

Coaching von Jugendlichen

Jeder Mensch hat in seinem Inneren alle Antworten, die er braucht. Das Problem ist, dass der Mensch nicht immer die Fähigkeit hat, diese Antworten zu suchen.
Sokrates

Die Herausforderung, Teenager zu coachen

Vor einigen Jahren kaufte ich eine humorvolle Karte, die mich in schallendes Gelächter ausbrechen ließ. Darauf sind zehn gezeichnete Gesichter eines Teenagers zu sehen. Unter jedem Gesicht steht eine Emotion: glücklich, wütend, traurig, besorgt, neugierig, verliebt, ängstlich...

Aber alle Gesichter sind absolut identisch, d. h. ohne Ausdruck.

Wenn ich gelacht habe, dann nicht, weil ich mich über irgendjemanden lustig machen will oder weil es stimmt, dass Teenager keinen Ausdruck haben, sondern weil Teenager manchmal überhaupt nicht wissen, was in ihrem Inneren vorgeht.

Wenn man ihnen Fragen stellt, was die Art und Weise des Coachings ist, kann man eine ganze Reihe von "Ich weiss nicht" ernten.

Aus diesem Grund kann man Teenager nicht wie Erwachsene coachen. Auch Erwachsene wissen manchmal nicht, was in ihrem Inneren vorgeht...

In dieser Altersgruppe, in der man die Kindheit hinter sich lässt und noch nicht erwachsen ist, herrscht große Aufregung.

Wie soll man diese Verkrampfung in der Magengrube benennen, wenn ich an Noah denke, während ich noch vor kurzem Jungen unerträglich fand?

Was ist das für ein Gefühl, weinen zu müssen, wenn ich sehe, dass meine Freunde Haare am Kinn haben und ich mich noch nicht gemausert habe?

Es brodelt, es sprudelt, es knospt, es macht einen schwindelig.

Wer bin ich? Wo komme ich her? Was mache ich? Wohin gehe ich?

Und dann soll man in diesem Strudel auch noch in der Schule arbeiten können?!

Coaching nach Mass

Um unsere Schülerinnen und Schüler in dieser entscheidenden Entwicklungsphase zu begleiten, haben wir ein Coaching erfunden, das verschiedene Formen des Coachings miteinander verbindet.

Was ist eigentlich Coaching?

Leider ein bisschen alles und jedes. Der Begriff ist nicht geschützt, sodass sich jeder als Coach bezeichnen kann. Man findet das Wort in der Persönlichkeitsentwicklung, im Sport, in der Mode, in der Kunst, beim Kochen... Wir brauchen kein Zertifikat oder einen Masterabschluss, um Coach zu werden. Meine Nachbarin kann morgen Garten-Coach werden, wenn sie es will.

Das Coaching, von dem ich hier spreche, ist eine Begleitung, die der Mäeutik ähnelt. Indem man Fragen stellt, hilft man dem anderen, Worte, Sinn, einen Weg und Lösungen zu finden.

Der Coachee kann das, was in ihm steckt, "auf die Welt bringen" und sich selbst Antworten geben, die zu ihm passen.

Coaching ist in der Regel hilfreich, wenn man sich in einer unangenehmen Situation befindet, die sich zu wiederholen scheint, in einer Sackgasse, einem Krabbenkorb, einem Gefühl der Ohnmacht, einem zu engen Knoten, einem Projekt, das sich schwertut, geboren zu werden. Es handelt sich normalerweise um eine kurzfristige Begleitung.

In unserer Schule ist das Coaching mittelfristig angelegt. Jeder Schüler der Oberstufe hat das ganze Jahr über seinen Coach oder seine Coachin. Es gibt feste Treffen, die alle zwei Wochen 20 Minuten dauern. Es ist ein Termin, der im Leben des Schülers einen Unterschied machen kann.

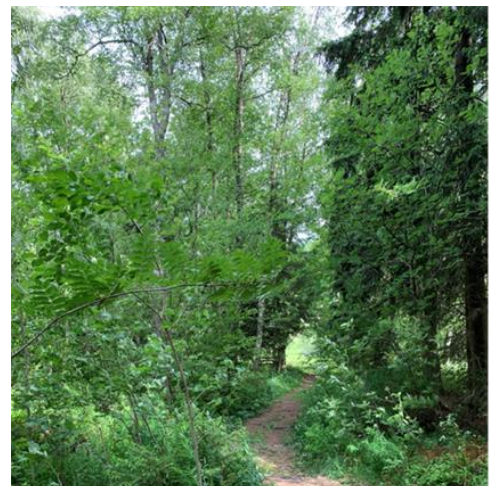
Dort kann man mit einem Erwachsenen sprechen, der nur für einen da ist. Man kann seine Freuden, seine Erfolge, seine Zweifel, seine Ängste, seinen Kummer und seine Wut mitteilen. Man kann über das, was einem widerfährt, nachdenken, Worte finden, die man setzen kann, etwas Konkretes aufgreifen, besser verstehen. Wir können nach möglichen, zugänglichen und für uns passenden Wegen suchen. Wir können auch Alarm schlagen, wenn uns die Not überkommt.

Wenn ich coache, habe ich die Verantwortung, mir bewusst zu sein, dass ich keine Therapeutin bin. Wenn es bei dem Schüler, den ich coache, Leiden gibt, werde ich mich an die Schulleitung und die Eltern wenden, damit eine therapeutische Betreuung in die Wege geleitet werden kann.

Die Coaching-Sitzung findet in einem geschlossenen Raum statt, in dem das, was gesagt wird, unter uns bleibt, es sei denn, es besteht die Notwendigkeit, mit anderen darüber zu sprechen.

Es kommt vor, dass ich beim Coaching in der Natur spazieren gehe. Je nach Persönlichkeit des Schülers fällt es ihm leichter, in Bewegung zu sprechen, ohne sich dem direkten Blick des Erwachsenen stellen zu müssen.

Stille Momente sind inmitten der Natur, beim Geräusch der Schritte und bei allem, was einem begegnet, weniger schwer. Die Anwesenheit von Bäumen, Blumen und Vogelgezwitscher wirkt beruhigend und bildet einen wohlwollenden Kokon für unsere Suche.



Während ich beim Coaching von Erwachsenen eindeutig eine einzige Kappe trage, ist es bei Teenagern nuancierter. Manchmal gleite ich für einen Moment in die Nachhilfe, Beratung oder Ausbildung ab. Es kommt vor, dass ich Ratschläge gebe, eine Grammatikregel erkläre oder ein Ultimatum stelle.

Das Coaching, das ich ausübe, enthält schulisches, persönliches und berufliches Coaching.

Coaching in der Schule

das Potenzial des Schülers optimieren, seine Autonomie und sein Verantwortungsbewusstsein fördern:

- die aktuelle Situation, Misserfolge und Erfolge anerkennen.
- beobachten, was unternommen wurde, um an diesen Punkt zu gelangen.
- welche Hindernisse noch zu überwinden sind
- wo liegen die Stärken und Fähigkeiten?
- wie kann man sich organisieren
- welche Ziele vorrangig sind und wie sie erreicht werden können

Persönliches und berufliches Coaching

- den Schüler auf einem Weg begleiten, sich selbst besser zu kennen, Körper, Seele und Geist
- ihm helfen, seine Vision zu erweitern
- gemeinsam Ziele anstreben und darauf hinarbeiten

Beispiele für gegrabene Themen

- Wer bin ich?
- Wie ich lerne
- Wie ich mir etwas merke
- Einen Test vorbereiten
- Sich für ein Projekt organisieren
- Mit einem Misserfolg / Erfolg umgehen
- Meine Stärken nutzen
- Herausforderungen annehmen
- Selbstbestimmung
- Die Motivation
- Die Emotionen
- Das Vertrauen
- Die Kommunikation
- Der Sinn des Lebens
- Meine Mission