



INKONSTELLATION

Coaching mit Kindern



verfasst von

Manuela Mayer

Abgabetermin: 25.06.2019

Vorwort

Das Thema Coaching begleitet mich seit mehreren Jahren. Die ersten Kenntnisse und vor allem Selbsterfahrung gewann ich während meines Studiums. Ich befand mich in einer Situation, in der ich vor großen Entscheidungen stand: Wie geht es weiter? Was soll ich tun?

Ich habe viele Möglichkeiten und Optionen durchdacht, die für mich gut wären, die mir eine gewisse Sicherheit geben könnten, die den Erwartungen meines Umfeldes gerecht würden, die die Gesellschaft verlangt. Doch erst durch die Selbsterfahrung aus dem Coaching und die Selbstreflexion begann ich auch darüber nachzudenken was ich tun möchte und welche Fähigkeiten ich dazu mitbringe.

Während dieser Zeit durchlebte ich eine Achterbahn an Emotionen. Ich dachte viel über mein bisheriges Leben nach, stellte einige Entscheidungen in Frage und fing an mich selbst und meine Fähigkeiten und Bedürfnisse besser kennen zu lernen. Rückblickend bin ich sehr dankbar für diese Erkenntnisse. Vor allem aber bin ich sehr dankbar dafür, dass ich diese erste Coaching-Erfahrung früh machen durfte und sich meine Einstellung und Haltung seitdem verändert hat.

Aus diesem Grund widme ich meine Abschlussarbeit dem Thema „Coaching mit Kindern“. Ich möchte Menschen schon sehr früh, bereits im Kindesalter, dabei unterstützen, ein Bewusstsein für sich selbst, ihre Fähigkeiten und ihre Bedürfnisse zu gewinnen.

Gesellschaftliche Grenzen können sehr starr sein, sie können sehr eng gesteckt sein und persönlichen Bedürfnissen wenig Raum zusprechen. Es ist meiner Meinung nach notwendig, Kindern einen Handlungsspielraum aufzuzeigen und stärkend zu begleiten. Mit Coaching kann man Kinder dabei unterstützen, ihre Handlungsspielräume zu erkennen und ihre Fähigkeiten zu stärken. Kinder sollen früh ein Bewusstsein für sich selbst entwickeln, denn meiner Meinung nach ist das Bewusstsein für sich selbst die Grundlage dafür eigene Fähigkeiten und Bedürfnisse viel eher erkennen zu können und sie auszuleben.

Einleitung

Zwischen Kindergarten und Job erleben Kinder nicht nur Spaß, Freude, Anerkennung und positive Erfahrungen. Sie machen auch eine Menge kleine und große, unangenehme bis hin zu schmerzhaften Erfahrungen. Alle, ob positiv oder negativ empfundenen Erlebnisse, hinterlassen ihre Spuren und beeinflussen Denken, Fühlen und Handeln. Jeder Mensch entwickelt so aufgrund dessen, was er in der Kindheit gelernt bzw. erfahren hat, Verhalten und Meinungen über sich selbst, von anderen und von der Welt. Diese Muster sind die Grundlage dafür, wie man später mit den verschiedenen Situationen im Leben umgeht und damit auch, welche Ergebnisse man erzielt.

Erwachsene verkennen oft, dass Kinder viel stressanfälliger sind, als gedacht. Sie sind unsicher, manipulierbar und ihre Persönlichkeit ist noch nicht ausgereift. Immer mehr Kinder haben Sorgen, Ängste, Stress oder sind zum Teil abwesend und in Gedanken versunken. In der Schule gibt es Schwierigkeiten und schlechte Noten. Zuhause in der Familie gibt es Ärger und auch im Freundeskreis kommt es zu Konflikten. Kinder erleben in der Familie, im Kindergarten, in der Schule und in ihrem sozialen Umfeld zahlreiche schwierige Situationen, die inneren Stress und auch Blockaden verursachen. Diese führen zu Schulstress, Verhaltensauffälligkeiten, Ängsten, inneren Blockade und sogar Schlafstörungen. Ein zielgerichtetes Coaching kann Kinder und Jugendliche dabei unterstützen, das innere Gleichgewicht wieder zu finden. Ein Coaching kann dazu führen, dass Kinder sich wieder entspannen können, lernen konzentriert zu arbeiten, sich wieder selbstbewusst fühlen und mit ihren Ängsten umzugehen wissen.

Wenn Erwachsene die Möglichkeit bekommen, zu lernen, besser mit Stress umzugehen, sich selbst zu finden, Problemlösungskompetenzen zu erwerben oder ihre Ziele leichter zu erreichen, dann sollten Kinder doch ähnliche Möglichkeiten bekommen.

Wenn es um die Probleme von Kindern geht, fällt vielen Eltern nur der Gang zum Arzt oder Therapeuten ein, bei schulischen Problemen der Nachhilfeunterricht. Beides hat unter bestimmten Umständen durchaus seine Berechtigung. Oft geht es aber um Alltagsthemen wie Ängste, mangelndes Selbstvertrauen, Konzentrationsschwäche, fehlende Motivation oder Unsicherheit. Verständlicherweise scheuen viele Eltern, gleich den Therapeuten einzuschalten. Denn leider ist dies immer noch mit dem Makel behaftet, man sei krank oder verrückt. Die Alternative dazu ist ein Coaching.

Der Körper kann nicht unterscheiden, ob unsere Gedanken real sind oder nicht. Deshalb wachen wir schweißgebadet aus einem Alptraum auf oder bekommen Herzrasen, obwohl wir nur in unserer Fantasie denken, die Spinne könnte uns angreifen. Umgekehrt können wir durch positive Gedanken unsere Leistungsfähigkeit enorm steigern. Und genau das machen sich Menschen zu Nutze. Kaum ein Spitzensportler kommt heutzutage ohne ein mentales Training an die Weltspitze. Top-Manager von Weltkonzernen lassen sich coachen, um mit dem immensen Druck fertig zu werden, der auf ihnen lastet. All das hilft Erwachsenen, vorhandenen Stress besser zu bewältigen, Ziele zu erreichen oder in extremen Situationen einen klaren Kopf zu bewahren. Warum also nicht auch Kindern?

Grundprinzipien des Coachings

An dieser Stelle möchte ich kurz die für mich wichtigsten Grundprinzipien des Coachings erläutern, die neben der inneren Haltung die Basis jedes einzelnen Coachings sind:

Respekt und Wertschätzung: Respekt und Wertschätzung bilden das Fundament einer erfolgreichen Zusammenarbeit. Das heißt, dass Probleme oder Verhalten nicht bewertet oder moralisiert werden. Man geht davon aus, dass es einen Kontext gibt, in dem jedes Verhalten nützlich ist.

Allparteilichkeit und Neutralität: Neutralität beinhaltet eine gelassene Neugier gegenüber allen Sichtweisen, Erklärungen und Werten. Neutralität zeigt sich auch in der Allparteilichkeit, also im Bestreben, alle Mitglieder des Systems aus ihrer Perspektive heraus zu verstehen und ihre Sichtweisen zu wertschätzen.

Grundhaltung des Nicht-Wissens: Coaches formulieren und artikulieren Hypothesen nicht aus der überlegenen Haltung eines Experten heraus, der mehr als der Klient weiß, sondern aus der bescheidenen Haltung des Nicht-Wissens. Was das Beste für den Klienten ist, weiß er nur selbst.

Systemisch-konstruktivistischer Ansatz: Respekt und Akzeptanz vor dem individuellen System und der individuellen Sichtweise des Klienten. Jeder Mensch interpretiert und bewertet die Dinge und Ereignisse um sich herum und konstruiert daraus seine eigene Weltsicht. Dabei beeinflusst das Denken und Verhalten des Klienten sich gegenseitig mit dem Verhalten der Personen in seinem sozialen Umfeld. Es ist daher unerlässlich, das gesamte persönliche System zu betrachten.

Verschwiegenheit: Das Coaching basiert auf einem vertraulichen Umgang mit allen Informationen aus dem Coaching-Prozess.

Verantwortung: Sowohl der Coach als auch der Klient sollten sich ihrer eigenen Verantwortung bewusst sein. Der Coach begleitet und steuert den Coaching-Prozess und reichert ihn mit verschiedenen Methoden an. Dadurch schafft er einen Raum der Selbstgestaltung für den Klienten. Dieser trägt die Verantwortung für die Erreichung seiner Ziele.

Coaching mit Kindern

Kinder können aus vielfältigen Gründen zu einem Coach kommen. Möglicherweise machen sich die Eltern oder andere Erwachsene Sorgen darüber, wie das Kind zurechtkommt, und suchen Hilfe. Oder vielleicht hat das Kind Sorgen oder macht eine schwierige Phase durch. Viele dieser Themen lassen sich im Alltagsleben lösen, mithilfe von Freunden, Familienmitgliedern, anderen Personen, die das Kind kennen. Doch manchen kindlichen Sorgen ist nicht so ohne Weiteres beizukommen oder die Kinder stehen sich häufig auch selbst im Weg. Sie sehen sich beispielsweise negativ, haben Mühe, ihr Verhalten in den Griff zu bekommen, oder können bestimmte Anforderungen nicht bewältigen. Coaching kann Kinder darin unterstützen, sich auszudrücken und eigene Lösungen zu finden.

Dabei ist es wichtig, die Eltern einzubeziehen. Vor allem, da sie in den meisten Fällen als Auftraggeber fungieren. Im Coaching kann man entsprechend entweder mit einem Kind allein arbeiten oder auch mit dem Kind und Teilen seiner Familie. Entscheidend ist immer, was im jeweiligen Fall nützlich ist oder was das Kind bzw. auch die Eltern oder der Auftraggeber verlangt. Vertraulichkeit ist dabei immer besonders wichtig.

Besonders Kinder können durch Coaching in ihre Kraft finden, denn ihr Umfeld wird zwangsläufig meist von anderen kontrolliert. Das Coaching hilft ihnen zu verstehen, dass Veränderungen nicht nur in anderen Personen oder im Außen stattfinden, sondern dass auch sie selbst etwas anders machen können.

Das Coaching hilft den Kindern dabei, sich ihrer eigenen Kompetenzen und Fähigkeiten bewusst zu werden und diese gezielt einzusetzen, um jede Hürde des Lebens eigenständig überwinden zu können. Dementsprechend geht es nicht darum, dass Lösungsvorschläge vorgegeben werden, sondern dass der Coach das Kind in seiner eigenen Entwicklung unterstützt. Es soll frühzeitig lernen, den Blickwinkel auf das Problem zu erweitern, zu einer neuen Betrachtung gelangen und Auswege zu finden.

Kinder sehen einen Coach zunächst häufig als jemanden, der ihnen bestimmte Fertigkeiten beibringen und gleichzeitig unterstützen kann, ihre Talente zu entwickeln. Wenn sie dann jedoch erleben, dass ein Coach ihnen nicht sagt, was sie tun sollen oder wie sie etwas tun sollen, kann das durchaus eine angenehme Überraschung sein.

Das Menschenbild im Coaching, auch mit Kindern, ist durchweg positiv und geht von der Absicht aus, dass jedes Kind zu jeder Zeit das Verhalten zeigt, welches ihm im derzeitigen Moment als richtig erscheint. Es baut auf der Grundlage auf, dass hinter jedem Verhalten eine positive Absicht steckt. Zudem ist ein Verhalten immer abhängig vom System, in dem agiert wird. So ist das Verhalten eines Kindes vielleicht für den Außenstehenden nicht nachvollziehbar, obwohl es für das Kind im jeweiligen System Sinn macht und zielführend wirkt.

Jedes Individuum verfügt über Ressourcen zur Bewältigung jeder Lebenssituation. Auch jedes Kind trägt diese Ressourcen seiner Fähigkeiten in sich und kann damit jede Lebenssituation bewältigen. Im Coaching arbeitet man daran, diese Ressourcen zu finden, freizulegen und auf Lebenssituationen anzuwenden. Der Coaching-Prozess hilft dabei, sich seiner eigenen Kompetenzen und Fähigkeiten bewusst zu werden und diese gezielt einzusetzen, um jede Hürde des Lebens eigenständig überwinden zu können. Dementsprechend geht es nicht darum, dass Lösungsvorschläge vorgegeben werden, sondern dass der Coach das Kind in seiner eigenen Entwicklung unterstützt.

Wichtig sind auch der systemische Blick und die Rolle der Eltern im Coaching mit Kindern. Der systemische Blick beinhaltet, das Kind stets als Teil eines Systems und sein Verhalten dementsprechend zu betrachten. Kinder sind zu jeder Zeit Teil eines oder mehrerer Systeme. Systeme sind soziale Konstrukte von unterschiedlicher Größe und Personenzahl. Sie sind als Geflecht zu betrachten, welche durch Beziehungen in Zusammenhang stehen. Jedes System hat seine individuellen Regeln und Normen, die es zusammenhalten.

Die Regeln unterscheiden sich in den unterschiedlichen Systemen nicht nur, sondern können sich gegenseitig sogar ausgrenzen oder widersprechen. Für Kinder bringt das Einhalten der systemabhängigen Regeln eine große Herausforderung; es gilt verschiedene Ansprüche unter einen Hut zu bringen. Sie durchblicken die verschiedenen Systeme und Regeln noch nicht in ihrer Gänze. Beim Coaching hilft der systemische Blick der Nachvollziehbarkeit und dem Verständnis. Wichtig ist es, die verschiedenen Systeme ebenso zu erkennen wie die Verhaltensabhängigkeit.

Nach dem systemischen Coaching-Ansatz führen Veränderungen in einem Teil des Systems zu Veränderungen in einem anderen Teil. Das eigene Verhalten wirkt sich auf das Verhalten der Menschen in dessen Umgebung aus und beeinflusst es. Das hat den praktischen Nutzen, dass der Coach auch mit den Eltern oder Lehrern arbeiten kann, auch wenn das Kind nicht zum Coaching kommen will. Meist sind es auch die Erwachsenen, die wollen, dass sich das Kind ändert.

Wenn man anerkennt, dass die Kraft der gegenseitigen Beeinflussung wirkt, ist es nicht unbedingt erforderlich, dass das Kind selbst in einer Coaching Sitzung anwesend ist.

Kinder sind noch sehr nah an ihren Gefühlen und nicht so verkopft wie die meisten Erwachsenen. Gerade deshalb haben sie einen sehr guten Zugang zu Coaching-Methoden. Mit Hilfe von spielerischen Übungen und Gesprächen, die den Kindern in Alltagssituationen weiterhelfen, und dadurch, dass sie die Coaching-Ergebnisse direkt im Alltag spüren, gewinnen sie Vertrauen und empfinden das Coaching als Unterstützung in ihrem Alltag. Sie lernen Methoden kennen, mit denen sie sich selbst helfen können oder die sie stabilisieren. Wie bei jedem Coaching und jeder Therapie muss die Chemie zwischen dem Kind und dem Coach natürlich stimmen. Deshalb ist es hilfreich Erstgespräche auch gerne mit dem ganzen System Familie, auf jeden Fall aber auch mit dem Kind zu führen.

Methodenbeispiele für Coaching mit Kindern

Nachdem bisher die Grundlagen und die Idee des Coachings mit Kindern erklärt wurde, möchte ich nun zwei mögliche Methoden vorstellen, die im Coaching mit Kindern besonders wirksam sind.

Stärken-Karten – Ressourcen entdecken und nutzen

Wenn man Sitzungen mit einem positiven, ressourcenvollen Hinweis einleitet, entfalten sie mehr Wirkung. Es heißt, dass Menschen positiver gestimmt sind, wenn sie zu Beginn etwas Wahres und Positives erleben und teilen. Das trifft auch auf Coaching-Sitzungen mit Kindern zu. Beginnt man sie mit einem Gespräch über Ressourcen, sind Kinder aufgeschlossener für die vorhandenen Möglichkeiten und auch sich selbst und anderen gegenüber.

Für Kinder ist es häufig eine sehr unangenehme und einschränkende Erfahrung, über Probleme zu sprechen. Über Stärken und Ressourcen zu sprechen, über die Zukunft und kleine Erfolge ist etwas ganz anderes. Diese Art des Gesprächs knüpft näher an das Denken und die Weltsicht von Kindern an.

Kinder reden außerdem lieber, wenn man sie nicht drängt, über etwas zu sprechen, worüber sie nicht reden wollen, oder wenn sie nicht zu einer bestimmten Antwort gedrängt werden. Über ressourcenbasierte Unterhaltungen kann man mit Kindern leicht ins Gespräch kommen. Ebenso werden Nachfragen, was sie gern tun, was sie gut können, welche Talente sie haben und was ihnen in letzter Zeit gut gefallen hat, von Kindern häufig positiv erlebt.

Jedes Kind trägt die Fähigkeit in sich, die es zur Bewältigung seiner Entwicklungsaufgaben braucht. Fähigkeiten sind sogenannte Ressourcen, die in uns ruhen und zu gegebenen Anlass aktiviert werden können. Neue Situationen bringen oft Unsicherheiten und Befürchtungen mit sich. Gerade hier gilt es, sich seiner Ressourcen bewusst zu werden, sich Situationen ins Gedächtnis zu rufen, in denen jene Fähigkeit bereits erfolgreich genutzt wurde, die einem in der neuen Situation Sicherheit schenkt.

Mit dem Coach als Wegbegleiter begibt sich das Kind auf die Suche nach Situationen in seinem Leben, in denen es die gesuchte Fähigkeit genutzt hat, die ihm für die neue Situation helfen wird. Wenn es diese gefunden hat, rückt sie ins Bewusstsein. Durch Ausschmücken der gemeisterten Situation stärken sich das Bewusstsein und das Wissen um die eigene Fähigkeit.

Um das Gespräch zu fördern und zu erweitern kann der Coach auf Hilfsmittel wie Stärken-Karten zurückgreifen. Kinder genießen es häufig, mittels verschiedener Materialien sich auszudrücken und zu kommunizieren. Beispielsweise findet sich auf jeder einzelnen Karte eine andere Stärke oder Eigenschaft, entweder als Wort oder als Illustration. Manche Kinder kommen besser damit zurecht, wenn man Materialien einsetzt. Sie empfinden es als weniger fordernd.

Diese Methode ist gewinnbringend und stärkend in der Entwicklung des Kindes. Viel zu selten fokussieren bereits Kinder ihre Stärken, dabei sind sie so wichtig.

Die Wunder-Frage

Die Wunderfrage geht auf den Psychotherapeuten Steven de Shazer zurück und lautet: " Nehmen wir an (Pause) ... nachdem wir hier fertig sind, gehen Sie nach Hause... (Pause) ... und Sie tun, was Sie am Abend sonst auch immer tun, und dann gehen Sie zu Bett und schlafen ein... (Pause) ... Und während Sie schlafen, passiert ein Wunder... (Pause) ... Und die Probleme, die Sie hierhergebracht haben, sind weg, einfach so! (Schnippen mit dem Finger)... (Pause) ... Aber das passiert, während Sie schlafen, und daher können Sie nicht wissen, dass das Wunder passiert ist.... (Pause) ... Wenn Sie am Morgen aufwachen, wie werden Sie entdecken, dass das Wunder passiert ist? "

Diese Methode wirkt, indem sie das Problem aus dem Fokus herausholt und sich mit der Problemlösung beschäftigt. Die Wirkung besteht darin, dass das Kind durch die Vorstellung des Zielzustandes den Weg dorthin findet. Es empfindet, wie es sich anfühlen würde, das Problem gelöst zu haben. Auf diese Weise beschäftigt es sich automatisch mit dem Zielzustand und fokussiert auf diese Weise die Lösung. Mit dem Bewusstwerden der Lösung werden Wege dorthin sichtbar. Die Vorstellung dessen, wie es sich anfühlt, das Problem gelöst zu haben, weckt die Sicherheit, dass es möglich ist. Der Coach begleitet diese Vorstellungskraft und achtet darauf, dass Lösungsvorstellungen realitätsnah und in der vorgesehenen Umwelt bleiben und in den Alltag integriert werden können.

Wenn man Kinder nach den Einzelheiten ihrer bevorzugten Zukunft fragt, dann sollte man sie das für sie Bedeutsame in konkreten Details beschreiben lassen. Die bevorzugte Zukunft wird für die Kinder zu einer funkelnden Landschaft, zusammengesetzt aus Dingen, die dem Kind wichtig sind und seinem Wesen entsprechen. Sie ist verknüpft mit seinen eigenen Werten, Gefühlen und Wünschen und nicht nur mit zu erledigenden Aufgaben.

In der Arbeit mit Kindern kann es hilfreich sein, die Wunder-Frage langsam und mit Pausen zu stellen. Das verleiht ihr eine geschichtenähnliche Struktur, was etliche Kinder anspricht. Es gibt ihnen Zeit, den Gedanken aufzunehmen und dann die Geschichte selbst fortzusetzen.

Fazit

Das Coaching ermöglicht es, Kinder von Beginn an in ihrer Entwicklung zu begleiten und in ihrer individuellen Persönlichkeit zu stärken. Meiner Meinung nach ist es wichtig, Kinder mental zu stärken, ihnen zu zeigen wie wertvoll sie sind, sie dabei zu unterstützen ihr einzigartiges Potenzial zu erkennen und zu entfalten und ihnen zu helfen, dieses auch optimal zu nutzen.

Kinder dürfen leichter mehr erreichen, positive Erfahrungen machen und sich trauen mutig, selbstbewusst und mit Freude ihr Leben in die Hand zu nehmen.

Zusammenfassung der Quellen

- ❖ Kurzzeit-Coaching mit Kindern und Jugendlichen (Harvey Ratner & Denise Yusuf)
- ❖ Kinder coachen: die bessere Pädagogik (Anne Thiel)
- ❖ http://www.cz-d.de/files/coaching_prinzipien.pdf (angelehnt an die Leitlinien und Empfehlungen für die Entwicklung von Coaching als Profession des DBVC e.V., 3. erweiterte Auflage, April 2010)
- ❖ The Handbook of Psychological Testing (P. Kline)
- ❖ Children's Solutions Work (Insoo Kim Berg, Therese Steiner)
- ❖ Mehr als ein Wunder: Lösungsfokussierte Kurztherapie heute (Steve de Shazer, Yvonne Dolan)