

Teil I: Entdeckung der Ressourcen:

*Fähigkeiten entdecken
und an Veränderung glauben:
der Fahrplan zum Ziel*



Wenn die Kinder zu uns kommen, haben sie schon einen langen Weg hinter sich und oft schon so viele enttäuschende Erfahrungen gemacht, dass sie nicht ohne Weiteres wieder mit Elan und Optimismus eine (neue) Therapie starten können. Vielleicht befinden sie sich auch in einer Abwehrhaltung, da es das Umfeld wie Elternhaus und Schule ist, das sich Veränderung wünscht, jedoch nicht das Kind selbst.

Wir kennen das als Erwachsene auch: Es ist frustrierend und entmutigend, immer wieder gesagt zu bekommen, dass man sich nicht „richtig“ verhält, zu unkonzentriert ist, dass man Aufgaben nicht bewältigt, die Erwartungen der anderen Menschen nicht erfüllt oder eben auch gar nicht erfüllen kann. Es ist verständlich und nachvollziehbar, dass Menschen auf solche Erfahrungen, je nach Persönlichkeit, mit Rückzug und Resignation oder auch mit Reizbarkeit und Aggression reagieren. Dies führt wiederum zu Konflikten und verschärft die Situation. Es entsteht eine Dynamik, die erneut zu Misserfolg und Demotivation führt.

Das Ziel unserer Arbeit ist es, den Kindern und Jugendlichen hier einen Weg aufzuzeigen, um diesen Teufelskreis zu verlassen, und sie auf dem Weg hin zu einer positiven Veränderung zu begleiten.

Das Entscheidende ist, wieder Zuversicht zu kreieren, den Kindern und Jugendlichen das Gefühl zu vermitteln, dass es berechtigt ist, Hoffnung auf Veränderung zu haben. Diese Zuversicht ist die unabdingbare Voraussetzung für das Lernen mit Aufmerksamkeit, sie ist das Fundament, auf dem dann ein funktionales Training aufbauen kann.

Deshalb ist es so wichtig, den Kindern wieder den Zugang zu ihren Ressourcen zu ermöglichen und sie ihre Fähigkeiten entdecken zu lassen. Neu gewonnenes Selbstvertrauen und Zuversicht lassen die Kinder dann wieder an Veränderung glauben.

Neben der Entdeckung der Fähigkeiten geht es auch darum, das Durchhaltevermögen und die Ausdauer zu stärken, damit der Weg der Veränderung auch mit langem Atem gegangen werden kann.

Wichtig ist es auch, das Einverständnis der Kinder und Jugendlichen für einen Weg der Veränderung zu erhalten.

Nur wenn die Kinder nicht die Sorge haben, dass sie anders werden sollen, als sie sind, sind sie offen für Neues. Denn: „Es ist leichter sich zu verändern, wenn es erlaubt ist, der zu sein, der man ist.“

Wenn Kinder nach ihren Zielen gefragt werden, sagen sie oft „Ich muss mich konzentrieren lernen!“. Hier ist es enorm wichtig, miteinander zu besprechen, was denn das genau bedeutet. Wir haben alle eine Vorstellung davon, was Konzentration ausmacht, aber ist es auch die gleiche, die unser Gegenüber im Kopf hat? Für ein erfolgreiches Lernen mit Aufmerksamkeit ist es entscheidend, genauere Zielvorstellungen zu entwickeln.

Erst wenn ich ein genaues Bild meines Ziels vor Augen habe, kann ich es auch ansteuern. Das Ziel wird konkretisiert, indem beobachtbare Verhaltensweisen formuliert werden. Der gesamte Weg zum Ziel „Konzentration“ sollte ebenfalls genau geplant werden und dazu in mehrere Teilschritte zerlegt werden. Durch diese Operationalisierung werden auch Teilerfolge messbar, so sind auch kleine positive Veränderungen erkennbar und wahrnehmbar.

Es geht also darum, die Kinder in das „Boot der Veränderung“ zu holen, indem die folgenden Fragen zu Beginn der Therapie zum Thema werden:

- Kann ich das? (Aspekt der Fähigkeiten)
- Schaffe ich das? (Aspekt der Ausdauer und Umgang mit Rückschlägen)
- Will ich das überhaupt? (Aspekt der Akzeptanz von Veränderung)
- Wie genau? (Aspekt der Zielvorstellung und Operationalisierung)

In dem „Fahrplan zum Ziel“ wird diese Anbahnung in mehreren einzelnen Etappen konkretisiert.

Dabei kommen Methoden zum Einsatz, die die Stärken dieser Kinder nutzen. Die oft außergewöhnliche Kreativität dieser Kinder, ihre Stärke, handelnd und mit allen Sinnen die Welt zu erforschen, ihre oft großen Fähigkeiten im Bereich der visuellen Wahrnehmung, ihr Wunsch mitzugestalten – all dies kann mit Hilfe der vorgestellten Methoden Wirkung entfalten.

Diese Phase der Anbahnung, wie sie in dem „Fahrplan“ Ausdruck findet, ist Voraussetzung für jede weitere konstruktive Beschäftigung mit dem Thema. Hier gilt es, ausreichend Zeit einzuplanen und den Kindern so eine Entwicklung zu ermöglichen. Wie die lösungsorientierten Fachleute hier gerne sagen: „No jump to conclusion!“ Oder, wie es ein Sprichwort so treffend ausdrückt: „Man kann das Wachsen des Grases nicht beschleunigen, indem man an den Halmen zieht!“

Wenn das Kind das Tempo auf dem Weg zum Ziel bestimmen kann, kommt es am schnellsten ans Ziel. Hier ist auf unserer Erwachsenen-Seite Gelassenheit gefragt, besonders auch, was die Kommunikation mit dem Umfeld betrifft. Natürlich haben die Schule und das Elternhaus Erwartungen und hoffen oft auf schnelle Veränderung. Hier hat es sich als sehr hilfreich erwiesen, das Konzept zu Beginn der Therapie ausdrücklich mit den Eltern zu besprechen. Wenn auch die Eltern und die LehrerInnen mit ins Boot geholt werden, können sie als sehr wichtige Ressourcen wirken. Sie erleben nicht nur sich in ihrer Rolle (wieder) als wirksam, sondern können durch einen (wiedergewonnenen) Ressourcenblick auf das Kind auch in ihm neue Kräfte wecken.

All das ist eine Entwicklung, die es wert ist, etwas Zeit zu bekommen. Oder, wie Buddhisten uns „effektiv denkenden“ Erwachsenen mit auf den Weg geben: „Wenn du es eilig hast, geh langsam!“

1. Etappe: Annäherung an das Ziel

In dieser ersten Etappe auf dem Weg zum Ziel geht es ganz grundlegend darum, wieder zur Ruhe und damit auch zur Konzentration zu finden. Die Kinder und Jugendlichen können ein wenig innehalten, durchatmen und aufmerksam sein für das, was im Inneren vorgeht. Durch das Sammeln von Ressourcen kann dann allmählich wieder Selbstvertrauen aufgebaut werden. Die persönlichen Entdeckungen des Kindes in dieser Phase können dann als Ritual und Anker im Lernprozess auf Dauer nutzbar gemacht werden. Zudem geht es darum, für das Kind erfahrbar zu machen, dass es nicht allein auf sich gestellt ist in dieser Situation, sondern dass es jede Menge Hilfe für Veränderungen gibt.

1.1 Die Therapeuten-Rolle

1.1.1 Die Haltung des Nicht-Wissens

„Sie müssen mich fragen und nicht sich, wenn Sie mich verstehen wollen!“

(Johann Georg Hamann in einem Brief an Immanuel Kant, 1759)

Wir fragen uns oft in der Rolle der Therapeutin¹⁰, was in dem Kind wohl gerade vorgehen mag, welche Bedürfnisse es hat, mit welchen Fragen es sich beschäftigt und was es wohl aktuell am meisten braucht, damit es ihm gut geht. Nicht selten sind wir dann damit beschäftigt, viele Hypothesen und mögliche Therapieinhalte und -methoden zu durchdenken. Das ist zeitaufwendig und erweist sich nicht selten dennoch nicht als passend.

Oder aber LehrerInnen und auch Eltern formulieren Erwartungen an die Therapie und setzen eigene Schwerpunkte und Therapieziele. So kann es sein, dass ein Kind mit diagnostizierter ADHS plus LRS sowie Problemen im Sozialverhalten eine Therapie beginnt. Für den Lehrer ist das hyperaktive Verhalten des Kindes in der Schulstunde eine Belastung und er formuliert eine Reduzierung der motorischen Unruhe als das dringlichste Ziel. Die Eltern hingegen machen sich große Sorgen um die schwachen Rechtschreibleistungen des Kindes, fürchten um seine beruflichen Zukunftsaussichten und sehen in einer Verbesserung der Rechtschreibleistung das wichtigste Ziel. Sprechen wir jedoch mit dem Kind und fragen es nach seiner Einschätzung, was sich möglichst zum Guten verändern soll, so kommt möglicherweise die Antwort: „Ich möchte mich besser mit meinen Mitschülern verstehen.“

Dann kann es genau das Richtige sein, mit dieser, dem Kind am Herzen liegenden Thematik, die Therapie zu beginnen. Hier ist der Veränderungswunsch schon da und damit auch eine Motivation. Das Kind erlebt, dass es in seinen eigenen Bedürfnissen wahrgenommen und ernstgenommen wird. Hier entsteht die große Chance,

dass auch die Beziehung zwischen Therapeutin und Kind einen vertrauensvollen Anfang nimmt. Wenn das Kind dann in dem ihm wichtigsten Bereich erste Veränderungen erlebt, sich damit wieder als selbstwirksam erlebt, ist ein wichtiger Schritt getan, um sich dann auch mit erstarktem Selbstwertgefühl und Motivation den anderen Themen zuzuwenden.

Mit einer Haltung des Nicht-Wissens dem Kind zu begegnen bedeutet auch, ihm mit Wertschätzung zu begegnen. Die Wünsche und Bedürfnisse des Kindes werden handlungsleitend, auch Erfahrungen des Kindes, z. B. frühere Lösungs- und Bewältigungsversuche, können gewürdigt werden.

1.1.2 Der Ressourcenblick

„It's not a bug, it's an undocumented feature!“

(Es ist kein Fehler, es ist eine undokumentierte Funktion!)

(Quelle unbekannt, das Zitat wird oft Bill Gates oder Steve Jobs oder Linus Torvalds zugeordnet.)

Der konsequente Ressourcenblick kann auch auf den ersten Blick problematisch wirkende Verhaltensweisen in einem anderen Licht erscheinen lassen. So „kritzelt“ und malt ein Kind vielleicht häufig im Unterricht und füllt so in einer Schulstunde zahlreiche Blätter, statt, wie gewünscht, ein Tafelbild abzuschreiben oder dem Lehrer zuzuhören. Bei genauerem Hinsehen kann man jedoch entdecken, dass das Kind nicht nur gut zeichnen kann, sondern mit wenigen Strichen Comicfiguren auf dem Papier entstehen lässt, die einem Profi Ehre machen würden. Die als „Unaufmerksamkeit“ wahrgenommene Verhaltensweise offenbart auf den zweiten Blick ein ungewöhnliches Talent, für das nur noch ein geeigneteres Setting gefunden werden muss. Entscheidend ist hier, dass das Verhalten des Kindes nicht nur unter dem Aspekt der fehlenden Aufmerksamkeit kritisch gesehen oder auch abgewertet wird, sondern dass diese künstlerische Fähigkeit des Kindes Wertschätzung und Bestätigung erfährt. So kann dieses Zeichentalent und die Kreativität z. B. in der Therapie bei der Erstellung eines „Lösungscartoons“ konstruktiv genutzt werden.

Aber auch grundsätzlich im Gespräch mit dem Kind nach Ressourcen Ausschau zu halten kann viel zur Selbstwertstärkung des Kindes beitragen und uns als Therapeuten nicht zuletzt wertvolle Hinweise auf Lösungen bieten. Gerade Kinder, die es schon gewohnt sind, sehr defizitorientiert über sich zu denken, sind vielleicht zu Beginn zögerlich und ratlos, da sie schon der Ansicht sind, dass sie „nichts gut können“. Doch Kinder verfügen immer über sehr viele Fähigkeiten in verschiedenen Lebensbereichen. Es ist wichtig, sich hier nicht nur auf den schulischen Leistungsbereich zu konzentrieren, sondern auch Hobbys etc. in den Blick zu rücken. Selbst Kinder, die der Meinung sind, es gebe nichts, was sie bisher erfolgreich gelernt hätten, haben so vieles in ihrer Entwicklung bereits bewältigt: Sie haben sprechen gelernt, singen, malen, laufen, meist auch Fahrradfahren, all dies sind große Leistungen.

Oft kann man durch kleine methodische Ideen diesen Defizit-Blick weiten und auf Ressourcen lenken. Die Kinder erhalten ein weißes Blatt Papier, das leer ist, bis auf einen schwarzen Punkt in der Mitte. Dieser schwarze Punkt in der Mitte steht für das Problem, das das Kind aktuell belastet. Aber das Leben besteht noch aus so viel mehr, und dies wird durch den noch leeren weißen Bereich des Blattes symbolisiert. Das Kind kann nun mit Worten, Symbolen oder Bildern all das, was es an Fähigkeiten in sich trägt, z. B. Gitarre spielen, singen, Judo etc. oder auch äußere Ressourcen wie ein Haustier, die Lieblingsmusik oder das Baumhaus im Wald auf das Papier bringen. Innere Ressourcen und äußere Kraftquellen werden so als Gegengewicht zum Problem sichtbar und bekommen Gewicht. Oft können Kinder so auch schon feststellen, dass es durchaus Bereiche gibt, in denen sie bereits über eine gute Konzentration verfügen. Ein Instrument zu spielen oder auch in einem Computerspiel aufmerksam zu bleiben, die einzelnen Übungen im Judo ausführen zu können, all das sind Fähigkeiten, die dann auch für schulische Bereiche nutzbar gemacht werden können. Möglicherweise ist es bei einem sportlich engagierten Kind so, dass es ein handelnder Lerntyp ist, dem es hilft, beim Lernen in Bewegung zu sein, z. B. beim Vokabellernen im Raum umherzugehen, statt still auf einem Stuhl zu sitzen. So können schon kleine Veränderungen in der Lernumgebung und im Lernverhalten positive Veränderungen bewirken, Ressourcen kommen wieder in den Blick, und das Kind erlebt sich als selbstwirksam.

1.1.3 Lösungsorientierte Kommunikation

„Lösungen lauern überall!“

(Paul Watzlawick)

Bei dem Aufspüren von Ressourcen und bisher schon erfolgreichen Bewältigungsversuchen ist es sehr hilfreich, auf die zentralen Fragen zurückzugreifen, die in der lösungsorientierten Kurzzeittherapie Verwendung finden.¹¹

In der SchADSkiste sind diese auf das Thema Konzentration hin zugeschnitten worden und können als Gesprächsleitfaden dienen.

- **Ausnahmefragen:** *In welchen Situationen kannst du dich gut konzentrieren?* - Der Fokus wird nicht auf die problematischen Bereiche gelegt, sondern man kann sich den Bereichen zuwenden, in denen es bereits gut läuft. Ist die gewünschte Fähigkeit schon bei bestimmten Tätigkeiten vorhanden, stärkt dies das Selbstbewusstsein des Kindes und wir als TherapeutInnen bekommen Hinweise auf Settings, in denen die Bedingungen für Konzentration günstig sind.
- **Skalierungsfragen:** *Wo/bei welcher Zahl stehst du im Moment auf einer Skala von 1 bis 10, wie hast du es bis dahin geschafft? Wo ist dein Ziel? Was müsstest du tun, um z. B. von einer 3 auf eine 4 zu kommen?* - Die aus der Verhaltenstherapie stam-

menden Skalierungsfrage dient zum einen der Selbsteinschätzung des Kindes und ist für die TherapeutIn von hohem diagnostischen Wert. Schätzt das Kind sich z. B. selbst ungünstiger ein, als es der Lehrer tut? Oder empfindet es die Situation als gar nicht so kritisch, wie es das Umfeld einschätzt? Die Frage nach der Zielvorstellung gibt Aufschluss darüber, ob das Kind z. B. bei einer Veränderung um 2 Punkte mit der Situation zufrieden wäre oder aber erst bei der Ziffer 10, also in einer nahezu perfekten Situation, das Gefühl hätte, einen Erfolg erzielt zu haben. Die Frage nach der Veränderung von einer Stufe auf die nächste lenkt die Aufmerksamkeit auf die einzelnen Schritte hin zum Ziel. So können Teilschritte auf dem Weg zum Ziel genau definiert werden, indem beobachtbares Verhalten beschrieben wird. Beispielsweise kann das Kind formulieren, dass es auf der Stufe 4 dann geschafft hat, zu einem festgelegten Zeitpunkt mit den Hausaufgaben zu beginnen und mindestens 10 Minuten dabeizubleiben. Oder aber es setzt sich das Ziel, in einer Schulstunde auf die Aufgabe konzentriert zu bleiben, ohne mit dem Nachbarn zu sprechen. Mit solchen Zielformulierungen werden auch kleine Erfolge messbar und erlebbar.

- **Wunderfrage:** *Wenn über Nacht ein Wunder geschieht: Wie wirst du entdecken, dass es geschehen ist und ein Problem gelöst ist? Was würdest du dann tun, was du im Moment noch nicht tust?* - Die Wunderfrage kann in eine kleine märchenhafte Geschichte verpackt werden, sodass das Kind sich besser solch eine Veränderung „wie durch Zauberhand“ vorstellen kann. Hier wird die Aufmerksamkeit auf die kleinen Veränderungen gelegt, die eine Problemlösung mit sich bringen würde. Möglicherweise sagt das Kind, dass es bemerkt, beim Aufwachen gute Laune zu haben, und sich auf den Tag freut. Auch die Eltern reagieren vielleicht anders, die Stimmung zu Hause ist gelöster und entspannter. Es geht also nicht um die Verbesserung schulischer Leistungen, die sonst oft als Veränderungsziel genannt wird, sondern um kleine atmosphärische Verbesserungen. Die Folge-Frage, was das Kind in so einem Fall dann anderes tun würde, zielt darauf, dass schon eine Veränderung der Gestimmtheit eine bessere Motivation und Lernbereitschaft erzeugt und somit wichtige Voraussetzungen für Lernerfolge schafft. Diese Frage bietet sich auch in Elterngesprächen an, um auch hier den Blick zu weiten, von einer zuvor auf Noten gerichteten „Problemhypnose“ hin zu Verhaltens- und Gefühlsebenen, die für ein wieder entspannteres Miteinander so wichtig sind.
- **Bewältigungsfragen:** *Wie hast du es, trotz aller Schwierigkeiten, bisher geschafft?* – Hier wird oft deutlich, dass die Kinder sich bereits Strategien angeeignet haben, um die Situation zu bewältigen. Konkret haben sie sich z. B. Helfer gesucht, üben etwa die Vokabeln mit der Großmutter. Oder sie haben ein Berufsziel, das sie motiviert, weiterzumachen und nicht aufzugeben.
- **Selbstvertrauen- und Zuversichtsfragen:** *Was lässt dich glauben, dass du es*

schaffen kannst? Über welche Fähigkeiten verfügst du schon? Was hast du alles schon gelernt und geschafft in deinem Leben? - Durch die Frage werden Suchprozesse nach grundsätzlichen, charakterlichen Eigenschaften ausgelöst. So sagte ein Kind z. B.: „Ich bin stur, ein Dickkopf. Ich erreiche, was ich will!“ Dies kann dann konkretisiert werden. Was macht „Sturheit“ aus? Beispielsweise: nicht aufgeben, am Ball bleiben, immer wieder aufstehen. Woran sieht man das konkret? Wann hast du diese Fähigkeit schon mal erfolgreich eingesetzt? Etwa beim Fahrradfahren: Man fällt hin und versucht es wieder. Diese Fragen auch den Eltern zu stellen, in Anwesenheit des Kindes, kann erstaunliche Wirkungen entfalten. Die Kinder erleben, dass die Eltern ihnen die Veränderung zutrauen, das kann enorme Kräfte freisetzen.

Es kommt nicht selten vor, dass gerade Jugendliche mit Vorbehalten zu uns kommen und auch ihre Veränderungsmotivation zu Anfang relativ gering scheint. Sie sind möglicherweise nicht aus eigenem Antrieb zu uns gekommen und brauchen Zeit, um sich zu öffnen. Sie wollen nicht über ihre Probleme mit uns sprechen, stellen vielleicht auch den Sinn des Ganzen in Frage.

Solcher Skepsis zu Anfang können wir beispielsweise begegnen, indem wir auf anderem Weg als der direkten Frage ein Gespräch einleiten. Die indirekte Methode des „As-if-Frames“ kann hier sehr hilfreich sein: Angenommen, die Therapie *würde* dir weiterhelfen, was *könnte* sich dann für dich ändern? (Eine Variation der „Wunderfrage“) Was *könnte* sich für dich klären, auf welche Fragen *würdest* du eine Antwort finden?

Die im Konjunktiv formulierten Fragen eröffnen einen Möglichkeitsraum, können innere Suchprozess initiieren, ohne dass der Jugendliche sich durch direkte Fragen womöglich unter Druck gesetzt fühlt.

1.2 Imaginationen

„Mach die Augen zu und was du dann siehst, das ist deins!“

(Mein Vater)

1.2.1 Theorie-Baustein: die Kraft der inneren Bilder – zum neurobiologischen Hintergrund

Diese Botschaft meines Vaters war wohl dazu gedacht, die – aus Sicht der Erwachsenen – zu hochfliegenden Wünsche und Träume des Kindes zu begrenzen. Der Effekt war jedoch ein ganz anderer: Es ist ja nicht etwa nur eine schwarze Wand, die dann wahrnehmbar ist. Wenn man die Augen schließt, kann eine fantastische Welt in der Vorstellung, vor dem inneren Auge, entstehen. Dort ist alles möglich. Zukunfts-

visionen nehmen Gestalt an, und neue Wege können zur Probe gegangen werden, ohne unmittelbare Auswirkungen fürchten zu müssen. Diese inneren Vorstellungen sind eine wichtige Voraussetzung für ein erfolgreiches Handeln in der Realität. Die Neurobiologie der letzten Jahre hat dazu wichtige Erkenntnisse gewonnen. Hier werden nun die wichtigsten vorgestellt und entsprechend des Wissens um „die Macht der Bilder“ auf knappe, jedoch innere Bilder evozierende, Aussagen beschränkt. Wer sich detaillierter mit dem Thema beschäftigen möchte, dem seien die Bücher von Gerald Hüther und Heidrun Vössing empfohlen¹².

Menschen denken, fühlen und handeln auf bestimmte, individuelle Weise. Diese jeweils spezifische Art und Weise, wie das eigene Gehirn benutzt wird, entscheidet darüber, welche Verschaltungen der Nervenzellen durch häufige Nutzung stabilisiert und gefestigt werden und welche neuronalen Verknüpfungen durch Nichtbenutzung verlorengehen. Für unser Gehirn heißt es also: „Use it or lose it!“¹³ Unsere inneren Bilder beeinflussen dabei die Art unseres Denkens, sie entscheiden darüber, ob wir eher entdeckungsfreudig oder eher ängstlich in die Welt schauen, denn wir haben ein Bild von uns selbst, von unseren Fähigkeiten im Kopf und entsprechend dieser Vorstellungen nutzen wir unser Gehirn.¹⁴ Betrachten wir uns selbst als wagemutig und stark, so entwickeln wir eher Gedanken, die Neues entdecken lassen oder nach Lösungen suchen. Sehen wir uns eher als vorsichtig oder ängstlich, so werden auch eher Denkprozesse angestoßen, die von Sorge, Angst oder Resignation begleitet sind.

Unser Denken, unsere inneren Bilder und Vorstellungen bleiben jedoch nicht nur folgenlose Gedankenspielerlei, sondern sie lenken dann auch unser Handeln! Unsere Leitbilder und Visionen von der Zukunft steuern unser Verhalten. Wir Menschen sind – meistens – in der Lage, vorausschauend zu planen, und wir tun dies auf der Basis unserer inneren Bilder.

Auch unsere Emotionen und Sinne werden von diesen inneren Vorstellungen beeinflusst. Lesen Sie nun das Wort „Zitrone“, so haben Sie vermutlich nicht nur sofort das Bild einer Zitrone vor Augen, ihre Farbe und Form wie ein Foto vor sich, sondern Sie spüren auch den säuerlichen Geschmack im Mund und die Mundmuskeln ziehen sich zusammen. Vielleicht verziehen Sie auch unwillkürlich das Gesicht, da dieser Geschmack bei Ihnen eine kleine Abwehrreaktion auslöst.¹⁵

Von Gunter Schmidt, dem eloquenten Systemtherapeuten, wird berichtet, dass er während eines – durchaus unterhaltsamen – Vortrags die Zeit vergaß, sodass die geplante Pause nicht mehr einzuhalten war. In dem Wissen über die „Kraft der inneren Bilder“ schlug er seinem Publikum vor: „Stellen Sie sich eine Pause vor!“ Die einzelnen Menschen konnten z. B. imaginieren, wie sie kurz vor die Tür gehen, an der frischen Luft tief einatmen, sich vielleicht im Foyer in einen bequemen Sessel setzen und die Beine ausstrecken. Und das ist das Erstaunliche: Der Körper reagiert

auf diese inneren Vorstellungsbilder so, als passiere es tatsächlich gerade! Die Muskeln entspannen sich, die Atmung vertieft sich, ein angespannter, konzentrierter Gesichtsausdruck wird weicher. Der Erholungseffekt einer Pause stellt sich so durch die genaue Vorstellung davon ein, durch das konkrete, detailreiche Ausmalen der Situation. Natürlich kann die Vorstellung nicht dauerhafter Ersatz für das reale Handeln sein, aber die Kraft unserer Vorstellung kann durchaus enorme Kräfte freisetzen.

Auch in unseren Erinnerungen und aktuellen Wahrnehmungen spielen Bilder eine große Rolle. Sind diese Bilder dazu noch in stark emotional aufgeladenen Situationen entstanden, gehen sie so schnell nicht mehr aus dem Kopf. Sie bleiben eng mit dem limbischen System, also dem Teil des Gehirns, der der Gefühlsverarbeitung dient, verbunden. Die miteinander verknüpften Bilder und Emotionen sind daher besonders stabil verankert und gefestigt.¹⁶ Viele von uns haben eine besondere Erinnerung an ein Schulfach, nicht wegen des Inhalts des Fachs, sondern wegen des Lehrers, der es unterrichtete. So haben wir vielleicht ein Fach abgelehnt und engagierten uns entsprechend wenig, da uns der Lehrer unsympathisch war, sein Unterrichtsstil uns nicht ansprach oder uns sein Verhalten sogar Angst machte. Diese emotionalen Reaktionen verbanden sich in unserem Gehirn mit dem Inhalt des Fachs. Die Aversion gegen ein Fach hielt sich vielleicht für lange Zeit. Mochten wir hingegen den Lehrer gern, waren wir motiviert und anstrengungsbereit, sogar, wenn das Fach uns eigentlich weniger attraktiv schien. Erfahrungen, die wir machen, ob gute oder schlechte, werden in unserem Gehirn verankert und haben auch für die Zukunft Einfluss darauf, wie unsere neuronalen Netzwerke genutzt werden.

Doch wir sind durch unsere negativen Erfahrungen nicht für unser ganzes Leben in unserem Denken und Handeln festgelegt, denn die gute Nachricht ist: Die Verschaltungsmuster in unserem Gehirn sind veränderbar! Neuroplastizität ist der wissenschaftliche Ausdruck für diese Veränderbarkeit unseres Denkens und Fühlens. Bestehende neuronale Muster können durch neue Erfahrungen „überschrieben“ werden und neue Wege im Denken und Fühlen eröffnen.¹⁷

Wichtig für die Verankerung neuer Erfahrungen ist eine Aktivierung des limbischen Systems. Wenn wir etwas Neues und Unerwartetes erleben, bewertet unser Gehirn dies sofort, und zwar als negativ oder positiv. Es setzt eine Ausschüttung von Signalstoffen in kortikalen Hirnregionen ein und die Bahnung neuer Synapsen wird stimuliert. Unser Gedächtnis verfügt also nicht nur über Erinnerungen für das, was getan wurde, also für die Fakten, sondern auch für die Bewertungen und Gefühle dabei. Wir verfügen damit nicht nur über eine Erinnerung an unsere Handlungen, sondern über ein „emotionales Gedächtnis“ für erfolgreiche und erfolglose Bewältigungsstrategien.

All dies bedeutet: „Wenn etwas gut, effektiv und nachhaltig gelernt werden soll, müssen Emotionen im Spiel sein“¹⁸, und zwar positive!

Lernen geschieht dann besonders erfolgreich, wenn es Spaß macht! Positive Erfahrungen im Lernprozess, Freude, Bestätigung, Motivation und natürlich das Erfolgserlebnis sind die Garanten für effektives Lernen und Behalten.

Doch wie genau können neue Erfahrungen alte, ungünstige Erfahrungen „überschreiben“? Wie können effektiv „neue Spuren“ im Gehirn angelegt werden?

Die wichtigste Erkenntnis dabei ist: Es wird ein inneres Handlungsbild aktiviert, BEVOR es zu einer Handlung kommt. Damit es überhaupt zu einer Handlung kommt, muss ein Handlungsbild evoziert werden¹⁹, müssen innere Bilder die Aufmerksamkeit in eine bestimmte Richtung lenken.

Jedes Bild und jede Lernerfahrung ist als neuronales Erregungsmuster gespeichert. Je häufiger dieses Muster aktiviert wird, umso stabiler ist es.

Stellen Sie sich eine wilde Wiese vor, in der das Gras schon lange unbekümmert wachsen konnte. Wenn Sie ein Mal diese Wiese durchqueren, drücken Sie beim Gehen das Gras auf den Boden. Doch kurz nachdem Sie die Wiese verlassen haben, wird sich das Gras wieder aufrichten, so, als ob nie zuvor ein Mensch darüber gegangen wäre. Gehen Sie jedoch häufiger den gleichen Weg über diese Wiese, so wird das Gras bald dauerhaft am Boden liegen bleiben. Machen Sie diese Schritte immer wieder und wieder, so entsteht allmählich ein kleiner Pfad, der sich mit der Zeit zu einem Weg ausdehnt. Ist dieser Weg dann einmal richtig verfestigt, kann man sich immer schneller mühelos darauf bewegen.

Das neuronale Erregungsmuster, das Sie aktivieren, ist von einem Feldweg zur „neuronalen Autobahn“ geworden.

Wenn also neue Denkweisen und auch Verhaltensänderungen gelingen sollen, brauchen wir diese neuen Spuren im Gehirn, die vom Feldweg zur Autobahn werden.²⁰

Um ein Erregungsmuster im Gehirn zu aktivieren ist es also nicht nötig, eine Handlung gleichzeitig auszuführen. Es reicht aus, Handlung zu beobachten, oder auch, sie sich nur vorzustellen, um die handlungssteuernden Neuronen zu aktivieren. Dies haben wir den Spiegelneuronen, mirror neurons, zu verdanken. In Verhaltensexperimenten konnte man feststellen²¹, dass zum einen, wie zu erwarten, bei einer Person, die eine Handlung ausführt, die entsprechenden beteiligten Hirnareale aktiviert sind. Spannend ist jedoch, dass auch bei jemandem, der die Handlung eines anderen nur beobachtet, der also nicht selbst aktiv wird, die gleichen Hirnareale, die z. B. für den motorischen Ablauf der Handlung, die Bewegung der Hände etc., zuständig sind, aktiviert sind. Es reicht also aus zu sehen, was beim Gegenüber geschieht, um die entsprechenden Erregungsmuster im eigenen Gehirn zu produzieren. Durch die Entdeckung dieser Neuronen konnte eine Art „neurobiologische Resonanz“ nachgewiesen werden.²²

Besonders interessant ist, dass es sogar ausreicht, nur die Vorstellung von etwas zu haben, um die neuronalen Muster im Gehirn zu aktivieren. Natürlich wird nicht jede vorgestellte Handlung umgesetzt, doch erhöhen Vorstellungen einer Handlung die Chance ihrer Realisierung.²³ Diese „Macht der Bilder“ können die Kinder,

die zu uns kommen, mithilfe passender Methoden und Techniken gut einsetzen, um ihre Ziele zu erreichen, Einstellungs- und Verhaltensänderungen umzusetzen und wieder Erfolge zu erleben.

Für unsere Arbeit ist es dabei ganz wichtig, mit den Kindern nicht nur über ihre Ziele zu sprechen, sondern darauf zu achten, dass die Kinder auch innere Vorstellungen davon gewinnen. Wenn wir nur „darüber reden“, könnte es sonst passieren, dass die Begriffe leere Worthülsen bleiben. Nicht nur das Ziel abstrakt im Kopf zu haben, sondern die angestrebte Handlung zu visualisieren, ist entscheidend für eine Veränderung. Die detaillierte Vorstellung einer Handlung hat viel größere Chancen, in der Realität umgesetzt zu werden, als eine bloße verbale Äußerung.²⁴