

Vorwort Michael Borg-Laufs

Liebe, geneigte Leserschaft:

Ja, geht denn das überhaupt, dass Psychotherapeutinnen und Berater einfach „Krimskrams“ nutzen, um ihren Patienten bzw. Klientinnen zu helfen?

Eigentlich sollten die Bestandteile einer Kinder- und Jugendlichenpsychotherapie klar sein, nämlich: gebildete Profis, die wissenschaftliche Erkenntnisse in Therapiepläne überführen können; Profis mit Skills, die sie in ihrer aufwändigen Ausbildung gelernt haben; normierte Testverfahren und Fragebögen; evaluierte Trainingsmanuale. Schließlich handelt es sich um eine wissenschaftlich fundierte Tätigkeit, die wir da ausführen, nicht wahr?

Und jetzt „Krimskrams“? Wo kommen wir denn da hin!?

Ich habe eine Idee, wo wir da hinkommen: Nah ran an die Klienten und Patientinnen, nah ran an ihren Alltag, ihre Lebenswelt und nah ran an den Spaß, an Überraschungen, an eindruckliche Erfahrungen und an spielerisches Entdecken.

Ja, ist denn das evidenzbasiert?

Nein, wohl nicht – aber das muss es auch nicht sein: Evidenzbasiert sind nach dem heutigen Stand der Forschung die allgemeinen Strategien, die Leitlinien, die uns bestimmte methodische Vorgehensweisen nahelegen. Die konkrete Umsetzung dieser Methoden, die Auswahl von Materialien und von Metaphern, unsere Wortwahl, unsere Mimik und Gestik sind eher nicht Gegenstand der Psychotherapieforschung. All das hängt von unserer Kreativität ab, von unserer Art der Beziehungsgestaltung, der Kommunikation und unserem Einsatz von Humor in der Psychotherapie.

Der Strauß an Ideen, den die beiden Autorinnen hier für uns entfalten, kann uns helfen, den therapeutischen Prozess patientengerechter zu gestalten. Ein Vorwurf etwa an die vielen kognitiv-verhaltenstherapeutisch ausgerichteten Therapiemanuale in der Kinder- und Jugendlichenpsychotherapie lautet schließlich, dass sie – wiewohl in Evaluationsstudien Hinweise für ihre Wirksamkeit erarbeitet werden konnten – zu verschult daherkommen, zu viele Papier-und-Bleistift-Übungen beinhalten, die bei einigen Kindern und Jugendlichen eher negative Assoziationen mit ihrem schulischen Alltag schaffen. Stattdessen können die vielfältigen kreativen Materialien, um die es hier geht, vermutlich eher überraschen, Neugierde, Interesse und Commitment hervorrufen.

Und bieten wir unseren Klienten und Patientinnen damit nicht auch ein Vorbild für ressourcenorientiertes Denken und Handeln und ebenso für Neubewertung/Reframing? Ein Stempel ist eben nicht nur ein verstaubter und langweiliger Bürogegenstand, sondern kann auch Spaß machen und in einem völlig anderen Kontext sinnvoll eingesetzt werden. Und sogar Teebeutel, Gewürzstreuer, Reiskörner, Maßbänder und Kinderspielzeug aller Art können im beraterischen oder therapeutischen Prozess eine völlig neue, überraschende Bedeutung erhalten. Somit ist unsere Arbeit mit „Krimskrams“ durchaus auch in diesem Sinne modellhaft. Wir selber arbeiten lebenswelt- und ressourcenorientiert mit dem, was eben vorhanden oder leicht zu beschaffen ist und nutzen diese Ressourcen auf eine kreative, unkonventionelle Weise.

Wenn wir an die Wirkfaktoren von Psychotherapie denken, dann erscheint es plausibel, dass wir mit diesen kreativ genutzten Alltagsmaterialien nicht nur Ressourcen aktivieren, sondern auch das Verständnis für psychische Vorgänge auf praktischer Ebene fördern können. So mag es uns gelingen, gemeinsam mit unseren Patienten neue Lösungsideen zu entwickeln und Probleme zu Herausforderungen werden zu lassen. Wir Therapeuten und Beraterinnen sind auf die Motivation zur aktiven Therapiemitarbeit angewiesen. Anregende Ideen, die an Alltagserfahrungen anknüpfen, können diese spielerisch erhöhen.

In diesem Sinne wünsche ich der Leserschaft, dass sie aus dem breit gefächerten Spektrum kreativer therapeutischer Ideen rund um Alltagsgegenstände („Krimskrams“ halt) diejenigen herausfiltern können, die anregend und hilfreich für sie selber und natürlich – vor allem – für die Klientinnen und Patienten sind. Ich selber freue mich auf die Arbeit mit Küchenkram, Spielzeug und Büromaterial ...

Prof. Dr. Michael Borg-Laufs, Mönchengladbach

Einige Hinweise vorab

Jeder, der professionell mit Kindern arbeitet, kennt das Problem: Es gibt unzählige tolle pädagogische oder therapeutische Materialien und Gegenstände, die leider meist entsprechend viel kosten. So muss man sich entscheiden, welche man wirklich braucht oder häufig nutzen will.

Mit ein wenig Kreativität kann man jedoch viele Alltagsgegenstände – oder eben solche, die nicht speziell für die Therapie oder Beratung gedacht sind – zweckentfremden und wunderbar für den professionellen Alltag nutzen. Viele Kollegen tun dies jeden Tag, ohne darüber nachzudenken. Aus den vielen Ideen Einzelner entstand so eine große Sammlung, aus der sich auch Kollegen aus verschiedenen therapeutischen und pädagogischen Fachrichtungen bedienen können. Ob man gerne und oft bastelt und am liebsten einen ganzen Schrank voller Material hat, oder man nur schauen will, ob zufällig ohnehin schon etwas vorhanden ist, was man nutzen könnte – hier kann jeder fündig werden.

Dieses Buch ist als praktische Arbeitshilfe gedacht, zum Stöbern, Querlesen und schnellem Nachschlagen. Wir wissen, dass im beruflichen Alltag oft nur wenig Zeit bleibt. Das bedeutet, dass viele Bücher mit fachlich eigentlich sehr nützlichen Hinweisen ungenutzt im Regal stehenbleiben. Warum? Sie eignen sich eben nicht zum schnellen Nachschlagen. Wir haben daher darauf geachtet, dass unsere Leser sich leicht orientieren können. Neben einer klaren Kapitelstruktur haben wir möglichst aussagekräftige Überschriften gewählt. Die Bilder dienen nicht nur der Veranschaulichung, sondern auch dem schnelleren Auffinden einzelner Kapitel. Jede Intervention ist zudem mit Piktogrammen versehen, wobei diese lediglich einer groben Orientierung dienen können:



gut geeignet für die Arbeit mit jüngeren Kindern



gut geeignet für die Arbeit mit Jugendlichen (ab ca. 12 Jahren)



gut geeignet für die Arbeit mit Kindern mit kognitiven Einschränkungen
(Je nach Übung bewegen sich diese zwischen einer Lern- und einer mittelgradigen geistigen Behinderung)



gut geeignet für die Arbeit mit Bezugspersonen



gut geeignet für die Arbeit mit Familien



gut geeignet für die Arbeit mit Gruppen

Das umfangreiche Stichwortverzeichnis am Ende dieses Buches enthält die wichtigsten Schlagworte zu einzelnen Störungsbildern, Interventionen und Themen aus den Bereichen Beratung und Prävention. Gleichzeitig kann man mithilfe des Inhaltsverzeichnisses jederzeit schnell schauen, zu welchen Gegenständen aus den einzelnen Lebensbereichen es Ideen gibt.

Dass wir selbst verhaltenstherapeutisch orientierte Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeutinnen sind, ist sicher in vielen unserer Vorschläge wiederzuerkennen. Dennoch ist es uns ein Anliegen, dass sich auch Kollegen verwandter Berufsgruppen und anderer Therapieschulen angesprochen fühlen. Viele der Interventionen lassen sich auch in der Erziehungsberatung und Ergotherapie, sowie von Schulpsychologen, systemischen Therapeuten und unseren ärztlichen Kollegen einsetzen, wobei sie selbstverständlich keine einschlägige Berufsausbildung ersetzen.

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit und um der breiten Anwendbarkeit der Ideen Rechnung zu tragen, ist also wechselnd von Therapeuten und Beratern die Rede, ebenso variiert die Wahl des Geschlechts. Wir wünschen uns, dass sich jeder Leser davon gleichermaßen angesprochen fühlt.

Außerdem schreiben wir von Patienten, Klienten, Kindern und Jugendlichen, die je nach Kontext angesprochen werden und ebenfalls als Synonyme zu verstehen sind.

Die vorgestellten Ideen entstammen unserer eigenen psychotherapeutischen Arbeit sowie einigen Hinweisen unserer Kolleginnen, welche diese Sammlung noch vielfältiger gemacht haben. Der Einsatz unserer Gegenstände bezieht sich nicht nur auf die Therapiesituationen selbst, sondern zum Teil auch auf Empfehlungen, die wir als Therapeuten den Eltern für den Gebrauch zu Hause geben können.

Wichtiger Hinweis! Einige Interventionen haben den Charakter von sogenannten „Impact-Techniken“ (Beaulieu, 2013), welche über die Ansprache verschiedener Sinneskanäle einen bleibenden Eindruck hinterlassen sollen. Wir wissen, dass hierdurch leicht die Grenzen des Gegenübers überschritten werden können, wenn die Übungen nicht auf der Basis einer respekt- und vertrauensvollen Beziehung stattfinden. Unsere Klienten sollten daher unbedingt um Erlaubnis gebeten werden, zum Beispiel mit der Frage:

„Darf ich Sie zu einem kleinen Experiment einladen?“

Nach unserer eigenen Erfahrung ist Humor zudem ein hilfreiches Mittel, um ein gutes Arbeitsbündnis für viele unserer Interventionen herzustellen.

An einigen Stellen finden sich zudem Hinweise auf mögliche Schwierigkeiten und Kontraindikationen für bestimmte Interventionen. Der fachkundige Leser mag bei

allen vorgeschlagenen Übungen selbst entscheiden, wann diese angebracht und hilfreich sein können. Genauso gehen wir fest davon aus, dass sich viele der hier vorgeschlagenen Interventionen abändern, erweitern und mit der eigenen Persönlichkeit und Kreativität füllen lassen.

Wir wünschen unseren Lesern viel Freude beim Stöbern, Entdecken und Ausprobieren!

Felicitas und Delphine Bergmann im März 2017