

Fühlen erwünscht

Praxishandbuch für alle sozialen Berufe mit 88 kreativen Übungen für verschiedene Zielgruppen und Symptomatiken

von

Antje Abram, Daniela Hirzel

2., Aufl.

Junfermannsche Verlagsbuchhandlung 2010

Verlag C.H. Beck im Internet:

www.beck.de

ISBN 978 3 87387 653 8

Einleitung

Aus einer sehr großen Menge von Übungen, die wir in unserer Arbeit als Gestalttherapeutinnen anwenden, haben wir nur diejenigen ausgewählt, die sich mehrfach in der praktischen Arbeit gut bewährt haben.

Dieses Buch verbindet vor allem zwei wesentliche Elemente:

Erstens werden in Teil II viele praktische Übungen beschrieben, die für alle Menschen geeignet sind, die im sozialen Bereich arbeiten, oder für Menschen, die Übungen für sich selbst ausprobieren möchten. Zu Beginn jeder beschriebenen Übung wird aufgelistet, für welches Klientel die Übung genau geeignet ist, welches Material oder welche Raumbeschaffenheit benötigt wird und welchen emotionalen Tiefungsgrad die Übung voraussichtlich erreicht.

Beim Klientel wird eine Mindestalter-Empfehlung angegeben, wobei Übungen ab drei Jahren benannt sind. Weiterhin wird unterschieden zwischen Einzelpersonen, Paaren und Gruppen.

Die Benennung des Tiefungsgrades in "wenig", "mittel", "stark" und "sehr stark" erleichtert es der leitenden Person, für sich zu entscheiden, ob und zu welchem Zeitpunkt (zum Einstieg, zum Abschluss oder zum Intensivieren der Arbeit) sie die Übung durchführen möchte oder nicht.

Die Übungen sind, nach kreativen Medien geordnet, in folgende Kapitel unterteilt:

1. Der Körper
2. Malen, zeichnen und gestalten
3. Ton, Salzteig, Knete - etwas formen
4. Stühle und Personen - etwas stellen
5. Statuenarbeit und Rollenspiel - etwas darstellen
6. Sprache
7. Geschichten
8. Fantasiereisen
9. Strukturhilfen
10. Rituale

Bei einigen Übungen ist der genaue Wortlaut der Leiterin wiedergegeben, sodass die Anleitung auch vorgelesen werden kann.

Zweitens werden einige Symptomatiken oder Phänomene benannt, die in der sozialen Arbeit mit Menschen immer wieder auftauchen:

1. Einstieg, Beziehungsbildung, Vertrauen herstellen
2. Kommunikation, Vertrauen schaffen, Öffnung ermöglichen
3. Stress, Druck, Anspannung
4. Rückzug, Gleichgültigkeit, Widerstand
5. Sucht und Grenzenlosigkeit

6. Energielosigkeit, Sinnlosigkeit, Depression
7. Angst
8. Aggression, Wut, Zerstörung
9. Trauer
10. Selbstwert und Identität
11. Scham und Tabuthemen

Diese jeweils kurz erläuterten Phänomene und Themen werden in Tabellenform mit geeigneten Übungen in Verbindung gesetzt, sodass eine Übung ausgewählt werden kann, die dem Klientel, dem Material- und Raumangebot und den Möglichkeiten der Übungsleiterin entspricht.

Selbstverständlich ist auch die umgekehrte Herangehensweise möglich: Die Übungsleiterin schaut, welches kreative Medium sie einsetzen möchte, z.B. Malen oder eine Geschichte, und sucht sich dementsprechend eine Übung heraus.

Für bestimmte Berufsgruppen sind natürlich manche Themen sehr viel mehr im Vordergrund als für andere: Ein Lehrer wird mit seiner Klasse vielleicht eher Übungen zum Umgang mit Aggressionen machen, ein Sozialarbeiter in einer Suchtklinik wird schwerpunktmäßig die Erfahrung von Grenzen für sein Klientel ermöglichen wollen, eine Ärztin oder Therapeutin in einer psychosomatischen Klinik dagegen sich mehr Ideen für die Aktivierung von depressiven Menschen wünschen.

Ganz zu Beginn dieses Buches werden einige Aspekte der Gestalttherapie angerissen, die den Hintergrund für unsere Arbeit darstellt. Wichtig ist uns vor allem, dass verschiedene Verhaltensweisen, die oft sofort in eine unumstößliche Diagnose gepackt werden, auch von anderen Seiten angeschaut und bearbeitet werden können. Ist beispielsweise einmal ein Kind als "hyperaktiv" oder "depressiv" oder "verhaltensgestört" eingestuft, werden häufig entsprechende Maßnahmen ergriffen, ohne die Diagnose weiterhin oder im Laufe der Zeit zu hinterfragen. Oder die Diagnose wird vom so Diagnostizierten zum Anlass oder als Alibi genommen, weiterhin ein bestimmtes Verhalten zu zeigen.