

## GEDANKENSALAT



Was ging in Ihrem Kopf vor als Sie den Begriff *Gedankensalat* gelesen haben? Ich kenne viele Menschen, die gelegentlich mal so ein richtiges Durcheinander im Kopf haben. Es scheint dann so, als würden alle Themen, Emotionen oder Erinnerungen eine wilde Gemengelage bilden, um dann unkontrollierbar eine Kapriole nach der

anderen im Gehirn drehen zu können. So jedenfalls könnte eine philosophisch angehauchte Betrachtung aussehen.

Nun mögen Sie sich vielleicht gerade fragen, was denn bitte Philosophie und Coaching miteinander zu tun haben sollen. Ich denke, dass es da eine ganze Menge Berührungspunkte gibt, sich die beiden Disziplinen sogar ergänzen und bereichern können. Aber auch das ist eben nur ein Gedanke: einer von vielen.

Wir alle machen uns über den Tag verteilt gefühlt Myriaden von Gedanken. Manche werden verbalisiert, doch die Meisten bleiben unseren Mitmenschen gegenüber verborgen. Mehr noch: Selbst wir als Urheber jener riesigen Gedankenknäuel sind uns dieser Vielfalt nicht immer bewusst. Oft ist es doch sogar so, dass wir selbst einen Geistesblitz nicht einmal vollumfänglich und mit allen Konsequenzen wahrnehmen. Kaum angedacht verliert er sich wieder in den Tiefen unseres Seins, um bei dem philosophischen Moment der Überschrift zu bleiben.

Dennoch hinterlässt er Spuren, die sich auf unser weiteres Verhalten auswirken können. Mitunter kann er sogar einen äußerst nachhaltigen Einfluss auf unsere Art der Lebensführung haben.

Insofern halte ich es für sehr wichtig, dass wir mit Kindern und Jugendlichen frühzeitig über ihre Erlebenswelt reden. Denn diese spiegelt zu einem großen Teil auch ihre Gedanken wieder. Auf diese Weise helfen wir ihnen, Verständnis für ein Lebensprinzip zu vermitteln, welches lautet:

- **Leben besteht aus Freude und Angst und kann auch mal Gedankensalat sein.**

Herzlichst Ihr Daniel Paasch



Institutsleiter IPE,  
Lehrtrainer für Kinder und Jugendcoaching

**„Nicht die Dinge machen uns zu schaffen, sondern die Art und Weise, wie wir diese wahrnehmen.“**



Sicherlich erinnern Sie sich noch an unseren letzten Newsletter ([Link zum Nachlesen](#)). Ich durfte das Kommunionkind Anna an ihrem großen Tag begleiten und dabei feststellen, dass sie sich über den Zustand der Welt so ihre Gedanken machte – und das an einem Tag der eigentlich für sie voller Freude und Glück sein sollte.

Auch wenn die Neunjährige nicht wirklich die Zusammenhänge politischer oder gesellschaftlicher Prozesse nachvollziehen kann, so befindet sie sich aus entwicklungspsychologischer Sicht in

der Phase des sogenannten konkreten Denkens. Kinder beginnen in dieser Zeit, logische Schlussfolgerungen aus den ihnen zur Verfügung stehenden Informationen zu ziehen.

Dementsprechend vertrat Anna die Ansicht, dass derzeit Vieles im Argen zu liegen scheint und das, obwohl die Themen Krieg und Flucht ihr eigenes Leben gar nicht direkt berühren. Dennoch war sie zutiefst besorgt. Und Sorgen sind nichts anderes als Ängste.

Wenn es um Ängste oder mangelnde Zuversicht geht, erhalten wir vielfach den Rat, diese mehr oder weniger einfach loszulassen. Meist meint das nicht anderes, als sich dem Gedanken zu stellen und in einem weiteren Schritt den Auslöser zu analysieren. Ist das getan, gibt es unzählige Methoden die Angst *abzugeben* oder wieder *ihrem Ursprung zuzuführen* – sie also aufzulösen.

Ganz ehrlich? Ich habe viele Dinge nachvollzogen und auf ihre Wirksamkeit hin ausprobiert. Immer wenn ich dachte, dass ich nun endlich die Blockade X hinreichend bearbeitet hätte, sie mich also nicht mehr würde belasten können, kam irgendwann wieder ein antriggernder Moment daher und schwups, war es um meine gute Laune geschehen.

Ich denke daher, dass es nicht immer ganz so einfach sein kann, wenn wir über das Loslassen von Ängsten sprechen. Das ist ja auch einer der Gründe, weshalb wir im IPE Kinder- und Jugendcoaching gleich mehrere Methoden zur Auswahl haben und anwenden. Erst die Kombination der jeweiligen Vorgehensweisen wird der Komplexität des Gedankensalats gerecht.

Ängste sind oft vielschichtiger und wenn wir sie verstehen wollen, müssen wir uns zunächst ersteinmal darüber verständigen, was ein Gedanke überhaupt ist. Denn schließlich ist ja der Gedanke mit einer Emotion versehen, die unser Handeln beeinflusst.

Würden wir einen Neurowissenschaftler zu dem Thema befragen, bekämen wir vielleicht zur Antwort, dass ein Gedanke eine neuronale Repräsentation in unserem Gehirn ist, welches durch ein bestimmtes Aktivitätsmuster nachvollzogen werden kann. Somit würden wir bei verschiedenen Personen, die einen gleichen Gedanken hegen auch ein vergleichbares Aktivitätsmuster messen können. Sie merken sicherlich gerade, dass es recht schwierig sein dürfte, einen solchen Nachweis zu erbringen.



Die für mich bisher schlüssigste Erklärung, was ein Gedanke sein kann, fand ich bei dem Hirnforscher und Psychiater Prof. Dr. med. Dr. phil. Henrik Walter, der an der Berliner Charité arbeitet. Walter meint, dass ein Gedanke weniger ein neuronaler Zustand in unserem Kopf ist, sondern eher ein zeitlich ausgedehnter Prozess, dessen Wesen über das Gehirn hinaus reicht. Demnach sollten wir uns also von der Vorstellung lösen, dass wir ein bestimmtes wiederkehrendes neuronales Aktivitätsmuster beobachten können, das in direkter Relation zu einem Gedanken steht, den wir wiederum zu einem eindeutig nachvollziehbaren Zeitraum gehabt haben.\*)<sup>1</sup>

Hört sich zunächst kompliziert an, ist es aber nicht.

Um bei der Angst zu bleiben, heisst das, dass die zugehörigen (auslösenden) Gedanken durchaus dynamisch sind, mehrere kognitive Areale unseres Gehirns ansprechen können und bis auf die stressauslösenden biochemischen Konsequenzen in unserem Körper nicht viel miteinander gemein haben müssen. Angst vor der Schule kann heute der Gedanke an ein bestimmtes Schulfach sein und morgen ist es das Geräusch der Schulglocke, das dem Kind in den Sinn kommt, weil es gerade einen vergleichbaren Laut im Radio hört.

Selbst der Faktor Zeit ist weniger erheblich. Oder haben Sie jeden Tag um 12:00 Uhr die Sorge, dass etwas Bestimmtes schief laufen wird?

---

<sup>1</sup> <https://www.dasgehirn.info/aktuell/frage-an-das-gehirn/wie-entsteht-ein-gedanke>: Antwort von Prof. Dr. med. Dr. phil. Henrik Walter  
IPE – Institut für Potenzialentfaltung, Schmittingheide 20, 48155 Münster  
[www.IPE-Deutschland.de](http://www.IPE-Deutschland.de), [Info@IPE-Deutschland.de](mailto:Info@IPE-Deutschland.de), Telefon 0251 39729756

### **Die Konzentration auf einen Gedanken schafft Fakten.**

Viele Eltern kennen das. Geht es auf das Wochenende zu, werden die Kinder immer ausgelassener und freuen sich darauf, mehr Zeit auf die Freizeitaktivitäten verwenden zu können. Wenn sich dann der Sonntagnachmittag nähert, trübt sich die Stimmung merklich ein und bevor es dann Zeit ist, ins Bett zu gehen ist jede gute Laune dahin. Am Montagmorgen kommen oft noch körperliche Beschwerden hinzu und die Eltern machen sich berechtigte Sorgen. Wenn dann nachgefragt wird, was denn der Grund für die Verstimmung ist, sind die Antworten zunächst oft schwammig und lassen sich unter dem Oberbegriff Schule zusammenfassen. Schauen wir uns das einmal genauer an.



Unser Gehirn ist ständig damit beschäftigt, uns Informationen über die Welt zu liefern, vor allem aber dafür zu sorgen, Wiedererkennungseffekte zu schaffen. All das dient dem alleinigen Zweck des Überlebens. Nur wenn wir rechtzeitig in der Lage sind, Gefahren zu erkennen und zu definieren können wir agieren. Dabei ist die Handlung meist wenig vernunftbetont und mag sich gerade in unserer Zeit als kaum sinnvoll erweisen. Allerdings betrachte ich die häufig angebrachte Erläuterung, dass es sich dabei um ein evolutionäres und damit hinfälliges Verhaltensrelikt handeln würde mit gemischten Gefühlen. Ich jedenfalls bin heilfroh, wenn ich in einer gefährlichen Verkehrssituation bemerke, wie sich blitzartig alle Sinne darauf konzentrieren der Gefahr auszuweichen und meine Muskulatur für alle Eventualitäten angespannt ist.

Unbestritten ist aber, dass uns unsere Ängste auch blockieren können, häufig dann, wenn wir gerade dabei sind neue Erfahrungen zu machen, von denen wir uns eigentlich ein Mehr an Lebensqualität erhoffen.

Aber auch ein zunächst singuläres Erlebnis, welches bereits mit einer negativen Erfahrung verbunden worden ist, wirkt sich nachteilig auf zukünftige vergleichbare Ereignisse aus.

Dem zu begegnen ist in einer solchen Situation meist gar nicht so einfach, da wir meinen, dass uns das vor uns Liegende insgesamt überfordern würde. Wir setzen vieles daran, weitere Erfahrungen dieser Art zu vermeiden, was übrigens auch für das Ungewisse gilt, was vor uns liegt. Wer springt schon gerne ins kalte Wasser?

Das liegt daran, dass wir in bedrohlichen Situationen nicht mehr logisch denken (können). Und das, obwohl unser Gehirn lediglich konkrete Einzelinformationen über unsere Sinne aufnimmt, und verarbeitet. Trotzdem fassen wir die Fülle der Informationen zu einem Gesamterlebnis zusammen. Das aber ist kein Reflex, der uns mit in die Wiege gelegt worden ist. Vielmehr haben wir uns dieses Vorgehen hart antrainiert. Kategorien, Konzepte oder abstraktes Denken sind in einer Gesellschaft, die sich verstandesorientiert gibt eine wichtige Währung.

### **Ein Gedanke nach dem anderen bitte.**

Dass unser Gehirn anders tickt, können wir ganz gut bei Kindern beobachten, die mit dem Sprechen und dem Denken anfangen. Dabei beziehen Sie sich immer auf konkrete Einzelerlebnisse und weisen ihnen eine faktische Bedeutung zu. So ist der Teddy Blaubart oder die Prinzessin Anastasia für sie konkret. Ihnen würde es gar nicht in den Sinn kommen, das Aussehen von Blaubart oder die Eigenschaften von Anastasia zu verallgemeinern. Erst später werden weitere Eigenschaften übernommen und gruppiert und auch nur deshalb, weil es meist nicht bei einer Königstochter im Spielzimmer bleibt. So haben Prinzessinnen dann schließlich vielfach langes blondes Haar, welches mit einem Krönchen geschmückt ist und sie leben in einem wunderbaren Schloss. Dem vorausgehend ist aber der Prototyp – also Prinzessin Anastasia.



Achten wir als Erwachsene einmal nicht auf unsere Wortwahl, fallen wir übrigens in dieses Muster zurück. Wir formulieren dann so, wie wir denken und das entspricht schließlich unserer Erlebenswelt. Daher sollte es uns nicht wundern, wenn wir von anderen in solchen Momenten weniger gut verstanden werden. Schließlich machen Menschen unterschiedliche Erfahrungen, auch wenn die vorausgehende äußere Begebenheit absolut

identisch ist. Ein Sonnenaufgang am Strand mit beruhigendem Meeresrauschen muss nicht immer als angenehm empfunden werden. Es gibt Menschen, deren Biorhythmus anders ist und für die ein solches romantisches Ereignis eher negativ konnotiert ist, da sie zum Zeitpunkt der aufgehenden Sonne noch nicht ausgeschlafen sind.

Um also die Angst in ihrer Komplexität zu begreifen, müssen wir trainieren, die einzelnen Bestandteile zu erfassen. Insofern ist der Rat, sich den belastenden Gedanken zu stellen korrekt – jedoch einem nach dem anderen, damit ebenso auch die zugehörigen Gefühle bearbeitet werden können.

### **Mit Kindern den Gedankensalat entwirren.**

Nehmen Sie sich ein ausreichend großes Blatt Papier. Die Methode funktioniert um so besser, je mehr Platz Ihre Kinder zum Malen und Schreiben zur Verfügung haben. Fragen Sie Ihr Kind nun nach der Angst oder dem negativen Gefühl, welches es zu bearbeiten gilt. Exemplarisch wählen wir hier einfach mal den Begriff *Schule*. Schreiben Sie das Wort zentral auf das Papier und kreisen Sie es ein. Es ist das Ausgangsthema.

Stellen Sie in einem zweiten Schritt Ihrem Kind folgende Frage: „Was genau bedrückt dich an der Schule?“ oder „Was genau ist es, was Dir bei dem Gedanken an die Schule so einen Kummer bereitet?“ Manchmal können oder wollen Kinder nicht gleich antworten. Geben Sie also ein wenig Schützenhilfe und benennen beispielsweise einen Mitschüler oder ein Schulfach, wenn Sie meinen, dass es damit in Zusammenhang stehen könnte. Ist der Anfang erst einmal gemacht, wird



Ihr Kind selbstständig nach und nach weitere Dinge artikulieren können. Auch diese Begriffe umranden Sie und verbinden es mit dem zentralen Thema in der Mitte des Plakats. Mit den Fragen „Was noch?“ oder „Haben wir an alles gedacht? Bist du dir wirklich sicher?“ füllen Sie das Plakat weiter an, bis Ihrem Kind nichts mehr einfällt. Seien Sie aber darauf gefasst, dass auch mal das Elternhaus thematisch auftauchen kann, wenn es zum Beispiel um das Thema Hausaufgaben geht.

Insgesamt gilt es darauf zu achten, nichts zu erzwingen oder etwas künstlich dem Thema hinzuzufügen. Sollte nur ein Begriff um das Hauptthema gefunden werden, ist das völlig in Ordnung.

Nun geht es darum, den jeweiligen Unterängsten Attribute zuzuordnen. Lassen Sie das Kind zu jedem der genannten Punkte folgende Angaben machen:

- Wo sitzt das blöde Gefühl bei dir im Körper?
- Dehnt sich das Gefühl aus, wenn du daran denkst, bleibt es gleich oder zieht es sich zusammen?
- Wenn es eine Farbe hat, welche wäre das?
- Hat das Gefühl ein Geräusch, wenn du daran denkst? Wie genau hört es sich an?

Notieren Sie also um das jeweilige Unterthema die nun genannten Parameter und verbinden Sie sie mit diesem. Wenn Ihre Kinder gerne malen oder Bilder ausschneiden, lassen sie zuvor das Unterthema zeichnen oder suchen Sie gemeinsam in Internet nach passenden bildlichen Darstellungen. Bitte bedenken Sie, dass Sie noch ein wenig Platz brauchen, da wir hier anschließend noch weitere Vermerke machen wollen.

Lassen Sie nun das Kind bestimmen, welches der Themen aus seiner Sicht am ehesten eine Belastung darstellt.

Als Nächstes überlegen Sie gemeinsam, was zu tun ist, um dem jeweiligen Thema den Schrecken zu nehmen. So kann dann bei dem Schulfach stehen, dass Sie gemeinsam miteinander mehr üben oder das Gespräch mit dem Lehrer gesucht wird, in welchem die Ängste zur Sprache kommen. Die geplanten Maßnahmen sind allerdings verbindlich und sollten daher auch umgesetzt werden.

Dies gilt ebenso für Ihr Kind, wenn es darum gehen sollte, erhöhte zeitliche Aufwendungen für Schule in Kauf nehmen zu müssen.

Nachdem auf diese Weise alle Sorgen einen oder mehrere Herangehensweisen gefunden haben, erkundigen Sie sich erneut in Reihenfolge des zuvor genannten Belastungsgrades nach der aktuellen Empfindung.

Sie können dazu obige Fragen verwenden oder lassen die Empfindung auf einer Skala von 1 für sehr wenig bis 10 für sehr belastend sortieren. Sie werden wahrscheinlich feststellen, dass alleine schon die gemeinsame Beschäftigung mit dem Gesamthema zu einer Erleichterung geführt hat.

In den folgenden Tagen und Wochen – je nach Thema und Belastungsgrad – gehen Sie die erdachten Lösungsschritte an. Achten Sie bitte dabei auf die erforderliche Kontinuität, da diese Verbindlichkeit und Lösungsbewusstsein vermittelt.

Sobald zu jedem Thema die Lösungspunkte abgearbeitet worden sind, erkundigen Sie sich wieder danach, ob sich das Thema immer noch negativ auf die Erlebenswelt Ihres Kindes auswirkt. Wenn noch eine Belastung erkennbar ist, fragen Sie, ob vielleicht noch ein weiteres Thema aufgetaucht ist, welches mit dem vorherigen in Verbindung steht. Verfahren Sie dann wie zuvor, indem Sie es auf das Plakat schreiben, es mit dem vorausgegangenen Hauptthema verbinden und die sinnesspezifischen Empfindungen überprüfen. Dann suchen Sie auch hier wieder nach gemeinsamen Lösungswegen.

Meist aber verlieren die Unterthemen ihren Schrecken. Auch das wird auf dem Plakat vermerkt. So kann ein lachendes Gesicht gemalt werden oder ein grüner Haken zeigt an, dass das Thema erledigt ist. Wenn auf diese Weise alle Punkte bearbeitet worden sind, gilt es nun sich wieder dem Überbegriff zu widmen.

Fragen Sie also, ob das große Ausgangsthema immer noch da ist oder ob es Ihrem Kind etwas ausmacht, wenn es daran denkt.

Wahrscheinlich wird ihr Kind nun auch hier feststellen können, dass alles nicht mehr so dramatisch ist und es im Weiteren alleine damit klarkommt.

Achten Sie bitte darauf, Ihr Kind für sein Lösungsbewusstsein und sein Durchhaltevermögen zu loben. Schließlich hat es ja zusammen mit Ihnen daran gearbeitet. Auf diese Weise verinnerlicht Ihr Kind leichter, dass es sich lohnt, sich auch mit schwierigen Dingen auseinanderzusetzen. Der Vermeidungsstrategie wird somit weniger Raum geschenkt.

Diese Methode bringt gute Ergebnisse, wenn sie beharrlich bis zu Ende geführt wird. Sie sollten immer damit rechnen, dass sich auch mal ein weiteres Unterthema auftut, sobald die ersten Handlungsschritte abgearbeitet worden sind.

Auch das Lernen für die Schule – sofern als Lösungsvorschlag bei einem Thema benannt – ist sicherlich kein Abschnitt, der in wenigen Wochen beendet ist, sondern Ihr Kind weiterhin begleiten wird. Eine bessere schulische Beurteilung muss nicht gleichbedeutend mit der Lösung des Problems sein. Achten Sie daher darauf, dass bei solchen Vorhaben, die gemachten Vereinbarungen auch über den Prozess hinaus weiter eingehalten werden. Geben Sie aber mehr und mehr die Verantwortung für die Ausführung in die Hände Ihrer Kinder.



Bei Ängsten und Blockaden sind unsere Coaches echte Spezialisten. Die systemische Herangehensweise ist Bestandteil der Integrativen Potenzialentfaltung und lässt Fortschritte meist rasch erfahrbar machen. Auch das ist ein Ergebnis unserer fundierten Intensivausbildungen. Das haben wir nun auch von andere Stelle bestätigt bekommen. Und daher gib es etwas ...

### Neues aus dem IPE

Die Maßstäbe, die wir selbst an unsere Ausbildungen, Seminarteilnehmer zuvorderst aber an unsere Coachings stellen, sollten von offizieller Stelle nachvollzogen werden.

Daher haben wir uns vom TÜV-Nord in allen unseren Arbeitsprozessen prüfen lassen. Nun ist es offiziell: Wir haben die strengen Kriterien erfüllt und das Siegel mit der DIN-Nummer 29990 erlangt. Darüber freuen wir uns natürlich sehr und lassen Sie daran teilhaben.

Wenn Sie sich bis zum 31.07.2016 für eines unsere Seminare anmelden und die Ausbildung auch vollständig durchführen, gibt es ein Medienpaket (Bücher, CDs und mehr) im Wert von ca. 200,00 EUR zusätzlich geschenkt. Besuchen Sie hierzu einfach unsere Ausbildungswebseite [www.kinderjugendcoach-ausbildung.de](http://www.kinderjugendcoach-ausbildung.de) und nennen den Begriff "Metamorphose" im Mitteilungsfeld bei Ihrer Anmeldung.

Übrigens, wenn Sie die Geschichte des IPE in aller Kürze nachvollziehen wollen, haben wir hierfür eigens eine kleine Webseite geschaltet. Auf [www.akademie-metamorphose.de](http://www.akademie-metamorphose.de) erfahren Sie wir es damals losging.

#### Bildquellen:

- Psychology Help; Urheber: @freshidea bei fotolia.com
- Intuition; Urheber: @agsandrew bei fotolia.com
- Childhood dreaming; Urheber: @pogonici bei fotolia.com
- hide and seek; Urheber: @nuvolanevicata bei fotolia.com
- Child girl in front of the drawn door, back view. Way out; Urheber: @dimj bei fotolia.com