INFOMAGAZIN

Freundschafts Coach

IM JUGENDBEREICH

Ausbildung
zum Freundschaftscoach
Seite 2

Absolventen
Die ersten Zertifikate wurden den jungen Anwärtern verliehen
Seite 4

Statements
Teilnehmer berichten über Ihre Erfahrungen in den Seminaren
Ab Seite 14

Inhalte der Ausbildung

Du bist zwischen 16 und 24 Jahre alt; du hast Interesse an den Problemen anderer Jugendlicher; du würdest manchem gern freundschaftlich weiterhelfen... dabei hilft dir die Ausbildung zum Freundschafts-Coach im Jugendbereich

Junge Menschen sind manchmal irritiert, weil sie sich selbst nicht richtig verstehen und kennen. Das kann negative Auswirkungen auf die Persönlichkeit des einzelnen haben, aber auch Konflikte untereinander verursachen. Um zu einem verantwortungsvollen und glücklichen Erwachsenen heranwachsen zu können, ist es bereits in der Jugend wichtig, sich zu fragen, wo man seine Prioritäten, Ziele und Werte setzen will. Als Freundschaftscoach wirst du zunächst lernen, dich selbst zu verstehen, um dann dein Wissen an andere Jugendliche weiterzugeben und auf diese Weise deinen Mitmenschen helfen zu können. Dadurch förderst du gesundes Selbstbewusstsein und die Entwicklung individueller Potentiale für die Zukunft. Ebenso wird das Zusammenleben untereinander gestärkt.

Während der Pubertät kann man seine Ziele und Werte aus den Augen verlieren. Auf der Suche nach dem eigenen Platz im Leben sind diese vielleicht abhandengekommen. Zusätzlich können negative Kindheitserlebnisse psychische Verletzungen zur Folge haben, die meistens die Ursache von Suchtverhalten (Alkoholismus, „Ritzen“, Magerbis Internetsucht...) sind.

Du wirst lernen, Betroffenen und Freunden eine Stütze zu sein. Du wirst herausfinden, wie du anderen jungen Menschen ganz praktisch hilfreiche Impulse geben kannst, um psychischen Verletzungen entgegenzuwirken (und dabei die gesunden Grenzen zu Psychotherapien wahrst). Auch in Konflikten kannst du deeskalierend wirken und eine Hilfe zur Lösung des Problems sein. Als Ansprechpartner „auf Augenhöhe“ wirst du kompetent sein, alltagstaugliche Hilfestellung zu geben.

Wenn dich diese Inhalte ansprechen, dann laden wir dich herzlich zur unverbindlichen Kennenlern- und Einführungsveranstaltung ein.

Quick-Infos zur Ausbildung

Kurz und knapp die Infos zur Ausbildung

Dauer der Ausbildung

Die Grundausbildung zum Freundschaftscoach umfasst 10 Seminare, die übers Jahr verteilt absolviert werden können (z.B. freitagsabends oder samstagnachmittags).
Termine findest du unter www.freundschaftscoach.de

Kosten der Ausbildung und Sponsoring

Die Ausbildung kostet (zehn Seminare inkl. umfangreiche Ausbildungsunterlagen) insgesamt 750 €. Die gesamten Ausbildungskosten können auf Antrag gesponsert werden; praktisch bedeutet das: Für die gesamte Ausbildung musst du nichts bezahlen!

Zertifikat

Freundschafts Coach

hat die Ausbildung zum
Freundschaftscoach im Jugendbereich erfolgreich abgeschlossen.

Nach 10 absolvierten Seminaren wurden unter supervisorischer Begleitung die Fallbeispiele sowie die Prüfungsfragen einwandfrei reflektiert bzw. beantwortet. Somit verleiht die Arbeitsgemeinschaft seelsorglicher Berater (AsB) das Zertifikat zum Freundschaftscoach im Jugendbereich.

Datum

Walter Nitsche, Ausbildungsleiter

AsB

eine Gemeinschaftsinitiative von:

Förderkreis für Jugendcoaching und ganzheitliche Seelsorge (AsB) e.V.

miteinanderleben e.V.

www.freundschaftscoach.de

Zertifikat

Nach Abschluss der Ausbildung erhältst du ein Zertifikat, das sich unter anderem sehr positiv als Anlage bei beruflichen Bewerbungen eignet.

Träger der Ausbildung

Die Inhalte der Ausbildung wurden aus den bewährten Seminaren der Arbeitsgemeinschaft seelsorglicher Berater (AsB) entwickelt.
Getragen wird sie von den beiden gemeinnützigen Vereinen „miteinanderleben e.V.“, Pforzheim und dem „Förderkreis für Jugend-Coaching und ganzheitliche Seelsorge (AsB) e.V.“, Ettlingen.
Schirmherrin: Katja Kreeb, Sozialdezernentin Enzkreis

Aktuelles unter:
www.freundschaftscoach.de

Schirmherrin “Freundschafts-Coach im Jugendbereich“

Das Leben kann manchmal schwierig sein, aber noch schwieriger ist es, wenn man dann niemanden hat, der einem zuhört. Manchmal hilft schon ein Blick von außen und jemand, der einen versteht. Umso mehr freut es mich, dass die Ausbildung zum Freundschaftscoach doppelten Nutzen bringt, sowohl für die eigene Entwicklung der zukünftigen Coaches, als auch für andere Jugendliche, die Hilfe benötigen.

Katja Kreeb,
Sozialdezernentin Enzkreis

Die ersten beiden erfolgreichen Gruppen

Jugendliche stehen Jugendlichen bei -
die ersten Zertifikate wurden den jungen Anwärtern verliehen.

Über die Zertifikats-Verleihung berichteten das Mühlacker Tagblatt, die Pforzheimer Zeitung, der Pforzheimer Kurier und Birkenfeld Aktuell

Auszug auf S. 10 und S. 12

Mitte Februar 2019 wurden die ersten beiden Gruppen „verabschiedet“: Rund 30 Jugendliche zwischen 16 und 25 Jahre erhielten das Zertifikat „Freundschaftscoach im Jugendbereich“.
Sie hatten über ein Jahr durchgehalten und sich regelmäßig in Illingen oder Mühlacker getroffen, um zehn umfangreiche Seminare zu absolvieren. Einige Statements der Jugendlichen sind in diesem Heft publiziert und sollen jungen Leuten Mut machen, sich ebenfalls auf diese Ausbildung einzulassen. Zuerst profitiert nämlich immer die eigene Person davon! Natürlich weist das erworbene Zertifikat auch auf eine vorbildliche soziale Gesinnung hin…

Insider news

Das Pilotprojekt

Als ich vor einiger Zeit im Landratsamt im Auftrag der heutigen Sozialdezernentin des Enzkreises einen mehrteiligen Kurs in angewandter ganzheitlicher Psychologie für Schulberater und andere Sozialarbeiter vom Verein „miteinanderleben e.V.“ hielt, wurde mir die brennende Frage gestellt: „Wie erreicht man am besten das Herz der Schüler – manche sind nur schwer zugänglich“.

Unter den Sozialarbeitern befanden sich u.a. Leiterinnen verschiedener Jugendhäuser. Durch die erprobten Prinzipien, die ich als Antwort vorstellte, wurden etliche Sozialarbeiter sehr motiviert. Vor allem kam ich ins Gespräch mit Vera Müller, Leiterin des Jugendhauses in Illingen. Auch sie meinte, dass die Prinzipien der „Liebe, Annahme, Wertschätzung“ (“LAW“) am besten durch Gleichaltrige auf Freundschaftsbasis vermittelt werden können, also durch sogenannte „Freundschaftscoachs“, die fähig sind, praktisch wirksam weiterzuhelfen. Das war die gedankliche Geburtsstunde des Projekts.

Zusammen mit „miteinanderleben e.V.“ wurde ein Pilotprojekt gestartet – das nun all unsere Erwartungen übertraf.

Walter Nitsche,
Schulungsleiter der AsB
(Arbeitsgemeinschaft seelsorglicher Berater)

Kooperation miteinanderleben e.V.

Miteinanderleben trägt das Ziel des Freundschaftscoachings schon im Namen. Heute findet Kommunikation sehr schnell und auf unterschiedlichen medialen Kanälen statt, aber immer weniger im direkten Kontakt. Missverständnisse sind dabei vorprogrammiert, denn der unmittelbare Umgang miteinander tritt zunehmend in den Hintergrund. Ist man dann in der Situation, sich direkt mit Menschen auseinandersetzen zu müssen, um ihnen in Problemlagen zu helfen, ist das Konfliktverhalten wenig geübt und erprobt. Dies führt oft zu einer schnellen Eskalation von Situationen, die eigentlich gar nicht notwendig ist. Die Fähigkeit, in kritischen Situationen eingreifen und diese entschärfen zu können, ist gut erlernbar und eine zunehmend wichtige Kompetenz in einer individualisierten Welt. Es war wunderbar zu sehen, wie in den ersten Gruppen des Freundschaftscoach-Projektes bei den Teilnehmer*innen der Funke übergesprungen ist. Miteinander in Kompromissen zu leben und füreinander da zu sein, sind wichtige soziale Errungenschaften einer Zivilisation. Der Einsatz von jungen Menschen für diese Ziele ist nicht hoch genug einzuschätzen. Für dieses Engagement bringt sich miteinanderleben gerne ein.

“Die Fähigkeit, in kritischen Situationen eingreifen und diese entschärfen zu können, ist gut erlernbar und eine zunehmend wichtige Kompetenz in einer individualisierten Welt.”

Norbert Bogner
Geschäftsführer von miteinanderleben e.V. und miteinanderleben gGmbH, Pforzheim

miteinanderleben e.V.

LAW – Liebe, Annahme, Wertschätzung...

„Da ich selbst gerne als Freundschaftscoach-Trainerin mitarbeiten würde und bereits die Basisausbildung der AsB absolviert habe, waren diese Meetings auf jeden Fall sehr lohnenswert. Ich fand nicht nur die Atmosphäre sehr gut, sondern auch interessant und motivierend zu sehen, wie sich das Gelernte auf die Gruppe auswirkt.
Was wohl das Wichtigste war, ist das Akronym „LAW“ – Liebe, Annahme und Wertschätzung. Wenn man das verinnerlicht hat und bewusst in seinen Alltag einbringt, ist die ganze Theorie mehr oder weniger ein Nebeneffekt davon. Das soll nicht abwertend verstanden werden, sondern eher als logische Konsequenz von „LAW“. Natürlich möchte ich die gelernte Theorie nicht missen, die als Basis für die Praxis dient. Sehr Vieles des Gelernten lässt sich auf den alltäglichen Umgang mit Menschen übertragen. Man bekommt einen ganz anderen Blick auf die Menschen in ihrem Umfeld. Auch in der sozialen Arbeit und in Freundschaften geschieht es häufig, dass man mit psychischen oder Selbstwertproblemen konfrontiert wird. Da haben mir die Kenntnisse schon sehr viel weitergeholfen, allein schon, dass sie praktische Prinzipien bieten, wie man den Mitmenschen hilfreich begegnen kann.
Mit Begeisterung empfehle ich diese Ausbildung weiter! Ich denke, dass sie in erster Linie einem selbst dient und einem auch hilft, den Blick ganz anders auf sich selbst zu richten. Sie gibt einem eine Orientierung, wie man mit seiner eigenen Seele umgehen kann, um zu einem ganzheitlich erfüllten Leben zu kommen.“

Laurence Huet, Illingen, (24 J., Studentin, soziale Arbeit)

Vera Müller, Bachelor of Arts, Offene Kinder- und Jugendarbeit Illingen, miteinanderleben e.V.

Zusammen stark für vertrauensvolle Freundschaften

Vera Müller über die Anfänge des Projektes

„Die Idee zum Freundschaftscoach entstand ganz spontan bei einem Telefonat mit Walter Nitsche. Wir sprachen über so einiges. Und ich klagte ihm mein Leid über die heutige Generation und ihrer Art und Weise Freundschaften zu führen. Da die Freundschaften unter den Jugendlichen gefühlt immer unverbindlicher werden, ist es meines Erachtens wichtig, dass die heutige Generation sich wieder auf Werte besinnt und in die Lage versetzt wird, verbindliche und vertrauensvolle Freundschaften zu führen. Die Möglichkeit, mit dem Wissen der Ausbildung sich selbst kennen und sich in andere hineinfühlen zu lernen, macht die Ausbildung zum Freundschaftscoach darüber hinaus zu etwas ganz Besonderem und Einzigartigem. Durch die gewonnene Empathie ist es ihnen dann auch möglich, ihren Freunden auf Augenhöhe einfühlsam zu helfen.”

Freundschaft fließt aus vielen Quellen, am reinsten aus dem Respekt. *Daniel Defoe*

Hannah Utz, Hebamme

"Ungewollt schwanger – was nun?"

Als ausgebildete und praktizierende Hebamme brachte sie die Jugendlichen immer wieder ins Staunen und fesselte sie mit ihren persönlichen Erfahrungsberichten

"An wen würde sich eine junge Frau wenden, wenn sie ungewollt schwanger ist? Am ehesten würde sie sich wahrscheinlich einer Freundin, einem Freund anvertrauen. Und da es noch weitaus mehr Probleme als Schwangerschaften gibt, empfinde ich es als ein Privileg, wenn Jugendliche "an die Hand genommen werden" und einen Leitfaden bekommen – zuerst, um sich selbst besser zu verstehen, und dadurch dann aber auch anderen weiter zu helfen. Denn jedes Leben ist wertvoll – das der Jugendlichen, ebenso wie das Leben der Ungeborenen. Gerade die Tatsache, dass es auch die Möglichkeit zur "anonymen Geburt" gibt, war für manche völlig neu – und ich freute mich, wie bereitwillig sie meinen Ausführungen folgten."

"Ich ritze mich – was nun?" & "Ich leide an einer Esstörung – was nun?"

Sina Wagner (22 J.) hielt die beiden Seminare und konnte die Herzen der (z.T. gleichaltrigen Jugendlichen) in idealer Weise erreichen.

...Ich konnte mit dem Thema ein paar Tage das Instagram von den PZ-news betreuen und vielen Jugendlichen zur Verfügung stehen.

Gerade in Krisenzeiten ist es unheimlich wichtig, Menschen um sich zu haben, die auch unschöne Zeiten mit einem durchstehen und nicht wegsehen, wenn es einem schlecht geht. Ich selbst durfte das erleben und mir ist es daher ein großes Anliegen, dass immer mehr Menschen schon möglichst von Beginn an jemanden an ihrer Seite wissen, der unterstützend und begleitend zeigt: "Du wirst mit deinen Sorgen nicht alleine gelassen! Ich bin für dich da!" Ich hatte die Möglichkeit, den Jugendlichen von meinem Weg aus der jahrelangen Sackgasse zu erzählen und war positiv überrascht von dem großen Interesse, den Rückfragen und dem starken Wunsch, Betroffene verstehen zu wollen.

Der Ausbildungsleiter

Bei der Zertifikatsverleihung erhielten Walter und Iris Nitsche als Dank einen wunderschönen Blumenstrauß

Walter Nitsche ist seit 42 Jahren mit seiner Frau Iris verheiratet. Die beiden haben vier erwachsene Kinder und lebten drei Jahre in Österreich und rund zwanzig Jahre in der Schweiz.

Dort arbeitete er als Redakteur in einem wissenschaftlichen Magazin und in einer Arbeit für Eheberatung, praktischer Psychologie und ganzheitliche Seelsorge. In Ungarn bildete er Eheberater aus und hielt Seminare in verschiedenen europäischen Ländern.

Seit 1998 leben sie wieder in Baden-Württemberg, wo Walter Nitsche als Schulungsleiter der

Arbeitsgemeinschaft seelsorglicher Berater (AsB) und Supervisor tätig ist.

Er schrieb bisher 17 Bücher zu lebensberatenden Themen, von denen etliche in mehrere Sprachen übersetzt wurden.

Mit seinem reichen Erfahrungsschatz wirkt er immer wieder als Beziehungs- und Seelsorge-Experte bei Radio- und Fernsehsendungen im In- und Ausland mit.

Kritisch hinterfragt

Im BIRKENFELD AKTUELL 2018 wurde von dem Projekt „Freundschaftscoaching im Jugendbereich“ berichtet. Daraufhin gab Ausbildungsleiter Walter Nitsche der Verlagsleiterin von BIRKENFELD AKTUELL Evi Kälber ein Interview.

Foto: Evi Kälber

Aber Probleme wie Bulimie, Ritzen, psychische Störungen können doch nicht von Gleichaltrigen therapiert werden.

Richtig. Freundschaftscoachs sind auch keine Therapeuten. Sie lernen, die Grenzen zu sehen und gegebenenfalls auch einen ratsuchenden Freund zu motivieren, fachliche Hilfe in Anspruch zu nehmen. Selten geht ein Teenager aus freien Stücken zu einem Psychologen oder Psychotherapeuten. Aber einem Freund öffnet man sich eher.

Das ist schlüssig, aber was kann der Freundschaftscoach dann konkret tun?

Allein, dass sich die Seele (Psyche) eines Teenagers vorbehaltlos öffnen kann, weil er vom Freundschaftscoach eine tiefgehende Annahme und Wertschätzung erlebt, hat bereits tiefe „therapeutische“ Wirkung. Viele Jugendliche leiden heute unter Depressionen, Süchten und allerhand Konflikten. Der Freundschaftscoach lernt, wie er hier eine gewisse Hilfe (keine „Therapie“) anbieten kann, die in der Praxis tatsächlich hoch wirksam ist.

Können Sie das an einem konkreten Fall etwas verdeutlichen?

Ja gerne: Da kommt beispielsweise Sven, ein Freundschaftscoach, mit Lars, einem 19jährigen Studenten, in Kontakt, der große Probleme mit Alkohol hat. Lars erzählte später: „Statt der erwarteten Ermahnungen und Aufforderung, doch alle Wodka- und Bierflaschen aus dem Haus zu werfen, legte Sven, der Freundschaftscoach, seinen Arm um mich und fragte: Lars, wo ist denn dein Schmerz? Keine Verurteilung. Keine Maßregelung – nur liebevolle Annahme. Ich war so berührt, dass mir die Tränen kamen, und mein Inneres öffnete sich vertrauensvoll – ja wir kamen im Gespräch an einen sehr persönlichen Schmerz, und Sven half mir, damit umzugehen. Mein Problem löste sich nach und nach in Luft auf.“

Haben Sie auch Mitarbeiter?

Ja, je nach Themenkreis oder praktischen Übungen in kleineren Gruppen. Bereits ausgebildete Freundschaftscoachs können zu „begleitenden Trainern“ werden – um später selbst noch die Ausbildung zum „Trainer für Freundschaftscoachs im Jugendbereich“ zu machen. Zum Thema „Ungewollt schwanger – was nun?“ referiert eine erfahrene Hebamme aus Reutlingen. Die Themen „Ich habe eine Ess-Störung – was nun?“ und „Ich ritze mich – was nun?“ behandelt eine junge ehemals Betroffene aus Offenburg.

Und wie viel müssen die Jugendlichen dafür zahlen?

Die Gesamtkosten der Ausbildung belaufen sich pro Person auf 750.- € (inkl. umfangreicher Seminar-Unterlagen, Bücher und vor allem extra Supervisionsterminen). Doch die Auszubildenden müssen praktisch nichts bezahlen, da wir für die Ausbildungskosten stets Spender und Sponsoren suchen. Damit steht diese Möglichkeit auch finanziell schwachgestellten Jugendlichen offen.

„...dass diese Arbeit in diesem Alter so wertvoll und wichtig ist, kann ich nur bestätigen! Hier kann man an der Wurzel tätig werden: Pionierarbeit, Hilfe zur Selbsthilfe mit dem Blick darauf, auch anderen jungen Menschen helfen zu können. Die Jugendlichen bekommen dadurch auch eine Aufgabe, werden sich ihres Wertes bewusst, bekommen Sinnvolles nahegebracht. Find´s echt genial!“

Annette Laborenz,
Mutter von 6 Kindern, zwei ihrer Kinder sind zum nächsten Ausbildungskurs angemeldet

Ziele, Motivationen und Änderungen

Britta Bischoff-Krappel, freie Mitarbeiterin der Pforzheimer Zeitung und des Mühlacker Tagblatts berichtete über die Abschlussfeier und stellte folgende Fragen

Was ist die Zielsetzung bei diesem Projekt?

Die einzelnen Jugendlichen sollen selbst in ihrer eigenen Persönlichkeitsreifung, Beziehungs- und Konfliktlösungsfähigkeit gestärkt werden. Außerdem sollen sie fähig werden, anderen Jugendlichen fundiert in Lebensproblemen helfen zu können.

Gab es Motivationslöcher bei den Kids zu verzeichnen oder/und herausfordernde Situationen während der Ausbildung?

Ja, manchen fiel es schwer, den umfangreichen Stoff zu bewältigen. Die Gruppengröße war zwar am Anfang okay, aber um sich tiefgehend auszutauschen, um auf den einzelnen eingehen zu können, waren dann kleinere Gruppen notwendig und der Stoff wurde auf zwei Treffen verteilt. Als ich dem einzelnen, der etwas überfordert war, dann konkret helfen konnte, die Thematik gut zu verstehen, kam die Motivation bleibend zurück.

Was genau erhofft Ihr euch von den ausgebildeten Freundschaftscoachs und wo sollen sie eingesetzt werden?

Wir erhoffen uns bei den ausgebildeten Freundschaftscoachs praktische “Lebensschule” für ihr eigenes Leben und auch “Erfolge”, anderen Jugendlichen effektiv in Lebensproblemen zu helfen. So wie sich Vera Müller bereits äußerte: “Ich merkte es schon im Zusammensein im Jugendhaus, welch positive Auswirkungen die Ausbildung auf die einzelnen hatte.”

Sind für den neuen Kurs Änderungen der Inhalte oder sonstige Modifizierungen geplant?

Wir wollen von vornherein mehr Kleingruppen planen. Besonders fähige Jugendliche aus den beiden Kursen werden gerade zum „Trainer für Freundschaftscoachs“ ausgebildet, damit sie selbst bei der Ausbildung mitwirken können. So können viel mehr Kleingruppen mit Tiefenwirkung gebildet werden. Die “Trainer” stehen in unmittelbarem Kontakt mit uns, als deren Supervisoren.

Außerdem werden die bereits Ausgebildeten zu Fortbildungskursen eingeladen.

Foto: Britta Bischoff-Krappel

Sponsoren und Spender für die Jugendarbeit gesucht

Viele kleine Leute an vielen kleinen Orten, die viele kleine Dinge tun, können das Gesicht der Welt verändern.

Zitat aus Afrika

Damit das Projekt "Freundschaftscoaching im Jugendbereich" effektiv fortgeführt und verbreitet werden kann, suchen wir Spender und Sponsoren.

Obwohl viel Arbeit ehrenamtlich geschieht, sind die umfangreichen Unterlagen, die vermehrte Arbeit in Kleingruppen — unter Anleitung ausgebildeter Trainer und Supervisoren, die erstklassigen, wirksamen Lehrinhalte (Lizenzen), die persönliche Betreuung der Auszubildenden usw. einfach mit intensiven Kosten verbunden.

Ihre Spenden helfen, diese Arbeit weiterzuführen, weitere Trainer auszubilden und das "Freundschaftscoaching" noch mehr Jugendlichen zugängig machen zu können.

Unsere Arbeit können Sie durch Spenden an den gemeinnützigen Verein Förderkreis für Jugendcoaching und ganzheitliche Seelsorge (AsB) e.V. unterstützen.

Spendenkonto:
IBAN DE16 6665 0085 0008 9739 62
BIC PZHSDE66XXX

Mit Freistellungsbescheid des Finanzamtes Ettlingen, Steuernummer 31197/55001, sind wir als Körperschaft gem. §§51,59,60 und 61 AO anerkannt, die mildtätige und gemeinnützige Zwecke der Religion und Jugendhilfe fördert.

Pressestimmen

Soziales

miteinanderleben e.V.

www.miteinanderleben.de

Kronprinzenstr. 70 · 75177 Pforzheim · Telefon 07231/58902-0
info@miteinanderleben.de

Wertvolle Ausbildung zum Freundschaftscoach

Keine Frage: Man kann es sich gut vorstellen, dass Jugendliche Walter Nitsche ihr Herz öffnen. Zugewandt, wertschätzend und respektvoll ist der Umgang des 66-Jährigen mit seinen Mitmenschen, und dieser Geist hat auch die unter Federführung von Nitsche entwickelte Ausbildung zum Freundschaftscoach geprägt, für die am 16. Februar in den Räumlichkeiten der Süddeutschen Gemeinschaft Mühlacker die Zertifikatsübergabe erfolgte. „Es ist mir eine Herzensangelegenheit, zur Persönlichkeitsreifung von Jugendlichen beizutragen und sie in ihrer Beziehungs- und Konfliktlösungsfähigkeit zu stärken", so Nitsche in seiner Ansprache im Rahmen der Feierlichkeiten. „Nur wer seine inneren Blockaden kennt wird fähig, Anderen in schwierigen Lebenslagen zu helfen." Für ihn sei es eine große Ermutigung, dass alle Teilnehmer die Ausbildung durchgehalten hätten. An dem Kooperationsprojekt des Vereins „miteinanderleben" und des Förderkreises für Jugendcoaching der Arbeitsgemeinschaft seelsorglicher Berater (AsB), bei der Nitsche zudem als Ausbildungsleiter tätig ist, haben an den Standorten Illingen und Mühlacker rund dreißig junge Menschen zwischen 15 und 24 Jahren teilgenommen. Dabei setzten sich die Jugendlichen in zehn mehrstündigen Seminaren mit ihren eigenen Bedürfnissen, dem Themenkomplex „Beziehungen" sowie dem Umgang mit seelischem Schmerz, Süchten und Essstörungen auseinander.

Freundschafts Coach
www.freundschaftscoach.de

„Mein Dank gilt heute insbesondere den Teilnehmern des Freundschaftscoach-Projektes", stellte Norbert Bogner, Geschäftsführer von „miteinanderleben", in seiner Ansprache heraus. „In unserer schnelllebigen Zeit, in der oft nur noch mit dem Daumen über das Smartphone kommuniziert wird, habt ihr euch Zeit genommen, euch von Angesicht zu Angesicht mit dem Thema Beziehungen auseinanderzusetzen". Vera Müller, Leiterin des Illinger Jugendhauses, meinte: „Mit dieser Ausbildung ist etwas Großartiges geglückt: Jugendliche können ihren Freunden nun in schwierigen Lebenslagen auf Augenhöhe helfen." Das bestätigte der 22-jährige, frisch gebackene Freundschaftscoach Robin Köhler: „Ich habe viel über die unterschiedlichen Menschentypen gelernt und kann nun einfacher mit ihnen umgehen." Und wer weiß? Vielleicht gehört Robin zu denjenigen Teilnehmern, die ab September mit dem Trainer-Seminar weitermachen und dann selbst an der Ausbildung zum Freundschaftscoach mitwirken können.

*28 Jugendliche erhielten das Zertifikat „Freundschaftscoach im Jugendbereich". Die „Gruppe Illingen" wurde von Vera Müller, Sozialarbeiterin und Leiterin des Jugendhauses in Illingen (**2. Reihe, 4. von rechts**) zusammengerufen, die „Gruppe Mühlacker" von Laurence Huet, Studentin der sozialen Arbeit (**dahinter**).*

BIRKENFELD AKTUELL

*Walter Nitsche, Leiter der Freundschaftscoach-Ausbildung, und Norbert Bogner (**vorne**), Geschäftsführer von „miteinanderleben" freuten sich mit den Teilnehmern über die Zertifikate, die die Jugendlichen zum erfolgreichen Abschluss des Projekts erhielten.*

(Fotos und Text: Britta Bischoff-Krappel)

Infokasten: Die PZ-Hilfsaktion „Menschen in Not" unterstützt die Ausbildung zum Freundschaftscoach über einen Zeitraum von zwei Jahren mit jeweils 5000 Euro. Damit wird unter anderem die Ausweitung des Projekts ermöglicht. Auch die Sparkasse Pforzheim-Calw hat die Ausbildung mit 8500 Euro unterstützt. Im April soll in Pforzheim ein neuer Freundschaftscoach-Kurs starten.
Interessenten-Infos und Anmeldeunterlagen bitte anfordern unter: „info@freundschaftscoach.de". Homepage: www.freundschaftscoach.de

Über die Zertifikations-Verleihungs-Feier berichteten das Mühlacker Tagblatt, die Pforzheimer Zeitung, der Kurier und Birkenfeld Aktuell

Für die Ausbildung zum Freundschaftscoach kommen der Schulungsleiter für ganzheitliche Seelsorge Walter Nitsche, Expertin Sina Wagner sowie die Teilnehmer Laurence Huet, Jessica Werner, Fabienne Huet, Joelle Huet, Lukas Sommer, Jonathan Walenta, Jonas Gnoyke und Sandra Werner (von links) zusammen.

FOTOS: KETTERL

Freundschaft lässt sich lernen

In Mühlacker und Illingen werden Jugendliche und junge Erwachsene zu Freundschaftscoachs ausgebildet. Das heißt: Sie erfahren, wie sie Gleichaltrige in Notsituationen unterstützen können – etwa, wenn diese an einer Essstörung erkrankt sind, sich selbst verletzen oder beispielsweise an Alkohol- oder Internetsucht leiden.

SIMON WALTER | MÜHLACKER

stolz machte, hungrig ins Bett zu

extrem wichtig, wenn es darum gehe, anderen zu helfen, erläutert Nitsche. „Denn zu anderen Jugendlichen kommen Gleichaltrige bei Problemen viel leichter als etwa zu Jugendpsychologen oder Psychotherapeuten", sagt der 66-Jährige, der durch seine Arbeit mit jungen Menschen auch selbst etwas gelernt hat: „Bei vielen Jugendlichen ist die Veranlagung und der große Wunsch da, anderen zu helfen." Oft fehle ihnen jedoch eine Art Anleitung, wie sie bei konkreten Problemen vorgehen sollen. Dies lernen die Freundschaftscoachs bei Nitsche

SIMON WALTER | MÜHLACKER

Menschen in Not e.V.
Die Hilfsaktion der Pforzheimer Zeitung

Die Geschichte über Freundschaftscoachs kann man mit den bis zu 15 jungen Erwachsenen beginnen, die sich monatlich in Mühlacker treffen, um zu lernen, wie sie anderen in Zeiten der Not beistehen können. Oder mit Walter Nitsche, der diese Seminare in der Region ins Leben rief und mit seinem gepflegten weißen Bart wie ein Ratgeber aus dem Bilderbuch wirkt. Am besten aber lässt sich die Bedeutung des Projekts an einer Frau erkennen, die die Gruppe nur an diesem einen Freitagabend besucht, an dem auch die PZ zu Gast ist: Sina Wagner. „Löchert mich" fordert die 22-Jährige die Freundschaftscoachs in spe gleich zu Beginn auf. Und doch herrscht zunächst einmal Schweigen – und gespanntes Zuhören – als sie erzählt, wie es war, an Bulimie zu leiden. Wie es sie einerseits stolz machte, hungrig ins Bett zu gehen, „weil es mir das Gefühl gab, endlich etwas geschafft zu haben". Wie sie aber andererseits auch Schuldgefühle, Ekel und Selbsthass verspürte. „Ich habe mir immer niedrigere Tagesziele gesetzt", blickt sie zurück. „Irgendwann waren es nur noch 400 Kalorien – das sind vier Äpfel." Ein gesundheitsschädlicher, auf Dauer potenziell tödlicher Minuswert. Nach diesen persönlichen Einblicken brechen die Zuhörer im Mühlacker Gruppenraum schnell ihr Schweigen. Es folgen Fragen. Viele Fragen. Was löst eine Essstörung aus? Wann ist es nur normaler Heißhunger, viel zu essen, wann eine krankhafte Esssucht? Und vor allem: Wie spreche ich Freunde darauf an?

> „Zu anderen Jugendlichen kommen Gleichaltrige bei Problemen leichter als zu Psychologen oder Psychotherapeuten. So wird Hilfe auf Augenhöhe transportiert."
>
> Walter Nitsche

Liebe, Annahme, Wertschätzung

„Seht euch selbst nicht als Therapeut, wenn ihr auf einen Betroffenen zugeht", rät Wagner, die bei Walter Nitsche die Ausbildung in ganzheitlicher Seelsorge absolvierte und mit dem sie bis heute befreundet ist. „Versucht nicht, den Schmerz, der das auslöste, auf Biegen und Brechen rauszuschütteln. Begleitet die Person liebevoll, geht mit ihr dem Schmerz so Stück für Stück auf den Grund." Details können die Teilnehmer auch im begleitenden Seminarordner nachlesen. „Du kannst deinem Freund nichts abnehmen", ist da etwa zu lesen. Und auch, dass man nicht kontrollierend werden solle – etwa, indem man Essen aufzwinge oder Süßigkeiten versteckte. Stattdessen: ein offenes Ohr haben, den beispielsweise magersüchtigen Freund nicht abwerten, sondern Verständnis zeigen. Und – wenn die Beziehung eng genug ist – gemeinsam versuchen, herauszufinden, was den Gegenüber wirklich bedrückt. „LAW" ist das Kürzel, das Walter Nitsche in diesem Zusammenhang gerne anspricht. Liebevoll, voller Annahme und wertschätzend solle man seinem Gegenüber begegnen, sagt der Schulungsleiter der Arbeitsgemeinschaft seelsorglicher Berater. Dies gilt nicht nur bei Essstörungen und selbstverletzendem Verhalten – also den Themen, um die es an diesem Abend in Mühlacker geht. Themen wie Schwangerschaft, Freundschaft und Liebeskummer stehen bei den Seminaren genauso auf der Tagesordnung wie die Persönlichkeitsentwicklung und die Welt der Gefühle.

Viel Gefragt und diskutiert wird bei der Ausbildung zum Freundschaftscoach – hier etwa Laurence Huet, Joelle Huet und Jonathan Walenta (von links).

Geleitet wird die Ausbildung von Walter Nitsche.

Die Seminare über Gefühle und seelischen Schmerz waren es, die Lukas Sommer, einer der Teilnehmer am Freundschaftscoaching, besonders interessierten. Dass Gefühle Diener und nicht Herrscher sein sollten, gehört zu den ganz praktischen Erkenntnissen des 20-Jährigen aus Schmie. Doch auch die Theorie sei für ihn spannend: „So haben wir etwa erfahren, wie Menschen verschiedener Weltanschauungen und Religionen mit Schmerz umgehen", berichtet Sommer, der im dritten Semester Wirtschaftspädagogik studiert. Er versuche inzwischen, auch die Menschen positiver zu sehen, zu denen er kein gutes Verhältnis habe. „Schließlich könnte es tiefere Gründe für das negative Verhalten geben, das man aus seiner eigenen beschränkten Sicht nicht sieht beziehungsweise kennt", sagt er.

Solche Gedanken auf Augenhöhe zu transportieren, ist eines der Ziele der Ausbildung zum Freundschaftscoach. Diese Kommunikation auf Augenhöhe sei auch dann hen sollen. Dies lernen die Freundschaftscoachs bei Nitsche – auch, um das Gelernte später selbst weiterzugeben.

Den Schmerz benennen

Der frühere Eheberater ist davon überzeugt, dass es ein innerer Schmerz ist, der bei vielen Menschen zu problematischem Verhalten führt. Statt sich aktiv Hilfe zu holen, verstrickten sich gerade Jugendliche immer tiefer in ihren Problemen, die sie dann mit allerlei Süchten zu lindern versuchten, so Nitsche. Entsprechend wichtig ist es ihm, Wege aufzuzeigen, um mit dem Schmerz um- und diesem auf den Grund zugehen. „Man muss raus aus der Opferrolle", fordert Nitsche – und wählt das Bild eines Stachels, der in die Seele gedrückt wird: „Man muss den Schmerz wie einen Stachel rausziehen, anschauen und benennen: Woher rührt er? Verrat, Erniedrigung, Beleidigung?" Beispielhaft nennt er den Fall eines Schülers, der an der Tafel stand und eine Aufgabe nicht lösen konnte. „Einem Schimpansen ist leichter Mathe beizubringen als dir" habe der Lehrer zu diesem gesagt. „Der Schüler fühlte sich entwürdigt, beschämt, wie eine Maus, die kein Mauseloch findet." In solch einem Fall sei es wichtig, dem Betroffenen Selbstbewusstsein zu vermitteln, die negative Lügenbotschaft durch die positive Wahrheit zu ersetzen. „Denn Jugendliche tun Vieles, um sich Selbstwertgefühl zu verleihen", sagt Nitsche: „Vom Machoverhalten bis zum übermäßigen Alkoholkonsum."

Bei Sina Wagner war es neben der Essstörung einst auch das Ritzen, mit dem sie auf ihren seelischen Schmerz reagierte. Heute hat sie beides überwunden. Für die 22-Jährige war dies ein langer Weg – aber einer, der erfolgreich endete. Freunden wie Walter Nitsche sei Dank.

Ausbildung zum Freundschaftscoach

Seit Frühjahr 2018 findet die Ausbildung zum Freundschaftscoach in Pilotseminaren an zwei Standorten statt: **In Illingen, wo Sozialarbeiterin Vera Müller Teenager und Jugendliche aus den dortigen Jugendhäusern einlud, die Ausbildung zu absolvieren. Und in Mühlacker, wo Laurence Huet von den miteinanderleben-Schulbegleitern eine Gruppe junger Erwachsener zusammenstellte.**
Die Ausbildung besteht aus zehn Seminaren, die jeweils vier bis fünf Stunden dauern. Jugendliche sollen dabei lernen, anderen zu helfen – und bei den Reiferen unter ihnen ist denkbar, dass sie irgendwann selbst Ausbildungen zum Freundschaftscoach leiten. Damit das Projekt ausgeweitet werden kann, unterstützt es die PZ-Hilfsaktion „Menschen in Not" zwei Jahre lang mit 5000 Euro pro Jahr.
Die Inhalte der Ausbildung wurden aus den Seminaren der Arbeitsgemeinschaft seelsorglicher Berater entwickelt. Getragen wird sie von den beiden gemeinnützigen Vereinen miteinanderleben e.V. aus dem Enzkreis und dem Förderkreis für Jugend-Coaching und ganzheitliche Seelsorge aus Ettlingen. *sw*

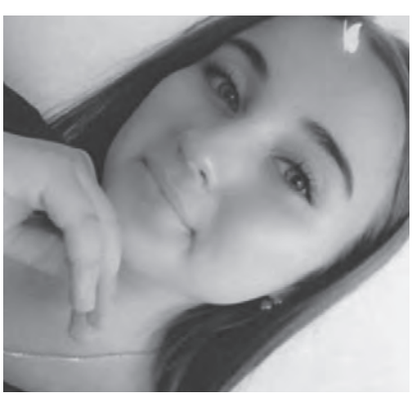
Statements einiger der 30 Jugendlichen

“Durch das Freundschaftscoaching konnte ich einige, für mich zum Teil ganz neue Dinge lernen. Nicht zuletzt verhalf es mir zu einem neuen Blick auf mich selbst und meine Mitmenschen. Besonders die Erkenntnis, dass es verschiedene Seelentypen gibt (Ozeanseele-Bergseeseele) hatte Einfluss auf meine bisherige Sichtweise.

Ganz neu durfte ich mir bewusst machen, dass menschliches Verhalten und Handeln oftmals auf vermeintlich eindeutige Ursachen zurückgeführt werden, die sich beim tieferen „Erforschen“ der jeweiligen Personen als zu kurz gegriffen oder gar als falsch herausstellen. Ich lernte, dass die eigentlichen Gründe für bestimmte Verhaltensmuster an Verletzungen verschiedenster Art liegen können, die ich vor den Seminaren teilweise nicht einmal als Verletzungen erkannt hätte.
Eine der grundlegendsten Erkenntnisse aus dem Freundschaftscoaching ist für mich, dass der einzige Weg zum Verstehen eines Menschen über das „Erforschen“ dieser Personen führt, wobei das „Erforschen“ ein nie abgeschlossener Prozess ist. Einen weiteren Kerngedanken stellt das L.A.W.-Prinzip dar: Von diesen drei Grundhaltungen L=Liebe, A=Annahme und W=Wertschätzung sollte unser Verhalten und Handeln gegenüber unseren Mitmenschen geprägt sein. Ich kann das Freundschaftscoaching allen empfehlen, die gerne mit anderen Menschen zu tun haben und ein Herz und ein offenes Ohr für hilfesuchende (vornehmlich) Jugendliche haben. In den Seminaren werden einem genau dafür die nötigen Werkzeuge an die Hand gegeben.”

Jonas Gnoyke, Sternenfels
(22 J., Lehramtsstudent)

“Durch die Seminare konnte ich mich besser verstehen lernen und weiß nun, warum ich so bin, wie ich bin. Ich konnte auch die Verschiedenheit der Menschen besser erfassen. Vor allem die Typologie der verschiedenen „Ozeanseelen“ ließ mich erkennen, dass die einzelnen zu ihrer Lebenserfüllung einfach Verschiedenes benötigen. Besonders bedeutungsvoll war für mich das Thema der echten Liebe zwischen zwei Menschen.



Jugendlichen, die sich nicht akzeptiert, nicht verstanden oder einfach „anders“ fühlen, würde ich die Ausbildung sehr ans Herz legen. Durch die zahlreichen Gespräche würden sie unter anderem lernen, dass sie was Besonderes (im positiven Sinne) sind. Das ermutigt sehr.”

Ronja Korn, Illingen
(17 J., Schülerin/FsJ)

“Mir hat die Freundschaftscoach-Ausbildung viel gebracht – vor allem beim Umgang mit Konflikten, was ich auch bereits vielfältig anwenden konnte.
Ich würde es jedem Jugendlichen sehr empfehlen, denn durch die Seminare haben wir uns nicht nur fürs „Berufsleben“ weiterbilden können, sondern auch im Persönlichen.

Es bringt einem einfach sehr viel. Durch die praktischen Infos (jeder bekam eine Ausbildungsmappe, damit man auch später mal nachschlagen kann) lernten wir, anderen effektiv helfen zu können, aber vor allem auch uns selbst. Und das Beste: Wir können (zumindest teilweise) verstehen, was und wie andere – je nach Seelen-Typus – fühlen, empfinden und sogar denken. Was will man mehr?”

Aybüke Ergun, Mühlacker-Enzberg
(19 J., Augenoptikerin-Azubi)

“In vielerlei Hinsicht hat sich die Ausbildung für mich gelohnt: Es ist erstaunlich, wie man anfängt zu verstehen, wie viele Arten von Menschen auf der Welt sind. Mit den verschiedenen Seelen-Typen kann ich nun einfacher umgehen und verstehen, warum sie anders sind. Insofern helfen diese Erkenntnisse nicht nur einem selbst, sondern auch im Umgang mit anderen Menschen. Sehr bedeutsam war für mich auch das

Zusammensein und zu sehen, dass andere Jugendliche auch Hoffnungen und Ängste haben.

So konnte ich das Gelernte praktisch auch schon jeden Tag anwenden."

Robin Köhler, Illingen
(22 J., Student)

"Die Seminare beinhalten sehr alltagsnahe Themen, die einem besonders im Jugendalter zwangsläufig begegnen. Die Bearbeitung und die Diskussionen in der Gruppe, haben mich dazu gebracht, mich auch mit meiner eigenen Biografie und meinen „Lebensthemen" auseinanderzusetzen.

Zudem habe ich das Gefühl, manches auf tiefere Art und Weise begriffen zu haben als bisher und einige Themen auch von einem ganz neuen Blickwinkel betrachtet zu haben. So konnte ich u.a. lernen, welche Prozesse und welche Umstände zu dem Gottesbild, dem Weltbild und schließlich zu dem Selbstbild führen, das ein Mensch entwickelt und wie diese seine Persönlichkeit prägen. Ich durfte neu hören und erfahren, wie unterschiedlich und facettenreich Menschen sind, und wie unglaublich wertvoll dieser Facettenreichtum ist. Zudem konnte ich lernen, wie wichtig es ist, dieses Wissen wertschätzend und liebevoll weiterzugeben und wünsche mir, durch eigene Erfahrung zu lernen, dies auf eine gute Art und Weise zu tun.
Am Bedeutungsvollsten waren für mich die Erfahrungsberichte von Walter und die daraus resultierende Erkenntnis, wie Liebe, Annahme und Wertschätzung wirklich Herzenstüren öffnen können und die beste Basis bilden, um ein guter Freund und Unterstützer in eigentlich jeder Lebenslage sein zu können.
Da vieles, was ich lernen durfte, vor allem die innere Haltung und die Art und Weise, Menschen zu sehen und auf diese zuzugehen, betrifft, floss das Gelernte, vor allem im Umgang mit Anderen, schon immer wieder in meinem Alltag ein. Zudem sind in meinem Beruf als Sozialpädagogin Gespräche mit Jugendlichen, in denen es auch viel um die im Seminar behandelten Themen geht, an der Tagesordnung, sodass ich auch hier Vieles übernehmen und anwenden kann. Ich würde das Freundschaftscoaching jedem weiterempfehlen. Nicht nur, um am Ende das Zertifikat zu erhalten und ein Freundschaftscoach zu sein, sondern vielmehr, weil man so viel über sich selbst lernen kann und sich selbst und die Menschen um sich herum mit anderen Augen sehen lernt. Die Seminare waren für mich sehr wertvoll. Nicht zuletzt hat es Spaß gemacht, die Themen mit Walter in der Gruppe zu bearbeiten, Fragen zu stellen, zu diskutieren und sich auszutauschen."

Joelle Huet, Königsbach
(25 J., Sozialpädagogin)

"Durch die Ausbildung habe ich vieles gelernt, zum Beispiel, wie man Probleme und Sorgen von anderen gemeinsam bewältigen und verarbeiten kann; oder wie man hilfreich vorgehen kann, wenn es jemand schlecht geht; oder auch wie man jemand auf ein Problem anspricht, ohne dass man die Person verletzt...

Das Gelernte konnte ich bereits sehr oft anwenden und sehr vielen Leuten in meinem Umfeld helfen. Es war für mich dabei immer etwas Besonderes, wenn eine Person zu mir kam, sich mir anvertraute und erlebte, dass tatsächlich jemand da ist, der ihr aufmerksam zuhört und zur Seite steht – annehmend und wertschätzend, ohne Vorwürfe zu machen oder Vorurteile zu haben. Für mich war besonders beeindruckend, wie faszinierend es ist, wenn man Jugendlichen den "Sinn des Lebens" erklären kann, genau dann, wenn sie denken, dass es keinen Sinn mehr hat. Ich empfehle die Ausbildung zum Freundschaftscoach voller Überzeugung weiter. Zum einen lernt man sich selbst durch die Seminare besser kennen und zum andern wendet man im Alltag das Gelernte – oft schon unbewusst – erfolgreich an. Man erlebt dabei, wie es anderen wirklich weiterhilft. Und es macht einen sehr froh und dankbar, wenn jemand durch dich wieder lachen und glücklich sein kann."

Sema Altun, Mühlacker
(17 J., PTA-Auszubildende)

“Die Ausbildung war lohnend für mich. Nicht nur, dass es immer gut ist, etwas dazu zu lernen. Ich wurde auch selbstbewusster und sicherer.

Aber auch zurückhaltender, mit dem, was ich sage; denn auch ein kleiner Stein kann eine Lawine ins Rollen bringen... und jetzt weiß ich, wie ich helfen kann, diese Lawine aufzuhalten – und das ist ein gutes Gefühl.
Ich wollte nicht mehr hilflos danebenstehen, wenn jemand Hilfe benötigt. Es ist wichtig zu wissen, wie man richtig helfen kann, ohne es unbewusst schlimmer zu machen. Denn je mehr man begreift, wie schnell man Menschen verletzen kann, indem man etwas Unangebrachtes sagt (und wie sich dies auswirken kann), desto besonnener und zurückhaltender wird man.”

Riana Ruhland, Illingen
(18 J., Auszubildende ZFA)

“Für mich hat sich die Teilnahme auf jeden Fall gelohnt. Ich denke, dass es mir zum einen in schweren, komplizierten Situationen helfen wird, den anderen besser zu verstehen und mit ihm umzugehen. Besonders berührt hat mich das Seminar, in dem es um ungewollte Schwangerschaften ging. Die Ausbildung zum Freundschaftscoach würde ich jedem Jugendlichen empfehlen, weil man einerseits wertvolle Erfahrungen mitbekommt, die einem selbst helfen können. Und andererseits, wie man einen Freund oder eine Freundin in einer schwierigen Situation praktisch richtig helfen und bei der Problemlösung unterstützen kann. Ich denke nämlich, dass eigentlich fast jeder mal in seinem Freundeskreis in einer schwierigen Situation steckt oder in einem “Problem” Hilfe braucht.

Für solche Fälle kann das Freundschaftscoaching sehr hilfreich sein.”

Johanna Gommel, Mühlacker
(20 J., FöJ)

“Für mich war die Ausbildung lohnenswert, weil ich sehr viel über mich selbst und andere lernen konnte. Besonders sprachen mich die Themen zum Umgang mit Gefühlen an, sowie das Thema „seelische Verletzungen“ und die Frage „wohin mit dem Schmerz?“

Zum Teil habe ich das Gelernte sogar schon anwenden können. Ich würde die Ausbildung sehr empfehlen, weil man extrem viel über sich selbst und andere lernt. Das kann einem im Alltag bei vielen Situationen und Begegnungen, bei denen man ohne die gelernten Inhalte ratlos wäre, Orientierung geben. “

Lukas Sommer, Maulbronn (21 J.,
Student der Wirtschaftspädagogik)

“Für mich hat sich die Teilnahme am Freundschaftscoaching gelohnt. Sie hat mich vor allem persönlich weitergebracht und mich zu mehr Erkenntnis meiner selbst gebracht. So habe ich u.a. auch gelernt, nicht mehr zu urteilen, wenn mir jemand etwas Komisches erzählt. Denn nun kann ich mehr Menschen verstehen, vor allem aufgrund der Ozean-/Bergsee-Seele-Typologie. Ich persönlich glaube, dass die Ausbildung eine gute Sache ist, die vielen Jugendlichen etwas bringt und ein Stück von Gottes Plan auf Erden verwirklicht.”

Jonathan Walenta, Knittlingen
(20 J., Altenpfleger)

“Für mich hat sich das Freundschaftscoaching echt gelohnt, weil ich viel neues gelernt habe: z.B. mit Problemen anderer Menschen umzugehen, mich in ihre Lagen hineinzuversetzen und auf Lösungen zu kommen, wie man mit den Problemen hilfreich umgehen kann. Ein besonderes Erleben war für mich, als wir einmal in einer sehr vertrauten, wertschätzenden Atmosphäre am Tisch saßen und manche von uns persönliche Probleme von früher oder auch heute sehr offen erzählten, was ich sehr mutig fand. Und bei manchen flossen sogar die Tränen. ”

Berfin Aksu, Mühlacker-Enzberg
(17 J., PTA-Auszubildende)

“Wir konnten tiefgründig über verschiedenste wichtige Themen reden, und ich konnte dabei vieles lernen, was ich vorher nicht gewusst habe.

Fortsetzung S. 18

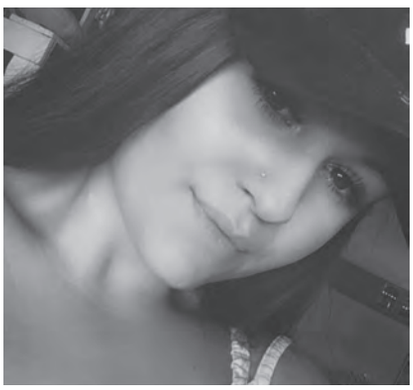
Buchempfehlung

Meine Seele ist wie ein Ozean -
Warum versteht mich denn keiner?!

Der Autor geht dem Unterschied zwischen einer „Ozean-Seele“ und einer „Bergsee-Seele“ auf den Grund. Denn viele Menschen haben Probleme, weil sie ihre innere Persönlichkeit nicht richtig verstehen und sich ständig fragen: Warum gibt es so viele „Stürme“ in meinem Leben? Warum werde ich so oft als kompliziert bezeichnet, missverstanden oder fehl eingeschätzt? Resignation und die Überzeugung, man „sei falsch“ sind Folgen davon. In diesem Buch geht es darum, das Schöpfungswunder einer facettenreichen „ozeanischen“ Persönlichkeit zu entdecken, verstehen und durch die „sturm-aufgepeitschten hohen Wellen surfen“ zu lernen...

240 Seiten, Hardcover-Buch, ISBN 978-3-935-36810-0

Vor allem, wie man anderen helfen kann, aber auch wie man Manipulation durchschaut, sich seelisch besser schützt, oder wie man die verschiedensten Menschentypen besser erfassen kann. Für mich waren die Seminare sehr interessant.



Auch habe ich die neuen Erkenntnisse schon praktisch anwenden können."

Kyra Berger, Mühlacker
(17 J., FSJ Kinderbetreuung)

"Die Teilnahme am Freundschaftscoaching hat sich für mich mehr als gelohnt, da ich mich selbst besser verstehen lernen konnte. Außerdem hat es sich für meine Freunde gelohnt, da ich nun in vielen Situationen besser reagieren und sie unterstützen kann, wenn sie mir bestimmte Dinge anvertrauen.
Bei der Anmeldung ging ich davon aus, dass ich diesen Kurs mache, um andere besser unterstützen zu können. Im Laufe der Seminare merkte ich jedoch, dass ich gleichzeitig auch viel über meine eigene Persönlichkeit, meine Gefühle und mein Verhalten lernen durfte. Ganz neu war für mich die Erkenntnis, dass hinter jedem zwanghaften Verhalten (z.B. Ritzen, Essstörungen, ...) ein „Schmerz" – eine Ursache – steckt. Zum Beispiel können familiäre Probleme der Grund für eine Erkrankung wie Magersucht sein. Im Freundschaftscoaching habe ich gelernt, dass es diesen Menschen in den meisten Fällen nicht weiterhilft, sie zu kontrollieren. Viel wichtiger ist es, ihnen mit LAW (Liebe, Annahme und Wertschätzung) zu begegnen. Als Freundin möchte ich meinen Freunden helfen, gemeinsam die Ursachen für ihre Probleme zu erforschen, um den „Schmerz" benennen und anpacken zu können. Natürlich lernten wir auch die Abgrenzung, wo man einen Fachmann, z.B. Traumatherapeuten hinzuziehen sollte. Am bedeutungsvollsten waren für mich die Praxisbeispiele. Nachdem wir alle Themen theoretisch behandelt hatten, haben wir sehr viele Praxisbeispiele durchgesprochen und gemeinsam überlegt, wie eine liebevolle, annehmende und wertschätzende Unterstützung in jedem dieser Fälle aussehen könnte. Diese Übungen halfen mir die gelernten Inhalte auch in der Praxis anwenden zu können und waren eine Vorbereitung auf potenzielle Probleme meiner Freundinnen und Freunde.

Sehr vieles konnte ich schon in meinem eigenen Leben anwenden. Aber auch im Gespräch mit verschiedenen Jugendlichen musste ich schon oft an die Inhalte aus dem Freundschaftscoaching denken und konnte manches auch konkret anwenden.
Ich denke, dass viele Jugendliche sich bevorzugt ihren Freunden anvertrauen und nicht z.B. zu einem Therapeuten gehen. Treffen sie auf einen Freundschaftscoach, so bekommen sie trotzdem eine gute Unterstützung. Außerdem fühle ich mich nach dem Freundschaftscoaching viel besser auf die Anliegen meiner Freundinnen und Freunde vorbereitet. Auch größere Anliegen/Probleme können nun strukturiert angegangen werden. Ich denke, dass viele Jugendliche sich durch das Freundschaftscoaching zum einen selbst besser kennenlernen und ihre eigenen Verhaltensweisen besser verstehen können, zum anderen aber auf die Probleme ihrer Freundinnen und Freunde besser vorbereitet sind.
Auf jeden Fall habe ich vor, auch die Ausbildung zum „Trainer für Freundschaftscoachs" zu absolvieren, damit ich mithelfen kann, weitere Freundschaftscoachs auszubilden."

Sandra Werner, Maulbronn
(21 J., Studentin der
Bundesagentur für Arbeit)

"Durch die Ausbildung habe ich gelernt, wie ich vorgehen kann, wenn es jemand nicht gut geht oder ein Problem hat. Ich empfand es auch als was völlig Schönes, wenn eine Gleichaltrige zu mir kommt, sich mir anvertraut und ich ihr helfen kann. Sehr bedeutungsvoll fand ich, dass wir auch über den Sinn des Lebens tiefgehend reden konnten.
Das Gelernte konnte ich selbst schon praktisch anwenden und empfehle daher die Ausbildung weiter!"

Dilara Altun, Mühlacker
(15 J., Schülerin)

"Mir hat die Freundschaftscoach-Ausbildung einen anderen Blickwinkel zu meinen Gefühlen und meinem Verhalten verschafft. Da es im Leben immer zu Schmerz-Situationen kommen kann, weiß ich nun, wie ich damit umgehen kann.

Ich habe das bei mir selbst und bei Freunden bereits anwenden können. Auch wurde mir wichtig, was lieben wirklich bedeutet."

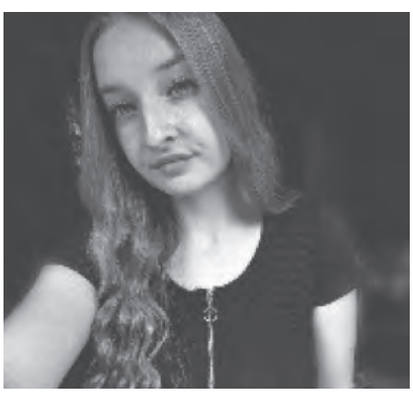
Carolin Weißlinde, Illingen
(15 J., Schülerin)

"Durch die Seminare habe ich neue Denkanstöße bekommen, konnte mein Wissen erweitern und meine bisherigen Einstellungen überdenken. Ich erkannte, dass man durch erforschendes Fragen auf der Grundlage von "LAW" (Liebe, Annahme, Wertschätzung) eine Person viel einfacher verstehen kann.

Eine wichtige Grundlage für jeder Art von guter Beziehung und auch die Möglichkeit, dadurch gezielter zu helfen. Dabei war ein wichtiger Punkt, dass wir den Schmerz konkret wahrnehmen und benennen können. Nur dadurch kann wirklich geholfen werden. Unser Programm war inhaltlich sehr umfangreich gestaltet. Dadurch würde ich das Coaching vor allem demjenigen weiterempfehlen, der sich ernsthaft mit den Themen über einen längeren Zeitraum beschäftigen will. Durch die einzelnen Seminarteile wird das eigene Wissen erweitert und in gemeinsamen Gesprächen reflektiert. Wer dagegen nur einen oberflächlichen Einblick bekommen will, wird letztlich überfordert sein."

Tobias Knappenberger, Mühlacker
(20 J., Mechatroniker), Jugendleiter

"Die Ausbildung hat mir sehr geholfen, mich selbst kennen zu lernen und mich zu verstehen. Dabei war für mich das Seminar „Meine eigene Persönlichkeit – sich selbst lieben lernen" am bedeutungsvollsten, da „lieben" bei mir privat ein sehr großes Thema ist.



Ich konnte auch das Thema der inneren Verletzungen bei einer mir sehr nahestehenden Person bereits sehr gut anwenden. Vor allem die seelische Verletzung benennen (eine Voraussetzung dafür, sie verarbeiten zu können). Diese Person hat mir 100% zugestimmt."

Laura Schießleder, Illingen,
(19 J., FsJ)

"Die Ausbildung zum Freundschaftscoach hat sich für mich auf jeden Fall gelohnt, da ich viele hilfreiche Dinge dazu gelernt habe. Z.B: Wie man mit Menschen umgeht, die Probleme haben; was eigentlich Liebe ist und bedeutet; dass es ganz verschiedene Seelen-Arten gibt, deren Verschiedenheit es zu beachten gilt...

Ich konnte auch mich selbst besser und näher kennenlernen."

Rita Alessandro, Illingen
(18 J., Azubi Erzieherin)

"Für mich waren die Seminare eine echte Bereicherung. Sie halfen mir, Menschen in meinem Umfeld besser verstehen und ihnen bei ihren Problemen auch helfen zu können.
Ich habe unter anderem lernen können, wie ich mit Menschen umgehen kann, die unter Drogenproblemen leiden bzw. sich davon lösen wollen.

Besonders bedeutsam war für mich, wie ich Menschen mit einer anderen Religion oder einer anderen Weltanschauung helfende Hinweise geben kann und ihnen bei geistlichen Krisen ihrem Gott näher bringen kann, ohne sie dabei von meiner eigenen Religion beeinflussen zu müssen. Als ich in der Praxis mit der Thematik konfrontiert wurde, war ich sehr froh darüber, so ein Seminar gemacht zu haben. Ich würde das Freundschaftscoaching auf jeden

Fall weiterempfehlen – aber nur Personen, bei denen ich auch weiß, dass sie es ernst nehmen würden. Meiner Meinung nach sorgt es auch dafür, dass man zu fast allem eine souveräne und viel verständnisvollere Einstellung hat."

Büsra Arkat, Kieselbronn
(20 J., Gymnasialschülerin)

"Für mich hat sich die Ausbildung gelohnt, weil ich mich selbst besser kennenlernen konnte und gelernt habe, wie ich anderen in bestimmten Problem-Situationen helfen kann.

Ich empfehle die Seminare weiter, weil sie einem zu sich selbst führen und offen für seine Mitmenschen werden lässt."

Gina Clauß, Ötisheim
(20 J., Landschaftsgärtnerin)

"Die Ausbildung zum Freundschaftscoach hat mich sehr viel lernen lassen, auch in Bezug auf mein Leben. Ich kann viel besser mit anderen Menschen umgehen und ihnen weiterhelfen, wenn sie mit Problemen zu mir kommen. Das wollte ich schon immer, kann es jetzt aber „richtig" und viel effektiver. Vor allem die praktischen Wege, wie man sich selbst und andere wertschätzen lernt, sind sehr wertvoll. Für persönliche Probleme – seien es Depressionen oder Essstörungen – muss sich niemand schämen. Der Freundschaftscoach könnte für solche Jugendliche eine Zufluchtsperson sein, die ihnen in solch schweren Situationen hilft, zur Seite steht und zeigt, dass sie geliebt, angenommen und wertgeschätzt sind (auch von Gott).

Beeindruckend fand ich die Mitreferenten, die von eigenem Erleben mit Essstörung und Selbstverletzung berichtet haben – und wie sie da rausgekommen sind.
Das Wesen von Egosex und Liebessexualität und deren Folgen waren auch ganz neu für mich und hatten mich sehr viel lernen lassen.
Da ich das Gelernte schon bei einer Bekannten mit Depressionen und Suizidgedanken anwenden konnte, werde ich die Ausbildung auf jeden Fall weiterempfehlen. Es war eine tolle Erfahrung und ich konnte besonders für mich selbst sehr viel mitnehmen."

Johanna Schwarz, Vaihingen a. d. Enz
(21 J., Werkzeugmechanikerin)

"Ich konnte viel über mein eigenes und das Verhalten anderer lernen, und wie wichtig es ist, Menschen zuerst anzunehmen, so wie sie sind; und dass die liebevolle Annahme tatsächlich eine Grundlage darstellt, ohne die es beinahe unmöglich ist, anderen zu helfen. Besonders interessant fand ich den ersten Teil des Coachings, in dem ich viel über die Persönlichkeiten von Menschen, aber auch meine eigene Persönlichkeit lernen durfte. Welche Ursachen und Verletzungen zu verschiedenem Verhalten führen und wie man auf solches bei anderen, aber auch sich selbst, reagiert.
Das Erforschen von Verletzungen und wie die Folgen davon im Leben sichtbar werden, war für mich am interessantesten.

Auch bedeutungsvoll waren die vielen Beispielsgeschichten und die Offenheit, die Walter Nitsche (oder themenmäßig direkt Betroffene) mitgebracht und das Freundschaftscoaching dadurch wirklich sehr lebensnah gestaltet haben."

Jessica Werner, Illingen
(23 J., Beamtin)

"Bei der Ausbildung habe ich viele Sachen mitnehmen können. Vor allem, dass ich eine Ozeanseele bin, und wie ich Menschen helfen kann. Gerade das Thema „ungewollt schwanger – was nun?" habe ich bereits hilfreich anwenden können. Ich empfehle die Freundschaftscoach-Ausbildung auch deshalb weiter, weil es viele Facetten von einem selbst öffnet."

Claudia Maria, Illingen
(16 J., FsJ)

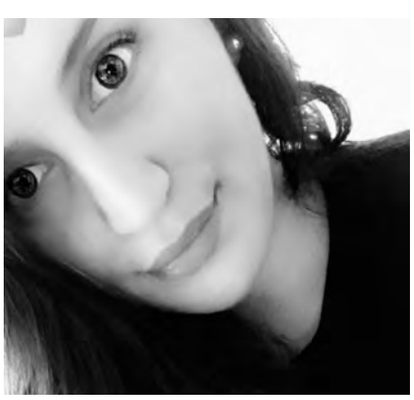
"Durch die Seminare konnte ich oftmals meinen Horizont erweitern. So habe ich gelernt, besser aus meiner schwarzweißen Perspektive auszubrechen und

andere Ansichten besser zu akzeptieren oder nachzuvollziehen.

Am Bedeutungsvollsten war für mich die Auseinandersetzung der „Shoshbin"-Freundschaft und die anschließende Reflexion meiner Freundschaften."

Julia Schießleder, Pforzheim
(22 J., FöJ)

"Die Seminare haben sich für mich gelohnt: Ich habe viel im Umgang mit Menschen gelernt, und es hilft mir auch mit meinen Schülern.
Ich konnte z.B. lernen wie ich die wahren Gründe für Probleme erforschen und diese lösen kann. Einblick in eigene Probleme haben zu können, fand ich u.a. bedeutungsvoll; konnte es auch schon anwenden und mein Wissen teilen.



Ich empfehle das Freundschaftscoaching weiter, da es meiner Meinung nach gute Werte vermittelt."

Aylin Aydogan, Niefern-Ösch.
(25 J., Schulbegleiterin)

"Ich habe viele neue Dinge gelernt, aber auch Dinge, die man eigentlich schon weiß, aber irgendwie trotzdem falsch umsetzt und die es neu zu „entdecken" gilt.

Beispielweise, dass es extrem wichtig ist, anderen zuzuhören und sie ausreden zu lassen. Zuhören heißt, voll dabei zu sein und sich nicht schon zu überlegen, was man der Person antwortet, weil man somit nicht richtig zuhört.
Ich denke, so etwas passiert jedem immer wieder. Doch dadurch, dass solche – auch nur scheinbar kleine Themen – angesprochen wurden, erinnert man sich daran und kann sich somit wieder ganz darauf ausrichten, dem Gegenüber zuzuhören. Wirklich zuzuhören!
Sehr wichtig war für mich das Thema „LAW": Allen Menschen mit Liebe, Annahme und Wertschätzung zu begegnen. Auch dass es wichtig ist, sich selbst anzunehmen und sein „inneres, oft verletztes Kind" an der Hand zu nehmen und zur Reife zu führen. Oder dass man mit sich selbst so redet, wie wenn man mit seinem besten Freund reden würde und sich nicht für seine Gedanken und Gefühle fertig macht. Man ist genauso wertvoll wie alle anderen, und um anderen zu zeigen wie wertvoll diese sind, sollte man seinen eigenen Wert kennen, denn wer keine Liebe für sich übrig hat, hat auch keine für andre übrig. Weiterhin habe ich gelernt, dass Freundschaftscoachs da sind, um verschiedene Möglichkeiten darzulegen und nicht für den andern den „denkbar" ultimativen Weg zu finden. Und dass man, egal welchen Weg die Person einschlägt, bei ihr ist und ihr durch diese Zeit durchhilft; und ihr auch die Freiheit lässt, ihren eigenen Weg zu finden."

Fabienne Huet, Lomersheim
(19 J., Gymnasiastin)

Interesse geweckt?

Du findest das Projekt und die dahinterstehende Idee absolut gut und möchtest aktiv an dem Projekt teilnehmen?

Dann freuen wir uns zunächst einmal rießig darüber. Auf der Seite 22 gibt es ein Anmeldeformular, das Du ausgefüllt an uns per Post oder Mail schicken kannst. Solltest Du vorab noch Fragen haben, kannst Du Dich gerne per Mail an **info@freundschaftscoach.de** wenden.

Wir freuen uns auf Dich!

Anmelde-Antrag

zur Ausbildung zum Freundschaftscoach im Jugendbereich (AsB)

Name, Vorname _____ Geburtsdatum _____

Straße, Hausnr. _____

PLZ, Ort _____ Staatsangehörigkeit _____

Handy-Nr. _____ Festnetz-Nr. _____

E-Mail _____

Berufswunsch _____ Hobby _____

Derzeitiger Stand (Schulausbildung/Beruf) _____ Religion _____ J ☐ N ☐ aktiv? J ☐ N ☐ selbst gläubig?

Engagiert in folgenden Vereinen/Ehrenämtern/Jugendgruppen: _____

Bitte ankreuzen:

○ Ich möchte mich zum Freundschaftscoach im Jugendbereich ausbilden lassen.

○ Wenn ich an einem Termin verhindert bin, gebe ich vorher Bescheid.
Die Ausbildungsleitung wird sich bemühen, einen Nachholtermin anzubieten.

Bild

Du kannst auch ein Selfie senden an die unten stehende Email-Adresse

Die Gesamtkosten der Ausbildung betragen 750.- €. Ich selbst muss nichts bezahlen und

○ beantrage daher ein Sponsoring von 750.- €.

○ Ich möchte am Ende der Ausbildung das entsprechende Zertifikat erhalten.

○ Ich verpflichte mich zur Verschwiegenheit. Alles Persönliche, das in der Gruppe besprochen wird, werde ich streng vertraulich behandeln und nicht mit Außenstehenden besprechen. Persönliche Informationen gelten mir als ein „Seelsorge-Geheimnis“.

Datum: _____ Unterschrift TeilnehmerIn: _____

Falls unter 18 Jahren:

○ Ja, wir sind damit einverstanden: Unterschrift der/des Erziehungsberichtigten _____

Schirmherrin des Projekts ist die Sozialdezernentin des Enzkreises Frau Katja Kreeb; Ausbildungsleiter ist Walter Nitsche, Birkenfeld, Mail: wn@freundschaftscoach.de; Träger der Ausbildung zum Freundschaftscoach im Jugendbereich sind die beiden gemeinnützigen Vereine „miteinanderleben e.V.“ Pforzheim und der „Förderkreis für Jugendcoaching und ganzheitliche Seelsorge (AsB) e.V.“ Ettlingen. Die Inhalte sind lizenziert. Lizenzinhaber ist die AsB (Arbeitsgemeinschaft seelsorglicher Berater), Schweiz, Mail: info@asb-seelsorge.com. Hinweise zum Datenschutz: www.freundschaftscoach.de
Kosten: Die gesamten Kosten sollen durch Sponsoren und Spender getragen werden. Wir versichern hiermit, dass der/dem Auszubildenden keine Kosten - weder für die Seminare, noch für das Zertifikat, noch für die Unterlagen oder Bücher - entstehen.

Büro in Deutschland: Baumgartenstr. 44 • 75217 Birkenfeld • Tel. 07231 / 4729917 • info@freundschaftscoach.de

Impressum

Herausgeber

AsB e.K.
Arbeitsgemeinschaft seelsorglicher Berater
Baumgartenstr. 44
D-75217 Birkenfeld
Tel.: 0049 - (0)7231 - 47 29 917
info@asb-seelsorge.com

Verantwortlich für den Inhalt:
Walter Nitsche
www.freundschaftscoach.de

Redaktion und Gestaltung

evimedia - Visuelle Kommunikation
www.evimedia-kreativ.de

Mit freundlicher Unterstützung:

Pforzheimer Zeitung
Sparkasse Pforzheim Calw
evimedia

Bildnachweis:
Seite 4, 5 links, 6, 8 links und 11: Britta Bischoff-Krappel / Statement-Fotos 1, 3, 5, 6, 7, 8, 13, 15, 16, 17, 19, 20, 22: Britta Bischoff-Krappel

“Lieben heißt: Die wahren Bedürfnisse erforschen und zu stillen suchen – beim anderen und bei mir selbst.”

(Walter Nitsche)

“Freundschaften können durch dein soziales Leben bedroht sein:
Zu viele oberflächliche Beziehungen,
zu wenig tiefe Freundschafts-Beziehungen.”

(A.L. McGinnis)