

Udo Baer

Kinderwürde in Aktion

Beziehungsfokussierte kreative Therapie mit Kindern und Jugendlichen

Ein Lehr- und Praxisbuch

Lieferung: Nr.37

Datum: 10.02.2023

Block C: Kinder und Jugendliche verstehen: pulsierende Erlebens- und Begegnungsflächen,
Kapitel 13:

©Semnos Verlag Udo Baer

Von der unlebhaften Liebe bis zur unaussprechlichen Scham – mit Kindergefühlen arbeiten

Die Vielfalt des Gefühlslebens von Kindern und Jugendlichen gehört zu den Landschaften des Erlebens. Sie zu erkunden, ermöglicht Einblicke in die Diagnostik und gleichzeitig viele Ansätze der therapeutischen Begegnung. Ausgangspunkt ist immer das Leiden der Kinder und Jugendlichen.

Das emotionale Leiden

Viele Kinder und Jugendlichen, die wir begleiten, sind mit ihren Gefühlen und ihren emotionalen Impulsen ins Leere gegangen. Sie wurden nicht wahrgenommen. Niemand interessierte sich dafür oder zu wenige. Oft wurden die Gefühle der Kinder und Jugendlichen auch unterdrückt. Zum Beispiel durften sie ihren Zorn, und ihr Gefühl der Ungerechtigkeit nicht leben („Sei nicht so empfindlich!“).

Viele Kinder in unserer Begleitung hatten auch keine Vorbilder, wie sie mit Gefühlen umgehen können, oder sie lebten mit Vorbildern, die nur teilweise Gefühle zeigen konnten. Zum Beispiel ist bei manchen Niedergeschlagenheit erlaubt, aber keine Freude und erst recht kein Stolz auf Erreichtes. Oder es durfte umgekehrt nur Freude und sogenannte "positive" Gefühle geben, aber keine Traurigkeit, keinen Ärger, keinen Kummer.

Wir begegnen auch häufig Kindern, die in ihrer Umgebung emotional getäuscht wurden. Ihnen wurden Gefühle vorgegaukelt, die nicht wahr waren. Zum Beispiel gehören dazu Liebesäußerungen, die ein Fake waren, oder Atmosphären von Offenheit und Transparenz, die mit Verlogenheit gespickt waren. Wenn diese Kinder uns Therapeut*innen begegnen und wir selbst emotionale Äußerungen tätigen, zeigen sie oft Misstrauen. Denn getäuscht zu werden, das haben sie gelernt und das erwarten sie.

Manche Kinder leiden unter explodierenden Gefühlen zum Beispiel unter explodierenden Wutanfällen begleitet von zerstörerischen Handlungen. Häufig ist dies auch der Anlass, dass sie in therapeutische Behandlung geschickt werden. Über die aggressiven Gefühle und die Arbeit mit ihnen habe ich schon an anderer Stelle Erfahrungen geteilt und Hinweise gegeben.

Bei anderen Kindern explodieren die Gefühle nicht, sondern sitzen eher still und leise fest.

Puni hat Angst – immer. Sie wird sie nicht los. Die Angst hat sich in ihr eingenistet und ist ihre ständige Begleiterin. Auch in der Therapie hat sie Angst, sogar vor der Therapeutin. Es braucht lange Zeit, bis sie ihr vertrauen kann.

Manchmal gelingt es, die Quellen solcher Gefühle, die sich festgesetzt haben, festzustellen, doch oft wird ein Kind von einem solchen Gefühl schon in einem sehr frühen Alter bestimmt. Hier braucht es Geduld, um neue Erfahrungen zu ermöglichen, um auf dem Boden einer vertrauensvollen Beziehung, die keine Angst macht, die individuellen Angstfresser oder Wutbremser zu identifizieren.

Grammatik der Gefühle

Die Besonderheiten von Kindergefühlen haben Gabriele Frick-Baer und ich an anderer Stelle¹ beschrieben, ebenfalls die Grammatik der Gefühle². Wir bezeichnen sie nicht als Logik, weil die Logik keine Ausnahmen kennt, während die Grammatik zwar Regeln umfasst, aber Ausnahmen zulässt. Dies entspricht eher dem Gefühlsleben von Kindern und auch Erwachsenen, deswegen diese Bezeichnung. Bei der therapeutischen Begleitung von Kindern und Jugendlichen besteht eine

¹ Baer, Udo; Frick-Baer (2009/2021): Wie Kinder fühlen. Weinheim

² Baer, Udo; Frick-Baer (2014/2022): Das große Buch der Gefühle. Weinheim

wichtige grammatikalische Regel darin, dass Gefühle *umgetauscht* werden können. Wenn die Trauer oder die Hilflosigkeit in einem Kind allein bleiben, können sie sich in aggressive Gefühle umwandeln, um nur ein häufiges Beispiel zu erwähnen. Wenn Gefühle keinen Anlass haben oder keine Quelle feststellbar ist, dann ist es wichtig, auch nach der Möglichkeit zu suchen, dass sie entstanden sind, indem andere Gefühle, die nicht lebbar waren oder keine Unterstützung fanden, umgetauscht worden sind.

Häufig begegnen wir auch geheimen Gefühlen. Das sind Gefühle, die nicht sichtbar sind, aber doch spürbar und lebendig.

Die siebenjährige Maria hatte große Schuldgefühle, weil sie die Erkrankung ihrer Mutter nicht verhindern oder heilen konnte. Die Mutter hatte Darmkrebs. Maria gab sich selbst die Schuld dafür, weil sie selbst so viele Süßigkeiten gegessen hatte. Wie ihr eigener Süßigkeiten-Konsum und die Erkrankung ihrer Mutter zusammenhängen sollten, wusste sie nicht. Aber sie hatte davon gehört, dass zu viele Süßigkeiten krank machen können. Irgendwie baute sie sich etwas zusammen und fühlte sich schuldig. Über diese Schuldgefühle sprach sie mit niemandem. Erst in der Therapie wurden sie deutlich. Doch auch vorher zeigten sie sich. Sie kaute an ihren Nägeln, schlief nur mit halb- oder maximal einstündigen Unterbrechungen und begann einzunässen.

Solche Gefühle bleiben auch bei anderen Kindern häufig geheim. Sie sind manchmal in der Resonanz spürbar oder zeigen sich an seltsamen und scheinbar „schrägen“ Verhaltensweisen. Auch die Liebe ist häufig ein geheimes Gefühl. Kinder lieben ihre Eltern und lieben auch ihre Großeltern oder Geschwister. Doch oft können sie das nicht zeigen. Ihre Liebe wird nicht erwidert, zumindest nicht so, wie die Kinder dies brauchen. Wir Therapeut*innen müssen alle Phänomene wahrnehmen. Die Gefühle, die sichtbar sind, und auch diejenigen, die geheim bleiben.

Therapie

Kinder brauchen in ihrem Gefühlsleben ehrliche emotionale Dialoge. Es ist unbedingt notwendig, dass Therapeut*innen die Gefühle der Kinder würdigen und dabei auch ihre eigenen Gefühle einbringen und zeigen.

Häufig werden die Gefühle von Kindern, insbesondere die geheimen Gefühle, nur zugänglich über die Synchronresonanzen, die die Therapeut*innen spüren. Therapie

findet in der Zwischenleiblichkeit statt und in der Zwischenleiblichkeit werden auch die emotionalen Regungen von Kindern und Jugendlichen deutlich, auch wenn sie keine Worte dafür haben. Bei ihnen gilt es in besonderer Weise, auf solche Synchronresonanzen zu achten. Sie sind auch der Boden dafür, was ich „Weisheit der Kinder“³ nenne. Kindern gelingt es, die Gefühle, für die sie keine Worte haben, in uns Erwachsenen hervorzurufen. Wenn wir fühlen, dass wir vor eine Wand laufen, können wir sicher sein, dass das Kind auch das Gefühl hat, vor eine Wand zu laufen. Vielleicht nicht bei uns, aber bei anderen Menschen. Eine hundertprozentige Sicherheit gibt es dabei nicht, aber eine große Wahrscheinlichkeit. Wenn ich als Therapeut beginne, mich zu schämen, liegt es nahe, dass vielleicht auch das Kind voller Scham ist und diese aber nicht zeigen und erst recht nicht in Worte fassen kann. Die Weisheit der Kinder, mit der sie die Gefühle, die sie selbst nicht ausdrücken oder benennen können, in uns hervorrufen, verdient gewürdigt zu werden. Sie ist ein wichtiger Zugang zum Gefühlsleben der Kinder im Alltag wie in der Therapie.

Als kreative Therapeut*innen haben wir ein breites Spektrum an Möglichkeiten, die Kinder zu ermutigen, ihre Gefühle kreativ auszudrücken. Wir bitten sie, diese zu malen oder zum Erklingen zu bringen, sie zu tanzen oder für ein Gefühl eine Bewegung zu finden. Das gilt auch für Gefühle, die zunächst nicht als Gefühle erkennbar sind.

Ein elfjähriger Junge kam in die Therapie und sagte wie schon mehrmals auf meine Frage, wie es ihm denn gehe:

„Keine Ahnung.“

Ich fragte noch ein- oder zweimal nach. Doch es gab die gleiche Antwort.

Dann bat ich ihn: „Spiel doch mal ‚Keine Ahnung‘ auf dem Klavier.“

„Das kann ich nicht.“

„Doch, versuche es doch einmal. Mit einem Finger einen Ton, der das ‚Keine Ahnung‘ erklingen lässt.“

Mit etwas mürrischem Gesicht setzte er sich vor das Klavier und klimperte mit einem Finger jeweils verschiedene Töne. Nach einigen Versuchen sagte er zu einem Ton: „Das ist er.“

³ Baer, Udo (2018): Die Weisheit der Kinder. Stuttgart

Ich fragte: "Wie klingt das?"

„Doof.“

Ich fragte ihn: „Was ist denn in deinem Leben gerade doof?“

„Keine Ahnung.“

Ich bat ihn: „Spiel noch einmal den Ton und schau mal, ob es auch einen Ton gibt, der das Gegenteil von doof ist.“

Auch hier probierte er und fand einen hohen hellen Ton und ich fragte: „Und wie klingt das?“

„Ja, das war, als wir letztes Mal mit unserer Fußballmannschaft gewonnen haben. Das war klasse. Da haben wir uns alle gefreut.“

So kamen wir ins Gespräch. Von Ton zu Ton. Von Satz zu Satz. Und schließlich begegneten wir dem „doof“. Sein Freund hatte ihn versetzt.

Darüber war er ärgerlich und traurig zugleich, fand aber keine Worte.

Manchmal gelingt es, wenn ich ein Kind zum Beispiel auffordere, seine Trauer oder seinen Ärger zu spielen oder zu malen. Oft gibt es Schwierigkeiten. Dann ist es notwendig, sich langsam heranzutasten.