

Anette Horvat

Eine Brücke, die uns trägt

Jugendliche aus einer Wohngruppe setzen sich täglich mit ihren eigenen Problemen und der Vorbereitung auf ein geregeltes Leben in einer eigenen Wohnung auseinander.

IHP Manuskript 1903 G * ISSN 0721 7870



Eine Brücke, die uns trägt

Jugendliche aus einer Wohngruppe setzen sich täglich mit ihren eigenen Problemen und der Vorbereitung auf ein geregeltes Leben in einer eigenen Wohnung auseinander.



Gliederung:

1. Einleitung
2. Praxisfeld
3. Die Voraussetzung meiner Arbeit
 - 3.1 Kunst- und Gestaltungstherapie im Counseling
 - 3.2 Was bedeutet und was bewirkt eine Klangschalenmassage?
 - 3.3 Der Klang als Brücke zu inneren und äußeren Bildern
 - 3.4 Stressfrei durch Klang
4. Praxisbeispiel – Das Flüchtlingsmädchen
 - 4.1 Erste Sitzung – Auf der Flucht
 - 4.1.1 Die Bilder aus der Sammlung für das Familienalbum
 - 4.2 Zweite Sitzung – Erinnerungen
 - 4.3 Dritte Sitzung – Die Trauerphasen
5. Praxisbeispiel – Der Junge, der nie mehr nach Hause kann
 - 5.1 Erste Sitzung – Sich ans Malen wagen
 - 5.2 Zweite Sitzung – Rollenspiel im Counseling – Umgang mit Nähe, Distanz und Grenzen
 - 5.3 Dritte Sitzung – Entschärfung; Dramatik der Gefühle
 - 5.4 Vierte Sitzung – Umrissbild
 - 5.5 Fünfte Sitzung – Immigration – Sei gut zu Deinem Körper
6. Fazit
 - 6.1 Aus Sicht der Jugendlichen: Geiler als Kiffen
 - 6.2 Persönliche Stellungnahme der Autorin als Counselor
7. Literaturhinweis und ein Gedicht von Anne Steinwand: Die anderen Brücken

1 Einleitung

Das Gedicht „Die anderen Brücken“ von Anne Steinwand hat mich inspiriert, den Jugendlichen zu zeigen, dass man niemals aufhören sollte, seine eigene Brücke zu bauen.

In meiner Graduierungsarbeit als Counselor für Kunst- und Gestaltungstherapie geht es um eine Möglichkeit, wie Klang und Kunst miteinander verbunden werden können, um einen leichteren Zugang zu sich selbst und zu den eigenen Gefühlen zu finden.

Um langfristig mit Jugendlichen arbeiten zu können, ist Vertrauen der beste Grundstein, um Zugang zu ihnen zu bekommen und um die Beziehungsarbeit mit ihnen leichter zu gestalten. Darüber hinaus können die Jugendlichen wöchentlich durch tiefe Entspannung mit Klang und Bildern schneller ihren täglichen Stress abbauen, um ihren Tagesablauf leichter zu gestalten.

Tagtäglich sehe ich die Jugendlichen, wie sie am Rande ihr soziales und emotionales Dilemma leben und unter ihren traumatischen Erlebnissen leiden. Die meisten kommen ohne fremde Hilfe nicht mehr raus, und nicht immer können Lösungen für ihre Probleme gefunden werden.

Am Beispiel von zwei Jugendlichen möchte ich zeigen, dass man pädagogische Arbeit und Counseling gut miteinander verbinden kann, und dass Counseling in der Jugendhilfe unbedingt einen festen Platz haben sollte, da meine Arbeit eine Grundlage schafft für weitere therapeutische Arbeit.

2 Praxisfeld

Mein Praxisfeld ist eine Wohngruppe, in der 12 Jugendliche im Alter von 12 -18 Jahren leben.

Die Jugendlichen, die zu uns kommen, wurden in der schwierigsten Lebensphase von ihren Eltern alleingelassen, die häufig selbst keine fürsorgliche Kindheit hatten. Diese Verhaltensmuster führen oft zu Wiederholungen von Generation zu Generation, und es ist sehr schwer, diese zu verändern bzw. aus diesem Teufelskreis herauszukommen. Die meisten Jugendlichen sind mit ihren eigenen Problemen, und denen ihrer Eltern überfordert. Die Jugendämter sind oft schon lange davor in der Familie tätig, bis die Jugendlichen zuletzt in einer Wohngruppe landen.

Geschichten, die sie in sich tragen, machen sie auf einer Seite stark, hart und unnahbar, auf der anderen Seite lassen sie alles raus, was sie nicht ertragen können oder wollen; sie reagieren oft überreizt, aggressiv, wütend, traurig, verletzen sich, können sich nicht an Regeln halten, gehen nicht zur Schule, nehmen Drogen, Alkohol, stopfen jede Menge Süßigkeiten in sich hinein, und nicht selten haben einige von ihnen suizidale Gedanken.

Da sie jegliche Vertrauensbasis zu ihren Bezugspersonen verloren haben, lassen sie nur schwer jemanden an sich heran. Allein kommen sie wiederum nicht so leicht aus ihrer Situation heraus, sie brauchen sehr viel Verständnis, liebevollen Trost, jemanden der sie versteht, der an sie glaubt und dem sie vertrauen können.

Es kommt immer wieder vor, dass der ein oder andere vorzeitig die Gruppe verlassen muss, bevor die Ziele erreicht sind, die sie sich selbst gesetzt haben (*Hilfeplan*).

Für einige ist es schwer zu begreifen, dass niemand aus der Familie da ist, der sich um sie kümmert. Einige von ihnen können nie wieder in die Ursprungsfamilie zurückkehren, weil etwas passiert ist, was ich hier aus Schutz der Jugendlichen nicht erwähnen möchte.

Da sie aus ihrer Situation nicht so leicht herauskommen, geht es ständig auf und ab, was wiederum die konstante Arbeit erschwert.

Als Counselor (*Pädagogisch-Therapeutische Beraterin*) spüre ich den Drang, einen ZUGANG zu den Jugendlichen aufzubauen und ihnen zu helfen, sich besser kennen zu lernen, um heraus zu finden, welche Bedürfnisse sie haben und welches Leben sie später leben möchten.

Es liegt mir am Herzen mit den Jugendlichen so zu arbeiten, dass sie erst aus der Wohngruppe fortgehen, wenn sie eine Ausbildung haben oder einen vergleichbaren Reifungsprozess erreicht haben.

Hier wird verdeutlicht, wie sie durch verschiedene Methoden, Umgang mit den Regeln, Grenzen, Nähe, Distanz, Probleme, Wut, Trauer und Freude entwickeln können.

Durch die gezielten Methoden und die Kombination von Klangschalenmassage mit Kunst- und Gestaltungstherapie, darf ich meine Begeisterung und die Erfahrung an die Jugendlichen weitergeben und sie damit ihren Zielen viel näherbringen. Durch innere Bilder können sie mehr Klarheit erlangen und damit weiterarbeiten.

Zu Beginn meiner Sitzungen gehe ich erst mal in ein Vorgespräch, um die Befindlichkeit zu erfragen, ob aktuell etwas vorliegt. Es ist wichtig zu wissen, was in ihren Körper passiert, welche Gefühle und Gedanken sich breitmachen, um so gut wie möglich auf die Klienten eingehen zu können.

Sie bekommen am Anfang der Sitzung ein Tagebuch geschenkt, in das sie schon bei der ersten Sitzung ihre Gefühle und Gedanken aufschreiben können, um festzustellen, welche Ängste und Selbstzweifel sie plagen. Dadurch können durchaus dramatische Gefühle entschärft werden.

Besonders wichtig ist es auch, Dinge zu benennen, die gut laufen im Leben und welche Ressourcen sie besitzen, um auch in schwierigen Situationen zurecht zu kommen. Wie hat sich das angefühlt? Was hat mir Kraft gegeben?

3 Die Voraussetzung meiner Arbeit

Die Voraussetzung meiner Arbeit beruht auf tiefer Entspannung.

Wir lernen mehr, wenn wir entspannt sind. Informationen sind uns leichter zugänglich, wenn wir entspannt sind und unsere Gehirnwellen in einem langsamen, großen Muster verlaufen. Wenn man sich nicht ablenken lässt, und sich auf die eigene Atmung und Muskelentspannung konzentriert, verlangsamen sich die Gehirnwellen wie von selbst. Aus der Erfahrung wissen wir, dass in entspanntem Zustand plötzlich Lösungen für Probleme auftauchen, die man vorher stundenlang gesucht hat. Wenn der Körper erholt ist, kommt nach einigen Tagen des Nachdenkens plötzlich eine Einsicht.

Um in eine tiefe Entspannung zu gehen, biete ich den Jugendlichen einmal pro Woche eine Klangschalen-Entspannung als Einstimmung auf die inneren und äußeren Bilder an - eine Klangschalenmassage, bei der sich die Jugendlichen entspannen können, ohne viel machen zu müssen.

Da die Jugendlichen sich anschließend entspannt und geborgen fühlen, fällt es ihnen viel leichter, sich auf das Malen einzulassen. Sie bleiben länger im Zustand der Entspannung, und können leichter Zugang zu ihren inneren Bildern finden, die immer mit Gefühlen verbunden und eng an Interaktionen geknüpft sind. Die Fähigkeit des "Bildners" ist dem Menschen angeboren und beginnt bereits im Säuglingsalter.¹

Wichtig finde ich auch, dass sie aus jeder Sitzung eine positive Erfahrung oder eine Erkenntnis mitnehmen können, was sie dazu motiviert weiter zu machen. Trotz intensiver Arbeit mit den Jugendlichen, kommt es immer wieder vor, dass plötzlich nichts mehr davon zu sehen ist, was aber nicht heißt, dass alles was sie sich erarbeitet haben weg ist, und dass es sich nicht lohnt weiter zu machen - es ist ein ständiges Auf und Ab.

Dies kann man besonders an meinem Fallbeispiel erkennen. In meinem Projekt ist ein 15-jähriger Junge, der keine Möglichkeit hat, wieder in seine Ursprung Familie zurückzukehren. Um den Jungen zu schützen werde ich den Grund dafür hier nicht benennen.

Stressabbau durch Klang und Bilder sind zwei Medien, die besonders mit einander harmonieren und in der Stressbewältigungsstrategie mit Menschen sehr wertvoll und unverzichtbar sind.

Meine Aufgabe orientiert sich am Vorgespräch und auch an dem, was der Klient langfristig bearbeiten möchte. Entscheidend ist, dass der Klient sein Thema selbst bestimmt. Methoden werden von mir angeboten. Sie werden der aktuellen Situation, der Befindlichkeit und dem Thema, welches bearbeitet werden soll, von mir angepasst.

¹ WIKIPEDIA – Bewusstseinszustand – Gehirnwellen.

3.1 Kunst- und Gestaltungstherapie im Counseling

In meine Arbeit kommen mehrere Methoden aus der Kunst- und Gestaltungstherapie zum Einsatz, um innere Bilder darzustellen, z.B. Bilder, Knete und Sandbilder. Da die inneren Bilder mehr ausdrücken können als Worte, haben sie immer Vorrang. Erfahrungen und Vorstellungen sind in Bildern gespeichert und auf dieser Ebene leichter abrufbar als Worte.

Ausdrucksmöglichkeiten des Malens und Gestaltens sind die Grundlage für einen heilsamen und Lösungsorientierten Prozess, ohne dabei einen künstlerischen Anspruch zu haben.

Das Ausdrücken und Gestalten von inneren Bildern entlastet und schafft Freiraum für neue Perspektiven. Handlungsräume und Wahlmöglichkeiten entstehen und das Vertrauen in die eigene Selbstwirksamkeit wird gestärkt.

Kunsttherapeutische Methoden sind hilfreich bei aktuellen Krisen und heilsam in der Behandlung von psychosomatischen Beschwerden und psychischen Störungsbildern.²

3.2 Was bedeutet und was bewirkt eine Klangschalenmassage?

„Die Arbeit mit den Klangschalen erleichtert und beschleunigt den Beziehungsaufbau zu den Jugendlichen. Dadurch entstehen weniger „Widerstände“ und damit einhergehend eine erhöhte Arbeitsbereitschaft bei den Jugendlichen. Die Klänge scheinen hier den Austausch auf einer unbewussten, nonverbalen Ebene zu begünstigen.³

Klänge tun gut, und sie unterstützen die eigene Resonanzbereitschaft. Sie helfen dabei, Energie und Kraft zu sparen und Freude an der Arbeit zu bewahren.

Der Ton der Klangschale berührt das Innerste, es bringt die Seele zum Schwingen. Klang löst Spannungen, mobilisiert die Selbstheilungskräfte und setzt schöpferische Energien frei. Der Begriff „Klangmassage“ setzt sich aus den Begriffen KLANG und MASSAGE zusammen, es handelt sich also um eine Massage mit Klang. Es wird dabei nicht irgendein Klang verwendet, sondern der von Klangschalen, genauer gesagt von Peter Hess‘ Therapieklangschalen.⁴

² (Quelle: Kunsttherapie aus der Praxis, modern lernen Dortmund 2003, Christine Leutkart/Elke Wieland/Irmgard Wirtensohn-Baader 8Hrsg. / Wikipedia/ Kunsttherapie) GRUBER, Harald, WICHELHAUS, Barbara (Hrsg) Kunsttherapie mit Kindern EB-Verlag Dr. Brand 2011)

³ (Quellen Hinweis: HEINRICH, Otto, SILBER, HESS, Peter, HOEREN Jürgen: Klangtherapie/Traumzeit Verlag, 2007/2010)

⁴ (Quelle: Skript zur Ausbildung in Peter Hess-Klangmassage, Seminar: Klangmassage I – IV)

„Bei Klangmassage erfolgt die Massage über das Medium Klangschale bzw. deren Klangschwingungen, denn bei der Klangmassage werden Klangschalen auf dem bekleideten Körper aufgestellt und durch sanftes Anschlagen in Schwingung versetzt. Eine angenehme, obertonreiche Klangschwingung bietet Raum zum Wohlfühlen und Entspannen. Die so entstandenen Klangschwingungen übertragen sich auf den Körper. Der Körper, der ja zu 70- 80 Prozent aus Flüssigkeit besteht, kann Klang hervorragend weiterleiten. So setzen sich die physikalischen Schwingungen der Klangschale über die Haut, durch das Körpergewebe, die Körperhöhlräume, die Organe und Knochen im ganzen Körper fort. Klangtherapie, Klangmassagetherapie und Klangmassage sind traditionelle therapeutische Behandlungsformen mit Zukunft.“⁵

Neben den Klangschalen können auch Gongs und Zimbeln eingesetzt werden.

3.3 Der Klang als Brücke zu inneren und äußeren Bildern

Da die Klienten besonders gut beim Klang entspannen können, haben sie leichteren Zugang zu inneren und äußeren Bildern und können sich so ohne großen Widerstand aufs Malen einlassen.

3.4 Stressfrei durch Klang

Durch die Kombination verschiedener Methoden mit dem Klang, ist die Klangschalenmassage ein wertvoller Baustein in der Stressprävention. Sie hilft effizient beim Abschalten und Loslassen und erreicht so auch Menschen, die sich sonst nur schwer entspannen können (*die sogenannten „Kopfmenschen“*).

Klangschalenmassage führt zu tiefer Entspannung, welche die Gehirnwellen im Alphazustand schwingen lässt, was eine tief gehende und nachhaltige Wirkung zu Folge hat. Sie helfen dabei, zu innerer Gelassenheit und Ruhe zu finden.⁶

Klang unterstützt Selbstwahrnehmung und Kommunikationskompetenz. Er ermöglicht fließendes Gewahrsein der eigenen Gedanken und Vorstellungen, als auch der körperlichen und seelischen Empfindungen. Klänge fördern die eigene Kreativität und intuitive Intelligenz, was auf Dauer zur Überwindung dualistischer Denk- und Verhaltensmuster führt und auf diese Weise das Selbst- und Urvertrauen stärkt.

⁵ (Quelle: Skript zur Ausbildung in Peter Hess-Klangmassage, Seminar: Klangmassage I – IV)

⁶ GOMMEL, Kerstin (2010): Neuronale Wirkung der HESS, Peter-Klangmassage.

Langfristig gesehen kann Klangschaalenmassage gesundheitsfördernd sein. Sie kann schlechte Gewohnheiten und Suchtverhalten mindern, das Risiko von körperlichem Stress reduzieren, sowie die Gefahr von Herzinfarkten und Schlaganfällen senken. Das bewusste Entspannen hilft dem Körper, sein Immunsystem zu stärken und die Anfälligkeit für Krankheiten zu vermindern und somit auch das allgemeine Wohlbefinden und die persönliche Leistungsfähigkeit zu steigern.

Klangschaalenmassagen vertiefen die Wahrnehmungsebenen, ermöglichen ein intensiveres Erleben des Augenblicks und steigern so Lebensqualität und Lebensfreude.⁷

4 Praxisbeispiel – Das Flüchtlingsmädchen

Bei meinem ersten Praxisbeispiel handelt es sich um das 16-jährige Flüchtlingsmädchen S., das gebürtig aus Eritrea stammt. Als ihr Vater vor 12 Jahren aus politischen Gründen verhaftet wurde und in Eritrea ins Gefängnis kam, flüchtete sie mit ihrer Mutter in den Sudan und lebte dort bis zu ihrem 14. Lebensjahr. So spricht sie heute besser arabisch als ihre Muttersprache.

Zu Schule ist sie nie gegangen, bis sie nach Deutschland kam. Schreiben und Rechnen erlernte sie in einer kirchlichen Flüchtlingsunterbringung im Sudan und von ihrer Mutter. Ihre Mutter musste schwer arbeiten, um den Lebensunterhalt für die beiden zu verdienen. Während dieser Zeit erkrankte ihre Mutter schwer und starb schließlich, wobei die Krankheit, die zu Ihrem Tode führte, nicht näher bekannt ist.

Unmittelbar nach dem Tod ihrer Mutter ist sie geflüchtet und stand somit im Alter von 15 Jahren plötzlich allein in einer Stadt in Deutschland. Sie wurde von einem Mann am Bahnhof in einem sehr verwahrlosten und abgemagerten Zustand aufgefunden und in die Inobhutnahmestelle gebracht.

Nach dem Tod der Mutter machte sich eine große Trauer breit, welche sie bis heute noch an manchen Tagen überwältigt.

Trotz vieler schlimmen und traurigen Erfahrungen zeigt sie sich nach außen von ihrer Sonnenseite. Sie ist gut erzogen, fleißig und dankbar für jeden neuen Tag. Sie nimmt jede neue Herausforderung an, um möglichst viel zu lernen. Ihr größter Wunsch war zur Schule zu gehen, um später eine Ausbildung als Krankenschwester zu absolvieren oder Medizin zu studieren.

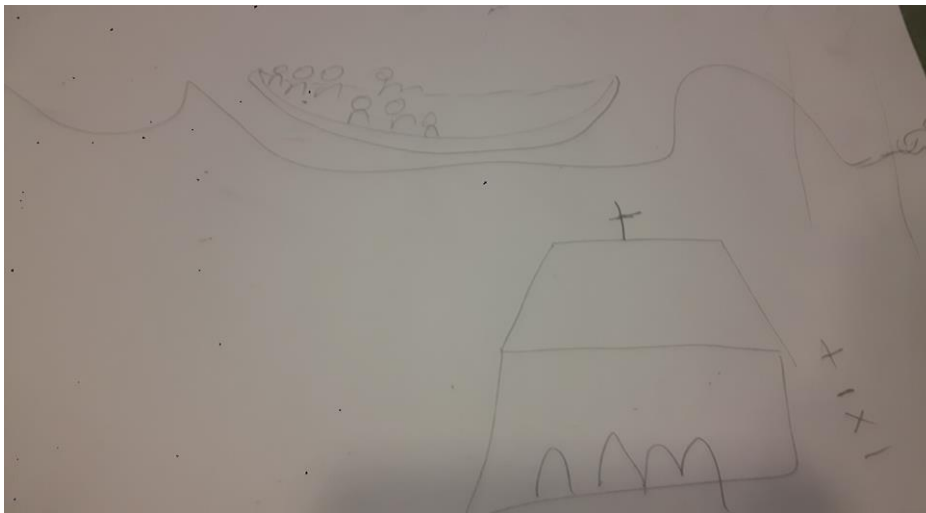
⁷ (Quelle: GOMMEL, Kerstin (2010): Neuronale Wirkung der HESS, Peter-Klangmassage)

Auf der Flucht nach Deutschland hat sie alle ihre Erinnerungsfotos von der Mutter, Vater und Familienfotos verloren. Ich kam deshalb auf die Idee, Erinnerungen an ihre Mutter und das, was sie mit ihr erlebt hat, bildhaft sichtbar zu machen, um sie später in einem Familienalbum aufbewahren zu können. Sie war von der Idee begeistert und konnte es kaum abwarten loszulegen.

S. entscheidet, was mit den Bildern geschieht. Sie möchte einige Bilder eingerahmt haben, um sie dann bei sich im Zimmer an die Wand zu hängen. Die Bilder sollen ihr einerseits Kraft und andererseits die Erinnerungen an ihre Mutter geben.

In eine Sammelmappe kommen weitere Bilder, aus denen später das Fotoalbum entstehen soll.

Da S. die deutsche Sprache nicht so gut spricht, arbeiten wir nach der Klangschaalenmassage überwiegend mit intuitiven Malen.



**** Bild 1 **** Zufluchtsort in Sudan

Die Kirche, in der sie sich mit ihrer Mutter und den anderen Flüchtlingen aufgehalten hat. Die längste Zeit ihrer Kindheit hat sie in dieser Kirche verbracht. Dort haben Mutter und Tochter erstmals Ruhe und Frieden gefunden.

4.1 Erste Sitzung - Auf der Flucht

Nachdem das Vorgespräch stattgefunden hat und ihre Befindlichkeit geklärt ist, wird die Klangschaalenmassage bei der Jugendlichen auf bekleidetem Körper aufgelegt, um in die tiefe Entspannung gehen zu können. *(Eine solche Massage kann bis zu 45 Minuten dauern, zuzüglich 5 – 10 Minuten Nachwirkzeit.)*

S. ist unter anderem mit einem Boot geflüchtet. Dies hat sie in Bild 2 gemalt. Sie hatte große Angst, dass das Boot wegen der hohen Wellen untergeht. Indem sie das Boot pink malte, symbolisierte sie die Flucht als Neuanfang.



**** Bild 2 **** *Fluchtboot*

Dies stellt ihr Fluchtboot dar. Sie sagte, dass sie absichtlich keine dunklen Farben gewählt habe, weil dies sie traurig machen würde. Sie sieht ihre Flucht als positiven Anfang. Daher meine Interpretation, dass die Farbe pink ihren Neuanfang symbolisiert.



**** Bild 3 **** *Flucht von Eritrea nach Sudan. Auf dem Kamel sind viele Wasser Behälter für die Flüchtlinge*

4.1.1 Die Bilder aus der Sammlung fürs Familienalbum



**** Bild 4 **** Erinnerungsfoto an Mama, S. lässt sich die Haare waschen.

S. erinnert sich gerne an die Zeit, als sie noch ein Kind war. Sie träumt davon mit ihrem Vater Hand in Hand durch die Stadt zu gehen. Sie malt also auch Bilder, wie sie sich mit ihrem Vater vorstellen kann, z.B. Hand in Hand spazieren gehend. Sie weiß allerdings nicht, wie er wirklich aussieht und ob er noch lebt. Leider gibt es keinen Kontakt zu irgendwelchen anderen Verwandten.



**** Bild 5 **** S. pflückt zu Hause Blumen für ihre Mama

4.2 Zweite Sitzung - Erinnerungen

Heute versucht sie, sich ihre Eltern als Paar vorzustellen, indem sie sie aus Papier formt. Sie stellt sich vor, wie sie als Kind in der Mitte ihre Eltern an Hand gefasst spazieren geht. Sie setzt sich in Gedanken mit der Frage auseinander, wie wohl ihr Vater aussehen würde, und ob er noch lebt. Ihren Vater kennt sie nur von Bildern und aus Erzählungen ihrer Mutter. Sie versucht sich vorzustellen, wie er war und versucht ihn dabei zu malen. Leider fehlt ihr die ganz konkrete Erinnerung an ihn, denn sie hat ihn vor 12 Jahren zum letzten Mal gesehen.



**** Bild 6 **** S. versuchte ihren Vater zu malen. Sie kann sich nur an ein Passfoto erinnern, deshalb bricht sie das Malen ab.



**** Bild 7 **** Erinnerungsfoto von S. mit ihrer Mutter auf dem Spielplatz.



**** Bild 8 **** Im Sudan, das Gebäude nebenan, wo sie gewohnt hat.



**** Bild 9 **** *Sie hat nie vorher Schnee gesehen und gefühlt, sie hätte das Erlebnis gerne mit ihren Eltern geteilt.*

4.3 Dritte Sitzung - Die Trauerphasen

Es ist schwer, sich vorzustellen, wie es ohne den verstorbenen Menschen weitergehen soll. Die Trauer reißt einen in ein tiefes, schwarzes Loch. Wir alle durchlaufen in dieser Zeit verschiedene Phasen. Besonders schwierig ist es für Kinder oder Jugendliche, ohne ihre Eltern groß zu werden.

Im ersten Moment war S. in einem Schockzustand. Sie wollte mit keinem zu tun haben. Sie habe sich in der Flüchtlingsunterkunft zurückgezogen und alles mit sich alleine ausgemacht.

Heute spricht sie darüber und lässt ihren Schmerz, ihre Einsamkeit und ihren Verlust von einem lieben Menschen über ihre Bilder heraus.

Neuanfang durch Akzeptanz: Sie akzeptiert langsam, dass ihre Mama nicht mehr zurückkommt. Sie wird sie immer in ihrem Herzen tragen, sagt sie. Aber sie hat auch Angst, dass die Erinnerungen an ihr Aussehen verloren gehen, weil sie allmählich immer mehr verblassen, und das lähmt sie.

Dabei stelle ich fest, wie wichtig Counseling in der Jugendhilfe ist, da man Jugendliche in solchen Situationen nicht allein lassen sollte.⁸

⁸ (Quelle: KAST, Verena: Trauern. Phasen und Chancen des psychischen Prozesses. Stuttgart (2008.)



**** Bild 10 **** *S. träumt von ihrer Mutter. Sie ruft ihr nach, doch ihre Mutter geht im Traum weiter.*

„Viele seelische Verletzungen können die Ursache für Angstzustände, Depressionen oder unerklärliche Schmerzen sein. Solche physischen und psychischen Belastungen entstehen durch im Körper blockierte Energie“, was sich auch durch Klang und Malen lösen kann.⁹



**** Bild 11 **** *Die Trauer nach dem Traum*

S. malt im Schnitt bei jeder Sitzung drei bis fünf Bilder, und es kommt selten vor, dass sie sich trotz der ganzen Erlebnisse antriebslos fühlt.

⁹ (Quelle: Peter A. Levine, Das Buch; Von Trauma Befreien, 2015/Kösel Verlag)



**** Bild 12 **** „Darf ich meine Trauer rauslassen“, S. weint sich die Seele frei

S. lässt ihre Trauer überwiegend über die Bilder heraus, was für sie jedes Mal befreiend wirkt. Da S. die deutsche Sprache nicht so gut spricht, versuchen wir uns überwiegend über die Bilder zu verständigen. Sie hat einen „Erlaubnissatz“ für ihre Trauer auf Arabisch auf die Rückseite des Bildes geschrieben („*astatie albaka fi`ayi hazin*“). Übersetzt bedeutet es so viel, wie „Ich erlaube mir, jederzeit zu weinen, wenn es mir danach ist“.



**** Bild 13 **** *Wie sieht meine Mama aus?*

Als S. das Bild gemalt hat, hat sie dabei ihre Mama besonders stark gefühlt. Sie konnte aber Mamas Aussehen nicht sehen.

S. besitzt die Fähigkeit, sich immer wieder ein Lächeln auf die Lippen zu zaubern. Eine solche emotionale Fähigkeit ist besonders hilfreich bei der Heilung von emotionalem Schmerz. Aus ihren Ressourcen schöpft sie die Kraft, den Verlust von geliebten Menschen zu überwinden.

Ihre Ressourcen:

- begeisterungsfähig
- wissbegierig
- mutig
- empathisch
- fleißig
- zielorientiert
- hoffungsvoll



**** Bild 14 **** *Das Kissen wird als Trosthilfe symbolisiert.*

Sie sorgt für sich - wenn S. sich besonders alleine fühlt, nimmt sie ein Kissen und kuschelt damit. Sie stellt sich vor, ihre Mama sei bei ihr.



**** Bild 15 **** *Visionsbild – als Kraftquelle - S. möchte später Krankenschwester oder Ärztin werden*

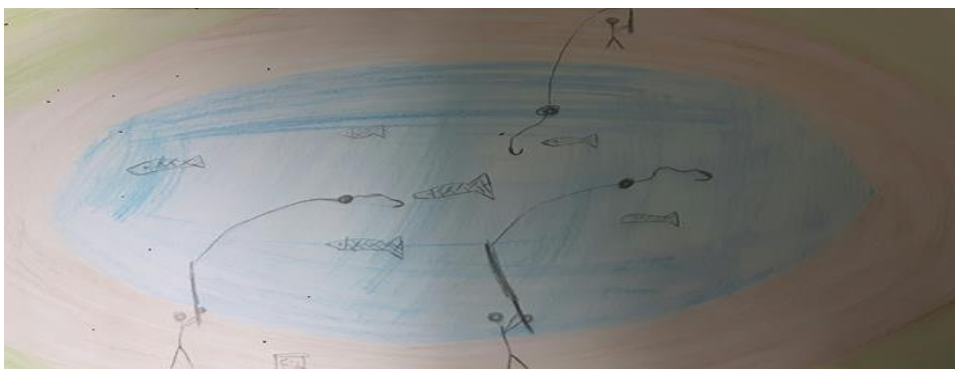
Vision gibt S. Kraft in die Zukunft zu schauen, sie ist fest davon überzeugt, dass sie später beruflich in den medizinischen Bereich geht und dafür ist sie bereit fleißig zu lernen.

5 Praxisbeispiel – Der Junge, der nie mehr nach Hause kann

C. ist heute 15 Jahre alt. Er ist mit 12 Jahren von seiner Mutter zu seinem Vater gezogen. Da beide Elternteile wieder in einer neuen Partnerschaft leben, ist es für ihn schwierig, irgendwo überhaupt zu Hause zu sein. In die Wohngruppe kommt C. mit 14 Jahren. Kontakt zu seiner Mutter hat er so gut wie gar nicht. Sie wohnt etwas weiter weg und meldet sich nur selten bei ihm. Wenn sie Kontakt zu ihm aufnimmt, ist C. anschließend wie ausgewechselt; er ist danach wochenlang extrem auffällig und schafft es nicht, den Alltag in der Gruppe mitzugestalten.

Da C. nicht mehr nach Hause zurückkehren kann, freut er sich umso mehr, wenn er sich mit seinem Vater oder seinem Bruder trifft. Sein Vater fühlt sich mit der Geschichte, seiner Arbeits- aber auch mit der familiären Situation überfordert. Das macht sich bemerkbar, indem er die Termine mit C. häufig absagt. Das macht C. sehr traurig und wütend. Er fühlt sich ungeliebt und abgelehnt. In diesen Situationen zeigt er allgemein einen Rückschritt in seiner Entwicklung. Dies äußert sich z.B. dadurch, dass er die Schule schwänzt, mit jedem Streit sucht, der ihm begegnet. Er wirkt dann, als würde er unter Strom stehen.

Wenn die Möglichkeit besteht, versuche ich unmittelbar in solchen Situationen mit ihm zu reden. Und weil er auf Klang sehr positiv reagiert, biete ich ihm Klang-Zeit für Entspannung an.



**** Bild 16 **** Angeln mit seinem Vater

Angeln ist die Lieblingsbeschäftigung seines Vaters. C. steht deshalb gerne um 05:00 Uhr auf, um die Nähe seines Vaters spüren zu können.

5.1 Erste Sitzung – Sich ans Malen wagen

Da C. negative Erfahrung in der Schule gemacht hat, möchte er nicht malen und meint, dass er auch nicht malen könne.

Nach der Klangschalenmassage lade ich ihn ein, eine Skizze zu zeichnen. Er malt das Bild mit einem See und zeichnet drei Angler. Auf die Frage wer diese sind, erklärt C., dass es sich um ihn und seinen Vater handelt, der dritte Angler sei irgendein Fremder, der angelnd auch dabei ist. Er sagt mir allerdings direkt, dies sei sein erstes und letztes Bild! Ich lasse das so stehen und lege ihm ein Stück Knete dabei auf den Tisch. Er sieht mich an und nimmt die Knete in die Hand, beginnt zu kneten und erzählt, was ihn bedrückt. Während er sich öffnet, entsteht eine Figur seines Vaters. Ich frage ihn, ob ihm noch etwas fehlen würde und er fragt: „Was?“. Ich frage ihn daraufhin, wo er seine Figur platzieren möchte. Er nimmt sofort ein Blatt Papier und Wachsmalstifte und beginnt zu malen: einen oval förmigen Kreis.

Er spricht nicht mehr und konzentriert sich auf das, was er tut. Er malt den Kreis mit blauer Farbe aus, dann malt er um den Kreis alles in grün, anschließend platziert er die Figur auf dem Bild und meint, das sei der See, zu dem er mit seinem Vater angeln geht. Und so entsteht doch noch ein zweites Bild in dieser Sitzung.



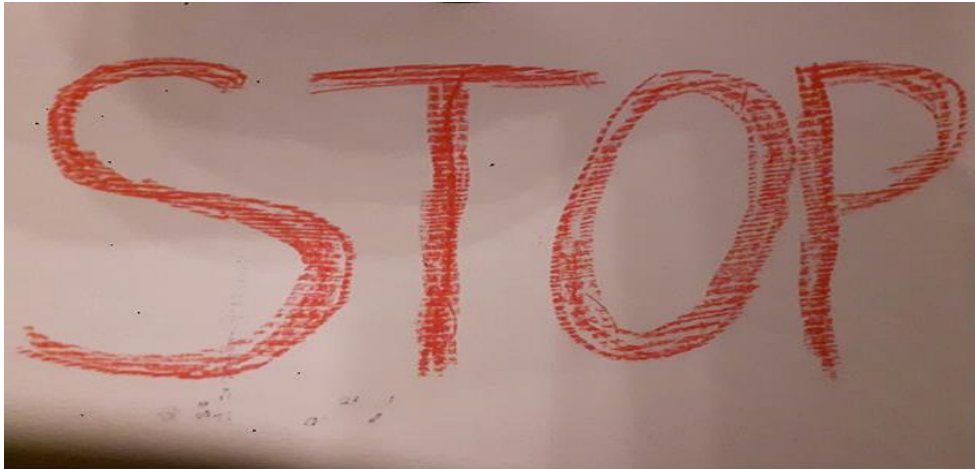
** Bild 17 ** Knetfigur auf 2. Bild

Meine Absicht war, dass er ins Tun kommt, ohne dass er das Gefühl bekommt, dass ich eine Erwartung an ihn stelle. Er sollte einfach das Gefühl und Vertrauen bekommen, dass es ok ist, so zu sein wie er ist, und dass keine Ansprüche an ihn gestellt werden, so dass er keine Angst oder Druck bekommt, etwas falsch zu machen, wie damals in der Schule. Am Ende ging er zufrieden mit einem Lächeln aus der Sitzung hinaus.

5.2 Zweite Sitzung: Rollenspiel im Counseling - Umgang mit Nähe Distanz und Grenzen

Da C. immer wieder die Grenzen der anderen Bewohner überschreitet, ohne viel nachzudenken, wie sein Verhalten bei den anderen und besonders bei den Mädchen ankommt - was für ein Gefühl er bei ihnen auslöst, seiner Körpergröße von 1,92 cm und einem Gewicht von ca. 100kg, entstehen immer wieder gravierende Konfliktsituationen. Ich habe ihn deshalb zu einem Rollenspieltraining eingeladen: Alle sollten in

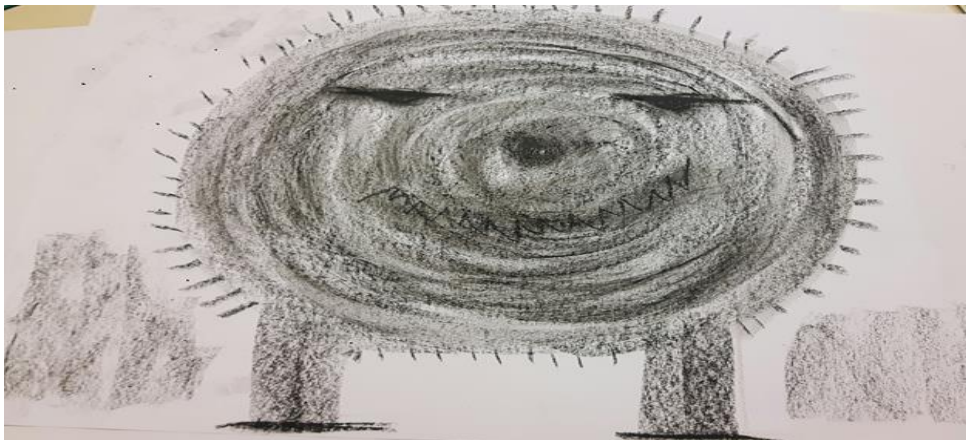
Partnerarbeit den besseren Umgang miteinander einüben und sich gegenseitig zeigen, wo die eigenen Grenzen sind. Als Medium hierfür sollte jeder ein Stoppschild gestalten.¹⁰



**** Bild 18 **** – Stoppschild

Hier möchte C. den anderen Jugendlichen seine Grenzen zeigen, um sich selbst zu schützen.

5.3 Dritte Sitzung: Entschärfung; Dramatik der Gefühle



**** Bild 19 **** Krisenbild – Wutmonster

Das Wutmonster verfolgt C. immer wieder, und dadurch kommt er in Streitsituationen mit anderen Bewohnern oder den Pädagogen. Dies passiert überwiegend, wenn ihn sein Vater wieder mal versetzt hat.

¹⁰ „Die meisten Schatten in unserem Leben rühren daher, dass wir uns selbst in der Sonne stehen“.
(Quelle: Zitat/EMERSON, Ralph Waldo)

C. lässt oft sein „inneres Kind“ heraus, vor allem, wenn der Tag nicht gut verläuft. Wenn sein Vater ihn versetzt oder seine Freundin mit ihm Schluss gemacht hat, dann kann es passieren, dass er aggressiv auf alles und jeden reagiert: er schreit, beleidigt, droht und randaliert. Nachdem sich sein inneres „Schattenkind“ ausgetobt hat, geht es C. besser, das „Sonnenkind“ kommt wieder zum Vorschein, und man kann dann mit ihm in aller Ruhe reden.

Das Buch von Stefanie Stahl „Das Kind in dir muss Heimat finden“ setzt sich mit den Inneren Kind auseinander. In Schritt 1: C. soll sein Schattenkind kennenlernen, also den Persönlichkeitsanteil, der für negative Kindheitserlebnisse und Traumatisierungen steht. In Schritt 2 soll er die Stärke aus seinem jetzigen Zustand kennenlernen. Im abschließenden dritten Schritt soll er sein Sonnenkind entdecken - einen gesunden, starken und fröhlichen Persönlichkeitsanteil. Da C. sehr oft ein tobendes inneres Kind erlebt, soll er erkennen können, auch positive Anteile zu besitzen, die er in Zukunft öfter ans Licht kommen lassen darf.¹¹

Die Ressourcen, aus denen C. schöpft:

- Hoffnung
- Vision
- Neugier
- Redegewandtheit
- Durchhaltevermögen
- Selbständigkeit

5.4 Viertes Setting: Umrissbild

In der Übung „Umrissbild“ darf C. seinen Körper und seine Gefühle besser kennen lernen.

Die Übung regt an, sich mit sich selbst zu beschäftigen, die eigene Befindlichkeit wahrzunehmen und diese symbolhaft auszudrücken, sowie spielerisch mit der eigenen (*Körper-*) Form umzugehen.

¹¹ STAHL, Stefanie: Das Kind in dir muss Heimat finden von ISBN 978-424-63143-2 Kailash



**** Bild 20 **** C.'s Umrissbild

Bei dieser Übung kann der Jugendliche leichter spontan frei malen, die eigenen Gefühle wahrnehmen, verborgene Emotionen und auch Gedanken ans Tageslicht holen.

Das „Innen“ und „Außen“ des Bildes kann in Beziehung zur eigenen Person gebracht werden und sich im Laufe des Malens verändern.

Im gemeinsamen Nachgespräch äußert C. seine Gefühle, seine Gedanken und seine Wahrnehmung und trägt sie in das Umrissbild ein.¹²

5.5 Fünfte Sitzung: Imagination - Sei gut zu deinem Körper

Wenn wir unserem Körper Aufmerksamkeit schenken und Rücksicht nehmen auf seine Signale, so werden wir schnell erkennen, was uns gut tut und was nicht. Unser Körper sagt immer die Wahrheit. Er ist sozusagen die Außenseite unserer Seele, der Spiegel unserer Gefühle. (Quelle: Klaus W. Vopel, *Das rote Buch der Gruppen*, iskopress Verlag, 2009)

Nach einer Klangschaalenmassage ist C. tief entspannt und lässt sich nun gerne in eine Imagination begleiten.

Nach der Imagination malt C. seinen Körperumriss. Er malt sich ein Herz und um sich einen Lichtschutz.¹³ (siehe Bild 20)

¹² (Quelle: Klaus W. Vopel, *Das rote Buch der Gruppen*, iskopress Verlag erste Auflage 2009)

¹³ VORPEL, Klaus W, *Das rote Buch der Gruppen*, iskopress Verlag erste Auflage 2009)

Ich leite C.'s Aufmerksamkeit imaginär von den Füßen bis zur Haarspitze. Er soll seinen Körper ohne Vorurteile betrachten und alle seine Körperteile akzeptieren wie sie sind. Im Stillen soll er folgende Wünsche aussprechen und einige Male wiederholen:

- Ich möchte gut sein zu meinem Körper.
- Ich möchte mit meinem Körper Freundschaft schließen.
- Ich möchte ohne Hass und Feindseligkeit sein.
- Ich möchte ohne Angst leben

6 Fazit

Meine Interessen liegen darin, die Jugendlichen zu erreichen, ihnen auf Augenhöhe zu begegnen und sie dort abzuholen, wo sie sich gerade befinden.

Trotz ständigem Auf und Ab, gelingt es ihnen, die Brücke zwischen Counseling und Klang immer wieder mal zu betreten. Und an manchen Tagen gelingt es ihnen sogar, sie zu überqueren.

Ich sehe mich als jemanden, der sie erreichen kann, weil ich richtig für sie da bin. Ich nehme mir Zeit für sie. Ich verrichte meine pädagogisch-therapeutische Arbeit mit großer Hingabe und sehe sie als dankbare Möglichkeit, den jungen Menschen einen Bruchteil von dem zu offenbaren, was ihnen bis jetzt verborgen geblieben ist. Rückschritte, die sie machen, sehe ich eher als Stolpersteine, aber nicht als Sackgasse. „Nach jedem Gewitter kommt ein Sonnenschein zu Vorschein“. (*Volkswisheit*).

Um eine Beziehung aufzubauen muss ich Interesse an dem zeigen, was die Jugendlichen tun, muss ihnen zuhören, wenn sie ein Mitteilungsbedürfnis haben. Ich reagiere verständnisvoll und stelle sie nicht als Täter dar, wenn sie gerade etwas angerichtet haben, was ich nicht wirklich gut finde. Ich sage ihnen dann: „Du wirst bestimmt Gründe für dein Verhalten haben“.

Wenn ich mir Zeit nehme, erreiche ich ihr Vertrauen und geben ihnen das Gefühl, dass sie wichtig sind. Über das Vertrauen baue ich Verbindlichkeit auf und zeige ihnen Zuverlässigkeit. Damit habe ich eine Arbeitsbasis geschaffen, um sie dorthin zu begleiten, wo sie selbst nie geglaubt haben hinzukommen.

Ein ganz besonderer Moment ist für mich, wenn die Jugendlichen zu mir kommen und erzählen, dass gerade alles gut läuft und was das für ein befreiendes Gefühl ist. Und genau in solchen Momenten weiß ich, dass mein Einsatz Früchte trägt. Es erfüllt mich mit Freude und Dankbarkeit, für diese Kinder da sein zu dürfen.

6.1 Aus Sicht der Jugendlichen: „Geiler als Kiffen“

C. bekommt regelmäßig eine wöchentliche Klangschalenmassage und einmal in Monat gibt es mit allen Jugendlichen eine Klangreise.

Eine persönliche Rückmeldung:

„Durch die regelmäßigen Anwendungen mit der Klangmassage bin ich viel entspannter, kann seitdem viel besser schlafen, bin ruhiger, rege mich nicht mehr so schnell auf, fühle mich viel besser als vorher und verstehe mich viel besser mit den anderen Jugendlichen. Am Anfang konnte ich mich nicht so leicht aufs Malen einlassen, da ich schlechte Erfahrungen in der Schule mit der Lehrerin gemacht habe. Ich sollte damals Sankt Martin mit dem Pferd malen. Da mein Pferd anders aussah als andere Pferde, fragte mich die Lehrerin, ob mein Pferd behindert wäre. Alle Schüler haben gelacht. Von da an wollte ich nicht mehr malen. Anette hat mir geholfen durch die Klangschalenentspannung ins Malen zu kommen. Außerdem hat sie mir die Möglichkeiten gegeben, nur eine Skizze mit Strichmännchen zu zeichnen, was mich sehr beruhigt hat und was mich dazu motiviert hat, weiter zu malen. Wenn ich aber mal aus irgendeinem Grund die regelmäßige Anwendung auslasse, merke ich direkt, dass ich unruhig werde und empfindlicher reagiere in Stresssituationen (aggressiv). Daher sage ich immer zu jedem neuen Gruppenbewohner: Klangschalenmassage und Malen ist geiler als Kiffen“.

6.2 Persönliche Stellungnahme der Autorin als Counselor

Es ist immer wieder traurig zu sehen, wie viele Kinder ohne Liebe und Fürsorge in schwierigen Verhältnissen und Gewalt groß werden.

Da es mir große Freude macht, Jugendlichen Klang und Kunst als eine Art Brücke mit auf den Lebensweg zu geben, um auf die Sonnenseite des Lebens zu kommen, kann ich mich gut von deren Leiden distanzieren.

Die dabei entstehende Harmonie des Einzelnen während der Klangschalenmassage und der Arbeit mit den Bildern, erfüllt mich mit innerer Wärme und Zufriedenheit, bestätigt mich auf dem richtigen Weg zu sein.

Um Stress zu entfliehen, tut es mir besonders gut, „außerberufliche“ Zeit mit meiner Familie und besonders mit meinen Enkelkindern zu verbringen. Auch mal alleine zu sein ist eine Lebensqualität, bei der ich mich entspannen kann, wie z.B., wenn ich mir selbst eine Klangschalenmassage geben lasse, wenn ich mit einem Gong spiele, wenn ich großflächig male und wenn ich mit meinem Hund durch den Wald spazieren gehe. Das alles gibt mir Kraft, um meiner Arbeit immer wieder mit Freude zu begegnen.

7 Literatur

WIKIPEDIA – Bewusstseinszustand – Gehirnwellen

HEINRICH, Otto, SILBER, HESS, Peter, HOEREN Jürgen (2007/2010):
Klangtherapie, Traumzeit Verlag

HESS Peter: Skript zur Ausbildung in-Klangmassage, Seminar/Klangmassage III/IV

GOMMEL, Kerstin (2010): Neuronale Wirkung der HESS, Peter-Klangmassage

LLEVINE, Peter A. (2015): Vom Trauma Befreien, Kösel Verlag

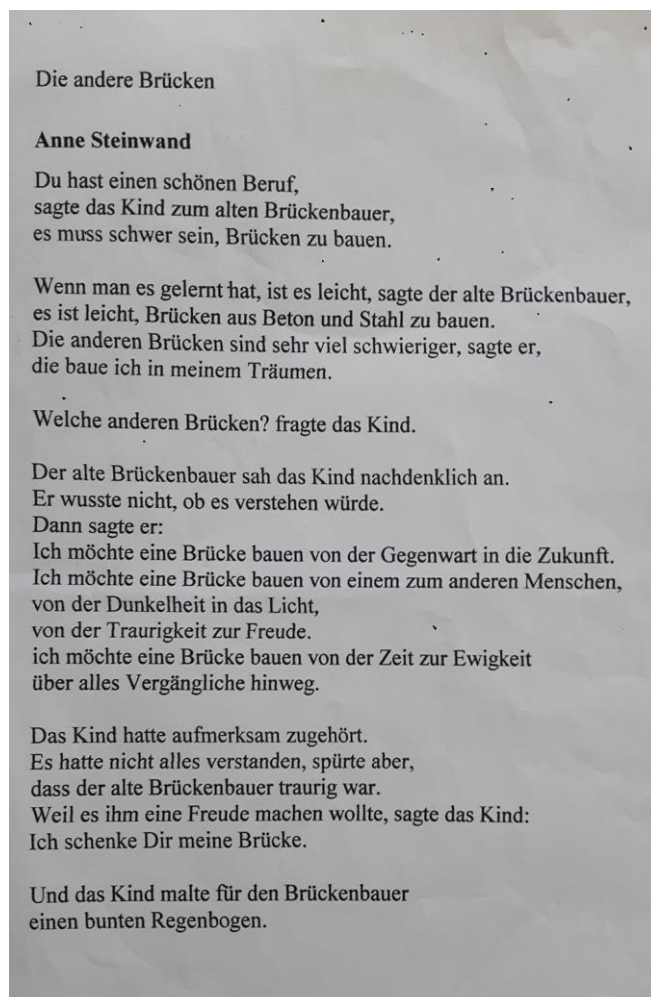
GRUBER, Harald, WICHELHAUS, Barbara (Hrsg) (2015) Kunsttherapie mit Kindern,
EB-Verlag Dr. Brand

VOPEL, Klaus W (2009): Das rote Buch der Gruppen, iskopress Verlag

EMERSON, Ralph Waldo Zitat: „Die meisten Schatten in unserem Leben rühren daher,
dass wir uns selbst in der Sonne stehen.“

STAHL, Stefanie: Das Kind in dir muss Heimat finden von ISBN 978-424-63143-
2Kailash

ANNA STEINWALD: Die anderen Brücken



Zusammenfassung

Diese Arbeit zeigt die Möglichkeit des Counselings mit kunst- und gestaltungstherapeutischen Schwerpunkten in Verbindung mit Klangarbeit an Beispielen von einem 15jährigen Jungen und einem 16jährigen Flüchtlingsmädchen und deren Prozessen, die zugleich die Arbeitsweise und Haltung der Autorin als Counselor verdeutlichen sollen. Der Junge, der sein Zuhause nie wieder besuchen darf und dessen derzeitiger Wohnsitz eine Wohngruppe ist. Es geht um seine Auseinandersetzung mit der eigenen Geschichte, Gefühlen, Nähe, Distanz und Grenzüberschreitungen. Das Flüchtlingsmädchen, das traumatische Erlebnisse erfahren musste, während sie aus dem Sudan flüchtete, nachdem ihre Mutter verstarb. Sie trauert um den Verlust von jeglichen Erinnerungen an ihre Eltern, besonders an ihre Mutter. Diese sollen wiederhergestellt werden.

Biographische Notiz

Name: Anette Horvat
Wohnort: Remscheid
Berufsbezeichnung: Klangschaalen-Praktikerin, Gong-Meditation
und Körperarbeit-Praktikerin Pädagogische Fachkraft, Erzieherin
über 20 Jahre Berufserfahrung mit Kindern und Jugendlichen
Fachrichtung: Kunst- und Gestaltungstherapie
LehrCounselor: Brigitte Michels, Manuel Rhode
LehrTrainer: Alexandra von Miquel, Maria Amon, Hella Jansen-Hack,
Brigitte Michels, Manuel Rhode

