

EFT in deutschen Schulen, Vorschulen und Kindertagesstätten Eleni Vardaki interviewt Silke Johnson für ihre Gastredner-Blogserie.

ELENI VARDAKI: Silke, hallo. Vielen Dank, dass du hier bist.

SILKE JOHNSON: Ja, hallo Eleni. Danke, dass ich dabei sein kann. Ich freue mich schon sehr darauf.

ELENI VARDAKI: Dann lass uns eintauchen. Ich bin daran interessiert, mehr zu erfahren. Wir haben bereits ein wenig darüber gesprochen, aber ich bin neugierig darauf, mehr darüber zu erfahren, warum du dich dazu entschlossen hast, Workshops für Lehrkräfte in Vorschulen und Kindertagesstätten anzubieten. Für die Jüngeren, wenn ich das richtig verstanden habe, sind es die 0 bis 6-Jährigen, die du während ihrer Weiterbildung, ihrer Mitarbeiterschulungen, unterstützt?

SILKE JOHNSON: Ganz genau. Ich arbeite seit mehr als 22 Jahren als Verhaltensberaterin. Ich berate also Familien mit Kindern und Jugendlichen mit Neurodivergenz - Autismus, ADHS, auch Down-Syndrom. Alles, was mit Kommunikations- und Verhaltensproblemen zu tun haben könnte. Und ich habe auch Schulen und Vorschulen beraten.

Dabei stellte sich oft heraus, dass es wenig Verständnis dafür gab:

- Was das Nervensystem tut
 - welchen Einfluss Traumata auf die Kinder haben können
 - und welchen Einfluss auch Lehrkräfte und Pädagog:innen auf die Kinder, deren Verhalten und ihre Art, mit Situationen umzugehen, haben können.
- Da ich EFT-Mastertrainerin bin, war mir irgendwie klar, dass das etwas ist, wovon sie einen Nutzen haben könnten. Und besonders die Kinder könnten davon profitieren.



...besser lernen mit ABA/VB

Ich habe selbst einen Kurs in Inklusionspädagogik besucht als ich diesen Träger kennenlernte. Und ich schlug einfach vor, dass das etwas sein könnte, woran sie interessiert sein könnten. Und sie stimmten zu, und so mache ich das jetzt seit 8 Jahren. Ich biete durch diesen Träger Weiterbildungen an.

Ich halte auch Fortbildungstage in den Kindergärten, jeweils mit einem Team. Die Workshops finden normalerweise in ganz Deutschland statt. Teilnehmer kommen aus ganz Deutschland und auch aus der deutschsprachigen Schweiz. Und die Fortbildungstage sind speziell abgestimmt für die Teams in den jeweiligen Einrichtungen.

ELENI VARDAKI: Ich bin neugierig, wie du mit all deinen anderen Fähigkeiten und deinem Fachwissen EFT in diese Fortbildungstage für die Lehrkräfte in diesen Workshops einbringst.

SILKE JOHNSON: Am Anfang kamen vor allem diese Fragen...

- "Wir erleben diese schwierigen Verhaltensweisen. Wie können wir damit umgehen?"
- "Es ist so überwältigend."
- "Da ist das Beißen, das Schlagen, das Kratzen, das Werfen von Sachen."
- "Wie gehen wir mit dem Verhalten um?"

Und immer lag der Fokus auf den Konsequenzen. Sogar bei dem Verhaltenskonzept, mit dem ich arbeite, achte ich vorwiegend darauf:

- "Wie können wir Geschehnissen vorbeugen?"
- "Wie können wir die Situation so gestalten, dass wir das Bedürfnis des Kindes erfüllen, um somit keine herausfordernden Verhaltensweisen zu zeigen?"

2

Melody Learning Center e. K. * Inhaberin: Silke Johnson * Stadtgrabenstr. 8 * D-78187 Geisingen *

Eingetragen Amtsgericht Stuttgart

HRA 733193**

0049/ 1520 966 2756 * info@melodycenter.ch * www.melodycenter.ch



...besser lernen mit ABA/VB

Am Anfang sammle ich meistens, was die Schwierigkeiten sind, womit sie Mühe haben. Und es ist eine lange Liste von Verhaltensweisen, mit denen sie konfrontiert sind.

Eine Sorge der Pädagog:innen ist auch, dass sie nicht so viel Geld verdienen. Sie werden hier in Deutschland unterbezahlt und haben eine Menge Verantwortung; und üblicherweise gibt es nicht genug Personal. Das ist also ein weiterer Aspekt, der dazu kommt; ihr persönlicher Stress. Sie sind überfordert.

Sie wollen Abläufe anders handhaben, als sie es aktuell tun und haben nicht die Zeit dazu. Und sie haben nicht das nötige Wissen. Sie haben nicht die nötige Unterstützung. Das kommt also auch noch hinzu. Und so kam EFT ins Spiel.

So habe ich einerseits den Fokus auf dem verhaltensorientierten Teil, aber auf der anderen Seite auch auf der Stressbewältigung. Und ich weiß, dass es so gut funktioniert, zu klopfen, nicht wahr? Und sich selbst zu reflektieren. Und zu sehen: "Okay, was macht das mit mir, wenn dieses Kind mich anspuckt? Wenn dieses Kind schreit? Wenn dieses Kind ein anderes Kind schlägt?"

Normalerweise haben wir nur für zwei Tage Workshop. Doch am Ende des zweiten Tages sind sie sich normalerweise bewusst, dass es einiges gibt, was sie an ihrem eigenen Nervensystem, ihrer eigenen Gelassenheit, ihrem eigenen Stress ändern können. Oft sagen sie dann auch: "Nun, wenn ich die Situation für mich selbst ändern kann und diese mit etwas Abstand betrachte, verstehe ich, dass es ein darunter liegendes Bedürfnis gibt. Somit kommen diese Verhaltensweisen nicht auf, weil die Kinder uns provozieren und verletzen und gemein zu uns sein wollen."

3

Melody Learning Center e. K. * Inhaberin: Silke Johnson * Stadtgrabenstr. 8 * D-78187 Geisingen *

Eingetragen Amtsgericht Stuttgart

HRA 733193**

0049/ 1520 966 2756 * info@melodycenter.ch * www.melodycenter.ch

Manchmal nehmen sie es sehr persönlich. Ich hatte sogar Leute, die sagten: "Nun, ich haue zurück, weil es weh tut. Und ich möchte, dass sie wissen, wie das ist." Und dies, wie du weißt, ist nicht legal, und auch nicht richtig. Jedoch manchmal, weil sie einfach nicht wissen, wie sie damit umgehen sollen, kommt es zu solchen Situationen. Es ist also wichtig, sich dessen bewusst zu sein und zu wissen, was man bei den ersten Anzeichen von Stress für sich selbst tun kann. Und dann kann man den Kindern auch Unterstützung bieten, mit schwierigen Situationen umzugehen.

ELENI VARDAKI: Und was die Ergebnisse betrifft, welche Ergebnisse haben dir die von dir geschulten Pädagog:innen zurückgemeldet, nachdem sie es für ihre eigene Selbstregulierung, Selbstfürsorge und ihr emotionales Wohlbefinden eingesetzt haben? Und welche Ergebnisse haben sie dann bei der Anwendung mit den Kindern erzielt?

SILKE JOHNSON: In den Workshops kommen meist Situationen zum Vorschein, die sie selbst als Kind erlebt haben, manchmal sogar in der Schule oder im Kindergarten, wo jemand etwas gesagt hat. Und so erkennen sie, dass es einige persönliche Erlebnisse gibt, die sie noch nicht wirklich verarbeitet haben, oder sogar traumatisch verarbeitet haben könnten.

Sie fragen sich also: "Was ist mit mir los, was geht in mir vor?" Und um diese Anteile zu würdigen und anzuerkennen und mit diesen Anteilen umzugehen, kommt oft auch Traurigkeit auf über Erfahrungen, die sie verpasst haben oder über Momente, die nicht gut für sie gelaufen sind; und dann diese Erkenntnis zu haben, damit zu klopfen und sie zum größten Teil aufzulösen. Meistens gehen wir innerhalb dieser zwei Tage nicht auf die Einzelheiten ein. Ich mache in diesen zwei Tagen keine Traumaarbeit mit ihnen, aber dieses Bewusstsein dafür haben, hilft sehr.



...besser lernen mit ABA/VB

Und dann Klopfen mit zukünftigen Situationen. Das ist üblicherweise das, was wir am häufigsten einsetzen. Dabei können sie sich zum Beispiel eine gezielte Situation vorstellen, die am nächsten Tag stressig sein könnte, und damit klopfen. Also kann man, wenn ein hoher Stresslevel besteht, mit einem SUD-Level 8/10, 9/10, 10/10, einfach ein paar Runden klopfen, sich beruhigen und erkennen: „Hey, das ist doch noch ein Kind, richtig? Und es hat ein Bedürfnis. Es will einfach gesehen werden. Es will gehört werden. Es will gehalten werden. Es will anerkannt werden; es will geliebt werden. Und wenn ich dieses Bedürfnis erfüllen oder zumindest Raum dafür kreieren kann, dann ist es auch für mich selbst viel ruhiger.“

Und so üben wir das, und sie lernen, wie man das morgens durchführen kann, bevor sie zur Schule gehen, oder wie sie zum Beispiel im Kindergarten, für sich selbst klopfen. Oft versuchen wir, ein paar Klopfrituale einzurichten, bei denen sie entweder ein bestimmtes Geräusch hören oder eine rote Ampel auf dem Weg zur Arbeit sehen, oder jedes Mal, wenn ein Kind etwas unruhiger wird. Sie beginnen dann, entweder für sich selbst zu klopfen oder mit der ganzen Gruppe eine Klopfrunde durchzuführen. Es gibt so viele tolle Lieder. Ich meine, die meisten sind auf Englisch, aber es sind tolle Lieder, die sie einfach auflegen und zu denen sie mit den Kindern gemeinsam klopfen können. Und ich habe meinen Klopfbären, also zeige ich ihnen auch, was sie damit machen können. Und wie sie die Kinder mit den Plüschtieren oder der Puppe beschäftigen und gemeinsam klopfen können. Wann immer sie als erwachsene Person spüren, dass Stress aufkommt, klopfen sie mit der ganzen Gruppe. Und üblicherweise hilft das dann auch den Kindern, sich zu entspannen.

ELENI VARDAKI: And I'm curious, were those stickers on the Tapping Bear?

SILKE JOHNSON: I have little Melody Learning Center, that's my company, I have little, little stickers with a logo on. Right? These are notes because most of the

5

Melody Learning Center e. K. * Inhaberin: Silke Johnson * Stadtgrabenstr. 8 * D-78187 Geisingen *

Eingetragen Amtsgericht Stuttgart

HRA 733193**

0049/ 1520 966 2756 * info@melodycenter.ch * www.melodycenter.ch



...besser lernen mit ABA/VB

children I'm working with, they like music and so they can tap on these little notes.

ELENI VARDAKI: Got it. So they can then remember where the, see where the points are, and practice. Okay, cool, cool, cool. So it sounds like, basically, you work on identifying what are the triggers that sometimes can come up for a teacher that's actually their work to do, from a behavior that might be a past memory from their time in education.

And once they clear and neutralize that, or at least bring some awareness to it, and then they tap on thinking about the next day, the next week going back to work and a potentially similar situation come up, it reduces the chance of them getting as triggered so that they can manage a situation in a more constructive way. Did I understand that correctly?

SILKE JOHNSON: Yeah, certainly. And the other thing is, you know, sometimes they have issues within the team too. That maybe a colleague that is not so nice, or they're just overwhelmed because they don't have capacities in time. Or they have more responsibility to take on because someone is sick. And all these type of things. So also tapping for that.

And even trying to get the entire team to be involved. So one can maybe remind the other, "Hey, I think something is coming up. Maybe there's some tension. Would you like to tap maybe around? Or if you like, you can take a break and I take over and then you could do a round of tapping for yourself."

Or sometimes just doing a round with the children.

I have lots of other exercises we implement as far all these Brain Gym energy exercises we can implement, the crossover movements, and these are all things the children love. They love to do that. They have fun with that.

ELENI VARDAKI: Und ich bin neugierig, waren das Aufkleber auf dem Klopfbären?

SILKE JOHNSON: Melody Learning Center ist meine Firma; ich habe kleine Aufkleber mit meinem Logo drauf. Das sind Noten, denn die meisten Kinder, mit

6

Melody Learning Center e. K. * Inhaberin: Silke Johnson * Stadtgrabenstr. 8 * D-78187 Geisingen *

Eingetragen Amtsgericht Stuttgart

HRA 733193**

0049/ 1520 966 2756 * info@melodycenter.ch * www.melodycenter.ch



...besser lernen mit ABA/VB

denen ich arbeite, mögen Musik; und so können sie auf diesen kleinen Noten klopfen.

ELENI VARDAKI: Verstehe. So können sie sich dann merken, wo die Punkte sind, und üben. Okay, cool, cool, cool. Es hört sich also so an, als ob man im Grunde daran arbeitet, die Auslöser zu identifizieren, die manchmal bei einer Lehrperson auftauchen können; es ist eigentlich deren Arbeit sich um die Trigger zu kümmern, die vielleicht von einer Erinnerung aus deren Kindergarten- oder Schulzeit stammen.

Und wenn sie das einmal geklärt und neutralisiert haben, oder sich das zumindest bewusst gemacht haben, und wenn sie dann daran denken, dass sie am nächsten Tag, in der nächsten Woche wieder zur Arbeit gehen und möglicherweise eine ähnliche Situation auftaucht, verringert sich die Wahrscheinlichkeit, dass sie genauso ausgelöst werden, so dass sie eine Situation auf konstruktivere Weise bewältigen können. Habe ich das richtig verstanden?

SILKE JOHNSON: Ja, sicher. Und die andere Sache ist, weißt du, manchmal haben sie auch Schwierigkeiten innerhalb des Teams. Vielleicht ist eine Kollegin oder Kollege nicht so nett, oder sie sind einfach überfordert, weil sie keine zeitlichen Kapazitäten haben. Oder sie haben mehr Verantwortung zu übernehmen, weil jemand krankheitsbedingt ausfällt ist. Und all diese Dinge. Also auch mit dieser Belastung können wir klopfen.

Und man kann sogar versuchen, das ganze Team einzubeziehen. So kann die eine Person die andere vielleicht daran erinnern: "Hey, ich glaube, da kommt etwas auf uns zu. Vielleicht gibt es eine gewisse Anspannung. Möchtest du dazu vielleicht klopfen? Oder wenn du möchtest, kannst du eine Pause machen und ich übernehme, sodass du in Ruhe eine Runde für dich klopfen kannst".

Manchmal klopfen wir auch einfach eine Runde mit den Kindern.

Ich habe noch viele andere Übungen, die wir einsetzen, wie z.B. diese Brain Gym Übungen, Energieübungen, die Crossover-Bewegungen, das sind alles Aktivitäten, die die Kinder lieben. Sie lieben es, das zu tun. Sie haben Freude daran.

7

Melody Learning Center e. K. * Inhaberin: Silke Johnson * Stadtgrabenstr. 8 * D-78187 Geisingen *

Eingetragen Amtsgericht Stuttgart

HRA 733193**

0049/ 1520 966 2756 * info@melodycenter.ch * www.melodycenter.ch



...besser lernen mit ABA/VB

ELENI VARDAKI: Bevor wir zum Schluss kommen, Silke, gibt es noch etwas, das du hinzufügen möchtest?

SILKE JOHNSON: Oh, das ging so schnell! Die Zeit vergeht so schnell.

Wir haben eine Initiative gegründet, vier Kolleginnen von mir und ich, um EFT mehr in die Schulen zu bringen. Um mehr Schulen und mehr Träger zu erreichen. Wir wollen in erster Linie die Lehrpersonen und Erzieher:innen anleiten, unter anderem, dass sie es an die Kinder weitergeben können oder auch, dass wir kommen und es den Kindern zeigen. Und auch die Eltern wollen wir einbeziehen. Denn wir sind der festen Überzeugung, dass, wenn wir bei den Kindern, den Lehrpersonen, den Pädagog:innen anfangen, insgesamt viel mehr Ruhe und Frieden einkehrt.

Ich bin überzeugt, dass wir keinen Krieg hätten, wenn jeder EFT lernen würde. Deshalb ist es eines meiner größten Ziele, einer meiner größten Wünsche, dass jede Person EFT in ihrem Werkzeugkasten hat. Und dass sie es nutzen und anwenden kann.

ELENI VARDAKI: Soweit ich weiß, arbeitest du auch individuell mit Personen. Du hast auch eine Privatpraxis. Möchtest du ein wenig darüber sprechen?

SILKE JOHNSON: Ich biete Einzelcoaching für Eltern, Lehrpersonen, Einzelpersonen, auch für Kinder an. Wenn ich also mit Eltern zu tun habe, arbeite ich meist zuerst mit den Eltern und dann mit dem Kind. Aber es kommen oft bestimmte Themen zur Sprache, wie Angst, zum Beispiel die Angst, in die Schule zu gehen.

Mir fällt zum Beispiel gerade eine Situation ein, in der ein 10-jähriges Mädchen nicht mehr in die Turnhalle gehen wollte, weil sie von zwei Jungen angerempelt wurde. Sie dachte, sie hätten es absichtlich getan. Sie fühlte sich also sehr verletzt, nicht nur körperlich, sondern auch emotional. Sie wollte dort nicht mehr hingehen. Also haben wir das geklopft. Wir klopfen ihre Angst. Wir lösten die Situation auf und gingen zurück in den Moment, in dem sie es erlebte, bzw. kurz nach diesem Moment. Und dann haben wir auch mit einer Situation in der Zukunft geklopft. Und das ist so cool, weil sie inzwischen schon weiß, wie der

8

Melody Learning Center e. K. * Inhaberin: Silke Johnson * Stadtgrabenstr. 8 * D-78187 Geisingen *

Eingetragen Amtsgericht Stuttgart

HRA 733193**

0049/ 1520 966 2756 * info@melodycenter.ch * www.melodycenter.ch

Klopfablauf geht, so dass sie sagt: "Ich werde es selbst tun. Ich werde es selbst tun."

Und dann sagt sie mir, wie ich klopfen soll. Und sie klopft für sich selbst. Ein, zwei Runden reichen oft aus. Und dann geht die Intensität oft von 10/10 auf 0/10. Und sie sagt auf einmal: "Oh, ich freue mich darauf, morgen wieder zum Sport in die Turnhalle zu gehen."

ELENI VARDAKI: Ja. Ach du meine Güte. Das ist das Erstaunliche: Wenn wir sie jung bekommen und mit ihnen klopfen, wenn sie jung sind, brauchen sie weniger klopfen. Sie haben nicht so viel Ballast wie die Älteren oder die Erwachsenen. Denn es wehrt den Anfängen.

SILKE JOHNSON: Ganz genau, zum Beispiel, wenn sie hinfallen. Da war ein kleines Mädchen, das vom Fahrrad gefallen war. Ich kannte sie nicht, beobachtete den Unfall. Als ich an ihr vorbeiging, fragte ich sie: "Willst du etwas ausprobieren?" Sie war am Weinen und hatte sich das Knie aufgeschürft. "Es gibt da diese magischen Punkte." Und sie sagte: "Oh ja." Also haben wir das gemacht, und es war nicht mal eine Runde und schon fühlt sie sich besser.

Oder ein anderes Kind ist vom Trampolin gefallen. Ich dachte, sie hätte sich wirklich verletzt. Ihr Nacken sah am Anfang ein bisschen seltsam aus, aber nach nicht mal einer ganzen Runde sagte sie: "Oh, es ist wieder alles gut." Oft würde ich weiter klopfen, dabei sind die Kinder schon fertig!

ELENI VARDAKI: Ja, und sie sind offen. Wir müssen nicht auf jeden Verdacht, jeden Zweifel, jedes Über-Denken klopfen. Sie sind bereits in ihrem Körper. Sie sind bereits offen. Sie fühlen ihre Emotionen. Wir gehen direkt dorthin, und es ist einfach unglaublich.

SILKE JOHNSON: Und ein für mich sehr wichtiges Beispiel - vielleicht hat jemand schon gehört, dass ich darüber gesprochen habe, denn für mich war das die intensivste Erfahrung - das Klopfen mit einem 9-jährigen Mädchen mit Down-Syndrom. Ich war als Verhaltensberaterin involviert. Ihre Eltern sagten mir schon vorher: "Sie weint so viel im Auto und schreit. Es ist wirklich schwer, sie ins Auto zu bekommen, normalerweise will sie nicht."



...besser lernen mit ABA/VB

Sie hatten keine Ahnung, was passiert war. Sie könnte verletzt worden sein, aber sie konnte noch nicht sprechen. Sie konnte es nicht erzählen. Sie weigerte sich einfach, ins Auto zu steigen, und es spielte keine Rolle, ob sie irgendwohin fahren, wo es Spaß machte, oder ob sie zu einer Therapiesitzung oder zur Schule fahren. Wann immer sie ins Auto stiegen, schrie sie.

Also fing ich an, mich der Garage, in der das Auto stand, zu nähern, einzelne Schritte zu verstärken und sie dabei zu unterstützen, das Auto zu öffnen und dort zu stehen. Aber sie stieg nicht in das Auto. Dann meinte ein guter Freund zu mir: "Hast du es mit Klopfen versucht?" Ich sagte zu ihm, dass ich das noch nicht mal in Erwägung gezogen hatte, weil ich dachte, dass sie das nicht versteht; sie ahmte auch noch keine Bewegungen nach.

Sie schien den Prozess noch nicht zu verstehen. Damals hatte ich erst mit EFT begonnen. Damals dachte ich noch: "Das funktioniert mehr auf der mentalen Ebene". Also fing ich an, an mir selbst zu klopfen, und probierte aus, ob sie damit einverstanden wäre, dass ich ihre Hand zum Klopfen der Punkte an ihr führe, was sie zuließ. Wir klopfen also - es waren noch nicht einmal zwei Runden, da kletterte sie schon ins Auto!

Ich setzte dennoch die ganze Verstärkung, Musik, ein und holte sie sofort wieder aus dem Auto raus, bevor sie sich überhaupt unwohl fühlen konnte. Dann hat sie meine Hand genommen und wollte weiter klopfen. Von diesem Moment an war das Thema gelöst. Es gab keine Schwierigkeiten mit dem Autofahren mehr. Ich hatte nicht die passenden Worte. Ich wusste nicht, worauf ich wirklich eingehen sollte. So habe ich einfach nur über Dinge gesprochen, die passiert sein könnten. Zum Beispiel...

- "Auch wenn ich mich vielleicht auf dem heißen Sitz verbrannt habe...", oder
- "Auch wenn ich mir vielleicht die Haut eingeklemmt habe, als sie mich angeschnallt hatten...", oder
- "Auch wenn es wirklich langweilig war und der Weg weit...", oder
- "Auch wenn ich vielleicht an einen Ort gefahren bin, wo ich nicht hinwollte..."



...besser lernen mit ABA/VB

Also habe ich all diese Sätze einfach ausprobiert. Und es schien zu funktionieren. Da wurde mir bewusst, Klopfen ist nicht mental, es ist nicht kognitiv, es ist wirklich emotional. Das war ein großer Augenöffner für mich, diese Situation.

ELENI VARDAKI: Ach du meine Güte. So inspirierend, so inspirierend. Vielen Dank, Silke, dass du dir Zeit genommen hast. Dass du deine Erfahrungen hier mit uns teilst. Und ich weiß es wirklich zu schätzen, dass du dich auch dafür einsetzt, die Information zu verbreiten, dass es dieses Werkzeug gibt, von dem viele Menschen einfach noch nicht wissen, dass es existiert. Es hilft so vielen Menschen.

Je mehr Menschen davon wissen, desto mehr Menschen sind bereit, es auszuprobieren und herauszufinden, ob es ihnen Unterstützung bieten kann, und desto mehr können davon profitieren. Vielen Dank, dass du uns dabei unterstützt, das Bewusstsein dafür schärfen.

SILKE JOHNSON: Ja, ich danke dir, dass du diese Plattform zur Verfügung stellst und diese Interviews führst. Also herzlichen Dank an dich.

Um mehr über Silkes Dienstleistungen und Angebote zu erfahren, gibt es mehr Info hier: <https://www.melodycenter.de/stress-coaching/>