

Lichtblick

Magazin für praktizierte
Individualpsychologie

150 Jahre Alfred Adler
Wo stehen wir? Wie geht es weiter?

Inhalt Heft 114

- Der VpIP stellt sich vor
- Einblicke in Ausbildungsinstitute
- Organisationen und Vereine
- Familienrat-Training und STEP
- Ermutigung von klein auf
- Weitere IP-Angebote
- Drei neue Buch-Veröffentlichungen

Die MUTKids auf den Spuren von Alfred Adler

Bärbel Hörner plädiert für lebensorientierte Bildung mit dem Schulfach MUT.

MUTKids ist ein Ermutigungstraining für Kinder, das auf der Individualpsychologie von Alfred Adler aufbaut. Das Ziel des Trainings ist die Entwicklung von **Gemeinschaftsgefühl** und **Stärkung des Selbstwertgefühls**. Seine Basis ist die **Ermutigung**.

Bei meiner jahrelangen Arbeit mit Jugendlichen in der Schule und mit Erwachsenen habe ich festgestellt, wie wenig wir es gewohnt sind zu ermutigen. Der Fokus liegt zu oft auf der Fehlerorientierung, auf Belohnen und Bestrafen und daher mangelt es leider oft an Ermutigung in der praktischen Anwendung. Ermutigung ist nicht schwierig zu lernen, aber es ist das, was uns in der Regel am wenigsten vertraut ist.

*„Kinder brauchen Ermutigung
wie Pflanzen Sonnenlicht und Wasser“
(Rudolf Dreikurs)*

Die ersten Lebensjahre eines Menschen gehören zu seinen prägendsten. In dieser Zeit bilden sich erste **Lebensmuster** und es manifestieren sich bereits negative als auch positive Überzeugungen und Verhaltensweisen. Kindern mit einem positiven Selbstbild gelingt es weitaus besser, gesteckte Ziele zu erreichen sowie Probleme aktiv zu bewältigen. Im MUTKids-Training lernt das Kind „fürs Leben“, damit es schon als junger Mensch zum Gestalter seines Lebens wird.

Im Training geht es darum, sich selbst gut zu finden, aber auch die anderen Kinder zu akzeptieren und zu respektieren, die eigenen Bedürfnisse wahrzunehmen, aber auch mal zurückzustellen und Rücksicht aufeinander zu nehmen, Frust auszuhalten und trotzdem dranzubleiben und nach Alternativen zu suchen. Die Mutkids lernen also MUT. Das Training bietet den Kindern einen **geschützten Raum**. Jeder darf sein so wie er ist. Niemand wird lächerlich gemacht. Sorgen und Ängste der Kinder werden gehört. Schwierigkeiten einzelner Mutkids werden als soziale Aufgabe aller Kinder in der Gruppe gesehen. Wir schauen genau hin, helfen und unterstützen uns gegenseitig, zeigen Anteilnahme, übernehmen Verantwortung und finden gemeinsam günstige Handlungsstrategien. Die Kinder erleben ein starkes **Zugehörigkeitsgefühl**.

MUTKids wurde von Bärbel und Paula Hörner konzipiert und ist durch die Anwendung verschiedener Methoden und Medien für Kinder von 5 bis 12 Jahren geeignet. Einzelne Themen können sowohl an Projekttagen als auch situativ als individuelle Übung behandelt werden. Das Training ist für Gruppen, aber auch als Einzelsetting geeignet. Jede Einheit besteht aus 90 Minuten. Eine Elternmitmachstunde ist vorgesehen.

Es gibt vier Bausteine mit jeweils vier Einheiten:

- Baustein 1: Selbst- und Fremdermutigung
- Baustein 2: Fähigkeiten einsetzen/
Verantwortung übernehmen
- Baustein 3: Meine Gefühle und ich
- Baustein 4: Konfliktlösungsstrategien

Die 16 Einheiten sind themenorientiert und beinhalten einzelne Phasen. Der Ablauf bleibt in jeder Einheit gleich. Die meisten Kinder lieben die Entspannungs- und Bewegungsübungen. Spielerisch werden Körperwahrnehmung und -bewusstsein gestärkt. Das macht die Kinder selbstsicher und unterstützt die positive Entfaltung ihrer Persönlichkeit. Sie kommen ins Spüren und können ihre Gefühle verbal und nonverbal ausdrücken.

Aussage einer Trainerin: „Ich bin erstaunt, wie schnell die Kinder die Anregungen des Trainings umsetzen. Zum Beispiel hatte ein Mutkid mit seiner Mutter morgens oft Stress, weil es rumgetrödelt hat. Das Mutkid hat sich dann sein eigenes Ritual „gepuzzelt“, bis zum nächsten Training ausprobiert und stolz erzählt, dass es nun klappt und sogar noch Spaß macht.“

Die Mutkids sind so motiviert und es macht sehr viel Spaß, mit ihnen zu arbeiten. Manchmal passieren die „kleinen Wunder“ schon sehr schnell. Hier nur einige Beispiele:

Mut zur Unvollkommenheit. Eine zuvor sehr schüchterne Schülerin traut sich schon nach der vierten Einheit, sich bei der Wahl zur Klassensprecherin aufstellen zu lassen. „Ich muss ja nicht gleich alles richtig machen und außerdem helfen mir die anderen ja.“

Unterscheiden zwischen Mensch und Handlung. „Sie wollte sich zwar heute nicht mit mir treffen, weil sie sich anders verabredet hat, aber sie ist trotzdem meine Freundin.“

Umgang miteinander. „Ich hätte dich auch gerne eingeladen, aber ich darf nur fünf Kinder einladen.“

Ausprobieren, reflektieren und sehen, an welchen „Stellschrauben“ ich noch drehen kann, das macht diese **Ausbildung zur/m MUTKids-TrainerIn** so wertvoll für Kinder und Erwachsene. Es wird kein Unterrichtsstoff vermittelt, hier geht es um die Beziehung untereinander. Diese kann spüren und erleben, wer Freude an seiner persönlichen Entwicklung hat.

Bärbel Hörner

ist Individualpsychologische Beraterin, Encouraging-Trainerin Schoenaker-Konzept®, Supervisorin, Ausbilderin (AdA), Ermutigungspädagogin, Elterntraining „Grenzen setzen – Freiräume gestalten“. Sie bildet aus zur/m ErmutigungstrainerIn für Kinder/Jugendliche.
www.ermutigunswerkstatt.wordpress.com

Verein für praktizierte Individualpsychologie



Verein für praktizierte
Individualpsychologie e. V.

Vorstand

1. Vorsitzender, Werner Strubel

Alleestr. 16 / D-67105 Schifferstadt / Tel.: +49(0)6235-92 09 26 / e-mail: w.strubel@vpip.de

2. Vorsitzender, Johannes Ott

Künkelsgasse 19 / D-98574 Schmalkalden / Tel.: +49(0)3683-665383 / e-mail: j.ott@vpip.de

Vorstandsmitglied, Carina Haindl Strnad

Hermann-Müller-Str. 20 / D-04416 Markkleeberg / Tel.: +49(0)341-3501903 / e-mail: c.haindlstrnad@vpip.de

Kassiererin, Ingrid Czerwinski

Enzstr.12 b / D-76344 Eggenstein-Leopoldshafen / Tel.: +49(0)7247-28 12 / e-mail: i.czerwinski@vpip.de

Schriftführerin, Ulrike Strubel

Alleestr. 16 / D-67105 Schifferstadt / Tel.: +49(0)6235-92 09 26 / e-mail: sekretariat@vpip.de und u.strubel@vpip.de

Themenschwerpunkt der nächsten Ausgabe:

Herausforderungen meistern

Redaktionsschluss: 15. Februar 2021

AnsprechpartnerInnen

Johannes Ott

Tel.: +49(0)3683-665383 / e-mail: j.ott@vpip.de
Kontaktperson für Kooperationspartner des VpIP

Erika Becker

Tel.: +49(0)9727-907313 / e-mail: e.becker@vpip.de
Buchversand *Familienrat nach Dreikurs – Ein Gewinn für alle*

Ingrid Czerwinski

Tel.: +49(0)7247-28 12 / e-mail: regionen@vpip.de
Kontaktperson für die VpIP-RegionalleiterInnen

Anja Heine

Tel.: +49(0)351-32 95 02 09 / e-mail: a.heine@vpip.de
Kontaktperson für die VpIP-Seiten bei Facebook

Ulrike Strubel

Tel.: +49(0)6235-92 09 26 / e-mail: u.strubel@vpip.de
Kontaktperson für die VpIP-Webseiten und Öffentlichkeitsarbeit

Carina Haindl Strnad

Tel.: +49(0)341-350 19 03 / e-mail: ip-forum@vpip.de
Information und Anmeldung zum IP-Forum und VpIP-Fortbildungen

Lichtblick

Magazin für praktizierte
Individualpsychologie

Impressum

Das Magazin für praktizierte Individualpsychologie Lichtblick ist das offizielle Organ des Vereins für praktizierte Individualpsychologie e.V. (VpIP), mit dem Schwerpunkt auf der Beschreibung und Darstellung praxisorientierter Individualpsychologie. Herausgeber ist der Vorstand des Vereins für praktizierte Individualpsychologie e.V. (VpIP).

Redaktionsleitung: Nicole Weisheit-Zenz / e-mail: nwz.texte@gmx.de; **Schlussredaktion und Satz:** Roland Reischl / www.rr-koeln.de

Zuschriften bitte nur an die E-Mail-Adresse: magazin@vpip.de

Mediadaten mit allen Informationen zu Anzeigen finden Sie unter: www.vpip.de/downloads

Das Copyright aller namentlich gekennzeichneten Artikel liegt bei den Autoren. Das Copyright aller übrigen Beiträge liegt beim Verein für praktizierte Individualpsychologie e.V. Nachdrucke sind in jedem Fall genehmigungspflichtig. Namentlich gekennzeichnete Beiträge geben die persönliche Meinung der Autoren wieder. Eingesandte Beiträge aller Art haben kein Recht auf Veröffentlichung. Die Redaktion behält sich Kürzung und Bearbeitung der eingesandten Manuskripte sowie Kürzung der Leserbriefe vor. Für die Rücksendung unverlangt eingesandter Manuskripte kann nicht garantiert werden. Zur Veröffentlichung gelangen nur Artikel, die per e-mail oder auf CD an die Redaktion gesandt werden.

Das Magazin Lichtblick erscheint vier Mal im Jahr und kann zum Preis von jährlich 25 Euro (Ausland: 40 Euro) abonniert werden. Bestellungen bitte an das Sekretariat. Mitglieder des Vereins für praktizierte Individualpsychologie erhalten die Zeitschrift kostenlos. Das Magazin Lichtblick wird gedruckt auf chlorfrei gebleichtem Papier.