

# Ressourcen-Leitfaden

für Trainer:innen, Berater:innen und Coaches,  
die Frauen beim Wiedereinstieg in den Beruf unterstützen



Finanziert von der Europäischen Union. Die geäußerten Ansichten und Meinungen sind jedoch ausschließlich die des Autors/der Autoren und spiegeln nicht unbedingt die Meinung der Europäischen Union oder der Europäischen Exekutivagentur für Bildung und Kultur (EACEA) wider. Weder die Europäische Union noch die EACEA können für sie verantwortlich gemacht werden.

## Partner



Rogers Személyközpontú  
Oktatásért Alapítvány



## Mitwirkende:

## Illustrationen:

### KOORDINATOR

#### Rogers-Stiftung (Ungarn)

<https://rogersalapitvany.hu/en/>

info@rogersalapitvany.hu

#### GeSoB (Österreich)

<https://www.gesob.at/>

info@gesob.at

#### Stiftung Gratosfera (Polen)

[www.gratosfera.pl](http://www.gratosfera.pl)

kml.maciaszek@gmail.com

Dr. Paul Schober

Dr. Virág Suhajda

Kamil Maciaszek

Anna Kunt



## Inhalt

Spielerische Pfade (Playful Paths) .....	3
1. Über das Projekt.....	3
2. Wiedereinstieg in das Berufsleben - Herausforderungen für Frauen .....	3
I. Unsere Ansätze .....	5
1. Arbeit mit Symbolen .....	5
2. Volksmärchen zur Unterstützung von Lebenserzählungen.....	6
3. Förderung des freien Spiels der Kinder .....	8
4. Der grundlegende pädagogische Ansatz für Playful Paths.....	9
II. Werkzeuge für Trainer:innen und Berater:innen von Playful Paths.....	13
1. Symbolarbeit .....	13
a) Allgemeine Struktur von Symbolarbeitssitzungen - Die 5 Schritte .....	13
b) Basic-Clearing.....	14
c) Inseln der Gefühle.....	15
d) Rad der Gefühle und Emotionen .....	16
2. "Wenn du mich willst, nimm mich mit" - Arbeit mit einem Märchen .....	18
a) Das Märchen .....	18
b) Leitfaden zum Märchen .....	22
c) Mit dem Märchen an sich selbst arbeiten .....	23
d) Die Märchenarbeit mit Einzelpersonen .....	26
e) Die Märchenarbeit in Gruppen .....	28
3. Unterstützung für Kinder - Unterstützung für das Spiel .....	31
a) Spiel mit „Loose Parts“ = Alltagsspiel! .....	31
b) Unterstützung des Spiels mit „Loose Parts“ im Alltag.....	32
c) Ermöglichung des Spielens - Fertigkeiten für die Praxis .....	34
d) Spielanregungen verstehen.....	35
III. Bibliographie: .....	36



# Spielerischen Pfade (Playful Paths)

## 1. Über das Projekt

Ziel dieses Projekts ist es, die Handlungsfähigkeit von Frauen zu stärken, die nach Jahren als Hausfrau und Mutter wieder in das Berufsleben einsteigen.

Auch wenn wir die systematischen Fehler und Probleme des Arbeitsmarktes nicht ändern können, möchten wir die Frauen zu einer bewussteren Karriereplanung befähigen, indem wir ihre Kontrolle über ihre beruflichen und persönlichen Ziele und Kompetenzen stärken und sie dabei unterstützen, einen besseren Ansatz zur Vereinbarkeit von Beruf und Familie zu finden.

Es gibt bereits Methoden, die für andere Bereiche der Berufs- und Lebensberatung entwickelt wurden und die an diese Zielgruppe angepasst werden können: Symbolarbeit, Volksmärchenarbeit ("meseterápia") und auch Spielarbeit, die in den folgenden Kapiteln beschrieben werden.

Um dieses Ziel zu erreichen, planen wir folgende Maßnahmen:

- Entwicklung eines Online-Schulungsprogramms für Berater:innen und Ausbilder:innen, die mit Frauen arbeiten, einschließlich Modulen, die direkt mit den Frauen die einen Wiedereinstieg planen durchgeführt werden können.
- Einen Leitfaden zu den Methoden als Teil des Schulungsmaterials.
- Eine transnationale Veranstaltung zur Ausbildung von Trainer:innen der teilnehmenden Länder.
- Nationale Online-Schulungsveranstaltungen für Frauen und Berater:innen.

## 2. Wiedereinstieg in das Berufsleben - Herausforderungen für Frauen

Die Rückkehr an den Arbeitsplatz nach dem Mutterschaftsurlaub oder einer Karenzzeit kann für Frauen sowohl aufregend als auch entmutigend sein. Viele Frauen wollen ihre Karriere wieder aufnehmen und ihr Gefühl der Unabhängigkeit zurückgewinnen, aber der Übergang zurück ins Berufsleben kann sowohl emotional als auch logistisch eine Herausforderung sein. Dies gilt vor allem für diejenigen, die eine längere Auszeit genommen haben oder für längere Zeit aus dem Berufsleben ausgeschieden sind.

Eine der Hauptschwierigkeiten für Frauen, die nach der Karenzzeit an ihren Arbeitsplatz zurückkehren, ist der Verlust der Zeit, die sie mit ihren Kindern verbringen. Viele Mütter haben ein schlechtes Gewissen, wenn sie ihr Kind in der Obhut einer anderen Person lassen, vor allem in den ersten Lebensmonaten des Kindes, wenn es noch stark von der Mutter abhängig ist. Trennungsangst kann sowohl für die Mutter als auch für das Kind eine erhebliche Stressquelle darstellen, was die Rückkehr an den Arbeitsplatz erschweren kann.

Eine weitere Herausforderung für Frauen, die nach längerer Abwesenheit ins Berufsleben zurückkehren, ist das Gefühl, nicht mehr auf dem Laufenden zu sein. Manche Frauen fühlen sich angesichts des Tempos der Veränderungen und Fortschritte in ihrer Branche möglicherweise nicht auf



den Wiedereinstieg vorbereitet. Dies kann besonders in Bereichen der Fall sein, die hochtechnisch sind oder eine Reihe spezifischer Fähigkeiten erfordern. Außerdem haben viele Frauen während ihrer Karenzzeit den Kontakt zu ihren beruflichen Netzwerken verloren, was die Suche nach Beschäftigungsmöglichkeiten erschweren kann.

Eine weitere große Herausforderung für Frauen, die nach dem Mutterschaftsurlaub oder einer Karenz in den Beruf zurückkehren, ist die Vereinbarkeit von Beruf und Familie. Von Frauen wird oft erwartet, dass sie den Großteil der Aufgaben im Haushalt und bei der Kinderbetreuung übernehmen, auch wenn sie gleichzeitig Vollzeit arbeiten. Dies kann eine erhebliche Stressquelle darstellen und es den Frauen erschweren, Beruf und Familie miteinander zu vereinbaren.

Trotz dieser Herausforderungen kann die Rückkehr an den Arbeitsplatz nach einer Auszeit für Frauen eine ermutigende Erfahrung sein. Viele Frauen stellen fest, dass die Rückkehr in den Beruf ihnen ein Gefühl von Sinn und Identität außerhalb ihrer Rolle als Mutter gibt. Darüber hinaus kann sie ihrer Familie finanzielle Stabilität und Sicherheit bieten.

Glücklicherweise stehen Frauen, die nach längerer Abwesenheit wieder ins Berufsleben zurückkehren möchten, zahlreiche Ressourcen zur Verfügung. Viele Unternehmen bieten heute flexible Arbeitsregelungen an, darunter Teilzeitarbeit, Telearbeit und Jobsharing, die es Frauen erleichtern können, Beruf und Familie unter einen Hut zu bringen. Darüber hinaus gibt es viele Selbsthilfegruppen und Ressourcen für Frauen, die in den Beruf zurückkehren wollen, darunter Berufsberatung und Mentoring-Programme.

Untersuchungen haben auch gezeigt, dass Arbeitgeber:innen, die Maßnahmen und Praktiken zur Unterstützung berufstätiger Mütter anbieten, von Vorteilen profitieren, darunter eine höhere Mitarbeiterzufriedenheit und -bindung, eine bessere Rekrutierung und ein höheres Produktivitätsniveau. Indem sie flexible Arbeitszeitregelungen, Kinderbetreuung vor Ort und andere familienfreundliche Maßnahmen anbieten, können Arbeitgeber:innen dazu beitragen, ein günstigeres Arbeitsumfeld für berufstätige Mütter zu schaffen.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass die Rückkehr an den Arbeitsplatz nach dem Mutterschaftsurlaub oder der Karenzzeit für Frauen sowohl eine Herausforderung als auch eine Bereicherung sein kann. Sicherlich gibt es Schwierigkeiten, die bewältigt werden müssen, aber es gibt auch viele Ressourcen und Unterstützungssysteme, die Frauen bei diesem Übergang unterstützen. Mit der richtigen Unterstützung und den richtigen Ressourcen können Frauen Beruf und Familie erfolgreich vereinbaren und ihre persönlichen und beruflichen Ziele erreichen.



# I. Unsere Ansätze

## 1. Arbeit mit Symbolen

"Die Welt ist ein Wald von Zeichen, und sie müssen gedeutet werden." (Umberto Eco)

Mithilfe von Symbolen können wir Menschen eine zusätzliche Sprache in die Hand geben, besonders für Momente, in denen Worte schwer zu finden sind oder nicht ausreichen. Symbole fungieren als eine Art Dolmetscher und können Informationen, die schwer zu kommunizieren sind, transportieren.

Was kann Symbolarbeit in Beratungsprozessen bewirken? Je nach individueller Erfahrung kann ein Symbol viele, wenn nicht unendlich viele Bedeutungen haben und ist je nach Thema mit mehreren Gefühlen verbunden. Aus der Perspektive des Zusammenspiels von Bedeutungen und Gefühlen gibt es keine identischen Bedeutungen, die einem Symbol entsprechen. Donald Sandner<sup>1</sup> beschreibt ein Symbol folgendermaßen: Ein Symbol ist jedes Ding, das als Begriffsträger dienen kann. Ein solches Ding kann ein Wort sein, eine mathematische Formel, ein Akt, eine Geste, ein Ritual, ein Traum, ein Kunstwerk, alles, was einen Begriff transportieren kann, es kann sich um einen sprachlich-rationalen, einen imaginär-intuitiven oder einen gefühlsmäßig-evaluativen Begriff handeln. Der Schlüssel ist der effektive Transfer durch das Symbol selbst. Der Begriff ist der Sinn des Symbols.“

In seiner Definition bezieht sich Donald Sander auf die umfangreiche und wichtige Arbeit von Susanne K. Langer „Philosophie auf neuem Wege. Das Symbol im Denken, im Ritus und in der Kunst“<sup>2</sup>. In dieser Publikation gibt es ein Kapitel mit dem Titel: „Die Logik der Zeichen und Symbole.“, welches besonders relevant für unsere Arbeit ist.

Kurzum geht es bei der Symbolarbeit darum, dass eine Person sich selber erreicht. Es geht darum, etwas im doppelten Sinne „begreifbar“ zu machen. Das ist der essenzielle und fundamentale Unterschied zu anderen Ansätzen.

Die Arbeit mit Symbolen bedeutet, ‚ins Tun‘ zu kommen, anstatt ‚nur‘ zu reden. Ich bin immer das, was ich tue. Ich tue, was ich bin.

Jeder Gegenstand kann als Symbol verwendet werden. Die Gegenstände werden immer von den Klient:innen ausgewählt; die Auswahl ist mit einer Geschichte oder einem oder mehreren Gefühlen verbunden. Auf diese Weise können wir Fragen und Unklarheiten angehen und ein schnelles Verständnis erlangen.

Aus diesem Grund spielen Gegenstände, Dinge, Objekte eine zentrale Rolle in der Symbolarbeit.

---

<sup>1</sup> Sandner, Donald: „So möge mich das Böse in Scharen verlassen – Eine psychologische Studie über Navajo-Rituale“, Walter Verlag, Solothurn und Düsseldorf, 1994, S. 22

<sup>2</sup> Langer, Susanne K.: „Philosophie auf neuen Wegen-Das Symbol im Denken, im Ritus und in der Kunst“, Fischer Taschenbuch Verlag, Frankfurt am Main, 1984



Symbole kommen zum Einsatz, wenn es Situationen gibt, die mit anderen Kommunikationsmitteln wie Gestik oder Mimik nur schwer oder gar nicht zu beschreiben sind.

Es gilt herauszufinden, wie Menschen von Anfang an autonom agieren können und wie Prozesse, wie etwa die Erarbeitung von Lösungen oder das Ausprobieren von Veränderungen, beschleunigt oder verkürzt werden können. Dies erfahren Teilnehmer:innen auch während der Schulung. Es gibt Faktoren, die verhindern, dass die Teilnehmer:innen und Klient:innen in solchen Situationen emotional überfordert werden.

Manche Teilnehmer:innen bezeichnen es als "schnell zur Sache kommen", aber, wenn man bis zum Hals in den Wellen steckt, sollte man besser nicht den Kopf hängen lassen.

Die einzelnen Arbeitsschritte sind am erfolgreichsten, wenn bestimmte Fähigkeiten frühzeitig erkannt und erlebt werden können. Fähigkeiten und Stärken (Ressourcen) werden dabei ebenso berücksichtigt wie das Verständnis für ein Problem und die Festlegung klarer Ziele. Die Symbolarbeit fordert immer wieder den praktischen und engagierten Einsatz dieser Faktoren. Alle Interventionen und kreativen Materialien sind durch die Arbeit in der Praxis entstanden. Daher handelt es sich um Werkzeuge, die von den Teilnehmern buchstäblich "begriffen" werden können.

Die Materialien sind für alle Arten von Beratungen und für alle Altersstufen geeignet. Sie können zur Anamnese, Diagnose, als therapeutische Intervention sowie für Supervision, Team-Coaching, Beratung, Training und Prävention eingesetzt werden.

Diese Einführung der Symbolarbeit ist an folgendes Arbeitspapier angelehnt: ***“Grundlagen für die Arbeit mit Symbolen“***, verfasst von **Wilfried Schneider im Jahr 2012**.

Die verwendeten Materialien und Interventionen basieren auf seinem Ansatz der "Psychologischen Symbolarbeit".

## 2. Volksmärchen zur Unterstützung von Lebenserzählungen

Die Volksmärchentherapie ist unter Psychologen schon lange ein Thema; die bekannte Psychoanalytikerin Professor Dr. Verena Kast hat bereits 1964 ein Buch darüber geschrieben: "Volksmärchen als Therapie". Sie ist überzeugt, dass "Volksmärchen ein Lebensgefühl vermitteln". Sie übersetzt diese starke Aussage mit der Erklärung (Kast, 1995)<sup>1</sup>: "In Volksmärchen geht es manchmal ganz seltsam zu und her, da gibt es Wendungen, die wir nicht für möglich halten, die wir dann eben "volksmärchenhaft" nennen, oder die wir als zu volksmärchenhaft schlicht und einfach in den Bereich der Fantasie verbannen. Damit wollen wir zum Ausdruck bringen, dass damit in der realen, harten Welt nichts anzufangen ist: Geschichten für Träumer. Aber können wir uns da so sicher sein? Wie könnten wir leben, wenn es nicht immer die Hoffnung gäbe, dass bestimmte Lebenssituationen wider besseres Wissen überwunden werden können, dass es unerwartete Lösungen in unserem Leben gibt, sogar unerwartet gute?"



Es ist nicht leicht für junge Menschen, ihren Weg zu finden! Im Rahmen des Projekts untersuchen wir gemeinsam mit jungen Menschen und Berufsberater:innen, wie wir die "Weisheit" der Volksmärchen nutzen können, um Menschen auf diesem Weg zu unterstützen.

Kast führt aus, dass fast alle mündlich erzählten Märchen ihren Zuhörer:innen vermitteln, dass Probleme lösbar sind oder dass wir in der Lage sind, uns so zu entwickeln, dass bestimmte Probleme nicht länger eine Belastung darstellen. Mut für die Zukunft, nicht in der Vergangenheit stecken bleiben und im Augenblick leben ist das Motto vieler Volksmärchen. (Kast, 1995)

Sie ist der Meinung, dass die Menschen in einem therapeutischen Umfeld durch das Hören von Volksmärchen und das Einbringen ihrer eigenen Vorstellungskraft immer einen Bezug zu den Herausforderungen und Problemen herstellen können, mit denen die Protagonisten zu Beginn der Geschichte konfrontiert sind. Volksmärchen sind Geschichten, die sich jeder leicht visuell vorstellen kann. Ihrer Meinung nach ist das Nachdenken über Volksmärchen und die darin auftauchenden Symbole gleichbedeutend mit dem Nachdenken über das Leben und das Nachdenken über existenzielle Fragen. Vor allem aber über uns selbst, aber im Spiegel eines Volksmärchens, was es viel einfacher macht, als nur dazusitzen und auf konservative Weise über das Leben nachzudenken.

Barbara Walker Baumgartner hat einen etwas anderen Ansatz. In ihrer Publikation<sup>ii</sup> mit dem Titel "Folktale storytelling as an educational tool, with possible therapeutic implications" (Volksmärchen als pädagogisches Instrument mit möglichen therapeutischen Implikationen) versteht sie das Erzählen von Volksmärchen eher als pädagogisches Instrument. Sie ist der Meinung, dass Märchen in Schulen und anderen Gruppen eingesetzt werden können, um das Selbstbewusstsein und das Selbstwertgefühl zu stärken und durch die Spannung der Geschichte ein positives soziales Wachstum zu erreichen. (Baumgartner, 1996)

Sie schlägt vor, dass Lehrer:innen, Fachleute aus dem Bereich der psychischen Gesundheit und andere Personen lernen können, ein Geschichtenerzähler zu sein, indem sie Erfahrungen machen, die sie durch den Prozess des Erzählens persönlicher Geschichten und des Nacherzählens von Volksmärchen führen. Zu diesem Zweck enthält der zweite Teil ihrer Veröffentlichung einen Workshop zum Geschichtenerzählen, in dem mehr als ein Dutzend Aktivitäten vorgestellt werden. "Diese Aktivitäten erforschen verschiedene Aspekte der mündlichen Kommunikation, das Gedächtnis und die Visualisierung als Werkzeuge für das Erlernen von Geschichten und die Verwendung von Musik und künstlerischem Ausdruck als Teil des Erzählens." (Baumgartner, 1996)

Ildikó Boldizsar<sup>iii</sup>, ungarische Volksmärchenforscherin und Therapeutin für Volksmärchen, sagt, dass Volksmärchen verschiedene Arten von Situationen widerspiegeln, mit denen Menschen konfrontiert sind, und mehr noch: alle Situationen (Lebenssituationen und Konflikte) haben ihre entsprechenden Volksmärchen: "Unsere Vorfahren hatten noch eine enge Verbindung zum Symbolsystem der Volkskunde, und wenn eine Erzähler:in eine Geschichte auswählte, verstanden die Menschen, was sie bedeutete: welche Situation die Heldin (Protagonistin) der Geschichte erlebte und wie sie sie löste."

Auf diese Weise funktionierten (und funktionieren immer noch) Volksgeschichten als Fäden zur Lösung persönlicher Probleme, als Muster, aus denen man über Zusammenhänge und Problemlösungen lernen kann.

Wenn wir uns die Volksmärchen ansehen und tiefer in sie eindringen, können wir dies tatsächlich erfahren: Es gibt Geschichten über das Verlassen des Elternhauses, Geschichten über Eheprobleme, Geschichten über Konflikte zwischen Geschwistern oder Eltern und Kindern, Geschichten über



Freundschaften und so weiter. Die Menschen in diesen Geschichten lösen ihre Probleme irgendwie: Sie entwickeln ihre Persönlichkeit, um Könige oder Königinnen ihres Lebens zu werden, sie töten Drachen, die für ihre schlechten Sitten und Einstellungen stehen, und sammeln magische Gegenstände, die für ihre Kompetenzen und Fähigkeiten stehen. In den Geschichten geht es nicht um Drachen und Zauberstäbe - es sind alles Geschichten über Bewältigung und Verbindung, in denen alles, jeder Ort, jede Person und jedes Wesen, jeder Gegenstand in unserer inneren Welt liegt.

### 3. Förderung des freien Spiels der Kinder

Unser dritter grundlegender Ansatz besteht darin, die Mütter zu befähigen, das Spiel ihrer Kinder zu unterstützen und sich dadurch selbst mehr Aufmerksamkeit zu schenken, während ihre Kinder mehr Freiheiten erhalten.

Es wird viel über das Spielen und seine Bedeutung für die allgemeine Entwicklung von Kindern und Jugendlichen geschrieben. In der Literatur herrscht Einigkeit darüber, dass Spielen ein wichtiger Faktor für die gesunde körperliche und geistige Entwicklung von Kindern sowie für die Entwicklung verschiedener spezifischer Fähigkeiten ist, von Geschicklichkeit über Kreativität bis hin zu sozialen Kompetenzen.

Wenn wir uns auf das Spiel beziehen, meinen wir das frei gewählte Spiel, wie es die Natur vorgesehen hat, bei dem das Kind die Kontrolle über seine Handlungen hat. "Spielen ist ein Prozess, der frei gewählt, persönlich geleitet und intrinsisch motiviert ist. Das heißt, Kinder und Jugendliche bestimmen und kontrollieren den Inhalt und die Absicht ihres Spiels, indem sie ihren eigenen Instinkten, Ideen und Interessen folgen, auf ihre eigene Weise und aus ihren eigenen Gründen."<sup>iv</sup> (Playwork Principles Scrutiny Group 2005)<sup>v</sup>

Es ist viel über die Bedeutung des frei gewählten Spiels von Kindern für die Entwicklung von Resilienz geschrieben worden. In einem Dokument von Russell und Lester (2008) wurden Belege dafür zusammengetragen, dass der Zugang zum Spiel in der Kindheit sehr wichtig für die Entwicklung von Resilienz ist. "Eine wichtige und grundlegende Erkenntnis aus den vorgelegten Belegen ... ist, dass das Spiel der Kinder ein primäres Verhalten für die Entwicklung von Resilienz darstellt und damit einen wesentlichen Beitrag zum Wohlbefinden der Kinder leistet." (Russell und Lester, 2008:47)

Das Verständnis der Bedeutung des frei gewählten Spiels von Kindern als biologische und physiologische Notwendigkeit für die Entwicklung von Kindern und Jugendlichen führt uns zu einem Verständnis der angemessenen Interventionen von Erwachsenen im Spiel und der Notwendigkeit, anregende, herausfordernde und neophile Spielräume zu schaffen. "... Je mehr ein Kind in einem erfahrungsreichen Raum spielt, desto besser wird es in der Lage sein, die Probleme zu lösen und die komplexen Aufgaben auszuführen, die für sein weiteres Überleben und seine Entwicklung wichtig sind."<sup>vi</sup> (Hughes, 2012:137)

Im Vereinigten Königreich gibt es einen Beruf namens Playwork, der sich mit der Schaffung und Pflege von Spielräumen für Kinder beschäftigt. Playwork ist auch die Unterstützung, die Erwachsene auf unauffällige Weise leisten, um das frei gewählte Spiel der Kinder zu fördern. Playworker helfen einem Kind, wenn es nötig ist, bemühen sich aber, so unauffällig wie möglich zu sein, damit die Kinder ihr Spiel selbstbestimmt gestalten können. Eine qualifizierter Playworkerin ist in der Lage, die



Spielerfahrung des Kindes zu bereichern, sowohl im Hinblick auf die Gestaltung und Ausstattung der physischen Umgebung als auch auf die Einstellungen und die Kultur innerhalb der Einrichtung.

Playwork hat seinen Ursprung in Europa, wo Kinder während und nach dem Zweiten Weltkrieg beim Spielen in den Trümmern zerbombter Gebiete beobachtet wurden, wo sie in den Trümmern kletterten und aus gefundenen Materialien - Holz usw. - Festungen und Spielgeräte bauten. Lady Allen of Hurtwood wurde von einem dänischen Landschaftsarchitekten, C. Th. Sorenson, der erkannt hatte, dass Kinder lieber mit losen Teilen wie Stöcken, Steinen, Kisten, Seilen und anderen nicht vorgeschriebenen Materialien spielten als mit den traditionellen Spielplätzen, die er zuvor gebaut hatte. Er baute 1943 in Emdrup, Dänemark, einen neuen Spielplatz, den er als "Trödelspielplatz" bezeichnete, einen Ort, an dem die Kinder nach Herzenslust basteln und bauen konnten. Lady Allen brachte dieses Spielplatzkonzept nach England und benannte sie in Abenteuerspielplätze um.

Im Vereinigten Königreich gibt es heute eine Reihe von Einrichtungen, in denen Playwork stattfindet, darunter Ferienspielprogramme, Abenteuerspielplätze, Spielzimmer in Krankenhäusern, außerschulische Clubs und aufsuchende Playwork-Projekte, bei denen Playworker:innen in Parks und bei mobilen Spielbusprojekten arbeiten. In den letzten Jahren sind die Spielarbeit und die Anerkennung des Wertes des Spielens im Leben der Kinder aufgrund der weltweiten Rezession und des Wechsels der politischen Führung zurückgegangen, doch gleichzeitig hat sich die Spielarbeit, dank der von der Europäischen Union unterstützten Projekte auch in anderen europäischen Ländern verbreitet, wie z. B. in dem Land, das in Playful Paths enthalten ist.

#### 4. Der grundlegende pädagogische Ansatz für Playful Paths

Der grundlegende pädagogische Ansatz des Praktiker:innen ist für die Beratung entscheidend. Dieser Ansatz setzt den Glauben an die Entwicklungsfähigkeit der Klient:innen voraus und zielt darauf ab, die persönlichen Stärken der Klient:innen zu stärken. Entwicklung ist in jeder Situation möglich, und die Klient:innen sind in der Lage, Verantwortung für ihre eigene Entwicklung zu übernehmen.

##### **Systemisch orientiert**

Systemisch orientierte Praktiker:innen gehen von der Autonomie der Ratsuchenden aus und betrachten sie als "Selbstexpert:innen". Die einzigartige Erfahrung der Einzelnen wird als subjektive Verarbeitung ihrer persönlichen Geschichte und ihrer emotionalen und kognitiven Beziehungserfahrungen verstanden. In den Bereichen Therapie und Beratung orientiert sich die systemische Praxis an den Anliegen der Klient:innen und verzichtet auf Pathologisierung und normative Zielsetzung. Im Rahmen betreuungsorientierter, sozialpädagogischer Verfahren knüpft die systemische Praxis an die Ressourcen des betroffenen Individuums an, um ethisch vertretbare Bedingungen zu erreichen.

(<https://systemische-gesellschaft.de/systemischer-ansatz/was-ist-systemisch/>)



### **Eine offene, klientenzentrierte Grundhaltung**

Während des gesamten Beratungsprozesses entscheiden die Klientinnen über den Inhalt der gemeinsamen Arbeit. Sie legen das Thema, die Ziele und das Tempo der Arbeit fest und werden dabei von ihrem Berater, ihrer Beraterin und Peers unterstützt.

Die Praktiker:innen laufen Gefahr, zu urteilen, zu kategorisieren und nicht zuzuhören und unvoreingenommen wahrzunehmen. Dies führt dazu, dass sie sich auf ihre eigenen Themen, Hypothesen, Wertesysteme oder Ziele konzentrieren und ihre Ideen den Klient:innen aufzwingen. Deshalb wird in der Beratung eine bestimmte Zeit eingeplant, in der sie ihre eigenen Theorien, Ideen und Vorschläge äußern können. Die Klientin hört sich diese an und kann entscheiden, welche sie aufgreift und beachtet. Die Verantwortung für den Inhalt der Beratung verbleibt bei ihr.

### **Eine akzeptierende, wertschätzende Grundhaltung**

Die Frauen sollen in erster Linie so akzeptiert und wertgeschätzt werden, wie sie sind - mit ihren eigenen Geschichten und persönlichen Hintergründen, Charaktereigenschaften, einzigartigen Merkmalen, Fähigkeiten, Stärken und Schwächen. Dies mag zunächst banal oder einfach klingen, stellt in der Praxis jedoch eine große Herausforderung dar. Neben den Aspekten des Akzeptierens und Unterstützens gehört zur Wertschätzung auch das Fördern und Fordern von Selbstständigkeit und Verantwortungsübernahme. Ziel der Beratung ist es nicht, den Frauen ihre Probleme abzunehmen oder sie durchs Leben zu tragen, sondern sie zu befähigen, die notwendigen Schritte selbst zu unternehmen. Manchmal neigen die Klient:innen dazu, die Verantwortung für ihr Handeln nicht zu übernehmen. Sie versuchen, die Beraterin oder die Gruppe dazu zu bringen, die Arbeit für sie zu erledigen. In solchen Fällen ist es wichtig, den Klient:innen den Ball wieder in die Hand zu geben und sie zur Arbeit zu motivieren. Ressourcen- und lösungsorientierte, aber auch unangenehme, provozierende oder konfrontative Fragen können hier manchmal hilfreich sein.

Wenn Teilnehmer:innen gegen die Regeln verstoßen oder ein asoziales oder nicht zielführendes Verhalten an den Tag legen, sollten sie zwar wertgeschätzt werden, aber ihr Verhalten sollte hinterfragt werden. Die Person sollte mit den bestehenden Vereinbarungen, Regeln, den Meinungen der anderen und den Konsequenzen ihres Verhaltens konfrontiert werden. Diese Technik ist Teil eines Ansatzes, der die Klient:innen wertschätzt und sie ernst nimmt.

### **Eine ressourcen- und lösungsorientierte Grundhaltung**

Eines der Ziele von Playful Paths ist es, Frauen dabei zu helfen, ihre Fähigkeiten und Fertigkeiten zu entdecken (oder wiederzuentdecken) und diese auszubauen. Playful Paths setzt bei diesen persönlichen Kompetenzen und Persönlichkeitsmerkmalen an und bezieht soziale, materielle und infrastrukturelle Ressourcen mit ein. Zu den sozialen Ressourcen gehören Menschen aus dem Familien-, Freundes- und Bekanntenkreis der Klientin sowie Menschen aus ihrem beruflichen und sozialen Umfeld; zu den infrastrukturellen Ressourcen gehören Menschen, Institutionen, Vereine und öffentliche Räume aus ihrem Lebensumfeld.

Die Grundannahme ist, dass alle Verhaltensweisen Sinn machen und für die Person, die sie zeigt, von Vorteil sind. Es ist wichtig, die Person auch bei vermeintlich unverständlichen oder "negativen" Verhaltensweisen weiterhin zu schätzen. Die Berater:innen sollten sich mit dem Nutzen dieser Verhaltensweisen befassen und etwaige Ressourcen aufzeigen und fördern.



## Für Beratung und Coaching erforderliche Schlüsselkompetenzen

Die International Coach Federation (ICF) definiert Coaching *wie folgt*: "... als Partnerschaft mit Klient:innen in einem gedankenregenden und kreativen Prozess, der sie inspiriert, ihr persönliches und berufliches Potenzial zu maximieren". (siehe <https://coachfederation.org/about>)

Die Beschreibung der Kernkompetenzen der Playful Paths-Praktiker:innen basiert auf einer von der ICF herausgegebenen Liste von Kompetenzen, die im Hinblick auf die Anforderungen von Playful Paths-Trainer:innen als Coaches und Berater:innen modifiziert wurden. Die Kernkompetenzen sind in vier Gruppen eingeteilt. Die Gruppen selbst und die einzelnen Fähigkeiten sind nicht gewichtet, d.h. sie sind in keiner Weise geordnet.

### Das Fundament legen

Einhaltung der ethischen Richtlinien und beruflichen Standards: Verständnis der Coaching- und Beratungsethik und -standards sowie die Fähigkeit, diese in allen Situationen angemessen anzuwenden.

Festlegung einer Vereinbarung: Dazu gehören ein klares Rollenverständnis, ein professionelles Maß an Intimität mit den Klient:innen und klare Zielvereinbarungen. Zu Beginn einer Beratungssitzung sollten die Möglichkeiten und Grenzen sowie die Rolle der Trainer:innen klar festgelegt werden. Es sollten klare Ziele vereinbart werden, wobei während der gesamten Beratungssitzung ein angemessenes Maß an Intimität gewahrt bleiben sollte.

### Die Beziehung mitgestalten

Die Fähigkeit, eine vertrauensvolle Beziehung zu den Klient:innen aufzubauen und eine angemessene Gruppenatmosphäre zu schaffen: Es ist wichtig, einen sicheren, zielorientierten Rahmen zu schaffen und eine respektvolle, vertrauensvolle Interaktion zu gewährleisten.

Coaching-Präsenz: Die Fähigkeit, bewusst zu handeln und während des gesamten Beratungsprozesses achtsam zu bleiben: Es ist wichtig, zu beobachten, zuzuhören und zu fühlen, was der Klient/ die Klientin mitteilt, und die eigenen Resonanzen zu spüren und diese gegebenenfalls in den Beratungsprozess zu integrieren.

### Effektiv kommunizieren

Aktives Zuhören: Die Fähigkeit, sich ganz auf das zu konzentrieren, was der Klient/die Klientin sagt und nicht sagt, die Bedeutung des Gesagten im Kontext der Ziele und Wünsche der Klient:innen zu verstehen und die Ausdrucksfähigkeit der Klient:innen zu unterstützen.

Offene, ressourcen- und lösungsorientierte, zielgerichtete Fragen: Die Fähigkeit, je nach Situation und Phase der Beratung geeignete Fragen zu stellen. Offene Fragen dienen dem Verständnis und der produktiven Arbeit mit dem Klienten/der Klientin; ressourcenorientierte Fragen unterstützen die Klient:innen bei der Entdeckung von Fähigkeiten und Fertigkeiten, und lösungsorientierte, zielgerichtete Fragen ermöglichen es, Lösungen zu finden.



## **Ermöglichung des Lernens und der Zielerreichung**

Bewusstsein schaffen: Die Fähigkeit, mehrere Informationsquellen zu integrieren und diese so zu bewerten und zu interpretieren, dass sie den Klient:innen helfen, ein Bewusstsein zu erlangen, das ihn in die Lage versetzt, seine vereinbarten Ziele zu erreichen.

Planung und Festlegung von Zielen: Die Fähigkeit, gemeinsam mit den Klient:innen einen effektiven Aktionsplan zu entwickeln, der Gruppe Verantwortung zu übertragen und, falls erforderlich, Fristen zu vereinbaren.

Eine ausführliche Beschreibung der Kernkompetenzen finden Sie unter:

<http://www.coachfederation.org/icfcredentials/core-competencies/>



## II. Werkzeuge für Trainer:innen und Berater:innen von Playful Paths

### 1. Symbolarbeit

#### a) Allgemeine Struktur von Symbolarbeitssitzungen – Die 5 Schritte

Der Einfachheit und besseren Lesbarkeit halber wurde für die einzelnen Personengruppen nur die weibliche Form verwendet.

#### Formulierung einer Frage

Zu Beginn einer symbolischen Beratungssitzung bitten wir die Klientin, die Geschichte, mit der sie arbeiten möchte, zusammenzufassen und eine Frage zu finden, auf die sie eine Antwort sucht. Normalerweise wird zuerst ein längeres Gespräch geführt, aber durch den Beratungsdialo muss die Beraterin der Klientin helfen, eine präzise Frage zu formulieren.

#### Die Arbeit mit Symbolen

Innerhalb von ca. 10-15 Minuten und ohne Beobachter:in baut eine Klientin das Basic Clearing oder andere Playful Paths Beratungsszenarien ("Ressourcen-/Kompetenzpfad", "Planungspfad", "Erkundung innerer Bilder", "Erkundung von Gefühlsinseln" oder "Rad der Gefühle und Emotionen") selbständig auf.

Wenn sie fertig ist, setzen sich alle um die Klientin und ihr Modell herum.

#### Symbolarbeit in 5 Schritten:

##### **SCHRITT 1 - Präsentation**

Die Klientin: Sie stellt die Überschrift/ das Thema ihrer Präsentation vor. Sie spricht über das, was sie gezeigt hat. Die Klientin gibt immer an, über welches Symbol sie spricht. (z. B. "Diese Hand steht für...")

Die Gruppe (wenn die Gruppe zu groß ist, werden 3 Personen ausgewählt): Alle hören aufmerksam zu, was ihnen erzählt wird. Sie sind sich der Anwesenheit der Klientin bewusst. Während sie spricht, beobachtet die Gruppe ihre Gestik, Mimik, Körperhaltung, Atmung, die Tonlage ihrer Stimme. Zeigt sie Gefühle, berührt sie ein Symbol, welches?

##### **SCHRITT 2 - Sachbezogene Fragen**

Die Gruppe: Die Gruppe (oder die 3 ausgewählten Personen) stellt sachliche Fragen. Diese Fragen beziehen sich nur auf die Symbole, auf das, "was sichtbar ist". Es werden keine "Warum"- oder "Wie kommt es dazu"-Fragen gestellt. Hier geht es nicht um Interpretation, sondern nur um Verständnis.

Die Klientin: Antwortet auf die sachlichen Fragen.

### SCHRITT 3 - Wahrnehmung

Die Gruppe: Die Gruppe wendet sich direkt an die Klientin. Sie beschreiben alles, was sie wahrgenommen und beobachtet haben, während ihnen die Geschichte erzählt wurde. Wenn jemand Emotionen wahrnimmt, sollte er oder sie in der Lage sein zu erklären, wie sie wahrgenommen wurden. (Mimik, Gestik, Tonlage der Stimme usw.)

Die Klientin: Hört aufmerksam zu.

### SCHRITT 4 - Auswertung

Die Gruppe: Die Gruppe spricht über die Klientin. Sie denken laut nach und stellen Fragen wie "Was ist das Problem?", "Was sollte anders sein?", "Was würde sie lösen, verstehen, tun wollen?", "Wo könnte es Schwierigkeiten geben? Wo nicht? "

Die Klientin: Sie hört aufmerksam zu und antwortet vorerst nicht.

### SCHRITT 5 - Vereinbarung von Maßnahmen

Wenn die Gruppe das "laute Denken" beendet hat, spricht die Klientin über ihre Gedanken zu den Überlegungen der Gruppe.

- Was ist wahr? Was ist nicht wahr? Wo gibt es Unsicherheiten? Gibt es Zweifel?
- Was hört sie gerne? Was hört sie nicht gerne?
- Was ist besonders wichtig von dem, was gesagt wird? Wo würde sie gerne anfangen?

#### *Nächste Schritte und Abschluss*

Nach Schritt 5 hilft der Berater/die Beraterin der Klientin, die nächsten Handlungsschritte nach der Coaching-Sitzung zu formulieren. Was genau wird sie danach tun?

Es kann auch helfen, wenn sie jemanden aus der Gruppe als "Supervisor" bittet, sie zu einem vereinbarten Zeitpunkt zu fragen, ob sie den besprochenen Schritt gemacht hat.

Wenn es eine klare Vereinbarung gibt, schließt der Berater/die Beraterin die Sitzung ab.

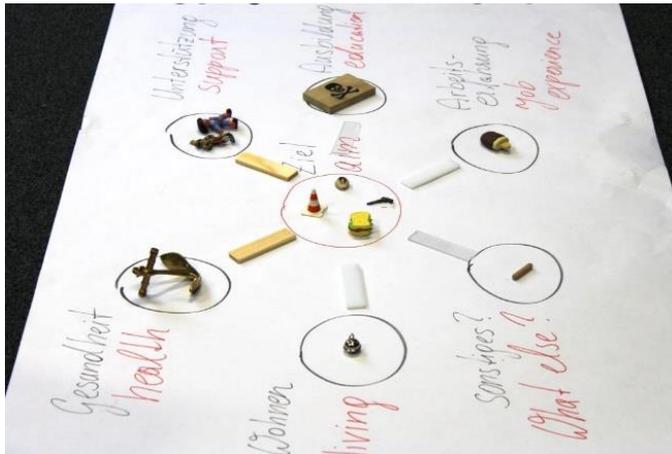
#### b) Basic-Clearing

Das Basic-Clearing wurde entwickelt, um Praktiker:innen ein schnelles Beurteilungsinstrument an die Hand zu geben, mit dem sie die Bedürfnisse der Klient:innen, die sie treffen, ermitteln können. Am Ende der Bewertung werden die Praktiker:innen gemeinsam mit dem Klienten/der Klientin entscheiden, welche Bedürfnisse die Klientin hat und ob die Verwendung von Symbolen für sie/ihn geeignet ist.

Die Intervention, das Basis-Clearing, erfolgt nach dem aufgeführten Verfahren.



Hier kann der erste Schritt des Formulierens der Frage weggelassen werden. Der nächste Schritt, die



Erstellung der Symbol-Szene, erfolgt mit dem Basic Clearing Tool. Im mittleren Kreis geht es um die persönlichen Ziele, während es sechs weitere Kreise gibt zu den Themen:

- Gesundheit
- Lebensbedingungen
- Unterstützungssystem
- Bildungshintergrund
- Berufserfahrung und
- "alles andere".

Es gibt auch 3 Arten von Brücken, um die Bereiche und die Ziele zu verbinden: die transparente als "dünnes Eis", die weiße als "dickes Eis" und die hölzerne, die fest ist. Dies sind die Wege, die ausdrücken inwiefern sie das Ziel der Klient:innen unterstützen.

### c) Inseln der Gefühle

Die Intervention "Inseln der Gefühle" wird von den Klient:innen sehr gut angenommen und kann verschiedene Themen wie Gefühle, Situationen und Ziele behandeln. Sie können zur Klärung im Sinne von "Ich weiß nicht, was im Moment los ist", zur Klärung, Entscheidungsfindung, Analyse von Gruppensituationen oder Beziehungsaspekten eingesetzt werden.



Mit den Materialien ist der Zugang zu dem oft schwer zu verbalisierenden Thema Emotionen viel einfacher.

Das Set "Inseln der Gefühle" besteht aus folgenden Materialien: Ein Stück blauer Jeansstoff (ca. 150x150cm) wird als Basis verwendet, um den Ozean zu symbolisieren. Es gibt 22 Teile aus Sperrholz in Form von Inseln. Diese Inseln sind wie folgt gekennzeichnet:

Angst, Wut, Furcht, Depression, Einsamkeit, Glück, Schrecken, Gelassenheit, Glück, Elend, Liebe, Lust, Macht, Neid, Schuld, Sorge, Stolz, Scham, Schmerz, Sehnsucht, Trauer, Wut.

Ihre Rückseiten sind in schwarzem Schiefer gehalten. Diese Seiten können mit Kreide beschriftet und somit für zusätzliche Gefühle oder für die Aufgaben "Eigenschaften" und "Lebensziele" genutzt werden.

Weitere Bestandteile dieses Sets sind ein kleines Holzschiff, 10 Spielsteine, Kreide und eine Boje in Gelb und Schwarz. Die gelbe Seite der Boje steht für angenehme Gefühle und die schwarze Seite für

unangenehme Gefühle. Die Spielsteine werden als Symbol für Personen verwendet. Das Schiff dient als Transportmittel.

Der Ablauf der Beratungsgespräche mit den einzelnen Schritten stimmt mit den zuvor beschriebenen überein, jedoch können wir bei Schritt 5 die Boje nutzen, um die Gefühle rund um die nächsten Schritte zu klären.

#### d) Rad der Gefühle und Emotionen



Das "Rad der Gefühle und Emotionen" kann verwendet werden, um den aktuellen emotionalen Zustand der Klient:innen zu bestimmen. Anfangs wird die Klientin vielleicht versuchen, das Wort "Gefühl" zu vermeiden, aber Gefühle und Emotionen sind im Allgemeinen ein zentraler Punkt bei Entscheidungen, auch bei der Berufswahl. Zugleich sind sie ein Nährboden für Missverständnisse. Das Rad wurde in langjähriger Erfahrung entwickelt, um Menschen bei der (Wieder-)Entdeckung ihrer Gefühle und Emotionen zu unterstützen.

Die folgenden Begriffe sind darauf zu finden:

Angst - Wut - Depression - Gelassenheit - Glück - Liebe - Scham - Schuld - Traurigkeit - Zorn

Die Gefühle werden willkürlich angeordnet. Dies wird auch den Klient:innen mitgeteilt.

Gefühle und Emotionen sind in der Regel ein zentraler Punkt bei der Entscheidungsfindung, auch bei der Berufswahl. Gleichzeitig sind sie aber auch eine Grundlage für Missverständnisse. Es fehlt oft eine gemeinsame Sprache. Mit dem Rad der Gefühle und Emotionen lässt sich feststellen, in welcher emotionalen Situation sich die Klientin befindet. Zu Beginn versucht die Klientin oft, das Wort "Gefühl" überhaupt nicht zu benutzen. Darauf folgt oft eine Phase der emotionalen Verwirrung. Missverständnisse entstehen insbesondere dadurch, dass Gedanken, Bewertungen (z.B. Einsamkeit, Unsicherheit), Körperempfindungen (z.B. Druck, Müdigkeit) oder physiologische Symptome (z.B. Erröten, Zittern) als Gefühle benannt werden.

Die Intervention mit dem Rad unterscheidet sich von den beiden vorangegangenen Verfahren, kann diese aber in einer Coaching-/Beratungssitzung ergänzen.

Zuerst fordern wir die Klientin auf, über ihre Situation nachzudenken und sie in ein paar Sätzen zu beschreiben. Wenn wir das Rad nach einer anderen Intervention einsetzen, ist dieser Schritt nicht notwendig, aber wir sollten trotzdem etwas Zeit lassen, um alles zusammenzutragen, was sie mitgeteilt und gelernt haben.

Dann drehen wir langsam das Rad, und bei jedem Gefühl fragen wir das Folgende:

- Fühlen Sie dieses Gefühl in dieser Situation?



Die Antwort kann nur ja oder nein lauten, und wir müssen so lange helfen, bis die Klient:innen eine klare Antwort geben. Die erste Reaktion der Klient:innen ist meist die treffendste. Es werden immer alle Gefühle abgefragt, während das Rad (auch Gefühlsstern genannt) langsam gedreht wird, so dass die jeweilige Spitze auf den Klienten, die Klientin zeigt.

Am Ende fassen wir die Gefühle zusammen, die dort vorhanden waren, und wir können von hier aus zu einem Beratungsgespräch übergehen, um die wichtigsten zu bearbeiten und Maßnahmen zu entwickeln, um mit diesen Gefühlen besser umgehen zu können.

## 2. "Wenn du mich willst, nimm mich mit" - Arbeit mit einem Märchen

### a) Das Märchen

### Wenn du mich willst, nimm mich mit!

Es waren einmal drei Brüder, die lebten in einem Dorf hinter Gottes Rücken. Sie bewirtschafteten gemeinsam das kleine Stück Land, das ihnen ihre Eltern hinterlassen hatten. Aber da sie davon nicht leben konnten, flochten sie Bambuskörbe und verkauften sie auf dem Markt. Aber so hart sie auch arbeiteten und so bescheiden sie auch lebten, hatten sie nie einen Pfennig übrig. Entweder ging ihnen das Salz aus, oder das Öl, oder ihre einzige alte Teekanne hatte ein Loch.

Die schlimmsten Zeiten kamen, als das Jahresende nahte und sie ihre Schulden bezahlen mussten. Eines Tages erzählte Saburo, der älteste der Brüder, den anderen davon:

"So kann es nicht mehr weitergehen. Ich gehe irgendwohin, um zu dienen. Ihr zwei könnt euch selbst versorgen, bis ich etwas Geld verdiene und zurückkomme."



18



Die beiden anderen Brüder stimmten zu, und Saburo machte sich auf die Suche nach Arbeit. Es gelang ihm, in einer weit entfernten Stadt eine Stelle zu finden: Ein reicher Kaufmann stellte ihn als Kutscher ein. Sechs Monate lang fuhr Saburo mit Pferden die mit Salz, Tee und anderen Waren beladenen Wagen von Markt zu Markt. Der Kaufmann war mit seinem neuen Kutscher zufrieden und bot ihm an, ihn nach Ablauf seiner Dienstzeit für ein weiteres Jahr zu beschäftigen. Saburo dankte ihm höflich, nahm das Angebot aber nicht an:

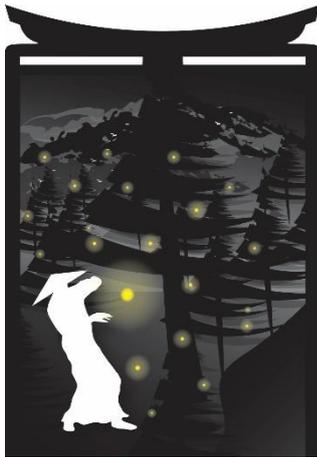
"Das Jahr neigt sich dem Ende zu, und meine Brüder warten darauf, dass ich mit meinen Ersparnissen all unsere Schulden begliche."

Der Kaufmann zahlte also seinen Lohn, und Saburo band das Kupfergeld sorgfältig in ein Tuch und eilte nach Hause.

Er ging schnell, denn er musste durch einen dunklen Wald gehen, bevor die Dämmerung einsetzte. Saburo zögerte, sich in den Wald zu wagen, aber er war gespannt, was seine Brüder dazu sagen würden, dass er ihnen Geld ins Haus brachte. Sie mussten ungeduldig sein, denn es war nur noch ein Tag bis zum Ende des Jahres. Aber selbst wenn sie nicht ungeduldig warten würden, hätte er keine Bleibe für die Nacht. Also holte er tief Luft und betrat entschlossen den dunklen Wald. Er hatte es sehr eilig und schaute weder nach rechts noch nach links, sondern nur auf den schmalen Streifen Himmel über den Baumkronen, denn der zeigte ihm den Weg. Der Wald war still, und Saburo ging seinen Weg immer kühner.

"Ich habe schon mehr als die Hälfte des Weges hinter mir. Bald würde ich zu Hause sein. Was könnte mir schon passieren? Es ist ruhig und friedlich hier, warum sollte ich also Angst haben" - dachte er. Plötzlich kam es ihm so vor, als würde am Wegesrand ein heller Schein schweben. Was konnte das sein? - dachte er erschrocken, aber er nahm seinen Mut zusammen:





"Fange ich gerade an, an Geistergeschichten zu glauben?" - Dennoch verlangsamte er seine Schritte und beobachtete, was sich vor ihm abspielte. Und dann bemerkte er, dass nicht nur ein, sondern mehrere kleine Lichter vor ihm schwebten. Es wurden immer mehr, sie schwebten über die Straße, kreisten in den Bäumen, und langsam, lautlos kamen sie ihm immer näher. Dann hörte Saburo ein Rascheln, das sich langsam zu einem Knurren entwickelte. Fast starr vor Angst blieb er stehen, und aus dem Gewimmel der geheimnisvollen Lichter, die um ihn herum kreisten und schwebten, hörte er deutlich: "Wenn ihr mich wollt, dann nehmt mich mit! Wenn ihr mich nicht wollt, lasst mich! Wenn ihr mich wollt, nehmt mich, wenn ihr mich nicht wollt, lasst mich! - wiederholte die Stimme immer wieder, und die kleinen Lichter kamen näher und näher.

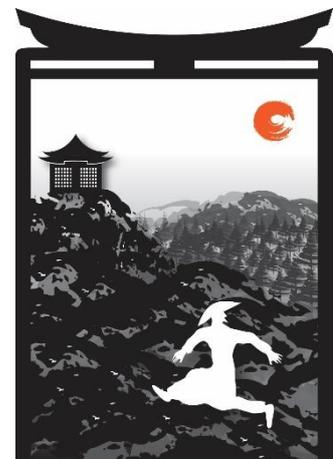
"Lasst mich in Ruhe!" - schrie Saburo entsetzt und begann wegzulaufen, um so schnell wie möglich nach Hause zu kommen.

Mit vor Schreck geweiteten Augen stürzte er in das Haus und vergaß dabei, seine Sandalen an der Tür auszuziehen. "Endlich bin ich zu Hause!" - seufzte er und ließ sich auf den Tisch neben sich sinken. Seine Brüder aßen gerade zu Abend, jeder hatte eine Schüssel Hirsebrei vor sich. "Warum bist du so ängstlich, dass du uns nicht einmal grüßt? Und sieh nur, wie du den Teppich verschmutzt hast!"

Saburo schlüpfte aus seinen Sandalen und schloss vorsichtig, sehr vorsichtig, die Tür.

"Meine lieben Brüder, ihr wisst nicht, aus welcher Gefahr ich entkommen bin", begann er, nun etwas ruhiger.

"Im Wald, etwa auf halbem Weg zur Stadt, wurde ich plötzlich von

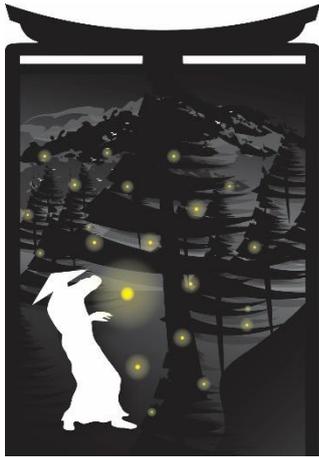


leuchtenden Gespenstern angegriffen. Ich war ganz allein und konnte mich nirgends vor ihnen verstecken. Sie umkreisten mich und riefen laut: 'Wenn ihr mich wollt, dann nehmt mich mit! Wenn ihr mich wollt, dann nehmt mich mit!' Ich konnte ihnen gerade noch entkommen." "Und sonst haben sie nichts getan?", fragte Hachiro, der jüngste Bruder, der für seine Stärke und seinen Mut bekannt war.



"Ich war natürlich froh, dass sie mich nicht mitgenommen haben! " "Seltsame Geister", sagte der mittlere Bruder Sichiro und fügte nachdenklich hinzu: "Wenn sie gesagt hätten: 'Wenn ihr mich wollt, nehmt mich', dann hätte man sie vielleicht nehmen sollen. Das hätte sie dann aufgehalten. Du musst so viel Angst gehabt haben, weil du so überrascht warst. Du sagst, es ist auf halbem Weg zur Stadt passiert? Ich sag dir was, ich geh mal rüber und sehe mich um."

Der mittlere Bruder ging hinaus in die Abenddämmerung. Er ging immer weiter in den dunklen Wald hinein, konnte kaum noch etwas sehen, und als er etwa auf halbem Weg zur Stadt war, bemerkte er etwas, das in der Düsternis des Waldes schimmerte.



Sichiro blieb stehen und schaute aufmerksam auf die Stelle, sah aber nichts als blinkende Lichter. Also ging er näher heran, und dann hörte er ein Gemurmel. Dann machte er wieder ein paar Schritte, und so verstand er ganz genau, was die kleinen Lichter sagten:

"Wenn du mich willst, nimm mich mit, wenn du mich nicht willst, lass mich!" Die kleinen Lichter kamen nun auf ihn zu, umkreisten ihn, und der Kreis um ihn wurde immer enger. Ein furchtbarer Schrecken erfasste Shichiro, und er sah fast, wie sich die kleinen Lichter auf ihn stürzen wollten.

Er machte auf dem Absatz kehrt, hielt sich die Ohren zu und floh rückwärts in Richtung Heimat, bis er völlig außer Atem war. Als Hachiro, der jüngste Bruder, das blasser Gesicht seines mittleren Bruders sah und

dessen Keuchen hörte, sagte er mit fester Stimme: "Ihr seid beide Feiglinge. Euch ist nichts passiert, und ihr habt nur Worte gehört. Jetzt werde ich mein Glück versuchen."

Er ging in die Kammer und holte ein Seil.

"Ich werde sehen, ob die Geister mich immer noch anschreien, dass ich sie wegbringen soll, wenn ich mit einem Seil zu ihnen gehe."

Es wurde dunkel, der Mond war noch nicht aufgegangen, und es war so dunkel, dass Hachiro den Weg nur aus der Erinnerung kannte, er konnte ihn nicht sehen. Als er die Stelle erreichte, von der ihm seine Brüder erzählt hatten, sah er die schwankenden, blinkenden Lichter.

Sie flogen in einem leuchtenden Kreis umher, und als Hachiro seinen Weg tapfer fortsetzte, war er bald völlig umzingelt. Dann drang eine klare Stimme an sein Ohr:



"Wenn ihr mich wollt, nehmt mich, wenn nicht, lasst mich! Wenn ihr mich wollt, nehmt mich, wenn ihr mich nicht wollt, lasst mich!" Hachiro spürte, wie der ganze Wald bei diesem geheimnisvollen Flüstern erbebt:

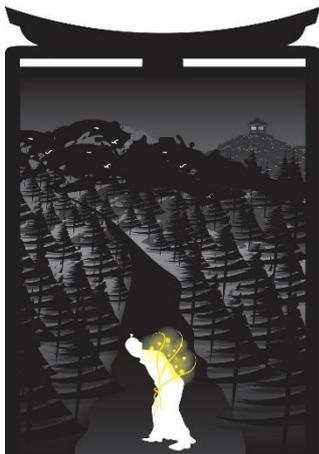
"Wenn du mich willst..."

"Natürlich will ich dich!" - rief Hachiro und hielt sich den Rücken:

"Na dann, hopp! Spring auf und zeig mir, wer du bist, du Mistkerl!"

In diesem Moment verschwanden die Lichter, das Flüstern hörte auf, und Hachiro spürte plötzlich ein furchtbares Gewicht auf seinem Rücken, so groß, dass er fast darunter zusammenbrach, aber schließlich schaffte er es, aufzustehen.

"Ich bin sehr stark. Es gibt kaum jemanden, der es wagt, sich mit mir anzulegen."



Er band das Seil um seine Taille, warf es über das seltsame Gewicht auf seinem Rücken und zog es fest. Er richtete sich auf, fand sein Gleichgewicht wieder und machte sich auf den Weg nach Hause.

Es war stockdunkel, aber das seltsame Gespenst auf Hachiros Rücken war so hell, dass er die Straße taghell sehen konnte.

Die Last auf seinem Rücken wurde mit jedem Schritt schwerer, und Hachiro, der weit und breit für seine große Stärke bekannt war, konnte sie kaum nach Hause tragen.

Er war froh, als er endlich den Hof betrat, und wollte die Last von seinem Rücken werfen. Aber vergeblich löste er das Seil, vergeblich mühte er sich, drehte sich nach rechts und links, die Last blieb auf seinem Rücken, als ob sie feststeckte.

„Du glaubst, du lässt mich nicht gehen?“ - Hachiro wurde wütend.

„Ich wollte dich, aber nicht auf meinem Rücken! Warte nur, ich werde es dir zeigen!“

Er ging schnell in die Küche und warf sich mit dem Rücken gegen die Wand.

Ein deutliches Klingeln ertönte, aber die Last blieb auf Hachiros Rücken. - „Glaubt ja nicht, dass ihr mit mir fertig werdet“, schrie Hachiro, jetzt noch wütender, und er ging zurück ins Hinterzimmer, rannte hinein und warf sich mit dem Rücken gegen die zentrale Säule, die die Decke stützte.



Der Schlag warf ihn zu Boden, aber gleichzeitig gab es ein helles Klirren, und das Gold wurde über den ganzen Boden verstreut. Es waren so viele Münzen, dass einige sogar in den Hof rollten, und die Brüder entdeckten noch lange danach Goldmünzen in Schlitzen und Ritzen. Ihre Freude kannte keine Grenzen, als sie sahen, was für ein Vermögen sie gemacht hatten, und die beiden älteren Brüder riefen sich gegenseitig zu und lobten den Jüngsten für seinen Mut.

-Hahaha!", lachten sie noch lange nachdem das Gold weggerollt war. "Goldstücke, die sich danach sehnten, unter Menschen zu sein!" Danach lebten sie zufrieden und harmonisch in ihrem kleinen Haus zusammen, und das tun sie auch heute noch, wenn sie nicht gestorben sind.

(Quelle: Ildikó Boldizsár: Mesekalauz úton lévőknék, Magvető 2013.  
Übersetzt von: Virág Suhajda)

## b) Leitfaden zum Märchen

Dieses japanische Märchen ist etwas anders als die, an die wir in Europa gewöhnt sind, obwohl der Anfang sehr typisch ist. Drei Brüder, die von ihren Eltern verlassen werden und ihr Leben selbst in die Hand nehmen müssen. Der Älteste zieht los, um sein Glück zu erproben, später schließt sich der Mittlere an, und schließlich der Kleinste. Es gibt mehrere solcher Geschichten, denn die Lebenssituation ist auch eine sehr "typische" - wir müssen unseren eigenen Lebensweg finden. Das „Wie“ ist der interessante Unterschied in diesem Märchen.

Viele Märchen beschäftigen sich mit dem Thema des elterlichen Erbes - hier ist dieses Erbe zu Beginn des Märchens bereits abgearbeitet und wird als unzureichend empfunden. Der Hof selbst reicht, selbst mit anderen Einkünften, nicht aus, um den Lebensunterhalt einer ganzen Familie zu sichern. Diese Situation ist vielen Familien bekannt und meist einer der Hauptgründe, warum beide Elternteile (wieder) arbeiten gehen müssen. Die Sätze der Erzählung: "So kann es nicht mehr weitergehen. Ich gehe irgendwohin, um zu dienen (zu arbeiten)" kennen viele von uns.

Märchen zeigen uns in der Regel eine Anleitung zur Lösung dieser Situation, keine sehr konkrete Anleitung, sondern eher die wichtigsten Schritte, die unternommen werden müssen. Hier, in diesem Märchen, kommt die Lösung ziemlich schnell: Saburo geht weg, findet einen Job, verdient Geld, aber am Ende reicht dieses Geld gerade, um bis zum Ende des Jahres über die Runden zu kommen. Doch vielen von uns - auch Saburo - reicht dieses Maß an Sicherheit. Selbst wenn sich die Gelegenheit bietet, erscheint sie uns beängstigend, und wir laufen davon und bleiben bei dem, was wir haben.

In allen "Drei Brüder versuchen ihr Glück"-Märchen müssen die Brüder eine Mutprobe bestehen, und so ist es auch hier, aber in diesem Fall ist es kein Monster, kein Drache und keine Hexe, sondern ein Licht, das flüstert und zwar etwa beängstigend ist, aber auch Licht in die Dunkelheit des Waldes bringt.

Auch in unserem Leben gibt es Gelegenheiten, die manchmal auf uns zukommen und uns zuflüstern, und es liegt an uns, wie wir darauf reagieren. Um den richtigen Weg zu finden, müssen wir uns selbst kennen, und das ist es auch, was die japanischen Brüder herausfinden mussten. Der älteste Sohn bekam Angst und rannte aus dem Wald nach Hause. Der mittlere schätzte den Anblick zunächst vorsichtig ein, bekam aber trotzdem Angst. Es war der Jüngste, der von sich selbst wusste, wozu er fähig ist, und der sich schließlich der Herausforderung und der Chance stellte: "Ich bin sehr stark. Es gibt kaum jemanden, der es wagt, sich mit mir anzulegen."

Im Märchen ist der Wald oft der Ort, an dem man etwas über sich selbst lernt. Wenn man allein ist, in der Dunkelheit, verstärken sich die Ängste, und um sie zu bekämpfen, muss man sich selbst und seiner Kraft vertrauen können. Die Prüfung der Brüder hier ist die Prüfung, die Ängste zu bekämpfen, dass wir der kommenden Herausforderung nicht gewachsen sind, und uns selbst zu vertrauen, dass wir, was auch immer kommen mag, es schaffen können. Dies ist die Prüfung, die nur der jüngste der Brüder bestanden hat. Und das ist eine Herausforderung, die eine Frau, die wieder in den Beruf einsteigt, auch bestehen muss.

Aber drei Brüder, die im Märchen die gleiche Prüfung ablegen, bedeuten die Möglichkeit, unsere Fehler zu korrigieren. Es kann passieren, dass wir einmal aus einer Herausforderung aussteigen. Es kann auch passieren, dass wir beim nächsten Mal sorgfältiger abwägen und immer noch einen Rückzieher machen. Dennoch gibt es eine Chance, es ein drittes Mal zu versuchen und zu gewinnen.

Das Märchen beschreibt die Schwierigkeit: Nur weil man in der Lage ist, die Gelegenheit (oder die Lichter) zu ergreifen, heißt das nicht, dass es ein leichter Weg nach Hause ist. Hachiro hat einen sehr harten Weg vor sich, auf dem die Last schwer ist. In solchen Fällen heißt es, sich aufzurichten und das Gleichgewicht wiederzufinden, um dann den Heimweg anzutreten. Wie können wir uns aufrichten und unser Gleichgewicht wiederfinden? Wie tragen wir sehr schwere Lasten? Familie und Arbeit zusammen sind eine sehr schwere Last. Wir müssen aufpassen und ein gutes Gleichgewicht finden, damit wir weitermachen können, bis wir zu Hause ankommen.

Dort wartet eine neue Herausforderung auf Hachiro: die große Tasche von seinem Rücken loszuwerden. Sind wir nicht alle damit konfrontiert, dass es nicht so einfach ist? Es ist schwer im Alltag, und noch schwerer, wenn wir ein größeres Projekt, eine Prüfung, ein Studium, einen Arbeitsplatz „auf dem Rücken tragen“.

Saburo rennt in den Raum, macht Chaos, Schmutz und erschreckt die Brüder. Hachiro kommt auch an, und will schon die Last draußen abnehmen, und nicht mit reinnehmen, aber es ist nicht möglich. Es ist eine harte Arbeit, die Last abzuladen, so hart, dass der Schlag ihn zu Boden gehen läßt. Doch als er aufsteht, sieht er, dass goldene Münzen den Boden bedecken, und wie wir erfahren haben, kommen noch weitere dazu.

Es hat sich gelohnt, die Ängste zu bekämpfen, die Lichter mit zu nehmen, das Gleichgewicht wiederzufinden, den harten Weg zu gehen und auf die Entlastung hinzuarbeiten.

### c) Mit dem Märchen an sich selbst arbeiten

Die Arbeit an uns selbst durch eine Geschichte ist eine spannende Aufgabe, aber sie ist keineswegs einfach. In einem Märchen wird die Ordnung am Ende wiederhergestellt, der Held/die Heldin des Märchens geht auf die Reise und entwickelt sich dadurch.

Das ist auch unsere Aufgabe - die Wendungen und "Codes" des Märchens für unser eigenes Leben zu interpretieren, die Schritte zu finden, die uns helfen, besser zu werden und unsere goldenen Münzen zu finden.

Wenn wir beginnen, das Märchen "Wenn du mich willst, nimm mich mit" selbst zu bearbeiten, sollten wir uns zunächst die Geschichte anhören oder durchlesen und uns dann zurücklehnen und die Stimmung des Märchens auf uns wirken lassen. Mit geschlossenen Augen können wir vielleicht einen Geschmack, einen Geruch oder ein Bild aus der Geschichte wahrnehmen. Was würden wir aus der Geschichte mitnehmen, wenn wir könnten? Wo in der Geschichte befinden wir uns, und welche Rolle spielen wir?

Nehmen Sie dann einen Stift und schreiben Sie Ihre Antworten auf die Fragen auf (auf die Karten oder auf ein Blatt Papier). Konzentrieren Sie sich auf die Fragen, die Sie am meisten ansprechen. Nicht alle Fragen mögen für uns relevant sein, aber die, die es sind, sind es wert, dass wir ausführlich darüber nachdenken oder sogar mit anderen darüber sprechen.

Wahrscheinlich regt eine Figur, ein Ort oder ein Gegenstand unsere Fantasie an. Die Elemente in einem Märchen sind nicht unbedingt für alle gleich, und wenn wir mit uns selbst an der Geschichte arbeiten, interpretieren wir die Situationen, Figuren usw., die in der Geschichte vorkommen, ganz für uns selbst.



Schauen wir uns zunächst die Figuren der Geschichte an. Jede Figur hat eine Botschaft. Jede hat ihre eigenen Stärken, ihre eigene Rolle, ihre eigene Botschaft:

- Saburo ist der Älteste. Er ist verantwortungsbewusst, und er ist derjenige, der die erste Entscheidung trifft, das Haus der Familie zu verlassen. Er ist auch ein guter Arbeiter, ein guter Angestellter. Aber er sucht nach Sicherheit. Er will keine Beförderung, er will keine Chancen. Er will nur nach Hause gehen und abliefern, was er verdient hat.
- Sichiro ist die mittlere Person. Er ist derjenige, der die Informationen auswertet, bevor er Entscheidungen trifft. Er leitet das Haus, während Saburo weg ist. Er übernimmt natürlich die Aufgabe, wenn der Älteste sie nicht erledigt.
- Hachiro ist der Jüngste. Er ist der Stärkste und auch der Mutigste. Er analysiert nicht zu viel, sondern tut einfach, was er für richtig hält. Nimmt die Herausforderungen an. Er sagt, was er denkt ("Ihr seid Feiglinge"), und er lässt sich nicht beirren. Er schreckt nicht vor der Herausforderung zurück, trägt sie und kann sie auch wieder ablegen, wenn es an der Zeit ist.

Welche Eigenschaften sind uns vertraut? In einer Geschichte mit drei Geschwistern müssen wir normalerweise verstehen, dass sie verschiedene Aspekte desselben Charakters darstellen. Was finden wir in uns selbst von den dreien? Welche Eigenschaften gilt es zu stärken, welche loszulassen?

Wir können auch einen Blick auf die Szenen der Geschichte werfen. Wenn die Landschaft der Geschichte auch die Landschaft unserer eigenen Geschichte ist, wo sind wir dann?

- Das Haus der Familie, am Anfang. Sicher, warm, aber nicht genug. Vielleicht finanziell, vielleicht intellektuell, vielleicht körperlich finden wir es einschränkend. Wir wollen mehr. Sind wir bereit, wegzugehen? Sind wir bereit, uns der Außenwelt zu stellen?
- Der Arbeitsplatz, die Position des Kutschers, von Saburo. Eine Zeit lang ist die Arbeit gut, bringt ihn (und uns) an neue Orte, aber er erweist sich nicht als ausreichend. Haben wir ähnliche Erfahrungen mit Arbeitsplätzen gemacht? Was war gut daran? Warum sind wir dort geblieben? Was war nicht gut genug? Was waren unsere Themen, Probleme? Was würden wir künftig vermeiden?
- Die erste Hälfte des Waldes, in der wir uns selbst begegnen. Der Raum der Selbstreflexion. Wer bin ich? Bin ich stark genug, mutig genug? Wovor haben wir Angst? Saburo muss sich selbst einreden, dass nichts Schlimmes passieren kann. Oft haben wir Angst, uns selbst besser kennenzulernen, weil wir Angst davor haben, dem zu begegnen, was uns dort begegnen könnte.
- Der Ort mit den Lichtern im Wald. Dies ist der Ort, an dem sich die Gelegenheit bietet, und auch der Ort, an dem unsere Ängste am größten sind. Ist das real, was ich sehe? Sind diese Lichter / Goldstücke oder Gespenster, die mich holen und verletzen wollen? Was könnte schief gehen?  
Oft halten uns unsere Ängste davon ab, Gelegenheiten wahrzunehmen, aber unsere Ängste können uns auch dabei helfen, nicht verletzt zu werden. Unsere früheren Erfahrungen - und wahrscheinlich hatte Saburo die meisten davon - können uns vorsichtiger machen, aber wie viel Vorsicht ist genug. Kann es passieren, dass Vorsicht uns von Chancen abhält?
- Der Weg nach Hause. Hier muss Hachiro sich aufrichten, das Gleichgewicht wiederfinden und die schwere, immer schwerer werdende Last tragen. Nicht aufgeben. Obwohl es nur ein paar Zeilen in der Geschichte sind, ist dies der längste Abschnitt in unserer eigenen Lebensgeschichte. Sind wir belastbar und stark genug, um nicht aufzugeben und die Lasten zu

tragen, solange sie getragen werden müssen? Welches Projekt, welche Idee, welches Lernen, welcher Neuanfang oder welches neue Hobby wir auch immer beginnen, es wird eine Zeit geben, in der es uns nur noch als Last erscheint. Wie können wir unser Gleichgewicht wiederfinden und weitermachen?

- Wieder zu Hause, wird „entladen“. Auch das ist ein entscheidender Zustand. In der Lage zu sein, zu beenden und abzuschließen, was immer wir begonnen haben. Viele Menschen stecken fest und sind nicht in der Lage, ihre Lasten loszulassen, sei es ein zu großes Haus, eine zu stressige Arbeit, eine nicht funktionierende Beziehung oder eine nicht funktionierende Familienstruktur. Wir bekommen oft den Ratschlag, "einfach loszulassen", aber in Wirklichkeit ist das Loslassen oft eine sehr harte und schmerzhaft Aufgabe. Hachiro muss sich selbst mehrmals an verschiedenen Stellen „werfen“, um "loslassen" zu können. Was ist unsere eigene Strategie, um loszulassen? Wir können ein Ritual haben, wir können einen rationalen Entscheidungsprozess starten, wir können uns selbst Anweisungen geben, planen was zu tun ist, wenn wir den Punkt erreicht haben, den wir erreichen wollten. Dafür müssen wir aber auch wissen, wann dieser Punkt erreicht ist. Was will ich erreichen? Wie sieht es aus? Wie werde ich mich nicht mehr anstrengen als nötig? Wie werde ich mein Vorhaben beenden und abschließen?

Auch Gegenstände aus dem Märchen können hilfreich sein, denn sie stellen Ressourcen dar, die uns helfen können, Probleme zu lösen. In dieser Geschichte gibt es drei repräsentative Objekte, die wir näher betrachten sollten:

- Die Kupfermünze, die Saburo für seine Arbeit bekommt. Diese Münze steht für die Grundbedürfnisse, die befriedigt werden können. Sie deckt ab, was benötigt wird, aber weiter kommt man mit dieser Münze nicht. Es lohnt sich darüber nachzudenken, was unsere eigene Kupfermünze ist. Was müssen wir machen, um unser tägliches Leben zu finanzieren, ohne in eine Schuldenfalle zu geraten?
- Das Seil. Es ist das Werkzeug, das Hachiro hilft, das Gewicht zu tragen (Stärkung seines Körpers). Es steht für die Ressourcen, die wir haben, um die Herausforderungen zu meistern, denen wir gegenüberstehen. Wir sollten aufschreiben, was unser „Seil“ ist: Was sind die Ressourcen, die uns helfen können, das Gewicht zu tragen? Wir sollten diese Aufstellung breit anlegen und regelmäßig erweitern. Das Seil kann vieles repräsentieren: unsere Persönlichkeitsstruktur, unsere Beziehungen zu anderen, Gegenstände, unsere Fähigkeiten, etc. Vergessen Sie nie, dass ihr Seil mit der Zeit immer stärker werden sollte.
- Die Lichter, die sich als Goldmünzen entpuppen. Sie stehen für die Chancen (die manchmal schwer zu erkennen sind), aber sie stehen auch für konkrete Ergebnisse. Wenn wir uns die Chancen ansehen, müssen wir auch über die Ergebnisse nachdenken. Welche Möglichkeiten haben wir um uns herum? Auch wenn sie auf den ersten Blick beängstigend erscheinen, sollten wir bei der Bewertung der Chancen nicht zu kritisch sein. Sammeln Sie einfach alle Möglichkeiten, die sich bieten, und zwar in dem Bereich unseres Lebens, in dem wir eine Veränderung wünschen: Das kann die Suche nach einem neuen Arbeitsplatz sein, die Aufnahme eines Studiums, der Umzug in eine andere Stadt oder ein anderes Land, die Aufnahme einer neuen Beziehung oder der Beginn eines Alleinlebens. Wovor haben wir Angst im Hinblick auf diese Möglichkeiten? Was kann schief gehen? Was sind die Herausforderungen, die Last, die sie mit sich bringen, wenn wir sie annehmen? Haben wir ein Seil, das stark genug ist, um sie auf unseren Rücken zu binden? Haben wir genug Kraft und



Verstand, um sie loszuwerden, wenn wir es wollen? Wofür stehen die goldenen Münzen, die am Ende dieses Weges auf uns warten?

Wenn wir mit der Geschichte an uns arbeiten, können wir von diesen unterschiedlichen Perspektiven ausgehen. Es gibt nicht den einen, linearen Ansatz, obwohl im Märchen die Orte und die dort gestellten Aufgaben explizit aufeinander folgen. In unserer Arbeit mit dem Märchen können wir die Themen in beliebiger Reihenfolge bearbeiten.

Wir sollten darauf achten, nicht zu schnell zum Ende der Geschichte zu kommen. Manchmal dauert es Jahre, bis man sein Leben wirklich in die Hand nehmen kann. Die Aufgabe besteht darin, die Schritte zu formulieren, um dorthin zu gelangen, und von Zeit zu Zeit zu überprüfen, ob wir in die richtige Richtung gehen, um die goldenen Münzen auf unserem Rücken tragen zu können. Dies tun wir nur, wenn wir sie wollen und bereit sind sie loszulassen, wenn dieser Punkt gekommen ist.

26

#### d) Die Märchenarbeit mit Einzelpersonen

Wenn Sie als Praktiker:in (Berater:in, Trainer:in, Coach) mit Klient:innen an der Geschichte arbeiten wollen, ist der erste Schritt, selbst mit der Geschichte zu arbeiten, d. h. die Schritte des vorherigen Kapitels für die eigene Situation durchzuspielen.

Es ist notwendig, eine "subjektive" Interpretation der Geschichte zu haben, eine Interpretation der Geschichte für unser persönliches Leben, bevor wir als Berater:innen mit der Geschichte arbeiten, da es sehr wichtig ist, unsere eigene Interpretation nicht den Klient:innen aufzuzwingen. Dazu müssen wir wissen, was unsere eigene Interpretation ist. Andererseits ist es auch wichtig, das Märchen in Bezug auf unser eigenes Leben zu interpretieren, damit wir bei der Arbeit mit den Klient:innen nicht auf Fragen und Themen stoßen, die in uns selbst eine emotionale Reaktion auslösen.

Wenn wir als Berater:innen die Geschichte für uns selbst interpretieren, sollten wir an diverse andere Interpretationen denken, die seitens der Klient:innen kommen könnten.

Ildikó Boldizsár nennt diese beiden Ansätze die objektive und die subjektive Matrix der Geschichte. In der objektiven Matrix interpretieren wir die Geschichte, während wir in der subjektiven Matrix uns selbst im Lichte der Geschichte untersuchen.

Die objektive Matrix der "Wenn du mich willst, nimm mich mit"-Geschichte:

- a) Wer ist der Held der Erzählung? - Der Held ist derjenige, der sich entwickelt, der sich der Herausforderung stellt. In dieser Geschichte ist das Hichiro.
- b) Wie ist die Lebenssituation? - Ein verzweifertes Bedürfnis nach Veränderung, denn das, was wir haben, ist nicht genug.
- c) Worin besteht die Herausforderung der Erzählung? - Die größte Herausforderung der drei Brüder besteht darin, sich ihren Ängsten zu stellen, ihre Ressourcen zu sammeln und die Chance, die sich ihnen bietet, ergreifen zu können.



d) Wer/was sind die Helfer? - In dieser Geschichte ist die einzige helfende Person der Besitzer der Kutsche für den Saburo arbeitet. Er hilft beim Überleben und verleitet Saburo sogar dazu, lange auf dieser Stufe zu bleiben. Allerdings lässt er ihn danach auch wieder gehen, ohne dass es Probleme gibt.

e) Wer ist der Gegner? - Der Gegner ist die Angst vor dem Unbekannten und fehlendes Vertrauen in die eigenen Stärken.

f) Was ist die Lösung? - Wir müssen uns unseren Ängsten stellen, die Chance ergreifen, den schwierigen Weg zu gehen und in der Lage sein, eine Situation zur rechten Zeit abzuschließen und zu beenden.

Die subjektive Matrix der "Wenn du mich willst, nimm mich mit"-Geschichte:

a) Wer bin ich in der Geschichte? Welcher der Brüder? Oder vielleicht der Kutschenbesitzer? Oder die goldenen Münzen?

b) Wo bin ich in der Geschichte? Ich könnte selbst im Wald sein, um mich meinen Ängsten zu stellen und die Last auf mich zu nehmen. Oder ich habe bereits eine schwere Last auf mich genommen und trage sie. Oder ich habe sie bereits abgenommen und genieße die Ernte.

c) Was ist meine Rolle hier? Was ist meine Aufgabe an diesem Ort?

d) Was ist mein eigener innerer Widersacher, den ich überwinden muss, um voranzukommen?

e) Was ist meine innere Hilfe, meine eigene Ressource für Veränderungen?

f) Welchen Gegenstand würde ich für mich aus der Geschichte mitnehmen?

g) Was muss ich ganz konkret tun, um in meiner Situation weiterzukommen?

Nach einer gründlichen Reflexion über die Geschichte können wir damit beginnen, mit unseren Klient:innen an der Geschichte zu arbeiten. Wenn wir mit der Klientin individuell arbeiten, ist die Hauptfrage, wo wir anfangen: An welchem Ort und in welchem Entwicklungsstadium befindet sich unsere Klientin? Das haben wir vielleicht schon in den vorangegangenen Gesprächen herausgefunden, aber wir sollten den Klient:innen die Möglichkeit geben, dies selbst zu formulieren.

Gehen Sie dann auf der Grundlage der Interpretation der Klient:innen die Fragen durch, die in den vorangegangenen Sitzungen und auf den Karten während des Moderationsprozesses formuliert wurden. Dies kann manchmal mehrere Sitzungen in Anspruch nehmen. Nicht alle Fragen müssen bearbeitet werden, einige sind relevant, andere weniger. Es ist möglich, dass sich neue Fragen ergeben, mit denen wir weiterarbeiten können. Auf den Karten stehen hauptsächlich Fragen, manchmal wird aber auch ein klares Problem beschrieben, das es zu lösen gilt.

Manchmal stoßen Sie vielleicht auf ein Thema, das nicht in den Rahmen dieser Geschichte passt. Wir können dann mit einer anderen Geschichte fortfahren und später zu dieser zurückkehren.

Ziel des Prozesses ist es, die Chancen, aber auch die Ängste unserer Klient:innen zu erkennen und sie dabei zu unterstützen, diese zu überwinden.

Im Folgenden einige Vorschläge für die Arbeit in Gruppen:

### e) Die Märchenarbeit in Gruppen

**Ziel der Märchenarbeitsgruppe ist es**, die inneren Ressourcen zu erforschen und zu mobilisieren, um die Teilnehmerinnen darin zu bestärken, sich ihren Zweifeln und Ängsten zu stellen und ihre Chancen zu nutzen.

**Zielgruppe:** Frauen, die nach einer Auszeit, wieder in das Berufsleben einsteigen.

**Dauer:** 60 Minuten

**Anzahl der Teilnehmer:innen:** nicht mehr als 20

#### **Vorbereitung des Veranstaltungsortes:**

Der Rahmen für die Gruppe sollte entsprechend der Atmosphäre der Geschichte vorbereitet werden. Es ist wichtig, dass die Teilnehmerinnen im Kreis sitzen können - vielleicht nicht auf Stühlen, sondern auf Kissen. Es sollte einen eindeutig erkennbaren Eingang geben, das kann die Tür zum Raum sein, aber wenn das nicht möglich ist oder der Raum zu groß ist, dann sollte ein "Tor" aufgestellt werden.

Es sollte ausreichend, aber nicht zu viel Licht vorhanden sein. Wenn Tische vorhanden sind, stellen Sie diese an den Rand des Raumes, denn sie können für die Einzelarbeit nützlich sein. Wenn keine Tische vorhanden sind, bringen Sie Zeichentafeln oder Mappen mit, auf denen die Teilnehmer:innen schreiben oder zeichnen können.

Legen Sie neben dem "Tor", also bereits im Raum, Symbolkarten aus, aus denen die Teilnehmerinnen beim Betreten des Raumes wählen und ihren Platz einnehmen können. Das können OH-Karten, Dixit-Karten oder auch eine eigene Sammlung von Bildern oder Postkarten sein. Die Hauptsache ist, dass sie verschiedene Situationen und Gefühle darstellen. Die Anzahl der Karten sollte mindestens das Anderthalb- bis Zweifache der Teilnehmerzahl betragen, damit eine Wahlmöglichkeit vorhanden ist.

In die Mitte des Kreises sollte man ein buntes Tuch legen, vielleicht mit einer Blume oder einem Symbol, das mit der Geschichte zu tun hat. Im Fall unserer japanischen Geschichte könnten dies Münzen oder kleine Kerzen sein.

Außerhalb des Kreises, in der Nähe der Praktiker:in (Moderator:in), platzieren Sie alle anderen Requisiten, die Sie verwenden möchten, einschließlich der Märchenkarten und der Materialien zum Ausmalen und Schreiben.

Wenn die Geschichte per Video präsentiert wird, sollten Computer, Projektor, Leinwand/Wandfläche und Lautsprecher ebenfalls vorbereitet und getestet werden, um den Ablauf nicht zu behindern.

Bevor Sie starten, bitten Sie alle Teilnehmer:innen, den Raum kurz zu verlassen. Erst dann positionieren Sie die Symbolkarten, den Schal und die Symbole für die Mitte, und die anderen Requisiten.

**Benötigte Hilfsmittel:** Ein Schal oder Stoff für die Mitte des Kreises, Dekorationsartikel, Symbolkarten, Schreibblöcke, Stifte, Buntstifte, Zeichenwerkzeuge, die Märchenkarten und genügend Kopien der gedruckten Umrisse zum Ausmalen für jede Teilnehmerin.

Möglicherweise: Computer, Projektor, Leinwand/Wandfläche, Lautsprecher

**Ablauf:** (Zeiten sind ungefähre Angaben, abhängig von der Größe der Gruppe)

### 1: Eingang

Dauer: 5 Minuten

Lassen Sie die Gruppenmitglieder eintreten, am besten einzeln, und geben Sie jedem die folgende Aufgabe:

- Was sind Ihre größten Zweifel und Ängste, wenn Sie sich einer neuen Chance stellen? Wählen Sie eine Karte, die dies zum Ausdruck bringt, und setzen Sie sich mit dieser Karte in den Kreis.

Wenn alle ihre Karte gewählt haben und Platz genommen haben, machen wir weiter.

### 2. Einstimmung

Dauer: 10-15 Minuten

Diskutieren Sie die von den Teilnehmer:innen gewählten Karten. Gehen Sie nicht im Kreis herum, denn nicht jede muss ihre Karte präsentieren, aber geben Sie allen die Möglichkeit, dies zu tun. Es kann vorkommen, dass die Gruppe eher ruhig bleibt, um Raum zum Nachdenken zu haben.

### 3. Erzählung der Geschichte

Dauer: etwa 10 Minuten

Bitten Sie die Teilnehmer:innen zu Beginn der Erzählung, ihre Augen zu schließen und sich zu entspannen. Sie können sogar eine kurze Entspannungsübung durchführen, damit alle zur Ruhe kommen und sich nach innen wenden.

Am besten ist es, die Geschichte mit eigenen Worten zu erzählen. Wenn Sie sich dabei nicht wohl fühlen, können Sie auch eine Aufnahme abspielen oder die Geschichte vorlesen.

Bitten Sie die Teilnehmer:innen am Ende der Geschichte erneut, die Augen zu schließen, und geben Sie ihnen die folgenden Aufgaben, damit sie ihre eigenen inneren Bilder aktivieren können:

- Wählen Sie eine Farbe aus der Geschichte!
- Wählen Sie einen Geruch aus der Geschichte!
- Wählen Sie einen Gegenstand aus der Geschichte!
- Schauen Sie sich um, wo befinden Sie sich in der Geschichte? Was umgibt Sie, wer umgibt Sie?
- Was ist Ihre Aufgabe dort?

#### 4. Bearbeitung:

Dauer: 35-40 Minuten

Nachdem alle Teilnehmer:innen aus der Geschichte zurückgekehrt sind, besprechen Sie die Antworten. Jede Teilnehmerin kann sich freiwillig zu Wort melden, wenn sie das möchte. Verteilen Sie dann die Malutensilien und geben Sie den Frauen die Bilder zum Ausmalen und Beschriften, wobei Sie eine kurze Zeit für folgende Aufgaben geben:

- 1) Die erste Aufgabe besteht darin, mit der Kupfermünze zu arbeiten. Erklären Sie den Frauen, dass die Kupfermünze in der Geschichte der Lohn von Saburo war, mit dem er die Schulden der Brüder abdecken konnte.  
Lassen Sie die Teilnehmer:innen darüber nachdenken, welche minimalen Bedürfnisse und Anforderungen sie selbst haben, die sie künftig abdecken möchten.
- 2) Die zweite Aufgabe besteht darin, mit dem Seil zu arbeiten. Erklären Sie den Teilnehmerinnen, dass das Seil in der Geschichte Hachiro ein Gefühl von Stärke gibt und auch dazu beiträgt, die Last auf seinem Rücken tragen zu können.  
Lassen Sie die Gruppe über die persönlichen Fähigkeiten, Gegenstände, Beziehungen und anderen Ressourcen nachdenken, die ihnen als Seil in ihrem Leben dienen.
- 3) Die dritte Aufgabe ist die Arbeit mit den Goldmünzen. Sagen Sie den Teilnehmerinnen, dass die goldenen Münzen in der Geschichte zunächst als beängstigende unbekannte Lichter erscheinen, aber am Ende zu einem großen Reichtum (Nahrung und neue Möglichkeiten) führen.  
Bitten Sie die Frauen, die Möglichkeiten zu sammeln, die sich ihnen bieten. Welche sind beängstigend? Welche können auf lange Sicht förderlich sein?  
Geben Sie den Teilnehmer:innen eine Hausaufgabe mit, um mit ihren "Lichtern und Goldstücken" weiterarbeiten zu können.

Teilnehmer:innen, die dies möchten, können ihre Erkenntnisse mit der Gruppe teilen. Andere können in der Zwischenzeit an ihren Aufgaben weiterarbeiten.

#### 5. Abschluss:

Wenn die Zeit um ist, wird oft immer noch gezeichnet, gemalt und gearbeitet. Sie sollten die Sitzung beenden, indem Sie alle bitten, den Raum in den nächsten paar Minuten zu verlassen. Sie gehen zum „Tor“ (oder Tür) und verabschieden sich nacheinander von jeder einzelnen Teilnehmerin.

Dort bitten Sie jede Teilnehmerin, Ihnen eine der Goldmünzen zu nennen, die sie gefunden hat und die sie gerne mitnehmen möchte. Dann wünschst du ihr viel Kraft und Glück für die weitere Goldsuche.

### 3. Unterstützung für Kinder – Unterstützung für das Spiel

Für Praktiker:innen, die mit Eltern arbeiten, ist es wichtig, die Vorteile des freien Spiels für die Entwicklung von Kindern zu erkennen und hervorzuheben. Indem wir das freie Spiel fördern, können wir die Kreativität, die Problemlösungsfähigkeiten und die soziale Entwicklung der Kinder unterstützen. Das freie Spiel ermöglicht es Kindern, ihre Interessen zu erkunden und eigene Entscheidungen zu treffen, was zu einem Gefühl der Selbstbestimmung und des Selbstvertrauens führt.

Als Praktiker:innen sind wir vielleicht versucht, strukturierte Aktivitäten vorzuschlagen oder das Spiel der Kinder zu lenken. Die Forschung hat jedoch gezeigt, dass das freie Spiel entscheidend für die Entwicklung von Kindern ist. Es ermöglicht ihnen, Entscheidungsfindungen zu üben, zu lernen, ihre Gefühle und ihr Verhalten selbst zu regulieren und durch die Interaktion mit Gleichaltrigen soziale Fähigkeiten zu entwickeln.

Indem wir das freie Spiel fördern, können wir auch die Eltern dabei unterstützen, Zeit für sich selbst und andere Aktivitäten zu finden. Wenn Kinder selbstbestimmt spielen, haben Eltern mehr Zeit, sich um ihre eigenen Bedürfnisse zu kümmern.

Wie können wir also das freie Spiel in den Familien, mit denen wir arbeiten, fördern? Es ist wichtig, über die Vorteile des freien Spiels zu informieren und den Eltern Wege aufzuzeigen, wie sie eine sichere und anregende Umgebung für die Entdeckungen ihrer Kinder schaffen können. Wir können Ratschläge zur Begrenzung der Bildschirmzeit geben, der Führung des Kindes folgen und die Kreativität mit Materialien wie Blöcken, Spielknete und Malutensilien fördern.

Indem wir dem freien Spiel Vorrang einräumen, unterstützen wir nicht nur die Entwicklung der Kinder, sondern fördern auch ein positives und stärkendes Umfeld für die Familien. Lassen Sie uns also zusammenarbeiten, um das freie Spiel zu fördern und die Vorteile für uns und die Familien, mit denen wir arbeiten, zu erkennen.

#### a) Spiel mit „Loose Parts“ = Alltagsspiel!

„Loose Parts“ (in Deutsch: lose Teile) geben Kindern endlose Möglichkeiten, zu bauen und zu spielen, zu lernen, sich zu bewegen, sich kreativ zu beschäftigen und mit anderen Kindern in Beziehung zu treten. *Loose Parts* geben keine Einschränkungen vor – die Kinder entscheiden, was sie in den jeweiligen Gegenständen sehen und wie sie sie kombinieren möchten, um daraus etwas Eigenes zu erschaffen. *Loose Parts* erweitern die Fähigkeit bei Kindern, kreativ zu denken und Lösungen zu suchen und zu finden. Häufig geht es dabei um natürliche oder recycelte Gegenstände wie Steine, Stöcke, Muscheln, Stoffreste und Holzklötze. Beim Spielen mit *Loose Parts* können Kinder ihre Kreativität, ihre Problemlösungsfähigkeiten und ihre soziale Entwicklung durch selbstbestimmtes Spielen erkunden.

Die Schönheit des Spiels mit *Loose Parts* liegt in seinem offenen Charakter. Im Gegensatz zum strukturierten Spiel, bei dem den Kindern bestimmte Anweisungen oder Regeln gegeben werden, bietet dieses freie Spiel unendlich viele Möglichkeiten. Kinder können mit verschiedenen Materialkombinationen experimentieren, ihre eigenen Spiele kreieren und ihrer Fantasie freien Lauf lassen.

Diese Art zu spielen hat nachweislich zahlreiche Vorteile für die Entwicklung von Kindern. Es fördert die Kreativität, da die Kinder ermutigt werden, ihre Fantasie zu nutzen und über den Tellerrand zu schauen. Es unterstützt auch die Problemlösungskompetenz, da die Kinder herausfinden müssen, wie sie die Materialien auf neue und innovative Weise verwenden können. Das Spielen mit *Loose Parts* hilft auch bei der Entwicklung sozialer Kompetenzen, da die Kinder lernen, mit anderen zu kommunizieren, zu verhandeln und zu teilen.

Das Spiel ist nicht nur für Kinder, sondern auch für die Umwelt von Vorteil. Durch die Verwendung von recycelten und natürlichen Materialien lernen Kinder etwas über Nachhaltigkeit und die Bedeutung des Schutzes unseres Planeten.

Es ist eine wertvolle und fesselnde Art des Spiels, die es Kindern ermöglicht, auf ihre eigene Art und Weise zu erforschen, zu gestalten und zu lernen. Es unterstützt die Entwicklung von Kindern auf vielfältige Weise und fördert ein Gefühl des Staunens und der Neugierde, das ein Leben lang anhalten kann.

#### b) Unterstützung des Spiels mit „Loose Parts“ im Alltag



Kinder sind verspielt und voller Ideen. Hier sind ein paar Dinge, die Erwachsene tun können, um zu helfen:

Spielen Sie mit einfachen Dingen. Stellen Sie ein paar Alltagsgegenstände wie Schals, Schachteln, Töpfe, Pappschachteln, Deckel und Knöpfe bereit. Fügen Sie Dinge wie Stifte, Wäscheklammern, Schnur und Klebeband für zusätzliche kreative Einfälle hinzu.

Schaffen Sie zu Hause Platz zum Spielen. Es muss nicht unbedingt ein großer Platz oder ein ganzes Zimmer sein. Wenn es etwas Zerbrechliches gibt oder etwas, mit dem Sie nicht spielen wollen, stellen Sie es aus dem Weg. Wenn Sie viele Spielsachen haben, räumen Sie einige davon weg.

Nehmen Sie sich Zeit zum Spielen. Versuchen Sie, die Zeit Ihres Kindes nicht zu verplanen. Wenn Ihr Kind Sie zum



Spielen einlädt, versuchen Sie, mitzuspielen. Gemeinsames Spielen und Lachen schafft positive Beziehungen.



Beobachten und lernen. Überlassen Sie den Kindern die Führung bei dem, was sie tun, und Sie werden viel über ihre Interessen erfahren. Kleine Kinder sollten beim Spielen beaufsichtigt werden, aber wenn sie beschäftigt und sicher sind, ist es in Ordnung, sich zurückzuziehen.

33

Genießen Sie ein chaotisches und lautes Spiel. Spielen kann sich manchmal unordentlich, laut oder ein bisschen chaotisch anfühlen. Versuchen Sie, Gelegenheiten zu schaffen, die für alle geeignet sind. Legen Sie ein Handtuch, alte Zeitungen oder Plastikplanen aus, um Oberflächen zu schützen. Sie könnten versuchen, mit Seifenwasser, Eiswürfel oder klebriger Maismehlpaste zu spielen. Kinder mögen es vielleicht, auf Töpfe und Pfannen zu schlagen oder alte Kartons zu zerdrücken.





Gehen Sie nach draußen. Egal, ob Sie einen Garten haben oder eine Grünfläche in der Nähe besuchen, Kinder finden dort natürliche, lose Teile wie Blätter, Blumen und Stöcke. Draußen wird die natürliche Neugierde der Kinder angeregt, sie sind körperlich aktiv und können sich selbst herausfordern. Lärmbelastetes, unordentliches Spielen kann draußen einfacher sein als drinnen.

Sagen Sie Ihren Kindern, dass sie großartig sind! Teilen Sie mit, was Ihnen an den Interessen oder Aktivitäten der Kinder aufgefallen ist. Ihre Aufmerksamkeit bringt die Kinder zum Strahlen und gibt ihnen ein gutes Gefühl.

### c) Ermöglichung des Spielens - Fertigkeiten für die Praxis

Auf dieser Seite finden Sie Anregungen und Fragen, die Ihnen helfen sollen, Ihre eigenen Reaktionen auf das Spiel der Kinder zu überdenken.

- **Warten Sie darauf, zum Spielen eingeladen zu werden.** Sind Sie einfühlsam und achten Sie darauf, nicht im Vordergrund zu stehen? Organisieren Sie Spielaktivitäten nur dann, wenn die Kinder dies wünschen?
- **Ermöglichen Sie ein ungestörtes Spiel.** Wie schützen Sie den Raum und die Zeit für das Spiel der Kinder? Denken Sie sorgfältig nach, bevor Sie den Spielfluss unterbrechen?
- **Ermöglichen Sie es Kindern, ihre eigenen Werte zu erforschen.** Unterstützen Sie das Spielen in einer Weise, die anerkennt, dass Kinder durch das Spielen Werte erforschen und verstehen und manchmal Fehler machen?
- **Lassen Sie Kinder ihre Fähigkeiten in ihrem eigenen Tempo entwickeln.** Unterstützen Sie das Spielen in einer Weise, die anerkennt, dass Kinder durch das Spielen ihre eigenen Fähigkeiten, Fertigkeiten und ihr Urteilsvermögen entwickeln können? Sind Sie sich bewusst, dass Kinder in ihrem eigenen Tempo spielen und durch Versuch und Irrtum lernen können?
- **Überlassen Sie den Inhalt und die Absicht des Spiels den Kindern.** Vermeiden Sie es, den Inhalt des Spiels der Kinder zu lenken und zu gestalten?
- **Lassen Sie die Kinder entscheiden, warum sie spielen.** Respektieren Sie, dass Spielen ein Verhalten ohne Ziele oder Belohnungen ist? Es ist ein Prozess. Verzichten Sie darauf, Preise oder Belohnungen für das Spiel anzubieten?

- **Ermöglichen Sie den Kindern zu entscheiden, was ein angemessenes Verhalten innerhalb sicherer Grenzen ist.** Ermöglichen Sie es den Kindern, Grenzen zu erkunden und zu entwickeln? Haben Sie mit ihnen über sichere Grenzen gesprochen? Vermeiden Sie komplexe Regeln zugunsten eines gemeinsamen Verständnisses und einfacher Richtlinien?
- **Organisieren Sie nur, wenn die Kinder Unterstützung wünschen.** Vermeiden Sie es, das Spiel der Kinder zu organisieren? Sind Sie bereit, zu helfen, etwas zu erfinden oder Ressourcen zu finden, wenn die Kinder Sie brauchen?
- **Nachdenken über unsere Reaktionen auf das Spiel der Kinder:**  
**Stoppen Sie** sich selbst, bevor Sie auf das Spiel der Kinder reagieren oder es beenden.

**Schauen und hören Sie** zu, was passiert. Was machen die Kinder?

**Überlegen Sie**, ob die Kinder die Risiken beherrschen? Welche Auswirkungen könnte die Beteiligung von Erwachsenen auf das Spiel der Kinder haben?

**Handeln Sie** - jetzt können Sie überlegt und nicht mehr reflexartig reagieren.

**Reflektieren Sie** - war Ihr Handeln richtig? Was haben Sie gelernt?

#### d) Spielanregungen verstehen

Das Verstehen und Erkennen von Spielanregungen ist eine weitere wichtige Fähigkeit, insbesondere für die integrative Praxis. Erwachsene können das Spiel der Kinder besser verstehen, wenn sie auf Anzeichen achten und angemessen darauf reagieren. Das Konzept des "Spielzyklus", der "Spielanregungen" enthält und innerhalb eines "Spielrahmens" wiederkehrt, wurde von den britischen Spielforschern Gordon Sturrock und Perry Else entwickelt.

Eine **Spielanregung** kann verbal, durch eine Geste oder eine Handlung erfolgen und lädt andere dazu ein, mitzuspielen. Eine **Reaktion** auf ein Spielanreiz schafft einen **Spielrahmen**.

Kinder reagieren in der Regel ganz natürlich auf die Spielanregungen der anderen. Einige Kinder haben vielleicht Schwierigkeiten, Signale zu erkennen oder auf sie so zu reagieren, wie andere Kinder es tun. Dies kann zu Schwierigkeiten führen, z. B., wenn sie vom Spiel ausgeschlossen werden oder sich wiederholt aufregen, weil sie die Signale falsch verstanden haben. Für Erwachsene ist das Verstehen und Erkennen von Spielanzeichen eine Fähigkeit, die hilft, angemessen auf das Spiel der Kinder zu reagieren.

Ein **Spielanreiz** ist ein Hinweis oder eine Aufforderung zum Mitmachen und Spielen. Kinder kommunizieren diese Einladungen zum Spielen auf unterschiedliche Weise, manchmal verbal, oft aber auch durch Gesten, Körperhaltung oder Mimik. Zum Beispiel:

- auf die Schulter klopfen und lachend weglaufen
- jemandem eine Grimasse schneiden
- augenzwinkernd lächeln
- jemandem einen Ball zuwerfen
- näher an jemanden heranrücken, der etwas zum Spielen hat
- Rollen zuweisen, z. B. "Du kannst der Drache sein".



- in einer Gruppe Platz zu schaffen, damit sich jemand anschließen kann.

Die **Erwiderung** ist eine positive und ebenso spielerische Reaktion auf einen erkannten Hinweis, der auch als weiterer Hinweis dienen kann - ein Hinweis, das Spiel weiterzuführen.

Der **Rahmen** kann sein:

- **physisch** - ein Ort oder Raum, der so klein wie ein Pappkarton oder so groß wie ein Spielfeld sein kann und der durch Matten, Steine, Seile, Reifen, Kleidung, eine Hecke oder einen Zaun oder eine Struktur, eine Plattform, eine Höhle, ein Zimmer oder einen Korridor sichtbar gemacht werden kann.
- **Erzählung** - eine neue oder eine beliebte Geschichte, ein Lied oder ein Musikstück oder eine Reihe von vereinbarten Regeln. Jedes dieser Elemente kann den Grund für das Spiel liefern und das „Stück“ zusammenhalten.
- **emotional** - wenn das Spiel ein Gefühl wie Angst, Trauer oder Triumph erforscht, können sich die Requisiten, die Handlung, der Ort und die Geschichte immer wieder ändern, weil die Erfahrung des Gefühls das Ganze zusammenhält.

### III. Bibliographie:

<sup>i</sup> Verena Kast (1995): Folk Tales as Therapy, Fromm International Publishing Corp, U.S.;

<sup>ii</sup> Baumgartner, Barbara Walker (1996), Folktale Storytelling as an Educational Tool, with Possible Therapeutic Implications, Ph. D. Dissertation, Education Union, Institute Graduate School, Pennsylvania

<sup>iii</sup> Boldizsár Ildikó (2019) : Meseterápia, Magvető Kiadó, Budapest

<sup>iv</sup> Arbeitsgruppe "Spielprinzipien".(2005) Spielprinzipien. Verfügbar unter: [http://www.skillsactive.com/PDF/sectors/Playwork\\_Principles.pdf](http://www.skillsactive.com/PDF/sectors/Playwork_Principles.pdf) (Zugriff: 11. Dezember 2016)

<sup>v</sup> Lester, S. und Russell, W. (2008) Play for a change: play policy and practice: review of contemporary perspectives. London: National Children's Bureau

<sup>vi</sup> Hughes, B. (2012) Evolutionary playwork: reflective analytic practice. 2nd ed. edn. Abingdon, Oxon: Routledge.

