

NATURSTADT



Handlungskonzept

Patrik Kämpf

NDS 12
2020 - 2021

«Nicht das Tun, sondern das Loslassen können zeugt von Weisheit.»

— Lama Ole Nydahl

Inhaltsverzeichnis

Einführung.....	4
Zur Person.....	4
Menschenbild und Grundhaltung.....	5
Der Mensch als «Konstrukteur seiner Wirklichkeit».....	5
Ambivalent von Natur aus.....	5
Bedürfnisgesteuert.....	6
Fazit Menschenbild.....	6
Persönliches Kompetenzprofil.....	7
Einzelbegleitungen von Erwachsenen / Biographiearbeit.....	7
Erlebnispädagogische Begleitung von Paaren / Mediation.....	7
Thematische Arbeit in Gruppen / Selbstführung, Werte & Ressourcen.....	7
Supervision, Mediation und Teamentwicklung in sozialen Institutionen.....	7
Handlungsleitende Theorien und Modelle.....	8
Persönlichkeitsentwicklung - Ziel der Erlebnispädagogik.....	8
Zentrales Lernmodell – Entwicklung durch Erlebnislernen.....	8
Transferthesen.....	9
Heldenreise – Grundmuster von Märchen, Mythen und menschlicher Entwicklung.....	10
Komfortzonenmodell.....	12
Konstruktivismus.....	12
Prozessgestaltung.....	14
Auftragsklärung.....	14
Modell «Handelndes Reflektieren».....	15
Praxisansätze.....	16
Methoden.....	17
Qualitätssicherung.....	19
Quellen.....	20
Anhang.....	21
1 Workshop «Teambildung für Schulklassen».....	21
2 Programm Zwäg! Du seisch wo düre.....	22

Einführung

Willkommen zu meinem Handlungskonzept. Es richtet sich an Privatpersonen sowie an Institutionen bzw. Fachleute aus dem pädagogischen / sozialen Bereich, welche mich als Begleitperson für Entwicklungs- und Veränderungsprozesse engagieren wollen.

Es zeigt auf, wie ich als systemischer Erlebnispädagoge arbeite, mit Fokus auf meine selbstständige Arbeit mit «Naturstadt Coaching». Dazu werden meine Haltung und Kompetenzen, handlungsleitende Theorien und Modelle sowie Prozessgestaltung und Qualitätssicherung aufeinanderfolgend beschrieben. Ich wünsche eine spannende Lektüre!

Zur Person



Patrik Kämpf

systemische Prozessbegleitung
systemischer Erlebnispädagoge
Mediator SDM
Sozialarbeiter FH

Ich bin 47 Jahre alt, Vater einer Tochter und lebe in getrenntem Haushalt in Bern an der Aare. Seit meinem Studium zum Sozialarbeiter 2003 arbeite ich in verschiedenen Bereichen der Kinder- und Jugendarbeit: Als Jugendarbeiter, Stellenleiter und Schulsozialarbeiter.

In meiner Freizeit bin ich gerne in der Natur, das gibt mir Kraft und Lebendigkeit. Zudem prägen buddhistische Philosophie und regelmässige Meditation mein Leben. Persönlichkeitsentwicklung und Bewusstseinsarbeit sind meine «Steckenpferde».

Warum will ich mit systemischer Erlebnispädagogik Menschen begleiten? Ich habe deren Methoden und Wirkungsweise für die Bewältigung herausfordernder Lebenssituationen sehr unterstützend erlebt und will anderen Menschen dieses wirksame Werkzeug auch zur Verfügung stellen.

Erfahrung in der Prozessbegleitung

Im Rahmen meiner Anstellungen in der Offenen Jugendarbeit und beim Gesundheitsdienst Stadt Bern begleite ich seit über 10 Jahren Jugendliche und junge Erwachsene, einzeln und in Gruppen. Die Praxisansätze im Rahmen meiner Anstellungen können dem Anhang entnommen werden. Mit meiner selbstständigen Tätigkeit begleite ich seit ca. 3 Jahren Erwachsene, in privaten Engagements sowie in Teams. Die folgenden Ausführungen beziehen sich vor allem auf diese Tätigkeit.

Menschenbild und Grundhaltung

«Haltung ist eine kleine Sache, die einen grossen Unterschied macht.» —
Winston Churchill

Wie bestärkend und aufbauend die Begleitung von Menschen in persönlichen Entwicklungsprozessen ausfällt, hängt im besonderen Masse von der Haltung der Begleitperson ab. Sie bestimmt, was wir für «wahrnehmen» oder für falsch halten und hat Konsequenzen für bevorzugte Konzepte und Methoden (Abstreiter et al. 2019). Ich orientiere mich an der Grundhaltung der Humanistischen Psychologie, «der Mensch ist im Grunde gut», ergänzt durch systemische Konzepte. Psychologieprofessor Schulz von Thun fasst z.B. «den Menschen als ein Wesen auf, das sich gemäss seinen Möglichkeiten entwickelt und entfaltet, und grundsätzlich zu seiner Selbstverwirklichung strebt. Dabei ist der Mensch immer zugleich Teil des Ganzen (der Mensch im System) und selbst ein Ganzer (der Mensch als System). Somit ist der Mensch immer auch ein von seinen Strukturen limitierter Handelnder, was es in der Begleitung zu berücksichtigen gilt» (Bolliger/Salzman 2020).

Der Mensch als «Konstrukteur seiner Wirklichkeit»

Nicht nur das System, sondern der Mensch selbst limitiert sein Handeln, wie Erkenntnisse aus der Psychologie und eigene Erfahrungen bestätigen. «Wer könnte dich daran hindern, dein Ziel zu erreichen?» lautete die Frage in einer Reflektionsrunde in Elba. «Ich»! antworteten viele der 20 Teilnehmenden.

«Die meisten Schatten in unserem Leben rühren daher, dass wir uns selbst in der Sonne stehen». — Ralph Waldo Emerson.

Glaubenssätze aus unserer Kindheit wirken wie Filter unserer Wahrnehmung und prägen so unser Leben (Stahl 2016). Der Mensch als «Konstrukteur seiner Wirklichkeit» wird im Abschnitt Theoretische Bezüge erläutert.

Ambivalent von Natur aus

Weiter ist mir wichtig, dass ich mir der Ambivalenz bewusst bin, welche Menschen natürlicherweise innewohnt. «Wer Angesichts einer Herausforderung oder einer Entscheidung (...) in sich hineinhorcht, der wird in der Regel mehr als nur eine Stimme zu hören bekommen.» Schulz von Thun spricht vom «inneren Team» (2004). Bauch und Herz, gegensätzliche Bedürfnisse und alte Glaubenssätze melden sich zu Wort. «Dies ist sowohl eine Quelle grossen Reichtums als auch häufig eine Not, mit der man fertig werden muss». In der Begleitung berücksichtige ich, dass Menschen vielleicht nur einen Teil ihrer Persönlichkeit zeigen, und spreche sie auf Ambivalenzen an.

Bedürfnisgetrieben

Jeder Mensch hat seine Eigenlogik. Auch bei schwierigem Verhalten steht oft eine gute Absicht oder zumindest ein nachvollziehbares Bedürfnis dahinter. Jede und Jeder will glücklich sein – nur manchmal führt der Weg dahin in die Nesseln. Keiner ist grundsätzlich schlecht – nur manchmal verhält man sich dumm. Man hat die Resultate seines Verhaltens nicht richtig oder gar nicht abgeschätzt. Die Orientierung an den Bedürfnissen der Menschen erlaubt mir, zwischen Verhalten und Absicht zu unterscheiden.

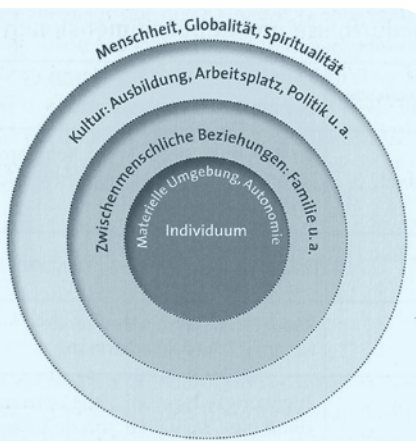


Zudem sind Menschen von ihrer Tagesform geprägt. Jeder verhält sich so, wie es ihm geht. Nach einer Nacht ohne Schlaf oder in hungrigem Zustand ist auch der sonst nette Mensch plötzlich abweisend. Für die erlebnis-pädagogische Arbeit heisst das, auf die Grundbedürfnisse aufmerksam zu sein. «Ist eine Reflektionsrunde angesagt oder müssen sich die Teilnehmenden zuerst erholen und versorgen?»

Fazit Menschenbild

Es zeigt sich ein komplexes Bild eines im Kern guten Menschen, der vielseitig beeinflusst ist. «Der Mensch ist nicht so, sondern er verhält sich so in einem bestimmten Kontext» (Abstreiter et. Al. 2019).

Er ist ständig bestrebt, eigene Ressourcen, Wünsche und Bedürfnisse mit den Anforderungen der äusseren Welt möglichst stimmig zusammenzubringen. (Petzold 2013). Inwieweit er seine Umstände beeinflussen kann, hängt davon ab, wie bewusst er sich seiner Gefühle, Gedanken, Worte und Handlungen ist.



Um Menschen bei diesem Bewusstwerdungsprozess zu unterstützen, erkunde ich wertschätzend ihre Wünsche, Absichten und Stärken, bin achtsam für ihr Verhalten und Selbstverständnis der Welt. Dabei strebe ich ein möglichst hohes Bewusstsein über meine eigenen Einstellungen, Werte und Tagesform an, welche auf die Beobachtung Einfluss nehmen. Ich begnüge mich deshalb zu sagen, wie mir die Dinge erscheinen, statt zuzuschreiben wie sie vermeintlich sind.

Persönliches Kompetenzprofil

Mit Naturstadt Coaching begleite ich Menschen Veränderungsprozessen. Wie der Name sagt, arbeite ich vorzugsweise in der Natur. Gleichzeitig will ich Menschen in der Stadt einen niederschweligen Zugang zum Angebot ermöglichen. Oft arbeite ich deshalb in Kurzzeit Coachings von 2-3 Stunden im Naherholungsgebiet.



Kreativtechniken und szenische Arbeit, begleitet von systemisch lösungsorientierter Gesprächsführung verhelfen den Protagonisten zu mehr Klarheit. Rituale Strukturen ermöglichen das bewusste Gestalten von Übergängen. Eine allparteiliche Haltung und mediatorische Skills wie gewaltfreie Kommunikation erlauben es mir zusätzlich, bei Konflikten zu vermitteln.

Wenn es die Auftragslage erlaubt oder erfordert, werden die Angebote tägig oder mehrtägig gestaltet. Damit wird der Einsatz natursportlicher Aktivitäten wie Trekking, Klettern, kochen über dem Feuer, Campbau, usw. möglich. Gemeinsame Themen werden so über das Erleben sichtbar und bearbeitbar, Handlungslernen begünstigt.

«Für was kann man mich buchen?» Einerseits für die Begleitung von Menschen im privaten Bereich, andererseits für die Begleitung von Fachleuten aus den Praxisfeldern Beratung, (Sozial-) Pädagogik und Führungsverantwortung. Tätigkeitsfelder mit einem hohen Anteil an Teamwork, Kommunikation, Persönlichkeit und Sozialkompetenzen.

Einzelbegleitungen von Erwachsenen/Biographiearbeit

Erwachsene begleite ich zu den Themen Liebe & Partnerschaft, Führung & Selbstführung sowie Lebensgestaltung.

Erlebnispädagogische Begleitung von Paaren/Mediation

Paare kommen gerne auf mich zu, wenn sie sich eine Begleitung in den Übergängen Trennung bzw. Neuanfang wünschen.

Thematische Arbeit in Gruppen/Selbstführung, Werte & Ressourcen

Mehrtägige Gruppenmodule ermöglichen es Einzelpersonen, sich vertieft mit sich auseinanderzusetzen. Was stärkt und leitet mich? Wie führe ich mich und andere? Im Austausch mit der Gruppe ist es möglich, seine Perspektiven zu erweitern, alte Verhaltensmuster zu erkennen und neue auszuprobieren.

Supervision, Mediation und Teamentwicklung in sozialen Institutionen

Geht es um zwischenmenschliche Themen und gemeinsame Ausrichtung in Teams, biete ich die Formate Supervision, Mediation und Teamentwicklung an - je nachdem ob es darum geht Klarheit zu schaffen, unterschiedliche Sichtweisen zusammenzubringen oder Werte / Visionen über Handlung zu erleben. Die drei Arbeitsformen sind auch kombinierbar.

Handlungsleitende Theorien und Modelle

Bisher wurden meine Haltung und Schwerpunkte in der erlebnispädagogischen Arbeit verdeutlicht. In diesem Kapitel geht es nun darum, wie systemische Erlebnispädagogik wirkt. Eine gute Übersicht über die wichtigsten Prinzipien, theoretischen Bezüge und Modelle der systemischen Erlebnispädagogik bietet die untenstehende Grafik von planoalto, auf welche ich mich im Folgenden beziehe.

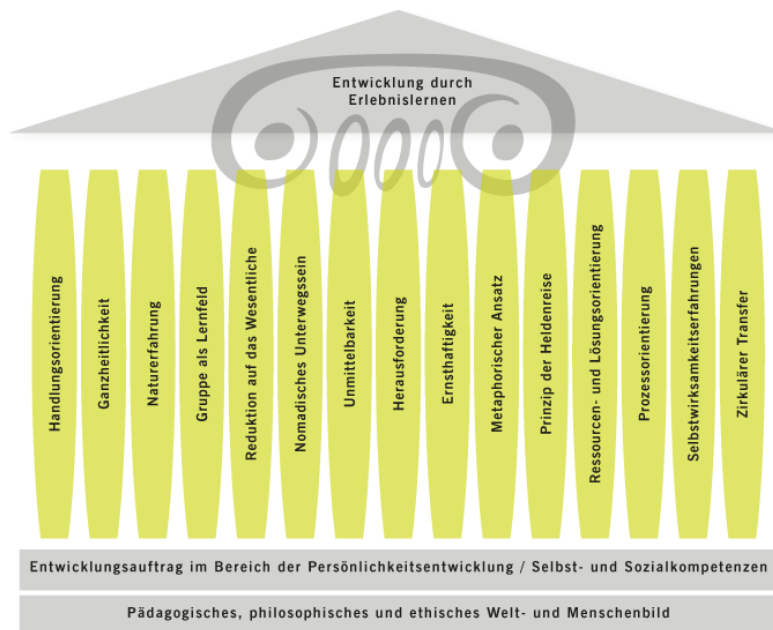


Abb.: Planoalto.ch

Persönlichkeitsentwicklung - Ziel der Erlebnispädagogik

Das Fundament der systemischen Erlebnispädagogik ist ein Entwicklungsauftrag im Bereich Persönlichkeitsentwicklung. Doch was bedeutet Persönlichkeitsentwicklung? Jens Schreiner beschreibt Persönlichkeitsentwicklung als «Veränderung persönlicher Einstellungen, Denk- und Wahrnehmungsmuster sowie die Klärung von Zielen, Werten und Rollenverständnissen innerhalb einer Person». Abgeschlossen ist Entwicklung, wenn man etwas neu Gelerntes so in die eigene Persönlichkeit integriert hat, dass es zum selbstverständlichen Teil der Person geworden ist.

«Die betreffende Person hat sich dann weiterentwickelt, hat den Möglichkeitsraum für ihr Denken, Fühlen und Handeln erweitert» (Abstreiter et al. 2019). Als Erlebnispädagogen setzen wir genau hier an.

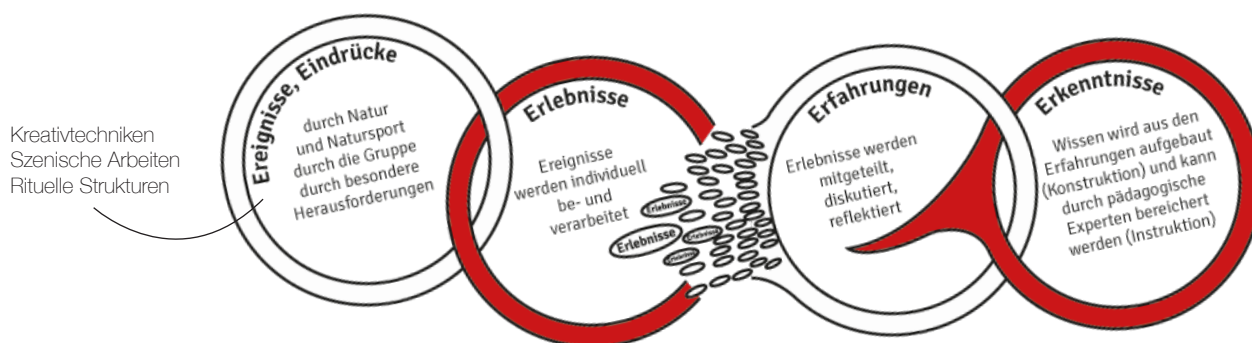
Zentrales Lernmodell – Entwicklung durch Erbebnislernen

Bleiben wir beim erlebnispädagogischen Gebäude, bildet «Lernen durch Erlebnisse» als übergeordnetes Lernmodell das Dach. Ein anschauliches Beispiel für dieses Lernmodell bildet die Theorie der E-Kette nach Werner Michl ab (Abstreiter et al. 2019).

Aus Ereignissen werden je nach Persönlichkeit des Teilnehmers unterschiedlich bewertete Erlebnisse. So symbolisiert eine auftauchende Mauer für die eine Person ein Übergang zur Anderswelt, während sie für die andere Person eine Begrenzung ihres «Geh – Flows» bedeutet, wie das Beispiel weiter unten zeigt.

Reflexion kann die Protagonistin auf dem Weg dazu begleiten, dass Erlebnisse zu einer Erfahrung zu werden.

Diese Erfahrungen können nun zu Erkenntnissen reifen, die in der neuen Gegenwart erprobt werden. Auf der Basis dieser neuen Erkenntnisse wird die nächste Herausforderung – entweder noch während der Veranstaltung oder im beruflichen bzw. privaten Alltag – neu bewertet. «Erst wenn die Erprobungsphase erfolgreich abgeschlossen ist, hat man das langfristige Ziel, nämlich Entwicklung erreicht.» (Abstreiter et al. 2019).



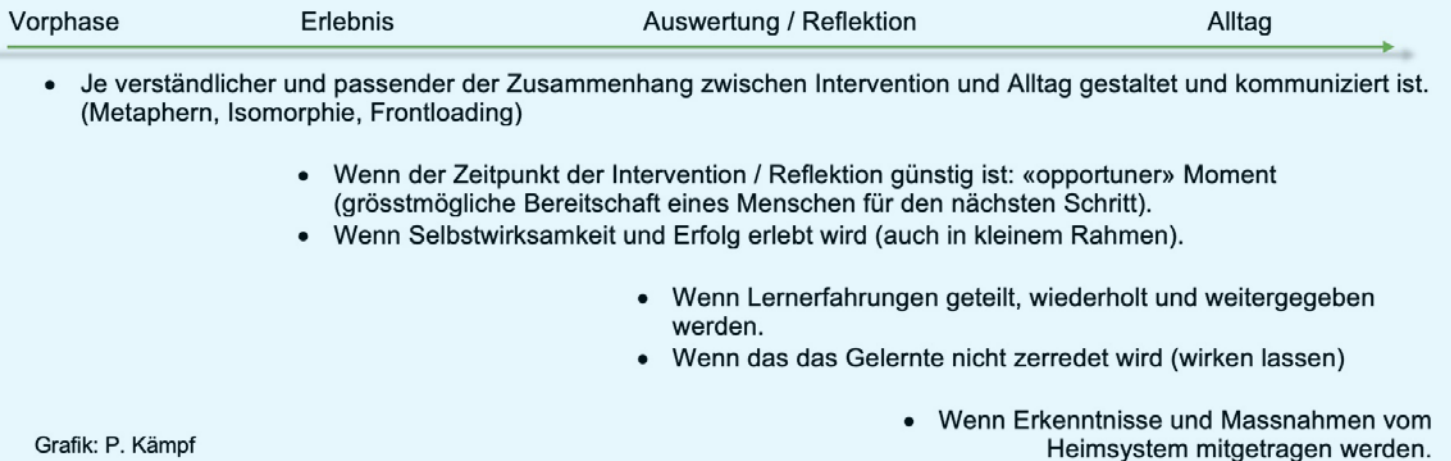
Transferthesen

«Gerade im Feld der Persönlichkeitsentwicklung, der Verhaltens und Denkmuster, der Wertehaltungen und Vorstellungen besteht Lernen selten aus einfachen Klicks und finalen Aha-Erlebnissen» (Zuffelato; Kreszmeier 2012). Wie oben erwähnt, müssen sich neu erhaltene Erkenntnisse aus dem erlebnispädagogischen Setting nach der Rückkehr in den Alltag zunächst bewähren. Dafür ist es wichtig, wie die Teilnehmenden das Erlebnis in Erinnerung behalten. Die Massnahme «wirkt in dem Masse nach, wie die Erlebnisse eindrücklich waren, wie sie zu Herzen gingen (...) Der Grund dafür ist die unzertrennbare Verknüpfung mit den emotionalen Strukturen im Gehirn.» (Abstreiter et al. 2019).

Hierfür spielen viele Faktoren eine Rolle. Zentral sind für mich drei Faktoren, die über den gesamten erlebnispädagogischen Prozess wirken. Erstens eine vertrauensvolle Beziehung, in der sich die Protagonisten angenommen fühlen. Zweitens die zielorientierte Arbeit vor, während und nach der Prozessbegleitung. Drittens der ganzheitliche Einbezug von Körperwahrnehmungen, Gefühlen und Gedanken.

Folgende Grafik zeigt eine Auswahl weiterer Transferthesen, welche in einzelnen Phasen des erlebnispädagogischen Prozesses zur Geltung kommen:

Transfer ist nachhaltiger:



Schliesslich sollen Lernerfahrungen nachhaltiger wirken, indem das Lernen ausserhalb der Komfortzone stattfindet und die Intervention der Struktur der Heldenreise folgt, wie im Weiteren erläutert wird.

Heldenreise – Grundmuster von Märchen, Mythen und menschlicher Entwicklung

Die Heldenreise ist ein Transformationsprozess, «welcher eine Erweiterung der Handlungs- und Wahrnehmungsfähigkeit des Menschen bringt, so dass er seinen angemessenen Platz einnehmen kann» (Zuffelato; Kreszmeier 2012). Die Transformation will für neue Verantwortung rüsten und modellhaft für alle weiteren Wandlungsschritte vorbereiten. Die «umfassende Neuwerdung und Wandlung», findet in verschiedenen Phasen statt, welche der Mythenforscher Joseph Campbell entdeckt und beschrieben hat. «Das allen Heldengeschichten zugrunde liegende Muster (...) ergibt sich daraus, dass es die Herausforderungen und Gelingungsbedingungen des Lebens und der erfolgreichen Problembewältigung abbildet» (Lindemann, 2016).

Die systemische Erlebnispädagogik nutzt die Wirkkraft der Struktur der Heldenreise. Weiterbildungen, einzelne Seminare und Coachings werden als Lernreise verstanden und folgen dieser Struktur. Übergänge persönlicher Entwicklung können so bewusst gestaltet werden.

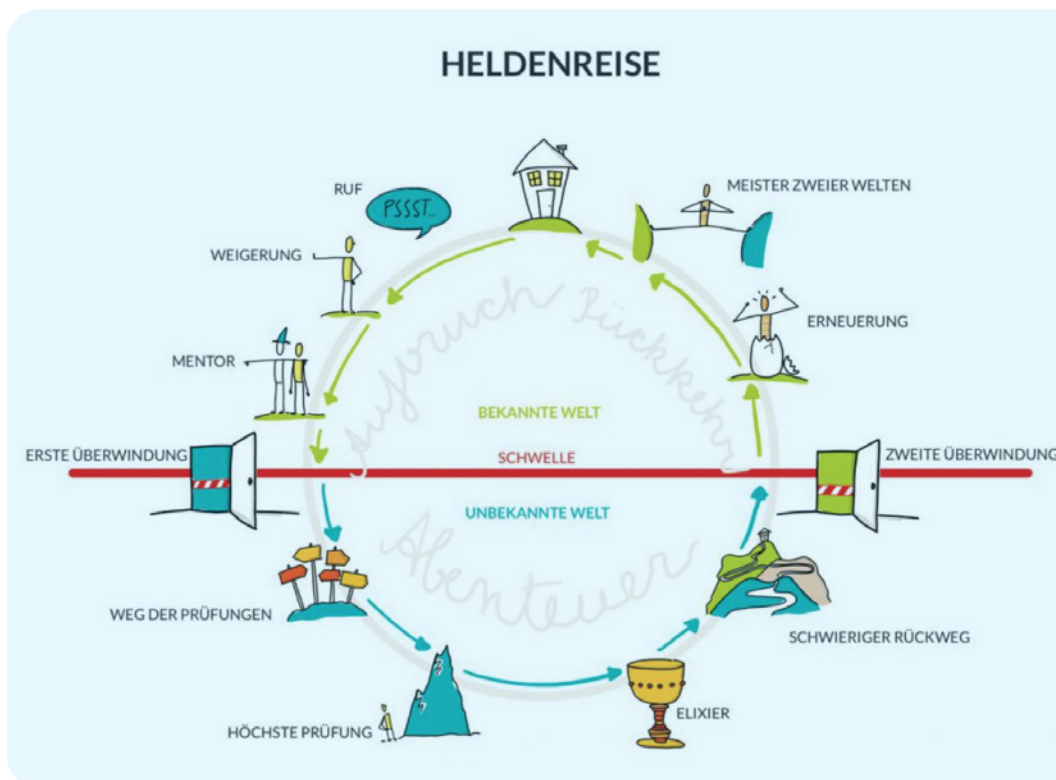
Die Idee: «Jeder Mensch ist der Held seiner Entwicklungsreise!»

—Holger Lindemann

Die Zielarbeit und Auftragsklärung entsprechen der Konkretisierung des Rufes und Auseinandersetzung mit Zweifeln und Bedenken: «Was wird anders sein, wenn du dein Ziel erreicht hast? Worauf wirst du verzichten müssen, um dein Anliegen zu klären?»

Wer weitergeht, kommt an jene Schwelle, an der er zum letzten Mal entscheiden kann: weitergehen oder umkehren? Wer diesen point of no return überschreitet, stimmt seiner Verwandlung mit vollem Risiko zu. Jenseits der Grenze erwirbt er sich der Held eine erweiterte Sicht von sich und der Welt. Diese Phase entspricht dem erlebnispädagogischen Lernraum.

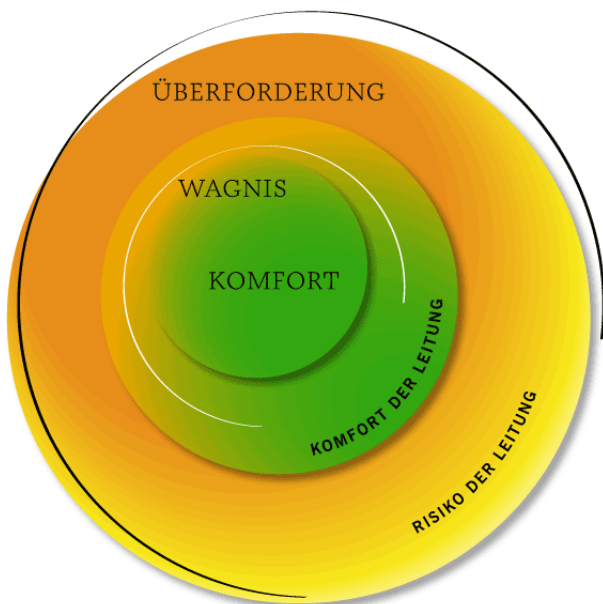
Die Wiedereingliederungsphase ist die letzte Schwelle und Prüfung. Dies entspricht der Transferphase. Erst wenn der Held das, was er erfahren hat, in die Welt hineinbringt, kann ein neuer Prozess, eine neue Geschichte ihren Anfang finden. (Zuffelato; Kreszmeier 2016)



«Aus tiefenpsychologischer Sicht ist sie eine Reise ins Innere. Dort überwindet der Held Widerstände, entdeckt und belebt verlorene oder vergessene Kräfte, die er nach der Rückkehr einsetzen wird“ (planoalto.ch). Dieser zirkuläre Transfer wirkt nicht nur linear auf die bearbeiteten Ziele, sondern auch auf andere Tätigkeiten, Beziehungen und Wirklichkeitskonstruktionen.

Komfortzonenmodell

Ein wesentlicher Teil der Arbeit von Erlebnispädagogen besteht darin, Menschen beim Schritt aus dem Komfortbereich in die Risiko- und Lernzone zu begleiten. Wagen sich die Menschen in diese Zone wo sie sich nicht so gut auskennen, erfahren sie vielleicht Verunsicherung, lernen jedoch durch die erhöhte Aufmerksamkeit intensiver und nachhaltiger. Die Komfortzone wächst so Schritt für Schritt. Geht der Lernende jedoch zu weit über die Komfortzone hinaus oder bleibt ihr zu lange fern, gerät er in die Chaoszone und er wechselt vom Erlebens- in den Überlebensmodus. Lernbegleiter*innen sind aufgefordert, dafür zu sorgen, dass gewählte „Risiken“ bzw. Lernschritte angemessen sind (Zuffelato; Kreszmeier 2016). Die Entscheidung, einen Schritt zu gehen oder nicht, bleibt Verantwortung der Teilnehmer. «Im Mittelpunkt stehen die Auseinandersetzung mit inneren Stimmen, inneren Antriebern sowie Vermeidungsstrategien und die Entscheidungsfindung für jeden Einzelnen wie in der Gruppe.» (Abstreiter et. al. 2019)



zonen hinaus oder bleibt ihr zu lange fern, gerät er in die Chaoszone und er wechselt vom Erlebens- in den Überlebensmodus. Lernbegleiter*innen sind aufgefordert, dafür zu sorgen, dass gewählte „Risiken“ bzw. Lernschritte angemessen sind (Zuffelato; Kreszmeier 2016). Die Entscheidung, einen Schritt zu gehen oder nicht, bleibt Verantwortung der Teilnehmer. «Im Mittelpunkt stehen die Auseinandersetzung mit inneren Stimmen, inneren Antriebern sowie Vermeidungsstrategien und die Entscheidungsfindung für jeden Einzelnen wie in der Gruppe.» (Abstreiter et. al. 2019)

Konstruktivismus

Ein konstruktivistisches Verständnis der Wirklichkeit ist ein weiteres grundlegendes Element der systemischen Erlebnispädagogik. Der Konstruktivismus betont, dass die komplexe Welt dem Menschen nur durch sein eingeschränktes und geprägtes Wahrnehmen zugänglich ist. Die Kriterien zur Bewertung und Deutung der «Wirklichkeit» entwickeln Menschen selbst.

Dabei kommt der Sprache eine besondere Bedeutung zu, weil diese versucht Wirklichkeiten zu benennen, dabei aber auch Wirklichkeiten schafft (konstruiert)» (Zuffelato; Kreszmeier 2012). Dazu ein Beispiel aus einem Coaching:

Eine Frau sprach oft in «Du»- Form, obwohl sie sich selbst meinte. Sie sagte z.B.: «Du weißt eigentlich schon, was für dich gut ist, aber du bist ja den Anforderungen des Alltags unterworfen». Auf meine Anforderung hin wiederholte sie den Satz in «Ich»- Form: «Ich bin den Anforderungen des Alltags unterworfen». Nun fiel es ihr wie Schuppen von den Augen «So denke ich!» War dieser Glaubenssatz erst einmal erkannt, konnte sie zahlreiche Schritte planen, wie sie für sich etwas Gutes tun kann. Vor allem aber nahm sie sich vor: «Ich spreche von mir selbst».

Sabine Stahl, «Deutschlands bekannteste Psychotherapeutin» verortet die (problematische) Konstruktion der Wirklichkeit darin, dass uns unbewusst Glaubenssätze prägen, die wir in unserer Kindheit gebildet haben.



80 – 90% unseres Wahrnehmens und Handelns wird nach wissenschaftlichen Erkenntnissen durch unser Vor- bzw. Unbewusstes geprägt. Das auf den Psychologen Sigmund Freud zurückgehende Eisbergmodell verdeutlicht dies.

Der Grund, warum diese Kindheitsprogramme so tief wirken und wie eine subjektive Brille fungieren, ist dem Umstand geschuldet, dass unser Gehirn durch Konditionierung lernt.

«Je öfter wir einen Gedanken denken, eine Handlung vollziehen, ein Gefühl fühlen, desto wahrhaftiger wird es, desto tiefer prägt es sich als neuronale Reizreaktion- Verknüpfung in unser Gehirn, in unser Bewusstsein ein.»

«Wenn du aus deinem Kindheitsprogramm aussteigen, sprich glücklicher werden willst, dann musst du die Tatsache anerkennen, dass du dir mit deinen (negativen) Glaubenssätzen deine Wirklichkeit selbst konstruierst.» Dieser Prozess läuft so lange automatisch und unbewusst ab, bis du es bemerkst. (Stahl, 2016)

Prozessgestaltung

Im vorigen Kapitel wurde beschrieben, wie systemische Erlebnispädagogik wirkt und worauf sie baut. Nun geht es darum, wie ich sie umsetze.

Auftragsklärung

Am Anfang jeder Prozessbegleitung steht ein Auftrag. Diese mündliche oder schriftliche Abmachung bestimmt weitgehend die Ausrichtung und den Charakter der Zusammenarbeit

Die Klärung des Auftrags ist ein wichtiger Teil des Prozesses und eng verbunden mit der Zielarbeit. Der Zielformulierung widme ich deshalb grosse Aufmerksamkeit.

Zielarbeit

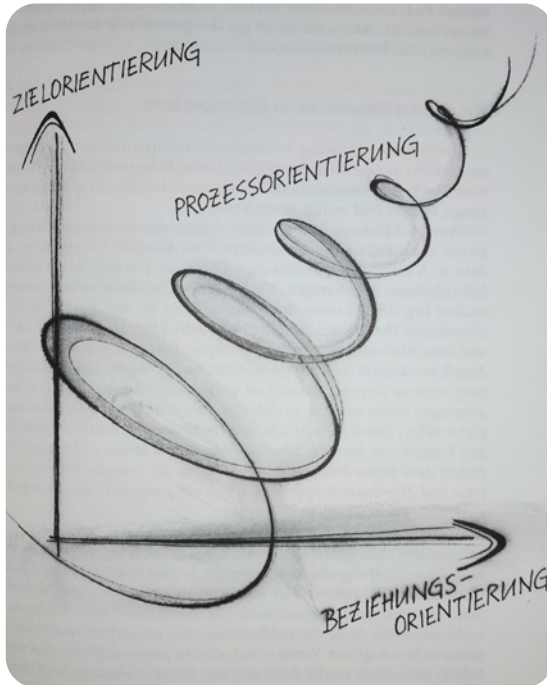
Damit das Ziel in die richtige Richtung leitet, soll es positiv formuliert werden. Vermeidungsziele bleiben wirkungslos, weil es für unser Unterbewusstsein schwierig ist, an etwas nicht zu denken. Wenn du liest: denke nicht an die Sonne, dann wirst du automatisch an sie denken. Es ist deshalb wichtig, Ziele positiv zu formulieren, damit wir unsere Wahrnehmung auf diese Bilder einstellen.» (Stahl, 2016). Dazu ein Beispiel aus einer täglichen Begleitung:



«Durch die erste Frage im Wald konnte ich sehr profitieren. Dabei sind die Bilder Rheinflall / See (im Bild repräsentiert durch das Schneefeld) entstanden. Diese beschrieben perfekt meine Gefühlslage sowie mein Wunschzustand und waren wesentlich für die Reise.»

Prozessorientierung

Grafik: Kreszmeier;
Hufenus 2000



Ein stimmiges Ziel, das den erwünschten Zustand bildhaft umschreibt und im Körper verankert wird, gibt Kraft, den Weg zu gehen, weil unser Hirn auf die Zielvorstellung mit der Ausschüttung von unterstützenden Hormonen reagiert. (Petzold, 2013). Es funktioniert zudem wie ein Leitstern während dem Lernprozess: Es ermöglicht auf die im Prozess auftauchenden Gefühle des Protagonisten einzugehen und gleichzeitig dessen Ziel im Auge zu behalten. Das beinhaltet auch, dass inmitten vom Prozess das Ziel angepasst werden kann, weil sich z.B. ein dahinter liegendes Thema zeigt und sich dessen Bearbeitung als nützlicher erweist.

Modell «Handelndes Reflektieren»

Aufgrund positiver Erfahrungen in bisherigen Prozessbegleitungen ist mein bevorzugtes Arbeitsmodell das des «Handelnden Reflektierens» nach Werner Michl. Es richtet das Hauptaugenmerk auf eine Intervention während der Aktivität. Es gilt spontan auftauchende Themen der Teilnehmer zu entdecken und damit weiter zu arbeiten. (Abstreiter et al. 2019).

Bilder, Erfahrungen, und Szenen, die sich Prozessverlauf ergeben und für den Protagonisten bedeutungsvolle Botschaften enthalten, können als Impulsmetaphern wahrgenommen werden. Diese sind nicht planbar, allerdings gibt es Rahmenbedingungen, die sie eher fördern. «Besonders unterstützend ist es, wenn Arbeitsziel und Arbeitsraum gut aufeinander abgestimmt sind, die Intervention prozessorientiert gestaltet ist und offene Räume und Zeiten bereithält» (Zuffelato; Kreszmeier 2012). Die zentrale Kompetenz liegt in diesem Fall in der Fähigkeit, auf die Menschen, die gewählte Umgebung und die Gruppenprozesse flexibel zu reagieren. Wenn wichtige Metaphern auftauchen, können sie dann erkannt und ergriffen werden. Folgender Bericht einer Coaching Teilnehmerin mag dies verdeutlichen:



«Nun erkenne ich, dass es mich nebst den verspielten und wilden Orten auch zu den Steingrenzen hingezogen hat. Es fühlte sich ein wenig begrenzt an, weil sie mich in meinem „Geh-Flow“ stoppte. Was ich jetzt sehe ist: erst durch das Stoppen konnte ich wahrnehmen was ist: Auf der anderen Seite der Grenze tat sich eine „Art neue Welt“ auf, einfach wunderschön und inspirierend. So probiere ich es im besten Fall auch im Alltag zu sehen, wenn ich mich in meinen Handlungen gestoppt fühle. Für mich eine schöne Erkenntnis.»

Praxisansätze

Standortbestimmungen

Innerhalb von Kurzzeitcoachings kommen einfache natursportliche Mittel zum Zug. Ein Spaziergang an der Aare, eine kurze Velotour. Wir bewegen uns fort vom Alltag an einen schönen Platz, wo wir ins Thema eintauchen. Methoden, die ich in so einem Setting anwende, sind z.B. ein Kosmos oder eine Linienarbeit. In solch einem Setting kann Klarheit über eine Situation und den nächsten Schritt entstehen.

Gestalten von Zusammenarbeit & Zusammenleben

Ziele wie gelingende Partnerschaft bzw. Zusammenarbeit in Teams werden in erster Linie mit natursportlichen Mitteln verfolgt. Zusammen im selben Boot, gemeinsames unterwegs beim Trekking oder das eigene Sूपlein Kochen über dem Feuer? Die Aktivitäten lassen gruppensdynamische Muster sichtbar werden und schweissen über das gemeinsame Erlebnis zusammen. Konkrete Ziele wie z.B. der Aufbau von Vertrauen werden über Aktivitäten wie das Klettern am Seil erlebbar gemacht. Reflektionen runden die Erlebnisse ab. Ein Spezialfall ist die Methode Roadmovie. Hier eignen sich tägige bzw. mehrtägige Settings.

Übergänge begleiten

Geht es darum Übergänge bewusst zu gestalten, z.B. eine Trennung oder ein Neuanfang in der Beziehung, in der Arbeitswelt oder am Wohnort, eignen sich mehrteilige Settings entlang der Struktur der Heldenreise. In mehreren «Lernschlaufen» werden Erkenntnisse gewonnen und die Zielklärungen schrittweise verfeinert, bis das Kernanliegen erkannt und die Wandlung vollzogen ist. Methoden, die ich in so einem Setting anwende, sind Kreativtechniken, Naturerfahrungen und rituelle Strukturen sowie die Methode «Roadmovie».

Klärung von Konflikten

Bei der Klärung von Konflikten kommt der Kommunikation eine hohe Bedeutung zu. Wichtig ist, dass alle Beteiligten ihre Sicht der Situation äussern können und sich gehört fühlen. Ein Treffen in Naturräumen bietet neutralen Grund und viel Raum, damit die Gefühle ihren Platz finden. Rituelle Strukturen können den Prozess unterstützen. Um Vereinbarungen zu treffen kann es sinnvoller sein drinnen zu arbeiten, weil ein geschlossener Raum unterstützt, wenn «der Sack zugemacht wird».

Methoden

Das unterwegs sein in der Natur trägt wesentlich zur Wirkung des Coachings bei. Die Naturerfahrung bildet zusammen mit Kreativtechniken, szenischer Arbeit und rituellen Strukturen das methodische Fundament meiner Arbeit mit systemischer Erlebnispädagogik. Sie entstammen der kreativ-rituellen Prozessgestaltung nach Kreszmeier/Hufenus (2000).

Naturerfahrung

Der Protagonist erlebt sich in der Natur und nimmt Kontakt mit ihr auf. Antworten ergeben sich durch dieses Erleben und Eintauchen. Die Natur «erscheint in erlebnispädagogischen Kontexten vielfach wie ein Spiegel, der innere Themen vor Augen führt.» (Kreszmeier, Zuffelato, 2012, S. 84). Sie unterstützt aber auch durch ihren (wissenschaftlich belegten) positiven Einfluss auf Körper und Psyche. In der Natur werden wir Menschen in der Regel ruhiger und ausgeglichener, da sie unseren Stress mindert. Unsere Sinne werden aktiviert, die Achtsamkeit nimmt zu, und die Bewegung fördert zusätzlich Klarheit im Denken. (Peter 2020). Auch können Elemente wie z.B. der Wind oder Tiere, die im richtigen Augenblick auftauchen, den Prozess vorantreiben.

Die Natur ermöglicht zudem natursportliche Aktivitäten, über welche Lernerlebnisse entstehen. Allein durch die Fortbewegung in ihr werden wir aufgefordert. Beispielsweise dazu zu entscheiden welchen Weg wir wählen. Beim Feuer machen widmen wir uns dem inneren Feuer, beim Campbau dem Thema, für sich zu sorgen.

Es gibt verschiedene Zugänge, Naturräume bewusst zu nutzen. Metaphorisch, in dem z.B. bewusst ein Pass überwunden wird, um einen neuen Abschnitt im Leben zu markieren. Archetypisch, indem z.B. das Meer für das Weibliche Prinzip steht und energetisch:

«Landschaften spiegeln unsere Stimmungen und Wünsche (...) An einem Fluss zu sitzen hat eine andere Qualität, als in einer Höhle zu sein.» (Peter, 2020, S. 16)

Kreativtechniken

Kreativtechniken sind eine Möglichkeit, innere Bilder als äussere Werke zu gestalten, wenn Steine, Zweige oder Blumen zu Repräsentantinnen von Personen, Beziehungsaspekten oder Aufgaben werden. Das Bild, das sich zeigt, kann bereits die gewünschte Wirkung haben. Es kann aber auch neu angeordnet werden nach ästhetischem Empfinden. Denn dieses wirkt Hand in Hand mit der inneren unbewussten Weisheit von Ordnung, dem guten Platz und dem schönen Bild. Die so entstanden Werke sind oft bereits Lösungsbilder und bieten Ausrichtung. Für den Aussenstehenden oft unerklärlich, haben die kreativen Tätigkeiten und Ausdrücke für die Ausführenden oft tiefe Bedeutung. Typische Beispiele für ästhetische Arbeiten sind Skulpturen, Platzgestaltungen und die Symbolarbeit. Kreativtechniken eröffnen zudem die Möglichkeit, Themen wie z.B. die Biografie in einer Zeitachse zu betrachten (Linienarbeit), Nähe und Distanz sowie Beziehungsqualitäten darzustellen (Kosmos) oder ein Gefühl für die Relation von Werten zueinander zu bekommen (Oktopus).

Szenische Arbeit

Szenische Arbeit beschreibt alle Arbeitsformen, die mithilfe von Rollenspielen oder Körperausdruck etwas in Szene setzen. Im Zentrum stehen Inszenierungen zwischenmenschlicher Beziehungen und innerer Bilder. Ziele der Inszenierungen sind neue Denk- und Handlungsmöglichkeiten in Problemsituationen und Lösungsalternativen für aktuelle Fragestellungen zu finden. Szenische Arbeit lädt Menschen dazu ein, in einem geschützten Raum zu experimentieren, zu forschen und zu heilen. Inspiriert wurde die Methodenpalette durch Psychodrama, Familientherapie, Aufstellungsarbeiten, Theaterpädagogik sowie Gestalttherapie. Beispiele szenischer Arbeiten sind das Rollenspiel, Skulpting, Aufstellungsarbeit und Monorails.

Rituelle Gestaltung

Rituelle Gestaltungen eignen sich für Momente des Übergangs, des Dankes und der Würdigung, also auch für einen Abschied. Sie eignen sich auch für einen Neuanfang, für den Zeitpunkt der Übernahme von Verantwortung oder der Zustimmung zu einer Aufgabe.

Z.B. kann mit einem Gegenstand, der dem Wasser übergeben wird, symbolisch Abschied von Etwas genommen werden, oder symbolisch für das innere Feuer ein Äusseres entfacht werden. Die rituelle Gestaltung trägt die Kraft der Verstärkung in sich, wie bei einer Lupe wird alles grösser und deutlicher aufgenommen. Alles was ich dort sage und tue, wird doppelt aufmerksam wahrgenommen.

Roadmovie als Methode für Prozessbegleitung

Abschliessend stelle ich noch eine Spezialität aus der Konzeptwerkstatt von planoalto vor, mit der ich gerne arbeite: die Methode Roadmovie. Im Rahmen eines intensiven Prozesses begibt sich der Protagonist auf eine Reise in sein Roadmovie. Dieses wird mit einer Kamera aufgezeichnet und als Film produziert. Das methodische Kernstück ist die narrative Begleitung beim Drehbuchschreiben. Das entscheidende Merkmal ist die Produktion von Unterschieden zur problemorientierten Erzählung des Klienten (vgl. Retzer 1996 in Lernfolie planoalto).

«Das Roadmovie-Konzept begleitet Menschen mitten hinein ins Leben, an ihre ganz persönlichen Dreh- und Angelpunkte des Lebens. Es unterstützt sie dabei, ihren Lebensgeschichten eine neue Bedeutung zu geben (...).» Die Vorproduktion, das Drehbuch, die Dreharbeiten, der Filmschnitt und die Vorführung sind geprägt von der Idee eines eigenen Filmes, davon eine Neuorientierung festzuhalten und eine Wandlung zu vollenden. Die Veröffentlichung unterstützt die Verankerung des «Neuen», die Rückkoppelung mit dem Heimsystem und damit die Nachhaltigkeit. (Kreszmeier; Zuffelato 2012, S. 200 ff.)

Alle diese Arbeitsweisen haben eines gemeinsam: Sie machen Unbewusstes, Diffuses und Komplexes sicht- und begreifbar und bieten damit ein wertvolles Instrument, das Leben bewusster zu gestalten.

Qualitätssicherung

Wies schaffe ich es, weiterhin auf hohem Niveau als Erlebnispädagoge tätig zu sein?

Als sehr wichtig erachte ich das Feedback der Menschen, mit denen ich arbeite. Ich hole mir die Feedbacks aktiv ein, oft auch längere Zeit nach dem Coaching, damit die Wirkung besser abzuschätzen ist. Dabei bin ich mir bewusst, dass meine Begleitung nur einen Teil zum grossen Ganzen leistet und bin aufmerksam für systemische Zusammenhänge.

Daneben fördern und fordern meine Anstellungen in der Offenen Kinder- und Jugendarbeit (OKJA) und beim Gesundheitsdienst Stadt Bern eine stetige professionelle Auseinandersetzung mit meinem Wirken als systemischer Erlebnispädagoge. In der OKJA bin ich gefordert, erlebnispädagogische Lager sowie Teamworkshops für Schulklassen zu planen und umzusetzen (siehe Anhang). In der Begleitung von Jugendlichen und jungen Erwachsenen für den Gesundheitsdienst Stadt Bern (siehe Anhang) arbeite ich in einem Team von erfahrenen Prozessbegleitern und kann in Inter- und Supervisionen von deren Erfahrung profitieren. Auch regelmässige Fortbildungen sind vorgesehen.

Meine Begeisterung und Interesse für Persönlichkeitsentwicklung werden sich wohl auch weiterhin in der Lektüre von zahlreichen spannenden Büchern zeigen. Ich lese die Bücher jedoch nicht nur, sondern arbeite mit ihnen an meiner eigenen Entwicklung.

An meinen Wahrnehmungs- und Verhaltensmustern arbeite ich auch in der Vertiefung in transgenerationaler Therapie mit Sabine Lück. Sabine Lück ist erfahrene Familientherapeutin und leitet zusammen mit planoalto ein Modul im Kurs «biographische Prozesse begleiten».

Ein mittelfristiges Ziel von mir ist die Anerkennung des Berufsverbandes für Coaching, Supervision und Organisationsentwicklung BSO.

Der Erwachsenenbildner Kurs «SVEB 1» bei planoalto und eine Vertiefung in natursportlichen Aktivitäten rufen auch..

Dank

Herzlichen Dank den Pionieren und Entwicklerinnen der systemischen Erlebnispädagogik. Ihre jahrzehntelange Erfahrung, viel Fleiss und Denkarbeit hat dazu beigetragen, dass mir dieser wirkungsvolle Methodenkoffer bei der Begleitung von Menschen zur Verfügung steht. Besondern Dank zudem meiner Partnerin Elvira. Sie hat mich als Mentorin bei der Heldenreise, dieses Handlungskonzept zu schreiben, begleitet und bestärkt, mich auf meine Lieblingsarbeit zu fokussieren:

Die Begleitung von Menschen mit Freude und Interesse an intensiver, handlungsorientierter Persönlichkeitsentwicklung.

Quellen

Abstreiter R.; Zwerger Rafaela; Zwerger Reinhard (2019): Aussen handeln – Innen schauen. Systemische Prozessbegleitung in der Erlebnispädagogik. Augsburg: ZIEL-Verlag

Boliger-Salzman, H., Blaser-Dietrich, M. (2020): Das Programm z'Wäg! Du seisch wo düre. Eine Zwischenbilanz nach 30 Jahren Umsetzung und Entwicklung. Download: www.bern.ch/themen/gesundheit-alter-und-soziales/gesundheit-in-der-schule/gesundheitsforderung-in-der-schule/zwaeg-du-seisch-wo-duere

Kreszmeier, A.; Hufenus, H.P. (2000): Wagnisse des Lernens. Aus der Praxis der kreativ-rituellen Prozessgestaltung. Bern: Haupt Verlag

Lindemann, H. (2016): Die grosse Metaphern-Schatzkiste. Band 2: Die systemische Heldenreise. Systemisch arbeiten mit Sprachbildern. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht GmbH & Co

Nydahl, O. (2009): Vom Reichtum des Geistes. Buddhistische Inspirationen. München: Knaur Verlag

Peter, K. (2020): Coaching Raum Natur. Draussen Entspannung, Kraft und Lebendigkeit finden. Darmstadt: Schirner Verlag

Petzold, T.D. (2013): Gesundheit ist ansteckend. Praxisbuch Salutogenese. München: Irisiana Verlag

Schulz von Thun, F., Stegemann, W. (Hrsg.) (2004): Das innere Team in Aktion. Praktische Arbeit mit dem Modell. Berlin: Rowohlt Verlag

Stahl, S. (2016): Das Kind in dir muss Heimatfinden, Hörbuch, Audible

Thomas K.; Kreszmeier A. (Hrsg.) (2015): Systemische Erlebnispädagogik. Kreativ- rituelle Prozessgestaltung in Theorie und Praxis. Ziel: Augsburg.

Zuffelato, A., Kreszmeier, A.H. (2007): Lexikon Erlebnispädagogik. Theorie und Praxis der Erlebnispädagogik aus systemischer Perspektive. Augsburg: ZIEL-Verlag.

Anhang

1 Workshop «Teambuilding für Schulklassen»

Bereits 2008 konzipierte ich mit meiner Teamkollegin den erlebnispädagogischen Workshop «Teambuilding für Schulklassen». Seither habe ich diesen viele Male durchgeführt und an Jugendarbeitende weitergegeben. Der dreiteilige Workshop ist in die Schul-Projektwoche «Kennenlernen» eingebettet und startet mit einer Doppellektion, die das Thema «Team» einführt (Frontloading). Gleichzeitig holen wir Ideen und Wünsche der Kinder bezüglich Spielen und Essen ab und fördern so deren Mitwirkung, wie auch deren Selbstbeauftragung. Die Vorbereitungslektion ist mit Monorails und Initiatives spielerisch gestaltet, damit sie sich gerne auf den Workshop einlassen und einen ersten «Geschmack» davon bekommen.

Der «Teamtag» findet draussen im nächstgelegenen Wald statt. Hier werden die Initiatives wie «Spinnennetz» oder «Plane drehen» durchgeführt, im Anschluss reflektiert und teilweise wiederholt. Den Hauptteil bildet das gemeinsame Kochen über dem Feuer. Da gilt es Ernst, denn Essen wollen Alle. Die Emotionen sind entsprechend intensiver und Lernerfahrungen werden erwartungsgemäss tiefer verankert.

In der Nachbereitung werden die Erkenntnisse in Erinnerung gerufen und deren Einbettung in den Schulalltag überprüft. Daraus resultieren Selbstaufträge, welche von der Lehrkraft begleitet werden, z.B. die Erstellung einer Klassencharta.

Nebst wertvollen Erkenntnissen der Schüler*innen fällt auf, dass die Lehrer*innen die Schüler*innen oftmals «auf einer neuen Bühne» erleben. «Dadurch wurden neue Anknüpfungspunkte / Ressourcen von Schüler*innen entdeckt, um den Schulalltag erfolgreich zu meistern» so der O-Ton einer Lehrkraft. Viel Raum für Spiel und Spass sind erfahrungsgemäss ein gewichtiger Faktor für das Gelingen dieser Teamtage. Die Gestaltung des Workshops entspricht weitestgehend dem Modell Outward Bound Plus.



2 Programm Zwäg! Du seisch wo düre

Das Programm «zWäg! Du seisch wo düre» vom Gesundheitsdienst der Stadt Bern richtet sich in erster Linie an Realschülerinnen und -schüler der 8. und 9. Klasse sowie an junge Erwachsene im berufsvorbereitenden Schuljahr. Es beruht auf dem Grundsatz der Salutogenese und dient der Förderung von Lebenskompetenzen. Ab August 2021 arbeite ich in diesem Programm als Begleitperson.

In je drei Gruppen- und Einzelgesprächen erhalten die Jugendlichen und jungen Erwachsenen die Möglichkeit, über ihre momentane Lebenssituation, ihre Werte und Einstellungen nachzudenken und für sich attraktive Ziele zu stecken.

Nebst systemischer Gesprächsführung kann ich verschiedene systemisch erlebnispädagogische Elemente einsetzen. Mit Gruppenspielen (Initiatives) wird die anfänglich angespannte Stimmung aufgelockert und wir lernen uns besser kennen. Beim Erkunden des Quartiers mit der Gruppe lerne ich ihre Lebenswelt kennen und Themen können sich zeigen. Ein Einzelgespräch im Gehen kann helfen, innerlich in Bewegung zu kommen. Visualisierungen und Kreativtechniken wie z.B. Linienarbeit mit einem Seil (als Zeitlinie oder Skala) und szenische Aufstellungen mit Figuren (Soziogramm) helfen, Umstände besser fassbar und prägend zu gestalten.

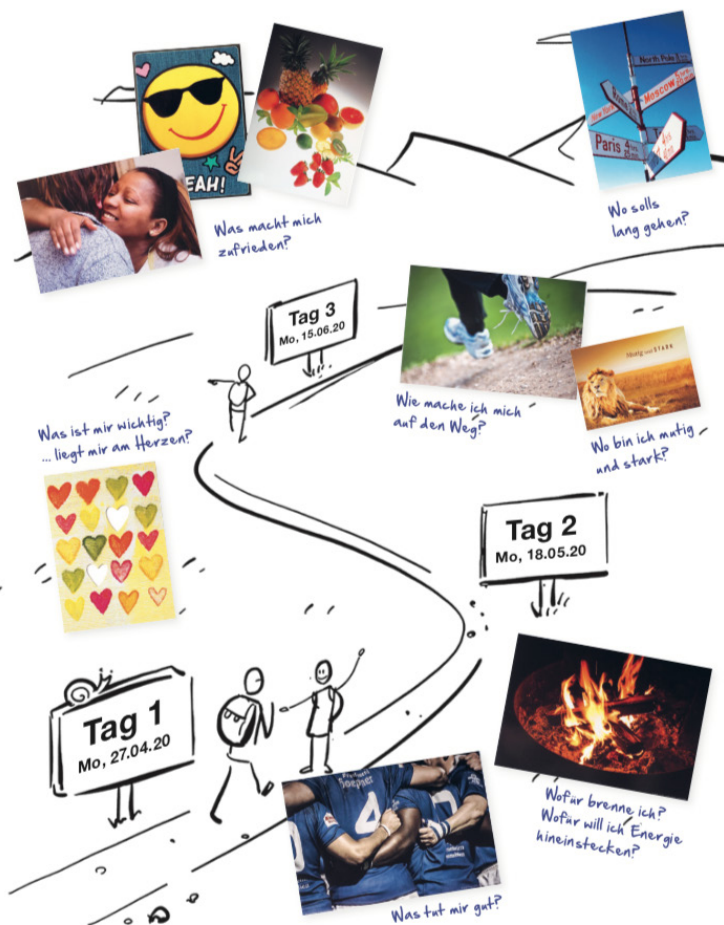


Abb. 4: Visualisierung: Vorstellen des Programms in der Klasse

Zwischen den Begleitungen zeigt sich der ernsthafte Handlungscharakter und die Unmittelbarkeit im Programm. In diesen ca. vierwöchigen Umsetzungsphasen werden die gesteckten Ziele verfolgt (z.B. Telefonat für eine Lehrstelle) und das erwünschte Verhalten geprobt. Auch Rückschläge gehören dazu. Deshalb ist es ein wichtiger Bestandteil dieses Programms, mit den Jugendlichen attraktive Ziele zu erarbeiten und Schritt für Schritt zu verfolgen.

