



Gabriele Pohl

Angsthasen, Albträumer und Alltagshelden

SACHBUCH



Springer Spektrum

Angsthasen, Albträumer und Alltagshelden

Gabriele Pohl

Angsthasen, Alpträumer und Alltagshelden



Springer Spektrum

Gabriele Pohl
KASPAR HAUSER INSTITUT für heilende Pädagogik
Kunst und Psychotherapie
Mannheim
Deutschland

ISBN 978-3-662-47007-7 ISBN 978-3-662-47008-4 (eBook)
DOI 10.1007/978-3-662-47008-4

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Springer Spektrum

© Springer-Verlag Berlin Heidelberg 2016

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, die nicht ausdrücklich vom Urheberrechtsgesetz zugelassen ist, bedarf der vorherigen Zustimmung des Verlags. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Bearbeitungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Die Wiedergabe von Gebrauchsnamen, Handelsnamen, Warenbezeichnungen usw. in diesem Werk berechtigt auch ohne besondere Kennzeichnung nicht zu der Annahme, dass solche Namen im Sinne der Warenzeichen- und Markenschutz-Gesetzgebung als frei zu betrachten wären und daher von jedermann benutzt werden dürften.

Der Verlag, die Autoren und die Herausgeber gehen davon aus, dass die Angaben und Informationen in diesem Werk zum Zeitpunkt der Veröffentlichung vollständig und korrekt sind. Weder der Verlag noch die Autoren oder die Herausgeber übernehmen, ausdrücklich oder implizit, Gewähr für den Inhalt des Werkes, etwaige Fehler oder Äußerungen.

Planung: Marion Krämer

Einbandabbildung: © Archiv Pohl

Gedruckt auf säurefreiem und chlorfrei gebleichtem Papier

Springer Berlin Heidelberg ist Teil der Fachverlagsgruppe Springer Science+Business Media (www.springer.com)

*Dieses Buch ist meinen Kindern gewidmet, die mich das
meiste gelehrt haben.*

Vorwort

Das Leben ist ein Wagnis und die Angst sein häufiger Begleiter. Verletzlich betreten wir die Welt, zunächst unfähig zu leben ohne die Liebe und die Hilfe anderer Menschen. Bekommt ein Kind die nötige Fürsorge nicht oder nicht in ausreichendem Maße, wird sein Leben bestimmt von dem Gefühl der Ungeborgenheit, der Fremdheit, der Verlassenheit, möglicherweise lebenslang. Schwerwiegende Ereignisse können das Leben erschüttern, auch bei guten Voraussetzungen die Entwicklung hemmen und ein gesundes Aufwachsen infrage stellen.

Stets haben wir uns Herausforderungen zu stellen, Hindernisse zu überwinden, Neues zu erproben. Die Fragilität der eigenen Existenz wird dem Menschen immer wieder vor Augen geführt. Jede Angst ist letztendlich auf das Gefühl der Bedrohung der eigenen Existenz zurückzuführen. Insofern gehört die Angst zum Leben unabdingbar dazu. Ihre Bewältigung ist uns aber nicht von Natur aus gegeben, sondern der Umgang mit ihr muss gelernt werden.

Angstvermeidung ist ein schlechter Ratgeber, er hemmt die Entwicklung, erzeugt Abhängigkeiten und steht der Individuation, als Ziel jeder menschlichen Existenz überhaupt, im Weg.

Meist sind Menschen aber von einem ungeheuren Lebenswillen erfüllt, bereit, sich den Herausforderungen zu stellen, um die eigene Existenz zu ringen, sich etwas abzuverlangen, Mut zu entwickeln.

Voraussetzung hierfür ist die Entwicklung von Vertrauen, Vertrauen in den anderen Menschen, Selbstvertrauen, aber letztendlich auch Vertrauen in das Leben an sich.

In meiner langjährigen Praxis bin ich vielen Kindern begegnet, die unter den denkbar schlechtesten Voraussetzungen zur Welt gekommen sind, die misshandelt, beschädigt an Leib und Seele waren, deren Leben bestimmt war von schrecklichen Ereignissen, von Tod, Trennung und Gefahr, die in beständiger Wachsamkeit und Angst gelebt haben. Tief berührt wurde ich immer von dem Mut, dem Lebenswillen und der Kraft, die diese Kinder dennoch ausgestrahlt haben, ihr Leben meistern zu wollen.

Wie Kinder Handlungsspielräume entwickeln

Die Geschichten, die die Kinder erzählt haben und die hier aufgeschrieben wurden, handeln davon. Nicht immer sind die Schicksale so tragisch. Häufig erzähle ich Geschichten nach, die Kinder in einer Situation gespielt haben, die sie an einem bestimmten Punkt ihrer Entwicklung zeigen, an dem sie ins Stolpern gekommen sind, an dem ihnen durch ihre Lebensumstände Entwicklung verwehrt oder zumindest erschwert wurde. Immer vermitteln diese Geschichten, mit wie viel Lebensklugheit die Kinder unbe-

wusst erfassen, welche Schritte für sie anstehen, was ihnen nottut, was sie ändern müssen.

Und deutlich wird auch, wie gut Kinder ihre ganz eigenen Möglichkeiten nutzen können, sich einem Problem zu stellen, Lösungsmöglichkeiten zu suchen und zu finden. Durch verschiedene kreative Mittel, durch Malen und Gestalten, vor allem aber durch ihr Spiel entwickeln sie wieder Handlungsspielräume, um ihre Ängste zu bannen und damit den nächsten Entwicklungsschritt gehen zu können. Dazu ist es weder nötig, die Dinge zu verbalisieren, noch muss sich das Spiel mit der konkreten Realität befassen. Das, was auf symbolischer Ebene als Lösung gefunden wird, kann das Kind sehr gut auf seine Situation übertragen.

Wie wesentlich das freie Spiel des Kindes für seine seelische Gesundheit ist, soll hier dokumentiert werden. Damit soll nicht nur therapeutisch Tätigen, sondern auch Eltern und Pädagogen Mut gemacht werden, die Bedeutung des freien Spiels in seiner ganzen Dimension wieder stärker zu reflektieren und in den Blick zu nehmen.

Ebenso wichtig für die seelische Gesundheit sind freie künstlerische Ausdrucksmittel wie zum Beispiel das Malen. Viele Kinder scheinen mir heute gehemmt zu werden, sich auf diese Weise auszudrücken, sie malen lieber ab oder malen Mandalas aus. Wird hier zu viel gewertet, begutachtet, korrigiert und so ein Gefühl des Nichtkönnens erzeugt?

Immer mehr wird das freie Spiel heute zugunsten der intellektuellen Förderung zurückgedrängt. Um die Kinder reifen und wachsen zu lassen, um die Entfaltung ihrer Autonomie zu ermöglichen, muss dem Spiel wieder mehr Raum gegeben werden. Nicht nur im Therapeutischen, sondern auch im Alltäglichen nutzt das Kind, sofern man

es lässt, diese Möglichkeit zur Selbstwerdung und als Ent-ängstigungsstrategie.

Ein gesundes Kind nutzt diese in ihm steckenden Selbstheilungskräfte, indem es – sofern es den nötigen Raum erhält – seine eigenen häuslichen Spiele spielt. Ist die seelische Gesundheit des Kindes gefährdet, reicht das nicht aus. Wenn das Kind gar nicht mehr in der Lage ist zu spielen, braucht es die Hilfe des Therapeuten. Dieser bietet dem Kind den sicheren Spielraum, gewährt die Unterstützung, begleitet es und geht gemeinsam mit ihm gefährliche Wege. Er ist bereit, Lösungsmöglichkeiten für scheinbar ausweglose Situationen mit ihm zu suchen.

Dass Pädagogen und Eltern ein besseres Verständnis für die Symbolsprache des Spieles gewinnen, ist das Anliegen dieses Buches. Dann wird vielleicht auch deutlich, dass Kindern heute mehr Raum im Sinne von Muße gewährt werden muss, damit sich ihr Spiel überhaupt entwickeln kann.

Ich Sorge mich sehr um die Kindheit unserer Kinder von heute, mit all den Erwachsenenallüren, die wir ihnen zumuten, und ihren verplanten Nachmittagen. Ich Sorge mich um ihre seelische Gesundheit, wenn das Verständnis dafür, was Kinder brauchen, verloren geht, weil nicht mehr gesehen wird, was das eigentliche Anliegen der Kinder ist und wofür wir ihnen Raum geben müssen.

Angst ist das häufigste Symptom, das hinter Verhaltensauffälligkeiten von Kindern zu finden ist. Angst prägt heute viele Lebenssituationen von Erwachsenen und von Kindern. Ängste werden weitergegeben. Angst lähmt. Kinder brauchen aber Zukunftsmut. Deshalb soll hier verdeutlicht

werden, in welcher Weise Kinder ihre Ängste durch das Spiel überwinden können.

Darüber hinaus sollen Hilfen aufgezeigt werden, die das Kind für sich noch erfindet, und solche, die der Erwachsene dem Kind zukommen lassen kann, um ihm die Entwicklung zu einem weltzugewandten, mutigen, autonomen Erwachsenen zu ermöglichen.

Bedanken möchte ich mich an dieser Stelle insbesondere bei den Kindern, die mir während ihrer Therapiestunden so vertrauensvoll ihre Lebensgeschichten in die Hände gelegt haben. Um dieses Vertrauen nicht zu missbrauchen, habe ich die Namen der Kinder und die Lebensumstände insofern, als damit eine Identifikation verunmöglicht wurde, verändert.

Im Voraus möchte ich vor allem betonen, dass die Kinder in den aufgeschriebenen Spielen ihre ganz eigenen Geschichten erzählen, die weder vom Erwachsenen angeregt, bestimmt, manipuliert, gesteuert oder kommentiert wurden. Allenfalls als Mitspieler wurde der Erwachsene mit einbezogen, aber auch da steuert er nicht, sondern hält sich an die Regieanweisungen des Kindes. Nur das Material in Form von Puppen, Requisiten und Gestaltungselementen wurde den Kindern zur freien Verfügung gestellt.

Ich habe versucht, mich weitgehend auf die Geschichten der Kinder zu beschränken und nur die nötigsten Informationen zum biografischen Hintergrund oder gegebenenfalls zum Krankheitsbild zu geben, um nicht nur Fachleuten, sondern auch Laien die Möglichkeit zu geben, die wirksamen Selbstheilungskräfte, die im kindlichen Spiel stecken, zu verstehen. Fachleuten würde ich auch mit Fachbegriffen nichts Neues erzählen und die Nichtfachleute damit nur

langweilen. Gelegentlich habe ich für diejenigen Leser, die mehr psychologische Hintergrundinformationen über die in diesem Buch aufgeführten Phänomene möchten, durch sogenannte „Einschübe“ in kleinen Happen für ein bisschen Hintergrundwissen gesorgt. Wer eher an der Praxis interessiert ist, kann diese getrost überblättern.

Inhalt

1	Einleitung	1
2	Angst und Angststörung	5
	Angst als Zeitkrankheit	7
	Wir brauchen Herausforderungen	9
	Voraussetzungen für einen produktiven Umgang mit der Angst	11
	Entstehung von Angst	16
	Angst als Werdestörung	18
	Die Symbolsprache der Angst: Der böse Wolf und die Hexe	21
	Literatur	26
3	Konfliktbewältigung durch freies Spiel	27
	Wie Kinder das Spiel nutzen	27
	Die Bedeutung der Puppe im kindlichen Spiel	31
	Literatur	38
4	Therapeutisches Puppenspiel	39
	Methodik	39
	Märchen	48
	Archetypen und ihre Bedeutung	52
	Der schöpferische Weg zur Angstbewältigung	56
	Literatur	59

5	Angstgeschichten I	61
	Angst kommt von Mangel	61
	Frühe Verletzungen	65
	Martin: Der Stern, der sich alle Gräten gebrochen hat	66
	Wenn Eltern ihr Kind nicht gewollt haben	72
	Literatur	77
6	Angstgeschichten II	79
	Geschichten zur Selbstwerdung	79
	Wer bin ich?	85
	Die eigenen Grenzen definieren	95
	Literatur	98
7	Angstgeschichten III	99
	Angst vor dem Loslassen	99
	Wenn Eltern nicht loslassen können	103
	Wenn Kinder nicht Kinder sein dürfen	109
	Angst kann man nicht ausreden	113
	Literatur	116
8	Angstgeschichten IV	117
	Wenn Grenzen verwischen	117
9	Angstgeschichten V	125
	Wenn Elternängste zu Kinderängsten werden	125
	Wenn Kinder nicht groß werden dürfen	129
10	Angstgeschichten VI	133
	Wenn die Welt feindlich ist	133
11	Kinder helfen sich selbst	139
	Die Magie der Dinge: das Schmusetuch	140
	Schwerter, Muskelmänner und Dinosaurier	143
	Mutproben, Geheimnisse und Banden	145
	Der sichere Ort	149
	Das freie Spiel	151
	Literatur	153

12	Die Natur als Therapeutikum	155
13	Eltern helfen ihren Kindern	159
	Respekt	162
	Die elterliche Hülle	168
	Konstanz	176
	Sinnespflege	178
	Wahrhaftigkeit und Authentizität	182
	Spiritualität	190
	Literatur	193
14	Wenn alle Hilfen verweigert wurden und Angst zu Wut wird	195
	Franziska: „Mich kann man nicht lieben!“	195
	Literatur	200
15	Wenn die Hilfen keine Hilfen sind	201
	Literatur	203
16	Gelungene Ablösung	205
	Greta: Wie die Prinzessin Königin wurde	205
17	Schlussbetrachtung	209

1

Einleitung

Es war einmal eine kleine Prinzessin, die lebte glücklich mit ihren Eltern, dem König und der Königin, in einem Schloss inmitten eines schönen Gartens. Eines Tages nun gingen die Eltern aus und ließen die Prinzessin allein zurück.

Um den Schlossgarten herum aber erhob sich ein dunkler Wald und darin hauste ein böser Wolf. Nun hatten die Eltern eines Tages beim Weggehen vergessen, die Gartentüre zu schließen, und so konnte der Wolf ins Schloss eindringen. Er wollte aber die Prinzessin entführen. Dieses eine Mal gelang es ihr gerade noch, sich rechtzeitig unter dem Bett zu verstecken, sodass der Wolf sie nicht fand.

Als die Eltern am anderen Tag wieder ausgingen und wiederum das Tor nicht richtig verschlossen wurde, kam der Wolf erneut, um die Prinzessin zu holen. Sie wusste aber, dass es ihr nichts nützen würde, sich, wie das vorige Mal, unter dem Bett zu verstecken, und so suchte sie verzweifelt nach einem Ausweg. Da kam auf einmal eine Schlange ins Zimmer, die versprach der Prinzessin zu helfen. Als der Wolf auftauchte, bespuckte sie ihn mit Feuer, und der Wolf sprang jaulend davon.

Damit er aber nicht wiederkommen konnte, verbrannte die Schlange mit ihrem Feueratem den ganzen Wald, und der Wolf konnte nicht mehr darin wohnen. Die Prinzessin war in Sicherheit. Damit aber die kleine Prinzessin ganz gewiss nie wieder Angst zu haben brauchte, gingen die beiden, die Schlange und sie, durch den ganzen verbrannten Wald, bis sie endlich den bösen Wolf fanden. Die Prinzessin schlug ihn mit ihrem Schwert, und die Schlange verbrannte den Wolf mit ihrem feurigen