

„Mein Lieblingsort“, „Mein Wohlfühlort“

Ein traumasensibles kunsttherapeutisches Projekt für das
Zertifikat Traumapädagogik/ Traumazentrierte
Fachberatung am institut berlin, Hertastraße 1, 12051 Berlin,
hantke@institut-berlin.de



*“Unsere Fähigkeit, einander zu vernichten, entspricht unserer
Fähigkeit, einander zu heilen.“*

Bessel van der Kolk

Vorgelegt im Oktober 2017 von Elisabeth Stief
Kontakt: e.stief@gmx.de

1. Projektidee

Bei dem von mir geplanten Projekt handelt es sich um ein traumasensibles kunsttherapeutisches Projekt, in dem die TeilnehmerInnen sich ihren ganz persönlichen dreidimensionalen Wohlfühlort/ Lieblingssort gestalten dürfen.

Auf die Projektidee bin ich zum einen durch meine kunsttherapeutische Arbeit in einem „Offenen Atelier“ in einer Notbelegten Erstaufnahmeeinrichtung gekommen. Zum anderen wurde ich zum Inhalt dieses Projektes durch meine Fortbildung „Curriculum Traumapädagogik/ Traumazentrierte Fachberatung“ am Institut Berlin angeregt.

Das Projekt verbindet in hervorragender Weise Inhalte des Curriculums, besonders der ressourcenorientierten, stabilisierenden Traumapädagogik mit meinem Arbeitsfeld, der Kunsttherapie. Beiden liegen ähnliche Haltungen und Zielsetzungen im Umgang mit möglicherweise traumatisierten Menschen zugrunde (siehe u.a. „Bedarf“, „Ziele“).

Da sich dieses Projekt aus dem Projekt „Offenes Atelier“ entwickelt hat, möchte ich zunächst kurz die Institution, in der das „Offene Atelier“ stattfindet, das Konzept des Ateliers und den zugrunde liegenden Bedarf beschreiben.

Es ist geplant, weitere „Offene Ateliers“ in anderen Unterkünften zu etablieren. Das Projekt „Mein Lieblingssort“ kann auch unabhängig von der Existenz eines Ateliers als einmaliger Workshop angeboten werden. Denkbar ist auch, das Projekt im Rahmen des „Offenen Ateliers“ anzubieten.

2. Institution

In der Notbelegten Erstaufnahmeeinrichtung leben zwischen 190 und 215 geflüchtete Menschen, davon sind 70 Kinder, alle in Begleitung. Die Menschen, die hier leben, kommen nahezu aus der gesamten Welt: Afghanistan, Ägypten, Armenien, Eritrea, Gambia, Irak, Iran, Libanon, Libyen, Moldawien, Republik Moldau, Senegal, Somalia, Syrien und Vietnam. Die Mehrheit der geflüchteten Menschen kommt aus arabisch sprechenden Ländern. Diese haben, so zeigt es die Erfahrung in der Notunterkunft, auch gute Chancen auf die Genehmigung ihres Asylantrages, während die Chancen der anderen Menschen, besonders der aus Osteuropa, eher gering sind. Der Aufenthaltsstatus der meisten Bewohner ist unklar. Viele müssen mit einer Ausweisung rechnen.

Die gewünschte Aufenthaltsdauer in Erstaufnahmeeinrichtungen beträgt in der Theorie 3 Monate, viele der hier lebenden Menschen sind jedoch schon 1,5 Jahre hier. In der Einrichtung kommt es laut Aussagen der dort tätigen SozialarbeiterInnen immer wieder zu Konflikten zwischen den einzelnen Bevölkerungsgruppen, besonders heftig zwischen den afghanisch und arabisch sprechenden Menschen, wozu sicherlich auch die räumliche Enge beiträgt, in der die Familien leben. Die Menschen in der Einrichtung sind oft desillusioniert und nicht selten depressiv und traumatisiert.

Die in der Einrichtung lebenden Kinder und Jugendlichen haben neben den oft traumatisierenden Erlebnissen in ihrer Heimat und auf der Flucht, ihre Eltern besonders während der Flucht zum Teil als sehr schwach erlebt. Auch hier in Deutschland regeln

sie oft vieles für ihre Eltern, da es zumeist die Kinder sind, die sich besser und schneller in der deutschen Sprache verständigen können. Hierdurch kommt es nicht selten zu Rollenverkehrungen und Parentifizierungen.

3. Das Offene Atelier

Das „Offene Atelier“ ist ein niedrigschwelliges, kunsttherapeutisches Angebot für Kinder und Jugendliche im Alter von 5-18 Jahren. Jüngere Kinder dürfen in Begleitung ihrer Eltern oder älterer Geschwister teilnehmen. Das Atelier ist offen, was bedeutet, dass die Teilnehmerinnen sich wöchentlich neu für eine Teilnahme und für die Dauer ihres Aufenthaltes entscheiden. Es findet einmal in der Woche für 1 ½ Stunden im Rahmen der „Aufsuchenden Arbeit“ in der Einrichtung statt.

Die Teilnehmenden können aus den zur Verfügung gestellten Materialien (Farbstifte, Kreiden, Temperafarben, Collage- und Klebematerial) Werke frei nach ihrer Wahl gestalten. Bereits nach den ersten Stunden zeigte sich, dass die Kinder und Jugendlichen einen nahezu selbstständigen Zugang zu Bildthemen finden, die sie individuell umsetzen.

Der künstlerische Prozess wird durch zwei, zeitweise drei Kunsttherapeutinnen begleitet. Sie stehen den Kindern und Jugendlichen bei künstlerischen Fragen zur Seite und bieten ihnen einen geschützten Raum für nonverbalen und verbalen Ausdruck, für eine kreative Auseinandersetzung mit Emotionen und Veränderungen in ihrem Leben sowie für Kontinuität und positive Beziehungserfahrungen. Die Teilnehmenden können frei entscheiden, ob sie die entstandenen Werke mitnehmen oder im Atelier belassen.

Eine therapeutische Einzelbegleitung von besonders auffälligen Kindern ist während der Atelierzeit durch die Doppelt- bis Dreifachbesetzung immer wieder möglich und auch erforderlich, besonders auch vor dem Hintergrund, dass eine Vermittlung von Kindern und Jugendlichen mit besonders schwerwiegenden Problemen an kunst- oder psychotherapeutische Einzelangebote zwar gewünscht, aufgrund fehlender Plätze aber meist mit großen Schwierigkeiten verbunden ist.

Über den Hintergrund der Kinder und Jugendlichen, die das Atelier besuchen, wissen die Kunsttherapeutinnen in der Regel recht wenig und erfahren dieses überwiegend durch die Erzählungen der Teilnehmenden selbst. Ein regelmäßiger Austausch über besondere Vorkommnisse und besonders auffällige Kinder und Jugendliche findet mit der Psychologin der Einrichtung statt.

Vor jeder Stunde wird der Raum mit den für die Therapie benötigten Materialien bestückt. Die eigentliche Therapie findet an einem großen Tisch statt, der den einzelnen TeilnehmerInnen genügend Platz bietet und durch die Verschiebbarkeit des aus einzelnen Tischen bestehenden großen Tisches auch Raum für Einzelbegleitungen ermöglicht. Die Besucher des Ateliers kommen entweder selbstständig in den Raum, oder sie werden zum Teil auch von den Therapeutinnen abgeholt.

Eingerichtet wurde das Offene Atelier im März 2017. Nachdem anfänglich bis zu 30 Teilnehmerinnen zu verzeichnen waren, hat sich die Anzahl der Besucher mittlerweile bei circa 10 Personen eingependelt. Obwohl nach wie vor durch unregelmäßige Teilnahme, Neuzugänge und Umzüge aus der Einrichtung Fluktuationen in der Teilnahme zu beobachten ist, hat sich eine Gruppe von Kindern und Jugendlichen heraus kristallisiert, die das Angebot des Offenen Ateliers regelmäßig nutzt.

4. Bedarf

Es ist davon auszugehen, dass viele Menschen mit Fluchthintergrund traumatische Erlebnisse in ihrer Biographie aufweisen. „Ergebnisse zeigen, dass die Prävalenz für die PTBS bei geflüchteten Menschen zwischen 26 und 55% liegt, im Vergleich zu der Allgemeinbevölkerung bei 2,3%“ (Versorgungsbericht BAfF - Bundesweite Arbeitsgemeinschaft der psychosozialen Zentren für Flüchtlinge und Folteropfer – 3. Auflag S. 16 ff.).

Das Offene Atelier bietet den Kindern und Jugendlichen die Möglichkeit zur Stabilisierung und schafft somit eine Voraussetzung für eine langsame Integration von möglicherweise erlebten Traumatisierungen. Im Mittelpunkt steht das Wohlbefinden der Teilnehmenden. Dieses findet auf der Grundlage von verlässlichen und konstanten Beziehungserfahrungen statt.

„In diesem sicheren Ort haben die Kinder die Erlaubnis, sich trotz der stattgefundenen Traumatisierung heile und ganz zu fühlen, sich ganz fühlen zu dürfen, was sich wiederum positiv auf die Entwicklung ihrer Ich-Integrität auswirkt“. Die Etablierung eines ENGELSKREISES kann beginnen.

(C. Appel-Ramp in L. Reddemann, Imagination als heilsame Kraft, S. 207)

Besonders in der Arbeit mit potentiell traumatisierten Menschen stellt die Kunsttherapie als nonverbales Therapieverfahren eine „Sprache ohne Worte“ zur Verfügung und schafft somit die Voraussetzung dafür, sich auch ohne Worte auszudrücken und eine Auseinandersetzung mit dem eigenen Erleben zu ermöglichen, was besonders in der Arbeit mit geflüchteten Menschen von großer Bedeutung ist.

Die künstlerische Auseinandersetzung wird hierbei als eine universelle Ressource, als ein Selbstheilungsmechanismus an sich betrachtet, Kreativität als einem jedem Menschen innewohnende Lebenskraft.

Gerade in der Arbeit mit geflüchteten Menschen erscheint mir vor dem Hintergrund des Heimatverlustes die Auseinandersetzung mit dem Thema „Lieblingsort, Wohlfühlort, Sicherer Ort“ (und hierdurch der Etablierung eines sicheren Ortes auch als Grundlage für eine mögliche Traumatherapie/ Traumakonfrontation) sehr sinnvoll. Aus diesem Grund beabsichtige ich das unten beschriebene Projekt mit dem Thema „Mein Lieblingsort“ / „Mein Wohlfühlort“ anzubieten.

5. Umsetzung des Projektes „Mein Wohlfühlort“, „Mein Lieblingsort“

Ich beabsichtige das Projekt als geschlossenen Ferienworkshop in der Notbelegten Erstaufnahmeeinrichtung, eventuell auch in einer anderen Einrichtung durchzuführen. Die im Unterschied zum „Offenen Atelier“ hierfür gewählte „geschlossene“ Form scheint mir hier geeigneter, um den TeilnehmerInnen eine konstante und kontinuierliche Auseinandersetzung mit diesem Thema in einer noch geschützteren und intimeren Atmosphäre zu ermöglichen. Außerdem beabsichtige ich spezifische traumaspezifische Methoden, wie gezielte Übungen zur Körperwahrnehmung und die Arbeit mit einem „Hier-und Jetzt-Koffer“, und ggf. auch das Ressourcenbarometer einzuführen.

Um auch eine individuelle Betreuung und Begleitung zu ermöglichen, ist die Teilnehmerzahl auf 10 Kinder und Jugendliche im Alter zwischen 5 und 18 Jahren begrenzt. Geleitet wird der Workshop von zwei Kunsttherapeutinnen.

Für das Projekt plane ich circa 9 Stunden, die entweder auf 3 Tage (jeweils vormittags und nach einer Pause nachmittags 1,5 Stunden) oder an 5 Tagen, jeweils nur vormittags stattfinden.

Eigene Erfahrungen in der (künstlerischen) Auseinandersetzung mit dem Thema „Mein Wohlfühlort“ habe ich zum einen im Rahmen einer Selbsterfahrung gemacht. Zum anderen arbeite ich mit dem Thema „Sichere Orte“ im erweiterten Sinn innerhalb meiner kunsttherapeutischen Arbeit: Immer wieder stelle ich (verschließbare) Kisten und Kartons zur Verfügung, die unter den Themen „Lieblingsorte“, „Wohlfühlorte“, „Sichere Orte“ oder „Schatzkisten“ einerseits aber auch „Tresore“ andererseits gestaltet und verwendet werden können.

5.1 Materialliste

Den TeilnehmerInnen werden die verschiedensten Materialien wie Kartons in unterschiedlichen Größen (mit und ohne Deckel), Sand, Stoffe, Wolle, Pfeifenputzer, Perlen, Sand, verschiedenfarbige Papiere, Temperafarben, Scheren, Kleber, Korken, Knete, Federn, Watte, Gold in allen Formen, Lametta, Naturmaterialien, Steine, Stempel etc. zur Verfügung gestellt.

Die angebotenen Materialien sind vielfältig, um die Fantasie möglichst aller TeilnehmerInnen anzuregen, sie aber auch durch das Material zu nähren. Die Teilnehmenden haben jederzeit die Möglichkeit, das Materialangebot durch eigene oder auch selbst gesammelte Naturmaterialien zu ergänzen.

5.2 Verlauf

Als Einführung in das Thema erfolgt ein ausführliches Gespräch darüber, was ein „Lieblingsort“, ein „Wohlfühlort“ sein kann, wobei mir wichtig ist, dass den Teilnehmenden ihr Ort -auch angeregt durch entsprechende Fragen- schon an dieser Stelle über alle Sinne erlebbar wird, dass er gespürt und genossen werden kann. Während des Gespräches werden auch die zur Verfügung stehenden Materialien vorgestellt und mit einbezogen.

Der zu gestaltende Lieblingsort kann sich im „Innen“ oder „Außen“ befinden d.h. er kann ein Raum oder eine Landschaft sein, real oder in der Fantasie existieren, ganz wie es die TeilnehmerInnen wünschen und wie es gut und heilsam für sie ist. Es besteht auch die Möglichkeit, „Helferwesen“ (Tiere, Engel, Fabelwesen, Menschen.....) in den Wohlfühlort zu integrieren.

Da der zu entwickelnde Lieblingsort ein geschützter Raum sein soll, ist eine Begrenzung dieses Raumes nach außen empfehlenswert (Zaun, Deckel, Wächter etc.). Aus diesem Grund stelle ich unter anderem auch verschließbare Kartons zur Verfügung bzw. mache die Teilnehmenden auf die Möglichkeit aufmerksam, diese abzudecken, zu verschließen oder zu verschleiern. Zudem weise ich die TeilnehmerInnen auf meine und auch ihre Schweigepflicht hin und bitte darum, Inhalte aus dem Workshop nicht nach außen zu tragen.

Die Stunden beginnen und enden mit Körperübungen, die ich bei Bedarf, z.B. bei entstehender Unruhe oder zur Auflockerung auch zwischendurch anbiete. Mit diesen Übungen verfolge ich das Ziel, den einzelnen Stunden im Sinne einer Ritualisierung einen Rahmen zu geben, aber auch das Wohlbefinden der Teilnehmenden zusätzlich zu steigern, sich und den eigenen Körper in der Gegenwart zu orientieren/ zu verankern und den eigenen Ressourcenbereich zu erweitern (z.B. Stabilisierungsübungen nach L. Hantke, H.-J. Gorges; Körperübungen nach J. Henderson).

Besonderen Wert lege ich auf eine Rückführung in die Realität und in das Hier und Jetzt am Ende jeder Einheit. Außerdem stelle ich den TeilnehmerInnen einen „Hier-und Jetzt-Koffer“, z.B. bestehend aus Gummibändern, Massagebällen, Kaugummis, Lutschbonbons etc. zur Verfügung, an dem sie sich, falls nötig oder gewünscht, bedienen dürfen.

Damit die Teilnehmenden ihre eigene Befindlichkeit/ Orientierung in der Gegenwart besser kontrollieren können und auch ich die Möglichkeit eines genaueren Überblickes über die Befindlichkeit der einzelnen Personen habe, hatte ich zunächst geplant, ihnen in diesem Workshop die Arbeit mit dem Ressourcenbarometer vorzustellen, jedoch nur dann, wenn nicht die Gefahr einer Überladung des Workshops besteht.

Während der einzelnen Arbeitsphasen haben die TeilnehmerInnen die Möglichkeit, individuell an ihren Wohlfühlorten zu arbeiten, wobei sie von den anwesenden Kunsttherapeutinnen begleitet werden. Bei Bedarf werden die Teilnehmenden auch dazu angeregt, eine Geschichte oder ein Gedicht zu ihrem Lieblingsort zu schreiben.

Am Ende des gesamten Projektes ist eine Vorstellung der entstandenen Arbeiten in der Projektgruppe geplant, um die Lieblingssorte zu präsentieren und über das Erlebte zu berichten und zu reflektieren, wobei hier das Prinzip der Freiwilligkeit oberste Priorität hat. In diesem Rahmen werden die TeilnehmerInnen gebeten, ein Wort, ein Symbol oder auch einen Satz zu finden, der diesen Ort repräsentiert und ihn für reale Situationen schnell verfügbar macht (vgl. L. Hantke/ H.-J. Görge, Handbuch Traumakompetenz, S. 328 ff)

Die entstandenen Kisten können im Atelier verbleiben oder auch mitgenommen werden. Auch besteht die Möglichkeit, zur Erinnerung den eigenen Lieblingssort zu fotografieren.

5.3 Ziele

- Nach erfolgtem Heimatverlust einen sicheren Ort erschaffen, diesen auch real (nämlich im entstandenen Kunstwerk) zur Verfügung haben und u.U. zusätzlich verkörpert durch ein Symbol
- „Lieblingssort“, „Wohlfühlort“ („Sicherer Ort“) als wichtiger Schritt zur mentalen Distanzierungsfähigkeit
- Orientierung an den eigenen Ressourcen und positiven Erlebnissen
- Entwickeln von Selbstschutz und Selbstfürsorge
(was ist gut für mich, was tut mir gut, wo und wie fühle ich mich wohl?)
- Kunst und Kreativität als universelle Ressource, als Selbstheilungsmechanismus und Lebenskraft erleben
- Regulierung von Affekten (und u.U. von intrusiven Zuständen und (selbst-) destruktiven Impulsen) und damit verbunden die Fähigkeit zur Selbstberuhigung, Selbsttröstung und Selbstakzeptanz
- Heilsame Selbstbeziehung durch Trost und Zuwendung
Ziel: Ich-Stärkung als grundlegende traumasensible Arbeit
- Lernen, seine Angelegenheiten selbst in die Hand zu nehmen und Kontrolle über sein Leben zu gewinnen (Empowerment, Kerngedanke PITT, Psychodynamische imaginative Traumatherapie nach Susanne Lücke, in: L. Reddemann: Imagination als heilsame Kraft, S. 149 ff), Selbstwirksamkeit erleben
- Stabilisierung, d.h. unter anderem Wiederherstellen eines positiven Selbstbildes von sich selbst und der Welt, welches nach einer Traumatisierung erschüttert wurde
- Erlernen einer respektvollen Beziehung zu sich selbst, zu anderen und zur Welt