

Udo Baer

Kinderwürde in Aktion

Beziehungsfokussierte kreative Therapie mit Kindern und Jugendlichen

Ein Lehr- und Praxisbuch

Lieferung: Nr. 33

Datum: 18.11.2022

Block F: Wege der Veränderung –Kapitel 5:

©Semnos Verlag Udo Baer

„Ich habe keinen Platz“ und die Zerrissenheit – mit Verraumen arbeiten

Um die Bedeutung des Verraumens vorzustellen, beginne ich mit einem Beispiel:

Der elfjährige Ben befindet sich in einer Krise. Sein Vater und seine Mutter trennen sich. Das geht ohne Scheidungskrieg ab, doch für Ben ergibt sich ein großes Problem: Seine Eltern haben ihn gefragt, bei wem er künftig hauptsächlich wohnen möchte. Er kann jeweils die anderen besuchen, aber sie wollen, dass er einen Hauptort hat, von dem aus er zur Schule geht und wo er die meiste Zeit lebt. Ben ist überfordert. Er möchte sich entscheiden, sagt aber: „Ich weiß nicht, was ich will. Ich fühle mich hin- und hergerissen. Da weiß ich nicht mehr ein und aus.“ Ich bitte ihn, sich in dem Therapieraum einen Platz zu suchen, der für den Ort und den Zustand steht, in dem er sich jetzt befindet, einen Ben-Platz. Er probiert ein bisschen aus und findet dann an der schmalen Seite des Raumes einen Platz, an dem er sagen kann „Ja, das hier passt. Hier stehe ich ganz gut. Hier bin ich.“ Dann bitte ich ihn, sich diese Stelle zu merken und mit einem Seil oder mehreren Seilen einen Raum zu legen, der für seine Mutter steht. Er probiert auch hier, ist aber relativ klar darin, dass die Mutter von ihm aus gesehen vorne rechts ihren Raum findet. Er legt einen Kreis und grenzt damit ein Feld für seine Mutter ab. Danach ist der Vater an der Reihe. Auch hier bitte ich ihn, mit Seilen einen Raum zu legen. Er macht dies, der Raum ist etwas unregelmäßiger, liegt der Mutter gegenüber. Zwischen ihnen ist freier Platz, aber relativ wenig, allenfalls ein Meter. Dann frage ich ihn, ob er sich an seinen ersten Ort, an seinen Ben-Ort stellen mag, um von dort aus mal zu spüren und zu sehen, wie es ihm geht, wenn er auf das Mutter- und auf das Vater-Feld schaut.

Er geht zu seinem Platz und sagt nach einer Weile: „Das ist hier okay.“ Nun ermutige ich ihn, mal einige Schritte auf den Raum der Mutter oder den Raum des Vaters zuzugehen, um zu merken, wie es ihm dabei geht, ein wenig damit zu spielen, auszuprobieren. Er bewegt sich zuerst zwei, drei Schritte auf die Mutter zu, hält dann inne, dreht sich zur Seite, geht auf den Vater zu, dann wieder zur Mutter, dann wieder zurück, wieder zwei Schritte rückwärts, einen Schritt vor ... Seine Bewegungen sind sehr suchend. Er sagt: „Wenn ich auf eins der Felder zugehe, dann stimmt das schon so und dann ist das gut und gleichzeitig ist das schlecht. Wenn ich auf meine Mutter zugehe, weiß ich, dass mein Vater traurig ist. Wenn ich auf meinen Vater zugehe, weiß ich, dass meine Mutter traurig ist und das will ich nicht und das ist doof.“ Im weiteren Verlauf wird Ben und mir deutlich, dass Ben mit der Entscheidung völlig überfordert ist. Die Eltern erwarten etwas, was Ben nicht leisten kann, das müssen sie als Eltern, als Erwachsene entscheiden und dafür die Verantwortung übernehmen. Wenn Ben sich entscheiden soll, hat er immer das Gefühl, das andere Elternteil zu verraten und das ist für ihn nicht aushaltbar. Wir vereinbaren ein gemeinsames Treffen zwischen Ben und den Eltern, in dem ich den Eltern diese Erfahrung mitteile und Ben und ich sie bitten, selbst die Verantwortung zu übernehmen. Sie sind überrascht und ein wenig erschrocken und nehmen die Anregung beziehungsweise Aufforderung auf.

Diesen Prozess nennen wir Verraumen, weil etwas, was in einem Menschen vorhanden ist, in seinem Erleben räumliche Dimensionen erfährt beziehungsweise in diesem Prozess die räumlichen Dimensionen sichtbar und betretbar gemacht werden. Das gilt für viele Aspekte, gerade das Zerrissen-Sein kann durch Verraumen deutlich werden.

Ein Mädchen war hin- und hergerissen zwischen zwei Freundinnen. Sie schuf einen Raum für eine Freundin, dann einen für die andere und begab sich jeweils in die Räume. Sie sagte danach: „Ich weiß gar nicht, wo mein eigener Platz ist, wo ich bin.“ Sie hatte gemerkt, was ihr fehlt, als sie die innere Zerrissenheit als Raum gestaltet hatte und dort in die jeweiligen Räume sich begeben konnte. Sie schuf sich einen eigenen Raum und dann ging es weiter ...

Das Verraumen funktioniert, weil das Erleben der Menschen und gerade der Kinder und Jugendlichen immer auch räumliche Dimensionen hat. Wir haben dies in Kapitel C.6 der Arbeit mit den Bedeutungsräumen schon gesehen und erläutert. Die Sprache ist voll von räumlichen Begriffen. Jemandem "nahe" zu sein bezeichnet einen räumlichen Abstand und gleichzeitig eine Beziehungsqualität. Sich "abzugrenzen" kann wörtlich bedeuten, eine Grenzlinie zu ziehen, und kann das Verhalten und Empfinden bezeichnen. Die vielfältigen räumlichen Dimensionen des Erlebens werden im Verraumen genutzt.

Das klassische Verraumen arbeitet mit einem Triptychon. Ein Triptychon ist ein dreiteiliges Bild. Es wurde früher entwickelt, um die Altäre vor den Auswirkungen des Kerzenqualmes zu schützen. Die Altäre wurden mit einem rechten und einem linken Holzflügel zugeklappt, die zu besonderen Festen aufgeklappt wurden. Dafür wurden sie dann auch bemalt. Das waren die ersten "Comics", es wurden auf diesen drei Feldern Bildergeschichten erzählt, zum Beispiel die Geburt von Jesus, die Kreuzigung und die Auferstehung. Mit dem Verraumen als Triptychon-Form können solche zeitlichen Dimensionen begehbar gemacht werden.

Der 16-jährige Sven ist extrem lustlos, was die Schule und das Lernen betrifft. Er liest eigentlich gerne, aber die Schule „kotzt“ ihn nur an. Ich bitte ihn, drei Räume zu legen. In den mittleren Raum bitte ich ihn, hinein zu gehen und ihn als Raum wahrzunehmen, der seinen jetzigen Zustand in der Schule beschreibt. Er geht in diesen Raum und erzählt, dass ihn alles langweilt und auch ärgert ... Den linken Raum definiere ich als Raum der Vergangenheit und bitte ihn, dort hinein zu gehen, und frage ihn nach seinen früheren Erfahrungen in der Schule. Auch hier beginnt er, zu erzählen, dabei wird deutlich, dass sich vor allem verändert hat, dass er zwei seiner besten Freunde verloren hat und sich nun sehr allein in der Schule fühlt. Mit den Freunden gemeinsam war das Schulleben nicht nur erträglich, sondern sogar „ganz nett“. Wir kommen zu einem neuen Thema und ursprünglich wollte ich ihm vorschlagen, den rechten Raum als Raum seiner Zukunft zu beschreiten, für das, was er nach der Schule machen möchte, wie er sich dort sieht, was er sich ersehnt oder wünscht und so weiter. Doch dazu kamen wir diesmal gar nicht, wir setzten die Arbeit fort, indem ich ihn bat, die alten Räume aufzulösen und einen neuen Raum der Freundschaft zu gestalten. Von da aus ging es weiter.

Solche Überraschungen wie bei Sven sind typisch für die Arbeit mit dem Verraumen, es treten immer wieder neue Aspekte in den Vordergrund, die vorher nicht bewusst waren.

Das Triptychon kann auch anders als mit dem Schema Vergangenheit, Gegenwart, Zukunft gestaltet werden, indem es Polaritäten abbildet. Auch hierfür ein Beispiel:

Ina ist 13 Jahre alt und hat sich verliebt. Sie ist wegen eines anderen Themas in therapeutischer Behandlung, doch dieses Thema spielt gerade keine Rolle, denn die Verliebtheit überstrahlt alles. Sie weiß nicht, ob sie sich dem Jungen, in den sie sich verliebt hat, nähern soll oder nicht, und fühlt sich überwältigt und überfordert. Ich bitte Sie, Raum zu gestalten für ihren jetzigen Zustand. Sie geht dort hinein und erzählt, wie es ihr geht. Dann bitte ich Sie, Räume rechts und links von ihr mit etwas Positivem und etwas Negativem zu besetzen. Wir überlegen gemeinsam, was sie gerade als negativ empfindet, und sie sagt sehr klar und eindeutig, ihre Angst,

etwas falsch zu machen, weil sie so unbeholfen ist und nicht weiß, was richtig ist. Als positives Feld wählt sie den Titel Raum des Mutes. Sie geht zuerst in den Raum der Ängste und merkt, dass sie eigentlich gar nicht so ängstlich ist, wie sie dachte. Ja, sie hat Angst, ja, sie weiß nicht, wie das geht mit dem Verlieben, mit dem Annähern, mit der Kontaktaufnahme, mit dem Reden, mit dem, was alles kommen mag. Sie hat keine Erfahrungen, aber sie hat viele Jugendromane und Geschichten gelesen und meint, dass es ihr guttut, auch über ihre Angst zu reden und sie mitzuteilen, dadurch würde sie schon geringer. Wie jetzt. Im Raum des Mutes stockt ihr zuerst der Atem, weil sie sich selbst nie als mutig bewertet hat und auch von anderen Menschen in dieser Hinsicht kaum Rückmeldungen erhalten hat. Doch sie merkt, wenn sie sich die geliebte Person im Raum des Mutes vorstellt, dass sie mutig ist, auf ihn zuzugehen. Wir reden darüber, dass die große Liebe oft mit der Einladung zu einem Glas Cola oder einem Kinobesuch beginnt und der erste Schritt oft der schwierigste ist. Sie sucht sich einen Platz im Raum des Mutes, der gerade ihrer Stimmung entspricht, und ich bitte sie, sich vorzustellen, einen Schritt nach vorne oder zur Seite zu machen, einen ersten Schritt, um ihrer Verliebtheit zu folgen. Sie schließt die Augen, sinniert einen Moment, lächelt dann und macht einen kleinen Schritt schräg links nach vorne. Sie sagt: „Ich werde ihn einladen zu einem Tennismatch, denn ich weiß, er spielt gerne Tennis.“

Zumeist brauchen die Verraumungsaktivitäten mit Kindern und Jugendlichen keine starren Schemata, auch wenn diese sich manchmal anbieten. Oft entsteht das Verraumen darüber, dass es ein Thema gibt, was sich „eingesperrt“ anfühlt oder so wirkt. Meistens ergibt sich dann aus dem ersten Verraumungsvorschlag ein zweiter und ein dritter oder noch mehr.

Ein Beispiel noch, wie im Verraumen mit einer kleinen Gruppe gearbeitet werden kann.

Die sechs Kinder sind in einem großen Therapieraum. Vier von ihnen sind sehr unruhig, sie haben die Diagnose ADHS. Ich beabsichtige, den Kindern eine Möglichkeit zu bieten, verschiedene Qualitäten von Ruhe und Unruhe auszuprobieren. Ich frage die Kinder, welche Figuren aus Comics, Filmen und Büchern sie gerne haben. Die Kinder sind alle sieben oder acht Jahre alt. Es werden mehrere Figuren vorgeschlagen. In der Gruppe setzen sich die Schlümpfe durch. Also lade ich sie zu einer Schlümpfereise ein. Ich mache mit, wir stellen uns alle in eine Ecke und ich sage: „Wir sind jetzt alle Schlümpfe und wir gehen hier gemeinsam durch den Wald und sammeln Nüsse und Pilze für das Schlümpfe-Mittagessen.“ Die Kinder gehen los, schlendern, manche langsamer, manche schneller ... „Plötzlich hören wir ein Geräusch und bleiben alle stehen und erstarren. Wir lauschen in den Wald hinein und über die Wiese, die am Rande des Waldes ist. Von dort kommt das Geräusch, es hört sich an wie ein Bär.“ Alle Kinder erstarren,

bleiben stehen, lauschen in die Richtung, in der ich auf die Wiese gezeigt habe. „Wir hören ein Schnarchen, der Bär schläft auf der Wiese und schnarcht ganz laut. Kommt, wir schleichen uns mal an. Aber ganz leise, dass er nicht aufwacht.“ Die Kinder schleichen auf Zehenspitzen in Richtung Wiese. Ich frage die Kinder: „Sagt mir bitte leise, was wir machen sollen.“ Ein Kind meint, den Bär verjagen, damit er uns nicht fressen oder ärgern kann.“ Ich wähle ein Kind aus, das vorwärts von eins bis fünf zählt und sage: „Bei fünf schreien wir alle ganz laut los und stürzen auf den Bär zu, damit der sich erschreckt und abhaut.“ Gesagt, getan. Das Kind zählt bis fünf und dann gibt es ein lautes Geschrei und alle stürzen auf den Bär zu und der Bär läuft weg: „Seht ihr, der Bär ist abgehauen, wir haben gewonnen, wir können uns freuen und jubeln über unseren Sieg!“ Die Kinder tanzen und jubeln und toben ihre Unruhe aus. „Und dann setzen wir uns zusammen und essen unsere Nüsse, die wir gesammelt haben. Jetzt haben wir eine Stärkung verdient.“ Die Kinder setzen sich im Kreis zusammen, sind froh und lachen und ich verteile eine Tüte Erdnüsse: „Und jetzt haben wir gegessen und vorher gekämpft und getanzt und jetzt sind wir müde und legen uns hin und machen ein bisschen die Augen zu.“ Die Kinder legen sich hin, manche kuscheln sich aneinander und sind ganz ruhig ...

Hätte ich den Kindern vorgeschlagen, jetzt mal ihr Gegenteil von Unruhe zu spielen und ganz ruhig zu schlafen, hätten die meisten das nicht gekonnt. Über diese Verbindung des Verraumens mit einer Geschichte können die Kinder verschiedene Qualitäten von Ruhe und Unruhe erfahren und sich damit identifizieren und sie ausprobieren.