

Udo Baer

## Kinderwürde in Aktion

*Beziehungsfokussierte kreative Therapie mit Kindern und Jugendlichen*

Ein Lehr- und Praxisbuch

Lieferung: Nr. 8

Datum: 11.06.2021

Block F: Wege der Veränderung –Kapitel 1:

©Semnos Verlag Udo Baer

### Wer bin ich – mit dem Selbstbild arbeiten

Die Fähigkeit, dass Kinder sich zum Beispiel im Spiegel selbst erkennen, ist nicht von Geburt an vorhanden, sondern entwickelt sich bei den meisten ungefähr im Alter von zwei Jahren. Diese Fähigkeit, sich selbst wiederzuerkennen, begeistert Kinder und führt auch im späteren Alter zu lustvollem Spielen. Sie verkleiden sich, sie posieren, sie nehmen verschieden Rollen an, zeigen sich im Spiegel und dann auch anderen Menschen.

Zum Selbstbild eines Kinders gehört aber mehr als die Fähigkeit, sich wiederzuerkennen. Das Selbstbild umfasst das leibliche Bild von sich selbst. Zur Frage: Wer bin ich? gehört auch: Wie spüre ich mich? Wie erlebe ich mich? Viele Kinder können ihr leibliches Selbst gut spüren und immer mehr in Worte fassen. Andere Kinder haben dabei Schwierigkeiten. Das kann die Entwicklung des Selbstwertgefühls und der Selbstsicherheit sowie den Umgang mit anderen Menschen behindern.

Es ist deshalb alles gut, was das Selbstbild fördert. Eine Möglichkeit ist das Namensbild:

*Ein Kind nimmt sich ein großes Blatt Papier und Farben, möglichst Stifte, und ich fordere es auf, seinen Namen auf das Bild zu schreiben. Es kann der Vor- oder Nachname sein, ein Wunschname, ein Spitzname, ein Kosenamen. Das Kind kann und soll selbst entscheiden. Wenn das Kind dies getan hat, bitte ich darum, das Blatt mit den Namen von verschiedenen Seiten anzuschauen und*

*es auch einmal auf den Kopf zu stellen. Ganz wie das Kind es möchte. Dann sage ich: „Überleg mal, was du aus diesem Namensbild weiter gestalten kannst, wie du weitermalen kannst. Das muss nachher mit deinem Namen gar nichts mehr zu tun haben. Mal das einfach weiter und nimm deinen Namen als Ausgangspunkt.“ Hier entstehen Schiffsbilder oder Landschaften, Tierbilder, ganz abstrakte Fantasiewelten, alles Mögliche, was dem Kind in den Sinn kommt.*

*Dann bitte ich das Kind zu erzählen, was es sieht. Dabei ergeben sich oft Bezüge zu dem Kind selbst. Aus dem einfachen Namensbild wird ein erweitertes Namensbild, entstehen Zugänge zum Selbstbild.*

Auch andere Formen des Namens- und Selbstbildes können angeboten und eingesetzt werden: Collagen oder Kleckerbilder im Kindergartenalter. Man kann auf dem Xylophon eine eigene Erkennungsmelodie – wie bei der Tagesschau – erklingen lassen, eine Tonfolge, die die Erkennungsmelodie für das Kind ist. Oder es ist möglich, den Namen zu vertonen oder zu tanzen. Viele Möglichkeiten sind denkbar.

Das Selbstbild, das gemalt oder vertont oder über das gesprochen wird, ist immer eine Momentaufnahme, nur ein Auszug. Das erlebte Selbstbild ist eigentlich, um bei der Metapher zu bleiben, kein Foto, sondern ein Film, also ein Prozess, in dem sich das Kind wie auch die Vorstellung des Kindes von sich entwickeln.

*Die sechsjährige Ina malte sich selbst immer wieder als Hasen. Sie sagte dazu: „Der Hase ist so süß, so kuschelig.“ Irgendwann tauchte zusätzlich zu dem Hasen ein anderes Tier auf, das ich erst als Hund ansah. Ina sagte aber: „Das ist der Wolf, der böse Wolf. Der will den Hasen fressen ... Der Hase hat Angst.“ Wir redeten dann darüber, was dem Hasen Angst macht und wie er sich schützen kann. „Der Hase kann nicht weglaufen. Der Wolf ist viel schneller. Aber der Hase kann sich verstecken.“ Ina identifizierte sich mit dem Hasen. In dem Bild und dem Gespräch darüber wurde viel von ihrem Selbstbild deutlich.*

*Irgendwann war der Hase auf dem Bild verschwunden und nur noch der Wolf sichtbar. Ina sagte: „Der Hase hat sich versteckt. Der ist jetzt weg, aber der Wolf ist da. Der ist stark und mutig.“ Ich fragte sie: „Wie wäre es für dich, wenn du ein Wolf wärst?“ Sie lächelte und reckte sich nach oben und sagte: „Oh, dann bin ich stark. Und die anderen haben Angst vor mir. Aber ich will denen*

*gar nichts tun. Aber ich bin stark!“ Das Selbstbild hatte sich verändert. Ina entdeckte auch ihre kraftvollen und starken Seiten und nicht nur die zarten, kuscheligen und ängstlichen.*

Das Selbstbild als sich entwickelnden Prozess zu verstehen, ist wichtig, um Veränderungen der Kinder nicht nur wahrzunehmen, sondern sie auch darin zu unterstützen, in dem Prozess immer neue Aspekte und Seiten an sich zu entdecken und zu leben.

Ein weiterer wichtiger Aspekt des Selbstbildes besteht darin, dass das Selbstbild nie ausschließlich aus einem Kind selbst heraus entstehen und sich weiterentwickeln kann. Kinder leben immer in Beziehungen zu anderen Menschen und sie brauchen diese Beziehungen auch für ihr Selbstbild. Selbstbilder sind nicht nur Ich-Bilder, sondern auch eine Spiegel-Erfahrung. Selbstbilder sind immer auch Beziehungsbilder. Wie das Kind von anderen gesehen und behandelt wird, beeinflusst das Selbstbild entscheidend. Schwächungen, Verzerrungen und andere Störungen des Selbstbildes haben deshalb auch immer Folgen für die Beziehungen eines Kindes zu anderen. Wenn ein Kind immerfort nur gezerrspiegelt wird, indem z. B. nur auf schlechte Noten in der Schule eingegangen wird und nicht auf seine sonstigen Fähigkeiten und Kompetenzen, dann kann das sein Selbstbild einseitig beeinflussen („Ich kann nichts.“) und dies wiederum seine Haltung in Beziehungen zu anderen Menschen prägen („Ich bin es nicht wert, mich anderen zuzumuten.“).

In der Therapie ist es oft wichtig, dass das Kind darin gestärkt wird, selbst eine eigene Vorstellung von sich zu entwickeln und nicht nur oder einseitig von den Rückmeldungen anderer abhängig zu sein. Doch diese Rückmeldungen und damit die Auswirkungen der Beziehungserfahrungen auf das Selbstbild existieren und man kann nie vollständig unabhängig davon sein. Kinder brauchen also Spiegelungen. Gerade Kinder, die traumatisiert sind oder andere Monster der Entwürdigung erlebt haben, brauchen den Spiegel anderer: „Ich sehe dein Lachen.“ „Ich sehe, dass du nicht nur ängstlich bist, sondern auch kraftvoll“ – wie oben bei Ina. Diese Spiegelungen müssen wahrhaftig und möglichst konkret sein, damit sie für die Kinder glaubwürdig sind. Und sie brauchen und sollten nicht nur positive Aspekte umfassen, sondern alle, die das Kind ausmachen. Das Tridentitätskonzept in Block C dieses Buches geht ausführlich darauf ein.

Ein dritter Aspekt der Selbstbilder kommt hinzu. Kinder entwickeln auch ihre Selbstbilder oft dadurch, dass sie sich mit anderen identifizieren. So wie Ina sich mit dem Hasen und später auch mit dem Wolf identifizierte, so identifizieren sich viele Kinder mit Puppen, mit Superhelden, Sport- oder Musikstars und vielem anderen mehr. Ein Fußballstar wird nicht nur bewundert, sondern in ihm spielt sich auch immer ein Stück des Selbstbildes, wie man sich selbst sieht, aber vor allem wie man werden möchte. Jede Bewunderung eines anderen Menschen ist auch ein Ausdruck der Sehnsucht, die im Selbstbild enthalten ist. (Dazu in einem besonderen Kapitel mehr).