

Jugendriegenleiter – und jetzt?

Einleitung

Unsere Jugileitertätigkeit ist heutzutage sehr anspruchsvoll. Neben der Ebene der sportlichen Inhalte und deren Umsetzung in der Turnstunde gibt es eine zweite Ebene, die wir nur sehr selten bewusst wahrnehmen, das ist die Ebene der Beziehung. Immer dort, wo Menschen miteinander zu tun haben, geht es um Beziehung, so auch in unserer Tätigkeit mit sporttreibenden Kindern und Jugendlichen. Auf dem Weg ins Erwachsensein können (und sollten) wir eine wichtige Bezugsperson für die uns anvertrauten Kinder sein, auch wenn wir sie nur einmal in der Woche sehen.

In meiner Präsentation zeige ich verschiedene Aspekte der Beziehungsebene, mache deutlich, dass die Kinder heute anders sind als noch vor 20 Jahren, was sich verändert hat und wie wir damit umgehen können. Welche Rolle können wir in ihrem Leben spielen und wie fangen wir das an.

Die Grundlage meiner Ausführungen ist das bindungsbasierte, entwicklungspsychologische Konzept von Prof. Dr. Gordon Neufeld (Vancouver). (Bitte nicht mit dem Gordon-Training verwechseln.) Gordon Neufeld ist ein Entwicklungspsychologe und Bindungsforscher, der über 40 Jahre ein sehr erfolgreiches und zukunftsweisendes Konzept entwickelt hat, das vor allem in ganz schwierigen Situationen erfolgreich ist. Seine zentrale Frage ist, was unsere Kinder brauchen, um in ihr volles menschliches Potenzial zu kommen. Die Ergebnisse aus seiner praktischen Tätigkeit in der Begleitung von Menschen allen Alters, wissenschaftlichen Untersuchungen und seiner Forschung hat er in mehr als 20 Kursen aufbereitet und möchte sie den Endverbrauchern, also Eltern, Grosseltern, Lehrern, und allen, die mit Kindern zu tun haben, zur Verfügung stellen. Interessierte finden unter www.neufeldinstitute.com oder www.neufel institute.de weitere Informationen.

Wir Menschen sind Bindungswesen und sehr bedürftig

Kinder brauchen für ein gesundes Aufwachsen ein „Nest“ aus Liebe, Geborgenheit, Wärme, Kontakt, Gesehenwerden, wo sie Beachtung und Aufmerksamkeit finden. Dieses „Nest“ muss sicher und stabil sein und mehr von allem bieten, was das Kind braucht. Je jünger die Kinder sind, umso mehr Nähe und Kontakt, Wertschätzung und Zugehörigkeit brauchen sie. Doch diese Bedürfnisse haben wir alle bis ans Lebensende. Wenn das so gegeben ist, kann das Kind in seinem eigenen Tempo reifen, zu einem selbstständig denkenden und handelnden jungen Erwachsenen, der mit Begeisterung und Neugier durchs Leben geht, der fähig ist zu liebevollen Beziehungen, der mit Widrigkeiten, die ihm das Leben stellt, umgehen kann, ohne aggressiv zu sein und der überall zivilisiert handelt. Jedes Kind braucht nur einen liebevollen und fürsorglichen Erwachsenen, bei dem es sich geborgen fühlt und der zumindest teilweise die Verantwortung für dieses Kind innehat. Zunächst ist das die Aufgabe der Familie. Wenn die Kinder älter werden, sind wir als Jugileiter ein kleiner Teil von diesem Bindungsdorf, zur Unterstützung der Eltern, wie auch die Kindergärtnerinnen, die Lehrer, der Musiklehrer oder die Nachbarin, die manchmal auf das Kind aufpasst. Dabei ist unsere Rolle als Jugileiter nicht entscheidend, (Das Kind folgt uns nicht, weil wir das Amt des Jugileiters haben.) sondern einzig, ob sich das Kind bei uns wohl fühlt und gern mit uns zusammen ist. Bindung ist das Bestreben des Kindes, die Nähe zu uns herzustellen und diese zu bewahren. Auch wenn wir es kaum für möglich halten, Jugendliche haben ein so grosses Bedürfnis nach Nähe und Kontakt wie die Kleinkinder. Sie würden es nie zugeben und wirken oft so stark und unabhängig. Lassen wir uns davon nicht täuschen. Sind die Kinder oder Jugendlichen in unserer Obhut, sorgen wir für einen Ort,

an dem sie sich wohl fühlen, wo sie gern sind, wo sie die ihnen gebührende Aufmerksamkeit erhalten, wo sie ein offenes Ohr und ein offenes Herz vorfinden.

Wir sind die Sonne

Innerhalb der Gruppe unserer Kinder sind wir als Leiterinnen und Leiter die Sonne. Wir füllen mit unserer Präsenz die ganze Turnhalle. Wir signalisieren: „ Wir sind in diesem Moment das Beste, was Dir passieren kann.“ Das erscheint arrogant und ist es im besten Sinne, denn das, was Kinder brauchen, ist ein starker und liebevoller Erwachsener, der die Verantwortung übernimmt. Wir sind dann in der Alphaposition. Das ist keine Rolle, in die wir an der Tür der Turnhalle schlüpfen, sondern ein innerer Zustand der Ruhe und Ausgeglichenheit, aus dem raus wir (als liebevoller Chef) agieren. Wir laden sie mit Freundlichkeit, Wärme und kleinen Zeichen der Besonderheit ein, sich an uns zu binden, uns zu vertrauen, sich von uns führen zu lassen.

Wenn wir beim Bild des Universums bleiben, dann sind die Kinder und Jugendlichen die Planeten, und jedes von ihnen hat als wichtigsten Orientierungspunkt den Leiter/die Leiterin vor Augen und wollen ihm/ihr wichtig sein, sich mit ihm/ihr identifizieren, ihm/ihr nacheifern, ihm/ihr es recht machen.

Fehlt die Sonne, oder hat sie einen Moment zuwenig Strahlkraft (Krankheit, anderweitiger Stress) dann geht die natürliche Ordnung verloren, die Planeten beginnen sich um sich selber zu drehen. Die Kinder beginnen, sich umeinander zu scharen und hoffen, dass sie ihre Bindungsbedürfnisse von anderen Kindern erfüllt bekommen. Das kann nicht funktionieren. Und damit verlieren wir unsere natürliche Autorität, die wir brauchen, um die Gruppe sorgsam zu führen. Wir sind dann nur noch eine Bildstörung in der Halle, ein Hintergrundrauschen, ohne Einfluss auf die Kinder. Im Handumdrehen haben wir Disziplin- und Verhaltensprobleme und auch Mobbingtendenzen.

Die Natur hat eine „Aufwärmphase“ für die Beziehung eingerichtet, ähnlich dem Smalltalk zwischen Erwachsenen, bevor wir irgendwelche Forderungen und Erwartungen oder Arbeitsaufträge an sie geben, damit die Bindungsinstinkte aktiviert werden.

So begrüßen wir die Kinder mit Augenkontakt, Lächeln und Nicken. Das ist ein auf der Welt überall bekanntes Begrüßungsritual, dessen Weisheit in unserer Kultur leider verloren geht. Gleichzeitig bieten wir dem Kind oder Jugendlichen etwas zum Anknüpfen an, z.B. haben wir auch das Blau so gern, wie es auf seinem T-Shirt hat, haben den gleichen Lieblingsverein, die gleiche Musik gern,

Bindungsinstinkte

Beginnen wir die Interaktion so und sammeln wir die Kinder immer wieder mit Augenkontakt, Lächeln und Nicken ist die Chance groß, dass es uns sein Herz schenkt und sich an uns bindet. In der richtigen Position ist der Erwachsene in der Position des Versorgers, das Kind in der des zu Versorgenden und es fühlt sich wohl dabei. Beziehungen von Kindern und Erwachsenen sollten immer in dieser Form bestehen. Dann wird in ihm der Wunsch geweckt, lieb zu sein: Es schaut zu uns auf, hört uns zu, orientiert sich an uns, nimmt uns als Vorbild, will sich anpassen, will sympathisch und loyal sein, will uns gefallen und uns helfen und vor allem will es unseren Erwartungen entsprechen. Stellen wir uns unsere 20 Kinder/Jugendlichen mit diesem Wunsch vor.

Schaffen wir es nicht, schaut das Kind auf uns herab, hört nicht zu, leistet Widerstand, tut das Gegenteil, will uns abstoßen, nerven und provozieren, unsere Erwartungen enttäuschen und alles verderben. Und das verdirbt auch unseren Spass am Jugistunden geben.

Unser Fehler dabei ist, dass wir meinen, das ist ein Verhaltensproblem. Diese Verhaltensweisen sind nur ein Ausdruck eines Bindungsproblems. Ich als verantwortlicher Erwachsener muss zurück zu

Start: Bindungsaufbau und –pflege mit diesem einzelnen Kind. In Konfliktsituationen kann ich mich immer fragen: Hat das Kind in diesem Moment den Wunsch, es mir recht zu machen? Nein.

Verletzlichkeit

Ein Fakt, der in meinen Augen viel mehr Beachtung braucht, ist unsere Eigenschaft/Fähigkeit, tief verletzt zu werden, sowohl physisch als auch psychisch. Unsere Kinder werden immer sensibler, wir Menschen entwickeln uns zu einer immer empfindsameren Spezies. Es ist gut, wenn diese Verwundbarkeit, die bei Kindern noch viel höher ist als bei Erwachsenen immer in unserem Bewusstsein ist, damit wir nicht genau dort Schaden anrichten.

Turnstunden bringen so viele Möglichkeiten mit sich, in denen ein Kind psychisch verletzt werden kann. Z.B. wenn es nicht in der Mannschaft erwünscht ist, wenn es nach einem Fehler von den anderen ausgeschimpft wird, wenn es als letztes Kind gewählt wird, wenn es ausgelacht wird, wenn die anderen ihm die Sachen verstecken, es schubsen, den Ball wegnehmen, wenn es ausgeschlossen wird, nicht zum Geburtstag eingeladen wird, Wenn ein Kind diese Ablehnung spürt, ist es auch wieder verwundbar, denn es kann dafür ausgelacht werden, dass es traurig ist und weint. Dann heisst es schnell Heulsuse oder Schreibaby. Es kann blossgestellt, blamiert oder verspottet werden.

Das Zusammensein von Kindern war immer schon sehr verletzend. Die Natur hatte aber nie vorgesehen, dass Kinder auf Kinder aufpassen, es braucht immer den Erwachsenen.

Wenn wir in verletzenden Umgebungen sind, dann haben wir einen biologischen Schutzmechanismus, unsere Panzerung. Wir panzern unser Herz, um diese Verletzungen nicht spüren zu müssen. Das ermöglicht unser Überleben in diesen Situationen. Geschieht das dauerhaft, verzieht sich die Schnecke für immer oder viel zu lang in ihr Schneckenhaus, dann ist der Preis dafür allerdings sehr hoch, denn wir bleiben in unserer Reifeentwicklung stecken. Nun ist die Turnhalle per se kein Ort für Traurigkeit und Tränen, ausser wir machen ihn dazu. Wenn Kinder weinen, weil sie verloren haben, weil sie nicht mit ihrem Freund im Team sind, weil sie gern Fussball spielen würden, aber ein anderes Spiel auf dem Plan steht oder weil sie nie Fänger sein dürfen, dann können wir den anderen Kindern sagen, dass für dieses Kind gar nichts anderes mehr bleibt, als zu weinen, denn das, was es sich wünschte, klappt nicht. Dass es viel mutiger ist, zu weinen, als es nicht zu tun. Und wenn die Bindung gut ist, lässt sich das Kind auch von uns trösten.

Unsere Kinder und Jugendlichen laufen aber vor ihren Gefühlen davon, ihre emotionalen Defizite sind riesig. Wenn wir ihnen ein Time-out geben, dann sagen sie manchmal: „Mir doch egal.“, „Macht mir doch nichts.“ „Ist eh langweilig.“ Das zeigt uns in diesem Moment, dass sie ihre Panzerung noch höher gefahren haben. Sie wollen cool sein und fearless ist ihr Motto. Unsere Turnstunde kann ein Ort werden, wo alle Gefühle Raum haben und ausgedrückt werden können, wo sich niemand dafür schämen braucht und niemand dafür ausgelacht wird.

Aggression

Aggression ist ein ganz grosses Thema in unserer Gesellschaft, es begleitet die Menschheit schon immer und tritt auch bei unseren Kindern und Jugendlichen in den Turnstunden auf. Dem Wesen nach ist Aggression ein Ausbruch von Angriffsenergie. Wir meinen, wir müssen jemanden oder etwas attackieren. Das Bild von einem Vulkan verdeutlicht uns das. Aggression hat viele verschiedene Gesichter. Von Schlagen/Kämpfen über gemein und grob handeln, Feindseligkeit, Angriffsgesten, miese Stimmung und verletzende Worte, Selbsterfleischung, Reizbarkeit und Ungeduld, herabsetzen und beschämen, beißen, hinwerfen, kreischen, beleidigen, Wutanfälle, Selbstverletzung, Selbstmordabsichten, Gewaltfantasien, heimtückische Angriffe bis zu ignorieren, meiden, ächten. Mädchen und Jungen greifen auf verschiedene Arten an. Nicht jede Form ist gewalttätig.

Die Frage ist, was bewegt uns anzugreifen? Es ist die Erfahrung der Frustration. Irgendetwas im Leben dieses Kindes funktioniert nicht so, wie es sich das wünscht. D. h. wir greifen an, weil etwas nicht funktioniert hat, nicht, damit etwas funktioniert. Es ist auch kein Wutproblem, es geht um Frustration. Haben wir Kinder in unserer Gruppe, die aggressiv sind, ändert es alles, wenn wir sie als frustriert ansehen (nicht böse, gemein, ungezogen, ...). Wir können unser Herz für sie öffnen. Denn das Leben ist eine frustrierende Erfahrung, und jeder Mensch hat ein Recht auf seine Frustration. Entscheidend ist aber, wie wir die Energie ausbrechen lassen. Ziel: so, dass niemand und nichts zu Schaden kommt. Da für Kinder und Jugendliche das wichtigste Bedürfnis eine gute, verlässliche und sichere Bindung zu einem liebevollen Erwachsenen ist, ist eine nichtfunktionierende Bindung die Urquelle aller Frustration. Von denen, die wir am meisten lieben, werden wir am meisten frustriert.

Wenn Kinder nur ein unsicheres Nest kennen, die Eltern sich trennen, ein Elternteil krank ist, die Oma im Krankenhaus muss, das Haustier stirbt, ein Kind nicht erwünscht ist, dann erleben Kinder ein hohes Mass an Frustration.

Aggression kommt da raus, wo sie sich am sichersten fühlen. (negatives Kompliment) Unter guten Bedingungen wachsen 80 % der Kinder im Alter von 5 bis 10 Jahren aus der Aggression. Bei den sensiblen Kindern dauert es deutlich länger.

Bei Vorfällen gilt es kühlen Kopf zu bewahren, die Streitenden zu trennen, das Vergehen kurz anzusprechen: „Ihr wisst, dass wir Prügeleien hier nicht dulden.“ „Ich bin nicht einverstanden, wie ihr Euch hier verhaltet.“ „Ich kann Euch das hier nicht tun lassen, die Jugikameraden sind nicht da, um geschlagen zu werden.“ Im Moment des Vorfalls können wir gar nichts erreichen, wir haben keine Kontrolle über die Kinder (das sollten sie aber nicht wissen), sie über sich auch nicht. Wir sprechen die Frustration an: „Ich sehe, Du hast so viele Kämpfe in Dir drin, da sind so viele Schimpfwörter.“ Wir setzen die Intervention auf später, wenn sich die Gefühle beruhigt haben und wir einen Moment mit guter Bindung mit dem Kind haben. Wir verändern die Situation. „Mensch, da fällt mir ein, ich wollte ja noch ein Spiel mit Euch machen.“ „Ihr räumt schon mal das und das weg, ihr das dort.“ Wenn wir dem Kind immer signalisieren, „Egal, was Du machst, ich bin immer für Dich da.“ geben wir ihm Sicherheit und das Gefühl, dass unsere Beziehung stärker ist als das Problemverhalten. Dann können wir in ihm die gute Absicht wecken, es besser zu machen. Vielleicht braucht es von uns eine Anleitung, wenn es spürt, dass der Wunsch zum Schlagen da ist, dass es dann sofort zu uns kommen will und wir ihm eine unschädliche Art des Ausbruchs anbieten. Die grosse Matte verprügeln, 100 Trampolinsprünge, eine Runde um die Halle rennen, 20 Liegestütze machen, laut schreien, ein Handtuch zum reinbeissen,

Dieser Weg braucht Geduld und Vertrauen in den Plan der Natur, dass mit grösserer Reife andere Ausgänge im Kreisel möglich werden. Das kommt aber nur mit einer guten Bindung zustande.

Wer ist der Chef?

Eine wachsende Zahl von Kindern und Jugendlichen macht uns Erwachsenen die Alphaposition streitig. Sie meinen, sie seien der Chef, sind fordernd, schreiben uns Dinge vor, sind herrisch und kontrollierend und/oder unterbrechen ständig unser Gespräch mit jemand anderem. Sie sind eine Herausforderung, denn sie wissen immer alles besser und lassen sich nicht helfen.

Eine der Ursachen ist, dass die Eltern daheim nicht in ihre Alpharolle gehen, in der sie für ihre Kinder wichtig sind. Wir können nicht Freunde mit unseren Kindern sein oder sie mit uns gleichberechtigt sein, Bindung ist immer hierarchisch. Einer ist oben, der Versorger, einer unten, der versorgt wird. Sind die Eltern nicht in Alpha, sind es die Kinder. Damit fühlen sie sich für alles verantwortlich, sind total überfordert, wollen aber diese Position nicht mehr aufgeben, weil es sich mit schwachen Eltern nicht gut aufwachsen lässt.

Wir als Leiterinnen und Leiter sind gewappnet, bringen unser Programm für die Turnstunde mit, wir nehmen die Wünsche der Kinder wahr, lassen sie später einfließen, wir lesen und erkennen ihre Bedürfnisse. Im Allgemeinen fragen wir die Kinder nicht, was sie gerade jetzt wollen. Wir wissen am besten, was ihnen gut tut, denn wir sind die Erwachsenen. Und schliesslich sehen wir die Not der kleinen Alphas und stellen uns sanft aber bestimmt an die erste Position.

Zum Schluss

... komme ich nochmals auf das Nest zurück und unseren Anteil an dessen Ausbau, dessen Erweiterung auf die Turnhalle. Ganz eindeutig gelingt es uns noch besser, wenn wir ein gutes Verhältnis mit den Eltern aufbauen, wenn die Halle jederzeit für sie offen steht und sie immer wieder bestärkt werden, dass sie von uns hier gern gesehen sind. Sie übergeben uns für die Zeit der Turnstunde, den Jugitag, den Ausflug, das Lager die Verantwortung für ihr Kind. Wir sprechen immer positiv von den Eltern, damit das Kind nicht in einen Konflikt kommt, ob es mehr den Eltern oder uns folgen soll. Ich mache Mut, gemeinsame Turnstunden zu organisieren, zum Jahresabschluss oder zur Weihnachtsfeier die Eltern einzuladen. Ganz besonders gut tut das den Eltern ausländischer Kinder. Denn je mehr Erwachsene in die gleiche Richtung wirken, umso einfacher wird es auch für das Kind, in die gewünschte Richtung zu wachsen. Denn für die Erziehung eines Kindes braucht es ein ganzes (Bindungs-) Dorf. (afrikanisches Sprichwort)