

Kommunikation

Juni 2010

Gewaltfreie Kommunikation • NLP • Business

Seminar

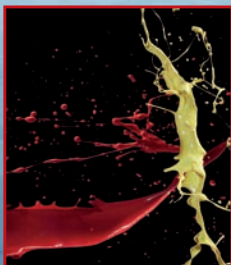
Coaching • Mediation • Pädagogik • Gesundheit

**K&S ist das Magazin für Profis,
die Menschen in Veränderungsprozessen begleiten.**

Die Zeitschrift wendet sich an Berater, Coaches, Therapeuten, Manager und vermittelt Wissen zu modernen kommunikativen Methoden. K&S erscheint alle zwei Monate aktuell beim Junfermann Verlag, Paderborn. www.ks-magazin.de

Grenzen des Wissens

Zur Neurobiologie von Körper und Seele



**Mehr
Farbe!**

Sperrige Themen
aufbereiten



**Personal
Profile**

Für Einzelne
und Teams



**Traumkür
mit NLP**

Wege im
Jugendsport

Der Affe im Gepäck

Von Kathrin Scheel

NLP im Jugendsport stärkt die Mädchen und Jungen und hilft Eltern wie Trainern, ihren Schützlingen Vertrauen und Wertschätzung entgegenzubringen.

Die Sportart, mit der ich mich beschäftige, ist Eiskunstlauf. Ich betreue im Coaching aktive junge und sehr junge Sportler, auch Ehemalige, die mit den Folgen eines allzu großen Leistungsdrucks als Erwachsene auch in anderen Bereichen des Lebens zu kämpfen haben. Ich sehe strahlende Kita-Kinder, die voller Freude ihre ersten Schritte auf dem Eis machen und wenige Jahre später angespannte Gesichter, wenn dieselben Kinder ihre Kür präsentieren müssen. Wo ist der Punkt, an dem die Freude der Angst und dem Druck weicht?

Eiskunstlauf ist eine Disziplin, in der sich wie in kaum einer anderen Sportart Athletik und Kunst verbinden, Virtuosität und Kreativität tragende Säulen sind, unbeschwertes Gleiten zum Träumen einlädt, Menschen durchaus die Leichtigkeit des Seins spüren. Doch wie hoch kann man fliegen unter schweren Lasten, wer schafft es zu schweben, wenn er erdrückenden mentalen Ballast auf den Schultern trägt?

Immer jünger werden die Sportler, die mit Wettkampfstufen zu mir kommen. Nicht selten wird auf dem Eis entwickelte Furcht vor dem Versagen bereits im Grundschulalter auf den Schulkontext übertragen. Bestehen die jungen Sportler bestimmte Prüfungen und Qualifikationen nicht, verlieren sie ihren Kaderstatus und müssen die Sportschule verlassen. Das bedeutet zusätzlichen Druck. Hier geht es nicht mehr nur um sportlichen Erfolg, sondern auch um das soziale Umfeld, den Status, den Kontakt zu Freunden und Lehrern.

„Früher“, so sagte mir kürzlich eine 10-Jährige, „habe ich mir keine Gedanken gemacht, ich bin einfach gelaufen und hatte Spaß. Heute geht oft bereits der erste Sprung in der Kür schief, dann springe ich schnell hoch und denke: So, jetzt muss alles andere klappen. Ich habe durch den Sturz Zeit ver-



loren, also muss ich mich beeilen, damit ich das nächste Element schaffe – wenn das auch in die Hose geht, wird alles immer schlimmer, ich hetze von Element zu Element und nichts klappt.“

Druck und Angst als Wegbegleiter wirken wachstumshemmend, sie verhindern eine gesunde Entwicklung. Höchstes Ziel meiner Arbeit ist es, die Freude am Sport wieder in den Vordergrund zu rücken und Wettkämpfe auf ihre ursprüngliche Bedeutung zurückzuführen: eine freudvolle und mit Stolz erfüllte Präsentation des Gelernten bei fairem Kräfteressen. NLP bietet mir hierfür ein weites Feld an Interventionsmöglichkeiten. Im vergangenen Jahr startete ich einen Workshop, in den ich alle Beteiligten einbezog: die jungen Sportler, deren Eltern und Trainer.

Der Workshop fand im Rahmen eines Trainingslagers statt. Ziel war es, durch Ressourcenorientierung das Selbstwertgefühl der Sportler zu erhöhen und dabei zu schauen, was Eltern und Trainer beitragen können. Das war zumindest im

Eiskunstlauf ein neuer Weg: Leistungsdruck und -frust durch Freude und Lust am Lernen zu ersetzen, den Wettkampf mental als Sahnehäubchen zu verankern, in dem Gelerntes präsentiert werden kann, ohne dass der Spaß auf der Strecke bleibt.

Ich arbeitete an fünf Tagen in der Woche jeweils eine Stunde mit zwei Mädchen-Gruppen: den 9- bis 11-Jährigen und den 13- bis 16-Jährigen. Flankierend bot ich Veranstaltungen für Eltern und Trainer an: ein Treffen zu Beginn der Woche und ein Auswertungsseminar am Ende. „Die Kinder müssten lernen, Kritik konstruktiv umzusetzen“, lautete anfangs eine

Hauptforderung vieler Eltern. Dahinter verbarg sich eine spürbare Unsicherheit im Umgang mit Nervosität und Aufregung. Eltern und auch Trainer berichteten, dass sie selbst sehr aufgeregt seien, wenn ihre Schützlinge aufs Eis müssen. Und dass sie diese Aufregung verbergen.

Dabei können manche bereits am Morgen nichts mehr essen, müssen die Halle verlassen, wenn ihre Kinder laufen oder verkriechen sich in die hinterste Ecke. Hier kam es u.a. darauf an, die Leistungen auch der Eltern und Trainer zu würdigen und sie zu stärken. Sie ermöglichen ihren Sprösslingen – oft unter großen

Aufopferungen und Entbehrungen finanzieller und zeitlicher Art – die Ausübung des geliebten Sports.

Und natürlich ging es in der Arbeit mit den Eltern und Trainern darum, sie auf die Ressourcen ihrer Kinder bzw. ihrer jungen Sportler zu orientieren, sie Achtung und Anerkennung gegenüber der Leistung ihrer Kinder spüren zu lassen. Eine Aufgabe für sie lautete, eine Woche lang während des Trainingslagers den Fokus ihrer Aufmerksamkeit auf das bereits Erreichte zu legen statt auf den Mangel. Die Feedback-Frage „Was wäre mir entgangen, wenn ich dich heute im Training nicht erlebt hätte?“ sollte ihr Begleiter für diese Woche sein.

Natürlich begegnete mir eine gehörige Portion Skepsis. „Wir leben doch schließlich in einer Leistungsgesellschaft. Nur wenn Kritik auch klar geäußert wird, lernt man daraus.“ Doch Eltern wie Trainer ließen sich darauf ein. Es sollte ja nur eine Woche dauern. Es war für einige Eltern und Trainer eine Herausforderung, aus dem Stehgreif zehn Gründe zu nennen, warum sie stolz auf ihre Kinder, auf ihre Schützlinge sind.

Umso überraschender war das Ergebnis am Ende der Woche. Eltern berichteten, dass ihre Kinder plötzlich von sich aus sehr viel mehr über das Training erzählten und viel offener waren. Manche übertrugen die Aufforderung, sich eine Wo-

che lang ausschließlich lobend zu äußern, direkt auf den familiären Kontext. Große Nachdenklichkeit rief bei vielen Eltern die Frage hervor, was ihnen das Wichtigste am Sport ihrer Kinder ist. Und wie gern sie sich mit anderen Eltern über ihre Unsicherheiten, Wünsche und Sorgen austauschten!

Die Trainer lernten, wie wichtig bei Trainingszielen der Unterschied zwischen „weg von“ und „hin zu“ ist. Und wie kontraproduktiv Ausrufe sind wie: „Die Sportlerin gibt sich mit dieser Schrittpassage nicht genug Mühe, weil sie sie nicht mag.“

Den Rahmen der Zusammenkünfte für die Mädchen bildeten zwei stets wiederkehrende Übungen. Sie erhielten zu Beginn eines jeden Treffens den Auftrag, an einer Sonne zu malen. Täglich ergänzten die jungen Sportlerinnen jede für sich ihr Bild um zwei bis drei Strahlen und schrieben darauf, was ihnen am Vormittag im Training besonders gut gelungen war. So lenkten sie ihre Aufmerksamkeit auf ihre Stärken. Mit Eifer und Stolz machten sie sich jeden Tag an die Arbeit. Es war ihnen wichtig, die Sonne schön zu gestalten, und sie sprudelten förmlich über, wenn sie dabei von ihren Erfolgen erzählten.

Zum Stundenabschluss gab es täglich Brain-Gym-Übungen aus der Kinesiologie zur bilateralen Hemisphärenstimulation. Denn bekanntlich ist es gerade die Zusammenarbeit zwischen linker und rechter Gehirnhälfte, die in Drucksituationen blockiert ist. Um gegenzusteuern sind sämtliche Überkreuzbewegungen geeignet, Übungen, die über die Körpermittelachse führen, wodurch unser Gehirn kontralateral stimuliert wird. Zum Beispiel eine liegende Acht in die Luft zu malen oder der so genannte Butterfly: Arme angewinkelt vor der Brust verschränken und abwechselnd mit der rechten Hand auf die linke Schulter klopfen und umgekehrt mit der Linken auf die rechte Schulter. Auch sonst gehörten viele Übungen mit Musik und Bewegung zum Programm. Auf diese Weise haben wir ein komplettes Aufwärmprogramm für Training und Wettbewerbe zusammengestellt.

Bewährt hat sich, zum Ende des Aufwärmprogrammes die Bewegungen langsamer werden zu lassen und die Sportler physiologisch in einen ihnen vertrauten Ruhezustand zu begleiten, der individuell gewählt wird. Wichtig hierfür ist eine detaillierte Reise durch den gesamten Körper: Wie genau atme ich, wie fühlen sich der Kopf, der Nacken, die Schultern an. Für Sportler, die täglich mit ihrem Körper arbeiten, sind diese Übungen sehr leicht erlernbar. Anschließend können mittels Trancen Bilder der Ruhe, Konzentration und Kraft entstehen, die das Unbewusste assoziativ-metaphorisch arbeiten lassen. Gerne setze ich für diese Arbeit verstärkend die wing-wave-Musik ein. Ist der gewünschte Zustand erreicht, wird er geankert und auf die konkrete Situation der unmittelbaren Wettkampfvorbereitung („... und während ich die Schlitt-



schuhe anziehe ...“) oder als Bodenanker auf Momente in der Kür (Anfangspose, langsamer Teil) übertragen.

Auch für Zuhause gab ich den Kindern Visualisierungsübungen mit auf den Weg, zum Beispiel das tägliche Laufen der „Traumkür“. Ein Vater berichtete, dass ihn seine Tochter vor dem Spaziergang bat, er solle den CD-Player mit der Musik mitnehmen damit sie ihre Übung machen kann. Ferner nutze ich spezielle Formate, Kombinationen zwischen Geschichten-Erzählen und NLP-Übungen, auch Symbolarbeit.

Zum Beispiel suchten sich die Kinder ein Tier aus, das ihnen mit seinen ganz speziellen Eigenschaften helfen kann, Wettkampf- und Prüfungssituationen gut zu überstehen. Sie malten das Tier auf einen Glücksstein. Viele entschieden sich für Delphine als Sinnbild für Intelligenz und Eleganz und die Eule mit ihrer Weisheit. Der Renner aber wurde der Affe. „Affe sind immer lustig, machen Spaß und haben ständig neue Einfälle“ – kaum hatte Vanessa dies ausgesprochen, begab sie sich auch schon in die Affenrolle, spielte den Affen, und alle anderen machten mit.

Eine auch im Einzelcoaching beliebte Übung zur Wettkampf- oder Prüfungsvorbereitung ist das „Tasche packen“. Hier wurden als erstes die Tasche, der Rucksack aufgeräumt und geleert. Was nicht gebraucht wird – Angst, zu viel Aufregung, Unaufmerksamkeit – wurde auf Metaplankarten geschrieben oder gemalt und an mich übergeben. Ich nahm die Dinge an mich, entsorgte sie nach Wunsch oder bewahrte sie auf. Danach packten die Mädchen die Tasche mit den Dingen, die für einen Wettkampf hilfreich sind: Mut, Ruhe, Kraft, Konzentration – der Affe war bei allen im Gepäck!

Die für mich wesentlichsten Ergebnisse des Workshops waren:

- ... Es gab Zeit zum Nachdenken über Werte, die mit dem Sport verbunden sind, und über die Frage, inwieweit sie lebbar sind und wie Kinder sich dem geradezu grotesken Exzellenzdruck entziehen können.
- ... Kindern, Eltern und Trainern öffnete sich ein Raum für das Aussprechen von Hoffnungen, Wünschen, Ideen, und auch von Sorgen, Ängsten und Zweifeln.
- ... Das Verständnis füreinander ist gewachsen.
- ... Alle Beteiligten sind sich ein großes Stück näher gekommen und entwickelten konkrete Ideen, sich persönlich in die künftige gemeinsame Arbeit einzubringen.

Das Projekt war der Anstoß für eine enge Zusammenarbeit, die sich in der laufenden Saison fortsetzt. Weitere Workshops sind bereits ins Auge gefasst. Die Einbeziehung des Umfeldes eignet sich hervorragend auch für die Arbeit im Schulbereich. Als Coach habe ich im Workshop wieder viel dazu gelernt – vor allem von den Kindern. Das Fazit heißt: Freudvolles Lernen ist möglich. Wenn wir Kindern Raum für Krea-



**Hier könnte
Ihre Anzeige stehen!**

Mehr Infos unter
Tel.: 05251 134416
oder unter
linden@junfermann.de

www.junfermann.de

tivität, Ideenreichtum und Lebenslust geben, werden ihnen Flügel wachsen.

Literatur

- Lötscher-Gugler, Hedy: Lernen mit Zauberkraft – NLP für Kinder. Patmos & Walter, Düsseldorf, 6. Aufl. 2008
- Besser-Siegmund, Cora; Siegmund, Harry; Diercks, Marie-Luise: Sicheres Auftreten mit wingwave-coaching. Junfermann, Paderborn 2007
- Dennison, Gail E.; Dennison, Paul E.; Teplitz, Jerry V.: Brain-Gym fürs Büro. VAK, Kirchzarten, 6. Aufl. 2007
- Dilts, Robert B.: Professionelles Coaching mit NLP. Junfermann, Paderborn 2005



Kathrin Scheel, Sprachwissenschaftlerin, Trainerin und Coach mit Lehrvertrag u.a. beim Landessportbund Berlin und an der Europa-Universität Viadrina Frankfurt/Oder.