

Mach dich stark

- die Umsetzung eines ressourcenorientierten und traumasensiblen Brettspiels



von: Dominic Mikolajczyk

zur Vorlage beim: Institut Berlin

Weiterbildung „Ressourcenorientierte Traumapädagogik und Traumazentrierte Fachberatung“, Bielefeld 2018

Inhalt

1.	Einleitung – Wie ist es zu diesem Projekt gekommen?	S.3
2.	Von der Idee zur Realisierung	S.4
2.1	Die theoretische Grundlage	S.4
2.2	Die praktische Umsetzung	S.5
2.3	Die Spielregeln	S.7
3.	Wann, warum und wie? Rahmenbedingungen des Spiels	S.8
4.	Reflexion	S.10
5.	Literatur	S.11

1. Einleitung - Wie ist es zu diesem Projekt gekommen?

Die Idee zu diesem Projekt kam bei mir das erste Mal nach den ersten beiden Blöcken der Weiterbildung. Nachdem wir durch unseren Dozenten Hans-Joachim Gorges in die Trauma- und Dissoziationstheorie eingeführt wurden und uns intensiv mit dem „Häschen-Denker-Modell“ (siehe auch HANTKE/GÖRGES 2012, Handbuch Traumakompetenz) auseinandersetzten, beschäftigten wir uns wiederholt immer mit Körperübungen. Körperübungen, die dabei helfen sollen unser Klientel (und auch uns Fachkräfte) ins „Hier und Jetzt“ zurückzuholen (Re-Orientierung) und gleichzeitig gut tun, Spaß machen, und in uns ein Gefühl des Wohlseins und der Stärkung herstellen sollen. Ersteres schien mir einleuchtend, doch Hüpfen, meine Arme schwingen lassen, Tanzen, mich abklatschen, warum sollte ich mich danach wohler fühlen bzw. es mir besser gehen?

Skeptisch, aber neugierig, wagte ich mich an die Sache heran. Das Buch *Embodying Well-Being* (2016) von Julie Henderson zeigte mir verschiedene Übungen auf und tatsächlich schwang und schwing ich bis heute meine Arme und schüttele mich rhythmisch einmal am Tag aus. Und was soll ich sagen...ja es tut gut, ja ich fühle mich besser, entspannter und gestärkt danach, ja es ist zu einem festen Ritual geworden. Meine Erfahrungen und das Wissen um die nutzbare Wechselwirkung zwischen Körper und Psyche wollte ich den Kindern (und auch den Mitarbeitern) in meiner Wohngruppe der Kinder- und Jugendhilfe nicht vorenthalten. Meine Idee dabei war es, dass Ganze nicht einfach vorzutragen und den Kindern etwas zu erklären, sondern gemeinsam mit Freude und Spaß einfach auszuprobieren was Ihnen gut tut.

Da ich in der Gruppe viel mit den Kindern Gesellschaftsspiele spiele und wahrnehme, dass in dieser Zeit häufig alles um uns herum wie ausgeblendet scheint, hielt ich die Verknüpfung von Körperübungen und Brettspiel für ein tolle Möglichkeit.

Dissoziationsstopps im spielerischen Kontext kennenzulernen, gleichzeitig über positive Körpererfahrungen den eigenen Geist bzw. die eigene Psyche zu stärken und seinen Ressourcenbereich dadurch zu erweitern sollte mein Projekt werden.

2. Von der Idee zur Realisierung

2.1 Die theoretische Grundlage

Ganz zu Anfang der Spielentwicklung setzte ich mich intensiver mit der „Body2Brain“ Methode und deren Übungen von Claudia Croos-Müller auseinander (vgl. z.B. Croos-Müller, C. (2011): Kopf hoch. Das kleine Überlebensbuch) und entschied diese als Grundlage für das Spiel zu nutzen. Basierend auf den Arbeiten von Julie Henderson hat Claudia Croos-Müller eine Reihe kleiner Bücher mit verschiedenen Körperübungen veröffentlicht, die durch ansprechende und kindgerechte Zeichnungen bereichert werden.

Die Idee der Body2Brain – Methode oder des Embodiment ist die Wechselwirkung zwischen Körper und Psyche positiv zu nutzen und auf eine unkomplizierte Art und Weise ein Gefühl von Wohlbefinden wiederherzustellen. Jeder hat schon mal davon gehört und es bestimmt auch erlebt, dass unsere Gefühle, unsere Stimmung, unser Gemütszustand sich in unserer Körperhaltung widerspiegelt. Sind wir mal nicht gut drauf, dann lassen wir mit höchster Wahrscheinlichkeit die Schultern hängen, unsere Wirbelsäule ist krumm, wir können eventuell auch nicht richtig Atmen. Unser Denken ist automatisch negativ und es entwickelt sich nur wenig Zuversicht und Gelassenheit. Body2Brain möchte das Ganze umkehren. Lass nicht deinen Gemütszustand auf deinen Körper wirken, sondern beeinflusse gezielt über deinen Körper deinen Gemütszustand (vgl. Croos-Müller, C. (2011), S.4/5).

Mit diesem Wissen und den daraus gemachten Erfahrungen können auch schon kleine Kinder ihren Ressourcenbereich und einen guten Häschen-Denker Kontakt aus – und aufbauen. Das Kind lernt seine Aufmerksamkeit zu lenken und seinen Körper zu regulieren, was zwei wichtige Aspekte im Bereich der Stabilisierung im traumapädagogischen Kontext sind.

Zusammengefasst lässt sich sagen:

- Körperübungen können trotz äußerer Belastungen oder Bedrohungen für einen emotionalen und mentalen Schutz sorgen
- Körperübungen können frei machen von Gefühlen wie Hilflosigkeit, Ohnmacht und Sprachlosigkeit , die durch Angst und Schrecken hervorgerufen werden

- Körperübungen können ein Gefühl von Lebendigkeit und Selbstwirksamkeit erzeugen
- Bereits die Erinnerung und Gedanken an die Übungen können im Gehirn durch Nervenverbindungen zu einem Gefühl von Sicherheit, Kraft oder Selbstberuhigung führen
- Die Körperübungen regelmäßig zu machen ist ein positives Stabilisierungstraining für die Nerven und somit Vorsorge im Kontext von Belastung und Trauma (vgl. Croos-Müller, C. (2017): Alles Gut. Das kleine Überlebensbuch. Soforthilfe bei Belastung, Trauma & Co, S.4)

2.2 Die praktische Umsetzung

Um ein Spiel zu entwickeln wollte ich professionelle Hilfe hinzuziehen. In diesem Fall waren es 3 Kinder der Wohngruppe in der ich tätig bin. 2 Jungs im Alter von 11 und 12 und ein Mädchen von ebenfalls 12 Jahren waren schnell begeistert von der Idee ein Spiel selber zu entwickeln und zu gestalten. Kinder spielen von Natur aus gerne und sind ehrlich dabei, ob das Spiel Spaß macht oder langweilig ist. Alle drei sind charakterlich sehr unterschiedlich. Der eine sehr introvertiert mit Schwierigkeiten Gefühle zu zeigen und zu benennen, der andere der Welt gegenüber misstrauisch und mit häufigen Wutausbrüchen und das Mädchen was immer Sorge hat nicht Gesehen und versorgt zu werden und deswegen überall mitmisch und auf sich Aufmerksam macht. So unterschiedlich die drei auch sind, so schnell zeigte sich auch wie bereichernd jeder für den anderen in diesem kreativen Projekt sein konnte. Über einen Zeitraum von 5 Wochen trafen wir uns 1-2mal die Woche in einem Gesprächsraum der Gruppe. Mal nur für eine halbe Stunde, mal für 2 Stunden. Immer gut versorgt mit Keksen und Kakao ließen wir dem kreativen Prozess von Spielidee bis hin zur äußerlichen Gestaltung seinen Raum. Ich erklärte den Kindern, die Bedeutung von Körper und Psyche in seiner Wechselwirkung und setzte als einzigen Fixpunkt, dass die verschiedenen Körperübungen Grundlage des Spiels sein sollten. Es sollte im Fokus stehen, dass jeder der unser Spiel spielt am Ende neue Körperübungen kennenlernt und mit viel Spaß Erfahrungen rund um seine Körper gemacht haben sollte.

Am Ende des Prozesses entstand ein Brettspiel mit dem Namen „Mach dich stark“. Die Kinder entschieden sich für ein Start/Ziel – Spiel mit Würfel. Das Spiel hat 69 Felder, wovon 16 Felder „Power-Felder“ und 9 Felder „Blitz-Felder“ sind. Zudem gibt es die Powerkarten, auf denen die verschiedenen Körperübungen drauf stehen. Eine Sanduhr zeigt an wie lang man die Übung machen kann. Gespielt wird mit 2 neutralen Figuren.



2.3 Die Spielregeln

Ziel des Spiels ist es,

als Erster seine Figur ins Ziel (Haus) zu bringen. Gespielt wird zu zweit.

Bevor es losgeht,

stellt ihr eure Figur auf das Startfeld und legt die Powerkarten aufgeteilt an jede der vier Seiten des Spiels. Gemeinsam entscheidet ihr wer der Zeitwächter ist. Dieser nimmt die Sanduhr an sich. Wer die höhere Zahl würfelt darf beginnen.

Wenn du an der Reihe bist,

würfelst du und ziehst deine Figur um die Felder, die der Würfel dir zeigt. Kommst du auf ein...

...rotes Feld

ist dein Spielpartner am Zug.

...Power-Feld

zieh eine Powerkarte und mache die vorgegebene Körperübung. Du darfst dir aussuchen, ob du sie allein oder mit deinem Spielpartner machen möchtest. Der Zeitwächter dreht die Sanduhr um und hat die Zeit im Blick. Macht dir die Übung Spaß mach sie gerne länger, sorgt sie bei dir für ein unangenehmes Gefühl zieh eine neue Karte. Viel Spaß beim Ausprobieren und „stark machen“! Die Karte darfst du im Anschluss behalten und vor dich hinlegen. Vielleicht kannst du sie ja noch gebrauchen.

...Blitz-Feld

dann soll das eine unangenehme, besorgniserregende oder beängstigende Situation darstellen wie z.B. das Referat vor der Klasse, der erste Besuch im Sportverein, der erste Liebeskummer oder Streit mit deinem besten Freund. Kommst du auf dieses Feld, dann kannst du direkt eine deiner Power-Karten nutzen und die Übung machen. Merkst du, wie du direkt wusstest was du machen kannst damit du dich besser fühlst? Klasse oder? Der Zeitwächter achtet wieder darauf wie lange du die Übung machen sollst.

Vorsicht: Hast du noch keine Powerkarte musst du leider eine Runde aussetzen.

Das Spiel ist zu Ende,

wenn die erste Spielfigur im Ziel (Haus) angekommen ist. Gerne darf dein Spielpartner noch weiterspielen, bis er ebenfalls das Ziel erreicht hat.

Glückwunsch! Jetzt hast du verschiedenen Körperübungen kennengelernt. Vielleicht hat dir eine davon besonders gut gefallen und du kannst dir vorstellen diese Zuhause, in der Schule oder an einem anderen Ort zu machen.

MACH DICH STARK!

3. Wann, warum und wie? Rahmenbedingungen des Spiels

Vorweg möchte ich sagen, dass hier meist die Rede vom „Kind“ ist. Grundsätzlich ist das Spiel aber für alle Altersgruppen geeignet. Der einfache Charakter des Spiels macht es für Kinder jedoch interessanter. Getestet wurde das Spiel in einer Altersgruppe von 4-12 Jahren, wo die überwiegende Resonanz positiv war.

Situationen, in denen das Spiel hilft

- bei Kindern die vor neuen Situationen stehen (Schulwechsel etc.) und nicht wissen wie sie damit umgehen sollen – was kann ich vor oder in diesen Situationen machen?
- wenn jemand traurig ist und weg von den „schlechten“ Gedanken möchte
- wenn jemand sehr wütend ist und sich beruhigen muss
- zum finden neuer Übungen für den Notfallkoffer (Dissoziationsstopps)
- wenn geübt werden soll Nähe und Distanz zu regulieren
- wenn man einfach Spaß am Spiel hat
- das Kind hat starken Druck sich zu ritzen, wenn es unglücklich ist
- wenn jemand sich nur zurückzieht und müde ist

Das Spiel und die darin enthaltenen Körperübungen können, wie oben schon beschrieben, grundsätzlich jedem helfen. Ob Kind, Erwachsener, Fachkraft oder

jemand mit der Erfahrung von hoch belastenden Situationen, für jeden kann das Spiel einen positiven Effekt haben.

Ziel der Übung

Ziel der Spiels ist es über die verschiedenen Körperübungen einen positiven Zugang zu seinen Kräften zu finden bzw. diese zu aktivieren. Auf Grundlage der Body2Brain-Methode bzw. des Embodiment soll auf Körperebene die Psyche gestärkt werden. Es wird gelernt seine Aufmerksamkeit zu lenken und seinen Körper zu regulieren. Dies sind zwei wichtige Dimensionen im Bereich der Stabilitätsarbeit. Der Ressourcenbereich wird hierdurch ausgebaut. Durch das Kennenlernen verschiedener Übungen im spielerischen Kontext erhöht sich die Chance für das Kind etwas zu finden, was ihm liegt und hilfreich sein kann.

Grundsätzlich bietet das Spiel eine gute Möglichkeit in den Kontakt zu kommen und über belastende Dinge zu sprechen.

Raum-/Zeitorientierung des Kindes

Das Kind sollte beim Spielen von „Mach dich stark“ im Hier und Jetzt orientiert sein. Wurden die Übungen durchgeführt, können sie später auch zur Re-Orientierung bei Erregungszuständen eingesetzt werden.

Kompetenzaufbau – in welchen Bereichen?

- Notfallprophylaxe
- Selbstwirksamkeitserleben
- Affektregulation
- Ausbau des Ressourcenbereichs durch Achtsamkeit und Körperregulation
- Beziehungsfähigkeit
- Selbstfürsorge
- Orientierung im Hier und Jetzt

Anforderungen

Raum und Setting: Das Spiel zu spielen ist eigentlich überall möglich, wo genügend Platz ist für die verschiedenen Körperübungen ist. Zu beachten ist, dass man die Übung auch gern gemeinsam machen kann. Es kann gezielt gespielt werden, wenn es z.B. darum geht für den Notfallkoffer neue Körperübungen / Dissoziationsstopps

kennenzulernen oder man den Selbstwirksamkeitscharakter hervorzuheben („Ich selbst kann etwas dagegen machen“). Es kann aber auch einfach nur zum gemeinsam Spaß gespielt werden.

Im Setting kann es hilfreich sein, wenn man dem Kind vor dem Spiel eine kurze Einführung zur Wechselwirkung von Körper und Gefühlen gibt. Dies konnte auch schon die Altersgruppe Kindergarten gut verstehen.

Zeit: Das Spiel dauert ca. 15-20 Minuten. Man sollte sich aber nicht darauf versteifen. Macht eine Übung Spaß oder tut gut, dann darf man sie auch gerne länger machen. Das führt natürlich zu einer Verlängerung der gesamten Spielzeit.

Material: Das Spielbrett, einen Würfel, eine Sanduhr, zwei Figuren, die Power-Karten, eventuell Kopien auf denen die Körperübungen kurz zusammengefasst stehen.

4. Reflexion

Ich bin sehr zufrieden mit der Entwicklung des Spiels. Was mit einer Idee, resultierend aus meiner Selbsterfahrung, begann, wurde durch die Kinder meiner Gruppe mit viel Leben und Witz gefüllt. Dieser gemeinsame Prozess, über das „Aushandeln“ der Spielidee bis hin zur Farbe des Spielbretts, hatte einen hohen Anteil an Selbstwirksamkeitserleben und war schon alleine deshalb ein großer Erfolg für meine 3 Helfer. In den mindestens 50 Probespielen war die Rückmeldung der verschiedenen Altersgruppen überwiegend positiv. Der Spaß an den verschiedenen Körperübungen stand im Vordergrund. Bei der Altersgruppe von 4-6 Jahren rückte auch das Gewinnen bzw. Erster sein in den Fokus. Ich denke, dass über den alltäglichen Gebrauch in Zukunft noch Veränderungsideen entstehen werden. Die Übungen des Spiels werden angenommen und eingesetzt. So war die Rückmeldung eines Mädchens, dass sie sich jetzt jeden Abend vor dem Schlafengehen ausschüttelt und in unangenehmen Situationen darauf achtet den Kopf nicht zu senken. So würde sie sich viel besser fühlen. Das zeigt, dass schon mit kleinem Aufwand großes erreicht werden kann.

5. Literatur

Hantke, Lydia; Görges, Hans-J. (2012): Handbuch Traumakompetenz. Basiswissen für Therapie, Beratung und Pädagogik. Paderborn: Junfermann Verlag.

Henderson, J. (2016, 6. Auflage): Embodying Well-Being oder: Wie man sich trotz allem wohl fühlen kann. Bielefeld: AJZ Druck & Verlag GmbH

Croos-Müller, Claudia (2017, 3.Auflage): Alles gut. Das kleine Überlebensbuch. Soforthilfe bei Belastung, Trauma & Co. München: Kösel-Verlag

Croos-Müller, Claudia (2017, 3.Auflage): Alles Liebe. Das kleine Überlebensbuch. Soforthilfe bei Kummer, Kränkung und weiteren Unfreundlichkeiten. München: Kösel-Verlag

Croos-Müller, Claudia (2012, 9.Auflage): Nur Mut! Das kleine Überlebensbuch. Soforthilfe bei Herzklopfen, Angst, Panik & Co. München: Kösel-Verlag

Croos-Müller, Claudia (2011, 11.Auflage): Kopf hoch. Das kleine Überlebensbuch. Soforthilfe bei Stress, Ärger und anderen Durchhängern. München: Kösel-Verlag