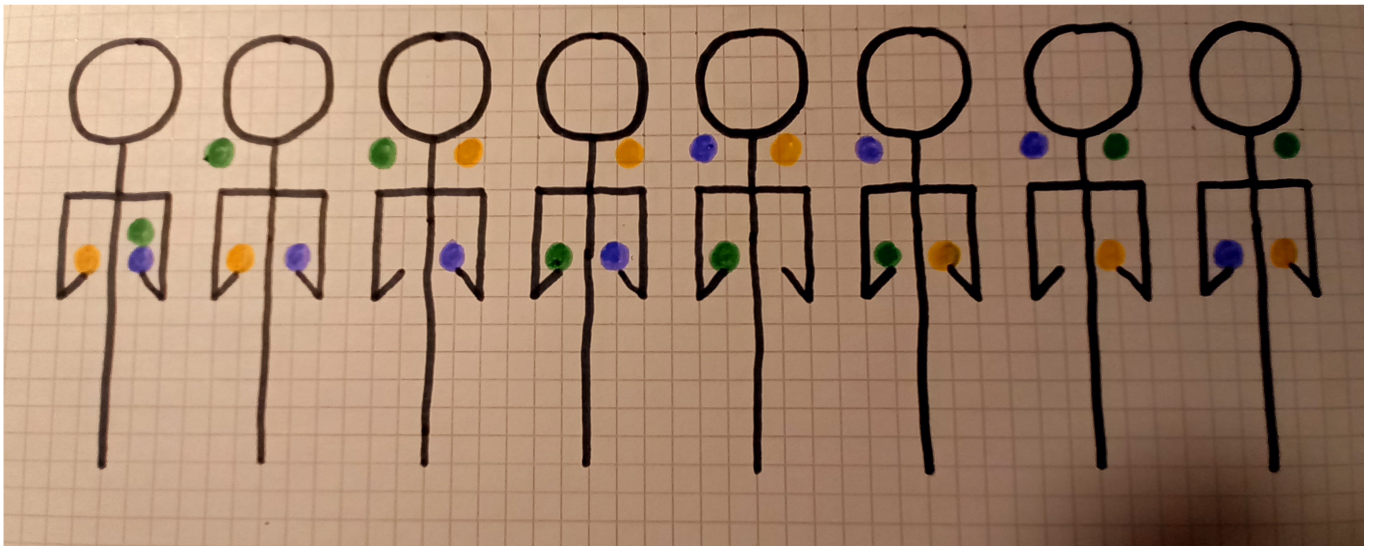


WAS HABEN JONGLIEREN UND SYSTEMISCHE BERATUNG GEMEINSAM UND WIE KÖNNEN DIESE GEMEINSAMKEITEN IN DER SYSTEMISCHEN BERATUNG GENUTZT WERDEN?



Von Stefanie Scheinemann

Inhaltsverzeichnis

Vorwort/Einleitung.....	2
Begriffsdefinition.....	3
Jonglieren.....	3
Gemeinsamkeiten zwischen Jonglieren und systemischer Beratung.....	4
Durch Erlernen und Steigerung des eigenen Empowerment zur Lösung des Anliegens kommen.....	4
Kleine Veränderungen können große Wirkung haben.....	5
Jonglieren und systemische Beratung können Anliegen unüberwindbar erscheinende Komplexität nehmen bzw. Seitenarbeit kann helfen, das System stabil zu machen.....	6
Viele Wege führen nach Rom.....	8
So tun als ob hilft.....	9
Bälle als Übersetzungshilfe zum Konstruieren einer Erfolgsgeschichte.....	10
Praxisbeispiele.....	11
Jonglieren als Türöffner in der (systemischen) Beratung-.....	11
Erkennen von eigenen Veränderungskompetenzen-.....	12
Alle Beteiligten in einen Rhythmus bringen, um eine gute und stabile Gesprächsbasis zu schaffen.....	12
Passen als Instrument soziale Ängste zu überwinden-.....	13
Nachbetrachtung.....	14
Quellennachweise.....	15

WAS HABEN JONGLIEREN UND SYSTEMISCHE BERATUNG GEMEINSAM UND WIE KÖNNEN DIESE GEMEINSAMKEITEN IN DER SYSTEMISCHEN BERATUNG GENUTZT WERDEN?

Vorwort/Einleitung

Wie kommt man dazu so ein Thema zu wählen? Ganz einfach, mir ist als leidenschaftliche Jongleurin schon sehr früh in den Seminaren meiner Weiterbildung zur systemischen Beraterin aufgefallen, wie oft die Metapher des Jonglierens auch in der systemischen Beratung verwendet worden ist. Schon in der Schule war mir sehr schnell ersichtlich, wie stark und wirkungsvoll diese Metapher ist. Aber Jonglieren kann mehr als nur als Metapher dienen. Denn für mich ist das Jonglieren mit Bällen in manchen Phasen meines Lebens tatsächlich so etwas wie Therapie, indem es mir dabei hilft, (wieder) zu mir selbst zu finden. Da ist die Idee, das Jonglieren mit in meine Beratungstätigkeit mit einzubinden nicht weit. Des Weiteren ist mir sowohl in meiner beruflichen Tätigkeit als auch in meiner systemischen Beratung in den Sinn gekommen, dass es schön wäre, wenn ich eine Methode hätte, die den Klienten und damit auch mich als Beraterin in die Lage versetzt, mich mit dem Anliegen ehrlich und mutig auseinandersetzen zu wollen. Was hilft da mehr, als ein wenig Magie in die Situation zu bringen? Ich habe in meiner Zeit des Jonglierens schon vielen Menschen die Grundlagen und erste Muster der Balljonglage beigebracht. Dabei sind mir nicht selten Kommentare wie: „Jonglieren ist Magie und außerdem wahnsinnig kompliziert!“ begegnet. Vergleichbare Kommentare habe ich von meinen Klienten in meiner beraterischen Tätigkeit gehört, wenn ich die Behauptung aufgestellt habe, dass sie an ihrem eigenen Anliegen etwas zum Guten hin verändern können.

Jonglieren hat aber nur oberflächlich betrachtet etwas mit Magie zu tun. Macht man sich die Mühe, die einzelnen Bestandteile und Bedingungen der Balljonglage auseinanderzunehmen, stellt man fest, dass Jonglieren eher etwas mit der Haltung und natürlich viel Üben und vor allen Dingen Lust an stetiger Veränderung und Entwicklung zu tun hat. Und Beratung/ Therapie hat doch auch etwas mit (stetiger) Veränderung und Entwicklung zu tun. Veränderung und Entwicklung können in einer systemischen Beratung nur gelingen, wenn der Betreffende ein gewisses Maß an Selbstfürsorge und -verantwortung mitbringt. Dies gilt gleichermaßen für die (Ball-)Jonglage.

Aus meiner Sicht hat systemische Beratung/Therapie auch etwas damit zu tun, dass soziale Systeme wie auch immer manipuliert werden sollen. Und genau darum geht es auch beim Jonglieren, im wahrsten Sinne des Wortes, manipulierte ich die Wurfbahn der einzelnen

Bälle, um das System stabil zu halten und im besten Fall schöne und sichtbare Muster zu erzeugen.

Als therapeutisches Vorbild hat sich für mich spätestens bei der intensiven Literaturrecherche Steve de Shazer mit seinem lösungsfokussierten Ansatz sehr inspiriert. Genau wie er gehe auch ich davon aus, dass alle meine Lerner das Jonglieren mit Bällen erlernen können, wenn die physiologischen Voraussetzungen gegeben sind. Ähnlich wie ich zu Beginn einer jeden Beratung erst einmal davon ausgehe, dass der Klient sein Anliegen mit den eigenen Ressourcen bewältigen kann.

Auf diese Weise gehe ich von einer Art Wechselspiel von Therapie und (dem Lernen) der Balljonglage aus. Der Klient hat so die Möglichkeit die Fähigkeit in einem Feld in das jeweils andere Feld zu übertragen. Im optimalen Fall gelingt es dem Klienten mit meiner Unterstützung sich dem Anliegen im Problemfeld (Jonglieren) so zu nähern, erste gute Erfahrungen damit zu machen und es somit in ein Lösungsfeld zu transferieren.

Ein weiteres Feld, welches mir beim Schreiben dieser Arbeit aufgefallen ist, die Idee, dass mir das Jonglieren im beraterischen Kontext als bifokal-multisensorische Interventionsstrategie dienen könnte, wenn der Klient noch nicht bereit ist, über sein Anliegen direkt zu kommunizieren, sich aber von seinem Anliegen sehr behindern lässt. Mir ist in der Arbeit der Menschen, mit denen ich zusammenarbeite immer wieder aufgefallen, dass zwar ihr Leid deutlich in der sprachlichen Ausdrucksweise, Körperhaltung und Körpersprache sichtbar ist, es ihnen jedoch nicht gelingt, über ihre Not aus welchem Grund auch immer direkt zu sprechen. Hierbei habe ich begonnen, vereinzelt Elemente aus der Balljonglage einzubinden, welche ich unter „Praxisbeispiele“ beschrieben habe, um dem jeweiligen Menschen dennoch eine Möglichkeit zu geben, sich seinem Anliegen in einer für ihn passenden Art und Weise zu nähern.

Begriffsdefinition

Jonglieren

Da „Jonglieren“ besonders im deutschen Sprachgebrauch mit seinem oft metaphorischen Bezug mehrere Bedeutungen haben kann, soll jetzt eine Definition von „Jonglage“ folgen, auf die sich die gesamte folgende Arbeit bezieht:

Mit Jonglieren ist das Werfen und Fangen von mehr Gegenständen als benutzten Händen gemeint. Sind beispielsweise drei Bälle im System, sind nicht mehr als zwei Hände im Einsatz. Arbeiten zwei (angehende) Jongleure jeweils nur mit einer Hand, sind mindestens drei Bälle im System usw., arbeiten zwei (werdende) Jongleure mit jeweils beiden Händen, müssen fünf oder mehr Bälle im System sein. Dieses Jonglieren zu zweit oder mehr

Personen zusammen, wird „Passen“ genannt. Die wird im weiteren Verlauf der Arbeit noch von Bedeutung sein.

Als Grundmuster dient die „Kaskade“. Bei diesem Grundmuster werden eine ungerade Anzahl von Bällen (bei Anfängern drei) nach einander im hohen Bogen von einer Hand zur jeweils anderen Hand geworfen, dabei wechseln sich die Hände mit dem Werfen ab. Die Ausführungsweise entnehmen Sie dem Titelbild dieser Arbeit bzw. <https://de.wikipedia.org/wiki/Jonglieren> (rechts die Animation/Zugriff: 20.01.2021) .

Selbstverständlich kann das einhändige Jonglieren mit zwei Bällen in diese Definition mit eingebunden werden. Aber das ist gerade für Anfänger durch seine hohe Geschwindigkeit der Ausführung schwieriger als die Kaskade. Darüber hinaus bringt sie weniger Möglichkeiten der Seiten- bzw. Anteile-Arbeit mit sich, da weniger Gegenstände im Wurfmuster enthalten sind.

Gemeinsamkeiten zwischen Jonglieren und systemischer Beratung

Durch Erlernen und Steigerung des eigenen Empowerment zur Lösung des Anliegens kommen

Um es in den Worten von Steve de Shazer (2017) zu sagen: „Der Therapeut braucht die Klienten einfach nur dabei zu unterstützen, in die Richtung zu gehen, die sie selbst gewählt haben. Dabei braucht er das Gefühl, dass sie sich dort, wo sie hinwollen, auskennen werden, wenn sie einmal dort angekommen sind.“. Es gehen sämtliche Systemiker davon aus, dass alle Klienten im Prinzip alle Ressourcen in sich tragen, die für die Lösung des Problems von Nöten sind. Die Aufgabe des Therapeuten liegt darin, diese Ressourcen mit dem Klienten gemeinsam zu finden und zu (re-)aktivieren. Im optimalen Fall sind Therapeut und Klient bereit, sich gemeinsam auf die Suche nach Teilen zu begeben, die das System irritieren und u.U. störende Symptome zum Vorschein bringen.

Ähnliches gilt auch beim Lehren vom Jonglieren. Gehe ich als Lehrende davon aus, dass der Lerner das mit dem Jonglieren irgendwie hinbekommt, auf seine Weise, entsteht umgehende ein Raum von realistischem Optimismus und der Lerner ist meist auf der Suche nach dem eigenen Weg, sich dem komplexen Konstrukt erfolgreich zu nähern. Mir als Lehrende bleibt dann nur die Rolle des Beobachters, der auf ungünstige Verhaltensweisen (z.B. zu niedrig geworfene Bälle) aufmerksam macht, nicht mehr und nicht weniger. Meist erkennt der Lerner wie er diesen ungünstigen Umstand selbständig verändert und erlebt dann dadurch ein (besser) funktionierendes Muster, ein positives Feedback und damit ein wirksames Empowerment. Dies funktioniert aber nur, wenn der

Lerner bereit ist, sich mit seinem ungünstigen Wurfmuster effektiv und ehrlich auseinandersetzt. Oft machen Anfänger z.B. den Fehler, die Bälle mit der linken Hand zu niedrig zu werfen, weil sie sich entweder einem zeitlichen Druck ausgesetzt sehen oder Angst haben, den Ball dann nicht mehr sauber fangen zu können. Hat der Lerner jedoch erst einmal ein wenig Vertrauen in seine linke Hand bekommen und weiß, dass die geworfenen Bälle auch bei Drops nicht „abhanden kommen“, stellt sich schnell eine zielführende Veränderung ein, mit der er das saubere Werfen und dann das Fangen trainieren kann. Je öfter der Lerner seine geworfenen Bälle dann auch fängt und wieder abwerfen kann, desto mehr steigert sich das Vertrauen in seine beiden Hände. Mehr Vertrauen bedingt mehr Selbstsicherheit, mehr Selbstsicherheit bedingt mehr Ruhe, mehr Ruhe bedingt ein ruhiges Wurfmuster. So entsteht ganz von allein eine Art von „Erfolgsspirale“, kurz Empowerment.

Ein weiterer, wie ich finde sehr systemischer Effekt, entsteht beim Jonglieren fast von selbst. Besonders wenn Klienten das erste Mal mit den Bällen spielen, lernen sie sich selbst sehr gut kennen. Sie lernen kleinste Anspannungen, die ohne die vollständige Konzentration auf das Werfen und Fangen vielleicht fast nicht wahrnehmbar sind, kennen. Jonglieren verzeiht auch nicht die kleinste Anspannung beziehungsweise Ablenkung. Gelingt es mir jedoch, auf diese Anspannung und Ablenkung einzugehen, lasse ich sie bewusst zu, kann ich sie in mein Jonglieren effektiv einbringen. Um diesen Effekt zu erreichen, braucht es eine gute Portion Verantwortung für mich selbst.

Kleine Veränderungen können große Wirkung haben

Wir wissen unter anderem durch Richard C. Schwartz („Systemische Therapie mit der inneren Familie“, 1997) dass wir alle in Systemen leben. Des Weiteren leben wir nicht nur äußerlich in Systemen, sondern wir müssen auch unser inneres System im Auge haben. Wenn wir eine kleine Sache verändern, im Verhalten, in der Haltung, in der Kommunikation, verändern wir gleich das ganze System, in dem das vermeintliche Problem verortet ist. Es kann sogar zu einer Art Domino-Effekt kommen, wenn die einzelnen Elemente eines Systems sehr dicht aneinanderhängen. Es braucht daher oft nicht einmal einer großen Veränderung um eine bzw. die gewünschte Wirkung zu erzielen. Diese Aussage stützt sich auf die Aussage von Richard C. Schwartz (1997): „Menschliche Systeme sind zweifellos kypernetisch. Die Menschen sind organisiert, einen Zustand der Homöostase auf vielen verschiedenen Gebieten aufrechtzuerhalten, von Nähe zu anderen Menschen bis zu Konfliktverhalten mit anderen.“ Vereinfacht ausgedrückt bedeutet dies, dass wenn ein Teil in uns seine Haltung (zu anderen Menschen oder Situationen) verändert, werden sich die anderen Anteile zwangsweise mit verändern, um schnellstmöglich wieder ein Gleichgewicht im System herzustellen. Dies heißt im Umkehrschluss, verändert sich in

einem stabilen und flexiblen System ein Teil, verändert sich das ganze System unweigerlich mit.

Ähnliches ist es auch beim Üben der Jonglage. Da hat man den neuen Trick verstanden, aber an einer bestimmten Stelle hakt das System. Wir kommen nicht voran, nur weil wir an einer winzigen Stelle nicht vorankommen. Hierbei ist es mir selbst und beim Lehren der Jonglage schon öfter aufgefallen, dass es manchmal keiner großen Veränderung bedarf, damit die Bälle so fliegen, wie sie fliegen sollen und sie so gefangen werden können, wie sie gefangen werden wollen. Wenn es mir z.B. gelingt ein Ball ein bisschen höher zu werfen, habe ich für die nachfolgenden Bälle mehr Zeit und kann mich konzentrierter auf die weiteren Würfe konzentrieren. Oder ich werfe einen Ball in einem schmalen Bogen, um die Hand, die den Wurf fangen soll, damit sie sich weniger bewegen und daher meinen Schwerpunkt zwischen Werfen und Fangen nicht verändern muss. Hierbei ist es sehr hilfreich, wenn die eingeleitete Veränderung, egal wie sie aussehen mag, möglichst konsequent und zielführend ausgeführt und sowohl der äußeren als auch der inneren Umgebung angepasst ist. Beim Ausprobieren der Veränderung bekommt der Lerner bzw. Klient ein sofortiges Feedback von seinem Jonglier-System und kann meist sehr schnell entscheiden, ob er die Veränderung längerfristig in sein System einbauen möchte oder gar muss, oder ob nach einer anderen Veränderung, die u.U. zielführender ist, gesucht werden muss.

Einen Drang zur Homöostase, wie wir sie bei menschlichen Systemen erleben können, gibt es auch beim Jonglieren. Werfen wir einen Ball für eine Veränderung höher, muss die Wurfhöhe der anderen Bälle dieser Veränderung angepasst werden. Andernfalls funktioniert das Jongliermuster nicht mehr und bricht zusammen.

Jonglieren und systemische Beratung können Anliegen unüberwindbar erscheinende Komplexität nehmen bzw. Seitenarbeit kann helfen, das System stabil zu machen

In seinem Buch „Systemische Therapie mit der inneren Familie“ beschreibt Richard C. Schwartz an mehreren Stellen, dass die Beratung bzw. Therapie erfolgversprechender ist, wenn das eigene Selbst und nicht die einzelnen Teile in uns die Führung übernehmen. R.C. Schwartz beschreibt die Multiplizität, die jeder, auch vermeintlich gesunde Menschen in sich trägt, in einer sehr klaren Rollenverteilung. Dabei ist es das Ziel, dass das eigene Selbst verantwortungsvoll die Führung übernimmt und sich nicht von verletzten, verängstigten oder gar verbannten Teilen irritieren lässt. Viele Menschen scheinen sich dieser Multiplizität intuitiv bewusst zu sein, sind jedoch gleichzeitig von dieser „inneren Mehrteiligkeit“ anfänglich überfordert, obwohl sie die

meiste Zeit diese Multiplizität gut meistern. Diese Multiplizität scheint erst belastend und heraus- bzw. überfordernd zu werden, wenn es zu unüberwindbar erscheinenden Konflikten zwischen einzelnen Teilen kommt. In der systemischen Beratung ist es oft schon hilfreich diesen verschiedenen Entitäten Namen zu geben und sich ihnen auf respektvolle und interessierte Art und Weise anzunähern, um sie kennenzulernen und ihr Wesen zu verstehen. Diese Multiplizität bringt neben der anfänglich überfordernden Komplexität auch die Gewissheit mit sich, dass nie alle inneren Teile gleichermaßen verletzt sind, sondern nur ein oder wenige Teile, die dem Selbst nicht mehr folgen, wie Richard C. Schwartz in seinem Buch „Systemische Therapie mit der inneren Familie“ beschreibt: „Wenn ein menschliches System Probleme hat, kann man mit den Mitgliedern des Systems arbeiten, um zu entdecken und zu beseitigen, was die Ressourcen des Systems einschränkt.“.

Beim Jonglieren halte ich es ebenfalls für sinnvoll dem Lernenden die Komplexität des Jonglierens zu nehmen, schließlich ist es das erklärte Ziel mit der gewünschten Anzahl von Bällen gleichzeitig zurecht zu kommen. Dies tue ich, indem ich ihn Schritt für Schritt mit den einzelnen Teilen (also in meinem Beispiel Bälle) vertraut mache. Oft gehe ich absichtlich sehr kleinschrittig vor und führe gleichzeitig das Seitenmodell ein, um zwischen den einzelnen Bällen und den Anteilen des Klienten einen Bezug herzustellen. Hierbei fordere ich die Klienten auf, sich einen Ball zu suchen, für die Seite in sich zu wählen, die gerade am wenigsten hilfreich ist oder zu der der Lerner eine besondere Verbindung (z.B. Lieblingsfarbe, Vergleich zu lieben Menschen) verspürt. Damit soll der Lerner im ersten Schritt ein wenig spielen von einer Hand, dann in die nächste. Dann kommen erste Würfe, die im späteren Muster dann genauso aussehen werden. Der Lerner bekommt einen nächsten Ball. Hat er sich an das Wurfmuster mit zwei Bällen gewöhnt, kommt der dritte Ball ins System. Das Jongliersystem wird weiter ausgebaut. Wenn Lernende mit den ersten drei Bällen nacheinander vertraut gemacht worden sind, kann das Wechselspiel, in unserem Beispiel das Jongliermuster, ebenfalls schrittweise und mit Unterstützung durch den Lehrer aufgebaut werden. Die Erfahrung zeigt, dass die Lernenden schnell die Angst vor der anfänglichen Komplexität verlieren, wenn sie wissen, wie die einzelnen Teile zueinander stehen müssen, damit das System (Jongliermuster) als Solches funktioniert.

Eine weitere Stütze kann es sein, dass ich als jonglierende Beraterin zeitweise eine Hand zur Verfügung stelle, so dass z.B. zu zweit mit jeweils einer Hand drei Bälle jongliert werden. Dies nimmt den Klienten die Angst vor der anfänglichen Geschwindigkeit und Komplexität. Gleichzeitig kann der Lerner/Klient die Erfahrung machen, er hat das System schon mindestens zur Hälfte „im Griff“. Mit dieser Erfahrung kann er dann z.B. als Hausaufgabe weiter arbeiten.

Als Beraterischen Lerneffekt kann mit den Bällen in diesem Zusammenhang dreierlei erreicht werden. Erstens egal, wie komplex das innere oder äußere (Jonglier-) System auch sein mag, es kann durch die Fokussierung auf die „behandlungsbedürftigsten“ Seiten in seiner Komplexität reduziert werden. Zweitens kann ich so den Effekt einer passenden Führung durch das Selbst verbildlichen. Das Selbst ist dann der Lerner selbst, der mit etwas Übung und vor allen Dingen Selbstvertrauen die Bälle, im übertragenen Sinn, seine Anteile, in einem geordneten (Jonglier-)System zu halten in der Lage ist. Drittens kann der Lerner sich vor jedem Wurfbeginn neu entscheiden, mit welchen Teilen er „jonglieren“ will, wo er seinen Fokus heute hinlegen will.

Es kann zum Teil eine erstaunliche Wirkung haben, wenn man den roten Ball gegen einen blauen Ball eintauscht. Je mehr Bezug die Lerner zu ihren Bällen haben, desto höher ist die Erfolgsquote.

Eine weitere Erfahrung, die Klienten mit einem sehr vielfältigen Teilesystem machen, ist, dass jedes Teil, sei es auch noch so klein, zumindest gesehen und wahrgenommen werden will. So ähnlich ist es auch beim Jonglieren. Jeder Ball hat im Jongliersystem seine Existenzberechtigung und muss gleichermaßen beachtet werden, damit das Muster gleichmäßig und stabil bleibt.

Viele Wege führen nach Rom...

... oder der Weg muss zum Klienten passen und nicht anders herum. In Steve de Shazer (2017) sagt er, dass nur der Klient selbst wissen kann, wie die Lösung aussieht. Denn nur der Klient weiß bevor wir mit der Therapie beginnen, wo und wie das Problem wirklich ist. Daher erklärt es sich fast von selbst, dass wir als Berater keinen Weg vorgeben, sondern lediglich den Weg dafür ebnen, dass der Klient selbständig zu diesem Weg und damit zu seinem (ganz eigenen) Ziel gelangt. Hierbei ist es unumgänglich zu schauen, was der Klient bereits für Lösungsstrategien ausprobiert hat und warum diese Lösungsversuche noch nicht zur Zufriedenheit des Klienten funktioniert haben. Darüber hinaus muss geschaut werden, wo der Klient allein ohne einen Impuls von außen Schwierigkeiten hat, weiter zu arbeiten. Manchmal kann dies zu sehr unkonventionellen Wegen bzw. Strategien führen, die es zu beleuchten gilt.

Ähnlich ist es auch beim Jonglieren. Es gibt diverse erfolgversprechende Tipps und Schritte-, wie das Jonglieren mit drei Bällen erlernt werden kann. Aber spätestens beim Mill's Mess (ein sehr bekannter und echt trickiger Trick) gibt es nur noch sehr wenige und gut evaluierte Lernschritte, wie der Trick erlernt werden kann. Da sind dann Phantasie, Aufmerksamkeit und Kreativität gefragt. Dennoch ist es meiner Meinung nach gerade bei der Erarbeitung völlig neuer Tricks dem Lerner seinen ganz eigenen Weg in seinem ganz

eigenen Tempo gehen zu lassen. So gibt es in einschlägigen Büchern zwar empfehlenswerte Reihenfolgen, aber keinerlei Angaben nach welcher Zeit oder Anzahl von Würfeln der Lerner zum nächsten Schritt übergehen sollte. Dies sollte unbedingt dem Gefühl und Wunsch des Lerners überlassen bleiben. Aus meiner langjährigen Erfahrung als Jonglierlehrerin weiß ich, dass verschiedene Lerner verschiedene Unterstützungsangebote brauchen. Da gibt es z.B. die absoluten „Allein-Lerner“, die sich ganz auf sich konzentrieren müssen. Und dann gibt da die absolut sozialen Lerner, die sich gern mit anderen gemeinsam einzelne Schritte erarbeiten. Dann gibt es Lerner, denen eher das Werfen anfänglich schwer fällt, neben denen, die eher Schwierigkeiten beim Fangen haben. Je nachdem wo die Problemlagen verortet sind, sollte ich bestenfalls als Jonglierlehrerin unterstützend intervenieren.

So tun als ob es hilft

Nach dem lösungsorientiertem Ansatz von Steve de Shazer (Steve da Shazer/ 2017) ist es bei der Lösungsfindung manchmal sinnvoll so zu tun, als ob das Problem schon gelöst sei. Man soll so tun, als ob das Problem für einen selbst nicht mehr existent ist. Dies kann nicht nur dazu führen, dass man sich als „Probleminhaber“ ein wenig entspannt, sondern auch dass man ein Gefühl dafür bekommt, ob das gefühlte Problem tatsächlich das eigentliche Problem ist oder ob sich hinter dem gefühlten Problem nicht noch ein anderes Problem quasi versteckt hat. Des Weiteren kann diese Haltung dazu führen, auf noch andere Ideen zu kommen, wie das Problem bearbeitet und aufgelöst werden kann, um so schneller zum Ziel zu kommen. Durch diesen Schritt in eine bestimmte und in dem Moment passende Richtung vollzieht man quasi auch einen Perspektivwechsel, was zu einer Art von Distanzierung vom Problem führen kann. Der Klient wird quasi in die Lage versetzt die Lösung des Problems vor seinem „geistigen Auge“ sehen zu können. Dies kann ungeahnte Energien und Ressourcen im Klienten-System hervorrufen.

Das Wichtigste an dieser Haltung ist jedoch die Erkenntnis für den Klienten, sein Problem ist auf jeden Fall lösbar. Es muss noch überlegt werden, wie man das anstellt, aber es ist ein durchaus lösbares Problem. Daher lohnt es sich auf den Weg der Problemlösung zu begeben.

Übertragen auf die Balljonglage ist es sogar notwendig im Geiste zumindest zu versuchen; sich vorzustellen, dass man mehr Gegenstände in der Luft halten kann als man Hände hat, denn andernfalls fängt man gar nicht erst mit dem Jongliertraining an. Des Weiteren ist es sehr effektiv, sich bevor man den ersten Ball wirft, zu überlegen, welche Bewegungen nun folgen. Denn zum bewussten Nachdenken hat man beim Jonglieren nicht mehr wirklich die Zeit, sobald der erste Ball geworfen worden ist. Daher ist es wichtig, sich die Würfe und Catches vor dem ersten Wurf in Ruhe und ohne zeitlichen Stress im Geiste vorzustellen.

Nur so hat man eine reelle Chance alle Bälle gleichmäßig und gleichzeitig in der Luft zu halten.

Dieses „so tun als ob“ erfordert ein gewisses Abstraktionsvermögen, welches dem Klienten abverlangt wird. Ist dies dem Klienten im Rahmen einer Jonglage gelungen, ein solches Abstraktionsvermögen zu entwickeln, gehe ich davon aus, dass es ihm auch im Rahmen seiner Problemlösung gelingen kann. Ich gehe auch darüber hinaus davon aus, dass es dem Klienten, sofern er noch kein Abstraktionsvermögen zu haben vermag, er es mithilfe der Balljonglage bekommen bzw. trainieren kann.

Eine ganz andere Perspektive in diesem Zusammenhang kennen wir von Steve de Shazer, wenn er schreibt: „Glücklicherweise scheint das Sprechen darüber, was die Beschwerde nicht ist (und auch das ist nichts Einfacheres), für die meisten Klienten nützlich und wertvoll.“. In zugegeben sehr komplexen Fällen, in denen als Jonglierlehrer keinen offensichtlichen Fehler erkenne, kann es hilfreich sein, mehr über das zu sprechen, was nicht das (offensichtliche) Problem ist. Dies eröffnet noch einmal eine ganz andere Perspektive, wie das Ziel erreicht werden kann.

Bälle als Übersetzungshilfe zum Konstruieren einer Erfolgsgeschichte

Hin und wieder ist es so, dass ein Klient, den Steve de Shazer (2019) als „Klagenden“ bezeichnen würde, in die Beratung kommt. Dieser „Klagende“ trägt zwar eine Beschwerde vor, hat jedoch keinerlei Ausnahmen von seiner Beschwerde zu berichten. So lässt sich u.U. nur sehr schwer am globalen Rahmen, die der Beschwerde zugrunde liegt, arbeiten. Gelingt es jedoch mir als Beraterin aus dem „klagenden Klienten“, der seine Beschwerde sehr intensiv spürt und eine Veränderung vielleicht für aussichtslos hält, einen „Kunden“ zu machen, der auch praktisch bereit ist, die Ausnahmen seiner Beschwerde durch verschiedene Aufgaben (Steve de Shazer, 2019) zu erweitern bzw. zu verlängern oder zu intensivieren, ist es meine Aufgabe als Berater gemeinsam mit dem Klienten nach der Dekonstruktion seines Bezugsrahmen der Beschwerde einen Rahmen zu konstruieren, die mehr Ausnahmen und somit eine Veränderung oder gar die Auflösung der Beschwerde bereithält.

Ähnlich verhält es sich auch mit dem Jonglieren. Die einzelnen Muster werden Schritt für Schritt aufgebaut. Der Lehrer hat die Aufgabe den Lerner schrittweise und dicht in einen Bezugsrahmen „Kaskade“ (Grundmuster der Dreiball-Jonglage) zu begleiten. Dadurch dass der Lerner mit konsequentem und konzentrierten Üben schnell Ausnahmen von seinem ursprünglichen Bezugsrahmen „Ich finde jonglieren toll, aber ich werde es nie selbst erlernen oder gar können“ erlebt, kann durch eine enge Begleitung des Lehrers und

die Diskussion über Fehler (-korrektur) ein neuer Bezugsrahmen, der die Beschwerde anders erscheinen lässt, aufgebaut werden.

Praxisbeispiele

Jonglieren als Türöffner in der (systemischen) Beratung

Wer kennt das nicht? Es kommen Menschen mit einem großen Leidensdruck zu uns und können ihr Leid nicht in Worte fassen. Sie wollen mit uns in einem offenen Raum (z.B. Kontakt- und Beratungsstelle) in Kontakt kommen und finden einfach keine Worte für ihre Bedürfnisse bzw. Beschwerde. Äußerlich zu sehen sind ihre Sorgen, ihr Kummer und ihr Leid deutlich. Inhaltlich geben sie uns auf den ersten Blick keinen Anknüpfungspunkt. Bereits in meiner ersten Tätigkeit im Sozialen Bereich als Praktikantin im Vorpraktikum in einer Kontakt- und Beratungsstelle für psychiatrisch erkrankte Menschen habe ich mehrere Menschen kennengelernt, die ein großes Bedürfnis nach menschlicher Nähe und Austausch hatten, dies jedoch nicht in Worte fassen konnten. Um überhaupt einen Zugang zu Ihnen zu bekommen, habe ich manchmal ein gemeinsames Jonglieren angeboten bzw. mit ihnen Jonglieren geübt.

Wir hatten sofort ein gemeinsames und besonderes Gesprächsthema... fernab von den üblichen und u. U. ausgelutschten „Eisbrechern“ „Wetter“ und „was man sich zum Mittagessen kocht“. Die Menschen konnten ihrer Sicht auf die Welt Worte verleihen, sich zumindest zeitweilig entspannen. Den zweiten Effekt den ich bei allen meinen „Schülern“ bemerken konnte war, dass sie binnen kürzester Zeit Erfolge erzielt haben, mit denen sie im Leben nicht gerechnet haben. Sie haben etwas geschafft, was sie sich nie zugetraut haben. Nun konnten nächste Schritte im Gespräch, Beratung und Therapie folgen.

Und auch wenn Menschen Worte finden, habe ich es oft in meiner Tätigkeit im Betreuten Einzelwohnen (BEW) erlebt, dass Menschen bei der Beschreibung ihres Leidensdruck nicht zum Kern kommen bzw. an einer spannenden Stelle „hängenbleiben“. Hierbei sehe ich eine Verbindungen zum Jonglieren.

Die zweite Verbindung zum Jonglieren sehe ich durch das gemeinsame Jonglieren. Gemeinsames Jonglieren zu zweit mit drei Bällen bekommt nach ein paar Vorübungen und gemeinsamen Übens fast jeder hin. Hierbei erkennen die Menschen sie sind nicht allein und sie können große, unüberwindbar erscheinende Probleme zerstückeln; und sie können auch Aufgaben abgeben und delegieren. Auch dies hat meist eine entlastende, sowie heilende Wirkung.

Erkennen von eigenen Veränderungskompetenzen

Wer kennt das nicht? Menschen kommen zu uns, können uns ein genaues Bild über ihren Leidensdruck näher bringen. Und dann stellen wir die Frage, was sie schon versucht haben zu verändern. Oft bekomme ich dann die Antwort: „Ich kann nichts machen. Ich muss das einfach aushalten.“. Nicht selten schwingt dann eine unterschwellige und hinderliche Aggressivität mit.

Hier habe ich ebenfalls das Jonglieren mit eingebunden.

Hierbei fordere ich den Menschen dazu auf, mit mir gemeinsam oder allein, die Bälle in die Hand zu nehmen. Meist baue ich die Dreiball-Kaskade zuerst mit einem Ball, dann mit zwei Bällen und dann mit drei Bällen kurz auf. Je nach dem, wo erste Schwierigkeiten erkennbar sind, greife ich dann korrigierend und unterstützend ein. Dabei erkennen die Menschen dann schnell, dass es oft nicht viel Korrektur braucht, um den Ball effektiv zu werfen und zu fangen. Z.B. Knickt man das Handgelenk vor dem Wurf ein wenig nach innen, wird der Ball nicht nach vorne weggeworfen. Oder man ändert die Wurfhöhe, damit die Bälle nicht generell in alle Himmelsrichtungen fliegen. Anschließend versuche ich diese Lern- bzw. Veränderungskompetenz auf das aktuelle Problem zu übertragen. Hierbei kann ich dann auf die Veränderungskompetenzen beim Jonglieren gut zurückgreifen und so den Menschen für eine Veränderung motivieren. Manchmal hilft es den Menschen dann, ihrer Kreativität freien Lauf und andere vorher unsichtbare Korrekturmöglichkeiten sichtbar werden zu lassen.

Da das Jonglieren ein Zusammenspiel vielfältigster Faktoren benötigt, erkennen die Menschen durch die kleineren Korrekturen in ihrem eigenen Jonglieren, wie viele Kompetenzen sie bereits beherrschen und an welchen Faktoren sie „nur“ noch etwas verändern müssen, damit das gewünschte Ergebnis erreicht werden kann.

Alle Beteiligten in einen Rhythmus bringen, um eine gute und stabile Gesprächsbasis zu schaffen

Dies habe ich jedoch noch nie eins zu eins ausprobiert, jedoch einmal in einer Paar-Beratung, in der nur einer des Paares bei mir war, vorbereitet und dann als Hausaufgabe mit gegeben. Damit beide beginnen können, an einer Problemlösung zu arbeiten, ist es sehr sinnvoll, alle Beteiligten in einen gemeinsamen Flow zu bringen. Hierbei eignet sich eine teambildende Maßnahme sehr gut. Je nachdem welche Jonglier-Kompetenz bereits vorhanden ist, bieten sich zwei verschiedene Möglichkeiten an. Zum einen das Passen mit einem, zwei oder drei Bällen. Der eine wirft so, dass der andere fangen kann, scheint gerade in Konfliktsituationen unmöglich zu sein, obwohl das im entspannten Zustand ein kein Hindernis darstellt. Hierbei kommen unter anderem das Ballgefühl und die

Kommunikationskompetenz beider Systemmitglieder zum Ausdruck. Damit der Fänger fangen kann, muss er sich entweder sehr stark an den vorhandenen Kompetenzen des Werfers orientieren oder den Werfer genau instruieren, wie der Wurf verändert werden muss, damit er vom Fänger gefangen werden kann. Hier ist gerade bei einem wenig ausgeprägten Ballgefühl sehr viel an Kommunikation nötig. Dies hilft Paaren überhaupt wieder miteinander ins Gespräch zu kommen, sowohl über Jonglierkompetenzen, als auch über Veränderungskompetenzen. Dies hilft dem Paar das Problemgespräch u. U. an einer anderen Stelle als vorher aufzunehmen. Haben beide jedoch etwas gemeinsam entwickelt und es geschafft, das drei oder mehr Bälle rhythmisch von einem zum anderen fliegen, kommt unweigerlich ein Zusammengehörigkeitsgefühl und Stolz auf. Mit der Gewissheit dieses Kunststück gemeistert zu haben, könnte vielleicht auch die Gewissheit gestärkt werden, andere „Kunststücke“ und Schwierigkeiten gemeinsam zu meistern.

Ein anderes Mal kam eine Frau in meine Beratung, die von Kommunikationsstörungen mit ihrem Partner berichtete. Sie berichtete, dass die Kommunikation bei Konflikten an einer bestimmten Stelle kippte und es ihr selbst schwer fiel dann bei sich zu bleiben, sie distanzieren sich ärgerlicherweise dann auch sehr von ihrem Partner. Daraufhin nehme der Kommunikationsverlauf eine für sie unangenehme Richtung. Dies wolle sie verändern. Auch hier habe ich den stark verbindenden Charakter des Passens als Problemlösung zu nutzen versucht. Ich habe der Klientin den Tipp gegeben mit ihrem Partner ins Passen (Jonglieren zu zweit) zu kommen, wenn sie merkt, die Stimmung innerhalb der Kommunikation kippt. Die Klientin berichtete mir, dass sie beim Passen mit einem oder zwei Gegenständen auch etwas Spielerisches sehen könne. Und ihr Partner habe auch eine sehr ausgeprägte spielerische Seite, die sie sehr an ihm schätze. Ich machte mit der Klientin innerhalb der Beratung ein, zwei Jonglierübungen, um ihre eine gewisse Sicherheit zu geben, sie könne die Hausaufgabe gut meistern. Zwei Tage nach der Beratung berichtete die Klientin, sie übe mit ihrem Partner quasi fürsorglich das Jonglieren mit Bällen. Dies stärke die Verbindung zueinander.

Passen als Instrument soziale Ängste zu überwinden

Ich habe mal eine Klientin im BEW betreut, die sich aufgrund von einer sozialer Phobie nicht getraut hat, mit anderen gemeinsame Projekte zu machen, aus Angst heraus, etwas falsch zu machen. Auch hier habe ich das Jonglieren eingesetzt. Hier habe ich als Vorbild fungiert. Sie hatte große Angst, etwas beim Passen falsch zu machen. Mit mir konnte sie mit dem Versprechen, ihr bei Drops (Ball liegt auf dem Boden) nicht böse zu sein, ein wenig das Passen üben. Wir vereinbarten eine Übungszeit von fünfzehn Minuten. Diese beiden Vereinbarungen sind zwei wichtige Faktoren, die bei der Arbeit mit Jonglage unbedingt zu beachten sind. Fehlertoleranz („Fehler sind zum Lernen da. Nicht zum

Kritisieren!!“) und eine zeitliche Begrenzung bis erste Erfolge sicht- und vor allen Dingen spürbar werden.

Bei der Zusammenarbeit mit ängstlichen Menschen setze ich mit Passingübungen je nach Jonglierkompetenz ein. Da meine eigene Jonglierkompetenz meist etwas mehr ausgeprägt ist, als die der Menschen, mit denen ich zusammenarbeite, übertrage ich den Menschen die Führung. Ich fordere sie auf, bezogen auf das Passen, ihre Bedürfnisse (z.B. Bitte höher oder weiter werfen. Bitte mehr nach rechts oder mehr zu mir passen.) direkt zu äußern, wenn sie auftreten. Nur so kann ich etwas an meinem Wurf verändern. Sofern es meine Jonglierkompetenz nicht übersteigt, halte ich mich mit meinen Korrekturen zurück. So bekommt mein Gegenüber automatisch den aktiveren Part und kann sehr aktiv und selbstverantwortlich korrigierend eingreifen.

Bei erfolgreicher Übung setze ich mich mit den Menschen wieder zum Gespräch zusammen und frage, wie es ihnen gelungen ist, den aktiven Part zu übernehmen. „Wie haben Sie sich dabei gefühlt, das Kommando zu haben?“, ist meist eine sehr erkenntnisreiche Frage, da sie sehr viel mit Selbstbewusstsein und Umgang mit Macht zu tun hat.

Beim Passen ist eine gute Balance zwischen Kommunikation, Arbeit an den eigenen Würfeln und Caches (Fangen) und Selbstführung erforderlich. Diese Balance ist bei Menschen mit sozialen Ängsten in einer Art Ungleichgewicht, so scheint mir. Der gemeinsame Fortschritt im Rahmen einer Beratungsstunde kann hier als gutes Muster und Vorbild für weitere Übungen genommen werden.

Nachbetrachtung

Selbstverständlich kann man als Berater nicht mit jedem Klienten gleichermaßen effektiv jonglieren und sicherlich lassen sich nicht alle Anliegen (nur) mit Balljonglage bearbeiten. Was ich jedoch in meiner Beratungsarbeit immer wieder festgestellt habe, ist, dass der Vorschlag Bälle zu werfen, immer einen aktivierenden Überraschungseffekt nach sich zog. Und so ist es mir bei allen Klienten, denen ich den Vorschlag unterbreite, ein wenig „Bälle zu schmeißen“, gelungen, einen Moment der Ablenkung und somit Distanzierung vom eigentlichen belastenden Anliegen zu erzeugen. Darüber hinaus war es auch oft der Beginn einer Zeit, in der sie mir gegenüber sehr deutlich zum Ausdruck bringen konnten, was sie nicht wollen. Beides zeugt von einer Steigerung der Achtsamkeit im Bezug auf sich selbst und einem verbesserten Körpergefühl. Beides ist für eine gelingende Beratung hilfreich, wenn nicht sogar unbedingt erforderlich. Daher habe ich bei meiner Beratungsarbeit immer meine Bälle dabei, frei nach dem Motto: „Es lohnt sich ein paar Jonglierbälle dabei zu haben!“, angelehnt an dem Buchtitel von „Es lohnt sich einen Stift zu haben“ von Carmen C. Unterholzer (2017). Carmen C. Unterholzer hat mich dazu

inspiriert, diese auf den ersten Blick vielleicht ungewöhnliche Methode des Jonglierens in meine Beratungstätigkeit einzubinden.

Quellennachweise

- „Reden reicht nicht!?!“, Michael Bohne, Matthias Ohler, Gunther Schmidt, Bernhard Trenkle (Hrsg.), Carl Auer Verlag 2019
- „Es lohnt sich, einen Stift zu haben“, Carmen C. Unterholzer, Carl Auer Verlag 2017
- „Systemische Therapie mit der inneren Familie“, Richard C. Schwartz, Leben lernen Klett-Cotta 2018
- „Worte waren ursprünglich Zauber“, Steve de Shazer, Carl Auer Verlag 2017
- „Der Dreh“, Steve de Shazer, Carl Auer Verlag 2019