

Gudrun Görlitz

Psychotherapie für Kinder und Jugendliche

Erlebnisorientierte Übungen
und Materialien



ZU DIESEM BUCH

Insbesondere im Bereich der Kinder- und Jugendlichenpsychotherapie ist es wichtig und notwendig, möglichst kreativ und abwechslungsreich zu arbeiten. Dieser Erkenntnis trägt der vorliegende *erste Band (für die Arbeit mit Kindern und Jugendlichen)* ebenso Rechnung, wie der erstmals 2005 erschienene *zweite Band (für die Arbeit mit Bezugspersonen und Familien)*.

Im Zentrum dieses Buches stehen erlebnisorientierte Übungen und Materialien sowie Störungs- und Behandlungs-Informationen, welche die praktische psychotherapeutische Arbeit und die Vorbereitung von Therapiesitzungen erleichtern. *Einstiegs-, Gefühls- und Besinnungsübungen* werden ebenso mit wörtlichen Instruktionen vorgestellt wie *Übungen zur Sozialen Kompetenz, Selbsthilfe und störungsbezogene Übungen*. Verschiedene Informationen, Übungen und Materialien eignen sich auch für Eltern und Erzieher als »Hilfe zur Selbsthilfe«.

Fragen der Rahmenbedingungen von Kinder- und Jugendlichenpsychotherapie, verschiedene Störungen sowie die theoretische Einbettung und Anwendungsmöglichkeit der Übungen werden verständlich thematisiert. Zahlreiche *Fallbeispiele* und ein *Fragebogen* für Kinder und Jugendliche machen das Buch zu einem anschaulichen praxisbezogenen »Arbeitsbuch«.

Die Reihe »Leben Lernen« stellt auf wissenschaftlicher Grundlage Ansätze und Erfahrungen moderner Psychotherapien und Beratungsformen vor; sie wendet sich an die Fachleute aus den helfenden Berufen, an psychologisch Interessierte und an alle nach Lösung ihrer Probleme Suchenden.

Alle Bücher aus der Reihe »Leben Lernen« finden Sie unter:
www.klett-cotta.de/lebenlernen

Gudrun Görnitz

Psychotherapie für Kinder und Jugendliche

Erlebnisorientierte Übungen und Materialien

Klett-Cotta

Leben Lernen 174

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Speicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Klett-Cotta

www.klett-cotta.de

© 2004 by J. G. Cotta'sche Buchhandlung

Nachfolger GmbH, gegr. 1659, Stuttgart

Alle Rechte vorbehalten

Umschlag: Jutta Herden, Stuttgart

unter Verwendung eines Fotos von Fotolia © womue

Datenkonvertierung: le-tex publishing services GmbH, Leipzig

Printausgabe: ISBN 978-3-608-89202-4

PDF-E-Book: ISBN 978-3-608-20289-2

Dieses E-Book basiert auf der aktuellen Auflage der Printausgabe.

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

Inhalt

Einleitung	11
I. Grundlagen der Kinder- und Jugendlichenpsychotherapie	15
1. Einführung	15
1.1 <i>Fallbeispiel Klaus</i>	15
1.2 Anforderungen an einen guten Kinderpsychotherapeuten	17
1.3 Übung zur Selbsterfahrung: <i>Mein inneres Kind</i> Beispiel: <i>Ein liebevoller Brief an das innere Kind</i>	20 24
2. Theoretischer Hintergrund	26
2.1 Grundlagen der Psychologie und Kinderpsychotherapie	26
<i>Entwicklungspsychologie 26 – Entwicklungspsychopathologie 28 – Klinische Kinderpsychologie 30 – Klinische Entwicklungspsychologie 30 – Salutogenese 31 – Widerstandsressourcen 32 – Kohärenzsinn 32 – Vulnerabilität 34 – Bindung 34 – Die Funktion des Spiels 38 – Entstehung von Verhaltensauffälligkeiten 39 – Schulen der Kinderpsychotherapie 39 – Verhaltenstherapie 40 – Besonderheiten der Kindertherapie 42 – Die therapeutische Beziehung 43 – Die Berücksichtigung von Entwicklungsaufgaben 44</i>	
2.2 Erlebnisorientiertes Vorgehen	46
2.3 Übungen: <i>Erlebnisorientierte Kurzinterventionen</i> »Vom Reden zum Handeln«	49
2.4 Therapiematerial: <i>Katzengefühle</i>	53
2.5 Therapiematerial: <i>Gefühle von A bis Z</i>	54

II. Erlebnisorientierte Basisübungen und Materialien	55
1. Einstiegsübungen	55
Anamnese und probatorische Sitzungen	55
<i>Beziehungs- und Motivationsaufbau 57 – Kindgerechte Informationen 58</i>	
1.1 Erlebnisorientierte Psychotherapie-Information für Kinder	60
1.2 Therapiematerial: <i>Selbstbeobachtungsliste für Kinder</i>	64
1.3 Übung: <i>Mein Problemtopf</i>	65
1.4 Therapiematerial: <i>Mein Problemtopf</i>	69
1.5 Übung: <i>Familie in Tieren (Kinderversion)</i>	70
1.6 <i>Fallbeispiel: Claudia</i>	72
1.7 Übung: <i>Aktivierungsentspannung</i>	75
1.8 Entspannungsgeschichte: <i>Der bunte Schmetterling</i>	78
2. Gefühlsübungen	80
2.1 Anleitung zum Umgang mit Gefühlen für Kinder	81
2.2 Übung: <i>Gefühlsbesinnung</i>	82
2.3 Therapiematerial: <i>Wie fühlst du dich?</i>	84
2.4 Übung: <i>Was ich alles kann</i>	85
2.5 Therapiematerial: <i>Hilfreiche Fragen</i>	87
2.6 Übung: <i>Mut tut gut</i>	88
Die Angsteiter	91
2.7 Information zur Angstbewältigung für Kinder	92
3. Soziale Kompetenz – Übungen	93
3.1 Übung: <i>Das starke ICH</i>	96
3.2 Selbstsicherheitsübungen	103
3.3 Tipps, um Freunde zu gewinnen	107
3.4 Übung: <i>Grenze wahren</i>	108
3.5 Umgang mit Lästern und Hänkeln	113
3.6 Übung: <i>Das große und das kleine NEIN</i>	114
3.7 Kinderlied: <i>Starke Kinder</i>	118

4.	Übungen zur Selbsthilfe	119
4.1	Selbsthilfetipps: automatische Gedanken	120
4.2	Übung: <i>Mein innerer Helfer</i>	121
4.3	Fallbeispiel: »Mein innerer Helfer, der Igelhase«	127
4.4	Therapiematerial: <i>Helferkarte</i>	128
	Beispiel Helferkarte	129
4.5	Helfersätze zur Selbstinstruktion	130
4.6	Übung: <i>Der geheime Ort</i>	131
	Beispiel: »Mein geheimer Ort«	136
III. Störungsspezifische Behandlungsmethoden		137
1.	Diagnostik	137
1.1	Klassifikation psychischer Störungen bei Kindern und Jugendlichen	139
1.2	Multiaxiales Klassifikationsschema	142
2.	Störungsspezifische Informationen und Übungen	143
2.1	Störungsschwerpunkte nach Altersgruppen	144
2.2	Wirksamkeit und Anwendung von verhaltenstherapeutischen Methoden	145
2.3	Information: <i>Fütterstörung im frühen Kindesalter</i>	148
2.4	Information: <i>Bindungsstörungen</i>	150
	Bindungsstörung des Kindesalters mit Enthemmung	152
2.5	Information: <i>Einnässen</i>	155
2.6	Information: <i>Einkoten</i>	160
2.7	Information: <i>Stottern</i>	162
2.8	Information: <i>Hyperkinetische Störungen</i>	164
2.9	Information: <i>Angststörungen</i>	169
2.10	Übung: <i>Gespräch mit der Angst</i>	172
2.11	Information: <i>Emotionale Störung mit Trennungsangst im Kindesalter</i>	176
2.12	Information: <i>Soziale Ängste</i>	179
2.13	Information: <i>Zwangsstörung</i>	182

2.14 Übung: <i>Den Zwang besiegen</i>	186
2.15 Information <i>Essstörungen</i>	194
Magersucht	195
Ess-Brechsucht	196
2.16 Übung: <i>Mein Körper und ich</i>	199
2.17 Therapiematerial: <i>Dem Körper Gutes tun</i>	202
2.18 Information: <i>Depressionen</i>	203
2.19 Übung: <i>Die Trauer verwandeln</i>	208
2.20 Therapiematerial: <i>Der Teufelskreis</i>	214
2.21 Information: <i>Suizidalität bei Kindern und Jugendlichen</i>	215
2.22 Information: <i>Reaktion auf schwere Belastungen und Anpassungsstörungen</i>	217
Posttraumatische Belastungsstörung	218
Anpassungsstörungen	220
IV. Therapie-Informationen	224
1. Ratschläge zur Handhabung der Übungen	224
2. Entwicklungsangemessene Methoden	229
3. Therapeutische Übungsaufgaben	233
4. Tipps von A bis Z zur Arbeit mit Kindern und Jugendlichen	235
5. Fragebogen für Kinder und Jugendliche	251
Zum Schluss – Abschiedsbrief von Lena	257
Anhang: Verzeichnis der Übungen – Therapiematerialien – Informationen	258
Literatur	263

Für

Fabia
Jannik
Ruben
Jonas
Mara
Alina
Hannah
Sarah
Nico
Carsten
und
Axel

mit großer Dankbarkeit
für die schöne gemeinsame Kinder-Zeit

Besonders bedanken möchte ich mich bei *Friederike Bröhan*, die mit viel Fachverstand das Manuskript las und mir wertvolle Anregungen gab. Mein Dank gilt auch den Teilnehmern meiner Supervisionsgruppen, die mit ihrer Begeisterung für Kinder- und Jugendlichenpsychotherapie, ihrem Wissensdurst und ihren intelligenten Fragen einen indirekten Anstoß für dieses Buchprojekt gaben. Einige ihrer Gedanken und Beiträge finden sich auch in diesem Band wieder. Hier möchte ich insbesondere *Andreas Mühlbauer*, *Michaela Nagel*, *Christiane Hoch*, *Sabine Schrödl* und *André van Wickeren* erwähnen. Ein herzliches Dankeschön möchte ich auch an meine kleinen und größeren Patienten richten, deren Fortschritte und kreative Ideen mich immer wieder von neuem beflügeln und die mir stets die Wichtigkeit eines lebendigen erlebnisorientierten Umgangs widerspiegeln. Frau *Dr. Christine Tremel* danke ich für die Ermunterung zu diesem Projekt und die mühelose Zusammenarbeit.

Zur 8. Auflage

Die umfangreiche Entwicklung im Bereich der verhaltenstherapeutischen Kinder- und Jugend-Psychotherapie in den vergangenen Jahren hat erfreulicherweise mit sich gebracht, dass sich zunehmend mehr Kollegen für den Beruf des Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeuten entscheiden. Der Bedarf ist nach wie vor groß. Diesem Umstand ist wohl auch die Nachfrage nach den praxisbezogenen Anleitungen und psychotherapeutischen Übungen für die Kinder- und Jugendlichenpsychotherapie in diesem Buch zu verdanken, sodass nunmehr die 8. Auflage von Band 1 und die 6. Auflage von Band 2 (*Psychotherapie für Kinder und Familien*) neu aufgelegt werden konnte.

Augsburg, im November 2018

Gudrun Görnitz

Einleitung

Für Kinder und Jugendliche einen »kreativen Erlebnisraum« zu schaffen, ist sowohl im Alltag als auch in der Therapiesitzung förderlich und wichtig.

- Spielen, Malen, Kneten, Trommeln, Tanzen, Hüpfen, Klatschen, Rollen spielen,
- Masken herstellen, mit Puppen spielen, Briefe und Erlebnisbücher schreiben,
- den Körper spüren, Gefühle darstellen, Gesang und Musik einsetzen,
- ein Video drehen, Bilderbücher ansehen, ein Memory oder Problempuzzle basteln
- Entspannungsgeschichten erfinden, sich bewegen, Lösungen durchspielen usw.

sind erlebnisorientierte Interventionen – die, zielorientiert eingesetzt, den persönlichen und therapeutischen Alltag von Kindern, Eltern und Therapeuten bereichern.

In diesem Zusammenhang beschäftigen sich Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeuten, Kollegen in der Aus- und Weiterbildung häufig mit folgenden ganz konkreten Themen und Fragen, zu denen es bisher – als Überblick – kaum praxisbezogene Literatur gibt:

- Was braucht ein Kind, um sich gesund zu entwickeln?
- Welche psychischen Auffälligkeiten sind im Kindes- und Jugendalter als »behandlungsbedürftige Krankheit« ernst zu nehmen?
- Ist die kindliche Verhaltensauffälligkeit ein Symptom mit Krankheitswert oder vielleicht nur ein »gesundes Aufbäumen« gegen krank machende Lebensumstände?
- Was zeichnet einen guten Kindertherapeuten aus?
- Welches Wissen ist nötig, um gute Kindertherapie durchführen zu können?
- Wie transportiere ich das Wissen kindgerecht?
- Wie bekomme ich Zugang zum Kind und seiner Familie?
- Wie motiviere ich Kinder, Mütter und vor allem auch Väter zur Mitarbeit?

- Wie ist der konkrete Ablauf einer Kinderpsychotherapie?
- Wie kann ich in möglichst kurzer Zeit die Symptomzusammenhänge erkennen?
- Welche Übungen und Materialien eignen sich für den Erziehungsalltag und die Psychotherapie mit Kindern, Jugendlichen und Eltern?
- Wie werden erlebnisorientierte Übungen in den Behandlungsplan integriert?
- Mit welchen Methoden können die verschiedenen Störungen behandelt werden?
- Wie verläuft der Weg vom Erstgespräch zum Behandlungsplan?
- Was ist bei Falldarstellungen und der Erstellung eines Antrages zur Kostenübernahme bei den Krankenkassen zu beachten?
- Welche weiteren Möglichkeiten, außerhalb einer Psychotherapie, gibt es, Eltern und Kinder zu unterstützen und zu stärken?

Diese und andere Fragen werden, neben der Darstellung vieler erlebnisorientierter Übungen für Kinder, Jugendliche und Bezugspersonen, in den beiden Bänden *Psychotherapie für Kinder und Jugendliche* und *Psychotherapie für Kinder und Familien* praxisorientiert beantwortet.

Im *ersten Band* wird die praktische Arbeit mit Kindern und Jugendlichen dargestellt, im *zweiten Band* die Arbeit mit Bezugspersonen und Familien. Als theoretische Grundlage dienen wissenschaftliche Erkenntnisse der Entwicklungspsychologie und der Verhaltenstherapie, die größtenteils auch auf andere methodische Ausrichtungen der Kinder- und Jugendlichenpsychotherapie übertragbar sind. Erlebnisorientierte Übungen erleichtern es, Kinder- und Jugendlichenpsychotherapie sowie die notwendige Eltern- und Familienarbeit mit Inhalt zu füllen, d. h., das umfangreiche Wissen kann damit oft müheloser in den Therapiealltag transportiert werden.

Die Therapie mit Kindern und Jugendlichen ist besonderen Gesetzmäßigkeiten unterworfen, da meist die Eltern oder andere Bezugspersonen die so genannten »Auftraggeber« sind und das Kind sich selten freiwillig in Psychotherapie begibt. Nur Jugendliche sind manchmal auch selbst an einer Psychotherapie interessiert. Diesen Besonderheiten der Kinder- und Jugendlichenpsychotherapie muss

Rechnung getragen werden, indem auch die Bezugspersonen in den Behandlungsprozess einbezogen werden. Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeuten berücksichtigen neben ihrem Patienten und seiner Familie weitere Personen und Systeme (wie z. B. Erst- und Zweit-Familie, Großfamilie, Kindergartengruppe, Schulsituation, peer group usw.).

Nach einem kurzen Theorieüberblick werden in diesem *ersten Band* verschiedene kindgerechte Basisübungen und leicht verständliche Informationen für Kinder und Jugendliche in Form von *Einstiegsübungen, Gefühlsübungen, Sozialen Kompetenzübungen* und *Übungen zur Selbsthilfe* vorgestellt. In einem störungsbezogenen Kapitel werden Informationen und *Übungen zu verschiedenen Störungen* dargestellt. Der Band schließt mit einem *Fragebogen für Kinder- und Jugendliche* sowie weiteren hilfreichen Interventionen, Anregungen und Informationen für Therapeuten.

Im *zweiten Band* »Psychotherapie für Kinder und Familien« folgen dann Informationen für die Eltern- und Familienarbeit sowie erlebnisorientierte *Übungen für Familien und Bezugspersonen, Falldarstellungen, Übungen für die gemeinsame Arbeit mit Eltern und Kindern, zwei Kassenanträge und Behandlungsverläufe*, ein *Elternfragebogen* für die Kindertherapie und weitere Anregungen für die Psychotherapie mit Bezugspersonen und Familien.

Download-Hinweis

Die in diesem E-Book enthaltenen Materialien haben wir Ihnen als PDF zum Download auf www.klett-cotta.de bereitgestellt:
Geben Sie im Suchfeld auf unserer Homepage den folgenden Such-Code ein: OM20289

I. Grundlagen der Kinder- und Jugendlichenpsychotherapie

*Es ist nie zu spät,
eine glückliche Kindheit zu haben.
(Ben Furman, 2002)*

1. Einführung

1.1 Fallbeispiel Klaus

Dieses erste – eher theoretische – Kapitel möchte ich mit einer kurzen Falldarstellung beginnen, um Ihnen, dem Leser, die Anwendungsmöglichkeiten der erlebnisorientierten Übungen, Informationen und Therapiematerialien in einem Gesamttherapiekonzept kurz zu veranschaulichen.

Klaus ist elf Jahre alt. Er geht nicht mehr zur Schule. Er hat seine Mama verloren. Sie ist an Brustkrebs verstorben, als er neun Jahre alt war. Heute ist sein Papa immer noch genauso traurig wie damals. »Er hängt in letzter Zeit in Kneipen rum und kommt spät nach Hause. Er hat doch mich«, sagt Klaus, »aber ich bin eben nicht so viel wert wie Mama. Ich vermisse doch Mama auch. Aber jetzt geht es um mich und meinen Papa. Ich kann auch keinen zu mir einladen, weil Papa nichts mehr in der Wohnung macht, aber alles schaffe ich auch nicht. Es ist ihm egal, ob ich gut in der Schule bin oder nicht. Die anderen hänseln mich. Ich habe Angst um Papa. Ich habe Papa so lieb und will ihm helfen. Aber manchmal bin ich auch so wütend auf ihn. Ich habe keinen Bock mehr auf Schule.«

Im Verlauf von 30 Einzelsitzungen werden zunächst die schwierigen Lebensumstände, die Trauer des Sohnes und die des Vaters thematisiert. Es werden lebenspraktische Veränderungen eingeleitet (Unterstützung durch eine Tante und eine Zuehfrau) und Kontakte zur Lehrerin hergestellt. Ein *Hausbesuch* und ein Besuch in der

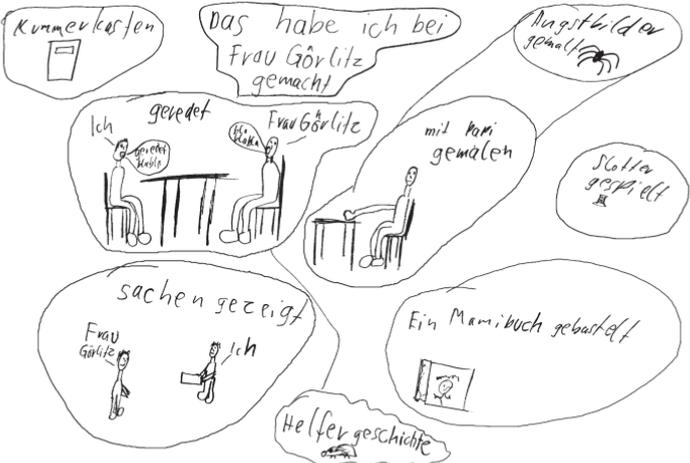
Schule geben Anhaltspunkte für therapeutisch nutzbare *Verstärker* und *Ressourcen* von Klaus (sprachliche, sportliche und künstlerische Begabung) und des Vaters (handwerkliche Geschicklichkeit und Spaß an *Spiele*n wie Schach, Siedler von Catan usw.). Der Vater beginnt mit Klaus ein Regal für sein Zimmer zu bauen und bringt ihm Schach bei. Am Wochenende gehen sie regelmäßig einmal gemeinsam zum Sport. Klaus darf auch einmal wöchentlich einen Freund einladen.

- Klaus sortiert seine Probleme und entwickelt allmählich mit meiner Hilfe Lösungsstrategien, in erster Linie mit der Übung *Problemtopf*.
- Er profitiert von den Übungen *Das starke Ich*, *Mein innerer Helfer*, *Grenzen wahren* und *Trösten**. Er lernt mithilfe des Arbeitsblattes *Gefühle von A bis Z* seine Gefühle besser wahrzunehmen und auszudrücken.
- Der Vater erhält die *Informationen Entwicklungsförderndes Verhalten** und *Eine Stunde Elternzeit**;
- er erfährt die Übungen *Liebe ist ...**, *Mein Wunschkind**, *Blick auf das Positive** und *Kraftquellen für die Familie**.
- Beide führen einmal wöchentlich eine *Selbstbeobachtungsliste*, z. T. auch mit der Tante eine *Familienkonferenz** durch.
- Ein *Verstärkerprogramm** für Klaus (Schulbesuch, Hausaufgaben, begrenzte Pflichten im Haushalt übernehmen) und für den Vater (pünktliches Nachhausekommen, regelmäßige Spiel- und Zuwendungszeit für Klaus), wird von beiden relativ gewissenhaft eingehalten. Sie belohnen sich für 100 Punkte mit einem gemeinsamen Ausflug in einen Freizeitpark.
- Die noch notwendige Trauerarbeit von Klaus geschieht durch ein *therapeutisches Buch* für die Mutter, mit Bildern, Fotos, Beschreibung gemeinsamer Erlebnisse, verschiedenen *therapeutischen Briefen** an die Mutter sowie einem Abschiedsritual.

Für seine notwendige Trauerarbeit und ein beginnendes Alkoholproblem (das sich jedoch durch o. g. Interventionen bereits gebessert hat) holt sich der Vater ebenfalls psychotherapeutische Unterstützung bei einem Kollegen. Klaus geht nach zwei Monaten wieder

Die genannten Übungen und Materialien findet der Leser in diesem Band (für Kinder und Jugendliche) oder im zweiten Band* (für die Arbeit mit Familien und Bezugspersonen).

regelmäßig zur Schule und hat nach fünf Monaten wieder Interessen und Kontakte aufgebaut. Dadurch und aufgrund der wieder erwachten Liebe des Vaters zu seinem Sohn hat sich allmählich seine Stimmungslage deutlich verbessert. Zum Abschied hat mir Klaus das folgende Bild gemalt:



1.2 Anforderungen an einen guten Kinderpsychotherapeuten

Sie haben einen sehr anspruchsvollen Beruf gewählt mit einer langen und umfangreichen Ausbildung. Die Anforderungen an einen guten Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeuten sind komplex, die therapeutische Weiterbildung nach einem Diplom-Studium der Psychologie, dem Studium der Medizin, der Pädagogik oder Sozialpädagogik hoch. Sicherlich haben Sie inzwischen häufig genug erlebt, dass für uns die Behandlung von psychischen Auffälligkeiten, Störungen und Erkrankungen bei Kindern und Jugendlichen eine mehrfache Herausforderung darstellt. Neben dem notwendigen:

- Störungswissen
- Methodenwissen
- Beziehungswissen
- Ressourcenwissen

müssen wir weiteren vielfachen Anforderungen gerecht werden. Wir sollten in der Lage sein,

- mit Kindern und Jugendlichen altersentsprechend umzugehen
- ebenso mit Erwachsenen (Eltern, Lehrer, Erzieher usw.)
- Bezugspersonen »ins Boot zu holen« und für eine Mitarbeit zu motivieren
- die manchmal brach liegenden Erziehungsressourcen von Vätern zu mobilisieren
- Familien- und Partner-Interventionen durchzuführen
- uns auf unterschiedliche kognitive, emotionale, soziale, moralische Entwicklungsstufen des Patienten (1. Lebensmonat bis 21. Lebensjahr) einzustellen
- den »Spagat« zwischen Elternauftrag und Kindbedürfnissen hinzubekommen
- mit besonderen Problemen der Schweigepflicht gegenüber Kind und Eltern umzugehen
- Fachwissen in kindgerechte Sprache zu übersetzen
- Kindern, die häufig unmotiviert sind, eine tragfähige Therapiemotivation zu vermitteln
- Erziehungsvorstellungen von Eltern, die manchmal den unsrigen konträr laufen, mit Distanz und ohne Abwertung zu betrachten
- mit Reparaturwünschen von Eltern, für das Kind förderlich, umzugehen
- Zeit und Mobilität für zusätzliche Interventionen außerhalb der Therapieräume zu ermöglichen (In-vivo-Übungen, Hausbesuche, Kindergarten- und Schulbesuche usw.)
- Spaß am Spiel mit Puppen, beim Malen und Spielen, Sitzen auf dem Fußboden, im Rollenspiel, bei verschiedenen Körperübungen usw. zu haben
- unsere eigenen lebensgeschichtlichen Themen nicht auf das Kind oder die Familie zu projizieren

- ausreichend Selbstreflexion und Professionalität zu besitzen als Schutz vor einer möglicherweise unprofessionellen Rolle (gute, bessere oder böse Eltern, Richter, Freund usw.)
- und neben allem auch auf die eigene Psychohygiene zu achten, sodass wir in der Lage sind, pro Tag zwischen 5 und 8 Patienten à 50 Minuten zu diagnostizieren und/oder zu behandeln.

Dies alles erfordert umfangreiches Wissen, Liebe zu Kindern und Eltern und kreative Fähigkeiten, und so manchesmal stehen wir plötzlich vor einem Problem, mit all dem vielen Wissen im Kopf – und fragen uns, was mache ich jetzt? Dieses Wissen lernen Sie in Ihrem Studium und während Ihrer Therapieweiterbildung, viele Fähigkeiten bringen Sie sicherlich auch persönlich mit. Eine Erweiterung dieser Fähigkeiten und eine kurze Auffrischung von Grundlagenwissen soll Ihnen dieses Buch vermitteln. Die verschiedenen Übungen, Informationen und Arbeitsmaterialien für Kinder, Jugendliche und Eltern sollen Ihnen helfen, Ihr Wissen vielleicht noch etwas müheloser kind- und elterngerecht zu transportieren.

Bevor ich zu einem kurzen Theorieüberblick übergehe, möchte ich Ihnen zunächst – zur Schulung von Empathie und Feinfühligkeit, den wichtigsten Voraussetzungen zum Aufbau einer guten Beziehung – die Selbsterfahrungs-Übung *Mein inneres Kind* vorstellen. Diese Übung können Sie bei Bedarf auch in der Elternarbeit einsetzen.



1.3 Übung zur Selbsterfahrung: Mein inneres Kind (für Therapeuten und zur Elternarbeit)

Erfahrungen aus der eigenen Kindheit spielen in der Beziehungsgestaltung zu Kindern oft unbewusst eine wesentliche Rolle. In unserem erwachsenen Körper, in unseren Gedanken und Gefühlen finden sich heute noch alle Erinnerungsspuren der damaligen Empfindungen und Erlebnisse des kleinen Kindes. Therapeuten und Eltern, die ihre kindlichen Anteile nicht reflektieren und sich Kindern und Jugendlichen gegenüber nicht erwachsen verhalten, können diese oft nicht in ausreichendem Maße bei ihrer gesunden Entfaltung oder ihrem Heilungsprozess unterstützen. Die therapeutische Arbeit mit dem inneren Kind findet sich in unterschiedlichen Therapieschulen wieder. Verschiedene Selbsterfahrungsübungen wie die *Mitgefühlsübung* von Reddemann (2003), *Ich hab' an dich gedacht*, *Das innere Kind wiegen*, *Pflück dir eine Identität*, *Rollen in der Lebensgeschichte*, *Bedürfnisse* usw. von Hippler (in: Hippler & Görlitz, 2001), können eigene regressive Tendenzen identifizieren und Nachreifung einleiten. Die folgende Übung *Mein inneres Kind* habe ich aus diesen gesammelten Erfahrungen zusammengestellt. Der im Anschluss an die Übung dargestellte exemplarische *Brief an das innere Kind* eignet sich auch zur Verwendung als *Therapiematerial*.

1. Ziele der Übung

- Selbstreflexion
- Bewusstmachung und Erweiterung erwachsener Anteile
- Identifizierung blinder Flecken
- Förderung von Empathie und Einfühlungsvermögen
- Analyse der eigenen Lebensgeschichte
- Auseinandersetzung mit eigenen regressiven Wünschen

2. Dauer

Bildbetrachtung: 10 Min.

Kontakt mit dem inneren Kind aufnehmen: 10 Min.

Brief an das innere Kind: 10 Min.

3. Durchführung und Instruktion

Für diese Übung werden verschiedene Kindheitsfotos aus unterschiedlichen Lebensabschnitten benötigt. Sollten keine Fotos mehr vorhanden sein, wird mit inneren Bildern, Symbolen, oder Zeichnungen gearbeitet. Die Übung kann für die einzelnen Abschnitte der Kindheit und Jugend mehrmals wiederholt werden.

Wörtliche Instruktion

In Ihrem Beruf als Therapeut (Mutter/Vater) werden Sie ganz besonders gefordert, selbst erwachsen zu sein, um dem Ihnen anvertrauten Kind eine Stütze sein zu können. Sie sind der Helfer und Förderer dieses Kindes, indem Sie sich einfühlen, mit ihm lachen und spielen, es stützen und leiten und mit ihm Regeln (und Erziehung) aushandeln. Sie werden ihm einen gesunden Weg in sein zukünftiges Leben zeigen. Um gut mit Kindern umgehen zu können, ist es auch wichtig, mit dem eigenen inneren Kind gut umzugehen, dessen Erinnerungsspuren in unserem Körper, in den Gedanken und Gefühlen bis heute verankert sind.

1. Bildbetrachtung

Betrachten Sie nun bitte Ihre mitgebrachten Kinderfotos (oder die vorgestellten) und wählen Sie dasjenige aus, das Sie emotional am meisten berührt (oder Ihr frühestes Foto). Legen Sie dann dieses Bild auf den Stuhl, der vor Ihnen steht, und betrachten Sie es genauer (oder stellen Sie es sich vor). Versuchen Sie nun, so gut es Ihnen heute möglich ist, sich in dieses Kind einzufühlen.

- In welcher Umgebung wächst dieses Kind auf?
- Was denkt und fühlt es?
- Wer kümmert sich um dieses Kind?
- Wer erzieht es?
- Wer gibt ihm Wärme und Liebe?
- Wer handelt mit ihm Regeln aus?
- Wer verletzt es?
- Wer begleitet es in seiner geistig-seelischen Entwicklung?
- Was vermisst dieses Kind?
- Welche angenehmen und unangenehmen Erziehersätze hört es?
- Welche unerfüllten Wünsche hat es?

- Wer fordert und wer fördert es?
- Wer verwöhnt es?
- Wer bringt ihm Verständnis entgegen?
- Darf es Kind sein, oder muss es sich schon wie ein kleiner Erwachsener benehmen?
- Welche weiteren Gedanken und Gefühle löst dieses Bild in Ihnen aus?

Lassen Sie sich ein wenig Zeit, diese und auch Ihre eigenen Fragen auf sich wirken zu lassen (2 Min.).

2. *Kontakt mit dem inneren Kind aufnehmen*

Schließen Sie nun bitte Ihre Augen, setzen (oder legen) Sie sich bequem hin. Überlassen Sie sich dem Rhythmus Ihres Atems, Ihren Gefühlen und Gedanken. --- / --- (6 Sek. Pause)

Versuchen Sie nun, mit Ihrem inneren Kind nochmals in Kontakt zu treten, mit jedem Atemzug ein wenig mehr. --- / --- Nehmen Sie auch körperlichen Kontakt auf, indem Sie sich selbst umarmen und dabei an Ihren Oberarmen die Berührung durch Ihre Hände spüren können. Drücken und streicheln Sie Ihr inneres Kind ein wenig. --- / ---

Sagen Sie diesem inneren Kind, wie lieb Sie es haben und auf welche Weise Sie für es auch in Zukunft – in Ihrer heutigen und zukünftigen Rolle als erwachsene Frau (Mann) – sorgen werden --- wie Sie ihm alles zu geben versuchen, was es benötigt, --- und wie Sie es weiter beachten, pflegen, fordern und fördern werden. ---

Heute und zukünftig als erwachsene Frau (Mann) sind Sie in der Lage, diesem inneren Kind in Ihnen das zu geben, was es für ein gesundes Leben benötigt, selbst dann, wenn es vielleicht von den eigenen Eltern nicht alles bekommen haben sollte, was es damals gebraucht hätte.

Drücken und streicheln Sie Ihr inneres Kind, indem Sie sich jetzt nochmals fest umarmen und streicheln, und versprechen Sie ihm, dass Sie ihm ein erwachsener Begleiter sein werden --- / ---, damit Sie immer mehr Fähigkeiten entwickeln, auch Ihren kindlichen Patienten (Kindern) ein erwachsener Begleiter zu sein.

--- / ---

Nehmen Sie sich nun noch ein wenig persönliche Zeit, liebevoll, energievoll und erwachsen mit Ihrem inneren Kind zu sprechen.

---/---

Gleichgültig welche verschiedenen Gefühle während dieser Übung in Ihnen hochgekommen sind, versprechen Sie Ihrem inneren Kind, es nicht für eigene Zwecke zu missbrauchen, es nicht zu verlassen und mit ihm respektvoll und erwachsen umzugehen, so wie Sie dies auch mit Ihren Patienten (Kindern) tun werden. ---/--- Nehmen Sie dieses innere Kind in Ihrer Vorstellung bei der Hand und zeigen Sie ihm Schritt für Schritt und Tag für Tag den Weg in ein erwachsenes Leben.

3. *Brief an das innere Kind*

Wenn Sie dann nach fünf tiefen Atemzügen wieder mit Ihrer Aufmerksamkeit in diesen Raum zurückkehren werden, dann betrachten Sie – nachdem Sie Ihre Augen geöffnet und sich wieder orientiert haben – nochmals in Ruhe, mit Einfühlung, Wohlwollen und einem inneren und äußeren liebevollen Lächeln Ihr Bild. Stellen Sie sich dabei vor, dass Sie gleich, in wenigen Minuten, an dieses innere Kind einen Brief schreiben werden. (1–3 Minuten Pause)

Beginnen Sie nun einen Brief an Ihr inneres Kind aus Ihrer heutigen erwachsenen Perspektive zu schreiben. Versprechen Sie ihm alle Liebe und Geborgenheit, alle Förderung und Unterstützung, allen Respekt und Verständnis und alles andere, was Ihr inneres Kind von Ihnen als sein erwachsener Begleiter benötigt (ebenso wie Ihre Patienten), um die Herausforderungen seines zukünftigen Lebens gesund bewältigen zu können.

4. **Mögliche Anschlussübungen**

- Bild des »inneren Kindes« malen
- Videoanalysen von Eltern-Kind-Interaktionen zur Identifizierung blinder Flecken
- Information Psychosoziale Entwicklung
- Therapiematerial *Entwicklungsziele**
- Leitfaden *Entwicklungsförderndes Verhalten**
- Therapiematerial *Einfühlsame Erziehersätze**
- Übung: *Familienbotschaften* (in: Görlitz, Körper und Gefühl in der Psychotherapie – Aufbauübungen, S. 241)

- Übung: *Ich bin nicht allein, ich habe mich* (in: Görlitz, Aufbauübung, S. 194)
- Arbeitsblatt *Persönliche Bedürfnisse* (siehe Hippler, 2001, S. 137)
- Arbeit mit dem inneren Kind
- Weitere Selbsterfahrungsübungen für Psychotherapeuten (vgl. Sulz, 2003; Hippler & Görlitz, 2001; Schmelzer, 1997)

Weitere Anleitungen zum Umgang mit kleinen Kindern: Schneewind (2007), *Freiheit in Grenzen*. Interaktive CD-ROM.

Beispiel für einen liebevollen Brief an das innere Kind



S. 32

Liebes Kind,

zunächst möchte ich dich auf dieser Welt und in meinem persönlichen Lebensraum nochmals ganz herzlich willkommen heißen. Du bist in deiner besonderen Art schön, wertvoll und liebenswert. Dass du geboren wurdest, hat einen wichtigen Sinn und ist eine große Freude für mich, für dich und eine Reihe anderer Menschen, die dir im Laufe deines Lebens begegnen. Ich helfe dir dabei, die Menschen zu suchen und zu finden, die es gut mit dir meinen, und den Kontakt mit ihnen zu pflegen. Ich verspreche dir, dass du mir vertrauen und dich auf mich verlassen kannst. Deine seelischen und körperlichen Bedürfnisse will ich beachten und dich nicht über deine persönlichen Grenzen hinaus überfordern. Ich werde dir alle Geborgenheit, Wärme, Liebe, Schutz und Sicherheit geben, die du benötigst. Ich möchte dich wertschätzen und dich unterstützen, so gut ich es kann; und dir auch all das geben, was du vielleicht von deinen Eltern nicht bekommen konntest. Ich werde versuchen, dir nach meinen Möglichkeiten gleichzeitig eine einfühlsame Mutter und ein guter Vater zu sein. Ich möchte dir auch ein gutes Vorbild sein und dich hinführen zu altersentsprechenden Verhaltensweisen und zur Entwicklung von Normen und Werten. Gleichzeitig werde ich auch darauf achten, dass du in den Grenzen, die angemessen sind, immer mehr selbst bestimmen kannst. Wichtig ist es mir auch, dich zu fördern und zu fordern sowie deine Begabungen und Talente zu finden und zu pflegen.

Das, was du zum Leben brauchst, musst du dir nicht auf ungesunden oder unreifen Umwegen suchen. Du kannst mir deine Gefühle, Wünsche, Sehnsüchte und Bedürfnisse direkt mitteilen, damit wir gemeinsam prüfen können, ob sie für die jeweilige Situation angemessen sind.

Ich halte und umarme dich, ich achte und ich liebe dich.

Deine Beschützerin

2. Theoretischer Hintergrund

Mit dem nun folgenden kurzen Theorieüberblick möchte ich Ihnen nochmals verdeutlichen, wie Sie sich die Erkenntnisse der psychologischen Forschung und der Entwicklungspsychologie für die Kinder- und Jugendlichenpsychotherapie nutzbar machen und dies auch in erlebnisorientierte Übungen umsetzen können.

2.1 Grundlagen der Psychologie und Kinderpsychotherapie

Entwicklungspsychologie

Das entwicklungspsychologische Wissen stellt eine wesentliche Grundlage für die Psychotherapie im Allgemeinen und für die Behandlung von Kindern und Jugendlichen im Besonderen dar. Die Entwicklungspsychologie ist ein Teilgebiet der wissenschaftlichen Psychologie. Die empirische Entwicklungspsychologie hat eine etwa hundertjährige Geschichte und befasst sich allgemein mit Veränderungen und Stabilitäten im Lebenslauf. Entwicklungspsychologie befasst sich mit altersbezogenen Veränderungen der psychischen Funktionen des Menschen. Diese Veränderungen sind über die gesamte Lebensspanne, von der Zeugung bis zum Tod, zu beobachten. Man spricht deshalb auch manchmal von einer Entwicklungspsychologie der Lebensspanne. Die Entwicklungspsychologie beschreibt die individuelle Entwicklung des Menschen als zeitlich gerichtete und geordnete Folge von teilweise genetisch festgelegten Veränderungsprozessen. Nahezu alle Kinder lernen sprechen, manche früher, manche erst später. Die meisten Jugendlichen können besser logisch denken als ihre jüngeren Geschwister, doch manchen gelingt dies besser als anderen. Um Entwicklung zu erklären, müssen sowohl die universellen gemeinsamen als auch die jeweils individuellen Aspekte berücksichtigt werden, die sich z. B. auf dieses besondere Kind beziehen. Gegenstand der Entwicklungspsychologie ist u. a. neben der Beschäftigung mit dem gemeinsamen Erbe der Menschen und dem Wechselspiel von Anlage-