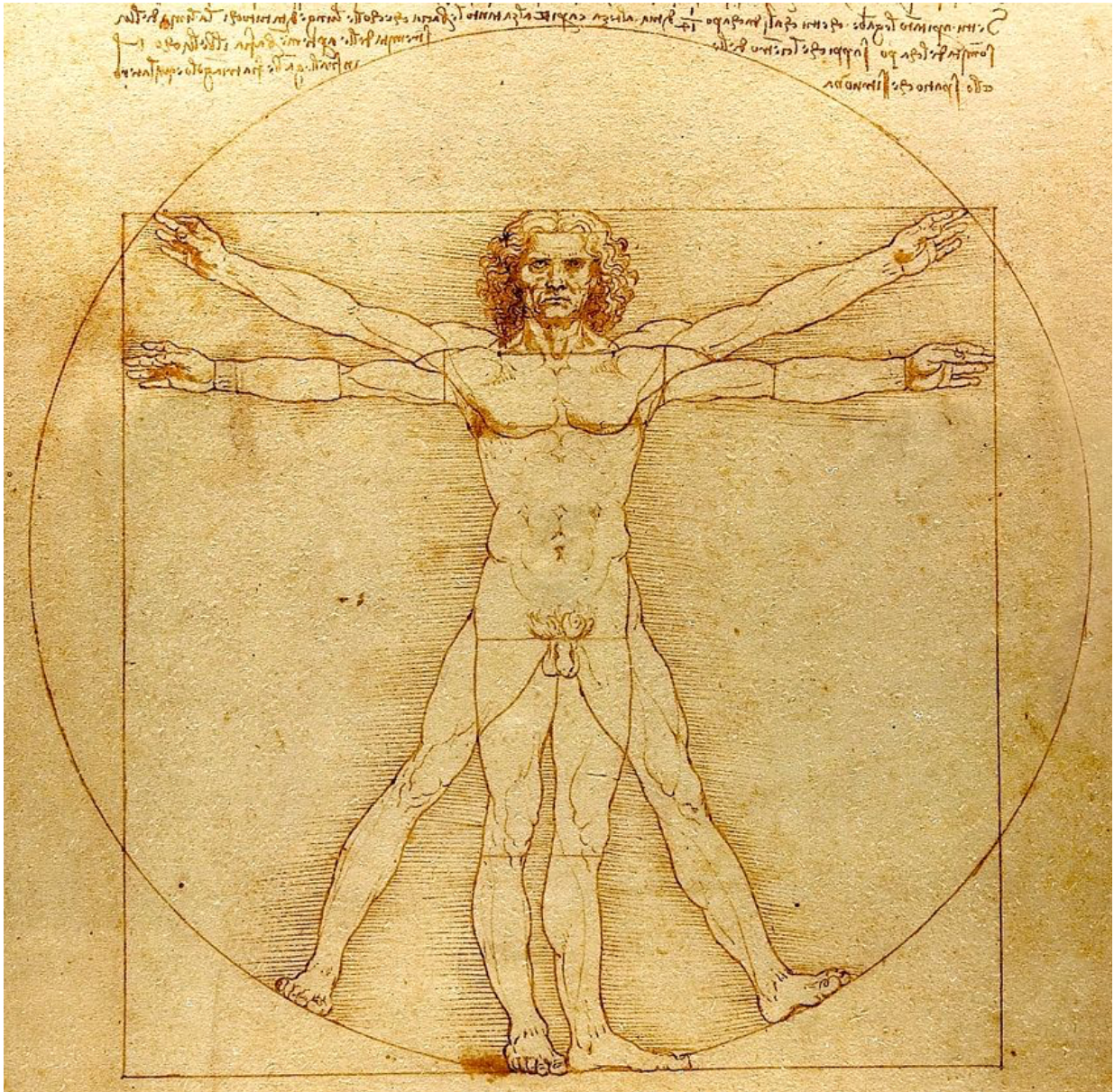


«Körper und Leib in der Sozialen Arbeit – eine verlorene Dimension?»

Embodiment & Gruppendynamik als Brücke zur Ganzheitlichkeit



Autor

Florian Winkler

© Florian Winkler, 2024

*Florian Winkler – Embodiment & Gruppendynamik – Fokus Selbsterfahrung
Prozess- & Neurodynamische Begleitung auf der Basis der Polyvagaltheorie – Coaching, Supervision, Organisationberatung*

*www.florian-winkler.ch
mahalo@florian-winkler.ch*

*Körperzentrierte Interventionen: Polyvagale Neuro-Deeskalation
mit Einzelnen und Gruppen im beruflichen oder privaten Kontext zu den Themen:*

- *Bezug und Beziehungsgestaltung,*
- *Krisen, Konflikte, Umgang mit Gewalt*
- *Eskalation/Deeskalation, Selbstdeeskalation*
- *Nähe, Distanz, Grenzen*
- *Teamkompetenz, Persönlichkeitsbildung*
- *Gesundheit, Stress, Entschleunigung*
- *Resilienz, Vulnerabilität*
- *Atmung, Bewegung, Entspannung*

führt zu Kompetenzen wie:

- *Differenzierte Selbst- und Fremdwahrnehmung*
- *Rollenflexibilität*
- *Emotionale Stabilität und Belastbarkeit*
- *Spontanität und adäquate Ausdrucksweise*
- *Regulative Entspannung und Regeneration*
- *Subtildynamische Wahrnehmung und Einstimmungsfähigkeit*
- *Aktive und passive Präsenz*
- *Subjektives Sicherheitsempfinden und Selbstbewusstsein*
- *Körper- und Traumasensitivität*

«Euer Körper ist die Harfe Eurer Seele. Es ist an Euch,
ihm süsse Musik zu entlocken oder wirre töne»

(Khalil Gibran, aus: der Prophet, 1924)

Masterthesis

Master of Advanced Studies

«Change und Organisationsdynamik»

Coaching, Supervision & Organisationsberatung

Autor:

Florian Winkler

Matrikulations-Nummer: 989406

Eingereicht bei:

Prof. Dr. Olaf Geramanis,

im Mai 2024

Hochschule für Soziale Arbeit

Fachhochschule Nordwestschweiz, Basel

Für Silas und Elisabeth^(†)

ABSTRACT

In meinem Beitrag reflektiere ich meine 20-jährige berufliche Erfahrung in der Interaktion mit Menschen in verschiedenen Institutionen im Bereich der Sozialarbeit, Sozialpädagogik, Arbeitsagogik und Heilpädagogik.

Nach einer Einleitung als erstes Kapitel, beschreibe ich im zweiten Kapitel die Hintergründe und Arbeitsweisen dieser Organisationen, sowie die Anwendung professioneller Interaktion im Umgang mit herausfordernden Verhaltensweisen von Klienten, Schülern und verschiedenen Altersgruppen in unterschiedlichen sozialen Umständen.

Im dritten Kapitel analysiere ich diese Praxis und identifiziere Lücken und Defizite, welche Zugänge und Möglichkeiten mir während meiner Tätigkeit mit Schülern, Jugendlichen und Erwachsenen gefehlt haben. Ich zeige auf, welche Zugänge nicht möglich waren oder vernachlässigt wurden.

Im vierten Kapitel meiner Arbeit beschreibe ich eine Auswahl theoretischer Grundlagen und Ansätze der Sozialarbeit im Zusammenhang mit dem Körper, wobei ich verschiedene Modelle der körperorientierten Arbeit betrachte.

Im fünften Kapitel plädiere ich für die Ergänzung und Erweiterung bestehender Angebote und Beratungsansätze, um die festgestellten Lücken und Versäumnisse auszugleichen. Ich diskutiere verschiedene Methoden, Modelle und Interventionen, die eine ganzheitliche Perspektive ermöglichen und sowohl für professionelle Anwender als auch für Klienten neue Dimensionen erschließen können.

Der Beitrag schließt mit einer Zusammenfassung und Auswertung der vorgestellten Inhalte sowie einem Fazit, das die Bedeutung der identifizierten Herausforderungen und Lösungsansätze für die professionelle Praxis hervorhebt.

INHALTSVERZEICHNIS

1	Einleitung	13
2	Ausgangslage/praktische Grundlagen	15
2.1	FARB AG, ehemals AML, Arbeitsmarktliche Massnahmen Ittigen	15
2.2	Pinto, Jugendamt Stadt Bern	16
2.3	Stiftung Idee Sport	16
2.4	BFF Bern, Berner Fach- und Fortbildungsschule	17
2.5	Volksschule Bethlehemacker Bern	19
2.6	Verein Rudolf Steiner Schule Langenthal	19
2.7	Stiftung Berghof Stärenegg	20
2.8	Kirchgemeinde Frieden	21
2.9	Qualifutura GmbH	22
2.10	Verein Contiva	23
2.11	SAG, Stiftung für Arbeitsgestaltung	24
2.12	ZISO AG	25
2.13	Stiftung Terra Vecchia	26
2.14	EKS, Amt für Erwachsenen- und Kinderschutz Bern	27
2.15	Soziale Dienste Region Belp	27
2.16	The Art of Peace, Esbjerg, Dänemark	28
3	Analyse der Praxis	30
3.1	Bereich Kinder/Jugendliche	30
3.2	Bereich Verhaltensauffälligkeit/Gefährdung	31
3.3	Bereich Arbeitslose Erwachsene	32
3.4	Bereich Aus- & Weiterbildung von Fachpersonen	33
3.5	Bereich Teamkompetenz	33
4	Theoretische Grundlagen	35
4.1	Körper und Leib in der Sozialen Arbeit	37
4.2	Das Biopsychosoziale Modell	38
4.3	Das Modell der Salutogenese	40
4.4	Die Polyvagal-Theorie	42
4.5	Embodiment	44
4.6	Gruppendynamik	52
4.7	Der A.M.P.L. – Scan	57

5	Ausblick/Plädoyer	59
6	Auswertung und Fazit	67
	Reflexion des Lernprozesses	
7	Schlussbetrachtungen	71
	Wie alles begann	
	Danksagung	
	Ehrenwort	
8	Anhang	74
	Abbildungen	
	Literatur	
	Referenzen	

1. EINLEITUNG

Seit meiner Jugendzeit hat mich die Idee der Ganzheitlichkeit des Menschen fasziniert und geprägt. Anfangs lag mein Interesse insbesondere auf den asiatischen Budo-Künsten und den damit verbundenen philosophischen Konzepten, die Harmonie zwischen Geist und Körper betonen¹. Diese Begeisterung führte mich zu einem Interesse an ganzheitlichen Gesundheitsthemen, da ich darin Hoffnung und eine Möglichkeit zur persönlichen Entwicklung während meiner Jugendzeit und als junger Erwachsener sah. Nach einer Phase der Ausbildung zum Elektroinstallateur entschied ich mich, meine berufliche Laufbahn in Richtung Naturheilkunde zu lenken, da mich die technische Seite weniger ansprach. Während meiner Ausbildung zum Naturheilpraktiker erkannte ich die ganzheitlichen Zusammenhänge von Körper, Geist und Psyche und begann, diese in meine Arbeit zu integrieren.

Nach Abschluss meiner Ausbildung fand ich den Weg in die soziale Arbeit, wo ich seit über 20 Jahren in verschiedenen Bereichen wie psychosozialer Beratung und professioneller Interaktion mit Menschen jeden Alters tätig bin. Mein grundlegendes Verständnis und meine Herangehensweise basieren dabei auf den ganzheitlichen Ansätzen, die ich durch meine Ausbildung in Budo-Psychologie und Naturheilkunde erworben habe. Trotz meiner langjährigen Erfahrung musste ich feststellen, dass ein ganzheitlicher Ansatz in der professionellen Interaktion mit Klienten oft fehlte. In keiner der zahlreichen Institutionen, in denen ich tätig war, wurde dieser Ansatz konsequent umgesetzt. Diese Lücke hat in mir das Bedürfnis geweckt, neue Zugänge zu erschließen und ganzheitliche Perspektiven in die Arbeit einzubringen.

Unabhängig von ihrer Rolle oder ihrem Hintergrund teilen alle Beteiligten - sei es der professionelle Beratende oder der Klient - die gemeinsame Erfahrung, in einem physischen Körper zu existieren. Diese grundlegende Tatsache bildet die Basis für ihre Interaktionen, ihre Erfahrungen und ihre Bewältigungsstrategien im Leben.

Es ist daher an der Zeit, den Körper als zentrales Instrument des Erlebens bewusster in den professionellen Alltag zu integrieren. Als professionelle Anwendende sollten wir unseren Klienten Zugang zu ganzheitlichen Methoden und bewusstem Körpererleben ermöglichen, um eine tiefere Verbindung zu sich selbst und ihrem Umfeld zu schaffen. Wenn wir uns dieser gemeinsamen menschlichen Erfahrung bewusstwerden, können wir einen wichtigen Schritt hin zu einer ganzheitlichen Betrachtung des Menschen machen. Der Körper ist nicht nur ein physisches Gefäß, sondern auch ein Ort, an dem sich Erfahrungen manifestieren, Emotionen gespeichert werden und Wechselwirkungen mit der Umwelt stattfinden². Daher kann es von entscheidender Bedeutung sein, den Körper als zentralen Aspekt in der professionellen Interaktion zu betrachten und ihn aktiv in den Prozess der Unterstützung und Entwicklung einzubeziehen. Indem wir uns in unserer Arbeit auf den Körper fokussieren, können wir eine unmittelbare Verbindung zu unseren Klienten herstellen und ganzheitliche Lösungen für ihre Bedürfnisse entwickeln. Dies ermöglicht es uns, ihre Lebensqualität und ihr Wohlbefinden auf umfassendere Weise zu unterstützen und eine Umgebung zu schaffen, in der sie ihr volles Potenzial entfalten können.

Diese Arbeit zielt darauf ab, die Bedeutung der ganzheitlichen Perspektive in der professionellen Interaktion hervorzuheben und neue Wege aufzuzeigen, wie sie in die Praxis integriert werden kann, um das Wohlbefinden und die Lebensqualität unserer Klienten nachhaltig zu stärken.

¹ Vgl: Wolters 1, S.7-26

² Vgl: Storch et al., S. 37ff

2. AUSGANGSLAGE / PRAKTISCHE GRUNDLAGEN

Im Verlauf meiner beruflichen Laufbahn hatte ich die Chance, in verschiedenen Institutionen tätig zu sein, die sich mit der psychosozialen Beratung und Unterstützung von Menschen befassen. Jede dieser Einrichtungen bot einzigartige Ansätze, Tätigkeiten und Berufsbilder, um auf die individuellen Bedürfnisse und Hintergründe ihrer Klienten einzugehen.

In meiner Arbeit habe ich eine Vielzahl von Personen kennengelernt, die aufgrund unterschiedlicher Herausforderungen und Lebensumstände in die jeweilige Institution eingewiesen wurden. Die Bandbreite reichte von psychischen Erkrankungen über familiäre Konflikte bis hin zu sozialen Schwierigkeiten. Es war entscheidend, dass Mitarbeitende in diesen Einrichtungen über die notwendige Professionalität und Sensibilität verfügten, um angemessen auf die Bedürfnisse der zu Betreuenden einzugehen und sie zu unterstützen.

Die beratenden und begleitenden Tätigkeiten, die Mitarbeitende ausübten, waren vielfältig und anspruchsvoll. Sie reichten von individuellen Beratungsgesprächen über Gruppenarbeiten bis hin zu Kriseninterventionen. Die Mitarbeiter mussten in der Lage sein, eine vertrauensvolle Beziehung zu den Klienten aufzubauen, sie zu unterstützen und ihnen zu helfen, persönliche Ziele zu erreichen.

In den folgenden Abschnitten werde ich näher auf die verschiedenen Institutionen eingehen, in denen ich tätig war, ihre spezifischen Ansätze und Tätigkeiten.

2.1 FARB AG, ehemals AMI - Arbeitsmarktliche Massnahmen Ittigen

FARB ist per 1. Januar 2017 aus der Fusion von AMI Ittigen und DWB Köniz entstanden. Die Fachstelle Arbeitsintegration Region Bern (FARB) ist ein bedeutender Anbieter von Einsatzmöglichkeiten zur sozialen und beruflichen Integration für Erwerbslose und Sozialhilfeempfänger in der Region. Als einer der größten Anbieter von BIAS-Angeboten³ (Beschäftigungs- und Integrationsangebote der Sozialhilfe) im Kanton bietet FARB bedarfsgerechte Dienstleistungen an, um eine individuell optimale Lösung für Stellensuchende und Sozialhilfeempfänger zu erreichen. Über 60 Gemeinden mit 16 regionalen Sozialdiensten sind an FARB angeschlossen. Das Ziel ist es, je nach persönlichen Bedürfnissen, Ressourcen und Zielen eine passende Lösung anzubieten. Dies kann z.B. durch Arbeitseinsätze in internen oder externen Betrieben zur Unterstützung beim Wiedereinstieg ins Berufsleben erfolgen. Zudem bietet FARB Beratung, Stellenvermittlung und verschiedene Kurse an⁴.

Die Vision von FARB besteht darin, Menschen durch berufliche, sprachliche und soziale Integration eine aktive Teilhabe in der Gesellschaft zu ermöglichen. Endnutzende sind Teilnehmende, Gemeinden und Sozialdienste, die Wirtschaft und Kundinnen und Kunden. FARB bietet individuelle Maßnahmen an und stellt Angebote bereit, die Integration fördern und Menschen so an den ersten Arbeitsmarkt heranzuführen. Dazu gehören erste Klärungen, interne Betriebe, Praktikumsplätze, Integrationsberatung, Kurse sowie die Vermittlung und Abklärung von Plätzen. Für die Wirtschaft ist sie ein Partner, der Arbeitskräfte vermittelt und bei der Nachbetreuung unterstützt, für private Kundinnen und Kunden bietet sie qualitativ hochwertige, marktgerechte und gesellschaftlich verantwortungsvoll produzierte Güter und Dienstleistungen. Dazu gehören Umzüge, Räumungen, Reinigung, Wald- und Parkpflege, Holzkohleproduktion, Jobvermittlung, gastronomische

³ Vgl: <https://www.gsi.be.ch/de/start/themen/integration/arbeitsintegration/angebote-und-anbieter.html>, Zugriff am 15.2.24

⁴ Vgl: <https://www.ittigen.ch/dienstleistungen/8583>, Zugriff am 15.02.2024

Dienstleistungen, Recycling, Textilarbeiten und administrative Unterstützung⁵. Mitarbeite bringen eine Aus- und oder Weiterbildung in Sozialer Arbeit, Sozialpädagogik oder Arbeitsagogik mit.

2.2 Pinto, Jugendamt der Stadt Bern

Am 1. Mai 2005 startete Pinto, gleichzeitig mit der Eröffnung des «Alkistüblis». Hintergrund war die Szenenbildung von Süchtigen beim sogenannten «Stein» im Bahnhof, was zunehmend zu Klagen und Verunsicherung von PassantInnen führte. Der Gemeinderat und der Stadtrat beschlossen deshalb die Einführung einer mobilen Interventionsgruppe für den öffentlichen Raum sowie die Eröffnung eines «Alkistüblis». Der Name «Pinto» leitet sich ab von den Stichwörtern Prävention, Intervention und Toleranz. Pinto leistet aufsuchende Sozial- und Konfliktarbeit im öffentlichen Raum der Stadt Bern. Mit niederschweligen Beratungs- und Unterstützungsangeboten tragen die Mitarbeitenden zur Verbesserung der Situation von Menschen bei, die ihren Lebensmittelpunkt auf der Gasse haben. Die Konfliktarbeit verfolgt das Ziel, den öffentlichen Raum für alle offen und zugänglich zu halten. Das Pinto-Team ist dort regelmäßig unterwegs, um Nutzungskonflikte gezielt zu bearbeiten unter Einbezug der beteiligten und betroffenen Personen. Zusätzlich begegnet Pinto präventiv der Entstehung von neuen Konflikten durch Präsenz und Sensibilisierungsgespräche. Die Arbeit zielt darauf ab, im öffentlichen Raum Rücksichtnahme, Verständnis und Toleranz zu fördern. Bei störendem Verhalten werden verschiedene Sozial- und Konfliktinterventionen eingesetzt.

Besonderes Augenmerk wird auf Jugendliche und junge Erwachsene gerichtet, die sich vorwiegend oder oft im öffentlichen Raum aufhalten. Für sie bietet Pinto aufsuchende Sozialarbeit, niederschwellige Beratungen, Vermittlungen, Begleitungen, erleichterten Zugang zu Hilfesystemen und direkte Unterstützung. Das Team von Pinto ist aufgrund seines breiten Aufgabenspektrums interdisziplinär aufgestellt und setzt sich aus Mitarbeitenden verschiedener Berufsfelder zusammen. Die MitarbeiterInnen verfügen über einen Berufs- oder Fachhochschulabschluss und haben mehrjährige Berufserfahrung in den Bereichen Sozialarbeit, Sozialpädagogik, Gesundheitswesen oder Psychiatrie. Auch QuereinsteigerInnen mit Erfahrungen im Sozialbereich bereichern das Team. Pinto ist darauf spezialisiert, wiederkehrende Störungen wie Lärm, Littering, Konflikte zwischen verschiedenen Nutzungsgruppen und Vandalismus in den Quartieren von Bern anzugehen.

Die Arbeitsgruppen im Beschwerdemanagement der Stadt sind ein eingespieltes Team, bestehend aus Fachpersonen der Quartier- und Jugendarbeit, der Quartierkommission, der reformierten Kirchen, der Kantonspolizei und Mitarbeitenden von Pinto. Dabei wird auf eine schnelle und koordinierte Vorgehensweise unter Einbezug der Betroffenen gesetzt⁶.

2.3 Stiftung: IdéeSport

Die Idee hinter IdéeSport: «Wir schaffen Raum für Bewegung und stabile Treffpunkte. Religion, Herkunft und Geschlecht spielen bei uns keine Rolle.» Seit 1999 engagiert sich IdéeSport im Bereich der Kinder- und Jugendförderung in der Schweiz und nutzt Sport als Mittel zur Suchtprävention, Gesundheitsförderung und gesellschaftlichen Integration. Die Programme zielen darauf ab, leerstehende Räume für Sport und Begegnung zu öffnen, und so die Voraussetzungen für regelmäßige Treffpunkte über kulturelle und gesellschaftliche Grenzen hinweg zu schaffen.

⁵ Vgl: https://www.farb-bern.ch/fileadmin/user_upload/Dateien/Diverse_Dateien/Vision_Mission_Strategie_Leitbild.pdf, Zugriff: 02.04.2024

⁶ Vgl: <https://www.bern.ch/politik-und-verwaltung/stadtverwaltung/bss/familieundquartier/pinto-praevention-intervention-toleranz>, Zugriff: 02.04.2024

Seit der ersten MidnightSports-Veranstaltung am 18. September 1999 hat die Stiftung IdéeSport eine beeindruckende Entwicklung durchlaufen. Was als MidnightSports begann, wurde bald um abwechslungsreiche Bewegungsprogramme für alle Altersgruppen erweitert. Diese Programme wurden überprüft, weiterentwickelt und teilweise wieder aufgelöst, während IdéeSport rasant wuchs und sprachliche und kulturelle Grenzen überwand.

Die ursprüngliche Idee, Sporthallen zu öffnen, um Raum für Bewegung und Begegnung zu schaffen, ist bis heute geblieben. Im Jahr 2019 entschied sich IdéeSport für eine agile Transformation, die im Jahr 2020 umgesetzt wurde. Seit Dezember 2020 arbeitet die Stiftung ohne Vorgesetzte, wobei die Führungsaufgaben verteilt sind und die MitarbeiterInnen sich in Kreisen organisieren und weitreichende Entscheidungskompetenzen haben. Zu den bemerkenswerten Ereignissen der letzten Jahre gehört die MoveYourSummer-Bewegungswoche für PrimarschülerInnen, die im Dezember 2020 als Reaktion auf den wochenlangen Lockdown aufgrund der Covid19-Pandemie in 14 Gemeinden organisiert wurde.

Auch das 20-jährige Jubiläum von IdéeSport wurde gefeiert, mit spannenden Spezialevents in allen Projekten, die die Kinder und Jugendlichen begeisterten. Die Geschichte von IdéeSport ist geprägt von verschiedenen Projekten und Initiativen, die darauf abzielen, Bewegung, Begegnung und Integration zu fördern. Von MidnightSports über Platz:Box, KickIt, MiniMove bis hin zu OpenSunday und dem CoachProgramm – IdéeSport hat über die Jahre hinweg eine Vielzahl von Programmen entwickelt, die Menschen jeden Alters und Hintergrunds zusammenbringen und Raum für pulsierende Energie schaffen⁷.

Die Angebote im Überblick:

CoachProgramm: Ein Programm für Jugendliche und junge Erwachsene, bei dem sie Aktivitäten gestalten, den Ablauf sicherstellen und eine Vorbildfunktion übernehmen. Durch Aus- und Weiterbildungsangebote erhalten sie Unterstützung und wichtige Impulse.

ActiveWeek: Ein einwöchiges betreutes Ferienangebot für Kinder im Primarschulalter, das Spiel und Spaß in ausgewählte Schweizer Gemeinden und Firmen bringt.

OpenSunday: Ein Angebot für Kinder im Primarschulalter mit und ohne Behinderungen, das Raum für freies Spiel, Sport und Spaß bietet und die Bewegungsfreude und Gesundheit der Kinder fördert.

MidnightSports: Veranstaltungen für Jugendliche in der Oberstufe, die einen Freiraum für Bewegung und Begegnung nach deren Vorstellungen bieten.

EverFresh: Ein Präventionsangebot für Jugendliche, bei dem sie sich engagieren, um Gleichaltrige über Suchtmittelkonsum aufzuklären.

MiniMove: Ein Programm für Kinder im Vorschulalter und ihre Bezugspersonen, das Spiel und Spaß bietet und die motorischen Fähigkeiten der Kleinkinder fördert, während es für die Eltern eine wertvolle Austauschplattform bietet⁸.

2.4 BFF Bern, Berner Fach- und Fortbildungsschule

Die BFF Kompetenz Bildung Bern ist das führende interkulturelle Bildungszentrum für eine Vielzahl von Themenbereichen, darunter Brückenangebote, Betreuung, Gesundheit, Hauswirtschaft, Kindheitspädagogik, Sozialpädagogik, Facility Management und Weiterbildung. Mit über 5800 Menschen aus mehr als 80 verschiedenen Nationen, die an der Schule arbeiten und lernen, bietet diese Vielfalt sowohl Herausforderungen als auch Bereicherungen.

⁷ Vgl: <https://www.ideesport.ch/ueber-uns/>, Zugriff: 02.04.2024

⁸ Vgl: <https://www.ideesport.ch/programme/>, Zugriff: 02.04.2024

Die Vision für die Zukunft besteht darin, als führendes interkulturelles Bildungszentrum Veränderungen aktiv zu gestalten. Das Bildungszentrum setzt Trends, schafft kreative Denkräume und entwickelt innovative und nachhaltige Angebote.

Das Bildungsverständnis basiert auf sechs Grundsätzen⁹.

1. Schule und Praxis teilen sich die Bildungsaufgabe, und wir fördern den Erwerb von Kompetenzen durch enge Zusammenarbeit mit unseren Bildungspartnern.
2. Die BFF vermittelt den Lernenden und Studierenden Kompetenzen, um neue Situationen erfolgreich zu bewältigen.
3. Die Absolventinnen und Absolventen können ihre beruflichen und persönlichen Herausforderungen in einer sich stetig wandelnden Gesellschaft bewältigen.
4. Die BFF fördert Autonomie und Verantwortungsbewusstsein der Lernenden und Studierenden für Gemeinschaft, Mitmenschen und Umwelt.
5. Die BFF bekennt sich zur Vielfalt und Solidarität und setzt sich für Chancengleichheit ein.
6. Die BFF unterstützen ihre Lernenden und Studierenden und setzt sich für ihre Chancengleichheit ein.

Das Leitbild zeigt das Engagement, die Initiative und Verantwortung bei der Erfüllung des kantonalen Leistungsauftrags. Schulleitung und Schulleitungsrat führen die BFF Bern mit Umsicht durch stetige Veränderungen im Bildungsbereich.

Die Werte der BFF spiegeln sich im Leitbild wider, indem die BFF mit anderen zusammenarbeitet, respektvoll mit Mitmenschen und Umwelt umgeht, kundenorientiert, zielgerichtet und verbindlich handelt, offen für Neues ist, auf Ungleichheit achtet und sich für Chancengleichheit einsetzt, sowie aus Erfolgen lernt.

Die Ausbildung in Sozialpädagogik HF bietet vielfältige Möglichkeiten zur Förderung von Autonomie und Lebensqualität. Als zentrale Bezugsperson unterstützt und begleitet eine sozialpädagogische Fachperson Menschen in verschiedenen Lebenslagen und -krisen. Ihr Handeln basiert auf pädagogischen Prinzipien, während sie Angebote koordiniert und kommunikativ und wertschätzend agiert. Das theoretische Fundament der Ausbildung wird durch eine enge Verbindung von Theorie und Praxis gelegt. Über einen Zeitraum von 2 – 3 Jahren kombiniert sie Schulunterricht mit Praxisausbildung. Dabei stehen Themen wie sozialpädagogisches Handeln, Gesprächsführung und Freizeitgestaltung im Fokus. Die Praxisausbildung und regelmässige Fall- & Ausbildungssupervision spielen eine entscheidende Rolle und gewährleisten eine praxisnahe Ausbildung¹⁰.

Die Ausbildung in Kindheitspädagogik HF qualifiziert zur Fachperson für Erziehung, Bildung und Betreuung von Kindern und Jugendlichen. In dieser Rolle werden individuelle Bildungs- und Betreuungskonzepte entwickelt, Führungs- und Ausbildungsverantwortung übernommen und aktiv das pädagogische Umfeld in Kitas, Tagesschulen, Kinder- oder Jugendheimen sowie anderen Einrichtungen mitgestaltet.

Der Lehrgang deckt eine Vielzahl von Themen ab, darunter pädagogisches Handeln, frühkindliche Bildung und Sozialpolitik. Die Praxisausbildung ist integraler Bestandteil geht einher mit einer Berufstätigkeit in der Kinderbetreuung, um möglichst praxisbezogen zu sein¹¹.

Nach Abschluss der Ausbildungen eröffnen sich vielfältige Perspektiven. Es können anspruchsvolle Aufgaben als TeamleiterIn oder PraxisausbilderIn übernommen werden. Durch Zusatzausbildungen besteht die Möglichkeit, mehr Verantwortung als

⁹ Vgl: <https://www.bffbern.ch/die-bff/bildungsverstaendnis>, Zugriff: 26.02.2024

¹⁰ Vgl: <https://www.bffbern.ch/hoehere-berufsbildung/sozialpaedagogik-hf>, Zugriff: 26.02.2024

¹¹ Vgl: <https://www.bffbern.ch/hoehere-berufsbildung/kindheitspaedagogik-hf>, Zugriff: 26.02.24

BereichsleiterIn oder InstitutionsleiterIn zu übernehmen oder sogar eine eigene Institution zu gründen. Darüber hinaus stehen Weiterbildungen in den Bereichen Beratung und Organisationsentwicklung im Angebot.

2.5 Volksschule Bethlehemacker Bern

Die Vision dieser Schulen besteht darin, für SchülerInnen einen sicheren Ort mit einem förderlichen und wohlwollenden Klima zu schaffen. Dabei wird Wert auf kompetenzorientiertes Lernen gelegt, insbesondere auf SEE-Learning (soziales, emotionales und ethisches Lernen) und die Förderung von Selbstwirksamkeit. Das Leitbild gilt für alle Beteiligten, einschließlich Schülerinnen und Schüler, Lehrpersonen und Schulleitung. Die Schulen, die Teil eines Schulkreises im Westen der Stadt Bern sind, setzen sich aus den Standorten Bethlehemacker, Schwabgut und Tscharnergut zusammen. Sie verstehen sich als integrale Bestandteile des gesellschaftlichen und kulturellen Lebens im Stadtteil und fördern eine integrative Schulkultur, die auf gegenseitiger Achtung, Toleranz und Chancengerechtigkeit beruht. Die Werte und Haltungen, die von der Schulgemeinschaft geteilt werden, umfassen unter anderem die Förderung von wertschätzenden Beziehungen, Beharrlichkeit, Engagement und Verantwortungsbewusstsein, sowie die Bereitschaft, für Gerechtigkeit einzutreten und zu eigenen Fehlern zu stehen.

Die Schulen legen großen Wert auf Unterricht von höchster Qualität, der gemeinsam vorbereitet und weiterentwickelt wird, ziel- und handlungsorientiert ist und Kopf, Herz und Hand anspricht. Das Streben nach einem offenen Gespräch über individuelle Stärken, Ziele, Herausforderungen und Werte wird ebenfalls betont. Jeder und jede wird ermutigt, Engagement zu zeigen, sich weiterzuentwickeln, zur eigenen Meinung zu stehen und offen für Neues zu sein.

Gemeinsam pflegt die Schulgemeinschaft den Austausch, setzt auf gemeinsame Erlebnisse und Abenteuer, schafft Raum für Muße und Vertiefung, sowie für verschiedene Lernorte und Rückzugsmöglichkeiten¹².

Das Angebot der Schulsozialarbeit umfasst eine Vielzahl von Leistungen, darunter Information, Beratung und Unterstützung bei sozialen Fragen und Krisen sowie bei Erziehungs- und Kinderbetreuungsfragen. Darüber hinaus erfolgt die Vermittlung zu weiteren Fachstellen, um eine umfassende Unterstützung sicherzustellen. Auch leisten Schulsozialarbeiterinnen und Schulsozialarbeiter einen Beitrag zu Klassen- und Schulprojekten zu sozialen Themen, um das Bewusstsein für soziale Herausforderungen zu schärfen und präventiv zu wirken.

Als unbeteiligter Beobachter lässt sich festhalten, dass die Schulsozialarbeit eine wichtige Anlaufstelle für Kinder, Jugendliche, Eltern sowie Lehr- und Betreuungspersonen bei sozialen Fragen, Problemen und Krisen darstellt. Sie bietet Unterstützung und Beratung in verschiedenen Bereichen und setzt sich aktiv gegen Diskriminierung und Mobbing ein. Die Beratungsleistungen der Schulsozialarbeiterinnen und Schulsozialarbeiter richten sich an Kinder, Lehrpersonen, Eltern und Familien¹³.

2.6 Verein Rudolf Steiner Schule Langenthal

Das Leitbild dieser pädagogischen Einrichtung zielt darauf ab, heranwachsende Menschen in ihrer individuellen Entwicklung zu unterstützen und zu fördern. Die Pädagogik basiert auf den pädagogischen Prinzipien von Rudolf Steiner und betont die Wichtigkeit eines altersgerechten Unterrichts mit einem breiten Fächerangebot. Dabei wird die natürliche Neugierde und Lernfreude der Schülerinnen und Schüler unterstützt und gestärkt, um sie bestmöglich auf ihr zukünftiges Leben vorzubereiten. Die Unterrichtsmethoden wollen Schülerinnen und Schüler ermutigen, ein selbstbewusstes, kreatives und soziales Handeln zu entwickeln. Durch die Möglichkeit, von der ersten bis zur zwölften Klasse in einem Klassenverband zu bleiben, wird die Bildung

¹² Vgl: <https://schulkreis-bethlehem.ch/bethlehemacker/leitbild>, Zugriff: 26.02.24

¹³ Vgl: <https://schulkreis-bethlehem.ch/schulkreis/schulsozialarbeit>, Zugriff: 26.02.24

einer starken Gemeinschaft gefördert, in der die SchülerInnen die Vielfalt ihrer Klassenkameraden kennenlernen und lernen, Verantwortung für sich selbst und andere zu übernehmen. Die Waldorfpädagogik setzt auf einen ganzheitlichen Ansatz, der die Gemüts-, Willens- und Denkbildung gleichermaßen berücksichtigt. Besonderen Wert wird auf einen künstlerischen, individuell gestalteten Unterricht gelegt, der das Interesse und die Freude am Lernen bei jedem Kind fördert. Diese pädagogische Ausrichtung stellt eine Gegenbewegung zur zunehmenden Digitalisierung des Lebens dar und zielt darauf ab, den ganzen Menschen zu bilden und eine gesundende, heilende Wirkung im Unterricht zu erzielen.

Ein charakteristisches Merkmal der Rudolf-Steiner-Schulen ist der Epochenunterricht, bei dem die SchülerInnen über mehrere Wochen hinweg täglich eine bestimmte Fächer-Epoche haben (Mathematik, Geschichte, ...etc.) die von einem Fachlehrer intensiv unterrichtet wird. Dadurch wird eine vertiefte Auseinandersetzung mit dem Thema ermöglicht und eine intensive Beschäftigung damit gefördert. Die Schülerinnen und Schüler haben die Möglichkeit, sich auch außerhalb des Unterrichts mit dem Epochenstoff zu beschäftigen und ihn weiter zu vertiefen¹⁴.

Beobachten lässt sich, dass im Vorschulalter (3-7 Jahre) das Kind spielerisch die Grundlagen der Welt entdeckt und den Jahreskreislauf durch Spiele, Feste und Märchenstunden erlebt. In Kindergärten und Spielgruppen wird es dabei mit Schönerm und Gutem gestärkt, um nach und nach die gesamte Realität entsprechend seines Alters aufnehmen und verarbeiten zu können. Das Angebot der Eltern-Kind-Gruppe richtet sich an Eltern, die gemeinsam mit ihren Kindern bis zum dritten Lebensjahr teilnehmen möchten. Die Schulzeit beginnt mit zwei Jahren Unterricht im "Bewegten Klassenzimmer", das dem Bedürfnis der jungen SchülerInnen nach viel Bewegung gerecht wird. Die Möbel sind einfach und die Räume können schnell umgestaltet werden. Ein halber Tag pro Woche wird im Wald verbracht, einschließlich Mittagessen.

Die Erziehung durch Beziehung ist ein zentraler Grundsatz. Die SchülerInnen von der 1. bis zur 7. Klasse werden von ihren Klassenlehrern begleitet, die auch mehrere Jahre lang unterrichten. Der Klassenlehrer unterrichtet alle Epochenfächer sowie Malen, Musik und teilweise auch Turnen und eine Fremdsprache. In der Oberstufe (8. Klasse bis Brücken-Angebot 10. Klasse) entwickeln die Jugendlichen ein reflektiertes Verhältnis zu ihren Mitmenschen und zur Umwelt. Ein breites Fächerspektrum wird angeboten, um ihrer Offenheit und ihrem Weltinteresse gerecht zu werden. Der Unterricht wird ständig aktualisiert und bezieht sich auf das Tagesgeschehen, die Persönlichkeit anderer Menschen sowie auf verschiedene Weltregionen und Kulturen. Klassenlager, Projekte und Praktika bieten den Jugendlichen die Möglichkeit, neue Erfahrungen zu sammeln und Kenntnisse zu erwerben und fördern Selbständigkeit und Verantwortung. In den 11. und 12. Klassen erfolgen prüfungsfreie Übertritte (in weiterführende Schulen), während die IMS RSS Bern die 11. bis 13. Klasse und die Atelierschule Zürich mit Eidgenössischer Matura abschließt¹⁵.

2.7 Stiftung Berghof Stärenegg

Der Berghof «Stärenegg» im Emmental bietet seit Jahrzehnten einen sicheren Hafen für auffällige Jugendliche. Im Gegensatz zu anderen Einrichtungen setzt die Stärenegg auf die heilende Kraft einer gesunden Umgebung und des Landlebens. Der Mitbegründer Michel Seiler betont die Bedeutung einer solchen Umgebung, in der Kinder sich ohne Druck entfalten können. Er betont, dass nicht die Kinder das Problem seien, sondern die Welt um sie herum.

Auf der Stärenegg erhalten innerlich verletzte Kinder zunächst eine Auszeit, bevor gezielte Therapien erfolgen. Es wird Wert auf die Präsenz wohlgesinnter Erwachsener gelegt, die nicht nur in spezifischen Situationen, sondern im täglichen Leben für

¹⁴ Vgl: <https://www.rssso.ch/paedagogik>, Zugriff: 03.02.24

¹⁵ Vgl: <https://www.rssso.ch/angebot>, Zugriff: 03.02.2024

die Kinder da sind. Trotz ihrer oft schwierigen Vergangenheit arbeiten die Kinder hochkonzentriert und ohne Anzeichen von Verhaltensauffälligkeiten. Die Betreuung auf der Stärenegg erfolgt durch pädagogisch, vor allem aber auch praktisch versierte Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter. Diese bleiben bewusst auf Augenhöhe mit den Kindern und betonen deren Einzigartigkeit und das Potenzial jedes Einzelnen. Die Zeit auf dem Berghof soll den Kindern Kraft und Selbstvertrauen geben, was als das Wichtigste angesehen wird¹⁶.

Die Stärenegg wurde im Jahr 1970 als Heimschule für Kinder und Jugendliche mit besonderen Bedürfnissen gegründet. Bis Ende 2021 bot sie als Vermittlungsorganisation Plätze auf verschiedenen Bauernhöfen sowie in Werkstätten mit vielseitigem Handwerk an, darunter fünf eigene Höfe und bis zu 30 Partnerfamilien im In- und Ausland.

Seit 2022 konzentriert sich die Stärenegg hauptsächlich auf den Betrieb ihrer Schule, während sie weiterhin ein Netzwerk von Partnerhöfen in der Schweiz und im Ausland unterhält. Allen Höfen gemeinsam ist eine ganzheitliche landwirtschaftliche oder handwerkliche Tätigkeit, sowie die Verbundenheit mit der Natur und ein liebevolles Lebensklima. Die Kinder und Jugendlichen leben den Alltag in der Hausgemeinschaft und in der Schule, erforschen ihre Neigungen, entwickeln Zukunftsaussichten und werden bei der Berufsabklärung unterstützt. Die Dienstleistungsangebote umfassen individuell angepasste Schule im kleineren Rahmen für Kleinkinder und Schulpflichtige sowie Möglichkeiten für junge Erwachsene wie Werkjahre, IV-Anlehrestellen und Volllehren in verschiedenen Bereichen. Es werden auch Time-out-Plätze und langfristige Platzierungen auf Höfen im Ausland vermittelt, um jungen Menschen in schwierigen Situationen neue Erfahrungen zu ermöglichen. In der Arbeit der Stärenegg wird von einem ganzheitlichen Menschenverständnis ausgegangen, das den einzelnen Menschen als körperlich-seelisch-geistige Einheit betrachtet. Die Förderung von Beziehungs- und Handlungsfähigkeit sowie Selbstständigkeit steht im Mittelpunkt, während Wert auf ein warmes, liebevolles Lebensklima und eine vielfältige, lebendige Schulgemeinschaft gelegt wird. Das Lernen fürs Leben wird als zentraler Aspekt betrachtet, wobei die Stärenegg verschiedene Lösungen anbietet, um individuelle Bedürfnisse anzupassen und einen Ort zu schaffen, an dem junge Menschen sich entfalten können. Die Stärenegg legt zudem Wert auf praktische und ökologisch sinnvolle Handwerksarbeiten, die auf dem eigenen Betrieb ausgeführt werden. Die Häuser werden nachhaltig genutzt und gemütlich gestaltet, während eine biologische Landwirtschaft betrieben wird, die auf Selbstversorgung und Vielfalt ausgerichtet ist. Insgesamt strebt die Stärenegg danach, den von ihr aufgenommenen Menschen ein Gefühl von Geborgenheit zu vermitteln und ihnen Möglichkeiten zu bieten, sich in einem unterstützenden und fördernden Umfeld zu entwickeln¹⁷.

Seit dem 1. Januar 2022 ist die Stärenegg eine kantonal anerkannte besondere Volksschule.

2.8 Kirchgemeinde Frieden Bern

Die evangelisch-reformierte Gesamtkirchgemeinde Bern ist ein Teil der «Reformierten Kirchen Bern-Jura-Solothurn» und fungiert als einer von dreizehn kirchlichen Bezirken innerhalb des «Bezirks Bern Stadt». Sie setzt sich aus zwölf deutschsprachigen und einer französischsprachigen Kirchgemeinde zusammen, mit insgesamt rund 50.000 Mitgliedern. Die Gesamtkirchgemeinde wird von einem großen und einem kleinen Kirchenrat geleitet und beschäftigt etwa 250 Mitarbeitende.

Es besteht der Wunsch, die Strukturen zu vereinfachen und den Verwaltungsaufwand zu reduzieren, indem die zwölf Kirchgemeinden und die Gesamtkirchgemeinde zu einer einzigen, zweisprachigen Kirchgemeinde mit Kirchenkreisen

¹⁶ Vgl: https://staerenegg.ch/application/files/4915/7347/8235/Ein_Heim_fur_verletzte_Kinder.pdf, Zugriff 02.02.2024

¹⁷ Vgl: <https://staerenegg.ch/>, Zugriff: 02.02.2024

fusionieren. Dies würde die Zuständigkeiten zusammenführen, die Durchführung stadtweiter Angebote erleichtern und Ressourcen freisetzen, um das kirchliche Leben vor Ort zu unterstützen¹⁸.

Nach Jahren der Diskussion und der Planung hat der Grosse Kirchenrat beschlossen, Fusionsverhandlungen zu führen und dafür einen Kredit von 1,25 Millionen Franken bereitgestellt. Die Grundsatzbeschlüsse wurden in den einzelnen Kirchgemeinden mit großer Mehrheit angenommen, und ein Steuerungsgremium wurde gebildet, um die Verhandlungen zu leiten. Das Projekt «Kirchgemeinde Bern» ist somit auf den Weg gebracht worden, und die Vertreterinnen und Vertreter der Kirchgemeinden arbeiten daran, einen Fusionsvertrag auszuhandeln, über den die Stimmberechtigten erneut abstimmen können¹⁹.

Die Kirche bietet eine Vielzahl von sozialen Dienstleistungen an, die von Sozialberatung über Hilfe bei der Migration bis hin zur Unterstützung von Kindern, Jugendlichen, Senioren und dem Gemeinwesen reichen. Die Dienstleistungen werden von Sozialdiakonen und Pfarrpersonen in Zusammenarbeit mit Freiwilligen und Ehrenamtlichen angeboten und umfassen Beratung, Gemeinschaftsaktivitäten, Bildungs- und Kulturangebote sowie Unterstützung im Alltag.

Im Bereich «Generationen» werden Menschen in Notlagen unterstützt, unbürokratische Beratung in verschiedenen Bereichen angeboten und Begegnungen zwischen verschiedenen Altersgruppen gefördert. Die Kirche ermöglicht es, dass Erfahrungen und Lebensgeschichten zwischen den Generationen ausgetauscht werden und Gemeinschaft über Altersgrenzen hinweg erlebt wird. Für Kinder und Jugendliche werden vielfältige Angebote wie Erlebnistage, Ferienlager und kreative Aktivitäten bereitgestellt, die ihre Eigeninitiative, Verantwortungsbewusstsein und Mitbestimmung fördern. Die Kirche bietet Raum für Familienaktivitäten und Feierlichkeiten im Kirchenjahr. Das freiwillige Engagement ihrer Mitglieder spielt eine entscheidende Rolle in der kirchlichen Gemeinschaft. Viele Veranstaltungen und Projekte werden von Freiwilligen organisiert und unterstützt, die einen wichtigen Beitrag zur Vielfalt und Lebendigkeit der Kirche leisten. Für Senioren gibt es Angebote zu Bildung, Kultur und Unterstützung im Alltag, die Gemeinschaft erlebbar machen und die Teilhabe am gesellschaftlichen Leben fördern. Die Kirche fördert Beziehungsnetze und Gemeinschaft im Quartier durch verschiedene Aktivitäten und Initiativen. Ziel ist die Verbesserung der Lebensqualität, die Förderung des sozialen Zusammenhaltes und die soziale Integration.

Viele Projekte werden aus aktuellen Bedürfnissen und Fragestellungen in den Gemeinden initiiert und von den Beteiligten gemeinsam umgesetzt. Diese Projekte reichen von zeitlich begrenzten Angeboten bis hin zu regelmäßigen Treffen und Aktivitäten im Quartier, die das soziale Miteinander stärken und bereichern²⁰.

2.9 Qualifutura GmbH

Qualifutura, ist eine sozial-orientierte, private Gesellschaft, mit dem Ziel, der beruflichen und sozialen Integration. Mit verschiedenen Angeboten und einer breiten Vernetzung hat sie sich im Laufe der Jahre kontinuierlich weiterentwickelt, um den Bedürfnissen von Jugendlichen, jungen Erwachsenen und Familien gerecht zu werden. Seit der Gründung im Jahr 2006 lag der Fokus auf der sozialen und beruflichen Integration von Personen mit vielfältigen Herausforderungen. Dabei spielte das Jugendprojekt «Alpenrose» in Gadmen bis zu seiner Schliessung im Jahr 2017 eine bedeutende Rolle. Diese Einrichtung bot nicht nur Unterkunft, sondern auch Ausbildungsmöglichkeiten und Arbeitsplätze für Jugendliche und junge Erwachsene. Im Laufe der Jahre wurden verschiedene weitere Angebote entwickelt, darunter begleitetes Wohnen, aufsuchende ambulante Begleitung und die Qualifutura Familienbegleitung. Durch Kooperationen mit Gastfamilien, Partnerbetrieben und anderen

¹⁸ Vgl: <https://www.refbern.ch/de/wer-wir-sind-2016.html>, Zugriff: 13.3.2024

¹⁹ Vgl: <https://www.kgbern.ch/>, Zugriff: 13.03.2024

²⁰ Vgl: <https://www.refbern.ch/de/was-wir-tun-2020.html>, Zugriff: 13.03.2024

Organisationen wurde ein Netzwerk geschaffen, um integrationsfähige Personen mit dem Arbeitsmarkt zu verbinden. Leider mussten die Berglodges Gaden und das Jugendprojekt Alpenrose aufgrund finanzieller und gesetzlicher Herausforderungen 2017 geschlossen werden. Dennoch bleibt Qualifutura ihrem Leitgedanken treu: Lösungen durch Kooperationen zu finden und ein qualitativ hochwertiges Angebot zur sozialen und beruflichen Integration anzubieten²¹. Qualifutura bietet Jugendcoaching und Familienbegleitung an, um die persönliche Resilienz von Jugendlichen und Familien zu stärken und ihnen in Krisenzeiten Unterstützung zu bieten. Ziel ist es, die Ressourcen der Teilnehmenden zu erkennen, zu aktivieren und für ihre Lebenssituation ein Bewusstsein zu schaffen. Das Programm richtet sich besonders an junge Menschen, die bereits verschiedene Probleme wie Wohnungslosigkeit, den Verlust von Lehrstellen oder mehrere Institutionen erlebt haben. Die Organisation fungiert als Bindeglied zwischen zuweisenden Stellen und verschiedenen Partnern wie Ausbildungsbetrieben und Schulen, um individuelle Lösungen zu entwickeln und umzusetzen. Qualifutura pflegt starke Beziehungen zu den Teilnehmenden und bietet unvoreingenommene Unterstützung, um ihre Stärken zu identifizieren und zu fördern. Die Arbeit basiert auf dem humanistischen Menschenbild und beinhaltet eine Vielzahl von Angeboten, die je nach Bedarf individuell angepasst werden können. In der Familienbegleitung arbeitet Qualifutura vor Ort mit den Familien zusammen, um deren pädagogischen Alltag zu unterstützen und die Eltern bei der Bewältigung von Herausforderungen zu begleiten. Dabei werden Muster erkannt und Handlungskompetenzen erweitert, um die Erziehung zu bewältigen und angemessene Rollen in der Familie einzuhalten. Die sozialpädagogische Familienbegleitung von Qualifutura ist ein unterstützendes Angebot für Familien, die in schwierigen Lebenssituationen Unterstützung benötigen. Durch aufsuchende Begleitung vor Ort arbeiten sie einfühlsam, bedarfsorientiert und zeitlich begrenzt, um die individuellen Bedürfnisse der Familien wahrzunehmen. Ein wichtiger Bestandteil dieser Arbeit ist die Begleitung von Kontakten zwischen Kindern und Eltern, die getrennt leben. Dabei wird darauf geachtet, die Aufmerksamkeit der Eltern für die Interessen der Kinder zu fördern und ihre Kompetenzen für künftige Besuche zu stärken²². Des Weiteren bietet Qualifutura niederschwelliges Elterncoaching als erste Anlaufstelle für Familien, die punktuell Unterstützung im Zusammenleben benötigen. Hier wird systemisch zugehört und gemeinsam an Lösungen gearbeitet. Die Familienbegleitung zielt darauf ab, die Ressourcen der Familien zu erkennen, zu aktivieren und zu stärken, um ein sicheres Umfeld für das Aufwachsen der Kinder zu gewährleisten. Qualifutura arbeitet dabei eng mit verschiedenen Fachstellen zusammen, um die bestmögliche Unterstützung zu bieten und die Lebensbedingungen der Familienmitglieder zu verbessern. Qualifutura arbeitet eng mit dem Jugendamt des Kantons Bern zusammen und bietet flexible und bedarfsgerechte Unterstützung für Jugendliche und Familien in schwierigen Lebenssituationen²³.

2.10 Verein Contiva Basel

Contiva, früher bekannt als Job Club, bietet seit über 25 Jahren Unterstützung bei der Arbeitssuche und der Integration in den Arbeitsmarkt. Nun erweiterte das Unternehmen seine Dienstleistungen auf Privatkunden und änderte sein Erscheinungsbild. Die Entscheidung für den Namenswechsel wurde durch Veränderungen auf dem Markt und strategische Diskussionen angestoßen. Eine Analyse der Zielgruppen ergab, dass der bisherige Name Job Club teilweise falsche Assoziationen hervorrief. Daher wurde die Marke durch Contiva ersetzt. Contiva setzt die Arbeit des Job Clubs fort und bietet mit einem interdisziplinären Team von über 40 erfahrenen Fachleuten eine breite Palette von Dienstleistungen an, die auf die individuellen Bedürfnisse der

²¹ Vgl: <https://qualifutura.ch/geschichte/>, Zugriff: 13.03.24

²² Vgl: <https://qualifutura.ch/jugendcoaching/>, Zugriff: 13.03.2024

²³ Vgl: <https://qualifutura.ch/soziale-arbeit/>, Zugriff 13.03.2024

Kunden eingehen. Das Angebot umfasst Standortbestimmungen, Bewerbungscoachings, Outplacement-Services, Schlüsselqualifikationskurse und maßgeschneiderte Lösungen für Organisationen und Arbeitsämter. Die Dienstleistungen werden sowohl für Einzelpersonen als auch für Gruppen angeboten und sind darauf ausgerichtet, Menschen bei der beruflichen Neuorientierung und Integration zu unterstützen. Contiva arbeitet mit verschiedenen Institutionen wie dem Amt für Wirtschaft und Arbeit Basel-Stadt, dem Kantonalen Amt für Industrie, Gewerbe und Arbeit Baselland, der Sozialhilfe und der Invalidenversicherung zusammen, um maßgeschneiderte Angebote für Stellensuchende zu entwickeln und umzusetzen²⁴. «JOBWAY» ist ein modulares Angebot für Stellensuchende, das eine persönliche und schnelle Unterstützung bei der Arbeitssuche brauchen. Die Teilnehmenden können gemeinsam mit ihren Beratern oder Beraterinnen ein Paket aus Kursmodulen und Einzelberatungen zusammenstellen, um erfolgreich Bewerbungen zu verfassen und sich auf Vorstellungsgespräche vorzubereiten. Die persönliche Begleitung durch JOBWAY-Berater ist ein wesentlicher Bestandteil des Programms. In individuellen Gesprächen werden die beruflichen Hintergründe analysiert und die nächsten Schritte geplant. Die Teilnehmenden haben die Möglichkeit, verschiedene Kursmodule zu belegen, die ihnen helfen, ihre Bewerbungskompetenzen zu verbessern, einschließlich mündlicher Bewerbungskompetenz, Erstellung eines maßgeschneiderten Lebenslaufs, Nutzung von Online-Bewerbungsplattformen und Bewältigung persönlicher Herausforderungen im Bewerbungsprozess. Zusätzlich bietet JOBWAY spezielle Coachings für Stellensuchende an, die besondere Schwierigkeiten oder Hindernisse haben, um sich erfolgreich zu bewerben, wie persönliche, gesundheitliche oder finanzielle Probleme. Die Ziele des Coachings sind das Erkennen von Problemen, die Entwicklung von Lösungen und die Vermittlung weiterer Unterstützungsangebote. Die Teilnehmenden werden ermutigt, aktiv am Bewerbungsprozess teilzunehmen, sich auf passende Stellen zu bewerben und ihre Bewerbungsfähigkeiten zu verbessern²⁵. Das Kursangebot «OPeN» richtet sich an Stellensuchende, die trotz guter Qualifikationen und ohne erkennbare Handicaps erfolglos bei der Jobsuche sind. Contiva arbeitet mit den Teilnehmenden in Gruppen daran, ihre persönliche und berufliche Situation zu analysieren sowie ihre Bewerbungsstrategien und Verhaltensweisen im Bewerbungsgespräch zu überprüfen. Ziel ist es, gemeinsam mit den Teilnehmenden "blinde Flecken" zu identifizieren und gezielt zu optimieren. Durch den OPeN-Kurs sollen den Stellensuchenden neue Perspektiven eröffnet werden, und es werden Maßnahmen zur Verbesserung der Stellensuche definiert. In der anschließenden Nachbetreuung durch Einzelberatungen können die Teilnehmenden bei Bedarf zusätzliche Unterstützung bei der Umsetzung erhalten. Die Inhalte des Kurses umfassen die Erstellung einer Analyse der aktuellen Situation, die Entwicklung von Perspektiven, die Festlegung von nächsten Schritten und die Planung der Umsetzung, sowie das Training für Vorstellungsgespräche²⁶.

2.11 SAG - Stiftung für Arbeitsgestaltung

Das Bildungsverständnis basiert auf der Förderung der persönlichen Entwicklung von Fach-, Methoden- und Sozialkompetenzen, wobei kooperatives und handlungsorientiertes Lernen im Mittelpunkt steht. Im Coaching wird Wert gelegt auf einen lösungsorientierten Ansatz, der von konsequenter Wertschätzung und der Identifizierung von Ressourcen geprägt ist. SAG strebt nach der Emanzipation der Menschen und orientiert sich an Leitparadigmen zur Stärkung ihrer Handlungsfähigkeit. Die Bildungsarbeit der SAG ermöglicht selbstgesteuertes Lernen und unterstützt die Lernenden dabei, Erkenntnisse zu gewinnen und das Neue in ihre Erfahrungen zu integrieren. Dabei wird auf Respekt vor dem Leben geachtet

²⁴ Vgl: <https://contiva-berufsperspektiven.ch/>, Zugriff: 13.03.2024

²⁵ Vgl: <https://contiva-berufsperspektiven.ch/jobway-awa-bs/>, Zugriff: 13.03.2024

²⁶ Vgl: <https://contiva-berufsperspektiven.ch/kiga-bl/>, Zugriff: 13.03.2024

und auf die menschlichen Fähigkeiten vertraut, gemeinsam zu lernen und zu wachsen. Der Umgang mit den Teilnehmenden basiert auf einem klientenzentrierten Mandatsverständnis. Im Bereich der Arbeitsintegration wird den Teilnehmenden geholfen, die Dynamik zwischen Staat und Individuum zu reflektieren, damit sie mündige Entscheidungen über ihren Weg treffen können. Das Leitbild zielt darauf ab, Menschen in die Arbeitswelt zu integrieren und durch die Arbeitsweise der SAG den sozialen Zusammenhalt zu stärken. Als gemeinnütziges Unternehmen werden Lösungen und Dienstleistungen für Bildung und Arbeitsintegration entwickelt, indem auf die Bedürfnisse und Herausforderungen der Teilnehmenden eingegangen wird und neue Konzepte interdisziplinär konstruiert, umgesetzt, evaluiert und optimiert werden. Die Organisation schafft ein Umfeld, in dem Entwicklung und Lernen möglich ist, und legt Wert auf Diversität, Partizipation und Gleichstellung. Das Menschenbild betont die Einzigartigkeit und die Ressourcen jeder Person sowie ihr Recht auf gesellschaftliche Integration, Achtung und Selbstbestimmung. Bei der Arbeit stehen die teilnehmenden Personen im Mittelpunkt, die ihren Lern- und Entwicklungsprozess aktiv gestalten und dabei handlungsorientiert und lösungsorientiert unterstützt werden. Führung und Organisation sind geprägt von Eigenverantwortung, Engagement und kontinuierlicher Weiterentwicklung. Die SAG legt Wert auf Qualitätssicherung, Weiterbildung, Arbeitssicherheit und Gesundheit am Arbeitsplatz. Sie finanziert sich aus eigenen Erträgen und strebt nach einer nachhaltigen Entwicklung ihres Angebots und ihrer Infrastruktur. Die Schwerpunkttätigkeit der SAG umfasst Aufbau- und Belastbarkeitstraining, Ausbildung und Training, Bewerbung und Stellensuche, Einstieg Berufsbildung, Qualifikationen für Fachkräfte (z.B. Staplerprüfung), Flüchtlinge und vorläufig Aufgenommene, IV-Integrationsmassnahmen, Sozialdienste Integrationsmassnahmen Sprachförderung, FIT für die Arbeitswelt und Neuorientierung für Stellensuchende²⁷.

Das Angebot «Fit für die Arbeitswelt» richtet sich an Stellensuchende mit oder ohne Lehrabschluss, die ihre arbeitsmarktbezogenen Qualifikationen und Möglichkeiten klar definieren möchten und möglicherweise eine berufliche Neuorientierung anstreben. Teilnehmende sollten mündliche und schriftliche Deutschkenntnisse auf Niveau B1 (gemäß GER) besitzen. Im Kurs werden praktische und soziale Ressourcen erkannt und handlungsorientiert gefördert. Durch kreative Tätigkeiten und körperliches Training werden Kommunikation, der Umgang mit schwierigen Situationen und die Leistungsfähigkeit verbessert. Sportliche Aktivitäten wie Fitness und Hallensport, die individuellen Voraussetzungen berücksichtigen, stärken die Teamfähigkeit, Ausdauer und Motivation. Während des 12-wöchigen Kurses erhalten die TeilnehmerInnen regelmäßig praktische Unterstützung bei der Stellensuche und optimieren ihre Bewerbungsstrategien in einem individuellen Coaching. Dieses Angebot ist spezifisch auf männliche Teilnehmer im Alter von 18 bis 65 Jahren ausgerichtet²⁸.

2.12 ZISO Ag Bern

Die pädagogischen Dienstleistungen der ZISO AG (Zentrum für Integrität und Soziale Entwicklung) werden maßgeschneidert angeboten, indem der Fokus auf den persönlichen Bedarf und den Lebensraum gelegt wird, um individuelle und nachhaltige Lösungen zu ermöglichen. Die Begleitung erfolgt auf Augenhöhe, wobei der Wille der Beteiligten entscheidend ist und diese als Experten ihres Lebens betrachtet werden. Zeitnahe Handlungen sind erforderlich, um auf drängende soziale Fragen umgehend zu reagieren und konstruktive Veränderungen zu ermöglichen. Durch Vernetzung und Zusammenarbeit wird kollektives Potenzial freigesetzt, sowohl innerhalb des Beteiligtensystems als auch durch vielfältige Unternehmensbereiche, multidisziplinäre Teams und ein breites fachliches Netzwerk. Die angebotenen lernpädagogischen Dienstleistungen umfassen

²⁷ Vgl: <https://www.stiftung-sag.ch/de/ueber-uns/>, Zugriff: 13.03.24

²⁸ Vgl: <https://www.stiftung-sag.ch/de/project/fit-fuer-die-arbeitswelt/>, Zugriff: 13.03.24

ergänzende Förderung, Langzeitreisen, Schulbegleitung, Schulüberbrückung, Wiedereingliederung in die Schule und Homeschooling. Die Lernräume eignen sich besonders für Schulüberbrückungen.

Im Bereich der sozialpädagogischen Dienstleistungen werden Wohnbegleitung, Familienbegleitung, Krisenintervention und Besuchsrechtsübergabe und -begleitung angeboten. Das Hauptziel besteht darin, Zeit für den Einzelfall zu bieten, um den Schutz und das Wohl von Kindern und Jugendlichen zu gewährleisten. Dabei werden bedarfsorientierte und sozialraumnahe Handlungspläne erarbeitet, umgesetzt und evaluiert. Die Interventionen orientieren sich am individuellen Bedarf, Auftrag und Entwicklungsprozess. Es können auch Kombinationen mit lern- und sportpädagogischen Dienstleistungen oder der Eigenentwicklung «Schule im Koffer» sinnvoll sein²⁹.

«Schule im Koffer» ist ein Angebot für schulpflichtige Kinder und Jugendliche, die aus verschiedenen Gründen nicht am regulären Unterricht teilnehmen können. Es wird von ausgebildeten Pädagoginnen und Pädagogen geleitet, die die Schulpflichtigen beim Lernen außerhalb oder innerhalb des Klassenzimmers begleiten. Das Tablet kann als Ersatz für die Schultasche dienen und ermöglicht so ort- und zeitunabhängiges Lernen. Der Fokus liegt dabei auf dem persönlichen Lernprozess, wobei der aktuelle Lernstand, das individuelle Lerntempo und die Lernumgebung berücksichtigt werden. Die angebotenen Dienstleistungen umfassen ergänzende Förderung, Langzeitreise, Schulbegleitung, Schulüberbrückung, Wiedereingliederung in die Schule und Homeschooling. Ziel ist es, individuelle Lernräume zu schaffen, Strategien zu entwickeln, um den Lernstress zu verringern, die Lernfreude zu wecken und den Schulerfolg zu fördern.

Die Begleitung aus der Ferne eignet sich für Schulpflichtige, die mehr als sechs Wochen unterwegs sind. Die Schulbegleitung unterstützt Schülerinnen und Schüler dabei, Strategien zu entwickeln, um am regulären Unterricht teilnehmen zu können, während die Schulüberbrückung die Schulpflicht während eines Schulausschlusses oder einer längeren Krankheit gewährleistet. Die Wiedereingliederung in die Schule wird nach einer Krisensituation unterstützt, und Homeschooling wird durch zusätzliche Bildungsinhalte je nach Bedarf ergänzt. Erlebnispädagogik fördert soziale Kompetenzen und stärkt die Persönlichkeit durch intensive Erfahrungen in der Natur. Lernräume werden je nach Bedarf und Thema in Schulzimmern, mobilen Bauwagen oder in der Natur angeboten³⁰.

2.13 Stiftung Terra Vecchia

Arbeitsintegration ist ein wichtiger Schritt auf dem Weg zu einer erfolgreichen beruflichen Zukunft. Die Stiftung Terra Vecchia bietet verschiedene Programme und Maßnahmen an, um Menschen bei der Integration in den Arbeitsmarkt zu unterstützen. Die Berufliche Abklärung ermöglicht es Teilnehmenden, ihre Eingliederungsfähigkeit zu testen und weitere Schritte für ihre berufliche Entwicklung zu planen. Diese Abklärung umfasst einen zeitlich begrenzten Einsatz in Betrieben der Stiftung Terra Vecchia, bei dem die Arbeits- und Leistungsfähigkeit sowie Schlüsselkompetenzen beurteilt werden. Fachpersonen der Sozialen Arbeit und Arbeitsagogik begleiten diesen Prozess.

Für die Teilnahme an diesen Programmen sind einige Voraussetzungen erforderlich, wie die Zustimmung des Kostenträgers, die Bereitschaft zur Zusammenarbeit und Grundkenntnisse der deutschen Sprache. Durch gezielte Maßnahmen und individuell ausgewählte Testverfahren können verschiedene Berufe erkundet und die Erwerbsfähigkeit verbessert werden.

Des Weiteren bietet die Stiftung Terra Vecchia Integrationsmaßnahmen und Arbeitstrainings an, um die Arbeitsfähigkeit aufzubauen und eine langfristige Integration in den Arbeitsmarkt zu ermöglichen. Diese Programme richten sich ebenfalls an

²⁹ Vgl: <https://www.ziso.ch/dienstleistungen>, Zugriff: 13.03.2024

³⁰ Vgl: <https://www.schuleimkoffer.ch/lernbegleitung>, Zugriff 13.03.2024

Jugendliche und Erwachsene und umfassen die Mitarbeit in kleinen Teams sowie die Möglichkeit, in Produktions- und Dienstleistungsbetrieben mitzuwirken.

Durch diese Programme erhalten die Teilnehmenden die Chance, ihre Belastbarkeit zu steigern, Schlüsselkompetenzen zu erwerben und ihre Leistungsfähigkeit zu optimieren. Die Stiftung Terra Vecchia bietet damit vielseitige Unterstützung für eine erfolgreiche Arbeitsintegration an. Interessierte können sich jederzeit an das Intake-Team wenden, um mehr Informationen zu erhalten und Unterstützung zu erhalten³¹.

2.14 EKS, Amt für Erwachsenen- und Kinderschutz der Stadt Bern

Wenn im Alltag Unterstützung benötigt wird, sei es bei finanziellen Angelegenheiten (Renten, Zahlungen), bei Erziehungsfragen oder Erbschaftsangelegenheiten, ist das Erwachsenen- und Kinderschutzzamt der Stadt Bern die entsprechende Anlaufstelle. Im Auftrag der Kindes- und Erwachsenenschutzbehörde des Kantons Bern (KESB Bern) klärt die Behörde Gefährdungsmeldungen von Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen ab, unterstützt und begleitet Menschen im Rahmen einer Beistandschaft und regelt sämtliche Erbschaftsangelegenheiten bei einem Todesfall. Das EKS unterstützt Eltern, Kinder, Jugendliche und Erwachsene bei sozialen und familiären Problemen und bietet auch Fachpersonen professionellen Rat, wenn sie nicht mehr weiterwissen, sei es wegen Problemen wie Schulverweigerung oder in familiären Konflikten³². Der Kinderschutz bietet ambulante und stationäre Hilfe für Kinder und Jugendliche in Schwierigkeiten. Die Kindes- und Erwachsenenschutzbehörde des Kantons Bern ergreift Massnahmen zum Schutz des Kindes, wenn das Wohl gefährdet ist und die Eltern nicht für Abhilfe sorgen können³³. Beim Erwachsenenschutz klären Sozialarbeitende Gefährdungsmeldungen ab, während Berufsbeiständinnen und Berufsbeistände Beistandschaften für Erwachsene führen. Die Fachstelle PriMa Beratung unterstützt private Beistandspersonen mit ihrem Mandat. Das EKS klärt den Hilfsbedarf und die Vernetzungsmöglichkeiten bei Gefährdungsmeldungen ab, leistet Hilfe und Unterstützung, verfasst Abklärungsberichte für die KESB Bern und gibt Empfehlungen für mögliche Beistandschaften ab. Die Berufsbeistände und privaten Mandatstragenden unterstützen Betroffene bei Krankheit, Suchtproblemen oder Demenz und vertreten sie in rechtlichen Angelegenheiten. Insgesamt bietet das EKS umfassende Unterstützung und Hilfe für Kinder, Jugendliche und Erwachsene in der Stadt Bern an³⁴.

2.15 Regionale Soziale Dienste Belp

Der Regionale Sozialdienst Belp bietet eine Vielzahl von Dienstleistungen für die Gemeinden Belp, Kaufdorf, Kehrsatz, Toffen und Wald an. Das Team besteht aus diplomierten Sozialarbeitenden und Sachbearbeitenden und ist zuständig für Sozialhilfe, Kindes- und Erwachsenenschutz, Pflegekinder- und Adoptionswesen, Alimentenbevorschussung und Inkassohilfe sowie präventive Beratungen in diesen Bereichen. Alle Einwohnerinnen und Einwohner der genannten Gemeinden, die von persönlichen, familiären, gesundheitlichen oder finanziellen Problemen betroffen sind, können sich an den Regionalen Sozialdienst wenden. Die Dienstleistungen wie Beratungen, Informationen und Vermittlungen sind in der Regel unentgeltlich.

³¹ Vgl: <https://www.terra-vecchia.ch/>, Zugriff: 13.03.2024

³² Vgl: <https://www.bern.ch/politik-und-verwaltung/stadtverwaltung/sue/amt-fur-erwachsenen-und-kinderschutz>, Zugriff: 16.03.2024

³³ Vgl: <https://www.bern.ch/themen/kinder-jugendliche-und-familie/kinderschutz>, Zugriff: 16.03.2024

³⁴ Vgl: <https://www.bern.ch/politik-und-verwaltung/stadtverwaltung/sue/amt-fur-erwachsenen-und-kinderschutz/beistandschaften>, Zugriff: 16.03.2024

Die Grundsätze des Regionalen Sozialdienstes Belp beinhalten Respekt, Achtung und Verständnis im Umgang mit den Klienten sowie das Prinzip der "Hilfe zur Selbsthilfe". Die Qualität der Arbeit und die Weiterentwicklung der Dienstleistungen stehen im Mittelpunkt. Sie basieren auf Gegenseitigkeit, Transparenz und Vertrauen.

Im Bereich Sozialhilfe bietet der Sozialdienst persönliche und wirtschaftliche Hilfe an. Persönliche Hilfe umfasst Beratung, Betreuung und Vermittlung von Informationen, während wirtschaftliche Hilfe die finanzielle Unterstützung für Personen in Notsituationen beinhaltet. Die finanzielle Unterstützung wird gemäß den Richtlinien der Schweizerischen Konferenz für Sozialhilfe festgelegt. Im Kindes- und Erwachsenenschutz führt der Sozialdienst Abklärungen im Auftrag der Kindes- und Erwachsenenschutzbehörde durch und unterstützt betroffene Kinder, Jugendliche und Erwachsene, wenn ihr Wohl gefährdet ist. Insgesamt verfolgt der Regionale Sozialdienst Belp das Ziel der finanziellen Existenzsicherung, Förderung der persönlichen Unabhängigkeit sowie der beruflichen und sozialen Integration³⁵.

2.16 Ejsberg-Karate Club, Dänemark

Der Esbjerg Karateklub³⁶ ist ein verhältnismässig kleiner Sportverein. Er betreibt das Projekt «Karatefamilie – the Art of Peace». Ziel des Projekts ist es, besonders exponierte Jugendliche zu integrieren und zu resozialisieren. Das Angebot ist semi-therapeutisch und besteht aus einer Mischung von Karate-Do, physischem Training, philosophischen Anstössen, Aufenthalt in der Natur, gemeinsamem Essen und Zeiten der Stille.

Der Hintergrund des Projekts liegt in der Beobachtung, dass immer mehr Jugendliche dem Schulunterricht fernblieben oder von der Schule verwiesen werden, oft aufgrund von Schwierigkeiten zu Hause oder mangelndem Verständnis für die eigene Verantwortung beim Lernen. Der Esbjerg Karateklub wurde 1974 von gegründet und hat im Laufe der Jahre verschiedene Stilrichtungen innerhalb der Karatekunst praktiziert.

Karsten Dam kam 1997 in den Verein, um das Karatesystem weiterzuentwickeln und ethisch-moralische Werte im Klub auszuarbeiten. Der Klub legt großen Wert auf Normen, Werte und Regeln, die dem Karate zugrunde liegen, und betont, dass es im Karate nicht ums Gewinnen, sondern ums Überleben geht. Es wird zwischen Karatekunst als Kampf gegen sich selbst und Karatesport als Kampf gegen einen anderen Menschen unterschieden.

Der Esbjerg Karateklub legt seinen Fokus ausschließlich auf die Kampfkunst und betrachtet diese als Werkzeug zur persönlichen Entwicklung. Die Kampfkunst umfasst nicht nur physisches Training, sondern auch psychologische und spirituelle Aspekte. Das Ziel des Karate ist nicht der Sieg im Kampf, sondern ein psychischer Prozess, der ein Gleichgewicht zwischen innerer und äußerer Harmonie schafft und gleichzeitig die physische Stärke durch diszipliniertes Training aufbaut. Der Klub vermittelt diese Grundlagen in seinen Unterrichtsstunden.

Das Projekt «Karatefamilie» wurde ins Leben gerufen, um Jugendliche mit schweren sozialen Problemen zu unterstützen. Es bietet verschiedene Programme an, darunter das «Karateprojekt» für Jugendliche zwischen 12 und 18 Jahren, das «Karate/Schule-Programm für schwer zu begleitende Jugendliche» und das umfassende Angebot der «Karatefamilie», das eine persönliche Begleitung rund um die Uhr bietet. Die «Morgenholdet»-Treffen³⁷ sind ein zentraler Bestandteil des Projekts, bei denen die Jugendlichen täglich zusammenkommen, um gemeinsam zu trainieren, zu essen und Zeit miteinander zu verbringen.

³⁵ Vgl: <https://www.belp.ch/wAssets/docs/soziales/Flyer-RSB.pdf>, Zugriff: 16.03.2024

³⁶ Vgl: Ibsen, S. 67ff

³⁷ Vgl: https://www.youtube.com/watch?v=gJHQ_hH7Tdk; Zugriff: 02.05.2024

Die Jugendlichen erleben hier Geborgenheit und Förderung. Die Teilnahme an dem Projekt erfordert Motivation und den Wunsch nach positiver Veränderung. Die Zusammenarbeit des Karateklubs mit der Kommune Esbjerg hat zu einer langjährigen Unterstützung des Projekts geführt.

3. ANALYSE DER PRAXIS

In den Organisationen, die ich im vorangegangenen Kapitel erwähnt habe, war ich im Lauf der vergangenen 20 Jahre tätig und habe eine breite Palette von sozialarbeiterischen Tätigkeiten und Aufgaben ausgeführt. Diese umfassten die Arbeit mit Kindern, Jugendlichen, jungen Erwachsenen und Erwachsenen in verschiedenen Lebenssituationen, Herausforderungen und Umständen. Dabei lag der Fokus auf Bereichen wie berufliche Integration, Gassenarbeit, Familienbegleitung, Einzelbegleitung, Gruppenarbeit, Jugendarbeit, Coaching, Heilpädagogik, Schulunterricht, Aus- und Weiterbildung, sowie Beratung, Prozessbegleitung und Unterstützung. All diese Organisationen arbeiteten auf Veränderung in festgefahrenen Lebensgeschichten hin. Dabei kamen unterschiedlichste Methoden, Techniken und Ansätze zum Einsatz, die auf verschiedenen Philosophien, Leitbildern und Menschenbildern basierten. Während meiner Tätigkeit lernte ich zahlreiche konstruktive, wertvolle und funktionierende Maßnahmen kennen. Gleichzeitig stieß ich jedoch auch auf Lücken, Grenzen und Mängel in der Vorgehensweise und professionellen Arbeit mit Klienten und Mitarbeitenden.

Die positiven Aspekte der erlernten Ansätze, aber auch Verbesserungspotenziale, die ich dabei sehe, sollen im folgenden Kapitel beleuchtet und aufgezeigt werden.

3.1 Bereich Kinder und Jugendliche

Als Begleiter von Jugendlichen und Kindern innerhalb des schulischen Rahmens war meine Rolle stark von den jeweiligen gesetzlichen und institutionellen Vorgaben geprägt. Je nachdem, ob ich an einer staatlichen Volksschule oder an einer Privatschule tätig war, gestalteten sich die Möglichkeiten zur Unterrichtsgestaltung unterschiedlich. In meiner Funktion als Vertretungslehrkraft an staatlichen Volksschulen bot ich den Lehrpersonen an, den regulären Lehrplan³⁸ zu ergänzen, indem ich mich um Themen des sozialen Lernens kümmerte. Dabei ging es um Selbstbehauptung, Gewaltprävention, Konfliktlösung, zwischenmenschliche Interaktion und die Suche nach Sinn und Zielen im Leben. Einhergehend bot ich den Schülern die Möglichkeit an, über ihre Erfahrungen im schulischen und familiären Umfeld zu sprechen.

Dieses Angebot wurde in der Regel positiv aufgenommen, allerdings war das Schulklima oft von den engen Vorgaben des Lehrplans geprägt, was den Raum für soziales Lernen und psychologische Themen einschränkte. An Schulen mit einer anthroposophischen Ausrichtung war dieser Spielraum zwar größer, jedoch bestimmte auch hier der Lehrplan den inhaltlichen Rahmen. Dennoch bot sich hier eine breitere Palette an Gestaltungsmöglichkeiten.

Das Problem im Umgang mit Jugendlichen und Kindern im Volksschulalter liegt oft in den zahlreichen zwischenmenschlichen Konflikten innerhalb von Gruppen und Klassen. Es wäre äußerst sinnvoll, Kinder schon frühzeitig im sozialen Lernen zu unterstützen, um ihnen den Umgang mit Gruppenkonflikten, den Austausch von Beziehungsdynamiken, das Benennen von Gefühlen, das Aushalten von Emotionen sowie das mitfühlende Wahrnehmen von anderen beizubringen³⁹. Es ist erwiesenermassen von großer Bedeutung, dass Kinder und Jugendliche ein Einfühlungsvermögen für die emotionalen Zustände anderer entwickeln⁴⁰.

³⁸ Vgl: <https://www.lehrplan21.ch/>, Zugriff: 13.03.2024

³⁹ Vgl: <https://www.bernerzeitung.ch/allahu-akbar-kinder-umzingeln-an-berner-schule-lehrperson-841706369639>, Zugriff: 13.03.2024

⁴⁰ Vgl: <https://www.verhaltensbiologie.com/publizieren/fachartikel/PDF/RS9.pdf>, Zugriff: 13.03.2024

Es wäre wichtig, den Kindern eine Möglichkeit zu bieten, ihre körperlichen Empfindungen in einem sicheren Rahmen zu erleben und zu erforschen, um ein Verständnis dafür zu entwickeln, wie Emotionen, Gedanken und Körperempfindungen das Zusammenleben beeinflussen. Wenn Kinder von Kindergarten bis zur neunten oder zehnten Klasse die Chance hätten, sich selbst zu entdecken, ihre Gefühle zu erforschen, ihre Gedanken zu reflektieren und ihre Selbstwahrnehmung zu stärken, könnten sie ein tieferes Selbstbewusstsein, Selbstvertrauen, Selbstwirksamkeit und Kreativität entwickeln. Dadurch würden sie über ein größeres Potenzial verfügen, um sich selbst zu entfalten.⁴¹.

3.2 Bereich Verhaltensauffälligkeit/Gefährdung

Verhaltensauffälligkeit äussert sich bei Jugendlichen ganz unterschiedlich: als Hyperaktivität bei gleichzeitig angepasstem Verhalten, Dazwischenreden bis hin zur Verweigerung ohne ersichtlichen Grund. Lösungsorientierte Ansätze⁴² erweisen sich hierbei als äußerst hilfreich, da sie stets neue Wege eröffnen und die Jugendlichen davor schützen, sich mit nicht zielführenden Verhaltensweisen auseinandersetzen zu müssen. Im Rahmen der Familienbegleitung⁴³ werden potenzielle Gefährdungen für Jugendliche oder Kinder offen angesprochen, wobei eine offene Gesprächsführung nach GFK (gewaltfreie Kommunikation)⁴⁴ und Geduld eine zentrale Rolle spielten. Dabei werden zahlreiche Ressourcen mobilisiert und genutzt, sowohl durch das Engagement der Fachpersonen als auch durch den gesetzlichen Rahmen⁴⁵. Der Fokus liegt darauf, den betroffenen Menschen auf verschiedene Weisen Respekt und Achtung entgegenzubringen und sie aktiv in den Lösungsprozess einzubeziehen. Weniger förderliche Verhaltensweisen werden zwar angesprochen, jedoch nicht ins Zentrum gestellt oder übermäßig kritisiert. Dies trägt dazu bei, nachhaltige Lösungen für die betroffenen Klienten zu erarbeiten.

In dieser Hinsicht könnte ein geeignetes Gefäß sowohl für die Betroffenen als auch für die Fachstellen eine Möglichkeit sein, eine traumasensitive Gesprächsführung anzubieten, begleitet von der Möglichkeit zur Aufarbeitung emotionaler Belastungen. Dies würde den Raum für Selbsterfahrung, den Austausch in Gruppen, sowie die Verarbeitung von Gefühlen wie Wut, Trauer, Scham, Freude und Angst eröffnen. Ein solches Gefäß würde einen sicheren Raum schaffen, in dem Betroffene solche Erfahrungen machen könnten, während ein bewusstseinsfördernder Prozess in Gang gesetzt würde. Dabei wäre es auch möglich, schwierige Lebensumstände auf eine verständnisvolle Weise zu bewältigen und Hoffnung sowie Selbstvertrauen zu vermitteln.

⁴¹ Vgl: <https://www.gerald-huether.de/akademie-fuer-potentialentfaltung/>, Zugriff: 16.04.2024

⁴² Vgl. von Schlippe et al, S. 209ff

⁴³ Vgl: https://www.spf-fachverband.ch/fileadmin/media/downloads/RZ_Flyer_A5_Leitbild_SPF_WEB_mc_230120.pdf, Zugriff: 16.04.2024

⁴⁴ Vgl: https://www.bfh.ch/de/weiterbildung/fachkurse/gewaltfreie-kommunikation-gfk-intensiv-und-nachhaltig/?gad_source=1&gclid=EAlaIqOBChMI26aa-Kv2hQMVPtCgAB3ucwyFEAAyAIAAEgLnUfD_BwE; Zugriff: 16.04.2024

⁴⁵ Vgl: <https://www.kja.dij.be/de/start/foerder--und-schutzleistungen/das-kfsg.html>; Zugriff: 13.03.2024

3.3 Bereich Arbeitslose Erwachsene

In meiner Erfahrung mit der beruflichen Integration von Personen, die Sozialhilfe beziehen oder beim Regionalen Arbeitsvermittlungszentrum (RAV)⁴⁶ gemeldet sind, habe ich positive Erfahrungen mit lösungsorientierten Coachings⁴⁷ und Workshops gemacht. Diese Workshops decken eine Vielzahl von Themen ab, von mündlichen und schriftlichen Bewerbungskompetenzen bis hin zu digitalen und online-Bewerbungen, sowie Schulungen in den Bereichen social media⁴⁸.

Oft werden Programme nach einem Stufenmodell strukturiert. Sie beginnen mit der Vermittlung grundlegender Kompetenzen wie Pünktlichkeit und Zuverlässigkeit in einer niederschweligen Angebotsstruktur. Dann folgt eine schrittweise Steigerung, bei der die Teilnehmer zunehmend belastbarer werden müssen und auch bereits über eine gewisse Methodenkompetenz verfügen sollten. Schließlich wird der Schritt in den ersten oder zweiten Arbeitsmarkt über ein Praktikum und dann in eine feste Anstellung angestrebt⁴⁹.

Diese Programme zielen in der Regel darauf ab, die Bewerbungskompetenzen der Teilnehmer zu schulen, sei es durch die Vorbereitung auf Vorstellungsgespräche, das Verfassen von Motivationsschreiben und Lebensläufen oder die Teilnahme an Assessments oder Einzelcoachings. Ich habe festgestellt, dass diese Maßnahmen äußerst sinnvoll und zielführend sind und den Teilnehmern dabei helfen, erfolgreich in den Arbeitsmarkt integriert zu werden⁵⁰. Die Tätigkeiten in den Betrieben sowie Standortgespräche stellten wertvolle Instrumente in der Begleitung der Klientel dar. Es wurde jedoch regelmäßig festgestellt, dass die Herausforderungen für die Betroffenen oft erheblich waren. Obwohl die Tagesstruktur und unsere Begleitung wertvolle Unterstützung boten, konnten sie die emotionalen Aspekte oft nicht vollständig abfangen. Oft waren sie mit Druck seitens des Sozialdienstes oder der RAV verbunden, was zu emotionalem Stress, Depressionen und aggressivem Verhalten führte.

Es wurde deutlich, dass ein sicherer und vertrauensvoller Rahmen für die Klienten von großer Bedeutung gewesen wäre. Dennoch war es oft schwierig, insbesondere junge Erwachsene zur Teilnahme an der Tagesstruktur zu motivieren. Sie hatten Schwierigkeiten, sich verlässlich an die Abläufe der Betriebe zu halten. Manchmal fehlte es schlichtweg an der Motivation, sich dort aktiv zu beteiligen.

Es fehlten Möglichkeiten, in denen einzelne Teilnehmende einen sicheren Raum erleben und trainieren konnten, um mit ihren Emotionen umzugehen. Es fehlte eine Plattform, auf der sich Selbstkontakt erfahren und entwickeln liess - ein Zugang zur Selbstwahrnehmung und Selbstkompetenz. Es ist wichtig, eigene emotionale Zustände wie Angst, Trauer und Wut zu erkennen und zu verstehen, um darüber hinauszuwachsen und sich dadurch selbst zu stärken.

Ebenso fehlten Möglichkeiten, ein Gruppengeschehen konkret durchzuspielen und so zu verstehen. Ich beobachtete immer wieder, dass Menschen in der Gruppe anders funktionierten als in der Einzelbegegnung. In vielen Unternehmen herrscht oft ein starker Gruppendruck unter den Mitarbeitenden. Daher wäre es eine sinnvolle Maßnahme, das Funktionieren in Gruppen als Kompetenz zu schulen und zu fördern.

Daher könnten zwei Gefäße von entscheidender Bedeutung sein: 1) ein Gefäß, das einen sicheren Umgang mit sich selbst und seinen emotionalen Zuständen ermöglicht und entwickeln lässt, 2) ein Gefäß, das den sicheren Umgang in Gruppen und Teams fördert und trainiert.

⁴⁶ Vgl: <https://www.arbeit.swiss/secoalv/de/home/menue/stellensuchende/arbeitslos-was-tun-/anmeldung.html>; Zugriff: 13.03.2024

⁴⁷ Vgl: von Schlippe et al, S. 209ff

⁴⁸ Vgl: <https://contiva-berufsperspektiven.ch/institutionen/>; Zugriff: 13.03.2024

⁴⁹ Vgl. <https://www.stiftung-sag.ch/de/arbeitsintegration/>, Zugriff: 13.03.2024

⁵⁰ Vgl: https://www.arbeitsintegrationschweiz.ch/modules/bibliographie/files/files/arbeitsintegration_wegener3.pdf, Zugriff: 01.05.2024

3.4 Bereich Aus- und Weiterbildung von Fachpersonen

Die Aus- und Weiterbildung von Fachpersonen zielt darauf ab, spezifische Kompetenzen im jeweiligen beruflichen Umfeld zu entwickeln und zu fördern. Neben der Vermittlung von spezifischen Fachkompetenzen in den Bereichen Kinder- & Sozialpädagogik, Gesprächsführung, Heilpädagogik, Krisenintervention, Bewegungsförderung, Psychologie, Traumalogie, Sucht, sowie geistigen und körperlichen Beeinträchtigungen, werden auch Supervisionen⁵¹ und Train-the-Trainer⁵²-Angebote angeboten.

Die Ausbildungsorganisationen nutzen vielfältige Unterrichtsmethoden, darunter modernste technische Hilfsmittel wie Visualisierungen auf Bildschirmen, aber auch klassische Methoden wie Flipcharts und Moderationstechniken. Die Weiterbildungen werden von erfahrenen Ausbildern auf dem Niveau von Erwachsenenbildnern HF durchgeführt, wobei sowohl die Fachkompetenzen als auch die Fähigkeit zum Unterrichten vorausgesetzt werden. Die Bedeutung von Weiterbildung wurde in den Organisationen, in denen ich tätig war, oder in denen ich selbst unterrichtete, grundsätzlich hoch geschätzt und hatte einen hohen Stellenwert. Grundhaltungen der professionellen Arbeit waren das strukturtheoretische Modell nach Oevermann⁵³, das interaktionistische Professionsmodell nach Schütze⁵⁴, das Modell der reflexiven Profession nach Dewe⁵⁵ und soziale Arbeit als Menschenrechtsprofession nach Staub-Bernasconi⁵⁶.

Trotz des breiten Spektrums an fachlichen Inhalten, die ich in der Aus- und Weiterbildung von Fachpersonen genossen haben, vermisse ich den Aspekt der Differenzierung des Menschen in Denken, Fühlen und Spüren. Es fehlt der Bereich der Selbsterfahrung, der Reflexion eigener biografischer Hintergründe, des Austauschs von Beziehungsdynamiken und des Umgangs mit Krisensituationen im beruflichen und privaten Leben.

Bereits in der Ausbildung müsste viel Wert darauf gelegt werden, wie man in Beziehung tritt, wie man Bezug nimmt, für sich einsteht und Beziehungen gestaltet. Es sollte Raum geschaffen werden, um Konflikte anzusprechen und auszuhalten, Lösungen auszuhandeln und umzusetzen. Der Umgang mit solchen zwischenmenschlichen Dynamiken ist entscheidend für eine erfolgreiche Arbeit in sozialen Berufen.

Weiterhin vermisse ich konkrete Möglichkeiten, Formen des sozialen Lernens zu erlernen, wie es in z.B. einem Klassenverbund möglich und sinnvoll wäre. Oft werden solche Kompetenzen erst in fachspezifischen Weiterbildungen vermittelt. Gerade für die Sozialarbeit wären sie gewiss schon vorher von großem Nutzen: Im sozialen Kontext ist man immer wieder mit Gruppen konfrontiert, sei es als Klient oder als Mitarbeitende. Daher könnte eine intensivere Auseinandersetzung mit dem sozialen Lernen in der Ausbildung einen echten Mehrwert bieten.

3.5 Bereich Teamkompetenz

In jeder Firma, Organisation oder Institution spielen die Mitarbeitenden und deren Zusammenarbeit eine entscheidende Rolle. Ein mir bekanntes Zitat lautet: «In einer Organisation geht es nicht um den Menschen, sondern um das Funktionieren der Organisation»⁵⁷. Dieser Satz spiegelt meine Erfahrungen in verschiedenen Organisationen und Teams treffend wider. Ich habe

⁵¹ Vgl: <https://www.bso.ch/beratung-und-qualitaet/beratung>, Zugriff: 21.03.2024

⁵² Vgl: https://www.zhaw.ch/storage/psychologie/upload/beratung/zhds/Flyer_Train-the-Trainer.pdf, Zugriff: 21.03.2021

⁵³ Vgl: Schreiber, S. 18-24

⁵⁴ Vgl: Ebd.

⁵⁵ Vgl: Ebd.

⁵⁶ Vgl: Ebd.

⁵⁷ Prof. Dr. Olaf Geramanis nannte das Zitat in der CAS Weiterbildung «Teamdynamik unter Change» im Fachseminar `Teamdynamik in Organisationen` vom 04.-08. April 2016

immer wieder Konflikte zwischen Menschen erlebt, unbewusste Erwartungen, unausgesprochene Gefühle. Dabei wurde viel für die Entwicklung eines guten Teamgeists getan. Es gab Supervisionen, Weiterbildungen, Teamanlässe, gemeinsame Essen, Wanderungen, Ausflüge, Interventionen und gesellige Abende. Auch wurden gut gemeinte Leitsätze und Teamverfassungen erarbeitet, um die moralische und ethische Ausrichtung der Organisation zu betonen. Die zwischenmenschliche Unterstützung in Themen wie Aus- und Weiterbildung sowie Projektunterstützung war stets wohlwollend vorhanden. Tatsächlich förderte sie auf eine bemerkenswerte Weise die zwischenmenschlichen Beziehungen. Durch ihre Absichten entstand eine lockere und ungezwungene Atmosphäre, die es den Mitarbeitenden ermöglichte, sich auch ausserhalb des Arbeitsumfelds kennenzulernen. Interessen, Vorlieben und persönliche Hintergründe wurden ausgetauscht, es entstand eine Nähe zwischen den Personen. Die Herausforderung bestand darin, dass selten konfliktbeladene Themen offen und direkt kommuniziert wurden. Es fehlte an geeigneten Plattformen und Räumen, solche Konflikte anzusprechen und sie mit den Beteiligten (und den Unbeteiligten) zu klären. Die Möglichkeit, Missstände, Missverständnisse und Unklarheiten offen anzusprechen und zu klären, war oft nicht gegeben. Es fehlte an Transparenz, um unterschiedliche Meinungen, Anliegen, Bedürfnisse und Ideen klar zu kommunizieren und zu verstehen. Die emotionale Dimension der Mitarbeitenden, ihre Ängste, Befürchtungen und emotionale Bedürfnisse, wurden selten ins Zentrum gestellt. Dadurch fehlte es an Möglichkeiten, formale und informelle Beziehungen zu klären und damit einen Mehrwert für die Organisation als Ganzes zu schaffen. Die Interaktion zwischen den verschiedenen Hierarchieebenen und die entsprechende Klärung auf einer menschlich-zwischenmenschlichen Ebene war selten möglich. Oft lag das Recht bei der Macht, und Autorität entschied über die Lösung der zu klärenden Differenzen. In Wirklichkeit wäre es um Grundlegendes und um Menschliches gegangen, das mit Gewinn für alle glaubwürdig hätte angegangen und geklärt werden können.

4. THEORETISCHE GRUNDLAGEN

Aus der Analyse im vorigen Kapitel ergibt sich die Frage nach dem Zusammenspiel von körperlicher Erfahrung und psychosozialen Prozessen. Wie formen physische Selbsterfahrungen die Selbstreflexion, Selbstwirksamkeit, Selbstwahrnehmung, emotionale Regulation und Kohärenz? Wie wirken sie auf einen selbst und auf andere, wie beeinflusst das eine das andere? Diese Fragen bilden ein vielschichtiges Geflecht, das individuelles und kollektives Erleben maßgeblich prägen kann. Im Rahmen dieser Arbeit untersuche ich, wie die Verbindung zwischen körperlicher Erfahrung das Verständnis und die Dynamik von Gruppeninteraktionen formt und beleuchtet, und welche Bedeutung sie für das individuelle und kollektive Wohlbefinden im professionellen Kontext hat.

Dies führt mich zu folgender Fragestellung:

«Wie können körperzentrierte Interventionen dazu beitragen, die emotionale Regulation und Stressbewältigung bei Klienten und Fachpersonen in der sozialen Arbeit zu verbessern?»

Nach meinen Erfahrungen fehlt der Einbezug von körperlichen Interventionen in sozialen Einrichtungen oft. In der Sozialarbeit wird der Körper zwar thematisiert, wird jedoch bisher noch nicht ausreichend in die verschiedenen Disziplinen der Profession und den alltäglichen Arbeitskontext einbezogen. Ein umfassendes Verständnis und neue Ansätze werden erforderlich sein, um effektiver in der Sozialarbeit agieren zu können. Infolgedessen haben sich im Laufe der Zeit verschiedene Konzepte und Theorien entwickelt, die das Körperliche und das Soziale als ein Ganzes betrachten. Im Folgenden möchte ich daher einige dieser Schulen kurz vorstellen und ihre Bedeutung beleuchten. Ich werde einen theoretischen Körper-Leib-Einbezug in der sozialen Arbeit vorstellen, der sich als «Embodiment mit Gruppendynamik» versteht.

Diese Forschung soll dazu beitragen, das Verständnis für die Notwendigkeit körperzentrierter Interventionen in der Sozialen Arbeit zu vertiefen und mögliche Wege zur Weiterentwicklung unserer professionellen Praxis aufzuzeigen.

4.1 Körper und Leib in der Sozialen Arbeit

Die biblisch-jüdische Körper-Leib-Einheit⁵⁸ wird in kirchlichen Traditionen aufgebrochen. In seinem Vortrag beleuchtet Robert Gräfe⁵⁹ die Bedeutung des Körpers und des Leibes sowohl auf individueller als auch auf gesellschaftlicher Ebene, insbesondere im Kontext der Sozialwissenschaften und der Sozialarbeit. Dabei stellt er fest, dass kirchliche Traditionen und Weltdeutungen die Mensch-Körper-Beziehung stark beeinflusst haben, indem der Körper oft als irdische Hölle der menschlichen Seele betrachtet wurde, die es zu kontrollieren galt. Dies führte zu einem Dualismus zwischen Körper und Geist⁶⁰, der bis heute Auswirkungen auf das pädagogische Denken und die soziale Arbeit hat. Obwohl der Körper in der Praxis der Sozialarbeit allgegenwärtig ist - beispielsweise durch Bewegung, Spiel und Sport, aber auch durch **körperliche Interaktion in der Beziehungsarbeit** - wurde er lange Zeit vernachlässigt und in der Ausbildung oft nicht ausreichend reflektiert. Erst in den letzten Jahren gab es eine verstärkte theoretische und empirische Auseinandersetzung mit dem Körper in der Sozialarbeit (Vgl. Kapitel 6)

Gräfe betont die Notwendigkeit einer ganzheitlichen Betrachtung des Menschen in der Sozialarbeit, die den Körper als grundlegendes Element des individuellen und gesellschaftlichen Lebens einschließt. Er schlägt vor, dass Ausbildungsprogramme und Fortbildungen in der Sozialarbeit eine stärkere Sensibilisierung für den Körper und seine Bedeutung für die Praxis ermöglichen sollten. Zudem wird die Integration von körpertheoretischen Ansätzen in die Forschung und Lehre der Sozialarbeit als entscheidend angesehen, um eine umfassende theoretische Grundlage zu schaffen.

Die Auseinandersetzung mit dem Körper hat seit den 1980er-Jahren im deutschsprachigen Raum eine beträchtliche Ausstrahlungskraft entwickelt und beeinflusst mittlerweile zahlreiche geistes-, kultur- und sozialwissenschaftliche Disziplinen. Dieses «Körperjahrzehnt» hat dazu geführt, dass auch die Soziologie vermehrt nach einer systematischen Berücksichtigung des Körpers in einer entsprechenden Theoriebildung sucht, ein Prozess, der als «Body turn» bezeichnet wird. Der Körper wird zunehmend als zentrales Bindeglied zwischen Gesellschaft und Individuum betrachtet, wie es bereits in wegweisenden Arbeiten von Soziologen wie Michel Foucault (1926-1984) und Pierre Bourdieu (1930-2002) zum Ausdruck kommt. Bourdieus Konzept des habitualisierten Körpers betont die Verinnerlichung sozialer Klassenstrukturen und deren Auswirkungen auf das individuelle Handeln. Dennoch wurde diese Perspektive in der sozialen Arbeit bisher vernachlässigt, obwohl der Körper in nahezu allen sozialen Themen eine bedeutende Rolle spielt. Die Bedeutung des Körpers für die Selbstwahrnehmung und Handlungsfähigkeit

⁵⁸ In einem kurzen Abriss per E-Mail vom 20.12.2023 verdeutlicht mir der Theologe Dr. Alex Kurz die historische Entwicklung der christlichen Auffassung von Körperlichkeit und deren Verhältnis zum Glauben. Ursprünglich im jüdischen Denken wird zwischen Körper, Geist und Seele nicht differenziert (ungetrennt). Diese sind vielmehr verschiedene Perspektiven auf den Menschen. Die Seele wird nicht als ewig oder göttlich betrachtet, sondern als der Lebenshunger, der uns antreibt und erst durch die Verbindung mit Gott gestillt wird. Somit ist Körperlichkeit integraler Bestandteil des Menschen. Mit der Verbreitung des Christentums vermischte sich diese Lehre mit dem griechischen Denken, das die Seele als göttlich und ewig ansieht, den Körper jedoch vergänglich. Dies führte zu einer Leibfeindlichkeit oder einem ungezügelter Ausleben körperlicher Triebe. Martin Luther und die Reformationszeit stellten sich vehement gegen diese katholische Seelenlehre und betonten die ursprüngliche biblische Sichtweise. Auch die Erweckungsbewegungen des 19. Jahrhunderts, aus denen die ersten modernen Sozialwerke hervorgingen, folgten dieser Betonung der ganzheitlichen Sicht auf den Menschen. Die sexuelle Revolution der 1960er Jahre hingegen nahm die katholische Seelenlehre als Grundlage für eine körperliche Gegenoffensive, die jedoch dazu führte, dass Seele und Geist tendenziell vernachlässigt wurden. Eine Rückbesinnung auf die Seele als Lebenshunger und die Integration von Geist und Körper könnten hier zu einer ausgewogeneren Betrachtung führen.

⁵⁹ Vgl: Gräfe, S.1-7

⁶⁰ Vgl: Schiestl, S.15-18

wird besonders deutlich im Kontext der sozialen Arbeit, wo die Adressaten oft von sozialen Widerständen und körperlichen Schäden betroffen sind. Dennoch spielen Fragen des Körperbezugs in den theoretischen Diskursen der sozialen Arbeit oft eine untergeordnete Rolle.

Die Soziologie des Körpers betrachtet den Körper sowohl als gesellschaftliches Produkt als auch als Produzent von Gesellschaft, und untersucht, wie körperliche Praktiken zur Herstellung, Stabilisierung und Veränderung sozialer Ordnungen beitragen. Dieser Blickwinkel erweitert das Verständnis für die Wechselwirkung zwischen Körper und Gesellschaft und zeigt auf, wie der Körper als Ausgangspunkt für Selbstbestimmung und Persönlichkeitsentwicklung fungieren kann. Innerhalb der sozialen Arbeit sollten daher schwerpunktmässig Programme entwickelt werden, die die Jugendlichen dazu ermutigen, sich aktiv mit ihrem eigenen Körper auseinanderzusetzen und positive Selbstwirksamkeitserfahrungen zu machen. Themen wie die Wahrnehmung des eigenen Körpers, die Bewältigung von körperlichen Herausforderungen und die soziale Interaktion über den Körper können dabei eine wichtige Rolle spielen. Insgesamt zeigt sich, dass die Berücksichtigung des Körpers in der sozialen Arbeit notwendig ist, um die individuelle Selbstbestimmung und gesellschaftliche Teilhabe der Adressaten zu fördern. Der Körper ist ein Schlüssel zur Entfaltung verschiedener Kompetenzen und als zentrales Element der Identitätsbildung und sozialen Integration⁶¹.

4.2 Das Biopsychosoziale Modell nach George L. Engel (1913-1999)

In der klinischen sozialen Arbeit spielt das Biopsychosoziale Modell⁶² eine entscheidende Rolle als theoretische Grundlage für die praktische Arbeit. Dieses Modell betrachtet die Natur als eine Vielzahl hierarchisch aufgebauter Systeme, die miteinander verbunden sind, so dass Veränderungen auf der einen Ebene sich auf andere Ebenen auswirken. Krankheit wird nicht nur als das Fehlen von Gesundheit definiert, sondern als Beeinträchtigung der Funktionsfähigkeit des Systems, wenn vorhandene Kompetenzen zur Bewältigung von Störungen nicht ausreichen. Besonders der Zusammenhang zwischen biologischer, psychologischer und sozialer Ebene steht im Mittelpunkt des biopsychosozialen Ansatzes. Symptome können auf allen drei Ebenen Auslöser sein, daher erfordert die Betreuung und Behandlung oft einen ganzheitlichen Blick.

Die Ottawa-Charta zur Gesundheitsförderung der WHO betont ebenfalls die Bedeutung des ganzheitlichen Wohlbefindens eines Menschen, das sowohl körperliche, seelische als auch soziale Aspekte umfasst. In der klinischen Sozialarbeit liegt zwar der Schwerpunkt auf der sozialen Ebene, jedoch müssen auch die biologische und psychologische Ebene berücksichtigt werden. Methoden und Interventionen der sozialen Arbeit auf der sozialen Ebene sind vielfältig, sie reichen von sozialer Diagnostik bis zur Sozialtherapie. Auch die psychologische Ebene wird durch gezielte Gesprächsführung und Krisenintervention einbezogen. Der Körper spielt eine wichtige Rolle in der klinisch-sozialarbeiterischen Praxis, doch es gibt bisher wenig theoretisch fundierte Konzepte, die dort körper- und bewegungsorientiertes Arbeiten unterstützen. Das Erklärungsmodell der Schichtgradienten⁶³ von Morbidität und Mortalität von Sven Schneider betont die Bedeutung von gesundheitsrelevantem Wissen und Verhalten, wobei Körper und Bewegung eine wesentliche Rolle spielen. Insgesamt legt das Biopsychosoziale Modell den Grundstein für

⁶¹ Vgl: Sozial Aktuell, S.12-15

⁶² Vgl: Stimmender, S.5-6

⁶³ In Deutschland und anderen westlichen Industrienationen zeigt sich ein Paradox: Während die Lebenserwartung steigt und viele Krankheitsraten sinken, nehmen die sozialen Unterschiede in Krankheitsanfälligkeit und Sterblichkeit zu. Der Beitrag zielt darauf ab, ein didaktisches Modell zu den Ursachen und Zusammenhängen dieses sozialen „Schichtgradienten“ zu entwickeln. Dabei werden materielle Ungleichheit, ungleiche Arbeits- und Wohnbedingungen, kulturelles Kapital und Lebensstile, sowie psychosoziale und biologische Faktoren berücksichtigt. Das Modell soll sowohl Klinikern als auch der Präventionspolitik wertvolle Hinweise für die Bekämpfung dieser sozialen Ungleichheiten bieten.

die Relevanz der Auseinandersetzung mit Körper- und Bewegungsorientierung in der klinischen sozialen Arbeit. Das Modell definiert Gesundheit nicht nur als das Fehlen von Krankheit, sondern als die **Fähigkeit, mit Krankheit oder Störungen umzugehen**. Es betont den Zusammenhang zwischen biologischer, psychologischer und sozialer Ebene und die Notwendigkeit eines ganzheitlichen Blicks auf die Problemlage.



Abb 2⁶⁴: Das Biopsychosoziale Modell

⁶⁴ Vgl: Anhang, Abb. 2

4.3 Das Modell der Salutogenese

Die Salutogenese⁶⁵, ein Konzept von Aaron Antonovsky (1923-1994), untersucht, warum Menschen trotz potenziell gesundheitsgefährdender Faktoren gesund bleiben und wie sie sich von Krankheiten erholen können. Gesundheit wird nicht als stabiler Zustand betrachtet, sondern als ein dynamischer Prozess zwischen Gesundheit und Krankheit. Das Konzept der Salutogenese betont die Bedeutung von Ressourcen und Bewältigungsmechanismen für die Förderung von Gesundheit und Wohlbefinden. Ein zentraler Begriff in der Salutogenese ist das Kohärenzgefühl⁶⁶, das aus den drei Parametern *Verstehbarkeit*, *Handhabbarkeit* und *Sinnhaftigkeit* besteht. Menschen mit einem starken Kohärenzgefühl sind besser in der Lage, mit Belastungen umzugehen und gesundheitsfördernde Verhaltensweisen zu wählen. Die Entwicklung eines Kohärenzsinnns ist besonders wichtig für Kinder, da sie dadurch eine positive Selbstwahrnehmung und ein Gefühl von Sicherheit und Zuversicht entwickeln können. Insgesamt kann die Stärkung des Kohärenzgefühls dazu beitragen, dass Menschen gesünder bleiben oder werden, indem sie bewusster und gezielter gesundheitsförderliche Verhaltensweisen wählen und gesundheitsgefährdendes Verhalten vermeiden⁶⁷.

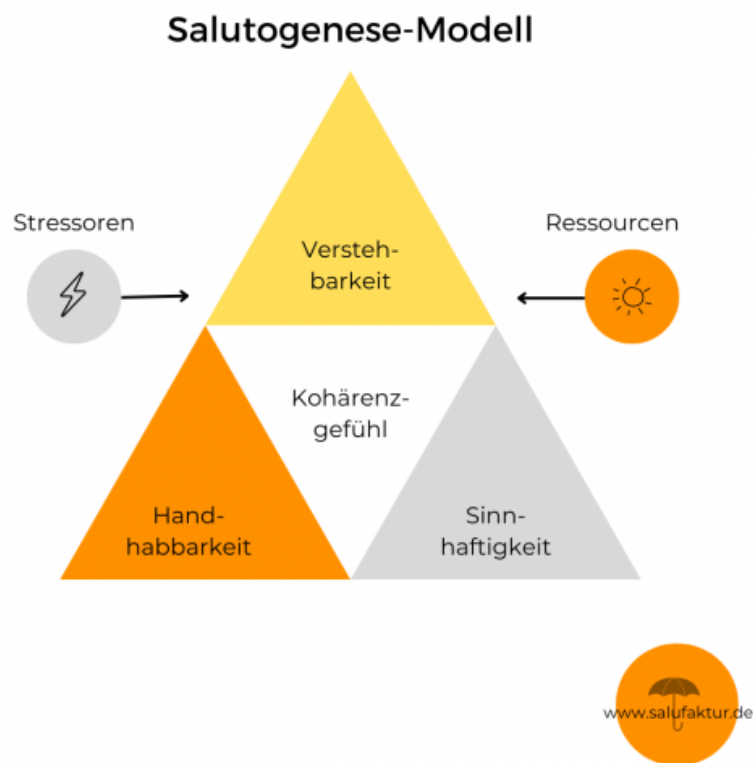


Abb 3⁶⁸: Salutogenese nach Aaron Antonovsky

⁶⁵ Vgl: Bischof, 42-48

⁶⁶ Vgl: Bischof, 48-53

⁶⁷ Vgl: Ebd.

⁶⁸ Vgl: Anhang, Abb.3

Antonovskys Konzept des Kohärenzgefühls ist zentral für seine Theorie zur Salutogenese. Er argumentiert, dass Menschen gesünder bleiben, wenn sie über Ressourcen verfügen, um den täglichen Anforderungen gerecht zu werden. Diese Ressourcen umfassen Selbststärke, soziale Unterstützung, kulturelle Stabilität, materielle Ressourcen und Anerkennung. Jedoch listet Antonovsky nicht nur Ressourcen auf, sondern sucht auch nach einer Erklärung, wie diese gebündelt und aktiviert werden können. Daraus formuliert er die Idee des Kohärenzgefühl. Es fungiert als ein Feedback-Mechanismus, der einer Person ermöglicht, positive Rückmeldungen über ihre Ressourcen zu erhalten und damit ein Gefühl der Stärke und der Kompetenz zu entwickeln. *Verstehbarkeit* bezieht sich darauf, wie gut eine Person die Herausforderungen in ihrer Umgebung verstehen kann. *Handhabbarkeit* bezieht sich darauf, wie gut eine Person in der Lage ist, mit diesen Herausforderungen umzugehen und Ressourcen zu mobilisieren. *Bedeutsamkeit* bezieht sich darauf, wie wichtig und lohnend eine Person die gestellten Aufgaben und Anforderungen empfindet. Antonovsky betont, dass das Kohärenzgefühl einer Person kontinuierlich gestärkt werden muss, da es entscheidend für die Bewältigung von Herausforderungen ist. Ein starkes Kohärenzgefühl ermöglicht es Personen, effektiver mit Stressoren umzugehen und ein Gefühl der Identität und Selbstwirksamkeit zu bewahren. Umgekehrt kann ein schwaches Kohärenzgefühl zu Unsicherheit, Stress und regressivem Verhalten führen.

Für Organisationen bedeutet dies, dass sie Rahmenbedingungen schaffen können, die das Kohärenzgefühl ihrer Mitarbeiter stärken. Dies kann dazu beitragen, eine positive Arbeitsumgebung zu schaffen und die Mitarbeitergesundheit zu fördern.

4.4 Die Polyvagal-Theorie

Die Polyvagal-Theorie⁶⁹ ein Konzept der Psychologie, entwickelt von Dr. Stephen Porges (*1945), ist ein neurobiologisches Modell, das die Funktion des Vagusnervs in Erfahrungen von Sicherheit, Bedrohung und Gefahr erklärt. Der Vagusnerv ist Teil des autonomen Nervensystems und spielt eine wichtige Rolle bei der Regulation von Herzfrequenz, Atmung und Verdauung. Ein zentraler Aspekt der Polyvagaltheorie ist die Idee der Neurozeption⁷⁰, bei der der Körper unbewusst Signale aus der Umgebung aufnimmt, um potenzielle Gefahren zu erkennen. Diese Neurozeption erfolgt auf drei Ebenen:

1. Ventraler Vagus (Parasympathikus): Dieser Teil des Vagusnervs ist mit sozialen Interaktionen und Sicherheitsgefühlen verbunden. Aktivierung des ventralen Vagus führt zu einer **Entspannung des Körpers und fördert soziale Bindungen** und Beruhigung in Situationen ohne Bedrohung⁷¹.

2. Dorsaler Vagus (Parasympathikus): Der dorsale Vagus ist mit der *Freeze*-Reaktion verbunden, die bei lebensbedrohlichen Situationen auftritt. Wenn der dorsale Vagus aktiviert wird, kommt es zu einer Hemmung der Atmung und des Herzschlags, was zu einer Erstarrungsreaktion (Schockstarre oder Dissoziation) führt⁷².

3. Sympathikus: Der Sympathikus ist ebenfalls Teil des autonomen Nervensystems und wird aktiv, wenn der Körper auf eine Bedrohung reagiert. Dies führt zu einer erhöhten Herzfrequenz, gesteigerter Atmung und verstärkter Muskelspannung, um eine **Flucht- oder Kampfreaktion** zu ermöglichen⁷³.

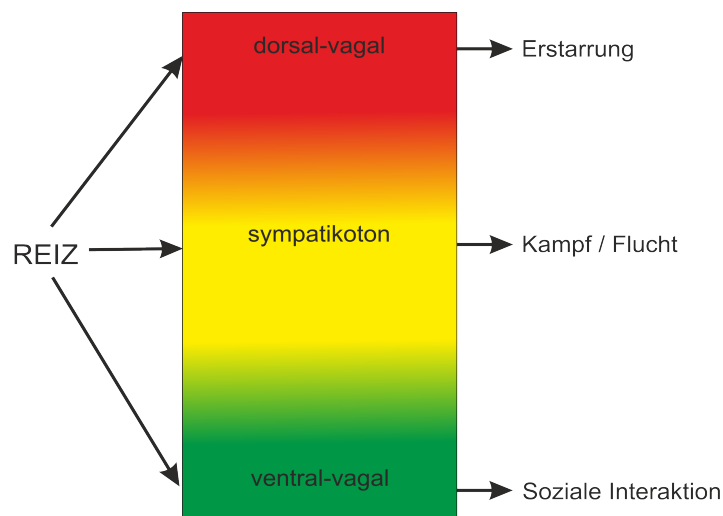


Abb. 4⁷⁴: Die polyvagen-Zustände

⁶⁹ Vgl: Emmert; S.15-19

⁷⁰ Vgl: Fogel, S. 294; Dana, S.47ff

⁷¹ Vgl: Fogel, S.133ff

⁷² Vgl: Ebd.

⁷³ Vgl: Ebd.

⁷⁴ Vgl: Anhang, Abb. 4

Die Polyvagaltheorie betont auch die Bedeutung von Co-Regulation⁷⁵, bei der Menschen sich gegenseitig in Stresssituationen beruhigen können. Dies geschieht durch soziale Interaktionen, beruhigende Stimmen und körperliche Nähe, die dazu beitragen, den ventralen Vagus zu aktivieren und den dorsalen Vagus zu hemmen – oder umgekehrt. Wenn der dorsale Vagus stimuliert wird durch verstärkende Stresssituationen können Menschen einander gegenseitig aufregen.

Die Hierarchie des Nervensystems spielt ebenfalls eine Rolle, da der Körper – je nach wahrgenommener Gefahr – zwischen verschiedenen Reaktionsmodi wechseln kann. In nicht-bedrohlichen Situationen dominiert der ventrale Vagus, während bei akuter Bedrohung der Sympathikus, und bei Gefahr der dorsale Vagus aktiviert wird.

Die Vagusbremse⁷⁶ ist ein Schutzmechanismus, der es dem Körper ermöglicht, schnell zwischen verschiedenen Stressreaktionen zu wechseln, um auf wechselnde Umgebungen und Bedrohungen zu reagieren. Wenn die Bedrohung vorüber ist, kann der ventrale Vagus wieder aktiviert werden, um Beruhigung und Erholung zu fördern.

Insgesamt liefert die Polyvagaltheorie wichtige Erkenntnisse darüber, wie der Körper auf Gefahren reagiert und wie soziale Interaktionen zur Regulation von Stress beitragen können. Sie zeigt, wie verschiedene Teile des autonomen Nervensystems zusammenarbeiten, um eine angemessene Reaktion auf Bedrohungen zu ermöglichen und Sicherheit zu fördern⁷⁷.

Die Fähigkeit sich auf Gefahr einzustellen und Sicherheit zu suchen, ist die wichtigste Aufgabe unseres autonomen Nervensystems⁷⁸. Wenn das parasympathische und das sympathische Nervensystem in Balance sind, können wir unsere Emotionen fühlen, können sie ausdrücken und sind zur gleichen Zeit in der Lage, mit anderen mitzufühlen und in Beziehung zu treten⁷⁹.

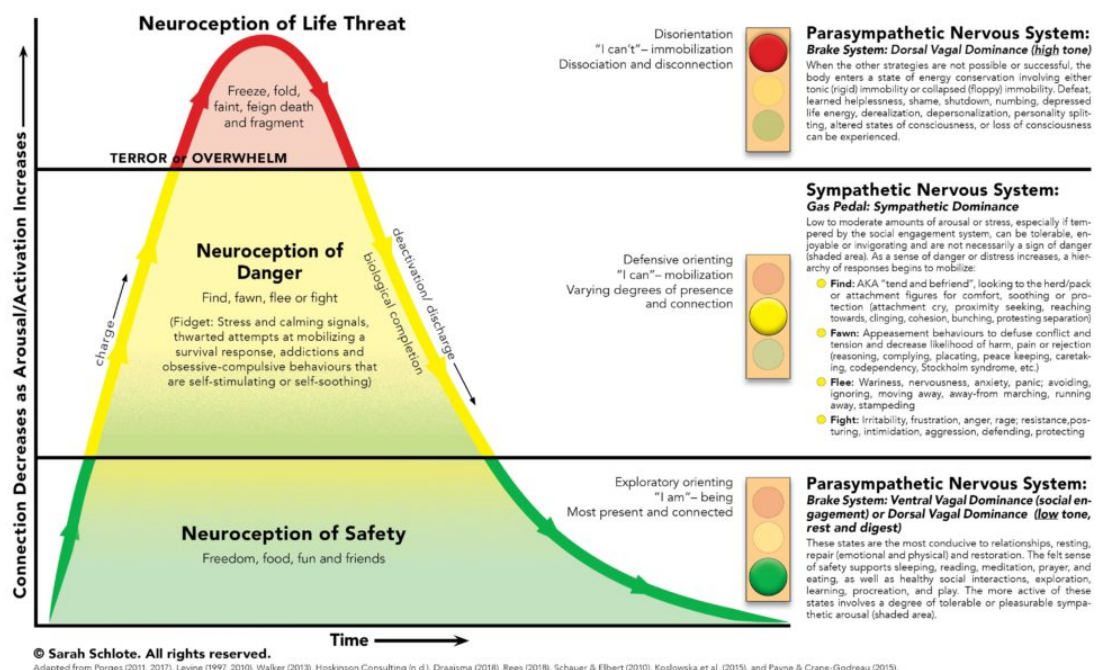


Abb 5⁸⁰: Die Polyvagal-Theorie

⁷⁵ Vgl: Dana, S. 55ff

⁷⁶ Vgl: Dana, S. 41-46

⁷⁷ Vgl: Dana, S. 36-41

⁷⁸ Vgl: Fogel, S. 134

⁷⁹ Vgl: Ebd.

⁸⁰ Vgl: Anhang, Abb.5

4.5 Embodiment

Embodiment⁸¹ ist ein wissenschaftlicher Ansatz, der psychische Prozesse explizit mit Bezug auf den Körper betrachtet und untersucht. Es gibt verschiedene Ausprägungen, von minimal bis radikal, aber sie alle betonen die Einbettung psychischer Prozesse im Körper. Ich definiere im Rahmen dieser Arbeit «Embodiment» nach Fogel als «verkörperte Selbstwahrnehmung» und als «die Fähigkeit, uns selbst Aufmerksamkeit zu schenken⁸²» sowie als «Umsetzung einer konkreten Emotion im Körper eines Individuums⁸³» oder «die Wechselwirkung von Körper, Psyche und Umwelt⁸⁴».

Traditionell wurde die Körperlichkeit in der klinischen Psychologie und in der kognitiven Verhaltenstherapie oft vernachlässigt. In den letzten Jahren hat sich jedoch eine Bewegung für die Verkörperung (Embodiment) von seelischen Prozessen eingesetzt. Dies zeigt sich sowohl an der Integration körperbezogener Praktiken in psychotherapeutische Ansätze als auch in philosophischen und neurobiologischen Debatten. Embodiment beschäftigt sich auch mit philosophischen und psychologischen Verständnissen des Leib-Seele-Problems⁸⁵. Es stellt die Frage nach dem Zusammenhang zwischen Körper und Psyche und ist ein zentrales Thema in der zeitgenössischen Debatte der Philosophie des Geistes. Es ist wichtig anzumerken, dass Embodiment nicht meint, psychische Vorgänge seien ausschließlich materiell und Psychologie sei durch Neurobiologie zu ersetzen. Vielmehr geht es darum, den Zusammenhang zwischen Psyche und Körper zu erforschen und besser zu verstehen. In der Anwendung zeigen sich die Folgen von Embodiment unter anderem in der Körperhaltung und Bewegung sowie in der sozialen Interaktion, insbesondere in der Psychotherapie.

⁸¹ Vgl: <https://embodiment.ch/research/embodiment-def.html>; Zugriff: 16.04.2024

⁸² Vgl: Fogel, S. 1

⁸³ Vgl: Storch et al. S.15 & 146

⁸⁴ Vgl: Ebd.

⁸⁵ Das Leib-Seele Problem: Seit jeher fragen sich Menschen, was uns im Innersten ausmacht. Sind wir Körper, der denkt – oder Geist, der sich durch einen Körper bewegt? Da ist der Leib, tastbar, verletzlich, eingebunden in die Welt der Materie. Und da ist die Seele – jener unsichtbare Hauch, der fühlt, hofft, erinnert, träumt. Das Leib-Seele-Problem beschreibt genau diesen uralten Zwiespalt: Wie kann das, was denkt, fühlt und träumt, verbunden sein mit dem, was wiegt, atmet und vergeht? Wie kann das Immaterielle – Bewusstsein, Wille, Liebe – aus etwas entstehen, das messbar, stofflich und begrenzt ist? Einige sagten: Körper und Geist sind verschieden – zwei Welten, die sich nur wundersam berühren. Andere meinen: Es ist alles eins – entweder nur Materie, die Geist produziert, oder nur Geist, der sich als Körper träumt. Doch bis heute bleibt das Rätsel offen – nicht, weil es ungelöst wäre, sondern weil es lebendig ist. Es begegnet uns, wenn wir fühlen, dass ein Wort heilt. Wenn eine Berührung erinnert. Wenn der Körper weint, obwohl der Verstand schweigt. Vielleicht liegt die Wahrheit nicht im Entweder-oder – sondern in der lebendigen Beziehung beider: Wenn sich der Leib als Sprache der Seele zeigt. Und die Seele den Leib bewohnt, um in der Welt zu sein.

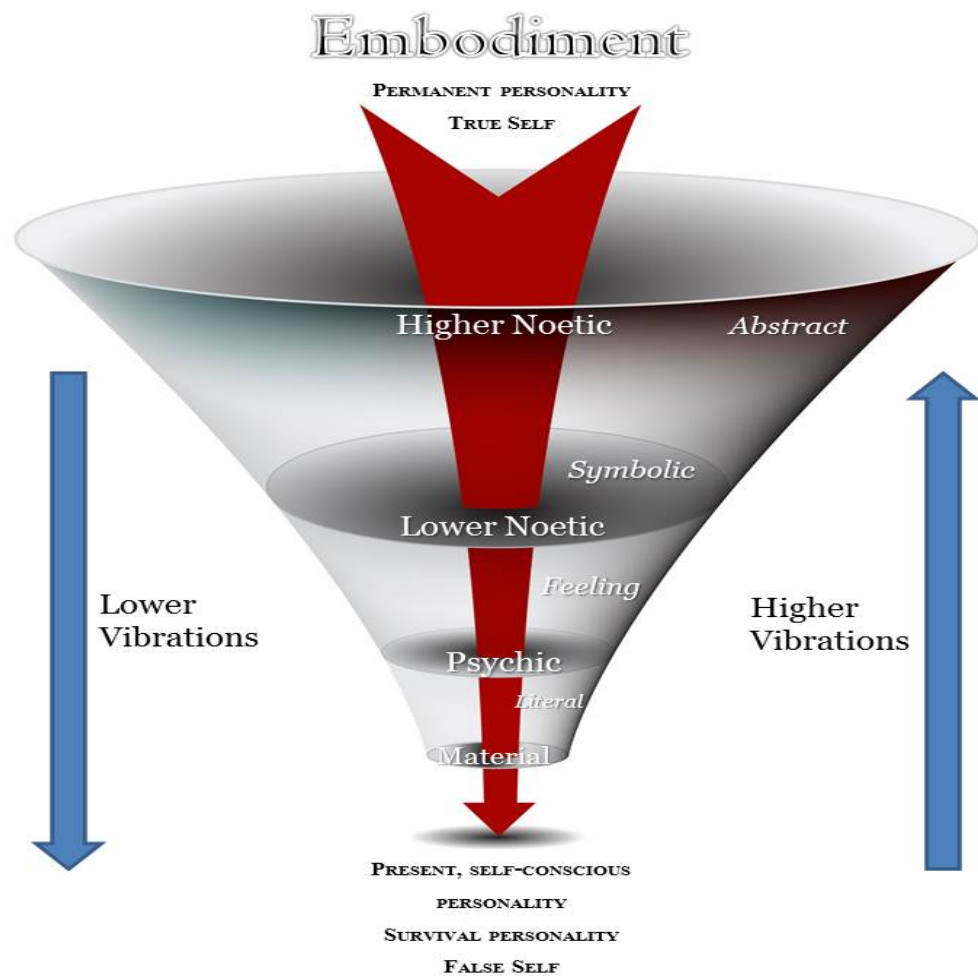


FIGURE 2: Embodiment according to the Magus of Strovolos
Coordination with one's True Self during embodiment releases memories of past lives as well as 'psi' phenomena including telepathy, telekinesis, precognition, and clairvoyance.

Abb. 6⁸⁶: Embodiment, die Verkörperung des Leibes

⁸⁶ Vgl: Anhang, Abb. 6

Ich erfasse nun verschiedene Disziplinen, die die Embodiment-Perspektive einnehmen, und deren Ansätze ich in der Embodiment-Praxis anwende:

- Budo-Pädagogik

Die Budo-Pädagogik⁸⁷ nutzt die **Prinzipien des Kampfes und der Bewegung aus fernöstlichen Kampfkünsten** (wie Aikido, Judo, Karate, Taekwondo und Kung Fu, Systema) um Erziehung, Therapie und Coaching zu unterstützen. Durch Körperarbeit, Sport, Spiel, Erlebnisse, Reflexion, Rituale und Regelwerk fördert sie die persönliche Entwicklung über die rein physische Ebene hinaus. Diese Methode, die auf sozialen, pädagogischen, psychologischen und spirituellen Prinzipien beruht, wird erfolgreich in der Kinder- und Jugendarbeit, Schulen, Erziehungsheimen, im Strafvollzug, in der Kinder- und Jugendpsychiatrie sowie in der Sozial- und Psychotherapie sowie im Coaching von Teams eingesetzt.

Die Budo-Pädagogik entstand in den späten 1980er und frühen 1990er Jahren als Spezialgebiet innerhalb der Sozialpädagogik. Erfolgreiche Praxisprojekte zeigten, dass Kampfsport und Kampfkunst als Erlebnis- und sportorientierter Ansatz, sowie als therapeutische Maßnahme zur Bekämpfung von Aggressivität wirksam eingesetzt werden können. Insbesondere die Effektivität von Kampfkunst als Therapie bei der Behandlung hochgradig aggressiver Gewaltstraftäter im Jugendvollzug rückte das Thema wieder ins Interesse der Fachliteratur. Es entstand die Frage, inwieweit Sport, insbesondere Kampfsport, wichtige Prozesse des sozialen Lernens für Prävention und Therapie von Gewalt ermöglichen kann. Traditionelles Karate diente als Vorreiter für andere Budo-Disziplinen, insbesondere im Kontext erlebnispädagogischer Arbeit mit gewaltbereiten Jugendlichen. Der Adressatenkreis erweiterte sich von straffälligen Jugendlichen hin zu psychisch kranken und behandlungsbedürftigen Kindern und Jugendlichen. So entstand die Grundlage für eine ganzheitliche Persönlichkeitsbildung auf Basis von Budo-Kampfkunst, die auch in der Sozialtherapie Anwendung findet.

- Biogenetische Analyse nach Alexander Lowen (1910-2008)

Lowen, ein direkter Schüler von Wilhelm Reich (1897-1957)⁸⁸, verstand Verhaltensauffälligkeiten als Reaktionsmuster auf frühe Defizite und Konflikte resp. auf fehlende Befriedigung von kindlichen Bedürfnissen. Er führte die Analyse aus der bisherigen liegenden Position heraus ins Stehen und Gehen, um die Patienten in die Bewegung zu bringen und sie durch "Grounding" zu erden. Lowen betonte die Bedeutung des Bewegens, um verspannte Muskeln zu lösen und gehemmte Affekte freizusetzen. Während Reich die Triebtheorie verfolgte, versuchte Lowen, die gehemmte Lebensenergie selbst zu befreien, um die allgemeine Lebensfreude zu fördern. Seine Bioenergetische Analyse basiert auf dem Widerstands- und Übertragungsmodell der

⁸⁷ Vgl: Wolters 1, S. 14-15

⁸⁸ Trotz der fast drei Generationen zurückliegenden Veröffentlichung seiner Werke und seiner testamentarischen Sperrung für 90 Jahre erweist sich das wissenschaftliche Interesse an Wilhelm Reich als erstaunlich stark. In Vergleichsstudien mit bekannten Psychoanalytikern und Psychologen zeigt sich, dass Reich ähnlich viele Treffer wie Alfred Adler, der Begründer der Individualpsychologie, aufweist. Dies lässt Fragen aufkommen, was nach wie vor an den Ideen von Reich fasziniert und warum abgelehnte Ideen sich als fruchtbar für spätere Generationen von Wissenschaftlern erweisen. Reichs Werk wird als interdisziplinär betrachtet und passt gut zum erweiterten bio-psycho-sozialen Modell der Krankheit. Seine Ideen reichen von psychoanalytischen und psychologischen Konzepten über die Philosophie bis hin zur Körperpsychotherapie, Soziologie und Mikrobiologie. Obwohl Kritik oft aus seinem eigenen Fachbereich kommt und nicht immer gerecht erscheint, haben seine Thesen viele moderne Forscher und Therapeuten motiviert, einen ganzheitlichen Blick auf den Menschen aufrechtzuerhalten (Vgl. Scheitl, S. 65).

Psychoanalyse und betont Bewegung, Wahrnehmung und Fühlen als zentrale Elemente. Lowen unterteilte Charakterstrukturen in schizoid, masochistisch, psychopathisch, rigid und oral, wobei er den "oralen Charakter" zu Reichs Typen hinzufügte. In der heutigen Zeit wird das Prinzip des *Grounding* genutzt, um durch Stehen und Gehen Standfestigkeit und Eigenständigkeit zu erreichen und eine Verbundenheit mit der eigenen Biographie herzustellen. Körperliche Interventionen wie die Veränderung der Atmung und Motivation zu Körperbewegungen werden verwendet, um blockierte Lebenshaltungen und unterdrückte Emotionen bewusst zu machen und eine befriedigendere Lebensweise zu ermöglichen⁸⁹.

- Biodynamik nach Gerda Boysen (1922-2005)

Gerda Boysen, eine Schülerin von Ola Raknes, Adele Bülow-Hansen und Trygve Braatøy, entwickelte die Biodynamik, indem sie durch Massagen behandelte, um verdrängte Emotionen in Muskeln, Bindegewebe und Eingeweiden freizulegen. Sie nutzte ein Stethoskop zur Diagnose, um die Darmgeräusche der Patienten während der Behandlung zu hören, was sie als «Psychoperistaltik» bezeichnete. Der Wechsel von sympathischen zu parasympathischen Reaktionen während der Massagen war entscheidend für den Therapieerfolg. Boysen betrachtete den Schreckreflex aller Säugetiere als Grundlage für Blockaden, die zu muskulären Anspannungen und Veränderungen im Nervensystem führen. **Sie betonte die Bedeutung der vegetativen Entladung, die durch den Wechsel zwischen sympathikotonem und parasympathikotonem Zustand ausgelöst wird** und zu veränderten körperlichen Reaktionen führen kann. Diese Entladung ist das Kernelement einer erfolgreichen Therapie und kann psychische Blockaden lösen. Boysen beobachtete, dass psychische Störungen auftreten können, wenn die Abwehr eines Menschen zusammenbricht und verdrängte Inhalte unkontrolliert an die Oberfläche gelangen. Sie betonte die Bedeutung der vegetativen Störungen bei der Entstehung von innerer Nervosität und betonte, dass diese durch Massagen behandelt werden können, um psychologische Symptome zu reduzieren. Sie argumentierte, dass muskuläre Verspannungen weniger wichtig sind als Ungleichgewichte in den Flüssigkeiten des Körpers, die durch Massagen verschoben werden können⁹⁰.

- Das Konzept der Somatischen Marker nach Antonio Damasio (*1944)

Antonio Damasio ist ein portugiesisch-amerikanischer Neurowissenschaftler und Buchautor. Sein Konzept der Somatischen Marker⁹¹ bezieht sich auf die Idee, dass **emotionale Reaktionen und Körperempfindungen eine wichtige Rolle bei Entscheidungsprozessen spielen**. Gemäß Damasio entstehen somatische Marker durch die Verknüpfung von emotionalen Reaktionen mit bestimmten Situationen oder Ereignissen. Diese Marker dienen als Signale oder Hinweise, die uns dabei helfen, schnell und intuitiv Entscheidungen zu treffen, ohne jede mögliche Option rational durchdenken zu müssen.

Damasio argumentiert, dass diese somatischen Marker im präfrontalen Cortex des Gehirns entstehen und dort gespeichert werden. Sie werden durch wiederholte Erfahrungen gebildet und können als "Gefühl der Richtung" dienen, das uns dabei hilft, eine angemessene Entscheidung zu treffen, basierend auf unseren bisherigen Erfahrungen und den damit verbundenen emotionalen Reaktionen.

Wenn eine Person mit einer Entscheidung konfrontiert wird, werden die damit verbundenen somatischen Marker aktiviert und lösen eine körperliche Reaktion aus, die als Gefühl oder Intuition erlebt werden kann. Diese körperlichen Empfindungen dienen

⁸⁹ Vgl: Scheitl, S. 71

⁹⁰ Vgl: Scheitl, S. 69-71

⁹¹ Vgl: Damasio, S. 227ff

dann als Leitfaden für die Entscheidungsfindung, indem sie uns dabei helfen, eine Option als angemessen oder unangemessen zu bewerten, ohne dass uns die zugrunde liegenden Gründe bewusst sein müssen.

Damasios Konzept der somatischen Marker trägt zur Erklärung bei, wie Emotionen und Körperempfindungen in den Entscheidungsprozess integriert werden und wie sie dazu beitragen können, schnelle und effektive Entscheidungen zu treffen. Es betont die Bedeutung von emotionalen Reaktionen und körperlichen Empfindungen als wichtige Informationsquellen, die unsere Entscheidungsprozesse beeinflussen können.

- Somatic Experiencing nach Peter Levine (*1942)

Peter Levine ist ein amerikanischer Biophysiker, Psychologe und Psychotraumatologe. *Somatic Experiencing*⁹² (Körperliches Erleben) ist eine Form der Traumatherapie, die darauf abzielt, die physiologischen Auswirkungen von Traumata^{93,94} zu heilen und die natürliche Regulation des Nervensystems wiederherzustellen. Diese Therapiemethode basiert auf der Idee, dass Traumata im Körper gespeichert sind, und dass die Verarbeitung und die Entladung dieser gespeicherten Energie wichtig für die Genesung ist. Levine argumentiert⁹⁵, dass das Nervensystem des Körpers nach traumatischen Ereignissen oft dysreguliert ist, was zu einer anhaltenden Übererregung oder Erstarrung führen kann. Dies kann zu einer Vielzahl von Symptomen führen, darunter Angstzustände, Depressionen, Schlafstörungen und körperliche Beschwerden. Somatic Experiencing konzentriert sich darauf, dem Klienten zu helfen, die körperlichen Empfindungen und Reaktionen im Zusammenhang mit dem Trauma zu erkennen und zu regulieren. Durch die gezielte Aufmerksamkeit auf körperliche Empfindungen und die schrittweise Wiederherstellung der natürlichen Reaktionsfähigkeit des Nervensystems können traumatische Erfahrungen verarbeitet und überwunden werden.

Die Therapie umfasst oft Techniken wie achtsame Körperwahrnehmung, langsames Erkunden und Entladen von körperlichen Spannungen sowie die schrittweise Wiederherstellung eines Gefühls von Sicherheit im Körper. Durch diese Arbeit am Körper können traumatische Erinnerungen und Emotionen auf sanfte und unterstützende Weise verarbeitet werden, was zu einer Reduzierung der Symptome und einer Verbesserung des allgemeinen Wohlbefindens führen kann.

Somatic Experiencing betont die Bedeutung der Verbindung von Körper und Geist bei der Heilung von Traumata und zielt darauf ab, die natürlichen Selbstheilungskräfte des Körpers zu aktivieren. Es bietet eine ganzheitliche Herangehensweise an die Traumatherapie, die darauf abzielt, das Nervensystem zu regulieren und das Wohlbefinden des Klienten zu verbessern.

Das ganzheitliche Empfinden, genannt *Felt Sense*⁹⁶, nach Levine ist ein zentraler Bestandteil seiner Somatic Experiencing Therapiemethode. Der «Felt Sense» bezieht sich auf eine subtile, ganzkörperliche Wahrnehmung oder Empfindung, die sich oft als eine Art vages Gefühl oder intuitive Ahnung äußert. Diese Empfindung kann schwer in Worte zu fassen sein, da sie eher auf einer tieferen, nicht verbalen Ebene erlebt wird.

Levine beschreibt den «Felt Sense» als eine Art inneren Kompass oder innere Weisheit, die einer Person hilft, mit traumatischen Erfahrungen umzugehen und sie zu verarbeiten. Es ist eine körperliche Empfindung, die sich auf das Trauma bezieht und oft in bestimmten Bereichen des Körpers wahrgenommen wird.

⁹² Vgl: Levine, S 69-70

⁹³ Vgl: Emmert, S 10-15

⁹⁴ Vgl: Levine, S. 32ff

⁹⁵ Vgl: Levine, S. 28ff

⁹⁶ Vgl: Levine, S. 75-90

Indem der Betroffene den «Felt Sense» erkundet und ihm Aufmerksamkeit schenkt, kann er allmählich mehr Klarheit über die zugrunde liegenden traumatischen Erfahrungen gewinnen und einen tieferen Zugang zu seinen eigenen inneren Ressourcen und Heilungspotenzialen finden. Durch diese Arbeit am «Felt Sense» können Menschen lernen, traumatische Erinnerungen auf eine sichere und unterstützende Weise zu verarbeiten und eine tiefere Verbindung zu sich selbst zu entwickeln.

Der *Body-Scan*⁹⁷ ist eine Achtsamkeitsübung, die darauf abzielt, die Aufmerksamkeit auf die verschiedenen Empfindungen im Körper zu lenken. Diese Übung wird oft als Meditationstechnik praktiziert, kann aber auch als therapeutische Intervention in verschiedenen Kontexten eingesetzt werden, wie z. B. in der Stressbewältigung, der Schmerztherapie oder der Behandlung von Angststörungen. Während des Body Scans liegt oder sitzt die Person bequem und beginnt, ihre Aufmerksamkeit auf verschiedene Teile ihres Körpers zu lenken, beginnend oft mit den Füßen oder den Zehen und dann allmählich nach oben bis zum Kopf. Während dieser Fortschritte scannt die Person bewusst jede Körperregion auf Anzeichen von Spannung, Entspannung, Schmerzen, Wärme, Kälte oder anderen Empfindungen.

Das Ziel des Body Scans ist es, sich bewusst zu werden, wie sich der Körper in diesem Moment anfühlt, ohne Urteile darüber zu fällen oder die Empfindungen zu bewerten. Durch regelmäßige Praxis kann der Body Scan helfen, das Bewusstsein für den Körper zu verbessern, Spannungen und Stress abzubauen, die Entspannungsreaktion des Körpers zu fördern und ein Gefühl für das *Hier und Jetzt* zu kultivieren. Levin sagt: «Traumasymptome entstehen nicht durch das traumatische Ereignis, sondern durch erstarrte Energie, die nach dem Abklingen des traumatischen Erlebnisses nicht aufgelöst worden ist. Solche Energierückstände bleiben im Nervensystem und können sich verheerend auf Körper und Geist auswirken⁹⁸».

- TRE – Tension und Trauma Relasing Exercises

TRE, kurz für «Tension and Trauma Releasing Exercises⁹⁹», wurde von David Berzeli (*1953) entwickelt. Er ist ein amerikanischer Soziologe und Sozialarbeiter. Sein Ansatz basiert auf der Idee, dass der Körper in der Lage ist, gespeicherte Spannungen und Traumata auf natürliche Weise loszulassen. Durch eine Reihe von einfachen körperlichen Übungen, die darauf abzielen, bestimmte Muskelgruppen zu aktivieren, wird ein Prozess ausgelöst, der als «neurogenes Zittern» bekannt ist.

Die Übungen zielen darauf ab, Spannungen in den tiefen Muskelschichten zu lösen und den Körper in einen Zustand der Entspannung zu versetzen. Dieses *Zittern oder Vibrieren*, das während der Übungen auftreten kann, wird als natürlicher Mechanismus des Körpers betrachtet (auch «Tremor» genannt)¹⁰⁰, um Stress abzubauen und gespeicherte Spannungen zu lösen. Der Nutzen von TRE, Tension and Trauma Releasing Exercises, liegt in mehreren Bereichen:

1. Stressabbau: Durch die gezielte Aktivierung bestimmter Muskelgruppen und das darauffolgende Zittern oder Vibrieren werden gespeicherte Spannungen im Körper freigesetzt. Dies trägt dazu bei, Stress abzubauen und eine tiefgreifende körperliche Entspannung zu erreichen.
2. Traumalinderung: Menschen, die traumatische Erfahrungen gemacht haben, können von TRE profitieren, da die Übungen helfen können, die Auswirkungen von Traumata zu reduzieren. Das neurogene Zittern, das während der Übungen auftreten kann, unterstützt den natürlichen Prozess der Verarbeitung von traumatischen Erlebnissen.

⁹⁷ Vgl: Marien, S. 73-77

⁹⁸ Vgl: Levine, S. 28-29

⁹⁹ Vgl: Emmert, S. 6-9

¹⁰⁰ Vgl: <https://www.usz.ch/krankheit/tremor/>, Zugriff: 12.04.2024

3. Verbesserung des Wohlbefindens: Indem sie den Körper in einen Zustand tiefer Entspannung versetzen, können TRE-Übungen dazu beitragen, das allgemeine Wohlbefinden zu verbessern. Menschen berichten oft von einem Gefühl der Leichtigkeit, der inneren Ruhe und gesteigerter Energie nach dem Praktizieren von TRE.

4. Selbstregulation: Durch regelmäßiges Üben von TRE können Menschen lernen, besser mit stressigen Situationen umzugehen und ihre emotionale Regulation zu verbessern. Sie entwickeln ein stärkeres Bewusstsein für ihre körperlichen Reaktionen auf Stress und können lernen, diese zu kontrollieren.

5. Unterstützung anderer Therapieansätze: TRE kann als ergänzende Praxis zu anderen Therapieformen wie Psychotherapie oder Traumatherapie verwendet werden. Es kann dazu beitragen, die Effektivität dieser Ansätze zu verbessern, indem es die körperliche Entspannung und den Stressabbau fördert.

Insgesamt bietet TRE eine ganzheitliche Herangehensweise zur Bewältigung von Stress und Traumata, indem es den Körper in den Heilungsprozess einbezieht und die Selbstregulation fördert.

Es wird betont, dass TRE keine Therapieform im herkömmlichen Sinne ist, sondern eher als eine unterstützende Praxis angesehen wird, die in Verbindung mit anderen Therapieansätzen verwendet werden kann, um die körperliche und emotionale Gesundheit zu fördern¹⁰¹.

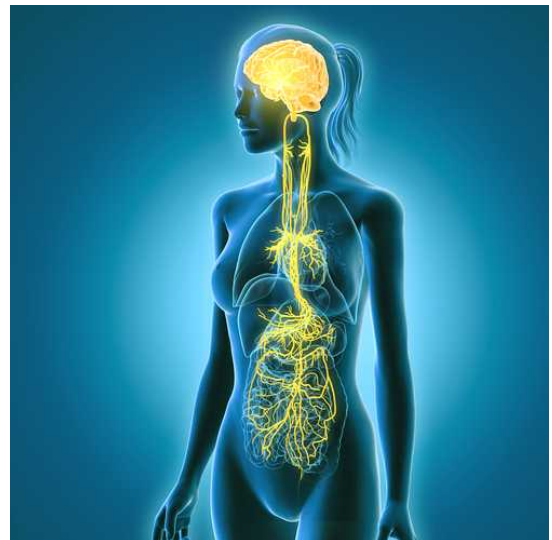
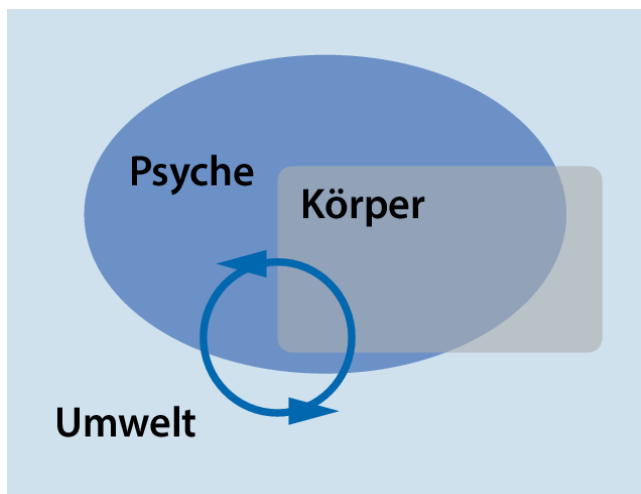


Abb. 7¹⁰²: Eingebundenheit: Embodiment als Wechselwirkung von Körper, Psyche und Umwelt

Abb. 8¹⁰³: Der Vagusnerv reguliert Umweltreize, analog der Polyvagal-Theorie (siehe Kapitel 4.4)

¹⁰¹ Vgl: Emmert, S. 32ff

¹⁰² Vgl: Anhang, Abb. 7

¹⁰³ Vgl: Anhang, Abb. 8

- Selbsterfahrung

Die Selbsterfahrung ist für angehende Psychotherapeuten von erheblicher Bedeutung, da sie dazu dient, sich mit dem eigenen Erleben auseinanderzusetzen. Ein besseres Verständnis für sich selbst und für therapeutische Prozesse ist eine wichtige Grundlage für den Aufbau einer professionellen Tätigkeit. Die Ziele der Selbsterfahrung sind vielfältig und umfassen unter anderem die Reflexion der eigenen Kindheit und Familie für die Entwicklung neuer Sichtweisen, für die Verbesserung der Selbstwirksamkeit und die Stärkung des Selbstbewusstseins. Selbsterfahrung hilft auch, Anschluss an die eigene Kraft und Zugang zu den eigenen Ressourcen zu finden und bereitet auf eigene psychische Herausforderungen vor. Schliesslich hilft sie, Empathie und Mitgefühl für zukünftige Klienten zu entwickeln. Selbsterfahrung findet sowohl im Gruppen als auch im Einzelsetting statt. In Gruppen beinhaltet sie die Familienrekonstruktion¹⁰⁴. Lehranalysen und Lehrtherapien sind in sämtlichen therapeutischen Ausbildungen Pflicht. Dies liegt darin begründet, dass angehende TherapeutInnen die eigenen biographischen Verstrickungen erfahren, reflektieren und nach Möglichkeit lösen, bevor sie in die professionelle therapeutische Arbeit einsteigen. In der sozialen Arbeit ist dies in dieser Art nicht der Fall. Wohl gibt es viele Seminare mit Selbsterfahrungs- und Selbstreflexionscharakter, oder es werden Supervisionsgruppen angeboten. Das Department für Psychotherapie und Biopsychosoziale Gesundheit an der Donau-Universität Krems¹⁰⁵ hat in einer mehrjährigen multimethodischen Studie untersucht, welchen Stellenwert die Selbsterfahrung für angehende Psychotherapeuten hat und welchen Nutzen sie in verschiedenen therapeutischen Ausrichtungen zugeschrieben wird.¹⁰⁶ Dabei wurden auch negative Aspekte beleuchtet. Es wurden verschiedene Fragestellungen berücksichtigt, darunter die Bedeutung der Selbsterfahrung und ihr Nutzen in unterschiedlichen therapeutischen Ausrichtungen, sowie die Risiken, die mit ihr verbunden sein können. Um die Selbsterfahrung methodisch angemessen zu erfassen, wurde eine Triangulation von qualitativen und quantitativen Methoden durchgeführt, wobei sowohl Psychotherapeuten als auch Ausbildungskandidaten und Lehrtherapeuten einbezogen wurden. Die Interviews zeigen, dass die Selbsterfahrung wesentliche Kompetenzen fördert und zu «Aha-Erlebnissen» führt, die alle Facetten psychotherapeutischer Fähigkeiten betreffen. Sie fördert auch ein kritisches «Weiterdenken» der eigenen Methode und **eine Entwicklung über kognitiv erlerntes Verhalten hinaus**. Die positiven Auswirkungen der Selbsterfahrung auf die persönliche und berufliche Entwicklung werden deutlich. In quantitativen Daten zeigt sich ebenfalls, dass die Selbsterfahrung von den meisten Psychotherapeuten als unverzichtbar angesehen wird, insbesondere die Einzelselbsterfahrung wird als besonders nützlich erlebt. «Und für mich war die Selbsterfahrung so, dass ich auch für mich als Therapeutin viel gelernt hab. Nicht nur eben als Privatperson, für mich war das als Therapeutin so wichtig zu erfahren, was da ... passiert. **Weil ich kann so viel Theorie haben, das hilft mir nichts, wenn ich das am eigenen Leib einfach nicht erlebe und erfahre**, erklärte eine Absolventin¹⁰⁷. Es gibt aber auch kritische Stimmen, so dass eine klare Bilanz schwer zu ziehen ist. Obwohl alle Therapieverfahren die persönliche Erfahrung als förderlich für die therapeutische Tätigkeit betrachten, ist der tatsächliche Nutzen empirisch noch wenig nachgewiesen. Es gibt sowohl positive Ergebnisse als auch kritische Rückfragen, inwieweit berufsrelevante Kompetenzen durch Eigenerfahrung vermittelt werden. Einige Autoren sprechen sich sogar gegen die

¹⁰⁴ Vgl: <https://www.zsb-bern.ch/wp-content/uploads/2024/02/selbsterfahrung.pdf>, Zugriff, 12.04.2024

¹⁰⁵ Vgl: Qualitätsmerkmal oder Mythos? Die Rolle der Selbsterfahrung in der Psychotherapieausbildung» https://www.researchgate.net/publication/284240983_Selbsterfahrung_als_Ausbildungsbestandteil_der_Psychotherapie_-_Qualitätsmerkmal_oder_Mythos_Zentrale_Ergebnisse_des_Forschungsprojektes_Die_Rolle_der_Selbsterfahrung_in_der_Psychotherapieausbildung, Zugriff, 12.04.24

¹⁰⁶ Vgl: Ebd.

¹⁰⁷ Vgl: Ebd.

Eigentherapie aus. Die gängige Ausbildungspraxis, die das anders beurteilt, basiert offenbar eher auf Traditionen, wie etwa dem Status der Eigentherapie in der Psychoanalyse. Die Selbsterfahrung wird dort als entscheidende Professionalisierungs- und Sozialisationsmaßnahme angesehen, nach Sigmund Freud das bedeutsamste Ausbildungselement. Dennoch zeigt sich ein verändertes Studierendenverhalten, das von einer zunehmenden Tendenz zur Ökonomisierung der Bildung geprägt ist. In diesem Kontext könnte die Selbsterfahrung als Ausbildungsanteil an Relevanz verloren haben, da sie zeit- und kostenintensiv ist und ihr Vorteil nicht unmittelbar messbar ist.

Kathrin Kühlwein hat eine Arbeit verfasst zu der fehlenden Praxis der Selbsterfahrung in der sozialen Arbeit. Trotz Anfrage bei der Hochschule Esslingen, konnte ich diese leider nicht einsehen. Kühlwein betont die Notwendigkeit von Plattformen der Selbsterfahrung in der Struktur der Sozialen Arbeit¹⁰⁸.

Ein wichtiger Bestandteil der Selbsterfahrung ist die Schattenarbeit, bei der es darum geht, sich mit den verborgenen Seiten unserer Persönlichkeit auseinanderzusetzen (Tabus; Vgl.4.6). Diese Aspekte, die wir normalerweise verdrängen oder ignorieren möchten, sind oft mit zentralen emotionalen Zuständen wie Scham, Trauer, Wut, Angst und Schuld verbunden. Obwohl wir sie lieber meiden, sind sie Teil unserer menschlichen Erfahrung und betreffen uns alle. Durch die bewusste Auseinandersetzung mit diesen Schattenaspekten können wir das Nervensystem entlasten und ein Gefühl der Sicherheit im Umgang mit ihnen entwickeln. Es geht darum, ihnen Aufmerksamkeit zu schenken, sie liebevoll anzunehmen und zu integrieren, was letztendlich zu einem tieferen Verständnis und einer umfassenderen Selbstakzeptanz führen kann¹⁰⁹. Dies erinnert mich an ein Zitat aus dem Film «die Verurteilten» mit Tim Robbins und Morgan Freeman (1994): «Andy Dufresne, der durch den Scheißkanal gekrochen ist, um am anderen Ende sauber wieder herauszukommen¹¹⁰».

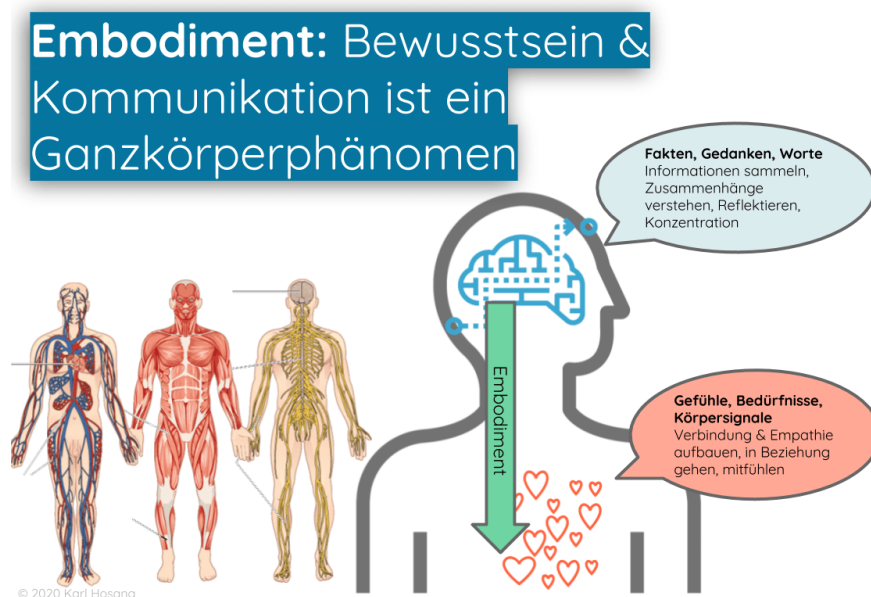


Abb 9¹¹¹: Embodiment, Körper und Leib als Einheit

¹⁰⁸ Vgl: <https://hses.bsz-bw.de/frontdoor/index/index/year/2014/docId/231>, Zugriff: 30.04.2024

¹⁰⁹ Vgl. Hübl 1, S. 113ff

¹¹⁰ Vgl: <https://m.imdb.com/title/tt0111161/?language=de-de>, Zugriff 10.05.2024

¹¹¹ Vgl: Anhang, Abb. 9

4.6 Gruppendynamik

Die Gruppendynamik¹¹² ist ein Forschungsfeld und eine Methode des sozialen Lernens, das ab den 1940er-Jahren in den USA entstand und maßgeblich von den deutsch-österreichischen Emigranten Kurt Lewin (1890-1947) und Jacob Moreno (1889-1974) beeinflusst wurde. Sie wurde später auch in Westeuropa, insbesondere in England, Österreich und Deutschland, eingeführt. Ein zentrales Arbeitsmedium ist die Trainingsgruppe (T-Gruppe), in der die Teilnehmer unter spezifischen Bedingungen und mit Hilfe eines Trainers etwas über die Dynamik von Gruppen anhand ihrer eigenen Gruppe lernen. Dieses Grundmodell der gruppendynamischen Arbeit findet Anwendung in verschiedenen Praxisfeldern wie Sozialer Arbeit, Gruppenpsychotherapie, Teamsupervision, Organisationsentwicklung und beruflicher Weiterbildung.

Die Geschichte der Gruppendynamik geht auf die Entwicklung von Theorien und Forschungen zu Gruppen ab den 1930er-Jahren zurück. Die Urheberschaft des Begriffs teilen sich Lewin und Moreno, die beide vor den Nationalsozialisten in die USA geflüchtet waren. Lewin interessierte sich vor allem für soziale Konflikte und den gesellschaftlichen Wandel nach dem Nationalsozialismus. Die Sozialpsychologie und Kleingruppenforschung der folgenden Jahrzehnte trugen zu einem breiten Wissen über Gruppen und Themen wie Macht, Einfluss, Zugehörigkeit, Autorität und Konformität bei.

Die Gruppendynamik definiert Kleingruppen als Gruppen mit 3 bis ca. 20 Mitgliedern, die gemeinsame Ziele verfolgen und direkt untereinander kommunizieren. Sie betont die Bedeutung von Face-to-Face-Kontakt und einer gewissen zeitlichen Dauer für das Entfalten grundlegender Gruppenprozesse. Die Arbeitsweise der Gruppendynamik basiert auf dem Konzept der T-Gruppe, bei dem die Teilnehmer durch aktions- und erfahrungsorientiertes Lernen die Dynamik von Gruppen untersuchen.

Es gibt verschiedene Formen gruppendynamischer Arbeit, darunter *Sensitivity Training*, *Gruppendynamisches Training* und *Gruppendynamische Organisationslabore*. Diese finden in der Regel in Vollklausur statt, um formelles und informelles Lernen zu ermöglichen. Die Arbeitsmethoden der Gruppendynamik umfassen das Einholen von Feedbacks, die Untersuchung von Strukturen der Auseinandersetzung und den Prozessen, die diese auslöst in fortschreitender Tiefe und Grundsätzlichkeit.

Die Wirkungen gruppendynamischen Lernens zeigen sich auf individueller Ebene durch Selbsterfahrung und auf Gruppenebene durch die Untersuchung von Interaktionsdynamiken. Die Teilnehmer berichten von einer intensiven Auseinandersetzung mit sich selbst und der Gruppe sowie einem tieferen Verständnis für die Dynamik von Gruppen.

Die Methode der Gruppendynamik ermöglicht eine Reflexion über die Voraussetzungen der Kommunikation auf individueller Ebene, sowohl rational als auch emotional. Sie unterbricht das (blinde) Agieren, analysiert Motivationen und schafft neue Ausgangslagen. Durch die Offenlegung von Widersprüchen und Unvereinbarkeiten zwischen Individuum und Gruppe fördert sie bewusste Auseinandersetzungen und gemeinsame Entscheidungen. Die Gruppendynamik schärft den Blick für entstehende Dynamiken in Gruppen und fördert den Austausch von Perspektiven sowie die Benennung von Unterschieden, was zur Entwicklung einer tragfähigen sozialen Ordnung innerhalb der Gruppe führt¹¹³.

¹¹² Vgl: <https://www.socialnet.de/lexikon/524>, Zugriff am 12.04.2024

¹¹³ Vgl: Geramanis, S. 165

Hier führe ich drei Modelle des Gruppendynamischen Ansatzes auf, die ich in meiner Arbeit regelmässig anwende:

- Der gruppendynamische Raum

Das Modell *des gruppendynamischen Raums*¹¹⁴ konzentriert sich auf drei grundlegende Bedürfnisse: *Zugehörigkeit*, *Macht* und *Intimität*. In der Gruppe werden persönliche Erfahrungen ausgetauscht und verhandelt, wobei jeder Mensch als Individuum die Summe seiner bisherigen Erfahrungen darstellt – insbesondere in Bezug auf Anerkennung und Ablehnung in Primärgruppen wie der Familie. Diese Interaktionen prägen das individuelle Identitätsbewusstsein in Bezug auf Gruppen. Die drei Grundbedürfnisse des Menschen lauten nach William Schutz (1925-2002) der diese These ursprünglich formulierte, die *Inklusion*, *Kontrolle* und *Affektion*. Inklusion bezieht sich darauf, akzeptiert und Teil einer Gemeinschaft zu sein. Kontrolle bezieht sich auf das Bedürfnis, Einfluss zu nehmen und Selbstwirksamkeit zu erleben. Affektion beschreibt die Sehnsucht nach Zuneigung und emotionaler Bestätigung. Diese Bedürfnisse prägen die Dimensionen Zugehörigkeit, Macht und Intimität innerhalb einer Gruppe, wobei jedes Gruppenmitglied individuelle Antworten auf diese Fragen sucht und die innere Ordnung der Gruppe beeinflusst. Für diesen Prozess der Gruppe bedeutet dies, es geht immer um folgende Fragen:

→ Wer ist drinnen oder draussen?

→ Wer ist oben oder unten?

→ Wer ist (wem) nah oder fern?

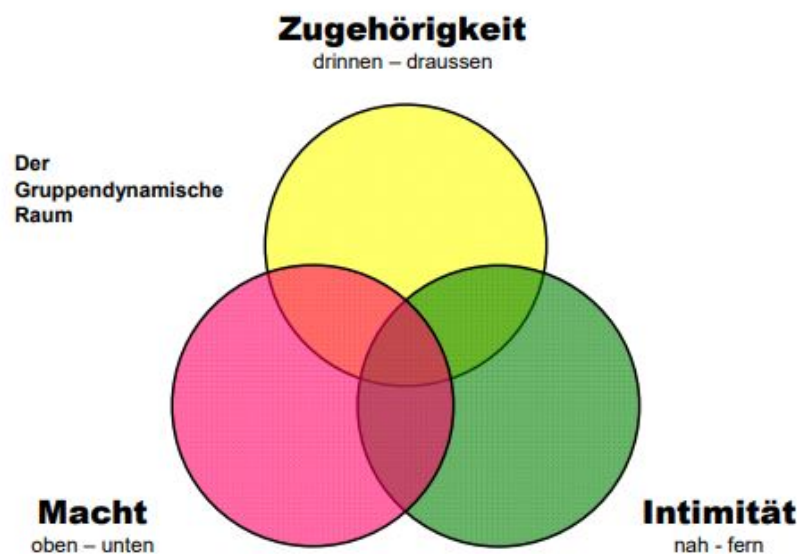


Abb.10¹¹⁵: Der Gruppendynamische Raum

¹¹⁴ Vgl: Geramanis, S. 33-39

¹¹⁵ Vgl: Anhang Abb. 10

- Der gruppendynamische Eisberg

Das Eisbergmodell ist ein zentrales Konzept in der Gruppendynamik, dessen Ursprung auf Sigmund Freud (1856-1939) zurückgeht. Es vergleicht das menschliche Bewusstsein mit einem Eisberg, wobei nur ein kleiner Teil über der Wasseroberfläche sichtbar ist und der Großteil darunter verborgen liegt. Dieser sichtbare Teil repräsentiert das Bewusste und das Rationalisierbare, während sich unter der Oberfläche das Vor-Bewusste und das Unbewusste befinden, wo persönliche Erfahrungen, Ängste und Triebe wirken. Paul Watzlawick (1921-2007) erweiterte dieses Modell und interpretierte den sichtbaren Teil als Sach- und den verborgenen Teil als Beziehungsebene der Kommunikation. So verdeutlicht das Eisbergmodell, wie Inhalte zwischen Menschen auch unbewusst und emotional vermittelt werden. Dieses Modell ermöglicht ein einfaches Verständnis dafür, wie Informationen in Gruppen kommuniziert und ausgetauscht werden. Dabei wird deutlich, dass die sozialen Dynamiken (psychosozial) bereits unterhalb der Oberfläche wirken, während sachliche Themen eher sichtbar und zugänglich sind¹¹⁶.

Das gruppendynamische Eisbergmodell offenbart fünf Ebenen der Gruppendynamik. Die erste Ebene (Sachdynamik/Sachlogik), über der Wasseroberfläche, umfasst den offensichtlichen Sachverhalt und die offiziellen Themen. Unter der Oberfläche, auf der zweiten Ebene (Soziodynamik/Soziologik), manifestieren sich erkennbare Gruppenphänomene. Die dritte Ebene (Soziodynamik/Soziologik) enthüllt verborgene Gruppenphänomene und das Kernthema der Gruppe. Auf der vierten Ebene (Psychodynamik/Psychologik) offenbaren sich individuelle Werte, Überzeugungen und Grundannahmen. Die fünfte Ebene (Psychodynamik/Psychologik) repräsentiert das Unbewusste des Individuums¹¹⁷.

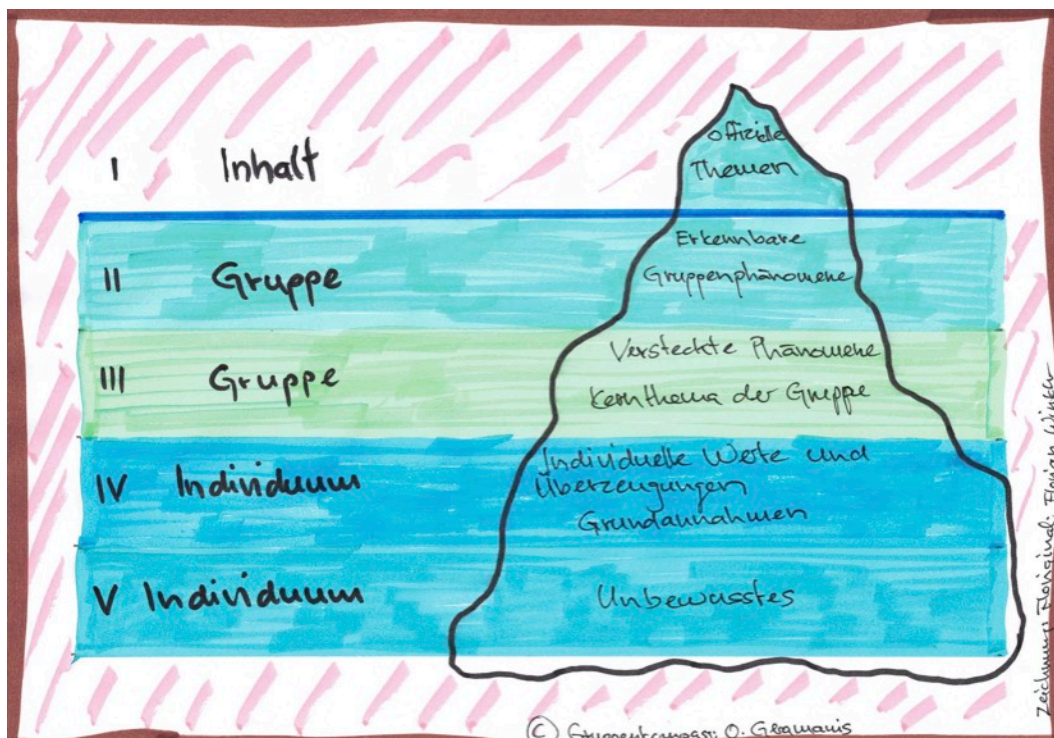


Abb. 11¹¹⁸: Der Gruppendynamische Eisberg (eigene Darstellung)

¹¹⁶ Vgl: Geramianis, S. 264-267

¹¹⁷ Vgl: FHNW 1, S. 40-46

¹¹⁸ Vgl: Anhang, Abb. 11

- Das Modell der *4 Seiten einer Organisation*

4 Kriterien einer Organisation¹¹⁹ dienen als umfassende Diagnosegrundlage, um die Organisation als Ganzes zu verstehen. Sie umfassen die formale Seite, die informale Seite, die Schauseite und die verborgene Seite. Die formale Seite betrifft die strukturierten Aspekte der Organisation, wie Organigramme und Aufgabenverteilung. Die informale Seite bezieht sich auf zwischenmenschliche Beziehungen und informelle Kommunikationswege. Die Schauseite betrifft die äußere Darstellung der Organisation, während die verborgene Seite die unbewussten oder verborgenen Aspekte umfasst. Durch die Analyse dieser vier Seiten kann eine umfassende Diagnose über die inneren Kräfte und Dynamiken einer Organisation gewonnen werden.

Das erste Kriterium: Die formale (offizielle) Seite einer Organisation befasst sich mit den strukturierten Aspekten, die durch formale Strukturen definiert sind. Dazu gehören Hierarchien, Dienstanweisungen, EDV-Programme und Geschäftsordnungen. Diese Strukturen legen Kommunikationswege fest und kanalisieren die Interaktion innerhalb der Organisation. Die formale Seite dient als Entscheidungsprogramm, das nach klaren Regeln und Verantwortlichkeiten funktioniert. Sie bietet eine wichtige Entlastung für diejenigen, die ihr folgen, da sie die Unsicherheit und Komplexität reduziert. Zudem beeinflusst sie die Auswahl und Ausrichtung des Personals auf den Unternehmenszweck. Diese rational-sachliche Seite wird oft als *Maschinenseite* bezeichnet, da sie einem idealen Uhrwerk gleicht, in dem alles ineinandergreift und jeder Prozess eine bestimmte Funktion erfüllt.

Das zweite Kriterium: Die informale (inoffizielle) Seite einer Organisation, offenbart die menschliche Komponente hinter den formellen Strukturen. Hier finden sich informelle Denkmuster und Anpassungsstrategien, die nicht offiziell festgelegt sind, aber dennoch starken Einfluss auf das Verhalten innerhalb der Organisation haben. Diese informellen Erwartungen und Verhaltensweisen können hochfunktional sein und dienen als sozialer Austauschmechanismus. Es geht um informelle Hierarchien, Gefälligkeiten und soziale Interaktionen, die jenseits formeller Vorschriften stattfinden. Die informale Seite kann als *Spielseite* betrachtet werden, auf der das echte Leben in der Organisation stattfindet, mit Risikobereitschaft, Überraschungen und sozialen Dynamiken.

Das dritte Kriterium: Die als *Fassadenseite* bezeichnete Schau-Seite einer Organisation, entspricht ihrer äußeren Fassade und präsentiert sich genau so, wie sie nach außen hin wirken möchte. Das kann sich in Form von Gebäuden, Websites, Flyern, Jahrbüchern oder Corporate Designs zeigen. Diese Fassade dient dazu, das Image der Organisation zu verschönern und eine positive Wahrnehmung bei Kunden, Medien und politischen Entscheidungsträgern zu erzeugen. Gleichzeitig schützt die Fassade vor internen Konflikten und Ungereimtheiten, indem sie diese vor der Öffentlichkeit verbirgt. Auch wenn interne Abläufe und Handbücher der äußeren Darstellung widersprechen, wird der Schein gewahrt, um unangenehmen Erwartungen von außen zu entgehen. Diese dritte Seite kann als bewusste Inszenierung betrachtet werden, die gezielt auf das Publikum ausgerichtet ist und bestimmte Erwartungen erfüllen soll.

Das vierte Kriterium: Die als Tabuseite bezeichnete, verborgene Seite einer Organisation, entspricht der Schattenseite, die nicht durch die anderen Aspekte abgedeckt wird. Hier geht es darum, was Organisationen bewusst oder unbewusst verbergen wollen, welche Themen tabuisiert werden und welche Fragen vermieden werden. Diese verborgene Ebene, bleibt unsichtbar und wird oft durch ein informelles Redeverbot geschützt. Letztendlich spielen sich hier innerhalb der Organisation tiefgreifende, unausgesprochene Dynamiken ab, **die nur als Ahnungen oder innere Gefühlslagen wahrgenommen werden können**. Es geht

¹¹⁹ Vgl: Geramanis, S. 226-233

um die Frage, welche inneren Bilder, Affekte und Widerstände auftreten, wenn man sich auf die Organisation einlässt. Insgesamt ist diese verborgene Seite ein Bereich, der bewusst aus dem Diskurs ausgeschlossen wird und daher schwer zugänglich ist. Durch eine konsequente Analyse mit Hilfe der vier Kriterien einer Organisation wird es möglich, ein umfassendes Bild zu erstellen und eine Diagnose zu entwickeln. Indem man die formale, informale, Schau- und verborgene Seite betrachtet, kann man herausfinden, wie die Organisation strukturiert ist, welche informellen Denkschemata existieren, wie sie sich nach außen darstellt und welche verborgenen Dynamiken am Werk sind. Durch diesen ganzheitlichen Ansatz kann man die Kräfte innerhalb der Organisation besser verstehen und beurteilen, wie sie sich auf die Situation auswirken. Letztendlich ermöglicht dies eine klarere Einsicht in die Funktionsweise und die Herausforderungen der Organisation.

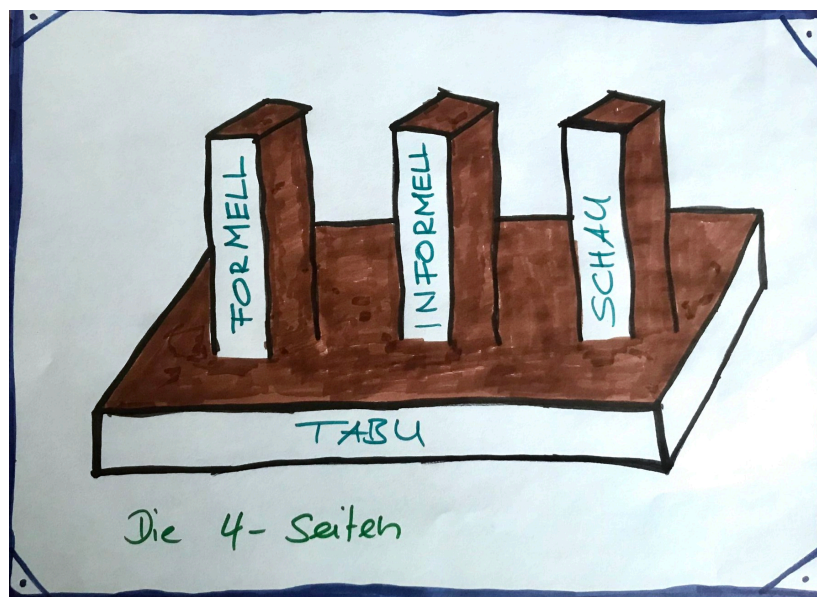


Abb. 12¹²⁰: Die vier Seiten einer Organisation (eigene Darstellung)

Das Curriculum für Gruppendynamik umfasst verschiedene Bereiche der Sozialpsychologie, Persönlichkeitspsychologie, Gruppendynamik, Soziologie, Pädagogik und Organisationspsychologie. Es beinhaltet Themen wie soziale Wahrnehmung, soziales Lernen, Kommunikation, Sozialisation, Einstellung und Einstellungsänderung, Position, Rolle und Norm, Gruppentheorie, Dynamik der Gruppe, Diagnose von Gruppenprozessen, Persönlichkeitstheorien, Modelle psychischer Störungen, psychotherapeutische Grundkonzepte, gruppentherapeutische Verfahren, Methodik und Didaktik der Gruppendynamik, Design und Konzeption von Trainingsformen und Workshops, Feldanalyse, Interventions- und Beratungstechniken, Methoden der Evaluation sowie Organisationstheorien, Organisationsmodelle, Organisationsdiagnose und Konfliktmanagement in Organisationen.

Die Kompetenzen umfassen mehrere Schlüsselqualifikationen. Dazu gehören eine differenzierte Selbst- und Fremdwahrnehmung, emotionale Stabilität und Belastbarkeit, Spontanität und adäquate Ausdrucksfähigkeit, Rollenflexibilität,

¹²⁰ Vgl: Anhang, Abb. 12

Individuen-, Gruppen- und organisationsbezogenes Interventionsverhalten, ziel- und prozessorientierte Designplanung und -durchführung sowie Kooperation und Mitarbeit im Team¹²¹.

Das Zusammenspiel von *Embodiment* und *Gruppendynamik* kann eine entscheidende Rolle bei der Schaffung von Gefäßen spielen, die es ermöglichen, Themen wie Selbstkontakt, zwischenmenschliche Beziehungen, Sinn- und Zielfragen sowie emotionale Erfahrungen erlebbar zu machen. Durch Erfahrungslernen und Selbsterfahrung könnten bisherige Therapien ergänzt werden, indem ein Fokus auf körperzentrierte Ansätze und spezifische Gefäße der emotionalen Regulation gelegt wird. Die Integration von körperorientierten Ansätzen wie Atemtechniken, Achtsamkeitsübungen und Bewegungselementen wäre ein wertvoller Beitrag zur Konfliktlösung und Stabilisierung von Personen. Insbesondere die Betonung des Körpers als Ressource zur Stressbewältigung könnte relevant sein, um den Klienten und Mitarbeitenden Wege aufzuzeigen, wie sie ihre inneren Spannungen abbauen und ihre Gefühle besser regulieren können. Durch die Einbindung körperzentrierter Ansätze würden die Mitarbeitenden zudem neue Werkzeuge erhalten, um Menschen bei der Bewältigung ihrer emotionalen Herausforderungen zu unterstützen und ihre Selbstwahrnehmung zu stärken. Nach meiner Erfahrung trägt das dazu bei, dass Klienten und Fachpersonen sich besser mit sich selbst verbinden und ihre Beziehungen zu anderen auf eine gesündere und authentischere Weise gestalten können. Gruppenkompetenz beinhaltet die Fähigkeit, effektiv in Teams zu arbeiten, Konflikte konstruktiv zu lösen, sich gegenseitig zu unterstützen und gemeinsam Ziele zu erreichen¹²². Durch gezielte Schulungen und Trainings können Klienten, Mitarbeiter oder Schüler lernen, wie sie effektiv kommunizieren, Feedback geben und nehmen, ihre unterschiedlichen Stärken und Perspektiven einbringen und gemeinsam Lösungen erarbeiten können. Solche Schulungen könnten das Verständnis und die Wertschätzung für die Arbeit im Verbund fördern, das Vertrauen und die Zusammenarbeit unter den Mitarbeitenden ihnen anvertrauten Personen zu stärken und letztendlich die Leistungsfähigkeit und Produktivität des Unternehmens zu steigern. Indem Unternehmen die Gruppenkompetenz ihrer Mitarbeiter/Klienten fördern, können sie auch dazu beitragen, den Gruppendruck zu reduzieren und ein gesundes Arbeitsumfeld zu schaffen.

4.7 Der A.M.P.L: Scan

Im Jahr 2009 begann ich, ein Instrument zu entwickeln, das in Weiterbildungen helfen könnte, Situationen schnell und einfach zu erfassen und einzuordnen. Mein Ziel war es, dass alle Teilnehmenden ihren aktuellen emotionalen Zustand sofort erkennen können, ohne lange darüber nachzudenken oder Gefühle formulieren zu müssen. In meiner damaligen Einrichtung wurde auch nach einer Möglichkeit gesucht, den Gemütszustand vor Schichtbeginn auf einfache Weise zu erfassen und abzugleichen, um eine Person für den Lead der Interventionen zu bestimmen. So entstand der Ampl-Scan. Bestehend aus mehreren Piktogrammen¹²³, ausgehend von einer Ampel mit vier Lichtern als Symbol erregter Zustände: Rot für **Alarmiert**, Orange für **Mobilisiert**, Gelb für **Präsent** und Grün für **Locker**. Dieser «Farbcode» zieht sich durch alle Bilder. Die Farben sind mit Smileys versehen, um den aktuellen Gemütszustand schnell zu identifizieren. Das Bild der Ampel ist einfach zu verstehen und hilft bei der Schulung und dem Training von *Body Scan*, *Felt Sense*, somatischen Markern, der Einstimmungsfähigkeit und dem Kohärenzgefühl (Vgl. Kapitel 4.3 & 4.5). «Zuhören und Einstimmen sind nicht das Gleiche¹²⁴». Für die Einstimmung auf andere

¹²¹ Vgl: https://www.dggo.de/sites/default/files/2024-02/DGGO_TrainerGD_Ausbildungsinfos_Interessenten_170612_v1.1_20240220.pdf, Zugriff: 16.04.2024

¹²² Vgl: <https://www.organisationsdynamik.ch/gruppendynamik/>, Zugriff : 30.04.2024

¹²³ Vgl: Anhang/Referenzen

¹²⁴ Vgl: Hübl 1, S. 94

ist Übung erforderlich, wobei ein empfängliches Nervensystem und die Fähigkeit, im inneren Raum¹²⁵ zu ruhen, wesentlich sind. Mit einem gesunden Nervensystem können wir uns so auf andere einstellen, dass ein gemeinsamer Erfahrungsraum entsteht. Dies erfordert die Fähigkeit, Gedanken und Gefühle anderer aufzunehmen und zu verstehen. Dreifache Synchronisation¹²⁶ tritt auf, wenn Denken, Fühlen und Körper im Zustand der Präsenz zusammenarbeiten, so stellt sich ein Gefühl der Kohärenz ein. Der Raum-Zeit-Rhythmus ist die Grundlage der Realitätswahrnehmung, und im Einklang mit diesem erleben wir den Fluss des Lebens und das Gefühl, zur richtigen Zeit am richtigen Ort zu sein¹²⁷. Der innere Raum entsteht durch die Synchronisation der unterschiedlichen Ebenen des Denkens¹²⁸, Fühlens¹²⁹ und Spürens¹³⁰. Oft ist das Denken dominant, aber durch einen wachen Körperbewusstsein können wir von einem Zustand der inneren Enge (Asynchronizität von Denken, Fühlen, Spüren) in einen Zustand der inneren Weite (Synchronizität von Denken, Fühlen, Spüren) gelangen.

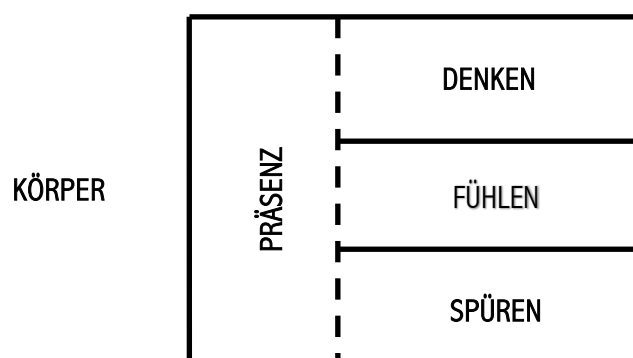


Abb. 13¹³¹: Dreifach Synchronisation, bewusste Kohärenz

Der Ampl-Scan symbolisiert die Neurezeption und ermöglicht die Interpretation verschiedener Zustände der Polyvagaltheorie. Die parasympathischen Aktivitäten von Sicherheit (Grün) bis Gefahr (Rot) sowie sympathischen Aktivitäten von Bedrohung (Gelb und Orange) sind ablesbar. Auch die Hierarchie der Vagusbremse kann anhand der Ampel gezeigt werden, ebenso wie der Zustand der Co-Regulation. Der Ampelscan fungiert auch als wertvolles Instrument im Rahmen des therapeutischen Ansatzes der Polyvagal-Leiter¹³². Dieser Ansatz, entwickelt von Deb Dana (*1949), einer amerikanischen Psychotherapeutin, dient dazu, die Umstände zu erfassen und nach Kriterien wie Sicherheit, Bedrohung, Gefahr und den auslösenden Triggern für das autonome Nervensystem zu differenzieren. Durch die Polyvagal-Leiter wird ein Rahmen

¹²⁵ Vgl: Stämpfli, S. 17ff

¹²⁶ Vgl: Hübl 1, S. 95

¹²⁷ Vgl: Hübl 1, S. 86-97

¹²⁸ Vgl: Ebd. S. 142ff

¹²⁹ Vgl: Ebd. S. 152ff

¹³⁰ Vgl: Ebd. S. 164ff

¹³¹ Vgl: Anhang, Abb. 13

¹³² Vgl: Dana, S. 62ff

vorgegeben, um die autonomen Zustände besser zu verstehen. Ein Piktogramm des Ampl-Scan umfasst die sozialen Zonen¹³³, der Farbcode repräsentiert die Zonen *Rot* für die Intimzone, *Orange* für die persönliche Zone, *Gelb* für die soziale Zone und *Grün* für die neutrale Zone. Dieses Piktogramm verdeutlicht die Erfahrung von Nähe, Distanz und persönlichen Grenzen. Ein weiteres Piktogramm zeigt eine rote Person in einem grünen «Ei» mit orangegelben Kreisen übereinander. Dies soll das innere Raumempfinden¹³⁴ und die Aktivität eines somatischen Markers sichtbar machen, indem es ermöglicht, nachzuspüren und die Differenzierung zwischen Denken, Fühlen und Spüren zu verdeutlichen. Der Ampl-Scan zielt im Kern darauf ab, die Salutogenese zu fördern. Basierend auf dem biopsychosozialen Modell, das besagt, dass körperliche, psychische und geistige Aspekte miteinander verbunden sind und Gesundheit oder Krankheit beeinflussen, wird durch Handhabbarkeit, Sinn und Ziel, sowie Gestaltung und Mitbestimmung der Umstände ein Gefühl der Kohärenz hervorgerufen. In der Gruppendynamik besteht eine Gruppe aus Individuen mit unterschiedlichen autonomen Nervensystemen, die alle nach Sicherheit streben¹³⁵. An der Basis des Ampl-Scans steht somit die Polyvagal-Theorie, welche die Regulierung von Sicherheit als grundlegendes Bedürfnis sowohl für das Individuum als auch für die Gruppe betrachtet. Der Ampl-Scan dient daher als Orientierungsmodell. Embodiment stärkt die Kohärenz des Individuums, während die Gruppendynamik das Stärkungsgefäß für die Kohärenz der Gruppe bildet.

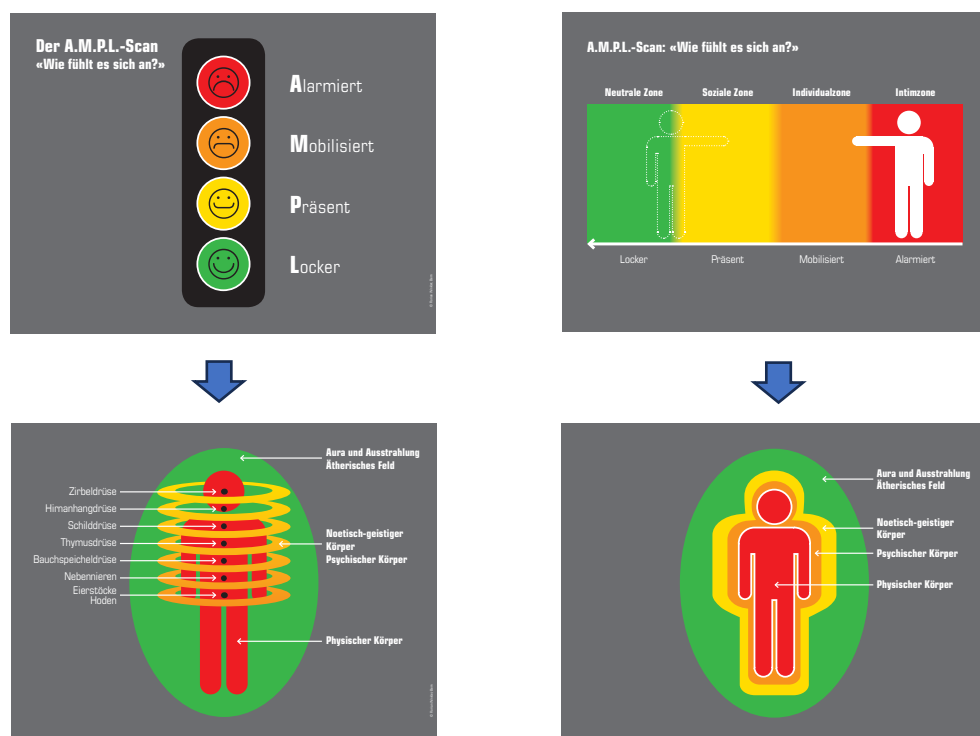


Abb. 14¹³⁶: Der A.M.P.L.-Scan, zur Einschätzung des polyvagen-Zustandes

¹³³ Vgl: <https://www.nonverbale-kommunikation.ch/2018/04/22/distanzzonen-die-4-bereiche-der-raeumlichen-koerpersprache/#:~:text=Die%20soziale%20Zone%20ist%20der,dieser%20Abstand%20tats%C3%A4chlich%20k%C3%BCrzer%20ist,> Zugriff: 06.05.2024

¹³⁴ Vgl: W. Hartman: Berührung und Embodiment bei komplexem Trauma – warum reden alleine nicht hilft, <https://www.youtube.com/watch?v=idwW0zfWQYc>, Zugriff: 23.08.23, Minute 42ff

¹³⁵ Vgl: Porges, S. 125ff

¹³⁶ Vgl: Anhang, Abb. 14

5. AUSBLICK / PLÄDOYER

Ich habe Dinge beobachtet, angenommen, integriert, andere Dinge verworfen und wiederum anderes selbst kreiert. Bei der Betrachtung meines Erfahrungsschatzes in der Profession der sozialen Arbeit, und der eingehenden Analyse verschiedener Bereiche innerhalb dieses Feldes, sowie basierend auf meinem Verständnis der von mir erläuterten Theorien, kristallisieren sich drei maßgeblich zentrale und gleichermaßen wichtige Gefäße heraus. Diese Gefäße bilden meiner Meinung nach die Grundlage für ganzheitlich-gelingende Sozialarbeit und sind nach mir entscheidend, für eine erfolgreiche und umfassende Unterstützung von Menschen in Institutionen. Ich meine, es ist unbedingt erforderlich, dass diese drei Aspekte in einem professionellen Kontext integriert, angewendet, umgesetzt, kultiviert und verinnerlicht werden, um ein «soziales Biotop» zu schaffen, in dem Klienten und Mitarbeitende arbeiten, sich entwickeln und entfalten können. Diese drei Gefäße sind der AMPL-Scan; Embodiment und die Gruppendynamik. Der *Ampl-Scan* symbolisiert die Sachebene, den Inhalt, während Embodiment und Gruppendynamik die Beziehungsebene repräsentieren. Embodiment steht für die Beziehung und Interaktion mit sich selbst auf psychologischer Ebene, während Gruppendynamik die Beziehung und Interaktion mit anderen auf soziologischer Ebene beschreibt. Der Ampl-Scan bildet ein visuelles Verständnis, eine Orientierung für eine Bewusstseinsbildung der neuronalen Zustände bei Sicherheit, Bedrohung oder Gefahr. Das Ziel ist immer der regulierte Grüne Bereich, die Homöostase¹³⁷. Dabei werden die Theorien und Konzepte zusammengefasst und verbildlicht die aus dem biopsychosozialen Modell, der Salutogenese und der Polyvagaltheorie hervorgehen. Diese theoretischen Ansätze dienen als Grundlage für die Entwicklung und Umsetzung des Ampel-Scans, der darauf abzielt, ein ganzheitliches Verständnis für die individuelle Situation und die zugrunde liegenden Mechanismen der Regulation zu schaffen.

Der Ampl-Scan sollte in Institutionen eingeführt, geschult und für alle sichtbar platziert sein. Es sollte als tägliches Instrument genutzt werden, um sich bei Arbeitsbeginn über das eigene Befinden und jenes der anderen bewusst zu werden. Man sollte sich trauen, dies zu kommunizieren. Im Gespräch mit Klienten sollte auf den Ampl-Scan Bezug genommen werden, um zu zeigen, wie sich der Zustand des autonomen Nervensystems reguliert. Dadurch können sie angeregt werden, sich darüber Gedanken zu machen, die Überlegungen in ihre Familien zu tragen und ihren Kindern beizubringen. Darüber hinaus sollte der Ampl-Scan als Basis dienen, um mit Mitarbeitenden eine Orientierung zu haben und Arbeitsbeziehungen einschätzen zu können.

Embodiment ist für mich eine interdisziplinäre Form, die verschiedene praktische Ansätze einzelner Disziplinen integriert. Dazu gehören Elemente aus der Budo-Kampfkunst, der Körperarbeit, der Arbeit mit Trauma, der psychodynamischen Arbeit, Massagen und Berührungen, Selbsterfahrung, somatische Erfahrungen wie Zittern/Vibrieren nach TRE. Allen diesen Methoden gemeinsam ist die Embodiment-Perspektive, da sie über den Körper arbeiten und mit dem autonomen Nervensystem interagieren. Sie alle führen dazu, dass eine Person Kontakt zu sich selbst aufnimmt und Zustände von Sicherheit, Bedrohung und Gefahr wahrnimmt. Insgesamt ermöglichen die verschiedenen Übungen und Selbsterfahrungsmöglichkeiten, sich selbst zu spüren. Indem wir sagen «Ich fühle mich schlecht» oder «Ich denke mich schlecht», legen wir einen Unterschied in der Perspektive fest. Während das erste die emotionale Erfahrung betont, hebt das zweite die kognitive Verbindung hervor. In der Tat, wenn jemand sagt «Ich denke mich schlecht», impliziert dies oft eine enge Verknüpfung zwischen negativen Gedanken und

¹³⁷ Vgl: Dana S. 43-44

negativen Gefühlen. Es eröffnet die Möglichkeit, die Denkmuster zu hinterfragen und neue Wege zu finden, um sich besser zu fühlen. Embodiment unterstützt diesen Perspektivenwechsel und lässt Raum für Reflexion.

Ich wünsche mir in sozialen Institutionen Gefäße, die dem Modell der T-Gruppe folgen, um einen offenen Austausch über Befindlichkeiten, Arbeitsauslastung und Belastung zu ermöglichen. Dies würde ein Gefühl von Nähe, Zusammenhalt und Einflussnahme im Arbeitsverbund fördern, sei es in Schulen, Wohn- oder Arbeitsgemeinschaften. Zusätzlich würde ich gerne spezifische Trainings einführen, um das Verständnis für den «Felt Sense» zu schulen und nachhaltig zu kultivieren. Meiner Meinung nach wäre besonders wichtig, gruppendynamisches Arbeiten in der Ausbildung von angehenden Sozialarbeitenden einzubringen. Über das Konzept der Gruppendynamik könnten spezifische Fähigkeiten auf verschiedene Weise entwickelt und vertieft werden. So werden diese auch in Gruppenarbeiten/-situationen und während des gesamten Ausbildungsprozesses trainiert, und quasi «nebenbei» bilden sich über den Klassenverbund wertvolle Kompetenzen wie emotionale Stabilität/Belastbarkeit, spontane/adäquate Ausdruckseise, differenzierte Selbst-/Fremdwahrnehmung und Rollenflexibilität, was nebenbei bemerkt, auch die Beurteilungskriterien einer Ausbildung zum Trainer in Gruppendynamik sind¹³⁸. Wenn man also eine Ausbildung in sozialer Arbeit absolviert, die in der Regel 2-4 Jahre dauert, wäre man theoretisch bei einem Einbezug von Gruppendynamik ins Curriculum nach dem Abschluss in der Ausbildung auch TrainerIn in Gruppendynamik. Dass dieser Aufwand einen erheblichen Mehrwert bietet, zeigt das zunehmende Interesse an prozessdynamischer Beratung¹³⁹. Auch müssten Ausbildungsstätten nicht alles selbst erfinden, man könnte beispielsweise Kooperationen eingehen und die gegenseitigen Angebote nutzen und Bologna als Baukasten-System weiterdenken – im Sinne einer Vernetzung verschiedener Anbietenden von sozialer Arbeit. So könnte beispielsweise eine Fachhochschule Nordwestschweiz, welche verschiedene Trainingsformen von Gruppendynamik für Studierende anbietet¹⁴⁰, eine Kooperation mit der BFF Bern eingehen und solche Trainings in ihr Curriculum für Sozial- und KindheitspädagogInnen integrieren.

Möglicherweise ist eine «Sonderschule» eigentlich ein Ort für «sonder schlaue» oder «besonders schlaue», besonders intelligente Schülerinnen und Schüler, die spüren, dass ihnen die innere Verbundenheit mit sich selbst in der Welt des Konsums fehlt. In der gegenwärtigen Gesellschaft könnte dies eine bedeutsame Erkenntnis sein. Eine Rückbesinnung auf die Natur und auf traditionelle menschliche Werte könnten neue Zugänge zum Leben eröffnen. Dabei würde deutlich, dass Menschen mehr im Leben brauchen, als ein blosses Rädchen im Getriebe der postmodernen Industriegesellschaft zu sein. Vielmehr geht es um die Synchronisation mit dem innewohnenden «Wesens-Kern» oder Kern-Wesen», der durch den Kontakt mit sich selbst und anderen entsteht. In der Schule wird oft von den Kindern verlangt, sich zu konzentrieren, ohne dass sie es tatsächlich lernen. Es wird erwartet, dass sie es einfach können, ohne dass die notwendigen Fähigkeiten und Techniken vermittelt werden. Dies führt dazu, dass Kinder Konzentrationsschwierigkeiten haben, und Aufmerksamkeit als eine Art angeborene Fähigkeit betrachten, die man entweder hat oder nicht. Ich finde es unerlässlich, den Kindern frühzeitig die Werkzeuge zur Verfügung zu stellen, um ihre Konzentrationsfähigkeit zu entwickeln. Dies sollte bereits im Kindergarten geschehen und sich kontinuierlich durch die Grundschule und darüber hinaus fortsetzen. Indem Kinder lernen, wie sie mit den verschiedenen Zuständen ihres autonomen Nervensystems umgehen können – sei es Sicherheit, Kampf, Flucht oder Erstarrung –, können sie eine solide Basis für ihr zukünftiges Leben schaffen. Im Bereich der Arbeit mit Kindern und Jugendlichen setze ich auf einen erlebnisorientierten

¹³⁸ Vgl: Kapitel 4.6

¹³⁹ Vgl: <https://www.organisationsdynamik.ch/dienstleistungen/>, Zugriff: 08.05.2024

¹⁴⁰ Vgl: <https://www.organisationsdynamik.ch/gruppendynamik/trainings-formate/>, Zugriff 10.05.2024

Embodiment-Ansatz, insbesondere durch Elemente der Budo-Kampfkunst¹⁴¹. Diese körperzentrierten Übungen fördern nicht nur Reflexe, Koordination und Beweglichkeit, sondern auch die physische und mentale Stärke der jungen Teilnehmenden. Ebenfalls bieten sie ein Erleben der inneren Verbindungen von Nähe, Distanz und Grenzen¹⁴². Durch diese Aktivitäten können auch bestimmte emotionale Reaktionen ausgelöst und über die körperliche Bewegung reguliert werden.

Ein zentraler Aspekt meiner Arbeit besteht darin, ein Umfeld zu schaffen, in dem Kinder und Jugendliche bestimmte Übungen ausführen können, die gezielt das autonome Nervensystem betreffen¹⁴³. Ich schlage vor, Budo-pädagogische Einheiten zur Selbstverteidigung und Selbstbehauptung sowie zur Stärkung der Konzentrationsfähigkeit durch Atemübungen und neurogenes Zittern durchzuführen. Zusätzlich sollten regelmäßige Aufenthalte im Wald organisiert werden auch unter Einbezug von Haustieren. Solche Maßnahmen würden dazu beitragen, Gefäße zu bilden, um mit Jugendlichen Einstimmungsfähigkeit und Kohärenzgefühl zu entwickeln und zu kultivieren. Es sollte Möglichkeiten für Einzelsettings zur Tiefenentspannung und Bearbeitung für emotionale Stressabbau geben. Ebenso die Möglichkeit für Sinn und Zielentwicklung durch Gefäße der Selbstreflexion und Selbsterfahrung. Daher ist es meiner Meinung nach entscheidend, die entsprechenden Mechanismen des Körpers zu verstehen und zu schulen, um eine sichere Umgebung für alle Beteiligten zu schaffen. Durch gezielte Übungen und Aktivitäten würden Kinder und Jugendliche lernen, ihre körperlichen Reaktionen zu kontrollieren, mit Stress oder Bedrohungen angemessen umzugehen und ein Gefühl der Sicherheit zu entwickeln. Dies würde nicht nur zu ihrer körperlichen Gesundheit beitragen, sondern auch zu ihrer emotionalen Stabilität und ihrem Selbstbewusstsein. Durch die Kultivierung dieser Mechanismen und die Schaffung von geeigneten Umgebungen, in denen Kinder lernen können, mit Stress umzugehen und sich zu konzentrieren, könnten wir ihnen helfen, sich nicht nur in der Schule, sondern auch im späteren Leben besser zurechtzufinden. Es wäre also eine Investition in ihre kognitive und emotionale Entwicklung, die langfristig von unschätzbarem Wert wäre. Im schulischen Umfeld sind Gruppen eine große Herausforderung für die meisten Kinder, da Mobbing, Ausgrenzung und Beleidigungen oft zum Schulalltag gehören. Lehrpersonen stehen vor der Herausforderung, damit umzugehen, was viele überfordert. Der Ansatz der Gruppendynamik bietet sich hier an, da er das Aushandeln von Umgangsformen, Rollenverteilung und Rangordnung ermöglicht¹⁴⁴. Gruppendynamik eignet sich besonders gut, um über einen längeren Zeitraum eine Kultur zu schaffen, in der Kinder lernen, Beziehungen zu klären. Dies wäre auch für ihr späteres Leben von Vorteil, da wir Menschen immer in Gruppen agieren werden. Ein Bewusstsein für Gruppendynamik könnte jedem Kind eine gute Basis für die berufliche und private Zukunft bieten. Ich arbeite bei Verhaltensauffälligkeit und Gefährdung in einem bewährten Setting aus Budo-Kampfkunst, Philosophie und (Budo)-Psychologie¹⁴⁵. In Einzelsitzungen erörtere ich Themen wie Bindung, Nähe-Distanz-Grenzen¹⁴⁶ und führe auch Körperarbeit¹⁴⁷ durch. Bei Krisensituationen oder Ausbrüchen von Wut und Trauer wende ich das

¹⁴¹ Vgl: Wolters 2

¹⁴² Vgl: Fogel, S. 65-91

¹⁴³ Vgl: Kapitel 4.4

¹⁴⁴ Vgl: <https://www.betzold.ch/blog/gruppen-und-gruppendynamik/>, Zugriff: 16.04.2024

¹⁴⁵ Vgl: Lind, S.86-88. Die Psychologie des Budo konfrontiert den Übenden mit der Unvermeidbarkeit des eigenen Todes, was zu einem tieferen Verständnis des Lebens und einer Veränderung der Haltung gegenüber sich selbst, anderen und dem Leben führt. Die Auseinandersetzung mit dem Tod ist entscheidend, um ein höheres Bewusstsein zu erreichen und den Wahn vom Siegen zu überwinden. Die Angst vor dem Sterben ist ein gemeinsames Merkmal von Mensch und Tier, aber der Mensch kann durch sein Bewusstsein eine zusätzliche Ebene im Umgang mit der Angst hinzufügen. Die Methoden des Budo helfen dabei, die Angst zu betrachten und zu verändern, und ermöglichen es dem Menschen, neutraler und unabhängiger gegenüber dem Leben zu werden. Die Psychologie der Kampfkünste betont die Bedeutung von Vertrauen und Liebe als Quelle wahrer Kraft, und die Überwindung des Ich ist entscheidend für die Meisterschaft.

¹⁴⁶ Vgl: Geiser

¹⁴⁷ Vgl: Kapitel 4.5

Konzept des Festhaltens¹⁴⁸ an, unterstützt durch Übungen wie Walk to Talk¹⁴⁹ und ausgedehnte Spaziergänge im Wald¹⁵⁰. Berührung und Körperkontakt sind wichtig für die Entwicklung¹⁵¹ und werden in Institutionen eingesetzt¹⁵². Die Anwesenheit meines Hundes erweist sich in der Phase der Bindungs- und Beziehungsgestaltung als besonders wirksam¹⁵³, da sie dazu beiträgt, manche Panzerung¹⁵⁴ schneller zu durchdringen als ein Gespräch dies könnte. In meiner Arbeit mit dieser speziellen Zielgruppe wird der Nutzen des Konzepts des Ampl-Scans sehr deutlich sichtbar.

Die Fähigkeit, ein Bewusstsein dafür zu entwickeln, welche **Aspekte** des Nervensystems Sicherheit, Bedrohung und Gefahr regulieren, und zu differenzieren, welche **Umstände** Sicherheit, Kampf/Flucht oder Erstarrung/Dissoziation¹⁵⁵ hervorrufen, helfen diesen Menschen sehr. Oft drücken sie eine tiefe Dankbarkeit aus, weil sie sich verstanden fühlen und verstehen können. Die körperliche Aktivität und die Entwicklung des reflektierten Bewusstseins sind besonders wichtig, da viele von ihnen Schwierigkeiten haben, ihre innere Welt mit der äußeren in Einklang zu bringen. Durch die breite Palette von weltlichen und geistigen Themen, die zu meinem Repertoire gehören, sind sie oft sehr zugänglich für diese Anliegen, da sie in ihrem Erleben nachvollziehen können, was passiert, und das Gefühl entwickeln, nicht falsch zu sein. Auch hier sind die Embodiment-Praktiken eine wertvolle Hilfe, die viele auch privat praktizieren. Sie gehen z.B. selbst in den Wald, oder führen Übungen zu Hause durch, sprechen auf einmal mit der Familie über Gefühle.

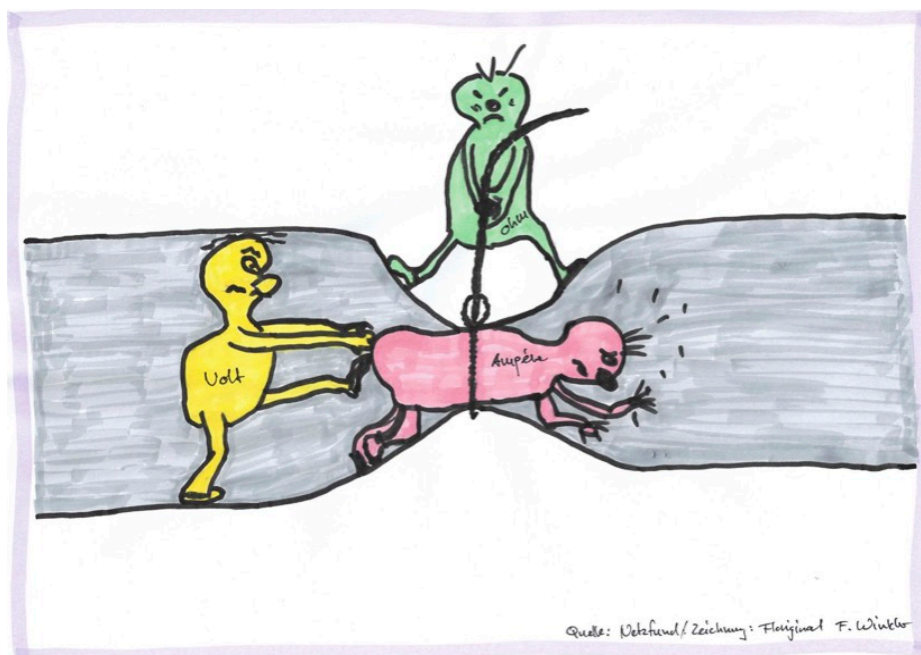


Abb. 15¹⁵⁶: $U = R \times I$, die heilige Dreifaltigkeit von elektrischer Energie, Spannung (Volt) = Widerstand (Ohm) x Stromstärke (Ampère). Wenn wir diese Gesetze auf das biologische, psychische und soziale Leben adaptieren, werden neue Dimensionen des Mensch-Seins möglich (eigene Darstellung).

¹⁴⁸ Vgl: Prekop, S. 64-78

¹⁴⁹ Vgl: https://praxistipps.focus.de/walk-and-talk-das-steckt-hinter-der-methode_154321, Zugriff: 26.04.2024

¹⁵⁰ Vgl: <https://www.beobachter.ch/gesundheit/wohlfuehlen/waldbaden-bringt-entspannung-und-ruhe-534088>, Zugriff: 26. April 2024

¹⁵¹ Vgl: Büloff, S. 7ff

¹⁵² Vgl: <https://www.viktoria-stiftung.ch/koerpertherapie-jugendliche-straftvollzug-massnahmenvollzug.html>, Zugriff: 06.05.2024

¹⁵³ Vgl: <https://www.kinder-und-tiere.de/tiere-in-der-schule/praxisbeispiele/hunde-in-sozialpaedagogischer-arbeit>, Zugriff: 26.04.2024

¹⁵⁴ Vgl: Vogl, S. 294. Panzerung: Die erfahrungsabhängige Entwicklung einer schützenden Hülle aus Muskelspannung, die im Laufe der Zeit als Antwort auf eine Geschichte von Bedrohung, Angst und Trauma gewachsen ist.

¹⁵⁵ Vgl: Dana, S. 63ff

¹⁵⁶ Vgl: Anhang Abb. 15

Im Folgenden ein paar Fallbeispiele zu *Ampl-Scan*, *Embodiment* und *Gruppendynamik* aus meiner Praxis:

Fallbeispiel 1: Embodiment/Ampl-Scan

Klient A. war durch gewalttätiges Verhalten und Drogenkonsum auffällig geworden und befand sich in einer schwierigen Situation, als er noch nicht einmal 18 Jahre alt war. Er hatte bereits eine Fußfessel und eine Verurteilung erhalten und befand sich in Ausbildung. Durch Einzelarbeit zu Hause konnte er seine persönliche Geschichte reflektieren und begann, seine Taten zu hinterfragen. Mit den Methoden der «Dreifach-Synchronisation» nach Thomas Hübel¹⁵⁷ und Körperarbeit¹⁵⁸ half ich ihm, seine Verletzlichkeit anzuerkennen und seinen Schmerz zu fühlen. Bei aufkommenden Krisen (Angstzustände/Wutanfälle) half ihm auch der Zugang über die Methode des «Fest-Haltens»¹⁵⁹ und das neurogene Zittern «TRE nach Bercei»¹⁶⁰. Über einen Zeitraum von einem halben Jahr konnte er Blockaden und Traumata erkennen und nach und nach überwinden. Schließlich löste er sich von harten Drogen, brach mit seinem alten Umfeld und absolvierte erfolgreich seine Ausbildung. Heute lebt er drogenfrei und hat seine Lebensaufgabe gefunden¹⁶¹.

Fallbeispiel 2: Embodiment/Ampl-Scan:

Klient R., ein 34-jähriger Langzeitarbeitsloser mit einem Abschluss als Landschaftsgärtner, hatte eine schwierige Biografie (insbesondere in Bezug auf seine Mutter) und war vom Sozialdienst abhängig. Er konnte keine regelmäßige Tagesstruktur aufrechterhalten und brach Programme oft ab. Mit Budo-Psychologie, Körperarbeit, Waldspaziergängen und dem Ampl-Scan arbeitete ich mit ihm, um neue innere Bilder¹⁶² zu schaffen und den Zugang zu seiner (verstorbenen) Mutter zu verbessern. Er konnte auf einmal über sein inneres Empfinden und über seine Gefühle sprechen, was ihm bisher nicht gelungen war. Er fühlte sich gesehen. Nach und nach konnte er seine Panzerung lösen und seiner Mutter vergeben. Durch das körperliche Training gelang es ihm schließlich, den Eingliederungsprozess in das Arbeitsleben anzutreten, was ihm zuvor nicht möglich gewesen war.

Fallbeispiel 3: Embodiment/Ampl-Scan

Der 15-jährige Schüler C. suchte meine Hilfe aufgrund von intensivem Mobbing in der Schule, bei dem er täglich körperlich und verbal angegriffen wurde. Seine Eltern suchten Unterstützung und erfuhren durch einen Zeitungsartikel von meinen Kursen¹⁶³. In Einzelsettings begann ich, C. durch körperliche Aktivitäten, inspiriert von den Budo-Kampfkünsten, zu stärken. Dies umfasste Körperwahrnehmung, Atemtechniken und körperliches Training, das Selbstbehauptung und Selbstverteidigung einschloss. Im Verlauf der Sitzungen begann C, auch emotionale Zustände wie Wut und Trauer zu zeigen. Neben der körperlichen Aktivität fanden intensive Gespräche statt, die immer mehr Raum einnahmen. Über mehrere Monate hinweg erlebten die Eltern eine Veränderung bei C: Er konnte sich besser abgrenzen, Grenzen setzen und sich auf den Schulstoff konzentrieren. Durch die Verwendung des Ampl-Scans wurde er sich seiner Stressoren bewusst. Durch gezieltes Embodiment konnte er sich seines inneren Raumes bewusst werden. Dies half ihm, seine Fähigkeit zur Selbstregulierung und Einstimmung

¹⁵⁷ Vgl: Hübl 2, S. 94-97

¹⁵⁸ Vg: Schiestl, S. 64ff

¹⁵⁹ Vgl: Prekop, S. 64-78

¹⁶⁰ Vgl: Emmert, S. 6-9

¹⁶¹ Vgl: Winkler 1

¹⁶² Vgl: Storch et al. S. 125-139

¹⁶³ Vgl: Anhang/Referenzen, Berner Rundschau

zu entwickeln. Dadurch konnte er sich deutlich sicherer differenzieren, Bezug nehmen und neue Beziehungen eingehen. Letztendlich führte dies dazu, dass er nach Abschluss der Schule eine berufliche Laufbahn erfolgreich einschlagen konnte.

Fallbeispiel 4: Gruppendynamik/Ampl-Scan:

Ich leitete einen Kurs in Gewaltprävention und Selbstbehauptung für verhaltensauffällige Auszubildende, der über ein ganzes Schuljahr lief. Ein Teilnehmer, der bereits im Vorjahr Schwierigkeiten gemacht hatte, zeigte erneut Widerstand. Trotz Klärung der Regeln mittels «Contracting¹⁶⁴» mit der Gesamtgruppe (eine Regel lautete unter anderem «Mitmachen oder den Raum verlassen»), verweigerte er die Teilnahme am Unterricht. Ich forderte ihn mehrmals auf, sich am Unterricht zu beteiligen oder zu gehen. Er lehnte beides ab und wollte diskutieren. Ich setzte ihm ein letztes Ultimatum, den vereinbarten Regeln zu folgen, sonst würde ich ihn persönlich aus dem Raum begleiten. Er weigerte sich erneut, also forderte ich die Gruppe auf, mir zu helfen, ihn aus dem Raum zu begleiten, da er die vereinbarten Regeln nicht einhalten wollte. Die anderen Teilnehmer standen sofort auf und unterstützten mich, was dazu führte, dass der Junge freiwillig den Raum verließ. In der Pause reflektierten wir anschließend die Situation anhand des Modells des gruppendynamischen Raumes und stellten fest, dass der Junge eine starke Machtposition innehatte und viele nicht wagten, sich ihm zu widersetzen. Er war also in der Gruppe «oben», was die Zugehörigkeit betraf jedoch eindeutig draussen. Er war ein Einzelgänger, ~~die~~ nur wenige fühlten eine gewisse Nähe zu ihm. Die Intervention bot allen Teilnehmern die Möglichkeit, gemeinsam als Klasse aufzutreten und dem Jungen klarzumachen, dass auch er sich an ihre Abmachungen zu halten hätte. Sie spürten dadurch Nähe und ~~den~~ Zusammenhalt. Dies führte später zu einer Thematisierung der Spannungen und Verhärtungen auf der Wohngruppe und brachte einen längeren Prozess der Rollenklärung in Gang.

Fallbeispiel 5: Gruppendynamik/Ampl-Scan

Im Sportunterricht an der Rudolf-Steiner-Schule einer fünften Klasse erlebte ich eine fortgeschrittene Mobbingssituation. Kinder weinten wegen der groben Umgangsformen regelmäßig während des Unterrichts. Ich intervenierte durch gruppendynamische Ansätze, indem ich den Klassenraum als Gestaltungsraum für die Schüler öffnete. Es dauerte Wochen, bis die Klasse einen gemeinsamen Gestaltungsraum fand, der es ermöglichte, den Unterricht effektiv zu gestalten. Ich begleitete die Kinder in der Auseinandersetzung mit ihren Mitschülern, wodurch die Kommunikation verbessert, und Respekt gefördert wurde. Innerhalb von drei Monaten verbesserte sich die Atmosphäre deutlich, und die Klasse konnte gemeinsam Lösungen für faire Gruppenbildungen finden. Durch diesen Prozess der Gruppendynamik und Beziehungsklärung gelang es der Klasse, die Mobbingdynamik nachhaltig zu verändern und eine respektvolle Atmosphäre zu schaffen.

Ich bin der Meinung, dass Gruppendynamik nicht nur in die Aus- und Weiterbildung von Fachkräften einbezogen werden sollte, sondern auch fest in den Schulunterricht gehört, wie in alle Aus- und Weiterbildungsstätten. Erstens sollte sie als Kompetenz erlernt werden und zweitens sollte sie in die spezifische Umgebung der Klienten oder Schüler eingebettet und vertieft geübt werden. Eine Frucht, die zu früh gepflückt wird, schmeckt sauer, während eine zu spät gepflückte Frucht verfault. Ebenso verfault ungenutztes Potenzial, wenn es nicht rechtzeitig erkannt und entwickelt wird. Wenn ich mir die Gesellschaft anschau, sehe ich ein Gesundheitssystem, das überlastet ist, hohe Burnout-Raten, soziale Auffälligkeiten und eine Überlastung der

¹⁶⁴ Vgl: FHNW 2

psychiatrischen Dienste und Anstalten. Überall sehe ich Früchte, die nicht in ihrer natürlichen Umgebung gedeihen können oder konnten, und deren Kerne nicht aufblühen können. Diese Situation sollte uns als Inspiration dienen, um für die Zukunft und kommende Generationen – deren Kinder und Kindeskindern – Wege zu finden, um diesem Verfall entgegenzuwirken. Durch die Integration von Embodiment, Gruppendynamik und Ampl-Scan könnten weniger Krankheitsausfälle auftreten und die Fluktuation im Personal reduziert werden, da die Mitarbeitenden zufriedener wären und sich wohler im sozialen Biotop fühlen würden. Sie würden sich geschätzt und ernst genommen fühlen, hätten Mitspracherecht und die Möglichkeit, ihre Umgebung mitzugestalten. Dadurch könnten sie besser nachvollziehen, warum bestimmte Maßnahmen ergriffen werden müssen, und entsprechend damit umgehen. Mitarbeitende würden sich automatisch mit der Sinn- und Zielfindung des Lebens auseinandersetzen, da diese drei Aspekte – die geistige, die körperliche und die soziale Ebene – miteinander verbunden sind. Sie würden sich auf eine Suche nach dem Ursprung des Lebens begeben, Fragen wie «Woher komme ich?» und «Wohin gehe ich?» stellen und dabei die Bedeutung des Lebens in einem aktiven Prozess entdecken können. Dies könnte zu einer nachhaltigeren Lebensgestaltung von Mitarbeitenden führen, indem sie konsequent danach streben, was ihnen guttut und wo ihre Grenzen liegen.

Ein nachvollziehbarer und logischer Schritt könnte sein, dass sich alle Mitarbeitenden auf ein gemeinsames Ziel und einen Zweck einigen. Dadurch könnten sie zu einer Inspiration für ihre Klientel werden, was wiederum dazu führen könnte, dass sich Ziele mit Tiefe und Bedeutung entwickeln – inspiriert durch die Vorbildfunktion aus der Umgebung des sozialen Biotops der Institution. Meiner Ansicht nach bedarf es in den Institutionen einer ganzheitlichen Herangehensweise, die die verschiedenen Aspekte des menschlichen Wesens berücksichtigt und entsprechend ausbildet und kultiviert. Dafür sind Gefäße wie der Ampl-Scan, Embodiment und Gruppendynamik gut geeignet. Der Ampl-Scan ermöglicht ein tiefes Verständnis für die Funktionsweise und die Regulation von Sicherheit, Bedrohung und Gefahr. Körperzentrierte Bewegungsansätze und Atemtechniken, wie sie im Embodiment vermittelt werden, ermöglichen eine direkte Interaktion mit dem eigenen Körper und fördern die Selbstregulation. Gleichzeitig können durch Gruppendynamik Kommunikationsfähigkeit, Selbsterkenntnis und das Wachstumspotenzial jedes Einzelnen gestärkt werden. Durch die Integration dieser Ansätze in den Arbeitsalltag könnten in vielen Fällen auf externe Fachpersonen verzichtet werden. Die Kommunikationswege würden verkürzt, die Gesundheit gefördert und erhebliche Kosten eingespart. Eine ganzheitliche Herangehensweise, die den Menschen in seiner Gesamtheit betrachtet und fördert, ist meiner Überzeugung nach auch ein Schlüssel zu einer effektiven und nachhaltigen sozialen Arbeit. Man könnte als Beispiel eine Schule in ein «soziales Biotop» verwandeln, das einen lebendigen Organismus ~~und~~ mit einem florierenden Ökosystem an Beziehungen unterhält. Krisen könnten mit der Ampl-Intervention auf der Basis der Embodiment-Praxis in gruppendynamischen Gefäßen angegangen werden, die Kinder würden vom Kindergarten bis zum Schulabschluss trainiert im Selbstkontakt und im Kontakt zu anderen. Dies würde das Selbstvertrauen, das Selbstbewusstsein und die Selbstfürsorge stärken, und die persönliche Resilienz von jungen Menschen für das Leben fördern. Das von mir als *soziales Biotop* bezeichnete Umfeld bildet eine neue Sicht auf bereits vorhandene Strukturen und Inhalte. Es zielt darauf ab, eine ganzheitliche Gestaltung von Programmen zu ermöglichen, die den Körper und das eigene Gefühlsleben einbezieht und die vorherrschende Konzentration auf Kognition und Ratio ergänzt. Die Integration von «genetischem Urwissen», das in der menschlichen Existenz angelegt ist, könnte eine wichtige Rolle spielen und den rein rationalen Aspekt bereichern. Solche Ansätze wären äußerst zielführend im Rahmen der Anwendung der Salutogenese, wie es beispielsweise die Nonnenstudie¹⁶⁵ belegt. Körperzentrierte Interventionen – in dieser Arbeit

¹⁶⁵ Vgl: <https://demenzjournal.com/magazin/gesellschaft/weltweit/selbstheilung-aktivieren/>, Zugriff: 10.05.2024

konkretisiert an den Beispielen *Ampl-Scan*, *Embodiment* und *Gruppendynamik*—haben das Potenzial, ein förderliches soziales Biotop zu schaffen. Wie alle anderen Biotope in der Natur brauchen auch sie Zeit zum Gedeihen, Zeit zum Reifen. Wie Hugo von Hofmannsthal sagt: «Trennen wir schärfer und verbinden wir inniger, werden wir reifer».

6. AUSWERTUNG UND FAZIT

Nach 20 Jahren Erfahrung mit *Ampl-Scan*, *Embodiment* und *Gruppendynamik*, habe ich deren Bedeutung nun auch wissenschaftlich reflektiert. Die zugrundeliegenden Theorien bestätigen, dass der Weg, den ich verfolgt habe, ein richtiger ist. Der Ampl-Scan ermöglicht es, komplexe Situationen zu erfassen und zu analysieren, während Embodiment einen direkten Zugang zum eigenen Körper schafft und Gruppendynamik die Interaktionen innerhalb eines Teams oder einer Gruppe verbessert. Diese Werkzeuge haben sich als äußerst effektiv erwiesen und dazu beigetragen, dass ich ein tieferes Verständnis für Menschen und Gruppen und ihre Dynamiken entwickeln konnte.

Der Verlauf meiner Recherche erlebte ich anfangs als schwierig, da sich kaum Literatur finden ließ, die sich mit dem Körper in der sozialen Arbeit befassen. Ich konnte kaum etwas finden. Dann stellte ich fest, dass ich mir die falschen Fragen stellte und begann, nach spezifischen Aspekten zu suchen, die den Kern des Körpers bezeichnen, wie das Nervensystem, und psychosozialen Themen wie z.B. Trauma. So stiess ich auf die Polyvagal-Theorie. Als ich diesen Schlüssel gefunden hatte, eröffnete sich mir plötzlich ein Universum an Zugängen zum Themenbereich „Körper und Sozialarbeit“. Etliche Master- und Bachelorarbeiten von Studierenden der Sozialarbeit befassen sich mit damit. Die Arbeiten die ich gefunden und hinzugezogen, habe liste ich hier auf:

Remy, Patrick: Professionelle Interaktion auf Grundlage der Polyvagal-Theorie von Stephen Porges, 2020¹⁶⁶

Schmidt, Alexander: Spiritualität in der Sozialen Arbeit, 2016¹⁶⁷

Generotzky, Claudia: Changeprozesse unter dem Blickwinkel der Polyvagal-Theorie, 2018¹⁶⁸

Sroka, Karin: Das Konzept von Achtsamkeit im professionellen Kontext der sozialen Arbeit, 2019¹⁶⁹

Jantzen Daniel: Eignung und Anwendung der Polyvagal-Theorie in der stationären Kinder- und Jugendarbeit, 2021¹⁷⁰

Huber, Katrin: Potentiale und Grenzen des Einbezugs körperlicher Aspekte in die psychosoziale Beratung, 2019¹⁷¹

Geiser, Cornelia: Bindung und Sicherheit aus dem Blickwinkel der Polyvagal-Theorie, 2021¹⁷²

Münger, Mirjam: Menschen mit Traumafolgen in der Sozialen Arbeit, 2017¹⁷³

Huber Tom, Berth Jasmin: Handlungs- und Körper orientiert beraten in der sozialen Arbeit, 2020¹⁷⁴

Niedermann, Irina: Burnout Syndrom im Arbeitsfeld der Sozialhilfe im Zeitalter der Digitalisierung, 2019¹⁷⁵

Bühloff, Elena: Körperkontakt im pädagogischen Kontext, 2020¹⁷⁶

Stimmender, Sarah Sophie: Der Körper als Teil einer ganzheitlichen Sozialarbeit, 2023¹⁷⁷

¹⁶⁶ Vgl: Remy

¹⁶⁷ Vgl: Schmidt

¹⁶⁸ Vgl: Generotzky

¹⁶⁹ Vgl: Sokra

¹⁷⁰ Vgl: Janzen

¹⁷¹ Vgl: Huber

¹⁷² Vgl: Geiser

¹⁷³ Vgl: Münger

¹⁷⁴ Vgl: Huber/Berth

¹⁷⁵ Vgl. Niedermann

¹⁷⁶ Vgl: Bühloff

¹⁷⁷ Vgl: Stimmender

Man kann wohl sagen, dass das Thema zunehmend auf Interesse stösst und als Forschungsgegenstand aufmerksame Betrachtung findet.

Auffallend ist, dass die meisten Beiträge jüngeren Datums sind. Die Verfahren, die ich in dieser Arbeit vorstelle (siehe Kapitel 4), wurden im Zeitraum der letzten hundert Jahre entwickelt. Vielleicht steht in Abschlussarbeiten der Zukunft einmal, dass anfangs des 21. Jahrhunderts der Zugang zum Körper in der sozialen Arbeit wiederentdeckt wurde, nachdem er einige Zeit verloren gegangen war. Es bleibt zu hoffen, dass die vorliegende Arbeit dazu beiträgt.

Die Fragestellung, wie eine körperorientierte Herangehensweise das psychische Wohlbefinden beeinflusst, war von zentraler Bedeutung in dieser Arbeit. Durch Embodiment, Gruppendynamik und den Ampl-Scan, die auf den Grundlagen der *polyvagalen Neurodeeskalation/Neurodynamik PND* stehen, wird eine Brücke zwischen Körper und Geist geschaffen, wodurch eine tiefgreifende Regulation der Emotionen ermöglicht wird. Das Bewusstsein für den eigenen Körper und seine Signale unterstützt Menschen dabei, sich selbst besser zu verstehen und ihre psychische und physische Gesundheit zu stärken. Des Weiteren ist relevant, dass körperzentrierte Interventionen zur Verarbeitung traumatischer Erfahrungen beitragen und resilienzfördernde Mechanismen stärken können. Embodiment ermöglicht es den Klienten, traumatische Erfahrungen auf körperlicher Ebene zu verarbeiten und negative Emotionen loszulassen¹⁸⁰. Durch die Gruppendynamik können sie zudem Unterstützung und Verbundenheit in der Gemeinschaft erfahren, was ihre Resilienz stärkt und sie dabei unterstützt, schwierige Lebenssituationen zu bewältigen. Eine positive Körperwahrnehmung trägt auch maßgeblich zum Selbstwertgefühl und zur Selbstakzeptanz bei. Durch Embodiment lernen wir, unseren Körper zu achten und zu respektieren, was unser Selbstwertgefühl stärkt und zu einer positiven Selbstwahrnehmung führt. Dies wiederum trägt dazu bei, dass wir uns selbst annehmen und lieben können, unabhängig von äußeren Bewertungen. Schließlich spielt die Förderung von Körperbewusstsein und Selbstfürsorge eine entscheidende Rolle für unser psychisches Wohlbefinden. Durch die Integration von Embodiment, Gruppendynamik und Ampl-Scan in die soziale Arbeit können Fachpersonen den Klienten dabei helfen, ein tieferes Verständnis für ihren Körper zu entwickeln und Selbstfürsorge-Praktiken zu kultivieren. Dies ermöglicht es beiden Seiten, sich selbst besser zu unterstützen und für ihr eigenes Wohlergehen zu sorgen. Insgesamt zeigen diese Überlegungen, dass körperzentrierte Interventionen einen wichtigen Beitrag zur Verbesserung der emotionalen Regulation und Stressbewältigung leisten können. Sie bieten wirksame Werkzeuge, um psychische Gesundheit zu fördern und das Wohlbefinden zu steigern, indem sie den Körper als zentrales Instrument zur Regulation von Emotionen und Stress betrachten.

Im Übrigen habe ich durch meine Recherchen herausgefunden, dass bereits in den 70er und 80er Jahren des letzten Jahrhunderts die Praxis der sozialen Arbeit geprägt war von einer verstärkten Aufmerksamkeit für die Körper-Thematik. Die Ausbildung in der Sozialarbeit griff diese Problematik auf und führte verschiedene Verfahren zur Selbsterfahrung und zur Arbeit

¹⁷⁸ Vgl: Emmert

¹⁷⁹ Vgl: Avenir Sozial

¹⁸⁰ Vgl: W. Hartman: Berührung und Embodiment bei komplexen Trauma – warum reden alleine nicht hilft, <https://www.youtube.com/watch?v=idwWOzfwQYc>, Zugriff: 23.08.23, Minute 35-43

in Gruppen erfolgreich durch. Diese Verfahren umfassten viele Verfahren und Methoden, die darauf abzielten, das Bewusstsein für den Körper und seine Rolle in sozialarbeiterischen Kontexten zu stärken¹⁸¹.

Folgende Verfahren der Selbsterfahrung waren in der Praxis und Ausbildung von Sozialarbeitenden in den 1970er & `80 er Jahren Bestandteil der Sozialen Arbeit¹⁸²:

Gesprächstherapie nach Carl Rogers, Logotherapie nach Viktor E. Frankl, Rational Emotive Verhaltenstherapie nach Albert Ellis, Gestalttherapie nach Fritz Pearls und anderen, Themenzentrierte Interaktion nach Ruth Cohen, Psychodrama nach Moreno, Biofeedback & Bioenergetische Analyse nach Alexander Lowen, Gruppendynamik mit verschiedenen Trainingsformen, Neurolinguistisches Programmieren (NLP), Systemische Familientherapie und Paartherapie. Man fand sich in «Psychosozialen Arbeitsgruppen» zusammen behandelte Menschen mit Neurosen, Suchtthemen, Verhaltensstörungen, sozialer Unsicherheit ...usw. in «Psychotreffs» und band Selbsthilfegruppen in die Beratungs- und Behandlungsabläufe mit ein. In den USA und Deutschland führten Sozialarbeitende auch private Praxen¹⁸³.

Eine körperorientierte Herangehensweise kann einen signifikanten Einfluss auf das psychische Wohlbefinden von Klienten haben¹⁸⁴. Durch die Einbeziehung des Körpers in den Prozess können Menschen lernen, sich besser mit ihren Emotionen und ihrem inneren Erleben zu verbinden. Dies kann dazu beitragen, Stress abzubauen und die emotionale Regulation zu verbessern. Darüber hinaus können körperorientierte Interventionen dazu beitragen, traumatische Erfahrungen zu verarbeiten und resilienzfördernde Mechanismen zu stärken. Indem Klienten lernen, ihre körperlichen Empfindungen und Reaktionen auf traumatische Ereignisse zu erkennen und zu regulieren, können sie ihre Fähigkeit zur Bewältigung von Stress und Belastung verbessern und ihre Resilienz stärken. Eine positive Körperwahrnehmung kann sich auch positiv auf das Selbstwertgefühl und die Selbstakzeptanz von Klienten auswirken. Indem sie lernen, sich selbst mit Freundlichkeit und Akzeptanz zu betrachten und sich um ihre Körperwahrnehmung und Sensitivität zu kümmern, können Klienten ihr Selbstwertgefühl stärken und ein gesünderes Verhältnis zu sich selbst entwickeln. Die Förderung von Körperbewusstsein und Selbstfürsorge spielt ebenfalls eine wichtige Rolle bei der Bewältigung sozialer Herausforderungen. Indem Klienten lernen, auf ihre körperlichen Bedürfnisse zu achten und sich selbst liebevoll zu behandeln, können sie ihre Fähigkeit zur Selbstregulation verbessern und besser mit stressigen oder belastenden Situationen umgehen. Insgesamt können körperzentrierte Interventionen einen wertvollen Beitrag zur Verbesserung der emotionalen Regulation und Stressbewältigung bei Klienten in der Sozialen Arbeit leisten, indem sie den Körper als Ressource für Heilung und Wachstum nutzen und die ganzheitliche Entwicklung des Menschen fördern.

¹⁸¹ Vgl: Wendt, S. 319-323

¹⁸² Vgl: Wendt, S. 322

¹⁸³ Verschiedene Vorgesetzte und Mitarbeitende erzählten mir schon vom früheren Usus der üblichen Praxis der behandelnden SozialarbeiterInnen und der Selbsterfahrung während und nach der Ausbildung. Offenbar wurden diese Verfahren als wichtige Instrumente angesehen.

¹⁸⁴ Vgl: Emmert, S. 19ff

Reflexion des Lernprozess

Ich weiß nun mit Bestimmtheit, dass nicht nur Frauen gebären können. Die Erstellung dieser Masterthesis war eine Geburt im wahrsten Sinne des Wortes. Es hat von mir alles abverlangt. Ich musste zuvor nie wirklich lernen, in dem Sinne wissenschaftlich zu arbeiten, wie es hier von Nöten war. Mit der Theorie des CAS Prozessintegration konnte ich wenig anfangen. Sie machte für mich jedenfalls nicht nachvollziehbar, was wissenschaftliches Arbeiten eigentlich heisst. Wie ist denn das gemeint, und wie schreibe ich, dass es „wissenschaftlich“ ist? Es war eine Sache, die ich einfach nicht verstand. Auch während der persönlichen Begleitung durch den Professor, war es für mich immer wieder schwierig nachvollziehen zu können, was denn eigentlich damit gemeint ist? Ich ging innerlich völlig auf Blockade, versuchte jedoch, weiter dranzubleiben. Im Grunde durchlief ich alle Zustände des autonomen Nervensystems: Ich erlebte Sicherheit und Zuversicht, dann war ich höchst erregt und verzweifelt, himmelhoch jauchzend und zu Tode betrübt, kurz davor, aufzugeben, respektive zu verschieben, da ich das Gefühl hatte, es nicht hinzukriegen. Ich hätte es auch nicht hingekriegt, wenn ich nicht einen Freund hätte fragen können, der mir im Anschluss an meine Bitte, den wertvollen Dienst erwies, mich so zu begleiten, dass ich im Endeffekt doch verstand, was denn mit wissenschaftlichem Arbeiten gemeint ist, nämlich das systemisch-methodische Vorgehen, damit sich Untersuchungsgegenstände objektiv nachvollziehen lassen. So konnte ich meine Gedanken, Erfahrungen und auch das von mir erarbeitete Material neu sortieren. Nach dem ersten Gespräch entspannte ich mich völlig (Vagusbremse, mein internes System wechselte den Zustand von Bedrohung auf Sicherheit ☺). Nun erhielt ich Klarheit, wie und was ich denn wirklich in dieser Arbeit ausdrücken und sagen möchte und wofür ich in den letzten 20 Jahre gearbeitet habe. Nach einem weiteren Kontakt mit meinem Professor war klar, dass ich in der Weise weiterfahren sollte, wie ich es vorgeschlagen hatte. Schlussendlich schrieb ich das vorliegende Werk innerhalb von 10 Tagen.

Ich habe vor 20 Jahren begonnen, aus meiner Leidenschaft und meinem intuitiven Erleben heraus in der sozialen Arbeit tätig zu werden – der Weg begann in der kirchlichen Unterweisung mit Jugendlichen. Stetig öffneten sich mir neue Türen, neue Fragen und damit auch neue Interessen zur Weiterbildung. Durch den Prozess des Recherchierens und des Schreibens dieser Arbeit konnte ich sehr viele meiner Stationen theoretisch erfassen, sehr vieles das ich gemacht hatte in einen theoretischen Rahmen bringen. Dabei erkannte ich, dass meine Erfahrungen mit Körperarbeit sehr wohl eine fundierte wissenschaftliche Basis haben und gut erforscht sind. Ich stieß auf mir neue Modelle, Theorien und Erfahrungsberichte. Am Ende stellte ich fest, dass das, was ich tue, schon vor Jahrzehnten praktiziert wurde, nur eben verloren gegangen war, ausgeklammert oder bedeutungslos geworden. Ich habe gelernt, um Hilfe zu bitten und Hilfe anzunehmen. Ich habe mich darin geübt, trotz vieler Ablenkungen auf mein Ziel fokussiert zu bleiben: diese Arbeit neu zu strukturieren und innerhalb von 10 Tagen zu Ende zu bringen. Weiter ist für mich neu ersichtlich, dass These, Antithese und Synthese im Bezugsverhältnis zueinanderstehen, voneinander abhängig sind und aufeinander aufbauen. Dies ist mir durch den Prozess des Schreibens und durch die neue Strukturierung klar geworden. Das war der Missing Link, der mir gefehlt hat. Durchaus euphorisiert durch diesen intensiven Prozess der Konfrontation mit vielen inneren Ängsten und Zwängen, Höhen und Tiefen, Berührung und Betroffenheit, Freude und Leidenschaft, fühle ich mich zutiefst berührt, demütig und dankbar für den Prozess, den ich im Rahmen dieser Masterthesis durchlaufen habe und dem Endresultat, das nun vorliegt. Irgendwie macht es auch Lust auf mehr.

Vor allem habe ich einmal mehr gelernt, was Susanne Möller-Stürmer einmal treffend ausgedrückt hat: «Trust the Prozess, vertraue dem Prozess.» Für manche mag es nur eine Masterarbeit sein, für mich ist es ein Lebenswerk.

7. SCHLUSSBETRACHTUNGEN

Wie alles begann...

Mein Grossvater erzählte mir, dass ein neuer Pfarrer im Ort sei und dass er dessen Gottesdienste immer wieder mal besuche. Einmal erzählte er mir von einer Taufe, die er besucht hatte, und der schönen Metapher, die der neue Pfarrer der Tauffamilie mitgegeben hat. Er erzählte mir:

«Der Pfarrer hielt einen Stein in der Hand und sagte: «Dies ist ein Symbol für den Weg des Lebens. Steine werden den Weg kreuzen. Was ist zu tun?» Er legte den Stein auf den Boden, holte aus mit dem Bein und stieß den Stein zur Seite und meinte: «Furtschuttele! Und wenn man mit Gott geht, schafft man auch die grössten Steine aus dem Weg». Dann meinte mein Grossvater: «Gäu Flöru, das isch doch öppe e Botschaft, wo me öppis cha afo dermit, oder nid?».

Kurz darauf verstarb mein Großvater. Für das Trauergespräch besuchte uns der neue Pfarrer zu Hause. Diese Begegnung machte etwas mit mir, das ich nicht erklären konnte. Ich fühlte mich hingezogen zu der Persönlichkeit und spürte eine tiefe Verbindung. Ich hatte einen sehr guten Eindruck von dem Mann und ging einige Wochen nach der Abdankung, eines Abends spontan beim Pfarrhaus vorbei. Ich klingelte, der Mann öffnete die Tür. Ich stellte mich kurz vor und fragte, ob er allenfalls einmal Zeit hätte, um sich eine Idee anzuhören. Spontan bot er mir an, auf einen Kaffee zu ihm in die Stube zu sitzen. Wir tranken also Kaffee zusammen und ich stellte ihm meine Idee der Einbindung von Kampfkunst im Umgang mit Jugendlichen vor. Nach ca. 20 Minuten meinte er, er könnte sich spontan vorstellen, mir im Singunterricht und allenfalls in der kirchlichen Unterweisung etwas anzubieten. Er würde sich wieder bei mir melden. Einige Tage später rief er mich an und wir verabredeten ein Treffen, um die Details zu besprechen. Dann starteten wir. Das Treffen fand vor exakt 20 Jahren statt. Die vorliegende Arbeit ist das Resultat dieses Treffens von damals. Viele Brocken kreuzten meinen Weg. Ich ging ihn nicht allein. Die gemeinsamen Kurse leiten wir bis heute, und sind dabei gute Freunde geworden. Der Rest sind (Ge)schichten.

«Ich danke dir Alex, und dem, wofür du stehst, Gott»



Danksagung

Ich möchte meiner Familie meinen aufrichtigen Dank aussprechen: Meinen Eltern Erika und Alfred Winkler-Lanz, die mir das Leben geschenkt haben, meinen Grosseltern^(†) Gerdruth & Peter Lanz und Arthur & Margareta Winkler. Ein besonderer Dank geht auch an meine Schwester Pascale Bürki-Winkler und ihren Mann Paul Bürki. Ich möchte mich besonders bei meinem Sohn Silas-Florian und seiner Mutter Judith Fretz bedanken.

Des Weiteren möchte ich den Persönlichkeiten danken, die mein Leben in jungen Jahren maßgeblich beeinflusst haben und deren Lehren und Inspirationen mich bis heute begleiten. Dazu gehören der amerikanisch-chinesische Kampfkünstler, Philosoph und Schauspieler Bruce Lee (1940-1973) sowie der zypriotische Mystiker, Weise und Heiler Dr. Stillyanos Attehschlis, genannt Daskalos (1912-1996). Durch sie fand ich meinen Weg.

Ich möchte auch meinen Begleitern und Mentoren auf meinem Lebensweg danken, die mich in chronologischer Reihenfolge begleitet haben:

Roger Steiner (Psychologie & Mystik), Roy Christopher Harris (Budopsychologie), Prof. h.c. Ingrid Valliers (Psychologische Gesprächsführung), Hans Seelhofer (Bioenergetische- und Psychodynamische Verfahren), Dr. Alex Kurz (Christliche Theologie), Dr. med.vet. Andreas Rösti (Pulskontrollierte Akupunktur und komplementäre Naturheilkunde), Dragisa Jovic (Budopsychologie), Christoph Stämpfli (Körperzentrierte Psychotherapie), Vladimir Vasiliev & Mikhail Ryabko (Budopsychologie), Karsten Dam (Budopsychologie), Stefan Schellhammer (Psychologie).

Ein besonderer Dank geht an:

- Volker Wienecke für den Beistand und die Klärung der Gliederung dieser Arbeit.
- Lisabeth von Wartburg^(†), meiner Nachbarin, die mir in schweren Stunden Mut und Zuspruch gab und mit der ich viele Momente der Musse verbrachte, zusammen mit meinen treuen tierischen Begleitern Verita^(†) und Paxo. Ich wünsche dir den Frieden, nachdem du dich immer gesehnt hast.
- Eliane Leuenberger^(†) für ihre Unterstützung in Lehrcoaching & Lehrsupervision.
- Dem Team der ZISO AG für die Unterstützung und Wertschätzung

Ein besonderer Dank gilt auch meinem Mentor für Gruppendynamik und Professor an der FHNW, Dr. Olaf Geramanis, für seine Betreuung und Begleitung während meines MAS-Studiums und dafür, dass er ist, wie er ist – und nicht anders.

Ich danke euch allen dafür, dass ihr mich auf meinem Lebensweg begleitet habt!

Ehrenwort

Meine persönliche Erklärung zum Verfassen dieser Master-Thesis an der Hochschule für Soziale Arbeit der Fachhochschule Nordwestschweiz in Basel:

Diese Erklärung bedeutet, dass ich die vorliegende Arbeit eigenständig verfasst habe, ohne fremde Hilfe oder nicht angegebene Quellen zu nutzen. Sollte ich Textpassagen oder Ideen aus anderen Quellen übernommen haben, habe ich dies deutlich gemacht. Diese Arbeit wurde bisher keiner anderen Prüfungsbehörde vorgelegt und ist auch nicht anderweitig veröffentlicht worden.

Zollikofen, zur Auffahrtsfeierzeit, 10.05.2024



Florian Winkler

8. ANHANG

Abbildungen

- Abb. 1: Titelblatt, «Der vitruvianische Mensch» Leonardo da Vinci,
<https://www.nationalgeographic.com/premium/article/leonardo-davinci-notebooks-diaries-renaissance-man>
<https://www.nationalgeographic.com/premium/article/leonardo-davinci-notebooks-diaries-renaissance-man>
- Abb. 2: Das Biopsychosoziale Modell, <https://www.gesundheit-oesterreich.at/ueber-uns/unser-auftrag-biopsychosoziale-gesundheit/>
- Abb. 3: Das Modell der Salutogenese, <https://salufaktur.de/wissen/salutogenese-modell/>
- Abb. 4: Die polyvagalen Zustände <https://praxis-mkrause.de/polyvagal-theorie>
- Abb. 5: Die Polyvagal-Theorie, <https://equusoma.com/the-polyvagal-theory-and-horses/>
- Abb. 6: Embodiment, die Verkörperung des Leibes, <https://paulkirtsis.net/down-the-rabbit-hole/the-magus-of-strovolos-embodiment/>
- Abb. 7: Eingebundenheit: Embodiment, Wechselwirkung von Körper, Geist und Umwelt,
<https://link.springer.com/article/10.1007/s00278-022-00616-8>
- Abb. 8: Der Vagusnerv reguliert Umweltreize analog der Polyvagal-Theorie, <https://vitalgo.ch/der-vagusnerv/>
- Abb. 9: Embodiment, Körper und Leib als Einheit, <https://karlhosang.de/embodiment/>
- Abb. 10: Der Gruppendynamische Raum, FHNW 2; Reader Gruppendynamisches Training «Person und Gruppe»; Fachhochschule Nordwestschweiz; 2015
- Abb. 11: Der Gruppendynamische Eisberg, FHNW 2; Reader Gruppendynamisches Training «Person und Gruppe»; Fachhochschule Nordwestschweiz; 2015
- Abb. 12: Das Modell der vier Seiten, Geramanis, Olaf, Prof. Dr. phil; Mini-Handbuch Gruppendynamik; Beltz; 2017
- Abb. 13: Dreifach Synchronisation, bewusste Kohärenz, Hübl 2, Thomas; «Kollektives Trauma heilen – persönliche und globale Krisen verstehen und als Chance nutzen»; Irisana; 2021
- Abb. 14: A.M.P.L.-Scan, Einschätzung des polyvagalen-Zustandes, Anhang, Referenzen, Florian Winkler 2009
- Abb. 15: Die heilige Dreifaltigkeit von elektrischer Energie, eigene Darstellung, <http://www.dampfen-fuer-anfaenger.de/grundinformationen-zu-ampere-ohm-volt-watt/>

Literatur

- Bischof, Marco, Dr. theol.; «Salutogenese – Unterwegs zur Gesundheit», Drachen; 2010
- Büloff, Elena; Bachelorarbeit «Körperkontakt im Pädagogischen Kontext»; Karl-Franzens-Universität Graz, Institut für Erziehungs- und Bildungswissenschaft; 2020
- Dana, Deb, PhD.; «Die Polyvagaltheorie in der Therapie – Den Rhythmus der Regulation nutzen»; Probst; 3. Auflage, 2021
- Damasio, Antonio R.; «Descarte`s Irrtum – Fühlen Denken und das menschliche Gehirn»; List; 8. Auflage, 2015
- Emmert, Tobias Friedward; «Trauma, TRE und Krisenintervention – TRE als ergänzende Methode für die erfolgreiche Krisenintervention»; Bachelorarbeit «Soziale Arbeit», Hochschule Meresburg, Fachbereich Soziale Arbeit, Medien, Kultur; 2023
- FNHW 1; Kursunterlagen zum Workshop «Kontrakte und Rahmenbedingungen», CAS Teamdynamik unter Change, Fachhochschule Nordwestschweiz, 2016
- FNHW 2; Reader Gruppendynamisches Training «Person und Gruppe»; Fachhochschule Nordwestschweiz; 2015
- Fogel, Alan; «Selbstwahrnehmung und Embodiment in der Körperpsychotherapie – vom Körpergefühl zur Kognition»; Schattauer; 2013
- Geiser, Cornelia; Seminararbeit «Bindung und Sicherheit aus dem Blickwinkel der Polyvagaltheorie»; University of Basel, Faculty of Psychologie; 2021
- Generotzky, Claudia; Abschlussarbeit: «Change Prozesse und dem Blickwinkel der Polyvagaltheorie»; Hochschule Mittweida, Fakultät Soziale Arbeit; 2018
- Geramanis, Olaf, Prof. Dr. phil; Mini-Handbuch Gruppendynamik; Beltz; 2017
- Gräfe, Robert; Johannes Gutenberg Universität Mainz, Institut für Erziehungswissenschaften; «Körper und Leib als vernachlässigte Dimension der Sozialen Arbeit»; Manuskript des Vortrags „Körper und Bewegung in der Sozialen Arbeit“ – Fachtagung „Jugendsozialarbeit in Bewegung. Körper, Bewegung und Tanz im Kontext von Schulsozialarbeit“, 07.10.2015, Berlin
- Huber, Katharina; Masterarbeit «Potentiale und Grenzen des Einbezugs körperlicher Aspekte in die psychosoziale Beratung anhand eines Reviews» Hochschule Neubrandenburg; Fachbereich Soziale Arbeit, Bildung und Erziehung; 2020
- Hübl 1, Thomas; «Die Heilsame Kraft unserer Beziehungen; Trauma transformieren durch die Praxis wahrer Verbundenheit»; Irisana; 2023
- Hübl 2, Thomas; «Kollektives Trauma heilen – persönliche und globale Krisen verstehen und als Chance nutzen»; Irisana; 2021

- Ibsen Bjarne, Jespersen Eigil, Stockel Jan, Fehsenfeld Michael, Bilsen Louise; Masterarbeit «Sport Außenseiter - Aufnahme oder Ausschluss von benachteiligten Kindern und Jugendlichen im Sport?» Universität von Süd-Dänemark, Institut für Sportwissenschaft und Klinische Biomechanik; 2012
- Jantzen, Daniel; Bachelorarbeit «Eignung und Anwendung der Polyvagaltheorie in der stationären Kinder und Jugendarbeit»; Fachhochschule Neubrandenburg, Fachbereich Sozial Arbeit, Bildung und Erziehung, Studiengang Soziale Arbeit; 2021
- Levine, Peter A., Dr. rer. biol. Hum.; «Trauma-Heilung – Das Erwachens des Tigers - unsere Fähigkeit traumatische Erfahrungen zu transformieren»; Synthesis; 1998
- Marien, Rainer, Dr. med; «Psychotherapie und Spiritualität – Das Beste aus zwei Welten für die Seele»; Innenwelt; 2019
- Münger, Mirjam; Masterarbeit: «Menschen mit Traumafolgen in der Beratung der Sozialen Arbeit – Systemische Aspekte, Haltung, Beziehungsgestaltung und Methoden»; Berner Fachhochschule – Soziale Arbeit; 2017
- Niedermann, Irina; Bachelorarbeit «Burnout-Syndrom im Arbeitsfeld der Sozialhilfe im Zeitalter der Digitalisierung – Präventionsmassnahmen für Berufseinsteigerinnen»; Fachhochschule Nordwestschweiz, Hochschule für Soziale Arbeit; 2019
- Porges W. Stephan, Prof. Dr.; «Heilen mit der Polyvagaltheorie – Neuronales Training für Körper, Herz und Hirn»; Probst; 4. Auflage, 2021
- Prekop, Jirina; «Hättest du mich bloss festgehalten... - Grundlagen und Anwendungen von der Festhalte-Therapie»; Wilhelm Goldmann; 1989
- Remy, Patrick; Bachelorarbeit «Professionelle Interaktion auf der Grundlage der Polyvagaltheorie von Stephan Porges»; Fachhochschule Neubrandenburg, Fachbereich Sozial Arbeit, Bildung und Erziehung, Studiengang Soziale Arbeit; 2020
- Schiestel, Reinald, Dr. med.; Masterthesis «Körperorientierte Psychotherapie nach neoreichischen Modellen bei chronischem Schmerz – eine wissenschaftliche und empirische Untersuchung eines möglichen Effekts von Körperpsychotherapie bei chronischem Schmerz»; Karl-Franzens Universität Graz, Lehrgang «Psychosoziale Beratung Aufbaustufe»; 2023
- von Schlippe, Arist, Schweitzer Jochen; «Lehrbuch der Systemischen Therapie und Beratung 1 – Grundlagenwissen»; Vandenhoeck & Ruprecht; 2016
- Schmidt, Alexander; Bachelorarbeit «Spiritualität in der Sozialen Arbeit»; Fachhochschule Neubrandenburg, Fachbereich Sozial Arbeit, Bildung und Erziehung, Studiengang Soziale Arbeit; 2016

- Schreiber Kathrin; Masterthesis «Professionalitätskonstruktionen von dipl. Sozialpädagoginnen und Sozialpädagogen HF – Professionalität dritter Klasse?» Eine qualitative empirische Untersuchung; Fachhochschule Nordwestschweiz – Hochschule für Soziale Arbeit; 2013
- Sokra, Katrin; Masterarbeit «Das Konzept von Achtsamkeit im professionellen Kontext der Sozialen Arbeit am Beispiel der HelferInnen in der Kinder und Jugendhilfe»; Hochschule Mittweida, Fakultät Soziale Arbeit; 2019
- Sozial Aktuell - Fachzeitschrift für Soziale Arbeit; Avenir Suisse – Berufsverband Soziale Arbeit Schweiz; Ausgabe Januar 2024
- Stämpfli Christoph; «Erwache – auf dem Weg zu deinem wahren Selbst»; Cameo; 2014
- Stimmender, Sara Sophie; Masterthesis «Der Körper als Teil einer ganzheitlichen Sozialarbeit – Körper- und bewegungsorientierte Interventionen in der Klinischen Sozialarbeit»; Fachhochschule Campus Wien; 2023
- Storch Maya, Cantieni Benita, Hüther Gerald, Tschacher Wolfgang; «Embodiment – Die Wechselwirkung von Körper und Psyche verstehen und nutzen»; Hans Huber, 2. Auflage; 2010
- Wendt, Wolf-Rainer; «Geschichte der Sozialen Arbeit 2 – Die Profession im Wandel ihrer Verhältnisse»; Lucius & Lucius; 5. Auflage; 2008
- Winkler 1, Florian; Kompetenznachweis Ausbilder FA; Modul 3 – Grundlagen der Gesprächsführung; Lernwerkstatt Olten; 2015
- Winkler 2, Florian; Kompetenznachweis Ausbilder FA; Modul 2 – Gruppenprozesse begleiten; Lernwerkstatt Olten; 2015
- Winkler 3, Florian; Diplomarbeit Bildungskonzept, eidg. Ausbilder FA; «Projekt: Friedensstifter-the Art of Peace – Körperzentrierte Integration»; Lernwerkstatt Olten; 2016
- Wolters 1, Jörg-Michael, Dr. phil.; Fussmann, Albert (Hrsg); Budo-Pädagogik – Kampfkunst in Erziehung, Therapie und Coaching»; ZIEL – Zentrum für interdisziplinäres erfahrungsorientiertes Lernen GmbH; 2008
- Wolters 2, Jörg-Michael, Dr. phil.; «Budo-Therapie – Die Evokation heilender Effekte in asiatischen Kampfkünsten»; IZPP, Internationale Zeitschrift für Philosophie und Psychosomatik; Themenschwerpunkte `Glück und Leid`; Ausgabe 1, 2015