

Katrin Brand

Persönliche und berufliche Orientierung für Freiwillige im Sozialen Jahr

Mehrstufiges Coachingangebot mit kreativen Methoden

IHP Manuskript 1305 G * ISSN 0721 7870



Katrin Brand

Persönliche und berufliche Orientierung für Freiwillige im Sozialen Jahr

Mehrstufiges Coachingangebot mit kreativen Methoden

Gliederung:

1. Einleitung
2. Die Rolle der Berufsberatung in der Entwicklungsgeschichte des Counseling
3. Das Freiwillige Soziale Jahr
- 3.1 Entstehung und Grundgedanke des Freiwilligen Sozialen Jahres
- 3.2 Pädagogische Begleitung
- 3.3 Seminare
- 3.4 Meine Aufgabe und Haltung als Seminar-Coleiterin und Coach
- 3.5 Zielgruppe
- 3.6 Die Lebensphase der Freiwilligen im Kontext der „Cycles of Power“
4. Das mehrstufige Coachingangebot mit kreativen Methoden
- 4.1 Chronologischer Überblick über die einzelnen Stufen des Coachings
- 4.2 Ankündigung und Erklärung von Coaching
- 4.3 Kreativangebot
- 4.4 Fragenkatalog zur Selbstreflexion
- 4.5 Präsentation der Fragen
5. Einzelcoaching
- 5.1 Organisation des Einzelcoachings
- 5.2 Rahmen und Setting
6. Fallstudien aus dem Freiwilligenkontext
- 6.1 Fallstudie 1: Flo steht vor der Entscheidung zwischen zwei grundsätzlich unterschiedlichen Berufswegen
- 6.2 Fallstudie 2: Danys Abnabelung vom Elternhaus- eine Vision vom eigenen Leben entwickeln
- 6.3 Weitere Coachingprozesse im Überblick
7. Feedback
8. Zusammenfassendes Plädoyer
9. Anhang
- 9.1 Fragen zur persönlichen und beruflichen Orientierung
- 9.2 Feedbackbogen für das Coaching
- 9.3 Literatur

1. Einleitung

Viele junge Menschen entscheiden sich nach Abschluss ihrer Schullaufbahn für eine Auszeit, bevor sie eine Berufsausbildung oder ein Studium beginnen. Häufig steht hinter dieser Entscheidung das Bedürfnis, sich mit Abstand zum Ausbildungskontext über die eigene berufliche und persönliche Zukunft klarer zu werden. Junge Menschen, die ein Freiwilliges Soziales Jahr (FSJ) absolvieren, erhalten in diesem Kontext professionelle pädagogische Begleitung, die neben der Reflexion der Praxiserfahrung und dem Erschließen neuer Wissens- und Kompetenzfelder auch Begleitung bieten soll bei der Klärung ihrer beruflichen und persönlichen Zukunft. Als Seminarleiterin im Rahmen des Sozialen Jahres ermöglige ich den Freiwilligen die Teilnahme an einem mehrstufigen Coachingangebot mit kreativen Methoden zur individuellen Orientierung. In der vorliegenden Arbeit werden die einzelnen Stufen des Angebots im Kontext der FSJ-Seminare beschrieben und anhand zweier Fallstudien anschaulich gemacht.

2. Die Rolle der Berufsberatung in der Entwicklungsgeschichte des Counseling

Die Berufsberatung, englisch Guidance, spielt in der Entwicklungsgeschichte von Beratung insgesamt eine Pionierrolle. Für Klaus Lumma ist mit der Veröffentlichung von „Choosing a Vocation“¹ der Beginn des Counselings gesetzt.² Mit diesem 1909 erschienen Werk legte Frank Parsons ein umfangreiches Instrumentarium zur Berufsberatung vor. Nach seiner Methode findet die eigentliche Beratung in Form eines Gesprächs mit dem Counselor erst statt, sobald der Klient einen Fragenkatalog zur Selbstanalyse bearbeitet hat. Dieser behandelt individuelle Daten, die Biografie, Fähigkeiten, Kenntnisse, Werte, Gewohnheiten, das soziale Milieu, (Berufs-)Erfahrungen, Lebensumstände, und Visionen. Die Daten werden besprochen und mit den Anforderungsprofilen verschiedener Berufe abgeglichen. Aus Parsons Ansatz entwickelten sich die sogenannten Trait-and-Factor-Theorien, bei denen eine möglichst hohe Übereinstimmung von relativ stabilen personenspezifischen Fähigkeiten und Eigenschaften (traits) und variablen, situationsabhängigen Faktoren (factors) des Arbeitsplatzes oder einzelner Berufszweige angestrebt wird.

In der Entwicklungsgeschichte von Counseling war anfangs Beratung in Bildung und Beruf mit psychologisch-psychozialer Beratung eng verwoben. Erst im Laufe der Zeit differenzierten sich zwei Entwicklungsstränge heraus, die sich allerdings bis zum heutigen Tag immer weiter voneinander entfernten.³ Der Trait-and-Factor-Ansatz verwirklicht sich in radikalierter Form beispielsweise in der aktuellen Praxis von Jobbörsen und der Agentur für Arbeit, die sich auf die Testung des Klienten und die Informationsweitergabe über passende Berufsfelder und -profile beschränkt. Demgegenüber steht die psychologisch-psychoziale Beratung, die sich auf persönliche Angelegenheiten von Klienten konzentriert.

¹ PARSONS, Frank: „Choosing a Vocation“, Boston (Houghton Mifflin) 1909.

² LUMMA, Klaus: „... die drei Wurzeln des Counseling zu blühenden Bäumen werden zu lassen“, in Counselingjournal für Beratung, Pädagogik & Psychologie, Ausgabe 6, 2012, S. 9-10, hier S. 9.

³ NESTMANN, Frank: „Anforderungen an eine nachhaltige Beratung in Bildung und Beruf, Ein Plädoyer für die Wiedervereinigung von „Counseling“ und „Guidance““, in HAMMERER, Maria, KANELUTTI, Erika, MELTER, Ingeborg (Hg.): Zukunftsfeld Bildungs- und Berufsberatung, Neue Entwicklungen aus Wissenschaft und Praxis, Bielefeld (W. Bertelsmann Verlag GmbH & Co KG) 2011, S. 59-80, vgl. S. 59f, auch das Folgende.

Nestmann plädiert für eine Reintegration beider Stränge, um die Klienten ganzheitlich darin zu begleiten, die Anforderungen der modernen Lebens- und Berufswelten zu meistern.⁴ Denn Berufsentscheidungen sind nicht nur rational. Vielmehr sind Gefühle ein wesentlicher Bestandteil der Erfahrungen, die wir in der Arbeits- und Berufswelt machen und müssen daher auch in Theorie und Praxis der Berufsberatung einbezogen werden. Als zukunftsweisende theoretische Grundlage der Berufsberatung sieht Nestmann daher konstruktivistische Modelle, die den Erzählungen von Klienten über ihre berufliche Laufbahn eine zentrale Bedeutung einräumen.⁵ In den Geschichten finden sich subjektiv bedeutsame Muster (roter Faden), Bilder und Metaphern, die kognitive Elemente ebenso wie emotionale als ausschlaggebend für Handlungen und Entscheidungen erkennen lassen. Aus einer rückblickenden Perspektive können Deutungen und ihre Hintergründe mit dem Klienten geklärt und behindernde Deutungen in hilfreiche gewandelt werden. So gestärkt kann sich der Klient als aktiver Gestalter seiner zukünftigen Laufbahnentwicklung begreifen und mit Blick auf seine persönliche Vision eine Richtungswahl im Hier und Jetzt treffen.

In der vorliegenden Arbeit wird ein mehrstufiges Coaching beschrieben, das berufliche und persönliche Fragestellungen miteinander verwoben begreift. Durch die Anwendung kreativer Methoden werden dichte Prozesse angestoßen und begleitet, in denen kognitive und emotionale Elemente gleichermaßen Gewicht erhalten.

3. Das Freiwillige Soziale Jahr

3.1 Entstehung und Grundgedanke des Freiwilligen Sozialen Jahres

Um deutlich zu machen, in welchem engem Zusammenhang das Coachingangebot mit dem Grundgedanken des Freiwilligen Sozialen Jahres (FSJ) steht, wird im Folgenden kurz dessen Entstehungsgeschichte skizziert.

Das FSJ hat seine Wurzeln in der evangelischen und der katholischen Kirche.⁶ Mitte des letzten Jahrhunderts rief der Leiter der Diakonissenanstalt Neuendettelsau, Hermann Dietzfelbinger, junge Frauen dazu auf, für Taschengeld ein Jahr lang Dienst an Kranken und Pflegebedürftigen zu leisten. Gertrud Rückert verband diesen Gedanken mit der Möglichkeit zu einer einjährigen persönlichen und beruflichen Orientierungsphase für Abiturientinnen, bevor diese ein Studium begännen. Dieses neue Konzept wurde 1964 als FSJ im „Gesetz zur Förderung von Jugendfreiwilligendiensten“ bundesweit verankert.⁷ Das FSJ kann derzeit in unterschiedlichen sozial-karitativen oder gemeinnützigen Einsatzstellen geleistet werden und richtet sich an junge Menschen im Alter zwischen 16 und 27 Jahren, die ihre Schulpflicht erfüllt haben.

3.2 Pädagogische Begleitung

Um abzusichern, dass die Freiwilligen die Möglichkeit zur persönlichen und beruflichen Orientierung erhalten, ist in der gesetzlichen Verankerung eine pädagogische Begleitung festgeschrieben. Diese Begleitung obliegt zum Teil der individuellen Einsatzstelle, die jedem Freiwilligen einen Anleiter zur Seite stellt. Dieser erarbeitet mit dem Freiwilligen eine Vereinbarung über die Zeit des Dienstes und weist den Freiwilligen in seine Tätigkeit ein. Auch der überregionale Träger ist mit der pädagogischen Begleitung der jungen

⁴ Ibid., vgl. S. 62f, auch das Folgende.

⁵ Ibid., vgl. S. 72f, auch das Folgende.

⁶ Vgl. http://de.wikipedia.org/wiki/Freiwilliges_Soziales_Jahr, auch das Folgende.

⁷ Bundesgesetzblatt, Teil I, Nr. 19, ausgegeben zu Bonn am 26. Mai 2008, S. 842-848.

Menschen beauftragt. Eine pädagogische Kraft des Trägers besucht die Freiwilligen in ihren Einsatzstellen und vermittelt gegebenenfalls bei Konflikten. Kernstück der pädagogischen Begleitung ist jedoch die Seminararbeit, die mit 25 Tagen pro Jahr ebenfalls gesetzlich vorgeschrieben ist und vom Träger geleistet wird. Die Freiwilligen sind verpflichtet, an Seminaren teilzunehmen und diese inhaltlich mitzugestalten.⁸ Bildungsreferenten, die beim Träger hauptamtlich angestellt sind, leiten gemeinsam mit Honorarkräften die Seminargruppen und verwirklichen die pädagogische Begleitung mit „dem Ziel, soziale, kulturelle und interkulturelle Kompetenzen zu vermitteln und das Verantwortungsbewusstsein für das Gemeinwohl zu stärken“⁹.

3.3 Seminare

Für die Freiwilligen stellen die Seminare einen guten Rahmen dar, sich mit Peers auszutauschen. Die Seminargruppe bleibt für die Dauer des Jahres bestehen, nur einzelne Freiwillige kommen später hinzu oder scheiden vorzeitig aus. Daher kann die Gruppe als geschützter Rahmen für Lernen und persönliche Entwicklung angesehen werden. Zu Beginn des Seminarzyklus kennen sich die Teilnehmer untereinander nicht. Auch lernen sie die Seminarleitung in vielen Fällen das erste Mal persönlich kennen. Im ersten Seminar stehen daher das gegenseitige Kennenlernen, der Vertrauensaufbau und die Gestaltung eines gemeinsamen Rahmens im Fokus der Seminararbeit. Später rücken inhaltliche Themen in den Vordergrund, die die Freiwilligen zum größten Teil selbst bestimmen können. Vorgeschrieben werden vom Träger nur solche Inhalte, die entweder für die Freiwilligen in ihren Einsatzstellen unentbehrlich sind (wie beispielsweise Sensibilisierung für den Umgang mit körperlich eingeschränkten Menschen für Freiwillige, die im Rettungsdienst oder der Behindertenarbeit eingesetzt sind) oder die grundlegende soziale Fähigkeiten ausbauen (wie z. B. das Thema „Kommunikation“). Zusätzlich ist die Reflexion der Erfahrungen aus den Einsatzstellen verpflichtender Bestandteil der Seminararbeit, um problematische Erlebnisse bearbeitbar zu machen und frühzeitig Konfliktpotenzial mit der Einsatzstelle zu erkennen und vermitteln zu können. Der Grundgedanke, einen Rahmen für persönliche und berufliche Orientierung zu bieten, ist demnach strukturell verwirklicht. Durch pädagogische Begleitung, inhaltliche Seminarthemen und nicht zuletzt durch die Praxiserfahrung in den Einsatzstellen erhalten die Freiwilligen vielfältige Möglichkeiten, sich auszuprobieren, zu lernen und sich beruflich auszurichten. Das im Folgenden erläuterte, ausdrückliche Angebot, sich in einem Coaching intensiv mit persönlichen und beruflichen Fragestellungen auseinanderzusetzen, lässt eine vertiefte Beschäftigung mit der eigenen Entwicklung und Orientierung zu und rundet so die Konzeption der pädagogischen Begleitung sinnvoll ab.

3.4 Meine Aufgabe und Haltung als Seminar-Coleiterin und Coach

Als Coleiterin bin ich seit 2010 für die Seminararbeit beim Träger Bayerisches Rotes Kreuz auf Honorarbasis engagiert. Meine Chefin, die als Seminarleitung die Verantwortung trägt, ist dort hauptamtlich angestellt. In enger Zusammenarbeit konzipieren wir die fünf jeweils fünftägigen Seminare. Auch deren Planung, Organisation im Vorfeld, sowie deren Nachbereitung sind gemeinsame Aufgaben. Während der Seminare obliegt uns die Leitung der Gruppe, was beispielsweise durch Erarbeitung gemeinsamer Regeln zu Beginn der Seminare verwirklicht wird. Auch die Organisation vor Ort zählt zur Durchführung der Seminare. Kernstück der Seminararbeit ist insbesondere die inhaltliche Ausgestaltung von Themen. Können Themenfelder von

⁸ Ibid., vgl. S. 843.

⁹ Ibid., S. 842.

der Seminarleitung inhaltlich nicht adäquat vorbereitet werden, werden entsprechend kompetente Referenten gebucht.

Für meine Chefin und mich ergibt sich insofern ein potenzielles Lernfeld, als dass wir uns Themen inhaltlich oder methodisch neu erschließen können, um sie anschließend im Seminarrahmen umzusetzen. So begreife ich das Konzipieren und Durchführen des Coachingangebots für die Freiwilligen als eine Chance, meine Beratungsarbeit in einem neuen Rahmen und für eine spezielle Zielgruppe mit ihrer spezifischen Schwerpunktthematik anzuwenden. Die Rahmenbedingungen des FSJ und der Seminararbeit sowie die individuellen Merkmale der Zielgruppe sind ausschlaggebend dafür, wie ich das Coaching konzipiere und durchführe. Daher wird im Folgenden auf den Kontext des Coachingangebotes differenziert eingegangen. Um die Ausführungen anschaulich zu gestalten, wird dabei die Durchführung des Coachingangebots im FSJ-Jahr 2011/2012 geschildert.

3.5 Zielgruppe

Die Gruppe der Freiwilligen, denen im Jahr 2011/2012 das Coaching angeboten wird, ist mit 32 Teilnehmern relativ groß. Die zwölf jungen Frauen und 20 jungen Männer sind zwischen 16 und 27 Jahren alt. Die meisten unter ihnen besitzen die allgemeine Hochschulreife. Zu Beginn des ersten Seminars sind manche bereits in ihren Einsatzstellen tätig. Viele von ihnen sind im Rettungsdienst oder dem Fahrdienst, wenige unter ihnen in psychiatrischen Kliniken, in Kindergärten oder Schulen eingesetzt. In der Begrüßungseinheit zum ersten Seminar erzählen sie unter anderem auch, aus welchen Beweggründen sie sich für das FSJ entschieden haben. „Weil ich nach dem Abi erst einmal Praxiserfahrung sammeln möchte, nicht gleich studieren.“, „Weil ich Medizin studieren möchte und mir das FSJ als Wartezeit angerechnet wird.“, „Weil ich wissen möchte, ob ein sozialer Beruf zu mir passt.“ oder sogar „Weil ich nicht wusste, was ich beruflich machen soll.“ Rund zwei Drittel der Antworten beziehen auf die berufliche Zukunft, bei manchen Freiwilligen bereits mit konkreten Zielen verknüpft, bei den meisten allerdings mit vielen Fragezeichen versehen. Eine solche Zielgruppe, die sich mit zukunftsprospektiven Fragen auseinandersetzen, bedarf eines konkreten Angebots hinsichtlich beruflicher und persönlicher Orientierung, Klärung, Entscheidungsunterstützung und Visionsarbeit.

3.6 Die Lebensphase der Freiwilligen im Kontext der „Cycles of Power“

Allein vom Alter der Freiwilligen ausgehend, befinden sich die jungen Menschen nach der Entwicklungslehre Pamela Levins in der Phase des „Recycling“.¹⁰ Ungefähr ab dem 19. Lebensjahr beginnt nach dem Modell der „Cycles of Power“ der amerikanischen Transaktionsanalytikerin das Erwachsenensein, in dem Menschen für sich die positive Überzeugung entwickeln, ihr eigenes Leben aktiv und verantwortlich gestalten zu können und alle bisher erworbenen Fähigkeiten zur Verfügung zu haben, um zukünftige Herausforderungen zu meistern.

Die oben genannten Antworten der Freiwilligen lassen erkennen, dass für viele der jungen Menschen in dem Seminar noch eine Entwicklungsaufgabe aus dem vorherigen Cycle, der „Loslösung und Erneuerung“, zu bewältigen ist. Levin beschreibt diesen Cycle, den sie zwischen dem zwölften und dem 19. Lebensjahr ansiedelt, als entscheidende Phase für die Ablösung vom Elternhaus, für das Ausprobieren des eigenen (Lebens-) Weges und die

¹⁰ LUMMA, Klaus, MICHELS, Brigitte, LUMMA, Dagmar: „Quellen der Gestaltungskraft“, Hamburg (Windmühle Verlag) 2009, vgl. S. 42, auch das Folgende.

Entwicklung konkreter beruflicher Perspektiven.¹¹ Letzten Punkt benennen viele der Freiwilligen selbst als für sie noch anstehende Aufgabe.

Nicht wenige unter ihnen ziehen mit Beginn des FSJ aus dem Elternhaus, um in ihrer Einsatzstelle oder in deren räumlicher Nähe zu wohnen. Allerdings ist davon auszugehen, dass sich die tatsächliche Lösung von den Gewohnheiten, Urteilen und Werten der Eltern sowie die emotionale Loslösung aus der Kind-Rolle zeitverzögert zur räumlichen Trennung vollziehen. Pamela Levin unterstreicht die Wichtigkeit von wertschätzender Unterstützung durch Eltern oder andere Bezugspersonen, damit junge Menschen aus der „Loslösung und Erneuerung“ heraus einen eigenständigen Lebensweg begehen können. Mit Berücksichtigung der Cycles können die meisten der Freiwilligen als kurz vor dem Übergang von „Loslösung und Erneuerung“ zu „Recycling“, mitten in diesem Übergang oder kurz danach stehend gesehen werden. Gleichgültig, in welchem Stadium des Übergangs sie sich befinden, dürfte eine wohlwollende, bestärkende Unterstützung mit Blick auf die eigenständige berufliche und persönliche Zukunft besonders förderlich sein. Im Folgenden wird geschildert, welche konkreten Angebote in diesem Sinne an die Zielgruppe gemacht werden. Das Coaching ist stufenweise, größtenteils freiwillig konzipiert, sodass die Freiwilligen die Intensität der Begleitung selbst bestimmen können. Zur besseren Übersicht sind zunächst die einzelnen Komponenten des Coachingangebots chronologisch aufgeführt, bevor sie einzeln erläutert werden.

4. Das mehrstufige Coachingangebot mit kreativen Methoden

4.1 Chronologischer Überblick über die einzelnen Stufen des Coachings

Seminar 1: Ankündigung des Coachings und dessen Erklärung, Kreativangebot, Einführung der vorbereitenden Reflexionsfragen (Themenbereiche „eigene Stärken“ und „Biografie, förderliche Erfahrungen“)

Seminar 2: Nochmalige Klärung des Begriffs des Coachings, Bereitstellung weiterführender Reflexionsfragen (Themenbereiche „Kraftquellen“ und „Arbeit“) Mail zur Organisation des Einzelcoachings mit nochmaliger Zusammenfassung über Ablauf und mögliche Inhalte.

Seminar 3: Bereitstellung weiterführender Reflexionsfragen (Themenbereich „Ziele, Visionen & Veränderungen“) und Durchführung des Einzelcoachings mit anschließendem schriftlichem Feedback.

4.2 Ankündigung und Erklärung von Coaching

Im ersten Seminar wird den Teilnehmern bereits angekündigt, dass sie im dritten Seminar die Gelegenheit haben, ein Einzelcoaching in Anspruch zu nehmen. Dabei erfahren sie, dass es sich dabei um ein Beratungsgespräch handelt, mit einem von ihnen vorab festgelegten persönlichen oder beruflichen Thema. Bereits zu diesem Zeitpunkt wird deutlich gemacht, dass sie vom Coach keine „Lösungsrezepte“ erhalten, sondern dass sie auf dem Weg zur eigenen Lösungsfindung begleitet werden. Neben Fragen erwarten sie dabei auch weitere kreative Methoden, die die Einzelcoachings individuell gestalten. Es wird betont, dass sowohl das Coaching an sich als auch die konkreten Methoden Angebote an sie sind und daher freiwillig gewählt oder eben auch abgelehnt werden dürfen. Bereits in der Ankündigung erfahren die Freiwilligen, dass ihre Angelegenheiten in dieser Sache vertraulich behandelt werden.

¹¹ Ibid., vgl. S. 39, auch das Folgende.

4.3 Kreativangebot

Im Rahmen jedes Seminars ist ein Kreativangebot für die Teilnehmer enthalten. Dieses bietet den Freiwilligen neben dem Erwerb von gestalterischen Fähigkeiten und dem Erstellen selbstgestalteter Produkte die Möglichkeit, in einem vom Tun geprägten Rahmen mit anderen in Kontakt zu treten. Besonders für die introvertierten Freiwilligen ist dies häufig ein Kontext, in dem sie sich leichter öffnen können als in der großen Runde während anderer Seminareinheiten oder in der unstrukturierten Freizeit. Nicht selten sind es gerade die ruhigen unter den Freiwilligen, die besondere Talente im gestalterischen Bereich zeigen und dafür Lob und Anerkennung von den übrigen Gruppenmitgliedern erfahren.



Bild 1 „Gestaltetes Coachingbuch 1“

Im FSJ-Jahr 2011/2012 stellt das Kreativangebot im Einführungsseminar bereits die erste Stufe des Coachings dar. Für jeden Teilnehmer steht ein gebundenes, unbeschriebenes Buch zur Verfügung, das einen persönlichen Einband erhalten soll. Es werden verschiedene Möglichkeiten zur Gestaltung des Einbandes mit Textilien und Papieren sowie die vorhandenen Hilfsmaterialien erläutert. Die Teilnehmer sind eingeladen, ihren individuellen Blick auf das bevorstehende FSJ zu werfen und diesen kreativ im Einband des eigenen Buches umzusetzen. Zu diesem Zeitpunkt erfahren sie bereits, dass das Buch als Reflexionsmedium und Begleitung durch das Jahr genutzt werden darf.

Die Freiwilligen arbeiten an den Einbänden und teilweise auch an der Gestaltung der Seiten in selbstgewählten Zeiten während des Seminars, die nicht durch inhaltliche Programmpunkte gefüllt sind. Es entsteht eine Vielfalt an kreativen Einbänden, die die jeweilige Persönlichkeit und auch den individuellen Bezug zum FSJ allgemein oder ganz konkret zur Einsatzstelle erkennen lassen.



Bild 2 „Gestaltetes Coachingbuch 2“

4.4 Fragenkatalog zur Selbstreflexion

Bei der Einführung in das Kreativangebot erfahren die Freiwilligen auch, dass sie in den ersten Seminaren jeweils Reflexionsfragen erhalten, die sie für sich bearbeiten. Ich erkläre ihnen in dem Zusammenhang, dass die Fragen bereits eine Vorbereitung auf das wählbare Einzelcoaching im dritten Seminar sind. Auch denjenigen, die von vornherein das Coaching für sich ausschließen, wird nahegelegt, sich mit den gestellten Fragen auseinander zu setzen, um für sich eine bewusste Reflexion im Sinne der persönlichen Orientierung vorzunehmen.

Es wird betont, dass es jedem selbst überlassen bleibt, in welcher Form und Ausführlichkeit er die Beantwortung der Fragen vornimmt und dass die Bearbeitung nicht kontrolliert wird. Dabei verweise ich auf ihre Eigenverantwortlichkeit über persönliche Lern- und Reflexionsprozesse. Gleichzeitig biete ich an, jederzeit gerne Ansprechpartnerin zu sein, wenn sich Fragen in der Auseinandersetzung mit sich selbst ergeben.

Die Fragen zur persönlichen und beruflichen Orientierung, die den Freiwilligen angeboten werden, stammen überwiegend aus dem Buch „Wie weit würdest du gehen?“ von Evelyn McFarlane und James Saywell.¹² (s. Anhang) Dieses Werk enthält in ungeordneter Reihenfolge Fragen, die sich auf persönliche Erlebnisse, Überzeugungen, Motivationen und Visionen beziehen. Die Autoren sehen in der Beantwortung der Fragen eine Möglichkeit, „[...] die überraschende Breite des Lebens jedes Einzelnen aufzudecken und das wahrhaft große Abenteuer Leben zu feiern“.¹³ Aus eigener Erfahrung mit diesen

¹² MC FARLANE, Evelyn, SAYWELL, James: „Wie weit würdest du gehen? Teste deine Grenzen, Das Buch der provokativen Fragen“, Bern, München, Wien (Scherz Verlag) 2001.

¹³ Ibid., S. 5.

Fragen ziehe ich wertvolle Denkanstöße, weshalb ich sie als geeignetes Mittel zur Auseinandersetzung mit der eigenen Person, den eigenen Werten und Plänen ansehe.



Bild 3 „Gestaltetes Coachingbuch 3“

Den Freiwilligen wird eine Auswahl an Fragen präsentiert, die in fünf Themenbereichen zusammengefasst sind: „eigene Stärken“, „Biografie, förderliche Erfahrungen“, „Kraftquellen“, „Arbeit“ und „Ziele, Visionen & Veränderungen“. Die Themenbereiche werden in dieser Reihenfolge an die Freiwilligen gegeben. Ausgehend von dem aktuell als positiv Erlebten führen sie über den Blick auf die eigene Vergangenheit und Biografie hin zu den zukünftigen Zielen und Visionen. Die Freiwilligen werden so schrittweise angeleitet, durch die Stärkung im Jetzt und unter Berücksichtigung ihres So-geworden-Seins die Möglichkeiten und Herausforderungen in der näheren und fernerer Zukunft zu beleuchten.

4.5 Präsentation der Fragen

In jedem Themenbereich sind Kernfragen optisch hervorgehoben, von denen jeweils eine bearbeitet werden soll. Pro Bereich darf sich jeder Freiwillige selbst eine weitere Frage auswählen. Dabei ist er ausdrücklich aufgefordert, sich davon leiten lassen, welche der Fragen für ihn ein „Trigger“ ist, welche ihn besonders reizt. Durch das individuelle Zusammenstellen der Fragen kann jeder Freiwillige zusätzlich eigene Schwerpunkte in der Betrachtung wählen.

Die Fragen werden während der Seminare im Kreativraum aufgehängt, so dass sie für die Freiwilligen leicht zugänglich sind. Im ersten Seminar werden die Impulsfragen zu den Themenbereichen „Stärken“ und „Biografie, förderliche Erfahrungen“ vorgestellt und bearbeitet, im zweiten Seminar die Fragen zu den Themenbereichen „Kraftquellen“ und „Arbeit“. Die Fragen zum Themenbereich „Ziele, Visionen & Veränderungen“ können die

Freiwilligen bei Interesse bereits vor dem dritten Seminar anfordern. Alle übrigen erhalten sie zu Beginn des Seminars.

Inwiefern und in welchem Umfang die Freiwilligen dieses Angebot zur Selbstreflexion für sich nutzen, ist schwer abschätzbar. Es ist erkennbar, dass sich Einzelne sehr bemühen und die Aufgabe ernst nehmen, da sie sich nochmals versichern, wie sie die Fragen bearbeiten sollen. Eine der Freiwilligen bringt die Frage nach den eigenen Stärken mit in das Einzelcoaching. Der anschließende Prozess ist weiter unten ausführlich dargestellt.

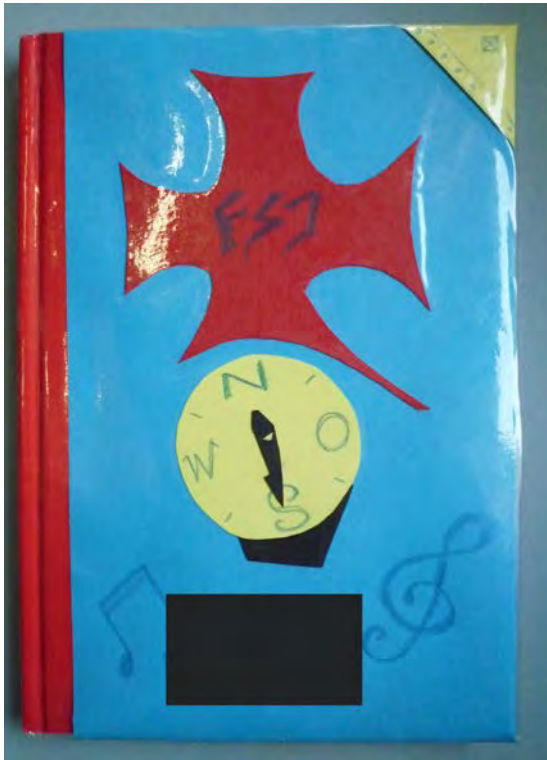


Bild 4 „Gestaltetes Coachingbuch 4“

5. Einzelcoaching

5.1 Organisation des Einzelcoachings

Vor Beginn des dritten Seminars werden alle Freiwilligen per Mail angeschrieben und um Rückmeldung gebeten, wer von ihnen ein einstündiges Einzelcoaching in Anspruch nehmen möchte. Diese Information ist für die Zeitplanung im dritten Seminar wichtig. Gleichzeitig werden die Freiwilligen noch einmal über die Rahmenbedingungen des Einzelcoachings und die inhaltlichen Möglichkeiten informiert. Die Freiwilligen können einen Aspekt der Reflexionsfragen wählen, das Einzelcoaching zur Orientierung für die Zeit nach dem FSJ nutzen oder das eigene Verhalten innerhalb der Seminargruppe reflektieren. In der Mail wird betont, dass auch andere individuelle oder persönliche Themen Inhalt sein dürfen. Auf dieses Schreiben hin melden sich fünf Freiwillige, die gerne ein Einzelcoaching in Anspruch nehmen möchten.

5.2 Rahmen und Setting

Zu Beginn des dritten Seminars tragen sich acht Freiwillige für einen festen einstündigen Termin in den aushängenden Coachingzeitplan ein. Das Seminar ist so konzipiert, dass parallel zu den Einzelcoachings eine andere Seminareinheit in selbstgesteuerten Kleingruppen stattfindet, aus der sich die Teilnehmer für die eine Stunde herausnehmen. Für die Durchführung des Coachings wird ein separater kleiner Raum eingerichtet, um sicherzustellen dass mit den Freiwilligen ungestört gearbeitet werden kann, wenn auch der Platz auf einen Tisch und den Boden beschränkt ist.

Für die kreative Arbeit liegen Ölpastellkreiden, Stabilo Pens 68 (schwarze Fasermaler mit einer runden, druckfesten Spitze), Papiere in verschiedenen Größen, u.a. Resonanzbildformate¹⁴, Transparentpapier, Spielsteine, Holzfiguren und einen Bilderkatalog sichtbar und griffbereit im Zimmer aus. In der Kombination dieser einzelnen Materialien untereinander sind viele Gestaltungsmöglichkeiten für anschauliche, lebendige Prozesse möglich.



Bild 5 „Coachingmaterial“

Dem „Arbeitsabkommen“ und den Rahmenbedingungen wird zu Beginn jeden Coachings nochmals Raum eingeräumt. So wird den Freiwilligen versichert, dass alle Informationen vertraulich behandelt werden.

Auch lasse ich die Freiwilligen zu Anfang wissen, dass es in dem Coaching nicht auf eine zeichnerische oder malerische Leistung ankommt, sondern die Bilder, die im Prozess

¹⁴ Die Kunsttherapeutin Dr. Gisela Schmeer, eine Mitbegründerin der Resonanzbildmethode, beschreibt das Vorgehen und die Möglichkeiten sowie die Hintergründe dieser Methode ausführlich in SCHMEER, Gisela: „Die Resonanzbildmethode, Visuelles Lernen in der Gruppe, Selbsterfahrung - Team - Organisation“, Stuttgart (Klett-Cotta) 2006.

entstehen, als Momentaufnahmen fungieren. Als Einstieg in die inhaltliche Arbeit formuliert der Freiwillige sein Anliegen in Form eines Auftrags an mich als Coach. Nach abgeschlossenem Coaching frage ich den Freiwilligen, ob ich Fotografien von den entstandenen Gestaltungen und dem Geschriebenen machen darf, um diese zusammen mit den Inhalten des Coachings in anonymisierter Form für meine Graduierungsarbeit zu verwenden.¹⁵ Sechs der acht teilnehmenden Freiwilligen bezeugen ihr Einverständnis durch Unterschrift.¹⁶ Ich bitte sie zusätzlich, meine Arbeit durch das Ausfüllen eines Feedbackbogens zu unterstützen. Um die inhaltliche Bandbreite der Coachingprozesse aufzuzeigen, werden im Folgenden exemplarisch zwei Fallstudien skizziert und unter Berücksichtigung auf die jeweiligen Feedbackbögen reflektiert.

6. Fallstudien aus dem Freiwilligenkontext

6.1 Fallstudie 1: Flo steht vor der Entscheidung zwischen zwei grundsätzlich unterschiedlichen Berufswegen

Flo ist 20 Jahre alt und kommt mit dem Auftrag zu mir, eine deutlichere Präferenz zwischen zwei für ihn vorstellbaren Berufswegen herauszuarbeiten. Er selbst spielt leidenschaftlich Gitarre und singt dazu. Daher denkt er daran, eventuell eine Ausbildung zum Musiklehrer zu machen. Ebenfalls kann er sich gut vorstellen, Physiotherapeut zu werden. Zu Beginn des Coachings sind beide Wege für ihn in gleicher Weise denkbar und attraktiv. Ich fordere ihn auf, jede der Berufsvorstellungen in einem separaten Resonanzbild festzuhalten, um so die zentralen Merkmale jeder Option sichtbar und für den Coachingsprozess fruchtbar zu machen. Aus seinem Feedbackbogen erfahre ich später, dass Flo es bei der Bildarbeit als schwierig empfindet, „auf Knopfdruck kreativ zu sein“. Als Verbesserungsvorschlag formuliert er in seinem Feedbackbogen, der Counselor solle in der Zeit des Malens den Raum verlassen, da er sich als Klient sonst unter Druck fühle. Auch erwähnt er später im Bogen, Zeitdruck beim Malen empfunden zu haben, den er als hinderlich erlebte.

Flo formuliert auf meine Nachfrage hin anschließend an die Gestaltungen die für ihn ausschlaggebenden Merkmale der beiden Berufe. Er begründet diese „Pluspunkte“ aus seinen Motiven und Ressourcen heraus und berücksichtigt dabei auch die Meinungen anderer, ihm nahestehender Menschen. Für den Lehrerberuf sieht er seine Musikleidenschaft als große Ressource und seine Fähigkeit, sich durch Musik auszubalancieren. Sichtbar ist dies im Bild anhand der untergehenden Sonne als Symbol für einen positiven, leidenschaftlichen Gefühlszustand. Auch berichtet er davon, durch Musik in seine eigene Welt zu gelangen. Diese zeichnet er in Form eines Hauses auf der rechten Bildhälfte ein. Die starke Wirkung von Musik auf seine Gefühle, ebenso wie auf die Gefühle anderer Menschen, veranschaulicht er durch eine große Welle auf der linken Seite des Bildes. Die eigene Kreativität, die er beim Musizieren erlebt, symbolisiert er durch die gezackte, ungegenständliche Fläche in der Mitte des Bildes sowie die ineinander geschachtelten, quadratisch anmutenden Formen. Sich selbst zeichnete Flo auf dem Resonanzbild als gehendes Strichmännchen auf einer Hängebrücke, die vom Mittelpunkt des Bildes aus über einen dampfenden Vulkan hinweg zu dem Haus führt. Vulkan und Hängebrücke lassen beide die Gefahr deutlich werden, die Flo in Bezug auf den Musiklehrerberuf spürt: das Risiko, auf diesem Weg finanziell nicht abgesichert zu sein.

¹⁵ Alle Namen sind daher geändert.

¹⁶ Im Folgenden wird nur auf diese Bezug genommen.

Im Gespräch wird deutlich, dass diese Bedenken von anderen Menschen in seinem Umfeld, vor allem von seinen Eltern, geteilt werden.



Bild 6 „Musik als Welle und Drahtseilakt über einen dampfenden Vulkan“

Auf dem Bild, auf dem sich Flo als Physiotherapeut skizziert, zeichnet er sich, wie er gerade einen sitzenden Menschen in der Nackenpartie massiert. Flo beschreibt, dass es ihm bei diesem Bild wichtig ist zu zeigen, wie der Behandelte die Massage genießt. Denn in seiner Vorstellung von diesem Berufsweg kann er seine Hilfsbereitschaft, den Wunsch, nah mit Menschen zu arbeiten und seine Wertvorstellung von Menschlichkeit gut verwirklichen. Im Moment erlebt er diese Verwirklichung auch in seiner Tätigkeit im Behindertenfahrdienst.



Bild 7 „Flo als Physiotherapeut“

Ich rege ihn an, für sich selbst pro Bild eine Holzfigur zu wählen und diese jeweils auf die beiden Resonanzbilder zu setzen. Flo wählt für beide Bilder die gleiche, lilafarbene Holzfigur, die er zielsicher jeweils in der Mitte des Blattes positioniert. Dies macht anschaulich, wie gleichgewichtig seine beiden Berufswünsche grundsätzlich für ihn sind. Daher fordere ich Flo auf, seine lilafarbene Holzfigur auf einem weiteren, noch leeren Resonanzbild aufzustellen. Als er Holzfiguren jeweils für die beiden Berufe aussucht und ebenfalls aufstellt, wählt er für die „Physiotherapie“ zwei blaue Figuren, für den Musiklehrer eine weiße Figur. Die beiden blauen Holzfiguren zeigen das nahe Zusammenarbeiten mit den Klienten, die Farbe Blau wählt Flo wegen der finanziellen Verlässlichkeit in diesem Beruf. Ihm wird deutlich, welche zentrale Rolle das Thema „Sicherheit“ und dessen Beurteilung durch die Eltern spielt. Er berichtet in dem Zusammenhang, dass er für die Dauer seiner Ausbildung den Unterhalt vom Vater nicht ohne Überzeugungsarbeit erhalten wird. In der Aufstellung wird sichtbar, dass die Physiotherapie im Gegensatz zum Musiklehrer als „sicherer Beruf“ sowohl von Flo selbst als auch von den Eltern angesehen wird. Flos Figur sieht zwar auf die weiße Figur des Musiklehrers, hat die beiden blauen Figuren aber mit einigem Abstand an seiner rechten Seite sehr viel näher.

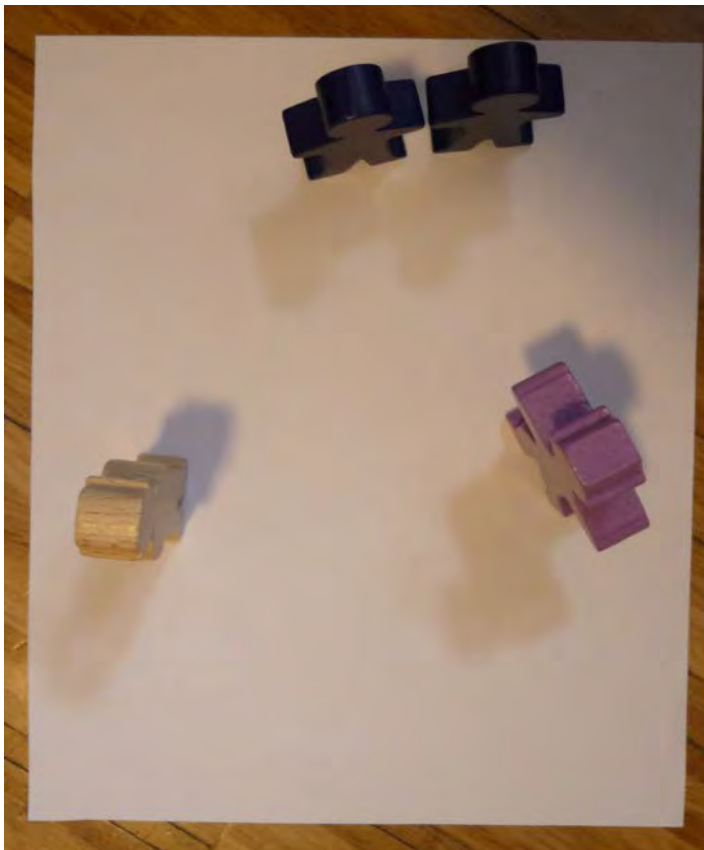


Bild 8 „Flo zwischen dem Beruf des Musiklehrers und dem Beruf des Physiotherapeuten“

Ich lade Flo dazu ein, seine drei Bilder in eine für ihn sinnvolle Reihenfolge zu bringen. Nach einigem Probieren findet er eine stimmige Lösung. Die Geschichte zu der Bilderreihenfolge¹⁷ beginne ich für ihn mit den Worten „Es war einmal...“. Er findet zu

¹⁷ Das Arbeiten mit Bilderreihenfolgen und der Verankerung durch die zugehörige Geschichte findet sich beispielsweise beschrieben in MICHELS, Brigitte: „Bilder-Geschichten-Lösungen, Methoden der Kunst-

jedem der drei Bilder einen Satz, während ich auf die Einhaltung der vergangenen Zeitform achte und die Geschichte mitschreibe.

Das Legen von Bildreihenfolgen bewirkt, dass die förderlichen Potenziale der einzelnen Bilder in den Vordergrund treten und sich miteinander zu einer sinnvollen Entwicklungslinie verbinden. Was auf bildlicher Basis sichtbar und für die rechte, analog arbeitende Gehirnhälfte begreifbar ist, festigt sich im dazu gefundenen Wort und wird für die rational arbeitende, linke Gehirnhälfte fassbar. Dabei ist es förderlich, die Worte im Imperfekt zu formulieren, der die Entwicklung rückblickend als bereits vollzogene Entwicklung beschreibt. So kann der Erzählende den teilweise noch vor ihm liegenden Weg aus einer zeitlichen Distanz heraus betrachten und ihn, der Zeit vorgreifend, als Teil seiner Biografie in das persönliche Bild seiner Selbst integrieren.



Bild 9 „Flos Bilderreihenfolge“

Flo formuliert seine Geschichte mit den Worten: „Es war einmal ein Junge, der liebte die Musik und wusste, was sie in Menschen hervorrufen kann. Er war fasziniert von der Musik und konnte sie sich kaum aus dem Leben wegdenken. Und dann stand er am Scheideweg und konnte zwei Richtungen einschlagen: entweder den Weg in ein gefestigtes, sinnvolles, facettenreiches Leben. Oder den Weg in einen Traum, der aber auch viele Risiken mit sich bringt. Hilfsbereitschaft, Nähe und Menschlichkeit sind für ihn wichtig und er bringt seine Träume mit dieser Menschlichkeit in Einklang.“

Ich lese Flo seine Geschichte nochmals vor, während er aufgefordert ist, sie gleichzeitig in den Bildern nachzuvollziehen und auf Stimmigkeit zu prüfen. Nach diesem Schritt erwähnt Flo, dass er die Bewerbung an der staatlichen Physiotherapieschule hinauszögert, obwohl die Bewerbungsfrist bald endet. Er selbst äußert die Vermutung, dass er sich zur Bewerbung nicht entschließen kann, weil er die Finanzierungsthematik von Seiten seines Vaters zu deutlich spürt.

Im Einklang mit der Geschichte und überraschend konkret formuliert Flo daraufhin eine Möglichkeit zur Integration seiner beruflichen Alternativen. Im Beruf des Musik- oder Klangtherapeuten sieht er sowohl das Reiz- und Wirkungsvolle der Musik als auch die Bodenständigkeit und das unterstützende Element des Physiotherapeutenberufes verwirklicht. Auf konkreter Ebene spricht er damit eine mögliche Lösung für seine Berufsfrage aus, die er zuvor spielerisch und unter Berücksichtigung seiner Überzeugungen in Form der Geschichte formuliert hatte. Tatsächlich findet er damit eine Antwort, die nicht im engen Entscheidungsrahmen des „Entweder-Oder“ der

und Gestaltungstherapie im Counseling“, in Counselingjournal für Beratung, Pädagogik & Psychologie, Ausgabe 7, 2013, S. 16-19.

ursprünglichen Berufsfrage liegt, sondern die darüber hinaus weist, indem sie in einer dritten Möglichkeit ein „sowohl - als auch“ in den Blick nimmt.

Im Feedbackbogen schreibt er, er sei sich durch das Coaching sicherer geworden, was er wirklich will. Er meldet allerdings auch zurück, dass Zeit für das Coaching insgesamt zu knapp bemessen war, er ein solches gerne wieder machen würde und er es toll findet, dass es Freiwilligen angeboten wird.

Mich als Counselor bestärkt seine Rückmeldung insofern zusätzlich, als dass er angibt, er habe sich wohl gefühlt, es habe ihm Spaß gemacht und er die Arbeit an seinem Thema als „gut“ (Note Zwei Minus) bewertet. Insgesamt kann ich mit Zufriedenheit auf den Coachingprozess blicken, der trotz der zeitlichen Beschränkung als dicht beschrieben werden kann und sowohl auf konkreter als auch auf der Ebene persönlicher Überzeugungen den Blick auf eine integrative Berufsoption erweiterte.

6.2 Fallstudie 2: Danys Abnabelung vom Elternhaus- eine Vision vom eigenen Leben entwickeln

Als zweites Beispiel greife ich ein Einzelcoaching heraus, dessen Schwerpunkt auf einer persönlichen Fragestellung liegt, um so die Bandbreite der Beratungsanlässe im Rahmen des Seminars aufzuzeigen.

Die neunzehnjährige Dany kommt mit großer Neugierde zu mir. Im Feedbackbogen schreibt sie, dass sie sich für das Einzelcoaching entschieden habe, weil sie sich nichts Konkretes darunter vorstellen konnte. Eingangs berichtet sie davon, dass sie bei der Bearbeitung der Reflexionsfragen an der Stelle hängen geblieben sei, als sie aufgefordert war ihre eigenen Stärken herauszufinden. Auch falle es ihr schwer, von anderen Menschen Lob anzunehmen, dafür sei sie mit sich selbst oft kritisch. Ich frage sie, ob die kritische Stimme eine männliche oder eine weibliche sei. Sie erkennt, dass es die Stimme ihres Vaters ist, die sie dann zu hören meint.

Ich lade sie ein, sich aus meinem umfangreichen Bilderkatalog ein positives und ein negatives Bild herauszusuchen. Mit dieser Methode wird im negativ empfundenen Bild der Konflikt anschaulich, dessen Ursprung in der Biografie liegt. Im positiv konnotierten Bild zeigen sich die förderlichen Aspekte, die die zukünftige Entwicklungsrichtung aufzeigen.

Als positives Bild wählt Dany eines, das zwei Kinder und eine Frau in einer Umarmung zeigt.

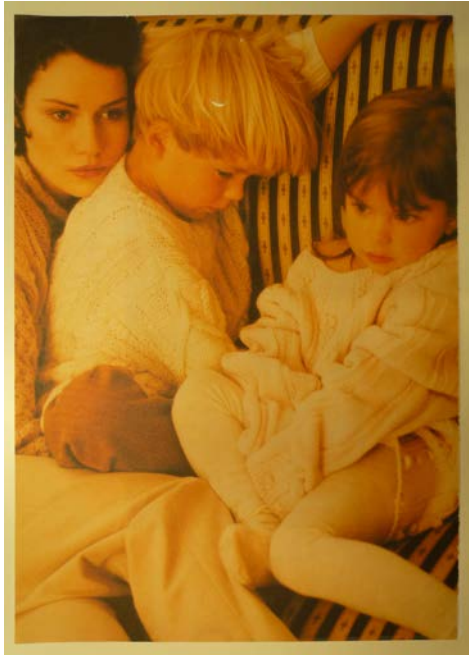


Bild 10 „Als alles noch in Ordnung war“

Sie erklärt, dass sie dieses Bild an ihre Kindheit erinnert, als ihre Eltern noch nicht geschieden waren und noch alles in Ordnung war, sie sich mit ihrem Bruder in der Familie geborgen fühlte. Das negativ konnotierte Bild zeigt eine Frau beim Abwasch und erinnert Dany an die Pflichten, die sie seit der Scheidung ihrer Eltern und der psychischen Erkrankung ihrer Mutter, bei der sie mit ihrem Bruder lebt, übernehmen muss.



Bild 11 „Pflichten“

Ich lade sie ein, eine Aufstellung der aktuellen Familiensituation zu machen. Für sich und ihre Mutter wählt Dany zunächst die gleichen Figuren, die sie dicht nebeneinander aufstellt. Auf Nachfrage hin wird deutlich, dass selbst ihr nicht klar ist, welche der Figuren sie selbst ist. Dies zeigt, wie sehr sie sich der Mutter verpflichtet fühlt und macht nachvollziehbar wie wenig sie aus dieser Position heraus eigene Stärken sehen kann. Dany kann nach dieser Einsicht für sich selbst eine andere Figur wählen, die sie wieder dicht neben die der Mutter positioniert. Unterstützend stellt sie die kleine Figur des Bruders den beiden in den Rücken, der Vater steht im Abstand und etwas abgewandt. Auf der Seite der Mutter stellt sie eine Figur für deren ehemaligen Partner auf, der für sie wie eine Vaterfigur war. Da die Trennung noch sehr frisch ist, bleibt unklar, wie sehr dieser weiterhin eine Unterstützung sein kann, so ist auch dessen genauer Standpunkt in der Aufstellung nicht festzulegen.

Ich frage Dany, in welche Richtung ihre Figur in der Aufstellung sieht, was sie im Blick hat. In ihrem späteren Feedback nennt sie meine gezielten Nachfragen als anregend und führt dies als Begründung für die hohe Qualität der gemeinsamen Arbeit an. Dany äußert mit Blick auf die Aufstellung und die Katalogbilder den Wunsch, nach vorne zu sehen, das Vergangene und die Rückschau darauf würde sie schon gut genug kennen. Auf meine Anregung hin dreht sie das Bild mit der Aufstellung entsprechend, wobei es ihr wichtig ist, dass sie den Vater weiterhin im Blick hat, zu dem sie den Kontakt aufrechterhalten möchte. Auf meine Frage nach weiteren Unterstützern für den Blick nach vorne stellt Dany in einigem Abstand die Figur für eine Freundin auf, die weiter entfernt wohnt und von der sie sehr gut Lob annehmen kann. Die Bruderfigur stellt sie sich spontan an die Seite. In Betrachtung der Aufstellung der aktuellen Situation kann sich Dany als zentrale Figur, als Entscheidende („Ich möchte nach vorne sehen!“), als unterschiedlich zur Mutter und in einem unterstützenden Beziehungsgeflecht befindlich begreifen. So gestärkt lenkt sie selbst das Augenmerk auf ihre Zukunft, was sie im Wunsch des „Nach vorne Blickens“ äußert.



Bild 12 „Der Blick nach vorne“

Ich lade Dany ein, das zu zeichnen, was sie als Vision im Blick hat, um den inneren Bildern äußeren Ausdruck und Gewicht zu verleihen, sie anschaulich werden zu lassen. Dany zeichnet einen Bachelorhut als Symbol für ihren Studienwunsch, eine Umzugskiste repräsentiert den damit verbundenen Ortswechsel, den Einzug in eine eigene Wohnung, deren Grundriss sie ebenfalls aufzeichnet. Der gezeichnete Schreibtisch steht für den Arbeitsplatz, den sie sich nach dem Studium wünscht, und das Symbol für Heirat findet ebenfalls seinen Platz auf dem Visionsbild, repräsentiert die eigene Familie, in der sie sich geborgen fühlen möchte. Als zugehörige Aufstellungsfigur wählt sie eine kleine, weiße, da sie sich im Studium ausprobieren kann. Für die Zeit danach stellt sie zusätzlich eine erwachsene Figur zu den entsprechenden gezeichneten Symbolen. Die Figur hat die Arme in die Hüfte gestemmt und steht mitten im Leben, wie Dany berichtet.

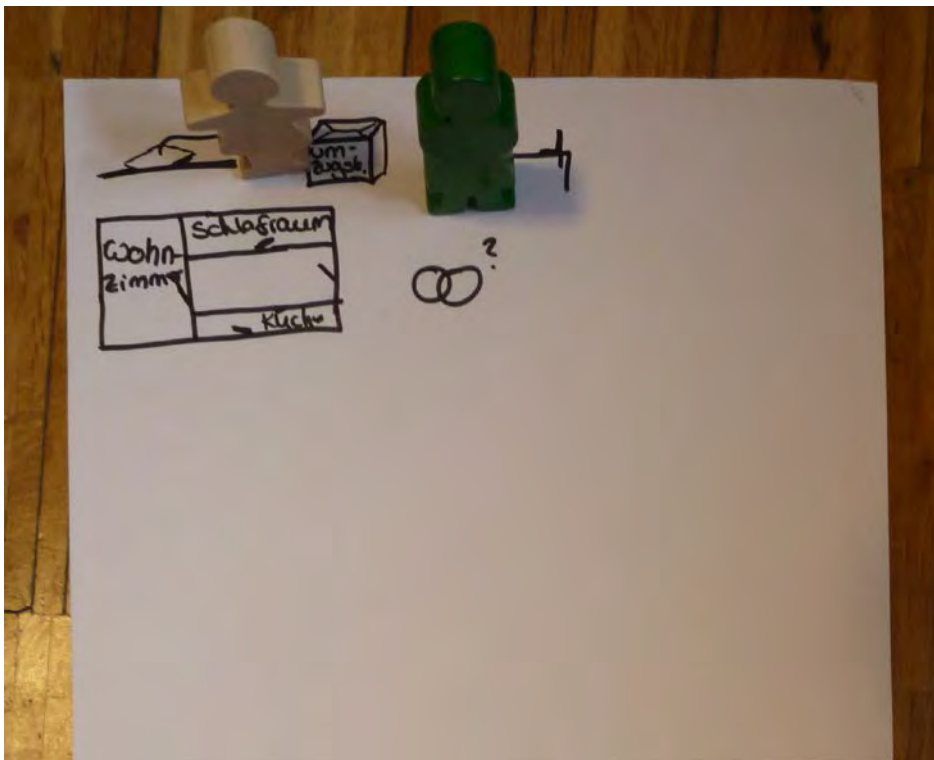


Bild 13 „Die Vision vom eigenen Leben“

Ich frage sie, welche Erlaubnis sie für sich als Studentin formulieren kann. Erlaubnissätze erweitern den Blick in Richtung der vorhandenen Potenziale und Möglichkeiten. Sie sind ein positives Gegengewicht zu beschränkenden Einschärfungen, die wir im Laufe unseres Lebens als Überzeugungen über uns selbst gewonnen haben- in vielen Fällen durch die Aussagen von anderen Menschen, meist von unseren Eltern. Im Hinblick auf die persönlichen Veränderungspläne von Dany erscheint mir eine explizite, stärkende Erlaubnis existentiell wichtig, da ihre aktuelle Situation durch Pflichten und enge Verbindung mit der Mutter gekennzeichnet ist. Dany ist sich schnell sicher und erlaubt sich als zukünftige Studentin: „Ich darf mich vollkommen entfalten.“ Für die Erwachsenenfigur findet sie spontan die Aussage: „Ich bin in meinem Leben angekommen.“ Beides notiert sie auf separaten Blättern. Ich lade sie ein, die Bilder und Aufstellungen in eine Reihenfolge zu bringen und im zwischen Schritt eine Geschichte dazu zu finden.

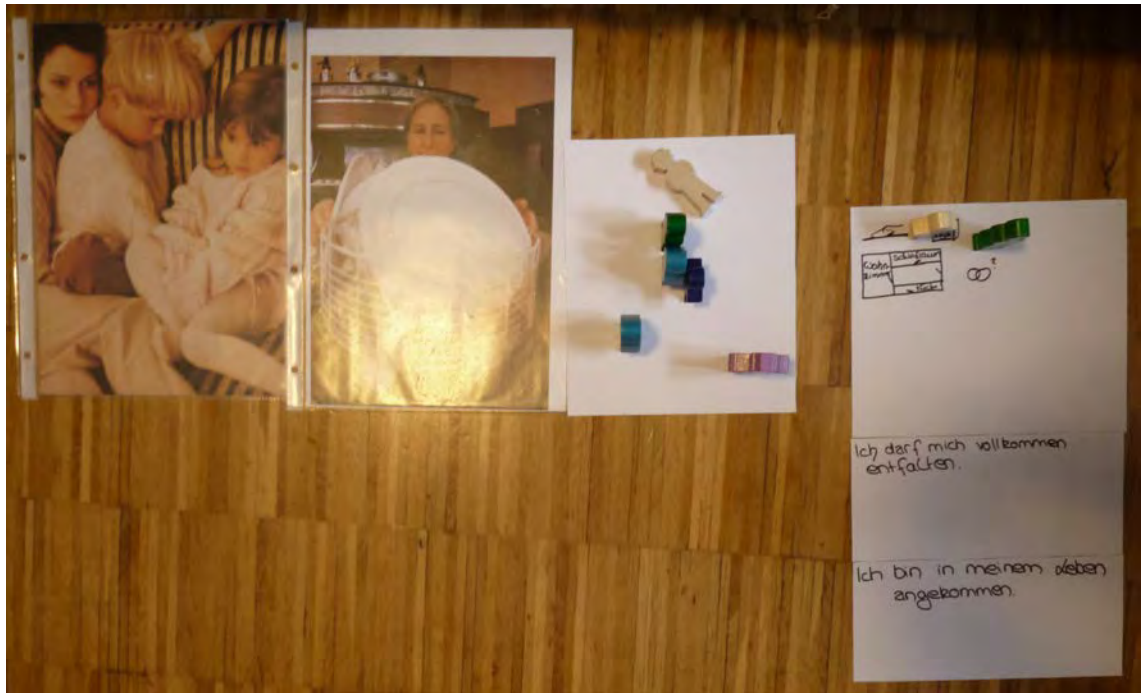


Bild 14 „Danys Bilderreihenfolge“

Dany erzählt sie folgender Maßen: „Es war einmal eine ganz normale Familie mit ganz alltäglichen Problemen. Und dann wurde das ganze Familiensystem neu geordnet. Kinder wurden erwachsen, bekamen neue Pflichten. Das Mädchen änderte ihre Blickrichtung und es entwickelte einen Plan, wappnete sich für die Zukunft.“

Ich lese ihr die Geschichte nochmals vor und sie folgt daraufhin dem Impuls, die Erlaubnis und den Aussagesatz unter das Visionsbild zu legen. Sie ist deutlich bewegt und sagt von sich aus, sie sei ganz erstaunt von ihrer Poetik, die sich im Erlaubnissatz zeigt. Auch sei ihr der Inhalt der Erlaubnis, sich vollkommen frei entfalten zu dürfen, etwas völlig Neues.

In ihrem Feedback vergibt sie die Note Eins für das Coaching. Das Arbeiten mit Bildern ist ihr aus der Arbeit mit ihrem Therapeuten bereits bekannt (diesen Umstand erfahre ich selbst erst durch den Feedbackbogen), sie schätzt es, wie sich die Situation dadurch besser veranschaulichen lässt und das Reden erleichtert. Sie würde ein solches Coaching wieder machen und findet nichts daran zu verbessern. In ihrem persönlichen Feedback lässt sie mich wissen, dass sie es Klasse findet wie ich zwischen den Zeilen lese und merkt an, dass ihr das Coaching „viel gebracht“ habe.

6.3 Weitere Coachingprozesse im Überblick

Die Schilderung der übrigen Einzelcoachingprozesse, die im Rahmen des Freiwilligenseminars stattfanden, würde den Rahmen dieser Arbeit sprengen. Im Folgenden findet sich daher ein Überblick über die bearbeiteten Themen und den jeweiligen Kern des Prozesses.

Benedikt wählte das Coaching, um seine Entscheidung zwischen zwei naturwissenschaftlichen Studiengängen (Physik und Mathematik) voranzubringen. Zum Ende des Coachings entscheidet er sich klar für das Physikstudium.

Helge beleuchtete seine berufliche Orientierung im Spannungsfeld persönlicher Wünsche und Befürchtungen. Seiner kreativen Grundausrichtung und dem Wunsch nach Reisen und Abenteuer möchte er als Fotojournalist nachkommen.

Cäri nutzte das Coaching, um ihre Vision der nahen Zukunft (Auslandsaufenthalt) auszubauen und sich für deren Umsetzung emotional zu stärken. Den zu Anfang des Coachings verspürten Leistungs- und Entscheidungsdruck („Und was mache ich nach dem Auslandsaufenthalt?“) kann sie in eine selbstbewusste Gelassenheit wandeln. Linda verschaffte sich mehr Klarheit über eigene und fremde Überzeugungen und Einschärfungen in Bezug auf die Entscheidung zwischen einem Studium der Sozialen Arbeit und einem Diätologiestudium. Ihr wird im Laufe des Coachings klar, dass sie Soziale Arbeit gerne studieren würde, sich aber den Leistungsanforderungen nicht gewachsen fühlt, wobei die Einschärfung „Ich kann nicht so viel lernen.“ sie daran hindert, diesen Weg ernsthaft in Erwägung zu ziehen.

7. Feedback

Auf die sehr wertvollen Rückmeldungen wird in zusammenfassender Form eingegangen, da sie konkrete Entwicklungsmöglichkeiten für die Beratungsarbeit aufzeigen und gleichzeitig das Erleben der Coachingprozesse aus Sicht der Freiwilligen deutlich machen. Alle Coachees geben an, sie würden ein solches Coaching wieder machen. Auch das Arbeiten speziell mit Bildern bewerten sie positiv, dies lasse sie neue Blickwinkel oder Perspektiven gewinnen. Auch in Bezug auf die gestellten Fragen ziehen sie ein positives Fazit. Sie beurteilen mein Nachfragen als „einfühlsam“, „zum Nachdenken anregend“ oder „ungewöhnlich“. Die Atmosphäre und meine Art haben sie sie als angenehm und förderlich in Erinnerung, wobei sich einzelne mehr Gemütlichkeit (durch Musik) wünschen oder auch gern an den Rahmenbedingungen etwas verändert wüssten. So wird der enge Zeitrahmen von einer Stunde bemängelt oder auch die Erweiterung meines Bilderkatalogs angeregt. Bedenkenswert finde ich die Rückmeldung von Helge, der den Beratungsprozess gerne individueller gestaltet sähe. Er leitet aus dem offen bereitgestellten Material die Vermutung ab, ich führte eine Art „festes Programm“ durch. In zukünftigen Beratungsprozessen möchte ich diesem Punkt mehr Aufmerksamkeit schenken und besonders kreativen Klienten, zu denen Helge ohne Zweifel gehört, von Beginn an mehr Freiraum zur individuellen Gestaltung mit dem Material ermöglichen. Neben der unmittelbaren Bestärkung für meine Beratungsarbeit, die ich durch die Rückmeldungen von den Freiwilligen in den Feedbackbogen erhalte, beschenken mich meine FSJ-Klienten durch verschiedene Formen umgelenkten Nachklangs. Einige Freiwillige fragen bei mir oder meiner Chefin nach, ob sich ein solches Einzelcoaching im Rahmen der Seminare nicht wiederholen ließe. Die hohe Wertschätzung, die dieses Nachfragen erkennen lässt, machen es mir umso schwerer, dem Wunsch aus zeitlichen Gründen nicht nachkommen zu können.

Während der nächsten Seminare kann ich eine besondere Verbindung mit den Freiwilligen aus dem Einzelcoaching spüren, die durch gegenseitiges Vertrauen und Vertrautheit gekennzeichnet ist. Zum Ende der Seminare erhalte ich zum Abschied ein Buch mit ein paar persönlichen Zeilen von jedem Freiwilligen. Viele der Coachees bedanken sich in dieser Form nochmals für meine Beratungsarbeit und bringen ihre Wertschätzung darüber zum Ausdruck. Sogar nach Ende des FSJ-Jahres 2011/2012 bleiben einige der gecoachten Freiwilligen mit mir in Verbindung und berichten mir stolz von ihren Entwicklungsschritten, Entscheidungen und Plänen. Linda studiert inzwischen Soziale Arbeit und geht selbstbewusst in die Prüfungsphase des ersten Semesters. Helge bereist fremde Kontinente. Benedikt studiert inzwischen doch Mathematik und ist sehr zufrieden mit seiner Wahl.

8. Zusammenfassendes Plädoyer

Aufgrund der insgesamt sehr positiven Resonanzen auf das beschriebene Angebot können die Konzeption und die Durchführung des Coachings als passend für die Zielgruppe mit ihren spezifischen Fragestellungen und Bedürfnissen angesehen werden. Das mehrstufige kreative Coaching trägt somit zur qualitativ hochwertigen inhaltlichen Ausgestaltung der Seminare für junge Freiwillige bei. Insbesondere durch die angebotene Einzelarbeit wurde den jungen Menschen Wertschätzung vermittelt und ihr gesellschaftliches Engagement in gewisser Weise „ideell entlohnt“. Unter dem Druck von Kostenersparnis kann das Angebot des Einzelcoachings im folgenden Jahr nicht aufrechterhalten werden, was aufgrund oben ausgeführter Gesichtspunkte mehr als nur bedauerlich zu bewerten ist. Für die Zukunft werden andere professionelle Methoden des Coachings für diese Zielgruppe zu entwickeln sein, die für mehrere Freiwillige gleichzeitig einen Reflexions- und möglicherweise Entscheidungsprozess in Bezug auf ihre persönliche und berufliche Orientierung anstoßen und begleiten können.

9. Anhang

9.1 Fragen zur persönlichen und beruflichen Orientierung Nach Mc FARLANE, SAYWELL und BRAND

Pro Bereich (I-IV) ist eine der markierten Fragen zu beantworten und eine weitere deiner Wahl.

I) Stärken

Was kannst du am besten?

Wann magst du dich selbst am liebsten?

Welche deiner eigenen Fähigkeiten erwartest du am meisten auch bei einem Politiker?

Wofür hast du einen guten Ruf?

Welche Eigenschaft charakterisiert dich am besten?

Wofür wirst du am meisten unterschätzt?

Was kannst du am besten beurteilen?

In welchem Bereich hast du am meisten Selbstdisziplin?

Was ist das Ungewöhnlichste an dir?

Was ist deine größte Tugend?

In welchem Bereich bist du am ehrgeizigsten?

Was ist die beste Eigenschaft, die du von deinen Eltern geerbt hast?

Welche deiner Eigenschaften nimmt die Leute am meisten für dich ein?

Was ist die Sache, auf die du am stolzesten in deinem Leben bist?

II) Biografie, förderliche Erfahrungen

Von welchem Menschen hast du am meisten in deinem Leben gelernt?

Was war das größte Opfer, das jemand für dich gebracht hat?

Wofür hast du in deinem Leben am meisten gekämpft?

Was war das höchste Lob, das du je erhalten hast?

In welcher Situation in deinem Leben musstest du am stärksten sein?

Wofür bist du am meisten dankbar?

Wann hast du am meisten Willensstärke gezeigt?

Was war das Perfekteste, was du je geschafft hast?

Was war bisher die größte Leistung in deinem Leben?

Welche Erfahrung hat dich am weisesten werden lassen?

Wann hast du die größte Ausdauer in deinem Leben gebraucht?

Welches Kompliment, das du bekommen hast, hat dir am meisten bedeutet?

Was ist die schönste Erinnerung an deine Kindheit?

Was ist die wichtigste Handlung, die du je unternommen hast?

Was war der glücklichste Moment in deinem Leben?

Wann in deinem Leben hast du am meisten Mut bewiesen?

Welche Sache in deinem Leben hat deiner Gesundheit am besten getan?

Was ist das Beste an der Tatsache, eine Frau/ein Mann zu sein?

III) Kraftquellen

Welcher Ort beruhigt dich am meisten?

Wann am Tag brauchst du am meisten Ruhe?

Was stellt dich am meisten zufrieden?

Was ist der erfüllteste Bereich in deinem Leben?

Was bringt dich am ehesten zum Lachen?

Wie wirst du Anspannung am besten los?

Welcher Mensch nimmt deine Bedürfnisse am besten wahr?

Was ist das Angenehmste bei dir zuhause?

Wo auf der Welt hast du dich am sichersten gefühlt?

Was ist die Sache, die dir an deinem Leben am besten gefällt?

Was ist das Befriedigendste, was du jeden Tag/jede Woche erlebst?

Was macht dir am meisten Vergnügen?

IV) Arbeit

Was ist dein bestes Argument dafür, dass du das Geld, das du bekommst, auch wirklich verdienst?

Was ist das Beste, was das Schwierigste an deinem Chef/deiner EST?

Welcher Mensch hat deine beruflichen Entscheidungen am meisten beeinflusst?

In welchem Bereich deiner Arbeit bist du am schwächsten?

Was ist deine besondere Stärke bei deiner Arbeit?

Was ist das geringste Gehalt, das du bei deiner momentanen Arbeit akzeptieren würdest?

Welche Arbeit findest du am lohnendsten?

Was ist das Schlimmste an deiner momentanen Arbeitsstelle?

Was ist das Beste an deiner momentanen Arbeit?

Was war die nützlichste Arbeit, die du je hattest?

Wie viel Gehaltsreduzierung würdest du akzeptieren, um eine Stelle zu bekommen, die dir mehr Spaß macht?

Welcher Teil deines Arbeitsalltags fordert die meiste Geduld?

Was ist für dich der bewundernswerteste Beruf?

V) Ziele, Visionen & Veränderungen

Was macht dein Leben für dich am lebenswertesten?

Welche Sache, die man nicht mit Geld kaufen kann, erstrebst du am meisten in deinem Leben?

Wovon bist du am meisten überzeugt?

Wofür bist du verschrien, ohne es zu verdienen?

Was ist dir am heiligsten in deinem Leben?

Was ist dein größter Selbstzweifel?

Welche Erfahrung, die du bisher noch nicht gemacht hast, wünschst du dir am meisten?

Was ist der deutlichste Beweis für Freiheit in deinem Leben?

Was würde dich am schnellsten verrückt machen?
Wessen Talent beneidest du am meisten?
Was interessiert dich im Moment am meisten?
Was musst du am dringendsten in deinem Leben ändern?
Was kritisierst du am meisten an dir?
Welche Angewohnheit würdest du am liebsten ablegen?
Was würdest du am liebsten nicht mehr tun?
Welches Vorurteil könnte man dir entgegenbringen?
Bei welcher anstehenden Veränderung wünsche ich mir am dringendsten Unterstützung?
Wie möchte ich mich in den Seminaren zeigen?
Welche meiner positiven Eigenschaften oder Fähigkeiten möchte ich in die Seminare vor allem einbringen?
Welche Eigenschaften oder Fähigkeiten möchte ich im Rahmen der Seminare mehr entfalten als bisher?

9.2 Feedbackbogen für das Coaching

Feedbackbogen für das Coaching

Name:

Pseudonym (für die Veröffentlichung):

Alter:

Art der Einsatzstelle (z.B. Fahrdienst):

Warum ich mich für das Einzelcoaching entschieden habe:

.....
.....

Insgesamt vergebe ich für das Coaching die Note:

Meine kurze Begründung:

.....
.....

Ein (Einzel-) Coaching hatte ich schon mal miterlebt bei/in:

.....

Eine ähnliche Arbeit mit Bildern kannte ich bereits aus/von:

.....

Während dem Einzelcoaching habe ich mich gefühlt (Atmosphäre, Rahmen, Raum, ...):

.....
.....

Emotional war ich an dem Coachingbeteiligt.

Ich finde, wir haben an meinem persönlichen Themagearbeitet.

Meine kurze Begründung:

.....
.....

Die Fragen, die Katrin mir im Coaching gestellt hat, waren für mich

.....
.....

Die Anregungen im Coaching waren für mich

.....
.....

Speziell das Arbeiten mit Bildern im Coaching fand ich

.....
.....

Zu malen/zeichnen fiel mir im Coaching

.....
.....

Ich mache selbst Kunst, und zwar

.....

Ein solches Coaching würde ich wieder machen:

.....

Meine Verbesserungsvorschläge bzw. Anregungen:

.....
.....

Mein persönliches Feedback und was ich gern noch dazu sagen möchte:

.....
.....
.....

Vielen lieben Dank für deine Offenheit und deine Unterstützung! Katrin

9.3 Literatur

LUMMA, Klaus, MICHELS, Brigitte, LUMMA, Dagmar: „Quellen der Gestaltungskraft“, Hamburg (Windmühle Verlag) 2009.

LUMMA, Klaus: „... die drei Wurzeln des Counseling zu blühenden Bäumen werden zu lassen“, in Counselingjournal für Beratung, Pädagogik & Psychologie, Ausgabe 6, 2012, S. 9-10.

MC FARLANE, Evelyn, SAYWELL, James: „Wie weit würdest du gehen? Teste deine Grenzen, Das Buch der provokativen Fragen“, Bern, München, Wien (Scherz Verlag) 2001.

MICHELS, Brigitte: „Bilder-Geschichten-Lösungen, Methoden der Kunst- und Gestaltungstherapie im Counseling“, in Counselingjournal für Beratung, Pädagogik & Psychologie, Ausgabe 7, 2013, S. 16-19.

NESTMANN, Frank: „Anforderungen an eine nachhaltige Beratung in Bildung und Beruf, Ein Plädoyer für die Wiedervereinigung von „Counselling“ und „Guidance““, in HAMMERER, Maria, KANELUTTI, Erika, MELTER, Ingeborg (Hg.): Zukunftsfeld Bildungs- und Berufsberatung, Neue Entwicklungen aus Wissenschaft und Praxis, Bielefeld (W. Bertelsmann Verlag GmbH & Co KG) 2011, S. 59-80.

SCHMEER, Gisela: „Die Resonanzbildmethode, Visuelles Lernen in der Gruppe, Selbsterfahrung – Team – Organisation“, Stuttgart (Klett-Cotta) 2006.

PARSONS, Frank: „Choosing a Vocation“, Boston (Houghton Mifflin) 1909.

http://de.wikipedia.org/wiki/Freiwilliges_Soziales_Jahr.

„Gesetz zur Förderung von Jugendfreiwilligendiensten“ im Bundesgesetzblatt, Teil I, Nr. 19, ausgegeben zu Bonn am 26. Mai 2008, S. 842-848.

Katrin Brand

Persönliche und berufliche Orientierung für Freiwillige im Sozialen Jahr -Mehrstufiges Coachingangebot mit kreativen Methoden

Zusammenfassung

Junge Menschen, die sich für ein Freiwilliges Soziales Jahr entscheiden, stehen an dem Übergang zwischen „Jugendalter“ und „Erwachsenenalter“. Viele von ihnen nutzen das Jahr für ihre persönliche und berufliche Orientierung. Im Konzept des Freiwilligendienstes ist die Orientierungsunterstützung fest verankert und wird durch die pädagogische Begleitung der jungen Menschen verwirklicht. In der vorliegenden Arbeit wird ein zusätzliches Coachingangebot im Einzelsetting beschrieben, das die persönlichen und beruflichen Fragestellungen der Freiwilligen aufgreift. Mit kreativen Methoden aus der Kunst- und Gestaltungstherapie werden dabei individuelle Zugänge und neue Perspektiven auf die Fragestellungen geschaffen, sowie Entscheidungen und Lösungswege spielerisch erprobt. Es wird beschrieben wie sich dieses Angebot in den speziellen Kontext des Freiwilligen Sozialen Jahres einfügt. Besondere Beachtung erhalten zwei Coachingprozesse, die exemplarisch nachgezeichnet werden. Mit Blick auf das gesammelte Feedback der gecoachten Freiwilligen wird das Angebot rückblickend reflektiert und im Rahmen des FSJ bewertet.

Biographische Notiz

Katrin Brand

91217 Hersbruck

2001-2007 Studium der Kunstpädagogik (Magistra Artium);

2007 Erlebnispädagogin bei erlebnistage.harz;

2007-2011 Koordinatorin der Jugendkunstschule Faber-Castell;

2011 bis heute freiberufliche Kunstpädagogin, Seminarleiterin FSJ, Erlebnispädagogin und Beraterin;

2012 Mitarbeiterin im Verbundforschungsprojekt „Malen und Schreiben in der Biografie“, Universität Erlangen-Nürnberg;

2012 bis heute Social Media Beauftragte und Büroorganisation;

Weiterbildung seit 2008 Counselor grad. BVPPT, Fachrichtung Kunst- und Gestaltungstherapie IHP;

Lehrcounseling bei: Dagmar Schneider, Erlangen; Heide Müller-Kraeter, Erlangen;

Lehrtrainer der berufsbegleitenden Weiterbildung: Dr. Klaus Lumma und Dagmar Lumma, Eschweiler;

Hans-Dieter Dicke, Bonn; Annegret Kern, Eschweiler; Alexandra von Miquel, Erfstadt;

Methodentraining Kunsttherapie: Manuel Rohde, Wuppertal; Monika Clair Locher, Aachen; Brigitte Michels, Mettmann;

Methodentraining Supervision & Coaching (MT4 “Gegenstand von Supervision”): Maria Amon, Rösrath;

Psychopathologie: Brigitte Michels, Mettmann;

Wahlwochen: Gruppenpädagogik in Aktion, Dr. Klaus Lumma und Dagmar Lumma, Eschweiler;

Transaktionsanalyse, Dagmar Lumma, Eschweiler; Coaching Kreativ, Brigitte Michels, Mettmann;

