

Ein Baum im Wald

Ressourcen-Tool für Kinder von 3 – 12 Jahren

Kurzbeschreibung:

Das Tool erzielt eine Ressourcenbewusstheit schon im Kleinkindalter und eine Stärkung der Resilienz.

Der Coach begleitet Kinder mit gezielten Fragen und visuellen Darstellungen zur Erarbeitung eines individuellen Ressourcenwaldes. Hier werden die eigenen Ressourcen erkannt, anerkannt und verstärkt.

Das Kind nimmt schließlich seine stärkste Ressource als Baum mit, oder in Gruppensettings wird ein Wald mit den stärksten Ressourcen aller Teilnehmer gestaltet.

Anwendungsorte:

Familien, Kita´s, Schulen, Einzelsettings und Gruppensettings

Anwendungsbereiche:

Resilienz Förderung im Kindesalter

Salutogenetischer Gedanke zur Förderung von Kindern

Über- und Unterforderung der Kinder erkennen und vermeiden

Frühauftretende Stressreaktionen /Burnout/Deprivation erkennen

Entwicklungsförderung und partizipative Lebenshaltung fördern

Zielsetzung / Effekte:

Allgemeine Zielsetzung:

- + Mehr Energie freisetzen und in eigene Entwicklung einsetzen
- + Aufwärtsspirale der eigenen Fähigkeiten wahrnehmen und anerkennen
- + Stärkung der ganzheitlichen Person und persönlichen Entwicklung

Sichtbare Erfolge:

- + Steigerung der Eigenmotivation
- + Steigerung des Selbstbewusstseins und Selbstvertrauen
- + Lebensfreude und Zufriedenheit
- + Happiness

Ambition und Auswirkung:

Noch nie war es so wichtig, Kindern ihre eigenen Fähigkeiten zu verdeutlichen wie heute. Durch die immer rasanter werdende Welt in der unsere Kinder heute aufwachsen sind frühe Entwicklungsstörungen häufiger auftretend. Besonders im emotionalen Bereich werden Diagnosen gestellt, die auf eine frühe Deprivation hindeuten. Diese Anzeichen werden erst spät erkannt und kaum behandelt. In den Medien werden jährlich neue Mode-Begriffe benannt und mal in die eine oder andere Bildungsrichtung investiert. Neben den schon anerkannten Verfahren gibt es nun anhaltend mehr Ansätze Kinder im Kleinkindalter in Bindung zu bringen. Im Focus steht hier die Bindung zu Erwachsenen, die das Kind betreuen, fördern oder begleiten.

Ein Grundsatz in der Pädagogik lautet - **Ohne Bindung keine Bildung**¹. Dieser Grundsatz bedarf einer Erweiterung mit spezifischen Aspekten aus der Forschung der Salutogenese² von Antonovsky.

Ohne Bindung keine Persönlichkeit, könnte eine Neuschöpfung lauten. Denn was passiert ohne Bindung? Bindung ist das Gefühl mit etwas oder mit jemandem in Kontakt zu sein, eine Gemeinschaft aufzubauen und zu gestalten, das abgleichen der eigenen Person zu anderen Personen und darüber hinaus der Abgleich mit der Gesellschaft. Bindung bedeutet die Nähe zu jemand andern, Vertrauen und Sicherheit.

Eine weitere Möglichkeit, die in den letzten Jahren vermehrt an Ansehen erlangt hat, ist das Coaching. Erwachsene die ihre Vergangenheit aufarbeiten, arbeiten auch mit dem Satz, „Es ist nie zu spät für eine glückliche Kindheit“ – Ein Baum im Wald setzt vorher an, es lenkt den Fokus auf die Gegenwart und die Möglichkeit einer glücklichen Kindheit – jetzt.

Heute schon hat das Kind die Chance auf eine glückliche, liebevolle und bindungsvolle Kindheit! Genau an diesem Punkt setzt „Ein Baum im Wald“ an. Es werden auch Elemente von Marte Meo integriert, gerade das „aufmerksame Warten“ ist ein fester Bestandteil.

¹ Frei nach Bowlby's Bindungstheorie <https://www.kindergartenpaedagogik.de/1722.html>

² Aaron Antonovsky's Forschung <https://www.kindergartenpaedagogik.de/2163.pdf>

Hier soll im weiteren nicht auf Zusammenhang zwischen der entnaturalistischen (naturferne) Lebenseinstellung vieler Menschen und dem „Urlaubs- und Ferien Naturmensch“ und diesem Tool eingegangen werden, obgleich dieser Kontext im weiteren Verlauf auch eine große Rolle spielen kann.

Ein Baum im Wald, so einfach wie effizient.

Weiterdenken und vernetzen:



Das Tool:

Das Tool lässt sich sowohl in Einzel- wie Gruppensettings anwenden. Je nach Alter und Entwicklungsstand der Kinder muss die Wortwahl und Dauer angepasst werden.

Hier nun das Tool im Ganzen für eine Sitzung mit der Dauer von 45 Minuten. Als Hinweis: Kindergartenkinder – Dauer ca. 30 Minuten, Schulkinder 45 – 60 Minuten, für ausreichend Bewegungsmöglichkeiten und Wasser sorgen.

Ressourcen für Kinder sichtbar zu machen ist ein wichtiger Bestandteil der Entwicklung von Resilienz und Kohärenz. Diese Thematik ist eine der ältesten in unserer Menschheit, selbst im 4. Jahrhundert v. Chr. sagte Laotse:

„Wer andere kennt, ist klug; wer sich selbst kennt, ist weise!³“

Ein weiterer wichtiger Punkt für die Entwicklung der Kinder, und wenn nicht sogar der wichtigste, ist das Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen. Eingangs über Bindung gesprochen, kann Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein nur in Kontakt mit anderen entstehen. Durch permanentes Abgleichen von sich zu anderen, von Grenzen und Möglichkeiten kann sich eine eigene Persönlichkeit entwickeln. Ein Zitat von Nikolaus B. Enkelmann zeigt, wie wichtig das Selbstbewusstsein auch mit Resilienz und Ressourcen zusammenhängt:

„Je stärker mein Selbstbewusstsein, umso belastbarer bin ICH!“⁴

Mit dem Baum im Wald-Tool verhelfen wir bereits Kindern sich selbst als starke Persönlichkeit wahrzunehmen und sich selbst ein wenig näher zu erfahren. In der ersten Sitzung wird durch eine spezielle Frage- und Spieltechnik eine kraftvolle Ressource herausgearbeitet, das Kind benennt und erfühlt, ob diese zu ihm und vor allem IN IHM passt. Die herausgearbeitete Ressource wird dann als ein Baum gestaltet. Zum Schluss erhält das Kind entweder seine Ressource als Baum um sich daran zu erinnern und wie ein Anker im Alltag zu verfestigen, oder nach weiteren Sitzungen entsteht ein Wald voller Ressourcen, die dann ebenso am Ende der Einheiten, nicht als Ressourcenbaum sondern als Ressourcenwald mitgenommen werden kann.

Bei einem Gruppensetting erarbeitet jedes Kind innerhalb der Gruppe seine eigene Ressource und gestaltet einen Baum für sich, ebenso wird dieser als Anker mitgenommen. Das Gruppensetting verpflichtet zu einer weiteren Sitzung. In dieser werden die Ressourcen jedes einzelnen Kindes zusammen zu einem Wald gefügt. So entsteht ein Ressourcenwald der Kinder, in dem jedes seinen individuellen Platz finden kann. Dieser kann dann als Vertiefung in Klassenraum, Gruppenraum oder Vereinsplatz ausgehangen werden um sich an die Gemeinschaftsstärke zu erinnern und die individuelle Stärke die jeder einbringt. Tipp: Gruppensettings bieten sich erst ab einem Alter von mind. 6 Jahren an und dann mit mehreren Unterbrechungen. Hier benötigt man ggf. schon 2 Einheiten zur Fertigstellung der eigenen Ressource.

Was brauchen nun heute schon unsere Kinder, um in der Zukunft zurecht zu kommen und einen Wald an Ressourcen zu haben?

Eine mögliche Antwort:

³ <https://beruhmte-zitate.de/autoren/laotse/>

⁴ Die Besten Zitate von Nikolaus B. Enkelmann

Ressourcen wie → Salutogenese, Resilienz, Kohärenz, Bindung, Selbstvertrauen, Selbstbewusstsein, – große Worte mit viel Bedeutung und Wirkung, die in diesem Tool zusammenkommen.

10 Schritte zum Erfolg:

In insgesamt 10 Schritten wird das Tool erklärt, diese können je nach Situation variieren und müssen zwingend an den Entwicklungsstand der Kinder oder Gruppe angepasst werden.

Nach einer angemessenen Begrüßung und Abklärung der jeweiligen Ziele kann begonnen werden. Hier nun die Erläuterung für den Einsatz im Einzelsetting.

Material: Ausreichend Trinken, Papier, Buntstifte

Schritt 1:

Dem Kind wird der Prozess erklärt. Anhand des Fortschritts des Baumes kann das Kind den etwaigen Prozessverlauf mitgestalten und -verfolgen. Durch dieses transparent machen, wird das Kind von Beginn an involviert und kann so die Ergebnisse zeitgleich für sich überprüfen. Durch bestimmte Fragestellungen soll im Verlauf des Prozesses, das Kind immer wieder die Fähigkeit der Selbstreflexion einsetzen und seinen Fortschritt selbst erkennen.

Schritt 2:

Jetzt erhält das Kind ein DIN A3 weißes Papier, die Buntstifte liegen am besten schon bereit. Als erste Aufgabe, soll das Kind einen großen Baum skizzieren, hier gilt es, darauf zu achten, dass das Kind nur die Umriss zeichnet. Schon Kinder im Alter von 3 Jahren können mit Unterstützung einen Baum selbstständig aufzeichnen. Wichtig ist hier, die Eigenständigkeit und Kreativität der Kinder zu unterstützen und Wert zu schätzen. Bei der Zeichnung ist durch Anleitung darauf zu achten, dass Platz für Wurzeln und Krone sind.

Schritt 3:

Während dem das Kind die Umriss malt, wird der Alltag und die Stärken im Alltag hervorgehoben – Alltag: Was machst du gerne? Was kannst du gut? Was hast du zuletzt gelernt? Immer wieder auf das, was das Kind gesagt hat eingehen. Zeit lassen und um Erweiterung bitten. Der Coach macht sich Notizen, schriftlich oder mental zu dem, was das Kind sagt um darauf später nochmal eingehen zu können

Schritt 4:

Im nächsten Schritt werden die Wurzeln gestaltet. Hier ist drauf zu achten, dass diese Vielschichtig sein können. Im Gespräch geht es nun um Gefühle – angenehme, besondere, wohlfühlende. Gerne auch mit besonderen Situationen verknüpfen lassen.

Schritt 5:

Beim Ausgestalten des Stammes werden die Fähigkeiten und Fertigkeiten im Zusammenhang mit andern erfragt. Worum bittet man dich? Was kannst du besonders gut für deine Freunde/Familie? Was würde deine Mama/Oma/Freund sagen, was du gut kannst?

Schritt 6:

Nun wird die Krone gestaltet. Zukunftsweisend. Was willst du noch lernen? Was möchtest du einmal können? Was willst du werden? Was brauchst du unbedingt noch? Was ist das wichtigste das du noch lernen möchtest?

Schritt 7:

Nun ist der Baum fertig, viele Ressourcen benannt und durch den Alltag, Freunde/Familie und Zukunft ergänzt.

Ein wichtiger Baustein ist, wir wissen nie ob dem Kind noch was wichtig ist, was es vielleicht nicht einordnen konnte, deshalb ist dieser Schritt immens wichtig!

Brauchst du noch was? Das nun genannte kann als Tiere, Wolken, Sonne ... gestaltet werden. Fehlt dir noch was?

Hier gerne etwas mehr Zeit einplanen und genau Notieren, ggf. bei einem anderen Termin darauf zurückkommen.

Schritt 8:

Jetzt zeigt sich die Qualität des Coachs. Wie gut hat er zugehört oder Notiert. Nach einer kurzen Zusammenfassung für das Kind, was man wahrgenommen hat, wird der Baum mit einer Ressource benannt. Zuerst soll das Kind nach der Zusammenfassung eine Lösung finden, wenn dies schwer sein sollte, kann der Coach Ideen benennen, die er wahrgenommen und als besonders vom Kind benannt wurden. Wenn das Kind schreiben kann, schreibt es diese Ressource selbst auf das Blatt, wenn nicht, wird wieder gefragt. Wohin, wie groß, welche Farbe und der Coach schreibt die Ressource für das Kind nach Wunsch auf.

Schritt 9:

Und jetzt? Eine offene Frage, die dem Kind vermittelt, es entscheidet und genau das soll auch passieren. Oft kommt zuerst hier – ich weiß nicht - nach einer Weile Warten (OHNE Worte nur im Blickkontakt bleiben) kommen dann oft grandiose Ideen vom Kind selbst. Erst eine Sammlung anstellen und dann gemeinsam eine Entscheidung finden.

Schritt 10:

Im Einzelsetting bekommt das Kind seinen Baum nun mitnachhause und die Sitzung ist beendet, bei weiteren Buchungen sollte der Coach eine Kopie oder ein Bild von dem Baum des Kindes machen um bei einer kommenden Sitzung darauf zurück greifen zu können. Hier könnte sich nach einigen Sitzungen auch ein Wald an Ressourcen aufbauen.

Im Gruppenprozess würde man nun die Ressourcen zusammenfügen und einen Ressourcenwald auf entsprechend große Plakate kleben. Hier eignet sich die Einzelarbeit auf DIN A4 und je nach Gruppengröße ein Flipchartpapier oder Tapetenrolle, die auf die entsprechende Größe zugeschnitten wird.

Zur Autorin und Entwicklerin der Baum im Wald –Methode:

Sabrina Kiel, Sozialpädagogin, Marte Meo Therapeutin und systemischer Coach.
Arbeitet in Euskirchen mit eigenem Büro, unterstützt und coacht Eltern und päd.
Fachkräfte und bildet Marte Meo Practitioner aus.
Bildungsseminare und Führungskräftecoaching

Wo Menschen sich verbinden und im positiven entwickeln entsteht Erfolg!

Kontakt:

Sabrina Kiel
Hardtstr. 19

53881 Euskirchen – Stotzheim

www.erfolgsstep.de Sabrina.Kiel@erfolgsstep.de

0151 65 10 15 04

Vertiefende Literatur:

Krause, Christina. (2009). Das Ich-bin-ich Programm. Selbstwertstärkung im Kindergarten mit Pauline und Emil. Berlin: Cornelsen Verlag

Krause, Christina; Lorenz, Rüdiger. (2009). Was Kindern Halt gibt. Salutogenese in der Erziehung. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht GmbH & Co.KG

Schiffer, Eckhard. (2013). Wie Gesundheit entsteht. Salutogenese. Schatzsuche statt Fehlerfahndung. 8. Auflage. Weinheim: Beltz

Liebertz, Charmaine. (2016). Das Schatzbuch des Lachens. Grundlagen, Methoden und Spiele für eine Erziehung mit Herz und Humor. München: Bruckhardthaus, Körner Medien UG

Aarts, Maria. (2011). Marte Meo. Ein Handbuch. 3. Auflage. Eindhoven, Niederlande: Aarts Productions

Wurstmann Seiler, Corina. (2012). Resilienz. Widerstandsfähigkeit von Kindern in Tageseinrichtungen fördern. 4. Auflage. Berlin: Cornelsen Verlag