



MANCHMAL IST WENIGER MEHR

Was ich von meinen Klient:innen lernen konnte.

VON CLAUDIA RIXECKER

Was erwarten meine Klient:innen von mir? Dass sie nach den Terminen mit mir eine Doktorarbeit über Kommunikation schreiben können? Wohl kaum. Trotzdem war das, mehr oder weniger, mein Anspruch, als ich angefangen habe, zusammen mit meinen Hunden als Kommunikationstrainerin mit Kindern und Jugendlichen zu arbeiten. Ich habe Termine minutiös vorbereitet, habe Handouts zu Themen entwickelt, Quellen benannt, Literaturempfehlungen zusammengestellt, Hausaufgaben kreiert. Wer kennt es nicht?

Heute weiß ich, was meine Arbeit als Kommunikationstrainerin bewirkt,

und, vor allem, was dafür notwendig ist. Das bringen Erfahrung, der Austausch mit Kolleg:innen, Fachliteratur, Fortbildungen et cetera mit sich. Das Wichtigste konnte ich jedoch von meinen Klient:innen lernen: nämlich, dass weniger mehr ist. Folgende Beispiele aus meiner Praxis sollen dies verdeutlichen. **Meine Learnings habe ich orange hinterlegt.**

Ein Klient ist sehr still, spricht, wenn überhaupt, ganz leise. Ein Teenager, an der Schwelle erwachsen zu werden. Die Welt ist bunt, voller Möglichkeiten, und macht gleichzeitig Angst. Die Übungen mit den Hunden führt er grundsätzlich nonverbal durch, ohne dass ich ihm dies explizit als Aufgabe stelle. Und trotzdem klappt es.

Der junge Mann verfügt über Geduld und Empathie, die meine Hunde dazu bringen, mit ihm auch ohne Ansprache zu kooperieren. Wirklich beeindruckend! Ich habe durch ihn gelernt, dass **es nicht auf die Menge an Input ankommt**. Sie erinnern sich? Doktorarbeit? Genau. Eben nicht. Oft reicht es, wie in diesem Fall, dass der junge Mensch den Termin wahrnimmt, allein zu mir in die Praxis kommt und pünktlich ist. Auch die Location spielt eine Rolle. Mein Trainingsraum ist Teil einer Bürogemeinschaft und liegt mitten in der Stadt. Für stille Menschen eine echte Herausforderung, die mein Klient jedes Mal meistert. Ich bereite natürlich trotzdem zur Sicherheit immer ein Thema für die Sitzung vor. Im

Buchtipps

Rudolf Heltzel

Praxis der psychodynamischen Organisationsberatung

Zwischen Handwerk, Wissenschaft und Kunst



Anhand von zahlreichen Fallbeispielen und Einblicken in sein Interventionsrepertoire stellt Rudolf Heltzel anschaulich dar, wie psychodynamische Beratung in der Praxis gewinnbringend umgesetzt werden kann.

388 Seiten
Broschur • 49,90 €
ISBN 978-3-8379-3421-2

Gegensatz zu anderen Klient:innen, mit denen ich eine halbe Stunde darüber rede, tausche ich mich mit diesem jungen Mann maximal zehn Minuten aus. Aber: Er kann beim nächsten Termin das Besprochene wiedergeben und hat die Botschaft erfasst. Während unserer Termine spielen für ihn meine Hunde die Hauptrolle. Ich kann ihn verstehen.

„Immer muss ich Fragen beantworten!“ Dieses Feedback eines Klienten hat mich dazu gebracht, meine Vorgehensweise zu überdenken. Als Mediatorin gehört das Fragenstellen zu meinen Kernkompetenzen. Ja, Fragen sind wichtig. Nicht umsonst spricht man von sogenannten „Türöffnerfragen“. Diese Art Fragen plus meine vierbeinigen Co-Trainer: Tada! Türöffnung hoch zwei. Dachte ich. Stimmt auch in vielen Fällen, aber eben nicht in allen. Was tun? **Ich lasse meinen Klienten die Fragen stellen, gebe die Gestaltung des Termins (scheinbar) an ihn ab.** Das Ergebnis? Er öffnet sich auch ohne Fragen und freut sich auf die Termine mit mir – und meinen Hunden natürlich.

Es kommt immer wieder vor, dass es zwischen Kindern und Eltern „knirscht“. Zwar sind meine Termine für die Kinder und Jugendlichen gedacht, um das Selbstbewusstsein der jungen Menschen zu stärken. Aber wenn die Situation zu Hause verfahren ist, wirkt sich das natürlich auch auf meine Arbeit aus. In dem Fall biete ich eine Aussprache zwischen den beiden Parteien an. Ich spreche bewusst von „Aussprache“, da es sich nicht wirklich um eine Mediation handelt – auch wenn meine Termine, bei denen es um den Konflikt zwischen Eltern

Klaus-Dieter Neander

Potenziale der Gewaltfreien Kommunikation

Verständnis aufbauen und Beziehungen stärken

Klaus-Dieter Neander analysiert und vergleicht Rosenbergs vier Schritte der Gewaltfreien Kommunikation mit ausgewählten Kommunikationsmodellen und bietet umfangreiche Hilfen zur Öffnung des Dialogs.



ca. 250 Seiten
Broschur • 29,90 €
ISBN 978-3-8379-3441-0

Karsten Weber

Künstliche Intelligenz und Kränkung

Der Verlust menschlicher Besonderheit



Künstliche Intelligenz bringt psychosoziale Herausforderungen mit sich, insbesondere den Verlust der vermeintlichen menschlichen Einzigartigkeit, was unser Selbstbild als autonome Wesen infrage stellt.

145 Seiten
Broschur • 19,90 €
ISBN 978-3-8379-3393-2



Psychosozial-Verlag

Portofrei bestellen auf
www.psychosozial-verlag.de

und Kind geht, von einer Mediation inspiriert sind. **Oft reicht es, wenn zu Beginn Regeln für die Aussprache vereinbart werden, diese auf einen Flipchart-Bogen aufgeschrieben werden, sodass sie anschließend mit nach Hause genommen und beispielsweise in der Küche aufgehängt werden können.**

Es ist jedes Mal eindrucksvoll, wenn die Kinder feststellen, dass die Regeln auch für die Erwachsenen gelten. Und die Erwachsenen sind erstaunt, dass sich die Kinder an die Regeln halten beziehungsweise sie an die Einhaltung erinnern können. So einfach und doch so wirkungsvoll. Oft werden dabei meine Hunde gestreichelt, weiche Ohren werden geknetet, es wird gelacht, weil ein Hund schnarcht oder mehr oder weniger sanft dafür sorgt, dass das Kraulen bitte schön nicht unterbrochen wird. Das beruhigt die (zweibeinigen) Beteiligten. Oxytocin wird ausgeschüttet. Win-win.

Für mich war es hilfreich, dank meiner Klient:innen meine (eingefahrenen) Tools und Vorgehensweisen zu überdenken. Schön und gut. Aber ist das seriös? Gibt es dazu auch Expertenmeinungen? Gibt es. Robert Biswas-Diener ermutigt z.B. in seinem Buch „Positive Provokation im Coaching. 25 Fragen für mehr Lebendigkeit in Ihrer Coaching-Praxis“, die eigenen Ansätze zu hinterfragen. In einem Kapitel geht es zum Beispiel darum, als Coach nichts zu sagen, und wie sehr dies Klient:innen motivieren kann, aus sich herauszugehen, Geschichten zu erzählen, sich zu öffnen. Genau das habe ich mit meinem Klienten erlebt, dem ich die Gestaltung des Termins überlassen habe. Eine andere Provokation betrachtet die sogenannten „Heureka-Momente“. Geht es in meinen Terminen wirklich um Aha-Momente der Klient:innen? Auch. Viel wichtiger sind aber persönliche Einsichten und Selbsterkenntnis, die länger nachhallen, wie bei meinem stillen Klienten. Sicherlich lassen sich die Provokationen aus Biswas-Dieners Buch nicht 1:1 auf die Arbeit mit Kin-

dern und Jugendlichen übertragen, in weiten Teilen aber schon.

Den Ablauf einer Mediation erzählt Ed Watzke sehr vergnüglich in seinem Buch „Wahrscheinlich hat diese Geschichte gar nichts mit Ihnen zu tun ...“. Wie in meiner abgespeckten Version einer Mediation, der Aussprache, geht es bei ihm um die Metakommunikation, also nicht um den Bezug zum Was, sondern zum Wie. Und da reicht es manchmal, dafür zu sorgen, dass gleiche Regeln für alle gelten. In dem Fall kein Win-win, sondern Pay-pay. Wichtig bei Ed Watzke sind Pausen. Bei mir sorgen meine vierbeinigen Co-Trainer für die Entspannung. Perfekt.

Eine weitere, für mich sehr hilfreiche Quelle für meine Arbeit ist das Buch von Ethan Kross „Shift. Managing Your Emotions – So They Don’t Manage You“. Ethan Kross behandelt kein geringeres Thema als „Warum bin ich, wie ich bin?“ und die Rolle der Gefühle dabei. Ich habe daraus eine wichtige Erkenntnis mitgenommen: Gefühle sind nicht gut oder schlecht. Sie informieren uns, wie es uns geht. Diese Feststellung hat dazu geführt, dass ich etwa ein Unwohlsein, welches mich in manchen Terminen beschleicht, besser einschätzen kann. Wie in dem Fall meines stillen Klienten, bei dem mich am Anfang der Zusammenarbeit sein Schweigen verunsichert hat. Inzwischen erwartete ich keinen Aha-Moment während des Termins mehr, sondern weiß, dass das Gesagte und Erlebte auf jeden Fall Spuren hinterlässt.

Was können meine Klient:innen also von mir erwarten? Für mich beschreibt das Konzept „Scaffolding“ (dt.: Gerüstbau) von Adam Grant meine Rolle am besten:

„Die Bereitstellung vorübergehender Unterstützungsstrukturen, die es Einzelpersonen ermöglichen, Hindernisse zu überwinden und Ziele zu erreichen, die sie allein möglicherweise nicht erreichen könnten. Diese Unterstützung kann von Mentoren, Coaches, Gleich-

altrigen oder sogar bestimmten Tools und Ressourcen kommen und ist als vorübergehende Maßnahme konzipiert, damit die Person schließlich selbstständig arbeiten kann.“¹

Klingt (auf Deutsch) ziemlich sperrig, trifft aber mein Verständnis von meiner Arbeit mit Kindern und Jugendlichen. Ich bereite auch heute noch meine Termine vor, manchmal auch umfangreich. Aber ich weiß, dass ich aufgrund meiner Kompetenzen für meine Klient:innen immer eine Stütze sein werde, auch ohne Handout. Dass ich sie halte und ihnen helfe zu wachsen. Und dann sind da immer noch meine Hunde, die uns Zweibeiner auffangen. Weniger ist eben doch oft mehr. ■

LITERATUR

Biswas-Diener, Robert: Positive Provocation: 25 Questions to Elevate Your Coaching Practice. Berrett-Koehler, Oakland 2023.

Deutsche Ausgabe: Positive Provokation im Coaching. 25 Fragen für mehr Lebendigkeit in Ihrer Coaching-Praxis, Junfermann, Paderborn 2025.

Kross, Ethan: Shift. Managing Your Emotions – So They Don’t Manage You, Crown, New York 2025.

Watzke, Ed: Wahrscheinlich hat diese Geschichte gar nichts mit Ihnen zu tun ... Geschichten, Metaphern, Sprüche und Aphorismen in der Mediation, Forum Verlag, Godesberg 2008.



© Businessfotografie Frau Winkelmann

Claudia Rixecker ist Diplom-Sozialwissenschaftlerin, Kommunikationstrainerin und Mediatorin. Gemeinsam mit ihren Hunden stärkt sie das

Selbstvertrauen von Kindern und Jugendlichen, die in der Schule anecken oder untergehen. Als Lehrbeauftragte an der Justus-Liebig-Universität Gießen vermittelt sie angehenden Lehrkräften die Bedeutung von Kommunikation im Unterricht.

www.zweimitvier.de

¹ Grant, Adam: Hidden Potential. The Science of Achieving Greater Things, WH Allen, London, 2023