

Focusing mit Kindern

von Chantal Résibois-Kemp

Die Autorin arbeitet als personzentrierte Psychotherapeutin für Kinder und Jugendliche in der gemeinnützigen Vereinigung „La Main Tendue“ und bei „Families First“ in Luxemburg. Sie wurde von Marta Stapert in Kinderfocusing ausgebildet und ist Kinderfocusing-Trainerin im Focusing-Institut New York.

Focusing ist in den 60er Jahren eigentlich für Erwachsene entstanden, Mitte der 70er Jahre wurden dann die ersten Artikel über Focusing mit Kindern veröffentlicht. Marta Stapert aus den Niederlanden war die erste, die ab 1985 systematisch Focusing in ihre psychotherapeutische Arbeit mit Kindern integrierte und gezielt weiterentwickelte. 1996, auf der internationalen Focusing Konferenz in Gloucester (in der Nähe von Boston), wurde der „Children Focusing Corner“ ins Leben gerufen. Seit 1998 findet alle zwei Jahre eine internationale Kinderfocusing-Konferenz statt.

Kinder sind unsere Zukunft. Sie sind auf erwachsene Bezugspersonen angewiesen, die sie in einer förderlichen Art und Weise auf ihrem Weg begleiten. Dies ist eine anspruchsvolle und zugleich überaus lohnende Aufgabe.

Kinder sind sehr spontan und oft noch unmittelbar mit ihrem Erleben verbunden. Aus neurowissenschaftlicher Sicht sind sie sogar für Focusing ganz besonders zugänglich, da sie im Gegensatz zu Erwachsenen noch mit

beiden Gehirnhälften denken. Sie benutzen auch die rechte Gehirnhälfte, die mehr auf ganzheitliche Tätigkeiten ausgerichtet ist, wie intuitives Denken und Erfassen, räumliche Vorstellung, Farbe, Form, Bilder, Klänge, Rhythmus, kreativer Ausdruck.

Kinder haben es also von Natur aus leichter Kontakt zu sich selber zu finden, verlernen aber oft nach und nach durch Bildung und Erziehung dem körperlich gefühlten „Etwas“ in ihrem Inneren zuzuhören. In der Focusing-Arbeit mit Kindern geht es daher darum ihnen zu helfen, ihr inneres Achtsamsein wieder zu stärken. Durch eine akzeptierende Beziehungsaufnahme mit dem, was ein Kind erlebt und tief innerlich spürt, und durch das Unterstützen des Symbolisierens der gefühlsmäßigen Aspekte einer Situation oder eines Ereignisses wird ein wichtiger Weg im Prozess des Wachsens und Wandels ermöglicht.

Glücklich zu schätzen sind die Kinder, die in ihrem Elternhaus oder in ihrer Umwelt Erwachsenen vorfinden, die achtsam mit ihnen und mit sich selbst umgehen. Leider sind meine Erfahrungen in der Psychotherapie und

in meiner sozialpädagogischen Arbeit aber so, dass ich mit Kindern zu tun habe, die sich bereits in sehr jungen Jahren von ihrem Erleben abgekapselt haben, und mit Eltern, die ihre Beziehung zu ihren Kindern als problematisch erleben und nicht wissen, wie sie diese Beziehung ändern können.

Im Folgenden werde ich darstellen wie ich Focusing in die Psychotherapie und in meine sozialpädagogische Arbeit mit Kindern integriere. Mit Fallbeispielen werde ich zeigen, wie wichtig es ist, Kinder und Eltern wieder mit ihrem körperlichen Erleben in Verbindung zu bringen, damit sie achtsamer mit sich selbst und anderen umgehen lernen. Zunächst werde ich die verschiedenen Altersstufen beschreiben, in denen Focusing mit Kindern stattfinden kann, sowie die einzelnen Schritte, die es ermöglichen, Kinder zum Focusing hinzuführen.

Beschreibung der Altersstufen, in denen Focusing mit Kindern stattfinden kann

Prinzipiell ist die Anwendung von focusing-orientierten Interventionen in jedem Alter möglich. Focusing nimmt Bezug auf unser körperliches Erleben und somit auch auf unsere elementarsten Erfahrungen. Es ist längst kein Geheimnis mehr, dass die ersten 9 Monate im Erfahrungsbereich eines Menschen besonders wichtig sind und Einfluss auf sein späteres Leben nehmen. Somit beginnen wir mit der pränatalen Altersstufe.

Pränatal

Wenn ein Lebewesen im Bauch einer Mutter entsteht und letztere wohlwollend und empathisch mit diesem Entstehen umgeht, fühlt sich das Kind angenommen. Wird den Re-

gungen des Kindes zugehört und werden seine Empfindungen gespiegelt, so entsteht eine verständnisvolle Interaktion, die das Kind fühlen lässt, dass es so, wie es gerade ist, akzeptiert ist. Nun gibt es aber auch Mütter, die Ängste mit sich herumtragen, weil sie vielleicht schon eine Fehlgeburt erlebt haben oder sonst aus irgendwelchen Gründen bedrückt sind. Sie sind dann oft nicht imstande, ihrem ungeborenen Kind in einer unbedingt positiv beachtenden Art und Weise entgegen zu treten und lösen dadurch Stress bei dem Fötus aus.

Mit solchen Müttern arbeitet eine ungarische Schwangerschafts-, Geburts- und Wochenbettbegleiterin, auch „Doula“ genannt. Durch focusing-orientiertes Bezugnehmen auf diese Ängste und wohlwollendes Begleiten während der Schwangerschaft wird der Mutter die Möglichkeit geboten, ihrem ungeborenen Kind akzeptierender entgegenzutreten und somit seinen natürlichen Weg auf die Welt zu kommen zu fördern. Diese Erfahrungen sind sehr positiv und berichten von sehr ausgeglichenen Babys.

Babys

Babys können rudimentäre Zustände ihres Körpers wahrnehmen, wie z.B. Hunger, Kälte, Nässe, Satttheit, Wärme. Sie bringen aber auch ein emotionales Erfahrungsgedächtnis mit, das aus Angeborenem, aber auch Erlebtem besteht und sich in der Interaktion mit seinen Bezugspersonen ständig verändert und entwickelt. Wird dem Baby wohlwollend zugehört und ihm in seinem Sein empathisch begegnet, entsteht eine sichere Bindung. Das Baby fühlt sich verstanden. Sind seine Erfahrungen jedoch bei der Geburt oder auch danach zu überwältigend oder gar traumatisierend gewesen, kommen solche Kinder aus ihrem

Gleichgewicht. Das drücken sie z.B. durch Schreien oder nicht essen Wollen aus, da sie nur begrenzte motorische und lautliche Ausdrucksmöglichkeiten haben. Bleiben ihre Anstrengungen erfolglos, kann es sein, dass sie sich verschließen. Durch liebevolles Erzählen und Spiegeln dieser Erfahrungen finden diese Babys häufig zu mehr innerer Ruhe. Dieses Anerkennen nimmt Bezug auf das körperliche Erleben des Kindes und verhilft wieder zu einer inneren Ausgeglichenheit.

Kleinkinder zwischen 2 und 6 Jahren

In diesem Alter sind die Kinder sehr spontan und mit ihren Körperempfindungen noch sehr eng verbunden. Sie leben aus dem Bauch heraus und praktizieren eigentlich Focusing auf ganz natürliche Weise. Sie sind aber auch auf Bezugspersonen angewiesen, die sie in dieser Phase ihres Lebens wohlwollend und akzeptierend begleiten, ihnen zuhören und die darauf vertrauen, dass sie ihren richtigen Weg dank ihrer inneren Achtsamkeit finden, und die sie dabei in einer nährenden und sicheren Art und Weise unterstützen.

Kinder zwischen 6 und 12 Jahren

In dieser Altersstufe treten innere Gefühle allzu häufig in den Hintergrund. Als Junge wird es dann „uncool“ emotional zu reagieren, weshalb diese Empfindungen verzerrt oder gar verdrängt werden. Kinder dieses Alters lieben es, wenn sie jemandem begegnen, der Bezug zu diesen inneren Gefühlen nimmt, auch wenn sie es anfangs nicht so sehr zeigen. Sätze wie „andere hätten sich in dieser Situation gar nicht wohl gefühlt“ oder „wenn ich an deiner Stelle gewesen wäre, hätte ich aber ganz schön Angst gehabt oder wäre ich sehr wütend geworden“ helfen den Kindern als Brücke zu ihren eigenen Gefühlen.

Es ist wichtig die Kinder als Person ernst zu nehmen, ihnen in ihrem ganzen Sein zuzuhören und ihnen durch empathisches Spiegeln die Möglichkeit anzubieten innerlich nachzuprüfen, ob das, was sie ausgedrückt haben, für sie auch so stimmt. In dieser Phase bietet es sich an, Focusing in der Gruppe kennenzulernen, sei es in der Schule oder auch in anderen Zusammenhängen.

Jugendliche

Die Jugendzeit bringt für die Heranwachsenden sehr viele Verwirrungen mit sich. Die Jugendlichen befinden sich in einer Art emotionalem Ausnahmezustand, in dem sie recht unterschiedlichen Gefühlen und Empfindungen ausgesetzt sind. Mit der inneren Achtsamkeit des Focusing können sie leichter innere Konflikte für sich klären und ihr Leben durch Selbst-Management besser ordnen lernen. Gute Erfahrungen gibt es mit der Focusing-Gruppenarbeit mit solchen Jugendlichen, die an einem niedrigen Selbstbewusstsein leiden. Sie gehen gestärkt aus dieser Gruppenerfahrung heraus, indem sie mehr auf ihr Inneres vertrauen.

Focusing-orientiertes Arbeiten mit Kindern hat also in jeder Altersstufe seine speziellen Umstände und Anforderungen. Im Wesentlichen geht es dabei immer darum, dem Kind wie dem Jugendlichen zu helfen, den Bezug

- zu seinem impliziten Wissen,
- zu seiner Autonomie in Bezug auf das, was es körperlich spürt,
- zu seiner körperlichen Resonanz (Felt Sense) über seine Lebenserfahrungen

herzustellen und zu erhalten. Dies ermöglicht einen Prozess der Veränderung.

Schritte, die zum Focusing mit Kindern führen

In meiner täglichen sozialpädagogischen und therapeutischen Arbeit mit Kindern bin ich als Person mit meiner ganzen inneren Achtsamkeit präsent und versuche, jene auch nach außen zu richten. Ich trete mit meinem ganzen Sein in Beziehung. Mit *Guiding*-Schritten, die sich auf den Erlebensprozess des Kindes beziehen, versuche ich in einer strukturierenden Haltung den Weg zu seinem körperlichen Erleben anzuregen und seine Aufmerksamkeit dorthin zu lenken. Durch *Listening* heiße ich dann willkommen, was immer im Erleben des Kindes auftaucht, indem ich gewährend und folgend bin und sowohl auf verbal wie auf nonverbal Ausgedrücktes achte. Es wird in mir eine innere Resonanz hervorgerufen, die mir hilft zu verstehen, was das Kind mir sagen will, und die mir ermöglicht, ihm das Verstandene zurückzusagen (*saying back*). Damit hat das Kind die Möglichkeit an seinem körperlichen Empfinden, dem Felt Sense, zu prüfen, ob Gesagtes für es stimmig ist oder es noch einer Korrektur bedarf.

Erster Schritt

Ich achte sehr genau darauf, wann und wie ein Kind dazu bereit ist Bezug zu seinen Gefühlen aufzunehmen. Allerdings ist es mir stets ein besonderes Anliegen darauf aufmerksam zu machen, dass es Gefühle gibt und dass sie körperlich spürbar sind. Meistens lege ich dabei meine Hände auf meinen Bauch- und Brustraum. Ich lebe sozusagen dieses Fühlen vor und teile etwas von mir mit. Dabei erlebe ich seitens der Kinder sehr viel Offenheit und Interesse. Dies ist meistens *ein erster Schritt* hin zum körperlichen Erleben des Kindes.

Um diesen Schritt hin zu den Gefühlen zu unterstützen, habe ich Bücher dabei, die Geschichten beinhalten, die über Gefühle erzählen. Dies ist stets ein Angebot und kann vom Kind angenommen werden oder nicht. Kommt es zur Annahme dieses Angebotes, wird das Kind mit Geschichten konfrontiert, die es emotional bewegen. Indem ich folgende Fragen stelle: „*Wie fühlt sich diese Geschichte bei dir an? ... Regt sich da etwas in dir? ... Vielleicht magst du mir darüber erzählen oder magst du etwas aufmalen? ... Vielleicht gibt es da etwas in dir, das sich meldet?*“, versuche ich eine erste Kontaktaufnahme zu seinem Inneren anzuregen. Das Kind beginnt eventuell von eigenen Erfahrungen zu sprechen, aber meistens geht es auf das Angebot ein, ein Bild als Symbolisierung für das Erfahrene zu malen. Dann hat sich schon ein Prozess in Gang gesetzt, und es hat ein erster Schritt in Richtung Entstehen eines Felt Sense stattgefunden.

Zweiter Schritt

Bei Kindern, die eher rational sind oder nur wenig Zugang zu ihren Gefühlen haben, versuche ich *in einem zweiten Schritt* dem Kind zu helfen in seinem Körper ein sensorisches Bewusstsein zu entwickeln. Das sensorische Bewusstsein wird durch Körperübungen wie z.B. mit den Füßen stampfen, herumrennen, Fäuste ballen und anderes mehr angeregt. Dies ist wiederum ein Angebot, das nicht zwingend ist. Das Kind entscheidet selbst, ob es mitmachen will oder nicht. Fragen wie „*Was geschieht in deinem Körper?*“ oder „*Was spürst du in dir drinnen?*“ helfen wie bei Schritt 1 ein Gespür für Gefühltes zu entwickeln. Die Kinder erzählen von pochenden Herzen, schnellerem Atem oder von ange-

strengten Muskeln und fangen an bewusst ihren Körper zu erleben.

Dritter Schritt

Nachdem das Kind ein sensorisches Bewusstsein für seinen Körper erlangt hat, ist es bereit für *den dritten Schritt*. Es ist neugierig und nimmt gern das Angebot an, ein Bewusstsein innerhalb des Körpers zu entwickeln. Angebote wie bewusstes Nachspüren, wie der Atem ein- und ausfließt oder Nachspüren, wie die Füße auf dem Boden stehen oder wie der Körper im Sessel sitzt, aber auch Fantasiereisen ins Innere machen dem Kind bewusst, dass es ein Innenleben gibt, auf das es sich lohnt zu achten. Das Erleben wird meist in einem gemalten Bild symbolisiert, aber Kinder greifen auch auf anderes zurück wie Bewegungen, Worte, Laute und geben dem, was eben implizit bei ihnen innerlich abgelaufen ist, eine explizite Bedeutung.

Vierter Schritt

In einem vierten Schritt wird dem Kind vorgeschlagen einen Felt Sense über eine Begebenheit kommen zu lassen. Dabei gewähre ich ihm einen gesicherten Raum. Durch die Anleitung „Was geschieht in deinem Körper, wenn du dir Folgendes vorstellst?“, führe ich es dazu, eine körperliche Resonanz zu einem beliebigen (freudigen, aber auch unangenehmen) Thema kommen zu lassen. Kinder sind sehr unkompliziert und finden, anders als Erwachsene, sehr schnell Zugang zu ihrer innerlichen Resonanz, die sie als sehr leise, vage und ganzheitlich wahrnehmen. Kinder erleben dann zum ersten Mal bewusst, wie sich die verschiedensten Situationen anfühlen können. Ich bitte sie sich für diese Erfahrung Zeit zu nehmen und sie in sich wirken zu lassen. Ich fordere sie meist auf, dem, was da

gekommen ist, ein herzliches „Hallo“ zu sagen und biete an, es als Symbolisierung zu malen.

Fünfter Schritt

Hat das Kind gelernt ein körperliches Bewusstsein seines Erlebens zu bekommen, hat es die Möglichkeit schwierige Situationen über das körperliche Gefühl zu bearbeiten. Im *fünften Schritt* helfe ich dem Kind einen Felt Sense zu entdecken, mit ihm zu arbeiten und zu ihn symbolisieren. Wenn ein Thema sehr klar ist, brauchen die Kinder sehr wenig Anleitung sich ihren Raum zu schaffen und innerlich achtsam zu werden. Ich lade sie ein in ihren Körper, in ihre Körpermitte zu spüren, ihre Aufmerksamkeit in ihren Brust- und Bauchraum zu lenken und das Thema auf sich wirken zu lassen mit ungefähr folgender verbaler Begleitung:

Was macht das in deinem Körper? ... Wie wirkt es in deinem Körper? ... Gibt es eine körperliche Resonanz? ... Lass dir Zeit beim Entstehen des körperlichen Gefühls ... Bleib achtsam ...

Was immer da kommt bemerke es, auch wenn es klein, ganz schwach und leise ist ... Begrüße es mit einem herzlichen „Hallo“, wenn du es wahrnimmst ... Nimm dir Zeit es zu spüren und verweile dabei ... Lass es einfach nur da sein ...

Wie fühlt sich das in deinem Körper an? ... Kannst du dieses Gefühl beschreiben? ... Vielleicht findest du ein Bild für dieses Erleben ... Lass dir Zeit..

Wenn du ein Bild dafür gefunden hast, lade ich dich ein es zu malen ... Bleib dabei bei deinem Fühlen ... Frage dich: passt das Gemalte zu meinem inneren Erlebten? ... Falls es nicht passt, dann warte bis neue Bilder und Farben auftauchen und spüre nach, ob sie

passen und für dich o.k. sind ... Deine Hand wird nun wissen, wie sie das Bild auf das Papier bringt ...

Wie fühlt es sich nun innerlich bei dir an? ... Spüre nach, was das bei dir auslöst ... Gibt es vielleicht auch dafür ein Bild? ... Bleib bei deiner inneren Achtsamkeit ...

Diese Anleitungen gelten als Beispiel und können oder sollten jeder Situation und Begebenheit angepasst werden. Sie folgen den „Sechs Schritten“ des Focusing-Prozesses. In der Arbeit mit Kindern wird der in Achtsamkeit gekommene Felt Sense dazu angeregt, sich als inneres Bild, in Farben oder Formen zu explizieren, um danach im Zeichnen, Malen und Gestalten äußerlich ausgedrückt zu werden. Dies nicht ohne Grund. Ein Blatt Papier und Stifte stehen dem Kind immer schnell als Mittel zur Verfügung, um innerlich Gefühltes nach außen zu symbolisieren. In einer Art Selbsthilfe lernt es sich diese Technik anzueignen, um innere Spannungen auszudrücken und zu reduzieren.

In der Therapie können die Kinder mit Guiding-Vorschlägen zu weiteren Erlebensmodalitäten, in denen sich ein Felt Sense entfalten kann, geführt werden, wie Körperempfindungen (Bewegungsimpulse), Emotionen (wie Wut, Trauer, Freude) und Kognitionen (innerlich auftauchende Worte, Sätze, Gedanken). Explizites Erleben wird dann durch die verschiedenen Formen des Handelns wie Bewegungen, körperliche Veränderung (z.B. Haltung, Tonus, Atmung), direkter Gefühlsausdruck (Schreien, Weinen, Lachen) und Sprechen ausgedrückt und vorangetragen.

Mit den hier dargestellten Schritten kann also Focusing in die Arbeit mit Kindern eingeführt werden. Sie sind allerdings nicht bindend,

sondern können stets dem Hier und Jetzt sowie den Altersstufen angepasst werden.

Focusing in der Therapie mit Kindern

Als personenzentrierte Kindertherapeutin bin ich es gewohnt mit Wertschätzung, Echtheit und einfühelndem Verstehen auf Kinder zuzugehen und ihnen das Spielen als natürlichen Ausdruck ihres Selbst anzubieten. Die Veränderungsprozesse entwickeln sich über das Erleben und die Wahrnehmung von emotionalen Bedeutungsinhalten im Spiel.

In der *focusing-orientierten Kindertherapie* sind diese Grundhaltungen nicht anders, aber das Kind wird darüber hinaus dazu eingeladen nachzuspüren, was es zu einer bestimmten Situation oder einem Ereignis *in seinem Körper* fühlt. Aus diesem Fühlen entwickeln sich dann die Veränderungsschritte. Ich helfe dem Kind in einer strukturierenden Haltung (Guiding) den Weg zu seinem körperlichen Erleben zu finden und seine Aufmerksamkeit dorthin zu lenken. Auf der anderen Seite bin ich gewährend und folgend und heiße willkommen, was immer im Erleben des Kindes auftaucht (Listening). Strukturgebundene Muster, eine Art festgefahrener Teufelskreise, können sich so leichter auflösen, und die emotionalen Aspekte des Problems können wieder anerkannt werden. Im Focusing wird davon ausgegangen, dass ein Verhalten sich nur ändert, wenn eine Veränderung körperlich gespürt wird.

Wenn Eltern mit ihrem Kind zur Therapie kommen, ist es meistens so, dass sie ihr Kind nicht mehr verstehen, seine Verhaltensweisen für sie nicht mehr greifbar und erfassbar sind. Etwas in ihnen ist verzweifelt und sie wün-

schen sich vom Therapeuten Verständnis für diese Lage. Bei einem Erstgespräch strömt sehr viel auf mich als Therapeutin ein. Damit ich mit diesem Vielen und Neuen ganz da sein kann, sichere ich meinen äußeren und meinen inneren Freiraum. Dadurch, dass ich da bin, bin ich auch in Beziehung, und mein Körper gibt mir eine Resonanz auf das verbal wie auch nonverbal Ausgedrückte der Familie und ihrer einzelnen Mitglieder. Achtsam und absichtslos höre ich mir die Anliegen an und versuche auch schon hier die Aufmerksamkeit dieser Familie auf ihr inneres Erleben zu lenken.

In den ersten Stunden erlebe ich oft Kinder, die von ihrem Erleben total abgeschnitten sind und wie eingefroren wirken und erstaunt sind, wie ich auf sie zugehe.

SAM (15;10)

Sam war fremduntergebracht, weil er durch massive Aggressivität aufgefallen war. In seinen jungen Jahren hatte er schon sehr viel durchgemacht. Er begrüßte mich mit einem sehr zaghaften Händedruck. Sein Gesicht versteckte er unter einer hellen Basketballmütze, seine Antworten fielen sehr spärlich aus. Ich erklärte ihm wer ich bin, was ich bereits über ihn von seiner Mutter erfahren habe und fragte, was ich für ihn tun könnte. Er schien es nicht gewohnt zu sein, dass jemand so auf ihn eingeht. Er belächelte meine Versuche, ihm meine Resonanz auf seine Gestik und Mimik mitzuteilen. Als er wieder ging, bemerkte ich, dass seine Mutter ganz ergriffen war, ja fast Tränen in den Augen hatte. Auch mich hat diese erste Begegnung mit Sam sehr bewegt: Da saß ein Häufchen Elend vor mir, total in sich gekehrt; er konnte sich nicht gegen das wehren, was da in seinem

Leben mit ihm passiert war. Er war einverstanden, dass ich ihn nochmals alleine sehe.

Bei der zweiten Begegnung lief das Gespräch nicht viel anders ab. In einer Art Monolog versuchte ich die Gefühlswelt von Sam anhand seiner erlebten Geschichte zu erforschen, die ich ihm einfach nur erzählte und dabei ganz genau auf seine Regungen achtete. Minimale Kopfbewegungen für Ja und Nein, Schulterzucken bei Unentschlossenheit und auch Hautveränderungen, wie Rötung um die Nase und die Augen, waren Ausdruck dessen, was er gerade erlebte. Als ich ihn nach seinen Empfindungen zum Vater fragte und von seiner eventuellen Traurigkeit bei dessen Tod sprach, brach Sam zusammen. Er weinte wie ein kleines Kind. Mit Hilfe meiner Worte konnte er Kontakt zu seinem impliziten Erleben aufnehmen und dies explizit mit dem Weinen ausdrücken. Er war 12 Jahre alt gewesen, als sein Vater starb und seine Probleme begannen. Beim Verabschieden war sein Händedruck sehr fest, ich nahm es als Zeichen des Vertrauens. Er hatte für sich einen Schritt nach vorn getan.

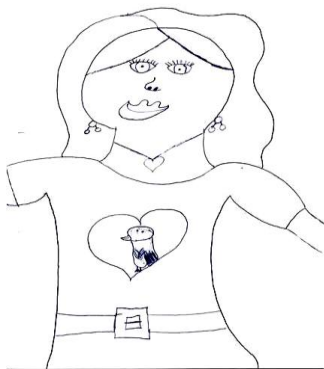
In den folgenden Stunden wurden seine Kopfbewegungen immer deutlicher, sein Gesichtsausdruck wurde klarer, er versteckte sein Gesicht nicht mehr so häufig unter seiner Basketballkappe, es gab immer mehr Momente, in denen er sich sehr zaghaft ausdrückte und Themen einbrachte. Ein Stück Strukturgebundenheit war durchbrochen worden, und er war auf dem Weg neue Schritte für sich zu tun.

VALERIE (11;7)

Als ich im Mai 2009 anfang mit Valerie zu arbeiten, war sie ganz verkopft und wie fremdgesteuert („Ich sage mir immer... Ich

muss...“). Wenn es ihrem Kopf zu viel wurde, schaltete sie ab, verweigerte sich und zeigte dies unter anderem auch mit somatischen Beschwerden.

Ihr inneres Fühlen war lahm gelegt, sie hatte keinen Bezug mehr dazu. Sie deklarierte auch sehr früh ganz spontan und altklug: „Weißt du, ich versteh meinen Bauch überhaupt nicht“ – so als würde er eine Fremdsprache



sprechen, die sie aber gewillt war zu erlernen. In jeder Therapiestunde folgten wir für eine kurze Zeit den Schritten, die das körperliche

Bewusstsein anregen. Valerie war stets sehr motiviert. Sie fühlte sich außergewöhnlich angesprochen beim Vorlesen des Buches von Snunit Michal „Der Seelenvogel“. Im nebenstehenden Bild drückte sie dies aus.

Sie wurde immer mehr zur Expertin ihrer selbst. Wenige Therapiestunden später kam sie ganz aufgeregt in die Praxis und erzählte: „Da ist was schlimmes in der Schule passiert.“ Wir nahmen uns Zeit uns dem Ganzen zu widmen. Ein Junge aus Valeries Klasse war im Turnunterricht durchgedreht. Er kam aus den Umkleidekabinen hinausgestürzt und boxte wie wild mehrere Kinder in den Bauch, unter anderem auch sie. Während sie mir das erzählte, malte sie für mich die ganze Szene, „damit du sie besser verstehst“. Danach fragte ich sie: „Und wie hat sich das bei dir da drinnen angefühlt?“ Ganz spontan nahm sie ein neues Blatt, spürte ohne Aufforderung nochmals in sich hinein, malte mit Wachsfarben das Blatt schwarz aus und schrieb mit fester

Druckschrift folgende Worte, die sie unterstrich, untereinander: „Traurig, Wütend, Schreien“. Dann, ohne Aufforderung oder Anleitung, drehte sie das Blatt um, sagte „und so sieht es nun bei mir aus“ und malte erneut ein Bild, das sie in den Farben rot und gelb hielt, und sie fügte die Worte „Froh, Schick, Die Welt ist farbig“ in rot hinzu.

Valerie hat durch das Erzählen ihres Erlebnisses zu einem Felt Sense gefunden, den sie mit dem ersten Bild symbolisiert hat. Danach konnte auch die Erleichterung, den Felt Shift, spüren und ihn ebenfalls symbolisieren. Sie war jetzt innerlich befreit von diesem schlimmen, unangenehmen Ereignis, sie hatte es nach außen symbolisiert. Valerie hatte aus ihrem ganz eigenen, inneren Verständnis heraus einen Focusing-Prozess erlebt und das Wohltuende daran selbst entdeckt.

ANITA (12;11)

Anita ist bei mir seit einem guten Jahr in Therapie. Sie findet kaum Bezug zu ihrem inneren Erleben. Da sein, Zuhören und Zuhörsagen waren eine lange Zeit die Antwort auf ihr Erzählen. Um ihre alten Muster, ihre Strukturgebundenheit zu durchbrechen, erforderte es den richtigen Moment, um focusing-orientierte Angebote zu machen.



„Bee“ und eine entsprechende Handbewegung waren die ersten Antworten auf die Frage: „Wie fühlt sich das bei dir an,

wenn du mit deinen Gefühlen konfrontiert wirst?“ Als nächste Antwort kam das Wort „komisch“, später konnte sie es dann mit nebenstehendem Bild symbolisieren.

Einmal machte Anita auch die starke Aussage: „Ich bin Weltmeisterin im Dreck in die Ecke kehren“. Sie wurde sich bewusst, dass sie dieser „Dreck“ immer wieder einnimmt und sie ließ sich Zeit daran zu arbeiten. Mit diesen und anderen Einsichten über sich selbst, die sie einfach so zwischen ihre Erzählungen „einwarf“, zeigte Anita, dass sie Schritte für sich tun kann, indem sie ihrer inneren Achtsamkeit folgt, ganz in ihrem eigenen Rhythmus.

KIM (4;9)

Kim war bei mir in Spieltherapie. Sein Symbolspiel war sehr kreativ und reichhaltig, aber Spielszenen, in denen es vornehmlich um seine Familie ging, brach er von Anfang an, nach einem kurzen Stocken, jedes Mal ab. Sein Standardsatz war dann: „So, jetzt spielen wir etwas anderes.“ Tief in mir spürte ich, wie bewegend dieses Thema für Kim sein musste.

In der 17. Stunde spielte er Kasperletheater und ich war die Zuschauerin. Zuerst kamen nur einzelne Figuren auf die Bühne, später folgten mehrere, die immer wieder hinter dem Vorhang verschwanden. Dann kam der König mit der Prinzessin auf die Bühne und letztere wurde verprügelt. Es folgten nur Szenen, in denen auf und hinter der Bühne geschlagen wurde, verbunden mit Aussagen wie „wenn er schlägt, schlage ich zurück“. Auch der Kaspar und der Polizist schlugen sich. Ich wurde ausdrücklich aufgefordert nicht hinter die Bühne zu schauen. Ich spiegelte diese Situationen mit Worten. Daraufhin kam Kasperl auf die Bühne und weinte ganz erbärmlich. Ich tröstete ihn. Kim wechselte das Spiel.

Es traten dann Paare auf: zuerst der große und der kleine Hund; der Kleine schaukelte

oben an der Leine und fiel vor die Bühne. Ich wurde aufgefordert ihn aufzuheben. Es folgten der große Hund und die Ente, hier schaukelte die Ente und fiel vor die Bühne. Als Drittes kamen der kleine Hund und ein ganz kleiner Teddybär, der auch wieder vor die Bühne fiel. Kim sagte dazu weinerlich „aua, aua“, und ich sollte den Teddybär doch auch aufheben. Diesmal reagierte ich – der Teddybär war ja noch so klein – anders. Ich sagte mitleidsvoll: „Ach, das arme kleine Baby.“ Kim fing an ein Weinen zu imitieren. Ich wiederholte den Satz mehrmals und streichelte den Teddybären. Kim sah mir ganz erstaunt zu, nahm den Bären und verkündete: „So, jetzt spielen wir etwas anderes. So, Chantal, du musst jetzt die Sachen mit mir wieder einräumen. Wir spielen jetzt etwas anderes.“

Zu oft waren wir schon an diesem Punkt angelangt; ich spürte, dass der Augenblick gekommen war ihn anzusprechen. Mit Guiding-Schritten versuchte ich Kim zu seinem inneren Erleben zu führen. Er willigte ein sich mit seinem ganzen Körper, Bauch nach unten, auf einen großen Gymnastikball zu legen, um sich dabei zu entspannen. Ich wippte ihn hin und her, meine Hand auf seinem Rücken. In sehr einfachen Schritten konnte er Bezug zu seinem Selbsterleben aufnehmen und davon erzählen, wie er einmal, als er noch „sehr, sehr klein“ war, aus einem Hochbett gefallen war, und sein Vater nur mit ihm schimpfte. Er vermisste es getröstet und gestreichelt zu werden. Wir nahmen das Spiel wieder auf, und am Ende der Stunde sagte Kim: „Heute war es aber eine schöne Spielstunde“.

Das explizite Bezugnehmen auf das symbolträchtige Spiel hat Kim in Verbindung gebracht mit seinem impliziten Wissen, das er

dann nach außen symbolisieren konnte. Dies scheint ihm besonders gut getan zu haben, denn in den nächsten Stunden war er viel offener, wie befreit aus einer inneren Gefangenschaft. Beim Thema „Familie“ wechselte er nicht mehr das Spiel.

Die Fallbeispiele von Sam, Valerie, Anita und Kim sind nur ein Auszug dessen, was ich mit Kindern und Jugendlichen in meiner focusing-orientierten Arbeit erlebe. Wenn ich in mir die Resonanz spüre, dass ich mit focusing-orientierten Interventionen dem Kind helfen kann Schritte für sich zu tun, dann erfüllt mich das von ganzem Herzen. Besonders Kim hat im letzten Beispiel durch seine Aussage

„Heute war es aber eine schöne Spielstunde“ explizit kundgetan, wie dankbar Kinder sein können, wenn sie spüren, dass ihrem tiefsten Inneren zugehört wurde, sie Bezug darauf nehmen und neue Schritte für sich tun konnten.

Chantal Résibois-Kemp
*Dipl. Sozialpädagogin
personzentrierte und
focusingorientierte Psycho-
therapeutin für Kinder und
Jugendliche
3334 Hellange, Luxemburg
chantal@resibois.lu*

