

Udo Baer

Kinderwürde in Aktion

Beziehungsfokussierte kreative Therapie mit Kindern und Jugendlichen

Ein Lehr- und Praxisbuch

Lieferung: Nr. 16

Datum: 26.11.2021

Block G: Sich verstehen, sich nutzen - Kapitel 2:

©Semnos Verlag Udo Baer

Die eigene Kindheit

Ich habe mehrmals betont, dass die eigenen kindlichen und jugendlichen Erfahrungen eine Ressource in der Begleitung von Kindern und Jugendlichen sein können. Doch dies gilt nur, wenn diese eigenen Erfahrungen wahrgenommen und reflektiert, emotional gefühlt und geteilt werden. Sie zu fühlen ist von zentraler Bedeutung, weil nur ein kognitiver Zugang nicht ausreicht, das unbewusste Nachwirken dieser Erfahrungen zu entschärfen und sie nutzbar zu machen. Sie zu teilen ist unabdingbar, weil sie nur dann bearbeitet und verarbeitet werden können. Für mich ist es unerklärlich, dass es immer noch therapeutische Ansätze gibt, die berechtigen, mit Kindern und Jugendlichen therapeutisch zu arbeiten, ohne die eigene kindliche und jugendliche Geschichte durchgearbeitet zu haben. Auch für das pädagogische Feld incl. der sozial- und heilpädagogischen Bereiche ist es dringend notwendig, die eigenen Erfahrungen zu durchdringen. Wie kann eine Lehrerin oder ein Lehrer in der Schule unterrichten, ohne sich selbst mit den eigenen schulischen Erfahrungen auseinandergesetzt zu haben? Vor allem den Fragen nachgegangen ist: Was hat mir damals geholfen und was nicht? Was war kontraproduktiv? Was hat mich verletzt? Was hat mich gestärkt?

Wie soll man Lernen vermitteln, wenn die eigene Lerngeschichte im Dunklen und unberücksichtigt bleibt?!

Wer therapeutisch mit Kindern und Jugendlichen tätig ist, sollte sich mit der Geschichte des eigenen kindlichen und jugendlichen Leidens beschäftigen: mit der Trauer und dem Zorn, mit den Leerstellen und den Ressourcen, den stärkenden Beziehungserfahrungen, den Entwürdigungen, den Entwicklungsherausforderungen und vielem anderen mehr.

Zwei Methoden, die diesen Prozess unterstützen, benutze ich gerne. In der ersten Methode bitte ich darum:

„Nehmen Sie ein großes Blatt Papier und Farben. Wenn das Papier nicht reicht, können Sie weitere Blätter an das erste Blatt kleben. Nehmen Sie nun eine Farbe oder einen Stift Ihrer Wahl und beginnen Sie mit Ihrer Geburt. Setzen Sie dort einen Punkt auf das Blatt: Ihre Geburt. Gehen Sie von diesem Punkt nicht direkt nach vorne in Ihre kindliche Entwicklung, sondern zunächst einmal zurück. Ziehen Sie eine Linie für die Zeit vor Ihrer Geburt: Waren Sie ein gewünschtes Kind? Wie waren die Situation Ihrer Familie, die Atmosphären ...? Dann gehen Sie zu Ihrer Geburt und malen Sie dorthin, was Ihnen dazu einfällt und in den Sinn kommt. Gehen Sie dann weiter. Jahr für Jahr. Lebensjahr für Lebensjahr. Malen und gestalten Sie, an was Sie sich erinnern. Positives wie Negatives. Achten Sie auf das, was da war, aber auch auf das, was fehlte.“

Diese Arbeit braucht Zeit und bedarf vertrauensvoller Begleitung. Die meisten vergrößern die Malfläche, indem sie weitere Blätter hinzufügen. Man kann auch auf der Rückseite einer Tapetenrolle beginnen und sie dann soweit ausrollen, wie es für den Gestaltungsprozess notwendig ist.

Der Gestaltung folgt ein intensiver Austausch über das, was war, und das, was fehlte. Besonders ist die Frage wichtig: „Was hätten Sie in dieser Zeit gebraucht?“ Die Beschäftigung mit der eigenen Kindheit kann aufwühlend sein und setzt deshalb eine vertrauensvolle Begegnung voraus. Wer sich darauf einlässt, wird dem Leiden begegnen, aber auch viel Stärkendes und Kraftvolles entdecken.

Wenn ein solches Kindheits- und Jugendpanorama ein oder zwei Jahre später noch einmal wiederholt wird, wird es ganz andere Aspekte zeigen. Manches wird in den Hintergrund getreten sein, anderes in den Vordergrund gerückt sein. Man kann diese Arbeit auch über mehrere Einheiten hinweg oder in einem Seminarwochenende anbieten.

Ein zweiter fruchtbarer Weg besteht darin, das „Haus der Kindheit“ zu gestalten:

*Nehmen Sie ein großes Blatt Papier und Farben oder Stifte und gestalten Sie das Haus Ihrer Kindheit. Es geht jetzt nicht darum, das Haus abzubilden, in dem Sie als Kind oder Jugendliche*r gelebt haben (wenn Sie wollen, können Sie dies selbstverständlich auch tun), sondern zu sinnieren und zu spüren: Wenn meine Kindheit ein Haus wäre, welche Zimmer hätte es? Wie sähe es aus? Wäre es wie ein großes Schloss oder wie eine kleine Hütte? Gab es ein Kinderzimmer? Wie sähe das aus? Womit wäre es gefüllt? Gibt es ein Wohnzimmer, ein Elternzimmer ...? Wie ist es mit Spielräumen? Mit einem Versteck? Gab es einen Dachboden und einen Keller? Welche Menschen lebten in diesem Haus? Welche Tiere? ...*

Auch diese Gestaltung öffnet viele Türen zum Nachspüren und Verstehen der eigenen Kindheit und Jugend. Unabdingbar ist auch hier, dass diese Gestaltung von einer Person begleitet wird, zu der eine vertrauensvolle Beziehung besteht.