

Die Bilder, die ich habe

Nicht nur in der pädagogischen Arbeit mit Kindern sind Bilder wertvoll. Auch in Fort- und Weiterbildungen für Fachkräfte sind sie ein hilfreiches Handwerkszeug – gerade dann, wenn es um die biografische Arbeit geht. Wie genau das aussehen kann, hat unsere Autorin für Sie notiert.

HELIA SCHNEIDER

Es war einmal ein kleines Mädchen, dem waren Vater und Mutter gestorben und es war so arm, dass es kein Bettchen mehr hatte, darin zu schlafen und kein Kämmerlein, darin zu wohnen und endlich gar nichts mehr, als seine Kleider auf dem Leib und ein Stückchen Brot in der Hand, das ihm ein gutes Herz geschenkt hatte. Es war aber gut und fromm.

Geht es Ihnen auch so, dass Sie beim Lesen dieser Zeilen aus dem Märchen Sterntaler der Brüder Grimm sofort Bilder vor Ihrem inneren Auge haben? Wenn ich als Kind meine Mutter darum bat, die wenigen Zeichnungen in unserem dicken Märchenbuch anschauen zu dürfen, sagte sie immer: „Warte noch, schau doch mal, welche Bilder in deinem Kopf entstehen. Später können wir die Bilder im Buch anschauen.“ Wenn ich meine inneren Bilder dann mit denen aus den Büchern verglich, hatte ich oft das Erlebnis: Das passt nicht zusammen! In meinem Kopf sah das Sterntalermädchen ganz anders aus.

Dieses einfache Beispiel zeigt, wie individuell Bilder sind. Sie sind abhängig von den Erfahrungen, die wir als Kinder gemacht

haben, aber auch davon, was Erwachsene uns in unserer frühen Kindheit zur Verfügung gestellt haben. Der Neurowissenschaftler und Hirnforscher Gerald Hüther beschreibt, wie innere Bilder auf neuronaler Ebene entstehen: Was wir mit unseren Sinnesorganen über das Sehen, Hören, Riechen, Schmecken und Fühlen wahrnehmen, kommt in den entsprechenden sensorischen Hirnarealen als Erregungsmuster an und wird dort in assoziative Rindenareale weitergeleitet. Dort aktivieren sich, je nach Sinneseindruck, eventuell schon vorhandene Erregungsmuster und Aktivierungsmuster verstärken sich. So entstehen bestimmte Sehbilder, Hörbilder, Geruchs- und Geschmacksbilder, oder Tastbilder.

Bilder gehen uns zu Herzen

Dies passiert ständig und beeinflusst von klein auf unsere Gehirnentwicklung. An Bedeutung gewinnen diese inneren Bilder jedoch erst dann, wenn wir die Erlebnisse, Erfahrungen und Handlungen bewerten und unsere Aufmerksamkeit darauf



lenken. Sowohl erschütternde als auch beglückende Ereignisse führen zu inneren Bildern, die eng mit dem für die Regulation bestimmter körperlicher Funktionen zuständigen Hirnarealen verknüpft sind.

Solche Ereignisse stabilisieren sich besonders nachhaltig und verankern sich strukturell. Sie bilden zwar nicht die Mehrzahl der gemachten und abgespeicherten Erfahrungen, aber sie gehen nie wieder aus dem Sinn, weil sie so sehr zu Herzen gegangen oder auf den Magen geschlagen sind. So ist die Wahrscheinlichkeit sehr groß, dass wir uns an den ersten Kuss, einen tiefen Schreckmoment oder ein ekeliges Erlebnis erinnern und dabei sofort Bilder hochkommen. Wenn ich an Chili denke, fällt mir sofort der Moment ein, als ich versehentlich beim Kochen als Jugendliche mit Chili an den Händen meine Augen gerieben habe. Dieses innere Bild werde ich für immer abrufen können.

In meinen Fort- und Weiterbildungen mit pädagogischen Fachkräften und in Supervisionen arbeite ich oft mit Bildern im doppelten Sinne. Sowohl mit Fotos, Postkarten und Kunstgemälden, als auch mit inneren Bildern, die auf der Basis von Ereignissen,

Erlebten und Erinnerungen aus der eigenen Biografie verankert wurden. Diese Herangehensweise ermöglicht einen emotionalen, selbstreflexiven und handlungsorientierten Zugang. Ein Bild oder ein Symbol können innere Bilder und die damit verbundenen Gefühle abrufen.

Zur Bedeutung von Biografischer Selbstreflexion als Chance für Weiterentwicklung schreibt Anja Cantzler, Fortbildnerin, Supervisorin und Autorin, dass die Auseinandersetzung mit der eigenen Biografie einen inneren Dialog mit Erlebtem ermöglicht. Eigene Potenziale, Strategien, Entwicklungsressourcen und das Verstehen der eigenen Vergangenheit eröffnen das Feld für die Weiterentwicklung und Veränderungen von Handlungsweisen in Gegenwart und Zukunft. Wichtig für Fachkräfte ist dabei der Schritt, die Erfahrungen der Vergangenheit auf einer Meta-Ebene auf das aktuelle Verhalten und Empfinden im Kita-Alltag zu transferieren und dann tatsächlich sein Handeln zu ändern.

Drei Praxisbeispiele aus meinen Fort- und Weiterbildungen, in denen ich mit Postkarten, Symbolen und selbstgemalten Bildern verschiedene Themen bearbeite, sollen dies verdeutlichen.

1 Postkarten: Mein Bild vom Kind

Für das Thema „Mein Bild vom Kind“, lege ich einem Kita-Team circa vierzig Postkarten mit den unterschiedlichsten Motiven vor. Natürlich sind auf der Großzahl der Postkarten in irgendeiner Form Kinder oder Kinder mit Erwachsenen in verschiedenen Kontexten abgebildet, aber auch völlig andere Motive sind dabei. Ich schreibe drei Impulsfragen an das Flipchart und bitte die Teilnehmenden, sich zu jeder Frage die Karte zu nehmen, die ihr spontan ins Auge fällt und passend erscheint. In Kleingruppen tauschen sich die Teilnehmenden anschließend darüber aus, warum sie genau diese Karte genommen haben und welche Bedeutung sie hat. Die Reflexionsfragen gehen immer auch in die eigene Kindheit zurück und ermöglichen so eine biografische Selbstreflexion.

Reflexionsfragen

- › Was habe ich in meiner Kindheit für Bezugspersonen um mich gehabt? Haben sie mich gesehen, getröstet, waren sie für mich da? Wie haben sie mich angesehen: kritisch, liebevoll, fürsorglich, distanziert, böse, spöttisch? Welches Bild vom Kind hatten sie?
- › Wie hat sich mein Bild vom Kind im Laufe meiner Biografie, auch als Pädagogin und Pädagoge verändert? Wodurch?
- › Haben wir im Team das gleiche Bild vom Kind? Welche unterschiedlichen Auffassungen gibt es?

Im Anschluss tragen wir im Plenum alles zusammen und ich schreibe die wichtigsten Stichpunkte auf ein großes Plakat. Ich betone, dass niemand seine persönlichen Inhalte im Plenum erzählen muss und alles auf Freiwilligkeit beruht. Damit schütze ich die Teilnehmenden, die negative Erfahrungen in ihrer Kindheit gemacht haben.

2 Symbole: Die Quellen meiner Resilienz

In meiner Fortbildung zum Thema Resilienz geht es nicht nur um die Resilienz der Kinder, sondern auch um die eigene Widerstandskraft. Gerade pädagogische Fachkräfte können eine gute Portion davon brauchen, und so ist es für mich selbstverständlich, im Seminar nach den Edelsteinen in der eigenen Biografie zu suchen, die Quellen der Resilienz sein können. Ich bringe deshalb eine Kiste voll Symbolen mit. Es sind Playmobilfiguren und Zubehör, Schlümpfe, Schleichtiere, Edelsteine, Naturmaterialien und weitere Dinge, mit denen Kinder gerne spielen. Ich schreibe auch hier Reflexionsfragen an das Flipchart.

Reflexionsfragen

- › Welche Menschen um mich herum haben mir in meiner Kindheit und Jugend zur Seite gestanden und mir das Gefühl gegeben, willkommen zu sein und gut zu sein, wie ich bin?
- › Welche Situationen fallen mir ein, in denen ich Stärke zeigen konnte?
- › Welche Ressourcen hatte ich als Kind? Wie und wodurch haben sie sich entwickelt?
- › Wie habe ich in herausfordernden Situationen für mich gesorgt?
- › Wie Sorge ich heute als Erwachsene für mich? Was macht mich heute widerstandsfähig?

Im ersten Schritt sollen alle Teilnehmenden für sich allein Antworten und Gedanken notieren. Erst im zweiten Schritt suchen sie nach Symbolen. Diese Reihenfolge ist wichtig, denn durch das Erinnern und Aufschreiben entstehen die Bilder, die es braucht, damit im Anschluss die Symbole auf sie wirken können. Ich sage immer „Verlasst Euch drauf, die Symbole sprechen zu Euch, Ihr werdet an den Tisch gehen und genau die Symbole finden, die Ihr für Euer Bild braucht.“ Und in den allermeisten Fällen geschieht genau das.

Die Teilnehmenden gehen nun an einen Ort, an dem sie Ruhe finden und bauen mit den gewählten Symbolen ein dreidimensionales Bild. Ich lade sie ein zu schauen, in welcher Distanz die Symbole zueinander sind und dass sie einmal um das Bild herum gehen, um es von allen Seiten zu betrachten und hinzuspüren, ob es stimmig ist oder ob noch etwas fehlt oder sie etwas verändern möchten. Wenn sie fertig sind, suchen sie sich aus der Gruppe eine Partnerin oder einen Partner ihres Vertrauens, mit der sie den nächsten Schritt gehen möchten. Sie stellen sich gegenseitig ihre Bilder vor.

Die Partnerin hat hierbei nur die Aufgabe, zuzuhören. Sie darf nicht ihre eigenen Gedanken ergänzen, nach dem Motto: „Ja, das kenne ich, das war bei mir damals auch so.“ Der Moment gehört nur derjenigen, die ihr Bild vorstellt. Sie kann Fragen stellen, sollte aber Interpretationen und Assoziationen vermeiden. Auch darf sie nicht in das Bild der anderen hineinfassen, es ist heilig. Ich weise darauf hin, dass jede ihr Bild fotografieren und dann entscheiden kann, wann und wie sie es abbauen möchte.

Im anschließenden Plenum erzählen nur diejenigen Teilnehmerinnen und Teilnehmer, die möchten, was sie erlebt haben.

3 Bilder malen: Miteinander in Kontakt kommen

Diese etwas anspruchsvollere Methode eignet sich in Weiterbildungsgruppen, wenn die Teilnehmenden sich schon kennen und

sich länger nicht gesehen haben. Ziel ist, miteinander in Kontakt zu kommen. Im ersten Schritt malt jede Person ein Bild zur Überschrift: „Wenn ich an ein wichtiges Ereignis aus der letzten Zeit denke ...“ Im Anschluss daran leite ich folgende Übung an:

So gehe ich vor

- › Alle sitzen im Kreis. Bei einer großen Gruppe gibt es mehrere Kleingruppen parallel. Jede reicht ihr eigenes Bild zwei Stationen weiter nach links (nonverbal)
- › Jede betrachtet das Bild, das sie bekommen hat, in Ruhe (nonverbal): Was sehe ich hier?
- › Jede malt auf ein neues Blatt dazu eine eigene Antwort (nonverbal).
- › Jede reicht die Antworten zurück an die Person, von der das Bild stammt.
- › Jede betrachtet die erhaltene Antwort. Reihum und dieses Mal laut: Was sehe ich hier?
- › Erneute Runde: Jede berichtet, was sie auf den ursprünglichen Bildern der anderen gesehen hat.
- › Jede gibt die ursprünglichen Bilder wieder zurück.

Erstaunlicherweise passiert immer das gleiche: Man hat in dem Bild an die andere Person eigentlich eine Antwort auf sein eigenes Bild gemalt. Wie Menschen in solchen Momenten über Resonanz in Kontakt kommen, ist unbeschreiblich. Es ist faszinierend und wundervoll. Wenn man es schafft, sich darauf einzulassen, ist es in jedem Fall ein Gewinn.

Bilder haben für mich eine enorme Bedeutung. Ich bin davon überzeugt, dass in Fort- und Weiterbildungen sowohl die biografische Selbstreflexion als auch die Begegnung mit anderen unersetzliche Quellen für Erkenntnisse und Impulse für Veränderung sind. Mit Bildern jeglicher Art zu arbeiten ist für mich ein Handwerkszeug, das es ermöglicht, Veränderungsprozesse anzuregen und persönliche Entwicklung zu unterstützen.

Literatur

HÜTHER, GERALD (2013): Bedienungsanleitung für ein menschliches Gehirn, Die Macht der inneren Bilder, Biologie der Angst. Göttingen: V&R-Verlag.

CANTZLER, ANJA (2016): Sich selbst besser verstehen lernen: Teamentwicklung durch biografische Selbstreflexion. In: kindergarten heute. Das Leitungsheft. Freiburg: Herder.



Wer zurückblickt, kommt weiter: Die Auseinandersetzung mit der eigenen Biografie ermöglicht es Fachkräften, sich in Gegenwart und Zukunft weiterzuentwickeln. Innere Bilder, die uns zu Herzen gehen, sind hier ein wichtiges Handwerkszeug.