

Udo Baer

Kinderwürde in Aktion

Beziehungsfokussierte kreative Therapie mit Kindern und Jugendlichen

Ein Lehr- und Praxisbuch

Lieferung: Nr.15

Datum: 05.11.2021

Block C: Kinder und Jugendliche verstehen: pulsierende Erlebens- und Begegnungsflächen
- Kapitel 5:

©Semnos Verlag Udo Baer

Rückendeckung und Vertrauen – mit Richtungs-Leibbewegungen arbeiten

Die Richtungs-Leibbewegungen beschreiben einen Raum des Erlebens, der für das Verständnis vieler Kinder und Jugendlicher und deren therapeutischer Begleitung wichtig ist.

Mira war ein unruhiges Mädchen und kam mit der Diagnose ADHS in die Therapie. Sie wirkte wie aufgedreht. „Meine Mutter sagt immer, ich wäre wie ständig an der Steckdose.“ Die Achtjährige wandte sich im Therapieraum diesem und jenem zu, nahm alles in die Hand, begutachtete es, war neugierig, blieb aber nie länger als einige Sekunden bei einem Gegenstand und wandte sich dann dem Nächsten zu. In mir entstand der Eindruck, dass es immer nach vorne, immer zu etwas Neuem gehen müsste. Wir spielten miteinander und lernten uns kennen. Der Eindruck blieb auch dabei bestehen. Auch in ihrer Körperhaltung und in ihren Bewegungsabläufen strahlte sie aus: immer weiter, immer voran, immer vorwärts ... !

Wie so oft, wenn Kinder und Jugendliche sich immer nach vorne bewegen und dabei getrieben wirken, stellt sich für mich die Frage, was denn mit dem Gegenteil dieser Richtung ist. Es ist mir immer wichtig, die Richtungspolaritäten zu betrachten. Wenn die Richtung nach vorn Besonderheiten aufweist oder Irritationen, dann ist es sinnvoll, in die Richtung

zurück, in die Richtung nach hinten zu schauen. Als ich Mira fragte, ob sie sich denn auch mal einfach zurücklehnen könne oder sich irgendwo anlehnen könne, schaute sie mich erstaunt an, überlegte eine Weile und sagte: „Ja, nur wenn ich schlafe“. Wir unterhielten uns darüber, dass sie immer so aktiv sei und oft ganz plötzlich müde würde und wenn sie im Bett wäre, auch sehr, sehr schnell einschlafe: „Ich falle dann irgendwie um, als wäre plötzlich der Stecker gezogen“.

Sie spielte in der Therapie gerne mit einem großen Elefanten. „Dafür bin ich ja eigentlich schon zu groß, aber irgendwie ist der so süß. Ich mag das.“ Der Elefant war sechs Jahre alt und wurde geboren, als Mira knapp drei war, erzählte sie. Er war wie Mira sehr neugierig und immer aktiv, musste „ganz viel erledigen“, jeden Tag aufs Neue und fand kaum Ruhe. Ich durfte mit dem Nilpferd spielen und war die Freundin des Elefanten. Einmal bot ich im Spiel als Nilpferd dem Elefanten an, sich doch mal an mich anzulehnen und bei mir auszuruhen. Mira probierte dies, aber es war ihr sehr fremd. Sie konnte sich kaum darauf einlassen. Als Nilpferd sagte ich dem Elefanten: „Elefant, du kannst nicht immer alles allein machen. Du brauchst auch mal Unterstützung, du brauchst auch mal Rückendeckung.“ Ich nahm dann meine große Nilpferdschnauze und bot sie Mira als Unterstützung für den Rücken des Elefanten an. Sie lehnte sich seitlich ein wenig an meine Nilpferdschnauze, aber sehr vorsichtig, sehr behutsam.

In der weiteren Arbeit stellte sich heraus, dass Mira, als sie drei Jahre alt war, also der Elefant geboren wurde, ihre Heimat in der Schweiz verlassen musste, weil die Eltern sich beruflich veränderten. Die Eltern erzählten, dass sie in dieser Zeit eine Weile verstört wirkte und sich sehr zurückzog. Doch dann begann der Schub der Aktivität, der ständigen Bewegung nach vorn. Vielleicht war das Miras Antwort auf den Verlust der Heimat und ihre eigene Lösung für ihre fehlende Geborgenheit und Rückendeckung. Denn auch für die Eltern war dies schwierig – neues Land, neuer Ort, neuer Beruf, viele Umstellungen, viel Arbeit, viel Beschäftigung mit dem, was war und mit dem, was kommen sollte und musste. Im weiteren Verlauf wurde das Erproben von Rückendeckung zum großen Thema. Irgendwann war es so weit, dass ich Mira eine Hand auf ihren Rücken legen durfte und sie sich dort anlehnte. Dabei zitterte sie. Sie war auf dem Weg, den Raum hinter ihr als Raum des Vertrauens und der Rückendeckung wiederzuentdecken und zu erkunden.

In diesem Beispiel wird die Richtungs-Leibbewegung vor und zurück deutlich. Jeder Mensch ist der Ausgangspunkt von verschiedenen Richtungen, in die er sich bewegt mit seinen Blicken, mit seinen Bewegungen, mit Handlungen. Das sind nicht nur Richtungen der Sinnesbewegungen oder der körperlichen Motorik, sondern auch Richtungen des Erlebens. Deswegen nennen wir sie Leibbewegungen und hier: Richtungs-Leibbewegungen.¹

„Der Leib ist somit das Zentrum eines Netzes von Richtungen oder Vektoren, die von ihm ausgehen oder zu ihm hinführen. In Wahrnehmung und Bewegung wird der leibliche Raum zum gerichteten oder zum Richtungsraum.“² Mit dem Modell der Richtungs-Leibbewegungen machen wir dieses Richtungsnetz konkret handhabbar und nutzen es in Diagnostik und Therapie mit Erwachsenen wie mit Kindern und Jugendlichen.

Die wichtigsten Richtungs-Leibbewegungen sind:

- hinein (innen) – hinaus (außen)
- hinunter (unten) – hinauf (oben)
- vor (vorn) – zurück (hinten)
- rechts – links

Im obigen Beispiel stehen die Richtungs-Leibbewegungen vor und zurück im Vordergrund. Diagnostisch ist es immer sinnvoll, die Polaritäten der Richtungs-Leibbewegungen im Blick zu haben.

Bei einem 14-jährigen Jungen wurde eine depressive Verstimmung vermutet. Er kam, wie er selbst sagte, „nicht aus den Strümpfen“ und nahm sich das eine oder andere vor, bremste sich aber selbst immer wieder aus. Wenn er etwas unternehmen wollte, bewegte er sich gegen eine unsichtbare Mauer, erzählte er. Dann blieb er stehen oder liegen und tat nichts.

Ich bat ihn, diese unsichtbare Mauer mit einem Seil in den Raum zu legen. Er tat dies und bewegte sich von seinem Standort aus auf diese Mauer zu,

¹ Baer, U., Kreative Leibtherapie, Seite 171 ff.

² Fuchs, T. (2008): Das Gehirn – ein Beziehungsorgan. Eine phänomenologisch-ökologische Konzeption. Stuttgart. Sei 89

bremste ab und erstarrte. Ich fragte ihn, was denn hinter der Mauer liegen könnte. Seine Antwort: „Dass etwas klappt. Der Erfolg“. Wir spielten mit den Räumen und der Mauer. Er näherte sich langsam an, aber immer wieder erstarrte er, wir kamen nicht weiter. Dann versuchte ich die Perspektive zu wechseln und fragte ihn, was denn hinter ihm sei, was sich denn in dem Raum befinde, von dem aus er auf die Mauer losgehen würde. Er sagte sehr spontan: „Das Chaos“. Ich bat ihn, sich vorsichtig umzudrehen oder über die Schulter zu blicken, um zu riskieren, dem Chaos einen Blick zuzuwerfen. Als er das Chaos betrachtete, flog ein Schatten von Traurigkeit über seine Augen.

In der Folge beschäftigten wir uns intensiv mit dem Chaos. Das Chaos wurzelte in einem unbetruerten Verlust. Seine Mutter war an Krebs gestorben als er fünf Jahre alt war. Der Vater hatte mittlerweile neu geheiratet, aber die ersten ein, zwei Jahre nach dem Tod der Mutter waren für die ganze Restfamilie ein emotionales Chaos. Trauer, Verzweiflung, Leere, ein Durcheinander von Gefühlen, die aber keinen Ausdruck fanden, weil es jeder mit sich selbst abzumachen versuchte. Wir beschäftigten uns intensiv mit dieser Zeit. Der Jugendliche beschrieb das Chaos schließlich als etwas sehr Klebriges, was ihn wie mit einem Gummiband festhielt, wenn er nach vorne gehen wollte. Er ängstigte sich, wenn er sich nach vorne bewegte und Erfolg hätte, dass er dann seine Mutter verrate und ihr Andenken nicht mehr respektieren würde. Auch die ungeteilten Gefühle aus dieser Zeit fanden Ausdruck und mussten mit mir und später auch mit seinem Bruder und seinem Vater geteilt werden, damit sie nicht weiter als Bremse wirkten. Sich mit dem Raum „hinten“ zu beschäftigen, war die Voraussetzung, um sich weiter nach vorne hin bewegen zu können.

Wir kennen alle die Redewendung, dass wir fürchten, „den Boden unter uns zu verlieren“. Manche Kinder und Jugendliche bewegen sich zwar motorisch auf dem Fußboden, aber seelisch haben sie ihren Boden verloren oder empfinden ihn als brüchig und unsicher.

Janine malte ein Bild: „Mein Reichtum“. Ich hatte sie gebeten, doch einmal alles aufzumalen oder, wenn sie nicht malen wollte, aufzuschreiben, was ihr gehörte. Dazu zählte selbstverständlich Materielles (sie malte ihren MP3-Player, über den sie häufig Musik hörte, einige Bücher, Lieblingskleidung ...),

aber auch anderes: ihre Kompetenzen und Fähigkeiten, das, worin sie besonders gut war, Menschen und Umgebungen, die ihr besonders viel Sicherheiten verschafften, alles, was ihr einfiel. Es entstand ein großes Bild ihres Bodens, ihres Reiches, auf dem sie sich bewegte. Boden war hier der Raum, auf dem sie stand, aber nicht im buchstäblichen, sondern im übertragenen Sinn. Hatte sie anfangs gedacht, dass ihr gar nichts dazu einfiel, wurde beim Malen und Schreiben und im Gespräch immer mehr daraus. Sie klebte irgendwann noch ein zweites großes Blatt an das erste an, um genug Platz für die weitere Gestaltung zu haben. Dieser Prozess erstreckte sich über zwei Stunden, immer wieder auch unterbrochen und begleitet von Gesprächen. Er verhalf dazu, sicherer zu werden, denn ohne einen sicheren Boden, auf dem ein Mensch, ein Kind oder Jugendlicher steht, kann er sich schwer aufrichten.

Die Beschäftigung mit den Richtungs-Leibbewegungen eröffnet Möglichkeiten, sich dessen gewahr zu werden, welche Kompetenzen man hat und die Kinder und Jugendlichen begegnen dabei auch all dem, was sie belastet und entwürdigt. Sich mit den Richtungs-Leibbewegungen hinunter (unten) – hinauf (oben) zu beschäftigen, kann Kinder und Jugendliche stärken. Wir begegnen dem, was brüchig ist und beim Aufrichten hindert, und dem, was ihnen Sicherheit und Halt gibt oder geben kann.

Ein 13-jähriger Junge, der an großen Selbstverunsicherungen litt, hatte sein Reich, seinen Boden seiner Kompetenzen und Fähigkeiten und Errungenschaften ebenfalls malerisch gestaltet. Ich bat ihn danach, sich doch einmal auf das Bild zu stellen und den Boden unter sich zu spüren. Er tat dies und meinte, das wäre wunderbar, das täte gut, sich all dessen sicher zu werden und zu sein. Doch er fuhr fort: „Aber ich kann mich nicht so aufrichten, wie ich eigentlich will. Ich könnte jetzt hier stolz herumstehen, aber das geht nicht.“ Ich fragte nach und es stellte sich heraus, dass er das Gefühl hatte, sich wegducken zu müssen und nicht groß werden zu dürfen. Auf meine Nachfrage hin, wer ihn denn deckele und dagegen stände, dass er groß werde, sagte er: „meine Mutter“. Und er erzählte, dass immer, wenn er Erfolg hätte und etwas für seine Sicherheit und Kompetenzen getan hätte, würde er hören, dass das nicht reiche und dass er ja an anderen Stellen versagen

würde oder versagt hätte. Er wurde traurig und ärgerlich zugleich. Wir beschäftigten uns mit seiner Beziehung zu seiner Mutter ...

Auch hier zeigt sich, wie vielfältig die Erlebensqualitäten der Kinder und Jugendlichen sein können, die sich in den Richtungs-Leibbewegungen ausdrücken. Dabei kann das eine zum anderen führen. Die Beschäftigung mit dem Boden, zu der Richtung nach oben und von dort zur Rückendeckung oder zum Hinein und Hinaus. Die Richtungs-Leibbewegung hinein und hinaus erscheint fast in jeder Therapie mit Kindern und Jugendlichen. Manche Kinder sind unterernährt. In sie kommt körperlich, vor allen Dingen aber seelisch und sozial, in sie kommt nichts oder das Falsche „hinein“. Andere sind gehemmt, etwas aus sich herauszulassen, ihre Gefühle zu zeigen oder in Worten zu äußern. Auch hier ist es notwendig, nach den Polaritäten der Richtungs-Leibbewegungen zu fragen. Wenn ein Kind Schwierigkeiten hat, etwas herauszubringen und herauszulassen, dann kann der Weg der Veränderung darüber führen, dass wir nach dem fragen, was das Kind denn Nahrung erhält.³ Der Weg, die jeweilige Polarität zu beachten, ist oft nur scheinbar ein Umweg. Meistens ist er der kürzeste Weg zur Einsicht und Veränderung.

Die Richtungs-Leibbewegung rechts – links tritt in der Arbeit mit Kindern seltener auf. Ein Beispiel:

Hannah orientierte sich in ihren Bewegungen immer nach links. Sie war Rechtshänderin, aber hielt den rechten Arm und die rechte Hand meist still. Sie blickte oft nach links und bewegte sich viel mit dem linken Arm und der linken Hand. Auch der Kopf war häufig nach links geneigt. Ich fragte sie nach der Sitzordnung beim Essen in ihrer Familie. Sie sagte: „Links sitzt meine Schwester und daneben meine Mutter“, und erzählte über die beiden. Ich fragte nach: „Und rechts?“ „Da sitzt der Vater.“ Und sie verstummte. Damit waren wir beim Thema. Der Vater wirkte auf Hannah unnahbar und bedrohlich ...

Die Richtungs-Leibbewegungen rechts und links werden selten von Kindern in ihrer Sprache thematisiert. Sie fallen eher über Bewegungen auf oder über sehr spontane Bemerkungen. Ich folge dabei sehr häufig meinen eigenen Resonanzen und teste

³ siehe Kapitel Tridentität

dann, ob die Räume und die Richtungen rechts und links bei dem jeweiligen Kind vielleicht eine Rolle spielen könnten.

Die Richtungs-Leibbewegungen zu beachten und im therapeutischen Prozess zu achten verhilft diagnostisch zu Einsichten, woran die Kinder und Jugendlichen jeweils leiden. Vor allem, wann wir mit den Polaritäten arbeiten und prozessorientiert dem Erlebensausdruck der Kinder und Jugendlichen folgen, zeigen die Richtungsleibbewegungen eine Fülle von Veränderungsmöglichkeiten auf.