

## Austausch zum Pueri Cantores Support Podcast Folge 6 zum Thema „Selbstmanagement und Leitung“ mit Mateusz Phouthavong

### Was sind eure Erfahrungen?

A.:

- Schon Evaluation durchgeführt auf Wunsch des Bistums, sehr erfolgreich
- Fragebogen gemeinsam mit Jugendlichen entwickelt, Jugendliche und Erwachsene befragt
- Beispiel Lieder: einseitige Meinung in der Gruppe, im Fragebogen sehr ausgewogen, alle Lieder haben Fans
- Wunsch nach „bei der Stange halten“ beim Übergang ins Jugendalter, aber oft „im Dunkeln tappen“ bezüglich Meinungen der Jugendlichen

E.:

- Musikalisch gut vorbereitet, aber viele nicht-musikalische Nebenschauplätze
- Interesse an Methoden und Haltungen für Begegnung in Empathie
- Erfahrung mit schnellem Stimmungsbarometer per Handzeichen

M.:

- Spannungsfeld Feedback:  
Einfach und schnell (Stimmungsbarometer) oder ausführlich und mit mehr Zeit (Fragebögen)
- Tools als „Lichtquellen“ gegen „im Dunkel tappen“
- Mögliches Tool: Betrachtung der verschiedenen Rollen, die man in einer Situation einnimmt

### Welche Rollen haben wir als Leitung?

- Musikalische Leitung
- Bezugsperson
- Schiedsrichter:in
- Spirituelle Begleitung
- Vermittlerrolle
- Beziehungsrolle zu sich selbst

→ „Inneres Leitungsteam“

J.:

- Hilfreiche Reflektion: *Was macht eine gute Leitung/einen guten Lehrer aus?*  
Welche Lehrer:innen oder Chorleiter:innen haben mich inspiriert? Welche mochte ich?  
Warum finde ich sie gut? Welche ihrer Eigenschaften sind schätzenswert?  
Wie kann ich diese Eigenschaften bei mir weiterentwickeln?

### Beziehungsrolle zu sich selbst

j.:

- Konstanter Dialog mit sich und seinen Haltungen, Wertungen, Erwartungen, Unsicherheiten, Reaktionen auf Äußeres

E.:

- Freiheit durch sehr gute Vorbereitung als Basis
- Bemühen um innere Klarheit vor der Probe und zurückstellen der eigenen Befindlichkeiten

A.:

- Möglichst frühes Kommen, Aufbauen und dann noch ein paar Minuten vor der Probe haben, um sich zu sammeln
- Zwischen den 3 Proben je 20min, damit genug Zeit für Elterngespräche
- Abends aber viel im Kopf und schlechter Schlaf
- Vor allem Momente des „nicht Gerechtwerdens“, aber auch Organisatorisches

## Methoden für Verarbeitung

E.:

- Bei besonders aufregenden Momenten z.B. während der Probe Notizen für später
- Später 1h Bearbeitung der Notizen
- Außerdem 1h Gespräch mit der Stimmbildung über Kinder und Jugendliche
- Vertrauen: Für heute alles getan, Liste besteht und man wird nichts vergessen, vieles löst sich von allein z.B. durch zufälliges Treffen der Eltern

M.:

- Notizen für später machen sehr hilfreich
- Für visuellere Menschen: „Notieren“ im Raum möglich, z.B. Inhalte in einer bestimmten Ecke ablegen, daran erinnern, wenn man dorthin schaut

A.:

- Auch positive Seiten des „Gerechwerden-Wollens“: Wunsch nach guter Erledigung seiner Arbeit und Verantwortung für Kinder und Jugendliche

J.:

- Zeit für Schiedsrichterrolle: Waren die Bemühungen da? Waren die eigenen Handlungen den Anlässen und Ressourcen (wie z.B. Zeit zwischen den Proben) angemessen? Falls ja, hat man für heute alles getan und es ist Zeit, eine Grenze in sich zu ziehen, damit die eigentlich positive Tendenz nicht destruktiv sich selbst gegenüber wird

M.:

- Raum schaffen für Verarbeitung: nicht zu streng, kleines Ritual, aber Zeit nehmen und zeitlich begrenzen z.B. 20min am Abend mit Tee auf einem Sessel

J.:

- Raum kann auch auf dem Heimweg sein: 20min zu Fuß gehen, eventuell an einem schönen Ort auf dem Weg kurz verweilen z.B. Parkbank

M.:

- Sinnlichkeit und Leiblichkeit nicht unterschätzen: Öfter sich bewegen, den Ort wechseln, nach draußen gehen

A.:

- Funktioniert bereits sehr gut morgens: Kurzes Treffen auf einen Kaffee mit Freunden auf dem Hinweg

J.:

- Verarbeitung im Gehirn in zwei Stufen:  
Aktiv denkend, passiv bei körperlicher Betätigung oder Ruhe, dabei auch neue Erkenntnisse (z.B. beim Spaziergehen, Putzen, Kochen, auf der Toilette, beim Duschen)  
→ diese Phase einplanen, sonst kommt sie spätestens im Bett

## Übung: Feedbackfragen formulieren

1. Zu welchem Thema oder Aspekt möchte ich Feedback erhalten?
2. Wieso ist es mir wichtig, dazu Feedback zu erhalten?
  - Was motiviert mich?
  - Welches Bedürfnis wird dadurch gesehen/steht dahinter?  
(z.B. nach Sicherheit, zu lernen und zu wachsen, nach Austausch, nach Transparenz etc.)
3. Welches Ziel verfolge ich dabei?
4. Auf welchen konkreten Rahmen und Inhalt beziehe ich die Frage?  
(z.B. letzte Probe, dieses Projekt, bestimmter musikalischer Leitungsaspekt)
5. An wen möchte ich Frage adressieren? Passt diese Gruppe jetzt noch (z.B. Chormitglieder) oder sollte ich eigentlich eine andere Gruppe dazu befragen (z.B. Eltern)?

*Auch interessant bei 2.: Welche Glaubenssätze, Haltungen oder Befürchtungen drücken sich in meinem Bedürfnis aus? Gibt es alternative Glaubenssätze und Haltungen, die ich annehmen könnte?*