

Abschlussarbeit zur Ausbildung Systemisches Coaching

Systemische Coaching-Tools in der Arbeit mit Jugendlichen im Kontext der stationären Jugendhilfe

am Beispiel der Ressourcenorientierten Arbeit mit der timeline

„Man kann einen Menschen nichts lehren,
man kann ihm nur helfen es in ihm selbst zu
entdecken“ Galileo Galilei

Tobias Heimann

Inhalt

Einleitung	3
Coaching, Systemisches Coaching und systemische Coachingtools	4
Timeline – ein Coaching-Tool	6
Ressourcenorientierte Arbeit	7
Ressourcenaktivierende Timeline-Arbeit	8
Timeline zur Ressourcenstärkung	9
Einblick in Praxiserfahrungen (Coachingseinheiten mit Jugendlichen)	11
Etablierung von Coaching-Tools im Hilfeprozess mit Jugendlichen in der stationären Jugendhilfe	12
Literaturliste	13

Einleitung

Als Sozialpädagoge in einer Jugendhilfeeinrichtung arbeite ich mit Kindern und Jugendlichen, welche zum Teil seit vielen Jahren außerhalb des Familiensystems leben.

Die Rolle der Fachkräfte die mit diesen Kindern/Jugendlichen arbeiten, reicht meiner Einschätzung nach je nach Entwicklungsstand und Lebensalter von Elternersatz über Berater, Begleiter, Beschützer, Versorger, usw.

Begeben sich Jugendliche in die Phase der Verselbstständigung, kommen besondere Anforderungen auf die Fachkräfte zu. Meiner Überzeugung nach braucht es an dieser Stelle erwachsene Persönlichkeiten, die in der Lage sind, die Jugendlichen so zu begleiten, dass diese sich ihrer Stärken und Ressourcen bewusst sind und so in Selbstwirksamkeitserwartung ihre Zukunftsthemen angehen können. Dafür braucht es eine differenzierte Haltung. Die Herausforderung an die Fachkräfte besteht laut Gehrman (2015) darin, einerseits ein Höchstmaß an Normalität anzubieten (Begleitung bezüglich Freizeit, Schule und Gesundheitsversorgung) und andererseits Erleben und Verhalten der Jugendlichen unter funktionalen Aspekten im System zu berücksichtigen und damit entsprechend professionell umzugehen.

Im Rahmen der systemischen Coachingausbildung haben mich folgende Fragen beschäftigt:

Wie hilfreich ist eine systemische Coaching-Haltung für Fachkräfte im Entwicklungs- bzw. Verselbstständigungsprozess von Jugendlichen?
Wie lassen sich Coaching-Tools in einem „Nicht-Coaching-Setting“ anwenden bzw. wie erfolgreich kann dies gelingen?

Am Beispiel des Tools timeline habe ich wichtige Lebensereignisse der Jugendlichen mit ihnen gemeinsam visualisiert und mit Emotionen in Verbindung gebracht.

Ein besonderes Augenmerk wurde auf die Erfassung der Ressourcen gerichtet.

Coaching, Systemisches Coaching und systemische Coachingtools

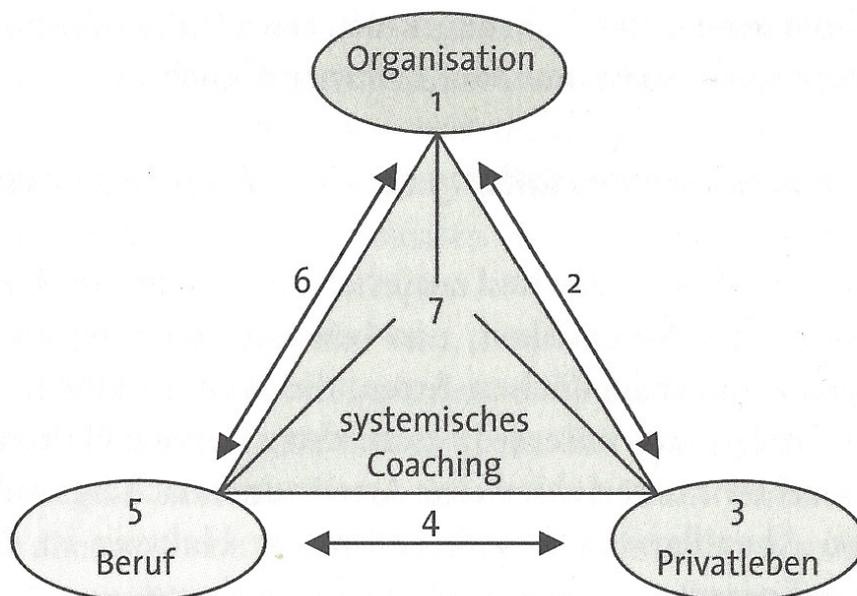
Radatz (2010) beschreibt Coaching als gemeinsamen Tanz, in dem der Coach dem Coachee die passenden Fragen stellt, um gemeinsam passende Lösungen zu den vom Coachee angesprochenen Problemen zu bilden. Dabei sollen Coach und Coachee gleichwertige Partner sein, von denen nicht Einer über mehr und der Andere über weniger Wissen verfügt. Auf einen Tanz muss man sich einlassen, er lässt sich nicht im Detail planen. Beide Partner passen sich im Idealfall laufend in Form, Dynamik, Ausführung und nonverbalem Ausdruck aneinander an.

Systemisches Coaching lässt sich demnach nicht als weiteres „Tool“, welches wie viele andere Punkt für Punkt beschreibungsgetreu abgearbeitet werden kann, sondern als Haltung beschreiben.

Es geht darum, sich der eigenen Problemlösungsfähigkeit der Menschen zu bedienen. Als Coach die Verantwortung für die Gestaltung des Coachingprozesses zu übernehmen und dem Coachee die inhaltliche Verantwortung zu geben, ist die große Kunst des Systemischen Coachings.

Radatz geht davon aus, dass wenn wir täglich unsere Wirklichkeit nicht „erleben“, sondern sie uns konstruieren bzw. erschaffen, wir auch in der Lage sind die dazu passenden Lösungen zu konstruieren bzw. „zu erschaffen“ (Radatz 2010).

Konkret anstehende Probleme, an welchen im Coaching gearbeitet wird, lassen sich den Bereichen Beruf, Privatleben und Organisation zuordnen oder können dazwischen angesiedelt sein.



Die

Anwendungsbereiche systemischen Coachings

Ein (klassisches) Coaching in dem ein Thema komplett bearbeitet wird, lässt sich nach Radatz in folgende Phasen einteilen: Einstieg, Problemschilderung, vom Problem zum Ziel, Auftragsgestaltung, Lösungsfokussierung, Lösungserarbeitung, Bildung konkreter Maßnahmen (Radatz 2006).

Dieser Ablauf kann mit beliebigen (systemischen) Fragestellungen gefüllt werden. In einem anstehenden Coaching werden Coachinginstrumente auf Grundlage der Ziele des Coachees gewählt.

Coachinginstrumente lassen sich sehr unterschiedlichen Zielen zuordnen.

Im Coaching sprechen wir auch von verschiedenen Coaching-Methoden und Coaching-Tools. Eine Coaching-Methode stellt nach diesem Verständnis einen Werkzeugkoffer dar, der dann verschiedene Werkzeuge – die Coaching-Tools – beinhaltet.

Die in den folgenden Kapiteln vorgestellte „timeline“ lässt sich als Coaching-Tool einordnen.

Timeline – ein Coaching-Tool

Die Arbeit mit der Timeline geht bis in die 70er Jahre zurück, wo sie erstmalig eingesetzt wurde. Breiteren Einsatz fand die Technik dann ab den 80er Jahren durch den Hypnotherapeuten Tad James. Er entwickelte gemeinsam mit dem NLP-Trainer Wyatt Woodsmall die Time Line Therapie, die als fast eigenständige Methode innerhalb des NLP insbesondere zur Heilung traumatischer Erlebnisse eingesetzt wird. Die Arbeit mit der Timeline beschränkt sich jedoch nicht nur darauf, sondern kann auch für andere Ziele eingesetzt werden.

„Im Coaching und Training ist die Timeline-Arbeit eine weit verbreitete Methode, denn sie ist ein vielseitiges Instrument für unterschiedliche Einsatzgebiete. U.a. können vergangene belastende Erfahrungen bearbeitet werden, aber auch zukünftige Situationen durch Rückgriff auf Ressourcen leichter handhabbar gemacht werden (Format „Ressourcen-Timeline“). Grundsätzlich ist bei der Veränderungsarbeit ein sogenannter „Future Pace“ (gedanklicher Schritt in die Zukunft) hilfreich, da so ein gedankliches Ausprobieren der entwickelten Lösungen und Handlungsweisen möglich ist. Was wir intensiv bereits gedacht haben, können wir im realen Tun leichter verwirklichen.“ (Heller 2021)

Die Timeline ist auch als eine imaginative Repräsentanz des Ablaufs der Ereignisse der Lebensgeschichte zu beschreiben. Mit Hilfe der Timeline verlassen wir (die Coaches) die Ebene des Gespräches und begeben uns mit dem Gegenüber auf eine körperliche Ebene. Der Vorteil dieser Methode besteht darin, dass wir von der rein verstandesgesteuerten Ebene auf die emotionale Ebene gelangen. Verdeckt geglaubte Erfahrungen werden sanft reaktiviert – und somit dem Klienten wieder zugänglich gemacht. Im therapeutischen Einsatz (sowie im systemischen Coaching) erscheint bedeutsam, dass ausgehend von der Gegenwart Bilder/Ereignisse aus der Vergangenheit in Gedanken aufgesucht werden, die möglicherweise für die derzeitige Fragestellung noch eine Rolle spielen. Die körperliche Bewegung des Klienten / der Klientin – das Laufen entlang der Zeitlinie zum Punkt des Ereignisses – wird durch den Therapeuten / die Therapeutin (sowie dem Coach) aktiv begleitet und sorgt damit für Stabilität und Sicherheit. Durch die zeitliche Ordnung der Erlebnisse gelingt es Klienten/Klientinnen besser, Ordnung und Struktur in die eigenen Erfahrungen zu bringen. Darüber hinaus knüpfen sie Verbindungen zwischen den einzelnen Ereignissen und zu den Elementen, die sie in ihren Erlebnissen positiv unterstützt und begleitet haben. – Innere und äußere Kraftquellen werden reaktiviert und können den Klienten/ die Klientin in der Auseinandersetzung mit dem aktuellen Thema positiv unterstützen (Strehlau 2021).

Ressourcenorientierte Arbeit

Beushausen zufolge benötigen Menschen Ressourcen zur Bewältigung alltäglicher Probleme, insbesondere für den Umgang mit krisenhaften Situationen. Ressourcen sind somit ein Schlüssel für stabilisierende Interventionen. Im Bereich der professionellen psychosozialen Arbeit zieht sich das „Zauberwort“ Ressourcenorientierung wie ein roter Faden durch viele Konzepte, beispielsweise in Konzepten der Salutogenese oder in Konzepten der Gesundheitsförderung. Hier gewinnen Ressourcenkonzepte immer mehr Raum. Die Nutzung der Ressourcen wird besonders in systemischen Ansätzen und in der Integrativen Therapie in den Mittelpunktgestellt.

„Ressourcenorientierte Arbeit geht von der Annahme aus, dass jeder Mensch eigene Copingstrategien für anstehende Handlungsanforderungen entwickeln kann. Die Grundannahme ist, dass unsere Lebensführung, unsere Gesundheit, unser Wohlbefinden abhängig sind von der Verfügbarkeit und dem Einsatz von Personen und Umweltressourcen. In einem zirkulären Prozess beeinflussen sich Kontextressourcen und persönliche Ressourcen, hierbei passen nicht alle Ressourcen auf alle Bedürfnisse. Entscheidend ist die jeweilige Passung.“

Mit diesen Aussagen bezieht sich Beushausen auf systemtheoretische Konzepte, die davon ausgehen, dass soziale Problemlagen, Gesundheit und Krankheit sozialkonstruiert sind und nicht mit eindimensionalen Erklärungsmodellen, linearen Ursache-Wirkungsbezügen und nicht ohne eine historische Betrachtung erfasst werden können. Ausgangspunkt ist ein »biopsychosoziales Menschenbild«, das Menschen ganzheitlich betrachtet und als Experten für ihr Leben ansieht.

Die Bedeutung der Ressourcen für die Problembewältigung bestätigen zahlreiche wissenschaftliche Erkenntnisse. Danach kann Patienten (Coachees) gut geholfen werden, wenn man ihre positiven Möglichkeiten, Eigenarten, Fähigkeiten und Motivationen unterstützt. Eine wichtige Rolle spielt, in welchem Ausmaß der Therapeut (oder Coach) als bedeutsame Bezugspersonen als unterstützend, aufbauend und selbstwertstärkend erlebt wird (Beushausen 2010).

Ressourcenaktivierende Timeline-Arbeit

Durch Timeline Arbeit ist es möglich, in der biografischen Vergangenheit des Patienten (oder Coachee) ressourcenvolle Situationen oder Beziehungen aufzusuchen und zu erkunden. Der Therapeut (oder Coach) kann den Patienten (Coachee) einladen, sich in die ressourcenvolle Situationen hineinzuspüren und sich „darin“ gleichsam mit biografischen Ressourcen „aufzuladen“. Diese Ressourcen kann er dann imaginativ aus der „Vergangenheit“ wieder „in die „Gegenwart mitnehmen“. Ressourcenaktivierung ist auch durch Altersprogression möglich. Beispielsweise kann der Patient sich auf der Timeline in seine (imaginierte) Zukunft bewegen bis zu einem Zeitpunkt, an dem sein gegenwärtiges Problem gelöst ist. Er kann sich in die ressourcenvolle Situation der Zielerreichung hineinversetzen, diese ausfantasieren und sich gleichsam „in“ dieser Ressource erleben. Dann kann er sich „umdrehen“ und aus der „Zukunft“ (in der er sich gerade imaginativ befindet) auf der Timeline in die Gegenwart „zurückblicken“ um sich zu „vergegenwärtigen“, wie es ihm gelungen ist, das Problem zu lösen und sein Ziel zu erreichen. Diese Methode der „Pseudo-Orientierung in der Zeit“ ist ein von Milton Erickson erfundene Kniff, der es dem Patienten ermöglicht, aus seinem problemverhafteten Bewusstsein herauszutreten und das Problem gleichsam als schon gelöst zu betrachten, um von dort aus den Weg der Lösung quasi im Nachhinein zu „rekonstruieren“ (Eberwein 2015) .

Timeline zur Ressourcenstärkung

Es ist generell sehr hilfreich, wenn man sich seiner eigenen Ressourcen und Lösungsstrategien bewusst ist. Nun kann es sein, dass sich ein Coachee gerade in einer schwierigen Situation befindet, die er vielleicht sogar in irgendwie vergleichbarer Art und Weise in der Vergangenheit schon einmal erlebt hat, an die er sich aufgrund seiner „Gefangenheit“ in der aktuellen Situation aber gerade nicht mehr erinnert. Wie schnell kann es so passieren, dass man sich hilflos und handlungsunfähig fühlt, weil man sich seiner eigenen Ressourcen nicht (mehr) bewusst ist?

Die Timeline-Methode kann dabei helfen, die eigenen Ressourcen und Lösungsstrategien wieder auszugraben und damit auch den Blick auf eine aktuell schwierige Situation verändern.

Die Timeline stellt eine Rückschau auf einen definierten Lebensabschnitt dar.

Mit Hilfe der Timeline schaut sich der Coachee einen bestimmten vergangenen Abschnitt seines Lebens an, der für ihn in seiner aktuellen Situation relevant ist. Dies kann z. B. der Fall sein, wenn er sich aus dieser Zeitphase Hilfe für seine aktuelle Situation verspricht und dazu diese Phase genauer beleuchten möchte. Genauso kann die Timeline bspw. dann unterstützen, wenn der Coachee ein ganz konkretes Anliegen hat, das diesen Zeitabschnitt betrifft.

Mit der Timeline kann der Coachee seine Ressourcen und sein Potenzial erarbeiten.

Hierzu legt der Coachee zuerst bspw. mit Hilfe eines Bindfadens auf dem Boden seine Lebenslinie – seine Timeline. Außerdem vermerkt er den passenden Start- und Endpunkt seiner Betrachtung jeweils auf Karten und legt diese als eine Art Anker an den Anfang und das Ende seiner Timeline. Der passende Startpunkt könnte dabei „HEUTE“ sein; der passende Endpunkt seiner Rückschau kann ein relevanter Moment in seiner Vergangenheit sein, z.B. „BEGINN BERUFSTÄTIGKEIT“, „GEBURT 1. KIND“, „SCHEIDUNG ELTERN“ o.ä.

Als nächstes geht der Coachee mit Hilfe des Coachs diese Phase seines Lebens Stück für Stück durch und zählt alle relevanten Ereignisse dieses Abschnitts auf. Dies können bspw. Ereignisse sein, die besonders wichtig für ihn waren oder Ereignisse, die bei ihm in irgendeiner Form starke Emotionen hervorrufen. Es können Situationen sein, die für den Coachee sehr herausfordernd waren, in denen er in Schwierigkeiten steckte. Der Coach schreibt diese Ereignisse währenddessen auf Karten, die der Coachee anschließend an die entsprechende Stelle seiner Timeline legt.

Der Coachee legt mit Unterstützung des Coachs Karten mit relevanten Ereignissen entlang seiner Timeline.

Wenn die Timeline mit allen relevanten Ereignissen gefüllt ist, schauen sich Coachee und Coach gemeinsam die Ressourcen an, die der Coachee damals zur Verfügung hatte und die ihm in der Vergangenheit geholfen haben. Was ist damals passiert, was hat der Coachee damals gemacht? Außerdem werfen sie gemeinsam einen Blick auf alle Unterstützer, die dem Coachee damals zur Seite standen.

Der Coachee führt all diese Ressourcen und Unterstützer auf; der Coach notiert diese wieder auf Karten und lässt sie vom Coachee neben seiner Timeline positionieren. Möglicherweise ist schon die Menge der Karten für den Coachee ein beeindruckender Anblick. Er kann unmittelbar sehen, dass er schon einen ganzen Rucksack voll mit Ressourcen, Lösungsstrategien und potenziellen Unterstützern hat. Ihm wird dadurch aufgezeigt, welche Situationen er in der Vergangenheit schon alle gemeistert hat. Dies allein kann bereits sein Vertrauen stärken, dass er auch in der aktuellen Situation einen Ausweg finden wird.

Der Coach unterstützt den Coachee darin, seine Ressourcen zu erkennen.

Unterstützende Fragen durch den Coach können den Coachee beim Erstellen seiner Timeline zur Selbstreflexion anregen. Mögliche Fragen könnten hierbei sein:

- Wie bist du aus der vergleichbaren Situation damals wieder rausgekommen?
- Welche Lösungsstrategien hast du zum damaligen Zeitpunkt angewendet?
- Wo hast du dir Hilfe geholt? Und wen?
- Was würden dir deine damaligen Unterstützer in der heutigen Situation empfehlen?
- Was macht dich aus der Sicht deiner Unterstützer aus? Wo liegen deiner Meinung nach deine Stärken gerade in Krisensituationen?
- Was waren die wichtigsten Ressourcen, die dir damals geholfen haben?
- Wie kannst du dieses Wissen/diese Lösungsstrategien/diese Hilfe in der heutigen Situation nutzen?
- Was wäre für dich der nächstmögliche kleinste Schritt, um aus der aktuellen Situation wieder herauszukommen?
- Wie würdest du diese Situation möglicherweise aus Sicht deines 80-jährigen Ichs betrachten und bewerten?

Durch Selbstreflexion kann der Coachee Lösungen finden.

Zusätzlich kann es unterstützend wirken, wenn sich der Coachee auch beim Reden immer an der jeweiligen Stelle auf seiner Timeline positioniert und beschreibt, wie sich das jeweils für ihn anfühlt und welche Erinnerungen ggf. dabei hochkommen. Dabei ist es durchaus möglich, dass auch alte Glaubenssätze zum Vorschein kommen, die heute für den Coachee ggf. gar nicht mehr passen. Hierauf sollte der Coach im Rahmen des Coachings entsprechend eingehen.

Der Coach begleitet den Coachee achtsam und ruhig bei seiner Selbstreflexion. Er gibt ihm dabei Denkanstöße und Impulse durch weitergehende Fragen, damit sich dem Coachee am Ende ein klares Bild zeigt, wo seine Stärken liegen und wie er daraus Lösungsstrategien für sein heutiges Thema entwickeln kann. So kann der Coachee für sich wieder Wege ausarbeiten, die ihm in seiner aktuellen Situation helfen.

Die Timeline ist eine sehr kraftvolle Übung, die durchaus einige alte Themen beim Coachee hervorbringen kann. Als Coach sollte man sich für diese Timeline-Übung daher unbedingt mehr Zeit nehmen und dem Coachee auch durchgehend genügend Raum zum Nachdenken und Reflektieren lassen (Bott 2019).

Einblick in Praxiserfahrungen (Coachingeinheiten mit Jugendlichen)

In meiner Arbeit mit Jugendlichen im stationären Jugendhilfekontext beschäftige ich mich mit verschiedenen Methoden um mit Jugendlichen an ihren Themen zu arbeiten. In mehreren Coachingeinheiten habe ich Erfahrungen mit jungen Menschen und dem Tool der Timeline sammeln können.

Auch wenn die Erfahrungen mit Jugendlichen sehr unterschiedlich waren und die Ergebnisse bisher nicht evaluiert wurden, habe ich folgende Beobachten regelmäßig gemacht. Der Einstieg in eine Coachingeinheit fiel den Jugendlichen sehr schwer. Da sie sich in einem „Zwangskontext“ befinden braucht es zu nächst sehr viel Ermutigung und der Benennung von Beispielen welche Effekte das Coaching bringen kann.

Durch sehr destruktive Erlebnisse in ihrer Biographie, welche über Vernachlässigung, Gewalt, sexuellen Missbrauch, Bindungsabbrüche, Delinquenz usw. reichen, sind Blicke in die Vergangenheit oft mit Gefühlen wie Scham, Angst und Wut sowie Hilflosigkeit verbunden. Einige Jugendliche können klar benennen, dass Sie sich vor erneuten „negativen Gefühlen“ schützen möchten.

Indem ich den Jugendlichen deutlich machen konnte, dass Sie in ihrer Vergangenheit durch die Bewältigung von Krisen wichtige Ressourcen erworben haben, welche Ihnen für anstehende Herausforderungen zur Verfügung stehen und sehr hilfreich sein können, zeigen die Jugendlichen großes Interesse an der Methode und ließen sich zunächst zögerlich auf eine „Zeitreise“ ein. Zunehmend fassen Sie Vertrauen und erfahren, dass es um sie selbst geht.

Ein Jugendlicher sagte, nachdem er zwei wichtigen Situationen die er aus seinem Leben nannte und einen Platz auf dem Boden positionierte: „Das habe ich erlebt.“ Dabei kamen ihm die Tränen. Er wollte dann aber unbedingt weiterarbeiten war sehr konzentriert und gerührt zugleich.

Ein 17-jähriger Jugendlicher stellte sich in „die Zukunft“ als 50-Jähriger und sagte dem 17-Jährigen mit einer väterlichen Stimme und großer Zuversicht: „Du hast ein schönes Leben vor dir, du kannst viel, mach was draus.“

Einmal mehr konnte ich erfahren, welche hohe Bedeutung einer durch Wertschätzung geprägte Haltung des Coaches gegenüber dem Coachee zukommt.

Im Anschluss an die Coachingeinheiten verwiesen Jugendliche immer wieder auf die erarbeiteten Ergebnisse und konnten diese auch in Krisensituationen benennen.

Etablierung von Coaching-Tools im Hilfeprozess mit Jugendlichen in der stationären Jugendhilfe

Meiner Überzeugung nach ist es hilfreich, wenn Methoden aus dem systemischen Coaching zunehmend in der Arbeit mit Jugendlichen im Verselbstständigungsprozess Einzug halten.

Auch wenn es sich bei Coachingeinheiten mit Jugendlichen in einer Jugendhilfemaßnahme nicht um ein „klassisches“ Coachingsetting handelt, sind die Grundprinzipien des systemischen Coachings äußerst hilfreich um die Beziehung zwischen jungen Menschen und den Fachkräften auf breitere Füße zu stellen. Fachkräfte erleben sich zunehmend als „Prozessbegleiter für den Entwicklungsprozess junger Menschen“. Sie erleben, dass Sie zwar für den Coachingprozess, jedoch nicht für erzielte Ergebnisse verantwortlich sind. „Ihre“ Jugendlichen erleben sie als zunehmend selbstwirksam. Die Jugendlichen erfahren, dass sie viele Ressourcen und Lösungen in sich tragen. Ressourcen benennen zu können, eine Vorstellung zu haben, wie diese genutzt werden können und dass neue Erfahrungen weitere Ressourcen hervorbringen nimmt vielen Jugendlichen und auch den Fachkräften „Zukunftsängste“. Insbesondere im Bereich der Verselbstständigung, also dem Übergang in ein eigenständiges Leben erscheint mir diese Erkenntnis als sehr hilfreich.

Literaturliste

Beushausen, Jürgen (2010). *Ressourcenorientierte stabilisierende Interventionen*. In

KONTEXT 41,4, Göttingen. S. 287 – 307

Bott, Dagmar (2019). *Timeline zur Ressourcenstärkung*. Online:

<https://ichwerde.coach-in.koeln/2019/02/26/timeline-zur-ressourcenstaerkung/>

(Zugriff 02/2021)

Gehrmann, U. (2015). *Ressource Jugendhilfe: Systemische Sozialpädagogik in stationären*

Jugendwohngruppen (German Edition). Vandenhoeck and Ruprecht.

Heller, Jutta. *Timeline-Arbeit*. Online:

<https://juttaheller.de/resilienz/resilienz-abc/timeline-arbeit/> (Zugriff 02/2021)

Eberwein, Werner (2015). *Was ist Timeline-Arbeit?* Online:

<https://werner-eberwein.de/was-ist-timeline-arbeit/> (Zugriff 01/2021)

Radatz, S. (2006). *Einführung in das systemische Coaching*. Auer-System-Verlag Carl -.

Strehlau, Bettina. *Systemische Visualisierungsmethoden*. Online:

<https://www.praxis-strehlau-berlin.de/systemische-methoden/systemische-visualisierungsmethoden/> (Zugriff 02/2021)