

Udo Baer

Kinderwürde in Aktion

Beziehungsfokussierte kreative Therapie mit Kindern und Jugendlichen

Ein Lehr- und Praxisbuch

Lieferung: Nr.13

Datum: 24.09.2021

Block C: Kinder und Jugendliche verstehen: pulsierende Erlebens- und Begegnungsflächen
- Kapitel 3:

©Semnos Verlag Udo Baer

Himmelhochjauchzend und zu Tode betrübt – mit Erregungskonturen arbeiten

Vitalitätsaffekte

„Affekte sind nicht nur stark oder schwach, lust- oder unlustvoll, sondern haben dynamische Eigenschaften, die ihnen eine bestimmte ‚Textur‘ verleihen. Plötzlich auftauchender Ärger fühlt sich anders an als langsam anschwellender und Ähnliches gilt für Ereignisse in der Außenwelt. Wir können von Licht überflutet oder auch nur berührt werden. Wir können beobachten, wie eine Mutter oder ein Vater den Säugling entweder langsam und bedächtig oder schnell und ruckartig aus dem Bettchen nimmt. Diese vitale Dimension von Effekten oder Ereignissen wird schon von kleinsten Kindern wahrgenommen und trägt dazu bei, dass sie ein ganzes Spektrum von feinen, nuancierten Gefühlen und Empfindungen haben.“¹ Daniel Stern bezeichnet diese Art des Erlebens als „Vitalitätsaffekt“: „Der Säugling nimmt diese Qualität in sich selbst wie auch im Verhalten anderer Menschen wahr ... Der Säugling taucht in dieses Vitalitätsgefühl ‚ganz und gar ein‘.“²

Ein Grundmerkmal dieser Vitalitätsaffekte nennt Stern „Aktivierungskonturen“. Er spricht von „Aktivierungs- oder Erregungsniveaus“.³ Die Bezeichnung Aktivierung

¹ Dornes, M. (2000): Die emotionale Welt des Kindes. Frankfurt a. M. Seite 21

² Stern, D. (2000): Mutter und Kind. Die erste Beziehung. Stuttgart. Seite 84

³ a.a.O. Seite 84

setzt gewöhnlich ein sichtbares Handeln voraus. Wenn sich Säuglinge erregen, dann ist dies über deren Bewegungen und andere Ausdrucksformen zumeist sichtbar. Erst ab dem Alter von ca. einem Jahr lernen sie zum Teil Erregungen zurückzuhalten bzw. so zu tun, „als ob“. Kinder spüren oft ihre eigenen Erregungen, zeigen sie aufgrund schlechter Erfahrungen aber nicht, sondern verbergen sie. Das ist dann häufig einer der Themen in der Therapie mit Kindern und Jugendlichen.

Ich bevorzuge den Begriff der Erregungskontur oder des Erregungsverlaufs. Dieser Begriff ist weiter gefasst als Aktivierung oder „Vitalitätsgefühl“ und deshalb zutreffender. „Vital“ sind auch Kinder und Jugendliche, die ihre Gefühle und Erregung nicht zeigen können oder dürfen.

Von Erregungsverläufen zu Erregungskonturen

Unter Erregungsverläufen bezeichne ich die Prozesse, wie Personen ihre Erregungen erleben. Erregungskonturen dagegen sind verfestigte Erregungsverläufe, die sich als Muster in den Kindern und Jugendlichen wiederholen. Diese Verfestigungen beginnen schon im Säuglingsalter und werden unter anderem von Stern beschrieben: Er betonte, „dass Säuglinge sehr wohl in der Lage sind, eine steigende und eine fallende Intonation zu unterscheiden, selbst wenn beide Tonfolgen von derselben Stimme auf denselben Vokalen und demselben Höhen- und Lautstärkenbereich nur in umgekehrter Abfolge artikuliert werden.“⁴ Wenn sich solche Erfahrungen häufig wiederholen, können sie zu eigenen Erregungsabläufen werden und sich zu Erregungskonturen entwickeln.

Wie bei Erwachsenen wurde auch bei Säuglingen festgestellt, dass sich die unterschiedlichen Sinneseindrücke zu einer Aktivierungs- bzw. Erregungskontur verknüpfen und verdichten, „so dass diese Sinneseindrücke zu organisationsstiftenden Erfahrungen werden. Zum Beispiel kann die Mutter versuchen, das Baby zu trösten, indem sie sagt: ‚Ist ja gut, ist ja gut‘ Die Betonung kann dabei auf der ersten Silbe (‚ist‘) liegen, sodass die Stimme zum Ende der Lautfolge hin abfällt und ausklingt. Sie könnte aber auch Rücken oder Kopf des Babys sanft streicheln; diese Streichelbewegung wird zunächst ähnlich wie die ‚ist – ja – gut‘-Sequenz nachdrücklicher sein und gegen Ende schwächer werden. Wenn die Dauer der so konturierten Streichelbewegung und der Pausen zwischen den

⁴ Stern, D. (1992): Die Lebenserfahrung des Säuglings. Stuttgart. Seite 89

einzelnen Bewegungen absolut und relativ dem Lautäußerungs-Pausen-Muster entspräche, würde der Säugling völlig unabhängig von der tatsächlich angewandten Beruhigungsmethode ähnliche Aktivierungskonturen wahrnehmen. Beide Beruhigungsarten würden sich (über ihre jeweilige sensorische Besonderheit hinaus) ‚gleich anfühlen‘ und die Empfindung desselben die Qualitätseffekte hervorrufen.“⁵

Die Erregungsverläufe haben bestimmte Eigenschaften. Dazu zählt, dass sie die Tendenz haben, sich zu verstetigen und verfestigen und so zu Bestandteilen der Persönlichkeit eines Kindes oder eines Jugendlichen werden. Manche Kinder schwanken zwischen himmelhochjauchzend und zu Tode betrübt. Andere haben ein eher ruhiges Erregungsniveau. Wieder andere sind immer ganz schnell „auf 180“.

Diese Erregungskonturen sind zumeist transkonkret.

„Die kleine Lea war immer schon ein unruhiges Kind“, erzählt die Mutter. „Sie konnte sich nur schwer beruhigen, war immer aufgeregt und zappelig und überhaupt ... Wenn ihr etwas nicht passte, dann schrie sie. Aber auch wenn sie sich freute, war es gleich so doll und überschwänglich, dass wir alle nur staunten.“

Die transkonkrete Eigenschaft von Erregungsverläufen und Erregungskonturen bedeutet, dass es bei Abläufen wie hier eine hohe Erregungskontur bei Kindern gibt, die sich ähneln, ganz gleich, ob der konkrete Anlass eher negativ oder positiv erlebt wird. Solche Erregungskonturen werden immer mehr zu einem Teil der Persönlichkeit der Kinder und Jugendlichen. Soweit so selbstverständlich. Für die Therapie und oft auch für die Pädagogik werden Erregungskonturen interessant, wenn Kinder und auch andere Menschen in ihrer Umgebung beginnen, darunter zu leiden.

Finn explodierte immer wieder. Egal, was der Anlass war. Er wirkte unberechenbar. Er saß im Klassenraum der zweiten Klasse der Grundschule. Wenn er sich über irgendetwas ärgerte, explodierte er und begann zu schimpfen und manchmal zu schreien. Doch auch, wenn er etwas großartig fand und sich freute oder begeistert war, brach es aus ihm hervor. Alle anderen Kinder waren schon genervt. Finn merkte das und versuchte, seine Explosivität zu unterdrücken, doch das half nichts.

⁵ a.a.O. Seite 90

Kinder fühlen sich oft ihren Erregungskonturen ausgeliefert. Ähnlich fühlen Eltern und andere Erziehende. Die Erregungskonturen sind Räume des Erlebens der Kinder und Jugendlichen. Sie strahlen in ihren Lebensraum aus und werden von Menschen im Lebensraum der Kinder und Jugendlichen beeinflusst.

Die häufigsten Erregungskonturen

Häufige Erregungskonturen und -verläufe sind folgende:

flach – hoch: Manche Kinder erleben sich eher als „ruhig“ und „unaufgeregt“, ihr grundlegendes Erregungsniveau ist niedrig und flach. Andere erleben sich auf einem hohen Erregungsniveau und sie werden von anderen als dauerhaft aufgeregt erlebt.

ansteigend – abfallend: Das Erregungsniveau steigt an oder fällt ab. Diese Veränderungen können langsam und stetig erfolgen oder plötzlich und abrupt.

flüchtig: So, wie es flüchtige Berührungen und Klänge gibt, sind bei Kindern und Jugendlichen flüchtige Erregungsveränderungen zu beobachten. Meist existieren sie nur kurzfristig, wie ein kurzes Aufblitzen der Augen.

explosiv: Hier explodieren Erregungen in hohem Tempo und großer Intensität.

stetig: Die Erregungsverläufe bleiben kontinuierlich auf einem Niveau oder verändern sich stetig in einem meist langsamen Prozess.

abrupt: Plötzliche Erregungsveränderungen, abrupte Wechsel.

Bei vielen Kindern können diese verschiedenen Erregungskonturen miteinander kombiniert sein. Abrupte Erregungswechsel können ein stetig flaches Erregungsniveau unterbrechen, ein hohes Erregungsniveau kann nach einiger Zeit langsam abfallen usw.. Solche Einsichten sind diagnostisch hilfreich, um die Erregungsabläufe eines Kindes zu verstehen und mit ihnen zu arbeiten. Als Teil der Persönlichkeit können Erregungsabläufe in Kindern und Jugendlichen Teil ihrer Identität werden und ihre individuellen Besonderheiten ausmachen. Doch wenn Kinder beginnen zu leiden, brauchen sie Unterstützung, um ihre Erregungsabläufe variieren zu können. Sie fühlen sich oft in einem bestimmten Erregungsablauf gefangen und fühlen sich gezwungen, ihn immer wieder zu wiederholen, egal ob sie es wollen oder nicht. Daran sollte die therapeutische Arbeit mit Erregungskonturen ansetzen.

Therapie

Die Erregungskonturen sind nicht nur Räume des Erlebens, sondern auch Räume der therapeutischen Begleitung von Kindern und Jugendliche, wenn diese unter ihnen leiden. Für die therapeutische Arbeit mit diesen Erregungskonturen ist es notwendig, diese zu kennen und möglichst konkret zu identifizieren.

Ein 13jähriges Kind erzählt: „Eigentlich bin ich oft aktiv und beschäftige mich mit vielem. Aber dann plötzlich stürze ich ab und weiß gar nicht mehr, was los ist. Ich kriege den Hintern nicht mehr hoch. Ich weiß nicht, warum das so ist. Das ist so, als ob jemand plötzlich den Stecker zieht oder die Batterie zu Ende ist.“

Hier kann das Kind selbst sein Leiden unter seiner Erregungskontur beschreiben. Es erlebt sich auf einem hohen Erregungsniveau, das dann abrupt abstürzt. Andere haben dafür keine Worte. Die Erregungskonturen ergeben sich erst aus den Schilderungen oder Beobachtungen mit dem Kind insbesondere im gemeinsamen Spiel. Ein Beispiel aus dem Lehrbuch Kreative Leibtherapie:

Ein siebenjähriger Junge spielt „Krieg der Sterne“ mit den entsprechenden Figuren in der Therapie. Der Junge hat einen anderen Namen, lässt sich aber selbst gern „Luke“ nennen. Er ist ein klassisch hyperaktives Kind, ein Zappelphilipp, wie er im Buche steht. Doch wenn er sich mit dem Krieg der Sterne beschäftigt und Luke Skywalker verkörpert, ist er ruhig und konzentriert.

Einmal sitzt Luke Skywalker in seinem Lego-Raumschiff und rast von einem Planeten zum anderen.

Der Therapeut fragt: „Was macht Luke denn da?“

„Das weiß er selber nicht, der ist nur so zappelig.“

„Für mich sieht das so aus, als würde Luke Skywalker auf den verschiedenen Planeten etwas suchen. Kann das sein oder ist das Quatsch?“

„Kann schon sein, aber das weiß er selber nicht ...“, und nach einer langen Pause: „Vielleicht seinen Vater.“

„Was ist denn mit seinem Vater?“

„Der ist weg.“

„Und wie findet Luke das?“

„Doof.“ Luke redet nun ganz leise, fast flüsternd. Und wieder nimmt er die Figur in die Hand und rast zu einem anderen Planeten und sagt dabei: „Er hat ja nun niemanden mehr, der auf ihn aufpasst.“

„Und seine Mutter?“

„Die passt schon was auf. Aber, die ist ja auf 'nem anderen Planeten.“

„Was macht sie da?“

„Heulen.“⁶

An diesem Auszug einer Arbeit mit Erregungskonturen von Kindern und Jugendlichen zeigt sich, dass der spielerische Ausdruck einer Erregungskontur die Kinder dazu einlädt, diese zu verändern. Als sich aus dem Luke Skywalker-Spiel ein Dialog ergab, der Therapeut sich also nicht „auf 'nem anderen Planeten“ befand, wurde das Kind ruhiger, hielt schließlich sogar inne.

Schon Daniel Stern hat die Ähnlichkeit von Erregungskonturen bzw. Vitalitätsaffekten mit Tanz, Musik und Gestaltung betont: „Abstrakter Tanz und Musik sind ausgezeichnete Beispiele für die Ausdrucksfähigkeit der Vitalitätsaffekte. Der abstrakte Tanz führt dem Zuschauer/Zuhörer eine Vielfalt an Vitalitätsaffekten mit samt ihren Abwandlungen vor, ohne auf eine Handlung oder kategoriale Affekte zurückzugreifen, aus denen man die Vitalitätsaffekte erschließen könnte. Fast immer versucht der Choreograph nicht einen spezifischen Gehaltsinhalt als vielmehr eine Art des Fühlens auszudrücken. Dieses Beispiel ist besonders aufschlussreich, weil sich der Säugling (...) unter Umständen in derselben Lage befindet wie der Betrachter eines abstrakten Tanzstückes oder der Konzertbesucher. In der Art, wie die Eltern eine Tätigkeit ausführen, tritt ein Vitalitätsaffekt zutage (...). Wie der Erwachsene den Tanz, so erlebt der Säugling seine soziale Welt in erster Linie als Welt der Vitalitätsaffekte, bevor sie sich zu einer Welt formaler Handlungen entwickelt.“⁷

Was Stern hier als Illustration der von ihm bei Säuglingen beschriebenen Vitalitätsaffekte anführt, greife ich auf und erweitere es. Dass ich die Vitalitätsaffekte als Erregungskonturen beschreibe, habe ich schon erwähnt. Dass sie nicht nur

⁶ Baer, U. (2012): Kreative Leibtherapie. Das Lehrbuch. Neukirchen-Vluyn, Berlin. S. 129/130

⁷ Stern, D. (1992): Die Lebenserfahrung des Säuglings. Stuttgart. S. 127/128

Säuglinge betreffen, sondern Kinder und Jugendliche, ja auch Erwachsene jeden Alters, ist offensichtlich. In der therapeutischen Begleitung ist der kreative Ausdruck nicht nur Illustration oder Weg und Mittel, um sie zu erkennen und zu verstehen, sondern auch ein zentraler Schritt der Veränderung.

Den vorhin angeführten dreizehnjährigen Fabian bat ich, seine Erregungskontur, vor allem seinen Absturz, auf einem Musikinstrument zu spielen. Er wählte ein Xylophon. Mit einem Schlegel klimperte auf den Metalltasten und probierte unterschiedliche Klänge aus. Dann griff er zum zweiten Schlegel und haute kräftig auf das Xylophon. Er spielte diese Abfolge mehrmals hintereinander sehr intensiv. Vor allem nach dem Absturz gab es eine jeweils langanhaltende Stille. Dabei wurde er traurig. So wirkte es zumindest auf mich. Er sagte nichts, schaute mich an und spielte dann weiter mit leisen, zart klingenden Tönen, die flüchtig heranzuschweben schienen.

Schon der kreative Ausdruck lädt ein zu Veränderungen.

Ein weiteres Element der Veränderung ist die Begegnung. Manchmal spiele ich mit. Hier reichte es zunächst, dass Fabian mich anschaute und darüber eine Begegnung ermöglichte. Viele Kinder und Jugendliche, die sich in bestimmten Erregungskonturen gefangen und ihnen ausgeliefert fühlen, fühlen sich damit allein. Wenn ich mitspiele oder eine andere Art der Begegnung anbiete, kann sich aus diesem Alleinsein heraus ein Veränderungsimpuls entwickeln. Mit Fabian spielte ich später, nachdem ich ihm das angeboten und er es zögernd, aber lächelnd aufgegriffen hatte, seine zarten Töne mit dem Xylophon gemeinsam. Daraus entwickelte sich ein Tanz der Klänge.

Ein weiteres Element der Veränderung besteht darin, dass ich manche Kinder und Jugendliche darum bitte, auch das kreativ auszudrücken, was vor einer bestimmten Erregungskontur passierte, Das kann über ein Bild, eine Bewegung, auch Tanz oder musikalisch geschehen.

Irina trommelte. Sie trommelte ihre Hoherregung, ihre Ausbrüche, ihre plötzlichen Explosionen auf der Trommel. Es wirkte so, als würde ihr das Spaß machen, und gleichzeitig wurden die Wiederholungen fast langweilig, wie sie sagte. Immer dasselbe. Immer die gleiche Ablehnung oder Bestrafung, die sie danach erfuhr. ... Ich bat sie, auf der Trommel oder einem anderen Instrument zu spielen, was sie vor diesen Ausbrüchen erlebte, was dort passierte, wie es ihr davor ging. Sie nahm eine Leier und zupfte leise, ruhige

Töne, die allmählich immer greller wurden und in schrägen kaum aushaltbaren Klängen mündeten. Sie verzog das Gesicht angewidert. Ich sagte ihr: „Das ist ja kaum auszuhalten. Was ist denn da los?“ „Ja, das ist,“, sagte sie, „wenn mein Vater und meine Mutter streiten. Das geht immer so einfach los. Dann wird es ganz doll.“

Sie musste als sehr kleines Kind schon oft diese Streitigkeiten miterlebt haben und hat dann immer wieder mit eigenen Hoherregungsausbrüchen reagiert, bis sich diese verselbstständigt und verstetigt hatten.

„Was machst du denn heute, wenn so etwas zwischen deinen Eltern passiert?“ Sie antwortete: „Ich gehe raus und halte mir die Ohren zu oder tue meinen MP3-Player drauf mit Kopfhörern und bekomme dann nichts mehr mit.“

Wir probierten dann verschiedene andere Möglichkeiten aus, was sie alternativ ausprobieren könnte. Wir improvisierten mit der Musik, probierten diese und jene Klänge aus, sodass sich allmählich das Repertoire des Kindes, mit diesem Unerträglichen umzugehen, veränderte. Ich nahm mit ihrer Erlaubnis das Thema mit in ein Gespräch mit den Eltern, die sehr erstaunt waren, dass das Kind überhaupt etwas von ihren Konflikten mitbekommen habe. Dadurch änderte sich etwas. Die Ausbrüche von Irina wurden schwächer und seltener. Nach einigen weiteren Stunden endeten sie ganz.

Eine weitere wunderbare Möglichkeit, mit Erregungskonturen zu arbeiten, sind Geschichten. Ich erzähle Geschichten, in denen Kinder, Tiere oder andere Wesen verschiedene Erregungsverläufe durchleben, indem sie darunter leiden oder sich freuen, indem sie variieren und dergleichen mehr. Gelegentlich beginne ich eine Geschichte, die die Kinder dann fortsetzen

Ein Beispiel aus einer Gruppenarbeit mit Sechs- und Siebenjährigen:

Ich frage die Kinder, welche Figuren sie gerne haben und über wen ich denn mit ihnen mal eine Geschichte spielen und erzählen soll. Die Vorschläge sind sehr vielfältig und reichen vom Räuber Hotzenplotz über Luke Skywalker bis zum Kleinen Maulwurf. Schließlich setzte sich durch, dass alle Angry Birds sein wollten. Anscheinend hatten mehrere Kinder kurz vorher diesen Film gesehen. Ich sagte: „So. Ihr seid jetzt alle Angry Birds. Geht mal hier durch

den Raum, als wärt ihr Angry Birds.“ Ich kannte die Angry Birds kaum. Ich hatte davon gehört, dass das ein Computerspiel war. Aber ich kannte den Kinderfilm nicht. Also ließ ich mir von einigen Kindern etwas zu diesen Wesen erzählen. Es tut Kindern gut, etwas schlauer zu sein als die Erwachsenen und auch denen etwas beibringen zu können, als dass es immer nur umgekehrt ist. „Nun kommt alle in die Ecke. Ihr müsst ganz, ganz still sein, ruhig sein, denn da hinten kommen jetzt die bösen Schweine, die euch ärgern, verjagen oder fressen wollen. Seid ganz ruhig und versteckt euch ... Einer von euch macht den Anführer und nimmt die anderen mit. Ihr schleicht euch an die Schweine da hinten an der anderen Seite des Raumes ran. Schleicht euch ganz vorsichtig an die heran. ... Dann kommt ihr immer näher und näher und seid wieder ganz still und ruhig. Einer von euch – wer ist die Anführerin? (ein Kind hebt den Finger) – gibt das Kommando und ruft irgendwann ‚Vorwärts‘. Und alle stürzen sich auf die Schweine mit großem Geheul.“ Das Kind ruft „Vorwärts“ und alle stürzen los. „Und ihr verjagt die Schweine und erschreckt sie, dass sie eure Insel verlassen und nicht mehr wiederkommen. Ihr habt gewonnen. Nun dürft ihr feiern, feiern, feiern, Musik machen und tanzen. Ja, tanzt durch den Raum und feiert euren Sieg. ...“

So führe ich Kinder oder ein einzelnes Kind mit einer Geschichte durch verschiedene Erregungsverläufe. Kindern machen Geschichten fast immer Spaß und sie haben dadurch die Gelegenheit, unterschiedliche Erregungsverläufe spielerisch auszuprobieren und ihr vielleicht eingeschränktes Repertoire zu erweitern.