

Udo Baer

## Kinderwürde in Aktion

*Beziehungsfokussierte kreative Therapie mit Kindern und Jugendlichen*

Ein Lehr- und Praxisbuch

Lieferung: Nr. 24

Datum: 13.05.2022

Block C: Kinder und Jugendliche verstehen: pulsierende Erlebens- und Begegnungsflächen  
- Kapitel 2:

©Semnos Verlag Udo Baer

# Hochbelastung - Das Modell der akkumulierten Belastungen

Jeder Mensch und somit auch jedes Kind unterliegen Belastungen. Worin die Belastungen für Kinder und Jugendliche bestehen, ist sehr unterschiedlich. Das Spektrum reicht von Trennungen der Eltern oder Streit in der Familie, dem Verlust einer Freundin oder eines Freundes über die Erkrankung von Oma oder Opa bis hin zu schulischen Problemen.

Einzelne Belastungen müssen bei Kindern und Jugendlichen nicht zu anhaltendem Leid führen. Sie sind ärgerlich oder schmerzhaft und können die Stimmung trüben. Wenn Kinder Unterstützung erhalten, lernen sie dabei, wie sie Belastungen bewältigen können. Kinder und Jugendliche erfahren zumeist auch Entlastungen: Die Unterstützung zumindest eines Elternteils, das freudige Spielen mit Freund\*innen oder Geschwistern, die Befriedigung intellektueller Neugier oder das Kuscheln mit dem Teddybären oder den Eltern. Der Raum der Belastung bzw. Hochbelastung ist ein dialektischer Erlebensraum, in dem das Erleben des Kindes zwischen den Polen Belastung und Entlastung pulsiert.

Zu Leid führt es, wenn sich Hochbelastungen summieren, die Kinder und Jugendliche allein nicht reduzieren können. Zu den Erfahrungen von Hochbelastungen gehört meistens, dass die Balance zwischen Be- und Entlastung einseitig zugunsten der Belastung gekippt ist und dass es zu wenig Unterstützung

gibt, In der Diagnostik und Therapie von Kindern, die den Hochbelastungsraum betreffen, ist es deshalb immer notwendig, auch nach Entlastungsmomenten zu schauen. Doch beginnen wir mit den Belastungen und betrachten ein Beispiel:

*„Die Familienhelferin hat den Auftrag, die zwölfjährige I. zu unterstützen und insbesondere ihr Leistungsvermögen in der Schule zu fördern. I. ist sehr intelligent, auch fleißig (wenn sie will). Doch in den letzten Monaten ist sie sehr »abgestürzt«, zieht sich zurück, wird unruhig und fahrig. Sie schwänzt oft die Schule, wirkt auf alle Beteiligten überfordert.*

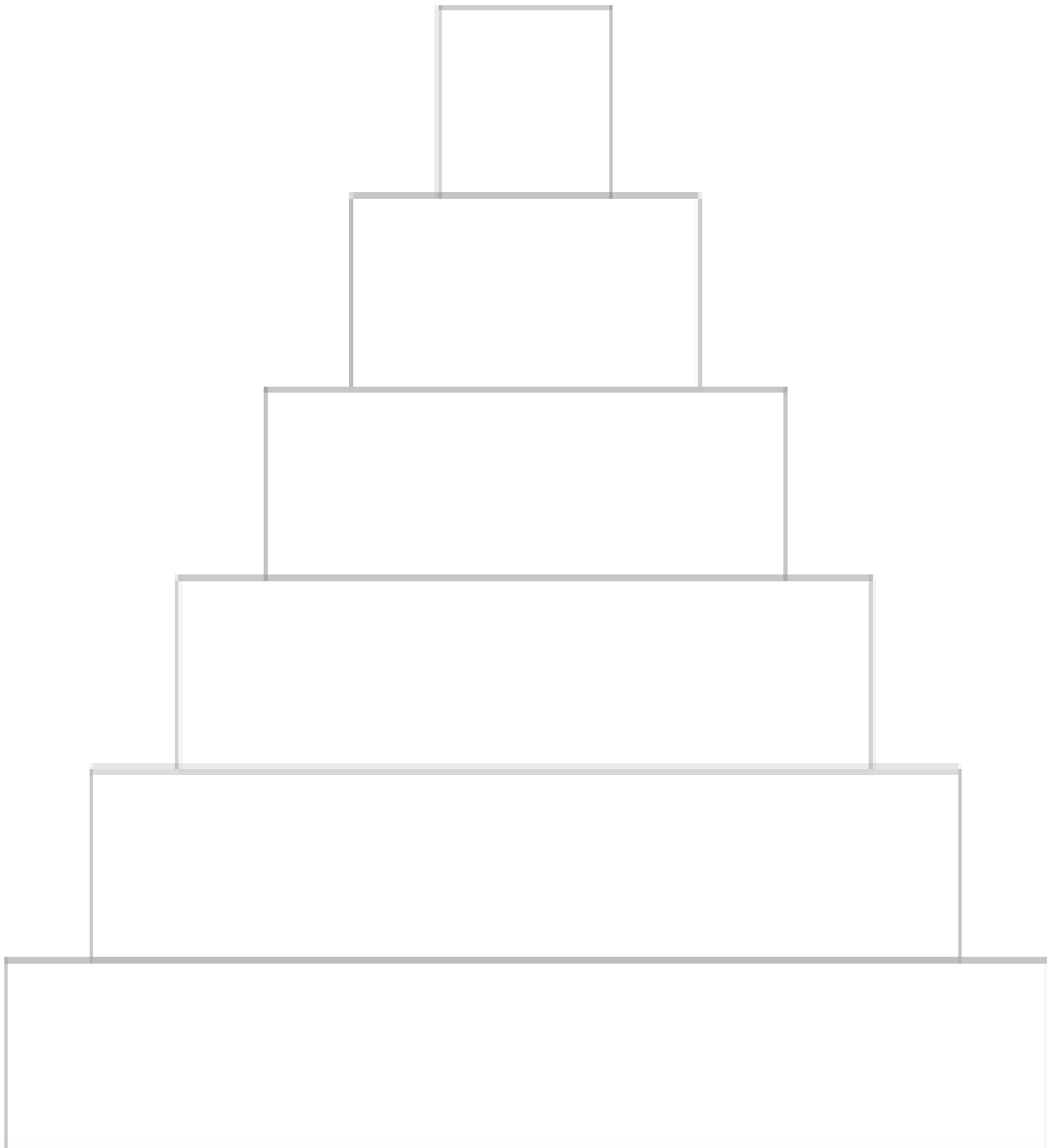
*Die Familienhelferin besucht I. und den Vater, die Mutter ist vor einem Dreivierteljahr ausgezogen und lebt mit einem neuen Partner zusammen. Die Familienhelferin trifft auf eine Ansammlung von hohen Belastungen, die jede für sich genommen schon schwierig sind, sich hier aber akkumulieren.*

- *Die Restfamilie leidet unter dem Wegzug der Mutter. I. hat sie sehr geliebt. Jetzt sieht sie sie nur noch sehr selten.*
- *Der Vater ist traurig und hat depressive Schübe. Über die Mutter wird nicht geredet. Der Vater nennt sie nur noch »die Verräterin«*
- *I.s kleine Schwester ist krank. Sie leidet an Neurodermitis, weint viel, kratzt sich, braucht besondere Aufmerksamkeit und stößt beim Vater auf Hilflosigkeit. I. findet deshalb noch weniger Aufmerksamkeit.*
- *I. hat ihre beste Freundin verloren. Sie hat sich in einen Jungen verliebt und hat nun »keine Zeit mehr für mich«.*
- *I.s Großvater, den sie sehr liebt, ist durch seine andere Tochter kürzlich Opa von Zwillingen geworden und beschäftigt sich sehr mit ihnen. I. ist eifersüchtig.“<sup>1</sup>*

Es ist sinnvoll, solche Belastungen zu erfassen und zu notieren. Dabei kann die Belastungspyramide hilfreich sein. Auf ein großes Blatt Papier zeichnen Sie die Umriss einer solchen Belastungspyramide.

---

<sup>1</sup> Baer, U. (2019): Was hochbelastete Kinder brauchen. Praxishandbuch für die Begleitung und Betreuung. Stuttgart. Seite 29/30



Notieren Sie nun alle Belastungen des Kindes oder der jugendlichen Person, mit dem oder der Sie arbeiten, in dieser Pyramide. Beginnen Sie mit der Belastung, die Sie im gegenwärtigen Moment für die gewichtigste halten, und schreiben Sie sie in das unterste Feld, dem Boden der Pyramide, ein. Dann fahren Sie fort und tragen die anderen Belastungen ein. Immer weiter nach oben in die jeweiligen Felder. Ein Feld kann auch mehrere Belastungen enthalten. Wenn die Felder nicht ausreichen, können Sie sie erweitern.

Diese Belastungspyramide führt die unterschiedlichen Belastungen eines Kindes oder Jugendlichen plastisch vor Augen. Um mit Hilfe der Belastungspyramide den Raum der Hochbelastungen zu erfassen, ist es wichtig, zwei Hinweise zu betrachten:

- Es geht um *alle* Belastungen, nicht nur um die, die von dem Kind, den Eltern oder den Vertreter\*innen von Institutionen, die das Kind in die Therapie gebracht haben, benannt werden.
- Auch scheinbar kleine Belastungen können, wenn sie mit anderen einen Belastungscluster bilden, Leid verursachen und verstärken.

Wenn Sie nun überlegen, welche Belastungen Sie gegebenenfalls verringern können, dann sollten Sie nicht dem Irrtum erliegen, dass gleich die schwersten Belastungen reduziert werden können und auch nicht mehrere gemeinsam. Es geht darum, mit der Familie zu besprechen und in der Therapie mit dem Kind oder dem/der Jugendlichen daran zu arbeiten, *eine* Belastung zu reduzieren oder möglichst einen nicht so belastenden Umgang mit ihr herauszufinden. Das muss auch nicht die gewichtigste Belastung betreffen, sondern diejenige, die am schnellsten und leichtesten zu verändern ist. Es ist für Kinder und Jugendliche wichtig, dass sie möglichst bald eine Entlastung spüren und dann vielleicht die nächste usw.

Wie schon betont, ist es ebenfalls wichtig, die Entlastungsfaktoren zu betrachten.

*Die neunjährige Ina hat vor sich eine alte Küchenwaage mit unterschiedlichen Gewichten. Sie hat mit meiner Unterstützung einiges, was sie belastet, an Gewichten auf die eine Seite der Waage gelegt. Wir haben darüber gesprochen und uns auch damit beschäftigt, wie sie eines der Gewichte von der Waage nehmen kann oder durch ein leichteres ersetzen kann. Nun bleibt die andere Seite der Waage übrig. Dies ist der Bereich der Entlastung, all das, was ihr Freude macht und guttut. Sie greift in den Korb mit Kastanien, Steinen, Holzstücken und anderem Material und wühlt darin herum. Als erstes nimmt sie eine weibliche Playmobilfigur und legt sie auf den Entlastungsbereich: „Das ist meine Freundin, mit der ich gerne spiele.“ Dann findet sie ein Plastikpferd und legt es ebenfalls dorthin. Das steht für ihre Pferdebücher, die sie so gerne liest. So geht es weiter.*

*Ein Stein kommt dazu. Eine Feder. In den nächsten Therapiestunden noch mehr. Die Belastungsseite der Waage ist noch schwerer, aber immerhin, auch auf der anderen Seite sammelt sich etwas.*

Mit einem Kind oder Jugendlichen gemeinsam zu suchen, was sie entlastet, was sie stärkt, was ihnen guttut, gefällt den Kindern und Jugendlichen, auch wenn manche von ihnen erst einmal einen Anlauf brauchen, um sich überhaupt damit zu beschäftigen. Oft stehen die Belastungen so stark im Vordergrund der Aufmerksamkeit, dass sie die Entlastungsmöglichkeiten überdecken. Diese Arbeit dient nicht nur der Diagnostik, also der Einsicht in das, woran das Kind leidet und was es umtreibt, sondern ist auch Teil des therapeutischen Prozesses. Die Therapeut\*innen interessieren sich für das Kind und das Kind merkt das. Bei der Beschäftigung mit den Belastungen und Entlastungen werden oft schon Ideen freigesetzt, was Kinder verändern können oder zumindest welche Veränderungen sie sich wünschen.