

Gemeinsam mit Lisa wollte ich an ihrer Angst arbeiten. Diese Vorgehensweise funktioniert auch mit unzähligen anderen Gefühlen und Gedanken, die wir in uns tragen und die uns das Leben ab und an sehr schwer machen.

Das Kernstück der Arbeit ist, dass sich das Kind verstanden und in seinen Gefühlen ernst genommen fühlt. Das Kind soll sich angenommen fühlen. Wichtig ist ebenso, gemeinsam mit dem Kind zu überlegen, wie es sich die Situation ohne das Problem vorstellt. Wie die angsterregende Situation ohne Angst verlaufen soll und wie sich das dann anfühlt.

Im gemeinsamen Vorgehen wird das Gefühl externalisiert – das heißt nach außen gebracht und sichtbar gemacht. Im folgenden Beispiel geschieht das mithilfe von Knete. Selbstverständlich sind auch andere Mittel denkbar: beispielsweise Ton oder Malen, ...

Schrittweises Vorgehen

Selbstverständlich sind die folgenden beschriebenen Schritte auch in anderer Reihenfolge möglich – lassen Sie sich von Ihrem Bauchgefühl leiten. Lassen Sie sich auf den Menschen Ihnen gegenüber ein, hören Sie genau hin und folgen Sie Ihrer Intuition. Wo will das Kind hin? Stellen Sie Fragen und helfen Sie damit dem Kind, eine Lösung zu finden.

- 1) Bedrückendes, Angst erregendes Gefühl aufzeigen und benennen.
- 2) Was genau verursacht dieses Gefühl? Achten Sie dabei bitte auf die Mimik, Gestik, Körperhaltung etc. des Kindes. Verändert sich die Körperhaltung, Gestik, Mimik, Atmung oder die Hautfarbe beim Erzählen?
- 3) Fragen Sie nach, ob das Kind das Gefühl gerne verändern möchte. Es kann natürlich passieren, dass ein Kind dieses Gefühl und die Sichtweise behalten möchte, dann fragen sie nach, wofür diese Sichtweise gut ist, woran diese Sichtweise hindert. Dann können sie nochmals fragen, ob das Kind eine Veränderung möchte. Wenn nicht, dann endet die Intervention hier. Vielleicht kommt

das Kind zu einem späteren Zeitpunkt. Bieten Sie einfach an, dass Sie da sind. Manche noch so negativ wirkende Gefühle tragen so viel Vertrautheit in sich und einen so tollen Nutzen, dass es nicht sinnvoll wäre, daran zu arbeiten und diese zu ändern, bevor das Kind nicht dazu bereit ist.

- 4) Fragen Sie das Kind, was wäre, wenn das Gefühl nicht mehr da wäre. Was ist dann anders? Woran würdest du merken, dass es anders ist? Wie würden die anderen reagieren? Wie fühlt sich die Situation dann an, wenn das Gefühl ein anderes ist?
- 5) Notieren Sie all die Dinge, die das Kind genannt hat, mithilfe von gemeinsam erfundenen Symbolen auf Kärtchen.
- 6) Bieten Sie beispielsweise Knete an, um das Gefühl darzustellen. Und lassen Sie dem Kind Zeit für die Darstellung des Gefühls.
- 7) Fragen Sie, ob das Kind die Kärtchen auf dem entstandenen Objekt platzieren möchte.
- 8) Fühlen Sie sich gemeinsam mit dem Kind anhand des Objekts in das Gefühl ein. Wie wirkt das Gebilde?
- 9) Überlegen Sie gemeinsam mit dem Kind, ob das Gefühl (das Objekt) auch etwas Gutes hat – denn es lebt ja im Kind. Notieren Sie auch diese positiven Aspekte mit Symbolen.
- 10) Umgestalten der Figur: Die positiven Aspekte, die dadurch angesprochen werden, können nun auch optisch an der Figur dargestellt werden.
- 11) Fragen Sie das Kind, ob es dem Gefühl jetzt einen Namen geben mag bzw. ob es schon einen hat.
- 12) Fühlen Sie gemeinsam mit dem Kind nach, ob das Gefühl noch seine Wirkung hat oder inzwischen verändert (hilfreicher) geworden ist.

Der Angst auf der Spur

Im Folgenden wird ein beispielhaftes Gespräch über Lisas Angst zwischen einem Erwachsenen (Erw.) und Lisa beschrieben.

Lisa: „Mir geht es gar nicht gut. Ich kann morgen nicht die Prinzessin spielen.“

Erw.: „Oh! Das ist schade. Ich habe den Eindruck, du bist traurig darüber?“

Lisa: „Ja, ich hatte so viel Spaß bei den Proben. Jetzt habe ich Herzklopfen, mein Kopf fühlt sich ganz komisch an und ich konnte gestern nicht einschlafen.“

Erw.: „Aha, das heißt also, du hast Angst und bist traurig?“

Lisa: „Ja.“

Erw.: „Wollen wir gemeinsam mal deine Angst angucken, vielleicht brauchst du dann gar nicht mehr traurig sein?“

Lisa: „Ist das denn nicht fürchterlich, die anzuschauen? Die soll einfach weggehen, diese doofe Angst. Die will ich nicht.“

Erw.: „Das kann ich verstehen. Da hast du so toll für das Stück geübt und dich darauf gefreut und dann kommt die Angst und erschreckt dich so arg, dass du keine Lust mehr hast, die Prinzessin zu spielen.“

Lisa: „Ja. Die soll weggehen, diese blöde Angst.“

Erw.: „Was würde denn passieren, wenn diese Angst auf einmal weg wäre?“

Lisa: „Das wäre toll, da wäre ich ganz ruhig. Mein Kopf fühlt sich normal an, mein Herz schlägt nur ein wenig schneller und ich weiß, dass es klappen wird – weil ich ja geübt habe.“

Erw.: „Vielleicht schauen wir uns mal deine Angst gemeinsam an. Die wohnt ja in dir drinnen. Rausoperieren kann ich dir die natürlich nicht. Ich bin ja auch kein Arzt – funktionieren würde das wohl auch nicht, weil ich ja auch gar nicht wüsste, wie sie aussieht. Schau mal, ich hab hier verschiedenfarbige Knetmasse – bastele und knete doch mal die Angst. Zeig mir mal, wie die aussieht.“

Lisa beginnt, sich die geeigneten Farben zu suchen und knetet heftig auf der Angst herum. Es scheint, als lasse sie etwas Wut an der Knete ab. Es entsteht langsam eine Form.

Gemeinsam mit Lisa konnte nun auf Zettel geschrieben werden, was die



Lisa formt mit Knete eine Figur, die ihre Angst darstellt.

Angst macht. Hierzu können auch passende Symbole erfunden werden, die auf die Zettel geschrieben werden. Diese Zettel können dann an, in und um die Angst platziert werden.

Jetzt wird die geknetete Angst wohl wirklich Angst machend aussehen. Wenn Sie genau hinfühlen, kann man spüren, wie schwer und belastend sich die Figur „Angst“ anfühlt.

Erw.: „Sag mal, hat dein Gefühl, die Angst, eigentlich einen Namen?“

Lisa: „Ja, die heißt Leo.“

Erw.: „Lisa, deine Angst sieht wirklich Furcht erregend aus und ich kann jetzt auch fühlen, wie schlecht sie sich anfühlt. Weißt du eigentlich, wieso die Menschen immer wieder Angst haben?“

Lisa: „Nein, warum?“

Erw.: „Die Angst hilft uns.“

Erw.: „Sie hilft uns, dass wir überleben. Wenn wir keine Angst hätten, dann würden wir ganz unvorsichtig mit gefährlichen Dingen umgehen, z. B. mit einem Messer – weil wir keine Angst davor hätten, uns weh zu tun. Oder wir würden ohne richtig zu schauen über die Straße laufen, oder einfach mal vom Hausdach hüpfen, ... Die Angst schützt uns. Sie sagt zu uns: Vorsicht – pass mal auf, konzentriere dich!

„Sag mal Lisa, gibt es eigentlich etwas, was deine Angst gut macht?“

Lisa: „Na ja, die passt schon mit auf, dass mir nix passiert bei dem Theater morgen, dass ich vielleicht den Text nicht vergesse.“

Erw.: „Sie passt auf dich auf, dass du nicht den Text vergisst? Dann macht sie dich achtsam, damit du gut an den Text denken kannst. Dann ist sie eigentlich ja gar nicht so böse, diese Angst?“

Lisa: „Ja, stimmt.“

Erw.: „Wenn du deine Knetform anschaut. Ist das eher eine böser oder eine gute Angst.“

Lisa: „Die sieht noch böse aus. Ich mach ihr noch ein paar rosa Backen ... Dann sieht sie netter aus. Und die hässlichen blauen Haare mache ich auch weg.“

Lisa beginnt, an Leo zu arbeiten und gestaltet ihn um.

Erw.: „Wow, wenn man die Figur so ansieht, fühlt sich dein Gefühl gar nicht mehr so schlimm an wie vorhin. Sag mal, die Bilder auf den Kärtchen, sollen die dann da bleiben, wo sie sind?“

Lisa: „Nein, nicht alle. Ich mach noch eine Handtasche. Dann kann das da alles rein. Ich brauche die ja gar nicht, wenn ich Theater spielen will.“

Erw.: „Du packst jetzt alle Gefühle, die du fürs Theaterspielen nicht so gut brauchen kannst, in die Handtasche und es bleibt für dich ein Gefühl übrig, das dich gut denken lässt, damit du deinen Einsatz und Text weißt. Das ist eine gute Idee.“

Lisa: „Ich mach dem Leo noch einen Stock, in der Tasche ist jetzt so viel drin, damit er noch gerade gehen kann und einen Hut. Und mit Haarspangen, das sieht doch gut aus.“

Erw.: „Wow, das hört sich toll an. Sag, wie fühlt es sich denn für dich jetzt an, wenn du an morgen denkst? An die Aufführung?“

Lisa: „Nicht so schlimm.“

Erw.: „Aha. Jetzt hat er auch noch hübsche Fußnägel bekommen. Der Leo schaut jetzt richtig nett aus – fast wie ein Freund.“

Lisa: „Ja, der ist ja jetzt auch nett. Ich versteh den ja jetzt. Und außerdem heißt der nicht mehr Leo sondern – Sams-Leo ... Der ist jetzt auch lustig.“

Erw.: „Lisa, deine Angst sieht jetzt richtig schön aus ... auf mich wirkt sie freundlich und nett, und vor allem hilfreich.“

Lisa: „Ja.“

Lisa hat am nächsten Tag mit einem guten Gefühl und einer gesunden Anspannung, die für die notwendige Konzentration sorgt, „Dornröschen“ dargestellt. Das Publikum war begeistert und Lisa war mit sich zufrieden.

Probieren Sie diese Vorgehensweise aus. Für den Umgang mit der Angst kann das sehr hilfreich sein. Bei manchen Kindern kann allein das Kneten der Angst schon einen Erfolg ausmachen.

Birgit Widmann-Rebay von Ehrenwiesen,
NLP-Lehrtrainerin (dvnlp), LernCoach (nlpead),
Lerntherapeutin IFLW®, Themenschwerpunkte
im Bereich der Pädagogik/Psychologie, Familie,
Kinder & Lernen, Weßling

Kontakt

www.ressources.de

Literaturtipps

Vogt, Manfred (Hrsg.):

Wenn Lösungen Gestalt annehmen. Externalisieren in der kreativen Kindertherapie.

Borgmann Verlag, Dortmund 2007

Vogt-Hillmann, Manfred / Burr, Wolfgang (Hrsg.):
Kinderleichte Lösungen.

Lösungsorientierte Kreative Kindertherapie.

Borgmann Verlag, Dortmund 2002