

Christian Uebele  
Tony Hofmann

# Zeit für Lösungen

Zwölf Prinzipien, die  
festgefahrene Situationen  
in Bewegung bringen

Erfahrungs  
räume  
innerer  
Achtsamkeit

Christian Uebele, Tony Hofmann

# Zeit für Lösungen

---

Zwölf Prinzipien, die festgefahrene Situationen  
in Bewegung bringen

ZKS Verlag für psychosoziale Medien  
*Erfahrungsräume innerer Achtsamkeit*



## Impressum

CIP-Titelaufnahme der Deutschen Bibliothek:

Christian Uebele, Tony Hofmann

**Zeit für Lösungen**

**Zwölf Prinzipien, die festgefahrene Situationen in  
Bewegung bringen**

© Christian Uebele, Tony Hofmann

ISBN: 978-3-947502-36-3

Cover und Layout: Hanna Hoos

Druck und Vertrieb: BoD Norderstedt

Herausgeber der Reihe „Erfahrungsräume innerer  
Achtsamkeit“:

Tony Hofmann

ZKS Verlag für psychosoziale Medien

Albrecht-Dürer-Str. 166

97204 Höchberg

info@zks-verlag.de

www.zks-verlag.de

**Die Lösungsuhr® ist ein professionelles Werkzeug zur Entwicklung von Lösungen für komplexe und verfahrenere Situationen. Sie kann in der Einzelarbeit und in Teams eingesetzt werden.**

Christian Uebele und Tony Hofmann haben das Manuskript zu diesem Buch gemeinsam verfasst. An Stellen, an denen ein bestimmter Gedanke oder eine Position wiedergegeben wird, auf die einer von uns beiden besonders viel Wert legt, haben wir den entsprechenden Namen in Klammern hinzugefügt.

Lösungsuhr®



# Inhalt

<b>1. Wirkweise der Lösungsuhr®</b> .....	7
1.1 Was ist eine Störung? .....	9
1.2 Der Lösungsprozess .....	12
1.3 Laufende und gestoppte Prozesse .....	13
1.4 Metaphern als Schlüssel zur Lösung.....	16
1.5 Das eigene Gespür schulen .....	20
1.6 Adaptiver Umgang mit Emotionen .....	24
<b>2. Die Lösungsuhr® in der Praxis</b> .....	27
2.1. Entstehungsgeschichte .....	27
2.2 Flexible Anwendung .....	32
2.3 Ablauf.....	33
<b>3. Die zwölf Lösungsprinzipien</b> .....	39
Stunde 1: Versuche Variationen .....	39
Stunde 2: Schaffe Freiraum.....	43
Stunde 3: Definiere den Rahmen .....	47
Stunde 4: Unterbrich das Muster.....	51
Stunde 5: Schätze Deine Impulse .....	57
Stunde 6: Wechsle die Perspektive .....	61
Stunde 7: Erkenne den Sinn darin .....	67
Stunde 8: Stärke die Stärken.....	72
Stunde 9: Frage nach .....	76
Stunde 10: Handle beherzt .....	81
Stunde 11: Sei eindeutig .....	86
Stunde 12: Bleibe spielerisch .....	92
<b>4. Der Lösungskreislauf</b> .....	97

# 1. Wirkweise der Lösungsuhr®

Die Lösungsuhr® ist ein Werkzeug, das dabei hilft, in komplexen und verfahrenen Situationen stimmige Ansatzpunkte für funktionierende Lösungen zu finden. Die Lösungsuhr® entwickelte sich in der Arbeit mit verhaltensauffälligen Kindern und Jugendlichen, kann aber auch in anderen Kontexten eingesetzt werden. Sie ist nicht gedacht für den direkten Einsatz im Feld, sondern für die Reflexion von als schwierig empfundenen Situationen. Sie wird also vorrangig verwendet in der Supervision, in der Psychotherapie, in Fallbesprechungen, in Team-Beratungen und in kollegialen Meetings.

Im Praxisalltag mit der Lösungsuhr hat sich gezeigt, dass es für jede Frage geeignete Lösungsbilder gibt. Oft besteht die Schwierigkeit nicht darin, Lösungen zu finden, sondern darin, sich auf zwei oder drei zu beschränken. Mit Hilfe der Lösungsuhr® findet man normalerweise mehr Lösungsprinzipien, als man sich eigentlich vorgenommen hat. Sie können sich also aus dieser Fülle die besten Prinzipien aussuchen. Unsere Erfahrung: Wir schwimmen förmlich in Lösungen. Besonders erhellend war die Beobachtung in einer Fortbildung, die ich (Christian Uebele) einmal machte. Ich war eingeladen in ein Team, das schon seit Jahren ständig bestimmte Probleme wälzte. Die Lösungsuhr® brachte diese Menschen in extrem kurzer Zeit dazu, sich nur noch mit Lösungen zu beschäftigen.

Die Lösungsuhr® hat ein weit größeres Potenzial, als nur das Feld der Pädagogik oder der Psychotherapie. Dennoch entwickeln wir sie in diesen beiden Kontexten, da hier un-

sere größte berufliche Expertise liegt. Die Beispiele, die wir in diesem Buch meist für den pädagogischen Kontext „Kindergarten“ darstellen, lassen sich leicht übertragen auf andere, verwandte Felder. So kann die Lösungsuhr® z.B. auch in der Schule, in der Psychotherapie mit Erwachsenen oder mit älteren Jugendlichen und in der sonderpädagogischen oder psychosozialen Beratung, in der Elternarbeit oder in der Erziehungsberatung eingesetzt werden. Auch in Businesssteams wirkt sie, wie die Erfahrung zeigt. Der „Kindergarten“ könnte somit auch in humorvoller Weise verstanden werden als ein bestimmter Typ des zwischenmenschlichen Umgangs von Menschen, der nicht in Richtung „Gelingen“ deutet. So heißt es umgangssprachlich ja manchmal empört: „Sind wir denn hier im Kindergarten?“ Eine solche Verwendung des Wortes enthält jedoch in den meisten Fällen ein Missverständnis. Kindergärten sind heutzutage oftmals sehr komplexe und feinfühligere Institutionen, und können damit Vorbildcharakter aufweisen. Die umgangssprachliche Abwertung ist also zumeist alles andere als gerechtfertigt. Vom Kindergarten, als einem oftmals partizipativ und demokratisch gestalteten System, kann man heutzutage viel lernen. Die zwölf lösungsorientierten Grundprinzipien, die wir an seinem Beispiel entwickeln und schildern, sind somit fast schon allgemeingültig.

Die Entwicklung der Lösungsuhr® wurde wissenschaftlich begleitet durch den Lehrstuhl für Pädagogik bei Verhaltensstörungen der Universität Würzburg. Was uns sehr am Herzen liegt, ist die hohe fachliche Qualität dieses Tools. Deshalb legen wir Wert auf eine gut durchdachte theoretische Fundierung. Diese soll im Folgenden kurz dargestellt werden. Alle Leserinnen und Leser, die aus fachlichem Inte-



resse weiter in die Hintergründe einsteigen wollen, können sich in den wissenschaftlichen Rahmen, der in der Arbeit mit der Lösungsuhr® Anwendung findet, selbständig vertiefen (z.B. bei Hofmann, 2017; Hofmann & Freitag, 2018; Hofmann, 2020b).

## **1.1 Was ist eine Störung?**

Wir verstehen Störungen im sozialen Miteinander generell als Interaktionsstörungen (Stein, 2018). Das bedeutet, dass einzelne Personen, wie Kinder und Jugendliche, möglicherweise auffällig sind, aber niemand ist gestört. Keine Störung liegt allein in einer einzelnen Person. Sie zeigt sich in den Prozessen, in denen der einzelne Mensch mit seiner Umwelt in Beziehung steht. Diese Prozesse sind es, die im Falle einer Störung verzerrt, behindert oder gestoppt sein können (Hofmann & Heselhaus, 2018). In einer solchen Situation werden beispielsweise bestimmte Bedürfnisse beim Kind, aber auch bei Eltern, Lehrkräften oder Erzieherinnen und Erziehern nicht erfüllt. Die Idee des „gestoppten Interaktionsprozesses“ ist unser zentraler theoretischer Ausgangspunkt. Als Leitgedanke wird er dabei unterstützen, besser verstehen zu können, warum sich bestimmte Menschen so verhalten, wie sie es tun (z.B. aggressiv, ängstlich oder unaufmerksam). Daraus abgeleitet lassen sich Ansatzpunkte finden, die die Frage stellen, was in der Praxis verändert werden kann, um gestoppte Interaktionsprozesse in Richtung „Gelingen“ zu verändern: Was genau ist nötig, damit es (wieder) rund „läuft“?

Gelingendes soziales Miteinander bedeutet, dass Wege gefunden werden, die von allen (relevanten) Beteiligten trag-

bar sind. Dieses spezielle Zusammenspiel wurde auf der Interaktionsebene von mir (Tony Hofmann) als „konkreative Kommunikation“ definiert (Hofmann 2017, 188ff.). Das bedeutet, dass drei Arten von Stimmigkeit zugleich auftreten:

- Stimmigkeit mit mir selbst
- Stimmigkeit mit meinen Mitmenschen in der gegebenen Situation
- Stimmigkeit mit der Eigendynamik unserer Interaktionen.

Konkret geht es uns hier jedoch nicht um eine weitere theoretische Vertiefung, sondern um hilfreiche Ideen für das, was man in der Praxis tun kann, also um eindeutige Handlungsschritte und Interventionen. Gute Ideen, die die Konkreativität fördern, könnten einem Kind dabei helfen, zu lernen oder mit anderen Kindern zu spielen. Sie helfen zugleich auch den Lehrkräften oder Erziehern und Erzieherinnen in ihrer pädagogischen Arbeit. Sie unterstützen die Institution, in der die Problematik auftritt (z.B. die Schule), indem sie Lehr- und Lernprozesse (wieder) ermöglichen. Zudem lenken sie die Interaktionsprozesse (langfristig gedacht) in eine nachhaltig förderliche Richtung.

Das Ziel der Arbeit mit der Lösungsuhr® ist es, adaptive Ansatzpunkte für den professionellen Umgang mit auffälligem Verhalten zu finden. Natürlich kann die Arbeit mit diesem Werkzeug eine fundierte pädagogische oder psychologische Grundausbildung (bzw. ein Studium) nicht ersetzen. Die Ansatzpunkte, die mit der Lösungsuhr® er-

arbeitet werden, müssen vielmehr in ein Gesamtkonzept eingebettet sein und der individuellen fachlichen Haltung der professionell Tätigen entsprechen. Das meint: Jede und jeder professionell Tätige wird die Lösungsuhr® ein klein wenig anders verwenden. Das was wir hier beschreiben ist lediglich ein Vorschlag, der abgewandelt werden kann, wo es stimmig scheint.

Außerdem bieten wir eine Fortbildungsreihe für die professionelle Arbeit mit der Lösungsuhr® an, die etwa zu gleichen Teilen aus Präsenzseminaren und aus regelmäßigen (auf digitalem Weg vermittelten) vertiefenden inhaltlichen Impulsen besteht. Wir empfehlen, diese Fortbildungsreihe zu besuchen, wenn Sie ein Interesse daran haben, die „innere Logik“ der Lösungsmethodik in all ihren einzelnen Facetten gedanklich zu durchdringen und alltagsbegleitend eine schier unendliche Vielzahl an Handlungsideen zu bekommen. Wir verstehen dieses Angebot so ähnlich, wie beim Umgang mit technischen Geräten: Wäre die Lösungsuhr® beispielsweise ein Auto, so können Sie es nach dem Lesen dieses Buches vielleicht fahren – das ist nicht nichts. Es bringt sie sicher von Ort zu Ort. Aber erst durch die Fortbildungsreihe verstehen Sie dann auch, wie der Motor, das Bremssystem usw. funktioniert. Sie können sehr viel flexibler und spontaner auf Situationen reagieren, indem Sie die Lösungsprinzipien verinnerlichen und sich völlig zu Eigen machen. Wir wollen Ihnen auf diese Weise flexible Gestaltungsspielräume in komplexen, unlösbar scheinenden Situationen eröffnen, indem wir Ihnen die Möglichkeit geben, eine Art „lösungsorientierte Grundhaltung“ für alles, was Sie tun (sei es beruflich, aber auch privat), zu entwickeln.

Oder anders gesagt: Uns ist sehr wichtig, dass das, was wir Ihnen beibringen und das, was Sie dann können, nicht nur an der Oberfläche wirkt, sondern wirklich „Hand und Fuß“ hat.

## 1.2 Der Lösungsprozess

Um die Wirkweise der Lösungsuhr® verstehen zu können, sind drei theoretische Aspekte zentral. Sie sollen hier in drei Leitfragen ausformuliert und anhand eines Beispiels durchdacht werden:

1. Das Wissen um Interaktionsprozesse lässt uns verstehen, wie es zu gestoppten Prozessen kommt. Letztere nehmen wir möglicherweise als sehr unangenehm wahr. Wir haben z.B. ein Problem, etwas läuft nicht so, wie wir es uns wünschen oder wir befinden uns in einem Konflikt. Wir erleben unangenehme Emotionen. Was ist in solch einer Situation nötig, um gestoppte Prozesse auf adaptive Weise wieder neu zum Laufen zu bringen?
2. Die Materialien zur Lösungsuhr® zeigen metaphorische Darstellungen von Lösungsstrategien. Metaphern können eine große Kraft entfalten. Sie sind in der Lage, den Kern eines gestoppten Prozesses bildlich so auf den Punkt zu bringen, dass er wieder „gangbar“ gemacht wird. Was also sind spezifische Eigenschaften von Metaphern, so dass sie eine hilfreiche Wirkung entfalten können?
3. Die Anordnung der verschiedenen Lösungsstrategien in Form einer Uhr, deren Ziffern rings um den Körper herum platziert werden, hat sich in der Praxis als besonders hilfreich herausgestellt. Ein

Mensch, der eine Lösung sucht, wendet sich auf diese Weise dem Erleben zu, das in ihm wie ein „innerer Kompass“ fungiert. Auf diese Weise wird es möglich, erlebensbezogen eine oder mehrere geeignete Lösungsstrategien auszuwählen und konkrete Handlungsschritte zu finden. Warum wirkt ein Bezugnehmen zum subjektiven Erleben lösend?

In den nun folgenden Ausführungen werden diese drei Fragen systematisch durchdacht.

### **1.3 Laufende und gestoppte Prozesse**

Interaktionsprozesse lassen sich als das Zusammenspiel von Implizieren und Geschehen beschreiben. Das meint: Manches von dem, was geschehen kann, geschieht. Anderes geschieht nicht. Und das, was tatsächlich geschieht, gibt wiederum eine Richtung vor für das, was weiterhin geschehen kann. Ein laufender Prozess setzt sich in diesem Sinne selbst fort: „Es läuft einfach“. Wichtig ist in diesem Zusammenhang, zwischen sozialen und persönlichen Prozessen zu unterscheiden (Bartusch, 2020). Ein Beispiel soll diesen Unterschied deutlicher machen.

Nehmen wir zum Beispiel an, eine Kindergartengruppe wird von einem Erzieher betreut, der ein feines Gespür für die Bedürfnisse und Empfindungen der Kinder hat. Zugleich verfügt er über ein großes Repertoire an Möglichkeiten für das, was als nächstes getan werden kann. So strukturiert er Gruppenstunden auf bestimmte Weise, gibt bestimmte Materialien frei und weiß, was gerade passt, da er die Möglichkeiten und Grenzen der angebotenen Materialien kennt. So wählt er beispielsweise in einer konkreten

Situation an einem Vormittag aus, ob die Gruppe als nächstes nach draußen in den Schnee spielen geht, oder ob sie etwas bastelt, oder ob verschiedene Aktivitäten gleichzeitig möglich sind. Dabei legt er Wert auf eine möglichst individuelle Berücksichtigung der Bedürfnisse und Lernstände der Kinder.

Natürlich kann nicht jedes Kind völlig eigenständig begleitet werden (dies ist sicherlich eine Frage der Gruppengröße und der Ressourcen), dennoch gibt es immer wieder Überlappungsbereiche, so dass die Befriedigung der Einzelbedürfnisse möglichst maximiert wird.

Ein Interaktionsprozess ist gerade dann gestoppt, wenn dies zu kippen beginnt. An irgendeiner Stelle der Gruppe finden wir nun bei einem oder mehreren Kindern unbefriedigte Bedürfnisse vor, die auch mit noch so sorgsamer Kreativität und Offenheit in der Tagesgestaltung nicht mehr erfüllbar sind. Das, was in den persönlichen Prozessen dieser Kinder impliziert wäre, kann also nicht geschehen. So könnte es zum Beispiel sein, dass eine bestimmte Zahl von Kindern eigentlich Bewegung im Freien bräuchte, jedoch ein gewaltiger Sturm mit Regen und Hagel im Laufe des Vormittags das Hinausgehen unmöglich macht, so dass sich die Kinder im Raum gefangen fühlen. Passende Kleidung ist nicht vorhanden und die Gruppe beginnt „zu kochen“. Der soziale Prozess („Wir bleiben drinnen!“) verhindert in diesem Beispiel die adaptive Weiterführung einiger der persönlichen Prozesse der Kinder („Ich möchte mich draußen bewegen!“).

Hier kommt es nun darauf an, dass der Erzieher, der die Gruppe leitet, das „Kochen“ als solches zu erkennen vermag. Ich (Tony Hofmann) möchte besonders darauf hinweisen, dass der Begriff des Kochens eine metaphorische Beschreibung der im Raum vor sich gehenden Interaktionen darstellt (siehe auch Abschnitt 1.4.). Nehmen wir an, dass der Erzieher das „Kochen“ zu spät bemerkt und es nicht oder nur ansatzweise reflektiert. Dies würde in diesem Falle bedeuten, dass er selbst Teil des „Kochens“ wird. Dass also Gefühlszustände in ihm entstehen, die durch die Gruppendynamik gefüttert werden und die ihn selbst überfordern. Dies kann beispielsweise dazu führen, dass er aggressiv wird, um das „Kochen“ im Zaum zu halten, dass er zu schreien beginnt und Strafmaßnahmen vornimmt. Dieser Zustand wäre die Beschreibung eines Prozessstopps bei ihm als Person („Ich verliere die Kontrolle.“).

Ähnliche Prozessverläufe treten nicht nur in Kindergärten, sondern auch in vielen beruflichen Umgebungen auf. Zum Beispiel, wenn wir in Teams zusammenarbeiten. Vielleicht haben Sie auch in Ihrer Familie bereits derartige Situationen erlebt. Prozessstopps treten überall da auf, wo die Konkreativität (siehe Abschnitt 1.1.) „zerbricht“. Um nun einen gestoppten oder einen sich dem Stopp annähernden Prozess in eine adaptive Richtung umzulenken, sind Maßnahmen erforderlich, die die gesamte Situation und deren Qualität berücksichtigen. Wenn Sie also „die Kurve kriegen wollen“, so ist es nötig, zunächst innezuhalten und sich dessen gewahr zu werden, „was jetzt gerade vor sich geht“. Es geht darum, sich bewusst zu machen und sich zu vergegenwärtigen, wie die Atmosphäre ist, was „in der Luft liegt“.

Nur, wenn die Situation auch gefühlsmäßig verstehbar ist, hat man eine Chance, sie zu „begreifen“ – und nur so wird eine Art der Kontrolle möglich, die nicht auf Aggression und Druck beruht, sondern eine, die spielerisch und leicht auch unter schwierigen Bedingungen eine gelingende Fortsetzung ermöglicht. Zentrales Merkmal hierbei ist die sprachliche Benennung dessen, was gerade „ist“. Wenn es dem Erzieher gelingt, zum Beispiel mit einem Wort oder einer treffenden Formulierung, genau den Kern der Situation zu treffen, kann sich die Engstelle in eine Lösung verwandeln. Wenn er in seiner Reflexion eine passende Bezeichnung für das findet, was gerade vor sich geht, erlangt er den inneren Freiraum, angemessen darauf reagieren zu können. So ähnlich, wie das vor fast 200 Jahren der Dichter Joseph von Eichendorff schrieb: „Die Welt hebt an zu singen, triffst du nur das Zauberwort.“ (vgl. 1838), oder auch wie im Märchen „Rumpelstilzchen“, in dem die Königstochter dem Zwerg seinen Namen sagt. Genau hier setzen die zwölf Metaphern der Lösungsuhr® an. Sie helfen dabei, ganz konkrete Vorschläge für gelingende Kommunikation mit jenen Menschen zu entwickeln, die sich auffällig verhalten. Beispielsweise unterstützen sie Erzieherinnen und Erzieher dabei, passende Zauberworte zu finden und zu formulieren. Dieser Prozess wird durch gute Fragen befördert, die wir im Lösungsuhr®-Tool als Ergänzung zu jeder der zwölf Lösungsstrategien zur Verfügung stellen.

## **1.4 Metaphern als Schlüssel zur Lösung**

Wie lässt sich verstehen, dass gerade eine Metapher dabei helfen kann, gestoppte Prozesse in Richtung Gelingen voranzutragen? Gelingen meint hier, eine Situation so fortzu-



führen, dass die Schwierigkeit sich in Luft auflöst. Konkret bedeutet das, dass ein Großteil der Bedürfnisse der beteiligten Personen fühlbar wird und benannt werden kann. Gestoppte (Personen-)Prozesse werden dann so vorgetragen, dass sie wieder ins Fließen kommen. Wichtig: Das bedeutet nicht, dass automatisch alle Bedürfnisse erfüllt werden. Manchmal reicht es schon, wenn sie sichtbar sind und gehört werden (Dittmar, 2015).

Welche Rolle spielen also Metaphern in diesem Prozess? Um uns einer Antwort auf diese Frage anzunähern, ist es hilfreich zu verstehen, was eine Metapher eigentlich ist. Eine Metapher hat die Eigenschaft, dass sie sowohl sprachlich zu verstehen als auch als Bild interpretierbar ist (Gendlin, 1997). So können wir zum Beispiel das oben beschriebene „Kochen“ in der Kindergartengruppe mit dem Wort „Kochen“ bezeichnen (Aspekt der Sprache), zugleich sehen wir vielleicht einen Topf vor uns, in welchem sich eine Suppe befindet, die blubbert und heißen Dampf ausstößt (Aspekt des Bildes). Eine solche Kombination aus Wort und Bild hilft dabei, zum Kern der Sache zu kommen. Sobald es uns gelingt, eine Situation mit einer Metapher zu beschreiben, erfassen wir das Wesentliche und sind selbst nicht mehr (vollständig) Teil des Interaktionsgeschehens.

Im oben beschriebenen Beispiel wäre der Erzieher der Dynamik der Gruppe so lange ausgeliefert, solange er eben diesen Schritt noch nicht vollzogen hat. Die Kraft der Gruppendynamik (d.h. der soziale Prozess) erfasst auch ihn. Er verliert die eigene Souveränität und lässt sich zu den oben beschriebenen Zwangsmaßnahmen mitreißen. Ein Erzieher, dem es jedoch gelingt, mittels einer Metapher

den Kern der Situation zu erfassen, erhält neue Handlungsspielräume. Er versteht, was gerade vor sich geht und kann dadurch sein kreatives Ideenrepertoire aktivieren.

Stellen wir uns vor, dass in dem Kindergarten Materialien vorhanden sind, aus denen sich Musikinstrumente herstellen lassen. Die eine Hälfte der Kinder, die noch ruhig ist, bringt möglicherweise die Geduld ins große Ganze der Gruppe ein, sich eine Weile mit Karton und Klebeband zu beschäftigen. Der andere Teil, der einen stärkeren Bewegungsdrang in sich hat, bringt die Lust und Leidenschaft mit, um Musikinstrumente herzustellen und sie schließlich auch zu benutzen. Beide Potenziale zusammengenommen ergeben ein gutes Gemisch aus Aktivität und Ruhe – sie ergänzen sich. So lassen sich vielleicht sehr einfache Rasseln oder Trommeln herstellen, was dann in ein Bewegungsspiel münden kann, in dem das Bewegungsbedürfnis der Kinder befriedigt wird. Der soziale Prozess dient in diesem Beispiel also den Prozessen der einzelnen Personen und steht ihnen nicht entgegen. Vielleicht kann hierzu auch eine motivierende Musik unterstützen, die diese Bewegungsenergie aufgreift und in konkretes kindliches Handeln umsetzt. Den Bedürfnissen der Kinder werden Räume geöffnet, sodass sie befriedigt werden – der Bewegungsdrang wird abgebaut. Die Konkretität, die ohne das Innehalten des Erziehers „zerbrochen“ wäre, funktioniert hier also wieder. Das Feld ist gewissermaßen „geheilt“ (Möckel, 1982). Erinnern wir uns noch einmal daran, dass insbesondere das metaphorische Benennen dessen, was hier gerade vor sich geht, zentral zum Gelingen beiträgt. Weil der Erzieher intuitiv versteht, dass die Gruppe zu „kochen“ beginnt, kann er

die Wärme, die metaphorisch gesprochen gerade im Raum liegt, konstruktiv nutzen, um ein „Überkochen“ zu verhindern.

Die Lösungsuhr® enthält zwölf typische Metaphern, die schwierige Situationen kennzeichnen und damit zugleich Ansatzpunkte für Lösungen eröffnen. Die Einteilung ergibt sich einerseits aus jahrzehntelanger praktischer Erfahrung (Christian Uebele), aber auch aus einem breiten theoretischen Wissensschatz über Konflikte und schwierige bzw. herausfordernde Situationen (Tony Hofmann). Natürlich wird die Lösungsuhr® nicht in einer konkreten Praxissituation eingesetzt, sondern in deren Reflexion. Wir sind uns darüber bewusst, dass dies ein gewisses Dilemma erzeugt. Selbstverständlich wäre es uns lieber, wenn wir Menschen, die in der Praxis tätig sind, in herausfordernden Situationen wie ein Assistent („Knopf im Ohr“) live beiwohnen könnten. So wäre es möglich, viele Situationen des Scheiterns von vornherein zu verhindern. Jedes Scheitern kann jedoch zum Lernen beitragen. Jedes Mal, wenn eine als schwierig empfundene, gescheiterte Praxissituation mittels der Lösungsmethodik reflektiert wird, entstehen neue, konkrete Gestaltungsspielräume, die dann beim nächsten Mal in der Praxis wirksam sein können. So scheitern wir also Stück für Stück in Richtung Gelingen voran. Idealerweise hat der Erzieher im oben genannten Beispiel nach einigen Situationen des Scheiterns die entsprechenden Lösungsansätze so stark verinnerlicht, dass ihm in der Zukunft auf intuitive Weise immer eine passende Strategie einfällt. Je öfter er die Uhr also zur Reflexion einsetzt, desto spielerischer und fließender wird sein Handeln werden.

Noch einmal zusammengefasst: Die Lösungsuhr® hilft dabei, den Schritt des Innehaltens zu vollziehen, in dem eine gute Metapher gefunden werden kann (Hofmann, 2017). Der Schritt vom Gefangensein von der Eigendynamik einer Situation, hin zum Meistern einer Situation, wird mittels der hier vorgestellten Lösungsmethodik vollzogen. Wenn es dem Erzieher gelingt, die situative Komplexität, die in der Luft liegt, mittels einer passenden Metapher in ihrem Wesen zu erfassen, so wird er wieder handlungsfähig. Er „blickt wieder durch“. Eine Metapher ist dabei so etwas wie ein Katalysator, der ein kreatives Potenzial für die Gestaltung der Situation weckt. Solange eine chaotische Gruppendynamik (sozialer Prozess) unbenannt ist und einfach abläuft, wie er eben abläuft, haben wir keine Handhabe. Die Situation hat mehr Macht über uns, als wir über sie. Alles jedoch, was zum Beispiel mit einem Wort oder mit einem Bild benannt ist, wird potenziell auch aktiv umgestaltbar. Die Kraft einer Metapher kann also mit Hilfe der Lösungsuhr® systematisch für eine gelingende zwischenmenschliche Dynamik genutzt werden.

## **1.5 Das eigene Gespür schulen**

Welche Rolle spielt in all dem das Gespür des Erziehers? Vergewenwärtigen wir uns noch einmal, dass das Gelingen pädagogischen Handelns viel damit zu tun hat, dass die zentralen Bedürfnisse aller beteiligten Personen benannt und die wichtigsten davon auch erfüllt werden können. Beispielsweise stellt das Leiten einer Kindergartengruppe, nimmt man diesen Grundsatz ernst, eine hohe Kunst dar (die meist nicht angemessen gewürdigt wird). Die große Leistung einer guten Erzieherin / eines guten Erziehers be-

steht darin, dass er im direkten Fühlkontakt mit der Gruppe als Ganzes und auch mit einzelnen Kindern steht.

Was jedoch ist Gespür? Ein gutes Gespür für andere hat paradoxerweise erst einmal viel mit einem guten Kontakt zu sich selbst zu tun (zum Begriff des „guten Kontakts“ vgl. Perls, Hefferline & Goodman, 1997). Nur ein Mensch, der den eigenen Empfindungen Raum gibt, sie ernst nimmt, sie wahrnimmt und beachtet, hat die Fähigkeit, auch mit anderen Menschen stimmig umzugehen. Er lässt sich nicht in den Sog des Gruppenprozesses hineinziehen, sondern bleibt auch in schwierigen Situationen achtsam. Natürlich ist dieses Ideal nie vollständig umsetzbar. Dennoch kann es, ganz im Sinne von Carl Rogers (Teichmann-Wirth, 2003), als eine asymptotische Zielvorstellung angesehen werden. Asymptotisch bedeutet: Man kann sich diesem Ziel annähern, im Wissen, dass man es nie vollständig erreichen wird. Es ist jedoch sinnvoll, ein Leben lang zu üben, sich diesem Ideal anzunähern. Das Üben wird dann selbst zum Ziel.

Betrachten wir noch einmal das obige Beispiel der Kindergartengruppe, die zu „kochen“ beginnt: Ein Leiter, der im guten Kontakt mit der Gruppe steht, steht auch im guten Kontakt mit seinen eigenen Empfindungen. So nimmt er das „Kochen“ der Gruppe beispielsweise so wahr, dass sich in seinem eigenen Körperraum ein Druck bemerkbar macht, sagen wir zum Beispiel, in seinem unteren Bauchbereich oder an einer anderen Stelle. Er übergeht dieses Druckgefühl nicht, sondern wendet sich ihm achtsam zu. Indem er das Druckgefühl wahrnimmt, versteht er auf intuitive Weise, was zugleich in der Gruppe vor sich geht.

Er bemerkt anhand dieser Empfindung, dass ein Teil der Kinder einen Bewegungsdrang entwickelt und kann somit angemessen darauf reagieren. Würde er seine eigenen Körperempfindungen nicht achtsam berücksichtigen, so könnte es sein, dass ihn das Druckgefühl mehr oder minder „automatisch“ zu aggressiven Handlungen verleitet, die die Gruppe im Zaum zu halten versuchen. Im besten Fall lässt er sich also von seinen eigenen Empfindungen als Hinweisgeber leiten. Dann sind sie Wegweiser, die auf etwas hindeuten wollen. Im schlechtesten Fall übernehmen die Empfindungen völlig die Kontrolle über den Erzieher, so dass er ihnen mehr oder weniger hilflos ausgeliefert ist. Greenberg (2006) bezeichnet diesen Kontrollverlust als „emotionale Unterregulierung. Dann sind seine Empfindungen Tyrannen, die ihn in die Knie zwingen. Im letzteren Fall leitet nicht mehr der Erzieher die Gruppe, sondern die Situation dominiert über alle Beteiligten (über den Erzieher und die Kinder gleichermaßen).

Wer handelt also autonom? Autonom handelt ein Mensch, der seine Körperempfindungen achtsam und bewusst zu spüren vermag und deshalb frei entscheiden kann (siehe auch Stunde 5 und Stunde 11), was als nächstes zu tun ist. Kinder im Kindergartenalter können dies in der Regel noch nicht. Sie werden noch stark von ihren Körperempfindungen und von den Impulsen, die sich daraus ergeben, dominiert. Das reflektive System eines Menschen, die innere Stimme also, die plant, strukturiert und schlussfolgert, ist in diesem Alter noch nicht voll ausgeprägt (Strack & Deutsch, 2004). Das impulsive System jedoch, die innere Stimme also, die völlig ohne Nachdenken agiert, ist schon von Geburt an voll und ganz funktionsfähig. Die einzige

Person, die in der Lage ist, in einer herausfordernden pädagogischen Situation besonnen zu handeln, ist also der Erzieher. Die Fähigkeit, das eigene Gespür ernst zu nehmen, ist ein zentrales Entscheidungskriterium dafür, ob die Situation alle Beteiligten wie ein Marionettenspieler dominiert – oder ob der Erzieher souverän und autonom bleibt.

Die Lösungsuhr® hilft systematisch dabei, das eigene Körpergespür auch in chaotischen Situationen zu aktivieren (zum Begriff des „Chaos“: Speck, 1997). Die zwölf Lösungsstrategien stellen prototypische Ansatzpunkte dar, um gestoppte Prozesse auf adaptive Weise fortzusetzen. Dadurch, dass sich die lösungssuchende Person körperlich in die Mitte der zwölf ausgesuchten Uhrzeit-Kreise begibt (siehe auch Kapitel 2, Praxis), kann sie gar nicht anders, als körperlich zu spüren, welche dieser Strategien am erfolgversprechendsten ist. Ihr Gespür kann also gar nicht unberücksichtigt bleiben, denn die Person muss sich aktiv auf zwei der Lösungsstunden zubewegen, um sie auszuwählen. Würden die Lösungsstrategien lediglich auf einer Liste auf einem Blatt präsentiert, so wäre der Körper und dessen intrinsische Spürfähigkeit nicht so stark involviert. Die Methode, die Uhrzeitscheiben auszulegen, hilft also dabei, automatisch ins Spüren zu kommen und die Kreativität des eigenen Körpers zu nutzen. Ein Mensch, der inmitten von Lösungsmöglichkeiten steht, versteht nicht nur, was vor sich geht, sondern spürt zugleich auch schon erste Gestaltungsspielräume für das, was er konkret tun kann.

Falls Sie das Lösungsuhr®-Tool nicht besitzen, empfehlen wir deshalb dringend, sich die einzelnen Lösungsstunden, die im Praxisteil dieses Buchs beschrieben werden, auf Zet-

tel zu schreiben und rings um sich herum auszulegen. So bleiben Sie nicht im Kopf, sondern Sie kommen körperlich in Bewegung. Die Arbeit mit der Lösungsuhr® trainiert auf diese Weise systematisch die Wahrnehmungsfähigkeit Ihres inneren Kompasses.

## 1.6 Adaptiver Umgang mit Emotionen

Bei all dem sollten wir bedenken, dass das Wahrnehmen und Nutzen des inneren Kompasses nicht gleichzusetzen ist mit dem blinden Ausagieren von emotionalen Handlungsimpulsen. Angenommen, ein Pädagoge schreit ein Kind an, einfach, weil er die Wut eben gerade in seinem Körper spürt. Dies ist keineswegs zielführend, sondern (psychisch) verletzend. Gerechtfertigt und erwünscht ist jedoch sehr wohl, den aggressiven Impuls in sich wahrzunehmen, also beispielsweise den Ärger körperlich zu verorten und als Ausdruck der eigenen Lebendigkeit wertzuschätzen. Es braucht jedoch auch Impulskontrollen, also bremsende und ordnende Instanzen in uns, damit die Interaktion gelingen kann. Der innere Kompass ist also nicht dasselbe wie eine bloße Emotion (Hofmann, 2017, S. 340).

Um den Unterschied zwischen „Gespür“ und „Emotion“ noch einmal sauber zu trennen, wollen wir folgende Leitgedanken für den adaptiven Umgang mit Emotionen festhalten:

1. Es kann durchaus gewünscht sinnvoll sein, einen normativen Rahmen (siehe auch Stunde 3) auszuformulieren. Dieser Rahmen kann zum Beispiel den Inhalt haben, dass alle Beteiligten respektvoll und gewaltfrei miteinander umgehen. Emotionale Handlungsimpulse, die sowohl bei der erziehenden Per-



son als auch bei Kindern und Jugendlichen auftreten, dürfen sein (im Sinne von „Was ist, darf sein.“), aber sie dürfen diesen Rahmen nicht aktiv verletzen.

2. Emotionen können eine Person auf eine adaptive Spur führen, jedoch auch Lösungen erschweren oder sogar unmöglich machen. Oft mischen sich alte Verletzungen in das Hier und Jetzt. Handlungsimpulse, die aus einer eigenen (vielleicht alten) Verletzung heraus erfolgen, sind, besonders im professionellen Rahmen, nicht zielführend. Hier gilt es, die alten Muster zu erkennen, loszulassen und die tatsächliche Situation der Gegenwart dann „mit frischen Augen“ zu sehen.
3. Gelingen wird da möglich, wo Körper, Emotionen und das Denken miteinander in Verbindung kommen. Da in Schule, Ausbildung und Studium die Priorität zumeist auf das Denken gelegt wird, ist es wichtig, zunächst die Gleichberechtigung dieser verschiedenen Ebenen anzuerkennen. Besonders in einer „Kopfgesellschaft“ kann dies schnell zu dem Missverständnis führen, wir wollten mit unserem Ansatz das Denken und das Sprechen abwerten, wenn wir davon ausgehen, dass die Emotionen „sein dürfen“. Das ist aber nicht unsere Intention. Wir wollen nur deutlich machen, dass alles seinen Platz bekommen darf. Alles hat seine Berechtigung. Es geht uns nicht um ein Entweder- Oder, sondern um eine Verbindung dieser Ebenen.
4. Während PsychotherapeutInnen und KörpertherapeutInnen viel Selbsterfahrung und Selbstreflexion in ihrer Ausbildung erfahren, kann man Pädagogin oder Pädagoge werden, fast ohne jemals die eigenen Innenwelten zu erkunden. In anderen beruflichen

Kontexten (zum Beispiel in der freien Wirtschaft) ist Selbsterfahrung oftmals etwas völlig Fremdes. Dies bringt die Gefahr mit sich, impulsiv bei seinem Gegenüber etwas zu bekämpfen, was man in Wahrheit bei sich selbst bekämpft. Emotionale Handlungsimpulse gehen dann an die falsche Adresse und beinhalten somit keine Lösung des Konflikts. Es ist hilfreich zu lernen, mit dem Frieden zu schließen, was wir in unseren Innenwelten vorfinden, bevor wir, beispielsweise an einem Kind, etwas ändern wollen, was wir an uns selbst nicht akzeptieren können oder wollen.

5. Damit sich Konkreativität ereignen kann (siehe Abschnitt 1.1) braucht es eine innere Instanz der Verbindung bei der Leitungsperson. Als Körpertherapeut nenne ich (Christian Uebele) diese Verbindung Herz. Hier verbinden sich Bauchgefühl und Steuerung. Ein Moment der Sammlung, falls möglich, kann die verschiedenen Impulse gut auf die jeweilige Situation abstimmen. Das Herz ist die Verbindung von Bauch und Kopf. Diese Verbindung wirkt wie ein innerer Leitstern, an dem man sich jederzeit orientieren kann (Hofmann, 2020b).

Noch einmal zusammengefasst: Die Lösungsuhr® trainiert systematisch die Wahrnehmung unseres inneren Kompasses. Besonders dann, wenn die Lösungsuhr® als Werkzeug in Supervisionen oder in Reflektionsrunden regelmäßig eingesetzt wird, etabliert sich bei den beteiligten Personen eine Haltung, die es ganz selbstverständlich macht, das eigene Gespür ernst zu nehmen. Die volle Kraft des Tools entfaltet sich deshalb vor allem durch ihre häufige und regelmäßige Anwendung. Die zwölf Lösungsaspekte werden

zunehmend internalisiert und können von Ihnen, auch in konkret ablaufenden Situationen, immer leichter eingesetzt werden. Sie bekommen gewissermaßen ein Tiefengespür für das, was in konkreten Situationen vor sich geht und für das, was es gerade braucht, damit diese Prozesse in Richtung Gelingen vorangetragen werden können.

## **2. Die Lösungsuhr® in der Praxis**

Um in die Anwendung der Lösungsuhr® einzuführen, geben wir zunächst einen kleinen, recht persönlichen Einstieg in ihre Entstehungsgeschichte. Denn wenn man versteht, dass dieses Tool nicht von Anfang an so da war, sondern sich auf organische Weise entwickelt hat, fällt es sicherlich leichter, es zu benutzen. Seine Eigenarten scheinen auf diese Weise (zusammen mit den Eigenarten der beiden Autoren) zwischen den Zeilen hindurch und bleiben transparent.

### **2.1. Entstehungsgeschichte**

Die Lösungsuhr® entwickelte sich über mehr als 10 Jahre hinweg, in meiner (Christian Uebele) Tätigkeit als Referent. Hauptsächlich entwickelte ich sie zu Inhalten über psychomotorische Lösungsansätze in der Arbeit mit Kindern, die spezielle und für Pädagoginnen und Pädagogen herausfordernde Themen in ihrer Bewegungs-, Wahrnehmungs- und Verhaltensentwicklung zeigten.