

Live – Beratung unter Supervision

Beraterin: Regine Leipersberger, Grundkurs 9, Systemische Beratung
Ort: Hochseilgarten Dülmen
Datum: 18.06.2008
Zeit: 15.00 Uhr – 21.00 Uhr



Inhaltsverzeichnis

1. Überweisungskontext	3
2. Vorbereitung	3
3. Nutzungsweisen der Hochseilgärten	4
3.1 Reflektions- und Transfermodelle – Schnittmengen der Erlebnispädagogik und des systemischen Handelns	4
3.2 Programmablauf – Stationen	6
4. Reflektion der Stationen im Kontext der systemischen Beratung	8
5. Transfer und Umsetzung	13
6. Reflektion der Trainer/Beraterrolle im Kontext der systemischen Beratung	14
7. Fazit	15
8. Literaturverzeichnis – weiterführende Literatur	15
9. Anlagen	

1. Überweisungskontext:

Gruppe: Bei meiner Live Supervision war der Klient meine Ausbildungsgruppe der angehenden Systemischen Berater.¹ Sie verbrachten einen Tag im Hochseilgarten Dülmen mit der Aufgabe „Erfahrungen im Sinne der Selbsterfahrung“ zum machen.

Hochseilgarten Trainer: Meine Aufgabe gestaltete sich zum einen in der Form, ein geeignetes Programm auszuarbeiten, bei der die Gruppe Selbsterfahrungen im Hochseilgarten machen kann.

Erfahrungen im Sinne der Selbsterfahrung bedeutet für mich, das Kennen lernen und Reflektieren der eigenen Person über das Handeln und Erleben, aber auch das sich-selbsterleben in Gruppen und gruppendynamischen Prozessen. Das Handeln im Hochseilgarten stellt häufig eine herausfordernde Situation bzw. eine Grenzerfahrung dar, die diese Selbsterfahrung möglich werden lässt.

Zum anderen war es mir ein Bedürfnis und natürlich auch meine Aufgabe, die Inhalte der Fortbildung „Systemisches Handeln in psycho – sozialen Arbeitsfeldern“ in die Arbeit im Hochseilgarten zu integrieren. Ich wollte der Frage nachgehen, inwiefern sich das systemische Handeln im Hochseilgarten umsetzen lässt.

2. Vorbereitung:

Neben der Ausarbeitung des Programms und der Absprachen mit den zwei anderen Trainern arbeitete ich zusätzlich Kärtchen für die einzelnen Teilnehmer aus.

Auf diesen Kärtchen waren Fragen im Sinne des Systemischen Handelns gestellt,² die die Teilnehmer aus einem Umschlag nehmen durften. Die Antworten auf die Fragen wurden nicht in der Gruppe reflektiert, sondern sollten dazu dienen, dass sich die Teilnehmer vor dem Hochseilgarten Besuch und auch danach mit dieser Frage beschäftigen sollten. Dies fand im Sinne des Reflektions- und Transfermodells „the mountain speaks for themselves“³ statt. *Mit diesen Fragen sollte jeder Teilnehmer die Möglichkeit haben, sich mit einem bestimmten Thema auseinanderzusetzen. Z.B. zum Thema Angst, Grenzen, Veränderungen. Es sollte den Teilnehmern selbst überlassen bleiben, ob und wie sie ihre Erfahrungen verarbeiten.*

Zudem beschäftigten wir uns am morgen vor dem Hochseilgarten Besuch in Kleingruppen mit gestellten systemischen Fragen zu unseren Erwartungen und Bedürfnissen im Hochseilgarten:

- 1) Welche Bedürfnisse / Interessen sind mir im Hochseilgarten wichtig?
- 2) Woran würde ich merken, dass ich diesen Bedürfnissen nahe gekommen bin?
- 3) Was kann ich dafür tun, um das zu erreichen?

Meine Kollegen beschäftigten sich bei diesen Fragen mit ihrer aktiven Teilnahme am Hochseilgarten Training und ich als Berater beantwortete diese Fragen im Bezug auf meine Rolle als Trainer.

¹ Im Sinne der besseren Lesbarkeit verwende ich in meiner Arbeit die männliche Schreibform. Selbstredend sind natürlich Männer und Frauen gemeint!

² Kärtchen siehe Anhang

³ Erklärung der Reflektions- und Transfermodelle, siehe Pkt. 3.1

3. Nutzungsweisen der Hochseilgärten:

Hochseilgarten ist nicht gleich Hochseilgarten. Zum einen besteht der Unterschied in der Bau und Nutzungsweise. Je nach Bauweise kann der Hochseilgarten für die unterschiedlichsten Ziele genutzt werden. So gibt es Hochseilgärten, die hauptsächlich als kommerzielle Anlagen zu nutzen sind und das Ziel verfolgen für möglichst viele Menschen zugänglich zu sein, ohne dass diese erlebnispädagogisch begleitet werden. Des Weiteren gibt es Anlagen, wie auch der Hochseilgarten in Dülmen, die ein intensives, bewusstes und langfristig angelegtes Projekt der Erlebnispädagogik präsentieren. In dieser Form sollen Hochseilgärten innerhalb der pädagogischen Arbeit ihren Platz finden (vgl. Praxisfeld, 2006, S. 50 ff).

Die Sicherung im Hochseilgarten Dülmen findet mittels der Top – Rope – Sicherung statt, wie sie im Klettersport oder auch im Hallenklettern üblich ist. Der Teilnehmer ist mittels eines bestimmten Knotens an einem Seil eingebunden, welches über eine Umlenkrolle zu den sichernden Teilnehmern am Boden läuft. Die Teilnehmer werden vor jedem Hochseilgartenbesuch intensiv in die Sicherung und die Nutzung der Gurte eingewiesen und während des Trainings durch den Trainer kontrolliert (vgl. Praxisfeld, 2006, S. 50 ff).

Die Benutzung des Hochseilgartens mittels Top – Rope – Sicherung hat gegenüber der Schienensicherung⁴ einige Vorteile. Durch die Top – Rope – Sicherung besteht immer ein enger Kontakt zum Sicherungsteam am Boden. Dies gibt dem Benutzer ein Gefühl von Sicherheit und baut Vertrauen auf. Zudem werden die durchgeführten Übungen zu Gruppenaktivitäten, da alle Teilnehmer in verschiedene Aufgabenbereiche eingebunden werden und zum Beispiel wichtige Aufgaben beim Sichern zu erfüllen haben.

Bei der Top – Rope – Sicherung hat der Teilnehmer an jeder Übung die Möglichkeit, sein eigenes Tempo und seine eigene Leistung zu bestimmen, sowie seine eigenen Grenzen zu spüren und zu setzen. Denn es gilt das Gesetz der selbst gewählten Herausforderung. So gibt es auch die Möglichkeit, sich vor oder bei Erreichen eines Podestes, sowie mitten in einer Übung, abseilen zu lassen. Das Abseilen stellt für alle Teilnehmer eine Herausforderung an die eigene motorische und physische Kompetenz dar. Zudem fordert das Abseilen ein hohes Vertrauen an das Sicherungsteam ein, das diese vertrauensvolle Aufgabe koordinieren muss. Die Fähigkeiten und Fertigkeiten der einzelnen Teilnehmer können bei der Top – Rope – Sicherung besser durch den Trainer begleitet werden, der immer engen Kontakt zur Gruppe hält. Durch den bestehenden Kontakt des Kletternden zum Sicherungspersonal und zum Trainer kann mit angstbesetzten Situationen behutsamer umgegangen werden, wodurch eine Stärkung des Selbstwertgefühls des jeweiligen Teilnehmers herbeigeführt werden kann und er nicht wie z. B. bei der Schienensicherung eine angstbesetzte Situation oftmals noch verängstigter verlässt. Zudem können durch die Top – Rope Sicherung auch jüngere und kleinere Kinder den Hochseilgarten nutzen. Die Gurtsysteme bieten eine Fülle von Größenunterschieden.

3.1. Reflektions- und Transfermodelle – Schnittmengen der Erlebnispädagogik und des systemischen Handelns

Durch das Hochseilgartentraining sollen unterschiedliche Wirkungen erzielt werden. Die Teilnehmer sollen neben dem sich-selbst-erleben und der Reflektion der eigenen Person, Verhaltensweisen an sich und anderen feststellen oder neue Handlungsalternativen erlernen und sich diese möglicherweise aneignen.

⁴ Bei der Sicherung durch ein Schienensystem wird der Teilnehmer am Beginn des Parcours eingehängt und kann dieses erst nach bewältigen aller Stationen wieder verlassen. Es findet keine Sicherung über eine am Boden stehende Person statt.

In der Theorie gibt es sechs verschiedene Wirkungsmodelle, die sich sowohl auf die Anleitung als auch auf die Nachbereitung von Hochseilgärten beziehen. In der praktischen Arbeit bestehen allerdings auch Mischformen dieser Wirkungsmodelle.

Das Wirkungsmodell, in dem auf die Kraft der Erfahrung gesetzt wird, benennt die Fachliteratur auch als „The mountain speak for themselves“. Hierbei bleibt den Teilnehmern selbst überlassen, ob und wie sie ihre Erfahrungen verarbeiten (vgl. Lakemann, 2005, S. 19). Das Wesentliche innerhalb des Hochseilgartentrainings soll von den Teilnehmern intuitiv erkannt und erlernt werden und die Erlebnisse werden nicht weiter besprochen. Die Teilnehmer überlegen, wie ein Element technisch am Besten zu bewältigen ist, gehen aber nicht explizit auf die emotionalen und sozialen Wirkungen ein, wodurch der Trainer hierbei auch die wenigsten Einflussmöglichkeiten besitzt. Bei diesem Wirkungsmodell liegt die Schwierigkeit in seiner Unverbindlichkeit und der Zufälligkeit des Lernerfolges, denn es bleibt ungewiss, ob die Übungen passend für die Lernziele der Gruppe waren.

Ein weiteres Wirkungsmodell kommentiert die Erfahrungen, indem der Trainer als Beobachter und Experte auftritt und den Teilnehmern nach der Aktion eine Rückmeldung über deren Verhalten gibt. Das Resümee der wesentlichen Lernziele wird vom Trainer zusammengefasst und er zeigt einen möglichen Transfer in den Alltag auf. Hierbei ist auf die Botschaften, die der Trainer vermittelt, zu achten, denn es besteht die Gefahr, dass die Gruppe diese anders erlebt, sich getadelt fühlt und eventuell Widerstand entwickelt.

Die Erfahrung reflektieren bedeutet als Vermittlungsmodell, dass die Teilnehmer aktiv über die gemachten Erfahrungen nachdenken sollen. Der Trainer stellt ausgewählte Fragen, wobei die Teilnehmer das Potenzial des Erlebten selbst entdecken und ihren eigenen Lernerfolg erkennen. Zudem können sie dadurch einen Transfer zum Alltag schaffen. In diesem Modell wird eine kritische Auseinandersetzung mit den gezeigten Verhaltensweisen möglich und kann dazu führen, dass dem Einzelnen die nützliche Wirkung seiner Verhaltensweisen bewusst und er dadurch positiv verstärkt wird. Aber auch negative Verhaltensweisen eines Teilnehmers oder der Gruppe können aufgedeckt werden.

Wird der Erfahrung eine Vorgeschichte gegeben, bedeutet dies für die Teilnehmer, dass sie bereits vor der Aktivität auf verschiedene Probleme oder zu erwartende Schwierigkeiten vorbereitet werden. Während eines Rückblicks kann an eine vorherige Aktion angeknüpft werden und diese Ergebnisse werden nun noch einmal aufgegriffen. Sie werden als Hilfestellung für eine bevorstehende Situation genutzt. Die Motivation beinhaltet, dass sich die Teilnehmer Ziele für eine bevorstehende Aktivität setzen und festlegen, was sie daraus lernen wollen. Die Funktionalität besteht aus der Herausarbeitung der positiven Verhaltensweisen für den Gruppenprozess. Dadurch werden den Teilnehmern die produktiven und unterstützenden Verhaltensweisen für weitere Aufgaben und deren Lösung deutlich. Die Hindernisse sollen Verhaltensweisen aufzeigen, die für den Erfolg einer Aktion eher hinderlich sind und gemeinsam werden Lösungen gesucht, um diese Barrieren zu überwinden. Werden die Erfahrungen in eine Metapher gekleidet, sollen diese eine Verbindung zwischen der Aktion und der Lebenswirklichkeit der Teilnehmer herstellen. Es werden parallele Strukturen und eine enge Beziehung zwischen der Aktivität und dem Alltag der Teilnehmer geschaffen.

Die Erfahrung indirekt fokussieren bedeutet für die Gruppe, dass die Anleitung des Trainers eine wichtige Rolle spielt. Die Probleme, die während der Aktion auftreten, werden im direkten Vergleich reflektiert, Handlungsalternativen durch den Trainer genannt und mit der Gruppe erörtert. Somit beinhaltet dieses Modell, durch die Offenlegung und Diskussion der problematischen Verhaltensweisen, ein positives Handlungsergebnis (vgl. Praxisfeld, 2006, S. 76 ff).

Die Teilnehmer entdecken neue Verhaltensweisen in der konkreten Situation im Hochseilgarten, verallgemeinern diese Lernerfahrungen und übertragen sie dann auf andere Alltagssituationen.

Systemisches Handeln im Hochseilgarten stellt für mich ein eigenes Reflektions- und Transfermodell dar, welches dennoch Bereiche aus den bestehenden Modellen aufgreift und einbaut. So z.B. vom Reflektionsmodell „die Erfahrung reflektieren“. Der Hochseilgartentrainer nutzt allerdings die ausgewählten systemischen Fragestellungen, wodurch sich die Teilnehmer kritisch mit ihren Verhaltensweisen und die des Systems auseinandersetzen. Allerdings gibt nicht der Trainer die Antworten und er bewertet auch keine Situationen und Erlebnisse, wie es beim Reflektionsmodell „kommentiert die Erfahrungen“ der Fall ist. Durch gezielte systemische Fragestellungen steuert er zwar den Prozess, die Antworten und Lösungsmöglichkeiten werden durch die Teilnehmer selbst erarbeitet. Hierbei wäre es auch möglich, „der Erfahrung eine Vorgeschichte zu geben“. Ein gut reflektiertes und in der Beratung fortgeschrittenes System hätte die Möglichkeit in der Beratung thematisierte Familien- und Verhaltenssituationen herauszugreifen und ganz gezielt im Hochseilgarten zu bearbeiten.

Auch das Wirkungsmodell in dem „auf die Kraft der Erfahrung gesetzt wird“ kann seine Anwendung finden. Zwar werden verschiedene Themen im Setting des Hochseilgartens bearbeitet, aber die Klienten nehmen ihren Erfahrungsschatz mit und lassen ihn wirken. In einer weiteren Beratungsstunde können und sollten diese samt den Handlungsstrategien allerdings reflektiert und besprochen werden.

Zu bedenken gilt es bei den Reflektionsmodellen allerdings immer, dass Menschen nicht wie triviale Systeme reagieren. Sie sind nicht steuerbar und ihr Output ist nicht vorhersehbar. Menschen können nicht durch Menschen direkt und unmittelbar beeinflusst werden (vgl. Watzlawick, 1978). Die Adressaten pädagogischer Angebote kennen den Weg zur Lösung. Daher schafft der Berater oder hier der Hochseilgartentrainer den Rahmen, der es den Klienten ermöglicht, sich auf Veränderungen einzulassen. Während eines Hochseilgarten Trainings gibt es dann auch die Möglichkeit, den Rahmen flexibel auf die Gegebenheiten des Prozesses und des Systems auszurichten (vgl. Lindenthaler, 2004, S. 40 u. 49).

Das System von Familien oder auch Gruppen kann im gemeinsamen tun die unterschiedlichsten Situationen erarbeiten oder sichtbar werden lassen. Fragestellungen vor, während und nach dem „tun“ im Hochseilgarten machen es möglich, dass Subsysteme, Hierarchien, Konfliktmanagement, Kommunikationsverhalten, Regeln, Loyalitäten, Traditionen, Ressourcen sowie Entscheidungs- und Wahlverhalten sichtbar werden. Daraus lassen sich weitere Hypothesen durch den Berater bilden.

Durch das Verlassen des üblichen Beratungsraumes erlebt sich das System in einem ungewohnten Handlungsfeld. Man trennt sich vom gewohnten Rahmen der Beratung – dem Gespräch. Das System wird nun nicht mehr nur über die Sprachfähigkeit erreicht, sondern auch über die Sinne. Heutzutage wird diese effektive Möglichkeit Inhalte zu transportieren leider häufig vernachlässigt. Durch die systemische Beratung im Hochseilgarten haben die Klienten die Möglichkeit neben der Sprache auch ihre Sinne einzusetzen, wodurch das Lernen über Kopf, Herz und Hand ermöglicht wird, welches besonders nachhaltige Wirkungen zeigt (vgl. Lindenthaler, 2004, S. 44). Somit werden Schwierigkeiten und Probleme, aber auch Ressourcen des Familiensystems schnell sichtbar. Nicht nur für den Berater, sondern auch für das System selbst. Mit dementsprechenden Interventionen und Fragestellungen durch den Berater kann das System Lösungsmöglichkeiten erarbeiten, die dann auch in den Alltag transferiert werden können.

3.2. Programmablauf – Stationen:

Im Hochseilgarten gilt das „Prinzip der Freiwilligkeit“, welches bedeutet, dass jede persönliche Entscheidung durch die Teilnehmer und die Trainer respektiert wird. Jeder

Teilnehmer entscheidet für sich in welcher Form er am Hochseilgartentraining teilnehmen wird, wo er seinen Platz in der Gruppe findet und wie er seine Grenzen definiert. Auch dies gehört zum Lernprozess im Hochseilgarten. Beispielsweise „nein“ zu sagen, sich abzugrenzen oder auch im geschützten Rahmen etwas zu wagen.

Nachfolgend möchte ich das durchgeführte Programm mit den einzelnen Stationen darstellen. Des Weiteren werde ich die dazugehörigen Themen benennen.

Niedrige Stationen:

Wippe: Die Wippe ist ein 2m x 5m großes „Brett“, welche von der Gruppe in die Waage gebracht werden soll. Die Teilnehmer steigen immer paarweise von der seitlichen Mitte auf, suchen ihren Platz und achten zudem darauf, dass die Wippe nicht den Boden berührt. Der Aufstieg darf durch die Gruppe kommentiert stattfinden. Der Abstieg soll ohne Worte bewältigt werden. Befindet sich die gesamte Gruppe auf der Wippe im Gleichgewicht, soll jeder einzelne Teilnehmer sich, seinen Platz und die Spannung im eigenen Körper nachspüren.

Sollte die Wippe nun doch einmal den Boden berühren, entscheidet die Gruppe sich gemeinsam für eine „Konsequenz“.

Als mögliche Themen für diese Station lassen sich Kooperation, Gleichgewicht finden, Ausbalancieren, Lösungsstrategien finden, Teamfähigkeit fördern, Umgang mit Frustration, Umgang mit Regeln, Konzentration, Ruhe und Harmonie sowie verschiedene Stärken nutzen benennen.

Tanz auf dem Seil: Die Teilnehmer bilden 5er Gruppen. Einer der Teilnehmer trägt einen Klettergurt. Am Hüftgurt sind vier Bandschlingen befestigt. Der Teilnehmer im Gurt begibt sich auf ein Drahtseil im Niedrigseilgarten und die Begleiter halten den Teilnehmer auf dem Drahtseil mittels Bandschlingen im Gleichgewicht, während dieser eine vorgegebene Strecke zurücklegt, zwischendurch mit dem Gleichgewicht „spielt“, oder auch sich selbst in der Auseinandersetzung in der Sicherung nachspürt.

Als mögliche Themen für diese Station lassen sich Kooperation, Körpergefühl und Gleichgewicht finden, Ausbalancieren, Lösungsstrategien finden, Teamfähigkeit fördern, Umgang mit Frustration, Konzentration, Ruhe und Harmonie, verschiedene Stärken nutzen, Planung und Absprache, strategisches Vorgehen, Vertrauen in die Partner/Gruppe aufbauen, Kreativität, Selbsteinschätzung sowie die Gewöhnung an das Drahtseil nennen.

Hohe Stationen:

An den nachfolgenden Stationen steigen die Teilnehmer, Top – Rope gesichert, am Pfahl bis zur kleinen Startplattform in ca. 8 m Höhe auf.

Halteseilbrücke: An den weißen Halteseilen haltend, balanciert er über das Fußseil bis zum nächsten Pfahl. Von der Mitte des Fußseils aus wird er zum Boden abgelassen.

Als mögliche Themen für diese Station lassen sich vertraut machen mit der Höhe und der Sicherungsart, Umgang mit Angst und den eigenen Grenzen, Vertrauen zu sich selbst und dem Sicherungsteam aufbauen, Umgang mit adäquaten Unterstützungsformen, Verantwortung übernehmen, Gleichgewicht finden sowie sich auf neue Ziele fokussieren nennen.

Lückenbrücke: Die Lückenbrücke besteht aus kleinen Brettern, die an den Seiten an Stahlseilen zwischen zwei Masten gespannt ist. Die Lücken zwischen den Brettern sind unterschiedliche groß. Der Teilnehmer versucht freihändig die Lückenbrücke zu überwinden. Von der Mitte der Lückenbrücke aus wird der Teilnehmer zum Boden abgelassen.

Als mögliche Themen für diese Station lassen sich vertraut machen mit der Höhe und der Sicherungsart, Umgang mit Angst und den eigenen Grenzen, Vertrauen zu sich selbst und dem Sicherungsteam aufbauen, Umgang mit adäquaten Unterstützungsformen,

Verantwortung übernehmen, Gleichgewicht finden sowie sich auf neue Ziele fokussieren nennen.

Pampers Pool: Der Mast, wie der Pampers Pool umgangssprachlich genannt wird, ist von vier Teilnehmer gleichzeitig zu nutzen, in unserem Fall allerdings einzeln bewältigt worden.

Der Teilnehmer ersteigt den Mast und versucht auf der Schachbrett großen Plattform zu stehen. Die Schwierigkeit dieser Station besteht darin, dass sich der Mast den Bewegungen des Teilnehmers anpasst und der Teilnehmer neben dem Finden des Gleichgewichtes freihändig stehen muss. Das Abseilen findet in der Form statt, dass sich der Teilnehmer nach hinten in die Sicherung fallen lässt.

Als mögliche Themen für diese Station lassen sich gegenseitige Absprachen und Hilfe, Verantwortung, Geduld, Eigenverantwortung übernehmen, loslassen können, Gleichgewicht, Ruhe, Konzentration, Umgang mit Angst und den eigenen Grenzen sowie Vertrauen zu sich selbst und dem Sicherungsteam aufbauen nennen.

Riesenschaukel:

Bei dieser Station wird der Teilnehmer an der Anseilschlaufe des Sicherungsgurtes eingehängt und von der Gruppe bis auf „seine Höhe“ gezogen. Hier ruft er Stopp, nimmt das Auslöseseilchen zur Hand und löst dieses durch Zug aus. Hiermit löst er den Schwung nach unten aus und schwingt mehrfach im Pendelschwung.

Mögliche Themen für diese Station können Eigenverantwortung übernehmen, loslassen können, Spaß, „etwas wagen“, eigene Grenzen erspüren sowie Konzentration und Aufmerksamkeit genannt werden.

(vgl. Sicherheitsmanual, Hochseilgarten Dülmen, S. 25, S. 42 – 53).

Neben der „Bewältigung“ der Stationen im Hochseilgarten muss auch der Sicherung am Boden Aufmerksamkeit geschenkt werden. Das Sicherungsteam besteht aus einer Person, die die Hauptsicherung übernimmt und zwei unterstützenden Personen. Mögliche Themen für das Sicherungsteam können Verantwortung übernehmen, halten, Bindung, Absprachen treffen, Vertrauen in sich und das Material, Sicherheit geben, Umgang mit der Angst und den eigenen Grenzen, Koordination, Konzentration sowie dem Teilnehmer Aufmerksamkeit schenken genannt werden.

4. Reflektion der Stationen im Kontext der Systemischen Beratung:

Zu Beginn unserer Hochseilgarten Aktion spielten wir das Fangspiel „Bärenfalle“, bei dem ein schlafender Bär von den restlichen Teilnehmern „geärgert“ wird, aus dem Winterschlaf erwacht und die Mitspieler, während diese flüchten, einfangen muss. Jeder Gefangene wird zum Bären. *Dieses Spiel stellte das Warm up oder auch Joining dar, bei dem die Gruppe miteinander „warm“ werden sollte, das aber auch einen offenen Einstieg darstellen sollte, um die Gruppemitglieder untereinander zu verbinden.*

Anschließend begaben sich die Teilnehmer auf die Wippe. Das Ziel wurde von mir vorgegeben -die Gruppe musste die Wippe besteigen, ohne dass diese den Boden berührt- und von der Gruppe konkretisiert -sollte die Wippe den Boden berühren, beschlossen alle, gemeinsam wieder abzusteigen, um noch mal von vorne zu beginnen-, indem sie sich zudem mit folgenden Fragen auseinandersetzten: „Was seid ihr bereit dafür zu tun, dass die Wippe im Gleichgewicht bleibt?“ *Hierbei sollte jeder Teilnehmer Ideen entwickeln, was er selbst zur Zielerreichung beisteuern kann, wie er in der Gruppe agieren kann und welche Rolle er einnehmen möchte.* Die Frage „Was müsstet ihr tun, dass die Wippe auf dem Boden aufkommt?“ *diente als Verschlimmerungsfrage. Durch sie sollte deutlich werden, wie das Problem aktiv erzeugt und aufrechterhalten werden kann, bzw. was die Gruppe unterlassen*

sollte um nicht damit konfrontiert zu werden, dass das Problem (die Wippe berührt den Boden und alle beginnen noch mal von vorne) auftritt und die Gruppe sich damit auseinandersetzen muss. Die Skalierungsfrage stellte ich der Gruppe in der Form, dass sie die Dauer einschätzen musste: „Wie lange glaubt ihr, werdet ihr brauchen, bis ihr das Ziel erreicht habt?“, „Wie oft wird die Wippe bis zur Zielerreichung den Boden berühren?“ Diese sollten die Meinungen und Stimmungen der einzelnen Teilnehmer differenzieren. Widersprüchliche Aussagen werden verdeutlicht und im weiteren Verlauf „verflüssigt“.

Weitere Rahmenbedingungen wurden in der Form von mir bestimmt, dass genaue Regeln bezüglich des Aufstieges und des einzuhaltenden Sicherheitsabstandes eingehalten werden müssen. Die weiteren Bedingungen und Absprachen bezüglich der Zielerreichung erarbeitete sich die Gruppe nun selbst, indem sie sich in unterschiedliche Rollen begaben. Einige Teilnehmer leiteten die Gruppe an, andere wiederum sorgten für den Ausgleich beim Aufstieg und wieder andere halfen bei der Standfestigkeit und dem Gleichgewicht.

Als die gesamte Gruppe auf der Wippe stand und diese im Gleichgewicht hielt, sollte jeder einzelne in seinem Körper, seinen Stand und seinen Platz in der Gruppe nachspüren.

Nachdem die Gruppe dann ohne Worte abgestiegen war, reflektierten wir das Erlebte mit folgender Fragestellung: „Was hat Euch geholfen?“, „Was hat die Gruppe oder auch der Einzelne zur Zielerreichung beigesteuert?“, „Welche Stärken hat der Einzelne in die Gruppe eingebracht?“, „Welche Strategien hat die Gruppe entwickelt?“ *Hierbei wurden die gemeinsamen Hilfestellungen, die Bemühungen jedes einzelnen, Unterstützungsstrategien und Lösungsversuche, sowie die Zusammengehörigkeit bei der Erarbeitung des Zieles deutlich. Ebenso der Stolz über das gemeinsam erreichte Ziel.*

Aus diagnostischer Sicht ließen sich bei dieser Übung folgende Beobachtungen machen:

- Regeln: der Trainer steuerte den Prozess, jeder reagierte auf den anderen bzw. auf dessen Zeichen, jeder Teilnehmer brachte sich so ein, dass es der Gruppe nutzt, jeder wird mit seinen Bedürfnissen ernst genommen und sorgt auch für seine eigenen Bedürfnisse.
- Subsysteme: Die anwesenden Männer bildeten ein Subsystem, da sie zuerst die Wippe bestiegen, zudem waren die Teilnehmer auf jeder Seite der Wippe ein Subsystem.
- Traditionen: die männlichen Teilnehmer übernahmen häufig die Führungsrolle, die Leitung einer Fortbildungsgruppe bleibt auch bei solch einer Gruppenaktivität, bei der sie eigentlich die Leitungsrolle abgibt, Leitung
- Kommunikation: wertschätzend, ruhig und geduldig, ermutigend, viel nonverbale Kommunikation war möglich.
- Ressourcen der Gruppe: gegenseitige Wertschätzung, für sich und die anderen Teilnehmer sorgen, Verantwortung übernehmen, aber auch wieder abgeben können.

Bei der nächsten Station, dem Tanz auf dem Seil, wurde ein Teilnehmer von den vier anderen Gruppenmitgliedern mittels Bandschlingen im Gleichgewicht gehalten, während er über das Stahlseil balancierte. Zwischendurch war es dem Teilnehmer auf dem Seil möglich, die Grenzen seines Gleichgewichtes, bzw. die des Sicherheitsteams auszutesten. *Dies stellte zum einen eine Vorübung für den Hochseilgarten dar, zum anderen sollen die Teilnehmer Vertrauen in die anderen Gruppenmitglieder aufbauen, sich ganz auf das eigene Erleben in der Sicherung konzentrieren sowie Unterstützung und Hilfestellung von der Gruppe einfordern. Das Sicherheitsteam stellt sich auf die Bedürfnisse des Teilnehmers auf dem Seil ein und gemeinsam wurden Lösungsstrategien gesucht, ausprobiert und durchgeführt.*

Als systemische Interventionen wurden folgende Fragestellungen genutzt: „Was würde Dir jetzt helfen?“, „Was brauchst Du, um das Gleichgewicht halten zu können?“, „Wie fühlt es sich an, deine Sicherheit völlig der Gruppe anzuvertrauen?“, „Was bist Du selbst bereit dafür zu tun, dass Du das Gleichgewicht hältst und gut am Ziel ankommst?“ Nach dem Abstieg stellte sich zudem die Frage „Was hat sich nun für Dich verändert und wer war an dieser Veränderung maßgeblich beteiligt?“.

Diese Interventionen halfen den Teilnehmern auf dem Seil und auch in der Sicherung, dass sie den Weg über das Seil gut meistern konnten, sich sicher und gut aufgehoben fühlten während der Übung sowie beim Sicherungsteam. Des Weiteren wurde den Teilnehmern deutlich, dass sie das Problem nicht alleine meistern müssen, sondern sich voll und ganz auf ihr Team verlassen konnten. Jeder Einzelne auf dem Seil fühlte sich angenommen und gut unterstützt. Verändert hat sich für die Gruppenmitglieder, dass sie sich auf andere verlassen konnten und sich sehr sicher fühlten, was im „richtigen Leben“ oft nicht der Fall war. Deutlich wurde ebenso, dass die ganze Gruppe aktiv an der Zielerreichung beteiligt war.

Nach diesen Übungen an den niedrigen Stationen wurden die Teilnehmer in die Benutzung der Gurte und der Helme eingewiesen. Anschließend sollte sich die Gruppe in drei Untergruppen aufteilen und eine Station im Hochseilgarten aussuchen, die sie gerne bewältigen wollen.

Von mir wurden die Teilnehmer an der Lückenbrücke angeleitet und begleitet.

Jeder Teilnehmer sollte sich sein Sicherungsteam am Boden selbst zusammenstellen. Dies garantierte dem Kletternden das größte Vertrauen ins Sicherungsteam und gab die Möglichkeit sein Vorhaben an der Station beruhigter durchführen zu können. In Familiensystemen kann hierbei deutlich werden, wer in welcher Form das Vertrauen des Kletternden „genießt“. Diese Situationen lassen sich wunderbar zur Diagnostik, weiterer Befragung und anschließender Reflektion nutzen.

Systemische Fragestellungen und Interventionen, die von mir an dieser Station angewandt wurden bezogen sich auf das Erleben und die Veränderungen des Teilnehmers vor, während und nach der Durchführung der Station, sowie auf das Erleben und die Veränderungen innerhalb des Sicherungsteams. Des Weiteren stellte ich bei der Fragestellung auch eine Verbindung des Kletternden mit dem Sicherungsteam dar. Hierbei war mir wichtig, einen Eindruck davon zu bekommen, was der Kletternde vorhat, wie er die Übung bewältigen möchte und was ihm dabei helfen kann. Das Sicherungsteam sollte das Vertrauen meinerseits und das des Kletternden erfahren, aber auch realisieren, dass das gesamte Sicherungsteam die Verantwortung trägt. Des Weiteren war es mir wichtig, wie das Sicherungsteam den Kletternden erlebt und umgekehrt.

Folgende Systemische Fragen wurden meinerseits an der Lückenbrücke angewandt:

Die Form des zirkulären Fragens sollte die Verhaltensweisen und Gefühlsausdrücke in den wechselseitigen Beziehungen innerhalb der Teilnehmer an der Hochseilgartenstation deutlich machen. Jeder Teilnehmer erläuterte seine Außenperspektive bezüglich des sozialen Systems. Die Teilnehmer gaben einander in ihren Antworten indirekt Rückmeldung und klärten somit auch ihre Vermutungen und Erwartungen untereinander ab.

Bevor ein Teilnehmer die Station bestieg befragte ich ihn ausführlich zu seinem Vorhaben an der Lückenbrücke. Des Weiteren war es mir wichtig zu erfahren, was er dafür tun möchte, sein Vorhaben in die Tat umzusetzen. Auch die Frage nach der Veränderung am Ende der Übung war von Wichtigkeit. *Hierbei sammelte nicht nur ich als Trainer Informationen, sondern wollte zu einem Denkprozess mit neuen Sichtweisen anregen. Der Teilnehmer sollte sich mit seinem Vorhaben und den Erfahrungen auseinandersetzen. Bei einigen Teilnehmern begannen sich auch Ängste zu „verflüssigen“, die sich zuvor aufgestaut hatten.*

Lösungsorientierte Fragen, z.B. „Was wirst Du an der Station gut bewältigen?“, „Was wird denn gleich deine Stärke sein?“, *gaben dem Teilnehmer einen Ressourcenorientierten Blick auf sein Vorhaben.*

Eine weitere Form der Fragestellung vor Beginn der Übung waren die Klassifikationsfragen: „Wer würde sich am meisten freuen, wenn du dein Vorhaben in die Tat umsetzen würdest?“.

Hierbei können Erwartungen oder auch Ressourcen der Einzelnen innerhalb des Systems deutlich werden.

Auch die Wunderfrage eignete sich dazu, die Angst vor der Übung oder die Sorge über den nötigen Halt durch das Sicherungsteam zu minimieren. So z.B. die Fragestellung „Wenn die Angst vor der Höhe, oder die Sorge darüber, die Kontrolle an das Sicherungsteam abgeben zu müssen plötzlich weg wäre, was würdest du dann als erstes machen?“ *Diese Fragestellung ermöglicht es dem Kletternden einen unverbindlichen Blick in die Phantasie oder vielleicht auch in die Zukunft zu richten, was im Hochseilgarten eine Ermutigung darstellen kann.*

Auch die Verschlimmerungsfragen „Was könnte denn schlimmstenfalls an dieser Station passieren?“, „Was müssen die anderen Teilnehmer/ Was müsstest du tun, dass das momentane Problem noch schlimmer wird, oder dass die Befürchtungen eintreten?“ *dienen zum einen Ängste zu nehmen aber auch einen Blick darauf zu werfen, was nicht passieren sollte. Dadurch kann der Kletternde aber auch das Sicherungsteam seine Ängste und Sorgen gegenüber den anderen Teilnehmern deutlich machen und Bedürfnisse einfordern.*

Diese Situation stellte sich bei Nadine dar. Nadine sollte auf meine Aufforderung hin die Hauptsicherung übernehmen. *Zum einen wollte ich ihr zeigen, dass ich ihr trotz aller zuvor gemachten Erfahrungen die Hauptsicherung zutraue und zum anderen wollte ich, dass sie eine positive Erfahrung aus dem Hochseilgarten Besuch mitnahm.* Nadine zeigte sich sehr unsicher und daraufhin auch unkonzentriert bei der Einübung des Sicherungsablaufes. Nach der Befragung ihrer Ängste, stellte ich ihr zuerst die Bewältigungsfrage – was ihr helfen würde –. Auf ihre Forderung hin, gingen wir die einzelnen Sicherungsschritte durch. Trotzdem fühlte sich Nadine weiter unsicher und wollte am liebsten die Situation verlassen und die Verantwortung abgeben. Hierbei benannte Nadine die Haltung des Trainers als sehr gewinnbringend. Die Ruhe, Souveränität, das Zutrauen und die Zuversicht in ihre Fähigkeiten, ließen sie weitermachen. Dennoch war eine weitere Unsicherheit Nadines zu spüren. Die Verschlimmerungsfrage, was denn schlimmstenfalls passieren könnte, wenn sie die Hauptsicherung übernehmen würde meinerseits folgte. Nadine hatte die Sorge, dass sie die Sicherheit nicht garantieren könne. Nachdem ich ihr deutlich machte, dass sie durch drei weitere Personen in der Sicherung unterstützt wurde, war sie in der Lage ihren Fokus zu verändern und den Blickwinkel zu erweitern. Ihr Problem verflüssigte sich. Dadurch war Nadine in der Lage, die Verantwortung anzunehmen und sich sogar während der Sicherung mit dem Kletternden zu beschäftigen. Für Nadine war dies eine sehr intensive Erfahrung des Haltens und Gehalten werden. Zudem war sie sehr positiv überrascht von dem Feedback ihrer Sicherungsgruppe, dass sie die Aufgabe der Hauptsicherung gut und sicher gemeistert hatte.

Während der Kletternde die Übung durchführte war es wichtig nur bei Bedarf unterschiedliche Fragestellungen anzuwenden, *da die Übung viel Konzentration auf sich selbst und die Station an sich einforderte.* Wurde der Kletternde unsicher, unterbrach seinen Bewegungsablauf oder zeigte große Ängste, war es wichtig „nah am Geschehen und beim Kletternden, sowie dem Sicherungsteam“ zu sein. Dies wurde ermöglicht, durch Fragen wie „Was hast Du vor?“, „Was ist dein Problem?“, „Wer kann Dir jetzt helfen, das Problem zu lösen?“, „Was brauchst du in dieser Situation?“.

Diese Fragestellungen klärten die Situation für den Kletternden und für das Sicherungsteam. Vor allem der Kletternde hat die Möglichkeit, das Problem zu differenzieren, einzugrenzen und leichter bearbeitbar zu machen. Zudem kann er Unterstützung und Hilfestellung einfordern. Aber auch an manchen Stellen seine Grenzen erkennen und damit umzugehen lernen.

Dies wurde in der Situation deutlich, in der z.B. Fritz auf der Lückenbrücke war. Fritz saß nach der Durchführung der Station sehr besorgt und handlungsunfähig auf der Lückenbrücke und war nicht in der Lage sich abseilen zu lassen. Durch die Lösungsorientierten Fragestellungen, was sein Problem sei, was ihm jetzt helfen würde, bzw. welche

Unterstützung sich positiv auswirken würde, konnte er sein Problem genau benennen und gemeinsam mit dem Trainer nach Lösungsmöglichkeiten suchen. So entschied er sich nach eingehender Auseinandersetzung mit sich und seinem Problem, für eine neue Lösungsstrategie, die ihn dazu bewog, über die Lückenbrücke zu krabbeln und am Stamm herunterzuklettern. Am Boden angekommen wirkte Fritz emotional sehr überwältigt von seinen gemachten Erlebnissen, so dass es nicht möglich war, weitere Themen zu bearbeiten. Ganz im Sinne des Reflektionsmodells „the mountain speaks for themselves“, lies ich die Erfahrung so stehen.

Ist ein Teilnehmer am Boden angekommen bezieht sich die weitere systemische Fragestellung und Intervention zum einen auf den Kletternden, zum anderen aber auch auf das Sicherungsteam. Hier stellt es sich als sinnvoll und wichtig dar, gegenseitige Rückmeldungen zu erhalten, die sich auf das Erlebte beziehen.

Fragestellungen, in der Art „Wie geht es dir?“, „Was hast du erlebt?“, „Wie hast du dein Sicherungsteam erlebt?“, „Was hatte das Sicherungsteam für einen Eindruck vom Kletternden?“, „Was glaubst du (Kletterer) wie das Sicherungsteam dich in Aktion erlebt hat?“, „Was denkt der Kletternde, was der Hauptsichernde auf die Frage –wie sicher er sich auf einer Skala von eins bis zehn in der verantwortlichen Position des Sichernden fühlte– antworten würde? – Wie würde das weitere Sicherungsteam diese Situation einschätzen? Sieht das der Hauptsichernde genauso“, „Was denkt das Sicherungsteam, was dem Kletternden in Problemlagen geholfen hat?“, „Woran hat das Sicherungsteam erkannt, dass der Kletternde seine Problemlage überwunden hat?“, „Wer freut sich am meisten, dass der Kletternde die Station gemeistert hat – wer am wenigsten?“, „Woran erkannte das Sicherungsteam, dass der Kletternde seine persönliche Grenze erreicht hat?“, „Wer vom Sicherungsteam war am meisten beunruhigt, als der Kletternde die Übung durchgeführt hat, wer am zweitmeisten...?“ usw.

Mit diesen Fragen entstehen neue Informationen im System. Stellungnahmen jedes einzelnen werden ermöglicht. Neue Sichtweisen und Denkprozesse werden angeregt. Probleme werden reflektiert, verdeutlicht und verflüssigt und neue Blickwinkel geschaffen, wodurch ein System den Fokus weg vom Problem, hin zu einem anderen Fokus wenden kann. Beziehungsmuster werden deutlich gemacht und herausgearbeitet. Die Teilnehmer setzen sich mit den Sichtweisen der Außenstehenden auseinander und können dadurch auch Unterschiedlichkeiten der einzelnen Mitglieder eines Systems erkennen. Dadurch ergibt sich auch die Möglichkeit des kennen lernen neuer Lösungsstrategien, bzw. das Angebot neue Wege zu begehen.

Die Teilnehmer fühlten sich immer eng begleitet und in ihren Bedürfnissen wahrgenommen. Aufkommende Probleme ließen sich durch neue Lösungsstrategien, die der Kletternde durch die Interventionen selbst entwirft sehr gewinnbringend lösen. Bei den Fragen, zu den Sichtweisen des Kletternden über das Sicherungsteam und umgekehrt, beginnen sich eingefahrene Selbstbilder oftmals aufzulösen. Hat sich z.B. der Kletternde als sehr unsicher erlebt, bekommt aber vom Sicherungsteam ein sehr sicheres und souveränes Bild seiner Leistung gespiegelt, kann dies ein eingefahrenes Selbstbild verändern oder auch irritieren

So hat Carl z.B. die Fragestellungen als sehr hilfreich in seiner Auseinandersetzung mit seinen eigenen Grenzen erlebt. Er war in der Lage seine Grenzen auszutesten, zu überschreiten und an gewissen Punkten zu akzeptieren. Die bewältigte Situation hat bei ihm einen Prozess angestoßen, den er in der Auseinandersetzung mit der Höhe weiterverfolgen möchte. Des Weiteren veränderte sich sein Selbstbewusstsein. Carl sagt über die Erfahrung aus, dass sich sein Selbstbewusstsein vergrößerte. Hierbei haben ihm die wertschätzenden Sichtweisen der Gruppenmitglieder, sowie das kennen lernen neuer Lösungsstrategien geholfen. Der Anstoß seine persönliche Grenze zu überwinden, gab ihm die Verschlimmerungsfrage, „Was ihm schlimmstenfalls passieren könnte, wenn er den Stamm hochklettern würde?“ Carl hatte

Sorge eine Panikattacke zu bekommen und dadurch handlungsunfähig zu werden. Diese Sorge konnte ich ihm nehmen, indem ich ihm versicherte, dass im Hochseilgarten noch nie etwas passiert sei und ich zudem gemeinsam mit dem Sicherheitsteam in der Lage sei ihn wieder sicher auf den Boden zu bekommen. Dadurch bekam Carl ein sicheres Wir-Gefühl, fühlte sich eng begleitet, sich mit seinen Bedürfnissen wahrgenommen und erkannte das Vertrauen in die Lösungsfindung.

(vgl. Schlippe/Schweitzer, 2000, S. 137 – 163, Praxisfeld, 2006, S. 89 -95)

5. Transfer und Umsetzung

Bei der Durchführung einer Bewegten Beratung® im Hochseilgarten innerhalb einer systemischen Beratung mit Familiensystemen, lassen sich die angewandten systemischen Fragetechniken und Interventionen im Bezug auf das Erleben im Hochseilgarten benennen. Diesen umfassenden Blick und die Zusammenhänge, die das System Familie, aber auch der Berater, durch das Verlassen des gewöhnlichen Beratungsrahmens in den Kontext des Hochseilgartens bekommt, kann auf die Muster und Rollen der einzelnen Mitglieder und des ganzen Systems angewandt und verdeutlicht werden. Durch die einzelnen Aussagen und das anschließende Reframing lässt sich dann ein Transfer zu den Handlungsmustern und Lösungsideen in die Themen des täglichen Lebens des Systems aufbauen und umsetzen.

Fragen wie z.B. „Welche erlebte Situationen im Hochseilgarten lassen sich auf das Verhalten einzelner Familienmitglieder im täglichen Leben übertragen?“, „Wie kannst du das Gelernte im alltäglichen Leben umsetzen?“, „Was würdest du dafür tun, das heute erfahrene umzusetzen?“, „Wie wird sich das heute erfahrene in einem halben Jahr auswirken?“, „Wie könntest du verhindern, das Gelernte umzusetzen?“, „Welche Ziele nimmst du für Zuhause mit?“, „Woran würdest du Zuhause bemerken, dass sich Dein Verhalten/ das Verhalten der einzelnen Familienmitglieder oder deine Lösungsstrategien verändert haben?“, „Wer bemerkt Zuhause zuerst, dass sich etwas verändert hat?“, „Wie gehst du in Zukunft mit deinen Grenzen um?“, „Wie kannst du in Zukunft mit dem Thema Verantwortungsübernahme umgehen?“ etc. (vgl. Praxisfeld, 2006, S. 91).

Dieser Transfer lässt sich schon während der Beratung im Hochseilgarten Training umsetzen, oder in den folgenden Beratungsgesprächen. Auch zu einem späteren Zeitpunkt lassen sich immer wieder Verknüpfungen zum Erleben und Handeln im Hochseilgarten herstellen, denn das Erlebte entfaltet seine Wirkung langsam, ist häufig körperlich noch lange spürbar und oft auch richtungweisend für den weiteren Beratungsprozess.

Von großer Bedeutung ist allerdings das Ziel, welches mit der Beratung im Hochseilgarten verfolgt wird. Dieses Ziel leitet sich immer vom aktuellen Beratungsbedarf ab. Es ersetzt nicht die eigentliche Beratung, sondern versteht sich als Ergänzung und Verstärkung des eigentlichen Beratungsprozesses. Dadurch ist es möglich, Familien im gemeinsamen Tun erleben, Wahrnehmung erweitern, Vertrauen erfahren und aufbauen, Ressourcen aktivieren, Problemlösungsstrategien erarbeiten, das Hochseilgarten Setting als diagnostisches Mittel zu nutzen, um zudem den Transfer in den Alltag herzustellen. Des Weiteren ermöglicht die Beratung im Hochseilgarten, das gewohnte Setting im Rahmen eines Gespräches zu verlassen, wodurch eingefahrene Muster neben der Irritation auch neue Wege erfahren. Voraussetzung ist dafür allerdings die Bereitschaft der Familien, sich auf diese für sie ungewöhnliche Form der Beratung einzulassen.

(vgl. Harmsen/Klausfering, 2008, S. 305 – S. 311)

6. Reflektion der Trainer/Beraterrolle im Kontext der Systemischen Beratung:

Bei der Reflektion meiner Rolle als Hochseilgarten Trainer in der Beratungsfunktion möchte ich die vorbereitenden Fragen während unserer Fortbildung aufgreifen.

Folgende Fragen erhielten wir am morgen vor dem Hochseilgarten Training, die wir selbst beantworteten und dann in einer Kleingruppe besprachen.

Welche Bedürfnisse und Interessen sind mir beim Hochseilgarten Training wichtig?

Ein großes Anliegen hierbei war für mich, das Systemische Handeln im Hochseilgarten mit meiner Fortbildungsgruppe umzusetzen. Dies sollte ein Ausprobieren der systemischen Fragetechniken und Interventionen darstellen. Es ist ein Anliegen für mich, den Hochseilgarten innerhalb meiner Beratertätigkeit einzusetzen und zu nutzen. Ich wollte die unterschiedlichsten Fragetechniken innerhalb eines Hochseilgarten Trainings anwenden, erarbeiten und deren Nutzen erfahren. Des Weiteren wollte ich Erfahrungen sammeln, inwieweit ich die Beratungen von Familien mit einer Bewegten Beratung im Hochseilgarten nutzen und bereichern kann und wo sich für mich in der Beratung neue Wege erschließen.

Bei der Durchführung dieses Hochseilgarten Trainings hatte ich die Möglichkeit von den einzelnen Teilnehmern ein Feedback zu Beratung im Hochseilgarten und zu meiner Rolle als Berater/Trainer zu erhalten. Zudem war es möglich eine Rückmeldung zum Medium Hochseilgarten, dessen Wirkung im Bezug auf die Selbsterfahrung der Teilnehmer und die Einbeziehung der Systemischen Fragetechniken und Interventionen zu erhalten.

Neben all diesen Tatsachen war es mir allerdings auch wichtig den Spaß und Humor beim Tun nicht außer Acht zu lassen.

Woran würde ich merken, dass ich diesen Bedürfnissen nahe gekommen bin?

Dies würde ersichtlich, wenn in der Teilnehmergruppe ein Prozess in Gang treten würde, bei dem die Teilnehmer miteinander in Kommunikation treten, sich intensiv mit sich, den eigenen Bedürfnissen, der Gruppe sowie den Bedürfnissen der anderen Teilnehmer auseinandersetzen würden.

Des Weiteren erkenne ich, dass ich diesen Bedürfnissen näher gekommen bin, wenn ich mich immer sicherer im Fragen und Intervenieren fühlen würde, sowie den Teilnehmern Sicherheit vermitteln kann.

Auch die Neugierde der Teilnehmer, die Freude und der Spaß am Tun wäre ein Zeichen dafür. Erhalte ich nach dem Tag im Hochseilgarten eine positive Rückmeldung der Teilnehmer, wäre dies auch ein Zeichen, meinen Bedürfnissen näher gekommen zu sein.

Was kann ich dafür tun um dies zu erreichen?

Wichtig hierbei wäre, dass ich ein angemessenes Programm für den Tag im Hochseilgarten ausarbeite und die Teilnehmer somit ins Handeln, Denken und in die Auseinandersetzung bringen.

Weiterhin wollte ich konzentriert arbeiten, aufs Wesentliche achten und jeden einzelnen Teilnehmer neben der Gesamtgruppe im Blick haben.

Die Ausarbeitung der gestellten Fragen half mir, mich intensiv mit meiner Rolle als Trainer und Berater im Hochseilgarten auseinanderzusetzen und daraufhin ein geeignetes Programm auszuarbeiten, wobei mir meine bisher gesammelten Erfahrungen als Hochseilgarten Trainer zu Nutze kamen.

Zu Beginn war es sehr ungewöhnlich und schwierig die systemischen Fragestellungen und Interventionen anzuwenden. Aber so nach und nach gewöhnte ich mich immer mehr daran und stellte fest, dass sich ein umfangreicher Prozess, sowie eine positive Auseinandersetzung bei den Teilnehmern in Gang setzten, der auch mir immer mehr Sicherheit vermittelte. Die

Rückmeldungen der einzelnen Teilnehmer waren so intensiv und nachhaltig, dass ich neugierig auf die weitere Wirkung dessen wurde.

Daher war es mir auch möglich, den Blick auf den Einzelnen und dessen Bedürfnisse innerhalb der Gruppe zu richten und dementsprechend zu intervenieren.

Auch der Spaß am Tun innerhalb der Gruppe und bei den einzelnen Teilnehmern war nicht nur deutlich zu spüren, sondern auch zu hören. ☺

7. Fazit

Der Tag im Hochseilgarten Dülmen mit der Fortbildungsgruppe war nicht nur für die Teilnehmer eine Herausforderung, besetzt mit den unterschiedlichsten Erlebnissen und Erfahrungen, auch für mich stellte er dies dar.

Das systemische Handeln lässt sich meiner Meinung nach sehr gewinnbringend im Hochseilgarten umsetzen. Von den Fragetechniken, den Interventionen bis zum späteren Transfer in den Alltag der Familien lässt er sich nutzen und ist so ehrlich dabei. Will heißen, Familien, die sich auf diese Art der Beratung einlassen und aus ihrem „gewöhnlichen“ Beratungsrahmen heraustreten erleben sich in ganz ungewohnter Weise. Eingefahrene Muster oder auch „Beratungsresistenz“ kann mittels des Hochseilgartens entgegengetreten werden und sichtbar gemacht werden. Zum einen als diagnostisches Mittel für den Trainer/Berater, zum anderen aber auch für die Familien selbst. Das Handeln mit Kopf, Herz und Hand eignet sich hervorragend Veränderungsprozesse in Gang zu setzen, die es dem Familiensystem ermöglichen eine neue Richtung einzuschlagen bzw. richtungweisend zu sein.

Nach diesen zweckdienlichen Erfahrungen möchte ich nun die Beratung im Hochseilgarten weiter erarbeiten, ausbauen und vervollkommen. Natürlich sollen die Familien, mit denen ich arbeite nicht am Fließband in den Hochseilgarten „geschleppt“ werden, sondern neben der Auftrags- und Zielklärung genauestens geprüft werden, ob es Sinn macht und von Nutzen ist, neben der Beratung in Gesprächsform eine oder manchmal auch mehrere Sequenzen der Beratung im Hochseilgarten einfließen zu lassen.

8. Literaturverzeichnis – weiterführende Literatur

Harmsen, Thomas/Klausfering, Ralf: Familienarbeit im Seilgarten. In: Unsere Jugend, 60. Jahrg., Heft 7 + 8, reinhardt 2008

Hochseilgarten Dülmen: Sicherheitsmanual, Dülmen 2008

Lakemann, Ulrich: Theoretische und empirische Grundlagen der Wirkungsimpulse von Erlebnispädagogik und Outdoor – Training. In: Lakemann, Ulrich (Hrsg.): Wirkungsimpulse von Erlebnispädagogik und Outdoor – Training, Empirische Ergebnisse aus Fallstudien, S. 8-33, Augsburg 2005

Lindenthaler, Christine: Systemisches Arbeiten in der Erlebnispädagogik. In: Ferstl, Alex/Schettgen, Peter/ Scholz, Martin (Hrsg.): Der Nutzen des Nachklangs, Neue Wege der Transfersicherung bei handlungs- und erfahrungsorientierten Lernprojekten. S. 39 – 51, Augsburg 2004

Praxisfeld: Schlichting/Holger (Hrsg.): Drum prüfe wer ans Seil sich bindet. Einführung in die Arbeit mit stationären Ropes-Courses, 2. Auflage, Augsburg 2006

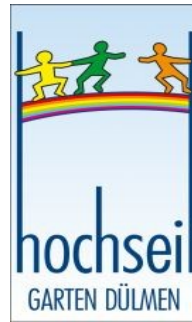
Schlippe, Arist von/ Schweitzer, Jochen: Lehrbuch der systemischen Therapie und Beratung. Göttingen 2000

Watzlawick, P: Wie wirklich ist die Wirklichkeit? 19. Auflage, München Zürich 1978

9. Anlagen:



Was hast Du Dir für den heutigen Hochseilgarten Besuch vorgenommen?



Was möchtest Du heute im Hochseilgarten erreichen?



Wie wirst Du mit ungewohnten Situationen umgehen? Gibt es Parallelen zu Deiner BeraterInnen Tätigkeit?



Welche Unterstützung wirst Du in schwierigen Situationen benötigen? Gibt es Parallelen zu Deiner BeraterInnen Tätigkeit?



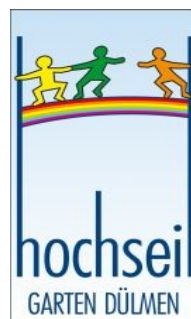
Wo werden beim heutigen Hochseilgarten Besuch Deine „Stärken“ liegen?



Was ist Dir für den heutigen Tag im Hochseilgarten ganz besonders wichtig?



Glaubst Du, dass Du heute im Hochseilgarten etwas über Dich erfahren wirst, was Dir in Deiner BeraterInnen Tätigkeit nützen könnte?



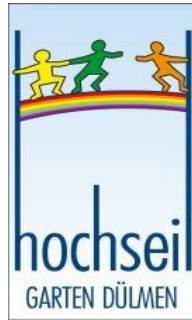
Wie wirst Du mit dem Thema „Angst“ umgehen?



Welches Thema wird Dich beim heutigen Hochseilgarten Besuch beschäftigen?



Was glaubst Du, wird Dich heute im Hochseilgarten erwarten?



Wie gehst Du in Deinem BeraterInnen Alltag mit Risiken um?



Der Hochseilgarten ist eine Einladung zum Ausprobieren und Experimentieren. Wie wirst Du das Angebot nutzen?



Die Bestzeit zum Erklimmen des Podests liegt bei 43 sec. Spornst Dich das an oder regst Du Dich auf?



Was würde Deine Mutter/Vater denken, wenn Sie wüsste/n, dass Du in den Hochseilgarten gehst?



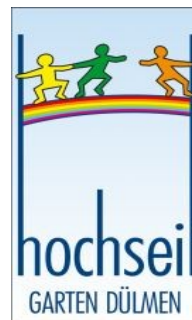
Die meisten Hochseilgarten Besucher haben vor dem Programm Angst. Wie ist es bei Dir?



Was hilft Dir in stressigen Situationen?



Was wird Dich im Hochseilgarten am meisten ansprechen?



Was bedeutet „Sicherheit“ für Dich?