

Follenius, Bettina

Gemischte Gefühle

56 Bild-Karten für Therapie, Beratung und Coaching mit zwölfseitigem Booklet

Beltz Verlag Weinheim, 2021 € 29,95

Ich besuchte einen Interaktiven Workshop im Department für Heilpädagogik und Rehabilitation der Universität zu Köln im Wintersemester 21/22

Meine kommunikative Aktivitätsschwelle beschreibt das in Aussicht gestellte Bestreben, „etwas“ mit Bravour angehen zu wollen. Der Punkt, an dem es zu einer aktiven Aktivität kommt, hängt – so der Einladungstext- von der eigenen Wirkung ab. Durch individuelle Erfahrungen lässt sich dieser Punkt positiv „verschieben“. Doch es wird erst einmal gelernt werden müssen, wenn „man“ das Angestrebte internalisiert hat. Um mein eigenes Trainingsvorhaben in Karl-J. Kluges Workshop bestmöglich umzusetzen, musste ich dieses Ansinnen und die mir selbst auferlegten Verpflichtungen mit „positiver Sprache“ operationalisieren. Denn es gibt keine Lösung ohne Preis. Und wenn ich meine Kommunikation verbessern will, muss ich (hart) üben. Wieviel ich bereit bin, diesen Preis zu zahlen, hängt mit Werten zusammen. Werte verändern sich allerdings auch im Laufe der Zeit, was zwischen verschiedenen Personen und insbesondere zwischen Personen verschiedener Generationen zu einem Wertekonflikt führen wird. Nichts desto trotz ist die Förderung jeder Persönlichkeit im Bildungsauftrag verankert und fordert demnach intensives Training der Lehrenden und der lernenden Personen. Ich beabsichtigte im Rahmen meines aktiven Mitmachen im Interaktiven Workshop im Rahmen meiner Persönlichkeitsentwicklung soweit zu kommen, dass ich meinen Fortschritt durch Operationalisieren meine Workshopziele erkenne. Es reichte mir nicht, Theorien zu verstehen. Ich setzte um, jeden Tag mein Lernziel „mir vor Augen zu führen“, umzusetzen und meine Ergebnisse täglich auszuwerten. Auch wenn ich unter anderem durch Krankheit das Trainingsvorhaben zwischenzeitlich aussetzen muss. So habe ich umso mehr die Bedeutsamkeit, mich dem Thema „Herzöffner mit Humor und Scharm“ mit Hilfe der mir vorliegenden „gemischten Gefühle-Karten“ gewandt. Mit diesen Vorlagen kam ich jedes Mal mit mir selbst und mit anderen ins Gespräch, blieb leicht im Gespräch oder wurde in die Tiefe der Gefühle der anderen einbezogen. Alle mir vorliegenden Gefühlskarten dienten uns Gesprächspartnern als „Türöffner“ oder als „Eisbrecher“. Denn manchmal stockten unsere Gespräche und kamen erst wieder ins Rollen, wenn wir uns der empfohlenen Lieder in den bereitgestellten Karten bedienten. Darüber hinaus entwickelte sich in uns Anwendern Fantasie und Kreativität. Jede der 56 Bildkarten zeigte nicht nur bekannte Basis-Emotionen an, sondern verhalfen uns Gesprächspartnern, Zwischentöne, wütende Sprüche bzw. Mischformen zu erkennen und uns diesen „offenen Sinnes“ zu widmen. Darüber hinaus waren die Karten so angelegt, dass die „minimalistisch“ angelegten Karten auch Spielraum für

subjektive Interpretationen zuließen. Insgesamt sind diese Karten-Texte höchst originell, humorvoll und auch „anrührend“ angelegt. Manche Karten erzeugten im Gegenüber Lächeln, eröffneten Ideen zum verbalen Austausch und führten in unserer Lage zu tiefführenden Diskussionen, oder Schüler zum Lächeln oder eröffneten neue Wege zu den „Mitspielern“ sowie zu einer Welt der Gefühle, die bunt und vielseitig uns in Erscheinung traten. Ein dazugehörendes Programm-Bocklet beschrieb uns zahlreiche Anwendungs-Chancen des Karten-Sets. In Einzel- und Gruppen-Settings im Workshop halfen der Rezensentin und die sie begleitenden Gruppen in der Klärung von Gruppenkonflikten oder zum Gruppenlernen vor Ort. Im Laufe der mit diesem Karten-Set durchgeführten Sitzungen entdeckte ich Tipps und Formulierungen, die ich für meine aktuelle Rolle als Lehrperson unbedingt beibehalten will. Meine Gesprächspartner vermittelten mir, dass jeder der Teilnehmenden „für wichtig genommen wurde“. Ich hörte von anderen, dass sie aufgrund der von uns benutzten Karten Selbstbewusstsein überprüft und stellenweise modifiziert worden wäre und Ruhe in unseren Gesprächen aufkam. Unter anderem wurde in unseren Gruppen deutlich und auch verständlich argumentiert, dass Erziehung eine Pflicht und Notwendigkeit wäre. So wurde uns Gruppenmitgliedern deutlich, dass Erziehung eine gesellschaftliche Pflicht und Notwendigkeit bleibt sowohl der Erziehende sich dessen bewusst werden und umsetzen muss, nämlich Entscheidungen zum Erziehen zu treffen. Von Geburt an müssen Kinder zur Mitverantwortung erzogen werden, indem sie Mitverantwortung und Nachbarschaftshilfe lernen. Und so wurden wir Diskussionsmitglieder erneut mit der Aufgabe konfrontiert, zwischen vier Faktoren stets Erziehender auszubalancieren: **Zuversicht, Zärtlichkeit, Zuwendung und Zeit**. Zusammengefasst: Ich habe in der Anwendung dieses Karten-Sets in K. Kluges Interaktiven Workshop zur Ausbildung von Lehrer-Persönlichkeit mich vertraut gemacht, dass meine Vielfalt an „gemischten Gefühlen“ mich bestärkten. Andere kamen in die Lage, gemischte Gefühle zu entwirren, oder sich für „positive Gefühle“ aktiv zu entscheiden und kontinuierlich Lern-Ziele täglich zu klären und zu beachten. Mit dem im Workshop operationalisierten Trainings, positiv angelegte Sprache sowie transparente und klare Kommunikation zu üben, eröffneten wir an allen Workshoptagen uns Teilnehmern einen Raum für Positives Lernen, von Zuversicht, emotionaler Zuwendung und uns ausreichend gestifteter Zeit zum Einüben der von uns ausgewählten Kartenziele.

Die bunt erlebte Welt der Gefühle löste verschiedene Emotionen in jeder Person aus. Manchen Teilnehmern wurde deutlich, dass Erlebtes sich klar und eindeutig benennen lässt. Gefühle müssen nicht zwiespältig, facettenreich Emotions-Welten erzeugen. Nicht immer ein leichter Ein- und Vorgang! Die Autorin dieser Bilderkarten bringt nicht nur bekannte Basisemotionen ein, sondern hilft auch bei „Zwischentönen“, bei Widersprüchen neue Formen der Klärung ins Gespräch. Alle Bild-Karten zeigen eine Bandbreite von Stimmungen und Gefühlen, die in Menschen aufkommen und

manchmal berechenbar bzw. unberechenbar sich einmischen. Minimalistisch ausgedrückte Emotionen eröffneten „Spielräume“ für Erklärungsversuche und zeigten auf, dass Wahrnehmungen zu allererst subjektiv angelegt sind.

In Karl-J. Kluges „Quality time“ in jedem Workshop ließen sich diese Karten zur Klärung individueller oder gruppenbasaler Aktivitäten nutzen. Diese Gefühlskarten lassen sich auch für jede Altersgruppe im Einzel- wie im Gruppen-Setting nutzen.

Carolin Werker und Dr. Karl-J. Kluge