

leichter, über ihre Gefühle zu berichten, vor allem, wenn zu Beginn nur aus zuvor vorgegebenen Grundemotionen ausgesucht werden soll.

2.1.2 Esspapier und Lebensmittelfarbe

Esspapierplatten (aus der Süßwarenabteilung) und Lebensmittelfarbe zum Beschriften von Gebäck (in kleinen Tuben) können vor allem bei jüngeren Kindern bis ins Grundschulalter eingesetzt werden. Auch runde Backoblaten lassen sich zum Beschriften nutzen.

Einsatzmöglichkeiten

Die Selbstwirksamkeit im Umgang mit Symptomen stärken:
„Die Impfung“

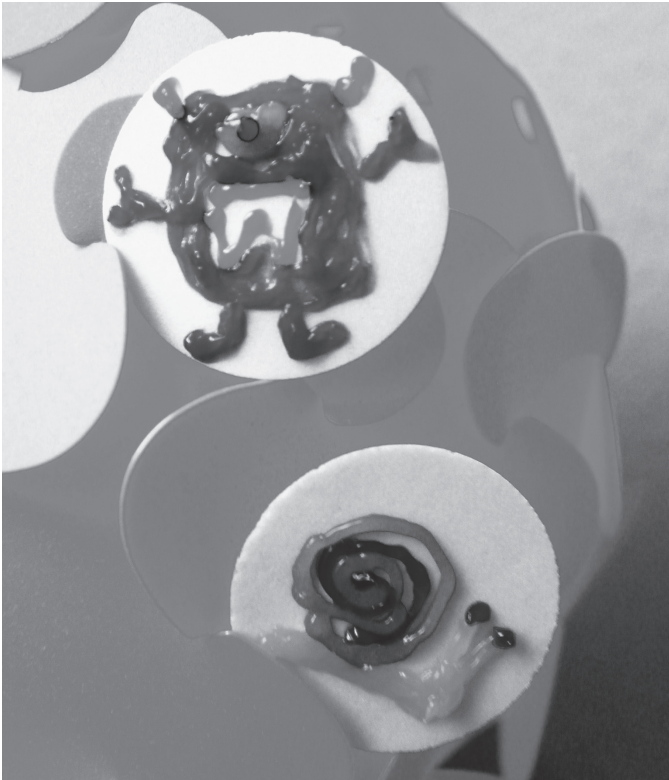


Diese Variante bietet sich nach der Externalisierung von Symptomen (z. B. als Monster) an. Das Symptom wird auf das Esspapier gemalt und dann verabreicht. Bei jüngeren Kindern oder jenen, denen die Impulskontrolle besonders schwerfällt, kann z. B. dazu gesagt werden, dass es sich um eine Mehrfachimpfung handelt, die nach einer gewissen Zeit aufgefrischt werden muss. So verliert die „Impfung“ nicht an Glaubwürdigkeit und das Kind gerät nicht unter Druck, ab sofort alles richtig machen zu müssen. Im Idealfall fühlt es sich darin bestärkt, dass es die geplanten Verhaltensänderungen selbst umsetzen kann.

Ein Beispiel aus der Praxis:

Noah (7) hatte sich vorgenommen, das „Schwarzmonster“, das für seine Wutanfälle verantwortlich war, zu besiegen. Noah war kurz zuvor zur Impfung beim Kinderarzt und so fragte er, ob es nicht auch eine Impfung gegen das „Schwarzmonster“ gäbe. Daraus entstand eine neue Variante der altbekannten Schluckimpfung: Mit Lebensmittelfarbe malte die Therapeutin das „Schwarzmonster“ auf ein Esspapierstückchen, das Noah dann professionell „verabreicht“ bekam. In der folgenden Therapie-sitzung berichtete er, dass das Monster ihn tatsächlich in Ruhe gelassen habe und schlug vor, eine weitere Impfung vorzunehmen: Ein Bild von einer Schnecke sollte ihn davor bewahren, in der Schule allzu langsam zu sein.

Achtung! Es sollte immer darauf geachtet werden, dass sich ein Kind kein unrealistisches Ziel setzt.



Noahs „Impfung“
gegen Wut und Lang-
samkeit



„Stärken zum Essen“: Von welcher Eigenschaft wünsche ich mir noch mehr?



Das Esspapier kann zusätzlich mit Eigenschaften oder passenden Symbolen beschriftet werden, die man ausbauen oder stärken möchte. Das „Einverleiben“ der gewünschten Eigenschaft im übertragenen Sinne untermauert den Veränderungswunsch noch einmal auf besondere Weise (s. Abb. „Stärken zum Essen“, S. 119 unten).

2.1.3 Fingertattoos, „Fingerspione“ und lustige Schweißbänder

In der Therapie sind unsere Hände automatisch beteiligt, sei es beim Schreiben, Malen oder um etwas zu zeigen. In manchen Fällen kann es aber auch interessant sein, die Hände selbst in den Fokus zu nehmen (siehe S. 103). Dies kann mithilfe verschiedener kleiner Hilfsmittel geschehen, von denen hier nun drei Beispiele vorgestellt werden, die es zumeist günstig in größeren Packungen als Spielzeuge zum Mitnehmen für Kindergeburtstage gibt.

Klebetattoos gibt es in unzähligen Variationen, sodass sie bei Jungen und Mädchen gleichermaßen beliebt sind. Eine besondere Variante stellen Fingertattoos dar, deren Größe an die Finger von Kindern angepasst ist. Von diesen gibt es auch verschiedene witzige Monster, die für die Externalisierung des Problemverhaltens genutzt werden können (siehe S. 226).

„Fingerspione“ gibt es in verschiedenen Ausführungen, als Ringe mit kleinen Wackelaugen oder mit auffälligen Kugelaugen, die die Hand wie ein kleines Tier erscheinen lassen.

Schweißbänder, bedruckt mit Smileys in unterschiedlichen Stimmungslagen, lassen sich gut als Alternative zu den Ringen und Tattoos nutzen und haben den Vorteil, dass sie bei Bedarf diskret unter dem Ärmel des Pullovers verschwinden können.

Einsatzmöglichkeiten

Fingertattoos als Erinnerungshilfe



Shenja (9) fiel in seiner Heimeinrichtung immer wieder durch Störverhalten und Wutanfälle bei Wunschverweigerung auf. Gemeinsam mit seiner Therapeutin fand er heraus, dass sein „Wutmonster“ dafür verantwortlich war, und erarbeitete mit ihr zusammen „Waffen“ zur Bekämpfung. Eine davon war seine Selbstinstruktion „Hier rein, da raus“. Mit dem Monstertattoo auf dem Zeigefinger deutete Shenja in den



*„Hier rein, da raus“ –
Sich daran erinnern,
dass das Wutmonster
nichts zu sagen hat*

Rollenspielen nun an sein Ohr und sagte leise seinen Spruch. Das Tattoo half ihm in Absprache mit seinen Erziehern in den nächsten Tagen dabei, sich auch zuhause noch an seinen Vorsatz zu erinnern.

Detektivaugen als „Aufpasser“



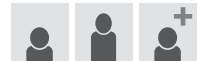
In der Verhaltenstherapie bekommen die Patienten bei Bedarf therapeutische Hausaufgaben, beispielsweise in Form von Beobachtungsprotokollen. Ein Fingerspion kann dann helfen, im richtigen Moment auf etwas aufzupassen, z. B. wie oft man aufgezeigt hat oder wie andere Kinder in der Pause in Kontakt kamen. Dabei muss der Ring nicht unbedingt am Finger getragen werden, sondern kann auch im Mäppchen versteckt sein, immer getreu dem Motto: Vier Augen sehen mehr als zwei. So hat der Patient nicht nur eine Erinnerungshilfe, der Ring kann auch dazu genutzt werden, um ihn in seiner Selbstwirksamkeit in Bezug auf die Aufgabe zu fördern –



Der Detektivring erinnert das Kind an seine Beobachtungsaufgabe

mit diesem besonderen Werkzeug kann er seinen Job als Detektiv sicher spielend leicht erfüllen!

„Der Zwangselefant“ – Die Störung externalisieren



Für diese Übung eignen sich besonders gut die Fingerspione, die die Hand zu einem „Tier“ werden lassen, das an einen Elefanten oder Ameisenbär erinnert. Mit dieser Externalisierung lassen sich beispielsweise Ängste, Zwangsgedanken oder ein überhöhtes Perfektionsstreben „lebendig“ darstellen. Die Figur begleitet den Patienten in jeder Situation, kommentiert oder gibt Ratschläge. Dies kann die Therapeutin zunächst vormachen, indem sie selbst in diese Rolle schlüpft und zum Beispiel den Zwangsgedanken laut ausspricht. Der Patient hat dann die Möglichkeit, mit der Figur in Interaktion zu treten, ihr „die Meinung zu geigen“ oder ihr einfach mal eine Pause zu verordnen, wenn diese gerade keine hilfreichen Ratschläge parat hat. Hierfür muss er lediglich den Ring abnehmen und in die Hosentasche stecken. So kann er seine Störung mit Abstand betrachten und die Kontrolle zurückgewinnen. Natürlich bietet es sich hier – wie grundsätzlich bei Externalisierungen – zusätzlich an, der Störung einen Widersacher in Form eines zweiten Rings gegenüber zu stel-



Der „Zwangselefant“ macht mit seinen Ratschlägen alles nur noch schlimmer – Zeit, ihm einmal die Meinung zu sagen!

len, der alle „gut gemeinten Ratschläge“ des Kontrahenten kritisch begutachtet und Gegenvorschläge macht.

Mein wütendes und mein cooles Ich



Kinder, die schnell wütend werden und in Streitigkeiten geraten, reagieren meist so impulsiv, dass gar keine Zeit bleibt, über mögliche Handlungsalternativen nachzudenken. So kann ein Selbstbild entstehen, das von der Annahme geprägt ist, „einfach so zu sein“ und gar nicht anders reagieren zu können. Hier kann der Therapeut gemeinsam mit dem Kind nach Ausnahmen suchen, bei denen es ruhig geblieben ist und besonnen reagiert hat. Was hat es in diesen Momenten anders gemacht und welche Strategien kennt es vielleicht doch? Wenn dieser ruhige Anteil der Persönlichkeit mit Leben gefüllt wurde – also eine konkrete Vorstellung von Gedanken, Körperreaktionen, Emotionen und Verhalten besteht – kann er in Rollenspielen gezielt angesprochen werden. Dabei symbolisiert ein Schweißband mit einem zornigen Smiley an der einen Hand das bekannte, „wütende Ich“ des Kindes, ein Schweißband mit einem entspannten Smiley das „coole Ich“. Je nachdem, von welcher Seite der Therapeut das Kind nun anspricht, reagiert dieses entweder wütend oder cool.



Schweißbänder können in Rollenspielen verschiedene Anteile der Persönlichkeit symbolisieren

Natürlich kann der Therapeut dem Patienten im Anschluss die Schweißbänder mitgeben – entweder nur das „Coole“ oder es wird vereinbart, das „wütende Ich“ wieder mitzubringen, sobald das „Coole“ übernommen hat.

2.1.4 Farbige Tischmülleimer

Tischmülleimer stehen häufig in Restaurants auf den Tischen, z. B. bei Frühstücksbuffets, wo es viele Essensabfälle gibt. Der eine oder andere hat vielleicht auch ein eigenes Exemplar zuhause. Neben den grauen oder weißen Standardmodellen sind auch zahlreiche originelle Exemplare erhältlich. Es gibt die kleinen Mülleimer in diversen Farben, als Miniaturausgaben der gewöhnlichen Haushaltsmülltonnen und sogar mit witzigen Sprüchen („Für jeden Dreck zu haben“). Diese Auswahl bietet zusammen mit der in Deutschland allseits bekannten Mülltrennung zahlreiche Einsatzmöglichkeiten in der Therapie von Jugendlichen. Es lohnt sich daher, sich eine kleine Sammlung von unterschiedlichen kleinen Mülleimern anzuschaffen.

Ein Beispiel aus der Praxis: Die 14-jährige Sophie hatte in ihrem Leben viel Vernachlässigung erfahren. Sie lebte erst bei ihrer Mutter, die sich weder im Alltag um sie kümmerte, noch auf ihre emotionale Lage Rücksicht nahm und sie bisweilen auch

schlug. Sophies krebserkrankte Großmutter, zu der sie dann zog, ließ sich von dem jungen Mädchen versorgen und bemerkte nicht, dass Sophie irgendwann stundenlang im dunklen Zimmer auf einem Stuhl saß und grübelte. In der Therapie wurde immer wieder Sophies geringer Selbstwert deutlich – sie nahm sich grundsätzlich zurück und litt im Stillen, um anderen nicht zur Last zu fallen. Es war so, als trüge sie einen Müllsack mit allen Vernachlässigungen, Verletzungen und traurigen Ereignissen der Vergangenheit mit sich herum, der ihr das Leben im Hier und Jetzt enorm schwermachte. Die Therapeutin gab ihr also, stellvertretend für diesen Müllsack, einen Stoffbeutel und gemeinsam füllten sie diesen laufend mit Zetteln, auf denen Sophie das Erlebte festhielt. Um Alternativen zu dem bisher passiven Erleben der Vergangenheit zu entwickeln, erfolgte dann die „Mülltrennung“. Gemeinsam überlegten sie, welche Umgangsmöglichkeiten Sophie heute zur Verfügung stehen und kamen so auf verschiedene Tonnen, denen sie das Geschehene zuordneten. Hieraus ergaben sich fast automatisch Handlungswege.

Einsatzmöglichkeiten

Zur Verarbeitung der Vergangenheit



Gemeinsam mit dem Patienten werden „Altlasten“ gesammelt, die ihn bis in die Gegenwart belasten: vergangene Ereignisse, Erfahrungen, Umstände sowie subjektives Erleben. Symbolisch können diese auf Zettel geschrieben in einen Sack oder Beutel gesteckt werden. Es kann gut sein, dass sich dieser erst im Verlauf von einigen Therapiesitzungen füllt. Der Therapeut kann den Beutel offen auf dem Tisch liegen lassen und sich erkundigen, ob das gerade Berichtete etwas ist, was der Patient „mit sich herumträgt“. Ist der Beutel gut gefüllt, kann die – vorher angekündigte – „Mülltrennung“ erfolgen. Beispiele für die Einteilung der Tonnen sind:

„Wozu könnte es gut (gewesen) sein?“ – Recycling/Gelbe Tonne

Unerfreuliche und belastende Ereignisse in der Vergangenheit finden hier ihren Platz und können im Sinne des „Reframings“ (Neumann, 2015) umgedeutet („recycelt“) werden. Manchen Menschen widerfährt tatsächlich viel Unglück („Ich bin ein Pechpilz!“ – Jan, 12), sodass sich ein wenig Übung in dieser Technik durchaus lohnt. Die Frage, die immer wieder gestellt werden sollte, lautet:

Wozu ist das gut bzw. wozu könnte es gut gewesen sein?

Vielleicht ist der „Pechpilz“ den anderen Menschen ein ganzes Stück voraus, weil er schon viele Widrigkeiten des Lebens kennengelernt hat und ihn nun so leicht nichts mehr aus der Bahn werfen kann. Vielleicht haben ihn die negativen Ereignisse in sei-

nem Charakter gestärkt („Was nicht tötet, härtet ab!“). Und vielleicht ist nun auch seine Empathie für Menschen, denen ähnliche Dinge passieren, stärker ausgeprägt. Manchmal können unschöne Erlebnisse dem Leben eine neue Wendung geben und bieten eine wertvolle Lehre über das Leben selbst an: So berichten viele Menschen, die in einen Autounfall verwickelt waren, dass sie nun jeden Tag mehr genießen und einen größeren Respekt vor dem Wert des Lebens entwickelt haben. Passend zu diesem Thema lässt sich auch gut das Buch „Pauline Pechfee“ von Ursula Poznanski (2007) empfehlen, in dem eine scheinbare „Pechfee“ über Umwege doch für Glück sorgen kann.

„Kann etwas Neues daraus entstehen?“ – Biomüll

Biologisch abbaubare Stoffe verrotten und werden damit zum Nährboden für etwas Neues. Hier können Ereignisse zugeordnet werden, die Handlungsmöglichkeiten eröffnen. Leidet ein Patient zum Beispiel unter vergangenen Mobbing-Erfahrungen, können diese als Ausgangspunkt für ein Kompetenztraining (z. B. nach Pöhm, 2014) sein. Mit Jugendlichen kann dies auch der Anlass dafür sein, mit alten Glaubenssätzen aufzuräumen (Bohus & Wolf-Arehult, 2012): Aus „Ich muss dabei zusehen, wie



Mülltrennung: Mithilfe von einfachen Fragen werden vergangene Erlebnisse den verschiedenen Mülltonnen zugeordnet, um dann Verarbeitungsstrategien zu entwickeln

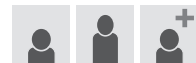
sich meine Eltern mehr mit meiner kleinen Schwester beschäftigen“ wird dann zum Beispiel „Heute kann ich selbst Kontakt suchen, wenn ich möchte“.

„Akzeptieren, was sich nicht mehr ändern lässt“ – Restmüll

Die Vergangenheit liegt hinter uns und ist nicht mehr veränderbar. Bei traumatischen Erlebnissen wie Erkrankungen, Katastrophen, Missbrauch oder dem Verlust eines geliebten Menschen ist es schwer, positive Aspekte oder einen Sinn zu sehen. Hier bietet sich die Methode der „Radikalen Akzeptanz“ (Bohus & Wolf-Arehult, 2012) an: Da wir die Vergangenheit nicht ändern können, bleiben uns zwei Möglichkeiten: Den Schmerz annehmen – ohne ihn gutzuheißen! – oder ihn vermeiden und verdrängen, was in der Regel Leid zur Folge hat. „Radikale Akzeptanz“ bedeutet nun, uns mit dem Schmerz immer wieder zu konfrontieren: „Meine Mutter hat mich als kleines Kind allein gelassen. So ist das.“ Die zu akzeptierenden Tatsachen werden dann als Übung immer wieder aufgesagt oder auf Band gesprochen und angehört.

Achtung! Diese Intervention sollte bei Trauma-Patienten, wenn überhaupt, erst am Ende der Therapie eingesetzt werden, nachdem das Trauma bereits bearbeitet wurde!

„In den Müll damit“ – Zwangsgedanken wie Werbeprospekte aussortieren



Eine Möglichkeit in der metakognitiven Therapie von Zwangsgedanken ist der Vergleich mit unerwünschter Werbung: Leert man seinen Briefkasten, sortiert man meist die Werbeprospekte aus, die einen nicht interessieren. Ebenso kann man mit unerwünschten Zwangsgedanken vorgehen: Sie sind zwar da, aber ihr Inhalt ist weder neu noch für einen persönlich interessant. Um diesen Auswahlprozess auf eine greifbare Art zu üben, kann der Therapeut dem Patienten Zettel mit verschiedenen Gedanken zustecken. Der Patient hat dann die Aufgabe, diese entweder als interessant einzustufen und zur Seite zu legen oder als überflüssig zu bewerten und in den Mülleimer zu werfen. Nützlich ist es, zuvor herausgearbeitete Zwangsgedanken in vielfacher Ausfertigung (am besten ausgedruckt) unter alltägliche Gedanken zu mischen und den Patienten zu bitten, diese so schnell er kann zu sortieren – so wird deutlich, dass er sich die Zwangsgedanken irgendwann gar nicht mehr inhaltlich anschaut, sondern schon beim Erkennen der immer wiederkehrenden Sätze sieht, dass er sie aussortieren kann. Damit kann die inhaltliche Distanz, die zu den Zwangsgedanken geschaffen werden soll, unmittelbar erlebt werden.