

# Coaching für Kinder und Jugendliche - Sinn und Unsinn eines neuen Trends

Beigesteuert von Uta Bange  
Sonntag, 10. März 2013

„Nimm dein Leben in die Hand.“ Unter diesem Motto bietet ein Mental- und Motivationstrainer Seminare, Schul- und Großveranstaltungen für bis zu 5000 Jugendliche an. Der frühere Leistungssportler kommt bei Schülern und Lehrkräften gleichermaßen gut an. Botschaften wie „maximize yourself“, „Disziplin ist wichtig, um Ziele zu erreichen“, „Gebt 100 Prozent“ und „konzentriert euch auf das Positive“ treffen genau das Lebensgefühl vieler Jugendlicher.

„Nimm dein Leben in die Hand.“ Unter diesem Motto bietet ein Mental- und Motivationstrainer Seminare, Schul- und Großveranstaltungen für bis zu 5000 Jugendliche an. Der frühere Leistungssportler kommt bei Schülern und Lehrkräften gleichermaßen gut an. Botschaften wie „maximize yourself“, „Disziplin ist wichtig, um Ziele zu erreichen“, „Gebt 100 Prozent“ und „konzentriert euch auf das Positive“ treffen genau das Lebensgefühl vieler Jugendlicher.

Die junge Generation zeigt auch angesichts unsicher gewordener Berufsverläufe und Perspektiven eine optimistische Lebensperspektive. Persönlicher Erfolg in einer Leistungs- und Konsumgesellschaft sind für Jugendliche von großer Wichtigkeit. Laut der aktuellen Shell Jugendstudie, in der seit 1953 regelmäßig Jugendliche zwischen 12 und 25 Jahren nach ihren Sichtweisen, Stimmungen und Erwartungen befragt werden, spüren diese den gesellschaftlichen Druck und akzeptieren die These, dass die Erhaltung des Wohlstandes nur durch Leistungsbereitschaft gelingen wird. Sie gehen mit den Herausforderungen in Alltag, Beruf und Gesellschaft pragmatisch um und suchen individuelle Bewältigungsstrategien. Dabei kommt Bildung die Schlüsselqualifikation in der Biographie zu. Ohne einen guten Schulabschluss ist eine erfolgreiche Zukunft kaum möglich (Shell 2010).

Die Ergebnisse der internationalen Schulleistungsuntersuchungen, die sogenannten Pisa-Studien, sowie die Verkürzung der Schulzeit bis zum Abitur, tragen mit dazu bei, dass der Leistungsdruck für Schülerinnen und Schüler zugenommen hat. Angst und Unsicherheit im Übergang von Schule und Ausbildung in die Erwerbstätigkeit werden stärker von Jugendlichen bildungsferner Schichten erlebt. Die Angst, ohne einen guten Schulabschluss und eine Ausbildung keinen Platz in der Gesellschaft zu finden, nimmt hier zu (ebd.).

Die Nachfrage nach zusätzlichen Hilfsmitteln steigt. Der seit einigen Jahren bestehende Coaching-Boom in unserer Gesellschaft hat nun auch die junge Generation erreicht. (Zum Coaching-Boom siehe auch Artikel vom Karin Nachbar auf unserer Internetseite [www.sekten-info-nrw.de](http://www.sekten-info-nrw.de)). Coaching-Angebote richten sich direkt an Kinder und Jugendliche, deren Eltern und auch an Schulen. Doch welche Angebote sind sinnvoll und hilfreich? Im Folgenden sollen Kriterien an die Hand gegeben werden zur besseren Unterscheidung seriöser von unseriösen Angeboten. Was ist Coaching? Die Begriffe „Coaching“ und „Coach“ kommen ursprünglich aus dem Sport. Dort stellte sich heraus, dass SportlerInnen, die sich neben dem körperlichen Training auch psychologisch und mental auf einen Wettkampf vorbereiten, leistungsfähiger und erfolgreicher sind. Ein Coach ist nicht nur Trainer für die sportlichen Fähigkeiten, sondern auch Berater und Motivator. Mit dem Gecoachten zusammen erarbeitet er ein optimales Trainingskonzept und führt den Sportler oder die Mannschaft zum Erfolg. Über den Sport hinaus wurde der Begriff Coaching bald auch von Management und Personalentwicklung großer Firmen übernommen. Im internen Coaching spornten Führungskräfte ihre Mitarbeiter zu Spitzenleistungen an. Externe Coachingberater unterstützen ihre Klienten bei beruflichen Fragestellungen. Dabei kann es um Konflikte am Arbeitsplatz, die Karriereplanung oder die Erreichung einer gesunden Work-Life-Balance gehen (Wunsch 2011).

In den letzten Jahren kam es zu einer inflationären Häufung von Coaching-Angeboten. So ergab eine kurze Internetrecherche Angebote wie z.B. Food-Coaching, Paarcoaching, spirituelles Coaching, Jakobsweg-Coaching, schamanisches Coaching, Erziehungs-Coaching und Restaurant-Coaching.

In den meisten Definitionen zum Coaching wird der Coach als neutraler Gesprächspartner bezeichnet, der dem Coachee (Gecoachten) bei seiner individuellen Weiterentwicklung Wege aufzeigt, ihn begleitet und unterstützt. Dabei sollen Coach und Coachee auf gleicher „Augenhöhe“ zusammenarbeiten, wobei der Coach nicht die Verantwortung übernimmt und keine direkten Lösungsvorschläge liefert, sondern den Coachee begleitet und anregt, eigene Lösungen zu entwickeln. Der Coach soll einen klaren und umgrenzten Auftrag erhalten, etwa für die Bewältigung einer neuen oder schwierigen Aufgabe, zum Erreichen eines bestimmten Ziels oder für die Bewältigung eines Konfliktes (Rauen 2001-12).

Coaching für Kinder und Jugendliche  
Coachs für Kinder und Jugendliche bieten Unterstützung an bei:

- Lernschwierigkeiten
- Entscheidungsfindungen
- Berufswahl
- Bewerbungstraining
- Mangelndes Selbstwertgefühl
- Suche nach sinnerfülltem und glücklichem Leben

- Süchten (Rauchen, Alkohol, Süßigkeiten)
- Partnerschaftsproblemen
- Prüfungsangst
- ADHS
- Schüchternheit
- Mobbing
- Schwierigkeiten mit Lehrern
- Motivationslosigkeit

Bei Coaching-Angeboten für Kinder und Jugendliche geht es häufig um Probleme rund um die Schule und das Lernen. Vor allem das sogenannte Lerncoaching ist in den letzten Jahren auf großes Interesse gestoßen. Im Unterschied zu Nachhilfeangeboten geht es dabei nicht um spezifische Lerninhalte, sondern um die Vermittlung fächerübergreifender, generalisierbarer Lernstrategien und Lerntechniken. Der Lerncoach arbeitet mit seinen Klienten an Themen wie Motivation, Selbstmanagement und sozialer Kompetenz. Tipps zum Umgang mit Stress und Prüfungsängsten werden gegeben. Darüber hinaus sollen aber auch Probleme mit der eigenen Persönlichkeit, in der Familie oder mit Freunden mit Hilfe von Coaching-Angeboten gelöst werden.

Ziel dieser Angebote sollte es sein, die Kinder und Jugendlichen in die Lage zu versetzen, zielgerichtet ihre schulischen, privaten und familiären Probleme und Aufgaben zu bewältigen. Kinder und Jugendliche sollen auf ihrem Weg zu selbstbewussten, selbstverantwortlichen und handlungsfähigen Persönlichkeiten unterstützt werden.

Woran erkenne ich einen guten Coach? Kinder- und Jugendcoach darf sich jeder nennen. Die Berufsbezeichnung ist nicht geschützt. Bisher gibt es keine allgemeingültigen Ausbildungsrichtlinien und Qualitätsstandards auf dem Weg zum Coach. Eine Internetrecherche ergab, dass es erstaunlich viele Coachingangebote für Kinder und Jugendliche mit esoterischen Inhalten gibt. Daher sollte man sich sehr gut informieren, welche Ausbildungen der potentielle Coach gemacht und welchen beruflichen Hintergrund er hat. Berufserfahrungen in der Wirtschaft und Coaching von Führungskräften bedeuten noch keine Kompetenz zum Kinder- und Jugendcoaching. Berufserfahrung in der Arbeit mit Kindern und Jugendlichen und ein Studium der Psychologie, Pädagogik, Sozialpädagogik oder ein Lehramtsstudium können Qualitätsmerkmale sein. Für spezifische Fragestellungen sollte der Coach auch spezielle Kenntnisse mitbringen, z. B. bei Fragen des Lernens ein lernpsychologisches Wissen. Bieten Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeuten in ihrer Praxis Coaching an, so ist gewährleistet, dass diese ein medizinisches, psychologisches, pädagogisches oder sozialpädagogisches Studium als auch eine mehrjährige Therapieausbildung absolviert haben. Auch die Arbeit in staatlich geförderten Beratungsstellen stellt eine Qualifikation dar. Nur wer Berufserfahrung in der Arbeit mit Kindern und Jugendlichen hat, kann die Fragen und Lebenssituationen von diesen auch differenziert wahrnehmen und bearbeiten. Misstrauen sollte man den „omnipotenten Alleskönnern“. Gute Coaches sind auf bestimmte Themen und Zielgruppen spezialisiert.

Welche Methoden sind hilfreich? Im Coaching wird auf psychotherapeutische Konzepte zurückgegriffen. Die meisten professionellen Coaches arbeiten mit einem breiten Methodenspektrum und sind nicht auf eine „Schule“ festgelegt. Da Coaching ein lösungsorientierter, interaktiver und personenzentrierter Beratungsansatz ist, sind das systemische Coaching sowie das personenzentrierte Coaching nach Rogers zwei häufig angewandte und seriöse Verfahren. Beide konnten ihre Wirksamkeit als psychotherapeutische Verfahren nachweisen.

Systemisches Coaching Der systemische Ansatz beruft sich auf Erkenntnisse und Methoden verschiedener familientherapeutischer Schulen. Das Stärken von Ressourcen und Kompetenzen steht im Mittelpunkt der Beratung. Systemisches Coaching ist ziel- und lösungsorientiert. Der Klient ist Experte für seine Probleme und der Coach ist Experte für den Weg zum Finden der Lösung. Betrachtet wird immer die Interaktion in dem problematischen Bereich. Der Klient analysiert seinen Beitrag und seine Möglichkeiten in der Interaktion, z.B. bei Konflikten mit dem Lehrer. Dann werden Alternativen zum Problemverhalten entwickelt. Dabei werden bestimmte Fragetechniken angewandt, wie z. B. zirkuläre Fragen (Einnehmen einer anderen Perspektive) oder die Wunderfrage (Imagination einer Lösung). Die Eigenverantwortung des Klienten steht im Mittelpunkt.

Personenzentriertes Coaching Grundlage ist die Gesprächspsychotherapie nach Carl Rogers. In der Beziehung zwischen Coach und Gecoachtem kann sich das dem Menschen innewohnende Potenzial zur konstruktiven Gestaltung seines Lebens entfalten. Auch hier ist die Person Experte für ihr Erleben. Die professionelle Hilfe wird durch die Grundhaltungen Wertschätzung, Einfühlung und Echtheit begünstigt. Der Gecoachte gewinnt Vertrauen in seine Person und kann eigenverantwortliche Entscheidungen treffen. Unterstützung wird gegeben, eigene Lösungen zu entwickeln, die tragfähig und nachhaltig sind. Die Erfahrung, Lösungen selbst entwickeln zu können, stärkt das Selbstwertgefühl und wirkt sich positiv auf andere Lebensbereiche aus.

Weiterhin kommen auch die wissenschaftlich anerkannten Methoden der Verhaltenstherapie und der Tiefenpsychologie in Frage oder bewährte Verfahren wie z. B. Gestalttherapie, Psychodrama oder Hypnotherapie.

Methodenvielfalt alternativer und esoterischer Verfahren Eine Recherche im Internet ergibt eine große Methodenvielfalt

von alternativen und esoterischen Verfahren, die in Zusammenhang mit Coaching-Angeboten für Kinder und Jugendliche angeboten werden. Auf eine Methode, die bei Coaching-Anbietern sehr beliebt ist und häufig angewandt wird, soll an dieser Stelle näher eingegangen werden. Es handelt sich um Neurolinguistisches Programmieren (NLP).

**Neurolinguistisches Programmieren (NLP)** Im Zentrum steht eine konstruktivistische Theorie des Denkens. Durch unsere Sinneserfahrungen baut sich demnach eine Innenwelt auf, an der sich unser Denken und Handeln orientiert. Durch biologische Mechanismen sowie soziale Erwartungen kommt es zu einer Filterung der Sinneserfahrungen und ergibt sich unsere subjektive innere Vorstellung der Welt. Jede dieser inneren Konstruktionen kann auch defizitär sein. Dann bewirkt sie problematisches Denken und Handeln. Der Kern der NLP-Methode liegt in der Annahme, dass man die innere Konstruktion des Selbst- und Weltbildes mit Hilfe der Sprache und durch bestimmte Übungen, mit dem Ziel besseren Problemlösens, besserer Effizienz usw. verändern könne (Hemminger 2001, S. 137). Eine bekannte Übung aus dem NLP ist das &bdquo;Ankern&ldquo;. Darunter &bdquo;versteht man das Verknüpfen von Stimmungen und Haltungen mit bestimmten Signalen, mit denen man sie angeblich auslösen kann&ldquo; (ebd. S. 138). Prüfungsangst soll man z. B. dadurch bekämpfen, dass die Vorstellung eines angenehmen, erfolgreichen Prüfungsgesprächs verknüpft wird mit dem Berühren der Stirn. In der Prüfung soll das Berühren der Stirn die gute Stimmung wieder wachrufen.

Weder die Wirksamkeit dieser Übung noch das gesamte Verfahren konnten bisher ausreichend wissenschaftlich nachgewiesen werden. Verwendet ein seriöser Coach unter anderem auch einzelne Übungen aus dem NLP, so ist dies sicherlich nicht bedenklich, bezieht er sich jedoch mehr oder weniger ausschließlich auf die Methode NLP, so ist das für ein professionelles Arbeiten nicht ausreichend.

**Weitere alternative Verfahren** Weitere Verfahren, die genauso verbreitet wie umstritten sind, und deren Wirksamkeit bisher nicht nachgewiesen werden konnten, sind z. B. Edu-Kinestetik, Kinesiologie, The Work, Hypnose, EFT (Emotional Freedom Techniques), Potentialtraining sowie Contextuelles Coaching. Bei vielen dieser Verfahren befinden sich die Gecoachten in einer eher passiven Rolle. Es wird mit ihnen etwas gemacht. Sie lernen nicht, Probleme in Zukunft selbst lösen zu können, sondern sind auf die Anbieter der Methode angewiesen. Hier ist die Gefahr einer Abhängigkeit von der Methode oder dem Coach gegeben. Einige Anbieter versprechen, auch schwere psychische Probleme, wie z. B. Ängste, Depressionen oder Traumata zu heilen. Allerdings erfüllen sie die dafür notwendigen Voraussetzungen (Beruf, Ausbildung) sehr häufig nicht.

**Rahmenbedingungen des Coachings** Auf der Suche nach einem Coach ist es üblich, sich mehrere Angebote einzuholen. So kann man vergleichen und sich das für die individuellen Probleme passende Angebot aussuchen. Vorgespräche sind häufig kostenfrei. Ist man unsicher, ob der Coach und sein Angebot das Richtige für die persönlichen Anliegen ist, so sollte man im Zweifel auf das Bauchgefühl hören und sich gegebenenfalls Alternativen überlegen. Coaching ist zeitlich begrenzt. Als Anhaltgröße sind fünf bis zehn Sitzungen üblich. Coaching ist eine Hilfe zur Selbsthilfe. Ein guter Coach macht nicht abhängig, sondern unabhängig (Rauen 2001-12).

**Grenzen des Coachings** Bei größeren psychischen Problemen, wie Ängsten, Phobien, Depressionen, Essstörungen, Verhaltensstörungen, Süchten und Zwängen sowie schweren familiären Konflikten reicht die Methode Coaching nicht aus. Dann empfiehlt sich eine Therapie bei einem Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeuten. Auch kann sich im Laufe eines Coachings herausstellen, dass eine vertiefende therapeutische Behandlung sinnvoll erscheint. Coaching ist ein Verfahren für gesunde Menschen. Für Psychotherapie ist eine langfristige therapeutische Beziehung zwischen 25 und 50 Sitzungen charakteristisch.

**Coaching in der Schule** Neben externen Coaching-Anbietern gibt es auch Coaching-Angebote direkt in der Schule. Hier sind es Lehrer, Sozialpädagogen oder ältere Schüler, die in der Regel ein Lerncoaching anbieten. Gelungenes Coaching an der Schule zeichnet sich darin aus, dass Ziele klar und überprüfbar sind, mit den Schülerinnen und Schülern individuell, ihren Bedürfnissen entsprechend gearbeitet und eine gewisse Nachhaltigkeit entwickelt wird. So bieten inzwischen viele Schulen in NRW professionelle Beratung, Begleitung und Unterstützung von Schülerinnen und Schülern in kleinen Gruppen an. Klares Ziel ist, Lernen effektiver und selbständiger zu gestalten. Im Mittelpunkt steht die individuelle Förderung durch die Stärkung der Selbstwirksamkeit. Inhaltlich geht es um Hinweise und Tipps zur Lernorganisation. Themen dabei sind die Vorbereitung auf Klassenarbeiten, entwickeln von Lerntechniken, Umgang mit Prüfungsangst oder mündliche Mitarbeit. Die Schülerinnen und Schüler werden angeregt, eigene Lösungen zu entwickeln und in kleinen Schritten umzusetzen (Bange, Nachbar 2012).

**Fazit:** Für Kinder und Jugendliche sind schulischer und beruflicher Erfolg sehr wichtig. Leistungsdruck und vielfältige Unsicherheiten in unserer Gesellschaft lassen neue Hilfsangebote sinnvoll erscheinen. Coaching für Kinder und Jugendliche macht Sinn, wenn es professionelle und seriöse Beratungsangebote gibt, die auf die individuellen Bedürfnisse des Einzelnen eingehen und die Kinder und Jugendlichen zu Selbstwirksamkeit und Eigenverantwortung anleiten. Adressaten sind Kinder und Jugendliche mit &bdquo;normalen&ldquo; Problemen im Bereich Schule, Familie, Freundschaften. Bei schweren Problemen, wie massiven Ängsten, Depressionen oder Süchten sollte eine Beratungsstelle

für Kinder- und Jugendliche oder Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeuten aufgesucht werden. Großgruppencoachings, wie das am Anfang des Artikels erwähnte, führen vielleicht zu einer kurzfristigen Euphorisierung, aber Nachhaltigkeit wird damit eher nicht erreicht.

Literatur: Bange, U., Dr. Nachbar, Karin, Der Coaching-Boom, in: Katechetische Blätter 4/12

Hemminger, H. J., &bdquo;Denk dich gesund&ldquo; &ndash; Die Überschätzung mentaler Glaubenssätze: Positives Denken und NLP, in: Panorama der neuen Religiosität. Sinn und Heilsversprechen zu Beginn des 21. Jahrhunderts, hrsg. von Hempelmann, R. u. a., Gütersloher Verlagshaus 2001

Rauen, C., 2001-2012, Coaching-Report, [www.coaching-report.de](http://www.coaching-report.de) (25.1.2013)

Shell Deutschland Holding (Hg.), Jugend 2010: Eine pragmatische Generation behauptet sich. 16. Shell Jugendstudie, Frankfurt a. M. 2010 (Informationen auch unter: [www.shell.de/jugendstudie](http://www.shell.de/jugendstudie)) (17.1.2013)

Wunsch, A., Coaching &ndash; eine moderne Lösung für alle Probleme, in: BLJA Mitteilungsblatt 5/2011