



EL-dro-ST-Elternseminar mit Coach Roland Schilling ohne festgelegtes Thema

Ort: Jugendfreizeit- und Bildungsstätte Baerenthal 2021

Zeit: Freitagnachmittag, 05.11.2021 – Sonntagnachmittag, 07.11.2021

Bericht:

Vor der Abfahrt: Treff Parkplatz Europabad, dort Covid-Schnelltests durchgeführt, alle sind negativ getestet und geimpft. Anfahrt in Fahrgemeinschaften.

Zuvor wurden in der Gruppe Aufgaben verteilt bzw. übernommen betreffend Versorgung, Gestaltung der Raummitte und Bericht.

Nach dem Eintreffen vor Ort erhält jeder sein Zimmer, Treff dann im Gruppenraum.

Dort weist Markus Wenz zunächst alle in die Abläufe am Wochenende ein sowie auf Sammelplatz (Notfall) und Vorgaben des Hauses, die verbindlich einzuhalten sind von allen Teilnehmenden.

Moderationskoffer und Notfallkoffer haben Markus Wenz und Bettina Konstandin mitgebracht.

Roland Schilling ist der Referent, Trainer an diesem Wochenende für die Gruppe, wie bereits seit Jahren bei den Seminaren in Baerenthal.

Dies ist das 30. Treffen in Baerenthal von EL-dro-St. Wertschätzend hat eine Teilnehmerin der Gruppe eine Girlande dazu angefertigt.

Als Supervisor, Coach und systemischer Familientherapeut begleitete und half Roland Schilling uns mit seinem systemischen Arbeitsansatz in der Klärung unserer Anliegen. Eine seiner Hauptideen beim Arbeiten ist es, sich entbehrlich zu machen. Er legt Wert auf Transparenz des Prozesses und stellt Teile aus seinem Werkzeugkoffer seiner beruflich vielseitigen Tätigkeit zur Verfügung.

Neu ist bei diesem Wochenende, dass es kein vorab festgelegtes Thema gibt, sondern Roland Schilling zu Beginn die Anliegen der Teilnehmenden einholt, daraus dann das Seminar aufbaut, gestaltet.

Die Anliegen sind auf Moderationskarten für jeden sichtbar an der Pinnwand. Sie sind erfasst in folgenden Begriffen:

- Persönlichkeitsanteile
- Ambivalenz
- Meine Ressourcen
- Auswirkungen
- Annehmen von Problemen
- Zirkulär statt linear
- Problemtrance versus Lösungstrance

Bei der „Sondierungsrunde“ der Anliegen wird erkennbar, dass die meisten Anliegen sich im Kern auf die gleiche Problematik beziehen, nämlich auf die Frage, was eine gelingende Kommunikation so oft erschwert.

Bei der Bearbeitung der Anliegen nun geht es ihm um die Nutzung der Ressourcen eines jeden sowie der Ressourcen außerhalb von jedem, z.B. der Selbsthilfegruppe, z.B. dem gemeinsamen Erleben von Betroffensein. Andere Sichtweisen ergänzen die eigenen oder zeigen Ressourcen in jedem auf, die nicht immer bewusst sind.

Wichtige Ressourcen sind die Anpassungsfähigkeit sowie die Werte.

Systemiker gehen davon aus, dass alle Ressourcen, die benötigt werden, jeder in sich hat.

Es geht im Besonderen um die Auswirkungen unseres Tuns.

Beispiel: Wenn z.B. keine Geduld mehr da ist in einer Situation, wird eine andere Ressource genutzt, da offensichtlich Geduld nicht mehr hilfreich ist. Ob ein Ressourcenverbrauch situations- oder personengebunden passiert oder grundsätzlich, ist eine der gestellten Fragen aus der Gruppe.

Herr Schilling zeigt uns auf, wie wir in eine sogenannte Problemtrance geraten können.

Immer achtet er darauf, dass dies wertschätzend geschieht, nicht defizitorientiert.

Die Problemtrance entsteht, wenn etwas vielleicht Alltägliches nicht gelungen ist wie erwartet, man darüber nachdenkt, weiter darüber nachdenkt, immer mehr darüber nachdenkt, wir darum kreisen und dies auch unsere Lebensführung verändert. Die Idee also, es gibt noch ein Leben außerhalb des Tunnels, verlorengelassen.

Dies steht der Lösungstrance gegenüber. Denken & Reden über Lösungen ermöglicht, in eine Lösungstrance zu kommen. Diese ist dann gegeben, wenn die Unterscheidung, ob etwas Erleichterung verschafft oder nicht, gelingt. Dazu ist das sogenannte Tagträumen hilfreich. Im Gegensatz zur Droge.

Auf die Frage der Teilnehmenden, wie mit Schwierigkeiten in der Kommunikation, mit sogenannten „Minenfeldern“ umzugehen ist, wird zunächst der Ausgangspunkt geklärt und betont, dass menschliches Verhalten nicht vorhersehbar ist. Eine Überlegung/Fragestellung ist dabei hilfreich: „Wenn ich mein Verhalten ändern würde, wie könnte sich das auswirken?“

Wir haben alle mehrere innere Anteile, dies nennt Herr Schilling unsere „innere Firma“.

Alle Mitarbeiter meiner inneren Firma wollen das Beste für meine Firma. Sie bilden sozusagen bildhaft das innere Parlament der Regierung in mir.

Beispiel einer Klärung:

Innere Firma: Chef merkt, da arbeiten 2 Mitarbeiter nicht gut miteinander, sabotieren das Ergebnis.

Ein gutes Mitarbeitergespräch beginnt immer mit der Wertschätzung. „ich möchte gerne verstehen, was sind Ihre Gründe“, welchen Weg wir gehen sollen.

Ein Thema also unter diesen genannten Aspekten sehen. Die Ambivalenz wahrnehmen und verstehen.

Mitarbeiter: Überleg dir gut, was könnte das für Folgen haben. Hilfreich ist es, sich bewusst zu machen, dass Ambivalenz nicht gleichzusetzen ist mit Unfähigkeit.

Sondern: Es geht um etwas so wichtiges, das weitreichende Folgen hat. D.h. Ambivalenz ist etwas Wertvolles, weil sie uns Bedenkzeit verschafft.

Nach rechts oder links gehen? Ausprobieren, ein Stück in die eine Richtung gehen, ein Stück in die andere Richtung.

Im Idealfall suchen wir nach einer Lösung die keinen Preis kostet. Dies gibt es aber nicht. Die Lösung die ich gewählt habe, ist der Preis zu hoch? Wie ist das Preis-/Leistungsverhältnis?

Wie geh ich damit um? Auf jeden Fall nicht selbst abwerten.

Besser: ich schätze mich wert, weil ich immer so fein hingucken kann.

Im „Rollenspiel“ geht ein Elternpaar der Frage nach:

Kann jemand von außen uns beeinflussen?

Eine Person, die Veränderung will und eine Person, die noch keine Veränderung will.

Roland Schilling dazwischen.

Innerhalb der angeleiteten Übung beginnen die beiden Mitarbeiter sich zu sehen, wertzuschätzen, sich mitzunehmen.

Grundgedanke dabei: Wir sind immer wieder in Multivalenzen.
Es geht darum, den inneren Mitarbeitern zuzuhören.

Im Folgenden sind zusammengestellt: Leitgedanken, Übungsinhalte und Erkenntnisse.
Da das Seminar lebendig und aus der Gruppe heraus durchgeführt wurde, lässt sich dies nicht „lehrbuchartig“ berichten.

Problem des Suchtkranken: Ich kann das nicht kontrollieren.

Fragen: Wann ist das Problem nicht oder weniger da?

Ist es unabänderlich oder kann ich Einfluss nehmen?

Wir lernen zu unterscheiden, in Handlungsweisen zirkulär und linear:

Linear-kausale Ketten wie in der Technik sind nicht wirklich nützlich in der Kommunikation, sagt Schilling. Weil ich dies oder das gemacht habe, ist mein Kopf süchtig. Dies zu denken ist nicht nützlich, es reibt auf, verbraucht. Warum soll ich nach der Ursache suchen, dies ist nicht hilfreich.

Zirkulär: Jedoch die Frage „Wofür steige ich in das Muster ein?“ ist hilfreich.

Es gibt gute Gründe dafür. Was könnten meine guten Gründe sein, mich antriggern zu lassen und Verhaltensmuster aufrecht zu erhalten?

Durchführung einer - mittels Teilen aus der Systemischen Therapie (Aufstellung) - Annäherung an mögliche Lösungsschritte.

Ebenso ein Gespräch mit einem Elternpaar zu deren Anliegen.

Es gilt dabei: Dies ist eine Sichtweise, nicht eine Wahrheit, das menschliche Verhalten zu erklären.

Vorbild von Schilling: „Der kleine Prinz“, denn: Er vergas nie eine Frage, die er stellte.

Mut, die Fähigkeit sich einzulassen, Offenheit und Vertrauen sind Ressourcen einer Teilnehmerin, auf die kann sie zugreifen.

Gestellte Fragen waren:

- Kann ich nützlichen Schritt machen?
- Woran könnte ich dies erkennen?
- Woran würdet ihr merken, wenn ein Schritt passiert ist?
- Wo müsst ihr sitzen, damit ihr euch gut gesehen fühlt?
- Was interessiert?

Die guten Gründe, dass ihr das Thema Zeit & Raum genauso handhabt wie bisher.

Wir wollen doch, aber kriegen es nicht hin. Oft sind da die eigenen Abwertungen. Es ist nicht nützlich, in die Selbstbewertung, teils sogar Abwertung, zu gehen. Es gilt: In einen Veränderungsprozess gehen, die Entscheidung - gehe ich in Veränderung oder nicht - das kostet Kraft.

Wenn ich mich abwerte, zieh ich mir den Teppich unter den Füßen weg, die Kraft.

Selbstabwertung ist dann Selbstsabotage, das was man am wenigsten brauchen kann.

Was hält mich davon ab, in den Veränderungsprozess zu gehen? Es ist nicht persönliches Unvermögen, sondern es gibt Gründe dafür.

Betrachtung: Die Zeit für andere versus die Zeit für mich. Herr Schilling arbeitet nun mit dem Elternpaar im weiteren Verlauf mit der Wunderfrage von Steve de Shazer:

Heute Nacht, wenn ihr schlaft, passiert ein Wunder.

Durch dieses Wunder wird das Problem gelöst.

Man wacht auf und weiß gar nicht, dass das Problem weg ist. Wer würde es merken, und woran? Geändertes Verhalten der Tochter.

Fazit der Übungen: Dinge anders anzuschauen ist sinnvoll, um Veränderungen anzubahnen.

Methode der systemischen Aufstellung. Körper als Resonanzraum.

Es gilt dabei: Die Veränderung ändert nichts an der Beziehung.

Immer wieder schauen in der Lösungsphase auf folgenden Leitgedanken:
Es gibt „need to have“ und es gibt „nice to have“.

Gruppenarbeit mit den Karten vom Board, die zu Beginn entstanden.
Die Karten nehmen und sagen warum Resümee der Gruppenarbeiten:
Ressourcen. Imagination der persönlichen Situation in der Zukunft.
Über Probleme reden erzeugt vertieft Problem erleben (Problemtalk)
Über Lösungen reden erzeugt ein anderes Erleben.

Mitzunehmen ist auch: Sich an den Gruppenabenden erinnern, dass ich gerade im Problemtalk bin.

Also: Was gibt es noch: Solutionstalk!

Was hat mir früher schon geholfen. Aufsuchen der Ressourcen, Problemlösungskompetenzen.

Anker in unserer Handlungskompetenz können folgende Aussagen sein:

Wenn ich zu schnell in eine Lösung gehe, kann es sein, dass der andere sich nicht gesehen fühlt.

Ich habe nicht nur verstanden, sondern ich spüre es.

Wenn ich länger am Problem bleibe, geht's uns beiden schlecht.

Wenn wir uns um andere Menschen sorgen, vermuten wir teilweise Auswirkungen, die so gar nicht eintreffen.

Zu Kommunikation: man kann nicht wissen, ob Gesagtes verletzt. Wie kann ich Kommunizieren im respektvollen Umgang mit den anderen?

Mein Gegenüber hat seine eigenen Kriterien, Informationen zu verarbeiten, seine eigenen Regelkreise.

Dem anderen mit Wertschätzung zu begegnen erhöht die Akzeptanz.

Ist der Boden unter meinen Füßen weg, bin ich nicht bei mir.

Abbildung Feedback Sandwich:

In der Mitte: Kritik in der Ich-Form

Obere Brötchenhälfte: mein Wunsch für die Zukunft

Untere Brötchenhälfte: Wertschätzung, Anerkennung als Grundlage/Unterlage

Symmetrische Eskalation (Wettrüsten) im Gegensatz zur komplementären Beziehung.

Je lauter ich schreie, desto leiser wirst du.

Grundlage sollte immer die authentische Wertschätzung sein.

Wenn ich Wertschätzung nicht so meine, erzeuge ich bei dem Anderen Ambivalenz.

Nach Frank Ferrrelly: Etwas finden, das man wertschätzen kann.

Im Moment fällt es mir schwer, dich zu wertschätzen, aber das liegt an mir.

Bedenkzeit erbeten, Emotion die da ist, wird rausgenommen.

Frage an uns war: Was macht es uns so schwer, uns diese Bedenkzeit zu nehmen?

Kritik macht am meisten Sinn, wenn konkret und in ICH-Form.

Übung: Die nächsten Wochen sich dieses (Sandwich) bewusst machen.

Bevor ich ins Gespräch gehe, probiere ich es mit diesen 3 Elementen des Feedback-Sandwiches. Bis es eingeübt ist.

Wenn die Idee fehlt, wie es ändern?

Woran würdest du erkennen, dass es gelungen ist?

Manche Mitarbeiter des inneren Teams, der inneren Firma, arbeiten zeitgemäß.



Manche bleiben noch in der anderen Zeit, d.h. in der Zeit, in der es dem Kind schlecht ging, d.h. den Job noch machen. Ich wollte dir was Gutes tun, aber ich habe dich gar nicht gefragt. In Normalität gehen, loslassen, auch das Suchtthema.

Den inneren Mitarbeiter, der immer nach dem Sohn guckt, kann man nicht kündigen.

Je länger die Kinder clean sind, umso mehr sehen und leben sie die anderen Teile des Lebens.

Der Teil, es könnte immer etwas passieren, kann sein, er bleibt.

Es gilt: Sag mir was und ich höre es. Zeig mir was und ich sehe es.

Lass mich machen und ich verstehe es.

Blick auf die Elterngruppe lässt erkennen: Für die neuen in der Gruppe ist die Verbundenheit das absolut Wertvolle.

Schlusswort:

Ein umfangreiches, inhaltvolles und sehr wertvolles Wochenende durften wir erleben, erfahren.

Alles Gesagte, Erlernte, Verstandene wird uns noch beschäftigen.

Es braucht Zeit, bis es nun in unserem Werkzeugkoffer ist, zunächst als Leihgabe von Roland Schilling, den wir alle sehr schätzen.

Ebenso von ihm mitgebracht das Zitat von John Lennon:

"Das Leben ist das, was dir passiert, während du damit beschäftigt bist, andere Pläne zu machen".

Oder Original EL-dro-ST-Gruppe:

In Baerenthal bekommt man Baerenhunger und fällt in Baerenschlaf.