“ steht ein erster Gedanke dazu, „was denn dann“ passen-der wäre)

Wichtig ist, dass Sie dem_der Klient_in in der 2. Position genauso viel Zeit einräumen und mit demselben Respekt zuhören wie bei der Schilderung aus der „Ich-Position“.

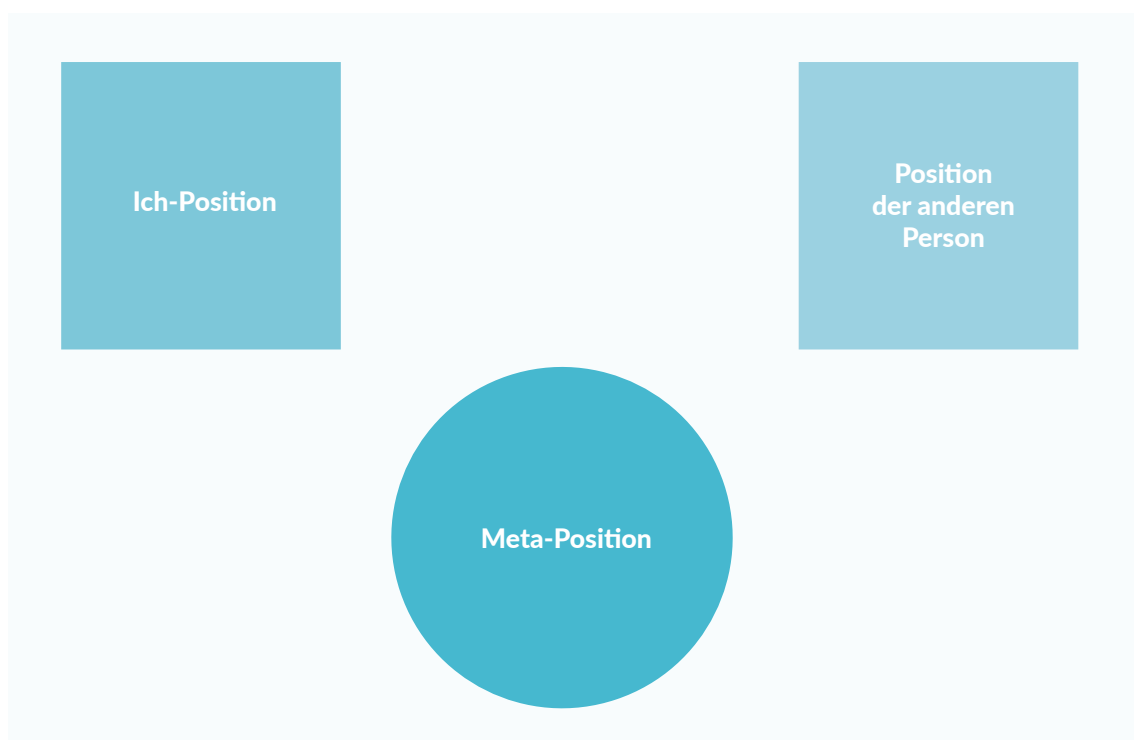
Im nächsten Schritt wird nun die 3. Position, die Metaposition, eingeführt, d. h. eine Person oder Gestalt, die nichts mit der Situation zu tun hat, die neutral, weise und wohlwollend auf beide schaut. Die Position soll vom Coachee so gewählt werden, dass sie als „tatsächlich“ außerhalb des Konflikts empfunden wird. Räumen Sie für die Suche Zeit ein. Für diese Position wird ebenfalls ein Bodenanker ausgewählt und platziert.

Sie können die Position beispielsweise so einleiten:

„Wenn es jetzt jemanden gäbe, der überhaupt nichts mit Ihnen und nichts mit Marie zu tun hat, jemand, der_die vielleicht aus der Perspektive eines Adlers zusieht, oder jemand wie der Mann im Mond oder eine Fee, der_die die Situation beobachtet hat...jemand mit ganz viel Wissen und einem hohen Sinn für Gerechtigkeit, der_die unparteiisch und auch liebevoll auf Sie beide schaut... wer könnte das sein? Was würde diese Person, diese Gestalt sagen? Hat sie vielleicht einen Rat, den sie Ihnen und Marie geben würde?“

Der Wechsel in diese 3. Position, die Metaposition, kann eine große Herausforderung sein und braucht eine sorgfältige Begleitung durch Sie als Coach. Sichergestellt werden muss, dass der_die Klient_in nicht für sich selbst Partei ergreift, sondern größtmögliche Neutralität wahrt. Fragen wie: „Spricht da gerade noch der wohlwollende Engel?“ können helfen. Falls er_sie die Rolle verloren hat, können Sie behutsam zurückbegleiten. „Hm, ja, das kann passieren. Es ist ja auch ungewöhnlich, sich vorzustellen, man würde aus der Adlerperspektive auf die beiden da unten schauen, die versuchen einen Konflikt zu klären, aber sich verhakt haben. Was meinen Sie, was würde der Adler da oben, der auf alles herunterschaut und sich so seine Gedanken macht, sagen?“

Danken Sie dem_der Klient_in am Ende für die Bereitschaft, sich auf das Experiment eingelassen zu haben. Würdigen Sie dies als Leistung und schließen eine kurze Reflexion an, in der Sie besprechen, wie die Übung gewirkt hat. Manchmal kann es aber auch gut sein, die Übung erst einmal so stehen und wirken zu lassen.



18

Ressourcen-Floß



Setting

Coaching im Einzel- oder Gruppensetting



Zeitaufwand

60 Minuten



Ziele

Sich der eigenen Ressourcen und Stärken bewusst werden, Selbstwertstärkung

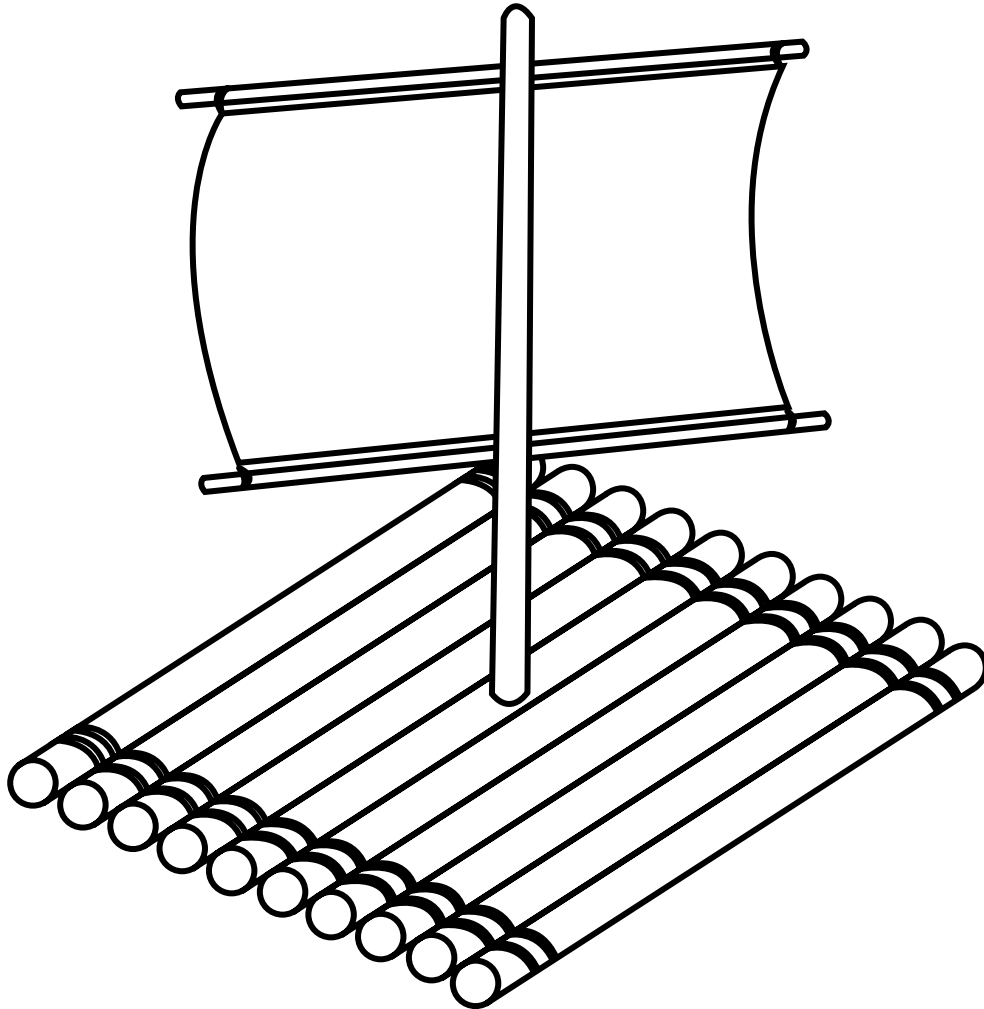


Materialien

Im Gruppencoaching: ein Arbeitsblatt idealerweise im Format DIN A3 für jede_n Teilnehmer_in; für das Einzelcoaching kann das AB auch auf ein Flipchartpapier gezeichnet werden; verschiedenfarbige Flipchartstifte, Fragenkatalog



Hier geht's zum Arbeitsblatt



Hintergrund:

Wir haben uns für das Bild eines Floßes entschieden, weil es Bilder aufruft, die zum Aufspüren eigener Ressourcen anregen können. So muss ein Floß sorgfältig und stabil gebaut sein, damit es schwimmt und trägt. Es soll die Überfahrten an andere Ufer und neue Orte ermöglichen und im besten Falle auch Sturm und höheren Wellen trotzen. Die Klient_innen werden eingeladen, sich zu überlegen, aus welchen ihrer eigenen Stärken, hilfreichen Eigenschaften und kraftpendenden Quellen ihr persönliches Floß zusammengebaut ist, was es hält, oder auch, welche Botschaft auf ihrem Segel steht. Dies kann ein kreativer Ausgangspunkt für den Blick auf eigene Ressourcen sein, der neugierig macht und selbstwertstärkend wirkt.

Durchführung:

Die Teilnehmenden erhalten das Arbeitsblatt ‚Ressourcen-Floß‘ und werden gebeten, ihre Ressourcen, Fähigkeiten und Kompetenzen auf die jeweiligen Baumstämme, aus denen das Floß gebaut ist, einzutragen. Die Coaches begleiten den Prozess durch Fragen und richten dabei den Blick auch auf die Kompetenzen, die einen Bezug zur Elternrolle haben. In der anschließenden Reflexion kann das entstandene Floß mit der Gruppe geteilt werden.

Im Einzelsetting gehen Sie analog vor.



Bei dieser Übung kann es notwendig sein, hartnäckig-beherrlich dran zu bleiben und die Klient_innen darin zu bestärken, sich auf ihre Kompetenzen zu besinnen – besonders dann, wenn Sie wissen oder vermuten, dass die Teilnehmenden es eher gewohnt sind, auf Defizite zu schauen und wenig Vertrauen in ihre eigenen Fähigkeiten besitzen, weil diese bislang wenig gesehen und gewürdigt worden sind.

Fragen nach den Ressourcen:

1. Welche Tätigkeit bringt mir Freude?

2. Was gibt mir Kraft?

3. In welchen Momenten fühle ich mich stark?

4. Diese Eigenschaft(en) mag ich an mir selbst...

5. Diese Eigenschaft(en) schätzen andere an mir...

6. Was kann ich richtig gut und vielleicht sogar besser als andere?

7. Eine Sache, die ich gemeistert habe / auf die ich stolz bin, ist...

8. Welcher Teil meiner Identität ist mir wichtig und bedeutsam?

9. Was mache ich gut in meinem Eltern-Sein?

10. Was würde ich gern noch lernen

11. Was hält mich über Wasser in schweren Momenten (Mast)?

12. Von welchem Gedanken über mich selbst mag ich mich antreiben lassen (Segel)?

Mögliche Fragen zum Weiterarbeiten:

- Wofür stehen die Seile, die die Baumstämme zusammenhalten und für Stabilität sorgen?
- Nach welchem Glaubenssatz möchte ich handeln? (z.B. „ich bin stark“, „ich bin wertvoll“) Schreiben Sie diesen auf Ihr Segel!
- Alternativ können Klient_innen auf das Segel auch ihren Namen schreiben und / oder es in ihrer Lieblingsfarbe gestalten.
- Wer und was kann mich darin unterstützen, mich an meine vielen Stärken und Ressourcen – an mein Floß – zu erinnern?

19

Dem Stress den Wind aus den Segeln nehmen

Embodiment-Techniken

nach Claudia Croos-Müller



Setting

Coaching im Einzel- oder Gruppensetting



Zeitaufwand

jeweils 15 Minuten



Ziele

Stresssignale wahrnehmen, aktive Stressreduktion; mit Körperübungen Stimmungen beeinflussen und Emotionen managen



Materialien

keine

Durchführung:

Die Übung kann wie folgt eingeleitet werden:

„Ich würde gerne mit Ihnen dazu arbeiten, wie Sie mit Stress besser umgehen können. Woran merken Sie, dass Sie gestresst sind? Wo in Ihrem Körper spüren Sie, dass Sie in Stress geraten? In welchen Situationen passiert es, dass Sie sich gestresst fühlen?“

„Jede_r hat ihre_seine eigene Art auf Stress zu reagieren. Überlegen Sie einmal, wie das bei Ihnen ist!“

Die Klient_innen werden nun in einem ersten Schritt aufgefordert, körperliche und emotionale Zustände, die für sie mit Stresssituationen verbunden sind, zu beschreiben. Hilfreich kann sein, eine Auswahl an Empfindungen zur Verfügung zu stellen:

„Manchen Menschen geht es so, dass...sie angespannt sind und Schmerzen in Kopf, Hals, Rücken oder Brust haben oder...ihre Hände kalt sind oder sie schwitzen...sie nicht schlafen können oder keinen Appetit haben...sie plötzlich und scheinbar grundlos in Tränen ausbrechen... sie sich unruhig, „hibbelig“ oder atemlos fühlen...“

Im folgenden Schritt geht es darum, gemeinsam mit dem_der Klient_in passende Strategien zu entwickeln, um Stressgefühle zu reduzieren: „Die Frage, mit der wir uns jetzt beschäftigen werden, ist: Wie können Sie gut für sich sorgen, wenn Sie merken, dass Sie in eine Situation geraten sind, die Sie stresst? Das heißt, wir erkunden jetzt, welche Möglichkeiten es gibt, dem Stress sozusagen den Wind aus den Segeln zu nehmen. Ich werde Ihnen dazu verschiedene Übungen vorstellen und Sie schauen, welche zu Ihnen passt und welche Sie vielleicht in Ihren Alltag integrieren wollen.“

Embodiment-Technik 1 „Abperlen lassen“

Anleitung:

„Stellen Sie vor, Sie lassen den Stress einfach an sich abperlen. Wie an einer Lotusblüte, an der das Wasser abperlt, oder wie an einem richtig guten Regenmantel, lassen Sie Unmut, Stress, Unbehagen an sich abperlen. Unterstützend können Sie die Arme und Beine ausschütteln, um die restlichen Tropfen abzuschütteln. Wenn Sie möchten, können Sie nun noch abwechselnd rechts und links die Arme im weiten Bogen schwingvoll nach hinten bewegen, so als würden Sie etwas hinter sich werfen, das Sie loswerden möchten: Werfen Sie den Ärger, den Unmut hinter sich!“

Embodiment-Technik 2 „Schlürfatmen“

Anleitung:

„Spitzen Sie Ihre Lippen, so als ob Sie einen Strohhalm im Mund hätten. Atmen Sie durch diesen vorgestellten Strohhalm die Luft tief ein - langsam und mit Genuss. Versuchen Sie es fünf bis sechs Mal. Dabei können Sie sich vorstellen, was Sie einatmen möchten: Kraft oder Ruhe oder Gelassenheit.“

„Sie können sich auch kleine, funkelnde Wasserperlen vorstellen, die Sie genüsslich einsaugen. Merken Sie, wie das Ausatmen dadurch ganz leicht und selbstverständlich wird?“
Empfehlenswert ist es, fünf Mal genüsslich einzuatmen und den Atem dann durch die leicht geöffneten Lippen wieder ausströmen lassen (das Geräusch, das dabei entsteht, erinnert an das sanfte Schnauben eines Pferdes).

Die Übung bewirkt, dass sich der Brustkorb ausdehnt und die Kiefergelenke lockerer werden. Damit hilft sie auch gegen Ärger - gelockerte Kiefergelenke stimmen versöhnlicher und ausgeglichener!

Embodiment-Technik 3 „Sich zulächeln“

Anleitung:

„Lächeln kann man gut nutzen, um Stress loszuwerden. In unserem Gesicht gibt es über dreihundert Muskeln. Bei jeder ängstlichen, angespannten, wütenden Mimik werden diese Muskeln angespannt. Diese Anspannung ruft ein Gefühl von Ernst, Verbissenheit und Starrheit hervor. Wenn Sie lächeln, können Sie diese Verkrampfung lösen. Gleichzeitig übermitteln die aufwärts gerichteten Mundwinkel Ihrem Gehirn die Botschaft: ‚Ich bin in guter Stimmung‘. Dies wiederum regt das Gehirn zur Produktion von emotional stabilisierenden Neurotransmittern an, was zur Entspannung beiträgt. Lächeln aktiviert Spiegelneuronen, setzt Endorphine frei, tröstet, steigert das Wohlbefinden und schafft Verbindung zu anderen Menschen. Übrigens funktioniert das auch, wenn Sie sich gar nicht danach fühlen oder denken, dass Ihr Lächeln nicht echt ist. Das ist überhaupt nicht schlimm. Probieren Sie es mal - meist wird auch aus einem gespielten Lächeln nach kurzem ein spürbar echtes.“

Die Übung lässt sich gut morgens vor dem Spiegel durchführen: sich 60 Sekunden im Spiegel anlächeln oder als 10 ‚Lächel-Sit-ups‘ à 6 Sekunden durchführen, kann helfen, gelassener in den Tag zu starten und liebevoller auf sich selbst zu schauen.

Embodiment-Technik 4 Die Ich-trau-mich-Haltung

Anleitung:

„Setzen Sie sich breitbeinig auf Ihren Stuhl, lehnen Sie sich zurück, halten Sie Ihren Kopf gerade und strecken Sie das Kinn etwas vor. Ihre Hände ruhen auf der Armlehne oder sind in die Seiten gestemmt. Ihre beiden Füße stehen fest auf dem Boden. Sie machen sich breit, nehmen Raum ein, atmen tief ein und aus und: Lächeln!“

Die Ich-trau-mich-Haltung kann dazu beitragen, das Selbstwertgefühl zu stärken, sie vermittelt das Gefühl, tun zu können, was man sich auch immer vornimmt: „Atmen Sie in der Position tief ein und wieder aus: die Brust weitet sich, der Blick wird weit. Und spüren Sie, wie auch Ihre Gedanken Grenzen überschreiten...“



Männer nehmen diese Sitzhaltung selbstverständlicher auch im Alltag ein als Frauen*, die eher sozialisiert sind, im Gehen, Sitzen und Stehen möglichst wenig Raum einzunehmen, z.B. die Beine im Sitzen übereinanderschlagen, sie im Stand zu kreuzen oder die Fußspitzen einzudrehen. Daher kann die Übung für Frauen, aber auch für Männer, die tendenziell zurückhaltend und schüchtern durchs Leben gehen, sehr wirkungsvoll sein – und generell in jeder Situation, in der jemand Mut braucht und das Vertrauen in sich und seine_ihre Fähigkeiten, eingesetzt werden. Insofern eignet sich diese wie auch die anderen hier vorgestellten Embodiment-Techniken ebenfalls zur Unterstützung der Selbstfürsorge und als Kraftquelle für die Berater_innen und Coaches.*

Varianten:

Weitere bekannte Methoden, die Sie zur Stressreduktion einsetzen können, sind die *Progressive Muskelentspannung* nach Jacobsen sowie das Achtsamkeitstraining *MBSR (Mindfulness based stress reduction)* nach Jon Kabat-Zinn.

Baustein 5

„significant others“ - Familie* und wichtige Personen aus dem Umfeld einbeziehen

Significant others sind alle, die für den/die Klient_in wichtig sind, die zur Familie* oder zur Wahlfamilie gehören und mit einer Verlässlichkeit und Verbindlichkeit weiter da sind: Die in der Zeit der Inhaftierung den Kontakt halten, das Kind betreuen und die Brücke nach „draußen“ darstellen. Dies kann der/die (Ex)Partner_in, eine enge_r Freund_in, die Eltern oder Großeltern oder eine andere wichtige Bezugspersonen aus dem Verwandtenkreis sein.

Soweit möglich werden die *significant others* in den Prozess einbezogen. Auch für sie sind Coachingsitzungen vorgesehen, die sie in Anspruch nehmen können, um jenen Themen, die bei ihnen aufkommen, Raum zu geben. Das kann die Überforderung der Partnerin sein, die sie angesichts dessen empfindet, dass sie nun alleine neben ihrem Job für die Betreuung des Kindes zuständig ist, das kann die bange Frage der Eltern sein, was sie dafür tun können, dass der Sohn nach seiner Entlassung keine neue Straftaten begeht oder es geht um die Befürchtung, ob die Distanzierung zur rechten Szene oder zu Verschwörungskreisen tatsächlich Bestand haben wird.

Meistens wird im Rahmen des Coachingprozesses zumindest eine Familien*sitzung durchgeführt, zu der alle wichtigen Bezugspersonen eingeladen werden, meistens passt sie gut in die zweite Hälfte des Coachings. In diesem Rahmen kann dann gemeinsam auf den Prozess geschaut werden: die Ziele können evaluiert werden und die Veränderungsschritte gewürdigt und gefeiert werden. Die Sitzung kann jedoch auch als Rahmen genutzt werden, um die noch offenen Themen zu benennen und gemeinsam anzuschauen, was noch Zeit braucht, was ein Weiter-Dran-Bleiben erfordert. Auf der Paar- und / oder Elternebene kann es sinnvoll sein, gegenseitige Erwartungen und Wünsche zu besprechen und das Setting zu nutzen, um das, was sich als unüberwindbare Konflikte darstellt, zu besprechen und sich von der/dem Coach dabei begleiten zu lassen, Lösungen auszuhandeln.

Wer eingeladen wird, ob die Sitzung in einer größeren Runde oder in einem kleineren Rahmen durchgeführt wird, bestimmt der/die Klient_in. Die Sitzung findet – sofern der/die Klient_in noch inhaftiert ist - in der JVA statt, andernfalls kann sie an einem anderen Ort außerhalb stattfinden, z.B. in der Wohnung des/der Partner_in oder in den Räumen Ihres Trägers.



20

“Kommt ihr mich besuchen?”

*Familien*bilder aufstellen*



Setting

Familien*sitzung



Zeitaufwand

45-60 Minuten



Ziele

gemeinsame Reflexion der unterschiedlichen Familienverständnisse und -bilder



Materialien

Auswahl an unterschiedlichen Materialien (z.B. Steine, Familienbrettfiguren, Muscheln, Knöpfe, Playmobil-Figuren, Spielzeugtiere etc.), für jede anwesende Person sollte jeweils ein Set (von jeweils ca. 20 Stk.) bereitstehen; sowie ein Hocker oder ein Tischchen, auf denen die Aufstellung drapiert und „ausgestellt“ werden kann

In dieser Übung geht es darum, dass die einzelnen Familien*mitglieder sich einerseits für sich selbst bewusst werden, wie sie ihre Familie* zurzeit wahrnehmen und im weiteren Verlauf von den jeweils anderen erfahren, wie deren Sicht auf die Familie* ist. Diese Übung kann ein guter Einstieg in einen Austausch miteinander sein.

Kurzbeschreibung:

Die Familien*mitglieder werden eingeladen, mit den zur Verfügung gestellten Materialien ihre Familie* „aufzustellen“. Jede Person wählt ein Set aus und kann sich in eine Ecke des Raums oder, wenn vorhanden, in verschiedene Räume zurückziehen. Alle haben nun Zeit, ihr inneres Bild, das sie von ihrer Familie* haben, mit Symbolen aufzustellen. Im Anschluss findet ein sog. Galeriebesuch statt, in dem sich die Familien*mitglieder gegenseitig „besuchen“ und die Skulpturen der anderen betrachten.

Durchführung

Führen Sie zunächst kurz und ohne zu sehr ins Detail zu gehen in die Übung ein. Wichtig ist es, Neugier zu erzeugen, sich auf ein Experiment einzulassen. „Haben Sie Lust, Ihre Familie* mal aus einer ganz anderen Perspektive kennenzulernen?“ könnte ein einladender Start sein. Sie erklären, dass es darum geht, kurz inne zu halten und zu überlegen, wie gerade im Moment der eigene Blick auf die Familie* ist. Dabei ist es wichtig zu betonen, dass es nur um eine Momentaufnahme geht: „So wie es sich für Sie heute darstellt“.

Hilfreich kann es auch sein, mit ein paar Figuren oder Steinen eine Beispiel-Aufstellung zu zeigen. „Zuerst einmal wähle ich einen Stein für mich aus. Ich würde jetzt den kleinen schwarzen hier nehmen. Dann wähle ich für jeden Menschen in meiner Familie* einen weiteren Stein. Ich überlege, ist der groß oder klein, ist der nah dran an meinem, oder eher weit weg.“ / „Es gibt dabei kein richtig oder falsch, oder darum, wie die anderen das wohl sehen würden. Gehen Sie einfach nach ihrem Impuls, ihrem „Bauchgefühl“. Wie ist es für Sie gerade in Ihrer Familie*? Wie nehmen Sie sie wahr?“

Sie laden die Familienmitglieder ein, jeweils ein Set auszuwählen und sich einen Platz für die eigene Familien*-Ecke zu suchen. Geben Sie genügend Zeit für das Aufstellen. Selbst wenn alle schnell fertig zu sein scheinen, lassen Sie dem Prozess noch einen Moment Zeit: Sie können auch durch begleitende Fragen dazu einladen, das Bild noch zu vervollständigen. „Sie können auch mal um Ihre kleine Skulptur herumgehen. Schauen Sie mal... passt das so mit den Abständen? Fehlt da vielleicht noch wer. Oder ist es genau so stimmig?“ Kinder haben manchmal die Tendenz, nach den Erwachsenen zu schauen, um es „richtig“ zu machen. Ermuntern Sie sie, sich für den Moment mal keine Gedanken darüber zu machen, „ob deine Papas das jetzt genauso machen würden, jetzt geht es einfach nur darum, wie du es siehst!“

Im Anschluss findet der Galeriebesuch statt. Fragen Sie am besten ganz offen, wer anfangen möchte, etwas über seine Skulptur zu erzählen. Bei den „Besuchen“ können Sie begleitende Fragen stellen oder auch mitteilen, was sie in dem aufgestellten Bild sehen, falls es den Menschen nicht ganz so leicht fallen sollte, ins Erzählen zu kommen. Es geht aber eher darum, dass die Familie aufmerksam für das ist, was die jeweilige Person mitteilt. Sie halten den Rahmen und achten auch darauf, dass möglichst keine Bewertungen oder skeptische Nachfragen stattfinden. Fünf Minuten pro Person und Besuch sind in der Regel ausreichend. Das können Sie auch vorher ankündigen, damit es eine Orientierung gibt.

Im Anschluss an die Galerie-Besuchsrunde kommen Sie noch einmal in der Gesprächsrunde zusammen und werten aus, wie es die einzelnen jeweils erlebt haben, die anderen zu besuchen. „Wie war es, die Familien*bilder der anderen zu betrachten? Was hat sie gefreut? Was hat sie vielleicht zum Nachdenken angeregt?“ Achten Sie als Coach darauf, dass die Rückmeldungen wertschätzend sind, ggf. unterstützen Sie, indem Sie die Technik des Reframings nutzen. Hilfreich kann es sein, daran zu erinnern, dass jede Person eine ganz eigene Perspektive hat, Dinge anders sieht. Rücken Sie die Neugier und das Überraschende daran in den Fokus.

Sollten Ängste, Ärger oder andere starke Gefühle auftauchen, so laden sie die Teilnehmenden zu einem kurzen Innehalten ein und würdigen, dass diese Gefühle da sind und gezeigt werden. Hilfreich kann es sein, einzuladen, dem Gefühl kurz nachzuspüren und es zu erforschen, zu schauen, welches Bedürfnis, welcher Wunsch darin verborgen sein könnte.

Vor dem Ende der Sitzung löst jede Person ihre eigene Skulptur wieder auf und legt die Symbole wieder in das Set zurück. Wenn die Teilnehmenden es wünschen, können Sie die Skulpturen zuvor fotografieren.⁸

⁸ Dies kann – falls Sie die Familien*sitzung in der JVA abhalten – schwierig sein. Klären Sie vorab, ob es zu diesem Zweck gestattet ist, eine Kamera mitzubringen.

“Können wir reden?”

Miteinander ins Sprechen kommen

**Setting**

Familien*sitzung

**Zeitaufwand**

45-60 Minuten / abhängig von der Anzahl der Familien*mitglieder

**Ziele**

Erkennen von Gesprächsmustern,
Üben von aufmerksamem Zuhören und
gegenseitiger Wertschätzung

**Materialien**

Metaplankarten in so vielen verschiedenen Farben wie Personen anwesend sind, große Sanduhr oder eine andere gut sichtbare Uhr, auf der auch Minuten erkennbar sind

Durchführung:

Sie können wie folgt in die Übung einführen: „Heute geht es um's Reden und Ihr Miteinander. Ich bin ja zugegebenermaßen etwas neugierig, wie das bei Ihnen zuhause so läuft. Haben Sie Lust, ein kleines Frage-Spiel mitzumachen?“

Schritt 1: Für das Frage-Spiel ‚Kuck mal, wer da spricht‘ erhält jedes Familien*mitglied ein Set verschiedenfarbiger Metaplankarten. Nun wird jeweils eine Farbe einem Familien*mitglied zugeordnet. Dies kann gerne zügig geschehen. Am besten notieren sich alle den jeweiligen Namen auf die entsprechende Farbe, damit alle in der nun folgenden Fragerunde wirklich schnell reagieren können. Nun lesen Sie die Fragen nacheinander vor. Bei jeder Frage heben alle Anwesenden aus der Familie* jeweils – und möglichst ohne auf die Antwort der anderen zu schauen – die für sie passende Karte hoch, um zu signalisieren, wen sie meinen. Wenn die Familie* dafür offen oder besonders vertraut und verspielt ist, können auch alle die Augen schließen während die Frage gestellt wird und dann erst schauen, wie die anderen geantwortet haben.

Hier sind die ‚Kuck mal, wer da spricht‘-Fragen:

Wer redet in Eurer / Ihrer Familie* am meisten? / Wer kommt am seltensten zu Wort? / Wer kann am besten „nein“ oder „stopp“ sagen? / Auf wen wird am ehesten gehört? / Wer ist der_die beste Zuhörer_in? / Wer ist die_der größte Comiker_in bei Ihnen? / Wer weiß am meisten von Ihnen? / Wer unterbricht am meisten die anderen, wenn sie reden? / Zu wem gehen Sie, wenn Sie jemandem zum Reden brauchen?

In **Schritt 2** leiten Sie eine kurze Blitz-Reflexionsrunde ein und fragen: „Wie war das gerade?“; „Gab es etwas, dass Sie erstaunt hat?“; „Wie sehen Sie das, dass die anderen anders über das Reden in Ihrer Familie* denken?“

In **Schritt 3** platzieren Sie die Sanduhr für alle sichtbar. Jede Person bekommt nun nacheinander drei Minuten Redezeit, in der sie – ohne unterbrochen zu werden – sprechen kann. (Um nicht zu viel Zeit für die Auswahl, wer als erstes spricht, zu verlieren, können Sie die Reihenfolge auch mit einem der Farbsets auslösen.) Sie erklären kurz die Regeln: keine Unterbrechungen, möglichst auch nicht durch körpersprachliche Signale! Wenn die Person mit ihrem Statement fertig ist und nichts mehr sagen möchte oder wenn sie eine Pause macht, werden trotzdem die drei Minuten abgewartet. Manchmal kommt dann nämlich doch noch ein Gedanke. Es geht nicht darum, sich auf die anderen zu beziehen (wenn ich z.B. als dritte Person an der Reihe bin). Versuchen Sie nach der eigenen Antwort auf die Fragen zu suchen! Diejenigen, die zuhören, bekommen die Aufgabe, aufmerksam und aktiv zuzuhören. Die zwei Fragen für diese erste Runde sind: Was gefällt Ihnen richtig gut in Ihrer Familie*? Was macht Sie als Familie* besonders?

Im **4.Schritt** leiten Sie eine kurze Auswertungsrunde ein und fragen: „Wie war das gerade?“; „Wie war es, ohne unterbrochen zu werden zu sprechen?“; „Wie war das Zuhören?“; „Waren die drei Minuten eher lang oder kurz?“; „Was fiel leicht?“; „Was fiel schwer?“

Im **5.Schritt** leiten Sie die nächste Runde der Einzelsprechzeit ein. Sie folgen wieder dem gleichen Ablauf, wieder jede_r drei Minuten; dieses Mal aber in umgekehrter Reihenfolge. Sie erinnern nochmal an die Regeln. Dieses Mal bekommen die Zuhörenden eine zusätzliche Aufgabe: Sie sollen darauf achten, ob sie (im Stillen) Momente bemerken, in denen sie eigentlich gern reagieren würden auf das, was gerade gesagt wird. Gern kann (im Kopf) gezählt werden, wieviele solcher Momente es gibt.

Fragen für diese Fragerunde: „Womit geht es mir nicht ganz so gut bei uns?“; „Was würde ich mir anders wünschen und wie wäre es dann, wenn das in Erfüllung gehen würde?“ (z.B. ich wünschte, wir würden öfter zusammen essen – evtl. ist der Hinweis angebracht, dass es hier ums Miteinander und nicht um eine neue Playstation geht.)

Im folgenden Schritt leiten Sie wieder in eine kurze Auswertungsrunde über: „Wie war das gerade?“; „War jetzt etwas anders als in der ersten Runde?“; „Was war der Unterschied?“; „Wieviele Momente, in denen der Impuls kam, zu reagieren, hatte jede_r?“

Abschließend kann noch gemeinsam überlegt werden, was sich aus dieser Sitzung ableiten lässt für die Familie* und ihren Alltag. Das kann sich sowohl auf benannte Inhalte beziehen (z.B. der Wunsch nach mehr gemeinsamer Zeit), als auch auf die Rede- / Zuhör-Erfahrung und was davon auch zuhause wünschenswert wäre. Es dürfen auch Überlegungen geäußert werden, wie benannte Wünsche und Ideen umgesetzt werden können oder gar schon konkrete „Tests“ vereinbart werden. Dies kann auch als „Hausaufgabe“ für die Familie* mitgegeben werden.

22

„Und dann feiern wir!“



Setting

Einzelsetting / Familien*sitzung



Zeitaufwand

20-30 Minuten



Ziele

Eine positive, hoffnungsvolle, beziehungsstärkende und -aktivierende Stimmung erzeugen



Materialien

keine

Durchführung:

Die Übung kann in der zweiten Hälfte der Familien*sitzung eingesetzt werden, Sie passt aber auch in Baustein 6 ‚Das Coaching abschließen - Abschluss und Ausblick‘.

In der Familien*sitzung sind vorab Veränderungsschritte gewürdigt worden, also ließe sich die Übung folgendermaßen einleiten: „Wir haben nun gesehen, dass wichtige Schritte passiert sind, dass es nun besser klappt, dass ...[konkrete Situation nennen] und ebenfalls haben wir zu der Frage ...[konkrete Frage nennen] verabredet, dass xy hier unterstützen könnte. Sie sind auf einem guten Weg, jede_r von Ihnen tut das Beste, um die Situation der Inhaftierung – die ja einfach ein riesiger Einschnitt und eine Belastung für eine Familie* ist – gut zu bewältigen.“

Ich würde jetzt gerne mit Ihnen ein Gedankenexperiment machen. Wenn wir uns nun vorstellen, es geht so gut weiter, Sie machen noch x und tun y, es kommt Unterstützung von z und irgendwie kriegen Sie das gut hin - auch das, was Sie als große Befürchtung hatten, dass das nach der Entlassung vielleicht wirklich richtig schief gehen könnte, das hätten Sie gemeinsam als Paar, als Familie* mit allen, die Ihnen da unterstützend zur Seite stehen, gut gemeistert. Wenn wir das jetzt mal so annehmen - das wäre doch wirklich ein Grund zu feiern, oder?“

Wenn Sie feststellen, dass der_die Klient_in und die Anwesenden auf das Experiment einsteigen, fahren Sie fort und gestalten – möglichst konkret – die Bilder dieses Festes aus:

- Wie heißt das Fest, das Sie veranstalten und zu dem Sie einladen? Ein Fest hat ja immer einen Namen – welcher Name passt für das Fest, das Sie planen?
- Wen möchten Sie einladen? Wer soll dabei sein, um mit Ihnen zu feiern?
- Wie laden Sie ein? Per WhatsApp, per Mail, telefonisch oder persönlich?
- Wo möchten Sie die Party machen und welchen Rahmen hat sie? Soll sie eher leger sein oder ein bisschen feierlicher? Im Park oder Garten? Zuhause? Im Restaurant? Welche Tageszeit passt? Nachmittags? Abends?
- Wird der Raum geschmückt? Wie? Welche Kleidung wählen Sie?
- Was gibt es für das leibliche Wohl? Getränke? Essen? Wie organisieren Sie das: Bringt jede_r etwas mit, bestellen Sie oder bereiten Sie selbst alles zu?
- Wenn das Fest beginnt, gibt es meistens eine Rede. Wer von Ihnen wird als erste_r sprechen? Was sagen Sie in Ihrer Rede?
- Wer spricht dann?
- Wie ist der weitere Verlauf des Festes geplant?
- Kommt auch jemand zum Fest, der_die gar nicht eingeladen war? Was tun Sie?

Die Übung basiert auf einer Idee von Ben Furman.

Baustein 6

Das Coaching abschließen - Abschluss und Ausblick

Den Abschluss des Coachings sollten Sie gut vorbereiten. Ebenso wie dem Anfang des Coachings kommt auch seinem Ende eine wichtige Bedeutung zu. Besonders schön ist es, noch einmal gemeinsam auf die Ziele zu schauen und auszuwerten, inwieweit sie erreicht sind, welche Ergebnisse erzielt wurden und auch: welche Themen noch für die weitere Bearbeitung aktuell bleiben. Es gilt, die Schritte, die in Richtung Ziel umgesetzt wurden, wertzuschätzen und als Wagnis zu würdigen, wissend, dass jede Veränderung Mut und Vertrauen kostet - in sich selbst und die anderen um mich herum.

Es kommt durchaus vor, dass gerade zum Ende eines Coachings noch einmal größere Themen aufkommen oder auch aktuelle Ereignisse, die als „Rückfall“ erscheinen mögen. Einigen Klient_innen fällt es nicht leicht, mit Abschieden umzugehen oder auch in das Vertrauen hineinzugehen, dass sie die nächste Zeit ohne Begleitung bewältigen werden. Hinter einem akut aufgekommenem Thema oder einem neuerlichen Konflikt kann der Wunsch stecken, das Coaching noch etwas zu verlängern, sein Ende noch etwas hinauszuzögern. Es lohnt sich, hier präsent zu bleiben und den Abschied als Coach aktiv zu gestalten. Auch die Aussicht auf das Nachtreffen kann erleichternd wirken.

Die Nachtreffen halten nicht nur die Verbindung zwischen Coach und Klient_in aufrecht, sie ermöglichen es den Teilnehmenden auch, in Kontakt mit ihren Zielen und ihren Erfolgen zu bleiben. Der Zeitpunkt der Nachtreffen wird gemeinsam mit den Teilnehmenden abgestimmt: „Wann meinen Sie, wäre es gut, dass wir uns noch einmal treffen? In einem Monat, in drei Monaten oder in einem halben Jahr?“ Unserer Erfahrung nach ist es bedeutsam, den Klient_innen auch hier möglichst viel Gestaltungsfreiheit zu lassen, das bestärkt sie in ihrer Selbstverantwortung und vermittelt ihnen gleichzeitig, dass auch Sie als Coach davon überzeugt sind, dass der_die Klient_in die nächsten Schritte ohne Begleitung meistert. Die Einladung zum Nachtreffen können Sie als Coach gerne übernehmen: „Okay, prima, dann melde ich mich zum verabredeten Zeitpunkt bei Ihnen!“

23

Heißer Stuhl



Setting

Coaching im Gruppensetting



Zeitaufwand

pro Klient_in 5-7 Minuten



Ziele

Ressourcen und Stärken bei anderen entdecken und rückmelden; Wertschätzung ausdrücken und entgegennehmen; Selbstwertstärkung



Materialien

Ein Stuhl - evtl. mit rotem Samtkissen - platziert zwischen die Stühle der beiden Coaches; Notizblätter und Stifte; Klemmbrett mit DIN A4-Papier und Stift; Zeitmesser und eine Klangschale

Durchführung:

Im ersten Schritt werden alle Gruppenteilnehmer_innen aufgefordert, sich zu jedem_jeder der anwesenden Teilnehmer_innen drei Aspekte zu überlegen, die sie positiv wahrgenommen haben und dem_der Teilnehmer_in gerne zurückmelden möchten. Idealerweise werden insbesondere jene Ressourcen und neu erworbenen Fähigkeiten genannt, die einen Bezug zur Elternrolle haben. Um sich die drei Aspekte der Rückmeldungen für jede_n einzelnen zu überlegen (und ggf. in Stichpunkten zu notieren), erhält die Gruppe 5-10 Minuten Zeit.

Im zweiten Schritt werden die Teilnehmenden nacheinander eingeladen, auf dem Stuhl mit dem roten Samtkissen Platz zu nehmen, sich zurückzulehnen und die Rückmeldungen der anderen in der Gruppe entgegenzunehmen. Jeweils ein_e Teilnehmer_in schreibt Protokoll, d.h. notiert die genannten Rückmeldungen in Stichworten, sodass jede_r alles, was über sie_ihn gesagt wurde, auf einem Blatt Papier festgehalten, mitnehmen kann. Ein_e andere Teilnehmer_in achtet auf die Zeit – jede Person erhält eine Minute Zeit, um das Feedback zu formulieren. Sind die 60 Sekunden vorbei, weist der_die Zeitwächter_in mit einem Ton der Klangschale darauf hin. Die Person auf dem Samtkissen-Stuhl ist eingeladen, die Rückmeldungen anzuhören ohne sie zu kommentieren und das Gesagte auf sich wirken zu lassen und vor allem: nur das anzunehmen, was ihm_ihr passend erscheint.

Schätze einsammeln



Setting

Coaching im Einzel- oder Gruppensetting



Zeitaufwand

30-45 Minuten



Ziele

Rückschau und Würdigung der Erfolge
und Veränderungsschritte



Materialien

Moderationskarten, Flipchartstifte; Schnur
oder Seil⁹ 3-5 m lang
Alternativ: Flipchartblätter, Flipchartstifte,
Moderationskarten

⁹ Bitte klären Sie mit der JVA, ob sie diese Materialien einbringen dürfen.

Durchführung:

Im Einzelsetting wird mit den Teilnehmenden mit Schnur oder einem Seil eine Zeitlinie gelegt, die die Zeit des Coachingprozesses symbolisiert. Alternativ dazu - auch falls das Einbringen solcher Materialien in die Haftanstalt nicht gestattet ist - wird mit einer imaginären Linie gearbeitet. Anfang und Ende des Coachingprozesses werden mit einer Karte markiert, auf der der Tag des Starts und das Datum der Abschlusssitzung notiert werden.

Dann wird der_die Klient_in aufgefordert zu überlegen, was für sie_ihn während des Coachings wichtige Erkenntnisse und / oder Veränderungsschritte waren: „In welcher Situation haben Sie bemerkt, dass Sie etwas anders machen – sei es im Denken oder in Ihrem Handeln“. Dies wird auf einer Moderationskarte notiert und von dem_der Klient_in an die entsprechende Stelle auf ihrer Zeitlinie platziert. Hilfreich, um die zeitliche Einordnung vorzunehmen, können z.B. solche Fragen der Coaches sein: „War das eher am Anfang des Coachings oder mehr gegen Ende, als Sie bemerkt haben, dass Sie sich weniger schuldig fühlen?“

Ist die erste Karte gelegt, fragen Sie nach weiteren Veränderungen, die der_die Klient_in wahrgenommen hat: „Was haben Sie noch anders gemacht?“ „Was hat sich noch für Sie verändert?“ oder „Was ist noch für Sie hier passiert, das wichtig war und das wir notieren sollten?“ Wenn drei, vier oder auch mehr Dinge gefunden und platziert sind, wird der_die Klient_in aufgefordert, das Gesamtbild auf sich wirken zu lassen. Auch hier ist es, ähnlich wie in der Übung 1, möglich, Sinneseindrücke oder aufkommende Bilder mit zu erfragen, um dem Auskosten des Erreichten auf mehreren Ebenen Raum zu geben. An dieser Stelle können auch Sie als Coach wertschätzende Rückmeldungen zu den Veränderungsschritten geben. Auch wenn es vielleicht kleine Schritte sind, ist darin eine Ressource enthalten, die zurückgespiegelt werden kann und die sich motivationssteigernd auf weitere Veränderungsschritte auswirken kann.

Möglichkeiten zur Weiterarbeit

„Wie könnten Sie in Ihrem Alltag eine kleine Erinnerung schaffen an all die Schätze hier“? Der_die Klient_in kann sich einen Anker für das eben Gewertschätzte oder einen einzelnen starken Aspekt davon suchen. Dies kann ein tatsächlicher Gegenstand sein, wie ein kleiner Stein oder eine Muschel, oder aber auch ein Zettel, auf dem „ich habe es geschafft“ oder anderes Stärkendes steht. Möglich ist es auch, ein inneres Bild zu entwerfen, das der_die Klient_in zukünftig aufrufen kann - in herausfordernden Situationen oder immer dann, wenn ihr die Erinnerung gut tut.

Quellen

Bourdieu, Pierre: *Die männliche Herrschaft*. Suhrkamp 2012

Byron, Katie: *The work of Byron Katie*. 2013 <https://thework.com> (letzter Zugriff 5.12.23)

Connell, Raewyn: *Der gemachte Mann. Konstruktion und Krise von Männlichkeiten*. Springer 2014

Croos-Müller, Claudia: *Kraft. Der neue Weg zu innerer Stärke. Ein Resilienztraining*. Kösel 2022

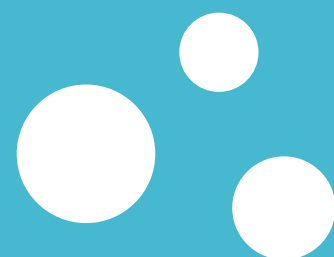
Fraiberg, Selma & Augustin-Forster, Marie-Jeanne (Hg.): *Seelische Gesundheit in den ersten Lebensjahren*. Psychosozial 2011

Polk, Kevin & Schoendorff, Benjamin (ed.): *The ACT Matrix: A New Approach to Building Psychological Flexibility Across Settings and Populations*. New Harbinger 2014

Reddemann, Luise: *Imagination als heilsame Kraft. Ressourcen und Mitgefühl in der Behandlung von Traumafolgen*. Klett-Cotta 2022

Trenkle, Bernhard & Furman, Ben: *Die magische Kunst sinnvolle Fragen zu stellen. Lösungsorientiertes Coaching*. MP3. Auditorium Netzwerk 2017

Wengenrot, Matthias: *Therapie-Tools Akzeptanz- und Commitmenttherapie*, Beltz 2012



Kontakt / Impressum

ifgg - Institut für genderreflektierte Gewaltprävention gGmbH
Osloer Str.12
13359 Berlin

T. 030 - 74 773 117

F. 030 - 74 773 118

mail@ifgg-berlin.de

Texte: Uli Streib-Brzič, Yvonne Brabender, Tamao Stern

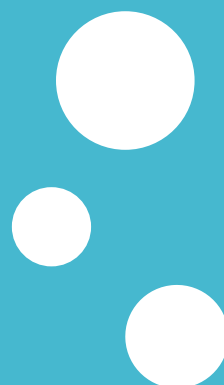
Redaktion: Uli Streib-Brzič

Copyright: ifgg - Institut für genderreflektierte Gewaltprävention gGmbH

November 2023

Layout: part | www.part.berlin

Bildnachweis: Adobe Stock / Marco Martins, ifgg, part



ifgg inside.out

inside.out ist ein Projekt der ifgg -
Institut für genderreflektierte Gewaltprävention gGmbH
www.ifgg-berlin.de

Gefördert vom



Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend

im Rahmen des Bundesprogramms

Demokratie **leben!**

kofinanziert durch

Gefördert durch	im Rahmen von
<p>BERLIN</p> <p>Senatsverwaltung für Arbeit, Soziales, Gleichstellung, Integration, Vielfalt und Antidiskriminierung</p>	<p>DEMOKRATIE. VIELFALT. RESPEKT.</p> <p>Das Landesprogramm gegen Rechtsextremismus, Rassismus und Antisemitismus</p>

