



# „ICH BIN DOCH SO VIEL MEHR!“

Kreative Techniken zum Ausgleich von Stärken und Schwächen und für einen offenen Umgang mit Herausforderungen.

VON TONIA SCHÜLLER

**K**inder und ganz besonders Jugendliche werden – verstärkt seit Corona – von Sorgen und Nöten gequält, aus denen psychische Krankheitsbilder entstehen können. Dahinter steckt eine Vielzahl von Ursachen: durch Corona fehlende emotionale und soziale Reifungszeiten, ungelebte Bedürfnisse, Trauer um verlorene Kindheits- und Jugendmomente, unverarbeitete Erlebnisse von Krankheit und Tod, Mangel an gleichaltrigen Bezugspersonen. Gerade bei Jugendlichen kommen hierzu noch ein schwankendes Bild von eigenen Stär-

ken und Schwächen, die Auseinandersetzung mit körperlichen Veränderungen, Bedürfnissen und Träumen plus der gesellschaftliche Druck, erwachsen werden zu müssen und – je nach Schullaufbahn – schon mit 16 Jahren Entscheidungen für den späteren Beruf zu treffen. Zusätzliche Probleme können ein finanzschwaches Elternhaus, die Trennung der Eltern oder ein Migrationshintergrund bereiten. Alles Punkte, die das Selbstbild erschüttern, Selbstzweifel und psychische Erkrankungen fördern können. Denn oft versinken die betroffenen Kinder und Jugendlichen in einer Negativspirale, in der sie sich selbst nur noch negativ

sehen und den Blick auf ihre Stärken, aber auch auf Träume, verlieren. Hier sind die „Silhouette“, die „drei Häuser“ und der „Ressourcenbaum“ hilfreiche und kreative Tools, die es Coaches erlauben, mit Kindern und Jugendlichen einen ganzheitlichen Blick auf ihre Situation zu werfen. Diese drei Techniken ermöglichen den Blick auf alles, was ist: Sorgen, Wünsche, Träume – aber auch auf das, was schon gut ist. Entscheidend ist jeweils, dass der Coach zunächst nur begleitet und den Raum hält, in dem sein jugendlicher Klient sein aktuelles Empfinden ordnet und zu Papier bringt. Ohne Urteil: Alles, was gerade



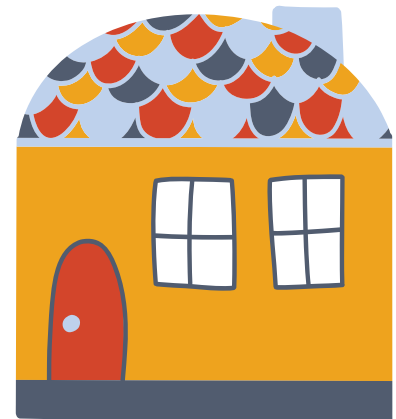
### Das Haus der guten Dinge

Papa schreit mich nicht an, wenn ich bei ihm bin. Ich lebe gern bei Papa, weil er mich oft in den Arm nimmt. Bei Papa kann ich mit meinen Spielsachen spielen.



### Das Haus der Sorgen

In Mamas Haus war ich unglücklich, weil sie oft mit mir geschimpft hat. Mama hat meine Spielsachen weggeschlossen, und ich habe nicht alle meine Weihnachtsgeschenke bekommen.



### Das Haus der Wünsche

Mein Wunsch ist wahr geworden. Ich wohne bei Papa, zusammen mit meinen Brüdern. Ich wünsche mir ein großes Haus, in dem wir jeder ein eigenes Zimmer haben und unsere Betten nicht teilen müssen.

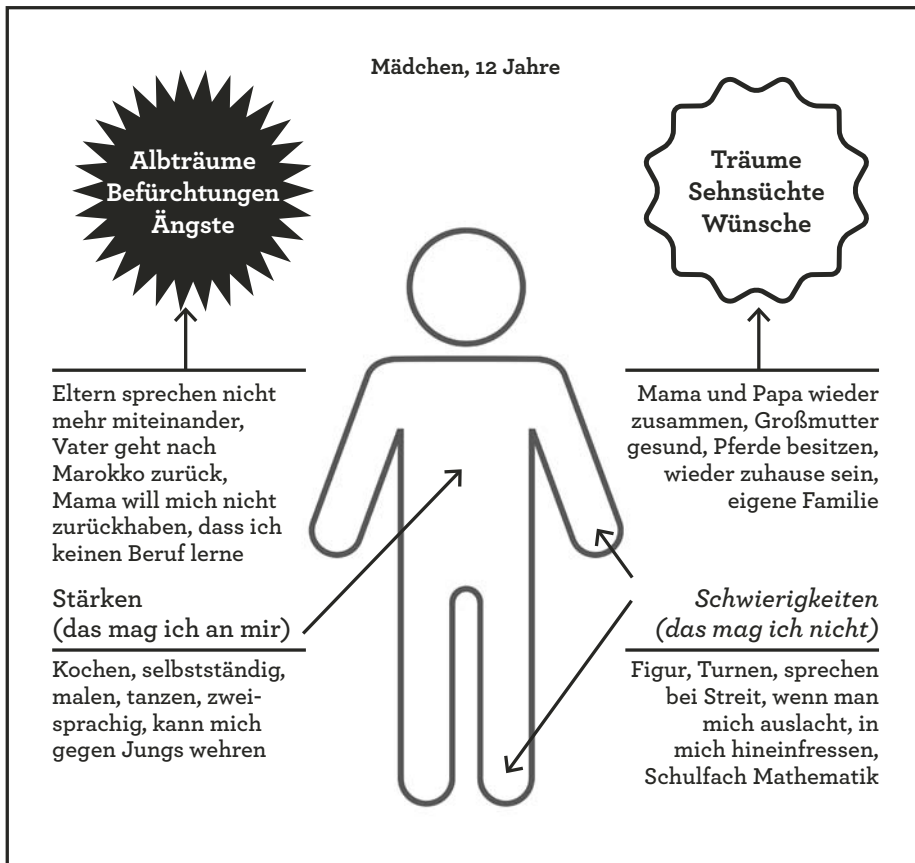
Drei-Häuser-Modell von Andrew Turnell und Steve Edwards (in Anlehnung an Hochuli Freund, Übersetzung: Simone Scheinert)

ist, darf sein. Bei den „drei Häusern“ malt der Klient entsprechend dem Namen zunächst drei Häuser: das Haus der Sorgen, das Haus der Wünsche und das Haus der Dinge, die schon gut sind. In jedes der Häuser malt oder schreibt er, was er mit dem jeweiligen Haus verbindet, beispielsweise im Haus der Sorgen Streit mit den Eltern, Angst, das Klassenziel nicht zu erreichen, Ärger mit der Clique. Das Notieren kann auch vom Coach übernommen werden, wichtig ist nur, dass alles zunächst unkommentiert bleibt. Damit kann jeder Gedanke seinen Platz finden, darf geäußert, gesehen und gewürdigt werden – was allein häufig schon eine große Erleichterung bietet. Aus dem Gesamtbild lassen sich dann im Anschluss gemeinsam mit dem Coach neue Sichtweisen erarbeiten: Was bereits positiv ist, kann beispielsweise mit EMDR als Ressource gestärkt werden, wodurch es einfacher wird, Belastungen zu bewältigen oder realistischere Träume zu verfolgen. Anschließend ist es möglich, jede Sorge einzeln anzugehen und zu überprüfen, welche Möglichkeiten es gibt,

sie zu verringern. Gleichzeitig können Wünsche und Träume als Antrieb für positive Veränderungen genutzt werden. Kämpft der Jugendliche gerade mit Lernproblemen und der Sorge um das Erreichen des Klassenziels, kann beispielsweise ein bereits bestehender Berufstraum als Motivation für zusätzliches Lernen oder die Nachhilfe genutzt werden.

Noch einen Schritt weiter geht die „Silhouette“. Hier wird das Bild des eigenen Körpers genutzt, um ein Bewusstsein für das aktuelle Selbstbild zu erlangen. Bei jüngeren Kindern kann dabei tatsächlich der eigene Körper auf eine Tapete gezeichnet werden, bei älteren Kindern und Jugendlichen sind Fotos der Weg zur Personalisierung. Nun geht es an die eigentliche Arbeit: Alle Stärken, alles, was der Jugendliche an sich mag, seine Hobbys etc., werden – auch hier unkommentiert – vom Coach in die Silhouette geschrieben, um diese inneren Stärken zu visualisieren. Schwierigkeiten und Schwächen, das, was der Jugendliche gegenwärtig an sich nicht mag, wird dagegen an Hände und Füße geschrie-

ben. Dies hat den Sinn, zum einen diese Schwierigkeiten zwar sichtbar zu machen, aber gleichzeitig zu externalisieren und darüber hinaus durch die Position an Händen und Füßen die Möglichkeit anzudeuten, dass sich hier etwas verändern darf. Schließlich werden auch bei der „Silhouette“ Sorgen und Träume integriert. Dabei kann der Jugendliche seiner Kreativität Raum geben: Sorgen können in Form von Gewitterwolken oder Blitzen, Waffen etc. geschrieben und außerhalb der Silhouette aufgeklebt oder gemalt werden; Träume und Wünsche können als Sonnen, Pustebumen, Schmetterlinge sichtbar gemacht werden. Im Anschluss kann dann der Coach über das entstandene Gesamtbild wie auch bei den „drei Häusern“ mit dem Klienten prüfen, welche hilfreichen Interventionen jetzt folgen sollten: Welche Stärke kann schon genutzt werden, um Sorgen zu bewältigen oder einen Traum zu verwirklichen? Welche Ressourcen werden noch gebraucht, um eine Schwierigkeit zu überwinden oder ein konkretes Ziel zu erreichen? Kann eventuell



Beispiel einer Silhouette (in Anlehnung an Hochuli Freund)

eine Schwäche als Stärke neu reframed werden? Oder gilt es zunächst, eine Sorge/Belastung aufzuarbeiten? Als dritte Möglichkeit, Schwierigkeiten von Jugendlichen im Coaching über den Blick auf Ressourcen, Träume und Wünsche anzugehen, bietet sich der Ressourcen- oder Stärkenbaum aus der positiven Psychologie an. Dieses Tool ist sowohl für den Einsatz bei Einzelpersonen geeignet als auch für die Arbeit mit mehreren Jugendlichen, die mit vergleichbaren Problemen kämpfen oder ein gemeinsames Ziel erreichen wollen. Wie der Name schon verrät, nutzt der Coach hier den Baum mit seinen verschiedenen Abschnitten (Wurzeln, Stamm, Zweige, Früchte und Blätter), um einzelne Aspekte aus dem Leben des Jugendlichen sichtbar zu machen: Kraftquellen werden in den Wurzeln notiert, bereits Erreichtes im Stamm, (erste) erworbene Kompetenzen und Fähigkeiten in Blättern und Astwerk und in den Früchten dadurch bereits erreichte Ziele/Ergebnisse wie beispielsweise ein guter Freundeskreis.

Wünsche und Träume werden hier ähnlich wie bei der „Silhouette“ über oder neben dem Baum in einer Sonne dargestellt. Der Ressourcenbaum erlaubt, den Zusammenhang von Stärken und Ressourcen zu erkennen und fördert dadurch die Persönlichkeitsentwicklung, macht aber vor allem versteckte Potenziale sichtbar und Ziele deutlicher erkennbar. Ein wichtiger Kerngedanke ist dabei weg vom Negativen hin zum Positiven zu kommen, indem der Fokus des Klienten auf Ziele und Träume gelenkt wird. Darüber hinaus hat der Ressourcenbaum noch weitere Nutzungsmöglichkeiten für Coach und Klienten: Mit seiner Hilfe können Engpässe beispielsweise im Bereich Kraftquellen/persönliche Ressourcen identifiziert und Strategien zu ihrer Lösung erarbeitet werden. Gerade im Umgang mit Herausforderungen oder anstehenden Entscheidungen (bei Jugendlichen oft die Berufswahl) ist der Ressourcenbaum ebenfalls sehr hilfreich: Bereits vorhandene Kompetenzen und unterstützende Netzwerke lassen sich ablesen, Vor- und

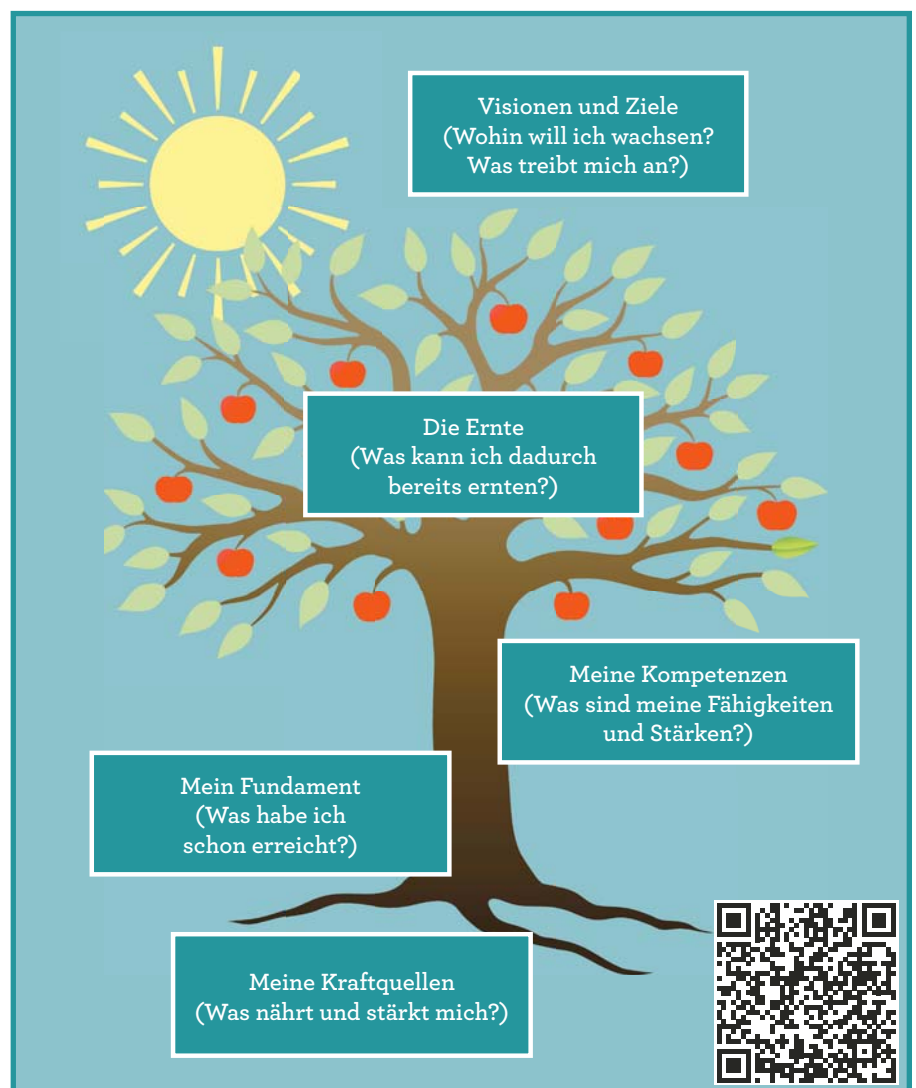
Nachteile einer Entscheidung werden überschaubar. Diese Sichtbarmachung lässt das Problem oft kleiner werden. Hierzu kann auch die Abwandlung dieses Tools als „Lebensbaum“ genutzt werden. Dabei werden Stressoren, Energieräuber und Herausforderungen als Teil des Stammes benannt und an dessen Rand notiert. So kann nach der Bestandsaufnahme direkt geschaut werden, wo schon Kompetenzen und Kraftquellen als Ausgleich für einen Stressor vorhanden sind und was der Klient möglicherweise noch an Hilfen benötigt. Häufig wird durch das fertige Bild auch ersichtlich, wenn Stressoren oder Energieräuber Zielen im Wege stehen – was anschließende Veränderungsarbeit erleichtert. Als Coach erreiche ich mit diesen Techniken schon viel Heilung bei Kindern und Jugendlichen. Manchmal genügen sie jedoch nicht, weil es eine Sprachbarriere gibt, Konflikte oder Ängste zu groß sind, oder meine Klienten noch nicht so weit sind, Positives benennen zu können. Hier kann EMDR mit Malen weiterhelfen. Corona beispielsweise kann dadurch ein „Gesicht“ erhalten, das sich im Malprozess verändern kann. Dies gilt auch für andere „Schreckgespenster“ von Jugendlichen und Kindern, wie Trennung oder Scheidung der Eltern und finanzielle oder schulische Nöte. Meist reichen hier schon 45 bis 60 Minuten mit fünf bis sechs Bildern aus, um Perspektiven zu ändern und mehr Offenheit zu erzielen. In diesen Malprozessen ergeben sich oft direkt Ressourcen, welche dann wieder die Nutzung der oben genannten Tools erlauben. Sieht der Jugendliche die Corona-Zeit als Hauptursache

# Schreckgespenster können durch Malen ein „Gesicht“ erhalten.

für Nöte und Sorgen, kann eine Abwandlung der NLP-Timeline in eine „Pain-Line“ helfen. Diese wird dann zusammen mit dem Coach gelegt und der Jugendliche darf dabei alles konkret benennen, was er durch Corona entbehren musste oder verloren hat. Tatsächlich habe ich schon erlebt, dass erst dieses Sichtbarmachen und damit Würdigen von Leid ein Loslassen und Akzeptieren desselben erlaubt und damit Schritte in die Zukunft und Heilung möglich werden. Manchmal zeigen sich dabei auch Dinge, die noch „nachholbar“ sind und vorher so nicht erkennbar waren. Wenn der Jugendliche dafür offen ist, kann diese Pain-Line-Arbeit im Anschluss durch eine zweite Line (z.B. Dankbarkeits-Line, positive Momente) ergänzt werden: Dabei sammelt der Jugendliche alles ein, was er an Gutem aus der Corona-Zeit mitgenommen hat: ein neues Hobby vielleicht, eine engere Beziehung zu Geschwistern ... Wenn die Ergebnisse beider Lines mit dem Coach angeschaut werden, ergibt sich eine neue Sicht, weil das vormals nur Negative jetzt auch einige positive Aspekte beinhaltet. Diese Vorgehensweise lässt sich genauso mit anderen problematischen Zeiträumen im Leben der Jugendlichen umsetzen und nutzen. Manchmal können jedoch all diese Techniken nicht helfen, weil hinter der psychischen Belastung ein Konflikt mit einem Elternteil, einem Freund oder der Lehrerin steht. Gerade bei Jugendlichen kann eine hohe Diskrepanz zwischen eigenen Ansichten und Wünschen, denen des Freundeskreises und Vorstellungen von Autoritätspersonen in ihrem Umfeld bestehen. Wenn darüber nicht gesprochen werden kann,

führt dies häufig zu körperlichen und psychischen Schwierigkeiten. In solchen Fällen kann der „leere Stuhl“ hilfreich sein. Für diese Übungen braucht es nur drei Stühle und den Coach als neutralen Beobachter. Zwei Stühle werden gegenübergestellt, hier nehmen der Jugendliche und imaginär die Person, mit der ein Konflikt

besteht, z.B. Mutter oder Vater, Platz. Der dritte Stuhl steht außerhalb als Metaebene. Nun darf der Jugendliche zunächst dem Elternteil alles sagen, was ihn stört, aufregt, empfundene Einschränkungen benennen, seine Sichtweise offenbaren. Dann wechselt er die Position und antwortet sich quasi selbst aus der Elternsicht, macht



Der Ressourcenbaum nach dem Modell des Inqua-Instituts.

# Aus der NLP-Timeline wird eine „Pain-Line“, die Jugendlichen dabei hilft, ihre Verluste zu benennen.

sich deren Perspektive und Antworten auf seine Äußerungen bewusst, „erfährt“ ggf. durch den Platzwechsel auch erstmals, wieso ein Elternteil bestimmte Regeln setzt. Ist der erste Meinungsaustausch beendet und sind die Positionen benannt, wechselt der Jugendliche in die Rolle des neutralen Beobachters. Hier darf er zusammenfassen, objektive Wahrnehmungen äußern, aber auch Ideen an beide Seiten zum weiteren Vorgehen für eine zweite Runde vorschlagen. Wie viele Durchgänge notwendig sind, um einen Konflikt zu lösen, hängt immer vom Thema ab. Der Coach als Begleiter unterstützt insbesondere die Rollenwechsel und hilft, dass möglichst alle Aspekte des Ausgangsthemas betrachtet werden. Am Ende sind die meisten Konflikte durch die neu gewonnenen Blickwinkel deutlich reduzierter oder besser verständlich, zudem lassen sich daraus oft Ideen für andere Vorgehensweisen und klärende Gespräche ableiten. Dieses Tool kann auch sehr hilfreich sein, wenn ein Angehöriger oder Freund verstorben ist, ohne dass vorher ein Konflikt gelöst werden konnte oder andere wichtige Dinge besprochen werden konnten, die im Hier und Jetzt als Belastung erlebt werden. Das „Nachholen“ solcher Gespräche über den leeren Stuhl kann maximal entlastend wirken und das Loslassen und „gesunde“ Trauer ermöglichen.

Schließlich kann Bibliothherapie sowohl in der Vorbereitung als auch für die Zeit nach oder zwischen Coachingsitzungen hilfreich sein und Heilungsprozesse unterstützen. Der Coach nutzt hier den nachgewiesenen Nutzen der Heilkraft des Lesens wie

in der Romantherapie, indem er seinem Klienten eines oder mehrere Bücher empfiehlt, die zu dessen Thema passen. Kerngedanke ist, durch die Lektüre neue Denkanstöße zu einem Problem zu geben oder andere Sichtweisen zu zeigen, auch Neugier zu wecken oder anhand von altersgerechten Geschichten Beispiele zu geben, wie andere Gleichaltrige Probleme wie die Scheidung der Eltern erfolgreich bewältigen. Bibliothherapie hat den Vorteil, dass sie genutzt werden kann, um in Schulklassen, in Kinder- oder Jugendzentren und sogar im Kindergarten in der Gruppe Themen, die gerade mehrere Gruppenmitglieder belasten, anzusprechen und gemeinsam neue Sichtweisen darauf zu entwickeln. Hier dient dann ein von Gruppenleiter oder Lehrer ausgewählter gemeinsamer Ausgangstext – alternativ ein Kurzfilm, Podcast etc. als Basis für Diskussion und Austausch.

Anmerkung: Zur besseren Lesbarkeit wurde das generische Maskulinum verwendet. Die verwendeten Personenbezeichnungen beziehen sich – sofern nicht anders kenntlich gemacht – auf alle Geschlechter.



© Evelyn Krahe

**Dr. phil. Tonia Schüller** arbeitet als Heilpraktikerin für Psychotherapie und internationaler Neurocoach. Als EMDR- und Traumatherapeutin ist es

ihr Ziel andere traumatisierte Menschen bei der Integration ihrer Erlebnisse in ihre Biografie zu begleiten, neue Perspektiven für ihre Leben nach und mit dem Trauma zu finden und ihnen Hoffnung für die Zukunft zu schenken. Einen besonderen Schwerpunkt ihrer Arbeit bildet die Unterstützung traumatisierter Flüchtlinge aus dem Nahen und Mittleren Osten und ihre Lehrtätigkeit im Bereich Soziale Arbeit und Kindheitspädagogik.

<https://hoffnungsvollleben.com>

## LITERATUR

Ursula Hochuli Freund: Notationssystem zur Selbsteinschätzung. In: Buttner, P. et al.: Handbuch Soziale Diagnostik. Lambertus-Verlag, Freiburg 2018