EL-dro-ST-Elternseminar mit Coach Roland Schilling
Thema „Wie wir mit Veränderungen umgehen können“

Ort: Jugendfreizeit- und Bildungsstätte Baerenthal 2023
Zeit: Freitagnachmittag, 13.10.2023 – Sonntagnachmittag, 15.10.2023

Ablaufplan des Wochenendseminars:

Freitag 13.10.:
15:00 Abfahrt in Karlsruhe in Fahrgemeinschaften
Beginn im Seminarraum 17:30 h, 14 Teilnehmer (1 TN krankgemeldet).
Roland Schilling (systemischer Therapeut und weitere Qualifikationen) ist das 12. mal unser Seminarleiter.
Zunächst begrüßt Markus die Teilnehmenden und erläutert das Organisatorische zum Wochenende. Begrüßt werden im Besonderen die neuen Teilnehmenden.

Samstag 14.10.: Beginn 9:00 h
10 Min. Yoga, angeleitet von einer Teilnehmerin.
2 Themeneinheiten am Vormittag.
12:30 h Mittagessen
13:30 h 40 Minuten Yoga, angeleitet von einer Teilnehmerin.
14:30 Kaffeepause
2 Themeneinheiten am Nachmittag.

Sonntag 15.10.: Beginn 9:00 h
1 Themeneinheit
Rückmeldungen/letzte Fragen
Gemeinsames Mittagessen
gemeinsames Räumen und Säubern des Seminarraums.
Gegen 14:00 h Abfahrt in Fahrgemeinschaften

Freitagabend:
Roland begrüßt und informiert kurz die Gruppe über seinen beruflichen Werdegang. Im Besonderen weist er auf den Ansatz der systemischen Familientherapie hin. Dieser besagt nicht „Ich weiß was jemand anderes braucht“, sondern ist immer angewiesen auf Teilnehmende, die kommunizieren, was sie brauchen, so auch in diesem Seminar. Ein Therapeut hat also nicht die Lösung, sondern benötigt den Impuls zur Frage:
„Was ist euer Anliegen?“
Roland hat viele Veränderungsprozesse von Menschen begleitet und erklärt uns: Wir werden geprägt von Systemen, in denen wir leben und ebenso prägen wir die Systeme, in denen wir leben.
Roland geht davon aus, dass in jedem Menschen die Kompetenzen vorhanden sind, um die eigenen Probleme zu lösen. Es geht darum, zu diesen Kompetenzen den Zugang zu finden. Diese sind oft verschüttet, der Blick ist verengt, je länger ich in einem Problem stecke, umso weniger nehme ich Kompetenzen (meine) wahr.
Ansatz: Wo sind die Ressourcen? Wo sind die Zugänge zu finden?
Entscheidend in der Begleitung von Veränderungen ist die Haltung, wie den Menschen begegnet wird. Daher ist der Kontakt so entscheidend. Schaffen wir es immer wieder, dies neu zu leben?
Menschen leben immer in mehreren Systemen. Überzeugungen werden weitergegeben - auch von Angehörigen zu denen nie ein Kontakt bestand. <-Davon geht systemische Therapie aus.

Diese Überzeugungen werden im Laufe des Lebens überprüft, ebenso wo im System Ressourcen sind.
Es ist spannend, wie sich Menschen in den unterschiedlichen Systemen unterschiedlich verhalten (Herkunftsfamilie / Gegenwartsfamilie / Arbeit usw). Bereits Kinder passen sich an Systeme an, sie sind in der Lage, sich immer wieder neu zu erfinden.
Welche guten Gründe haben Menschen sich immer wieder so und so zu verhalten?
Es gilt die Suche nach den guten Gründen.
Suchtkranke wissen oft selbst nicht, welche guten Gründe es für sie gibt/gab, Drogen zu konsumieren. Es gibt den hohen Preis, den Klient und Angehörige zahlen, aber es gibt immer einen Grund.
Heroin z.B. kann das Gefühl von Wärme, Geborgenheit und Sicherheit erzeugen.
Diese Bedürfnisse sind legitim.
Es ist erforderlich, andere Möglichkeiten / Alternativen zu finden, diese legitimen Bedürfnisse zu erfüllen.
Systemische Therapie bringt einen anderen Blick auf die Situation.
Veränderungen gibt es, erwünschte und nicht erwünschte.
Das in der Ankündigung zum Seminar genannte Beispiel ist nicht möglich. denn das Rad kann man nicht zurückdrehen.
Roland stellt klar, dass er seine Gedanken, Sichtweisen im Seminar einbringt, diese sind aber keine Wahrheiten.
Er möchte jeweils aus der Gruppe hören, was da ist.
Kleingruppenarbeit, Fragen zu Veränderungen, s.Flipchart.
Im Anschluss Austausch darüber, es werden genannt: Veränderungen in Freundschaften, da man sich selbst geändert hat. Mehr Authentizität in Kontakten, im Leben, in Entscheidungen.
Oder eine Krankschreibung, die nicht leichtfällt, aber erforderlich ist aufgrund der Belastung.
Roland sammelt von jedem einen Beitrag zur Frage:
Woran merke ich am Sonntag, dass es gut für mich war, am Seminar teilzunehmen, ich etwas vom Seminar mitnehme?
Genannt werden individuelle Beiträge der Teilnehmenden.
Roland weist hin auf den systemischen Grundsatz: Absicht ist, die Zahl der Optionen zu erhöhen.
Wenn man über Jahre ein Kind begleitet, ob man die Freude verlernt?
Anschaulich bringt Roland das Beispiel: Jemand will immer wieder mit dem Kopf durch die Wand (holt sich Blessuren), doch direkt neben der Wand ist eine offene Tür.
Es geht um die Sicht auf die Situation.
Es gilt: Die innere Firma anzugucken.
Und: Ohne Ziel stimmt jede Richtung nicht.
➔ Es soll nichts mit mir geschehen, sondern ich gestalte. Schritte gehen. Innere Ruhe spüren.
Es geht um das eigene Standing.
Mut zur Veränderung. Akzeptanz von Veränderung. Wachsamkeit dafür, damit ich der Veränderung ihre Chance geben kann, dass ich sie greifen kann.
Wie blicke ich auf Auswirkungen von Veränderungen?
Samstag, 14.10.
Nach 10 Minuten Yoga/Achtsamkeit, das die Gruppe genießen durfte, Weiterführung des Seminars:
→Veränderungen, die mit mir passieren / Veränderungen die von mir ausgehen,
→ es geht um den Umgang damit.
Die in der Seminarbeschreibung formulierte Frage - W*as kostet Veränderung?* - rief teilweise Irritation hervor.
Dem gehen wir auf den Grund, um zu verstehen.
Denn: →Auch Lösung kostet etwas, jede Lösung.

Veränderung / sich auf den Weg machen, zeugt von Größe und Kompetenz.
Glaubenssatz: Wenn man eine Lösung gefunden hat, ist alles gut.
Watzlawick (Systemisches Denken/Konstruktivismus) formulierte 2 Ideen:
→Was ist das Schlechte am Guten?
→Was ist das Gute am Schlechten?
Sehnsucht in vielen Menschen: Alles soll gut sein.
Gewünschte, herbeigesehnte Lösung = da kommt was Strahlendes / Schönes.
Frage von Roland an die Gruppe mittels einer auf den Boden geworfenen Münze:
Wie viele Seiten hat eine Münze? (3)
›Eine Seite ist präsent
›Eine Seite ist nicht sichtbar
›Eine Seite ist als solche „ungewohnt" in der Bezeichnung, Seite-ist aber eine.
Angenommen, du findest die Lösung. Was ist das Schlechte dabei?
Pass auf, wenn du dich auf den Weg machst! Dann wirst du einiges Neue gewinnen, was herausfordernd ist / was etwas kostet.
Gunther Schmid (Arzt, Systemischer Familientherapeut) sagt:
Jede Lösung hat ihren Preis. Es gibt keine Lösung ohne Preis.
Letzendes funktionieren wir Menschen ››› betriebswirtschaftlich.
Wenn wir an einem Punkt stehen - wollen wir Veränderung.
Haben wir das Wesentliche von diesem Seminar erlernt, dann wird es für uns normal sein, vor jedem Weg, der vor uns liegt zu schauen, was es kostet.
Am Ende entscheide ich, wo es am günstigsten ist. Preis / Leistungsverhältnis. Es ist wichtig, dies vorher abzuschätzen. Das Umfeld wird nicht voraussagbar, so oder so reagieren.
Wenn Menschen sich Zeit nehmen für Veränderung, zeugt dies von Kompetenz, weil es so viele Aspekte hat.
Veränderungen: ob wir innerlich in allen Instanzen unseres Seins den Weg bejahen ist nicht sicher, denn wir suchen oft nach der Lösung ohne Preis.
Das immer „Ja" sagen zu ››› ich finde keine Lösung ohne Preis ‹‹‹ ist das Schwierigste zunächst.
Das Optimale für den kleinsten Preis ist die Haltung der „Geiz ist geil-Mentalität".
Der Gedanke: Ich hab den Preis schon bezahlt", ich bin durch das Tal der Tränen gegangen, ist eine mögliche Idee dazu von den Teilnehmenden.
Allerdings hier die Frage stellen: Ist die Verknüpfung da zwischen Preis und einer Lösung?
Veränderung hat viel mit Verantwortung zu tun.
Für viele Lösungen kenne ich den Preis gar nicht.
→Die Mitarbeiter der Inneren Firma sind gefragt.
Veränderungsprozesse sind immer gekennzeichnet von den inneren Mitarbeitern:
Ja→ schaun wir mal, wenn Ziel erreicht ist
Nein→ ich weiß nicht, was es kostet
Diese 2 Mitarbeiter blockieren sich.
Problem schlecht / Lösung gut = eine Haltung (keine Wahrheit).
Ein innerer Mitarbeiter sagt dazu: nein, so gut ist die Welt nicht.
Mit dem Mitarbeiter (= innerer Bodyguard), der nein sagt → Kontakt aufnehmen: → Stop, ich habe da noch Fragen.
Die Dynamik innerhalb einer Veränderung in Betracht ziehen.
Wir kennen das Sprichwort*: Verliebt sein macht blind.*
Die inneren Bodyguards arbeiten manchmal noch so wie damals als wir Kind waren.
Innerer Mitarbeiter → Gespräch aufnehmen.
Den Impuls an den Bodyguard → ich brauche dich.
Theoretisches Konzept hat Roland nun dargestellt.
Bei der Suche nach der Lösung/Lösungswegen erhöhen die Umleitungen die Optionen.

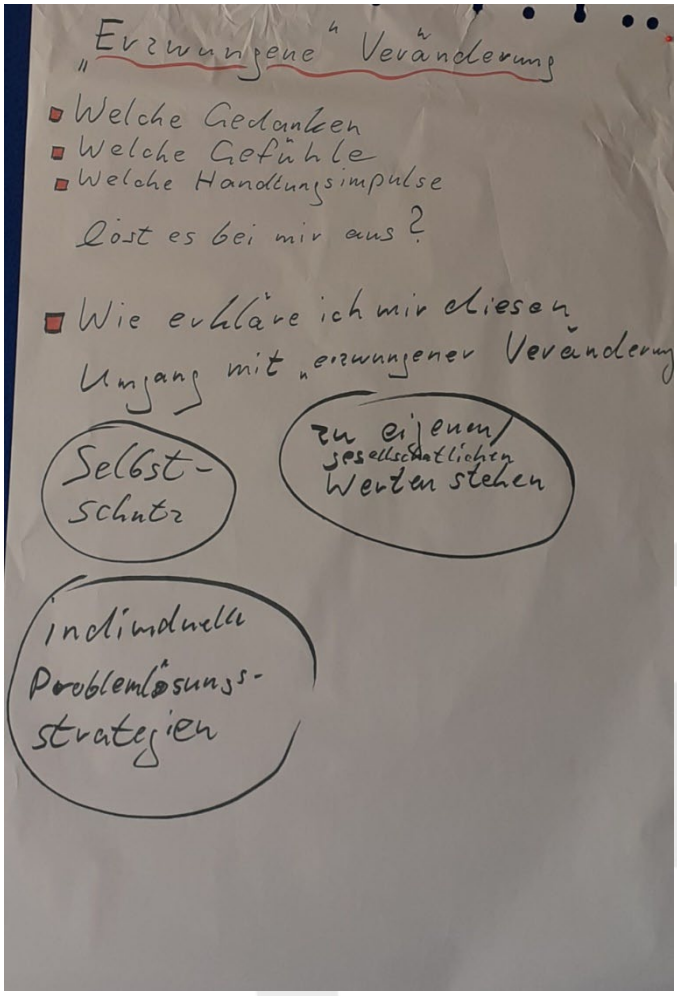
Hoher Preis → ich schätze es sehr.
Viele Wortbeitrage, bei denen es darum ging, sich selbst zu stärken.
Pause.

Dann Aufgaben in Kleingruppen:
1. Wo genau erlebt Ihr Veränderungen?
   Unterschiede, die einen Unterschied machen.
2. Wo und wie genau wirken sich die Veränderungen aus (im Umfeld/persönlich)?

3. Wo genau wird es mit wem genau schwerer/anstrengender?
   Wo in welchen Punkten wird es vielleicht noch leichter/entspannter?

11:30 bis 12:15 h.
Den Weg den ich gelaufen bin nicht in Frage stellen.
Das wäre dann: eigenes Tun in Frage stellen.
Je mehr Gestaltungsmöglichkeiten man in der Veränderung hat, umso eher kann ich diese - in der Richtung, die ich eingeschlagen habe, verfolgen. Spielräume entdecken in dem Weg der Veränderung, wie ich sie gestalten kann.
Veränderung hat immer mit loslassen zu tun.
Auch Erwartungen von außen loslassen.
Unterscheidungen treffen zwischen Veränderungen die gut und nicht gut sind.
Wieviel Veränderungen im Leben sind willkommen, nicht willkommen? (Prozente)
Methodische Möglichkeit: Blick in Zukunft in 10 Jahren.
Mit welchen Augen / Gefühlen schauen wir drauf?
Vieles ist integriert in Erinnerungsschatz, was heute keine Einwirkung mehr hat.
Mir immer wieder erlauben, den Blick auf Ressourcen zu richten. Man braucht auch Menschen die einen darauf hinweisen, ob man auf die Ressourcen schaut.
Wenn ich mich in eine Richtung verändere, wo es mir besser geht, dann kann dies für andere irritierend sein.
Was wäre, wenn ich die Veränderungen nicht machen würde?
Wie führe ich als Chefin das Gespräch mit meinen inneren Mitarbeitern?
Wie führe ich mich selbst? Wie gehe ich mit meinen inneren Mitarbeitern um?
In Situationen, in denen es Veränderungen gibt, ist es nicht gut, sich selbst abzuwerten.
Nicht gut, da Veränderungen Kraft brauchen. Mich also wertschätzen.
Also auch die Mitarbeiter meiner inneren Firma.
Je besser es mir geht, umso besser können die Menschen in meinem Umfeld davon profitieren.
Menschen befinden sich zuweilen in Zwickmühlen. Und gehen dann über Grenzen, bis diese zusammenkracht, weil man über seine Verhältnisse gelebt hat.
Hilfreich:
Was wäre das Allerallerschlimmste, das passieren könnte? Damit kann ich Risiken überschaubar machen.

Wir schauen auf erzwungene Veränderungen.



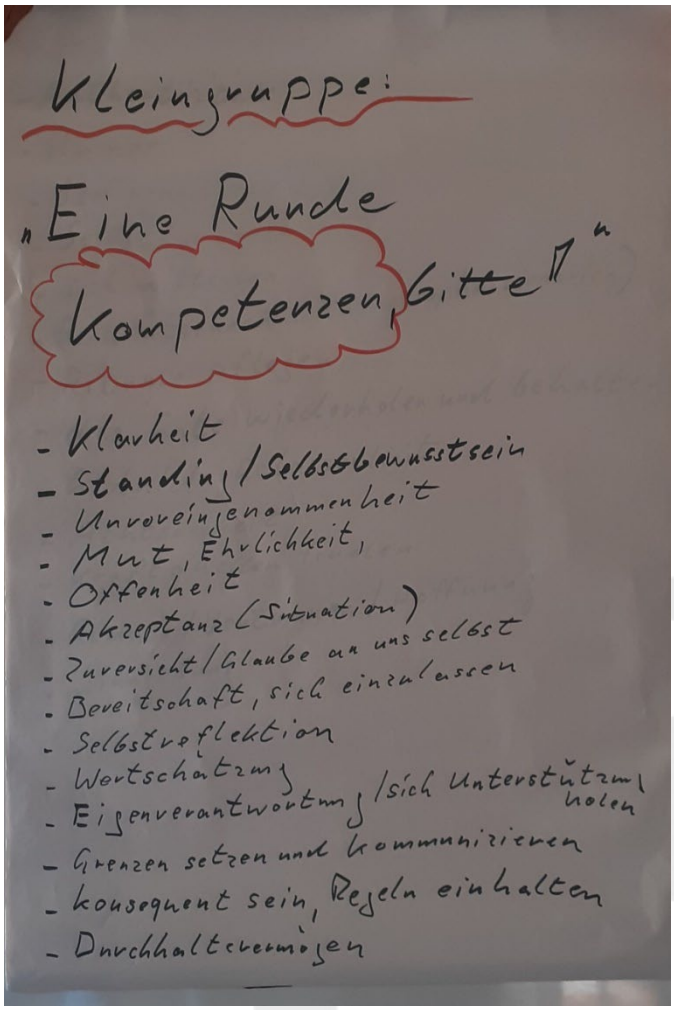
>Welche Gedanken?
>Welche Gefühle?
>Welche Handlungsimpulse löst es bei mir aus?
>Wie erkläre ich mir diesen Umgang mit „erzwungener Veränderung"?
Erste Reaktionen von uns Teilnehmenden auf Realisierung dessen, was mit dem eigenen Kind ist, auf den Tsunami = mein Kind ist drogenabhängig?!
Das ist nicht wahr / Hilflosigkeit / Ohnmacht / Erschütterung / Panik / Schock / Nein / Angst / Klarheit / Wut / Verzweiflung / was tue ich / warum muss mir das passieren / warum ich / Schuldgefühle / wo ist die Zauberformel / wie konnte es soweit kommen / wie konnte ich es soweit kommen lassen / warum / wie blind war ich / Trauer / Was denken die anderen / Überforderung / Leere in mir / Desillusionierung / Depression / Wunsch, was zu tun

Warum-Fragen zielen auf die Vergangenheit, aber genau da können wir nichts mehr ändern.
Zunächst Tragweite dessen, was los ist, mit Kind nicht erkennbar.
Wenn ich nicht ausblende, bin ich nicht handlungsfähig.
Wie erkläre ich mir diesen Umgang?

- Selbstschutz
- Es gibt keine Referenzerfahrung
- Keine Standardprozesse

→Ist das also nicht Grund genug, mit sich selbst liebevoller, behutsamer umzugehen?
Wenn Schockstarre vorbei ist, sich sagen: Das war mir möglich, was anderes nicht.
Manche gehen in Aktionismus.
Wo haben diese Reaktionen mit mir/meinem Leben zu tun?
Aus dieser Frage ergeben sich Veränderungsoptionen, um zu den eigenen Werten zu stehen.
O.g. Gefühle sind es wert, wertgeschätzt zu werden, da keine Referenzerfahrungen da waren.

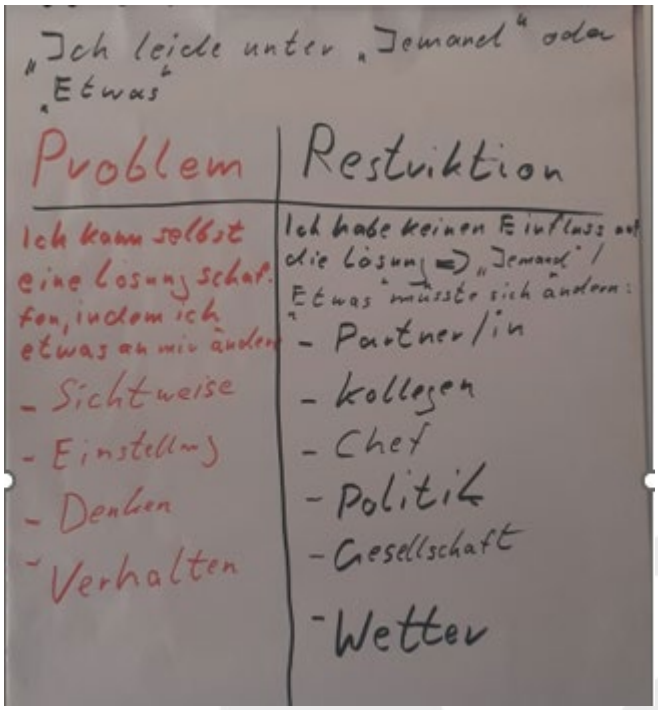
Letzte Einheit am Samstag vor Abendessen: Individuelle Problemlösestrategien
Kleingruppenarbeit: Welche Kompetenzen wir schon im Leben gesammelt haben.



Kompetenzen, die wir schon mal hatten, die wir selbst und alleine haben.
Es werden beispielsweise genannt: Authentische Beziehungen / Aufrichtiger Umgang mit Trauer und Tod / Für Sicherheit sorgen / Sich abgrenzen, loslassen / Herzensverbindungen / bedingungslose Liebe / Für sich sorgen (in die Elternselbsthilfegruppe gehen) / Sich Hilfe holen, darüber reden.

Es geht um Kompetenzen, wie wir mit diesem „Tsunami" umgehen.
Denn die Bedeutung der Nachricht bestimmt der Empfänger.

Sonntag, 15.10., 2 Einheiten am Vormittag



Unterschied zwischen Problem und Restriktion
Problem
Ich kann selbst eine Lösung schaffen, indem ich etwas an mir ändere:
Meine Sichtweise
Meine innere Haltung
Mein Denken
Mein Verhalten
Restriktion
Ich habe keinen Einfluss auf die Lösung.
Jemand / etwas müsste sich ändern.
PartnerIn / Kollegen / Chef / Politik / Gesellschaft / Wetter
Manchmal arbeitet sich jemand ab an einem Problem, das eine Restriktion ist.
Bei Restriktion geht es darum, wie kann ich mit dem, was ich nicht ändern kann, am besten umgehen. Ich werde dann handlungsfähig.

Oft: Teilweise Problem, der größte Teil jedoch Restriktion.

Es geht darum, etwas wieder lebbar, handlungsfähig zu machen.
Wie kann ich damit umgehen, damit es mir besser geht?
Also zuerst dies erkennen.
Manchmal genialer restriktiver Trick, aus einer Restriktion ein Problem zu machen. Z.B., wenn ich MIR die Schuld gebe.
Kann ich Einfluss üben? Wird es handhabbar?
Versuch, eine Situation, die nicht aushaltbar ist, zu verändern.
Wenn ich verstanden habe, dass es eine Restriktion ist, dann kann ich mein Verhalten ändern.
Siehe Satz von Reinhold Niebuhr: Gib mir den Mut… die Gelassenheit… die Weisheit…
Kind bittet um Unterstützung -> Restriktion ist nicht mehr die gleiche.
Also wenn ich nicht merke, dass ich gegen eine Wand renne.
Rauskommen aus dem Gefühl der Ohnmacht.
Bei schwer depressiven Menschen ist alles restriktiv.
Es geht darum, wie kann es mir besser gehen.
Die Drogenabhängigkeit fördert oft die Ablösung.
Erst verhindert sie diese oft.
Darf ich es mir besser gehen lassen ohne die Hoffnung, dass sich beim anderen etwas tut?
Mobile im Gruppenraum für die Treffen von EL-dro-ST:
1 Figur anstoßen, das ganze kommt in Bewegung / Veränderung. -> Aber das Mobile bewegt sich nicht so, wie ich es mir vorstellte.
Wenn einer sich im System ändert, wird es im System Veränderungen geben, aber ich weiß nicht, was sich wie wo verändert.
Ich muss/darf immer wieder reflektieren, ob meine Lösung hilfreich ist.

Letzte Fragen:
1. wiederkehrende Veränderungen, s. I Ging.
Wenn wir Problem für uns lösen, haben wir Lernerfahrung.
Es ist eine Haltungssache, zu akzeptieren, dass es Veränderungen gibt.
Erste, zweite, dritte Psychose, -> Spirale, lernende Erfahrung
Wissen dann: das Akutstadium geht vorbei

2. Unterscheidung Problem/Restriktion in akuten Situationen
Ich muss erstmal raus aus diesem Feld.
Raus aus Sitzung, innehalten.
Nicht hilfreich, zu bleiben, wenn mich Infos/Emotionen überrollen.
Ich muss mir einen Raum schaffen, wo ich mir ermögliche, zwischen Problem und Restriktion zu unterscheiden.
3. Lösungen in / für den Alltag
4. Unterschiedliche Lösungen -> Auswirkungen
Eine liebevolle Mutter kann nicht zusehen, erkennt, da ist ein Problem.
Kompetenzen, nicht zu verzweifeln, Mutter geht in Aktion, will Kind schützen und stützen.

„Eltern müssen immer an einem Strang ziehen“
Jedoch-> Kind lernt> Mama und Papa sind unterschiedliche Menschen
Manches ist Thema der Eltern, also wie gehen Eltern mit ihren Unterschieden um?

Zu den letzten Fragen gibt Roland individuelle Impulse an die Teilnehmenden.

Dann noch eine beeindruckende Übung zum Reframen:
Roland malt 2 Strichmännchen auf das White Board.
Nacheinander haben wir die Aufgabe, uns dieses Bild in verschiedenen Rahmen vorzustellen. (vergoldet, mit Ornamentik, schlicht und schwarz, weiß, knallbunt gemustert, usw. und ohne Rahmen).
Anderer Rahmen schaffen anderes Erleben!
Passt der neue Rahmen zu mir?
Aufpassen, dass ich mich nicht zur Unkenntlichkeit verbiege.

Wir haben in der Gesellschaft die Haltung entwickelt, es gibt für alles eine Lösung.
Vieles ist jedoch eine Restriktion.
Beispiel: Wanderung auf Mount Everest.
Überschaubare Wegstrecken planen.
Sortieren, wo gehört was hin?

Hilfreich in Zukunft:
Erfahrungen / Gelerntes / Referenzen / die inneren Mitarbeiter / Reframen.

<u>Abschlussrunde:</u>
Persönliche Rückmeldungen an Roland Schilling sowie Organisationsbeteiligte.

<u>Seminar in Bärenthal in 2024:</u>
11.10.2024 bis 13.10.2024