

Chantal Résibois-Kemp

Focusing in der Arbeit mit Kindern

Einleitung

Als ich 1998 Focusing kennen lernte, war es so, als öffneten sich für mich andere Welten. Focusing machte mich bekannt mit meinem inneren Gefühlten und erlaubte mir, bei meinem Erlebten zu bleiben, ohne dafür gleich Worte zu finden. Diese innere Achtsamkeit brachte mich in Einklang mit mir selbst. Innerlich wurde ich für mich klarer und konnte mich besser auf das Äußere konzentrieren. Meine Art, „da zu sein“, wurde viel intensiver. Mein Erleben war sowohl nach innen wie nach außen gerichtet und bot mir jedes Mal im Hier und Jetzt die Möglichkeit, das zu bemerken, was gerade in dem Moment, in der Situation innerlich in mir geschieht. Die Erlaubnis mit dem einfach nur da zu sein, ohne es zu bewerten, zu analysieren oder verändern zu wollen, brachte mir einen Freiraum, der mich bekräftigte, weitere Schritte in innerer Achtsamkeit zu tun.

In diesem Lebensabschnitt hatte ich beruflich sehr intensiv mit Kindern zu tun. Ich war Leiterin einer achtköpfigen Gruppe von Heimkindern und war tagtäglich mit deren besonderen Bedürfnissen konfrontiert. Es war mir zu dem Zeitpunkt sehr schnell klar geworden, dass ich mein Focusing-Wissen mit diesen Kindern teilen möchte. Ich lernte, mir selbst ein wohlwollender Begleiter zu sein, während ich diesen Kindern gegenüber saß und ihnen mit all meinen Sinnen zuhörte. Schon allein diese andere Art zu sein bewegte so Manches. Die Kinder fanden sich besser verstanden durch dieses „neuartige Zuhören“. Dieses Bezugnehmen auf ihre innere Achtsamkeit bewegte sie zu mehr Selbstreflexion und sie fanden wieder Zugang zu ihrem inneren Gefühlten. Die Erfahrungen waren so positiv, dass ich es mir als Aufgabe machte, sie weiterzuentwickeln. Tag um Tag, Woche um Woche, Jahr um Jahr wurde dieser Schatz größer und möchte nun mit anderen geteilt werden. Implizit ist allerdings bei mir immer noch so viel mehr vorhanden, als ich explizit in Worte fassen kann.

1. Focusing allgemein

Focusing wurde von Prof. Eugene T. Gendlin (1926 in Wien geboren), in erster Linie Philosoph, aber auch Psychologe und Psychotherapeut, an der Universität Chicago entwickelt. Er war in den 1950er und 1960er Jahren Schüler und Mitar-

beiter von Carl R. Rogers, dem Begründer der so genannten klientenzentrierten Gesprächspsychotherapie, bevor er dessen Nachfolger als Professor für Philosophie und Psychotherapie wurde. Bei seinen Untersuchungen über die Wirksamkeit von Psychotherapien stellte er fest, dass der Erfolg weniger von der methodischen Richtung oder davon abhing, worüber der Klient spricht, sondern die Art und Weise, wie der Klient sich auf sein inneres Erleben bezieht, ausschlaggebend war. Da Erfolg oder Scheitern bereits nach den ersten Therapiesitzungen vorhersehbar waren, entwickelte Gendlin Methoden, die es diesen „erfolglosen“ Klienten ermöglichte, dieses Bezugnehmen zum eigenen Erleben lehr- und lernbar zu machen. Diese bestimmte Art und Weise, mit dem eigenen, von innen gefühlten Körper in Beziehung zu treten, nannte er FOCUSING.

Was macht Focusing aus?

Focusing ist, wie wir gesehen haben, eine von Eugen T. Gendlin auf der Grundlage des „Personenzentrierten Ansatzes“ (nach Carl Rogers) entwickelte „*experiential psychotherapy*“, die auch als „klientenzentrierte Körpertherapie“ bezeichnet wird.

Focusing kommt vom Lateinischen „*focus*“, was so viel wie Brennpunkt heißt. Dies bedeutet, dass die innere Aufmerksamkeit wie ein Scheinwerfer auf etwas Inneres gerichtet wird, um es heller, klarer, schärfer und deutlicher werden zu lassen.

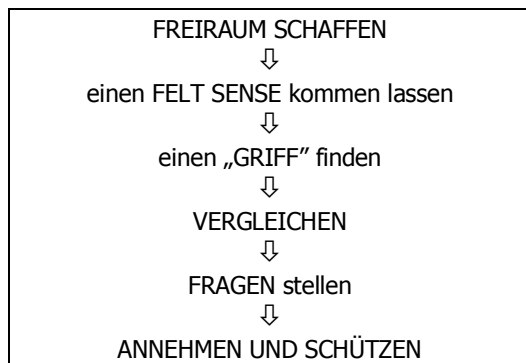
Focusing ist die Rückbindung allen mentalen Geschehens („Denken“ genannt) an das körperliche Empfinden, den „*Felt Sense*“ (die „gefühlte Bedeutung“). Alle Veränderungen gehen vom Körper aus, alle Wahrnehmung hat somit körperlichen Ursprung (eine körperliche Resonanz) und kann so „leibhaftig“ erfahren werden. Nicht der Kopf als Sitz des Gehirns entscheidet über unser Leben, sondern in erster Linie die Weisheit unseres Körpers.

Focusing beschreibt den natürlichen Prozess persönlicher Veränderung. Focusing läuft in Schritten ab, die von jedem leicht erlernt werden können.

Focusing steigert somit die Fähigkeit des Problemlösens, der Entscheidungsfindung, der Veränderung unseres Verhaltens, der emotionalen Intelligenz, der Konzentration, der Kreativität, des Respekts vor uns selbst und vor Anderen (vgl. Bergermann, 2000, S. 9-22).

Der innere Akt von FOCUSING

Der innere Akt von Focusing lässt sich, wie im folgenden Schema gezeigt, in sechs Bewegungen aufteilen, die anfänglich genau nach Anordnung, später jedoch als ein Ganzes durchlaufen werden.



Um diese Schritte besser zu verstehen, schlage ich eine Erfahrungsübung vor, die einen erleben lässt, wie Focusing funktioniert. Diese Übung kann auch mit Kindern durchgeführt werden.

Bitte such dir einen geeigneten Platz in deinem Raum aus, wo du für einige Zeit ungestört bist. ... Wenn du diesen Platz gefunden hast, frag deinen Körper, wie er sich gerne hinsetzen möchte. ... Lass dir Zeit dafür. ... Vielleicht braucht es ja noch einige Bewegungen mit den Beinen oder Armen oder ein paar tiefe Atemzüge, bevor dein Körper die für ihn angenehmste Position findet. ... Spür immer wieder nach und frag dich: „Sitze ich gut so?“ ... Lass dir einfach Zeit, an diesem Platz anzukommen.

Nimm nun wahr, wie du auf diesem Platz sitzt, wie deine Füße eventuell den Boden berühren. ... Deine Augen kannst du dabei schließen, es ist aber auch in Ordnung, wenn sie offen bleiben. ... Nun widme deine Aufmerksamkeit dem Atem. ... Spüre, wie du ein- und ausatmest. ... Du wirst merken, dass er nichts braucht um zu fließen. ... Der Atem fließt ein ... und auch wieder aus ... und du brauchst nichts zu tun.

Nun da du im Hier und Jetzt angekommen bist, möchte ich dich bitten, dich in deinem eigenen Rhythmus und nach deinen persönlichen Möglichkeiten auf Folgendes einzulassen:

Stell dir vor, du sollst deinen Vornamen auf ein Blatt Papier schreiben:
Wie möchte dein Vorname auf diesem Blatt Papier stehen?

Wie fühlt sich dies für dich an? Nimm dir Zeit für das, was jetzt als Ganzes in deinem Körper entsteht. ... Es braucht jetzt noch kein Bild haben, nur spüren, was da kommt. ... Wo regt sich da was in dir? Wie fühlt sich das an? Lass dir ruhig Zeit für dieses Fühlen.

Es kann jetzt sein, dass da ein Bild entstanden ist ... es kann aber auch sein, dass da noch nichts kommt. ... Dies ist dann auch in Ordnung. ... Lass dir Zeit für dieses Wachsen. ... Verweile bei diesem vagen, inneren Fühlen.

Wenn du magst, kannst du nun folgende Fragen an dein Inneres richten. ... Lass dir jedes Mal Zeit zum Nachfühlen:

Wie möchte das Blatt Papier vor dir liegen?
Wo möchte dein Vorname hingeschrieben werden?
Wie groß oder wie klein möchten die Buchstaben aussehen?
Was für Farben tauchen bei diesen Buchstaben auf?
Möchten diese Buchstaben verziert werden?

Fühle im Innern nach, was für dich stimmig ist...

Wenn inzwischen ein Bild dafür gekommen ist, wie dies ausschauen soll, dann schau dir das innerlich genau an. ... Wie fühlt sich das an? Ist es stimmig oder braucht es noch etwas Anderes? ... Geh zum Spüren zurück, zu deinem Inneren. ... Fühl immer wieder nach und frag dich: Will mein Vorname so auf das Blatt Papier geschrieben werden?

Dein Gefühl wird dir sagen, wann es für dich stimmig ist. ... Nimm dir dafür Zeit.

Wenn du so weit bist, schlage ich dir vor, dass du ein Blatt Papier nimmst und das innerlich Gesehene aufzeichnest. Ein leeres Blatt Papier ist aber auch willkommen.

Während du deinen Vornamen aufmalst, möchte ich dich bitten, in deinem Fühlen zu bleiben. Deine Hände werden wissen, wie sie die Stifte führen. Es kann vorkommen, dass sich plötzlich andere Farben aufdrängen, Buchstaben kleiner oder größer geschrieben werden wollen, sie woanders hin möchten oder gar nicht ausgedrückt werden wollen. ... Dies ist alles in Ordnung. ... Da-

rum bleibe bei deinem Fühlen und lass dein Inneres dafür sorgen, wann dein Vorname stimmig auf dem Blatt Papier steht.

FREIRAUM SCHAFFEN: Am Anfang bitte ich darum, es sich bequem zu machen, sich einen Platz zu suchen, der es erlaubt, sich wohl zu fühlen und es dem Klienten ermöglicht, seine Aufmerksamkeit nach innen zu richten. Dazu gehört auch, dass Belastendes wahrgenommen wird, ohne jedoch darin abzutauchen, um es dann mit gutem Abstand zur Seite zu stellen, damit eine Öffnung für neue Erfahrungen entstehen kann.

Den *FELT SENSE* kommen lassen: Ich gebe das Thema vor, „sich seinen Vornamen auf einem Blatt Papier vorzustellen.“ Ich bitte den Klienten darum, innerlich einen impliziten Bezug zu seinem Bauch- und Brustraum zu bekommen. Die körperliche Resonanz, die dazu entsteht, wird *Felt Sense* genannt. Bei diesem vagen, undeutlichen Gefühl sollte der Klient dann eine Zeit verweilen. Der *Felt Sense* ist ein ganzheitliches, nicht immer klar erkennbares Gefühl über eine bestimmte Situation und unterscheidbar von Emotionen, die leicht benennbar, intensiv und enger erscheinen. Im *Felt Sense* kommen dutzende implizit sich kreuzende, explizit gar nicht wissbare Aspekte zum Ausdruck und formen den nächsten, richtigen Schritt.

EINEN „GRIFF“ FINDEN: Ich schlage dem Klienten vor, dafür ein Bild zu finden und Farben (Explizites) dazu kommen zu lassen, was der Erlebensmodalität Imaginationen entspricht; weitere wären Kognitionen, Körperempfindungen oder Emotionen. Diesen Griff sollte der Klient geduldig kommen lassen.

VERGLEICHEN: Ich bitte den Klienten darum, hin und her zu gehen zwischen dem *Felt Sense* und dem, was in ihm aufgetaucht ist, um zu prüfen, wie gut beide zusammenpassen. Ein kleines körperliches Signal sollte dem Klienten mitteilen, ob Gefundenes und Gefühltes zusammenpassen oder ob da noch etwas Anderes gekommen ist.

FRAGEN: In einem inneren Dialog sollte der Klient seinen *Felt Sense* fragen, ob Bilder, Farben oder Anderes mit ihm stimmig sind. Dabei sollte eine körperliche Erleichterung (*Felt Shift*) spürbar werden, die signalisiert: So ist es in Ordnung.

ANNEHMEN UND SCHÜTZEN: Der Klient soll die entstandene Veränderung in seinem Körpergefühl dankbar annehmen, sie noch nachklingen lassen und, ohne sie zu begreifen, beiseite stellen und innerlich abspeichern. Zusätzlich wird diese Veränderung nach außen durch ein Bild symbolisiert.

Focusing wird nicht allein in Beratung und Psychotherapie angewendet, sondern bildet auch eine Selbsthilfe bei der Lösung persönlicher Probleme. Die innere Achtsamkeit, die Focusing mit sich bringt, hilft uns auf unserem Weg durch das Leben.

Laut Gendlin, ist in der Psychotherapie oder in der Beratung das Wichtigste die Beziehung, das Zweitwichtigste das Zuhören (*Listening*) und das Zurücksagen (*Saying Back*) und schließlich die Focusing-Instruktionen. Focusing soll also immer im Rahmen einer Beziehung, die sich gut anfühlt, stattfinden. Sollte dies nicht der Fall sein, so gilt es, prioritär die Beziehung wieder herzustellen.

2. Focusing mit Kindern

Wenn Focusing in den 1960er Jahren eigentlich für Erwachsene entstanden ist, so kam es dann doch Mitte der 1970er Jahre zu ersten Artikeln über Focusing mit Kindern. Marta Stapert aus den Niederlanden war diejenige, die ab 1985 systematisch Focusing in ihre psychotherapeutische Arbeit integrierte und gezielt weiterentwickelte. 1996 entstand auf der internationalen Focusing Konferenz in Gloucester (in der Nähe von Boston) der „*Children Focusing Corner*“. Seit 1998 findet zweijährig 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 Aufgabe, doch es lohnt sich, in wertschätzender und einfühlsamer Beziehung zum Kind zu stehen.

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, die bei Entscheidungen, Konflikten und Problemen meist nur die linke Gehirnhälfte gebrauchen (die zuständig ist für geordnetes Denken, für Präzision, für Logik, analytisches Vorgehen, Detailkenntnisse und Sprache, also für die lineare Verarbeitung von Informationen), noch mit beiden Gehirnhälften denken. Somit benutzen sie 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 diesem Wissen scheint es ein besonderes Anliegen zu sein, den Kindern zu helfen, bei ihrer inneren Achtsam-

keit zu bleiben. In der Arbeit mit Kindern sind wir also gefordert, mit einer akzeptierenden Beziehungsaufnahme mit dem, was ein Kind erlebt, tief innerlich spürt, und dem Symbolisieren dieser gefühlsmäßigen Aspekte einer Situation oder eines Ereignisses, einen wichtigen Weg im Prozess des Wachsens und Wandels zu schaffen. Glücklicherweise sind die Kinder, die in ihrem Elternhaus oder ihrer Umwelt solche Erwachsenen vorfinden, die achtsam mit dem Kind und sich selbst umgehen. Leider sind meine Erfahrungen in der Psychotherapie und meiner sozialpädagogischen Arbeit aber so, dass ich mit Kindern zu tun habe, die bereits in sehr jungen Jahren abgekapselt sind von ihrem Erleben und mit Eltern, die ihre Beziehung zu ihren Kindern als problematisch erleben und nicht wissen, wie sie darauf Einfluss nehmen können.

Im Folgenden werde ich darstellen, wie ich Focusing in der Psychotherapie und in meiner sozialpädagogischen Arbeit mit Kindern integriere. Mit eingebauten Fallbeispielen werde ich nachweisen, 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 aufzeichnen, die es ermöglichen, Kinder zum Focusing zu führen.

2.1 Beschreibung der Alterstufen, 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 neun Monate eine große Wichtigkeit im Erfahrungsbereich eines Menschen besitzen und Einfluss auf unser späteres Leben nehmen. Somit beginnen wir mit der pränatalen Altersstufe.

Pränatal

Wenn ein Lebewesen im Bauch einer Mutter entsteht und letztere sehr wohlwollend und empathisch mit diesem Entstehen umgeht, fühlt sich das Kind angenommen. Wird den Regungen 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 sie etwas Anderes bedrückt und sie nicht imstande sind, ihrem ungeborenen Kind in einer solch unbedingt positiv beachtenden Art und Weise entgegen-

gen zu treten. Sie lösen Stress bei ihrem ungeborenen Kind aus. Mit solchen Müttern hat eine ungarische Schwangerschafts-, Geburts- und Wochenbettbegleiterin, auch *Doula* genannt, gearbeitet. Durch Focusing-orientiertes Bezugnehmen auf diese Ängste und wohlwollendes Begleiten durch die Schwangerschaft wird der Mutter die Möglichkeit geboten, ihrem ungeborenen Kind akzeptierender entgegen zu treten 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 kommen mit einem Körper zur Welt und können rudimentäre Zustände von ihm wahrnehmen, wie z.B. Hunger, Kälte, Nässe, Sätttheit, Wärme. Sie bringen aber auch ein emotionales Erfahrungsgedächtnis mit sich, das aus Angeborenem aber auch Erlebtem besteht und sich in der Interaktion mit seinen Bezugspersonen ständig verändert und aufbaut. Wird dem Kind wohlwollend zugehört und ihm in seinem Sein empathisch begegnet, entsteht eine sichere Bindung. Das Kind fühlt sich verstanden. Sind seine Erfahrungen jedoch bei der Geburt oder auch nachher zu überwältigend oder gar traumatisierend gewesen, kommen solche Kindern aus ihrem Gleichgewicht, das sie durch Schreien, nicht essen wollen oder Anderes ausdrücken, da sie nur begrenzte motorische und sprachliche Ausdrucksfähigkeiten haben. Bleiben seine Anstrengungen erfolglos, verschließt es sich gar. 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 noch mit ihren Körperempfindungen sehr eng verbunden. Sie leben aus dem Bauch heraus und praktizieren eigentlich Focusing auf sehr 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 die Kinder 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 Empfindun-

gen 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 Gesagtes für sie auch so stimmt. In dieser Phase bietet es sich an, Focusing in der Gruppe kennen zu lernen, sei es in der Schule oder auch zu anderen Anlässen.

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 in Gruppen 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 und im Wesentlichen geht es nur darum, dem Kind wie dem Jugendlichen zu helfen, den Bezug zu:

- seinem impliziten Wissen,
- seiner Autonomie durch das, was es körperlich spürt,
- seiner körperlichen Resonanz (*Felt Sense*)  ber seine Lebenserfahrung herzustellen und zu erhalten. Dies ermöglicht einen Prozess der Veränderung.

2.2 Schritte, die zum Focusing mit Kindern führen

In meiner täglichen sozialpädagogischen sowie auch therapeutischen Arbeit mit Kindern bin ich als Person mit meiner ganzen inneren Achtsamkeit pr sent und versuche, jene auch nach außen zu richten. Ich trete mit meinem ganzen Sein in Beziehung und mit *Guiding*-Schritten, die sich auf den Erlebensprozess beziehen, versuche ich, in meinem Gegenüber 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 gew hrend 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 eine Korrektur benötigt.

In der Arbeit mit Kindern trete ich mit dieser Basis-Haltung nach außen in Beziehung. Ich bin mit all dem da, doch ich achte sehr genau darauf, wie und wann 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. Dies gehört zu meiner Art, da zu sein, und meistens lege ich dabei meine Hände auf meinen Bauch- und Brustraum. Allerdings wird jetzt nicht jeder von mir damit automatisch berieselt, sondern ich achte sehr genau auf die passende Situation und den Zeitpunkt. Ich lebe sozusagen dieses Fühlen vor, teile etwas von mir mit und erlebe dabei sehr viel Offenheit und Interesse. Dies ist meistens ein **erster Schritt** in Richtung körperlichem Erleben. Um dies noch deutlicher zu unterstreichen, habe ich Bücher zu meiner Seite, 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 meist emotional bewegen. Indem ich folgende Fragen stelle: „Wie fühlt sich diese Geschichte bei dir an? ... Regt sich da was bei dir? ... Vielleicht magst du mir darüber erzählen oder magst mir was aufmalen? ... Vielleicht gibt es da was in dir, das sich meldet?“ versuche ich eine erste Kontaktaufnahme zu seinem Innern 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. Zu dem Zeitpunkt ist dann schon ein Prozess in Gang gesetzt und es hat ein erster Schritt in Richtung *Felt Sense* stattgefunden.

Kindern, die eher rational sind oder nur wenig Zugang zu ihren Gefühlen haben, versuche ich in einem **zweiten Schritt** zu helfen, in ihrem Körper ein sensorisches Bewusstsein zu entwickeln. In einer Gruppe kann dies programmiert sein, aber im individuellen Kontakt und im Kontakt in der Familie geschieht dies meist sehr spontan. Das sensorische Bewusstsein wird durch eine Körperübung, 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 mitmacht 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, schnellem Atem oder von angestregten Muskeln und fangen an, ihren Körper bewusst zu erleben.

Nachdem das Kind ein sensorisches Bewusstsein für seinen Körper erlangt hat, ist es bereit für den **dritten Schritt**. Es ist neugierig und nimmt gerne 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 in einem 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 als Symbolisierung meist in einem gemalten Bild festgehalten, 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.

In einem **vierten Schritt** wird dem Kind vorgeschlagen, einen *Felt Sense* über eine Begebenheit kommen zu lassen. Dabei gewähre ich ihm einen gesicherten Raum und durch die Anleitung „Was geschieht in deinem Körper, wenn du dir Folgendes vorstellst?“ führe ich es dazu, eine körperliche Resonanz zu einem beliebigen Thema (freudiges, aber auch unangenehmes) 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 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.

Hat das Kind gelernt, ein körperliches Bewusstsein von seinem Erleben 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 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 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. ... Bleibe 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. ... Bleibe 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 vergleiche, ob dies körperlich für dich okay ist. ... 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? ... Bleibe bei deiner inneren Achtsamkeit.

Diese Anleitung gilt als Beispiel und kann oder sollte jeder Situation und Begebenheit angepasst werden. Sie folgt den sechs Bewegungen des inneren Aktes von Focusing. In der Arbeit mit Kindern wird der in Achtsamkeit gekommene *Felt Sense* dazu angeregt, sich als inneres Bild, Farben oder Formen (Imagination) 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 bereit, um innerlich Gefühltes nach außen zu symbolisieren. In einer Art Selbsthilfe lernt es, sich diese Technik anzueignen, um inneren Spannungen Einhalt zu bieten.

In der Therapie können die Kinder mit der *Guiding*-Technik zu den weiteren Erlebensformen wie Körperempfindungen (Bewegungsimpulsen), Emotionen (zu den Gefühlen wie Wut, Trauer, Freude) und Kognitionen (damit sind innerlich auftauchende Worte, Sätze, Gedanken gemeint), in denen sich ein *Felt Sense* entfalten kann, geführt werden. Explizites Erleben wird dann durch die verschiedenen Formen des Handelns, wie Bewegungen, körperliche Veränderung (siehe Haltung, Tonus, Atmung), direkter Gefühlsausdruck (Schreien, Weinen, Lachen) und Sprechen, symbolisiert und vorangetragen.

Focusing kann also in der Arbeit mit Kindern mit diesen Schritten eingeführt werden. Sie sind allerdings nicht bindend, sondern können stets dem Hier und Jetzt sowie den Altersstufen angepasst werden.

3. 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 Spiel 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 im Besonderen 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 gew hrend und folgend und heiße willkommen, was immer im Erleben des Kindes auftaucht (*Listening*). Strukturgebundene Muster, eine Art festgefahrene 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, dann 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 wünschen sich vom Therapeuten Verständnis für diese Lage. Bei einem Erstgespräch strömt sehr viel auf mich als Therapeutin ein. Ich muss mich auf ein neues Kind mit seiner Familie und ihrem Erleben einlassen und von außen strömen viele neue Eindrücke in mein inneres Erleben. Um für dieses Neue ganz und gar da zu sein, sichere ich mir meinen äußeren wie 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 dieser Familie. Achtsam und absichtslos höre ich mir die Anliegen an und versuche auch schon hier, so fern dies möglich ist, die Aufmerksamkeit dieser Familie auf ihr inneres Erleben zu lenken.

Die ersten Stunden zeigen mir dann oft Kinder, die total abgeschnitten sind von ihrem Erleben, die wie eingefroren wirken und erstaunt sind, wie ich auf sie zugehe.

Sam (15;10)

Auf Anfrage seiner Mutter, die ich aus einer Intervention kannte, habe ich Sam kennen gelernt. Sam war fremd untergebracht, weil er durch massive Aggressivität aufgefallen war. Er hatte in seinen jungen Jahren schon sehr viel durchgemacht. Er begrüßte mich mit einem sehr zaghaften Händedruck. Sein Gesicht versteckte er unter einer hellen Basketballm tze, seine Antworten fielen sehr spärlich aus. Ich erklärte ihm, wer ich bin, was ich bereits über ihn

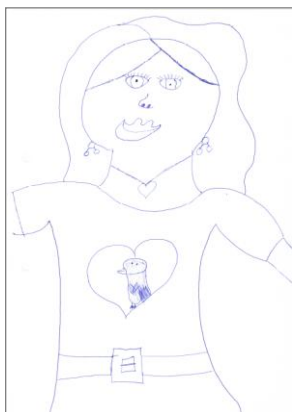
von seiner Mutter erfahren habe und erfragte, was ich für ihn tun könnte. Er schien es nicht gewohnt zu sein, dass jemand so auf ihn eingeht. Er belächelte meine Aussagen, in denen ich versuchte, meine Resonanz auf seine Gestik und Mimik zu spiegeln. Diese Begegnung war sehr kurz und als er wieder ging, bemerkte ich, dass seine Mutter ganz ergriffen war, ja fast Tränen in den Augen hatte. Ich muss sagen, dass diese Begegnung mich auch sehr bewegt hat: Da saß ein Häufchen Elend vor mir, total in sich hinein 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 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 bei Ja und Nein, Schulterzucken bei Unentschlossenheit und auch Hautveränderungen, wie Rötung um die Nase und die Augen, waren die Antworten auf das, 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. Er hatte für sich ganz klar einen Schritt nach vorne getan. Mit Hilfe meiner Worte konnte er Kontakt zu seinem impliziten Erleben aufnehmen und dies explizit mit dem Weinen ausdrücken. Er war damals 12 Jahre alt gewesen, als sein Vater starb und seine Probleme begannen. Sein Händedruck beim Verabschieden war sehr fest, ich nahm es als Zeichen des Vertrauens an. In den folgenden Stunden wurden seine Kopfbewegungen immer deutlicher, sein Gesichtsausdruck wurde auch klarer, er versteckte sein Gesicht nicht mehr so häufig unter seiner Basketballkappe, es gab immer mehr Momente, in denen er sich sehr zaghaft ausdrückte, Themen einbrachte und sich mit seinem Blick nach oben öffnete. 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 fremd gesteuert („Ich sage mir immer: Ich muss...“). Wenn es ihrem Kopf zu viel wurde, schaltete sie ab, verweigerte sich und zeigte dies auch unter anderem 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 nur eine Fremdsprache spre-



chen, die sie aber gewillt war zu erlernen. Jede Therapiestunde folgten wir während einer kurzen Zeit den Schritten, die das körperliche Bewusstsein anregen. Valerie war stets sehr motiviert. Sie fühlte sich außergewöhnlich angesprochen beim Vorlesen des Buches von Michal Snunit „Der Seelenvogel“. Sie drückte dies in nebenstehendem Bild 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 mir die ganze Szene zum besseren Verständnis auf, so ihre Aussage. Nach all ihren Ausführungen 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 und 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 hatte durch das Erzählen ihres Erlebnisses zu einem *Felt Sense* gefunden, den sie mit dem ersten Bild symbolisiert hatte, und konnte dann auch diese Erleichterung, den *Felt Shift*, spüren und ihn gleichermaßen 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 an all dem selbst entdeckt.

Anita (12;11)

Anita ist seit einem guten Jahr bei mir in Therapie. Sie findet kaum Bezug zu ihrem inneren Erleben, zumindest lässt sie das so nach außen wissen. Da sein, zuhören und zurücksagen waren eine lange Zeit die Antwort auf ihr Erzählen. Um ihre alten Muster, ihre Strukturgebundenheit zu durchbrechen, erfordert es den richtigen Moment, um Focusing-orientiert Angebote zu machen.



„Bee“ mit Handbewegung wurde zur Antwort auf die Frage „Wie fühlt sich das bei dir an, wenn du mit deinen Gefühlen konfrontiert wirst?“, nachdem sie als erste Antwort nur das Wort „komisch“ sagen konnte. Erst später konnte sie diese Frage mit dem Bild „Bee“ symbolisieren.

Anita machte später auch die starke Aussage „Ich bin Weltmeisterin im Dreck in die Ecke kehren“. Sie ist sich auch bewusst, dass „dieser Dreck“ sie immer wieder einnimmt, dies hat sie auch schon erlebt, aber sie lässt sich Zeit, daran zu arbeiten. Mit Einsichten über sich selbst, die sie einfach so zwischen zwei Erzählungen „einwirft“, zeigt Anita, dass sie allerdings Schritte für sich tun kann, indem sie ihrer inneren Achtsamkeit folgt, ganz in ihrem eignen Rhythmus.

Kim (4;9)

Kim war bei mir in Spieltherapie. Sein Symbolspiel war sehr kreativ und reichhaltig, aber Spielszenen, in denen es vornehmlich im großen Sinne des Wortes um Familie ging, brach Kim von Anfang an jedes Mal nach einem kurzen Stocken ab. Sein Standardsatz war dann: „So, jetzt spielen wir etwas Anderes.“ Er bestand noch darauf einzuräumen, gab mir Anordnungen, was ich zu tun hätte. Tief in mir spürte ich, wie bewegend dieses Thema für Kim sein musste. In der 17. Stunde spielte er dann 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 die Prinzessin wurde verprügelt. Es folgten nur Szenen, wo auf der Bühne und hinter der Bühne geschlagen wurde mit Aussagen wie „wenn er schlägt, schlage ich zurück“. Auch der Kasper und der Polizist schlugen sich. Ich wurde ausdrücklich aufgefordert, nicht hinter die Bühne zu schauen. Ich spiegelte die ganzen Situationen mit Worten. Kasperl kam 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 wie auch vorherhin ganz weinerlich „Aua, aua“ und ich sollte ihn doch aufheben. Meine Reaktion war aber ganz anders als die vorherigen Male. Der Teddybär war so klein und ich sagte mitleidsvoll: „Ach, das arme kleine Baby.“ Kim fing an, ein Wei-

nen 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 mit einräumen. Wir spielen jetzt etwas Anderes.“

Zu oft waren wir an diesem Punkt angelangt – ich spürte, dass der Augenblick gekommen war, ihn anzusprechen. Mit *Guiding*-Schritten versuchte ich ihn, 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 über ihn 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“. Dieses explizite Bezugnehmen zu dem symbolträchtigen Spiel hat Kim in Verbindung gebracht mit seinem impliziten Wissen, das er in Form von Sprache wieder 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 und er wechselte beim Thema „Familie“ 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 konnte, 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.

4. Focusing in der sozialpädagogischen Arbeit mit Kindern und ihren Eltern

Was nun mit sozialpädagogischer Arbeit gemeint ist, will ich mit einigen Definitionen klarstellen und nachher den Rahmen meiner genauen Tätigkeit definieren.

4.1 Ansatz einer Definition des Begriffes „Sozialpädagogische Arbeit“

Laut Khella (1983, S. 11) „sind Sozialpädagogik wie auch Sozialarbeit Leistungen zur Betreuung von Menschen in sozialen Problemlagen. Diese Probleme ergeben sich aus den Mängeln im System der öffentlichen Versorgung. Sie hängen also stets mit Defiziten zusammen“. Er gibt uns so eine sehr pragmatische Definition.

Schwendtke (vgl. 1991, S. 275-278) sieht die sozialpädagogische, soziale Arbeit als organisierte und institutionalisierte Praxis, die zumindest vom Auftrag her auf Veränderung, d.h. Abbau von negativen, sozialen Lebenslagen (die als Not, Bedürftigkeit oder Abhängigkeit definiert werden) abzielt. Bedingende Faktoren müssen beeinflusst und verändert werden oder als veränderungsbedürftig erkannt werden. Methoden auf der Ebene der Familien, der Individuen sind psychosoziale Interaktionsmethoden, auf gesellschaftlich-politischer Ebene sind es Interventionsstrategien, die als Hilfe zur besseren Lebensbewältigung und positiver Veränderung von Lebenslagen abzielen.

4.2 Rahmen meiner sozialpädagogischen Tätigkeit

Ich arbeite als diplomierte Sozialpädagogin bei *Families First Luxembourg* (FFL), einer Kriseninterventionsstelle des Roten Kreuzes, die durch Fachleute des Sozialen Dienstes sowie dem Jugendgericht angefragt wird. Sie bietet ein Angebot für Familien, die sich in einer schweren Krise befinden und in der ein oder mehrere Kinder/Jugendliche von einer Fremdunterbringung bedroht sind. In Krisen sind Menschen besonders bereit zur Veränderung. Durch ein gezieltes Familien-Aktivierungs-Management (FAM) werden die Motivationen und Ressourcen aller Beteiligten zum Erhalt der Familie mobilisiert und aktiviert. Durch ein konsequentes methodisches Vorgehen, die Arbeit mit jeweils nur zwei Familien und den absichernden Rahmen einer 24-Stunden-Erreichbarkeit soll die Fremdunterbringung vermieden werden, sofern dies dem Wohl des Kindes dient. Darüber hinaus steht den FFL-Arbeitern ein Berater zu jeder Zeit zur Verfügung und wöchentlich findet eine Gruppenberatung zu den Fällen statt. In einem achtwöchigen Einsatz im Haushalt der Familie mit einem Mindestmaß von drei Terminen pro Woche werden die Fähigkeiten und Stärken aller Familienmitglieder herausgearbeitet und genutzt, um gemeinsam neue Ziele zu definieren und einen Stabilisierungsprozess einzuleiten. Die Sicherheit der Kinder bzw. Jugendlichen steht dabei immer im Vordergrund. Die Familie wird in unterstützende Strukturen des Umfeldes eingebunden, die über die Zeit der FFL-Maßnahme hinaus Stabilität und Fortschritt gewährleisten. Eine weiterbegleitende Folgemaßnahme wird allen voran mit der Familie und dem jeweiligen Auftraggeber gemeinsam geplant. Die Zielsetzung

wird in einem Erstgespräch festgelegt und die Zielerreichung in einem Bilanzgespräch nach drei Wochen, sowie in dem Abschlussgespräch mit detailliertem Abschlussbericht und Empfehlungen diskutiert, dies jeweils in Anwesenheit der ganzen Familie, des FFL-Arbeiters, des FFL-Beraters und des Auftragstellers.

Die Anforderungen dieser sozialpädagogischen Tätigkeit sind also sehr vielseitig in einem lebhaften Umfeld, wo intensiv und ganz spezifisch mit Multiproblemfamilien, d.h. Familien in extrem belastenden Situationen, gearbeitet wird.

Arbeit vor Ort bedeutet, sich den Bedingungen und Wohnverhältnissen der Familien anzupassen (Hygiene, Lärm, Geruch, Besuch,...), um den vielseitigen Aufgaben, die diese Tätigkeit erfordert, gerecht zu werden. Diese können wie folgt sein: Förderung der Erziehungskompetenzen der Eltern durch Beratung, Anleitung und konkrete Hilfestellungen; Unterstützung in der Autonomie und Eigenverantwortung; Hilfe zur Selbsthilfe; Vermittlung von Instrumenten für einen konstruktiven Umgang mit Krisen und Konflikten; Einhalten der Eltern-Kind-Ebene; Klärung und Stabilisierung der Beziehungen in der Familie (Eltern-Kind-Beziehung); Verbesserung der Kommunikation innerhalb der Familie; Stärkung des Durchsetzungsvermögens der Eltern gegenüber den Kindern; Erweiterung der Kompetenz der Eltern, die Kinder alters- und entwicklungsgemäß betreuen und fördern zu können; Förderung der sozialen Kontakte und Vernetzung; Zusammenarbeit mit Fachpersonen, Schule, Behörden.

Jede Familie lebt ihr eigenes Leben und hat seine eigenen Werte und Ideen. Im respektvollen Umgang damit bleibt die Verantwortung bei der Familie. Jede Familie ist der Experte für sich selbst und als FFL-Arbeiter ist man lediglich Experte für die Beratung.

Die Methoden, mit denen gearbeitet werden, setzen sich aus verschiedenen theoretischen Ansätzen zusammen. Die Anleihen kommen aus der Systemischen Familientherapie, der Verhaltenstheorie, der Klientenzentrierten Gesprächsführung und anderen Beratungsansätzen. Die FFL-Arbeiter wählen jene Ansätze aus, die für eine spezielle Familiensituation geeignet sind, um in kurzer Zeit die Krise zu bewältigen. Als gemeinsame Grundausbildung haben die FFL-Arbeiter sowie auch der FFL-Berater das Familien-Aktivierungs-Management, doch jeder hat seine spezifischen Zusatz-Qualifikationen. Es versteht sich von selbst, dass es Präferenz-Ansätze gibt, in denen die Interventionen einem jeden leichter fallen. Nachstehend werde ich erklären, wie ich Focusing in diese sozialpädagogische Tätigkeit integriere.

4.3 Focusing in meiner sozialpädagogischen Arbeit

Mit der Grundhaltung der inneren Achtsamkeit und Absichtslosigkeit begegne ich diesen Familien. Flexibilität und Spontanität, aber auch Kreativität sind eine tägliche Herausforderung in meiner Arbeit. Ich muss stets dafür sorgen, genug inneren wie äußeren Freiraum zu behalten, damit meine innere Haltung gewahrt bleibt, um meine Achtsamkeit nach außen richten zu können. Indem ich offen und bereit, aber auch unsicher diesen Situationen begegne, kann bei mir ein *Felt Sense* entstehen, der mir sagen wird, was die nächsten stimmigen Schritte sind. Diese innere Sicherheit ist bei mir stets präsent und sie ist mir ein guter Begleiter in meiner täglichen Arbeit.

Durch meine hohe Präsenz in der Familie entsteht sehr schnell eine Vertrauensbeziehung, die es der Familie erlaubt, die besonders problematischen und misslungenen Seiten ihres Familienlebens zu zeigen. Die Familien erleben sich oft nicht mehr getrennt von diesen Problemen, sondern als Teil dieses Erlebensinhaltes. Sie sind mit diesem identifiziert, indem sie sagen „Wir sind verzweifelt.“ Um daran arbeiten zu können, müssen sie erst lernen, sich Raum zu schaffen, damit sie sich wieder getrennt von all dem erleben können. Es ist stets ein sehr individuelles, wie auch an die Familie angepasstes Unterfangen, Eltern, aber auch Kinder in ihrem Erleben dorthin zu begleiten, dass sie sagen können „Wir sind wir. Wir haben etwas, das verzweifelt ist.“ Dieses Partialisieren erlaubt, mehr Distanz zum Problem zu bekommen, um es besser bearbeiten zu können und sich in Ruhe auf das zu konzentrieren, was das Wesentliche ist. Die Familie kann sich so wieder auf das Fördernde und Nährende einlassen und sich selbst unterstützender zur Verfügung stehen.

Durch mein Da-Sein bin ich stets in Beziehung. Diese Beziehung richtet sich in meiner Arbeit an die verschiedenen Ebenen (Eltern-, Kindes-, manchmal auch Großelternebene) der Familie, aber auch an das individuelle Mitglied oder eine Gruppe dieser Mitglieder. Durch das Konzept von FFL sind Aufträge für die jeweiligen Familien vorgegeben, die aber meistens der Situation angepasst sind und die von den Familien mitgetragen werden. Durch dieses Zielorientierte muss ich als Beraterin oder Coach darauf achten, dass ich bei meiner Absichtslosigkeit verweile und meine Vorschläge und Ideen im Hintergrund halte. Wenn ich allerdings die Familie einfach nur machen lasse, dann besteht die Gefahr, dass sie auf alte Muster zurückgreifen und somit ihre Strukturgebundenheit weiter nähren. Es erfordert also, eine Balance zwischen „lassen“, „fordern“ und auch „fördern“ zu finden. Focusing erlaubt mir, wenn die Familie ein Mindestmaß an Selbstwahrnehmung, Bemerkungen von Inkongruenzen und Wahrnehmen des Beziehungsangebotes besitzt, mit *Guiding*-Schritten und dem Angebot von Experimenten die

Familie zu neuen Schritten zu bewegen. Es ist immer wieder nach acht Wochen erstaunlich und bemerkenswert festzustellen, wozu Familien imstande waren, für sich zu erarbeiten.

5. Ausblick

In diesem Beitrag war es mir ein Anliegen zu zeigen, wie umfangreich Focusing in der Arbeit mit Kindern sein kann. Durch seine inhaltliche Offenheit und methodische Integrationskraft, lässt sich Focusing oder Focusing-orientiertes Arbeiten in vielen *Settings* mit und um Kinder integrieren. Da Kinder und auch Jugendliche auf ein erwachsenes Umfeld im besonderen Maße angewiesen sind, erscheint es von äußerster Wichtigkeit, alle Bezugspersonen wie Eltern, Großeltern, Verwandte, LehrerInnen, ErzieherInnen, TherapeutInnen und andere in diese Aufgabe mit einzubeziehen. Der Beitrag hat auch gezeigt, wie wichtig es ist, Eltern zu begleiten und ihnen zu mehr innerer Achtsamkeit zu verhelfen, damit sie diese auch nach außen hin an ihre Kinder weitergeben können.

Literatur:

- Bergermann, W. (2000). Focusing. Heidelberg: Carl Auer Verlag
- Gendlin, E. T. (1998). Focusing – Selbsthilfe bei der Lösung persönlicher Probleme. Hamburg: Rowohlt Verlag
- Gendlin, E. T. (1998). Dein Körper – Dein Traumdeuter. Salzburg: Otto Müller Verlag
- Gendlin, E. T.; Wiltschko, J. (1998). Focusing-orientierte Psychotherapie. München: Pfeiffer
- Gendlin, E. T.; Wiltschko, J. (1999). Focusing in der Praxis – Eine schulenübergreifende Methode für Psychotherapie und Alltag. Stuttgart: Pfeiffer bei Klett-Cotta.
- Jaison, B. (2000). Focusing und Elternschaft. In: Feuerstein, H.-J., Müller, D., Weiser Cornell, A. (Hrsg.): Focusing im Prozess. Köln: GWG-Verlag.
- Khella, K. (1983). Einführung in die Sozialarbeit und Sozialpädagogik. Teil 1: Adressaten der Sozialarbeit und Sozialpädagogik. Daten, Analysen, Praxis. Hamburg: Theorie und Praxis Verlag.
- Renn, Klaus. (2006). Dein Körper sagt dir, wer du werden kannst. Freiburg: Herder Verlag.
- Rosen, C. (2006). Miteinander leben – Eine personenzentrierte Elternschule. In: GwG- Zeitschrift (3/2006): Gesprächspsychotherapie und Personenzentrierte Beratung. Köln: GwG-Verlag.
- Schwendtke, A. (Hrsg) (1991). Wörterbuch der Sozialarbeit und Sozialpädagogik. Heidelberg; Wiesbaden: Quelle und Meyer.
- Siems, M. (1997). Dein Körper weiß die Antwort. Hamburg: Rowohlt Verlag.
- Stapert, M. (2000). Focusing mit Kindern. In: Feuerstein, H.-J., Müller, D., Weiser Cornell, A. (Hrsg.): Focusing im Prozess. Köln: GWG-Verlag.
- Stapert, M.; Verliefe, E. (2008). Focusing with Children. England: PCCS Books.
- Stumm, G.; Wiltschko, J.; Keil, W. W. (Hrsg.) (2003). Grundbegriffe der personenzentrierten und focusing-orientierten Psychotherapie und Beratung. Stuttgart: Pfeiffer bei Klett-Cotta.

Vlerick, E. (2008). Focusing Training for Adolescents with Low-Confidence and a Negative Self-Image. In: Behr, M.; Cornelius-White, J. H.D.: Facilitating Young People's Development. England: PCCS Books.

Wiltschko, J. (Hrsg.) (2008). Focusing und Philosophie. Wien: Facultas Verlag.

Wiltschko, J. (2007). Experiencing-Theorie und Focusing-Therapie – Konzepte und Methoden im Umgang mit strukturgebundenem Erleben. In: Kriz, J.; Slunecko, T. (Hrsg.): Gesprächspsychotherapie – Die therapeutische Vielfalt des personenzentrierten Ansatzes. Wien: Facultas Verlag.

Internet:

www.focusing-daf.de: Deutsches Ausbildungsinstitut für Focusing und Focusing-Therapie in Würzburg.
Herausgeber des Focusing-Journals, das 2x jährlich erscheint

www.focusing-netzwerk.de: Das Focusing-Netzwerk

www.focusing.de: Focusing Zentrum in Karlsruhe

www.focusing.org/chfc/index.html: Children's Focusing Corner in New York