

KEIN TIPP Nr.7

für Lehrpersonen und andere Menschen

Gute Psychologen stellen Fragen und geben keine Tipps. Denn nur der Klient ist echter Experte seiner Lebensumstände. Und - viel wichtiger - wenn's nicht funktioniert, wird's auf den Tippgeber abgeschoben und man wird - Schwups - zum schlechten Psychologen.

Da aber IMMER ALLE und ZU ALLEM Tipps wollen, gebe ich in dieser Rubrik jeweils trotzdem sowas Ähnliches ab. Einiges hab ich aus Büchern, von Kollegen oder in den letzten 20 Jahren meinen Klienten abgeschaut, Anderes selbst erdacht und - mitunter erfolglos - eingesetzt. Drum denken Sie dran: Dies ist KEIN Tipp! Setzen Sie ihn NICHT um! heute zum Thema:

7 Millionen Handlungsmöglichkeiten !

Hast Du / haben Sie auch schon *"alles versucht"*? Mit Liebe, mit Strenge? Ignorieren, explodieren, delegieren? Wenn irgendwas *"verhocket"* ist, das Vertrauen in eine Veränderung weg ist?

Dann ist es Zeit, einen Schritt zurück zu treten und in Ruhe neue Handlungsoptionen zu entwickeln. Nicht nur eine. Sondern 7 Millionen.

Dass ein Problem in sich verharnt, kann je nach involvierten Akteuren unterschiedliche Gründe haben:

- Kreativitätsmangel, Sturheit, mangelndes Vertrauen in eine Veränderung,
- die Kraft der Schuldfrage (*"Wer sich bewegt, anerkennt seine Schuld"*),
- oder einfach die Gewohnheit.

Wenn sich etwas verändern soll ist es jedoch wichtig, dass wir im Fluss bleiben. Bewegung, egal in welche Richtung, lieber ein Schritt zurück als Treten an Ort. Das Credo in der lösungsorientierten Therapie ist beispielsweise: *"Wenn etwas funktioniert, mach mehr davon. Wenn nicht, mach etwas anderes."*

Und auf *"Aber ich weiss nicht was"* oder *"ich kann nichts anderes"* sag ich: *"Doch, in jeder Sekunde deines Lebens hast du 7 Millionen Handlungsmöglichkeiten."*

Die 1000 Nuancen eines *"Stopp"* an einen Provokateur auf dem Pausenplatz reichen von *"Du verdammtes Arschloch, lass mich in Ruhe, oder..."* bis zum *"bitte, sei so nett und hör auf"*. Und sie multiplizieren sich mit 1000 Nuancen im begleitenden Blick, direkt, scharf, freundlich, lächelnd, grinsend oder ausdruckslos. Und nochmals mit 1000 begleitenden Gesten, und weiteren Tausenden von Nuancen in Intensität, Zeitpunkt, Ton und Dauer. Du wählst aus. Und bist verantwortlich. Für dich. Die anderen für sich.

Übrigens: Du wirst dich, ob du willst oder nicht, immer wieder anders verhalten. Sogar ein Spitzensportler der sechs Stunden pro Tag ein einziges Detail trainiert, schafft es nicht, einen perfekt geglückten Aufschlag, Penalty oder anderen Bewegungsablauf ganz genau zu wiederholen. Und auch zwei schlechte Penaltys sind nie gleich. Wer bisher dachte, *«Es gibt nichts Neues unter der Sonne»*, kann sich mit *«Es gibt nur Neues unter der Sonne»* vom scheinbaren Stillstand, von der Wiederholung des Problems befreien. *«Alles fließt»*. Und wenn ich das akzeptiere, könnte ich mich ja gleichzeitig entscheiden, die Fließrichtung zu beeinflussen.

Eignet sich die Situation eher für langsame bis unmerklich feine Verschiebungen, für tägliche bewusste Mini-Anstrengungen, die sich aber aufaddieren? Ist eine Schaufel zu schwer, dann lässt sich auch mit dem Kaffeelöffel eine Sandkasten-Landschaft umgestalten, allenfalls von anderen unbemerkt. *«Ich verlange mal etwas nur montags. Nur morgens. Da soll sie ihr Bett selber machen.»*

Oder ist eher eine radikale Umwälzung angesagt? Weil die Ausdauer fehlt oder kleine Schritte zermürben würden? Weil viel Energie da ist, die umgelenkt sein muss und den Kaffeelöffel-Sand eh wegspülen würde? Ein neues Spiel, neue Regeln müssen her, kein Sandkästeln mehr, sondern Hula-Hopp? Zum Beispiel eine Fokus-Verschiebung: *«Das Strichsystem mit dem Dreinreden lassen wir. Neu gibt es für jede fertige Seite, die du nicht heimnehmen musst, einen Bonus-Punkt für die Klassen-Spielzeit.»* Oder eine Intensitäts- und Zeitverschiebung: *«Neu beobachte ich nur noch 5 Minuten, aber dann gilt Null-Toleranz!»*

Und während wir einem Kind, einer Jugendlichen oder einer Klasse ihre 7 Millionen Aktionen aufzeigen, tun wir gut daran, auch unsere 7 Millionen auszuloten.

- Was verlange oder erwarte ich vom Kind, was von mir selbst? Was von meinen mit-involvierten oder -engagierten Partnern?
- Was strahle ich dabei aus? Wie viele Quäntchen an Unmut, Hoffnung, Ruhe, Dankbarkeit, Strenge, Sorge, Trauer, Humor, Leichtigkeit, und und und
- Worauf reagiere ich, und wie? Und worauf nicht, und wie reagiere ich *«nicht»*?
- Und habe ich an die 7 Millionen Handlungsmöglichkeiten gedacht, die ich habe, ausserhalb der *«Problemzeiten»*? Mal grundlos ihr Lieblingsspiel wählen, zuzwinkern, *«Wow»* sagen, etwas über sein Interessensgebiet fragen,

Solches Bewusstsein schärft auch unser Beobachten. Das Beobachten von Veränderungen bei Anderen. Die Offenheit, sie wahrzunehmen. Sie ihnen zuzutrauen. Denn wir wissen jetzt, auch sie können nicht anders, als sich zu verändern.

Vielleicht braucht es für Beobachtungen manchmal auch mehr Zeit, oder ein besseres Beobachtungssystem. Ein mittelalterlicher Stundenzeiger ist gut für die Übersicht, aber für Mini-Verschiebungen und Subito-Feedbacks brauchen wir moderne Sekundenzeiger, die mich feine Unterschiede benennen lassen. *«Ich habe gesehen, dass du kurz gezögert hattest bevor du es wieder gemacht hast. Könntest du dieses Zögern ausbauen?»* Oder *«Dann hast du mich kurz angelächelt. Das hat mich zuversichtlich gestimmt.»*

Oder wenn ich merke, dass Gewisse nichts merken, muss ich mich für einen krasserer Unterschied in meinem Verhalten entscheiden, zu einer sprunghaften, allenfalls übertriebenen Veränderung oder Rückmeldung, die dann wahrgenommen wird? *«Könntest du das später machen, nicht während des Unterrichts?»*, oder *«Schon wieder?! Verdammt, du, ...»* Pardon nein, diese letzte Variante darf man auch auslassen. Aber wenn es in dem Falle mal nur 6 Millionen 999 Tausend 999 Alternativen sind....

Das Bewusstsein, jede Sekunde Millionen von Handlungsalternativen zu haben, macht frei, gelassen und stark.

Nun: Hast du / haben Sie schon *«Alles probiert»*?

Lothar Steinke, SPD Rothenburg

In: vipp *Schulpsychologie-Newsletter* auf www.vipp.ch