

Abschlussarbeit

Ausbildung zum Systemischen Coach bei Inkonstellation

Coaching für Kinder und Jugendliche

Lisa Bollinger

September 2021

Vorwort:

Meine gesamte berufliche Laufbahn arbeite ich mit Kindern und Jugendlichen, somit auch mit deren Eltern.

Sowohl meine pflegerische Arbeit mit schwerst-mehrfach behinderten Kindern und Jugendlichen als auch der Kontext im Allgemeinen Sozialdienstes des Jugendamtes stellte mich immer wieder vor große Herausforderungen in Sachen Kommunikation.

Während ich mich in Gesprächen lange Zeit ausschließlich von meiner Intuition leiten ließ, bediene ich mich inzwischen gerne erlernter Werkzeuge, die meine Gespräche in vielerlei Hinsicht bereichert und erleichtert haben.

Die Anwendung von Coaching-Tools erleichtern nicht nur meine Arbeit, sondern die Rückmeldung zeigt, dass auch der Gesprächspartner das Gefühl hat, er habe „aktiv“ mitgewirkt.

Im Rahmen dieser Abschlussarbeit werde ich zunächst den Begriff Coaching erläutern.

Weiterführend werde ich die Vorteile des Coachens von Kindern und Jugendlichen hervorheben und meine beliebtesten Methoden in diesem Zusammenhang vorstellen.

Meine Ausarbeitung schließt mit einem Fazit.

Was ist Coachen/Coaching?

Der Begriff Coach kommt aus dem Amerikanischen und leitet sich von Kutsche ab.

Interpretiert bedeutete dies, die Kutsche bringt jemanden vom einen Ort zum anderen oder aber, der Kutscher (Coach) leitet die Pferde auf den richtigen Weg.

Im übertragenen Sinne stellt ein Coaching eine professionelle Begleitung von individuellen Herausforderungen dar.

Ein Coach unterstützt also bei Herausforderungen privater oder beruflicher Natur, mit lösungsorientiertem Ansatz.

Der Schwerpunkt beim Coachen liegt darin, die Stärken des Klienten herauszuarbeiten, heißt, der Klient trägt seine Lösung schon in sich. Man kann das coachen auch als „Hilfe zur Selbsthilfe“ benennen.

Ein Coaching unterscheidet sich vor allem dadurch von einer Beratung, dass der Coach weder Ratschläge noch Empfehlungen gibt.

Der Coachee (Klient) selbst ist der Experte für sein Leben, er wird durch Fragetechniken und Methoden zu seinem individuellen Ziel geleitet.

Das Coaching ist deutlich von der Therapie abzugrenzen.

Im Coaching wird mit psychisch gesunden Menschen gearbeitet, der Fokus liegt auf Gegenwart und Zukunft, das Ergebnis beruht auf Interaktion zwischen Coach und Coachee, während in der Therapie überwiegend mit Vergangenheit und Gegenwart gearbeitet wird und der Therapeut den Behandlungsplan vorgibt.

Der meiner Meinung nach größte Unterschied beider Methoden ist, dass sich das Coaching mit dem positiven Bereich, den Ressourcen beschäftigt während die Therapie versucht Defizite aufzuarbeiten.

Coaching für Kinder und Jugendliche

Aufgrund des soziologischen Wandels müssen Kinder und Jugendliche heutzutage einem immensen Leistungsdruck Stand halten.

Immer früher sollen Kinder heute den Anforderungen der Erwachsenen in Elternhaus und/oder Schule entsprechen.

Kinder und Jugendliche müssen immer häufiger mit Sorgen umgehen. Ursachen sind soziale Faktoren, wie Trennung der Eltern, kulturelle Hintergründe oder ihr „Anderssein“. Leistungsdruck und Mobbing sind oft Themen im Schulalltag vieler Minderjähriger.

Coaching hat einen lösungsorientierten Ansatz und fokussiert sich stark auf die Ressourcen/Möglichkeiten einer Person.

Somit muss nicht einmal, beispielsweise ein trauriges Erlebnis detailliert erläutert werden, sondern eine Umschreibung reicht aus, um das Kind zunächst einmal in seiner Person zu stärken.

Durch unterschiedliche Methoden, die ich im weiteren Verlauf beschreiben werde, kann eine Selbsteinschätzung/ Selbstreflexion von Kindern erfolgen, vor allem wenn es um die Stärkung des Selbstbewusstseins geht.

Coaching kann Kindern und Jugendlichen also aufzeigen, wo sie stehen und bei der Entwicklung sowie Verwirklichung von Zielen unterstützen.

Ebenso können Grenzen herausgearbeitet werden, wenn sich herausstellt, dass Vorstellungen von Kind und Eltern kollidieren. Hier gilt es dann, den Minderjährigen/die Minderjährige bei der Stärkung seiner/ihrer Position zu unterstützen.

Allein der Blick auf´s Kind, es dort abzuholen, wo es gerade steht, die Bedürfnisse zu erkennen, bewirkt vieles und die stellt die Basis für ein Coaching dar.

Gerade bei jüngeren Kindern ist hier eine spielerische Herangehensweise zusätzlich ratsam, bei welcher man sich Bildern, Karten oder Spielzeugen/Gegenständen bedienen kann. Der Einstieg ins Coaching stellt generell, bei jedem Klienten, einen immens wichtigen Moment dar. Hier ist die Haltung und Authentizität des Coaches gefragt, ganz besonders im Kontakt mit Kindern und Jugendlichen.

Manchmal ist Coaching mit Kinder und Jugendlichen auch „nur“ das Erarbeiten eines Standpunktes, beispielsweise im Hinblick auf die Schulische- und Berufliche Orientierung oder aber ein sehr persönlicher Standpunkt, wie das Erkennen, im Weiteren, das Annehmen seiner eigenen Person.

Aus Scham lehnen insbesondere Jugendliche häufig eine Therapie oder Gespräch beim Schulpsychologen, mit der Begründung, „ich bin doch nicht irrel!“ ab.

Coaching ist ein moderner Begriff und öffnet gerade in solchen Fällen die Türen.

Das Coachen zeigt eine Alternative zu Beratung und Therapie auf.

Familienbrett/ Aufstellungen

Das Familienbrett hat seinen Ursprung in der systemischen Familientherapie und kann zu unterschiedlichen Fragestellungen genutzt werden.

Mein Aufgabenschwerpunkt aktuell ist die Begleitung von Kindern im familiengerichtlichen Verfahren.

Häufig geht es darum, das Familiensystem sowie die einzelnen Beziehungen der Familienmitglieder untereinander zu erkennen, mit der Fragestellung, welchen Lebensmittelpunkt ein Kind dauerhaft haben soll.

Alleine durch Fragen, fällt es insbesondere jüngeren Kindern schwer, ihre Beziehungen und Bezugspersonen zu bestimmen und zu beschreiben. Das Familienbrett lädt zum Spielen ein und ermöglicht somit auch schon Kindern im Vorschulalter damit zu arbeiten.

Gerne bediene ich mich hier der Unterstützung von kleinen Holztieren.

Durch das Auspacken eines kleinen Säckchens ist das Interesse meist sehr groß und die Bereitschaft, mitzumachen, wächst.

Durch das fragen „wer gehört alles zu deiner Familie?“ und anschließendem Schweigen, beginnt der Prozess.



Die Kinder ordnen ihren Familienmitgliedern Tiere zu und erläutern meist, selbstgesprächsartig, ihre Auswahl. Intuitiv werden die Figuren entsprechend ihrer Beziehung zueinander aufgestellt. Sprich, die Kinder stellen sich/ihre Tierfigur überwiegend nahe zu ihrer engsten Bezugsperson. Führt das Kind nicht selbsterklärend seine Aktionen aus oder erklärt die einzelnen Positionen, hilft es nach zu fragen:

„Du hast ein Schwein ausgesucht. Für wen steht das Schwein?“

„Das Schwein und die Schlange stehen so weit weg von den anderen Tieren. Kannst du etwas dazu sagen?“

„Wie würde das Schaf sich wohl fühlen, käme das Schwein etwas näher?“

Die Methode eignet sich hervorragend dazu, auch andere Beziehungs-Konstellationen probeweise, ohne Konsequenzen, durchzuspielen und zu beleuchten.

In meinem beruflichen Kontext könnte mit dem Familienbrett erarbeitet werden, wie sich ein Kind fühlt, würde es zukünftig häufiger Zeit mit dem anderen Elternteil verbringen oder gar dort leben.

Das Innere Team

Der Kommunikationswissenschaftler Friedemann Schulz von Thun entwickelte diese Methode.

Ziel ist es hierbei, eine Kommunikation mit dem Innenleben herzustellen und damit ein Bewusstsein für die verschiedenen inneren Anteile einer jeden Person zu entwickeln.

Anwendung kann diese Methode im Kontext mit Jugendlichen, beispielsweise bei Veränderungswunsch und Blockadenlösung finden. Für Entscheidungsfragen ist das Innere Team ebenfalls eine geeignete Methode.

Ein Meeting aller inneren Stimmen wird in Hinblick auf das Thema einberufen. Man bekommt Einblick darüber, welche inneren Anteile man hat, welcher Anteil besonders stark ausgeprägt ist und welche Ressourcen benötigt werden.

Die Methode soll verdeutlichen, dass der Coachee die Führungskraft seines inneren Teams ist und er auf Anweisung hin, alle Anteile in die gewünschte Position bringen kann.



Für die Arbeit des Inneren Teams können Holzfiguren oder aber eine Flipchart hilfreich sein.

Es geht zunächst darum, die aktuelle Situation, den aktuellen Standpunkt zu fixieren. Entweder auf die Flipchart gezeichnet oder als Holzfigur auf einem Tisch.

Im zweiten Schritt wird das Ziel klar formuliert, als Beispiel:

„Ich traue mir beim nächsten Sprung einfach mehr zu!“

Durch den Blick auf weitere Anteile der eigenen Person wird durch Fragetechniken herausgearbeitet, was für die Veränderung des Coachees nötig ist.

„Wenn du nun auf dein Ziel blickst, welche Stimme in dir wird dann laut und was sagt sie?“

„DER ÄNGSTLICHE HAT SORGE SICH ZU VERLETZEN!“

„Was oder welcher Anteil in dir wird gebraucht, um den ersten Schritt nach vorne zu tun?“

„DER DRAUFGÄNGER, ER SCHIEBT DEN ÄNGSTLICHEN ZUR SEITE UND NIMMT MEHR PLATZ EIN. TRAU DICH!“

„Welche Anteile gibt es noch in dir?“

Skalierungsfragen und Metaphern

Metaphernarbeit ist im Kinder- und Jugend-Coaching eine sehr wirksame Arbeitsmethode.

Im Familien- als auch im Schulalltag leisten Kinder manchmal Widerstand oder lehnen sich gegen Anforderungen auf. Nicht selten stehen sie sich damit selbst im Weg.

Leichter, als auf die Eltern zu hören und Gesagtes umzusetzen, fällt es Kindern, in die Märchen- und Sagenwelt einzutauchen. Durch das Ausschmücken von Geschichten (= Metaphorisieren), ahmen Kinder gerne dem Sagenwesen nach und Probleme lösen sich wie in Luft auf.

Wichtig dabei ist es, dass die Geschichte nicht inhaltlich dem Problem des Kindes ähnelt, sondern strukturell. D.h., die beteiligten Personen sollten miteinbezogen werden.

Generell sollte die Geschichte in das Weltbild des Kindes passen und ein Zusammenhang erkennbar sein. Beispielsweise liegt es nahe, einem 6-jährigen Mädchen, die für Einhörner und Prinzessinnen brennt, eine Geschichte aus eben diesem Sagenbereich zu erzählen, mit der sie sich identifizieren kann und möchte.

Kindern und Jugendlichen sprechen nicht immer gerne über Gefühle, schon gar nicht mit Fremden. Ihnen fällt es jedoch verhältnismäßig leicht, Zahlen festzulegen, um Situationen Ausdruck zu verleihen. Skalierungsfragen eignen sich hervorragend, um die Größe eines Problems zu messen oder Rückschlüsse über Befinden und/oder Leidensdrucks eines Kindes oder Jugendlichen zu erhalten. Die Skalierungsfrage kann bei der Festlegung des Ist- und Soll-Zustandes helfen.

„Auf einer Skala von 1-10, wie wohl fühlst du dich in deiner Klasse?“

„Angesprochen auf deine Situation zu Hause, wie sehr belastet dich die Situation auf einer Skala von 1-10?“

Die Skalierung bietet ein gutes Grundgerüst, um den aktuellen Standpunkt festzulegen und in weiterführenden Gesprächen Vergleiche ziehen zu können.

Fazit:

Wie bereits in der Einleitung angesprochen, hat sich die Qualität meiner *Gespräche* deutlich verbessert, seit dem ich mit den *Coaching-Tools* arbeite.

Die *Gespräche* sind nicht nur für mich strukturierter geworden, sondern auch viel nachhaltbarer, auch für *Außenstehende*.

In meiner Tätigkeit für das *Familiengericht* ist es meine *Aufgabe*, die *Interessen der Kinder* darzustellen - dies gelingt mit den genannten *Werkzeugen* hervorragend und ist für alle *Beteiligten* nachvollziehbarer.

Die *Rückmeldung der Kinder und Jugendlichen* ist durchweg positiv, da es viele sehr „trocken“ finden, einfach *Fragen* zu beantworten.

Die *Anwendung der Coaching-Methoden* lockert das *Gespräch* deutlich auf und weckt in vielen Fällen die *Aufmerksamkeit des Gegenübers*.

Grundsätzlich sehe ich das *Coaching für Kinder und Jugendliche* als große *Bereicherung* an.

Anwendung sollte dies im *Bereich der Schule/Schulsozialarbeit* als auch im *privaten und persönlichen Bereich* finden.

Coaching für Kinder und Jugendliche kann auch in *Erziehungsfragen* weiterhelfen, indem der *Standpunkt des Coachees* erarbeitet und somit *weitere Entwicklungsschritte* herausgearbeitet werden können.

Abschließend ist zu sagen, dass ein *Coachingprozess* generell in allen *Lebenslagen* und *Altersgruppen* hilfreich ist, sofern der *Coachee* keine *pathogenen Hintergründe* aufweist.

Zukünftig werde ich meinen *Fokus beim Coachen* auf *Gesundheit, Widerstandsfähigkeit* und *Resilienz* legen.