

Psychologie und die Schulsituation

In den siebziger und achtziger Jahren des vergangenen Jahrhunderts herrschte unter den Psychologen großer Optimismus, die Schule mit Anleihen aus der Psychotherapie, besonders der Gesprächs-Psychotherapie und der kognitiven Verhaltenstherapie, entscheidend entlasten und verbessern zu können.

Heute tauchen in Trainings für am Schulleben Beteiligte fast immer bestimmte Begriffe auf:

Aktives Zuhören
Ich-Botschaften
Niederlagelose Methode

Verstärkung
Verhaltensmodifikation
Entspannung
Verhaltensverträge

Systemanalyse
Hypothesen bilden
Vergleichsfragen

Gesprächs-Psychotherapie

Carl Rogers, Reinhard Tausch

Menschen mit Belastung:

haben einen schlecht funktionierenden inneren Dialog.

Sie verstehen sich selbst nicht.

Ihr Bild von sich selbst stimmt sehr wenig mit dem Bild, wie sie sein möchten, überein.

Sie mögen sich nicht, insgesamt oder einige Eigenschaften.

Sie verurteilen sich.

Sie verleugnen Teile ihrer Person, es darf nicht sein, dass sie etwas denken, fühlen, erinnern, wünschen.

Gesprächs-Psychotherapie

Carl Rogers, Reinhard Tausch

Therapeuten unterstützen das persönliche Wachstum.

Ein Lebewesen, ein Organismus, will wachsen.

Wenn jemand dich versteht, kannst du dich auch besser verstehen.

Wenn jemand dich akzeptiert, ohne Vorbehalte, kannst du dich auch besser wertschätzen.

Wenn jemand Geduld hat mit deinen unlogischen Gedanken und deinen Widersprüchen,
wirst du auch mit dir selber mehr Geduld haben und deine Gedanken zu Ende denken.

Du entdeckst dich. Immer mehr. Immer genauer.

Das ist die Grundlage dafür, mit dir selbst wirksam und gut umzugehen.

Und so zu werden, wie du sein willst. Wie du bist.

Gesprächs-Psychotherapie

Carl Rogers, Reinhard Tausch

Einführendes Verstehen	Ich höre, was du denkst, fühlst, empfindest, wie du bewertest, woran du innerlich arbeitest. Ich sage dir in meinen eigenen Worten, was ich davon verstanden habe.
Wertschätzung	Ich zeige dir, dass ich dich als Person so annehme, wie du bist. Es geht mir darum, dich beim inneren Selbstgespräch zu unterstützen. Es ist nicht meine Aufgabe, dir zu sagen, was richtig und was falsch ist.
Echtheit, Kongruenz	Ich verhalte mich partnerschaftlich und offen. Das, was ich sage, und das, was ich mit meinem Gesicht und meinem Körper ausdrücke, stimmt überein. Ich mache dir nichts vor. Ich spiele nicht „Arzt“ oder „Psychologe“.

Therapeutin,
Therapeut bewirkt

bei der Person mit
Problem (PmP)

Selbstöffnung	Du sprichst immer mehr von dir selber, deinen Gefühlen, Eindrücken, Empfindungen. Die Furcht vor Bewertungen nimmt ab. Es geht dir immer weniger darum, einen bestimmten Eindruck zu machen.
Selbstauseinander- setzung.	Du setzt dich mit dir selber auseinander, bewegst Gedanken hin und her, entdeckst zum Beispiel Widersprüche in deinen Gedanken und Gefühlen, kommst innerlich in Bewegung und zu neuen Gesichtspunkten und Lösungen.

Multimodale Psychotherapie

Nach Lazarus, Arnold A.

Einführendes Verstehen:

Wörtliches Wiederholen des Gesagten.

Präzisieren, Zusammenfassen.

Herausarbeiten multimodaler Aspekte:

Gedanken

Gefühle

Bildliche Vorstellungen

Körperempfindungen

Verhalten

Beziehungen

Substanzen

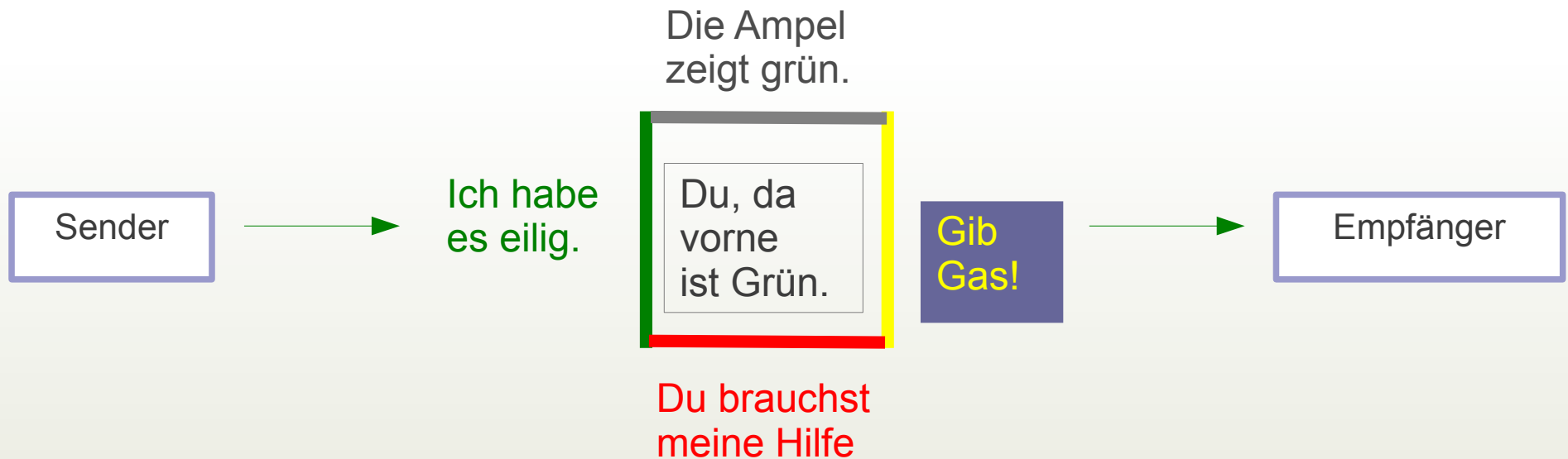
„Vier Ohren“

Friedemann Schulz von Thun (1981): Miteinander Reden 1. Störungen und Klärungen. rororo, Reinbek.



„Vier Ohren“

Friedemann Schulz von Thun (1981): Miteinander Reden 1. Störungen und Klärungen. rororo, Reinbek.



Kurzes Beispiel

Mensch mit Problem

Morgen habe ich ein Vorstellungsgespräch.
Ich will den Posten unbedingt haben.

Und ob. Das wäre ein Traum. Der Job passt
genau zu meiner Ausbildung. Da bin ich
richtig gut drin.

Ich wäre so was von glücklich. Aber ich mache mir
Sorgen, ob ich mich auch überzeugend darstellen kann.

Ich bin nicht der Typ, der da so locker daher
kommt und die Leute mitreißt.

Ein bisschen ist gut. Mir schlägt das Herz bis zum
Hals, wenn ich daran denke, wie die da sitzen und
Fragen stellen.

ZuhörerIn und HelferIn

Dir ist das unheimlich wichtig, dass du die
Arbeit bekommst.

Du würdest wie auf Wolken gehen, wenn
du da ankommen würdest.

Du bist dir nicht sicher, ob die merken werden,
was für tolle Voraussetzungen du für diese
Arbeit hast?

Du befürchtest, dass du ein bisschen
verspannt und zurückhaltend sein
könntest

Du siehst das so richtig kommen: strenge Damen
und Herren, die dich kritisch mustern und fragen.
Und dir werden die Knie ganz weich und dein Puls
wummert.