



www.symfos-youth.eu



Interventions-Set 102



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Interventions-Set

102

Gesamtübersicht



Erasmus+

This project has been funded with support from the European Commission. This publication [communication] reflects the views only of the author, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

Titel:	SymfoS für die Jugendarbeit – Interventions-Set
Projektergebnis- IO 5'	Lernunterlagen Interventions-Set
Beschreibung	Lernunterlagen und Tools für alle Hauptanwendungsbereiche
Partnerorganisation:	Hafelekar
Verantwortlich für die Erstellung dieses Dokuments:	Paul Schober, Leonie Cammerlander
Datum der Einreichung:	29.06.2020
Sprache:	Deutsch

Wir bedanken uns bei den folgenden Partner*innen für ihr professionelles Feedback:

Margot Cammerlander (Hafelekar, Österreich)

Richard Dobbs (Universität von Gloucestershire, England)

Chris Hands (Camino, Spanien)

Stefan Henke (Soziale Dienste, Deutschland)

Raquel Simões de Almeida (IPP, Portugal)

Entwickler der Symbolarbeit

Wilfrid Schneider

www.psychologische-symbolarbeit.de

Dieses Material steht unter der Creative-Commons-Lizenz Namensnennung - Nicht-kommerziell - Weitergabe unter gleichen Bedingungen 4.0 International. Um eine Kopie dieser Lizenz zu sehen, besuchen Sie <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>.



Inhaltsverzeichnis

I.	Vorwort zum Interventions-Set	5
II.	Biografie & Identität.....	7
1.	Einleitung.....	8
2.	Biografie.....	10
3.	Identität	11
3.1.	Die Entwicklung des Selbstkonzepts nach Carl Rogers.....	12
3.2.	5 Säulen der Identität nach H.G. Petzold.....	14
4.	Entwicklungspsychologische Ansätze.....	15
4.2.	Erik Eriksons psychosoziale Entwicklungsstufen	17
4.3.	Eriksons Phasen im Detail	19
4.4.	Kritik an Eriksons Modell	22
5.	SymfoS-Interventionen für Biografie & Identität.....	22
5.1.	Lebensstraße	23
5.2.	Straße der Ressourcen und Kompetenzen.....	23
5.3.	Innere Bilder.....	23
	Referenzen	25
	Tabellen- und Abbildungsverzeichnis.....	25
III.	Emotionen & Gefühle	26
	Einleitung	27
1.	Begriffsklärung	28
1.2.	Gefühle	28
1.3.	Emotionen vs. Gefühle	29
2.	Kurzer Überblick über Theorien der Emotion	30
2.1	Emotionales Gedächtnis	31
2.2	Emotionale Intelligenz	32
3.	Symbole und Emotionen.....	33
4.	SymfoS-Interventionen in der Arbeit mit Emotionen.....	34
4.1	Inseln der Gefühle	35
4.2	Innere Bilder.....	35
4.3	Gefühlsstern.....	35
	Referenzen	37
	Tabellenverzeichnis	37
IV.	Zielarbeit.....	38
1.	Einleitung	39
2.	Begriffsklärung	39
2.1	Ziel	39
2.2	Nicht-Ziel.....	40
2.3	Ziele vs. Ergebnisse.....	40

2.4	Framing und Reframing	41
3.	Gründe für Ziele	42
4.	Schritte der Zielarbeit	43
4.1	Ziele finden.....	43
4.2	Ziele formulieren	45
4.3	Ziele planen.....	46
5.	SymfoS-Interventionen in der Zielarbeit	47
a.	Basis Clearing mit Handlungsplan	47
b.	Planungsstraße.....	48
c.	Straße der Ressourcen und Kompetenzen	48
d.	Schatzkästchen.....	48
	Referenzen	49
	Tabellenverzeichnis	49
V.	Familien und Gruppendynamik.....	50
1.	Einleitung	51
2.	Familiendynamik	52
2.1	Bindungstheorien	53
2.2	Genogramm	56
2.2.1	Anleitung	57
2.2.2	Beispiel für ein Genogramm mit Symbolen.....	59
3.	Gruppendynamik.....	60
3.1.	Rollen in Gruppen.....	61
3.2.	Rituale.....	63
4.	SymfoS-Interventionen für Familien- und Gruppendynamik	64
4.1.	Inseln der Gefühle	64
4.2.	Genogramm	64
4.3.	Mandala	65
4.4.	Symbole wählen in der Gruppe.....	65
4.5.	Storytelling mit Symbolen.....	66
	Referenzen	67
	Tabellenverzeichnis	68

I. Vorwort zum Interventions-Set

"SymfoS for Youth Care" ist eine innovative Beratungsmethode, die auf dem Ansatz der Symbolarbeit basiert. Ihre Umsetzung in einem System der Jugendhilfe/Jugendsozialarbeit wird die Integrationschancen benachteiligter Jugendlicher (z.B. NEETs) in Europa erheblich verbessern. Die Gründe für die Ausgrenzung sind oft multiple Probleme in ihrem persönlichen Leben - prekäre Familienverhältnisse, Schulschwänzen, Drogenerfahrungen, Schulden, illegale Handlungen, etc. Es ist die Aufgabe der Jugendhilfe und Jugendsozialarbeit, diese Probleme adäquat zu bekämpfen und im Sinne der sozialen Eingliederung die Problemlösungskompetenz zu fördern und die Jugendlichen zu befähigen, ihr Leben selbst zu gestalten.

Basierend auf den umfangreichen Erfahrungen der Projektpartner sehen wir ein großes Potenzial für die Symbolarbeit als "Sprache" für benachteiligte Jugendliche und zur Entwicklung eines effektiven Unterstützungsinstruments für die Jugendhilfe.

Die Anpassung und (Weiter-)Entwicklung von Interventionen der Symbolarbeit, basierend auf den Ergebnissen früherer Projekte, ist daher ein zentrales Element des SymfoS for Youth Care-Projekts.



Abb1: (Weiter-)Entwicklung von Klienten spezifischen SfYC-Interventionen.

Innerhalb der Projektlaufzeit von SymfoS for Youth führten die Partner*innen die folgenden Schritte zur Entwicklung des Interventions-Sets durch:

- 1) Transfer und Entwicklung von Interventionen mit unterschiedlichen Zielen (Basis-Clearing, Planungspfad, Ressourcen- und Kompetenzpfad, Gefühlsinseln, innere Bilder)
- 2) Pilotierung der Interventionen in allen Partnerorganisationen (in der Praxis der Jugendarbeit)
- 3) Sammeln von Fallstudien und Feedback
- 4) (Re-) Entwurf und Anpassung von Anleitungsszenarien basierend auf dem Feedback von Teilnehmern*innen und Projektpartnern für spezifische Zielgruppen für das Projekt SymfoS for Youth
- 5) Auswertung der entwickelten Interventionen
- 6) Kontinuierliche Verbesserung und Weiterentwicklung der Interventionen
- 7) Endgültige methodische Vorgehensweise und Dokumentation

Basierend auf diesen Schritten ist der Interventions-Set in vier Hauptanwendungsbereiche gegliedert:

- Biographie & Identität
- Emotionen & Gefühle
- Zielerreichung
- Gruppen- und Familiendynamik

Für alle diese Anwendungsbereiche haben wir Lernmaterialien mit maßgeschneiderten Interventionen zusammengestellt. Der konkrete Einsatz dieser Interventionen ist ein integrierter Bestandteil der Blended Learning Solution (IO4).

Im Folgenden finden Sie die Konzepte zu den einzelnen Hauptanwendungsgebieten:

II. Biografie & Identität

1. Einleitung

Die Reflexion des bisherigen Lebens sowie der Umgang mit angenehmen und unangenehmen Erinnerungen sind wesentliche Merkmale unserer Persönlichkeit und Identität. Eigene Fähigkeiten und Ressourcen zu kennen und Entwicklungsbedarfe realistisch einschätzen zu können, ist die Grundlage für erfolgreiche Bewältigungsstrategien und eine Stärkung der Resilienz von Jugendlichen. Damit können junge Menschen besser dabei unterstützt werden, Widersprüche und Scheitern zu verarbeiten und Resilienz aufzubauen.¹

Der Weg auf der Suche „nach sich selbst“ lässt junge Menschen oft erkennen, was alles in ihnen steckt und welche Möglichkeiten ihnen offenstehen. Das individuelle „ICH“ zu erkennen, gibt ihnen die Chance, Bekanntschaft mit dem eigenen Spiegelbild zu machen.²

Symbole können dabei helfen, eigene Wünsche und Bedürfnisse zu klären. Dabei entstehende Assoziationen lassen versunkene Erinnerungen (wieder) erkennen. Interventionen, die alle Sinne ansprechen, sind deshalb besonders fruchtbar.

Biografie und Identität sind sehr eng miteinander verbunden. Der Begriff der Biografiearbeit spricht beide Bedeutungsinhalte gleichwertig an.

Dieses Modul der SfYC-Ausbildung kann nur einen ersten Einblick in die umfangreiche Thematik der Biografie und Identität geben, eine viel ausführlichere Beschäftigung damit ist eine Grundvoraussetzung dafür, Kinder und Jugendliche gut begleiten zu können.

Hier kann nur ein erster Einblick in die Welt entwicklungspsychologischer Ansätze gegeben werden, in der folgenden Box finden sich Vorschläge für weiterführende Literatur:

1 (Vgl. <https://akademie.alphanova.at/methodenworkshop-biographiearbeit-kreatives-aufspueren-lebensgeschichten/> abgerufen am: 27.03.2020)

2 (Vgl. Baierl, 2008: S. 11)

Literaturbox:

- Abels, H. (2016): *Identität*. 3. Auflage. Springer Verlag, Wien
- Erikson, E.H. (1973): *Identität und Lebenszyklus*. 27. Auflage. Frankfurt am Main: Suhrkamp.
- Frankl, V. (1946): *Man's search for Meaning*. Beacon Press
- Hölzle, C. Jansen, I. (2009): Ressourcenorientierte *Biografiearbeit*. VS Verlag für Sozialwissenschaften. Wiesbaden
- Juul, J. Jensen, H. (2017): *Vom Gehorsam zur Verantwortung – Für eine neue Erziehungskultur*. 7. Auflage. Beltz Weinheim und Basel
- Lattschar, B. Wiemann, I. (2013): *Mädchen und Jungen entdecken ihre Geschichte - Grundlagen und Praxis der Biografiearbeit*. 4. Auflage. Beltz-Juventa. Weinheim
- Lohaus, A. Vierhaus, M. (2019): *Entwicklungspsychologie des Kindes- und Jugendalters für Bachelor*. Springer, Berlin
- Rogers, C. (1961) *On becoming a person*. Robinson
- Thomas, R.M.; Feldmann, B. (1994): *Die Entwicklung des Kindes*. 4. Auflage. Beltz. Weinheim

Table 1: Literaturbox

2. Biografie

Biografie wird als Beschreibung der Lebensgeschichte bzw. des Lebenslaufes eines Menschen definiert.³ Die Beschäftigung damit wird als Biografiearbeit bezeichnet und beinhaltet die Arbeitsfelder der Sozialarbeit und der Psychologie.⁴ Baierl (2008) definiert diese wie folgt:⁵

„Biografie ist nach diesem Verständnis nicht die bloße Addition der „life events“ einer Person, sondern sie ist eine rekonstruktive und interpretative Leistung des Individuums, die mehr oder weniger reflektiert erfolgt und für die Identitätsarbeit essenziell ist. Psychosoziale Biografiearbeit knüpft an dieser Arbeit an, erfolgt aber in einem professionellen Rahmen und bezeichnet allgemein die methodisch-reflektierte Unterstützung der biografischen Alltagsarbeit.“

Durch das Erinnern und Reflektieren von Erfahrungen ist die Biografiearbeit eine ressourcenstärkende Methode. Die Arbeit mit SfYC-Interventionen ist hilfreich im Identitätsfindungsprozess und unterstützt die Entwicklung von mehr oder weniger bewussten Zukunftsentwürfen. Mit Hilfe von Biografiearbeit wird das Leben der jungen Menschen in Gegenwart, Vergangenheit und Zukunft reflektiert. In diesem Zusammenhang wird von biografischer Selbstreflexion gesprochen.⁶

Es ist für junge Menschen relevant, sich mit ihrer persönlichen, familiären und kulturellen Vergangenheit zu beschäftigen. Die Beschreibung des eigenen Lebens fördert die Identitätsbildung, die Selbstwertschätzung, sie vermittelt Stabilität in Umbruchs- und Belastungssituationen und sie hilft, Lebensfreude, Kreativität und positive Zukunftsbilder zu entwickeln. Durch die Aufarbeitung und Wahrnehmung der Vergangenheit kann sich der Blick auf die farbenfrohe Zukunft eröffnen.⁷

Es ist sehr darauf zu achten, dass die Erarbeitung der eigenen Lebensgeschichte ein höchst persönlicher Vorgang ist, oftmals werden die Biograf*innen mit Themen konfrontiert, die unangenehm sind oder verdrängt wurden.⁸ In vielen Fällen können diese Themen in der Bearbeitung durch eine neue, positive Interpretation ersetzt und damit Blockaden gelöst werden. Deshalb spielt die Schaffung eines geschützten Rahmens, die Beziehungsarbeit und der Vertrauensaufbau eine fundamentale Voraussetzung für diese Arbeit.

3 (Vgl. <https://www.duden.de/rechtschreibung/Biografie> abgerufen am: 26.03.2020)

4 (Vgl. <https://www.renafan.de/glossar/b/biografiearbeit> abgerufen am: 26.03.2020)

5 (Vgl. Baierl, 2008: o.S.)

6 (Vgl. Hasenhündel, o.J.: SS.5-8)

7 (Vgl. ebenda, S. 8)

8 (Vgl. ebenda, S. 14)

3. Identität

Die Basis für die Beantwortung der Frage „Wer bin ich?“ ist das sogenannte Identitätsgefühl.⁹ Etymologisch betrachtet hat der Begriff „Identität“ seinen Ursprung im mittellateinischen „identitas“ bzw. „idem“, das als Gesamtheit der Eigentümlichkeiten eines Menschen, seine Einzigartigkeit und Unverwechselbarkeit übersetzt werden kann¹⁰. Auch Verhaltensweisen, die sich Menschen im Laufe ihres Lebens aneignen oder auch wieder ablegen, sind ein Teil ihrer Identität.

Identität ist die Voraussetzung für Individualität. Es beschreibt die einzigartige Persönlichkeitsstruktur und beantwortet damit folgende Fragen: ¹¹

- Wer bin ich?
- Auf wen beziehe ich mich?
- Wer bezieht sich auf mich?
- Worüber definiere ich mich?
- Was macht mich aus?

Identitätsentwicklung ist ein lebenslanger Prozess und braucht Zeit sowie Erfahrungen. Sie zeigt sich im Auftreten, der Mimik, der Gestik, der Sprache aber auch in körperlichen Stärken und Schwächen. Daraus ergibt sich ein inneres Bild bzw. ein Selbstbild und der Glaube an sich selbst. Für den Weg der Entwicklung wird Eigenmotivation und meist auch Unterstützung benötigt.¹²

Der Begriff der „kulturellen Identität“ umfasst darüber hinaus bestimmte Vorstellungen davon, wie ein Mensch als Teil einer bestimmten Kultur zu sein hat. Diese sind aber immer mehrdeutig und verschiedenartig.

Daraus ergibt sich, dass solche Vorstellungen untereinander in Konflikt geraten können. Die Kulturelle Identität umfasst alle Gemeinsamkeiten einer Kultur wie die Sprache, die Religion oder auch die Geografie und das Klima. Diese Form der Identität kann nicht losgelöst vom Raum existieren, sondern ist immer mit einer sozialen Gruppe und Ordnung verbunden. Diese „Kulturen“ sind jedoch nichts Starres, sondern ständig im Wandel. Besonders aufgrund der Globalisierung steht die Frage im Raum, ob es überhaupt eindeutige Abgrenzung der kulturellen Identität geben kann. Möglich wäre es auch, dass sich überschneidende und vielschichtige Identitäten entwickeln.¹³

Da der Begriff der kulturellen Identität recht kontrovers diskutiert wird, ist eine nähere Auseinandersetzung damit notwendig

So besteht eine zentrale Aufgabe der Biographiearbeit mit jungen Menschen darin, sie bei der Entwicklung der Identität und der Verarbeitung von Erfahrungen in das zu entwickelnde Lebens- und Selbstkonzept zu unterstützen.¹⁴

9 (Vgl. Erikson, 1971: o.S.)

10(Vgl. Sedlak, 2007: S.91)

11 (Vgl. Kugler, 2011: S. 1)

12 (Vgl. ebenda, S. 2)

13(Vgl. <https://www.reflecta.org/identitaeten-ii-kulturelle-identitaeten/> abgerufen am: 16.04.2020)

14 (Vgl. Hasenhündel, o.J.: S. 22)

3.1. Die Entwicklung des Selbstkonzepts nach Carl Rogers

Carl Rogers¹⁵ definierte den Begriff des Selbstkonzepts, das sich aus Erfahrungen, Unterstützung, Erfolgen und Strategien entwickelt und einen wesentlichen Aspekt der Selbstverwirklichung darstellt. Dieses Konzept beschreibt die individuelle Vorstellung der eigenen Person. Dabei werden die physischen, psychischen, sozialen, emotionalen und spirituellen Aspekte ausgemacht. Diese beginnen sich bereits im Kindesalter an zu bilden, da die Interaktion mit der Umwelt zu Wahrnehmungen führt. Dadurch entstehen Eindrücke des Erlebten. Durch diese entwickelt jeder Mensch ein Selbstkonzept, das je nach persönlich Erlebtem in eine positive oder negative Richtung steuert. Dadurch ist es mehrdimensional und kann in einzelnen Aspekte zerlegt werden. Nach Rogers sind Teile des Selbstkonzeptes das „Ideal-Selbst“ und das „Real-Selbst“. Das Ideal-Selbst beschreibt die eigenen, wünschenswerten Eigenschaften einer Person sowie die Werte einer Gesellschaft, also das, was eine Person sein möchte. Dazu im Gegensatz steht das Real-Selbst, also die tatsächlichen Fähigkeiten und Eigenschaften eines Menschen. Weichen diese beiden zu weit voneinander ab, kann es zu Minderwertigkeitsgefühlen kommen. Jeder Mensch nimmt seine Realität unterschiedlich wahr und formt diese aus den eigenen Erlebnissen und Wahrnehmungen.¹⁶ Die eigenen Vorstellungen im Bezug auf den physischen Körper können beispielsweise, mit denen den eigenen Emotionen auseinander gehen.

Das Selbstkonzept steht in Beziehung zu mehreren anderen "Selbst"-Konstruktionen, diese werden im Folgenden genauer erläutert:¹⁷

- **Selbstwertgefühl**
Das Selbstwertgefühl ist nicht ident mit dem Selbstkonzept, obwohl es ein Teil davon sein kann. Das Selbstwertgefühl beschreibt die positive oder negative Bewertung der eigenen Persönlichkeit, das Selbstkonzept ist das Wissen über die persönlichen Eigenschaften, also die Antwort auf die Frage „Wer bin ich“.
- **Selbstbild**
Das Selbstbild hängt mit dem Selbstkonzept zusammen, ist aber weniger weit gefasst. Das Selbstbild ist das Selbstverständnis eines Individuums und es muss nicht mit der Realität übereinstimmen. Das Selbstbild einer Person beruht darauf, wie sie sich selbst sieht, während das Selbstkonzept eine umfassendere Bewertung des Selbst ist, die weitgehend darauf beruht, wie eine Person sich selbst sieht, wertschätzt, über sich selbst denkt und fühlt.
- **Selbstwirksamkeit**
Das Selbstkonzept ist ein komplexeres Konstrukt als die Selbstwirksamkeit. Während sich die Selbstwirksamkeit auf die Beurteilung der eigenen Fähigkeiten eines Individuums bezieht, ist das Selbstkonzept allgemeiner und umfasst sowohl kognitive (Gedanken über) als auch affektive (Gefühle über) Urteile über sich selbst

15 (Vgl. <https://positivepsychology.com/self-concept/>; abgerufen am: 04.05.2020)

16 (Vgl. <http://www.carl-rogers.net/persoentlichkeitstheorie.shtml>; abgerufen am: 04.05.2020)

17 (<https://positivepsychology.com/self-concept/>; abgerufen am: 04.05.2020)

– **Selbstbewusstsein**

Auch das Selbstbewusstsein beeinflusst das Selbstkonzept. Es ist die Qualität oder Eigenschaft, die die bewusste Wahrnehmung der eigenen Gedanken, Gefühle, Verhaltensweisen und Charakterzüge beinhaltet. Um ein voll entwickeltes (und auf der Realität basierendes) Selbstkonzept zu haben, muss eine Person zumindest ein gewisses Maß an Selbstbewusstsein haben.

Rogers selbst definierte fünf relevante Merkmale, die für ein individuelles Selbstkonzept notwendig sind:¹⁸

1. Offen für Erfahrungen: sowohl positive als auch negative Emotionen werden akzeptiert. Negative Gefühle werden nicht geleugnet, sondern verarbeitet.
2. Existentielles Leben: In der Lage sein die Gegenwart zu leben und diese zu würdigen, ohne mit den ständigen Gedanken an die Vergangenheit oder die Zukunft zu leben. Daher im Augenblick leben.
3. Vertrauen: Gefühle und Instinkte werden beachtet und diesen vertraut. Das eigene Vertrauen, die richtigen Entscheidungen zu treffen.
4. Kreativität: kreatives Denken und Risikobereitschaft sind Merkmale des Lebens. Ein Mensch geht nicht immer auf Nummer sicher. Dazu gehört die Fähigkeit, sich anzupassen und zu verändern und neue Erfahrungen zu machen.
5. Erfülltes Leben: Ein Mensch ist glücklich und zufrieden mit dem Leben und immer auf der Suche nach neuen Herausforderungen und Erfahrungen.

18 (Vgl. <https://www.simplypsychology.org/carl-rogers.html>, abgerufen am: 04.05.2020)

3.2. 5 Säulen der Identität nach H.G. Petzold

Die Identität eines Menschen verändert und entwickelt sich im Laufe eines Lebens. Es ist eine Wechselwirkung zwischen Identitätsentwicklung und Identitätskrise. Dieser Prozess ergibt sich aus dem Zusammenwirken von Mensch und seiner Umwelt. Er erfordert eine laufende Auseinandersetzung mit dem Zeitkontinuum (Vergangenheit, Gegenwart, Zukunft) dem sozialen Umfeld (z.B. Familie, Freunde) und dem ökologischen Umfeld (z.B. Wohnort, Lebensraum). Der Identitätsprozess ist nicht abhängig von Situationen, sondern er vollzieht sich in verschiedenen Kontexten und spezifischen Bereichen. Er ist einerseits ein zeitlich überdauerndes Konzept, der sich andererseits aber lebenslang in Entwicklung und Veränderung befindet. Diese Bereiche teilt Petzold (1993) in fünf verschiedene Säulen ein. Diese schützen, tragen, oder bauen die Identität eines Menschen. Alle Säulen sollten in einer Beratung gleichwertig berücksichtigt und einbezogen werden. Die folgende Abbildung zeigt das Säulenmodell:

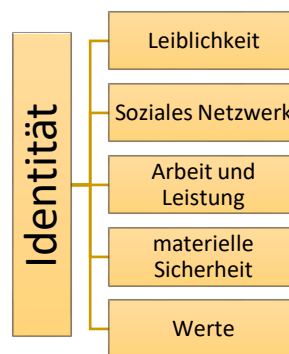


Tabelle 2: die 5 Säulen der Identität¹⁹

1. Leiblichkeit (Säule 1)

In die erste Säule fallen alle Themen, die mit dem eigenen Körper zusammenhängen, wie die psychische und physische Gesundheit, Gefühle, Sexualität, Beweglichkeit und Wohlbefinden. Weiters gehören Aussehen, Leistungsfähigkeit und Selbstwahrnehmung zur ersten Säule. Auch wie der Mensch von anderen in diesen Bereichen wahrgenommen wird hier zugeordnet.

2. Soziales Netzwerk (Säule 2)

In die zweite Säule fallen alle sozialen Netzwerke. Dabei handelt es sich um Freunde, Familie, Arbeitsplatz, Beziehungen, Ehe, Freizeitgestaltung, Vereine, Peers etc. Diese sozialen Beziehungen bestimmen nachhaltig die Persönlichkeit sowie Identität eines Menschen. Nennenswert ist hier, dass nicht nur wohlgesonnene Menschen zum sozialen Netzwerk gehören, sondern auch jene, die nicht auf der gleichen „Wellenlänge“ sind oder sogar feindselig agieren.

¹⁹ (Vgl. Petzold 1993)

3. Arbeit und Leistung (Säule 3)

In diese Säule fallen die Tätigkeiten und die Arbeit, mit denen ein Mensch identifiziert wird oder mit denen er sich identifiziert. Arbeitsleistungen, Arbeitszufriedenheit, Erfolgserlebnisse, Freude an der eigenen Leistung, aber auch entfremdete Arbeit, Arbeitsüberlastung, überfordernde sowie erfüllte oder fehlende Leistungsansprüche bestimmen die Identität nachhaltig.

4. Materielle Sicherheit (Säule 4)

Weiters wird die Identität von der materiellen Sicherheit, also dem Einkommen, Geld, Nahrung, Kleidung, Besitz etc. beeinflusst. Fehlende Sicherheiten belasten das Identitätserleben schwer.

5. Werte & Normen (Säule 5)

Der fünfte Bereich, der die Identität formt, ergibt sich aus persönlichen sowie gesellschaftlichen Werten und Normen. Teile davon sind: Moral, Ethik, Religion, Liebe, Hoffnungen, Traditionen, Glauben, Sinnfragen etc. Das, was wir für richtig halten, von dem wir überzeugt sind, wofür wir eintreten und wovon wir glauben, dass es auch für andere Menschen wichtig sei. Dies können religiöse oder politische Überzeugungen sein, die "persönliche Lebensphilosophie", oder andere wichtige Grundprinzipien. Besonders junge Menschen überprüfen familiäre und gesellschaftliche Werte und Normen für ihren eigenen Werdegang.

4. Entwicklungspsychologische Ansätze

Es gibt viele verschiedene Modelle, um die Entwicklung des Menschen zu beschreiben. Als Einführung zur Biografiearbeit werden hier exemplarisch die psychoanalytischen Ansätze von Sigmund Freud und Erik Erikson vorgestellt.

4.1. Sigmund Freuds psychoanalytische Konzeption

Die Theorie Freuds unterscheidet das Es, das Ich und das Über-Ich als zentrale Instanzen der Persönlichkeit. Von Beginn seines Lebens an entwickelt der Mensch Triebbedürfnisse, wobei das Es darum bemüht ist, für eine unmittelbare Triebbefriedigung zu sorgen. So besteht schon beim Säugling ein Bedürfnis nach Nahrung, und er wird alles daran setzen, seine Bedürfnisse befriedigt zu bekommen. Der Säugling wird jedoch im Laufe der Zeit merken, dass die soziale Umgebung sein auf unmittelbare Triebbefriedigung ausgerichtetes Verhalten nicht mit Begeisterung betrachtet. Das Über-Ich repräsentiert dabei nach und nach die Normen der Umgebung, die der Triebbefriedigung entgegenstehen. Gleichzeitig entwickelt sich das Ich, das darum bemüht ist, Wege zu einer Triebbefriedigung zu finden, die den Normen gerecht werden. Das Ich übernimmt eine Vermittlerrolle zwischen dem Es bzw. den unmittelbaren Bedürfnissen und dem Über-Ich bzw. den internalisierten Normen der Umgebung. Man kann also sagen, dass im Laufe der Entwicklung zunächst das Es im Vordergrund steht, während sich das Ich und das Über-Ich später entwickeln. Das Ich erhält dabei im Laufe der Entwicklung eine zunehmend stärkere Bedeutung.

Die Quelle der Triebbefriedigung ändert sich im Laufe der Entwicklung und daraus ergibt sich die Einteilung in verschiedene Entwicklungsphasen. Die einzelnen Phasen und die damit verbundenen Altersangaben finden sich in der folgenden Tabelle:

Phasenbezeichnung	Alter	Quelle der Triebbefriedigung
Orale Phase	0–1 Jahr	Nahrungsaufnahme und daran beteiligte Organe
Anale Phase	1–3 Jahre	Nahrungsausscheidung und daran beteiligte Organe
Phallische Phase	3–6 Jahre	Genitale Zonen
Latenzphase	6–11 Jahre	Alle früheren Zonen, aber vorübergehende Abnahme des genitalen Lustgewinns
Genitale Phase	ab 11 Jahren	Wiederbelebung der frühkindlichen Arten des Lustgewinns, Zunahme der Bedeutung der genitalen Zonen

Tabelle 3: Entwicklungsphasen nach Sigmund Freud²⁰

In der oralen Phase steht zunächst der Lustgewinn durch die Nahrungsaufnahme im Vordergrund. Die hohe Bedeutung des oralen Lustgewinns für Säuglinge wurde beispielsweise dadurch belegt, dass Säuglinge viele Objekte in den Mund nehmen, um sich damit zu befassen.

In der analen Phase erfolgt der Lustgewinn verstärkt durch die Nahrungsausscheidung, während in der phallischen Phase die genitalen Zonen an Bedeutung gewinnen.

In die phallische Phase fällt der bekannte Ödipus- (bei Jungen) bzw. Elektrakomplex (bei Mädchen). Kinder dieses Alters erkennen die genitalen Unterschiede zwischen den Geschlechtern und fühlen sich in besonderem Maße zum gegengeschlechtlichen Elternteil hingezogen, um diesen Elternteil möglichst allein für sich zu haben.

In der Latenzphase kommt es zu einer vorübergehenden Abnahme der Bedeutung des genitalen Lustgewinns und zu einer Zunahme der intellektuellen Wissbegier als Umlenkung von Es-Energien (Sublimierung als Abwehrmechanismus). In der genitalen Phase erhalten dann die genitalen Zonen erneut eine verstärkte Bedeutung als Quelle des Lustgewinns.

Nach der Freud'schen Entwicklungskonzeption sind keine Entwicklungsprobleme zu erwarten, wenn die Bedürfnisse des Kindes in den einzelnen Entwicklungsphasen auf altersangemessene Weise befriedigt werden. Probleme ergeben sich vor allem dann, wenn eine unzureichende oder übermäßige Bedürfnisbefriedigung stattfand.

Der Entwickler der psychologischen Symbolarbeit, Wilfried Schneider, hat das psychoanalytische Modell nach Sigmund Freud als Basis für seine Lebensstraße gewählt. Aus seiner langjährigen Erfahrung heraus hat sich dieses Modell als sehr hilfreich für die Arbeit mit der Lebensstraße (siehe Kapitel 4.1.) herausgestellt.

²⁰ (Lohaus, Vierhaus 2019, S.15):

4.2. Erik Eriksons psychosoziale Entwicklungsstufen

Das Modell von Erik Erikson bietet eine ganzheitliche Perspektive auf Entwicklungsprozesse und eine stärkere Betonung sozialer und ökologischer Faktoren, die über das Stadium der Adoleszenz hinausgehen.

Erikson war ein Schüler von Sigmund Freud²¹ und so ist auch sein Ansatz von der Freud'schen Entwicklungstheorie beeinflusst. Eriksons psychosoziales Modell der menschlichen Entwicklung ist in ähnlicher Weise ein stufenweiser Ansatz, bei dem das Individuum sequenziell voranschreitet. Erik Erikson orientiert sich bei den ersten fünf Stufen chronologisch an die von Sigmund Freud beschriebenen psychosexuellen Stufen, doch sein psychosoziales Stufenmodell setzt sich über die Jugend hinaus fort und umfasst den Rest des Lebenszyklus - kategorisiert als „junges Erwachsenenalter“, „mittleres Erwachsenenalter“ und „spätes Erwachsenenalter“.

Im Gegensatz zu Freud legt Erikson bei seinem Modell zum Verständnis der Identitätsentwicklung zudem mehr Gewicht auf den Einfluss des sozialen Umfelds und des Kontexts auf die psychologische Entwicklung des Individuums.

In jeder psychosozialen Entwicklungsphase gibt es spezifische Herausforderungen, die als "Krisen" bezeichnet werden (siehe Tabelle unten), aus denen jede*r Einzelne entweder mit einem positiven oder negativen Ergebnis hervorgehen kann und deren Art die Qualität seiner zukünftigen Lebensentwicklung bestimmt. Ein ungünstiger oder "problematischer" Ausgang während einer Phase kann die Fähigkeit untergraben, der Herausforderung der nachfolgenden Phasen positiv zu begegnen, z.B. Misstrauen, das zu Zweifeln, Schuldgefühlen, Minderwertigkeitsgefühlen und Identitätsverwirrung führt.

Darüber hinaus verhindert ein negatives Ergebnis in einer Phase nicht, dass der Einzelne zur nächsten Phase übergeht, sondern kann bedeuten, dass er zurückkehren muss, um die in einer früheren Phase aufgeworfenen Fragen zu lösen, um eine insgesamt positive Entwicklung des Lebenskreislaufs zu ermöglichen. Im mittleren Erwachsenenalter beispielsweise kann dies für viele eine "Midlife-Crisis" bedeuten, die es erforderlich machen kann, ungelöste Probleme aus der Jugend (Identitätserlangung) und der frühen Kindheit (Vertrauen) erneut zu erörtern.²²

Phasen der psychosozialen Entwicklung		
Lebenskrise	Günstiges Ergebnis	Ungünstiges Ergebnis
0-1 Jahr <i>Vertrauen vs. Misstrauen</i> Das Kind braucht eine konsequente und stabile	Vertrauen in die Umwelt und Hoffnung für die Zukunft	Misstrauen, Unsicherheit, Angst vor der Zukunft

21 (Vgl. Freud, 1940)

22 (Bennet, 2016: S. 39)

Betreuung, um ein Gefühl der Sicherheit zu entwickeln		
2 - 3 Jahre <i>Autonomie gegen Scham und Zweifel</i> Das Kind sucht ein Gefühl der Unabhängigkeit von den Eltern	Ein Gefühl von Autonomie und Selbstwertgefühl	Schamgefühle und Zweifel an der eigenen Fähigkeit zur Selbstkontrolle
4 - 5 Jahre <i>Initiative gegen Schuld</i> Das Kind erwirbt wichtige Kenntnisse und plant neue Aktivitäten	Die Fähigkeit, Aktivitäten zu initiieren und sie mit Freude zu verfolgen	Angst vor Bestrafung und Schuldgefühle wegen der eigenen persönlichen Gefühle
6-11 Jahre <i>Industrie vs. Unterlegenheit</i> Das Kind erwirbt wichtige Kenntnisse und Fähigkeiten in Bezug auf seine Kultur	Ein Gefühl von Kompetenz und Erfolg. Vertrauen in die eigene Fähigkeit, Dinge zu machen und zu tun	Ungünstige Reaktionen von anderen können Gefühle der Unzulänglichkeit und Unterlegenheit hervorrufen
Adoleszenz <i>Identität vs. Rollenverwirrung</i> Der junge Mensch sucht nach einer kohärenten persönlichen und beruflichen Identität	Fähigkeit, sich selbst als eine konsistente und integrierte Person zu sehen	Verwirrung darüber, wer und was man ist
Junges Erwachsenenalter <i>Intimität vs. Isolation</i> Der Erwachsene sucht tiefe und dauerhafte Beziehungen	Die Fähigkeit, Liebe und Engagement für andere zu erfahren	Isolation, oberflächliche Beziehungen zu anderen
Mittleres Erwachsenenalter <i>Generativität vs. Stagnation</i> Der Einzelne versucht, produktiv und kreativ zu sein und einen Beitrag zur Gesellschaft zu leisten	Die Fähigkeit, sich um andere im weiteren Sinne zu kümmern und sich um sie zu kümmern	Mangelndes Wachstum, Langeweile und Überbesorgnis mit sich selbst
Spätes Erwachsenenalter <i>Integrität vs. Verzweiflung</i> Der Einzelne überprüft und bewertet, was im Leben erreicht wurde	Ein Gefühl der Zufriedenheit mit dem Leben und seinen Leistungen, Akzeptanz bis zum Tod	Bedauern über Versäumnisse und verpasste Gelegenheiten; Angst vor dem Tod

Tabelle 4: Phasen der psychosozialen Entwicklung²³

²³ (Bennet, 2016: S. 39)

4.3. Eriksons Phasen im Detail

Im folgenden Kapitel werden die für diese Ausbildung relevanten Entwicklungsphasen zur Identitätsentwicklung von Erikson im Detail erläutert. Dafür wurden die Schritte von der Geburt bis zur Adoleszenz berücksichtigt.

1. Geburt - 1 Jahr - Vertrauen vs. Misstrauen

Wie viele andere aus der Schule der Objektbeziehungen²⁴ legt Erikson großen Wert darauf, dass die Qualität der frühen Elternschaft und die Bedürfnisse des Einzelnen von der primären Betreuungsperson erfüllt werden. Erikson sah diese Bedürfnisse breiter als Freud, der hier nur Grundbedürfnisse Füttern, Stillen und Abstillen erwähnt. Er erweitert diese um soziale Interaktion (z.B. Kommunikation) und das Trösten durch die Eltern.²⁵ Wenn die Bedürfnisse des Säuglings erfüllt werden, führt dies zu der Wahrnehmung, dass die Welt ein zuverlässiger, "sicherer und verlässlicher Ort" ist.²⁶

Diese These spiegelt sich auch in der Arbeit von John Bowlby und der Bindungstheorie mit dem Konzept des "Internen Arbeitsmodells" wider.²⁷ Im Gegensatz dazu können schlechte elterliche Fähigkeiten, die als hart, inkonsequent oder unangemessen eingestuft werden könnten, dazu führen, dass das Kind die Welt als "unzuverlässig" empfindet und wahrnimmt, was die Qualität der Interaktion und der Entwicklung von Beziehungen mit anderen beeinflussen kann. Wie Nicholson²⁸ feststellt, befähigen Vertrauen und das "Gefühl der Sicherheit das Kind auch dazu, sich selbst zu vertrauen, um liebenswert genug zu sein, um nicht im Stich gelassen zu werden".

2. 2 - 3 Jahre - Autonomie gegen Scham und Zweifel

Diese Phase korreliert mit der sich entwickelnden physischen Mobilität des Säuglings als "Kleinkind" und dem Drang nach Autonomie und "Ausübung von Unabhängigkeit",²⁹ die zu einem persönlichen Gefühl des Vertrauens beitragen. Nach einer erfolgreichen Auflösung der vorherigen Stufe des Vertrauens ist das Kind in der Lage, soziale Beziehungen zu erforschen und die physische Welt zu manipulieren (z.B. Spielzeug und Medien wie Sand und Wasser), die vom Selbst getrennt sind und daher "nicht" das Kind sind. Im Gegensatz dazu kann ein Säugling ein Gefühl von "Scham und Zweifel" entwickeln, wenn er als Folge einer inkonsistenten Elternschaft "Schwierigkeiten haben kann, sich einen Sinn dafür zu machen, was ihm 'gehört' und was sich auf einen anderen bezieht".³⁰

24 (Nicholson, 2014: S. 146/7)

25 (Boyd und Bee, 2013: S. 150)

26 (Sudbery, 2010: S. 44; Zwozdiak-Myers, 2008: S. 86)

27 (Bowlby, 1998; Howe, 2011)

28 (Nicholson, 2014: S. 146)

29 (Zwozdiak, 2008: S. 86)

30 (Nicholson, 2014: S. 62)

3. 4 - 5 Jahre - Initiative vs. Schuldgefühle

Zu diesem Zeitpunkt entwickelt das Kind neue kognitive Fähigkeiten, wie die Fähigkeit zur Planung und den Wunsch, die Initiative zu ergreifen. Dieser Wunsch wird mit der Spannung der Ausübung von Selbstkontrolle ausbalanciert. Boyd und Bee³¹ veranschaulichen dies hilfreich am Beispiel eines Vorschulkindes, das sich gezwungen fühlt, mit dem Spielzeug eines anderen Kindes zu spielen, indem es einfach danach greift ("Initiative"), dessen Gewissen jedoch andere, sozial akzeptablere Strategien ("Selbstbeherrschung") befolgt. Die Aufgabe der Eltern besteht darin, die Entwicklung ihres Kindes zu fördern, indem sie die Spannung zwischen dem Drang des Kindes, Aktivitäten zu initiieren, und dem Wunsch, das Verhalten des Kindes zu kontrollieren, ausgleichen (oft als "Primäre Sozialisation" bezeichnet). Wenn die persönliche Erkundung und Freiheit eingeschränkt wird, ist es wahrscheinlicher, dass das Individuum "ein Schuldgefühl für die Verfolgung seiner Interessen³² ausdrückt. Boyd und Bee³³ fahren mit der Feststellung fort, dass eine übermäßige elterliche Kontrolle zu eingeschränkten Erkundungsmöglichkeiten für das Kind führt, während eine zu geringe elterliche Kontrolle dazu führen könnte, dass das Kind "unkontrollierbar" und sozial unangepasst ist.

4. 6 - 11 Jahre - Industrie gegen Unterlegenheit

Diese Periode fällt mit Freuds "latenter Phase" zusammen und ist in Eriksons Modell durch "aktive Neugier und ein Gefühl dafür, wie sie in Bezug auf andere stehen"³⁴ und die Anwendung auf "Arbeit und Freundschaften"³⁵ gekennzeichnet. Dies wird als eine Zeit des intensiven Lernens von Fähigkeiten zur Vorbereitung auf das Erwachsenenleben angesehen. Ein negativer Vergleich mit anderen, vor allem mit Gleichaltrigen, kann zu einer hartnäckigen Selbstbezeichnung als Versager führen. Wenn einzelne Personen positiv ermutigt werden und von bedeutenden anderen (z.B. Lehrern/Eltern) gelobt werden, kann dies zu einem Gefühl von "*Kompetenz*" führen.³⁶

31 (Boyd und Bee, 2013: S. 205)

32 (Zwozdiak-Myers, 2008: S. 86)

33 (Boyd und Bee, 2013: S. 206)

34 (Zwozdiak-Myers, 2008: S. 86)

35 (Nicholson, 2014: S. 159)

36 (Gillibrand, 2016: S. 22)

5. Adoleszenz - Identität vs. Rollenverwirrung

Dies wird von Erikson (1968) als die Stufe der Entwicklung eines sicheren Selbst- und "Ich-Identitätsgefühls" erweitert, um sich für die Anforderungen des Erwachsenseins erfolgreich zu rüsten. Wie Bennet³⁷ vorschlägt, "hat das Individuum eine definierte Persönlichkeit innerhalb einer sozialen Realität entwickelt, die es versteht und die es als eine beständige Person wahrnimmt". Sudbery³⁸ fügt hinzu, dass die junge Person in dieser Phase darauf abzielen wird, für ihre Zukunft eine neue Identität zu schaffen, "die sich stärker von den Erwachsenen unterscheidet, deren Werte und Eigenschaften die frühere Identität des Kindes geprägt haben".

Ein ungünstiges Ergebnis in dieser Phase bezeichnet Erikson als "Identitätsdiffusion", die für den Einzelnen, der die Vertrautheit mit früheren Kontinuitäten abgelegt, sie aber nicht ausreichend durch neue persönliche Verpflichtungen ersetzt hat, beunruhigend sein kann. Erikson weist darauf hin, dass diese Spannung dazu führen kann, dass ein junger Mensch an der Jugendsubkultur teilnimmt und sich zu sehr "mit den Helden der Cliques und Massen" identifiziert.³⁹ Sudbery vermutet, dass in dieser Phase eine verstärkte Identifikation mit der eigenen Peer-Gruppe einen sicheren Ort beim Übergang von der Abhängigkeit "von den Definitionen und Selbsteinschätzungen der Eltern" zur Selbstdefinition bietet.⁴⁰

Das Stadium der Identität vs. Rollenverwirrung wird in der Arbeit von Kroger und Marcia⁴¹ weiter entwickelt, wobei sie die Existenz von vier Formen von "Identitätsstatus" bestimmen, die in dieser Periode erlebt werden können, nämlich "Identitätserreichung" (individuelle Krisenbewältigung mit starkem persönlichem Engagement für die eigenen Werte, Pläne und Überzeugungen); "Identitätsdiffusion" (Mangel an persönlichem Engagement und Erfahrung von Unentschlossenheit und Eskapismus, um die Unsicherheit dieser Krisenphase zu vermeiden); "Abschottung der Identität" (Übernahme der Überzeugungen und Werte anderer bedeutender Personen, wie z.B. der Eltern, statt der eigenen - dies ist charakterisiert durch übermäßige Befolgung, Abwesenheit von Rebellion und "eingeschränkte Persönlichkeiten"); und "Identitätsmoratorium" (der Einzelne erlebt intensive und unruhige persönliche Erkundungen und Experimente und hat sich noch nicht zu einem Gefühl der stabilen Identität verpflichtet)

37 (Bennet, 2016; S. 110)

38 (Sudbery, 2010: S. 111)

39 (Erikson, 1980: S. 97)

40 (Sudbery, 2010: S. 111)

41 (Kroger und Marcia, 2011)

4.4. Kritik an Eriksons Modell

Eriksons Modell wurde kritisiert, weil es zu linear⁴² und präskriptiv ist und nicht die Flexibilität oder Kapazität hat, individuelle Lebenswege zu berücksichtigen.⁴³ Darüber hinaus kann das Modell auch als kulturspezifisch bezeichnet werden, da es die Perspektiven der nordamerikanischen und europäischen Mittelklasse zu einem bestimmten Zeitpunkt widerspiegelt.⁴⁴

Darüber hinaus kritisiert Sudbery⁴⁵, dass das Modell "eine stark abstrahierte Darstellung eines universellen Modells" ist, und stellt die Frage, ob es verallgemeinert werden kann, um die Erfahrungen aller Menschen aufzunehmen und ob es die Fähigkeit hat, die Lebenswege aller Menschen zu berücksichtigen. Es gibt auch den Vorschlag⁴⁶, die chronologischen Alterskategorien so zu modifizieren, dass sie flexibel (Alter) und unterteilbar (Aufteilung in weitere Stufen) sind.

Darüber hinaus wurde Eriksons ursprüngliches Modell aus feministischer Perspektive kritisiert, weil es "eine männliche Perspektive widerspiegelt", und als Reaktion darauf wurde das Modell von einigen angepasst, um die Perspektive einer Frau zu berücksichtigen.⁴⁷

5. SymfoS-Interventionen für Biografie & Identität

Natürlich können hier sehr viele Methoden angewendet werden und es ist immer eine individuelle Entscheidung, wie die Beratung erfolgt.

Die Kenntnisse über psychosoziale Entwicklungsmodelle wie das von Erikson kann in Beratungen mit dem Fokus auf Biografie sehr hilfreich sein, um junge Menschen professionell begleiten zu können.

Es können individuelle Entwicklungen, Ereignisse oder Anforderungen an jungen Menschen, wie beispielsweise eine verfrühte Übernahme von Entwicklung, eine geringe Entwicklung von Autonomiebestrebungen oder -kompetenzen oder ähnliches erkannt werden und in den Beratungsverlauf mit einfließen. In der Rückmeldungsphase Interpretation' beispielsweise kann es für junge Menschen sehr hilfreich sein, diesbezügliche Einschätzungen zu bekommen.

Das folgende Kapitel soll nur als Hilfestellung und Inspiration, nicht aber als eine feste Vorgabe angesehen werden. Schlussendlich ist die Entscheidung, welches Material in der Situation passend, immer auch abhängig von der Erfahrung und Einschätzung der Trainerin. Die Zielarbeit ist als Anwendungsfeld hervorragend geeignet für die Arbeit mit Symbolen. Das Visualisieren der eigenen Wünsche und Ideen hilft jungen Leuten diese konkreter anzuvisieren und umzusetzen.

42 (Sudbery, 2010: S. 315)

43 (Bennet, 2016: S. 40)

44 (Bennet, 2016: S40; Sudbery, 2010: S. 316)

45 (Sudbery, 2010:S. 316)

46 (Sudbery, 2010:S. 316)

47 (Bingham und Striker, 1995 zitiert in Sudbery, 2010: S. 316)

Im Folgenden werden einige passende Methoden kurz beschrieben. Diese Kapitel sollen nur als eine Anregung dienen, eine ausführliche Beschreibung der vorgestellten Methoden finden Sie in den entsprechenden Modulen.

5.1. Lebensstraße

Die Lebensstraße ist eine geeignete Intervention, um die Lebensgeschichte eines jungen Menschen zu erarbeiten. Diese wird mit dem Koffer 4 durchgeführt. Es werden dem jungen Menschen so viele Karten gereicht, wie er oder sie Jahre alt ist. Der junge Mensch bekommt die Möglichkeit für alle wichtigen Momente, Erlebnisse und Erfahrungen ein Symbol auf das entsprechende Jahr zu legen. Die darauffolgenden Schritte entsprechen dem normalen Arbeitsablauf.

Die Farben der Jahreskarten sind im Koffer 4 nach den Entwicklungsstufen im Modell von Sigmund Freud angepasst.

5.2. Straße der Ressourcen und Kompetenzen

Diese Intervention (Koffer 4) soll eine unterstützte Selbstreflexion über erworbene Ressourcen und Kompetenzen ermöglichen. Unter Ressourcen werden alle verfügbaren Angebote oder Unterstützungsquellen für die jungen Menschen angesehen, alle Hilfestellungen, um individuelle Ziele zu verwirklichen, im speziellen im Bereich der Bildungs- und Berufswahl. Diese Straße bildet auch die Grundlage für eine Zukunftsplanung und die Entwicklung eines detaillierten Aktionsplans. Sie kann also als Grundstein für die Planungsstraße eingesetzt werden.

5.3. Innere Bilder

Innere Bilder sind Visionen und Vorstellungen davon, wie sich die Welt zusammensetzt und wie man sich darin zurechtfindet. Sie entstehen dadurch, dass wir alle im Laufe unseres Lebens Erfahrungen machen, und diese Erfahrungen sind im Gehirn verankert. Damit werden Synapsen verbunden. Wir nennen das innere Repräsentationen. Und dann nutzen wir solche inneren Bilder, um unseren Weg im Leben zu finden.

Die Erarbeitung dieser Bilder mit Hilfe der angebotenen Materialien (Koffer 2) bringt sie nach außen und unterstützt die jungen Menschen bei der Visualisierung ihrer eigenen inneren Bilder. Dies ermöglicht die Wahrnehmung und Bearbeitung dieser Bilder und stärkt das Empowerment und die eigene Handlungsfähigkeit.

5.4. Arbeit mit Gläsern (Gefäße)

Mit Wasser und Gläsern - mit Materialien, die in jedem Büro vorhanden sind - können junge Menschen Themen und Fakten schnell visualisieren und in einem zweiten Schritt in Aktion treten und Veränderungen ausprobieren.

Die Arbeit mit den Gläsern und dem Wasser ermöglicht einen schnellen Zugang zu den verschiedenen Realitäten und macht sie deutlich. Veränderungsimpulse können einfach ausprobiert und weitere Strategien entwickelt werden. Diese Intervention kann sowohl in der Arbeit mit einzelnen jungen Menschen als auch in Gruppen, Teams oder Familien eingesetzt werden; Sitzungen können auch wiederholt werden.

Diese Methode kann sehr gut mit den 5 Säulen der Identität nach H. G. Petzold angewendet werden.

Dafür einfach fünf Gläser verwendet und diese mit der jeweiligen Säule benannt. Nun sollen die jungen Menschen das Wasser aus einem vorbereiteten Krug auf die Gläser aufteilen. Mit den folgenden Fragen kann beispielsweise weitergearbeitet werden:

- Was muss passieren, damit sich der Inhalt der Gläser ändert (es besser/schlechter wird)?
- Was haben Sie von ihrem bisherigen Verhalten? Was wäre der Vorteil, wenn Sie nichts ändern würden?
- Wie verändert sich die Füllmenge Ihres Glases, wenn Sie den Standpunkt einer anderen Person einnehmen?

Ein Vorteil dieser Intervention ist neben der Visualisierung die einfache Möglichkeit, sich einzubringen und Änderungen auszuprobieren, d.h. die jungen Menschen können das Wasser weiter umgießen.

Referenzen

Bücher

- Abels, H. (2016): Identität. 3. Auflage. Springer Verlag, Wien
- Baierl, M. (2008) *Perspektiven zur Kommunalen Jugendhilfe, Biographiearbeit in der Schule*: Stadt Regensburg
- Bennet, C. (2016) *Human Growth and Development* London: Sage
- Bowlby, J. (1998) *Attachment and Loss* (vol 2.): *Separation: Anger and Anxiety* London: Pimlico
- Boyd, D. and Bee, H. (2013) *Lifespan Development* London: Pearson
- Erikson, E.H. (1973): *Identität und Lebenszyklus*. 27. Auflage. Frankfurt am Main: Suhrkamp.
- Erikson, E. (1968) *Identity, Youth and Crisis* New York: W.W. Norton Company
- Erikson, E. (1980) *Identity and the Life Cycle* New York: W.W. Norton Company
- Freud, S. (1940) Das Ich und das Es, in: Freud, S.: *Gesammelte Werke*, Bd. 13. Imago, London, S. 237–289
- Gillibrand, R. (2016) *Developmental Psychology* Harlow: Pearson
- Hasenhündl, A. (ohne Jahr) *Biografiearbeit, Grundlagen, Einsatz und Methoden der Biografiearbeit mit Kindern und Jugendlichen*
- Hölzle, C. Jansen, I. (2009): *Ressourcenorientierte Biografiearbeit*. VS Verlag f. Sozialwissenschaft. Wiesenbaden
- Howe, D. (2011) *Attachment Across the Lifecourse*. Basingstoke: Palgrave
- Kroger, J. and Marcia, J. (2011) "The identity statuses: origins, meanings and interpretations", in Schwartz, S., Luyckx, K. and Vignoles, V. (eds) *Handbook of Identity Theory and Research* London: Springer
- Kugler, S. (2011) *Die fünf Säulen der Identität nach H. G. Petzold*: St. Gallen
- Lattschar, B. Wiemann, I. (2013): *Mädchen und Jungen entdecken ihre Geschichte - Grundlagen und Praxis der Biografiearbeit*. 4. Auflage. Beltz-Juventa. Weinheim
- Lohaus, A. Vierhaus, M. (2019): *Entwicklungspsychologie des Kindes- und Jugendalters für Bachelor*. Springer, Berlin
- Petzold, H. G. (1993): *Integrative Therapie. Modelle, Theorien und Methoden für eine schulenübergreifende Psychotherapie*. Paderborn: Junfermann.
- Sedlak, F. (2007) (Hrsg.): *Psychologie und Psychotherapie für Schulen und Studium* Wien: Springer Verlag
- Sudbery, J. (2010) *Human Growth and Development* Abingdon: Routledge
- Zwozdiak-Myers, P. (2008) *Children and Youth Studies* Exeter: Learning Matters

Internet

- <https://akademie.alphanova.at/methodenworkshop-biographiearbeit-kreatives-aufspueren-lebensgeschichten/> abgerufen am: 27.03.2020
- <https://www.renafan.de/glossar/b/biografiearbeit> abgerufen am: 26.03.2020
- <https://soziales-kapital.at/index.php/sozialeskapital/article/view/616/1104> abgerufen am: 16.04.2020
- <https://www.reflecta.org/identitaeten-ii-kulturelle-identitaeten/> abgerufen am: 16.04.2020
- <https://www.duden.de/rechtschreibung/Biografie> abgerufen am: 26.03.2020
- <https://positivepsychology.com/self-concept/>; abgerufen am: 04.05.2020
- <http://www.carl-rogers.net/persoenlichkeitstheorie.shtml>; abgerufen am: 04.05.2020
- <https://www.simplypsychology.org/carl-rogers.html>, abgerufen am: 04.05.2020

Tabellen- und Abbildungsverzeichnis

Tabelle 1: Literaturbox	9
Tabelle 2: die 5 Säulen der Identität.....	14
Tabelle 3: Entwicklungsphasen nach Sigmund Freud	16
Tabelle 4: Phasen der psychosozialen Entwicklung.....	18

III. Emotionen & Gefühle

Einleitung

Zu Beginn dieses Skriptums wollen wir festhalten, dass sich die Begriffe Emotionen und Gefühlen sehr schwer unterscheiden lassen.⁴⁸ Häufig werden Gefühle als bewusst wahrgenommene Emotionen beschrieben.⁴⁹

Gefühle bestimmen viele unserer Aktivitäten, aber darüber zu sprechen, ist eines der sensibelsten Themen in der Beratung. Den Satz „Jetzt wollen wir aber nicht emotional werden!“ kennen wohl die meisten. Aber ob er auch hilfreich ist, darüber lässt sich wohl ausführlich diskutieren. Aus unserer Sicht ist die Klärung der eigenen Gefühle eine wichtige Fähigkeit im Prozess des Heranwachsens. Welche wichtige Rolle spielen die Gefühle? Sie helfen uns, unsere Erfahrungen manchmal in Sekundenbruchteilen in Erinnerung zu rufen und Menschen und Situationen zu beurteilen, um unsere Ziele schneller und einfacher zu erreichen. Aber, wir haben Schwierigkeiten sie zu benennen und adäquat damit umzugehen. Nach den Entwicklungstheorien von Freud und Ericson können dramatische oder problematische Erfahrungen in Entwicklungsstadien eine Rückkehr zu diesem Stadium erforderlich machen, um das Problem zu lösen (sei es Vertrauen, Autonomie usw.).⁵⁰

Folgende Fragen können sich im Laufe einer Beratung ergeben:⁵¹

- Welche Gefühle kenne ich/ erkenne ich bei mir?
- Wo im Körper kann ich sie wahrnehmen?
- Was löst welche Gefühle bei mir aus?
- Welche Gefühle wecke ich bei anderen?
- Erlaube ich Gefühle?
- Wann schiebe ich Gefühle weg?
- Welche Rolle spielen Gefühle in meiner Familie?
- Wie erlebe ich Gefühle? Kann ich sie annehmen und nutzen?
- Wie gehe ich mit meinen Gefühle um?

Wer kann das so genau benennen? Gefühle wahrzunehmen, zu akzeptieren oder auch zu kontrollieren erscheint vielen jungen Menschen schwierig, bisweilen unmöglich. Insbesondere dann, wenn eine große Anzahl von Auslösern für diese Gefühle vorhanden sind, wenn sie Formen der Benachteiligung oder Grenzverletzung erlebt haben und die Auslöser weit in der Vergangenheit liegen oder wenn sie nicht mit der aktuellen Situation in Verbindung gebracht werden können.

Oft ist es jungen Menschen nicht mehr möglich, dies sprachlich auszudrücken. Hier stellt die Symbolarbeit eine gute Möglichkeit zur Visualisierung, Klärung und Bearbeitung dar.

⁴⁸ (Vgl. Turner; Stets, 2005)

⁴⁹ (Vgl. Ingram, 2015, p.12)

⁵⁰ (Vgl. Bennet, 2016: p. 39)

⁵¹ (Vgl. Schneider, 2019)

1. Begriffsklärung

Im Folgenden werden die Begriffe *Emotionen* und *Gefühle* erläutert und besprochen:

1.1. Emotionen

Das Wort *Emotion* wird aus dem Latein als „heftige Bewegung“ bzw. „aufwühlen“ übersetzt. Doch es gibt keine einheitliche Theorie und auch keine interdisziplinär akzeptierte Definition. So wird der Begriff als körperliche Reaktion definiert, die sich – laut Charles Darwin⁵² - aus dem Überlebenskampf entwickelt hat oder aber auch als mentaler Zustand, der auftritt, wenn das Gehirn körperliche Reaktionen zeigt.⁵³ Manche Strömungen halten körperliche Reaktionen für weniger wichtig, sie sehen die Entstehung der Emotionen im limbischen System (von der Amygdala ausgehend) und die Kontrolle darüber im Cortex (insbesondere im präfrontalen Kortex). Andere bezeichnen Emotionen als Formen des Handelns oder Redens.⁵⁴

Eine weitere Perspektive beschreibt Emotionen als Produkte des Fühlens, die durch Gedanken, Meinungen, Wünsche und Absichten, d.h. mentale Vorgänge bedingt sind. Daher unterliegen sie, wie alle mentalen Vorgänge, einer gewissen Realität. Jedoch können Gedanken, Meinungen und Vorstellung auch Täuschungen unterliegen. Folglich sind die dadurch ausgelösten Gefühle ebenfalls getäuscht, also in dieser Situation dem eigentlichen Sachverhalt nicht angemessen. Die menschliche Fähigkeit zu fühlen unterscheidet kaum, ob etwas tatsächlich erlebt oder nur mental vorgestellt wird. Darauf beruht die Möglichkeit, persönlich erwünschtes Verhalten mental zu trainieren.⁵⁵

1.2. Gefühle

Jeder Mensch hat die angeborene Fähigkeit zu fühlen, es zeigt sich sogar eine Übereinstimmung von Emotionen mit Gesichtsausdrücken.⁵⁶ Die bewussten Wahrnehmungen von Emotionen werden als Gefühle bezeichnet. Bereits als Neugeborenes hat der Mensch die Fähigkeit zu fühlen ob etwas angenehm ist oder nicht, ohne darüber nachdenken zu müssen. Dazu gehören beispielsweise Hunger, Geborgenheit, Wärme, Schmerz, Lust, Zufriedenheit usw.⁵⁷

„Gefühle können unterschiedlich wahrgenommen werden“⁵⁸:

- *als Tempo (schnell, langsam und so weiter)*
- *als Gewicht (leicht, schwer und so weiter)*
- *als Größen (klein, kurz, lang und so weiter)*
- *als Lautstärke (laut, leise, flüstern und so weiter)*
- *als Temperaturen (kalt, warm heiß und so weiter)*
- *als Farben (auch hell, dunkel und so weiter)*

⁵² (Vgl. Darwin, 1890)

⁵³ (Oatley, 1996, S.96)

⁵⁴ (Vgl. <https://www.spektrum.de/lexikon/neurowissenschaft/emotionen/3405> abgerufen am:15.04.2020)

⁵⁵ (Vgl. Poulet, 2016)

⁵⁶ (Vgl. Ekman, 1989)

⁵⁷ (Vgl. Poulet, 2016)

⁵⁸ (Schneider, 2019, S.171)

1.3. Emotionen vs. Gefühle

Für ein praktisches Verständnis der beiden Begriffen sollen sie anhand einiger zentraler Kriterien nochmals gegenübergestellt werden.

Emotionen	Gefühle
unterbewusst	bewusst
Ur-Instinkte	der Ausdruck bzw. das Bewusstwerden einer wahrgenommenen Emotion
nicht zu unterdrücken und nur schwer steuern	beeinflussbar

Tabelle 5: Toolbox: Emotionen vs. Gefühle⁵⁹

Basisemotionen, wie beispielsweise Überraschung, Trauer, Ärger oder Freude gehören zu den Ur-Instinkten. Diese lassen sich kaum unterdrücken und nur begrenzt steuern. Hier sind psychische und physische Prozesse verbunden und veranlassen uns, schnell zu handeln. Diese werden über die Mimik, also Körpersprache unweigerlich gezeigt.

Ein Gefühl bedeutet das Bewusstwerden einer vorangegangenen Emotion. Da Gefühle bewusst wahrgenommen werden, kann der Mensch sich auf dieser konzentrieren und sie auch beeinflussen. Zu den spontanen Lebensregungen gehören neben Atmen, Gehen und Weinen auch die Gefühle. Daher können Gefühle insoweit beeinflusst werden, wie auch auf das Atmen eingewirkt werden kann. Meist findet dies aber so unwillkürlich und automatisch statt, dass es nicht auffällt. Durch bestimmte Interventionen können Gefühle wahrgenommen werden und die jungen Menschen können mitbestimmen, welche Größe sie einnehmen. Sie sind immer da, manchmal kleiner und unscheinbarer und manchmal in verstärkter Form. Die folgende Grafik veranschaulicht noch einmal die Unterschiede zwischen Emotionen und Gefühlen:⁶⁰

⁵⁹ (Vgl. <https://www.wende-punkte.at/2016/06/27/ich-du-wir-gefuehle-unterschied-emotionen-gefuehle/> abgerufen am: 14.04.2020)

⁶⁰ (Vgl. <https://www.wende-punkte.at/2016/06/27/ich-du-wir-gefuehle-unterschied-emotionen-gefuehle/> abgerufen am: 14.04.2020)

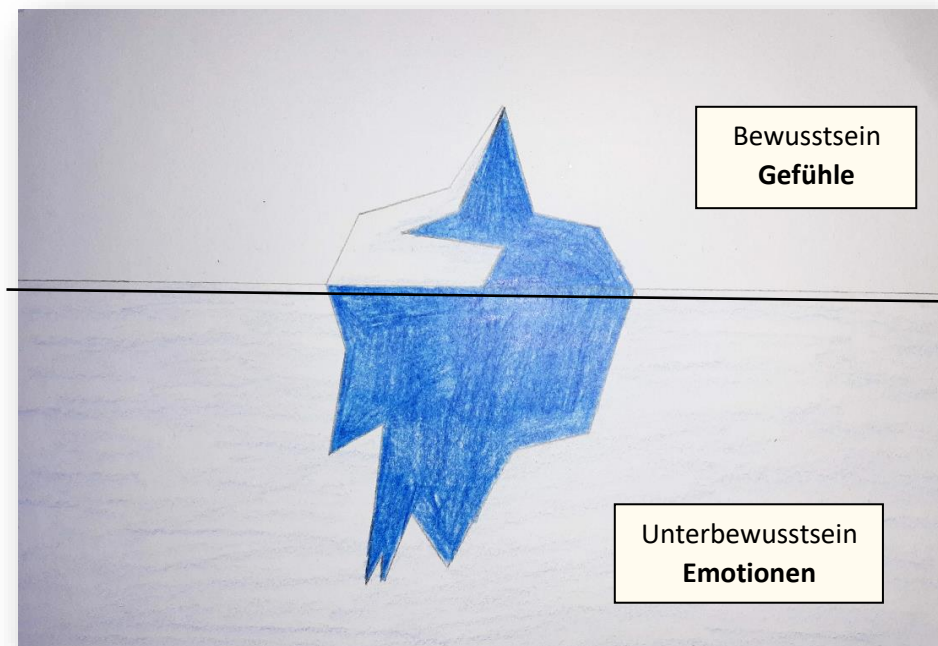


Tabelle 6: Toolbox: Eisberg

Die Eisberggrafik ist hier sehr aussagekräftig. Unter dem Wasser - also im unterbewussten Bereich - befinden sich die Emotionen. Die Gefühle befinden sich oberhalb des Wassers, wo sich das Bewusstsein befindet. Hier wird auch veranschaulicht, dass das Unterbewusstsein einen sehr viel größeren Raum einnimmt als gemeinhin angenommen.⁶¹

2. Kurzer Überblick über Theorien der Emotion

In diesem Kapitel werden wir einen kurzen Überblick über einige Theorien der Emotionen geben. Wir werden auch der Frage nachgehen, warum Menschen Emotionen entwickelt haben und wie sie uns helfen, uns an unsere Umwelt anzupassen. Die wichtigsten Theorien über Emotionen können in physiologische Theorien (z.B. Charles Darwin, James-Lange), kognitive Theorien (z.B. Lazarus) und verschiedene neurologische Theorien eingeteilt werden.

Charles Darwins Evolutionstheorie⁶²: In diesem klassischen Werk verweist Darwin auf die Rolle der Emotionen: Sie existieren aufgrund ihrer adaptiven Natur. Sie motivieren Menschen und verschiedene Tierarten, auf Reize zu reagieren, was die Überlebenschancen verbessert. Emotionen sind also aus evolutionärer Sicht ein weiterer Faktor, der dazu beigetragen hat, unsere Spezies am Leben zu erhalten. Darüber hinaus erklärt Darwin, wie wir Emotionen bei anderen erkennen können und wie uns auch dies hilft, uns anzupassen.

⁶¹ (Vgl. <https://www.wende-punkte.at/2016/06/27/ich-du-wir-gefuehle-unterschied-emotionen-gefuehle/> abgerufen am: 14.04.2020)

⁶² (Vgl. Darwin, 1890)

"Darwin argumentiert für die instinktive oder ererbte Natur der Gesichtsausdrücke und der Körpersprache, die unsere einfachen oder primären Emotionen begleiten - Wut und Angst, Überraschung und Ekel, Freude und Traurigkeit, und auch andere komplexere Emotionen. Darwin bezeichnet diese Gesichtsausdrücke und die Körpersprache als "die Sprache der Emotionen" und hält sie für ein Produkt der natürlichen Auslese, einen Prozess der Evolution".⁶³

Williams James' Theorie der Emotionen⁶⁴: In James' funktionalem Ansatz sind Emotionen eine direkte Reaktion auf Reize. Sein Paradigma geht davon aus, dass die physische Reaktion der kognitiven Interpretation vorausgeht (Stimuli - physische Reaktion - kognitive Interpretation). Wenn Sie also einem Löwen begegnen, wird Ihr Herz zu schlagen beginnen und Sie werden daraus schließen, dass Sie Angst haben.

Die von James und dem dänischen Philosophen C. G. Lange proklamierte Annahme ist, dass Emotionen nur Nebeneffekte von körperlichen Prozessen sind oder - nach James' Annahme - körperliche Veränderungen die Ursache für emotionales Erleben sind (kausaler Vorrang physiologischer vor emotionalen Reaktionen). Wir weinen also nicht, weil wir traurig sind, sondern wir sind traurig, weil wir weinen.⁶⁵

Die kognitiv-mediale Theorie (Lazarus)⁶⁶ erklärt, dass die "kognitive Bewertung" einer Situation eine emotionale Reaktion verursacht. Wenn man zum Beispiel einem Löwen begegnet und die Situation als "gefährlich" bewertet, führt dies zu einer Emotion (Angst) und wahrscheinlich zu einem Verhalten (kulturell und persönlich bedingt). In diesem Fall ist es also diametral entgegengesetzt zur vorherigen Theorie.

2.1 Emotionales Gedächtnis

Der Mensch besitzt nicht nur ein Gedächtnis für Fakten und Fertigkeiten. Auch Emotionen werden im Gehirn verankert. Neurologisch wird dies als Folge von Verknüpfungen zwischen der Amygdala und dem Hippocampus erklärt⁶⁷. Von dort aus nehmen sie Einfluss auf das Leben, entziehen sich dabei aber oft der Kontrolle. Dies gilt besonders für Prägungen aus der frühen Kindheit, aber auch für spätere Erfahrungen. Emotionen sind zwar im Grunde universell, aber wann sie auftreten und wie sie sich in Gefühlen äußern, ist individuell sehr unterschiedlich. Sie benötigen einen Auslöser, der auf unserem ganz persönlichen Schatz an emotionalen Erinnerungen basiert. Sie sind verknüpft mit Ereignissen und Erfahrungen. Wie Howe⁶⁸ feststellt, "ist die Macht sehr früher emotionaler Erinnerungen, die außerhalb von Sprache und Bewusstsein abgelegt sind, besonders relevant, wenn man versucht, einige der Beziehungsprobleme zu verstehen, die diejenigen erleben, die in ihrer jungen Kindheit Schmerz

⁶³ (Vgl. Darwin, 1890)

⁶⁴ (Vgl. James, 2017)

⁶⁵ (Vgl. James, 2017)

⁶⁶ (Vgl. Lazarus, 2006)

⁶⁷ (Vgl. Spektrum, 2020)

⁶⁸ (Vgl. Howe, 2008: S.81)

und Verletzung, Angst und Verlust erlitten haben". Dies lässt manche Menschen emotional auf eine Situation reagieren, bei der es für andere gar keinen Grund gibt. Bei den emotionalen Reaktionen wird der Körper mit einer Flut von Gefühlen überschwemmt. Die Auslöser dafür sind oft Sinneseindrücke, wie beispielsweise eine Melodie eines Kinderliedes oder der Geruch des Lieblingsessens.⁶⁹

2.2 Emotionale Intelligenz

Die Emotionale Intelligenz ist ein ausschlaggebender Faktor für persönlichen sowie beruflichen Erfolg. Hierbei handelt es sich um die Fähigkeit, sowohl mit sich selbst als auch mit anderen umgehen zu können. Emotionale Intelligenz beschreibt also einerseits das Selbstmanagement und die Selbsterfahrung, andererseits aber auch Kompetenzen und Fähigkeiten im Umgang mit anderen Menschen.

Mit Emotionaler Intelligenz wird eine Reihe von Kompetenzen beschrieben, wie zum Beispiel Empathie, Kommunikationsfähigkeit, Taktgefühl und Höflichkeit.⁷⁰ Der Begründer, D. Goleman, ein Psychologe aus der USA, unterteilte die Emotionale Intelligenz in vier Kompetenzen:⁷¹

- Selbstwahrnehmung: eigenen Gefühle
- Selbstmanagement: eigene Gefühle und Handlungen
- Einfühlungsvermögen (Empathie): Gefühle anderer
- Beziehungsmanagement: zwischenmenschliche Beziehungen

Über die Jahre wurde die Forschung fortgesetzt und nun wird von drei Modellen der Emotionalen Intelligenz gesprochen:⁷²

- Emotionale Intelligenz als erlernbare Fähigkeit: z.B. Fähigkeit zur richtigen Wahrnehmung von Gefühlen
- Emotionale Intelligenz als grundlegende Eigenschaft
- Emotionale Intelligenz als Mischung von Motivation, Fähigkeiten und Persönlichkeitseigenschaften

Eine hohe emotionale Intelligenz zeichnet Menschen aus, die eigene und fremde Gefühle gut einschätzen und auch beeinflussen können.

Eine Metaanalyse über 50 Evaluationsstudien von der Colorado State University untersuchte die Wirksamkeit von Trainings zur Emotionalen Intelligenz. Das Ergebnis zeigt, dass Emotionale Intelligenz erlernt werden kann.⁷³

69 (Vgl. <https://www.zeit.de/zeit-wissen/2015/03/emotion-gedaechtnis-gefuehle-erfahrung>: abgerufen am 20.04.2020)

70 (Vgl. <https://zeitzuleben.de/emotionale-intelligenz/>: abgerufen am: 20.04.2020)

71 (Vgl. <https://www.psychomeda.de/lexikon/emotionale-intelligenz.html>: abgerufen am: 20.04.2020)

72 (Vgl. <https://www.psychomeda.de/lexikon/emotionale-intelligenz.html>: abgerufen am: 20.04.2020)

73 (Vgl. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1053482218301840>: accessed on: 20.04.2020)

3. Symbole und Emotionen

Gefühle und Emotionen sind in jeder Beratung ein zentraler Punkt und gleichzeitig die Basis für Missverständnisse. Oft fehlt eine gemeinsame Sprache. Am Anfang einer Beratung vermeiden junge Menschen oft, Gefühle anzusprechen. Dem folgt häufig eine Phase der Verwirrung über die eigenen Gefühle. Zu Missverständnissen trägt insbesondere bei, wenn Gedanken, Einschätzungen (Einsamkeit, Unsicherheit), Körpergefühle (Druck, Müdigkeit) oder physiologische Symptome (Erröten, Zittern) als Gefühle benannt werden. Über Gefühle reden ist eines der heikelsten Themen am Anfang einer Beratung. Die folgenden Fragen können in einer Beratung zum Thema werden:⁷⁴

- Was löst bei mir welche Gefühle aus?
- Welche Gefühle löse ich bei anderen aus?
- Lasse ich Gefühle zu?
- Wann drücke ich Gefühle weg?
- Welche Rolle spielen/spielten Gefühle in meiner Familie?
- Wie erlebe ich Gefühle?

Diese zu verbalisieren, fällt vielen jungen Menschen sehr schwer.

Wilfrid Schneider, der Entwickler der psychologischen Symbolarbeit, hat in seinem Buch *„Wenn Worte fehlen – Symbole als Dolmetscher“* beschrieben, dass Symbole gefühlsnah und gefühlsdicht sind. *„Symbole sind in der Lage, die gefühlte Einmaligkeit bestimmter Momente für die betroffenen Akteure (und nicht nur für diese) wieder zu vergegenwärtigen - und zwar als präsenten Gefühl und nicht als Wissen davon“*⁷⁵

Die Symbole helfen, das *emotionale Gedächtnis* zu aktivieren. Dabei bleiben die Erinnerungen dosierbar, weil es die Wahl der jungen Menschen bleibt, ob und wie viel sie darüber sprechen. Abgesehen davon, hilft die Betrachtung der gelegten Bilder (z.B.: Inseln der Gefühle, Innere Bilder oder Lebensstraße) den jungen Menschen zu erkennen, dass positive wie negative Ereignisse sich abwechseln und beides dazu gehört. Der verwendete Gegenstand in der Intervention symbolisiert also dieses Ereignis, diese Erinnerung. Jeder von den jungen Menschen gewählte und auf das Bild (zum Beispiel Lebensstraße) gestellte Gegenstand ist zeitgleich emotional besetzt und wird so sein eigen und auf diese Weise zum Symbol. Die Verbindung zwischen Denken, Handeln und Emotionen wird erreicht. Emotionaler Bezug ist da und damit ein Bei-sich-Sein, ein Zu-sich-Stehen. Das bin ich.⁷⁶ Wichtig zu erwähnen ist auch, dass in den ersten vier Lebensjahren die Sprache der Gefühle dominiert. Dabei erlangt das Kind zwei grundlegende Erfahrungen: „Ich fühle, also bin ich“ und „Ich fühle mich verstanden“. Letzteres kann ebenso bedeuten, sich nicht verstanden zu fühlen.⁷⁷

⁷⁴ (Vgl. Schneider, 2019)

⁷⁵ (Vgl. Schneider, 2019: S.28)

⁷⁶ (Vgl. Schneider, 2019)

⁷⁷ (Vgl. Schneider, 2019)

4. SymfoS-Interventionen in der Arbeit mit Emotionen

Natürlich können viele verschiedene Interventionen angewendet werden und es ist immer eine individuelle Entscheidung, wie die Beratung erfolgt. Das folgende Kapitel soll als Hilfestellung und Inspiration, nicht aber als eine feste Vorgabe angesehen werden. Die Entscheidung für das adäquate, Material ist immer auch abhängig von der Erfahrung und Einschätzung der Trainerin. Die Arbeit mit Emotionen ist als Anwendungsfeld hervorragend geeignet für die Arbeit mit Symbolen. Das Visualisieren der eigenen Wünsche und Ideen hilft jungen Leuten, diese konkreter anzuvisieren und umzusetzen.

Manchen Berater*innen fällt es schwer in der Beratung offene und wertfreie Fragen zum Thema Gefühle und Emotionen zu stellen. Besonders am Anfang des eigenen Werdegangs mit Symbolen ist der Ablauf im Kopf verankert und so passiert es umso leichter, geschlossene Fragen an die jungen Menschen zu richten. Im Folgenden werden passende Fragen als Inspiration in der Toolbox angeführt:

TOOLBOX: Inspirierende Fragen

- Welche Gefühle nimmst du gerade wahr?
- Wie bewertest du deine Gefühle?
- Was hast du an dir selbst beobachten können?
- Wo nimmst du das Gefühl XY (jetzt grade) in deinem Körper wahr?
- Wofür ist das Gefühl XY gut?

Tabelle 7: Toolbox: Fragen

Abschließend zu dieser Thematik werden noch kurz passende Interventionen beschrieben. Dieses Kapitel dient zur Übersicht, eine ausführliche Beschreibung der vorgestellten Interventionen finden Sie in den entsprechenden Modulen.

4.1 Inseln der Gefühle

Die Inseln der Gefühle (Koffer 3) bieten eine wunderbare Möglichkeit mit Emotionen und Gefühlen zu arbeiten. Hier beschreiben wir ein Beispiel für eine Kleingruppe.

Das Meer (Tuch) wird auf dem Boden ausgebreitet und alle Inseln lesbar darauf verteilt. Die jungen Menschen werden nun aufgefordert mit Hilfe der Inseln ihre Gefühle zu einem bestimmten Thema (z.B. Situation in der Klasse) zu benennen. Für diese Gruppenintervention werden zusätzlich ein Block und ein Stift benötigt, damit schnell zusätzliche Gefühlsinseln erstellt werden können, wenn mehrere Teilnehmer*innen die gleiche Gefühlsinsel benötigen. Die jungen Menschen legen die gewählten Inseln offen auf das Tuch, damit diese für die ganze Runde lesbar sind. Nun sind alle nacheinander aufgefordert, ihre Inseln zu beschreiben und ihre persönliche Situation zu erklären. Dabei sollen alle achtsam zuhören und keine Unterbrechungen durch Zwischenfragen stattfinden. Wenn alle ihre Inseln beschrieben haben, sind Verständnisfragen erlaubt. Daraus kristallisiert sich Themen heraus, welche im Anschluss weiter bearbeitet werden sollen.⁷⁸

4.2 Innere Bilder

Innere Bilder sind Visionen und Vorstellungen davon, wie sich die Welt zusammensetzt und wie man sich darin zurechtfindet. Sie entstehen dadurch, dass wir alle im Laufe unseres Lebens Erfahrungen machen. Diese Erfahrungen sind im Gehirn verankert, es werden Synapsen verbunden.⁷⁹ Wir nennen das innere Repräsentationen. Mit den inneren Bildern nutzen wir dies, um unseren Weg im Leben zu finden.

Die Erarbeitung dieser Bilder mit Hilfe der angebotenen Materialien (Koffer 2) bringt diese nach außen und unterstützt die jungen Menschen bei der Visualisierung ihrer eigenen, inneren Bilder. Dies ermöglicht die Wahrnehmung und Bearbeitung dieser Bilder und stärkt das Empowerment und die eigene Handlungsfähigkeit.

4.3 Gefühlsstern

In Situationen, wo Unklarheiten, Verwirrungen oder Missverständnisse auftreten, kann der Stern als Unterstützung eingesetzt werden. Diese Missverständnisse entstehen vor allem dann, wenn Gedanken, Einschätzungen, körperliche Wahrnehmungen oder physiologische Symptome als Gefühle bezeichnet werden. Durch eine Klärung dieser Begriffe kommt es schneller zu einer einheitlichen Sprache in der Beratung. Der Gefühlsstern eignet sich für Gruppen- und Einzelarbeit und der Gebrauch ist altersunabhängig. Das Ziel dabei ist, dass die jungen Menschen für sich unterscheiden können zwischen:⁸⁰

- Ich fühle ...
- Ich denke ...
- Ich spüre ...
- Ich bewerte ...

⁷⁸ (Vgl. Schneider, 2019: S.183)

⁷⁹ (Vgl. Schneider, 2019)

⁸⁰ (Vgl. Schneider, 2019: S.161)

Auf dem kreisförmigen Holz ist ein Stern mit 10 verschiedenen Gefühlen abgebildet. Jede Sternspitze hat dabei eine eigene Farbe. Folgende Begriffe sind darauf zu finden:

Angst - Ärger - Depression - Gelassenheit - Glück - Liebe - Scham - Schuld - Trauer – Wut

Die Gefühle sind alphabetisch angeordnet und dies wird dem jungen Menschen bei der Erklärung des Materials mitgeteilt. Daraufhin werden in Bezug auf eine konkrete Situation alle Gefühle mit dem Stern in alphabetischer Reihe angesprochen. Dies erfolgt dadurch, dass der Stern langsam gedreht wird und eine Gefühlsspitze damit auf den jungen Menschen gerichtet ist. Es wird gefragt, ob dieses Gefühl für die spezifische Situation eine Rolle spielt. Es werden spontane „An/Nein“ Antworten ohne langes Nachdenken eingefordert. Dadurch erfolgt eine schnelle Klärung der mit einer Situation verbundenen Gefühle.⁸¹

⁸¹ (Vgl. Schneider, 2019: S.161)

Referenzen

Bücher

- Darwin, C. (1872) *The expression of emotions in man and animals*. London: John Murray
- Ekman, P. (1989). *The argument and evidence about universals in facial expressions of emotion*. In H. Wagner & A. Manstead (Eds.), *Handbook of social psychophysiology* (p. 143–164).
- Goleman, D. (1998) *Working with Emotional Intelligence* London: Bloomsbury
- Ingram, R. (2015) *Understanding Emotions*, in: *Social Work*, Berkshire: Open University Press
- James, W. (2017) *What is an Emotion? The Physiology of Emotion*, CreateSpace Independent Publishing Platform
- Lazarus, R. (2006) *Stress and Emotion: A new Synthesis*, Springer Verlag
- Oatley, K. (1996) *Understanding emotions*, Oxford: Blackwell
- Schneider, W. (2019) *Arbeit mit Symbolen als Methode der Interventionen, Wenn Worte fehlen – Symbole als Dolmetscher*
- Turner, J. and Stets, J. (2005) *Sociology of Emotions* New York: Cambridge

Internet

- <https://www.jameda.de/gesundheits/psychologie-nerven/unterschied-zwischen-gefuehl-und-emotion/> abgerufen am: 14.04.2020
- <https://www.wende-punkte.at/2016/06/27/ich-du-wir-gefuehle-unterschied-emotionen-gefuehle/> abgerufen am: 14.04.2020
- <https://www.spektrum.de/lexikon/neurowissenschaft/emotionen/3405> abgerufen am:15.04.2020
- <https://zeitzuleben.de/emotionale-intelligenz/>: abgerufen am: 20.04.2020
- <https://www.psychomedia.de/lexikon/emotionale-intelligenz.html>: abgerufen am: 20.04.2020
- <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1053482218301840>: abgerufen am: 20.04.2020
- <https://www.zeit.de/zeit-wissen/2015/03/emotion-gedaechtnis-gefuehle-erfahrung>: abgerufen am 20.04.2020

Tabellenverzeichnis

<i>Tabelle 1: Toolbox: Emotionen vs. Gefühle</i>	29
<i>Tabelle 2: Toolbox: Eisberg</i>	30
<i>Tabelle 3: Toolbox: Fragen</i>	34

IV. Zielarbeit

1. Einleitung

„Wenn alles wichtig ist, ist nichts wichtig.“ Dieses berühmte Zitat von Patrick Lencioni (Präsident der The Table Group) soll aufzeigen, wie grundlegend es ist, Ziele zu erarbeiten. Ein Leben ohne Ziele ist wie in einem Boot ohne Segel, Ruder oder Steuerrad zu sitzen. Dadurch ergibt sich eine Anhängigkeit von Wind und Strömungen. Wo diese einen hintreiben, kommt man an. Darüber hinaus werden wir noch von vielen weiteren Faktoren beeinflusst, wie zum Beispiel gesellschaftliche Werte, die Ziele einer Organisation oder aber auch von Familienmitgliedern. Klare Ziele helfen bei der Erfüllung der eigenen Wünsche und stärken gegen Wind und Wetter. Ziele können als Steuerrad, Segel oder Ruder im Boot unseres Lebens gesehen werden, sie erleichtern den Entscheidungsprozess über die eigene Zukunft.

Eigene Ziele zu haben stärkt den Selbstwert und die Motivation der Menschen und hilft dabei, an Lösungen und nicht nur an Probleme zu denken⁸².

2. Begriffsklärung

Im Folgenden werden die wichtigsten Begriffe der Zielarbeit erläutert und besprochen:

2.1 Ziel

Der Begriff Ziel lässt eine Vielzahl an Definitionen zu. Ein Ziel kann wie ein Punkt auf der Landkarte des Lebens gesehen werden oder *„Ein Ziel ist der Endpunkt eines Strebens.“*⁸³ Diese Definition ist sehr kurzgehalten aber hält den wichtigen Punkt fest, dass es sich bei einem Ziel um einen eindeutigen Zustand handelt. Aus der Zielformulierung muss sich also gut ablesen lassen, wie der gewünschte Endpunkt aussehen soll. Da zwischen dem Augenblick der Zielsetzung und dem Moment der Zielerreichung Aktivität erforderlich ist, ergibt sich, dass ein solcher Endpunkt in der Zukunft liegen muss.⁸⁴

Folgende Definition umfasst diese Eckpunkte: *„Der Begriff Ziel bezeichnet einen in der Zukunft liegenden, gegenüber dem jetzigen Zeitpunkt im Allgemeinen veränderten, erstrebenswerten und angestrebten Zustand. Ein Ziel ist somit ein definierter und angestrebter Endpunkt eines Prozesses.“*⁸⁵

⁸² (vgl. BMFSFJ 1999)

⁸³ (<https://www.ziele-sicher-erreichen.de/blog/definition-was-ist-ein-ziel/>; abgerufen am: 05.03.2020)

⁸⁴ (Vgl. <https://www.ziele-sicher-erreichen.de/blog/definition-was-ist-ein-ziel/>; abgerufen am: 05.03.2020)

⁸⁵ (<https://www.ziele-sicher-erreichen.de/blog/definition-was-ist-ein-ziel/>; abgerufen am: 05.03.2020)

Eine weitere Definition lautet: „Ein Ziel gibt vor, welcher konkrete Unterschied von der Ausgangssituation (IST-Zustand) in Zukunft (SOLL-Situation) erreicht werden soll.“⁸⁶

Nur wer ein Ziel vor Augen hat, kann den Weg zur Erreichung konsequent und zuverlässig planen.

2.2 Nicht-Ziel

Sogenannte Nicht-Ziele vereinfachen die Zielformulierungen und schaffen daher Klarheit. Es kann - besonders für junge Menschen - einfacher sein auszusprechen, was nicht passieren darf, was sie nicht wollen oder was sie vermeiden möchten. So geben klar formulierte Nicht-Ziele ein Statement ab: der erste Klärungsschritt wurde gemacht und bereits eine Entscheidung getroffen.⁸⁷

2.3 Ziele vs. Ergebnisse

Nachdem Ziele definiert wurden, ist es hilfreich, diese von Ergebnissen unterscheiden zu können. Das Ergebnis einer Handlung oder eines Vorhabens ist typischerweise greifbar und nachweisbar, während Ziele Wunschvorstellungen beschreiben. In der folgenden Tabelle wird eine Gegenüberstellung von Zielen und Ergebnissen gezeigt:

Ziele	Ergebnisse
• zukünftig • definiert • inspirierend • fordern zur Handlung auf	• in der Vergangenheit • dokumentiert, nachweisbar • zeitlich gebunden • eindeutig (ja/ nein)

Tabelle 8: Gegenüberstellung von Zielen und Ergebnissen⁸⁸

⁸⁶ (<https://www.projektmanagementhandbuch.de/handbuch/projektinitiierung/zieldefinition/>; abgerufen am: 05.03.2020)

⁸⁷ (Vgl. <http://projektmanagement-manufaktur.de/smart-ziele>; abgerufen am: 10.03.2020)

⁸⁸ (Vgl. <https://digitalneuordnung.de/blog/okr-methode/>; abgerufen am: 10.03.2020)

2.4 Framing und Reframing

Wahrgenommene Sprache spannt immer einen so genannten Deutungsrahmen auf. Dieser wird als Framing bezeichnet und bedeutet, dass selbst eindeutig gesendete Botschaften die Gedanken und Fantasie des Empfängers unterschiedlich beeinflussen. Da dieser Prozess bewusst angewendet werden kann, wird er in Beratungen oder im Marketing bewusst zur Steuerung der Wahrnehmung verwendet. Im folgenden Zitat wird das sogenannte Framing bildlich wiedergegeben:⁸⁹

Ist das Glas halb voll oder halb leer? Die lapidare Antwort auf diese allseits bekannte Frage: Beides! Denn wenn dieser Sachverhalt nüchtern und objektiv umschrieben wird, handelt es sich bei beiden Formulierungen um die Tatsache, dass das Volumen des Glases zu 50 Prozent ausgefüllt ist. Die wertende Darstellung, die in diesem Falle durch Verwendung der Wörter voll oder leer vorgenommen wird, steht metaphorisch für ein Phänomen in der Psychologie, dass sich unsere Wahrnehmung bezüglich einer Situation ändert, wenn wir sie aus einem anderen Blickwinkel betrachten. Dies hat weit reichende Konsequenzen auf das Entscheidungsverhalten.

Das Verlust-Framing wird beispielsweise in der Gesundheitsvorsorge herangezogen, wenn die schädlichen Folgen von Rauchen, Übergewicht oder ungeschütztem Sex betont wird. Bei Maßnahmen in der Prävention werden jedoch Botschaften positiv formuliert, da in diesem Fall der Gewinnrahmen die gewünschte Veränderung hervorruft. So können die verwendeten Botschaften in der Beratung je nach Situation mit Bedacht gewählt werden.⁹⁰

Als Reframing wird das Umdeuten des Sprachrahmens bezeichnet. So wird eine neue Perspektive eingenommen und folglich die Situation bzw. ein Verhalten neu bewertet oder interpretiert. Auch hier ist ein bildliches Beispiel hilfreich, um den Prozess zu begreifen:⁹¹

Ein bisher als negativ gesehenes Verhalten – „Mein Vater ist sehr streng“ – wird in einen anderen Rahmen gesetzt und erhält unter diesem Blickwinkel eine positive Bedeutung – „Dein Vater sorgt sich also um dein Wohlergehen“. So können Aspekte einer Situation wahrgenommen werden, die bisher völlig ausgeblendet wurden.

Eine weitere Möglichkeit Reframing einzusetzen ist, dass ein Verhalten, welches als negativ empfunden wird, in anderen Situationen als eine Stärke gesehen werden kann. Zum Beispiel kann impulsives Handeln auch als Stärke in Krisensituationen interpretiert werden.⁹²

⁸⁹ (<https://www.saladin.ch/blog/framing>; <https://www.spektrum.de/news/wie-maechtig-framing-wirklich-ist/1627094>; abgerufen am: 11.03.2020)

⁹⁰ (Vgl. <https://www.saladin.ch/blog/framing>; <https://www.spektrum.de/news/wie-maechtig-framing-wirklich-ist/1627094>; abgerufen am: 11.03.2020)

⁹¹ (Vgl. <https://www.coaching-report.de/lexikon/reframing.html>; <https://www.lebenskarten.de/psychotherapie/reframing/>; abgerufen am: 11.03.2020)

⁹² (Vgl. <https://www.coaching-report.de/lexikon/reframing.html>; <https://www.lebenskarten.de/psychotherapie/reframing/>; abgerufen am: 11.03.2020)

3. Gründe für Ziele

Es gibt eine Vielzahl an Aspekten, die für die Formulierung von Zielen sprechen. Es mögen nur einer oder mehrere Gründe vorliegen, eine Reflexion über die eigene Motivation ist in jedem Fall hilfreich:⁹³

1. Ziele geben Orientierung und dadurch einen Fokus für die eigenen Handlungen

Manche haben das Gefühl „verloren“ zu sein oder den eigenen Platz im Leben nicht zu finden. Meistens werden solche Gefühle durch einschneidende Erlebnisse herbeigeführt, wie z.B. Trennungen, nichtbestandene Prüfungen oder sonstige Rückschläge. In diesen Momenten können Ziele helfen, Orientierung zu finden. Durch Setzen von Zielen wird der eigene Fokus und die eigene Energie auf die Gegenwart und Zukunft konzentriert.

2. Das Erarbeiten und Erreichen von Zielen stärkt das Selbstwertgefühl

Die eigenen Ziele zu kennen und dazu zu stehen stärkt das Vertrauen in die eigenen Stärken und die Wertschätzung der eigenen Persönlichkeit. Dies stellt einen wichtigen Teil der Eigenverantwortlichkeit und Selbstakzeptanz dar.

3. Ziele vereinfachen Entscheidungen

Entscheidungen fallen umso schwerer, je mehr Möglichkeiten es gibt. Schwierigkeiten in der Entscheidungsfindung können lähmend wirken und Aktivitäten verhindern. Hier können Ziele helfen, die Auswahlmöglichkeiten einzuschränken und Prioritäten zu setzen, die Entscheidungen erleichtern.

4. Das Erreichen von Zielen setzt Glücksgefühle im Körper frei

Das Hochgefühl nach einer bestandenen Prüfung oder beim Erreichen eines lang angestrebten Ziels wird durch die Ausschüttung von Dopamin hervorgerufen. Dieses „Glückshormon“ wird als Belohnung vom Körper ausgeschüttet. Darüber hat Dopamin auch eine motivationssteigende Wirkung.

5. Ziele geben dem eigenen Leben eine Bedeutung

Da persönliche Ziele die innersten Bedürfnisse und Träume widerspiegeln, sind sie geeignet, um diese in die Realität umzusetzen. Die Zielerreichung bringt Sie weiter in die Richtung der Erfüllung der eigenen Bedürfnisse.

6. Ziele steigern die Selbstwirksamkeit

Ziele bestimmen das „vorwärts“ im Leben und weisen gleichzeitig die Richtung. Um Albert Einstein zu zitieren: „Das Leben ist wie ein Fahrrad. Man muss sich vorwärtsbewegen, um das Gleichgewicht nicht zu verlieren.“

⁹³ (Vgl. <http://www.erfolgsbaukasten.de/13-gruende-warum-du-ziele-im-leben-haben-solltest/> abgerufen am: 05.03.2020)

4. Schritte der Ziellarbeit

In diesem Kapitel werden die einzelnen Schritte der Ziellarbeit aufgeschlüsselt und einzeln besprochen. Dabei werden folgende Fragen behandelt:

- Wie begleite ich junge Menschen beim Erreichen ihrer Ziele?
- Wie kann ein Ziel gefunden werden?
- Wie kann man ein Ziel spezifizieren bzw. abgrenzen?
- Woran wird die Zielerreichung erkannt?
- Was muss vorhanden sein, damit das Ziel erreicht ist?
- Welche Schritte und Aktivitäten sind dafür notwendig?
- Warum ist eine Zeit- und Ressourcenplanung erforderlich?

4.1 Ziele finden

Manchmal kann es Schwierigkeiten bereiten die eigenen Wünsche, Träume und Bedürfnisse zu erkennen. Ein spannender Punkt, der bei der Zielfindung im Auge behalten werden sollte, ist die emotionale Validierung. Wenn jemand in der Lage ist, ein Ziel zu identifizieren und auszudrücken, wird es in vielen Fällen das erste und einzige Mal sein, dass er oder sie ein persönliches Ziel öffentlich macht. Die affirmative Haltung der Betreuer*innen gegenüber den jungen Menschen ist ausschlaggebend. Mit anderen Worten: direkte Rückmeldung geben, nicht "aber" sagen oder das Ziel in Frage stellen, Verständnis und aufrichtige Wertschätzung zeigen. Denn wenn ein Ziel von den Betreuer*innen für unpassend erklärt wird, werden Jugendliche nicht motiviert sein, es zu erreichen. Die emotionale Bestätigung durch das Ausdrücken oder öffentlich machen eigener Ziele hat also einen sehr positiven Einfluss auf die gesamte Situation.⁹⁴ Um junge Menschen in diesem Prozess zu unterstützen können, werden im Folgenden hilfreiche Wege dafür beschrieben.

Eine Möglichkeit ist es, anhand von Nicht-Zielen, jene Punkte auszuschließen, die nicht erwünscht sind. So wird der Kreis der Optionen eingeschränkt und die Entscheidung leichter gemacht.⁹⁵ Eine weitere Idee ist es eine Plus-Minusanalyse des eigenen Lebens zu erstellen. Um eigene Ziele zu erkennen, ist es als erster Schritt hilfreich zu fragen, was guttut und was nicht. Prüfen und entscheiden Sie für sich einmal, welches die positiven und negativen Dinge in Ihrem Leben sind. Auch der ideale Tag ist eine gute Möglichkeit, der eigenen Fantasie freien Lauf zu lassen und dabei die eigenen Wünsche zu erkennen. Eine weitere Option die Fantasie spielen zu lassen ist es, sich den eigenen 80. Geburtstag auszumalen.⁹⁶ In der folgenden Toolbox werden die Interventionen praktisch erläutert:

⁹⁴ (Cf. <https://blogs.psychcentral.com/emotionally-sensitive/2012/02/levels-of-validation/> accessed on: 15.03.2020)

⁹⁵ (Vgl. <http://projektmanagement-manufaktur.de/smart-ziele>; abgerufen am: 10.03.2020)

⁹⁶ (Vgl. <https://zeitzuleben.de/ziele-finden/>; abgerufen am: 11.03.2020)

TOOLBOX: Ziele finden

1. **Plus-Minus-Liste:**

Eine Plus-Minus-Liste wird auf einen großen Zettel gezeichnet. Dem jungen Menschen wird vorgeschlagen für jede Seite Symbole auszuwählen. Auf der linken Seite alle Dinge im Leben, die Spaß machen, unterstützen und sich positiv auswirken. Auf der anderen Seite all jene Dinge im Leben, die dem jungen Menschen schwerfallen, die er vermisst oder als negativ besetzt sind. Nach der Präsentation bekommt der junge Mensch drei Pfeile und soll auswählen welche drei Punkte von der Liste ihm am wichtigsten sind, an denen er arbeiten möchte oder für die er Ziele formulieren will.

2. **Perfekter Tag:**

Wie würde Ihr perfekter Tag aussehen? Die Beschreibung der eigenen Vorstellung, kann jungen Menschen dabei unterstützen herauszufinden was sie wollen und wie sie ihren Tag verbringen möchte.

3. **Der 80. Geburtstag**

Die Rückschau auf das eigene Leben bietet die Möglichkeit zu erkennen, was bis dahin passieren soll. Was möchten Sie in diesem Alter erreicht haben? Wer soll mit ihnen feiern? Wie geht es ihnen dabei? All diese Fragen geben Rückschluss darauf was der jungen Person jetzt gerade wichtig ist.

4. **Nicht-Ziele:**

Das Aussprechen von Zielen, die unter keinen Umständen erreicht werden sollen, schließt unerwünschte Wirkungen aus. Dies schränkt den Kreis der Optionen ein und erleichtert somit die Entscheidung.

All diese Methoden bilden eine Grundlage auf der weitergearbeitet werden kann. Der nächste Schritt ist es ein Ziel zu formulieren.

Tabelle 9: Toolbox Ziele finden

Darüber hinaus gibt es auch junge Menschen, die viele Ideen und Ziele haben, aber diese nicht konkretisieren können. Hierbei kann es nützlich sein, vorab die Ziele zu priorisieren, damit in der darauffolgenden Arbeit vorerst an einem besonders wichtigen Ziel gearbeitet werden kann. Der erste Schritt ist es, alle Wünsche und Ziele auf einen Zettel zu schreiben. Welches Ziele würden Sie auf jeden Fall anstreben, wenn Sie in nächster Zeit nur dieses eine durchführen können? Dies erhält die Priorität Nummer 1. Diese Liste sollte aufgehoben werden, damit zu einem späteren Zeitpunkt möglicherweise das nächste Ziel bearbeitet werden kann.⁹⁷

Eine andere Möglichkeit ist es, die Ziele anhand von Symbolen aufzulegen und dabei die Relevanz festzustellen. Dabei ist es ratsam ein Foto von der Arbeit zu schießen, damit dieses erneut herangezogen werden kann.

⁹⁷ (Vgl. <https://www.business-wissen.de/hb/methoden-und-strategien-fuer-die-zeitplanung/>; abgerufen am: 11.03.2020)

4.2 Ziele formulieren

Vorab muss hier geklärt werden warum es hilfreich ist, Ziele klar zu formulieren. Zielsetzungen sind ein wichtiger Schritt in Richtung Selbstverantwortung. Die Verantwortung für das eigene Leben zu übernehmen ist ein bedeutsamer Punkt im Leben von jungen Menschen. Psychologische Studien besagen, dass das Setzen von Zielen (auch wenn sie noch nicht erreicht wurden) tatsächlich einen positiven Einfluss bei klinischer Depression haben kann. Diese Wirkung ergibt sich aus der kognitiven und verhaltensmäßigen Aktivierung durch die Formulierung von Zielen.⁹⁸ Bevor dies jedoch möglich ist, muss man sich im Klaren sein, was man will. Dies herauszufinden ist manchmal nicht so einfach: manche haben es noch nie geübt, manche trauen sich nicht, es auszusprechen, einige haben Angst zu ihren Wünschen zu stehen und wieder andere lassen sich treiben und geben die Verantwortung ab. Genau hier kann also in der Beratung angesetzt werden: mit Unterstützung die individuellen Hindernisse aus dem Weg zu räumen. Am weitesten verbreitet ist die SMART-Formel für die Zielformulierung. Diese beinhaltet die folgenden fünf Zielkriterien:⁹⁹

- **S:** Ziele müssen spezifisch, eindeutig und positiv beschrieben sein
- **M:** die Zielerreichung sollte messbar sein
- **A:** das Ziel soll attraktiv sein
- **R:** das Ziel muss auf realistischer Weise erreichbar sein
- **T:** das Ziel muss terminiert sein

Darüber hinaus sollten Ziele mit „Ich“ formuliert werden. Nicht nur bei individuellen Zielen, sondern auch bei Teamzielen verstärkt die Ich-formulierung die Identifikation mit dem Ziel.

Beispiel: „Ein sicherer Job wäre großartig“

Ein smart formuliertes Teilziel würde folgendermaßen lauten:

➔ „Ich werde nächsten Freitag die Berufsbildungsmesse in Wien besuchen und mir dort Informationen über meinen Wunschberuf Kfz-Mechaniker einholen.“

Eine klare Zielformulierung kann mit folgender Checkliste geprüft werden:

TOOLBOX: Ziele formulieren	
Das Ziel ist ...	
	... SMART formuliert
	... ergebnisorientiert
	... eindeutig, klar und präzise
	... erreichbar
	... individuell erarbeitet und mit „ich“ formuliert

Tabelle 10: Toolbox Ziele formulieren

⁹⁸ (Cf. <https://beckinstitute.org/behavioral-activation-tip/> accessed on: 15.03.2020)

⁹⁹ (Vgl. <https://www.projektmanagementhandbuch.de/handbuch/projektinitiiierung/zieldefinition/>; abgerufen am: 12.03.2020)

4.3 Ziele planen

Die Zielplanung umfasst zwei Bereiche: Die inhaltliche Planung, bei dem Teilschritte bzw. Aufgaben zur Zielerreichung geplant werden und die nachfolgende Zeitplanung, bei dem alle Aufgaben in eine zeitliche Ordnung gebracht werden.

Ein großes Ziel in der Ferne ist schwerer zu erreichen als mehrere kleine Teilziele. Daher ist es meist eine gute Idee, größere Ziele in Aktivitäten bzw. Aufgaben zu zerteilen und so Etappen bzw. Phasen zu planen. Die erste kleinere Aufgabe sollte man möglichst kurzfristig erledigen können, um den ersten Schritt geschafft zu haben und die Motivation zu steigern

Um Ziele und auch Teilaufgaben realisieren zu können, ist das Thema Zeit ein wichtiger Begriff. Das Zeitmanagement ist vor allem auch Selbstmanagement, das heißt gesetzte Ziele dann auch verbindlich einzuhalten. Grundlage dafür ist eine Situationsanalyse, um sich einen Überblick zu beschaffen, die vorhandene Zeit effektiv zu nutzen und dadurch Stress zu vermeiden. Dafür können Ziele beispielsweise in kurz-, mittel- und langfristig eingeteilt werden. Eine weitere Möglichkeit ist es, Ziele in einzelne Schritte bzw. Meilensteine einzuteilen.¹⁰⁰

Meilensteine, auch Prüfpunkte genannt, geben dem gesamten Ablauf überschaubare Etappen- und Zwischenziele. Dadurch kann auf dem Weg zum Ziel immer wieder innegehalten und überprüft werden, wie der Stand der Dinge ist, ob die Richtung geändert werden muss oder wie man den nächsten Meilenstein erreichen kann. So sind Meilensteine Entscheidungspunkte, die am Ende jeder Phase stehen. Zum anderen sind Meilensteine aber auch jene Stellen am Weg, an denen etwas schief gehen kann, die kritisch sind oder einen Wendepunkt im Verlauf darstellen. Zum Konkretisieren dieser Punkte gibt es einige Möglichkeiten. Besonders wirksam ist das Planen von Zielen mit Symbolen. So können die Etappenziele sichtbar und begreifbar gemacht werden.¹⁰¹

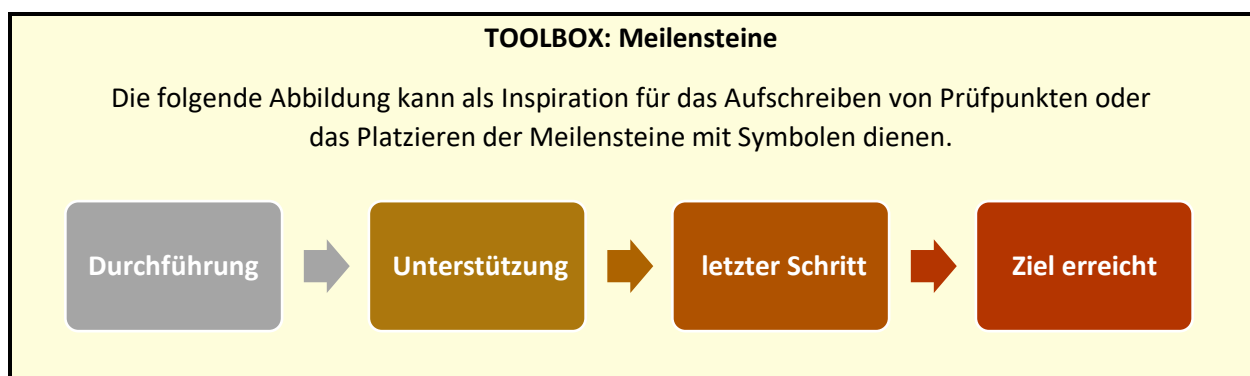


Tabelle 11: Toolbox Meilensteine

¹⁰⁰ (Vgl. <https://www.projektmanagementhandbuch.de/handbuch/projektplanung/projektphasen-und-meilensteine/>; abgerufen am: 12.03.2020)

¹⁰¹ (Vgl. <https://www.projektmanagementhandbuch.de/handbuch/projektplanung/projektphasen-und-meilensteine/>; abgerufen am: 12.03.2020)

Ein wichtiger Aspekt des Zeitmanagements ist die Planung von Pufferzeiten. Wenn diese vergessen werden, kommt es schnell zu Frustration, weil der Zeitplan nicht eingehalten werden kann.¹⁰² Auch eine To-Do-Liste wird häufig als hilfreich empfunden. Dabei ist aber aufzupassen, dass nicht zu viele Punkte aufgeschrieben werden und diese auch in absehbarer Zeit erreicht werden können. Ansonsten geht die positive Wirkung verloren.¹⁰³

5. SymfoS-Interventionen in der Ziellarbeit

Natürlich können hier sehr viele Methoden angewendet werden und es ist immer eine individuelle Entscheidung, wie die Beratung erfolgt. Das folgende Kapitel soll nur als Hilfestellung und Inspiration, nicht aber als eine feste Vorgabe angesehen werden. Schlussendlich ist die Entscheidung, welches Material in der Situation passend, immer auch abhängig von der Erfahrung und Einschätzung der Trainerin. Die Ziellarbeit ist als Anwendungsfeld hervorragend geeignet für die Arbeit mit Symbolen. Das Visualisieren der eigenen Wünsche und Ideen hilft jungen Leuten diese konkreter anzuvisieren und umzusetzen.

Im Folgenden werden einige passende Methoden kurz beschrieben. Diese Kapitel sollen nur als eine Anregung dienen, eine ausführliche Beschreibung der vorgestellten Methoden finden Sie in den entsprechenden Modulen.

a. Basis Clearing mit Handlungsplan

Die Voraussetzung für das Basis Clearing bildet eine SMARTE-Zielformulierung. Der Jugendliche wählt ein für ihn geeignetes Symbol in der Mitte der Arbeitsunterlage und weitere Symbole für relevante Themenfelder. Daraufhin wird die Situation in jedem Bereich besprochen.

Das anschließende Ausfüllen des Handlungsplans kann die erfolgte Arbeit konkretisieren. Die Trainerin kann die Vereinbarung über die nächsten Schritte mit Hilfe des Handlungsplans durchführen. Gemeinsam kann – mit Fokus auf das besprochene Ziel – noch einmal auf Stärken oder Hindernisse in jedem Bereich eingegangen werden und darauf aufbauend ein Handlungsplan erstellt werden. Dieser erlaubt dem Jugendlichen und der Trainerin herauszufinden, welches Maß an Intervention im Anschluss an das Basis Clearing erforderlich ist.

¹⁰² (Vgl. <https://www.business-wissen.de/hb/methoden-und-strategien-fuer-die-zeitplanung/>; abgerufen am: 12.03.2020)

¹⁰³ (Vgl. <https://www.selbst-management.biz/todo-liste/>; abgerufen am: 12.03.2020)

b. Planungsstraße

Die Planungsstraße eignet sich für das Vorschauen in Bezug auf konkrete Lebensziele oder Visionen. Die Zukunft mit Hilfe von Karten und Symbolen sichtbar und verständlich zu machen, erleichtert die Arbeit mit Zielen erheblich. Diese Pläne können für sehr kurze Zeiträume, z.B. eine Stunde (Vorbereitung einer Präsentation, ein Interview), einen oder mehrere Tage (Organisation des Wochenendes, Gestaltung der Freizeit), eine Woche, einen Monat oder sogar für drei bis fünf Jahre gemacht werden. Daher ist es ratsam zu entscheiden, ob man an kurz-, mittel- oder langfristigen Zielen arbeitet. Es ist auch möglich, die Position der Karten oder der verwendeten Symbole jederzeit zu ändern, etwas hinzuzufügen oder zu entfernen. Dies ermöglicht Flexibilität und zeigt, wie junge Menschen ihre eigenen Handlungsspielräume gestalten können.

c. Straße der Ressourcen und Kompetenzen

Diese Intervention soll eine unterstützte Selbstreflexion über erworbene Ressourcen und Kompetenzen ermöglichen. Unter Ressourcen werden alle verfügbaren Angebote oder Unterstützungsquellen für die jungen Menschen angesehen, alle Hilfestellungen, um individuelle Ziele zu verwirklichen, im speziellen im Bereich der Bildungs- und Berufswahl. Diese Straße bildet auch die Grundlage für eine Zukunftsplanung und die Entwicklung eines detaillierten Aktionsplans. Sie kann also als Grundstein für die Planungsstraße eingesetzt werden.

d. Schatzkästchen

Das Schatzkästchen ist eine schöne Methode um Ressourcen, die beispielsweise anhand der Straße der Ressourcen und Kompetenzen entdeckt wurden, zu sichern und bei Bedarf zur Hand zu haben. Liegen die ersten Symbole bereits im Schatzkästchen, dann haben diese etwas positives und Stärkendes.

Referenzen

Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (BMFSFJ) (Hg) (1999): Zielfindung und Zielklärung – ein Leitfaden. QS 21. Materialien zur Qualitätssicherung in der Kinder- und Jugendhilfe, Eigenverlag.

<https://www.business-wissen.de/hb/methoden-und-strategien-fuer-die-zeitplanung/>; abgerufen am: 11.03.2020

<https://www.coaching-report.de/lexikon/reframing.html>;

<https://www.lebenskarten.de/psychotherapie/reframing/>; abgerufen am: 11.03.2020

<https://digitaleneuordnung.de/blog/okr-methode/>; abgerufen am: 10.03.2020

<http://www.erfolgsbaukasten.de/13-gruende-warum-du-ziele-im-leben-haben-solltest/> und

<http://projektmanagement-manufaktur.de/smart-ziele>; abgerufen am: 05.03.2020

<http://projektmanagement-manufaktur.de/smart-ziele>; abgerufen am: 10.03.2020

<https://www.saladin.ch/blog/framing>; <https://www.spektrum.de/news/wie-maechtig-framing-wirklich-ist/1627094>; abgerufen am: 11.03.2020

<https://www.selbst-management.biz/todo-liste/>; abgerufen am: 12.03.2020

<https://www.ziele-sicher-erreichen.de/blog/definition-was-ist-ein-ziel/>; abgerufen am: 05.03.2020

<https://zeitzuleben.de/ziele-finden/>; abgerufen am: 11.03.2020

<https://beckinstitute.org/behavioral-activation-tip/> accessed on: 15.03.2020

<https://blogs.psychcentral.com/emotionally-sensitive/2012/02/levels-of-validation/> accessed on: 15.03.2020

Tabellenverzeichnis

Tabelle 1: Gegenüberstellung von Zielen und Ergebnissen	40
Tabelle 2: Toolbox Ziele finden.....	44
Tabelle 3: Toolbox Ziele formulieren	45
Tabelle 4: Toolbox Meilensteine	46

V. Familien und Gruppendynamik

1. Einleitung

Jedes Kind wird in ein soziales System und damit in eine bereits bestehende Dynamik hineingeboren und beeinflusst diese auch selbst. Sehr oft handelt es sich um ein Familiensystem, in dem bereits feste Regeln etabliert sind. So hat beispielsweise das erste Enkelkind für die Großfamilie eine Bedeutung, doch für die Kernfamilie eine noch viel größere. Durch die Geburt des ersten Kindes entsteht eine eigene Familiendynamik für die Kernfamilie. So ist die erste „Gruppe“, die ein Kind kennenlernt, die eigene Familie. Hier lernt das Kind, welche Rollen und Aufgaben es hat, wie sich andere verhalten und die damit verbundenen Prozesse. Diese Erfahrungen beeinflussen den weiteren Werdegang eines Menschen. Wie verhält sich das Kind in der Schule, in der Nachbarschaft oder im Sportverein? Der lebenslange Lernprozess geht weiter und es kommen immer mehr Gruppen mit verschiedenen komplexen Mustern an Interaktionen, also Dynamiken, dazu.

Für außenstehende Personen ist eine gut funktionierende Gruppendynamik meist leicht zu erkennen. Die Teammitglieder vertrauen einander, unterstützen sich gegenseitig und sehen zu, dass jeder seinen Beitrag leistet. Eine gesunde Gruppendynamik fördert das Wohlbefinden und die Aktivität, eine schlechte beeinträchtigt das Leben ziemlich stark. Daher spielt die Gruppendynamik in der Arbeit mit jungen Menschen eine sehr wichtige Rolle.

Dieses Modul der SfYC-Ausbildung kann jedoch nur einen ersten Einblick in die umfangreiche Thematik der Familien- und Gruppendynamik geben. Daher empfehlen wir in der folgenden Literaturbox einige Grundlagentexte zur Vertiefung dieser Thematik:

Literaturbox:

Bowlby, J. (2014): *Bindung als sichere Basis – Grundlagen und Anwendungen der Bindungstheorie*. 3. Auflage. Ernst Reinhardt Verlag.

Grossmann, K. Grossmann K. E. (2012): *Bindungen – das Gefüge psychischer Sicherheit*. 7. Auflage. Klett-Cotta.

Molitor, C. (2012): *Ich und die Anderen – Wie Genogramm- und Aufstellungsarbeit Familienmuster sicht- und lösbar werden lassen*. Book on Demand.

Wellhöfer, P. (2018) *Gruppendynamik und soziales Lernen*. 5. Auflage. UVK Verlag. München

2. Familiendynamik

Der Begriff Familiendynamik beschreibt Beziehungs- und Verhaltensmuster, die das emotionale Leben der Familie definieren. Die komplexen Muster an Interaktionen in einer Familie beeinflussen den Charakter und das Verhalten eines jeden Menschen. Die Familie ist die Quelle der primären Sozialisation. Sozialisation kann definiert werden als "der Prozess, durch den der hilflose Säugling allmählich zu einer selbstbewussten, wissenden Person wird, die in den Gepflogenheiten der Kultur, in die sie hineingeboren wird, geübt ist."¹⁰⁴ So bestimmen gelebte Normen und Werte die Perspektive auf verschiedene Bereiche des Lebens. Dazu zählt beispielsweise die Konfliktbereitschaft, Empathie und Selbstverantwortung. Hier ist nicht nur die gegenwärtige Dynamik von Belang, sondern auch die Entstehungsgeschichte dieser Dynamik und die weiteren Verläufe. So hat die Familiendynamik einen großen Einfluss auf die Entwicklung eines Menschen.¹⁰⁵

Im Laufe einer Familiengeschichte durchläuft diese verschiedene Phasen wie die Geburt des Kindes, Einschulung oder auch Verlassen des Elternhauses. Diese Punkte bilden eine Herausforderung in einer Familie und können sich durch die Veränderung in der Dynamik als problematisch herausstellen.¹⁰⁶ Diese sogenannten Stressoren und die damit verbundenen Konflikte können sich über längere Zeit ziehen und sogar ganze Generationen überdauern, sofern sie nicht bewusst thematisiert werden. Sobald die Beteiligten die familiendynamischen Prozesse verstehen und sich bemühen, das zugrundeliegende (familiäre) Problem beizulegen, verbessert sich die Situation.

Weitere zentrale Aspekte in der Entstehung dieser Dynamiken sind beispielsweise die Geburtsreihenfolge oder die Geschwisterivalität. Der genauere Blick auf die Reihenfolge der Geschwister kann spannende Erkenntnisse liefern. So werden folgende Eigenschaften prototypisch Erstgeborenen, Zweitgeborenen (oder Mittelkindern), und Dritt-, respektive Letztgeborenen zugeschrieben:¹⁰⁷

- **Erstgeborene:** willensstark und verantwortungsbewusst; leistungsorientiert und gewissenhaft; unzufrieden mit der eigenen Person, Perfektionismus; konfliktavers.
- **Zweitgeborene:** kontaktfreudig; Konfliktschlichter; können ihre Ziele gut durchsetzen; sind spontan, gelassen, und geduldig; bei (empfundener) fehlender Aufmerksamkeit können sie ein schwaches Selbstwertgefühl entwickeln und negativ auffallen.
- **Drittgeborene:** unbekümmert, unterhaltsam, flexibel und unkompliziert; fühlen sich oft nicht verantwortlich, sind teilweise passiv, hilfsbedürftig, selbstbezogen, unordentlich.

Konflikte zwischen den Eltern wirken sich direkt auf die Kinder aus – oftmals bis ins Erwachsenenalter, was zu tiefen Brüchen in der Geschwisterbeziehung führen kann. Die Geschwisterbeziehung ist eine der prägendsten und längsten Beziehungen im Lebenslauf einer Person und widerspiegelt oft die

¹⁰⁴ (Giddens 2006: 163)

¹⁰⁵ (Vgl. <https://www.spektrum.de/lexikon/psychologie/familiendynamik/4722>; abgerufen am: 20.05.2020)

¹⁰⁶ (Vgl. <https://www.spektrum.de/lexikon/psychologie/familiendynamik/4722>; abgerufen am: 20.05.2020)

¹⁰⁷ (Vgl. <https://blog.hslu.ch/familienunternehmen/familiendynamik/>; abgerufen am: 20.05.2020)

Paarbeziehung der Eltern. Geschwisterliche Rivalität ist eine weitere Herausforderung, die zu negativen Dynamiken führen kann. Rivalität entsteht dann, wenn Geschwister um die Anerkennung der Eltern buhlen. Rivalisierende Geschwister vergleichen sich laufend und versuchen gar, die anderen Geschwister in den Augen der Eltern schlecht zu machen, um die eigene Beziehung zu den Eltern zu stärken. Das Bewusstsein, wie solche Dynamiken die Beziehung zwischen Geschwistern und damit der gesamten Familie beeinflussen, gewinnt in heiklen Situationen an Bedeutung. Zu wissen, welche Mechanismen– aufgrund deren emotionalen Bedürfnisse – positiv wirken, kann helfen, die Beziehungen innerhalb der Familie bewusst zu gestalten, zu stärken und Konflikte besser zu bewältigen.¹⁰⁸

2.1 Bindungstheorien

Das Bindungsverhalten wird bei diesen Ansätzen als eine genetisch vorgeprägte Eigenschaft des Menschen beschrieben. Daher hat jedes Kind eine angeborene Prädisposition, sich an eine Bezugsperson zu binden. In den letzten Jahren wurde vermehrt dazu geforscht, wie sich ein Kind eine Bindung zu mehreren Bezugspersonen aufbauen kann. Hier wurde beobachtet, dass sich Kinder im ersten Lebensjahr an max. zwei bis drei Personen binden.¹⁰⁹ Das sogenannte Bindungssystem entwickelt sich beim Kleinkind innerhalb der ersten beiden Lebensjahre und bleibt während des gesamten Lebens bestehen. Dadurch entstehen Bindungsmuster, die sich aber im Laufe des Lebens verändern können. Dies unterliegt inneren sowie äußeren Einflüssen und wird durch Vorerfahrungen beeinflusst. So ist die Qualität der Bindungen aus dem Kleinkindalter kein fixer Zustand, sondern ein Prozess, der sich zeitlebens in unterschiedliche Richtungen verändern kann. Dies wird als internes Arbeitsmodell bezeichnet¹¹⁰ Die Chance auf Integration unterschiedlicher therapeutischer Methoden zur Veränderung der Bindungsmuster führt zur Anwendung der Bindungstheorie gerade innerhalb des Jugendhilfebereiches.¹¹¹

Bindungsklassifikationen nach Bowlby¹¹²

Bowlbys Bindungstheorie besagt, dass Säuglinge das angeborene Bedürfnis haben, in bindungsrelevanten Situationen die Nähe, die Zuwendung und den Schutz einer vertrauten Person zu suchen. Das Bindungsverhalten zeigt sich insbesondere im Suchen der Bindungsperson, im Weinen, Nachlaufen, Festklammern an derselben und durch Protest, Ärger, Verzweiflung und Trauer sowie emotionalen Rückzug und Resignation beim Verlassenwerden. Es wird durch Trennung von der Bindungsperson sowie durch äußere oder innere Bedrohung, Schmerz und Gefahr aktiviert. Die wichtigste Funktion der Bindungsperson ist es, den Säugling bzw. das Kind in Situationen von Bedrohung zu schützen und ihm emotionale und physische Sicherheit zu geben.

¹⁰⁸ (Vgl. <https://blog.hslu.ch/familienunternehmen/familiendynamik/>; abgerufen am: 20.05.2020)

¹⁰⁹ (<https://www.praxis-breitenberger.de/2012/09/bindungstheorie/> abgerufen am 18.05.2020)

¹¹⁰ (Vgl. <https://kindergartenpaedagogik.de/fachartikel/psychologie/1722> abgerufen am: 18.05.2020)

¹¹¹ (Vgl. <https://www.psychosozial-verlag.de/1045> abgerufen am:18.05.2020)

¹¹² (Vgl. <https://kindergartenpaedagogik.de/fachartikel/psychologie/1722> abgerufen am: 18.05.2020)

Eine Protegée von Bowlby, Mary Ainsworth, identifizierte vier Kategorien von Bindungsmustern. Diese sind situations- und kontextgebunden, so können sich zu unterschiedlichen Bezugspersonen auch unterschiedliche Bindungsstile entwickeln.

- ***Sicheres Bindungsmuster***

Das Kind fühlt sich sicher und es besteht Vertrauen zur Bezugsperson. Es zeigt deutliches Bindungsverhalten durch Suche, Rufen und Weinen. Bei der Begrüßung freut es sich sehr und sucht Körperkontakt. Dieser Bindungsstil zeigt sich im Erwachsenenalter durch ein sicheres und autonomes Verhalten.

- ***Unsicher-vermeidendes Bindungsmuster***

Bei dieser Verhaltensweise zeigt das Kind keine Anzeichen von Vermissen, wenn die Bezugsperson geht. Es wirkt unsicher und innerlich sehr aufgewühlt. Auch bei der Rückkehr wird Ablehnung gezeigt. Das Kind hat kein Vertrauen auf Unterstützung entwickelt und erwartet Zurückweisung. Als Erwachsene äußert sich dieser Bindungsstil in einer hohen Distanz zu Bindungsthemen durch die Vermeidung von Intimität. Erinnerungen an Beziehungen werden idealisiert und Widersprüche schwer erkannt.

- ***Unsicher-ambivalentes Bindungsmuster***

Dieses Bindungsmuster zeigt sich durch eine starke Fixierung auf die Bezugsperson. Das Kind wirkt launisch, da es in einem Moment aggressiv und ärgerlich auf die Bindungsperson wirkt und im nächsten erneut Nähe und Kontakt sucht. Es reagiert so, weil es zuvor inkonsistente elterliche Zuwendung und Aufmerksamkeit für seine Bedürfnisse erlebt hat und seine Ansprüche überhöht, weil es unsicher ist, ob sein Bedürfnis erfüllt wird. Erwachsene zeigen später einen unsicheren Bindungsstil, der als "verwirrt-verstrickt" bezeichnet werden kann und hängen sehr an den früheren Beziehungen¹¹³.

- ***Unsicher-desorganisiertes Bindungsmuster***

Dieses Bindungsmuster zeigt sich durch emotionale Widersprüche und inkonsistentes Verhalten. Es ist kein bestimmtes Verhalten bei Trennung oder Rückkehr der Bindungsperson festzustellen. Jedoch kommt es auch hier zu einem erhöhten Stresslevel. Die emotionale Kommunikation ist gestört, weil die Bezugsperson gleichzeitig Quelle und Auflösung der Angst ist. Beim Erwachsenen zeigt sich eine gedankliche Inkohärenz und Irrationalität bei bestimmten Themen wie Tod oder Trennung, während bei anderen Themen Elemente anderer Modelle gezeigt werden.

¹¹³ (Howe, D. (2011))

Die frühkindlichen Beziehungen haben positive oder auch negative Einflüsse auf die spätere Entwicklung eines Menschen. Diese können sich beispielsweise in folgenden Bereichen zeigen:¹¹⁴

- wie ein Mensch sich selbst und seine Umwelt wahrnimmt
- welche Persönlichkeitsentwicklungen sich zeigen
- wie sich im Laufe des Lebens Beziehungen gestalten
- welche Formen von Sexualität, Humor und Ethik geprägt sind
- der Umgang mit Affektsituationen und -kontrolle
- die Stressresistenz eines Menschen

¹¹⁴ (<https://www.praxis-breitenberger.de/2012/09/bindungstheorie/> abgerufen am 18.05.2020)

2.2 Genogramm¹¹⁵

Das Genogramm entwickelte sich aus der Arbeit einiger wichtiger Vertreter der Familientherapie. Die ersten Familienstammbäume (Genogramme) wurden vom US-amerikanischen Psychiater und Psychotherapeut Murray Bowen erstellt¹¹⁶. Ein Genogramm ist strukturell ähnlich wie ein Stammbaum, hat aber einen ganz anderen Zweck. Ein Genogramm enthält Informationen über Beziehungen und Interaktionen zwischen Familienmitgliedern, während ein Stammbaum die Abstammung der Familie darstellt.

Claudia Molitor definiert in ihrem Buch *„Ich und die Anderen“* Genogramme wie folgt:¹¹⁷ *„Die Darstellung eines komplexen Familienstammbaums wird als Genogramm bezeichnet, welches die unterschiedlichen Informationen über die einzelnen Familienmitglieder und deren Beziehungen zueinander darstellt.“*

Genogramme verwenden eine Kombination aus speziellen Regeln und Symbolen, um viele Informationen über Familien so prägnant wie möglich darzustellen. Einige dieser Regeln und Praktiken wurden standardisiert und sollten befolgt werden, damit zukünftige Leser*innen ihre Bedeutung verstehen können. Junge Menschen haben so die Möglichkeit, ihre Rolle innerhalb der Familie wahrzunehmen und emotional besetzte Themen neu zu formulieren. Die im Genogramm angesprochenen Personen haben die Entwicklung des jungen Menschen direkt oder indirekt beeinflusst und geprägt.

Alle Mitglieder einer Familie bzw. eines Systems bilden in sich ein Ganzes. Es besteht daher ein gewisses Gleichgewicht zwischen Aktionen und Reaktionen sowie zwischen Geben und Nehmen. Genogramme bieten somit auch die Möglichkeit, Wiederholungen aufzudecken, Strategien zur Veränderung zu entwerfen und die eigene Lebensgeschichte zu akzeptieren.¹¹⁸

Durch die Kombination aus Genogramm und Symbolen können Erinnerungen leichter aufleben und mehr Assoziationen kommen zum Vorschein. Die Überlegung, welches Symbol für welches Familienmitglied steht, sowie auch welches für die eigene Person, legt den Fokus auf einen emotionalen Zugang und lässt das rationale Denken eher im Hintergrund.

Genogramme können in der Einzel- aber auch in der Familienberatung eingesetzt werden, um den Familiensystemen einen entsprechenden Stellenwert zu geben. Genogramme sind hier eine gute Möglichkeit sicherzustellen, dass die Wurzeln der Klient*innen nicht vergessen werden. Genauso wie ethnische oder religiöse Kultureinflüsse die Gedanken, Gefühle und Verhaltensweisen einer Person

¹¹⁵ Dieses Teilkapitel basiert auf folgenden Literaturquellen: (Vgl. Drews, 2010; Silva Franco, 2015; Carvalho Correia, 2014; Maíra, 2015)

¹¹⁶ (<https://genopro.com/genogram/family-systems-theory/> abgerufen am 22.05.2020)

¹¹⁷ (Molitor, 2012: S.30)

¹¹⁸ (Vgl. Molitor, 2012: S.30)

prägen können, so entfaltet auch die Familienkultur ihre Wirkung. Die Verwendung von Genogrammen in der Familientherapie kann unterschiedliche Bewertungen der wechselseitigen Beziehungen zu Familienmitgliedern aufdecken. Diese Diskrepanzen sind oftmals sehr aufschlussreich.¹¹⁹

Im Folgenden wird eine detaillierte Anleitung zum Erstellen eines Genogramms gegeben und die Erstellung mithilfe von Symbolen erklärt.

2.2.1 Anleitung

Hier werden die einzelnen Symbole des Genogramms genauer erläutert. Die biologischen, aber auch rechtlichen Beziehungen von Familienmitgliedern über mehrere Generationen bilden das Gerüst. Im Mittelpunkt steht das Bild der eigenen Person. Ein Doppelrahmen signalisiert dies.

TOOLBOX: eigene Person		
		
männlich	weiblich	anderes Geschlecht

Tabelle 12: Toolbox: Genogramm eigene Person

TOOLBOX: andere Personen		
		
männlich	weiblich	anderes Geschlecht

Tabelle 13: Toolbox: Genogramm Geschlecht

Familiäre Beziehungen

Familienbeziehungen werden durch zwei Geschlechtssymbole dargestellt, die durch einen Strich darunter verbunden sind. Männer sollten immer auf der linken Seite und Frauen auf der rechten Seite erscheinen.

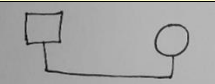
TOOLBOX: Erklärung des Familienstandes 1	
	
verheiratet	in einer Beziehung

Tabelle 14: Toolbox: Genogramm Familienstand 1

¹¹⁹ (Vgl. Drews, 2010; Silva Franco, 2015; Carvalho Correia, 2014; Maira, 2015)

Beschreibende Symbole, die oben auf der Linie der Familienbeziehungen angebracht sind, liefern weitere Einzelheiten über den Zustand der Beziehung. Jedes dieser Symbole kann auf jeder Art von Linie platziert werden (z.B. kann das Symbol "getrennt" auf der Linie "feste Beziehung" oder der Linie "Ehe" platziert werden).

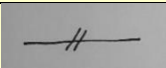
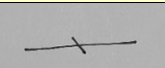
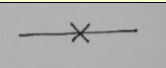
TOOLBOX: Erklärung des Familienstandes 2		
		
geschieden	getrennt	verwitwet

Tabelle 15: Toolbox: Genogramm Familienstand 2

Kinder

Kinder werden unter ihre Eltern gestellt, wobei sich eine Linie von der familiären Beziehungslinie der Eltern ableitet. Die Kinder werden von links nach rechts, von den Ältesten zu den Jüngeren aufgelistet.

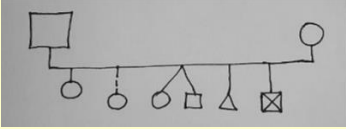
TOOLBOX: Erklärung für Kinder				
				
				
Kind	Adoptivkind	Zwillinge	Schwangerschaft	Totgeburt/ Abtreibung

Tabelle 16: Toolbox: Genogramm Kinder

Leben

Todesfälle werden mit einem "X" innerhalb des Symbols der Person angezeigt. In einigen Fällen kann es wichtig sein, zusätzliche Informationen hinzuzufügen, wie z.B. das Alter einer Person oder Daten im Zusammenhang mit Geburt und Tod.

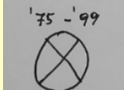
TOOLBOX: Erklärung für Leben und Tod	
	
gestorben	Geburts- und Todesjahr

Tabelle 17: Toolbox: Erklärung für Leben und Tod

2.2.2 Beispiel für ein Genogramm mit Symbolen

Die folgende Abbildung zeigt ein Genogramm mit Symbolen. Dieses wird nun ausführlich beschrieben.

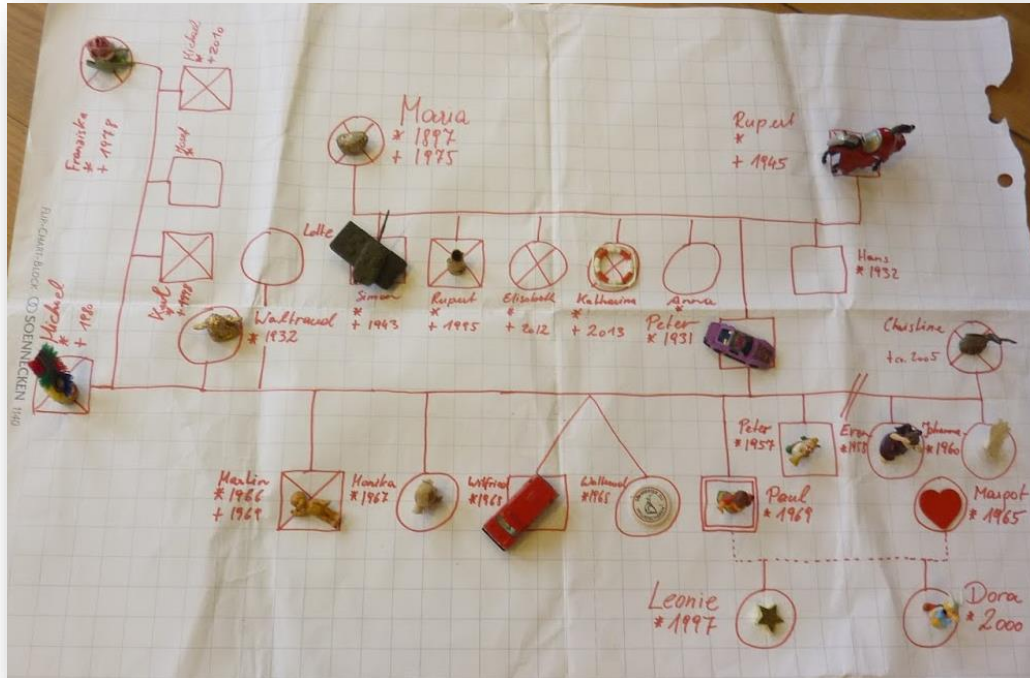


Tabelle 18: Beispiel Genogramm mit Symbolen

Beschreibung: das Genogramm wurde von Paul erstellt. Dies ist daran zu erkennen, dass sein Viereck doppelt gezeichnet wurde. Paul befindet sich mit Margot in einer Beziehung und sie haben zwei Töchter. Leonie, die ältere ist links zu sehen und Dora rechts. Nun geht die Beschreibung weiter mit Pauls Eltern. Pauls Vater, Peter, ließ sich von seiner ersten Frau Christine scheiden und ist mit Waltraud (Pauls Mutter) verheiratet. Aus der ersten Ehe bringt Peter drei Kinder mit. Diese sind Halbgeschwister von Paul. Seine Eltern haben gemeinsam fünf Kinder bekommen. Wie am Kreuz durch das Viereck zu erkennen ist, starb Martin bereits. Die zweitgeborene ist Monika und danach kamen die zweieiigen Zwillinge Waltraud und Wilfrid. Auch die Großeltern sowie Großtanten und -onkel sind auf der Abbildung zu sehen.

Interpretation: Paul lebt somit mit seiner Lebenspartnerin und zwei Kindern in einer Kernfamilie. Er selbst kommt aus einer Stieffamilie. Hier könnte in der Beratung ein genauerer Blick geworfen werden, ob dieses Thema anzusprechen ist. Paul ist das jüngste Kind seiner Familie. Dadurch könnte er in der „Nesthaken-Rolle“ geblieben sein. So fühlt er sich möglicherweise durch familiäre Verantwortung weniger belastet. Die ausgewählten Symbole geben weitere Hinweise für mögliche Handlungsfelder.

3. Gruppendynamik

Eine soziale Gruppe besteht nach Bellebaum¹²⁰ „aus einer bestimmten Anzahl von Mitgliedern mit dem Zweck, der Erreichung gemeinsamer Ziele, Normen und Interessen über einen längeren bzw. bestimmten Zeitraum.“ Eine Gruppe ist ein für den Einzelnen überschaubares soziales Gebilde, das sich von anderen sozialen Gebilden (anderen Gruppen, der Gesamtgesellschaft) durch spezifische Merkmale abhebt. Eine Gruppe kann für junge Menschen in verschiedenen Bereichen unterstützend wirken.¹²¹

- Abhängigkeit von Eltern verliert an Bedeutung
- eine Gruppe Gleichaltriger ist eine wirksame „Ich-Stütze“
- liefert ein neues Bezugssystem und neue Normen
- Übungs- und Lernfeld
- Sicherheit und Geborgenheit
- Gruppe als Ort der Lösung von Konflikten und Problemen
- Austausch über Sinn und Wert des Lebens (Glaube, Hoffnung, Liebe)

Um mit einer Gruppe unterstützend arbeiten zu können, haben sich diese Fragen als relevant herausgestellt:¹²²

- Welche Dynamik weist eine Gruppe auf?
- Wie verhält sie sich?
- Was macht sie zu dem, was sie ist?

Als Basis dafür soll nun der Begriff der *Gruppendynamik* erarbeitet werden, wie und vor allem wodurch eine Gruppe funktioniert. Die Gruppendynamik beschreibt die Beziehungen und das Zusammenwirken von Mitgliedern einer Gruppe, die Prozesse wie sich die Einzelnen in der Gruppe verhalten, wie sich die Gruppe formiert, wie sie funktioniert und wie sie sich gegebenenfalls auch wieder auflöst.

Es geht also um die soziale Interaktion und den sozialen Einfluss einer Gruppe.¹²³ In einem Team bringt jedes Mitglied verschiedene Eigenschaften mit und wenn diese sich ergänzen und gut zusammenpassen, herrscht eine agile und produktive Gruppendynamik. Treten jedoch Unstimmigkeiten auf, die Gruppe funktioniert nicht als Team, wird von einem gruppenspezifischen Problem gesprochen. Die Folgen davon sind Stillstand und ein erhöhtes Konfliktpotenzial.¹²⁴

¹²⁰ Bellebaum (2001), S.97

¹²¹ (Vgl. <https://www.super-sozi.de/category/theoretisches/gruppen-und-phasen/> abgerufen am: 19.05.2020)

¹²² (Vgl. <https://blog.instaffo.com/arbeitgeber/gruppendynamik/>; abgerufen am: 20.05.2020)

¹²³ (Vgl. <https://www.spektrum.de/lexikon/psychologie/gruppendynamik/6124> abgerufen am: 20.05.2020)

¹²⁴ (Vgl. <https://blog.instaffo.com/arbeitgeber/gruppendynamik/>; abgerufen am: 20.05.2020)

Die Gruppendynamik wird von vielen verschiedenen Faktoren beeinflusst, wie beispielsweise die Kommunikation, Interaktionen der Mitglieder, soziale Zusammenhänge und anthropologische Prozesse. Insbesondere sind folgende Aspekte bedeutsam:¹²⁵

- Rollenverhalten
- die Entstehung sozialer Hierarchien
- die Entwicklung einer Gruppenstruktur
- der Herausbildung von Leit- oder Führungsverhalten
- die Herausbildung von Gruppenstandards
- die Herausbildung von Verhaltensnormen

Wenn ein Mensch jemanden kennenlernen möchte ist es wichtig herauszufinden wie dieser „tickt“. Daher werden alle Gemeinsamkeiten und auch Unterschiede analysiert, um Verhaltensmuster feststellen zu können. Dieses Verhalten erleichtert es einen Menschen besser kennenzulernen und mögliche Konflikte schon im Vorhinein wahrzunehmen. Das gleiche Prinzip gilt auch für Gruppen, diese hat ähnlich wie eine Einzelperson auch diverse Eigenschaften, Besonderheiten und eventuell auch Marotten, die von allen Mitgliedern gekannt werden müssen. Das gilt sowohl für Menschen innerhalb der Gruppe als auch Außenstehende. Wer die Dynamik einer Gruppe missachtet, riskiert, das Gleichgewicht zu stören oder gar zu zerstören.¹²⁶

3.1. Rollen in Gruppen

Nach Belbin¹²⁷ nehmen die Mitglieder einer Gruppe immer unterschiedliche Rollen ein. Diese sollen in diesem Abschnitt idealtypisch beschrieben werden. Natürlich sind die Verhaltensweisen oder Neigungen in der Praxis nicht so plakativ vertreten, sondern werden an die Bedürfnisse der Gruppendynamik angepasst. Dabei sollen einzelne Mitglieder nicht in Schubladen gesteckt werden, sondern lediglich die Dynamik dahinter aufzeigen. Es gibt verschiedene Rollen in Gruppen, die auf Grund der vielen Persönlichkeiten der Mitglieder entstehen. Gerade diese Unterschiedlichkeit kann zu einer konstruktiven Dynamik in einer Gruppe führen oder das Gegenteil bewirken.¹²⁸

- **„Der Chef/ Die Chefin“:**

Diese Rolle trägt die Verantwortung für die Gruppe und trifft schnelle Entscheidungen. Er weiß um seine Rolle und steht gerne im Mittelpunkt. Dabei denkt er aber immer auch an seine Mitglieder

- **„Der Mitläufer/ die Mitläuferin“:**

Dieses Rollenbild stimmt allen Gegebenheiten zu und erledigt die Aufgaben, die ihm zugewiesen werden. Er ist unkompliziert und trägt die Entscheidungen mit.

¹²⁵ (Vgl. <https://www.sdi-research.at/lexikon/gruppendynamik.html>; abgerufen am 19.05.2020)

¹²⁶ (Vgl. <https://blog.instaffo.com/arbeitgeber/gruppendynamik/>; abgerufen am: 20.05.2020)

¹²⁷ (<https://www.belbin.com/about/belbin-team-roles/> abgerufen 24.05.2020)

¹²⁸ (Vgl. <https://www.super-sozi.de/category/theoretisches/gruppen-und-phasen/>; abgerufen am: 19.05.2020)

- **„Der Fachmann/ die Fachfrau“:**

Der intelligente Kopf der Gruppe plant und erteilt Ratschläge. Dadurch wird er respektiert. Er neigt jedoch häufig zu pessimistischem oder besserwisserischem Verhalten.

- **„Der Hilfloze/ die Hilfloze“**

Diese Rolle kann nichts alleine machen und möchte das auch gar nicht. Er nimmt an allen Aktivitäten teil und stimmt auch allen Meinungen zu. Dadurch eckt er nie an aber öffnet sich auch nicht der Gruppe gegenüber.

- **„Der Organisator/ die Organisatorin“**

Bei dieser Rolle handelt es sich um das „Arbeitstier“ der Gruppe. Diese Rolle opfert sich häufig für andere, erwartet kein Lob und besorgt alles Notwendige für die Gruppe. So versucht er die Aufmerksamkeit auf sich zu ziehen.

- **„Der Clown“:**

Für außenstehende kann diese Rolle manchmal unerträglich sein aber für die Dynamik der Gruppe ist sie unerlässlich. Der Witzbold hält alle Mitglieder bei Laune und sorgt für Lacher. Dadurch ist er meist bei allen beliebt.

Bei den Rollen handelt es sich also nicht um verliehene Titel, sondern vielmehr um die Zuordnung von Eigenschaften durch die Gruppe mit entsprechenden Erwartungen, die daraus resultieren. Jeder Mensch spielt je nach Gruppe unterschiedliche Rollen und ist hier nicht festgefahren.

3.2. Rituale

Rituale haben eine wesentliche Funktion in der Bildung und Aufrechterhaltung einer Gruppe. Sie bilden für jede Art von Gruppe eine Bereicherung. Besonders in unsicheren Zeiten oder Neuanfängen geben Rituale einer Gruppe Halt und unterstützen das Zugehörigkeitsgefühl. Das gesamte Leben eines Menschen ist durch Rituale geprägt. So werden die großen Feste wie Geburtstage, Hochzeiten und Jubiläen mit Ritualen gefeiert aber auch der Alltag eines jungen Menschen ergibt sich aus verschiedenen Ritualen wie Mahlzeiten, Begrüßungen und Vorlieben.¹²⁹

Im frühen 20. Jahrhundert beobachtete der belgische Anthropologe Arnold Van Gennep, dass alle Kulturen Wege vorschreiben, wie Menschen mit emotionsgeladenen Situationen umgehen. Sie haben rituelle Zeremonien, die den Übergang von einer Lebensphase in eine andere markieren sollen. Van Gennep nannte diese Zeremonien Initiationsriten.¹³⁰

Auch Traditionen und Bräuche gehören zu den Ritualen, die einer Gruppe Zusammenhalt geben können. Meistens sind Traditionen Verhaltensweisen, die über Generationen weitergegeben werden und dadurch einen kulturellen Wert aufweisen. Sie sind oft von Region zu Region oder von Land zu Land sehr unterschiedlich. Traditionen können über Jahrzehnte bestehen, weiterentwickelt und gelebt werden oder aber auch in einer Gruppe neu entstehen.¹³¹

Viele Handlungen und Emotionen können von jungen Menschen nur schwer in Worte gefasst werden, sodass Rituale einen Platz für diese Gefühle erhalten und eine Botschaft senden. Die Wirkung von Ritualen in eine Gruppe wird gestärkt, wenn es regelmäßig wiederholt wird. Am Anfang stellt es eine feste Gewohnheit der Gruppenmitglieder da und wird fließend zu einem akzeptierten Ritual der Gruppe. Sobald dieses bekannt ist, muss es nicht jedes Mal neu erklärt werden. Dies dient der Gruppenbildung.

In der folgenden Tabelle werden die Vor- und Nachteile von Ritualen erläutert:¹³²

Vorteile	Nachteile
+ bilden einen geschützten Rahmen + geben Sicherheit und Halt + schließen den Ablauf einer Handlung + helfen neue Jugendliche leichter zu integrieren + fördern das Zugehörigkeitsgefühl + sorgen für mehr Konzentration	- können die Kreativität und individuelle Entfaltung einschränken - können zu zwanghaftem Verhalten führen - können zu automatischen und sinnbefreiten Mechanismen werden

Tabelle 19: Vor- und Nachteile von Ritualen

Es ist die Verantwortung der Gruppenleitung, dass Rituale in einer Gruppe einen positiven Einsatz finden und somit die jungen Menschen in ihrer Entwicklung fördern. Daher sollen Rituale immer nur einen Rahmen bilden, in dem eine individuelle Entwicklung jedes Einzelnen aber auch der gesamten Gruppe möglich ist. Es ist auch wichtig mit den jungen Menschen über die Bedeutung und Sinnhaftigkeit von Ritualen zu sprechen.¹³³

¹²⁹ (Vgl. <https://www.iskopress.de/leseproben/097.pdf>; abgerufen am: 19.05.2020)

¹³⁰ (Vgl. https://www2.palomar.edu/anthro/social/soc_4.htm, abgerufen am 30.05.2020)

¹³¹ (Vgl. <https://klexikon.zum.de/wiki/Tradition>; abgerufen am: 19.05.2020)

¹³² (Vgl. www.Reinhardt-verlag.de; abgerufen am: 19.05.2020)

¹³³ (Vgl. www.Reinhardt-verlag.de; abgerufen am: 19.05.2020)

4. SymfoS-Interventionen für Familien- und Gruppendynamik

Natürlich können hier sehr viele Methoden angewendet werden und es ist immer eine individuelle Entscheidung, wie die Beratung erfolgt. Das folgende Kapitel soll nur als Hilfestellung und Inspiration, nicht aber als eine feste Vorgabe angesehen werden. Schlussendlich ist die Entscheidung, welche Methode in der Situation passend erscheint, immer auch abhängig von der Erfahrung und Einschätzung der Trainerin. Das Visualisieren der eigenen Wünsche und Ideen hilft jungen Leuten diese konkreter anzuvisieren und umzusetzen.

Im Folgenden werden einige passende Methoden kurz beschrieben. Diese Kapitel sollen nur als eine Anregung dienen, eine ausführliche Beschreibung der vorgestellten Methoden finden Sie in den entsprechenden Modulen.

4.1. Inseln der Gefühle

Die Inseln der Gefühle (Koffer 3) bieten eine wunderbare Möglichkeit mit Emotionen und Gefühlen zu arbeiten. Hier beschreiben wir ein Beispiel für eine Kleingruppe.

Das Meer (Tuch) wird auf dem Boden aufgebreitet und alle Inseln lesbar darauf verteilt. Die jungen Menschen werden nun aufgefordert mit Hilfe der Inseln ihre Gefühle zu einem bestimmten Thema (z.B. Situation in der Klasse) zu benennen. Für diese Gruppenintervention werden zusätzlich ein Block und ein Stift benötigt, damit schnell zusätzliche Gefühlsinseln erstellt werden können, wenn mehrere Teilnehmer*innen die gleiche Gefühlsinsel benötigen. Die jungen Menschen legen die gewählten Inseln offen auf das Tuch, damit diese für die ganz Runde lesbar sind. Nun sind alle nacheinander aufgefordert, ihre Inseln zu beschreiben und ihre persönliche Situation zu erklären. Dabei sollen alle achtsam zuhören und keine Unterbrechungen durch Zwischenfragen stattfinden. Wenn alle ihre Inseln beschrieben haben, sind Verständnisfragen erlaubt. Daraus kristallisiert sich Themen heraus, welche im Anschluss weiterbearbeitet werden sollen.¹³⁴

4.2. Genogramm

Wie oben bereits beschrieben eignet sich die Arbeit mit einem Genogramm auch mit Symbolen. Durch den Einsatz von Symbolen wird ein schneller Emotionaler Zugang geschaffen. Die jungen Menschen können sich leichter in die Situation versetzen und lassen somit mehr Assoziationen. Oft muss vor dem Erstellen des Genogramms auch die Familie befragt werden, da viele junge Menschen nicht alles über ihre Vorahren wissen oder sich nicht erinnern können. Dies ergibt eine wunderbare Möglichkeit mit der eigenen Familie in Kontakt zu treten und Interesse zu zeigen.

¹³⁴ (Vgl. Schneider, 2019: S. 183)

4.3. Mandala

Das Mandala (Sanskrit, n., मण्डल, deutsch „Kreis“ oder „heiliger Kreis“) ist ein figürliches Schaubild, das im Hinduismus und Buddhismus in der Kultpraxis eine magische oder religiöse Bedeutung besitzt. Ein Mandala ist meist quadratisch oder kreisrund und stets auf einen Mittelpunkt orientiert. Mandala gibt es in den verschiedensten Formen, Farben und Motiven und doch haben sie alle eins gemeinsam: Sie führen alle zur Mitte hin oder von der Mitte weg. Carl Gustav Jung verwendete Mandalas als psychologischen Ausdruck für die Gesamtheit des Selbst. Mandalas können helfen, sich der eigenen Mitte bewusst zu werden bzw. die Konzentration zu stärken. Die Kraft liegt hier in der Ruhe und im Besinnen auf das eigene Zentrum.

Verwendete Materialien

- Papier (in weiß oder Farbe)
 - Gruppenarbeit: 1m*1m
 - Einzelarbeit: 40cm*40cm
- Blumen, Blütenblätter, Blätter, Steine, Gräser
- Reis, Linsen, Bohnen, Kaffee, etc.
- Watte, Sand, etc.

Im Folgenden wird der Ablauf der Intervention genauer erläutert: Die verfügbaren Materialien werden auf einem Tisch oder am Boden in kleinen Säckchen, Schalen oder auf Teller einzeln aufgestellt, damit sie zur Verwendung einladen. Am Boden wird die Unterlage (weißes oder farbiges Papier) gelegt. Das Zentrum (ev. Blüte) kann vorbereitet werden. Die jungen Menschen werden eingeladen, ihr eigenes Bild zu legen. Nach Möglichkeit sollte während des Legens nicht gesprochen werden. Nach Abschluss der Legearbeit wird das Bild von den jungen Menschen allein oder gemeinsam mit den Berater*innen betrachtet. Nach einem Moment der Ruhe können Assoziationen dazu genannt werden. Nach der Intervention können die gelegten Mandalas „transformiert“ werden, d.h. an einem geeigneten Ort der Natur zurückgegeben werden oder auch verbrannt werden.

4.4. Symbole wählen in der Gruppe

Diese Gruppenintervention kann als Einführungsrunde verwendet werden. Sie kann daher als Eisbrecher für neue Gruppen dienen oder bestehende Gruppen auf die heutige Teamarbeit vorbereiten. Durch die Wahl der Symbole und das Nachdenken über die eigenen Vorlieben kommt ein Moment der Ruhe in die Gruppe. Bei der anschließenden Präsentation kommt jedes Gruppenmitglied zu Wort, und es herrscht Gleichberechtigung.

Zu Beginn einer Gruppenarbeit sind die Teilnehmerinnen und Teilnehmer meist noch unsicher und wissen nicht genau, was an diesem Tag passieren wird. Deshalb ist es oft hilfreich, mit einer kleinen Intervention zu beginnen, anstatt viel zu sagen. Das Verbreiten von Enthusiasmus und Motivation zieht die jungen Menschen mit und lässt die Gruppe schneller zusammenwachsen.

Die Symbole sind auf dem Boden in der Mitte des Raumes platziert. Als Unterlage kann auch ein Stoff oder Papier ausgebreitet werden. Die jungen Menschen werden angewiesen, je zwei Symbole auszuwählen. Ein Symbol für etwas, das sie gut beherrschen, und eines für etwas, das sie noch lernen wollen. Sie bekommen nun fünf Minuten Zeit, darüber nachzudenken und nach Symbolen zu suchen. Danach sollten alle verbliebenen Symbole auf dem Boden wieder aufgeräumt werden. Als nächster Schritt erzählt jeder im Kreis, was seine beiden Symbole bedeuten und zeigt der Gruppe seine Symbole. Alle Symbole aller jungen Menschen sollten wieder auf den Stoff oder das Papier gelegt werden, da sie alle Ideen der gesamten Gruppe repräsentieren. Zum Schluss kann ein Bild von den Symbolen gemacht und als "Gruppenposter" ausgedruckt werden.

Je nach dem spezifischen Kontext können z.B. mit Hilfe der Symbole viele verschiedene Fragen gestellt werden:

- Wähle ein Symbol, um zu zeigen, wie es dir heute geht, und ein zweites Symbol für die Unterstützung, die du dir von deinen Kolleg*innen wünschen
- Wähle ein Symbol für deinen zukünftigen Lieblingsjob und ein weiteres für einen persönlichen Wunsch

4.5. Storytelling mit Symbolen

Die Storytelling-Methode eignet sich ideal als Eisbrecher in Gruppen. Das Verbreiten von Enthusiasmus und Motivation zieht die jungen Menschen mit und lässt die Gruppe schneller zusammenwachsen. Die Symbole sind auf dem Boden in der Mitte des Raumes platziert. Als Unterlage kann auch ein Stoff oder Papier ausgebreitet werden. Die jungen Menschen werden angewiesen sich ohne weitere Erklärungen, je drei Symbole auszusuchen. Nun wird ein Thema vorgegeben. Zum Beispiel:

- Die unentdeckten Eigenschaften unserer Gruppe
- Was ich an unserer Gruppe mag
- Wie wir zusammen auf einem Segelboot mitten im Ozean überleben

Nun fängt einer aus der Gruppe an, anhand seiner Symbole eine Geschichte zu erzählen. Darauf folgt der nächste, bis alle ihren Teil erzählt haben. Alle Symbole aller jungen Menschen sollten wieder auf den Stoff oder das Papier gelegt werden, da sie alle Ideen der gesamten Gruppe repräsentieren.

Referenzen

Bücher

- Bellebaum, A. (2001): Soziologische Grundbegriffe: Eine Einführung für Soziale Berufe. Stuttgart: Kohlhammer.
- Cap Sei, M. (2015): Die Verwendung des Genogramms in der psychoanalytischen Psychotherapie von Paar und Familie. Allgemein: Interinstitutionelle Zeitschrift für Psychologie. 8. 399-414.
- Carvalho Correia, E.; Tecdorf-Martins, G. (2014): Genogramm: ein Werkzeug für die psychische Gesundheit.
- Drews, Cláudio; Jr (2010): Como fazer Genograma.
- Giddens, A. (2006) Sociology (4th Ed) Cambridge: Polity.
- Howe, D. (2011) Attachment across the Life course Basingstoke: Palgrave Macmillan
- Molitor, C. (2012) Ich und die Anderen, Wie Genogramm- und Aufstellungsarbeit Familienmuster sicht- und lösbar werden lassen. Deutschland
- Ricardo da Silva, F., Bonafé Sei, M. (2015): Die Verwendung des Genogramms in der psychoanalytischen Familientherapie. General, Pastor Interinst. Psicol. Bd. 8 Nr. 2
- Schneider, W. (2019) Arbeit mit Symbolen als Methode der Interventionen, Wenn Worte fehlen – Symbole als Dolmetscher. Hamburg: Eigenverlag.
- Verratro, K. (2016): Theatertherapie 101, Teil 5: O poder de cura dos rituais na terapia dramática.

Internet

- <https://blog.instaffo.com/arbeitgeber/gruppendedynamik/>; abgerufen am: 20.05.2020)
- <https://blog.hslu.ch/familienunternehmen/familiendynamik/>; abgerufen am: 20.05.2020
- <https://kindergartenpaedagogik.de/fachartikel/psychologie/1722> abgerufen am: 18.05.2020
- <https://klexikon.zum.de/wiki/Tradition>; abgerufen am: 19.05.2020
- <https://genopro.com/genogram/family-systems-theory/> abgerufen am:22.05.2020
- <https://www.belbin.com/about/belbin-team-roles/> abgerufen 24.05.2020)
- <https://www.iskopress.de/leseproben/097.pdf>; abgerufen am: 19.05.2020
- <https://www.praxis-breitenberger.de/2012/09/bindungstheorie/> abgerufen am 18.05.2020
- <https://www.psychosozial-verlag.de/1045> abgerufen am: 18.05.2020
- <https://www.Reinhardt-verlag.de>; abgerufen am: 19.05.2020
- <https://www.sdi-research.at/lexikon/gruppendedynamik.html>; abgerufen am 19.05.2020
- <https://www.spektrum.de/lexikon/psychologie/familiendynamik/4722>; abgerufen am: 20.05.2020
- <https://www.spektrum.de/lexikon/psychologie/gruppendedynamik/6124> abgerufen am: 20.05.2020
- <https://www.super-sozi.de/category/theoretisches/gruppen-und-phases/> abrufen am: 19.05.2020
- https://www2.palomar.edu/anthro/social/soc_4.htm, abgerufen am 30.05.2020

Tabellenverzeichnis

Tabelle 1: Toolbox: Genogramm eigene Person	57
Tabelle 2: Toolbox: Genogramm Geschlecht	57
Tabelle 3: Toolbox: Genogramm Familienstand 1	57
Tabelle 4: Toolbox: Genogramm Familienstand 2	58
Tabelle 5: Toolbox: Genogramm Kinder	58
Tabelle 6: Toolbox: Erklärung für Leben und Tod	58
Tabelle 7: Beispiel Genogramm mit Symbolen	59
Tabelle 8: Vor- und Nachteile von Ritualen.....	63



Koordinator



Sozialwerk Dürener Christen, Deutschland

Kontakt: Josef Loup
j.loup@sozialwerk-dueren.de
www.sozialwerk-dueren.de

Partner



University of Gloucestershire, Vereintes Königreich

Kontakt: Richard Dobbs
rdobbs@glos.ac.uk
www.glos.ac.uk



Hafelekar Unternehmensberatung Schober GmbH, Österreich

Kontakt: Paul Schober
paul.schober@hafelekar.at
www.hafelekar.at



Asociación Caminos, Spanien

Kontakt: Angela Pittl
office@asoccaminos.org
www.asoccaminos.org



Colegio Oficial de Ciencias Políticas y Sociología, Spanien

Kontakt: Pedro Navarro Rull
secretario@colpolsoc-andalucia.org
www.colpolsoc-andalucia.org



Associação A3S, Portugal

Kontakt: Carlota Quintão
associacao3s@gmail.com
www.a3s.webnode.pt



Instituto Politecnico Do Porto, Portugal

Kontakt: Ana Luísa Martinho
anamartinho@iscap.ipp.pt
www.ipp.pt

Entwicklung Symbolarbeit

Wilfried Schneider, Deutschland
info@psychologische-symbolarbeit.de
psychologische-symbolarbeit.de

