

wohl die Seminarabende als auch der AT-Kurs wesentlich dazu beigetragen hatten, dass Prüfungsverfahren entspannter anzugehen und zu bewältigen.<sup>6</sup> ■

#### Anmerkungen:

- 1 Die ab 2006 durchgeführten Seminare für Schülerinnen und Schüler der Jahrgangsstufe 13 wurden vor dem Hintergrund der Logotherapie/Existenzanalyse/Personalen Existenzanalyse und der Themenzentrierten Interaktion (TZI) durchgeführt. Einen Überblick bieten: Längle/Holzhey-Kunz 2008; zur TZI Schneider-Landolf 2009; zur Beratung Lotz/Wagner 2007; zum detaillierten Seminarverlauf Schiffer 2012.
- 2 Dieses anthropologische Axiom „Wille zum Sinn“ sieht Frankl später durch empirische Untersuchungen bestätigt; vgl. z. B. Frankl 2002b, 13ff.
- 3 Vgl. zu den GM Längle 1999, 22ff. und Längle/Holzhey-Kunz 2008, 29-58; zur 1. GM die theologische Studie Tillichs „Der Mut zum Sein“ (Tillich 1976, 13-139).
- 4 Zur Angstthematik vgl. Längle 1996; Längle, A. und S. je 2003; Längle/Holzhey-Kunz 2008, 129 ff.
- 5 Je nach emotionaler Betroffenheit ist es nötig, P „herauszudrehen“ (sog. Beiseitesprechen), d. h. P wendet sich von den Mitspielern ab, und der Berater bespricht mit P das Erleben der inneren und äußeren Abläufe. Vgl. zu den Methoden des pädagogischen Rollenspiels Mävers/Volk-von Bialy 1995, 66 ff.
- 6 In Kursen kam es durchaus vor, dass einzelne Schülerinnen z. B. wegen Trauerfälle oder anderer Problemsituationen, die mit der Angstthematik in Verbindung standen, um Einzelgespräche baten.

#### Literatur:

- Frankl, Viktor E.: Logotherapie und Existenzanalyse. Texte aus sechs Jahrzehnten. Weinheim / Basel 2002a.
- Frankl, Viktor E.: Das Leiden am sinnlosen Leben. Psychotherapie für heute (3. Aufl.). Freiburg u. a. 2002b.
- Längle, Alfred: Der Mensch auf der Suche nach Halt. Existenzanalyse der Angst. In: Existenzanalyse Heft 2, 1996, 4-12.
- Längle, Alfred: Was bewegt den Menschen? Die existenzielle Motivation der Person. In: Existenzanalyse Heft 3, 1999, 18-29.
- Längle, Alfred: Im Bann der Angst. Das versteckte Wirkprinzip der Paradoxen Intention von V. Frankl. In: Existenzanalyse Heft 2, 2003, 4-11.
- Längle, Alfred/Holzhey-Kunz, Alice: Existenzanalyse und Daseinsanalyse. Wien 2008.
- Längle, Silvia: Grundzüge eines existenzanalytischen Verständnisses der Angst. In: Existenzanalyse Heft 2, 2003, 57-61.
- Lotz, Walter/Wagner, Christel (Hg.): Themenzentrierte Interaktion in der Beratung und in therapeutischen Prozessen. Ostfildern 2007.
- Mävers, Wolfram/Volk-von Bialy, Helmut: Rollenpädagogik. Entwicklungsperspektiven für ein erlebnisgeründetes Lehr-Lern-Verfahren. In: Materialien zur Theorie und Praxis des Pädagogischen Rollenspiels Heft 29/30, 1995, 5-103.
- Schiffer, Walter: „Ich schaffe das – mit Ruhe und Gelassenheit“ – Abiturvorbereitung zum Thema „Prüfungsangst“. In: Existenzanalyse Heft 1, 2012, 108-111.
- Schneider-Landolf, Mina u. a. (Hg): Handbuch Themenzentrierter Interaktion (TZI). Göttingen 2009.
- Tillich, Paul: Sein und Sinn. Zwei Schriften zur Ontologie (= Gesammelte Werke Bd. 11, 2. Auflage). Stuttgart 1976.

**Walter Schiffer (M.A., M.Th.) ist Logotherapeut, existenzanalytischer Lebensberater (GLE-D) und TZI-Gruppenleiter (RCI). Er ist als Pädagoge und Theologe in der Erwachsenenbildung tätig sowie als Lehrer und Berater am Gymnasium St. Ursula in Dorsten.**

[www.beratung-begleitung.de](http://www.beratung-begleitung.de)

**In der körperpsychotherapeutischen Arbeit bieten sich unterschiedliche Erfahrungsräume an (in den Bergen, auf dem Fluss, beim Bogenschießen), damit sich das jugendliche Kind und seine primären Bindungspersonen in der fremden Situation erleben können. Dabei wird in natürlicher Weise Angst erzeugt, die nicht überfordern, aber anregen soll, sich Entwicklungsaufgaben zu stellen. Der Artikel stellt anhand der erlebnistherapeutischen Arbeit in einem Hochseilgarten dar, wie auf diese Weise sichere und doch spannende Erfahrungsräume geöffnet werden können, in denen die dabei entstehende Angst als Herausforderung erlebt wird.**

# DIE BEGEGNUNG MIT DER ANGST

## Erlebnistherapeutische Möglichkeiten mit Eltern und ihren Kindern

Anke W. Dalhoff / Ralf Klausfering

**„Halt mich fest! Ich hab Angst! Ich falle!“**

*Martin (8 Jahre) ist mutig den 10 Meter hohen Pfahl aufgeklettert. Jetzt steht er auf einem Podest, das einen knappen Quadratmeter misst und der Mut verlässt ihn. Seit Tagen redet er von nichts anderem als von seinem Wunsch, mit seinen Eltern den Seilgarten besuchen zu dürfen. Heute sind seine Eltern gekommen – „Endlich!“ – und das Anziehen der Gurte konnte gar nicht schnell genug gehen. Aber jetzt zögert Martin. Der kleine Junge, der sonst Lust hat, seine Welt zu entdecken, braucht seine Eltern. Die stehen unten und sichern, versuchen ihm Mut zu machen. Ihnen steht der Schweiß auf der Stirn und mit jeder Minute, die vergeht, verlässt auch sie nach und nach der Mut. „Was sollen wir denn machen? – Das ist wie vor ein paar Wochen, als Martin auf ein Kinderspielplatzgerüst geklettert ist. Genau so war es damals auch ...“ Martin klammert sich an ein Seil, kann sich vor Angst kaum mehr bewegen und schreit: „Ich hab Angst!“ „Brauchst du nicht“, rufen seine Eltern ihm zu, „du bist doch schon groß!“ Aber Martin schreit noch lauter herunter, dass er nicht groß sei. „Das sieht nur so aus, weil ich hier oben bin! Ich bin klein! Ich bin ein Kind!“ Und im Nachsatz, den ein stiller Beobachter formuliert: „Haltet mich bitte, bitte fest!“*

■ Martin formuliert seine Angst und (in diesem Beispiel) noch viel mehr. Er stellt mit dem kleinen Satz „Ich bin ein Kind!“ die Dinge richtig und so öffnet sich seine Erlebniswelt und wird besprechbar. Oft sind wir in der therapeutischen Arbeit mit Kindern und Jugendlichen mit Angstsymptomatik konfrontiert. In den erlebnistherapeutischen Ansätzen suchen wir gemeinsam mit ihnen und ihren Familien nach einem geeigneten Weg aus der Angst und ermöglichen durch den Erfahrungsraum, ihre Kompetenz und Adaptationsfähigkeit zu verbessern.

### Beistehen in der Angst

Remschmidt u. a. (zit. in Hopf u. a. 2003, 39) verweisen auf den komplexen Zusammenhang zwischen Kompetenz, Stress und Adaptation (Anpassung). In vielen Untersuchungen von Stressforschern werden Präparate getestet, die gegen Angst und Stress helfen sollen. In einem einfachen Experiment („Die zwei Affen“) wurde festgestellt, dass bei sozial organisierten Säugetieren und Menschen Adaptation und Kompetenz,

mit Angst umzugehen, darin liegen, dass wir nicht allein sind. Dabei muss der Mensch nicht neben uns sitzen, um uns die Angst zu nehmen. *Es reicht uns schon, wenn wir wissen, dass einfach jemand, der uns nahe ist, existiert* (Hüther 1999, 37). D. h.: Besonders die Erlebnisse mit anderen Menschen sowie die Vorstellungen und Erfahrungen mit ihnen fördern unsere Anpassungsfähigkeit und Kompetenz zur Bewältigung von stressigen Situationen.

Zeigt sich eine eingeschränkte Adaptationsfähigkeit, kann die Konsequenz sein, dass sich dauerhafte aktive Stressreaktionen zeigen. Dann kann sich die Angst in Flucht, Angriff oder Starre ausdrücken. Neben den psychischen Reaktionen findet auch eine Aktivierung des sympathischen Nervensystems statt. Mögliche physiologische Erscheinungen sind dann erhöhter Blutdruck, veränderte Hautwiderstände, Pupillenerweiterung, Keuchen, Hecheln, erhöhte Wachsamkeit, zunehmende Schreckhaftigkeit, Urinieren, Durchfall usw.

Bezogen auf die oben beschriebene kleine Beziehungsgeschichte von Martin, richtet er mit seinem Satz die implizite Botschaft „Ich bin ein Kind, ich bin doch noch klein und nicht groß!“ an seine Eltern. Die Eltern müssen jetzt versuchen, über einen feinfühligem Dialog herauszufinden, wie sie ihm nahe sein können, um ihn zu beruhigen, damit er ins Explorieren gelangt. Dabei ist es notwendig, dass sie ihn mit seiner Angst wahrnehmen, ihn sichern und anregen, sich zu beruhigen, mit dem Ziel, ihm eine gemeinsame Erfahrung des Kontaktes zu ermöglichen, indem sie sich nahe sind.

Es liegt vor allem in der Verantwortung der Eltern, Formen zu finden, um sich miteinander im Spielen auszuprobieren und auszu-drücken. Dann kann ein neuer Rhythmus von Nähe und Distanz gefunden werden. Durch die Wiederholung entsteht eine Generalisierung des inneren Verständnisses „Ich bin ein Kind, jetzt noch klein, aber nicht allein“, die Martin ermöglicht, sich auch in Abwesenheit seiner Eltern in Stresssituationen zu beruhigen (Affektkontrolle) und etwas auszuprobieren.

Die professionelle Begleitung liegt dann in der Arbeit mit den Eltern, da Martin durch die Beziehungserfahrung die Fähigkeit entwickeln kann, Situationen emotional neu zu bewerten und Affekte eigenständig zu regulieren. Dies entwickelt sich aus dem Gehalten und Verstanden werden, welches in der Arbeit mit einer Toprope-Sicherung<sup>1</sup> im Hochseilgarten Realität wird. Es geht dabei nicht um die konsumorientierte Erfahrung unter dem Motto „Schneller, Höher, Weiter“, sondern um das Erspüren einer neuen Qualität des Gehalten-und-Gesichert-Werdens. Erst mit der Sicherheit kann eine neue gesunde und notwendige Selbstbewegung entstehen. Gerade Menschen mit eingeschränkten Bewältigungserfahrungen und -strategien profitieren von dem Ansatz der Erlebnistherapie. Sie beschreiben, dass ihnen in der handlungsorientierten Arbeit eine fast vergessene Lebendigkeit begegnet oder dass sie die Freiheit und Ruhe der Natur beruhigt und sie zu sich selbst finden. Vor diesem Hintergrund werden die Ursprünge der Erlebnistherapie, die aus der Erlebnispädagogik entstand, dargestellt, und um den Ansatz der „Gespürten Bewegung“ erweitert.

## Wurzeln der Erlebnistherapie

Als Vorreiter der Erlebnispädagogik gelten u. a. die Philosophen Jean-Jacques Rousseau (1712–1778) und Henry David Thoreau (1817–1862) sowie der Psychologe William James (1842–1910). Auf ihren gesellschaftspolitischen Ideen basiert im Wesentlichen die vom Reformpädagogen Kurt Hahn (1886–1974) formulierte Erlebnispädagogik. Ziel war es, eine Therapie für das Individuum und die Gesellschaft zu entwerfen und dafür Natur und Abenteuererlebnisse zu nutzen. Dabei stand die Erziehung in der

Gemeinschaft, geprägt von der Reformpädagogik, im Mittelpunkt.

Durch Outward Bound, eine Organisation, die Hahn 1951 in Deutschland gründete, gab es bis in die 1980er Jahre eine langsam wachsende Entwicklung. Teils fanden die von Deutschland ausgehenden Ideen einen fruchtbareren Boden im angelsächsischen Raum. Seit den 1980er Jahren gewann die Entwicklung an Dynamik und bis heute hat sich das Paradigma der „Erleben und Lernen“ ausdifferenziert. *Der Schwerpunkt liegt in der Persönlichkeitsentwicklung.* Seit nunmehr 25 Jahren gibt es erlebnispädagogische Programme in Bildungseinrichtungen und sogar in Firmen. Weiterhin boomen erlebnispädagogische Ideen und bereichern etablierte Lernkonzepte in der Schulpädagogik und in der Sozialerziehung. Die größten Erfolge werden bei der Stärkung des Selbstwertgefühls und in der Verbesserung der Adaptationsfähigkeit erzielt.

In der zweiten Hälfte der 1990er Jahre entwickelte sich die Erlebnispädagogik immer weiter in Richtung Erlebnistherapie, die auch in klinischen Kontexten untersucht und eingesetzt wurde. Während in den Anfängen der erlebnispädagogischen Pionierarbeit der Wert des Individuums für die Gesellschaft im Mittelpunkt stand, liegt der Fokus der aktuellen Erlebnistherapie auf der persönlichen Reifung und somit auf der Identitätsentwicklung des Individuums. Ging es in den frühen Jahren der Erlebnispädagogik vor allem um die körperliche Bewegung in der Natur und um das Erleben von Abenteuern, hat die heutige Erlebnistherapie andere Ansätze.

Rüdiger Gilsdorf (2004), Kilian Mehl (u. a. 2008), Astrid Habiba Kreszmaier (u. a. 2007, 2008) u. v. m. haben sich in verschiedenen Studien mit den Wirkprinzipien der Arbeit in der Höhe im Hochseilgarten, im Abenteuer oder der Natur befasst. Sie nutzten dafür verschiedene therapeutische Metamodelle (humanistisch orientierte Therapien, Gruppentherapie und Gruppendynamik, die Psychophysische Exposition und die Systemische Naturtherapie).

Viele Begrifflichkeiten wie Naturerfahrung, Bewegung, Gemeinschaft, Unmittelbarkeit,

Erleben, Lernen oder Einfachheit finden sich sowohl in der Erlebnispädagogik als auch in der Erlebnistherapie. Der besondere Verdienst erlebnistherapeutischer Ansätze ist die Erweiterung um das Wissen psychodynamischer Sichtweisen und den Erkenntnissen aus der Hirnforschung.

Im folgenden Text möchten wir besonders den Aspekt der Selbstbewegung und der Bindungs- und Beziehungsebene im Konzept zum „Umgang mit der Angst“ vorstellen. Da Natur- und Abenteuererfahrungen (Kanufahren, Hochseilgarten, Bogenschießen, Meer, Gebirge usw.) meist in einem fremden Raum stattfinden, gehen wir davon aus, dass sich der Mensch zunächst an die neue Umgebung, Erfahrung, Beziehungen adaptieren muss. Dafür nutzt er seine bisherigen Erfahrungen mit sich Selbst und aus seinem sozialen Beziehungsgeflecht (die sog. inneren Arbeitsmodelle), die im impliziten und expliziten Gedächtnis gespeichert sind. Als Leitaffekt ist anfangs Angst zu beobachten, welche sich durch ein langsames Herantasten und Ausprobieren in der fremden Situation verändert, so dass es schließlich wieder zu innerem Wohlbefinden mit einem Selbstwirksamkeitserleben kommt (reife Bewältigungsstrategien). Ausgehend von dieser Grundannahme kommen die Autoren zu der im Folgenden dargestellten Sichtweise und dem daraus resultierenden Vorgehen.

## Bewegungen erspüren

In unserem erlebnistherapeutischen Verständnis geht es um die „Erspürte Bewegung“, also einer Verbindung aus Wahrnehmen-Bewegen-Sprechen-Denken, so wie es Viktor von Weizsäcker in seinem Gestaltkreis dargestellt hat. „Wenn also jemand Schwindelerscheinungen hat, wird hier nicht nur beobachtet, ob und wie sein Vestibularorgan affiziert, [...] seine motorischen Leistungen abnorm sind, sondern auch, was er dabei sinnlich wahrnimmt, wie er sich in seiner Umwelt orientiert, welche psychischen Veränderungen im Verhältnis seines Ichs zu seinem Es, seiner Person zu anderen Personen und Verhältnissen vorliegen“ (von Weizsäcker 2008, 209).

### „Ich kann auf keinen Fall weitergehen!“

*Karina ist 14 Jahre alt und besucht seit eineinhalb Jahren eine Tagesgruppe (Hilfe zur Erziehung) wegen massiver Verhaltensauffälligkeiten zu Hause und in der Schule. Sie zeigt sich im Gruppenalltag sozial kompetent, ist sportlich und ein pffiffiges Mädchen. In der Gruppe ist sie anerkannt und genießt eine hohe Wertschätzung. In dieser Situation jedoch geht es gerade nicht weiter: Karina steht auf einer Zustiegsleiter eines Hochseilgartens in etwa 4 Metern Höhe und zittert am ganzen Körper. Sie ist im wahrsten Sinne des Wortes blockiert und hält sich krampfhaft fest. Ihr Körper spricht eine deutliche Sprache. Eigenartig an dieser Situation ist, dass Karina schon etliche Male den Hochseilgarten besucht hat. Dieser Angst ist sie bisher jedoch nie begegnet. Im Gegenteil: Karina hat alle Stationen des Hochseilgartens mit Lust und Laune genossen. Eine Situation wie diese erlebt sie das erste Mal. Was also ist anders? Karina hängt zum ersten Mal in der Sicherung ihrer Mutter, die sie jetzt von unten versucht, zu motivieren. Aber es gelingt ihr nicht. Sie finden keinen Zugang.*



Mit einer angemessenen Sicherung und Unterstützung fallen mutige Schritte ins Ungewisse leichter.

Karina zeigt auf den ersten Blick eine motorische Blockierung, kann nicht mehr gehen, wird von Angst überflutet und kann auf schon gemachte korrigierende Beziehungserfahrungen (im Gruppenalltag der Tagesgruppe) nicht zurückgreifen. Sie kann sich nicht ausreichend beruhigen, weil ihre innere Erfahrungswelt durch die reale Bindungssituation (die Mutter hält das Sicherungsseil und wird über die Körperebene wahrgenommen) an ihre Mutter aktualisiert wird. Die Mutter gerät auch unter Stress und reagiert mit Lösungsvorschlägen und Karina gerät immer mehr in die Blockierung. Ohne dass es Karina und ihrer Mutter bewusst ist, knüpft Karina an ihre frühen Erfahrungen mit ihrer bedeutsamen Bindungsperson (Mutter) an. Bei Kindern und Jugendlichen mit diesem Phänomen beobachten wir häufig, dass sie über ausgeprägte Selbstsicherungskonzepte und pseudoautonomes Handeln verfügen. Durch fremde Personen lassen sie sich eher auf Nähe ein, als mit ihren Eltern, besonders wenn es sich um unsichere oder traumatogene Bindungserfahrungen handelt.

Möglichkeiten wie „Ich bin nicht allein, der andere ist bei mir, ich kann seine Hand nehmen und mich an ihm festhalten und dann schaffe ich das, was ich mir vorgenommen habe“ scheinen ihr zum jetzigen Zeitpunkt mit ihrer Mutter nicht zur Verfügung zu stehen. Karina und ihre Mutter sind *durch die Unmittelbarkeit der Situation ihrem Bindungsthema näher gekommen* und es entsteht die Chance, dass es bearbeitbar wird

und in die aktuellen Selbstkonzepte übertragen wird. Beide nehmen wahr, was gerade passiert und wie sie sich damit erleben und erfahren. Sie besprechen das Erlebte miteinander und erforschen Alternativen im Ausprobieren. Die Kindsmutter wird angeleitet, Karina ein bisschen in die Höhe zu begleiten und sie dann in die Sicherung zu nehmen, bis Karina auf der Körperebene ihre Sicherung spürt. In diesem gemeinsamen Spiel zwischen Klettern, Sichern und sich miteinander freuen kommt es zu einer spürbaren positiven Erfahrung.

### Aufgaben der Fachkräfte

In allen Settings ist sichergestellt, dass besondere Probleme (ggf. Panikzustände, Schreien, Bewegungslosigkeit, krampfhaftes Festhalten, ständiges Reden usw.) begleitet werden. Die Intervention der pädagogischen Fachkraft erfolgt in der Regel in einer Kombination aus averbaler feinfühler Präsenz (Hand halten, beruhigen, nicht allein lassen) und Dialog. Dabei muss uns immer wieder klar sein, dass es zu diesen Stressempfindungen kommen kann und dies auch in uns als Professionelle die inneren Arbeitsmodelle anstößt und aktualisiert. Es erscheint uns wichtig, an dieser Stelle darauf aufmerksam zu machen, sich auch mit den eigenen Ängsten beschäftigt zu haben. Reaktionen wie Schreien, Beleidigen, Blockieren geben einen Hinweis auf Überforderung und bedrohliche neuronale Aktivierung bei der betroffenen Person. Um Menschen in diesem Erleben sicher begleiten zu kön-

nen, ist es *notwendig, die eigenen inneren Anteile von Angst, Gewalt, Beleidigung usw. zu kennen*. Fühle ich mich durch die Situation selbst angesprochen, verlasse ich das professionelle Handeln und gerate mit auf die innere Bühne der Dynamik und kann nicht mehr ausreichend sichern und empathisch handeln. Darüber hinaus erscheint es wichtig, die beobachteten Phänomene und Zeichen wahrzunehmen und einzuordnen.

Auf der Metaebene begleitet uns immer die Frage: „Worauf deutet das Zeichen (der Körper erstarrt in der Bewegung) hin?“ und welche Intervention ist nun notwendig, nicht noch zur bedrohlichen neuronalen Aktivierung beizutragen. Alle Kinder und Jugendlichen weisen während ihrer psycho-physiologischen Entwicklungsphase eine besondere Vulnerabilität auf, deren Ursachen in der körperlichen Reifung und den damit verbundenen hirnganischen Umbauprozessen und der emotionalen Instabilität liegen. Wir benötigen altersentsprechende individuelle Konzepte, die ihre seelische Reifung berücksichtigen.

In der Jugendhilfe und Therapie begegnen uns viele Kinder und Jugendliche, die sich in dieser Entwicklungsaufgabe überfordert und alleingelassen fühlen. Sie hängen wie Karina blockiert im Seil – in der Seilschaft mit ihren Eltern. Gleichzeitig sehen wir uns konfrontiert mit ohnmächtigen Eltern, die häufig den besonderen Bedürfnissen ihrer jugendlichen Kinder nicht mehr zu begegnen wissen. Einige Jugendliche benötigen pädagogische Hilfen und ärztlich/therapeutische Behandlungen, um die Anforderungen an ihre Entwicklungsaufgabe aufgreifen zu können. Dabei gilt es, häufig Probleme aus verschiedenen Störungsbereichen zu bewältigen, die sich nur schwer in die Diagnosekategorien der Klassifikationssysteme einordnen lassen. Manche von ihnen zeigen ängstliche Strukturen, sind depressiv zurückgezogen oder expansiv nach außen gerichtet.

In der Erlebnistherapie haben wir durch die Unmittelbarkeit der Situation die Möglichkeit, ihnen einen begleiteten Erfahrungsraum zu schaffen, indem sie sich über die erspürte Bewegung wieder „neu“ entdecken können. Im besten Fall entwickeln sie dabei für sich eine Idee, sich wahrzunehmen, ohne auf ein Ziel ausgerichtet zu sein.

### Zusammenfassung

Wir möchten in der Erlebnistherapie den Menschen einen Erfahrungsraum bieten, mit sich selbst in Berührung zu sein, so dem eigenen Geworden-Sein näher zu kommen und dies in Worte zu fassen. Die Unmittelbarkeit des Geschehens in Geräuschen, Gerüchen, Bildern, Bewegung und Emotionen führt dazu, dass die Erfahrung sich als bleibender Eindruck manifestiert. Die Reflexion des Erlebten soll ermöglichen, die unterschiedlichen Erfahrungen, Eindrücke, Begegnungen mit sich Selbst und dem Anderen ins Bewusstsein zu heben. Im



Schutzraum des Settings schaffen wir einen Raum zu einem Lernen ohne Angst durch die sichernde Präsenz der Eltern – ersatzweise die der pädagogischen/therapeutischen Fachkraft.

Der Stress, ggf. die Angst, die dabei entsteht (z. B. in der Höhe, auf dem Wasser, in den Bergen), erleben alle Anwesenden als eine Herausforderung und manchmal werden Behandlungsbedürfnisse sichtbar, weil der Mensch nicht über ausreichende Bewältigungsstrategien verfügt.

Unsere Arbeit liegt dabei in der Schaffung eines Erfahrungsraums mit einer sichernden-feinfühligem Präsenz durch pädagogische/therapeutische Fachkräfte und dem Angebot eines gemeinsamen Ausprobierens, lauten Nachdenkens, um das Erlebte zu „verwörtern“ und nach Ideen für weitere Entwicklungsschritte zu suchen. Immer wieder wird in eindrucksvoller Weise die hohe Wirkkraft der „Selbstöffnung“ durch diese Art von Erfahrungsraum deutlich. ■

#### Anmerkung:

1 Toprope-Sicherung: Die Toprope-Sicherung (von engl. top – oben, rope – das Seil) ist eine Sicherungsform des Klettersportes. Bei der Toprope-Sicherung läuft das Seil oberhalb des Kletterers über eine Umlenkung und der Kletterpartner sichert den Kletternden vom Boden aus. Beim Toprope-Sichern muss der Sichernde laufend Seil einnehmen, während sein Partner klettert, um das Seil für einen möglichen Sturz straff zu halten. Dabei kann sich der Kletterer jederzeit ohne Sturz in das Seil hängen, um auszuruhen oder von seinem Sicherungspartner wieder auf den Boden „abgelassen“ zu werden.

#### Literatur:

Dalhoff, Anke: Bewegung ist Begegnung. In: Konzentrierte Bewegungstherapie 42 (2012), 21-27.

Gilsdorf, Rüdiger: Von der Erlebnispädagogik zur Erlebnistherapie. Perspektiven erfahrungsorientierten Lernens auf der Grundlage systemischer und prozessdiagnostischer Ansätze. Bergisch Gladbach 2004.

Harmsen, Thomas/Klausfering, Ralf: Bewegte Beratung – Familienarbeit im Seilgarten. In: Unsere Jugend 7+8 (2008), 305-311.

Hopf, Hans/Windaus, Eberhard (Hg.): Psychoanalytische und tiefenpsychologisch fundierte Kinder- und Jugendlichenpsychotherapie (5. Band in der Reihe „Lehrbuch der Psychotherapie“). München 2003.

Hüther, Gerald: Wie aus Stress Gefühle werden. Betrachtungen eines Hirnforschers. Göttingen 1999.

Kreszmeier, Astrid Habiba: Systemische Naturtherapie. Heidelberg 2008

Mehl, Kilian/Wolf, Markus: Erfahrungsorientiertes Lernen in der Psychotherapie. Evaluation psychophysischer Expositionen auf dem Hochseil im Rahmen eines multimethodalen stationären Behandlungskonzeptes. In: Psychotherapeut 53 (2008), 35-42.

Thomas, Konstanze/Kreszmeier, Astrid Habiba: Systemische Erlebnispädagogik. Kreativ-rituelle Prozessgestaltung in Theorie und Praxis. Augsburg 2007.

Weizsäcker von, Viktor: Warum wird man krank? Ein Le-sebuch (medizinHuman, Band 5). Frankfurt a. M. 2008.

**Anke W. Dalhoff ist als Körperpsychotherapeutin in der Kinder- und Jugendpsychiatrie der Universitätsklinik Münster tätig und kooperiert im Rahmen ihrer therapeutischen Tätigkeit mit dem Hochseilgarten Dülmen.**

**Ralf Klausfering ist Dipl.-Sozialarbeiter, Erlebnispädagoge und Leiter des Hochseilgartens Dülmen ([www.hochseilgarten-duelmen.de](http://www.hochseilgarten-duelmen.de)).**

**Kinder werden von Wölfen gefressen, im Wald ausgesetzt, von der bösen Stiefmutter gejagt...die Angst ist ein häufiges Thema in Märchen. Dennoch lieben Kinder diese Geschichten – auch und gerade, weil sie dort mit ihren Ängsten konfrontiert werden. Stellvertretend werden durch die Heldinnen und Helden Wege aus Gefahren aufgezeigt und die Kinder so in der Bewältigung von Entwicklungsschritten hin zum Erwachsenwerden unterstützt.**

# VON EINEM, DER AUSZOG...

## Wie Kinder ihre Ängste im Märchen bewältigen

Joachim Armbrust

Jeder Entwicklungsschritt, speziell in der Kindheit, wird begleitet von Angst und Angstgefühlen. Denn jeder Entwicklungsschritt bedeutet für das Kind ein Hineingehen in einen Erfahrungsraum, der Neues mit sich bringt. Neue Kompetenzen und Möglichkeiten der Selbstgestaltung und Autonomie, aber auch neue Herausforderungen, Gefährdungen und Risiken. Allzu oft versuchen wir – die Erwachsenen, Kinder vor solchen Situationen zu schützen, die ihnen Angst machen. Nicht selten wollen wir uns sogar selbst weismachen, dass die kindliche Welt voller Glück ist und Angst(momente) nicht kennt.

Gefühle der Angst zu meiden, sie nicht zuzulassen oder auszureden, führt jedoch nicht dazu, Angst als natürliche Emotion kennenzulernen und mit ihr umgehen zu lernen. Hier sollte erwachsene Begleitung ansetzen. Es ist für die Kinder wichtig, sich mit ihren Ängsten auseinanderzusetzen, sie kennenzulernen und sich ihnen zu stellen. Das können sie aber nur, wenn wir als Erwachsene die Wirklichkeit ihrer Ängste anerkennen, wenn wir versuchen, mitfühlend zu verstehen, wie es ihnen in der Konfrontation mit ihren Ängsten geht und wenn wir sie darin unterstützen, Rüstzeug zu entwickeln, mit dem sie die Angst als Partner akzeptieren und nutzen lernen. *Denn Angst führt auch zu Mut und Stolz, wenn sie überwunden wird!* Und genau davon berichten die Märchen.

### „Es war einmal...“

Früher wurden Märchen im Kreise der Gemeinschaft mündlich weitergegeben, und sie sollten helfen, gefährliche Situationen, die eine Seele im Laufe ihres Lebensweges und ihrer Entwicklung erfährt, zu erkennen, Wege aufzeigen, wie es gelingen kann, sich den Herausforderungen zu stellen oder unangemessene Bedrohungsräume (vorläufig noch) zu vermeiden.

Die allermeisten Kinder haben auch heute noch Lieblingsmärchen, die sie gelesen ha-

ben, die sie gehört haben, die sie in besonderer Weise berührt und begleitet haben. Offensichtlich haben diese Märchen etwas im Persönlichen berührt, was besonderes Interesse beim betroffenen Kind ausgelöst hat. Diese Märchen, die die Kinder besonders anrühren, sagen etwas über ihre Kämpfe, über ihre Sehnsüchte, über menschliche Haltungen, mit denen sie sich gerne identifizieren würden. Eventuell sagen diese Märchen auch etwas aus über die Probleme der Kinder, die stellvertretend über die Hauptfiguren des Märchens deutlich und im besten Falle auch gelöst werden. In Märchen geht es oft wundersam zu. Hier sind Wendungen denkbar, fast märchenhaft geschehen sie uns beim Lesen, die wir nicht für möglich gehalten haben. Kinder freuen sich daran ganz besonders! „Was war dann? Was hat er dann gemacht? Was hat der Wolf geantwortet? Warum ist die Hexe so böse?“ Die Kinder stellen unschuldig-naive Fragen in die vom Märchen aufgeschlossenen Angstträume hinein, weil sie es irgendwo in ihrem Inneren als Gewissheit spüren: *Das Alles nimmt einen guten Ausgang!*

Die Kinder ahnen, da führt etwas wohin, und führt zu einem guten Ausgang, und da kann ich mich ruhig im Vorhinein hinein-denken, denn es nimmt mich in etwas mit hinein, von dem ich spüre: Alles wird gut. In dieser Welt des Märchens bin ich aufgehoben, denn es vermittelt mir die Botschaft, wenn ich mich nur einsetze für meine mir zugefallene Aufgabe, wird mir ein Weg gewiesen werden. Kinder sind insgeheim froh, dass sie beim Hineingehen in diese Märchen in einen Lebensfluss hineingeraten, der vom Realitätsdruck frei macht und immer wieder unverhofft märchenhafte Lösungen ermöglicht. Indem sich die Kinder mit den Märchenheldinnen und -helden identifizieren, überträgt sich die Hoffnung auf sie und auch die Gewissheit, dass Probleme lösbar sind, dass es immer wieder schöpferische Wandlungen gibt.