

Halt nachholen – wie?

Aus einem haltlosen Kind wird ein richtiger Kerl: Psychotherapie als Mittel zur Überwindung von Hilflosigkeit, Selbstwertdefiziten und Leistungsblockaden. Der Therapieverlauf bei Christian (16), Frühgeburt

Inhalt

1. Ausgangssituation:.....	1
2. Unterstützung:	3
2.1. Erfahrungen, mit anderen Personen in gutem Kontakt und Austausch zu sein	3
2.2. Halt-Erfahrungen auf der körperlichen Ebene.....	4
2.3. Erfahrungen der Eingebundenheit in einen Zusammenhang (Kontext)	5
3. Abschließende Bemerkungen:	6

Zu den Möglichkeiten, Halt nachzuholen, möchte ich interessierten Lesern – Eltern, Familienangehörigen, Lehrern, Pädagogen, Therapeuten – anhand des Beispiels von ‚Christian‘ (heute 16 J. alt) Anregungen geben. Ich beschränke mich hier darauf, einige wichtige Grundlagen, Möglichkeiten, Prinzipien und Zusammenhänge darzustellen.

1. Ausgangssituation:

Christians Geburt erfolgte sechs Wochen zu früh und durch Kaiserschnitt. Seine Mutter war dabei unter Vollnarkose. Danach kam er sofort in den Brutkasten, blieb dort zwei Wochen lang. Sein Vater sah ihn erst am folgenden Tag, seine Mutter sah ihn erst nach sechs Tagen zum ersten Mal.

Da seine Mutter narkotisiert wurde und Christian nach der Geburt gleich in den Inkubator kam, konnte er nicht, wie normale Kinder, die Mutterfreude spüren, die ihn strahlend-herzlich willkommen heißt sowie den zärtlichen Körperkontakt mit ihrem Bauch, ihrer Brust und ihren Händen. Solcher Kontakt und das Getragenwerden fehlten ihm zwei Wochen lang, ebenso das Stillen an der Mutterbrust. Damit vermisste er in vielfacher Hinsicht menschliche Zuwendung, Nähe, Wärme und Geborgenheit, Schutz und Halt sowie Orientierungshilfen in seiner unmittelbaren räumlichen Umgebung. Statt dessen war er von viel Leere und Technik in einer durchorganisierten medizinischen Station umgeben gewesen, wo nicht hinreichend auf seine Bedürfnisse eingegangen werden konnte.

Christian wurde im Alter von fast 13 Jahren von seinen Eltern zu mir gebracht. Er schwänzte ständig die Schule. Sie als Eltern wüssten nicht, was sie dagegen machen könnten. Sie hätten alles versucht. Die Schule setze Sie unter Druck. Sie hatten bereits 500 Euro Strafe zahlen müssen, weil sie es nicht schaffen, dass er seiner Schulpflicht nachkommt. Seine Schulleistungen seien in mehreren Fächern ganz schlecht. Sie befürchteten, dass er keinen Schulabschluss erreicht. Auch außerhalb der Schule tue er nichts – außer Computerspielen. Er habe keine Freunde und auch keinerlei Ehrgeiz und

© Thomas Kahl: Halt nachholen – wie? Aus einem haltlosen Kind wird ein richtiger Kerl. Der Therapieverlauf bei Christian (16), Frühgeburt www.seelische-staerke.de

Interessen. Mit ihm sei nichts anzufangen. Er habe zu nichts Lust. Er habe nicht die Kraft, eine Packung mit sechs Plastikflaschen Mineralwasser nach dem Einkauf vom Auto in die Wohnung zu tragen...

Christian befand sich über drei Jahre bei mir in psychotherapeutischer Behandlung. Bei Therapieabschluss war er 16 Jahre alt und besuchte die 9. Klasse einer Gesamtschule. Ich beobachtete bei Christian einiges, was mit seiner **Erfahrung mangelnden Halts** zusammenhängt, vom ersten Termin unserer Begegnungen an:

Er nimmt Informationen von mir auf, macht aber allzu häufig nichts weiter damit. Er verhält sich nicht diesen Informationen entsprechend.

An das, was er tagsüber erlebt hat, etwa in der Schule, kann er sich am Nachmittag desselben Tages in der Sitzung mit mir kaum noch erinnern.

In der Regel bevorzugt er, mit mir zu reden, anstatt etwas anderes gemeinsam zu tun, z. B. etwas zu spielen.

Er erzählt mir viel von seinen Computerspielen und ist davon schwer abzubringen, wenn ich ihm sage, dass ich lieber über anderes mit ihm sprechen möchte.

Er kommt zu mir ohne eigene Ideen und Vorstellungen davon, wie er die Sitzungszeit mit mir verbringen möchte – mit welchen Themen und Aktivitäten. Er sagt, ich solle ihm etwas vorschlagen, von mir aus etwas mit ihm unternehmen. Ihm fehlt hier eine eigene innere Orientierung. Er erwartet also Impulse und Anregungen von mir, an die er sich halten kann.

Wenn ich ihm Verschiedenes vorschlage, kann er sich oft nicht entscheiden, was er davon am liebsten tun möchte. Er sagt, es sei ihm egal. Und wenn wir dann eine Weile nichts tun, was ja langweilig ist, so unternimmt er von sich aus nichts, um aus der unangenehmen Langeweile herauszukommen. Er wartet einfach ab.

Mir wird damit deutlich, dass sein Handeln oft nicht aus seinen eigenen inneren Antrieben (Bedürfnissen, Wünschen, Gefühlen) hervorgeht. Ich habe immer wieder den Eindruck, dass er keinen Kontakt zu seinen Antrieben hat, d. h. dass er nicht wahrnimmt, fühlt, bemerkt, was er möchte und wie es ihm innerlich geht. Dementsprechend antwortet er auf meine Frage, wie es ihm jetzt gerade geht, wie er sich fühlt, in der Regel mit „weiß nicht“ oder nur kurz mit „gut“.

Leichter, als auszudrücken, was *er* möchte, fällt ihm, zu sagen, dass er etwas Bestimmtes, was ich ihm vorgeschlagen habe, gerade *nicht* will. So sind meine Vorschläge für ihn Orientierungsmittel, die es ihm erleichtern, das zu ihm Passende zu erkennen. Er hat dazu auffällig selten eigene Ideen.

Wenn ihm etwas nicht gefällt, nicht passt, so zieht er sich in sich selbst zurück, weicht aus oder macht es äußerlich (ohne innere Beteiligung) mit, anstatt sich dazu zu äußern und damit aktiv dazu beizutragen, dass etwas Passendes gefunden werden kann. Er erkennt nicht, wie er sich damit selbst helfen kann. Ausweichen fällt ihm leichter, als sich mit den Gegebenheiten konstruktiv auseinander zu setzen.

© Thomas Kahl: Halt nachholen – wie? Aus einem haltlosen Kind wird ein richtiger Kerl. Der Therapieverlauf bei Christian (16), Frühgeburt www.seelische-staerke.de

Indem wenig aus ihm herauskommt, veranlasst er andere, auf ihn einzuwirken, damit er Reaktionen zeigt. So habe ich beobachtet, wie seine Mutter engagiert auf ihn einredet, um in ihm etwas auszulösen, ohne dass sie dabei merkt, dass er schon längst innerlich zugemacht hat, dem Gesagten nicht folgt, sondern es überhört.

Indem er von sich wenig zeigt, erlebt er auch kaum, dass andere wahrnehmen und berücksichtigen, was in ihm ist. Er fühlt sich dann nicht gesehen, wahrgenommen, ernstgenommen, verstanden. Er fühlt sich folglich isoliert. Es ist ihm kaum klar, wie er selbst dazu beiträgt und wie er aus diesen Situationen herauskommen kann.

Auf die Frage, *warum* er etwas getan hat, antwortet er in der Regel: „Weiß nicht.“ Weiteres Nachfragen hilft ihm kaum, die Ursachen und Gründe zu finden. Es führt eher dazu, dass er ausweicht.

Wenn ich ihn fragte, wie es wäre, wenn..., antwortet er in der Regel: „Das weiß ich nicht, keine Ahnung.“ Er hat kaum Phantasien, die ihm helfen, sich etwas konkret vorzustellen, was er noch nicht genau kennt.

Seine Worte, Gedanken, Gefühle und Handlungen erscheinen somit als wenig untereinander verbunden, kaum aufeinander abgestimmt.

2. Unterstützung:

Hilfreich sind, nicht nur bei Christian, sondern generell bei Frühchen, alle Maßnahmen, die helfen, zu lernen, derartige Verhaltens- und Reaktionsweisen zu überwinden. Dazu sollte er von anderen ständig und geduldig *angehalten* werden. Damit lässt sich der Halt, den er bislang nicht erfahren konnte, allmählich nachholen. Solche Maßnahmen können sein:

2.1. Erfahrungen, mit anderen Personen in gutem Kontakt und Austausch zu sein
Kontakt lässt sich herstellen über die Augen (Blick-Kontakt), über die Stimme (klares, deutliches, langsames, verständliches Sprechen), über Gerüche und über Berührungen des Körpers (etwa Anfassen, Berührung mit den Armen, Schultern, Füßen etc.).

Kontakt wird dann am intensivsten erlebt, wenn diese verschiedenen Kontaktformen in Verbindung, Kombination miteinander verwendet werden. Zum Beispiel sage ich ihm etwas, wobei ich ihm direkt in die Augen schaue und ihm mit Bewegungen oder Berührungen verdeutliche, was ich meine, und mich anschließend vergewissere, ob das, was ich ihm mitteilen wollte, auch bei ihm angekommen ist. Ich kann das an seinem weiteren Verhalten erkennen oder über Nachfragen.

Besonders gut eignen sich dazu gemeinsame Spiele miteinander, wo die Handlung des einen eine dazu passende (oder unpassende) Reaktion des anderen auslöst. Im unmittelbaren Aufeinander-Reagieren kann er die Verbundenheit miteinander wahrnehmen und fühlen. Zugleich kann er dabei in gewisser Weise sog. Spiegelungs-Erfahrungen erleben, die ihm in seiner ersten Zeit mit seiner Mutter gefehlt haben. Hier

© Thomas Kahl: Halt nachholen – wie? Aus einem haltlosen Kind wird ein richtiger Kerl. Der Therapieverlauf bei Christian (16), Frühgeburt www.seelische-staerke.de

bewegt die Mutter z.B. ihren Kopf auf das Kind zu, woraufhin das Kind ihr ein Händchen entgegenstreckt – dann nimmt die Mutter ihren Kopf zurück, das Kind seine Hand.

Ferner kann er hier Ursache-Wirkungs-Zusammenhänge erfahren und logische Abläufe erkennen: Wenn ich X tue, löst das Y als Folge aus.

Als „Partner“ für solches Lernen eignen sich nicht nur Menschen, sondern auch Computer, da diese in der Regel gut vorhersehbar reagieren. Sicher ist dies eine Ursache dafür, dass sich Christian besonders gerne mit Computerspielen befasst: In deren virtuellen Welten, in deren Regelsystemen, kennt er sich bestens aus; hier findet er sich zurecht, hier weiß er genau, was er zu tun hat, um ‚erfolgreich‘ sein. Zugleich liegt hier auch eine Beschränkung, denn unsere wirkliche Welt ist weniger leicht verständlich und Menschen reagieren weniger vorhersagbar. Das mag ein gewichtiger Grund für die große Beliebtheit von Computern – nicht nur unter Jugendlichen – sein. Um ihrer einseitigen Bevorzugung entgegenzuwirken, bemühe ich mich im Kontakt mit Christian, für ihn als Mensch recht gut vorhersehbar vorzugehen und ihm diejenigen Reaktionen von mir zu erklären, die er von sich aus nicht nachvollziehen kann. Als Basis dafür eignen sich gut Brettspiele, Ballspiele usw., also Spiele mit klaren Spielregeln.

Beim Spielen lassen sich seine Gefühlserlebnisse ansprechen, etwa Enttäuschung, Freude, Unsicherheit, Anstrengung, Erschöpfung, Ungeduld, Anspannung, Beruhigung, Durchhalten, Zornig- und Wütendwerden. Hier kann er üben, angesichts von Schwierigkeiten nicht gleich aufzugeben. Kindliches Spielen dient der Vorbereitung darauf, mit dem Ernst des Lebens angemessen zurechtzukommen zu können.

2.2. Halt-Erfahrungen auf der körperlichen Ebene

Über körperliche Berührungen lässt sich Halt ganz unmittelbar fühlen. Da es Christian offensichtlich nicht leicht fällt, Zugang zu seinen Gefühlen zu finden, habe ich ihn immer wieder dazu angeregt, ganz bewusst auf das zu achten, womit er sich im direkten Kontakt befindet. Wenn er mir gegenüber auf seinem Sessel saß, habe ich ihn gefragt: „Kannst du fühlen, wie deine Fußsohlen den Boden berühren? Spürst du die Lehne in deinem Rücken und das Gewicht, mit dem du auf dem Sessel sitzt? Drück‘ dich doch mal tiefer in den Sessel hinein! Merkst du, wie sich das jetzt anfühlt? Deine rechte Hand liegt auf dem Oberschenkel. Ist es an dieser Stelle wärmer? Der Sessel ist eine Unterlage, die dich trägt. Merkst du das?“ Oder, wenn er im Raum vor mir stand, habe ich ihn gefragt, ob er mit beiden Füßen fest und stabil auf dem Boden steht. „Stell dich doch mal so hin, dass man dich nicht leicht wegdrücken kann! Ist das anstrengender? Fühlt es sich noch sicherer an, wenn du dich im Stehen mit dem Rücken gegen die Wand lehnst? Hast du jetzt noch mehr Halt?“ Über derartige einfache Anregungen lernte er, auf seine Körpergefühle zu achten und wahrzunehmen, wie er diese verändern kann, um sich anders, besser, sicherer, stärker zu fühlen.

Nachdem er mit diesen Übungen hinreichend vertraut war, spielte ich ihm ein Stück aus meiner Körper-Meditations-CD vor. Dabei zeigte sich zu meiner Überraschung, dass er auch mit den Übungen, die darin enthalten sind, gut zurechtkam. Ich gab ihm diese CD nach Hause mit, damit er sie sich auch dort anhören konnte. Später gingen wir zur Baum-

© Thomas Kahl: Halt nachholen – wie? Aus einem haltlosen Kind wird ein richtiger Kerl. Der Therapieverlauf bei Christian (16), Frühgeburt www.seelische-staerke.de

Meditation über. Damit wurde seine Fantasie angeregt, sich etwas vorzustellen, was ihm ein Gefühl innerer Stärke, Standfestigkeit und Widerstandskraft gegenüber den Anforderungen des Alltagslebens vermittelte. Damit lernte er außerdem, sich zu entspannen und gelassener sowie ruhiger zu werden. Schließlich unterstützte die Elemente-Meditation auch sein Gefühl von Geborgenheit und Vertrauen.

Zu den genannten Übungen kamen Erfahrungen direkter und indirekter körperlicher Unterstützung seines Verhaltens hinzu, in denen er sich als mit mir verbunden erleben konnte: Wir haben gemeinsam etwas getragen und aufgebaut. Ich habe ihn bei bestimmten Aktivitäten begleitet und ihm dabei Halt und Sicherheit vermittelt, indem ich ihm meine Hand auf den Rücken oder auf eine Schulter gelegt habe. Nachdem er hinreichendes Vertrauen zu mir entwickelt hatte, gingen wir zu körperlichen Kampfspielen über, in denen er seine Kräfte einsetzen und, z.B. beim Armdrücken, Druck und Gegendruck erfahren konnte, abwechselnd auch Stärke und Schwäche, Überlegenheit und Unterlegenheit. Dabei gewann er an Ausdauer, Selbstsicherheit und Mut. Die gemeinsame Beschäftigung mit Hausaufgaben, bei denen seine Eltern ihm nicht angemessen helfen konnten, trug zur Verbesserung seiner Schulleistungen bei.

2.3. Erfahrungen der Eingebundenheit in einen Zusammenhang (Kontext)

Unser Selbstbewusstsein ergibt sich daraus, dass wir wahrnehmen und wissen, wer und wie wir sind. Und da wir als Menschen nicht in einem leeren Raum leben, sondern jeweils in einer konkreten, momentanen Umgebung/Umwelt und auf der Basis unserer persönlichen Geschichte, sind wir so, wie wir sind, aufgrund von dem, was wir dort erlebt haben und erleben. Je genauer wir diese Umstände, d.h. den Kontext unseres Lebens, wahrnehmen, fühlen und verstehen sowie uns bewusst vergegenwärtigen können, um so sicherer und kompetenter können wir mit unseren Aufgaben umgehen und zurechtkommen. Auf der sich daraus entwickelnden Selbstsicherheit beruht unser innerer Halt, der es uns ermöglicht, zuverlässig zu sein und zu handeln sowie uns und anderen zu vertrauen. Damit wird die enorme haltgebende Wirkung von Erfahrungen der Eingebundenheit in die Lebenskontexte deutlich.

Wie die ersten Lebensumstände von Christian und meine obigen Beobachtungen zeigen, konnte er, wie auch andere Frühgeborene, hier nicht diejenigen Erfahrungen machen, die normal geborene Kinder erleben. Ich habe deshalb viel Zeit damit verbracht, ihm die Gegebenheiten deutlich und bewusst werden zu lassen, in denen er sich in seinem bisherigen Leben befunden hat und in denen er sich gegenwärtig befindet. Was hat er erlebt und wie hat ihn dies beeinflusst, so zu werden, wie er ist? Wir haben hier mit einfachen, übersichtlichen Gegebenheiten und Abläufen begonnen und sind dann allmählich zu umfangreicheren übergegangen: Wir besprachen, was wir gerade tun oder getan haben, redeten über Tagesereignisse und -abläufe. Was haben wir eben gemacht, was davor? Warum ist das so abgelaufen? Was ist dabei herausgekommen? – Was hast du heute in der Schule getan? Welche Fächer hattest du heute? Was hast du dabei gelernt? Wie viele Jungen und Mädchen sind in deiner Klasse? – Kannst du dich noch an das erinnern, was wir hier vor einer Woche zusammen getan haben? Worüber haben wir da gesprochen? - Habt ihr immer in derselben Wohnung gelebt oder seid ihr mal umgezogen? Wo hast du früher gewohnt? Was macht dein Vater im Beruf? Wo bist du

© Thomas Kahl: Halt nachholen – wie? Aus einem haltlosen Kind wird ein richtiger Kerl. Der Therapieverlauf bei Christian (16), Frühgeburt www.seelische-staerke.de

geboren? Welche Geschwister haben deine Eltern? Hat dein Onkel Kinder? Wo leben deine Großeltern? Schließlich haben wir auch über seine Geburt und seine frühe Kindheit gesprochen. Er hat seine Eltern dazu befragt.

Im Zusammentragen von Tatsachen und Erlebnissen sowie im Berichten und Erzählen von wichtigen Ereignissen konnte Christian allmählich ein zusammenhängendes Verständnis entwickeln, das ihm deutlich werden ließ, was ihn in welcher Weise geprägt hat. Dies erforderte eine intensive und geduldige Arbeit, denn seine Kenntnisse und Erinnerungen waren deutlich geringer als bei Kindern und Jugendlichen mit normalem Geburtsverlauf. Das gemeinsame Betrachten von Fotos aktivierte und konkretisierte sein Gedächtnis, veranschaulichte die Zusammenhänge und regte ihn zu ausführlicherem Sprechen an, auch über sonstige Umstände.

3. Abschließende Bemerkungen

Die Therapiesitzungen mit Christian wurden ergänzt durch regelmäßige Gespräche mit seinen Eltern. Dabei wurde deutlich, dass sie in vieler Hinsicht nicht wussten, was es mit den Besonderheiten ihres Sohnes auf sich hat und welche Art von Förderung er braucht. Sie fühlten sich mit ihren Aufgaben ihm gegenüber weitgehend alleine gelassen, schon vom Zeitpunkt seiner Geburt an. Denn niemand hatte sie hier angemessen informiert. Besonders wichtig war für sie, zu verstehen, wie sehr er Halt benötigt und wie sie ihm diesen vermitteln können, etwa durch klare Regeln und Absprachen (z.B. Vereinbarungen) im familiären Zusammenleben und im Tagesablauf. Außerdem stellte sich heraus, dass auch seine Lehrer mit den Eigenarten von Frühgeborenen nicht hinreichend vertraut waren und sind. Auf diesem Gebiet mangelt es anscheinend noch an Forschung und Fördermitteln.

Eines Tages erklärte Christian, dass er nicht mehr zu mir kommen wolle. Er hatte inzwischen seinen Realschulabschluss erhalten. Er wolle jetzt auf das Abitur hin arbeiten. Geschichte und Politik seien seine Lieblingsfächer. Er traf sich regelmäßig mit Gleichaltrigen, die an Demonstrationen im „Kampf gegen Rechtsradikalismus“ teilnahmen. Mit denen gehe er mit und sei auch bereit, sich notfalls mit Neonazis zu prügeln. Er wisse jetzt, was er wolle und was ihm wichtig ist. - Damit war eindeutig klar, dass er keine weitere Therapie mehr brauchte. Er war hinreichend selbständig geworden.

Falls in Ihnen das gesunde Bedürfnis entsteht, sich für kostenlose Dienstleistungen, deren Erstellung selbstverständlich mit aufwändiger Arbeit und Kosten einhergingen, dankbar und erkenntlich zeigen zu wollen, weil Ihnen diese einen Gewinn an Erkenntnis oder Lebensqualität geschenkt haben, so haben Sie die Möglichkeit zu einer Spende an die IMGE gGmbH. Sie erhalten dafür eine Bescheinigung, so dass Sie Ihren Spendenbetrag steuerlich absetzen können. Bitte gehen sie dazu auf <http://www.imge.de/kontakt.html>