

21 praxiserprobte Methoden

PRÄFIX R – COACHING FÜR ELTERN IN HAFT



INHALTSVERZEICHNIS

Das Modellprojekt Präfix R	4
Kurzportrait ifgg – Institut für genderreflektierte Gewaltprävention	5
Das Präfix R-Coaching für inhaftierte Eltern	6
Themenbausteine des Präfix R-Coachings	7
Einführung in das Manual – how to use	7
 Baustein 1 Den Anfang gestalten und Ziele formulieren	 8
Übung 1: „Super, wenn ich das hinkriegen würde!“ – Ziele und Wünsche formulieren	9
Übung 2: Wertediamant – „Was brauchen wir, um gut zusammen zu arbeiten?“	11
 Baustein 2 Biografiearbeit – Identität und Genderbilder reflektieren	 12
Übung 3: „...und mich hatten sie vollkommen vergessen.“ – Eine schmerzliche Kindheitserfahrung	13
Übung 4: Ressourcenorientiertes Genogramm	15
Übung 5: „Yes, that's me!“ Reflexionen zum Vornamen – Der Name als bedeutsamer Teil der Identität	18
Übung 6: „Wer oder was bin ich und wieviele?“	19
Übung 7: Geschlechterkonstruktionen und Genderbilder reflektieren	20
Übung 8: „That's life! – Spuren meines Lebens“	21
 Baustein 3 Die elterliche Präsenz finden – Meine Rolle als Vater/Mutter einnehmen	 23
Übung 9: „Was braucht ein Kind, was braucht es nicht?“	24
Übung 10: „Adlerauge“ – Zur Reflexion von Konfliktsituationen	25
Übung 11: „Hier geht's lang“ oder „Wie gebe ich meinen Kindern eine klare Orientierung“	28
Übung 12: Ressourcenrad	29
Übung 13: „Dem Stress den Wind aus den Segeln nehmen“ – Embodiment-Techniken und Entspannungsübungen	30
 Baustein 4 Reflexion von Werten und Normen	 33
Übung 14: Wertezielscheibe	34
Übung 15: „Was bringt mich meinen Werten näher?“ Reflexionen mit der ACT-Matrix	37
Übung 16: Arbeit mit Glaubenssätzen	39
Übung 17: „Sie haben Post!“	41
 Baustein 5 Familiensitzung	 43
Übung 18: „Genauso fühle ich mich!“ – Gefühlsbilder	44
Übung 19: „Und dann feiern wir!“	46
 Baustein 6 Abschluss und Ausblick	 47
Übung 20: Heißer Stuhl	48
Übung 21: „Wo stehe ich jetzt?“	49

DAS MODELLPROJEKT PRÄFIX R

Das Modellprojekt Präfix R ist von der Idee geleitet, Eltern in Haft in ihren Erziehungskompetenzen zu stärken, sie dabei zu begleiten, die Beziehung zu ihren Kindern zu stärken und mit ihnen Wege zu suchen, wie sie – auch während der Zeit ihrer Inhaftierung, wenn sie im Alltag nicht für sie sorgen können – ihren Kindern verlässliche Bezugspersonen sein und die Beziehung zu ihnen stärken können. Zentrales Anliegen von Präfix R ist es, Eltern in Haft dabei zu unterstützen, ihren Kindern Sicherheit, Geborgenheit und Resilienz zu vermitteln, sodass sie sich zu stabilen Persönlichkeiten entwickeln können.

Damit reagiert Präfix R auf den Bedarf, der u. a. von der COPING-Studie (2013) benannt wurde, nämlich, dass Kinder inhaftierter Eltern zu einer vulnerablen Zielgruppe gehören, die nicht nur unter der Abwesenheit eines Elternteils leiden, sondern gefährdet sind, stigmatisiert zu werden, sofern der Aufenthaltsort des inhaftierten Elternteils bekannt wird. Oftmals vermeiden sie Kontakt zu Gleichaltrigen, um der befürchteten Ausgrenzung zuvorzukommen, sie entwickeln Verhaltensauffälligkeiten, d. h. sie agieren aggressiv, entwickeln psychosomatische Symptome oder reagieren mit depressiven Verstimmungen auf die für sie schwierige Situation. Nicht zuletzt sind Kinder inhaftierter Eltern gefährdet, den delinquenten

Lebensweg ihrer Eltern zu wiederholen. Sie tendieren außerdem dazu, sich radikalisierten Gruppierungen anzuschließen, wenn ihnen von ihren wichtigsten Bezugspersonen Anerkennung und Wertschätzung vorenthalten werden, denn genau dieses Versprechen – als Person wertvoll und unverzichtbar für eine wichtige „Mission“ zu sein – wird in radikalisierten Organisationen vermittelt. Doch nicht nur für die Kinder ist die Inhaftierung ein zentraler Einschnitt – auch der_die Partner_in, der_die die Erziehungsarbeit von nun an erst einmal alleine bewältigen muss, kann dies als Erschütterung erleben. Sofern keine stabile Partnerschaft vorhanden ist, sind es zuweilen die Großeltern, die für das Kind sorgen, oftmals wird auch eine Fremdunterbringung initiiert. Nicht zuletzt sind es auch die inhaftierten Mütter und Väter selbst, die sich durch die Konsequenzen ihrer Straftat mit Scham und Schuldgefühlen konfrontiert sehen, die sich u. a. mit der Frage beschäftigen, ob sie ihrem Kind überhaupt sagen sollen, dass sie inhaftiert sind, ob sie nicht seinen Respekt verlieren und nicht mehr als Vorbild taugen, wenn das Kind von der kriminellen Karriere erfährt. Die Scham, die Betreuung des Kindes nicht mehr übernehmen zu können, kann insbesondere Mütter, die hier immer noch als zentrale Bezugsperson angesprochen werden, hart treffen.

KURZPORTRAIT: IFGG – INSTITUT FÜR GENDERREFLEKTIERTE GEWALTPRÄVENTION

Das ifgg wurde 2006 von Lars Schäfer, Christiane Quadflieg und Uli Streib-Brzič gegründet. Mit dem TESYA®-Antigewalttraining hat das ifgg ein Trainingsprogramm entwickelt, das auf einem systemisch-lösungsorientierten Ansatz basiert, in der Konfrontation konsequent demütigungsfrei vorgeht und eine genderreflektierende Perspektive einnimmt. Es bezieht Eltern und das Bezugssystem der Kinder und Jugendlichen mit ein und bietet ein begleitendes Elterncoaching an. Das TESYA®-Antigewalttraining wird im Auftrag der regionalen Sozialen Dienste in Berlin nach §30 und §29 des KJHG mit Kindern, Jugendlichen und ihren Eltern durchgeführt.

Das ifgg ist außerdem mit seinem Team von pädagogisch und therapeutisch ausgebildeten Mitarbeiter_innen in der Fort- und Weiterbildung von pädagogischen Fachkräften tätig, bietet Supervision und Coachings sowie Praxisbegleitung für Schulen und Einrichtungen der Kinder- und Jugendhilfe bei der Entwicklung und Umsetzung gewaltpräventiver Maßnahmen an. Vom ifgg konzeptionierte Projekte wurden von verschiedenen Stiftungen und Förderprogrammen finanziert, u. a. Aktion Mensch, dem EU-Programm Daphne, dem Europäischen Sozialfonds sowie verschiedenen Förderprogrammen des Bundes und der Länder.

Präfix R-Coaching für Eltern in Haft wurde 2015 in Kooperation mit dem Violence Prevention Network e.V. als Modellprojekt entwickelt. Seitdem werden Präfix R-Coachings für Eltern in verschiedenen Haftanstalten in Brandenburg und Sachsen durchgeführt. Präfix R wird im Jahr 2018 mit einer neuen Schwerpunktsetzung fortgesetzt.¹ Darüber hinaus wird mit der Förderung der Berliner Senatsverwaltung für Justiz das Präfix R-Coaching ab 2018 auch in Berliner Haftanstalten angeboten.

¹ Realisiert wird dies mit einer Förderung des Bundesprogramms „Demokratie leben!“ des BMFSFJ, der Flick-Stiftung sowie des Ministeriums für Justiz des Landes Brandenburg.

DAS PRÄFIX R-COACHING FÜR INHAFTIERTE ELTERN

Das Präfix R-Coaching richtet sich an Eltern in Haft, die daran interessiert sind, die Beziehung zu ihrem Kind zu stärken, in ihrer Qualität zu verbessern und die neugierig darauf sind, Werte und Haltungen zu reflektieren, die ihre Weltsicht und auch ihren Erziehungsstil beeinflussen. Angesprochen sind junge Eltern im Jugendstrafvollzug (18-24 Jahre), die es durch eine frühe Elternschaft möglicherweise als besondere Herausforderung erleben, ihre Elternrolle angemessen auszufüllen und gut für ihr Kind zu sorgen. Ebenfalls können Mütter und Väter im Erwachsenenstrafvollzug, die noch eine längere Haftzeit vor sich haben oder sich bereits auf ihre Entlassung vorbereiten, das Coachingangebot in Anspruch nehmen.

Das zentrale Ziel des Coachings ist es, die Teilnehmenden im Sinne des Empowerments zu begleiten und darin zu unterstützen, ihre Rolle als Vater bzw. Mutter für sich zu definieren, Strategien zu erarbeiten, wie sie Erziehungsanforderungen auch während der Haftzeit gut bewältigen, die Beziehung zu ihren Kindern stärken und mit dem_der (Ex-)Partner_in eine aktive, kooperative Elternschaft gestalten können. 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 die eigene Lebensplanung wie auch die Elternrolle prägen. Die Coaches begleiten die Reflexionsprozesse der Teilnehmenden in einer von Wertschätzung und Respekt getragenen Grundhaltung, die auf Fähigkeiten und Stärken fokussiert und die Autonomie der Klient_innen anerkennt. Dem Coaching liegt ein systemisch-lösungsorientierter Ansatz zugrunde, somit folgt es den Grundprämissen, dass jedes Verhalten ein interaktives Muster darstellt, dessen Botschaften es zu entschlüsseln gilt und – ganz zentral – dass instruktive Veränderung nicht möglich ist. Das Umfeld, d. h. Partner_innen, die Kinder, die eigenen Eltern, ggf. Pflegeeltern, Bezugsbetreuer_innen oder wichtige Bezugspersonen der Kinder, Regionale Soziale Dienste und kommunale Einrichtungen der Kinder- und Jugendhilfe werden nach Möglichkeit in den Prozess einbezogen.

Die Coachings werden entweder im Einzel- oder Gruppensetting durchgeführt, umfassen jeweils ein Vorgespräch, bei dem die Motivation abgeklärt und die Diagnostik durchgeführt wird, zwölf Sitzungen sowie ein Nachtreffen.

THEMENBAUSTEINE DES PRÄFIX R-COACHINGS

Die Coachings basieren auf folgenden Themenbausteinen, die – einem prozessorientierten Ansatz folgend – flexibel und angepasst an die Anliegen und Bedarfe der Teilnehmenden eingesetzt werden.

- Baustein 1: Den Anfang gestalten und Ziele formulieren
- Baustein 2: Biografiearbeit – Identität und Genderbilder reflektieren
- Baustein 3: Die elterliche Präsenz finden – Meine Rolle als Vater/Mutter einnehmen
- Baustein 4: Reflexion von Werten und Normen
- Baustein 5: Die Familiensitzung gestalten
- Baustein 6: Abschluss und Ausblick

EINFÜHRUNG IN DAS MANUAL – HOW TO USE

In dieser Broschüre stellen wir eine Auswahl an Methoden vor, die wir für die Bearbeitung der Themenbausteine im Präfix R-Coaching entwickelt haben. Die Methoden sind entweder für das Einzelsetting oder die Arbeit in der Gruppe geeignet, manche können in beiden Settings eingesetzt werden. Alle Methoden sind in der Praxis mit inhaftierten Eltern erprobt. Wichtig zu erwähnen ist für uns, dass sich selbstverständlich nicht jede Übung für jede_n Klient_in eignet und natürlich hat jede_r Coach individuelle Lieblingsübungen. Letztendlich lässt sich nur eine Methode, von der Sie als Coach überzeugt sind, authentisch und überzeugend anleiten. Auch die Wahl des Zeitpunkts, wann die Übung mit welcher Intention eingesetzt und wie sie eingeleitet wird, ist bedeutsam, bzw. ob sie für den_die Klient_in einen positiven Effekt

hat oder zurückgewiesen wird. Ob etwas passend ist, entscheidet der_die Klient_in. Denn wir halten – dem system-lösungsorientierten Ansatz folgend – die Kund_innen im wortwörtlichen Sinne für „kundig“, d.h. als Expert_innen dafür, was sie bei ihrer Lösungsfindung unterstützt.

Eine gendergerechte Sprache ist uns wichtig. Wir haben uns in diesem Manual für den Unterstrich (wie z. B. im Wort Klient_innen) den sog. Gender-Gap, entschieden, der ausdrückt, dass es mehr Geschlechter als Männer und Frauen, bzw. Jungen und Mädchen gibt, damit Menschen, die sich als trans* oder queer verorten, ebenso repräsentiert sind.

LEGENDE



Setting



Ziele



Zeitaufwand



Materialien

BAUSTEIN 1: DEN ANFANG GESTALTEN UND ZIELE FORMULIEREN

Zu Beginn des Coachings ist es bedeutsam, als Coach eine gute Grundlage für die Zusammenarbeit mit dem_ der Coachee zu finden und eine Vertrauensbasis zu etablieren. Wie aus der Therapieforschung bekannt ist, ist eine (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 Coachs ist Grundvoraussetzung dafür. Wichtig sind ebenfalls die Zusicherung und Einhaltung der Schweigepflicht – im Kontext von Haftanstalten kommt diesem Aspekt eine besondere Bedeutung zu. Im Gruppensetting ist die Erarbeitung von Gruppenregeln ein wichtiges Element, um eine Vertrauensbasis auch unter den Teilnehmenden zu schaffen. Dennoch haben Klient_innen in Haftanstalten oftmals große Bedenken, sich im Beisein anderer Gefangener zu öffnen und sich u. U. auch von ihrer verletzlichen Seite zu zeigen, weil sie – nicht zu Unrecht – befürchten, dass dies weitergetragen und gegen

sie verwendet werden könnte. Von daher sollte in den Vorgesprächen sorgfältig abgeklärt werden, ob der_ die Bewerber_in bereit und motiviert ist, sich im Austausch mit anderen mit dem Thema Elternschaft auseinanderzusetzen oder ob der_ die Interessent_in eher von einem Einzelcoaching profitieren würde.

Ein weiterer Schwerpunkt dieses Bausteins ist die Entwicklung und Formulierung der Ziele. Das heißt, es gilt mit den Teilnehmenden herauszuarbeiten, an welchen Themen und Anliegen sie arbeiten möchten bzw. – systemisch gefragt – was in diesem Coaching passieren muss, damit sie am Ende sagen können, dass der Prozess sie unterstützt hat, sie etwas Neues entdeckt oder über sich erfahren haben, das sie als hilfreich erlebt haben. Mit dieser systemisch-lösungsorientierten Frage kann eine Zukunftsvision initiiert werden, in der die Möglichkeit anklingt, dass Veränderung nicht nur möglich, sondern auch lohnenswert ist.



ÜBUNG: „SUPER, WENN ICH DAS HINKRIEGEN WÜRD!“ ZIELE UND WÜNSCHE FORMULIEREN



Coaching im Einzelsetting



45 Minuten



Der_die Klient_in wird dabei begleitet, Themen und Anliegen zu bestimmen, die den Rahmen des Coachings abstecken



Woolfaden, Schnur oder Seil¹ von ca. 5m Länge;
Moderationskarten oder Papier (DIN-A5) in verschiedenen Farben; Flipchartstifte

Durchführung

Die Übung kann wie folgt angeleitet werden: „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 und damit dies leichter gelingt, mit dieser Schnur vergegenwärtigen können“. Die Klientin² wird nun aufgefordert, die Schnur im Raum so zu legen, wie es ihr stimmig erscheint. Dazu fragen Sie sie, welches Ende der Schnur für die Gegenwart und welches für die Zukunft steht. Die Gegenwart wird mit einer Karte, die mit dem aktuellen Datum beschriftet wird, markiert. Für den Tag in der Zukunft, an dem das Coaching beendet sein wird, wird ebenfalls eine Karte auf die Zeitlinie gelegt. Auf dieser kann das Datum der letzten Coachingsitzung eingetragen werden – sofern dieses bekannt ist. Wenn dies noch nicht feststeht, können Sie z. B. „nach dem Coaching“ auf der Karte notieren.

Im zweiten Schritt fordern Sie die Klientin auf, die Zeitlinie entlang zu gehen, vom „Tag heute“ bis zum Zeitpunkt in der Zukunft. Sie als Coach begleiten sie, indem sie neben ihr den Weg beschreiten. In der Zukunft, d. h. bei der Karte „nach dem Coaching“ angekommen, bitten Sie die Klientin, dort 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 notieren Sie dann. „Was wäre noch besser in Ihrem Leben, in Bezug auf Ihre Kinder?“, können Sie fragen, um evt. mehrere Anliegen zu identifizieren. „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“. Wenn alle Themen notiert sind, gehen Sie zum dritten Schritt über und fragen Ihre Klientin, was sie dafür tun muss, um diese Ziele zu erreichen. Ihre Antworten („ich muss hierher kommen“ oder „ich muss mitarbeiten“) notieren Sie ebenfalls. Im vierten Schritt fragen Sie sie, wer sie dabei unterstützen kann, ihre Ziele zu erreichen. Die Namen der Personen – es kann natürlich auch die eigene Person, d. h. die Klientin selbst sein – werden ebenfalls von Ihnen auf Karten festgehalten und auf die Zeitlinie gelegt. Als letztes fragen Sie, welchen Stolperstein es geben könnte, der die Klientin davon abhalten könnte, an diesen Zielen

¹ Mit der jeweiligen Vollzugsanstalt ist abzuklären, ob Material mit eingebracht werden darf. Alternativ kann auch mit einer „gedachten Linie“ gearbeitet werden.

² In der Beschreibung dieser Übung haben wir die weibliche Form gewählt. Die Übung ist aber selbstverständlich für alle Klient_innen geeignet.

zu arbeiten. Diesen Stolperstein (z. B. „wieder Drogen nehmen“) halten Sie ebenfalls auf einer Karte fest.

Abschließend können Sie mit der Klientin nochmal den Weg vom „Tag heute“ bis in die Zukunft symbolisch abschreiten und sie fragen, wie es sich anfühlt, wenn sie sich vorstellt, ihre Ziele erreicht zu haben. Das Gefühl der Erleichterung, der Freude (das die Klientin höchstwahrscheinlich äußert), können Sie noch auditiv-visuell-olfaktorisch verankern, indem sie fragen, welche Farbe zu dem Gefühl passt, welcher Ton bzw. welches Geräusch oder welcher Geruch und/oder Geschmack damit für sie verbunden ist.

Anregungen zur Weiterarbeit

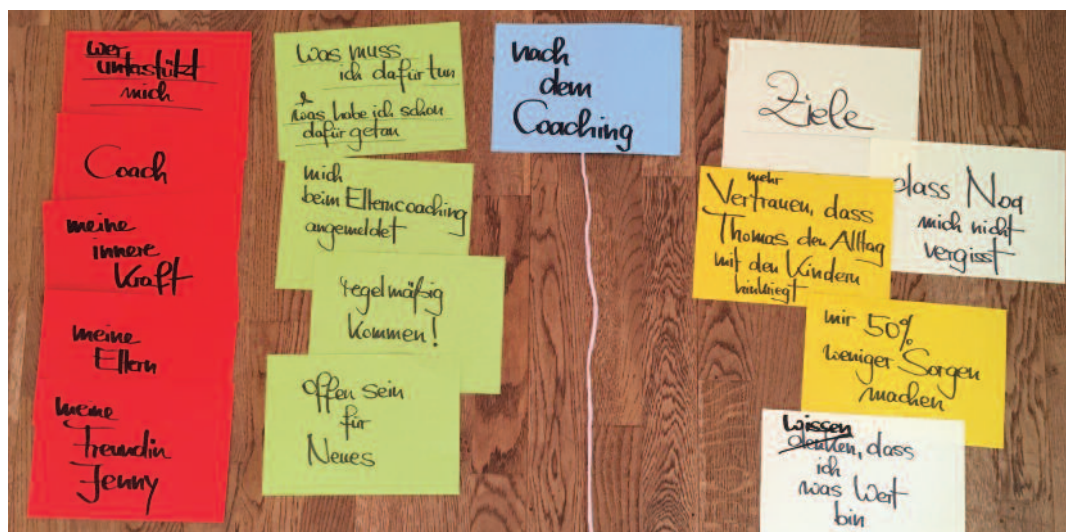
- Sie können zusätzlich noch eine Metaposition einführen, die die Klientin betritt, um ‚von außen‘ oder ‚von oben‘ (das könnte ein Engel oder eine Figur aus Fantasy oder Märchen sein, möglich ist auch eine reale Person zu nehmen, z. B. die (evtl. bereits verstorbene) Großmutter, die sie sehr geliebt hat) auf sich und ihre Ziele, die sie sich vorgenommen hat, zu schauen. Aus dieser Position fragen Sie die Klientin: „Welchen Rat würde diese Person Ihnen

mit auf Ihren Weg geben?“ Die Antwort notieren Sie ebenfalls.

- Sie können dieses Zielbild fotografieren¹, sodass sie es der Klientin als DIN-A4-Ausdruck zur Verfügung stellen können. Es ist sinnvoll, regelmäßig im Coaching auf die Ziele zurückzukommen. Gleichzeitig sollten Sie auch offen dafür sein, dass sich Ziele ändern können.
- Nach der fünften Sitzung und/oder am Ende des Prozesses können die Ziele evaluiert werden. Dazu eignet sich die Arbeit mit einer Skala von 1 (gar nicht erreicht) bis 10 (perfekt). Fragen, die sich für die Zielevaluation eignen sind:
 - Wo standen Sie zu Beginn des Coachings in Bezug auf das 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: Wo würde Ihr_e Freund_in/Partner_in/Mutter_Vater... Sie einordnen? Wie kommt er_sie zu dieser Einschätzung?“

Beispiel einer Zielentwicklung mit einer 33-jährigen Klientin (Noa ist der 2-jährige Sohn der Klientin, Thomas ihr Partner. Die Namen sind geändert.)

¹ Wenn das Einbringen einer Kamera, resp. das Fotografieren nicht gestattet ist, nehmen Sie die beschrifteten Metaplankarten mit und fotografieren das Bild an einem Ort außerhalb der JVA.



ÜBUNG: WERTEDIAMANT – WAS BRAUCHEN WIR, UM GUT ZUSAMMEN ZU ARBEITEN?



Coaching im Einzel- oder Gruppensetting



15 – 45 Minuten je nach Teilnehmer_innen-Anzahl



Werte für die Zusammenarbeit verhandeln



Metaplankarten, Flipchartstifte, Klebeband, 2 Diamanten, jeweils auf einem Flipchartpapier aufgezeichnet

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 wohl fühlt 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 und notieren Sie jeden Wert auf eine Metaplankarte.“

Im zweiten Schritt diskutieren jeweils drei bis vier Teilnehmende ihre Werte und führen sie zu einem Diamanten zusammen, indem sie sich auf sieben Werte einigen, die sie auf einem Flipchartpapier, auf dem ein Diamant skizziert ist, anbringen. Eventuell wird jede Kleingruppe bei ihrem Diskussionsprozess durch eine_n Coach begleitet.

Im dritten Schritt werden die beiden Wertediamanten in der Gesamtgruppe präsentiert und zu einem Diamanten zusammengeführt. Die Coaches können den Aushandlungsprozess durch Fragen begleiten. Hierfür eignen sich u. a. folgende Fragen: „Woran würden Sie feststellen, dass Sie [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?“

Durchführung im Einzelsetting

Im Einzelsetting eignet sich ebenfalls die Einstiegsfrage, um mit dem_der Coachee zu besprechen, was ihm_ihr in der Zusammenarbeit wichtig ist, was passieren soll und was er_sie möchte, dass keinesfalls passiert. Diese Punkte können auf dem Diamanten, der als Skizze auf dem Flipchartpapier angebracht wurde, notiert werden. Diese Übung ist – sowohl im Gruppen-, wie auch im Einzelsetting – ein bedeutsames Element, um eine vertrauensvolle Atmosphäre herzustellen.

Beispiel Wertediamant



BAUSTEIN 2: BIOGRAFIEARBEIT IDENTITÄT UND GENDERBILDER REFLEKTIEREN

Der Baustein Biografiearbeit reflektiert eigene Kindheits-erlebnisse mit dem Wissen, dass schmerzliche Erfahrungen gewürdigt werden müssen, um eine Heilung zu initiieren. Erst dann ist es möglich, sich für die eigene elterliche Rolle alternative Handlungsstrategien zu erarbeiten. Von „Gespenstern im Kinderzimmer“ sprechen Berater_innen (Ziegenhain u. a. 2004), wenn Kindheits-erfahrungen, die sich unmerklich wie ungebetene Gäste im elterlichen Handlungsrepertoire etablieren, dazu führen, dass z. B. eine Transmission von Gewalt stattfindet. Zudem dient Biografiearbeit der Identitätsbildung und Selbstwertstärkung, sowie der Sinn- und Bedeutungsgebung, indem sie hilft, Erlebnisse zu ordnen, Abgespaltenes zu integrieren, Übergänge zu verstehen und nicht zuletzt nachzuvollziehen, welche Ressourcen vorhanden waren, um kritische Lebensereignisse zu bewältigen. Biografiearbeit ermöglicht, sich selbst in seinem Handeln besser zu verstehen und sich als Gestalter_in des eigenen Lebens wahrzunehmen.

Die eigene Identität, d. h. das, was mich als Person ausmacht und der Prozess, wie ich zu der_dem geworden bin, der_die ich bin, ist immer auch mit Genderzuschreibungen und -identifizierungen verbunden. Gerade im Kontext von Haftanstalten sind vor allem Männer oftmals mit äußerst rigiden Geschlechtsrollenstereotypen kon-

frontiert. In dem streng hierarchisierten System des Haftalltags bilden sich auch unter den Gefangenen Rangordnungen heraus, die sich an einem Männlichkeitsideal orientieren (vgl. Bourdieu 2005, Connell 2005), das zwar für viele Männer unerreichbar ist, aber dennoch als Maßstab gilt und für diejenigen, die dem Bild nicht entsprechen, zum Ausgrenzungsanlass wird. Darüber hinaus werden in rechtsextrem orientierten Kreisen überwiegend traditionelle Genderbilder gelebt und vertreten. Aggressive zur Schau gestellte Männlichkeit dominiert die Szene ebenso wie Frauen, die sich selbstverständlich und (selbst-)bewusst mit ihren Aufgaben als Mutter und Unterstützerin ihres Mannes identifizieren. Gendergerechtigkeit wird als Bedrohung der „natürlichen“ Geschlechterordnung betrachtet und vehement abgelehnt.

Die Reflexion der Genderbilder und die Sensibilisierung für Geschlechtergerechtigkeit ist ebenfalls unverzichtbarer Bestandteil der Präfix R-Coachings. Aufgegriffen wird das Thema immer dann, 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.

ÜBUNG: „... UND MICH HATTEN SIE VOLLKOMMEN VERGESSEN.“ EINE SCHMERZLICHE KINDHEITSERFAHRUNG



Coaching im Einzel- oder Gruppensetting

(Hinweis: Die Übung setzt eine Vertrauensbeziehung zu den Coaches voraus. Im Gruppensetting sollte unter den Teilnehmenden eine respektvolle Atmosphäre etabliert sein.)



ca. 30 Minuten pro Klient_in



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



Metaplankarten, Flipchartstifte, ein leerer Stuhl

Durchführung

Die Teilnehmenden werden aufgefordert, sich an ein Erlebnis aus ihrer Kindheit zu erinnern, das schmerzlich für sie war, weil sie sich traurig, verletzt, verzweifelt, beschämt oder verlassen fühlten oder große Angst hatten. Wenn alle ein Erlebnis ausgewählt haben, beginnt ein Teilnehmer mit der Übung¹.

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 über die 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 auch die Erzählung aus der erwachsenen Perspektive vornehmen, d. h. über das jüngere Ich in der dritten Person berichten. Dies ist bedeutsam,

damit Distanz hergestellt wird 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.

Im zweiten Schritt 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 zugestanden?“ Die Coaches notieren die Gedanken auf Karten und legen sie auf den Stuhl des vierjährigen Benni. Der_diejenige, die über das Geschehen berichtet, lässt das, was die anderen mitteilen, auf sich wirken, sie_er muss nichts kommentieren.

Im dritten Schritt wird der erwachsene Benni befragt, wie er sich fühlt und was es bei ihm auslöst zu sehen, was

¹ In der Beschreibung dieser Übung haben wir die männliche Form gewählt.

ihm eigentlich zugestanden hätte, als er als Kind in dieser misslichen, verzweifelten Lage war.

Die Übung kann mit den Fragen abgeschlossen werden: „Was fühlst du, wenn du auf den kleinen Vierjährigen schaust?“ und „Gibt es etwas, das du als 21-jähriger, erwachsener Benni dem Vierjährigen geben oder sagen möchtest?“ Hier ist wichtig, deutlich zu machen, dass es ein vergangenes Erlebnis ist und es ist dafür zu sorgen, dass der_die Einbringer_in sich auch wieder davon lösen kann.

Im vierten Schritt werden die anderen Gruppenteilnehmer_innen befragt, ob sie etwas mitteilen möchten.

Dann ist der_die nächste Teilnehmer_in an der Reihe, ein Erlebnis zu berichten.

Informationen zur Übung

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, 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.



ÜBUNG: RESSOURCENORIENTIERTES GENOGRAMM



Coaching im Einzelsetting



90 Minuten



Sich der eigenen Herkunft, der Wurzeln, der Familiengeschichte(n) bewusstwerden, Ähnlichkeiten und Unterschiede zwischen Familienmitgliedern finden, Muster, Loyalitäten, Wünsche nach Eingebunden-Sein ebenso wie Autonomiebestrebungen entdecken und befragen, Ressourcen im Familiensystem identifizieren



Flipchart und Stifte; Fragenkatalog

Durchführung

Sie können ein Genogramm en passant erstellen, dann wenn der_die Klient_in ohnehin dabei ist, von seiner_ihrer Familie zu erzählen und Sie sowohl für sich als auch den_die Klient_in eine bessere Übersicht herstellen möchten. 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. Wir können dann Ihre Familie und wer dazugehört besser sehen“.

Die Grundstruktur des Genogramms besteht darin, weibliche Personen als Kreis, männliche als Viereck darzustellen, das Symbol für Transgenderpersonen besteht aus einer Kombination von Kreis und Viereck. Sie beginnen das Genogramm immer mit dem_der Klient_in, zeichnen dann die Elterngeneration, ergänzen seine_ihre Geschwister und können dann auf der Ebene der Großeltern väterlicherseits wie mütterlicherseits die Informationen eintragen, die der_die Klient_in kennt. Dies könnte sein: Namen, Alter bzw. Geburts- und Sterbedatum, Beruf, Wohnort und des Weiteren Bemerkenswertes (Positives wie auch Negatives). Auch bedeutsame Menschen, die nicht zur Familie gehören, können eingezeichnet werden, ebenso Haustiere. Fehlende Informa-

tionen können, wenn der_die Klient_in dies möchte, sukzessive in einer der nächsten Sitzungen ergänzt werden. Für manche Klient_innen ist Genogrammarbeit eine Gelegenheit, zu recherchieren, andere begnügen sich mit dem Wissen, das sie haben. Gearbeitet wird – wie grundsätzlich bei einer systemisch-lösungsorientierten Haltung – mit dem, was mitgeteilt wird, mit dem, was da ist.

Mögliche Fragen, um Ressourcen in der Herkunftsfamilie zu erarbeiten, insbesondere hinsichtlich Beelterungsfähigkeiten wie Verlässlichkeit, Verbundenheit, Fürsorglichkeit:

- ▶ 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 weiterzufragen:

„Was hat Ihnen geholfen, Situationen, die schmerzvoll waren, zu überleben/durchzustehen?“

„Von wem hätten Sie sich Trost gewünscht?“ An dieser Stelle geht es sowohl darum, die innere Stärke des_der_Klient_in wertzuschätzen, als auch

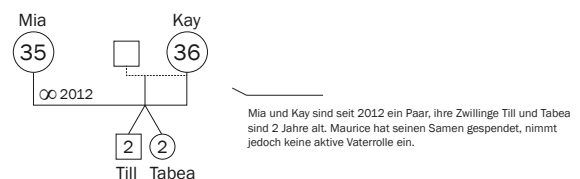
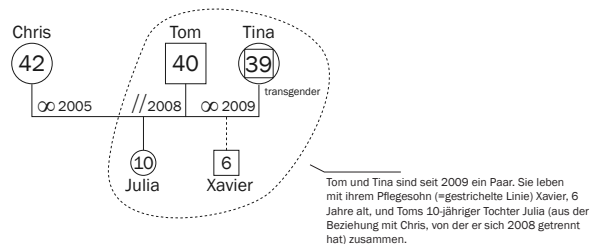
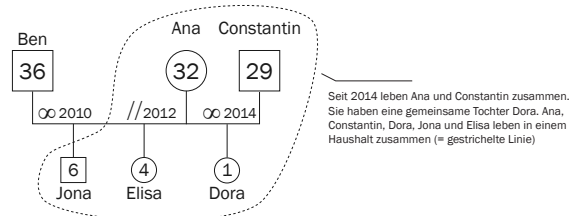
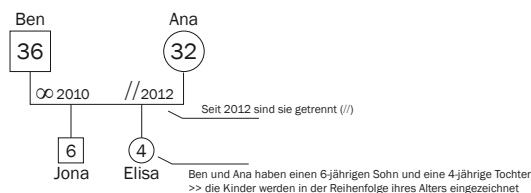
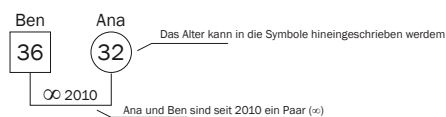
evtl. stellvertretend zu bekräftigen, dass Kindern liebevoll-tröstende Zuwendung zusteht.]

- ▶ 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 Ihnen 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?
- ▶ Wer war Ihnen in Ihrer geschlechtlichen Identifizierung (z.B. als Mann/als Frau) Vorbild/gab Ihnen Orientierung?

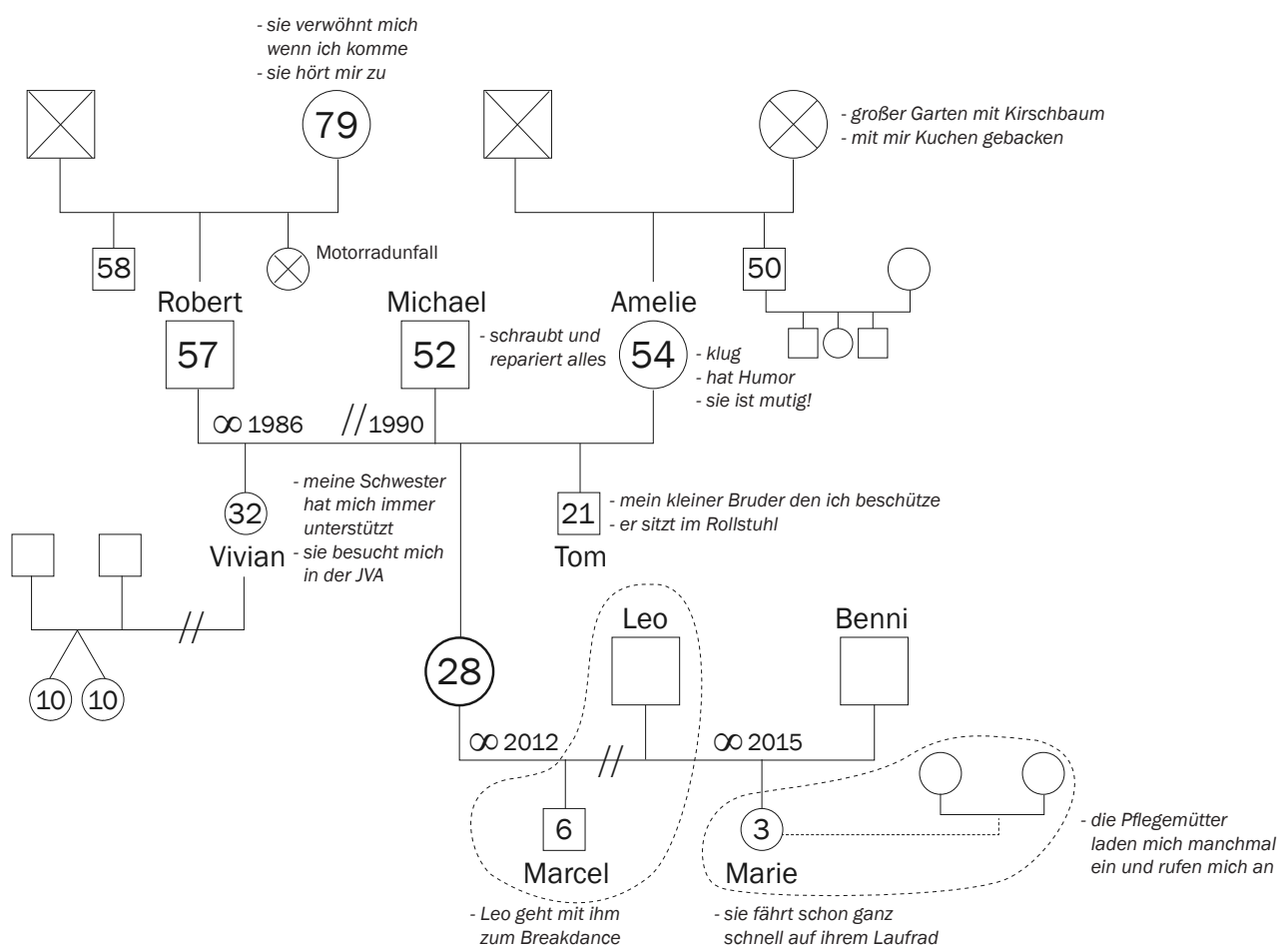
Informationen zur Übung

Das ressourcenorientierte Genogramm, so wie wir es vorschlagen, folgt nicht der Absicht, Hypothesen zu bilden, die Dysfunktionalitäten im System aufdecken oder erklären sollen. Vielmehr wird die Methode dazu genutzt, die in der eigenen Familie vorhandenen Fähigkeiten und Stärken wahrzunehmen – trotz des Mangels, dem der/die Klient_in möglicherweise auf schmerzliche Weise ausgesetzt war.

Anleitung zum Zeichnen eines Genogramms – Symbole für die Genogramm-Arbeit



Genogramm einer 28-jährigen Klientin - inhaftiert seit 6 Monaten (anonymisiert)



5

ÜBUNG: „YES, THAT’S ME!“ REFLEXIONEN ZUM VORNAMEN – DER NAME ALS BEDEUTSAMER TEIL DER IDENTITÄT



Coaching im Einzel- oder Gruppensetting



10 – 30 Minuten /je nach Teilnehmer_innen-Anzahl



Den Vornamen als wichtiges Element der eigenen Identität und die damit verwobenen Familiengeschichten, Erwartungen und Hoffnungen entdecken



Wachsmalstifte, Flipchartstifte, Buntstifte, DIN-A3-Papier

Durchführung

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

Folgende Fragen eignen sich:

- ▶ Wer hat Ihren Vornamen ausgewählt?
- ▶ Wissen Sie, welche Bedeutung er hat?
- ▶ Welche Geschichte hat Ihr Name in der Familie?
Gibt es jemanden, nach dem Sie benannt sind?
- ▶ Wissen Sie oder haben Sie eine Idee dazu, welche Hoffnungen für Ihre Eltern, die Ihnen diesen Namen gegeben haben, verbunden waren?
- ▶ 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 standen Sie dazu?

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

Varianten zur Weiterarbeit:

- ▶ **Namensbild:** Den Namen mit Wachsmalstiften, Flipchart- oder Buntstiften in verschiedenen Farben gestalten.
- ▶ **Akrostichon:** Die Buchstaben des Vornamens werden senkrecht untereinander geschrieben. Zum jeweiligen Buchstaben werden positive Assoziationen (Eigenschaften, Fähigkeiten, Ressourcen) gesucht. Es kann entlastend wirken, wenn Sie sagen, dass nicht alle Reihen ausgefüllt werden oder die Buchstaben nicht unbedingt am Wortanfang stehen müssen, sondern sich auch irgendwo in dem assoziierten Wort befinden können.

ÜBUNG: WER ODER WAS BIN ICH UND WIE VIELE?



Coaching im Einzel- oder Gruppensetting



30 Minuten



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



Flipchart, Flipchartstifte

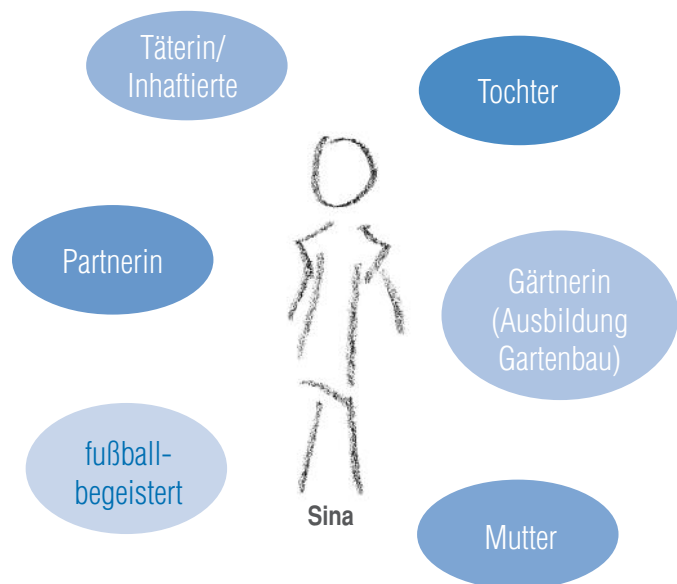
Durchführung

Die Teilnehmenden werden aufgefordert, sich selbst – ohne große künstlerische Ansprüche – auf ein Papier (Flipchartgröße oder DIN-A3) zu skizzieren, z. B. wie hier als Strichmännchen und – wenn sie mögen – ihren Namen dazu zu schreiben. Im Anschluss daran werden sie angeregt zu überlegen, welche Rollen sie im Leben einnehmen: „Sie können nun um sich herum 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 Mutter/Vater, ich bin Sohn/Tochter, Partner_in, von Beruf Schlosser_in, ich habe eine Straftat begangen, bin also Täter_in, ich bin inhaftiert, bin also Gefangene_r und ich bin Raucher_in...“. Auch Freizeitaktivitäten oder besondere Kompetenzen können notiert werden und sollten einen Platz bekommen (z.B. Sportler_in, Boxer_in, Musiker_in, Mitglied in einem Verein/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.

Beispiel



7

ÜBUNG: GESCHLECHTERKONSTRUKTIONEN UND GENDERBILDER REFLEKTIEREN



Coaching im Einzel- oder Gruppensetting



45 – 120 Minuten / je nach Länge der ausgewählten Filmsequenz



Reflexion von Geschlechtsrollenzuschreibungen



Ausgewählte Filmsequenzen auf Tablet oder Laptop

Durchführung

Es gibt mittlerweile eine größere Auswahl von Filmen, die das Thema Genderzuschreibungen thematisieren und kritisch beleuchten und die sowohl die Perspektive der Eltern als auch die der Kinder zeigen. Damit bieten sie eine gute Diskussionsgrundlage im Setting der Eltern-coachings. Empfehlenswert sind folgende Filme: *Billy Elliot – I will dance* (Regie: Stephen Daldry 2000; 112'), *Girls fight – auf eigene Faust* (Regie: Karyn Kusama 2000; 106'), *Adrian will tanzen* (Regie: Manuel Fenn 2004; 28'), *Holly Siz – The Light* (2014, Videoclip 4'). Alle Filme sind entweder auf DVD erhältlich, können über Streamingdienste bezogen werden oder sind bei Youtube verfügbar. Je nach eingeplanter Zeit kann entweder der Film in Gesamtlänge gezeigt werden oder es können Sequenzen ausgewählt werden, über die dann im Anschluss diskutiert wird.

Geeignete Fragen für die Reflexion können sein:

- ▶ Was berührt mich?
- ▶ 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?
- ▶ 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?

Variante

Like a girl ist zwar ein Werbespot, er thematisiert jedoch sehr eindrucksvoll, wie sich Abwertung von Weiblichkeit negativ auf die Körperlichkeit und auf das Selbstwertgefühl von Mädchen insbesondere ab der Pubertät auswirkt und „einschreibt“. Der Clip kann eingesetzt werden, um darüber ins Gespräch zu kommen, weshalb „Du Mädchen!“ keine Anerkennung, sondern eine Beleidigung darstellt.¹

¹ <https://www.tagesspiegel.de/weltspiegel/trendige-beleidigung-polizist-als-du-maedchen-beleidigt-200-euro-strafe/11986670.html>

ÜBUNG: THAT'S LIFE! – SPUREN MEINES LEBENS



Coaching im Einzelsetting



45 – 60 Minuten



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



Wollfaden, Schnur, Seil¹, eine Auswahl von Symbolen für kreative Aufstellungsarbeiten² und/oder eine Auswahl von Kunstpostkarten (Fotografie, Malerei)

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. Bestimmt wird jetzt durch den_die Klient_in, in welcher Richtung die Vergangenheit und wo die Zukunft verortet wird. Sinnvoll kann es sein, den aktuellen Tag als Zeitpunkt auf der Linie zu bestimmen, um zu sicherzustellen, dass das Seil noch lang genug ist, um die zu erwartende Zeit in der Zukunft abzubilden.

Als Einstieg kann es sinnvoll sein, mit zwei Ereignissen zu beginnen, die dem_der Klient_in relativ leichtfallen werden und die damit zwei Eckpunkte bilden: dem Tag der Geburt und dem aktuellen Tag. Sie können die Übung also so fortsetzen:

„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 zum vierten Mal zum Coaching treffen, und hier geht es weiter in die Zukunft, das sind die vielen Jahre und 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 den Kontakt zu Ihren Kindern verbessern können/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

¹ Mit der jeweiligen Vollzugsanstalt ist abzuklären, ob Material mit eingebracht werden darf. Alternativ kann auch mit einer „gedachten Linie“ gearbeitet werden.

² Das können z. B. Tierfiguren (Spielwarenhandel) sein oder aber Naturmaterialien (Muscheln, (Edel-)Steine, Treibholz), ausgewählte Playmobilfiguren, Fundstücke aus der Kinderspielzeugkiste (kann auf Flohmärkten günstig erstanden werden) bzw. Gegenstände, die auch zum therapeutischen Sandspiel eingesetzt werden.

„heute“ und dem Tag der Geburt stattgefunden haben. Begleiten Sie den_die Klient_in in ihren_seinen Erinnerungen, indem Sie Etappen und Übergänge benennen, wie Eintritt in den Kindergarten, Schulbeginn, Pubertät etc. Ermuntern 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 Glückspunkte bemerkt worden sind. Bei schmerzlichen Ereignissen ist es bedeutsam zu fragen, was oder auch wer ihr_ihm geholfen hat, dies zu überleben/durchzustehen. 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 traumatische Erlebnisse in ihrer Kindheit erleben mussten, möglicherweise – und dies aus guten Gründen – vermeiden werden, darüber

zu sprechen. Dies geschieht aus Selbstschutz und ist selbstverständlich zu akzeptieren. Eine Brücke kann es bilden, ein Symbol zu wählen, „für das, was nicht gesprochen werden kann/will“. Wenn in der Vergangenheit ungefähr drei bis fünf positive und drei bis fünf negative Ereignisse mit Symbolen dargestellt worden sind, 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.

Hinweis: Die Lebenslinie kann mit einem/mehreren Fotos festgehalten werden. Wenn innerhalb der JVA Fotografieren nicht erlaubt ist, machen Sie sich während der Übung Notizen, sodass Sie die Lebenslinie anschließend nachbauen können, um sie abzufotografieren.



BAUSTEIN 3: DIE ELTERLICHE PRÄSENZ FINDEN – MEINE ROLLE ALS VATER/MUTTER EINNEHMEN

In diesem Baustein geht es darum, Erziehungsvorstellungen und -werte zu reflektieren. Die Vermittlung entwicklungspsychologischer Grundlagen im Baby- und Kleinkindalter sind insbesondere dann bedeutsam, wenn den 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.

Die elterliche Präsenz zu reflektieren bedeutet, mit den Klient_innen entlang folgender Fragestellungen zu arbeiten:

- ▶ 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?
- ▶ Welche Werte sind in der Erziehung für mich handlungsleitend und wie setze ich sie um?
- ▶ Wie gestalte ich meine Partnerschaft, wie organisieren wir gemeinsam die Erziehungsarbeit – auch nach einer Trennung: Was brauchen wir, was müs-

sen wir tun, um gemeinsam als Eltern gut für unsere Kinder sorgen zu können?

- ▶ Wie kann ich meinen Kindern erklären, dass ich in Haft bin, ohne befürchten zu müssen, dass sie Ausgrenzung oder Mobbing erleben und – ganz bedeutsam – ohne zu riskieren, dass sie den Respekt vor mir verlieren?

Ein wichtiges Thema in diesem Baustein ist zudem der eigene Umgang mit Ärger und Wut. In diesem Baustein wird erarbeitet, wie Gefühle gesteuert und ausgedrückt werden können, ohne andere zu verletzen bzw. den Dialog zu verunmöglichen oder aber Aggressionen gegen sich selbst zu richten. Vermittelt werden hier Grundlagen einer konstruktiven Konfliktlösung.¹ Außerdem findet in diesem Baustein auch das Thema Selbstfürsorge und Stressreduktion Platz.

¹ Hier eignen sich u. a. Elemente aus der Gewaltfreien Kommunikation nach Marshall Rosenberg, insbesondere die Struktur der „Ich-Botschaft“ (2016) oder auch das „Vier-Ohren-Modell“ von Friedemann Schulz von Thun (2010/2012).

9

ÜBUNG: WAS BRAUCHT EIN KIND, WAS BRAUCHT ES NICHT?



Coaching im Einzel- oder Gruppensetting



ca. 45 Minuten



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



Metaplankarten, Flipchartstifte

Durchführung

In Schritt 1 werden die Teilnehmenden aufgefordert, sich in Einzelarbeit zu den folgenden beiden Fragenkomplexen Gedanken zu machen:

- ▶ Was tut einem Kind nicht gut?
Was braucht ein Kind nicht?
- ▶ Was braucht ein Kind?
Was tut ihm gut?
Was steht ihm zu?

Die Antworten (Stichworte genügen) auf die Fragen aus a) können z. B. auf rote, die Antworten für die Fragen aus b) auf grüne Karten notiert werden.

In Schritt 2 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?“, „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?“ etc.

Gedanken zur Übung

Diese Übung eignet sich gut im Anschluss an die Methode „...und mich hatten sie vollkommen vergessen“ – Eine schmerzliche Kindheitserfahrung, Seite 13.

ÜBUNG: „ADLERAUGE“ – ZUR REFLEXION VON KONFLIKTSITUATIONEN



Coaching im Einzelsetting



30 – 45 Minuten



Ziel der Übung ist es, durch einen bewusst inszenierten Wechsel der Perspektiven, die eigene – möglicherweise eingeengte – Sichtweise der konflikthafter Situation zu irritieren bzw. durch neue Aspekte zu erweitern.



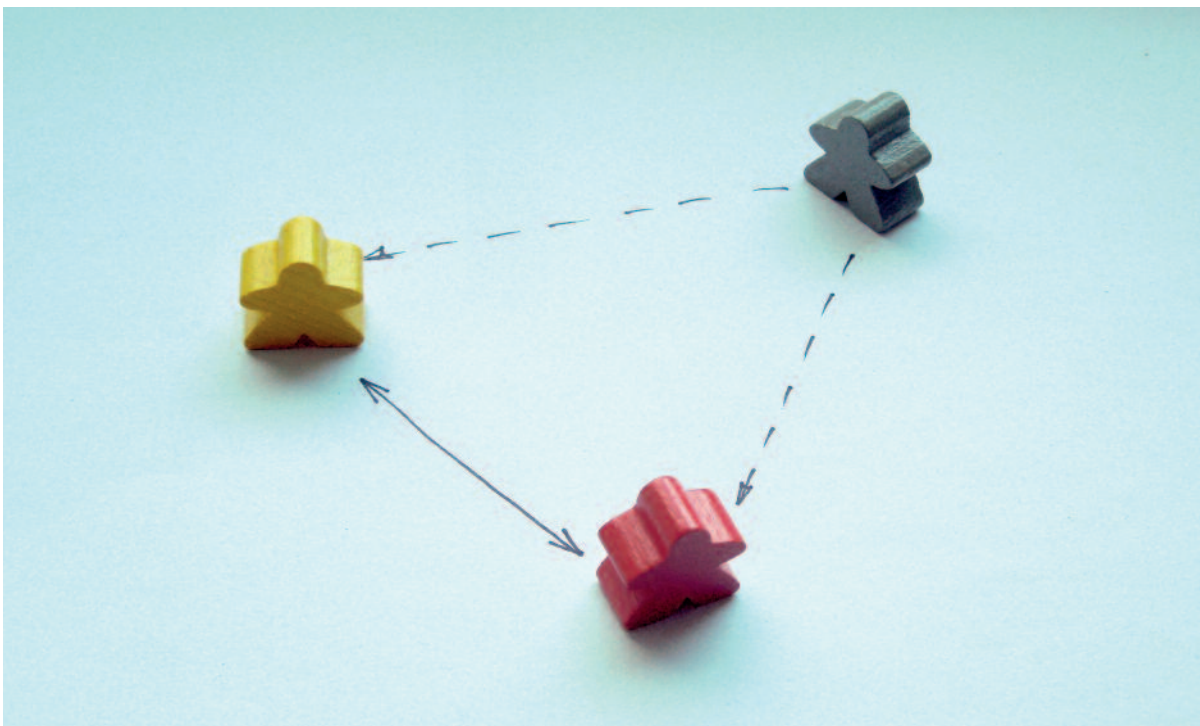
3 DIN-A4 oder DIN-A3-Blätter ggf. auch Metaplankarten in verschiedenen Farben

Durchführung

Die Übung eignet sich, wenn Ihr_e Klient_in eine konflikthafter Situation in der Partnerschaft bzw. auf Eltern-ebene schildert, die entweder aktuell passiert ist oder schon länger zurückliegt und die „immer wieder“ auftritt und zu Eskalationen führt.

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 kennen, 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, den_die (Ex-)Partner_in.

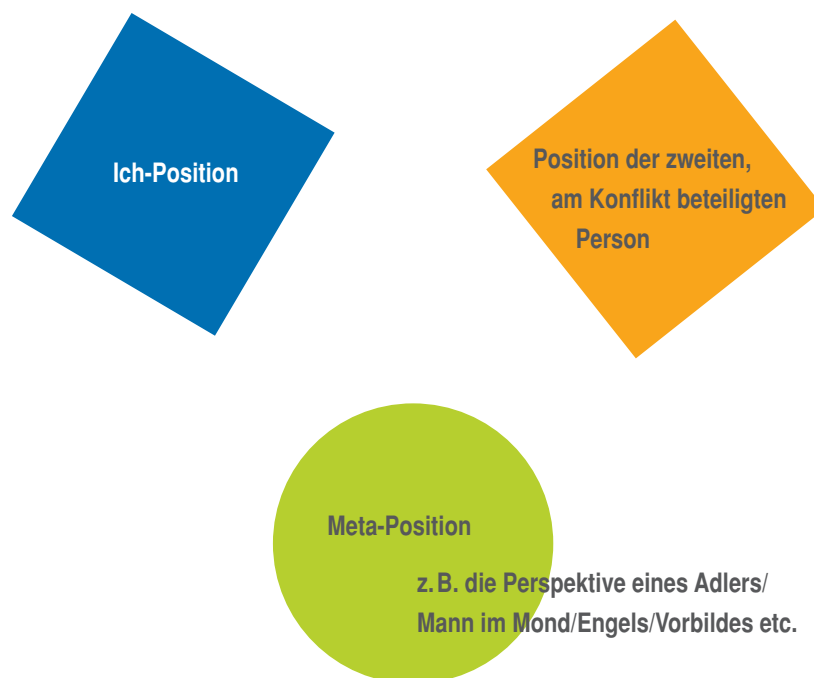
„Okay Sie haben nun das gelbe Blatt für sich gewählt, das grüne Blatt steht für Marie. Schauen Sie nochmal, ob der Abstand zwischen den Positionen so stimmt, wenn nicht, rücken Sie die Blätter noch ein bisschen auseinander oder verschieben Sie sie, so wie es jetzt für Sie stimmig erscheint“.

Der_die Klient_in wird dann gebeten, sich auf die „Ich-Position“ (Position 1) zu begeben und die Konfliktsituation aus ihrer_seiner Sicht zu schildern. „Gehen Sie in Position 1 und erinnern Sie sich, was Sie damals ge-

dacht, gesagt, gesehen, gehört und gefühlt haben.“ Geeignete Fragen können auch sein: „Wie war die Situation für Sie?“ Um Details durch unterschiedliche Sinneseindrücke zu erfragen und gleichzeitig zu strukturieren: „Was haben Sie wahrgenommen?“, „Was haben Sie gehört?“, „Wie haben Sie sich gefühlt?“, „Was haben Sie gesagt bzw. getan?“

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

Dann wird der_die Klientin aufgefordert, in die 2. Position, die Position der zweiten am Konflikt beteiligten Person zu wechseln. Der_die Klient_in schildert nun die Konfliktsituation aus dieser Perspektive. Dazu ist eine aufmerksam-wertschätzende und gleichzeitig „insistierend-beharrliche“ Begleitung durch die Coaches notwendig, denn dieser Perspektivwechsel kann durchaus als Herausforderung erlebt werden. „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?“

Sie können den Perspektivwechsel unterstützen, indem Sie

- ▶ Zweifel aufgreifen und daran ankoppeln: „Sie haben recht, es ist tatsächlich schwer, sich in die Position hineinzusetzen.“
- ▶ Möglichkeitskonstruierende Fragen stellen: „Wenn Sie nun versuchen, sich in ihre_seine Position hineinzudenken, was glauben Sie, was würde er_sie sagen, wie das für sie_ihn war?“
- ▶ Eigene Ideen anbieten: „Wissen Sie, was ich glaube, was er_sie sagen würde?“ (Hilfreich kann sein, hier die Zustimmung zu erfragen.) „Ich glaube, er_sie würde sagen – könnte das sein?“
- ▶ Ihre_n Klient_in auf dieser Position mit dem Namen der Konfliktpartei ansprechen und sie_ihn auf diese Weise in dieser Rolle „halten“.

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. Hilfreich ist es, dafür Zeit einzuräumen. Für diese Position wird nun 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 ... [Namen der Konfliktpartei] zu tun hat, jemand, der_die vielleicht aus der Perspektive eines Adlers, der ganz weit oben am Himmel seine

Kreise und herunterschaut, oder jemand wie der Mann im Mond oder eine Fee oder ein Engel, der_die die Situation beobachtet hat, oder irgendjemand anders, der ganz viel Wissen und ein hohes Gerechtigkeitsempfinden hat, unparteiisch und auch liebevoll auf Sie beide schaut – eine weise alte Frau zum Beispiel oder vielleicht fällt Ihnen eine Figur aus einem Märchen oder einem Fantasyfilm ein, die wir dafür nehmen was würde diese Person, diese Gestalt sagen? Hat die vielleicht einen Rat, den sie Ihnen und Marie geben würde?“

Der Wechsel in diese 3. Position, die Metaposition, kann ebenfalls eine sehr große Herausforderung sein und braucht eine gleichermaßen sorgfältige Begleitung durch die_den Coach. Sichergestellt werden muss, dass der_die Coachee nicht für sich selbst Partei ergreift, sondern größtmögliche Neutralität wahrt. Dies kann z. B. mit der Frage „Sind Sie, wenn Sie das sagen, der wohlwollende Engel?“ überprüft werden. Falls er_sie die Rolle verloren hat, können Sie ihn_sie wieder behutsam hinbegleiten. „Hm, ja, das passiert, dass man die Rolle verliert, ist ja auch ungewöhnlich, sich vorzustellen, man wäre irgendjemand ganz weit oben und 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 Engel da oben, der auf alles herunterschaut und sich so seine Gedanken macht, sagen?“

Am Ende sollten Sie dem_der Klient_in für die Bereitschaft danken, das Experiment eines Perspektivwechsels durchgeführt zu haben. Wichtig ist, dies als Leistung wertzuschätzen und eine kurze Reflexion anzuschließen, in der Sie besprechen, wie die Übung gewirkt hat. „Wenn Sie an das denken, was Sie gerade aus der Adlerperspektive wahrgenommen und ausgedrückt haben und auch aus der Position von Marie, gibt es da eine Idee, was Sie das nächste Mal in einer vergleichbaren Situation anders machen würden?“

11

ÜBUNG: „HIER GEHT'S LANG“ ODER WIE GEBE ICH MEINEN KINDERN EINE KLARE ORIENTIERUNG?



Coaching im Einzel- oder Gruppensetting



mind. 60 Minuten



Klient_innen reflektieren, dass Kinder zum entwicklungsfördernden Aufwachsen neben Liebe, verlässlichen Bindungen und Freiräumen auch Beständigkeit und Orientierung in Form von klaren Grenzen (je nach Entwicklungsstand des Kindes) brauchen.



Stifte, Metaplankarten oder Flipchartpapier zum Aufschreiben

Durchführung

Die Übung kann wie folgt eingeführt werden: „Wenn in der Familie zusammen mit allen Mitgliedern Regeln für das Zusammenleben aufgestellt werden und es angemessene Grenzen gibt, gibt das Kindern Sicherheit und Halt.“ Eventuell ist es an dieser Stelle notwendig, darauf einzugehen, wie sich „angemessene Grenzen“ im Gegensatz zu Grenzüberschreitungen anfühlen und dies zu diskutieren.

Im nächsten Schritt regen Sie die Teilnehmenden an, darüber nachzudenken, wo und wodurch sie selbst als Kind Sicherheit und Halt erfahren haben. Sie können die Klient_innen beim Nachdenken mit folgenden Informationen bzw. Fragen unterstützen:

- ▶ „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?“
- ▶ „Wo haben Sie als Kind Wertschätzung erfahren? Wo erfahren Sie heute Wertschätzung?“

Im nächsten Schritt fordern Sie den_die Klient_in auf, zu überlegen:

- ▶ „Was denken Sie, sind die Vorteile, wenn es im Zusammenleben von Eltern und Kindern Regeln gibt?“
- ▶ „Welche Regeln gab es in Ihrer Familie? Was war daran für Sie gut?“
- ▶ „Was halten Sie von Regeln in der Erziehung?“
- ▶ „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?“

Abschließend können Sie mit den Klient_innen gemeinsam reflektieren, 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: „Welche Grenzen wurden Ihnen als Kind, welche als Jugendlichen_r gesetzt? Wie haben Sie sie empfunden? Wie haben Sie sie getestet?“ „Wie haben Sie als Kind Eigenständigkeit gelernt? Wie leben Sie Ihre Eigenständigkeit heute?“

ÜBUNG: RESSOURCENRAD



Coaching im Einzel- oder Gruppensetting



60 Minuten



Sich der eigenen Ressourcen und Stärken bewusst werden, Selbstwertstärkung



DIN-A4-Blätter mit religiösen Zeichen und Symbolen

Im Gruppencoaching: ein Arbeitspapier Ressourcenrad in DIN-A3-Größe für jede_n Teilnehmer_in;
Im Einzelcoaching kann das Ressourcenrad auch auf ein Flipchartpapier gezeichnet werden; verschiedenfarbige Flipchartstifte

Fragenkatalog

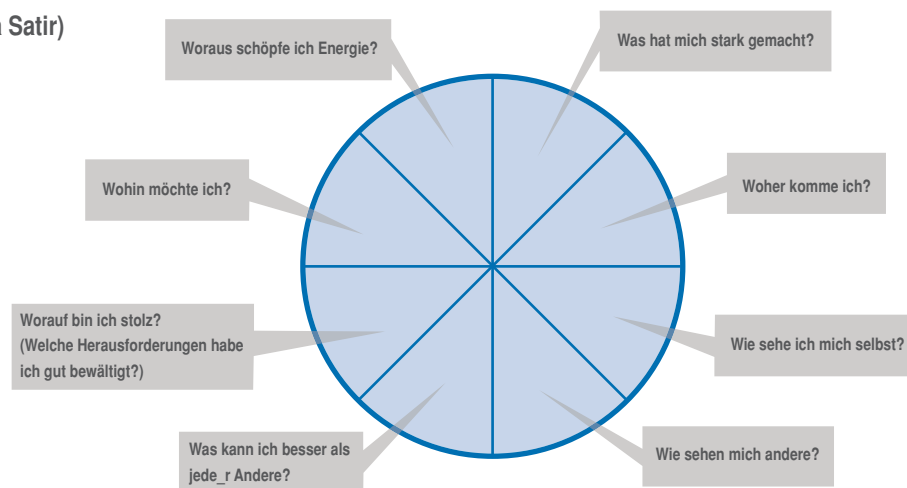
Durchführung

Die Teilnehmenden erhalten das Arbeitsblatt ‚Ressourcenrad‘ und werden gebeten, ihre Ressourcen, Fähigkeiten und Kompetenzen in die jeweiligen Felder einzutragen. Den Feldern können unterschiedliche Farben zugeordnet werden, sodass ein buntes Bild entsteht. 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 wird die Auflistung gewürdigt.

Hinweis: Bei dieser Übung kann es notwendig sein, hartnäckig-beherrlich dranzubleiben 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 selten gesehen und gewürdigt wurden.

Ressourcenrad

(nach einer Idee von Virginia Satir)



13

ÜBUNG: DEM STRESS DEN WIND AUS DEN SEGELN NEHMEN – EMBODIMENT-TECHNIKEN UND ENTSPANNUNGSÜBUNGEN



Coaching im Einzel- oder Gruppensetting



jeweils mind. 15 Minuten



Stress reduzieren, Stresssignale wahrnehmen, Ärgermanagement



Fragenkatalog zusammenstellen

Durchführung

Die Übung kann wie mit folgenden Fragen eingeleitet werden:

„Ich würde gerne mit Ihnen dazu arbeiten, wie Sie mit Stress besser umgehen können. Woran merken Sie, dass Sie gestresst sind? Wo spüren Sie das in Ihrem Körper, 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:

„Woran merken Sie, dass Sie gestresst sind?“

- ▶ Sie sind angespannt und haben Schmerzen in Kopf, Hals, Rücken oder Brust.
- ▶ Ihre Hände sind kalt oder schwitzen.
- ▶ Sie leiden unter Schlaflosigkeit (oder schlafen zuviel).
- ▶ Sie haben großen Appetit oder gar keinen.
- ▶ Sie weinen, obwohl Sie keinen Grund dafür nennen können.
- ▶ Sie fühlen sich unruhig, sind „hibbelig“, vergessen plötzlich Dinge.

- ▶ Sie fühlen sich traurig, empfindlich, ängstlich, ärgerlich, nervös, teilnahmslos oder ungeduldig.
- ▶ Sie zittern, schwitzen oder fühlen sich kurzatmig.

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 Stressfalle geraten sind? Das heißt, wir erkunden jetzt, welche Möglichkeiten es gibt, dem Stress den Wind aus den Segeln zu nehmen. Ich werde Ihnen dazu in dieser und den nächsten Sitzungen verschiedene Übungen vorstellen und Sie schauen, welche zu Ihnen passt und welche Sie für sich in Ihren Alltag integrieren wollen.“

Embodiment-Technik 1 „Abperlen lassen“

Anleitung:

„Stellen Sie sich vor, Sie lassen den Stress einfach an sich abperlen. Wie an einer Wasserpflanze das Wasser abperlt, lassen Sie Unmut, Stress, Unbehagen an sich abperlen. Unterstützend können Sie nun noch abwechselnd rechts und links die Arme im weiten Bogen schwungvoll 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
- ▶ Ruhe
- ▶ Gelassenheit

„Sie können sich dabei auch kleine, funkelnde Wasserperlen vorstellen, die Sie genüsslich aufsaugen. Merken Sie, wie das Ausatmen dadurch ganz leicht und selbstverständlich wird?“

Sie können die Klient_innen darauf hinweisen, dass diese Übung immer dann eingesetzt werden kann, wenn sie sich gestresst oder beklommen fühlen, auch schon morgens beim Aufstehen, um gelassener in den Tag zu starten. Die Übung bewirkt, dass sich der Brustkorb ausdehnt und die Kiefergelenke lockerer werden. Damit hilft sie auch gegen Ärger und Verbissenheit.

Embodiment-Technik 3 „Lächeln“

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 Verbindungen zu anderen Menschen.“

Für Klient_innen kann der Hinweis wichtig sein, dass sich die Übung gut morgens vor dem Spiegel durchführen lässt: Sich 60 Sekunden im Spiegel anlächeln oder als 10 ‚Lächel-Sit-ups‘ à 6 Sekunden durchführen.

Embodiment-Technik 4 „König_innen-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 und: lächeln! Dann nicken Sie leicht, wie zu einem Publikum, wie ein_e großzügige_r, gerechte_r König_in zu ihrem_seinem Volk!“

Ergänzend können Sie die Klient_innen dazu einladen, die Schlürfatmung (siehe Embodiment-Technik 2) einzusetzen: Fünf Mal genüsslich einatmen und den Atem durch die leicht geöffneten Lippen wieder ausströmen lassen (erinnert an das sanfte Schnauben eines Pferdes). Zusammen mit der König_innenhaltung wird so das Selbstwertgefühl gestärkt und das Gefühl hervorgebracht, tun zu können, was auch immer man sich vornimmt: „Durch die gespitzten Lippen einsaugen und langsam wieder auspusten, die Brust weitet sich, der Blick wird weit. Alles ist möglich!“

Hinweis:

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 übereinanderzuschlagen, 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 gestärkt werden soll, eingesetzt werden. Inso-

fern 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.

Hier eine Anleitung zum Kennenlernen von Achtsamkeit, die Sie auch mit Teilnehmenden einsetzen können:

„Setzen oder legen Sie sich hin. Am besten an einen Ort, wo Sie völlig ungestört sind. Schließen Sie, wenn Sie mögen und es Ihnen angenehm ist, die Augen. Das hat den Vorteil, dass Sie völlig abschalten können.

Richten Sie nun Ihre Aufmerksamkeit auf Ihren Körper. Spüren Sie Ihren Rücken, wie er gegen die Lehne oder den Boden drückt. Nehmen Sie Ihre Hände wahr. Spüren Sie Ihre Füße auf dem Boden. Versuchen Sie ein halbes Lächeln und spüren Sie, wie sich Ihr Gesicht ganz leicht entspannt. Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf Ihre Gefühle. Versuchen Sie zu spüren, wie es Ihnen gerade geht. In welcher Stimmung sind Sie gerade?

Richten Sie nun Ihre Aufmerksamkeit auf Ihre Gedanken. Stellen Sie sich vor, Sie sollten Ihre Gedanken aufschreiben. Stellen Sie sich weiterhin vor, Sie sind Gastgeber_in, Ihre Gedanken sind die Gäste. Sie haben keine Zeit, sich länger zu unterhalten, denn Sie stehen am Eingang und begrüßen einen Gast nach dem anderen. Beobachten Sie, was für Gedanken auftauchen. Nehmen Sie nun einen tiefen Atemzug und öffnen Sie wieder die Augen. (Das kann nach drei Minuten sein oder nach zehn, je nachdem wie es angenehm ist).“

Quellen:

Julie Henderson: Embodying Well-Being oder Wie man sich trotz allem wohl fühlen kann. AJZ 2001

Claudia Croos-Müller: Kraft. Der neue Weg zu innerer Stärke. Ein Resilienztraining. Kösel 2015

Maren Schneider: Stressfrei durch Meditation: Das MBSR-Kursbuch nach der Methode von Jon Kabat-Zinn. Barth 2012

Jan Torsten Eßwein: Achtsamkeitstraining. Gräfe und Unzer 2015

Luise Reddemann: Imagination als heilsame Kraft. Ressourcen und Mitgefühl in der Behandlung von Traumafolgen. Klett Cotta 2017

BAUSTEIN 4: REFLEXION VON 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 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 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 ideologischen Überzeugungen liegen. Im nächsten Schritt gilt es zu eruieren, 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 Lebensgestaltung und die damit verbundenen Werte erforscht und sortiert, die zugehörigen Lebensbereiche herausgearbeitet und die damit verknüpften, positiven wie negativen, Gefühle identifiziert. Dies ist die Voraussetzung für eine produktive Auseinandersetzung damit, welche Werte, Haltungen und Normen die Eltern an ihre Kinder weitergeben wollen.

14

ÜBUNG: WERTZIELSCHEIBE (in Anlehnung Wengenroth an 2012¹)

Coaching im Einzel- oder Gruppensetting



90 Minuten



Identifikation von bedeutsamen Wertvorstellungen, die in zentralen Lebensbereichen wichtig sind



Flipchart und Stifte / ggf. ca. 5 (kopierte) Bilder von Zielscheiben

Durchführung

Zunächst werden vier oder fünf Zielscheiben auf ein Flipchartpapier gezeichnet bzw. die Zielscheibenbilder werden auf das Flipchartpapier geklebt.

Sie können die Übung wie folgt einleiten:

„Sie sehen jetzt hier fünf Zielscheiben. Jede dieser Zielscheiben symbolisiert einen Ihrer Lebensbereiche. Einer könnte zum Beispiel für *Beziehungen/Familie/Elternschaft* stehen, ein anderer für *Arbeit/Beruf/Ausbildung*, ein weiterer für *Freizeit/Freundschaft*, ein vierter für *politisches oder gesellschaftliches Engagement/Religion/Spiritualität/Glaube*, die letzte für *Gesundheit/körperliches Wohlbefinden/persönliches Wachstum*. Wäre das für Sie stimmig, wenn wir jede Scheibe einem dieser Bereiche zuordnen oder würden Sie gerne etwas verändern oder ergänzen?“ Wenn zusammen mit dem_der Klient_in die Zielscheiben den für sie_ihn wichtigen Lebensbereichen zugeordnet sind, können Sie erläutern, was es mit den Kreisen auf sich hat: „Wie beim Dart oder beim Bogenschießen steht der innere kleine Kreis in der Mitte dafür, in hohem Einklang mit seinen persönlichen Wertvorstellungen zu leben und entsprechend zu handeln. Je weiter die Kreise von der Mitte entfernt sind, desto weniger ist das Leben an den Wertvorstellungen in dem jeweiligen Lebensbereich orientiert“.

Im nächsten Schritt wird der_die Klient_in eingeladen, einzuschätzen, wo auf diesen sechs Ringen, er_sie sich derzeit bezogen auf die verschiedenen Lebensbereiche befindet: „Wenn Sie jetzt überlegen, wo Sie in den einzelnen Lebensbereichen stehen, dann machen Sie bitte eine entsprechende Markierung in einem der sechs Ringe, weiter außen oder weiter innen, um zu zeigen, wie gut oder weniger gut Sie sich Ihrer Meinung nach im Einklang mit Ihren Werten, bezogen auf diesen Lebensbereich, fühlen. Mit welchem Lebensbereich möchten Sie gerne beginnen?“

Es kann hilfreich sein, zwischen der Zeit vor und während der Haftzeit im jeweiligen Lebensbereich zu unterscheiden und dies mit Markierungen in unterschiedlichen Farben deutlich zu machen. Dabei kann sich auch die Erkenntnis ergeben, dass es in Bezug auf das Leben der persönlichen Wertvorstellungen vor und nach der Inhaftierung in bestimmten Lebensbereichen keine große Differenz gibt.

¹ Matthias Wengenroth: Therapie-Tools Akzeptanz- und Commitmenttherapie, Beltz 2012

Im dritten abschließenden Schritt kann es in einem Gespräch darum gehen, was den_die Klient_in davon abhält, sich in bestimmten Lebensbereichen auf der Wertezielscheibe einen oder zwei Ringe mehr in das Zentrum seiner_ihrer persönlichen Wertvorstellungen zu bewegen und was ihn_sie unterstützen würde, dies zu tun.

Hier ist aus unserer Sicht zu empfehlen, trotz der widrigen Umstände der Inhaftierung (eingeschränkter bis kein Kontakt zu den Kindern oder Partner_innen, Schuld- und Schamgefühle), sich auf die beeinflussbaren Aspekte des Handelns zu fokussieren, d. h. das, was der_die Klient_in tun kann, nämlich z. B. Briefe schreiben, Kooperationsbereitschaft dem Jugendamt gegenüber zu zeigen, an einer Drogentherapie teilzunehmen, mehr zu lesen etc.).

Auch Diskrepanzen zwischen zwei identifizierten persönlichen Wertvorstellungen, wie z. B. hoher Zeitaufwand in einer politischen Bewegung (Lebensbereich: gesellschaftliches Engagement) und Präsenz als Vater oder Mutter in der Erziehung der Kinder (Lebensbereich: Elternschaft) können in ihren Ambivalenzen reflektiert werden, wobei aus unserer Sicht, bei angemessener Zurückhaltung in der Bewertung, eine Positionierung der Coaches im Sinne des Kindeswohls oder auch bzgl. sexistischer Einstellungen, die Frauen z. B. bestimmte Aufgabenbereiche zuweist (Kindererziehung, Haushalt) und ihnen weniger Freiräume zugesteht, als pädagogische Intervention nicht nur erlaubt sondern manchmal sogar erforderlich ist.

Folgende Fragen zur Reflexion der verschiedenen Lebensbereiche können geeignet sein:

Themenbereich Beziehungen/Familie/Elternschaft

- ▶ Was bedeutet es für Sie, Mutter oder Vater zu sein?
- ▶ Was ist für Sie eine gute Mutter oder ein guter Vater?
- ▶ Was ist Ihnen wichtig in Ihrer Partnerschaft?
- ▶ Wie möchten Sie gerne als (Ehe)-Partner_in sein?
- ▶ Worauf kommt es Ihnen in Ihrer Beziehung zu Ihren Angehörigen an?
- ▶ Welche Personen sind wichtig?

Themenbereich Arbeit/Beruf/Ausbildung

- ▶ Welche Art von Arbeit würden Sie sich wünschen?
- ▶ Was ist Ihnen in der jetzigen Ausbildung wichtig?
- ▶ Welche beruflichen Kompetenzen würden Sie gerne weiter ausbauen?
- ▶ Wie würden Sie gerne Ihren (späteren) Beruf ausüben?

Themenbereich Freizeit/Freundschaft

- ▶ Was ist Ihnen in Ihrer Freizeit wichtig?
- ▶ Wie entspannen Sie sich?
- ▶ Worauf kommt es Ihnen im Umgang mit Freund_innen/Bekannten an?
- ▶ Wie stellen Sie sich Freundschaften (idealerweise) vor?
- ▶ Gibt es falsche und richtige Freund_innen?
- ▶ Was tun Sie für den Erhalt von Freundschaften? Wie nähren und pflegen Sie sie?

Themenbereich Politisches oder gesellschaftliches Engagement/Religion/Spiritualität/Glaube

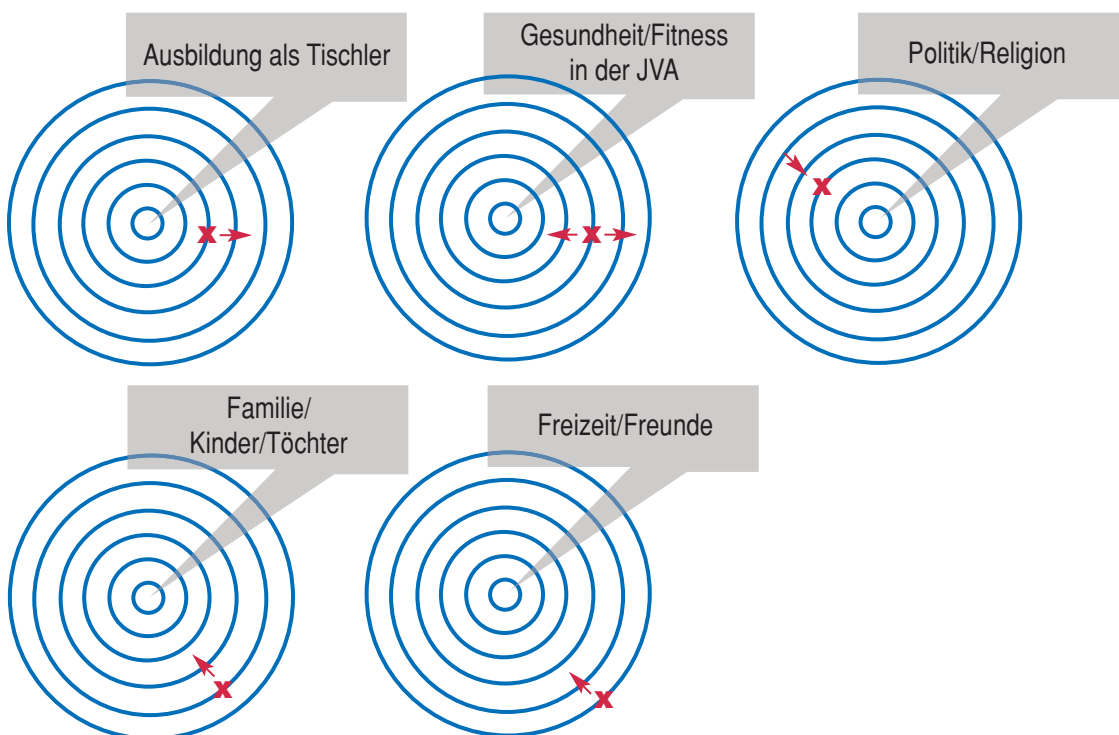
- ▶ Welchen Beitrag möchten Sie zu der Gemeinschaft beitragen, in der Sie leben?
- ▶ Was ist Ihnen im Zusammenleben mit anderen Menschen wichtig?
- ▶ Auf welche Form von sozialem, politischem oder gesellschaftlichem Engagement legen Sie wert?

- ▶ Welchen Platz nimmt in Ihrem Leben Religion/Spiritualität ein?
- ▶ Wie leben Sie Ihren Glauben und Ihre Überzeugungen?

Themenbereich Gesundheit/körperliches Wohlbefinden/persönliches Wachstum

- ▶ Wie kümmern Sie sich um Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden?
- ▶ Was tun Sie dafür?
- ▶ Welchen Stellenwert haben Ernährung, Bewegung und Sport, Stress und Entspannung?

Wertezielscheibe – Wo stehe ich gerade?



ÜBUNG: WAS BRINGT MICH MEINEN WERTEN NÄHER? – REFLEXION MIT DER ACT-MATRIX (in Anlehnung an Polk & Schoendorff¹)



Coaching im Einzelsetting



90 Minuten



Sensibilität für wertorientiertes Handeln herstellen; Erweiterung der psychischen Flexibilität



Vorbereitetes Flipchartpapier auf dem die Matrix-Grundstruktur aufgezeichnet ist; Stifte in verschiedenen Farben; Zusammenstellung hilfreicher Fragen, mit denen durch die Übung gelenkt wird

Durchführung

In einem ersten Schritt werden den Klient_innen die vier Quadranten auf einem Flipchartpapier oder einem Arbeitspapier erläutert:

- 1) Wer oder was ist dir wichtig? Wer oder was liegt dir am Herzen? (Quadrant rechts unten).
- 2) Was könntest du machen oder tun, woran man sieht, dass dieser Mensch oder die Sache dir wichtig ist? Was kannst du tun, um dich zu dem hin zu bewegen, was/wer dir wichtig ist? Wer ist vielleicht noch daran beteiligt. Was, wann, wo, wie oft, wer noch? (Quadrant oben rechts/Pfeil +/hin zu)
- 3) Welche inneren Barrieren können auftauchen, die das schwierig machen oder verhindern, dich zu dem hin zu bewegen, was/wer dir wichtig ist? Welche schwierigen Gedanken und Gefühle führen dich eher weg? (Quadrant unten links/ Pfeil -/weg von)
- 4) Was tust du, wenn diese Gedanken und Gefühle auftauchen? Und führt dich das, was du dann tust, um mit diesen Gedanken und Gefühlen umzugehen „hin zu“ oder „weg von“ dem, was dir am Herzen liegt? (je nach Richtung des genannten Verhaltens Quadrant rechts oben oder links oben).

- 5) „Und wer kann das bemerken/beobachten?“ (Zentrum/Auge).

Hilfreich kann sein, die Klient_innen darauf hinzuweisen, dass diese Matrix nur eine von vielen Betrachtungsweisen ist, die helfen kann, auf innere Erfahrungen zu schauen und zu entscheiden, was – trotz aller Hindernisse – wichtig ist.

Im zweiten Schritt wird der_die Klient_in eingeladen, im Quadranten unten rechts zu beginnen, wobei die Frage „Wer ist wichtig?“ an erster Stelle vor der Frage „Was ist wichtig?“ steht (ebenso werden die Schritte eher „hin zu wem?“ als „hin zu was?“ gerahmt). Die Vorarbeit wurde evt, bereits durch die „Wertezielscheibe“ (siehe S. 35) geleistet.

Im dritten Schritt kann mit den Quadranten unten links und oben links weitergearbeitet werden. In dieser Phase

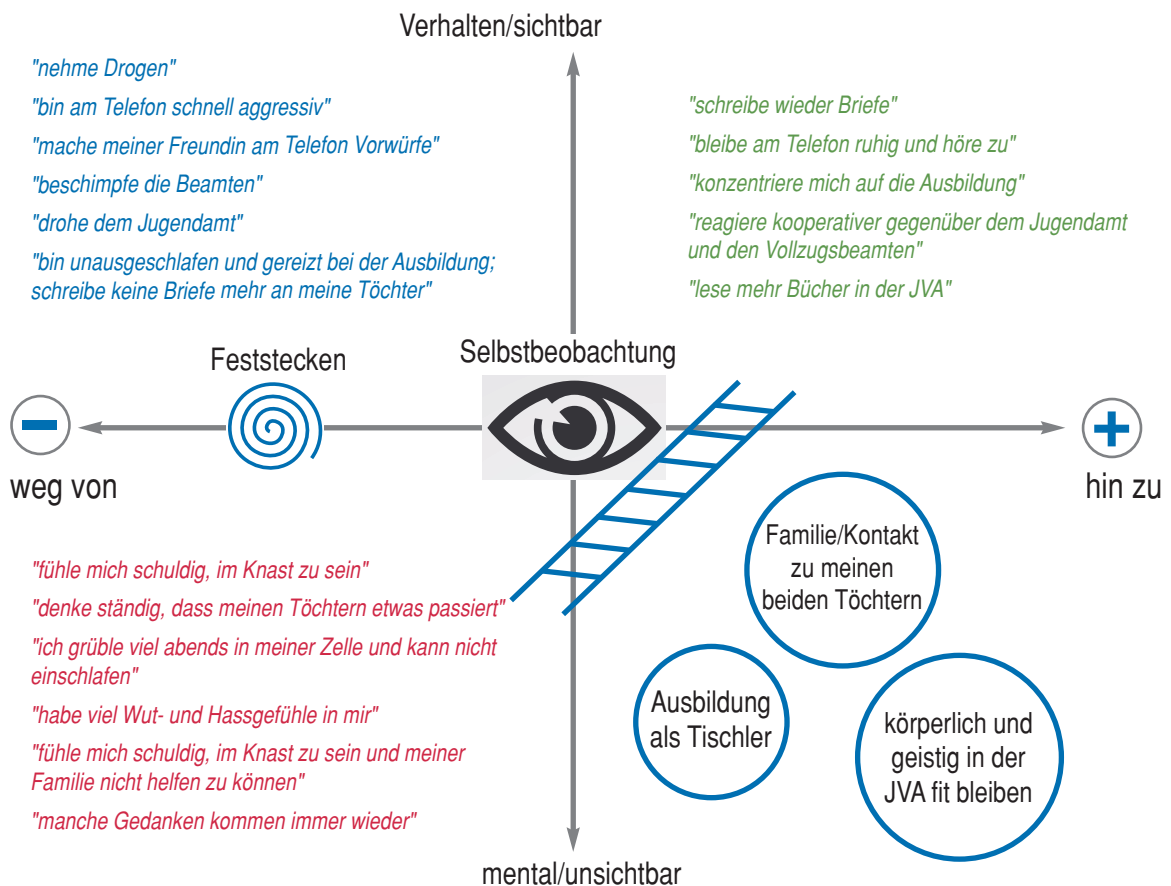
¹ Kevin L. Polk, Benjamin Schoendorff: ACT Matrix: A New Approach to Building Psychological Flexibility Across Settings and Populations. New Harbinger 2014

ist es wichtig, sofern z. B. einige Gedanken und Gefühle als Hindernisse identifiziert wurden, diese als innere Erfahrung oder als „Gedanken“ des_der Klient_in zu kennzeichnen und sie einzuladen, zuerst auf die kurzzeitigen Wirkungen zu schauen, die sie von ihren Werten „weg“ führen und anschließend auf die längerfristigen Wirkungen. Wenn im sichtbaren Verhaltensbereich (Quadrant oben links) gearbeitet wird, der Folgen der Vermeidung innerer Erfahrungen (Quadrant unten links) beinhalten kann, ist ebenfalls die Unterscheidung zwischen kurz- und langfristigen Wirkungen in Bezug auf die „Bewegungen weg von“ hilfreich. Die Coaches helfen dabei den Klient_innen, die Zwickmühle oder das „Steckenbleiben“ zwischen den beiden linken Quadranten in der Weg-Bewegung wahrzunehmen. Dabei geht es weniger um eine Bewertung, sondern eher um die Effektivität in der Orientierung auf die erarbeiteten Werte.

Im vierten Schritt findet die Re-Orientierung auf die Hin-Bewegungen statt (Quadrant oben rechts), die mit einer Leiter symbolisiert werden kann. Hier ist unsere Erfahrung, dass es sinnvoll ist, sich möglichst konkret auf zukünftige Situationen zu fokussieren und konkrete Handlungen beschreiben zu lassen, die die Klient_innen zu ihren Werten „hin“ führt. Mehrmalige Perspektivwechsel zwischen inhaftiertem Elternteil (Klient_in) und den jeweiligen Personen im Quadranten unten rechts (Kinder, Partner_innen, wichtige Bezugspersonen) kann diesen Arbeitsschritt ergänzen.

Im fünften und letzten Schritt können die Klient_innen zu kleinen ‚Experimenten‘ eingeladen werden, die sich vor allem auf das Zentrum der Matrix beziehen. Das Auge symbolisiert die Selbstbeobachtung, zu der die Klient_innen eingeladen werden. Es geht darum, die Bewegungen „hin zu“ und „weg von“ im Alltag wahrzunehmen und der kurz- und langfristigen Effektivität Aufmerksamkeit zukommen zu lassen.

ACT Matrix



ÜBUNG: ARBEIT MIT GLAUBENSSSÄTZEN



Coaching im Einzel- oder Gruppensetting



90 Minuten



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



Passende Fragen – nach Bedarf aus verschiedenen Lebensbereichen – für die jeweilige Adressat_innen-Gruppe zusammenstellen und auf Arbeitsblätter kopieren; Stifte

Durchführung

Im ersten Teil der Übung vervollständigen die Klient_innen die Satzanfänge auf dem Arbeitsblatt (Seite 40). Dies geschieht am besten in Einzelarbeit.

„Sie finden auf diesem Blatt Satzanfänge, die ich Sie bitten würde, zu vervollständigen. Wie gehen die Sätze weiter? Am besten lassen Sie sich von Ihren ersten Assoziationen leiten und schreiben sie nieder!“

Im zweiten Schritt kann dann wie folgt mit den gesammelten Glaubenssätzen gearbeitet werden:

- ▶ **Gemeinsam mit den Klient_innen den Werdegang des Glaubenssatzes entdecken:**
„Woher kennen Sie diesen Satz? Wer hat ihn benutzt?“
- ▶ **Gemeinsam mit den Klient_innen die Sprachstruktur hinter den Glaubenssätzen entdecken:**
Hinterfragen der vermeintlichen „Wahrheiten“ wie auch der getilgten sprachlichen Informationen der Sätze: „Wer sagt das? Wann gilt das? Immer oder nur manchmal? Welche Idee und welcher Wert steckt eigentlich hinter der Information?“

- ▶ **Nach den sog. „Evidenz-Kriterien“ suchen:**
„Woran genau erkennen Sie, dass Sie...?“
„In welchen Situationen erkennen Sie das?“
- ▶ **Nach der positiven Absicht suchen:** „Was ermöglicht dieser Glaubenssatz? Was wird dadurch sichergestellt? Was sind die Vorzüge? In welchen Situationen ist oder war das sinnvoll?“
- ▶ **Nach der Alternative suchen:** Welcher Glaubenssatz wäre eigentlich hilfreicher, schöner, leichter?
- ▶ **Den Glaubenssatz umdeuten:** Mit Witz und Charme ein Reframing vornehmen, d. h. dem Satz eine neue, vielleicht „schräge“ Bedeutung geben.

ARBEITSBLATT

Was glaube ich über mich selbst?

Ich glaube,

- ▷ ich bin...
 - ▷ für mich zählt...
 - ▷ mir ist wichtig...
 - ▷ mir kommt es darauf an...
 - ▷ mir liegt...
 - ▷ ich kann...
 - ▷ ich darf...
 - ▷ ich will...
 - ▷ ich muss...
-

A. Was glaube ich von meinen Mitmenschen?

Ich glaube,

- ▷ die anderen wollen...
 - ▷ die anderen mögen...
 - ▷ die anderen dürfen...
 - ▷ den anderen kommt es darauf an, dass...
 - ▷ die anderen sind...
-

B. Was glaube ich von dem System, in dem ich lebe?

Ich glaube,

- ▷ dass die Welt...
- ▷ dass Gott...
- ▷ dass der Staat...
- ▷ dass unser Dasein...
- ▷ dass der übergeordnete Sinn...

ÜBUNG: „SIE HABEN POST!“



Coaching im Einzel- oder Gruppensetting



60 Minuten



Sich über eigene Werte und Überzeugungen als Vater oder Mutter bewusst werden



Briefpapier, Briefumschläge, Stifte

Durchführung

Sie können die Übung, die einen komplexen Perspektivwechsel erfordert, wie folgt einführen:

„Ich habe jetzt ein etwas verrücktes Gedankenexperiment mit Ihnen vor. Soll ich Ihnen sagen, wie es geht? 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 guten Lebenssituation, haben vielleicht einen Job als [...], leben in einer Partnerschaft 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/auszuschmücken).

Stellen Sie sich nun weiter vor, Sie gehen an diesem Morgen, den wir uns jetzt vorstellen – Sie haben gerade eine Tasse Kaffee getrunken, die Sonne scheint und Sie haben mitten in der Woche einen Tag frei – zum Briefkasten, um die Zeitung zu holen. Dort finden Sie zu Ihrem Erstaunen einen handbeschriebenen 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. Er_sie hat mir anscheinend was Wichtiges mitzuteilen, das nicht warten kann, bis wir uns am Wochenende sehen, jetzt bin ich aber gespannt. Neugierig öffnen Sie den Brief.

Lieber Papa, 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 man sie immer wieder lesen kann. Ich will dir sagen, wie wichtig du für mich bist, und wieviel ich dir verdanke, du bist der wichtigste Mensch in meinem Leben...

Ihnen wird ein bisschen schwindelig, weil Sie sich natürlich freuen, so etwas zu lesen. Sie sind berührt.“

Im nächsten Schritt geht es darum, sich vorstellen, was das erwachsene Kind dem Vater bzw. der Mutter schreibt und dies aufzuschreiben. Dazu erhalten die Klient_innen ein Blatt Papier und 15 bis 20 Minuten Zeit, um anhand der folgenden Fragen, sich schreibend vorzustellen, was das erwachsene Kind ihnen mitteilt.

Unterstützende Fragen, die Sie auf Flipchart notieren können, sind:

- ▶ Welche wichtigen Dinge über die Welt hat Ihr Sohn_Ihre Tochter von Ihnen gelernt? Was haben Sie ihm_ihr 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“ zwischen den Sitzungen mitgegeben werden. Ansonsten empfiehlt es sich, die Klient_innen einzuladen, den Brief innerhalb der Sitzung zu schreiben und anschließend in eine Reflexionsphase überzuleiten, in der die in dem Brief enthaltenen Werte, die die Klient_innen sich wünschen, dem Kind mitzugeben, gemeinsam identifiziert werden. Oftmals thematisieren die Klient_innen im Reflexionsprozess Erfahrungen mit den eigenen Eltern, die Werte, die sie vermittelt und vorgelebt bekamen. Wichtig ist es, dies aufzugreifen, zu identifizieren was davon sie als Kind positiv und stärkend erlebt haben und was sie sich anders gewünscht hätten.

Der Brief kann anschließend in einen Briefumschlag gesteckt werden 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.

Hinweis:

Es ist ein hohes Abstraktionsniveau erforderlich, um gleichzeitig in die Zukunft zu schauen 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 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 5: FAMILIENSITZUNG

Eine Familiensitzung findet meistens im letzten Drittel des Coachings statt. In Abstimmung mit dem bzw. der Coachee werden bedeutsame Personen des Bezugssystems eingeladen. Gemeinsam mit dem_der Lebensgefährten_in oder (Ex)Partner_in, Kindern, den eigenen Eltern, vielleicht einer wichtigen Person aus dem Verwandtschafts- oder Freundeskreis und ggf. der_dem zuständigen Sozialarbeiter_in des Jugendamts oder auch der Haftanstalt wird auf den Prozess geschaut, werden Veränderungsschritte gewürdigt, offene Fragen sowie gegenseitige Erwartungen und Wünsche besprochen und – wenn notwendig – Unterstützungsmaßnahmen

überlegt bzw. initiiert. 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 im geschlossenen Vollzug ist und keine Ausgänge vorgesehen sind – in der JVA statt,¹ andernfalls können die Familiensitzungen auch an einem anderen Ort außerhalb stattfinden, z. B. in der Wohnung des_der Partner_in.

¹ Wichtig zu beachten ist, dass eine rechtzeitige Anmeldung der Gäste beim Allgemeinen Vollzugsdienst/Besuchsdienst der jeweiligen JVA notwendig ist.



18

ÜBUNG: „GENAU SO FÜHLE ICH MICH!“ – GEFÜHLSBILDER



Familiensitzung



10 – 30 Minuten



Die eigene Befindlichkeit und die eigenen Gefühle differenzierter wahrnehmen und ausdrücken;
die Gefühle der anderen wahrnehmen



Bildkarten oder -symbole, auf denen Gefühle dargestellt sind,
z. B. Gefühlsmonsterkarten® – 1-2 Kartensets

Durchführung

Die Gefühlskarten können zu verschiedenen Fragestellungen und zu verschiedenen Zeitpunkten der Sitzung eingesetzt werden. Die Karten können sowohl offen als auch verdeckt gezogen werden. Unserer Erfahrung nach sprechen sowohl Kinder als auch Erwachsene gut auf die Karten an. Sie ermöglichen eine intensivere Auseinandersetzung mit den eigenen Gefühlen und denen der anderen. Zugleich wird durch das Bildmaterial eine Distanzierung geschaffen, indem die Coaches die Stellvertreter_innentechnik anwenden und ihre Nachfragen auf das abgebildete Monster beziehen („Wovor genau hat denn das Monster da Angst?“).

Variante 1**Zu Beginn der Sitzung als Blitzlicht**

Die Karten werden offen in der Mitte ausgebreitet. Jede_r der Anwesenden wählt eine Karte aus, die ihre momentane Befindlichkeit ausdrückt.

Nacheinander stellt jede_r die Karte vor, die er_sie gewählt hat und erklärt kurz, weshalb. Die Coaches achten darauf, dass jede_r die Deutungshoheit über die ausgewählte Karte behält. Respektvolle Fragen der anderen sind erlaubt.

Möglich ist es auch, zirkulär zu arbeiten, d. h. die Teilnehmenden anzuregen, die Perspektive eines anderen Familienmitglieds einzunehmen und zu vermuten, was dieses wohl antworten würde. „Was glaubst du, Mia, wie findet es dein Papa, dass wir uns alle hier treffen? Wähle eine Karte dazu aus!“ „Herr K., was glauben Sie, welches Gefühlsmonster drückt aus, wie sich Mia heute fühlt?“ Im Anschluss kann dann Mia gefragt werden „Und, hat dein Vater die richtige Karte ausgewählt?“

Variante 2**Zu einer ausgewählten Fragestellung**

Möglich sind folgende Fragestellungen, zu denen alle Familienmitglieder eine Karte auswählen:

- ▶ Wie geht es mir aktuell mit der Inhaftierung? Welche Hoffnungen sind da, welche Befürchtungen?
- ▶ Wie würde ich mich gerne fühlen?

Weiterführend wäre dabei wichtig zu thematisieren: „Und was brauche ich dafür? Wer kann mich dabei unterstützen?“

Variante 3

Geschichten erfinden

Hier werden die Karten verdeckt in die Mitte gelegt. Eine Person (die evtl. von den Coaches dazu eingeladen wird) beginnt. Er_sie wählt eine der verdeckten Karten, betrachtet sie und beginnt – evtl. mit Unterstützung der Coaches – eine Geschichte zu erzählen. Unterstützende Fragen können sein: „Was siehst du?“, „Was meinst du, wie geht es dem Monster?“, „Was hat es vermutlich gerade erlebt?“, „Wohin ist es gerade unterwegs?“, „Wohin könnte es gehen, um sich trösten zu lassen?“ etc. Dann ist die nächste Person an der Reihe, zieht eine Karte und setzt die Geschichte fort. Die letzte Person hat die Aufgabe, die Geschichte zu einem Abschluss zu bringen.

Dieser spielerische Umgang mit den Gefühlsmonsterkarten spricht besonders Kinder an, die das gemeinsame Spiel in dieser Familienrunde genießen. Gleichzeitig ermöglicht diese Übung, Gefühlszustände zu besprechen bzw. auch stellvertretend eigene Emotionen zur Sprache zu bringen.

Die Gefühlsmonster-Karten¹



¹ Die 25 Karten des Gefühlsmonster®-Sets, zu beziehen über www.gefuehlsmonster.de.

19

ÜBUNG: „UND DANN FEIERN WIR!“ nach Ben Furman 2017¹

Familiensitzung im Einzel- oder Gruppensetting



20 – 30 Minuten



Eine positive, hoffnungsvolle, beziehungsstärkende und -aktivierende Stimmung erzeugen



Durchführung

Die Übung passt in der zweiten Hälfte der Familiensitzung, wenn bereits kleinere oder größere Veränderungsschritte gewürdigt worden sind. Daran anknüpfend könnten Sie zu der Übung überleiten: „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. Und zwar wenn wir uns 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 und dann ist der Tag der Entlassung da. Das wird natürlich aufregend, da gibt es einiges, was man da vorher regeln muss, Job, Wohnung etc. Aber da haben Sie ja hier in der JVA sicher eine gute Unterstützung. Also wenn wir jetzt mal annehmen, das drumherum ist gut vorbereitet und der Tag der Entlassung ist da – das wäre doch ein Grund zu feiern, oder?“

Wenn Sie feststellen, dass die Familie auf das Experiment einsteigt, 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 Mail, telefonisch, verschicken Sie eine WhatsApp?
- ▶ 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? 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?
- ▶ Wer kommt alles zu ihrem Fest?
- ▶ Wenn das Fest beginnt, gibt es meistens eine Rede. Wer von Ihnen wird als erste_r sprechen? Was sagen Sie?
- ▶ 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?

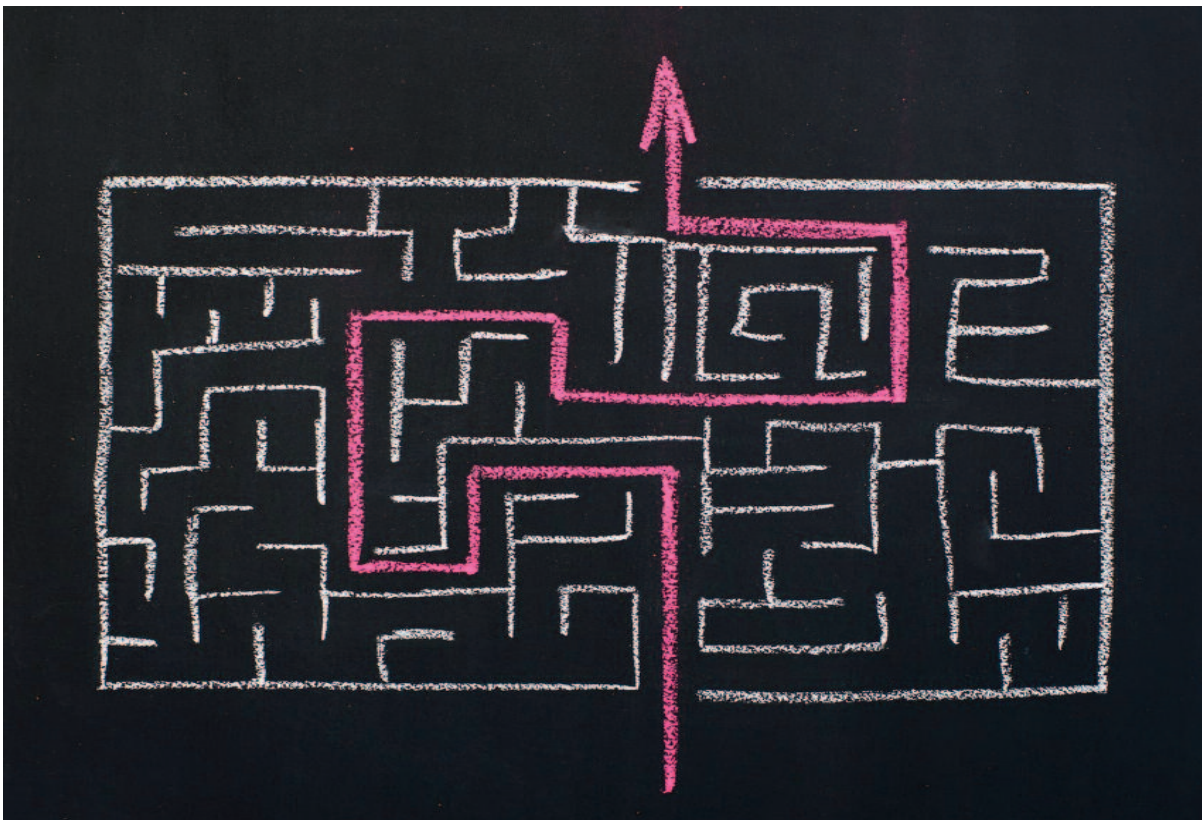
¹ Bernhard Trenkle, Ben Furman: Die magische Kunst sinnvolle Fragen zu stellen. Lösungsorientiertes Coaching. MP3. Auditorium Netzwerk 2017

BAUSTEIN 6: ABSCHLUSS UND AUSBLICK

Der Abschluss des Coachings wird zum einen durch die Evaluation der Ziele markiert, d. h. es wird ein Blick zurück auf den gemeinsamen Prozess geworfen, und zum anderen durch einen Blick in die nähere bzw. fernere Zukunft. Beim Blick zurück wird geschaut, welche Themen bearbeitet wurden, welche (Zwischen-)Ergebnisse erzielt wurden und welche Punkte vielleicht noch offen sind und damit für die weitere Bearbeitung aktuell bleiben. Es gilt, die Schritte, die in Richtung Ziel umgesetzt wurden, wertzuschätzen und als Wagnis zu würdigen, wis-

send, dass jede Veränderung Mut und Vertrauen kostet – in sich selbst und das Umfeld.

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 sollte gemeinsam mit den Teilnehmenden abgestimmt werden und auch den Entlassungszeitpunkt berücksichtigen.



20

ÜBUNG: HEISSE STUHL



Coaching im Gruppensetting



pro Klient_in 5 – 7 Minuten



Festigung der Motivation, Denk- und Verhaltensweisen im Interesse des Kindes zu verändern; Stärkung des Gruppenarbeitsklimas und einer Atmosphäre des gegenseitigen Verständnisses und der Unterstützung



Ein Stuhl – evtl. mit rotem Samtkissen – platziert zwischen die Stühle der beiden Coaches; Notizblätter und Stifte; Klemmbrett mit Stift; Zeitmesser und evtl. Klangschale

Durchführung

Im ersten Schritt werden alle Gruppenteilnehmer_innen aufgefordert, sich zu jedem_jeder der anwesenden Teilnehmer_innen drei positive Aspekte zu überlegen, die sie wahrgenommen haben und gerne zurückmelden möchten. Idealerweise werden insbesondere jene Ressourcen und neu erworbenen Fähigkeiten genannt, die 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 Samtkissen Platz zu nehmen, sich zurückzulehnen und die Rückmeldungen der anderen in der Gruppe entgegen zu nehmen. Jeweils ein_e Teilnehmer_in schreibt Protokoll, d. h. notiert die genannten Rückmeldungen in Stichworten, so dass jede_r alles, was 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 und das Gesagte auf sich wirken zu lassen und vor allem nur das anzunehmen, was ihm_ihr passend erscheint. Abschließend kann er_sie das Feedback kommentieren. Die Coaches achten darauf, dass dieser Kommentar keine Ressourcen zurückweist („Ich finde gar nicht, dass ich da so gut drin bin.“) und geben ihrerseits ein Feedback zu den Veränderungsschritten, die sie wahrgenommen haben.

ÜBUNG: „WO STEHE ICH JETZT?“



Coaching im Einzel- oder Gruppensetting



30 – 45 Minuten



Rückschau und Würdigung der Erfolge und der initiierten Veränderungen



Moderationskarten, Flipchartstifte; evtl. Schnur/Wollfaden/Seil 3-5 m lang, evt. farbig
 Alternativ: Flipchartblätter, Flipchartstifte, Moderationskarten

Durchführung

Im Einzelsetting wird mit den Teilnehmenden mit Schnur, Seil oder Wollfaden eine Zeitlinie gelegt, die die Zeit des Coachingprozesses symbolisieren soll. Alternativ dazu – auch falls das Einbringen solcher Materialien in die Haftanstalt nicht gestattet ist – wird die Linie nur vorgestellt. 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 die Coaches 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. An dieser Stelle kann auch der_die 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.

Variante: Statt die Zeitlinie auf dem Boden zu visualisieren, kann sie auf ein Flipchartblatt gezeichnet werden.

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

Projektleitung und Redaktion:
Lars Schäfer, Uli Streib-Brzič

Redaktionelle Mitarbeit:
Sabine Zschüttig, Peter Anhalt, Guido Oldenburg,
Cornelia Lotthammer

@ ifgg – Institut für genderreflektierte Gewaltprävention gGmbH
November 2017
Layout: Ulrike Rühlmann
Druck: saxoprint
Bildnachweis:
Mathisa_S/iStock.com, BNMK0819/iStock.com, ifgg,
die_bea/photocase.com, Ulrike Rühlmann,
Pinnwand/photocase.com, Gefühlsmonster GmbH

In Kooperation mit



Violence
Prevention Network

Gefördert vom



Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend

im Rahmen des Bundesprogramms

Demokratie **leben!**



F.C. Flick Stiftung

gegen Fremdenfeindlichkeit, Rassismus und Intoleranz



**LAND
BRANDENBURG**

Ministerium der Justiz und für
Europa und Verbraucherschutz