

8 Zwischen Bewältigen und Aufblühen – das Moduskonzept der Schematherapie in Verbindung mit Inventionen der Positiven Psychologie für die Anwendung in der Pädagogik

Madeleine Rytz

Abstract

„Wenn wir aufblühen und Wohlbefinden haben wollen, dann müssen wir in der Tat unser Elend minimieren; zusätzlich brauchen wir jedoch auch positives Gefühl, Sinn, Zielerreichung und positive Beziehungen.“ (Seligman 2015, 85)

Dieses Zitat hat mich dazu inspiriert, die folgenden Seiten zu schreiben. Ich bin mit Herz und Seele Pädagogin und möchte meinen Klienten, die in jungen Jahren schon Schwieriges erlebt haben, helfen, dass sie dieses Elend überwinden können. Das Elend, das uns hindert und gefangen nimmt, Beziehungen schädigt und die Zukunft bedroht, muss minimiert werden. Ich möchte darin unterstützen, herausforderndes und beziehungsstörendes Verhalten zu verändern, damit man positiver in ihre Zukunft schauen kann.

Andererseits sehe ich auch das Potenzial in den einzelnen Menschen und möchte lieber dieses fördern, als immer wieder die Schwierigkeiten und Dinge, die noch nicht funktionieren, zu thematisieren. Auf meiner Suche nach einer Ergänzung zur Schemapädagogik ist mir die Positive Psychologie begegnet. Während meiner Weiterbildung stieß ich auf die oben zitierte Aussage von Martin Seligman und mir wurde klar, dass ich mit seinem PERMA-Modell und dem Schemamodell zwei Schlüsselemente habe, die sich in der Pädagogik (a) gut einsetzen, (b) kombinieren lassen und (c) helfen, „psychisches Elend“ zu lindern und gleichzeitig in die Stärken und Ressourcen der uns Anvertrauten zu investieren.

Auf den folgenden Seiten möchte ich Ihnen, liebe Leserin, lieber Leser, meine Erkenntnisse zur Verfügung stellen und Werkzeuge mit auf den Weg geben. Auf dass viele der uns Anvertrauten von dem Wissen profitieren und aufblühen können. Im 1. Teil stelle ich Ihnen das Modus-Konzept der Schematherapie vor und, darauf aufbauend, lege Ihnen meine Modus-Arbeit mit Kindern und Jugendlichen in der Schemapädagogik (Damm 2010a; 2010b) dar. Im 2. Teil befassen wir uns mit dem PERMA-Modell von Seligman. Ich zeige Ihnen auf, wie sich die Modelle gegenseitig ergänzen und befruchten können.

Allein aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird auf die gleichzeitige Verwendung männlicher und weiblicher Sprachformen verzichtet. Sämtliche Personenbezeichnungen gelten für beide Geschlechter.

Das Moduskonzept

Dieses Konzept der Schematherapie lässt sich insgesamt anhand folgender Begrifflichkeiten aufspannen (Loose et al. 2013, 23f):

1. Grundbedürfnisse als Basis des Selbsterlebens und als innere „Treiber“ von Erleben und Verhalten;
2. (Chronische) Frustration von Grundbedürfnissen;
3. Ausbildung von Schemata als Ausdruck von Erwartungshaltungen und als „Brillen“, die unsere Wahrnehmung der Welt einfärben. Dazu ein Zitat: „Wir sehen die Welt nicht wie sie ist, sondern wie wir sind!“ (Talmud);
4. Bewältigungsstile als Resultat des Modelllernens (Bandura 1994) und als individuelle, ggf. dysfunktionale „Antwort“ auf chronische Frustrationen von Grundbedürfnissen;
5. Ausbildung von Modi als Vorläufer von Persönlichkeitsstilen, Bewältigungsstrategien oder Charakterhaltungen.

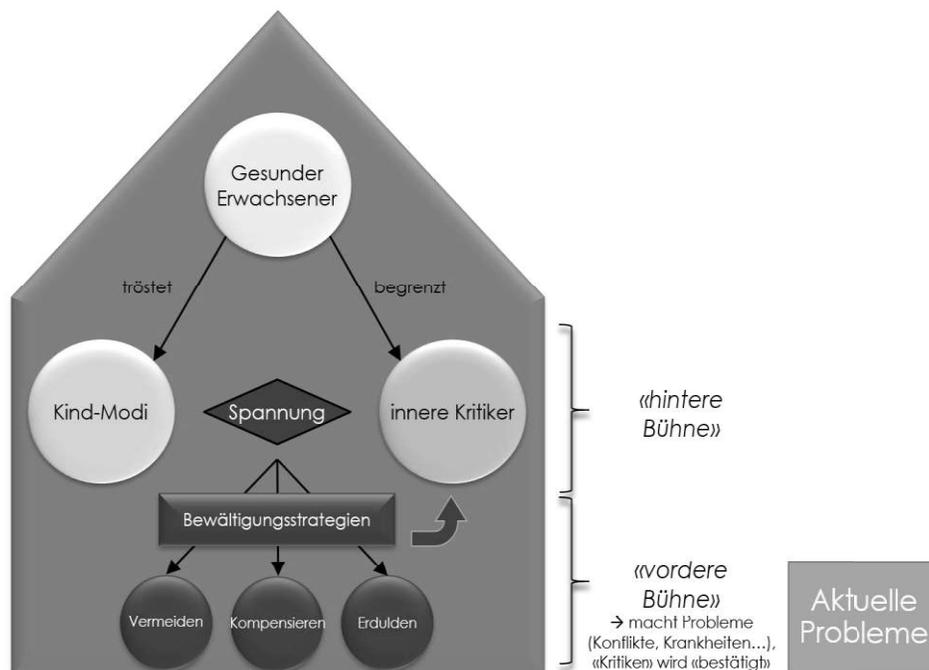


Abb.: 8.1: Visualisierung des Moduskonzepts (nach Hersberger 2017, 37)

Grundbedürfnisse

Nach schematherapeutischer Auffassung nähert man sich dem Verständnis für den Menschen am besten durch ein Grundbedürfnis-Frustrations-Modell (Roediger 2016). Die körperlichen Grundbedürfnisse nach materieller Sicherheit (Nahrung, Schlaf, etc.) und körperlicher Unversehrtheit werden dabei nicht gesondert aufgeführt. Stattdessen stehen die beiden Grundbedürfnisse nach Bindung und Autonomie im Zentrum:

1. Bindung im Sinne beständiger, liebevoller Beziehungen und Zugehörigkeit zu unterstützenden Gemeinschaften.
2. Autonomie: Selbstständigkeit im Sinne von Unabhängigkeit von anderen, Selbstbestimmung, Selbstwirksamkeit einschließlich Kontrolle über die Umwelt.

Die Grundbedürfnisse nach realistischen Grenzen, Strukturen und Regeln, Spiel und Spontanität und das Bedürfnis nach adäquatem Ausdruck von Emotionen spielen in der Pädagogik ebenfalls eine bestimmte Rolle.

Die Frustration von Grundbedürfnissen kann entstehen unter folgenden Voraussetzungen (Young et al. 2008, 10f.):

1. Ein Kind erlebt *zu wenig Gutes*: Schemata können entstehen durch ungestillte Grundbedürfnisse (vgl. Abschnitt 1). Die Bezugspersonen des Kindes konnten die wichtigen Elemente wie Liebe, Stabilität oder Sicherheit in den ersten Lebensjahren nur wenig geben oder sie haben ganz gefehlt.
2. Ein Kind erlebt *zu viel Schlechtes*: Traumatische Erlebnisse oder negative Erfahrungen können durch Verletzung der Grundbedürfnisse, z.B. durch das Missachten der Grenzen, zu maladaptiven Schemata führen.
3. Ein Kind erlebt *zu viel Gutes*: Wenn Kinder zu viel an grundsätzlich Hilfreichem (Fürsorge, Zuwendung oder Verwöhnung) erleben, sind ihre Grundbedürfnisse nach Autonomie und/oder realistischen Grenzen nicht gestillt.
4. *Lernen am Modell*: Kinder können Schemata auch von nahen und prägenden Bezugspersonen „lernen“ bzw. anfangen, sich damit zu identifizieren. So kann z.B. ein Kind mit einer überängstlichen Mutter, welche aus Sorge ihr Kind ständig überwacht, möglicherweise ein Schema entwickeln, auch wenn es in seinen anderen Grundbedürfnissen gestillt ist.

Die Frustration dieser Grundbedürfnisse erzeugen Emotionen wie Angst, Trauer, Wut und später auch Scham. Wenn diese Emotionen intensiv und nachhaltig erlebt werden, kann daraus die Tendenz entstehen, sie stereotyp zu bewältigen.

Als Bewältigungsstile bieten sich nach schematherapeutischem Verständnis die klassischen Angstbewältigungsreaktionen, im Sinne des Fight-Flight-Freeze-Musters an (Loose 2013, 26).

Bewältigungsreaktionen

1. Die *Kampf-* bzw. *Angriffsreaktion* wird als Überkompensation bezeichnet (Roediger 2016). Sie äußert sich im eigentlichen Sinn als Kämpfen, indem wir andere angehen, entwerten, klein machen und verletzen. Diese Bewältigungsform, auch wenn sie ein Gegenüber miteinbezieht, dient dazu, die eigenen unangenehmen Gefühle nicht zu spüren, bzw. sie auf eine (unpassende) nicht hilfreiche Art zu bewältigen.
2. Die *Fluchtreaktion* kann sich in einem vermeidenden Bewältigungsstil äußern. Es gibt aktive und passive Varianten von Vermeidungstendenzen. Bei der passiven Form schützen wir uns durch Distanzierung. Wir ziehen uns bspw. aus Beziehungen zurück, dissoziieren, flüchten uns in Tagträumerei und fühlen uns oft auch unverhältnismäßig müde (weil die Bewältigung viel Energie braucht). Aktive Vermeidungsstrategien sind Formen der Selbstberuhigung, z.B. durch den Konsum von Suchtmitteln, Medien oder Pornografie, Workaholismus oder auch durch selbst fabrizierten „Freizeitstress“. Auch Ess-Störungen können unbewusst Flucht- bzw. Vermeidungstendenzen beinhalten. Der Modus *aggressive Beschützer* („stachelig“ sein und damit andere auf Abstand halten) ist ebenfalls eine Vermeidungsstrategie.
3. Die *Freeze-Reaktion* wird in der Schematherapie als Unterwerfen oder Erdulden beschrieben. Personen, die scheinbar keine eigene Meinung haben und alles tun, was von ihnen verlangt wird, sind von diesem Thema Betroffene. Anders ausgedrückt, scheinbar alles erdulden und aushalten, was andere mit einem veranstalten. Bei Kindern und Jugendlichen kann man diesen Prozess z.B. in Gruppen (Peers) beobachten, in denen einer scheinbar der Fußabtreter der anderen ist und alles macht, was von ihm erwartet wird, alles aushält, was ihm angetan wird, alles ohne Widerspruch mitmacht, ohne dass er die Gruppe verlässt. Angetrieben von der Angst vor Einsamkeit sind die Demütigungen „erträglicher“, als den inneren Schmerz wahrzunehmen.

Welche Art der Bewältigungsstrategie man wählt, ist einerseits im Charakter (Temperament) eines Menschen angelegt, andererseits kann dies auch von Situation zu Situation vor dem Hintergrund der Sozialisation variieren.

Alle drei Formen der Bewältigung führen in starker Ausprägung entweder zu Konflikten mit anderen Menschen oder zu Krankheiten und lösen die dahinterliegenden Ursachen nicht auf; sie schieben sie nur für kurze Zeit zur Seite.

Unsere heutigen Probleme sind sogar oft zu einem großen Teil auf diese hilflosen Versuche, uns selbst zu schützen, zurückzuführen. Wenn wir ausschließlich versuchen, an diesen Bewältigungsmechanismen zu arbeiten, dann bleiben wir auf der Symptomebene. Den Ursachen für das herausfordernde oder destruktive Verhalten kommen wir so jedoch nicht auf die Spur.

Wenn wir eine Bewältigungsform erfolgreich "verändern" können, kann es sogar passieren, dass eine andere Form der Bewältigung gewählt wird. Vielleicht eine, die für uns als Pädagogen angenehmer ist, aber unseren Klienten keine Entlastung bringt.

Innere Kritiker/Antreiber

Die Kritiker- oder Antreiberstimmen in uns beziehen ihre Macht und Aussagen aus unseren Verletzungen. Denn die sind ja tatsächlich passiert. Einige Beispiele:

- „Siehst du, genau jetzt passiert es wieder, du wirst im Stich gelassen!“
- „Ich hab's dir ja gesagt: wenn du nicht genug leistest, dann hat dich niemand lieb!“
- „Wie es dir geht, interessiert niemanden, das war schon immer so!“
- „Du musst immer besser sein als die anderen!“

Solche Stimmen sind nicht hilfreich, weil sie uns unter Druck setzen, herum-scheuchen und Angst auslösen. Wir können nicht mehr frei entscheiden, sondern spüren den Schmerz, den Stich im Herzen. Der Mensch versucht in der Regel, diesem Schmerz auszuweichen und fängt an zu bewältigen, um sich zu schützen. Gesehen werden wir dabei jedoch nicht die Ursachen, die frustrierten Grundbedürfnisse bleiben ebenfalls weiterhin ungestillt.

Ein Jugendlicher, der in seinen ersten Lebensjahren emotional vernachlässigt wurde, musste sich diese Vernachlässigung innerlich selbst erklären, z.B. mit den Worten: „Mit mir muss etwas nicht stimmen, ich bin wohl nicht liebenswert.“ Er entwickelte einen „roten Knopf“, der nun leicht getriggert werden kann. Immer wenn von außen ein Reiz kommt, der diesen wunden Punkt „drückt“, verspürt der Teenager als erstes Schmerz und Angst. Seine Kritikerstimmen bestätigen die Angst, der Schmerz verstärkt sich.

Je nachdem, welche Bewältigung eingeübt ist, wird er z.B. aggressiv und fängt an, andere abzuwerten und klein zu machen. Von außen nimmt man nur „die

vordere Bühne“ wahr. Die dahinter liegende Verletzung, um die es im Grunde geht, kann man nicht ohne weiteres erkennen. Aber um bei unseren Klienten wirklich etwas zu verändern, müssen wir hinter die Mauer sehen und der wirklichen Not begegnen.

Nach einem kurzen Überblick über verschiedene Elemente der Schematherapie sehen wir uns im Folgenden einen möglichen Transfers in die pädagogische Arbeit mit Kindern und Jugendlichen an.

Schemapädagogik

„Ich halte es zuhause nicht mehr aus! Ich will in ein Internat! Ich habe schon eins gegoogelt – es passt aber nicht, denn am Wochenende muss man nach Hause!“ Stockend und unter Tränen erzählt mir eine Mutter von drei Kindern, was ihre älteste Tochter (13) ihr an den Kopf geworfen hat. Heftig, impulsiv, laut und verletzend. Die Familie steckt in einer schwierigen Situation. Die Streitereien der Eheleute häufen sich und es ist nicht klar, ob sie ihren Weg gemeinsam weitergehen wollen. Auf meine Frage, wie sie auf diesen Ausbruch der Tochter reagiert hat, meint die Mutter: „Ich habe nur gefragt, ob sie uns denn nicht mehr sehen wolle.“ Sonst nichts.

Die zunehmenden Konflikte machen den Kindern der Familie zu schaffen, sie spüren die Bedrohung, Angst, Unsicherheit, fühlen sich nicht mehr sicher. Bei der ältesten Tochter ist dies deutlich hör- und sichtbar, sie kämpft lautstark und verzweifelt.

In der letzten Sitzung hat mir die Mutter bereits erzählt, dass der Jüngste (8) ihr nicht zur Last fallen wollte und deshalb letztthin nicht zu ihr kam, als er Trost benötigt hätte. Er reagiert mit Rückzug, Selbstberuhigung und -fürsorge. Ich frage nach der mittleren Tochter (11): „Sie hilft mit, organisiert und funktioniert super.“ Sie opfert sich auf, übernimmt Aufgaben, die eine 11-Jährige nicht übernehmen sollte, stellt ihre Wünsche und Bedürfnisse in den Hintergrund.

Aber auch die Mutter ist mit der Situation überfordert. Sie ist nicht mehr fähig, auf den Hilferuf der ältesten Tochter, ja, im Prinzip aller drei Kinder adäquat zu reagieren. Sie erstarrt innerlich.

Die Heranwachsenden reagieren auf diese für sie bedrohliche Situation mit den Möglichkeiten, die ihnen zur Verfügung stehen. Wenn ihre Hilferufe nicht adäquat beantwortet werden, besteht die Gefahr, dass sich die kindlichen Erklärungen für das, was gerade passiert, zu Glaubenssätzen ausprägen.

Im Sinne der Entwicklungspsychologie bilden „chronische“, prägnante und häufige Modusaktivierungen die Basis, auf der sich eine Persönlichkeit ausformt. Es entstehen Reaktionsmuster.

Diese bleiben auch im Erwachsenenalter recht stabil, obwohl sie dann aufgrund der seither erworbenen Fertigkeiten meist nicht mehr sinnvoll sind, bzw. durch passende Strategien ersetzt werden könnten. Die Erstarrung der Mutter z.B. ist ein eingeübtes Reaktionsmuster, mit dem sie wahrscheinlich in ihrer Kindheit auf für sie bedrohliche Situationen reagiert hat. Diese Reaktionsmuster zu verändern ist nicht einfach, wurden sie doch in unser neuronales Netzwerk „eingebrannt“, sodass sie seither bei Situationen, die sich ähnlich anfühlen wie die ursprüngliche Bedrohung, weitgehend automatisch ablaufen.

Und obwohl die Bewältigungsstrategien ursprünglich Versuche waren, einer schwierigen oder kaum erträglichen Situation zu entrinnen, halten sie uns im Erwachsenenalter in unseren Schemata gefangen und sind hauptverantwortlich für unsere Probleme und auch klinischen Symptome oder Konflikte (Roediger 2011, 36f.).

Unsere große Chance in der schemapädagogischen Arbeit mit Kindern und Jugendlichen (aber auch mit ihren Bezugspersonen!) liegt darin, Verständnis zu gewinnen. Verständnis dafür, dass sich der Schmerz mit den Bewältigungsversuchen nicht dauerhaft lindern lässt. Dass im Gegenteil durch Bewältigung die Schemata aufrechterhalten und schemaheilende, korrigierende Erfahrungen verhindert werden. Wenn die Kinder und Jugendlichen erfassen, dass sie sich selbst mit den dysfunktionalen Verhaltensweisen schaden, sie nicht das bekommen, was sie sich zutiefst wünschen, merken, dass sie so alleine bleiben, dann haben wir eine Chance zur Veränderung. Ein 7-jähriger Junge, mit dem ich schemapädagogisch arbeite, hat das treffend zusammengefasst: „Wenn wir alle lernen zu sagen, wie es uns wirklich geht, dann geht es allen besser!“

Das Moduskonzept in der Schemapädagogik

Das Moduskonzept lässt sich gut in der schemapädagogischen Arbeit mit Kindern und Jugendlichen anwenden. Für Kinder ist der Begriff des Schemas zu abstrakt und muss nicht konkret besprochen werden.

Der Pädagoge sollte allerdings die möglichen Schemata kennen, welche den jeweiligen Modi zugrunde liegen können, sowie die möglicherweise frustrierten Grundbedürfnisse im Hinterkopf haben, um den schemapädagogischen Prozess zu steuern.

Die Kinder und Jugendlichen sehen die Gegenwart im Lichte früherer Mangel-, Überversorgungs- und manchmal auch Gewalterfahrungen. Durch das aktivierte

Schema schleicht sich sozusagen die entbehrungsreiche oder traumatische Vergangenheit in die Gegenwart. Hierauf reagieren die Kinder und Jugendlichen dysfunktional mit Erdulden, Vermeidung oder Überkompensation.

Verschlossen bleibt ihnen dann in ihrer Entwicklung, dass es ein anderes Heute geben könnte (Loose et al 2013, 44).

Ziel der Modusarbeit mit Kindern und Jugendlichen ist, dass sie ihr Verhalten und Erleben mit Modi beschreiben lernen und anfangen, es neu zu steuern resp. zu beeinflussen.

Das Kinderbuch *Jens so mal so* (Klose/Stauchuletz 2004) kann als Einstieg bei jüngeren Kindern und ihren Bezugspersonen dienen. Es illustriert schön, dass Kinder wie Erwachsene nicht immer „gleich“ sind.

In der Schemapädagogik mit Kindern und Jugendlichen wird ein Modusmodell erstellt, das die verschiedenen Zustände erfasst, die der junge Mensch von sich kennt. Kein Zustand wird von vornherein als destruktiv verurteilt.

Das hat den Grund, dass man zwar in Beziehungen z.B. einen „gewalttätigen“ Bewältigungsmodus nicht will, aber es durchaus Situationen geben kann, in denen sich ein Kind gegen einen Angreifer mit allen Mitteln zur Wehr setzen sollte.

Wir wollen also nicht „etwas weghaben“, sondern das, was da ist, gut integrieren. Das *kompetente Kind* soll der Entscheidungsträger sein, der bestimmt, welcher Modus mit seinen jeweiligen Ressourcen nach außen treten resp. ins Handeln kommen soll.

Es werden Stärken, Ressourcen und Emotionen, genauso wie funktionale und dysfunktionale Zustände in Worte gefasst. Daraus ergibt sich das schemapädagogische Modusmodell.

Mit dem Erlernen dieses neuen Konzeptes wird die „Ich-Syntonie“ aufgelockert. Das Kind kann seinen Zustand benennen und hat so die Möglichkeit, verbal eine gewisse Kontrolle darüber zu erlangen.

Man ist nicht „einfach so“, sondern „ein Teil von mir ist so“. Viele Kinder und Jugendliche sind stolz darauf, wenn sie ihre Modi „erwischen“ und benennen können. Wichtige Inhalte sind:

- Das *kompetente Kind*. In der direkten Arbeit mit den Kindern und Jugendlichen wird dieser Zustand oft *Clever-Modus* genannt. Hier ist das Wissen über alle Stärken und Ressourcen des Klienten verortet. Was kann der Klient gut, was sind seine Fähigkeiten, seine Kompetenzen, seine Stärken, seine Identität? Das *kompetente Kind* ist zudem Entscheidungsträger. Dieser Modus ist bei allen Kindern und Jugendlichen vorhanden. Jedoch ist er unterschiedlich häufig und stark aktiviert und

unterschiedlich ausgeprägt. Das *kompetente Kind* vermag dysfunktionale Modi abzuschwächen und zu „heilen“. Heilen hier im Sinne von: die Stärken gezielt einsetzen und Dysfunktionalität reduzieren.

- Das *verletzbare Kind*. Dieser Modus umfasst zahlreiche Erlebnisweisen wie Einsamkeit, Traurigkeit, Hilflosigkeit, Ohnmacht, Ängstlichkeit, Schwäche und Kraftlosigkeit (Roediger 2011, 111). Dieses Ich ist von zentralem Interesse im Modusmodell. Es ist wie eine Antenne, die nach außen gerichtet ist, um zu spüren, ob Gefahr droht oder nicht. Die Außenreize treffen zuerst auf diesen Anteil, werden hier bewertet und mit bisherigen Erfahrungen abgeglichen. Es wird eine Einschätzung aufgrund von bestimmten Erlebnissen und Erfahrungen gemacht.
- Das *wütende Kind*. Dieser Modus wird meist dadurch ausgelöst, dass emotionale oder physische Grundbedürfnisse des verletzbaren Teils nicht befriedigt wurden. Also handelt es sich dabei eigentlich um eine „gesunde Wut“. Etwas ist ungerecht. Diese Wut setzt Energie frei, Energie, die wir anzapfen können, um Klienten in Bewegung zu bringen. Diese Wut wahrzunehmen ist gut. Welche Handlungsimpulse dann daraus folgen, ist eine andere Sache.
- Das *glückliche Kind*. Dieser Modus ist der neuronale Niederschlag zufriedener Zustände, in denen man sich geliebt, angenommen, verstanden, beschützt, befriedigt und sicher fühlt. Man fühlt sich mit sich selbst zufrieden, optimistisch und kraftvoll (Roediger 2011, 112).

Diese vier Modi bilden gemeinsam das sog. „Clever-Team“:

- Das Clever-Team ist in der Lage zu entscheiden, welcher Teil ins Handeln kommt, welche Reaktion auf den Reiz von außen folgt.
- Das Clever-Team kann mögliche Konsequenzen abschätzen und bewusste Entscheidungen treffen.
- Das Clever-Team kann Wünsche und Bedürfnisse angemessen ausdrücken, sowie Ängste formulieren.
- Das Clever-Team muss soweit gestärkt werden, dass es die Möglichkeit hat, seine dysfunktionale Bewältigung innerlich zu begrenzen. So sind wir unseren Reaktionen nicht einfach ausgeliefert.

„Berater-Stimmen“ (Kritiker/Antreiber in der Schematherapie) gibt es auch: Wenn aufgrund von negativen, schmerzhaften Erfahrungen eine interne Einschätzung gemacht wird, sind warnende „Beraterstimmen“ ein Teil des innerpsychischen Systems. Sie beziehen sich auf die negativen Erfahrungen und verstärken diese, indem sie jene eventuell mithilfe von Impulsen neu inszenieren.

Eine solche Einschätzung in Form eines inneren Dialogs führt zu den handelnden Teilen im Modusmodell. Hier gibt es funktionale und dysfunktionale Anteile bzw. Modi, die im Moment noch dysfunktional erscheinen, die aber eine funktionale Stärke in sich tragen.

Bei den dysfunktionalen Anteilen ist es wichtig zu ermitteln, ob sie alterstypisch oder -unangemessen ausgeprägt sind. Während z.B. trotzig-impulsives Verhalten bei einem 3-jährigen Kind noch häufig vorkommt, könnte man bei einem Vorschulkind durchaus schon die Entwicklung eines altersgerechten kompetenten Modus erwarten, der das trotzige Kind mehr und mehr ersetzt.

Die Bewältigungsmodi treten in Vorformen bereits beim Kleinkind auf. Dabei können wir entlang der Bewältigungsstile erdulden, vermeidende oder überkompensierende Bewältigungsmodi unterscheiden. Sie dienen der Konfliktbewältigung und Spannungsreduktion (Loose et al. 2013, 41).

Die *funktionalen* Anteile werden benannt und gestärkt. Es ist wichtig, dass die Kinder und Jugendlichen wissen und benennen können, wer sie sind und was sie gut können. Dazu später mehr, wenn es um das Entdecken von Stärken geht.

Hier ein Beispiel, wie ein Modusmodell mit Kindern und Jugendlichen aussehen könnte- Bei älteren Heranwachsenden wählt man hier etwas Altersentsprechendes):

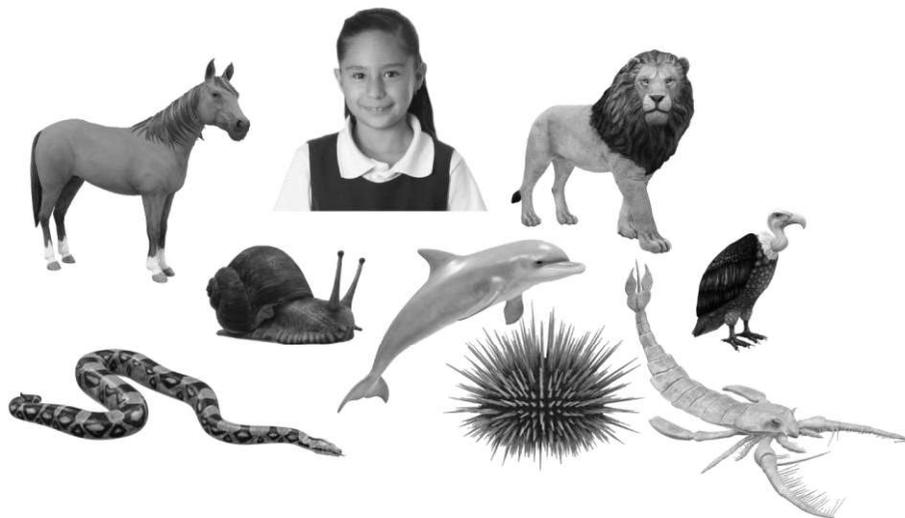


Abb. 8.2: Veranschaulichung von Modi (Quelle: Microsoft PowerPoint™)

Das Foto des jeweiligen Kindes symbolisiert das *kompetente Kind*. Die Beschreibungen zu den Tieren könnten z.B. sein:

- „Stark und weise sein wie ein Pferd, das immer eine gute Idee hat!“
- „Mutig sein wie ein Löwe, der sich Herausforderungen stellt!“
- „Traurig sein wie eine Schnecke, die sich in ihr Haus zurückzieht!“
- „Glücklich sein wie ein Delfin, der ausgelassen in den Wellen spielt!“
- „Fies sein wie eine Schlange, die andere beißt!“
- „Stachelig sein wie ein Seeigel, der einfach in Ruhe gelassen werden will!“

Dieses visualisierte Modusmodell stellt ein Abbild der inneren Realität dar und gibt uns die Chance, mit den vorhandenen Anteilen aktiv umgehen zu lernen. Denn „wir sind viele“, wir sind nicht einfach „schlecht“, „schwierig“ oder „hoffnungslose Fälle“. Wir alle können lernen, anders zu reagieren. Das Ziel liegt in der Stärkung des Clever-Teams. Denn nur wenn dieses erstarkt, kann es die dysfunktionalen Anteile steuern, benennen und anfangen, mit funktionalen Anteilen zu reagieren.

Bislang haben wir einen kurzen Einblick in die Stärkung des Clever-Teams aus schemapädagogischer Sicht erhalten. Darüber hinaus bietet uns die Positive Psychologie noch viele weitere Tools. Davon handelt der nächste Abschnitt.

Interventionen aus der Positiven Psychologie

Martin Seligman rief 1998 als Präsident der *American Psychological Association* dazu auf, dem Positiven in den menschlichen Erfahrungen ein gleiches Maß an Aufmerksamkeit zu schenken wie dem Negativen.

Bis zu diesem Zeitpunkt hatten Psychologen zwar auch positive Erfahrungen untersucht, aber der Schwerpunkt der Psychologie lag weitaus mehr auf defizitären Aspekten wie Störungen, Krankheiten, Konflikten und anderen Problemen.

Wenn wir mit Menschen arbeiten, die schwierige, dysfunktionale Verhaltensweisen zeigen, reicht es bei weitem nicht aus, diese einfach zu minimieren.

Seligman benutzt dazu seine Erfahrungen als Rosenzüchter: „Ich verbringe viel Zeit damit, Unterholz zu entfernen und dann Unkraut zu jäten. Unkraut behindert das Wachstum der Rosen; Unkraut ist also eine hinderliche Bedingung. Doch wenn man schöne Rosen haben will, reicht es bei weitem nicht aus, einfach nur Unterholz zu entfernen und Unkraut zu jäten. Man muss den Boden mit Fasertorf anreichern, kann eine gute Rose pflanzen, sie gießen und ihr Nährstoffe zuführen. [...] Auf diese Weise schafft man förderliche Bedingungen dafür, dass sie aufblühen können.“ (Seligmann 2015, 85)

Diese Einschätzung teile ich als Pädagogin im übertragenen Sinn auch. Es reicht nicht aus, wenn wir unseren Klienten nur ihr schwieriges Verhalten „abtrainieren“ wollen. Wir müssen ihnen auch dabei helfen, aufzublühen.

Denn nur dann helfen und unterstützen wir in der pädagogischen Arbeit so, dass sich langfristig etwas positiv verändert, sprich: das Clever-Team gestärkt wird. Die Fähigkeiten, die man zum Aufblühen braucht, gehen weit über die Fähigkeiten heraus, sein dysfunktionales Verhalten zu verändern.

Echte Veränderung erreichen wir dann, wenn die ganzen Möglichkeiten an pädagogischen Interventionen genutzt *und* durch die Positive Psychologie ergänzt werden.

Mit dem PERMA-Modell des Wohlbefindens von Seligman haben wir zusätzliche Strategien zur Hand, welche sich mit dem Modusmodell gut kombinieren lassen und wirksam in der Pädagogik umgesetzt werden können.

Seligmans PERMA-Modell umfasst fünf Faktoren: **P**ositive Emotionen, **E**ngagement, **R**eationship (positive Beziehungen), **M**eaning (Sinn), **A**ccomplishment (Gelingen, Ziele erreichen).

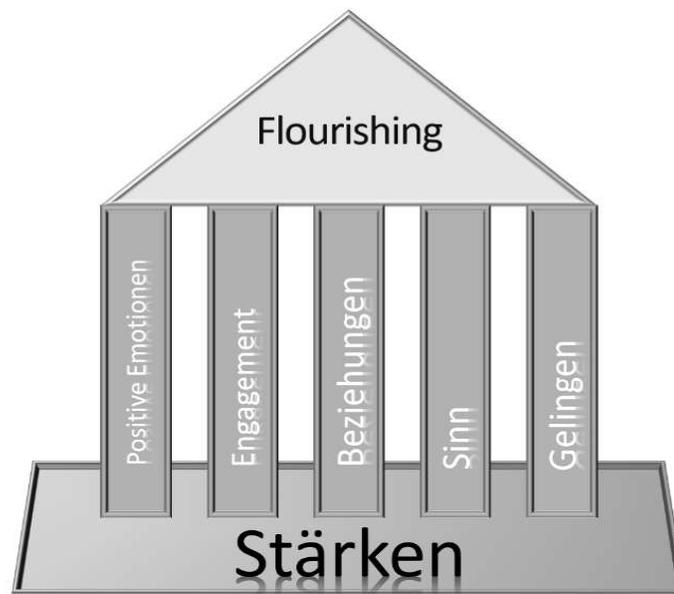


Abbildung 8.3.: PERMA-Modell nach Martin Seligman

Durch das gezielte Erleben dieser fünf Faktoren fängt ein Mensch an, nachhaltig, also „permanent“ aufzublühen.

Was ist mit Flourishing gemeint? Felicia Huppert und Tomothy von der Cambridge University haben Flourishing in 23 europäischen Ländern definiert und gemessen. Damit man von einem Individuum sagen kann, dass es „aufblüht“ und sich entfaltet, muss es alle unten angegebenen „Kerneigenschaften“ besitzen und dazu noch drei der sechs zusätzlichen Eigenschaften erwerben (Seligman 2013, 49).

Tabelle 8.1: Kerneigenschaften und zusätzliche Eigenschaften

Kerneigenschaften	Zusätzliche Eigenschaften
Positive Gefühle Engagement, Interesse Sinn, Bedeutung im Leben	Selbstachtung Optimismus Resilienz Vitalität Selbstbestimmtheit Positive Beziehungen

Seligman bezeichnet die sog. Charakterstärken als das Rückgrat, das Fundament der Positiven Psychologie. Er betont, dass der zentrale Weg zu den fünf Faktoren des Wohlbefindens darin besteht, den Schwerpunkt auf die 24 Charakterstärken zu legen. Der aktive Einsatz der eigenen Stärken unterstützt die fünf PERMA-Faktoren und trägt zum Wohlbefinden bei.

Die Segelbootmetapher (vgl. Biswas-Diener 2010)

Stellen sie sich vor, Sie sitzen in einem Segelboot auf offener See und bemerken ein Leck. Wenn Sie nicht untergehen wollen, ist das Flicken des Lecks notwendig und hat Vorrang. Doch das alleine wird Sie nicht voranbringen, wenn sie nicht auch irgendwann die Segel setzen.

Stärken sind wie der Wind in den Segeln. Sind die Segel gesetzt, dann gewinnt das Boot schnell an Fahrt und kann sich seinem Ziel nähern.

Genauso wie Schemata sind auch Stärken *Muster*, in diesem Fall aber vorwiegend im positiven Sinne! Es sind persönliche, überdauernde Muster und Gedanken, Gefühle und Verhaltensweisen. Sie sind individuell, geben Energie und ermöglichen beste Leistung (Biswas/Diener 2010).

In der Schemapädagogik gehören die Stärken zum *kompetenten Kind*. Dieser Modus hat, wie bereits ausführlich beschrieben, u.a. die Aufgabe, die dysfunktionalen Anteile zu steuern. Um dies letztlich bewerkstelligen zu können, ist es zentral, dass die Stärken gestärkt werden!

Ohne diese Ressourcen ist es schier unmöglich, die dysfunktionalen Bewältigungsstrategien zu verändern. Nur wer weiß, dass er auch etwas kann, ist fähig, den inneren Weg zur Veränderung auf sich zu nehmen. Das Kennen und Einsetzen der eigenen Stärken hat zwei Effekte:

1. Das *kompetente Kind* wird gefördert, wodurch neue Ressourcen entstehen, die das Clever-Team braucht, um seine inneren Anteile zu steuern. Je mehr die inneren Anteile gesteuert werden, desto mehr nehmen die dysfunktionalen Bewältigungsmodi in ihrer Wirkung ab.
2. Das Ausleben der Stärken führt wiederum zum „Aufblühen“.

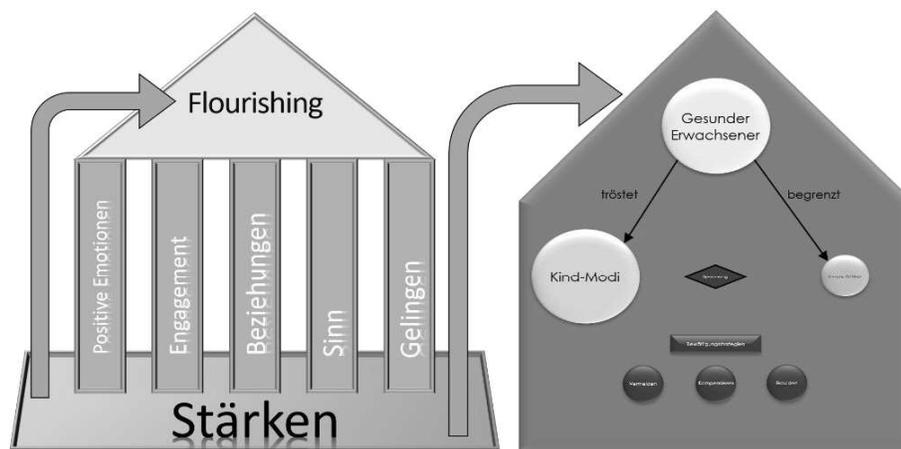


Abb. 8.4.: Verknüpfung von Positiver Psychologie und Schematherapie

Das wiederum erzeugt zwei Effekte:

1. Je mehr die dysfunktionalen Modi abnehmen, desto mehr Ressourcen werden frei und können in das Aufblühen investiert werden.
2. Je mehr wir aufblühen, desto mehr Ressourcen hat das *kompetente Kind* seine inneren Anteile zu steuern.

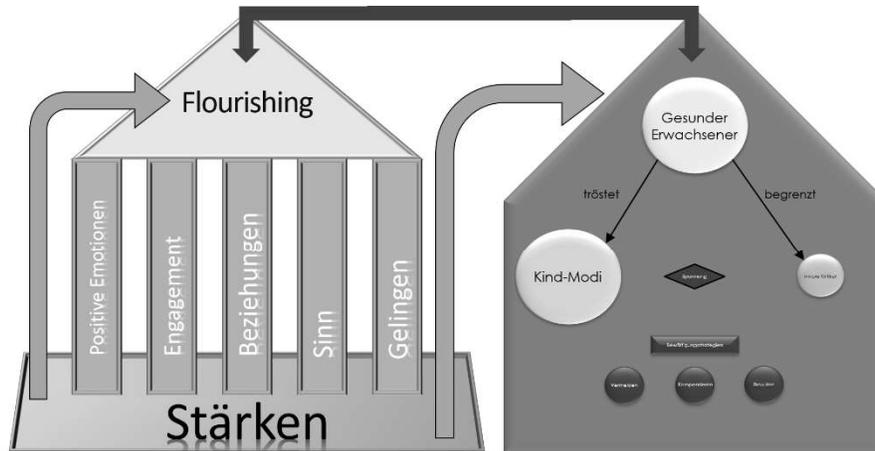


Abb. 8.5.: Synergie-Effekte

In der Arbeit mit Kindern und Jugendlichen erscheint es mir wichtig, dass wir auch in den scheinbar dysfunktionalen Anteilen nach Stärken suchen. Manchmal sind in unseren Klienten Stärken angelegt, die sich noch ungeschliffen zeigen, wie rohe Diamanten. Kinder, die eine starke Überzeugung in sich tragen, können im pädagogischen Alltag sehr herausfordernd sein. Aber später in der Berufswelt kann diese Stärke durchaus sehr vorteilhaft sein.

So sehe ich meine Aufgabe in der Pädagogik auch darin, die Stärken zu suchen, zu erkennen und zu helfen, diese in die richtigen Bahnen zu lenken. Ganz im Sinne des emotionalen Grundbedürfnisses nach realistischen Grenzen. Leitplanken und Strukturen sind wichtig, damit sich Stärken, die sich z.T. ungestüm zeigen, entwickeln und entfalten können.

Stärken entdecken

Stärken entdecken bedeutet, Charakterstärken zu bemerken und sie zu benennen. Es gibt zwei Ebenen, auf denen man Stärken entdecken kann: die Ebene seiner eigenen Stärken und die der anderen.

Das Entdecken von Charakterstärken betrifft alle 24 Charakterstärken. Es bleibt einer der leichtesten und geeignetsten Schritte für den Anfang der Stärkenarbeit. Es ist nicht nur ein klar verständlicher erster Schritt für all diejenigen, die in der Charakterstärkenarbeit noch unerfahren sind, sondern es ist auch ein Instrument

beim Aufbau von neuen Beziehungen zu anderen und zur Vertiefung des Zusammenspiels mit den Klienten.

Ein mögliches Werkzeug ist der VIA-Stärkentest (www.viacharacter.org). Der Test ist kostenlos verfügbar und dient der pädagogischen Bezugspersonenarbeit als wertvolle Grundlage.

Positives Labeling im Sinne von bemerken und benennen, ist besonders motivierend und belebend. Es katalysiert kleine und große Verschiebungen in der Selbstwahrnehmung von Menschen. Durch diese Benennung wird die Identität unserer Klienten gestärkt, die Selbstwahrnehmung und das Bewusstsein für die eigene Selbstwirksamkeit wird positiv verändert. Es entsteht ein Hoffnungshorizont, der neue Wege eröffnet. Wege, an die vielleicht gar nicht mehr geglaubt wurden. Positives Labeling stärkt das *kompetente Kind* und hilft so, sich den bevorstehenden Herausforderungen zu stellen.

Wenn wir uns darauf konzentrieren, die Stärken zu stärken, anstatt Schwächen zu schwächen, legen wir ein gutes Fundament, damit unsere Klienten langfristig immer mehr aufblühen und dabei weniger herausforderndes Verhalten zeigen.

Wer sich tiefer mit den Hintergründen und der Forschung rund um Charakterstärken befassen möchte, dem empfehle ich das Buch *Charakterstärken* von Ryan Niemiec (2019).

Wir können in unserem pädagogischen Alltag nicht nur in die Stärken investieren, sondern auch sehr gezielt in die Faktoren, die ein Aufblühen fördern. Mir ist bewusst, liebe Leserin, lieber Leser, dass unser pädagogischer Alltag mehr und mehr mit Administrationsaufgaben gefüllt ist und uns oft schlichtweg die Zeit fehlt, „noch mehr“ machen zu können.

Dennoch hoffe ich, dass Sie bis hierhin ein Gefühl dafür bekommen haben, dass es sich lohnt, in das Aufblühen zu investieren. Denn dadurch unterstützen wir unsere Klienten langfristig und effizient. Und es erleichtert unseren Alltag dadurch, indem das herausfordernde Verhalten weniger wird. Zusätzlich können wir mehr und mehr auf die anwachsenden Kompetenzen des *kompetenten Kindes* zugreifen.

Ich bin davon überzeugt, dass sich dieser Zeitaufwand rechnen wird. Deshalb stelle ich Ihnen gerne zum Schluss dieses Kapitels ein paar Interventionen vor, die im pädagogischen Alltag integriert und angewandt werden können. Die Liste ist bei weitem nicht vollständig. Bitte lassen Sie ihrer Kreativität freien Lauf, um gezielt für Ihren Arbeitskontext Interventionen kreieren zu können.

Zusätzlich zu den Anleitungen sind im Buch von Niemiec die Forschungen zu den jeweiligen Übungen beschrieben. Wer sich genauer dafür interessiert, warum

und wie genau diese einfachen Übungen (z.B. „Prägender Moment“, vgl. ebenda, 25) wirken, dem empfehle ich dieses Buch wärmstens.

Zusammenfassung

Jeder Augenblick in unserem Leben hat das Potenzial, bedeutungsvoll und wichtig zu sein. Während die meisten Alltagssituationen im Moment keinen Erinnerungswert haben, entpuppen einige sich als unerwartet bedeutungsvoll. Ein Augenblick, der zu einem prägenden Moment wird, kann aus der Erfahrung von Leid oder Erfolg entstehen. Der „neuronale Niederschlag“ kann sich vor, während oder nach einer Lebensveränderung, einem traumatischen Erlebnis, einer Stresssituation, einer Notlage, einem Freudenfest, einer besonderen Leistung oder einer Beziehung ereignen.

Vorgehensweisen

1. Suchen Sie gemeinsam mit Ihrer Bezugsperson nach einem Moment in ihrem Leben, der einen positiven Einfluss auf sie ausgeübt hat. Wählen Sie *gemeinsam* einen Moment, in dem sie in irgendeiner Weise tätig werden musste. Dieser Moment muss nicht unbedingt dramatisch sein; es soll einfach ein Moment sein, der eine bedeutungsvolle Wirkung auf Ihre Bezugsperson hatte.
2. Zählen Sie gemeinsam die Charakterstärken auf, die die Bezugsperson in jener Situation nutzte. Welche Charakterstärken rief sie hervor? Wie zeigten sich diese bei ihr?
3. Erkunden Sie gemeinsam, inwiefern dieser Moment für Ihre Bezugsperson so prägend war in Bezug auf das, was sie heute ist. Inwiefern hat dieser Moment zur Bildung der Identität beigetragen? Ganz gleich wie kurz der Moment war, wie hat er zur heutigen Sicht auf sich selbst beigetragen?
4. Tretet gemeinsam einen Schritt zurück und schaut auf das große Ganze. Welche Tugenden wurden ins Spiel gebracht, die dabei halfen, die Stärken in diesem Moment zu mobilisieren? Z.B. Mut, um tätig zu werden?
5. Stellen Sie gemeinsam eine „Schatzkiste“ zusammen, mit den gefundenen Momenten. Das können Gegenstände, Bilder, Foto Collagen, usw. sein. In Tagesstrukturen kann dies z.B. eine Fotowand sein, in den Schulen ein Aufsatzthema, in der stationären Jugendhilfe tatsächlich eine persönliche Kiste mit Gegenständen.
6. Nehmen Sie sich täglich ein paar Minuten Zeit und erinnern Sie sich gemeinsam an die beschriebenen Momente.

Charakteristiken des Gelingens – Ziele setzen im pädagogischen Alltag

Das Formulieren von Entwicklungszielen gehört im pädagogischen Alltag zu den Grundaufgaben. Das Erreichen von Zielen gehört im PERMA-Modell von Seligman zudem zu den fünf Faktoren, die beim Aufblühen unterstützen. Wenn wir schon Ziele formulieren „müssen“, dann lassen Sie uns diese Gelegenheit nutzen, Ziele zu generieren, die beim Aufblühen unterstützen.

Wenn wir Ziele verfolgen, die sinnvoll erscheinen, dann trägt dies automatisch zum Wohlbefinden und einem erfüllten Leben bei. Das Selbstwertgefühl wird gestärkt, wenn Ziele erreicht werden.

Man wird auch selbstbewusster und zufriedener. Die Herausforderung in der Pädagogik ist vor allem, dass wir manchmal erstrebenswerte Ziele für unsere Klienten sehen, jene aber oft völlig andere Resultate als zentral erachten.

Die Übung *Mentales Kontrastieren*, die weiter unten beschrieben wird, kann dabei eine Hilfe sein. Zum Thema *Motivation* empfehle ich das Studium der Selbstbestimmungstheorie von Edward L. Deci und Richard M. Ryan. Sie ist eine sowohl prozess- als auch inhaltsorientierte Motivationstheorie, die in der Pädagogik unterstützend wirken kann. Es gibt verschiedene Arten von Zielen.

Tabelle 8.2: Vermeidungs- und Annäherungsziele

Vermeidungsziele	Annäherungsziele
Etwas verhindern, hinauszögern. Der Preis dafür: Wohlbefinden sinkt, Stress und Angst steigen (auch beim Umfeld)	Etwas zum 1. Mal erreichen, etwas aufrechterhalten, etwas verbessern

Bei Annäherungszielen, speziell wenn sie klar und eindeutig formuliert sind, wird im Gehirn der sog. Annäherungsmodus aktiviert. Dadurch können für die Zielerreichung nützliche Hinweisreize leichter erkannt und genutzt werden. Prinzipiell lässt sich sagen: Annäherungsziele lassen sich einfacher erreichen und führen zu höherem Wohlbefinden als Vermeidungsziele (Blickhan 2018, 204).

Tabelle 8.3: Extrinsische und intrinsische Ziele

Extrinsische Ziele	Intrinsische Ziele
Haben – kriegen – brauchen	Tun – sein
Wohlstand materieller Besitz Anerkennung Macht und Einfluss Unabhängigkeit (niemanden brauchen) Attraktivität	Beitrag leisten – etwas weitergeben Stärken einsetzen Sinn und Wert – Einsatz Ethik Spiritualität
Auf Dauer sinkt das Wohlbefinden, Angst, Depressionen, Narzissmus, körperliche Symptome nehmen zu	Beziehung – Nähe und Vertrauen
Das hilft dabei, Geld zu sparen Das hilft dabei, befördert zu werden Damit sieht man besser aus	Das ist gut für die Umwelt Das ist gut für die persönliche Entwicklung Das ist gut für die Gesundheit

Drei gute Dinge (Niemiec 2019, 37)

Zusammenfassung: Diese Dankbarkeitsübung dreht sich darum, die guten Dinge im eigenen Leben zu zählen. Wir fallen Gewohnheiten und Routinen zum Opfer und können schnell die guten Dinge übersehen, die während des Tages stattfinden. Wenn wir einen Gang zurückschalten, um die Einzelheiten unseres Lebens zu betrachten, beginnen wir zu verstehen, dass es die kleinen Dinge sind, die zählen. Diese Übung lädt dazu ein, über die kleinen, positiven Dinge, die sich während des Tages ereignen, zu reflektieren.

Ziele

Dankbarkeit steigern; die Nuancen und Details der täglichen Interaktionen zu schätzen wissen; die Scheuklappen abnehmen, um sich das Leben genauer anzusehen.

Vorgehensweise

1. Denken Sie gemeinsam mit Ihrer Bezugsperson am Ende des Tages darüber nach, was gut gelaufen ist.

2. Lassen Sie Ihre Bezugsperson drei Dinge notieren, die gut gelaufen sind, und auch *warum* sie gut gelaufen sind. Wenn Sie für sich das auch machen und dann gemeinsam über diese drei Dinge reflektieren können, werden diese Momente zu positiven *Beziehungsmomenten*.
3. Führen Sie ein diesbezügliches Dankbarkeits-Tagebuch für mindestens eine Woche ein.

Um das Beste aus dieser Übung herauszuholen, sollten Sie darauf achten, dass nie etwas wiederholt wird, worüber im Dankbarkeits-Tagebuch schon geschrieben wurde. Diese Übung kann man sehr gut als Abendritual in der stationären Jugendhilfe oder als Tagesschluss in der Schule einführen. Es können auch drei lustige Dinge (ebenda, 39) beschrieben und anschließend gesammelt werden.

Das Gute in Beziehungen aufzählen (ebenda, 50)

Zusammenfassung: Kleinigkeiten sind wichtig. Es ist leicht, diesen Sinnspruch nachzusprechen, aber viel schwieriger ist es, ihm Folge zu leisten. Vor allem dann, wenn es um unsere engen Beziehungen geht.

Ziele

Eine positive Beziehung aufbauen; die Dankbarkeit für eine andere Person ins Zentrum rücken können.

Vorgehensweise

1. Beobachten und bemerken Sie die positiven Dinge, die Ihr Gegenüber für Sie oder andere tut. Notieren Sie eine Woche lang jeden Abend (mindestens) eine gute Sache, die Ihr Gegenüber an diesem Tag vollbracht hat. Beschreiben Sie genau, (a) was er tat, (b) welche Charakterstärken hierfür genutzt und zum Ausdruck gebracht wurden; fragen Sie sich zudem (c): Wie genau hat sich die Handlung auf Sie oder auf andere ausgewirkt?
2. Verfolgen Sie diese guten Sachen eine Woche lang jeden Tag. Diese Übung eignen sich für Kinder und Jugendliche, die mit einer anderen bestimmten Person immer wieder in Konflikt geraten bzw. für die Beziehungsvertiefung in der Bezugspersonenarbeit, falls Sie als Bezugsperson dieselbe Übung für Ihre Klienten durchführen möchten. Auch sehr gut

eignet sich diese Einheit für Bezugspersonen, die auf neuartige Weise „das Gute“ in ihren Klienten sehen wollen.

Mentales Kontrastieren (ebenda, 62)

Zusammenfassung: Um Verhaltensänderungen in gute Gewohnheiten umzuwandeln, bedarf es einer ganzen Reihe von wichtigen Faktoren, einschließlich Motivation, Willensstärke, Charakterstärken-Gebrauch und eine gute Planung. Zwei Übungen, die jeweils einzeln erfolgreich, aber besonders wirksam in Kombination sind, heißen *Mentales Kontrastieren* und *Implementationsintentionen*. Dies sind zwei unterschiedlichen Motivationstechniken, sie helfen dabei, die Selbstverpflichtung den eigenen Zielen gegenüber zu verbessern und mit neuen Gewohnheiten erfolgreich zu sein.

Ziele

Erfolg durch Zielsetzung und Zielerreichung verbessern; Zukunftsperspektiven entwickeln, um die eigenen Stärken besser kennenzulernen.

Vorgehensweise

1. Bestimmen Sie gemeinsam mit Ihrer Bezugsperson einen wichtigen Wunsch bezüglich einer Verhaltensänderung, von der Sie annehmen, dass diese erreicht werden kann.
2. Stellen Sie sich gemeinsam das positive Ergebnis der erfolgreichen Verhaltensänderung vor und veranschaulichen Sie sie.
3. Stellen Sie sich die größte Hürde vor, die der Wunscherfüllung im Wege stehen könnte.
4. Zuletzt die Frage: Wie kann der Klient seine Charakterstärken einsetzen, um schwierige Hindernisse zu überwinden, die bei der Wunscherfüllung im Wege stehen?

Geben Sie als Pädagoge – wo immer möglich – positives Feedback, da dieses erwiesenermaßen dazu führen kann, dass das mentale Kontrastieren wiederum eine verbesserte Umsetzung zur Folge hat.

Implementationsintentionen (ebenda, 63)

Zusammenfassung: Die Implementationsintentionen sind die Details, die Sie bei der Planung eines erwünschten Zieles unterstützen. Es geht darum, wann, wo und

wie genau gehandelt werden soll. Diese Faktoren umfassen auch Wenn-dann-Pläne, die im Voraus klären, auf welche Weise dem gesetzten Ziel methodisch entsprochen werden kann. Für die Wenn-Komponente wird ein kritischer Hinweis ausgewählt – und die Dann-Komponente ist die Reaktion auf diesen Input.

Ziele

Den Erfolg bei der Zielerreichung und -aufrechterhaltung steigern; Problemüberwindungen beim Zielsetzen; Stärkenverhalten verbessern.

Vorgehensweise

1. Zieldetails klären. Benennen Sie gemeinsam mit Ihrem Klienten deutlich anzustrebende Ziele. Denken Sie über die Einzelheiten des Ziels nach und über die Wege, die Ihr Klient dahingehend auswählt. Bedenken Sie auf jeden Fall das Wann, das Wo und die Art und Weise des Handelns.
2. Hindernisse und Chancen checken. Versuchen Sie, alle schwierigen Situationen vorherzusehen. Welche Hindernisse könnten im Weg stehen? Welche Chancen könnten sich demgegenüber auftun?
3. Konzipieren Sie das „Wenn“. Dies kann internal geschehen (ein Gefühl, eine Besorgnis veranschaulichen) oder sich external manifestieren (ein Mensch, eine Situation, ein Ort, ein Zeitpunkt, ein Gegenstand). Bedenken Sie auf jeden Fall die besonderen Hindernisse und Chancen.
4. Konzipieren Sie das „Dann“. Dies ist die Reaktion, die Ihr Klient vorhat, wenn das Wenn eintritt (positiv oder negativ).

Stärken-Gatha (ebenda, 70)

Zusammenfassung: *Gatha* ist ein Begriff aus dem Sanskrit, der Lied, Gedicht oder Vers bedeutet. Gathas wollen eine Bewusstheit für den gegenwärtigen Augenblick erschaffen und eine Verbindung mit der unmittelbar bevorstehenden Zukunft, die auf dem inhaltlichen Gehalt des jeweiligen Gathas basiert.

Gathas unterscheiden sich von Mantras, bei denen ein Individuum ein Wort oder einen Klang wiederholt, mit der Absicht, einen entspannten Zustand oder einen Zustand des Einsseins zu erschaffen. Demgegenüber helfen Gathas dabei Augenblicke des achtsamen Lebens zu katalysieren – ebenso wie auch positive Handlungen in der unmittelbaren Zukunft.

Ziele

Stärken und Achtsamkeit in guten und schwierigen Augenblicken nutzen; mit erhöhter Bewusstheit handeln; Stärken gezielt entfalten; ein achtsames Leben führen.

Vorgehensweise

1. Wählen Sie gemeinsam mit Ihrem Klienten eine Charakterstärke oder einen Sachverhalt aus dem Bereich der Charakterstärken, auf den Ihr Interaktionspartner gerne seine Aufmerksamkeit richten möchte.
2. Entwerft gemeinsam ein kurzes Gatha.
3. Verwebt das Element der Achtsamkeit in das Gatha so, wie es passend erscheint, z.B. Atem, Bewegungen, Gebrauch der Sinne usw.

Beispiel

Einatmen: Ich sehe meine Angst.

Ausatmen: Ich verbeuge mich vor meiner Tapferkeit und erinnere mich daran, sie hervorzurufen.

*Ich lasse meine Fähigkeiten wachsen
(ebenda, 71).*

Von Gedankenlosigkeit zur Achtsamkeit (ebenda, 68)

Zusammenfassung: Gewohnheiten haben definitionsgemäß eine Komponente der Gedankenlosigkeit, und sie können selbstständig agieren, jenseits unserer Wahrnehmung. Diesen Sachverhalt können wir uns mit der Metapher des Autopiloten erklären.

Wenn ein Flugzeugpilot sein Fahrzeug auf eine gute Fluggeschwindigkeit gebracht hat, kann er den Autopiloten einstellen, sodass es selbstständig fliegt. Unsere Gewohnheiten und Laster arbeiten in gleicher Weise. Wir essen unachtsam Snacks direkt aus dem Küchenschrank (eine Verhaltensangewohnheit), gucken jeden Tag zur gleichen Zeit in den Fernseher (eine Verhaltensangewohnheit) und wiederholen die gleichen, potenziell angstgeplagten Szenarien (eine Denkanewohnheit), wenn Spannung entsteht.

Unser Autopilot hat in vielen Situationen die Kontrolle übernommen und wir fliegen durch unsere Gewohnheiten überall dorthin, wo unser Geist hinzugehen wünscht. Wir können aber lernen, den Moment des Autopilot-Geistes zu

verstehen, wir können *von* ihm lernen und neue Denk- und Verhaltensgewohnheiten erschaffen, die stärkenbasiert sind.

Ziele

Umschalten in Richtung Stärkenpflege; den Stärkengebrauch mehr zur Gewohnheit machen; Achtsamkeit nutzen, um neue Gewohnheiten zu unterstützen.

Vorgehensweise

1. Wählen Sie gemeinsam mit Ihrer Bezugsperson eine schlechte Gewohnheit oder ein Laster aus, welches relevant ist. Wählen Sie zudem etwas aus, mit dem der Klient täglich ringt oder von dem er sich durch die tägliche Praxis geplagt fühlt.
2. Versuchen Sie als Bezugsperson den Klienten auf den Autopilot-Modus anzusprechen, wenn er das nächste Mal dieser oder jener Gewohnheit nachgeht. Wie viel ist dann konkret autopilotgesteuert? Wann stellt sich das Denken ab? Ziel ist es, dass der Klient selbst anfängt zu spüren, wann er in seinen Autopiloten-Modus switcht.
3. Motivieren Sie Ihre Bezugsperson bei der nächsten Durchführung dieser Handlung dazu, das Erkennen des Autopilot-Modus als Zielvorgabe anzunehmen. Dabei die eigene achtsame Aufmerksamkeit darauf zu richten, was zuvor, während und nach der Handlung abläuft. Dabei dann bewusst die eigenen Charakterstärken einzuflechten, um die Achtsamkeit zu unterstützen und bewusst ein anderes Verhalten zu wählen.

Tipp: Denken Sie in Bezug auf die Auswahl an eine Situation, in der der Klient typischerweise unachtsames Verhalten zeigt, in der er z.B. schnell ärgerlich oder frustriert reagiert oder denken Sie an Verhaltensweisen, von denen sich der Klient wünscht, dass er sie stoppen könnte und dennoch fühlt, dass er es irgendwie nicht kann.

Glaube an die Möglichkeit der Veränderung (ebenda, 51)

Zusammenfassung: Es kann in vieler Hinsicht schädlich sein, wenn man unsere Persönlichkeit als festgelegt und unveränderbar betrachtet (Roth 2016). Diese Sicht vermittelt den Eindruck, wir würden in unseren Persönlichkeitszügen im Guten wie im Schlechten feststecken und seien dazu verurteilt, die Vergangenheit zu wiederholen. Die Forschung hat nun aufgedeckt, dass eine solche Sicht nicht der Realität entspricht und dass Menschen bewusst beschließen können, ihre

Persönlichkeitszüge zu ändern; dieses Projekt lässt sich mitunter auch erfolgreich umsetzen (Hudson/Fraley 2015; Roberts et al. 2017). Zudem lässt sich auch eine Wachstumseinstellung einnehmen, und zwar bezogen auf Vorstellungen über die Formbarkeit der eigenen Wandlungsmöglichkeit und der anderer Leute (Dweck 2006).

Ziele

Wachstumseinstellungen fördern und starren Denkweisen entgegenwirken; die eigene Not und die Not anderer Menschen verstehen.

Vorgehensweise

1. Stellen Sie sich gemeinsam mit Ihrer Bezugsperson eine Situation vor, in der sie sich ausgeschlossen oder wie ein Opfer fühlte.
2. Denken Sie gemeinsam über folgende Erkenntnisse in den Sozial- und Neurowissenschaften nach, die da u.a. lauten: Menschen haben das Potenzial, sich zu verändern. Lernen Sie zu verstehen, dass Gefühle der Ausgeschlossenheit oder des Opfer-Seins keine feststehenden persönlichen Mängel sind. Ebenso sollten Sie verstehen lernen, dass diejenigen, die sich ausgrenzend und schikanierend verhalten, keine festgelegten, schlechten, zum Wandel unfähigen Menschen sind, sondern Individuen mit komplizierten Motivationen, die einem Wandel unterliegen. Jüngste neurowissenschaftliche Studien zeigen, dass Pfade im Gehirn, die für negatives Verhalten zuständig sind, verändert werden können.
3. Motivieren Sie Ihre Bezugsperson dazu eine persönliche Geschichte zu schreiben, die ein aus diesen Erkenntnissen abgeleitetes Beispiel aus der Vergangenheit, Gegenwart oder aus der möglichen Zukunft bietet. Beim Schreiben der Geschichte sind die Charakterstärken unbedingt miteinzubeziehen.

Diese Übungen fassen gut zusammen, was in den vorherigen Abschnitten beschrieben worden ist: Die Kollusion (Willi 2012) zwischen Schemapädagogik und Positiver Psychologie.

Ausblick

Hier möchte ich nun abschließen. Ich hoffe, liebe Leserin, lieber Leser, dass ich Ihnen aufzeigen konnte, wie wichtig es ist, diese zwei Disziplinen miteinander zu verbinden. Sehen Sie das Gute im Menschen und helfen Sie mit, dass unsere

Klientel das Gute in sich selbst entdeckt und anfängt aufzublühen. Wenn ich Ihr Interesse geweckt habe und Sie sich gerne zu diesen Themen weiterbilden möchten, finden sie Informationen unter: Bildung – Beratung – Prävention, www.MadeleineRytz.ch, bbp@madeleinerytz.ch (vgl. auch www.schemapädagogik.ch).

Zur Zeit ist eine Online-Weiterbildung am Entstehen, die ab Januar 2021 absolviert werden kann. Ich freue mich darauf, dadurch noch mehr Pädagogen inspirieren zu können.

Zur Autorin

Madeleine Rytz, Sozialpädagogin HF, zertifizierte Schemapädagogin, Sexualpädagogin, purpose Coach, zertifizierte Anwenderin der Positiven Psychologie DACH-PP i.A., Weiterbildung in Schematherapie. Gründerin und Leiterin der Fachstelle Schemapädagogik Schweiz, selbstständig in eigener Praxis mit Beratung und Begleitung von Einzelpersonen, Familien und Kindern/Jugendlichen (MadeleineRytz.ch; bbp@madeleinerytz.ch; info@schemapaedagogik.ch).

