

Eine kleine Anregung für gute Trainer:

Struktur(art-)gerechtes Training:

Systemisches Enneagramm und Taekwondo

Vorwort:

Ich als Psychologin und Psychotherapeutin arbeite in meiner Praxis unter anderem auch mit dem Systemischen Enneagramm nach Gabriela von Witzleben, da man dadurch effizienter und der Person gerechter behilflich sein kann. Man bekommt dadurch schneller Zugang und kann die Unterstützung so anbieten, wie es der Klient besser annehmen kann.

So ist es meine Überlegung, dass das Wissen über diese Persönlichkeitsstrukturen auch beim Unterrichten des Taekwondos hilfreich und von Nutzen sein kann.

Noch in Kinderschuhen und ganz am Anfang laufen Forschungsbemühungen, dass man die jeweiligen Strukturen möglicherweise an deren Bewegungsmuster (gemessen mit Bewegungssensoren) erkennen kann.

Ich möchte mit der Darstellung dieser Persönlichkeitsstrukturen anregen, auch Variationen im Abhalten des Trainings einfließen zu lassen (was wahrscheinlich automatisch alle guten Trainer machen), damit die Teilnehmer noch mehr Spaß, Freude und Ansprache haben.

Neben den Fähigkeiten, die ein guter Trainer so und so haben muss, wie

Liebe zum Menschen,

Freude am Taekwondo und dem Vermitteln und Unterrichten desselben,

Fähigkeit Wissen und Bewegungsvorgänge klar, strukturiert und einfach weiterzugeben,.

Geschmeidiger Umgang mit Gruppen,

gesundes Selbstbewußtsein (Auftreten, Stimme) und hohe Stresstoleranz,

Wahrnehmen und Beobachten der einzelnen Teilnehmer,

Orientierung, Überblick,

Flexibilität u.v.m.,

kann es von Nutzen sein, Menschen besser verstehen und lesen zu können und ein passendes Training anbieten zu können.

Natürlich kann man es nicht immer allen Recht machen. Denn schon alleine die Rücksichtnahme auf das unterschiedliche Alter und die unterschiedliche körperliche Beschaffenheit der Teilnehmer fordert den Trainer enorm.

Zudem hat jeder Trainer selbst eine bestimmte Persönlichkeitsstruktur, die alleine seine Art, Trainings zu geben, beeinflusst.

Somit möchte ich mit der Darstellung der neun Strukturen anregen, über den eigenen „Strukturrand“ zu blicken und mehr Flexibilität und Variationen anzubieten und sich seiner Stärken und Schwächen und Veränderungsmöglichkeiten als Trainer bewusst zu sein.

So nehme ich an, dass es für den Trainer, der ja selbst in seiner jeweiligen Struktur beheimatet ist und demnach sein Training gestaltet, es hilfreich ist, auch zu wissen, dass es Menschen gibt, die andere Grundbedürfnisse, Ängste, Lebensthemen, Stärken und Schutzmechanismen haben.

Es ist natürlich fein, wenn der Trainer über sich selbst Bescheid weiß, in welcher Struktur er beheimatet ist, damit er sich bewusst ist, wo seine Stärken und Schwächen liegen und womit er seine Teilnehmer über- oder unterfordern kann.

Deshalb werde ich dieses Modell vorstellen , beschreiben und Überlegungen bezogen aufs Taekwondostraining anstellen.

Hauptteil

Das Systemische Enneagramm nach Gabriela von Witzleben (Konstanz)

Literaturhinweis, Quellenangabe:

-Gabriela von Witzleben

„Enneagramm kompakt“

Tao.de Verlag

-Gabriela von Witzleben

„Das Systemische Enneagramm“ ,Der Einsatz des Strukturmodells in Coaching und Therapie.

Tao.de Verlag

Und vieles was ich von persönlich von Gabriela von Witzleben in den Fortbildungen gelernt habe

Dieses Modell gibt über die Motivation von Verhaltensweisen Aufschluss.

Zur Bestimmung verwendet man den eigenen Körper mittels Begehung von drei Pappscheiben (im Dreieck aufgelegt), die die körpereigenen Bedürfnisregionen Bauch, Herz und Kopf (Triade) symbolisieren, als auch mit Hilfe eines Motivationsinterviews.

Man geht von drei Grundbedürfnissen des Menschen aus, die im Körper wie folgt, verortet sind:

Bauch: hier sitzt das Bedürfnis nach Autonomie, Raum und Platz.

Herz: hier sitzt das Bedürfnis nach Beziehung und Kontakt

Kopf: hier sitzt das Bedürfnis nach Sicherheit, Überblick und Orientierung.

G. von Witzleben meint, dass jeder Mensch in einem der Zentren primär verankert ist. Dieses jeweilige Primärzentrum repräsentiert das grundlegende Betriebssystem (Motivation des Verhaltens) eines Menschen. Jedes der drei Primärzentren hat drei spezielle Ausformungen, also drei Bauchvarianten, drei Herzvarianten und drei Kopfvarianten, also insgesamt neun Persönlichkeitsstrukturen.

Dazu ein Zitat von Witzleben: „Die neun Enneagrammstrukturen bilden strukturierte Möglichkeitsräume, in denen potentiell unbegrenzte Möglichkeitsbäume existieren.“

Beim „Begehen“ der Scheiben können bestimmte Bewegungsmuster sowie Körperwahrnehmungen eruiert werden, die in Zusammenschau mit dem Motivationsinterview auf die jeweilige Struktur schließen lassen.

Witzleben meint, dass die jeweilige Struktur angeboren ist. Die eigene Struktur ist eine identitätsstärkende Ressource.

Da manche Menschen aufgrund gewisser äußerer Umstände, wie Traumata oder nicht struktur (art-)gerechter Haltung, nicht ihres leben können, kann es zu Störungen dadurch kommen. Dies gehört aber in die Aufgabe der Psychotherapie und deshalb möchte ich hier nicht darauf eingehen.

Jeder Mensch sollte seine drei Bedürfniszentren immer wieder gut ausbalancieren, das heißt man sollte sowohl Autonomie, Beziehung und Sicherheit bei seiner Lebensweise, bei Entscheidungen, in Beruf und Partnerschaft, eben auch beim Training gut vertreten haben und ausbalancieren.

Dies bedeutet, dass ein guter Trainer selbstbestimmtes Training, genug Raum für jeden Einzelnen (Bauch), gute Zugewandtheit zu den Schülern (Herz) und genug Sicherheit und Überblick (Kopf) bieten sollte.

Wenn ein Bereich vernachlässigt wird, kommt es zu Störungen inter und intraindividuell.

Nun zur Beschreibung der neun Strukturen und möglichen Ableitungen fürs Training:

BAUCH

An Trainer, die primär nicht bei Bauch zu Hause sind: Teilnehmern genug Raum, Individualität und Zeit lassen!

-Struktur 8: „weiter Bauch“

Grundbedürfnis: Stark und souverän zu sein

Grundangst: Sich anderen unterordnen zu müssen

Lebensthema: Lust (ich will/ ich will nicht)

Schutzmechanismus, Abwehr: Ignorieren

Stärke: Stärke, die bei zu viel davon in Selbstherrlichkeit und Dominanz ausarten kann

Gut tut : Beherrschung und Zügelung der Dominanz, Austausch mit anderen

Achter sind auf den Erhalt des Territoriums ausgerichtet

Überlegungen bezüglich Training:

„Achter“ bewegen sich kräftig und stark man merkt stark ihre körperliche Präsenz, wollen genug Platz und haben es nicht gerne, wenn zu viel über sie bestimmt wird, sie wollen gerne selber machen, übernehmen gerne die Führung .Sie mögen es sicherlich, dass Übungen und Hyongs auch mal besonders kräftig und stark ausgeführt werden

Als 8ter Trainer: Dominanz zügeln, nicht nur auf Kraft und Stärke trainieren, Zugewandtheit und Sicherheit geben

-Struktur 9:“ diffuser Bauch“

Grundbedürfnis: im Einklang zu sein

Grundangst: Getrennt zu sein von der Verbundenheit

Lebensthema: Energiemanagement, nicht zu viel Energie verschwenden

Schutzmechanismus, Abwehr: Betäubung

Stärke: Toleranz, die bei zu viel in Beliebigkeit bis Standpunktlosigkeit ausarten kann

Gut tut: Bewusstheit, gerichtetes Handeln

Neuner sind auf viele Positionen und Betrachtungsweisen ausgerichtet.

„Neuner“ bewegen sich in sich leicht schwankend, sind sehr tolerant, nehmen Bewegungsvorgaben vielleicht manchmal nicht so genau und haben die Gabe Energie nicht zu sehr zu verbrauchen, möglicherweise wirken sie manchmal fast etwas betäubt wenn man sie zu sehr in die Enge bringt, haben sie denn dann auch genug, und wenden sich ab.

Als 9er Trainer: Bewusst gerichtetes Training,

-Struktur 1: „schmaler Bauch“

Grundbedürfnis: Recht zu haben

Grundangst: Verurteilt zu werden

Lebensthema: Zorn, ärgern sich leicht

Schutzmechanismus, Abwehr: Verleugnung

Stärke: Präzision, die bei zu viel in Rigidität und Selbstgerechtigkeit ausarten kann

Gut tut: Gelassenheit und Leichtigkeit

Einsler sind auf Verbesserungswürdigkeit ausgerichtet.

„Einsler“ bewegen sich meist sehr aufrecht und machen ihre Bewegungen sehr genau und präzise, reagieren auf Verurteilungen eventuell zorniger als andere, sie haben es vermutlich gerne, wenn man ab und an Übungen und Hyongs auch sehr genau und verfeinert macht.

Sie wirken manchmal sehr streng und sind auch bezüglich Anforderungen sehr streng zu sich selbst. Pünktlichkeit und Genauigkeit ist für sie wahrscheinlich speziell wichtig.

Als 1er Trainer: auch Leichtigkeit, Gelassenheit einbringen und bitte nicht zu streng und genau sein, bewegliche Betrachtungsweise führt zu facettenreicher Präzision

HERZ

An Trainer, die nicht primär bei Herz zu Hause sind: öfter in Blickkontakt gehen und persönliche Zuwendung anbieten!

-Struktur 2: „Strömendes Herz“

Grundbedürfnis: Angenommen zu werden

Grundangst: Ungeliebt und unerwünscht zu sein

Lebendthema: Stolz

Schutzmechanismus, Abwehr: Verdrängung

Stärke: Bezogenheit, die bei zu viel davon zu Schmeichelei bis Manipulation ausarten kann

Gut tut: Innerlichkeit und Demut

Zweier sind auf Beziehung und Kontakt ausgerichtet.

„Zweier“ machen vermutlich weite Bewegungen und halten guten Blickkontakt, die Bewegungen strahlen Wärme aus,. Sie sind möglicherweise schnell gekränkt, wenn man sie zu wenig sieht und anspricht oder selten zum Vorzeigen auffordert. Sie haben es sicher sehr gerne , wenn man sie beim Namen nennt und sich persönlich zuwendet.

Als 2er Trainer: Etwas Innerlichkeit und weniger Stolz, authentischer Kontakt!

-Struktur 3: „wohltemperiertes Herz“

Grundbedürfnis: Bestätigt zu werden

Grundangst: Abgelehnt zu werden

Lebensthema: Anpassung, Chamäleonfähigkeiten

Schutzmechanismus, Abwehr: Identifizierung

Stärke: Geschmeidigkeit, die bei zu viel in Eitelkeit und Fassade wechseln kann

Gut tut: Loyalität und Wahrhaftigkeit

Dreier sind auf Erfolg, der zur Situation passt, ausgerichtet.

„Dreier“ bewegen sich geschmeidig und flexibel. Sie sind stark auf Erfolg ausgerichtet und haben es sicher sehr gerne, viel Anerkennung zu bekommen.

Also auf Lob und Anerkennung nicht vergessen.

Als 3er Trainer :Loyalität und Wahrhaftigkeit und gesunde Selbstkritik !

-Struktur 4: „Tiefes Herz“

Grundbedürfnis: intuitiv verstanden zu werden

Grundangst: Defekt und fehlerhaft zu sein

Lebensthema: Andere haben etwas, was für mich nicht so erreichbar

Schutzmechanismus, Abwehr: Sublimierung

Stärke: Echtheit, die bei zu viel in Subjektivität und Überemotionalität kippen kann

Auf das Fehlende und Unerreichbare ausgerichtet

Gut tut: Gleichmut und Struktur

„Vierer“ haben sehr individuelle Bewegungsmuster. Sie freuen sich sicher, wenn sie gut verstanden werden und auch in ihrer sehr persönlichen ,in sich versunkenen Art angenommen werden.

Als 4er Trainer: mehr Struktur und Gleichmut.

KOPF

Als Trainer, der nicht primär bei Kopf beheimatet ist: auch Überblick, Orientierung behalten und Sicherheit anbieten

Struktur 5: „Ausgedehnter Kopf“

Grundbedürfnis: Die Welt zu verstehen

Grundangst: Von anderen überflutet zu werden

Lebensthema: Wenig von sich zeigen

Schutzmechanismus, Abwehr: Reduktion

Stärke: Wissen, bei zu viel zeigt sich Segmentierung und emotionaler Rückzug
Auf möglichst viel Wissenserwerb ausgerichtet.

„Fünfer“ möchten nicht überflutet werden und bewegen sich eher reduziert, mit wenig Emotion. Man merkt wenig räumliche Präsenz. Sie wollen gerne viel wissen, über Hyongs, Bewegungen, Sinnhaftigkeit der Techniken.

Als Trainer: Nicht zu viel Wissen vermitteln, mehr Emotionalität und über sich zeigen.

Struktur 6: „Leuchtturmkopf“ oder „beobachtender Kopf“

Grundbedürfnis: Sicherheit haben

Grundangst: Preisgegeben zu werden

Lebensthema: Zweifel

Schutzmechanismus, Abwehr: Projektion

Stärke: Gründlichkeit und Beobachtungsgabe, die bei zu viel in Ambivalenz und Misstrauen umschwenken

Gut tut: Vertrauen und etwas Unvereingenommenheit.

Sechser beobachten möglichst genau, damit nichts schief geht.

„Sechser“ bewegen sich vorsichtig und versuchen gründlich zu sein mit hohem Aufmerksamkeitsgrad. Sie zweifeln oft und lassen sich auch durch Lob und Anerkennung nicht umstimmen. Gewohntes ist ihnen lieber.

Als Trainer: Mehr Vertrauen und unvoreingenommene Beobachtung mit gelassener Gründlichkeit.

Struktur 7: „Flüchtiger Kopf“, „Sternschnuppenkopf“

Grundbedürfnis: Nicht begrenzt zu sein

Grundangst: Mangel zu erleiden

Lebensthema: Möglichst viel, Gier

Stärke: Vielfalt, die durch zu viel Planen in Hektik ausarten kann

Gut tut: Vertiefung und Nüchternheit führt zu einer Verlangsamung und damit zu gesteuerter Vielseitigkeit

Siebener sind auf weitere Pläne, Alternativen ausgerichtet.

„Siebener“ bewegen sich meist schnell und machen möglichst viele Bewegungen, manchmal wirken sie unkonzentriert, weil sie schon beim nächsten Gedanken sind, sie haben gerne möglichst viel verschiedene Übungen und zeigen intensive Begeisterung.

Als Trainer: Nüchternheit, mehr Tiefgang, verlangsamte Herangehensweise.

Mir ist klar, dass man in der Gruppe nicht auf jeden einzelnen Teilnehmer eingehen kann, aber vielleicht ist dieses Modell hilfreich bei „schwierigen“ Schülern und für den Trainer selbst, dass er sich seiner Stärken und Schwächen bewusst ist und Änderungs- und Entwicklungsmöglichkeiten erkennen kann.

Ich hoffe die eine oder andere Anregung gegeben zu haben.

Wien, 26.11.2016 – Katharina Lichtenberger-Reinberg