

Udo Baer

Kinderwürde in Aktion

Beziehungsfokussierte kreative Therapie mit Kindern und Jugendlichen

Ein Lehr- und Praxisbuch

Lieferung: Nr. 25

Datum: 03.06.2022

Block C: Kinder und Jugendliche verstehen: pulsierende Erlebens- und Begegnungsflächen
- Kapitel 14:

©Semnos Verlag Udo Baer

“Auf mich hört nie jemand“- mit Wirksamkeitserfahrungen arbeiten

Wirksamkeit und Unwirksamkeit sind einerseits Gefühle und andererseits Erlebensräume, die für die Entwicklung von Kindern existenzielle Bedeutung haben. Das beginnt schon in frühen Lebensmonaten:

Ein Kleinkind sitzt im Kinderstuhl und wird von der Mutter gefüttert. Das Telefon klingelt, die Mutter legt den Löffel auf die Ablagefläche vor dem Kind. Das Kind greift nach dem Löffel, hebt ihn hoch und lässt ihn auf den Fußboden fallen. Der Vater steht auf, hebt den Löffel wieder auf und legt ihn vor das Kind. Das Kind strahlt, greift wieder nach dem Löffel, lässt ihn wieder fallen ... So geht es einige Male fort, bis die Mutter ihr Telefongespräch beendet hat und das Kind weiter füttert.

Vielleicht hat sich das Kind an dem Klang des Löffels erfreut, als dieser zu Boden fiel. Wahrscheinlich ist aber, dass dieser Vorgang für das Kind eine Erfahrung seiner Wirksamkeit war. Das Kind hat etwas bewirkt. Es hat etwas bewirkt im Hinblick auf einen Gegenstand, den Löffel. Und es hat etwas bewirkt beim Vater, der immer wieder aufstand und den Löffel aufhob. Kinder brauchen solche Erfahrungen, die in den Kindern ein Gefühl hervorrufen. Im „ABC der Gefühle“¹ befragten wir Gefühle, als wären sie Personen. Da sagen die Wirksamkeit und die Unwirksamkeit über sich:

¹ Baer, Frick-Baer (2014): Das ABC der Gefühle. Weinheim

„Wir gehören wie das Interesse zu den herumgeisternden Gefühlen, die zwar jeder Mensch hat, die aber niemand kennt oder gar als Gefühl bezeichnen würde. Dass es uns gibt, bemerkt man erst dann, wenn wir abhanden kommen. Wenn eine Person das Gefühl hat, unwirksam zu sein, dann ist der Teufel los. Dann sinkt das Selbstbewusstsein in den Keller, dann breiten sich Resignation und Elend aus. ‚Ich kann machen, was ich will, nichts gelingt‘ und ‚ich kann sowieso nichts bewegen‘ stöhnen die Menschen dann. Da wäre es doch angemessen, uns, die wir den Menschen beiwohnen, auch zu kennen. Meinen Sie nicht auch? Wir sind als Wirksamkeit / Unwirksamkeit ein unzertrennliches Paar. Kinder sind von Anfang an darauf aus, die eine von uns zu päppeln. Sie wollen wirksam sein. Sie wollen sich bemerkbar machen und die Flasche oder die Brust bekommen. Sie wollen sich umdrehen und nach dem Spielzeug greifen. Sie wollen aufstehen und einen Klang hervorrufen ... Wenn ihnen das gelingt, fühlen sie sich wirksam. Wenn sie scheitern, fühlen sie sich unwirksam. Das fühlen sie und man sieht es ihnen an. Wenn ich, das Gefühl der Wirksamkeit, ein Kind besuche, bringe ich es zum Strahlen. Als Gefühl der Unwirksamkeit (manchmal sagt man übrigens auch Frust zu mir) bringe ich es zum Knatschen oder Toben.“²

Wirksamkeit ist ein Gefühl, ebenso wie Unwirksamkeit. Und beides sind Lebenserfahrungen. Wer Wirksamkeit anstrebt und wirksam sein möchte, tut etwas, handelt. Der Wortstamm von „wirk“ ist der gleiche wie beim englischen „work“ und bearbeitet „arbeiten“ oder „handeln“. Und gleichzeitig zielt die Wirksamkeit auf etwas ab, ist intentional. Das Kind, das den Löffel fallen lässt, handelt in der Beziehung zu Gegenständen und zu anderen Menschen.

Damit sind wir bei einem besonderen Aspekt von Wirksamkeitserfahrungen: der Beziehungswirksamkeit. Wenn Kinder sagen: „Auf mich hört nie jemand“, dann drücken sie damit aus, dass sie sich in Bezug auf andere Menschen unwirksam fühlen. Dabei geht es nicht darum, dass ein Kind immer recht bekommt und die Erwachsenen zu allem „Ja“ und „Amen“ sagen und allem zustimmen, was es wünscht oder fordert. Es geht darum, dass es nicht ins Leere geht.

Der siebenjährige Sven ist weitgehend verstummt. In der Therapie nähert er sich vorsichtig der Legokiste und schaut mich fragend an. Ich sage ihm: „Du darfst nehmen, was du möchtest. Du kannst bauen, was du willst. Du darfst spielen, wie es dir Spaß macht.“ Er greift nach Legosteinen und baut und baut und baut. Türme, Häuser, Figuren, alles Mögliche. Dabei strahlt er eine Atmosphäre aus, als wäre er ganz in sich versunken, sehr konzentriert, sehr achtsam und konsequent. Zwischendurch wirft er einen scheu wirkenden Blick zu mir, baut dann weiter.

Das Kind macht Wirksamkeitserfahrungen mit den Legosteinen. Er bewirkt etwas, er schafft etwas. Er genießt den Spielraum, wirksam zu sein. Dabei spielt die

² a. a. O., S.

Beziehungserfahrung auch eine Rolle. Er braucht die Erlaubnis von mir und die Einladung, sich diesen Raum zu nehmen. Sein wiederholter scheuer Blick zu mir scheint zu fragen und zu überprüfen, ob er weiterhin so spielen darf.

Ich lasse ihm seinen Raum und bleibe im Abstand. Offenbar kennt er diesen freien Raum nicht oder nicht ausreichend und genießt es, ihn hier bei mir zu leben. Irgendwann fällt ihm – mit Absicht oder ohne – ein Legostein in meine Richtung. Er schaut mich an. Ich hebe den Stein auf und nähere mich ihm und gebe ihm den Stein. Er lässt zu, dass ich nun neben ihm sitze. Nach einer Weile frage ich ihn, ob ich mitbauen darf. Er schaut mich nicht an, nickt aber. Dann beginne ich auch ein eigenes Haus zu bauen, mit einem kleinen Turm. Schließlich bauen wir gemeinsam, jeder für sich und aufeinander bezogen. Eine kleine Stadt entsteht mit zahlreichen Fantasieobjekten und Gebäuden. Wenn uns etwas gelungen scheint, lächeln wir. Irgendwann lächeln wir uns an.

Aus der Wirksamkeitserfahrung mit Gegenständen wurde hier eine Erfahrung der Beziehungswirksamkeit. Unspektakulär, ohne lautes Einfordern oder Verlangen, wie so oft im Spiel. Ein spielerischer Dialog ist der Lebensraum der Beziehungswirksamkeit. Er ermöglicht sie, festigt sie, vertieft sie.

Pulsierende Erfahrungsflächen

An diesem Beispiel wird deutlich, dass gegenstandsbezogene Wirksamkeitserfahrungen und Erfahrungen mit der Beziehungswirksamkeit ineinander übergehen. Wer nach einem Glas greift und einen strafenden Blick erfährt, wird das Greifen stoppen und sich, das, was er mit dem Glas anstellen möchte, untersagen. Beziehungsaspekte sind immer dabei und sie können in manchen Szenen im Vordergrund der Erfahrungen stehen. Auch die Erfahrung von Wirksamkeit und Unwirksamkeit sind, ebenso wie die entsprechenden Gefühle, ein Geschwisterpaar. Etwas gelingt und etwas gelingt nicht. Beim Spielen scheitern Kinder und dann haben sie wieder Erfolg. Solche Erfahrungen sind nie starr, sondern pulsieren und bewegen sich.

Kinder brauchen beide Erfahrungen, die von Wirksamkeit und von Unwirksamkeit. Sie leben beide Gefühle und lernen dabei, mit diesen Gefühlen umzugehen. Wer nur Wirksamkeitserfahrungen machen würde, würde das Scheitern nicht kennen, was in selbstbezogener Überheblichkeit münden würde. Wer keine oder deutlich zu wenig Erfahrungen von Wirksamkeit macht, verliert die Hoffnung und die Sinnhaftigkeit des Handelns. Beide Erfahrungen sind deshalb für die Entwicklung eines Kindes notwendig.

Wer häufig Erfahrungen der Wirksamkeit macht, wird auch in seinem Selbstwertgefühl gestärkt und in seinem Glauben, wirksam zu sein. Das wiederum

kann ein Kind ermutigen, sich um neue Erfahrungen der Wirksamkeit zu bemühen. In der Psychologie wird dieses Denken über die eigene Wirksamkeit als „Selbstwirksamkeit“ bezeichnet. Dieser Begriff wurde von Albert Bandura in die Psychologie eingeführt.³ Diese Begrifflichkeit ist zu eng. Es geht nicht um die Erfahrung von Wirksamkeit oder um ein Handeln oder auch ein Gefühl von Selbstwirksamkeit, sondern um die Erwartung wirksam zu sein. Vor allen Dingen um die Überzeugung, durch eigenes Handeln etwas bewirken zu können. Also der Glaube an die Wirksamkeit ist es, der mit Selbstwirksamkeit bezeichnet wird, nicht die Wirksamkeit. Dieser Glaube wird sogar zum Schlüsselfaktor menschlichen Handelns erklärt: ...⁴

Wenn wir das Beispiel mit dem Legospiel nehmen und Sven betrachten, wird deutlich, dass dieser Junge im Spiel Erfahrungen machte, wirksam zu sein. Darauf kam es vor allen Dingen an. Insbesondere auch darauf, dass diese Erfahrung schließlich in ein Erleben von Beziehungswirksamkeit mündete. Der Glaube, wirksam zu sein, wird ein Ergebnis solcher Erfahrungen sein, ist aber nicht die Erfahrung selbst. Die Landschaft der Wirksamkeits- und Unwirksamkeitserfahrungen auf die Vorstellung, auf das Denkkonstrukt von möglichen Wirksamkeitshandlungen zu reduzieren, wird den Erfahrungen der Kinder nicht gerecht und auch nicht dem, was diese Kinder brauchen.

Wellen von Unwirksamkeitsgefühlen

Jeder Mensch, jedes Kind macht Erfahrungen von Unwirksamkeit. Dies geschieht, wenn etwas nicht gelingt, wenn man erfolglos ist, auch beim Spielen oder beim Kuchen-Backen, in der Schule, im Sport oder im Hinblick auf andere Menschen, von denen man mal nicht gehört und ernstgenommen wird. Dies gehört zum Leben und somit zur kindlichen Entwicklung. Wichtig ist, wie damit umgegangen wird, ob Kinder beim Scheitern getröstet werden oder nicht, ob sie bei Misserfolg in der Schule bestraft werden oder ermutigt. Im therapeutischen Kontext begegnen wir vor allem Kindern, die chronisch Unwirksamkeitserfahrungen machen mussten und entsprechende Gefühle herausgebildet haben, dass sie unwirksam sind. Wie auf Misserfolge reagiert wird, ist von wesentlicher Bedeutung. Kinder, die etwas falsch machen und dafür bestraft oder abgewertet werden, entwickeln das Grundgefühl: „Ich bin falsch!“. Äußerungen, die das Wort „immer“ abwertend gebrauchen, verstärken dies: „immer machst du etwas kaputt“, „Das ist doch klar, dass du wieder Unsinn machst“, „Aus dir wird nie etwas!“, „immer wieder die schlechten Noten, immer wieder!“ ...

³ Bandura, A. (1977): Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological View*, 84 (2), Seite 191-215

⁴ Siehe Baer, U.; Frick-Baer, G.: Phänomenologie der Wirksamkeit. *Wirksamkeitserleben in Alltag und Therapie*. In: Baer, U.; Frick-Baer, G. (2020): *Würdigen, was ist – Praktische Phänomenologie*. Kreative Leibtherapie Band 2. Berlin

Kinder, die geschlagen werden oder andere Formen von Gewalt erfahren, fühlen sich ebenfalls unwirksam. Sie sind nicht in der Lage, den Täter oder die Täterin zu stoppen. Ihr „Nein“ wird nicht gehört, sie können der Gewalt nichts entgegensetzen. Eine weitere häufige Quelle von chronischen Unwirksamkeitsgefühlen sind Erfahrungen, ins Leere zu gehen. Ein Beispiel:

Die 14-jährige Sue ist aggressiv, gegen sich und gegen andere. Sie gerät immer wieder in Tobsuchtsanfälle, die für andere nicht erklärlich sind. Sie zerstört Gegenstände und geht aggressiv auf andere Jugendliche zu und beschimpft und verletzt sie. Manchmal zieht sie sich zurück, wird ganz starr und kratzt sich die Unterarme so sehr auf, dass sie zu bluten beginnen. Gelegentlich zieht sie sich Bündel aus ihrem Haar.

Ihre Mutter ist seit vielen Jahren depressiv. Gelegentlich „verschwindet“ sie in Kliniken, was für Sue immer unerklärlich blieb. Der Vater flüchtet sich in Arbeit, zehn, zwölf Stunden am Tag. Auch wenn die Mutter in der Familie war, war sie für Sue meistens nicht ansprechbar, sondern lag apathisch im Bett oder erledigte allenfalls die nötigsten Sachen im Haushalt.

Sue blieb nicht nur viele Stunden und Tage allein, sondern ging vor allem mit ihren Impulsen, Fragen und Wünschen ins Leere. Die Mutter war nicht in der Lage, auf Sue einzugehen. Das Gefühl der Beziehungsunwirksamkeit wurde für Sue zum Lebensbegleiter.

In Beziehungen zu anderen Menschen ins Leere zu gehen, ist eine der häufigsten Quellen der Aggressivität von Kindern. Oft ist dieser Umstand mit anderen Quellen kombiniert. Zum Beispiel erfahren manche Kinder Gewalt und bleiben danach mit ihrem Bedürfnis getröstet zu werden allein und gehen auch hier ins Leere.

Die Folgen sind destruktive Handlungen. Kinder suchen immer nach Erfahrungen der Wirksamkeit. Dies kann konstruktiv erfolgen oder destruktiv. Konstruktive Formen der Suche nach der Wirksamkeit sind spielerisches Gestalten und Dialoge jeder Art mit Erwachsenen oder anderen Kindern. Die destruktive Suche nach Wirksamkeitserfahrungen ist zerstörerisch. Wenn ein Kind wie Sue andere Kinder angreift, ist sie wirksam, aber das hat negative Folgen. Sie wird bestraft, zumindest ziehen sich die anderen Kinder zurück und ihre Sehnsucht nach Wirksamkeitserfahrungen wird enttäuscht. Die Destruktivität kann sich auf Gegenstände richten oder auf Personen. Sie kann nach außen gehen oder nach innen, also gegen sich selbst, wie bei Sue. Es ist wichtig, solche destruktiven Handlungen auch als Ausdruck der Sehnsucht und Suche nach Wirksamkeitserfahrungen zu verstehen. Nur dann kann es gelingen, den Kindern angemessen zu helfen.

Therapie

Zu verstehen, wie sich Kinder in dem Raum der Wirksamkeits- und Unwirksamkeitserfahrungen erleben und bewegen, ist eine Voraussetzung, um sie in ihrer Suche zu unterstützen. Sie sagen nicht: „Ich fühle mich unwirksam und mache deshalb etwas kaputt.“ Wir brauchen die Theorie, wir brauchen das Modell der Wirksamkeit und Unwirksamkeit, um das Verhalten der Kinder zu verstehen und zu erklären.

Wenn uns Kinder mit destruktiven Formen der Suche nach Wirksamkeit in der therapeutischen Arbeit begegnen, dann ist eine Doppelstrategie notwendig. Wir müssen einerseits versuchen, die Quellen dieses Verhaltens und damit ihre Unwirksamkeitserfahrungen zu erkunden und trocken zu legen, und wir müssen gleichzeitig den Kindern helfen, möglichst schnell mit den destruktiven Folgen ihres Handelns so umzugehen, dass sie diese neutralisieren können. Je nach Alter ist es wichtig, den Kindern ihr Verhalten zu erklären und es einzuordnen. Kinder erzählen oft, dass sie sich selbst nicht verstehen, dass „es“ sie „überkommt“. Ein Kind sagte: „Ich will das eigentlich nicht, aber ich kann nicht anders.“ Wenn wir versuchen, ihnen verständlich zu machen, dass ihr Verhalten eine Folge von andauernden Unwirksamkeitserfahrungen ist, dann wird sich das Verhalten nicht sofort verändern, aber ein erster Schritt der Veränderung ist gemacht.

Oft hilft es auch, Techniken zu erlernen, mit den destruktiven Impulsen und Handlungen umzugehen. Dazu ist es häufig wichtig, die Vorzeichen für dieses Verhalten zu erkennen („es steigt in mir hoch“, „ich habe so ein Kribbeln“ ...), und dann nach Verhaltensalternativen zu suchen. Ein Kind merkte, wenn es die Vorzeichen feststellte, dass es ihm gut tut, mit einem Knetball in jeder Hand fest zu drücken und ihn zu kneten. So konnte es sich etwas beruhigen und nicht gleich losschreien oder schlagen. Für solche Techniken gibt es keine Pauschalempfehlungen, sie müssen mit jedem Kind einzeln entwickelt werden.⁵

Entscheidend ist, an den Quellen der Unwirksamkeitsgefühle zu arbeiten. In der therapeutischen Begleitung von Sue lag der Schlüssel darin, dass Sue ihre Trauer entdeckte. Sie war als jüngeres Kind unendlich traurig, dass sie der Mutter nicht helfen konnte und dass sie immer wieder allein war. Irgendwann wurde sie auch wütend auf den Vater, von dem sie sich im Stich gelassen fühlte. Doch die Trauer in der Beziehung zur Mutter war entscheidend. Als sie nach Jahren wieder zum ersten Mal weinen konnte und die Trauer mit dem Therapeuten teilte, löste sich vieles und der Weg zu konstruktiven Formen des Wirksamkeitserlebens öffnete sich.

Damit ist der dritte Weg therapeutischer Unterstützung benannt: Die Kinder brauchen neue Erfahrungen. Kreative Therapie bietet immer Wirksamkeitserfahrungen an, im Tanz, im Musizieren, in der Gestaltung, in der Poesie, im Theater. Immer geht es darum, Erfahrungen zu machen, dass Kinder etwas verändern können, etwas bewirken können. Es beginnt damit, das leere weiße Blatt Papier mit Farben zu füllen. Das ist keine Erfindung von uns Therapeut*innen, sondern wir nutzen die alltägliche Erfahrung von Kindern. Kinder spielen gerne und malen. Sie verkleiden sich, sie spielen Rollen, sie machen Musik und tanzen. All das können wir aufgreifen.

⁵ Siehe auch die Kapitel über Aggressivität und über Primäre Leibbewegungen

In dem Augenblick, wo wir mitmachen und die Kinder ernst nehmen, wo wir auf sie reagieren und mit ihnen in den Dialog treten, bieten wir ihnen auch Erfahrungen der Beziehungswirksamkeit an. Die Traurigkeit oder den Zorn über das, was ihnen an Beziehungswirksamkeitserfahrung gefehlt hat, können wir damit nicht auslöschen und wollen dies auch nicht. Doch wir können ihnen neue Erfahrungen anbieten, die die Bedeutung der früheren Erfahrungen relativieren und nach und nach in den Hintergrund treten lassen können.