

Ein Elfchen für Monis Tochter

Schreibgruppe zur Verhinderung der Weitergabe von Traumatisierungen

von Lydia Hantke

Lisa, Moni, Tina und noch ein paar andere Frauen sitzen um dem Tisch im Gruppenraum, Stuhlkreise mögen sie nicht, da ist nichts, worauf man die Ellbogen abstützen könnte, um den Kopf gelangweilt in die Hände zu nehmen. Soll das ein Besinnungsaufsatz werden? Moni schnappt sich eins der leeren Blätter mit der Überschrift „Ich bin eine gute Mutter, wenn ...“ von dem dünnen Stapel, den die Frau mit dem Fisselhaar rumreicht. Dabei wollte sie doch eigentlich endlich mal zum Amt – hat aber nicht gezogen als Ausrede, weil Trinchchen nachmittags ja im Hort ist: „Geh du mal in die Gruppe, bei dem Stress, den du mit deiner Tochter immer hast!“ Manchmal könnte sie reinschlagen, wenn sie die Betreuerin nur sieht. Um nicht wieder mal zu fliegen, hat sie sich schnell weggedreht und den Ärger geschluckt. Und nun sitzt sie hier und macht auf gelangweilt, damit die innere Hexenküche nicht überkocht.

Frauen im Frauenhaus, keine Bleibe, eigene Traumatisierungen, die an die Kinder weitergegeben werden. Krisensituation, in der vom Denken nicht viel übrig bleibt, gerade dann, wenn cooles, überlegtes Handeln nötig wäre. Und nun sitzen sie hier – freiwillig? Was heißt das überhaupt, wenn frau drauf angewiesen ist, hier sein zu können, an einer der wenigen Schutzadressen, unter lauter ebenso angespannten Frauen, mit genauso desorientierten Kindern? – Na, mal sehen, was das wird.

So in etwa sehen meine Gedanken aus, als ich mit der Gruppe beginne, und ich bin froh, dass ich die Frauen nicht zusätzlich im Alltag begleite, sondern von außen dazu gebeten wurde. Sonst ist das immer so eingefahren: Ich schau dich schief an, du schreist mich an. Ich bin nett zu dir, du machst, was ich will ... Es hilft, den Kontext der Gruppenarbeit zu berücksichtigen: Je mehr Zwang im Setting herrscht, je klarer vorstrukturiert die Teilnahmebedingungen sind, desto sinnvoller ist es, die konkrete Schreiarbeit, deren Ausrichtung und Überprüfung möglichst locker und unverkrampft zu handhaben.

„Schreibt doch mal auf, was euch so entgegentritt als Meinung, was die Leute von euch wollen, eure Mütter, die Nachbarin. Soll einfach nur das sein, was ihr immer hört, wovon ihr denkt, dass die Leute das von euch verlangen – das Jugendamt zum Beispiel. Ihr braucht euch nicht verteidigen, Ihr sollt nur einfach sammeln, was für gute und haarsträubende Ratschläge ihr kennt. Hinterher könnt ihr drüber reden, was euch Sinn macht und was nicht, aber darum geht es jetzt erst mal nicht.“

Struktur, Sinn und Nutzen der Gruppe

Für meine Müttergruppe im Frauenhaus wähle ich den Einstieg über die Mütterbilder (im Ablaufplan des Konzepts Sitzung 4). Und weil hier alle Probleme damit haben, diesen Ansprüchen gerecht zu werden, füllt sich das Blatt nach einiger Anlaufzeit schnell und ist im Anschluss die Grundlage für manchmal heftige, auf jeden Fall aber lebendige Diskussionen. Am Schluss bitte ich alle, sich einen Satz aus dem auszusuchen, was ich auf der Flipchart gesammelt habe, und zu überlegen, wie sie sich bis zum nächsten Mal dazu positionieren wollen: Jemandem sagen, dass sie so nicht sein wollen, oder sich einen für sie stimmigen Schritt in die geforderte Richtung überlegen.

Das wird nicht bewertet, aber in der nächsten Sitzung wieder aufgenommen. Es geht darum, die Frauen abzuholen, wo sie das Leben hingespült hat, und nicht darum, mit päda-

gogischen Laufgittern ein Terrain abzustecken, das sie sofort verlassen, wenn die Stunde um ist. Die Teilnahme an der Gruppe ist für die Frauen formal freiwillig, aber durch Betreuerinnen und teils auch durch die anderen Frauen ist der soziale Druck groß, sich gut um die Kinder zu kümmern. Die Inhalte der Stunden sollen auch deshalb Spaß machen, damit die Umsetzung mit den Kindern lustbetont ist und das gemeinsame Leben vielleicht ein wenig leichter wird.

Es gibt eine Konvention, Gruppensitzungen auf mindestens anderthalb Stunden festzulegen. Für Gruppen im ‚Zwangskontext‘ hat sich eine Stunde als Einstieg bewährt – die Frauen haben weniger das Gefühl gefangen zu sein, und ich halte mir Zeit nach hinten frei, wenn aus der Gruppe (oder von einer Teilgruppe) das Bedürfnis nach mehr Austausch besteht. Gruppen sind im beraterischen und therapeutischen Setting Standard und werden vorrangig immer dann eingesetzt, wenn die Zeit für Einzelkontakte nicht reicht, nur selten wird die gegenseitige Bereicherung durch die Gruppe als Ziel der gemeinsamen Arbeit betrachtet (vgl. Schmidt 2004).

Diese Mangeldefinition bestimmt in der Regel nicht nur die Wahrnehmung der Klient*innen¹⁾, sondern auch die der Begleiter*innen. Die Arbeit mit Gruppen wird meist als schwierig, belastend und anspruchsvoll erlebt. Man kann Gruppen aber als Vervielfältigung der Möglichkeiten begreifen: Unterschiedlichste Kompetenzen können gemeinsam genutzt werden. Die Vielzahl von Perspektiven erlaubt eine selten so differenzierte Sicht auf Prozesse. Die unterschiedlichen Mitglieder bringen unterschiedliche Vorschläge für Lösungswege mit ein. Und natürlich können die Anderen auch einfach ‚Material‘ sein: in Rollenspielen, Aufstellungsarbeit, Skulpturen etwa. Oder als die unterschiedlichen Teile des eigenen Selbst, die miteinander ringen und sich verständigen wollen. Auch als Gegenüber, das tröstet, schimpft, Aggressionen weckt, unaufmerksam ist, werden die Anderen ‚genutzt‘. In der Thematisierung ihrer Reaktion liegt das Schwergewicht aber auf den aktuellen Konfliktmustern und zentral: bei deren Überwindung, alternativen Formen des Umgangs etc.

Grundelemente der ressourcenorientierten therapeutischen Gruppenarbeit sind die hypno-systemischen Konzepte, wie sie Gunther Schmidt ausgearbeitet hat (vgl. ebd.). Sie basieren auf den Basisgedanken der Hypnotherapie nach Milton H. Erickson: Alle Wahrnehmung ist das Resultat von Aufmerksamkeitslenkung. Unsere Aufgabe als Gruppenleiter*innen ist es, die Handhabung dieses Aufmerksamkeits-Scheinwerfers zu erläutern und bewusst zu machen.

Jede*r trägt die Möglichkeiten, die er oder sie finden will, schon in sich. Man kann die Konstruktion eines ‚Problems‘ neu beleuchten und darin die Lösung finden. Was gut und richtig ist, weiß nur jede*r für sich allein, wir können aber helfen, es herauszufinden. Weil wir als Berater*innen nicht wissen, wo es hingehen soll, müssen wir die Klient*innen fragen (was zudem die einfachste Möglichkeit ist). Wir können dann unterschiedliche Perspektiven auf die jeweilige Situation der Klient*innen anbieten, aber entscheiden kann nur sie oder er allein (vgl. Molter et al. 2002).

Schreiben und Trauma

Wozu nun aber Schreibübungen im Kontakt mit Menschen in Krisen, mit traumatisierten Müttern?

Traumatisierung wird (auf der Grundlage unterschiedlicher Theoriekonzepte) in zwei unterschiedlichen Dimensionen gedacht. Zum Einen ist da die Veränderung des Selbst- und Fremdbezugs, das Leiden an der Verletzung der Integrität und des Vertrauens – zu sich selbst und zur Welt. Das ist das Feld, das wir aus ‚alten‘ Therapie- und Beratungskonzepten kennen. Zum Anderen, und das ist die Kategorie, die seit den 1990er Jahren das Thema in

1 Ich nutze das *, um die unterschiedlichen Möglichkeiten der Geschlechtszuordnung zu berücksichtigen.

aller Munde gebracht hat, geht es um die hirnpfysiologischen Mechanismen der fehlenden Verarbeitung im Trauma.

Der Wutausbruch gegenüber einer Person, die man eigentlich doch gerne mag, das Vermeiden von Lösungen, auch wenn sie für andere augenfällig sind, das Ausweichen gegenüber Helfer*innen, die Gefühllosigkeit gegenüber der eigenen Person oder den Bedürfnissen des Kindes, die Unfähigkeit, dessen Nöte und Wünsche angemessen einzuschätzen oder ihnen zu entsprechen etc. Dies sind nur einige der Verhaltensweisen, die als Traumatisierungsfolge vor allem da entstehen, wo der Kontakt eng und unausweichlich ist und das Gefühl der Hilflosigkeit durch die Überlastung im Alltag immer wieder ausgelöst wird (vgl. Hantke/Görges 2012). Und wo ist das deutlicher als bei den eigenen Kindern und zugespitzter als in der Krisensituation, die Mutter-Sein oft bedeutet und im Frauenhaus die Regel ist.

Der Mechanismus, der in der Konfrontation mit subjektiv lebensbedrohlichen Situationen in Kraft tritt, heißt Dissoziation. Gehirne, die früh und oft Notfallreaktionen ausgesetzt waren, bilden eine strukturelle ‚Vorliebe‘ für dissoziative Reaktionen aus. Immer dann, wenn etwas – auch ganz unbewusst – an die Ausgangssituation erinnert, fällt man zurück in alte Reaktionsweisen und verhält sich gegen die eigenen Wünsche und Überzeugungen. Es ist dann vor allem unter Stress nicht mehr möglich, auseinander zu halten, woher die Angst kommt, an wen die Wut sich richtet und ob all das wirklich jetzt stattfindet oder eigentlich in eine andere Zeit gehört. Weil die alten Erfahrungen nicht verarbeitet sind, fühlt sich die Belastung durch die Kinder oft an wie damals, als die Übergriffe stattfanden. Die Defizitbrille gegenüber Müttern engt den Spielraum ein, statt ihn zu erweitern. Unter Stress ist nicht gut lernen.

Diese Mechanismen können unterbrochen werden. Ein wesentliches Instrument dafür ist nicht, wie bisher angenommen, das Reden über das Geschehene, sondern die Suche nach Ressourcen. Wir müssen den Blick verändern: den eigenen auf die Frauen, aber vor allem den der Frauen auf sich selbst und ihre Kinder. Dafür braucht es Raum und Zeit – und am Ende die Erkenntnis, dass wirklich niemand geschimpft hat und frau als Mutter doch auch Stärken hat. Das Reden und das Schreiben über sich selbst und die Kinder in ressourcenorientierter Weise sind so wesentliche Bestandteile für das Training der Annäherung an die eigenen Fähigkeiten.

Wir brauchen hier schließende Formen im Schreiben, keine öffnenden, uferlosen. Als schließende Formen im Kreativen Schreiben möchte ich jene Figuren bezeichnen, die die Vielfalt von Assoziationen kanalisieren, eine Richtung vorgeben, durch definierte Vorgaben ein klares Gerüst bieten. Dazu zählen Elfchen, Zevenaar, Haiku, die klassischen geordneten Gedichtformen, die den Geist zur Einhaltung eines Musters zwingen und dadurch ein Abschweifen in die freie (traumatische) Assoziationskette verhindern.

Offene Formen werden in der Regel dazu eingesetzt, den Möglichkeitsraum der Kreativität zu erweitern, Wörter und Assoziationen zu finden, Zusammenhänge herzustellen, die bisher nicht erschlossen wurden. Hierhin gehören Cluster, das Ergänzen von Romananfängen, alle Formen, die längere Assoziationsketten sich frei entwickeln lassen. Sie sollten im Kontakt mit traumatisierten Menschen nur dann angewandt werden, wenn die Blickrichtung eine durchweg konstruktive ist.

Schreibgruppe für traumatisierte Mütter oder Schwangere

1. Sitzung

Ziele: Kennenlernen; Ressourcenorientierung einüben; einen einfachen Einstieg für die Beschreibung der Beziehung zum Kind bieten.

Kennenlernen der Frauen untereinander durch ein Akrostichon mit dem eigenen Namen: Jede Frau schreibt ihren Namen auf. Ihre Sitznachbarin sucht zu den einzelnen Buchstaben Begriffe, die sie mit der Namensgeberin assoziiert. Eine dritte Frau macht daraus Sätze, die sie wiederum mit der Namensgeberin assoziiert.

Jede Mutter macht dasselbe mit dem Namen des eigenen Kindes.

2. Sitzung

Ziele: Kennenlernen; sich miteinander konzentrieren; ins Gespräch kommen.

Die Teilnehmerinnen bekommen jede fünf Kärtchen, auf die sie Begriffe schreiben, die momentane Schwierigkeiten oder freudige Erlebnisse beschreiben. Die Frauen wählen selbst, in welche Richtung die Begriffe gehen. Sie legen die Karten verdeckt in die Mitte. Jede nimmt sich wieder fünf Kärtchen heraus und schreibt mit den Begriffen ein Gedicht oder ein paar Sätze.

3. Sitzung

Ziele: Bewusstwerden der Geschichte der Reaktionen auf die eigenen Kinder; Entlastung von Schuldgefühlen; neuer Blick auf die Beziehung zum Kind.

Beschreibung der eigenen Symptomatik im Kontakt mit dem Kind mit Hilfe des Flash-backkontrollbogens in Anlehnung an Babette Rothschild:

„Wenn ich mit meinem Kind nicht zurecht komme, empfinde ich ... und spüre in meinem Körper ...

Wenn ich es recht bedenke, gehört das in das Jahr ... und hat mit meinem Kind nichts zu tun. Das ist eine alte Geschichte, die ist vorbei.

Wenn ich mir klar mache, wo ich wirklich bin und dass dies hier mein Kind ist, dann weiß ich, dass heute der ... ist und ich mich hier in ... befinde und ich das daran erkenne, dass mein Kind ... aussieht und ... kann/macht.

Ich kann mir also sagen, dass die alte Situation vorbei ist! Und alles nur eine Erinnerung.“

Je nach Größe der Gruppe bildet man Kleingruppen. Bis zu fünf Personen können gut in der Gruppe arbeiten. In großen Gruppen braucht frau mehr Geduld, muss sich schon zurücknehmen können. Das ist nicht immer schon möglich (und hier kein Lernziel!). Die Frauen sprechen über Situationen mit ihrem Kind, in denen ein guter Kontakt da war, in denen sie sich wohl gefühlt haben. Was war da anders? Jede Frau beschreibt eine Szene, in der sie sich mit dem Kind wohl gefühlt hat. Die Anderen achten währenddessen auf Worte, die das Wohlfühlen beschreiben und schreiben diese auf Kärtchen mit, die sie der Frau nach dem Bericht geben.

Es ist mir wichtig, dem Fragebogen den geringeren Raum zu geben, es geht hier nicht um die alte Erfahrung, sondern darum, durch sprachliche Einordnung Damals und Heute unterscheiden zu können und Anhaltspunkte für das Heute zu finden. Die starke sprachliche Vorstrukturierung hat genau den Sinn, die Assoziationen der Frau nicht in die schlimme Vergangenheit abrutschen zu lassen. Bei Unsicherheit, ob die Aufmerksamkeit der Frauen im Hier und Jetzt zu halten ist, oder wenn zu wenig Zeit da ist, kann der Fragebogen auch wegfallen.

4. Sitzung

Ziele: Auseinandersetzung mit den gesellschaftlichen Erwartungen, die an Mütter hergetragen werden; Spaß haben; gemeinsam Strategien für den Umgang finden.

Alle schreiben zehn Sätze mit dem Satzanfang: „Ich bin eine gute Mutter, wenn ...“

Alle lesen vor und diskutieren das Ergebnis.

5. und 6. Sitzung

Ziele: Verbalisieren von negativen Gefühlen, ohne in die Beschreibung zu gehen; positive Gegenpole finden; Wege finden; Unterschiede und Widersprüchlichkeiten stehen lassen lernen.

Für die störenden Gefühle, die im Kontakt mit den Kindern aufgewirbelt werden, sollen die Teilnehmerinnen Substantive finden: Wut, Hass, Angst ... Die werden auf Kärtchen geschrieben und in eine Ecke des Zimmers, nicht zu nah an die Sitzenden, gelegt. Nun begeben sie sich gemeinsam auf die Suche nach einer entsprechenden Anzahl von positiven Gegensätzen, die auf Karten in die andere Seite des Zimmers gelegt werden: Freude, Liebe, Zuversicht ... Die Hauptaufgabe ist es nun, Worte zu finden, die einen Übergang herstellen, nach Möglichkeit Verben, die eine Brücke zwischen beiden Seiten bilden können: loslassen, aufstehen, schreien, sich verstecken ...

Jede Frau kann sich am Ende der Sitzung eines der Verben mitnehmen, das für sie gerade wichtig ist. (Man kann auch mehrfach dieselben Wörter aufschreiben.)

7. Sitzung

Ziele: eine imaginäre Hilfe für den Kontakt mit dem Kind finden; Ermöglichen von Distanzierung; Entwickeln von Handlungsstrategien.

Mündliche Erklärung zu Beginn: Es geht darum, imaginäre, also jederzeit verfügbare Unterstützung für den Umgang mit dem Kind zu finden. Diese Unterstützung kann keine Aufgaben übernehmen, aber dafür sorgen, dass die Frau selbst nicht so schnell den Mut verliert, nervös oder aggressiv wird etc. Die Gruppenleitung macht das mit einer Frau vor, alle arbeiten danach in Zweier- oder Dreiergruppen miteinander:

Gibt oder gab es jemals im Leben der Frau jemanden, den sie wunderbar und/oder unterstützend empfand? Das kann auch eine Fantasiefigur sein, eine Person aus Funk und Fernsehen, eine Comicfigur oder die Heldin aus einem Kinderbuch, z. B. Pippi Langstrumpf, Pittiplatsch oder Anne Will.

Jede Frau beschreibt, was sie an diesem Wesen, Tier, dieser Person wunderbar und/oder unterstützend findet, und hört erst damit auf, wenn eine lebendige Figur entstanden ist. Die zweite Frau macht in drei Sätzen eine kleine Geschichte über sich selbst daraus. Sie beginnt mit: „Wenn ich Pippi Langstrumpf wäre ...“

8. Sitzung

Ziele: Beschäftigung mit den Gefühlen und Wünschen gegenüber dem Kind; Kleingruppenaustausch über Angemessenheit etc.; zunehmende Erfahrung mit Ressourcenorientierung.

Ein Gespräch mit meinem Kind – Einzelübung im Schreiben: Jede Mutter schreibt, ausgehend von einem Cluster einen Satz oder mehrere Sätze an ihr Kind: Was sie ihm gerne sagen würde, was sie ihm noch nicht sagen kann, weil es noch zu klein ist oder weil sie selbst es noch nicht kann und immer gleich ausrastet ...

Wenn die Gruppe schon gut zusammengewachsen ist, sollen sich zwei Frauen zusammmentun, die sich mögen, und sich gegenseitig vorlesen, was sie geschrieben haben. Die jeweils andere gibt ausschließlich zu den Stellen Feedback, die sie schön findet oder hoffnungsvoll.

9. Sitzung

Ziele: Reduzierung der Selbstvorwürfe; die Perspektive des Kindes (im positiven Bezug zur Mutter) einnehmen; Auseinandersetzung mit den eigenen kindlichen Bedürfnissen; Stärkung der Erwachsenen.

Zur Selbstwahrnehmung der Dynamik im Kontakt mit den Kindern eine Dreisatz-Übung; nach jeder Runde erfolgt ein Austausch: Alle Mütter begeben sich in die Position der jeweiligen Kinder und beschreiben aus deren Sicht einige Minuten lang, was sie an der Mutter mögen, wonach sie sich sehnen, was sie gerne mit ihr tun oder tun würden. Die Mütter begeben sich in die Position der Kinder, die sie einmal waren, als sie so klein waren wie ihre Kinder derzeit. Sie beschreiben, was sie heute gerne tun würden, was sie an dem anderen (realen) Kind nervt und wo sie neidisch sind oder gerne mittun oder sich abgrenzen würden. Es geht ausdrücklich nicht um eine Beschreibung dessen, wie schlecht es ihnen ging etc.

Die Mütter nehmen ein Blatt quer und unterteilen es in drei Teile. Rechts schreiben sie, was sie ihrem realen Kind antworten, links das, was sie für das Kind in sich tun wollen, um ihm jetzt zu geben, was es damals nicht bekommen hat. In die Mitte schreiben sie, was sie für sich selbst tun können, damit sie das auch schaffen.

10. Sitzung

Ziele: Formulierung positiver Ziele; Erfahren des positiven Gefühls; Erfahren des Gefühls von Machbarkeit; Abschluss der angeleiteten Gruppe.

Die Gruppenleiterin bereitet Zettel vor mit einem Geschichtenanfang, z. B.: „Es ist heute der 15. April 2020 und ich bin so stolz wie schon lange nicht mehr. (Name des Kindes) ist heute strahlend nach Hause gekommen und hat mir Folgendes erzählt: ...“. Wichtig ist, dass die Geschichte in der Zukunft liegt und dass alles gut geworden ist, damit die Fantasie in eine gelungene Perspektive aktiviert wird. Alle haben diesmal 20 Minuten Zeit, danach lesen alle, die mögen, ihre Geschichte vor.

Wesentlich für alle Sitzungen ist, immer wieder darauf zu achten, die Aufmerksamkeit und die Suche nach neuen Zusammenhängen, Antworten, Wörtern, Geschichten in den positiv erfahrenen Bereich zu lenken. Es geht auch nicht um Konsensbildung unter den Frauen, sondern darum, Unterschiede wahrnehmen und stehen lassen zu können, durch die Erlaubnis, anders sein zu dürfen, auch neue eigene Wege finden zu können.

Die beschriebenen Vorschläge sind für die Arbeit mit Müttern oder Vätern, Pflegeeltern, nahen Bezugspersonen von Kindern und Jugendlichen konzipiert, aber auch in allen anderen Kontexten, zum Beispiel in der Paartherapie, in der Supervision von Erzieher*innen, in Gruppen zur Burnout-Prophylaxe etc. anwendbar.

Ebenso ist natürlich die Verwendung anderer Schreibübungen denkbar. Zentrales Kriterium der Auswahl sollte die Form und inhaltliche Ausrichtung sein: Geschlossene Formen wie Elfchen, Zevenaar, Haikus ermöglichen eine innere Suche und Öffnung ohne die Gefahr des Abdriftens, wie das in offenen Formen wie ungezielten Schreibenanfängen, Clustern ohne inhaltliche Vorgabe etc. eher der Fall ist. Wichtig ist aber immer die inhaltliche Festlegung auf die Suche nach Möglichkeiten, Gelerntem, Fähigkeiten, Werkzeug.

In der Abschlussrunde schreibt Moni ein Elfchen:

Heute
hab ich
dann doch was
Gutes gefunden für Trinchen –
mich

Literatur²⁾

- Hantke, Lydia / Görges, Hans-Joachim (2012): Handbuch Traumakompetenz. Basiswissen für Therapie, Beratung und Pädagogik. Paderborn: Junfermann
- Molter, Haja / Hargens, Jürgen (Hg.) (2002): Ich – du – wir und wer sonst noch dazugehört. Systemisches Arbeiten mit und in Gruppen. Dortmund: borgmann
- Rothschild, Babette (2002): Der Körper erinnert sich. Die Psychophysiologie des Traumas und der Traumabehandlung. Essen: Synthesis
- Schmidt, Gunther (2004): Liebesaffären zwischen Problem und Lösung. Hypnosystemisches Arbeiten in schwierigen Kontexten. Heidelberg: Carl Auer
- Schemmel, Heike (2003): Ressourcen – zum Potential einer ziel- und ressourcenfokussierten Gruppentherapie. In: Schemmel, Heike / Schaller, Johannes (Hg): Ressourcen. Ein Hand- und Lesebuch zur therapeutischen Arbeit. Tübingen: dgvt-Verlag: 281-310

²⁾ Literatur, die in den zehn Konzepten zitiert ist, die auch im Theorie-Teil bereits vorgekommen ist, befindet sich in der Literaturliste am Ende des Buches.