

7. Modul 5: Selbststeuerungstechniken (SST)

Nachdem durch das Wahrnehmungstraining deutlich geworden ist, wie das Problem aussieht und der Klient weiß, was er verändern möchte, ist nun das gezielte Einflussnehmen der nächste Schritt. Dabei werden bei SELWA ganz unterschiedliche Möglichkeiten genutzt, um die eigenen inneren Vorgänge zu steuern und so die Handlungsfähigkeit zu verbessern.

Hierzu gehört, dass bekannte ergotherapeutische Methoden neu miteinander verknüpft werden oder auch eine Verknüpfung mit anderen Methoden, die nicht nur von Ergotherapeuten genutzt werden, zum Einsatz kommen (s.u.).

Die Möglichkeiten der Einflussnahme auf die Strukturierungsfähigkeit für das eigene Handeln sind vielfältig und werden, basierend auf den während des Therapieverlaufs gemachten individuellen Erfahrungen des Klienten, gemeinsam mit dem Therapeuten erarbeitet und erprobt. Werden diese Techniken individuell und situationsbezogen gewählt und strukturiert eingesetzt, können sie in kleinen Schritten direkt in das alltägliche Handeln übertragen werden. Dadurch behält der Klient den Überblick über seine Entwicklung und ist in der Lage, auch schon kleine positive Veränderungen zu bemerken. Dies hat meist eine deutliche Steigerung des Selbstwertgefühls zur Folge.

Grundsätzlich gilt hier, je detaillierter die Wahrnehmung praktiziert wird, desto größer wird die Möglichkeit der Einflussnahme. Dies kann auch die Veränderung von störenden Körperreaktionen, Gefühlen oder Gedanken einschließlich des Wertesystems beinhalten. Auch hier gilt wieder die Regel, dass nicht die jeweiligen inhaltlichen Aspekte in der Behandlung relevant sind, sondern dass ausschließlich zielgerichtete Selbststeuerungstechniken erlernt werden sollen.



7.1 Was sind Selbststeuerungstechniken?

Selbststeuerungstechniken sind Techniken, die das gewollte, bewusste, gesteuerte Umgehen mit Gedanken, Gefühlen, Impulsen und Körperreaktionen einschließlich des Wertesystems zielgerichtet ermöglichen können. Dies schließt den bewussten und gezielten Umgang mit äußeren und inneren Reizen ein. Das bedeutet, das Anwenden von SST hat Auswirkungen auf die Reizverarbeitung und somit auf die Handlungsfähigkeit.

Viele Selbststeuerungstechniken basieren auf der *einfachen* Anwendung oben beschriebener SI-Reize (s. Kap. 5.1.4). Andere SST wurden neu entwickelt, oder es wurden bekannte Methoden aus anderen Bereichen adaptiert.

Dazu gehören auch verhaltenstherapeutische Methoden, die ins Praktische transferiert werden (z.B. die Containertechnik s.u. Kap. 7.3.4.4), so dass sie auf

handlungsorientierte Weise wirken. So können beispielsweise Alltagsgegenstände mit imaginierten inneren Unterstützern kombiniert werden.

Es können auch andere bekannte körperorientierte Methoden, z. B. Atemtechniken, zum Einsatz kommen.

Wenn Selbststeuerungstechniken aktiv und eigenverantwortlich die Handlungsfähigkeit fördern, kann dies auch den Umgang mit unerwünschten Wahrnehmungsanteilen betreffen. Das heißt, es wird dann auch der Umgang mit bestimmten Gedanken, Gefühlen, Erinnerungen, Impulsen oder Körperreaktionen, die auftauchen und sich scheinbar immer wieder aufdrängen, aktuell aber nicht erwünscht sind, stören oder gar schaden, geübt.

7.2 Einsatz von Selbststeuerungstechniken

Selbststeuerungstechniken können im Prinzip in allen aktuellen Situationen des Alltags eingesetzt werden, in denen aufgrund innerer Vorgänge eine Einschränkung in der Alltagsbewältigung besteht. Dies kann beispielsweise der Fall sein, wenn durch das Gefühl einer inneren Überflutung der Wunsch entsteht, die inneren Prozesse ordnen zu wollen, um so die gewünschte Handlung ausführen zu können. Der Klient soll dabei unterstützt werden zu lernen, (wieder) die Kontrolle über die eigenen inneren Vorgänge zu bekommen, beispielsweise, nur die Auslagen in einem Schaufenster betrachten zu können. Dies wird möglich, indem gelernt wird, zunächst möglichst nur einem einzelnen bestimmten Reiz folgen zu können. So können die Schwierigkeiten bei der selbstbestimmten Ausführung alltäglicher Handlungsabläufe vermindert und so die Lebensqualität gesteigert werden.

SST können unterstützend wirken, wenn es darum geht, beispielsweise eine Opferrolle oder eine Passivität (wie auch immer ausgelöst) zu verlassen und in die Aktivität zu kommen. Dazu sollen Möglichkeiten entwickelt werden, sich selbst zu steuern und sich den eigenen inneren Vorgängen nicht mehr hilflos ausgeliefert zu fühlen.

Die Anwendung von Selbststeuerungstechniken kann hilfreich sein, wenn Klienten

- sich an der Ausführung alltagsrelevanter Tätigkeiten gehindert fühlen,
- sich bedroht fühlen (Angst),
- sich Situationen nicht gewachsen fühlen (Überforderung),
- das eigene Leben nicht nach ihren Wünschen und Bedürfnissen gestalten können (Machtlosigkeit), nicht selbstbestimmt, zufrieden leben
- mit der eigenen Leistungsfähigkeit nicht zufrieden sind,
- oder ähnlich formulierbare Probleme haben,

sie darunter leiden UND ein Veränderungswunsch besteht.

Es hat sich gezeigt, dass die meisten der genannten Probleme mit vier übergeordneten Hauptproblemstellungen einhergehen, und in der Folge durch Selbststeuerungstechniken beeinflusst werden können. Es sind dies:

- Innere Unruhe (vgl. Kap. 2.2.2.1, 7.5.1)
- Abgrenzungsfähigkeit (vgl. Kap. 2.2.2.2, 7.5.2)
- Umgang mit starken Emotionen und Impulskontrolle (vgl. Kap. 2.2.2.3, 7.5.3)
- Gefühl mangelnder Anwesenheit (Verbleiben im „Hier-und-Jetzt“) (vgl. Kap. 2.2.2.4, 7.5.3)

Um Selbststeuerungstechniken erfolversprechend anwenden zu können, sind gewisse Fähigkeiten wie Kommunikationsfähigkeit, Geduld, Konzentration und Mut erforderlich, die ggf. separat gefördert werden sollten.

7.3 Welche Selbststeuerungstechniken gibt es?

Wie oben erwähnt, basieren viele Selbststeuerungstechniken auf der *einfachen* Anwendung oben beschriebener SI-Reize, andere SST wurden neu entwickelt, oder es wurden bekannte Methoden aus anderen Bereichen adaptiert. Die erstgenannten (vgl. Kap. 5.1.4 und 6.1.3) werden im Folgenden nur aufgezählt, die weiteren werden ausführlicher erläutert.

7.3.1 Gezielt gesetzte SI-Reize als Selbststeuerungstechniken

- Alle bekannten Übungen zur Wahrnehmung der einzelnen Sinne (Hören, Sehen, Tasten, Riechen, Schmecken)
- Hängematte
- Therapieschaukel
- Schaukelbrett
- Hand- und Fußbäder (Linsen, Erbsen, Reis und andere Getreide)
- Bohnenbad
- Fühlsäckchen
- Sanddecke, Sandkragen, Sandwesten, Gewichtsmanschetten
- Unterschiedliche schwere Säckchen
- Sitzecke
- Wachsbad (Paraffinbad)
- Tischklingel

Alltagstätigkeiten (mit SI-Wirkung):

- Lenkrad oder Griff vom Einkaufswagen bewusst auf eine bestimmte, eingeübte Art und Weise festhalten
- Handschmeichler anfassen
- Anwendung unterschiedlicher Bürsten

- Vibrationsgeräte
- laute Musik hören, leise Musik hören
- Instrument spielen
- Singen
- tiefe Töne mit der „Lippenbremse“ erzeugen
- Schimpfen
- in Kissen schreien
- Spaziergehen
- mit den Füßen trampeln
- in die Hände klatschen
- die Hände reiben
- die Hände zur Faust ballen und wieder öffnen
- gegen eine Wand drücken
- Duschen
- Haushaltsaktivitäten, z. B. Bügeln
- Handwerklich-gestalterische Tätigkeiten z. B.:
 - Collage
 - Skulptur
 - Malen
 - Holzarbeiten
- enge Kleidung tragen (z. B. Korsage)
- Haarreif aufsetzen
- schweren Schmuck (z. B. Halskette, Armband) tragen
- sich unter eine schwere Bettdecke legen
- scharfe Bonbons lutschen
- Hollywoodschaukel nutzen
- sich selbst hin- und herwiegen
- mit dem Oberkörper vor- und zurückbewegen
- Fotos aufstellen
- persönliche Symbole und Ritualketten entwickeln etc.
- visuelle Hilfestellungen sichtbar platzieren (Schilder, Zettel, Tages- oder Wochenpläne)
- Fotoreportage

Aktivitäten aus Sport und Spiel (mit SI-Wirkung):

- Boingball
- Seilspringen
- Hüpfen
- Kniebeugen
- Wurfwand
- Batakas
- Schwimmnudeln
- Boxsack
- Dart-Scheibe

7.3.2 Stocktechnik

Bei der von der Autorin entwickelten Stocktechnik oder Stockübung geht es darum, einen Stock auf eine bestimmte Art und Weise festzuhalten (taktile/propriozeptive Reize) und dabei die eigene Kraft zu spüren.

Ziel der Stockübung ist es, hohe innere Spannungen (starke Emotion) zu reduzieren, indem über die Muskulatur der Hände ein Druckausgleich ermöglicht wird. Die dahinterstehende Idee ist, dass allein durch die Konzentration auf die Hände, und die Art, wie *zugepackt wird* der inneren Spannung fast automatisch eine bestimmte Richtung gegeben wird, in die sie *fließen* kann.

Die Stocktechnik kann auch der Verankerung im *Hier-und-Jetzt* dienen.

Hintergrund

Diese Übung ist eine Ableitung vom asiatischen Stockkampf. Hierbei stellt der Stock die Verlängerung des Armes des Kämpfers dar. Dahinter steht die Idee, dass die Kraft (Energie) des Kämpfers in den Stock übergeht und so dem Kämpfer eine größere Handlungsfähigkeit ermöglicht. Für den Klienten heißt dies, dass seine vorhandene innere Energie nicht verloren-, sondern in den Stock übergeht. Dies bedeutet eine bewusste, von ihm gewollte Steuerung innerer Energie. Dies kann dem Klienten Sicherheit geben, denn oft ist zu Beginn von Stabilisierungsarbeit die Angst, etwas von sich abzugeben, noch sehr groß. Auf die hier beschriebene Weise wird es auch für traumatisierte Personen gegebenenfalls leichter, sich auf Veränderungsprozesse einzulassen.

Auch wenn der Ursprung im asiatischen Stockkampf liegt, sollte diese Übung im therapeutischen Kontext natürlich nur angewendet werden, wenn keine Gefahr besteht, dass der Stock als Waffe genutzt wird.

Vorübung

Manchmal ist es sinnvoll, sehr unsichere, ängstliche oder sehr schnell dissoziierende Klienten mit einer Vorübung langsam an ein eigenes Handeln bzw. aktive Selbststeuerung – hier über die eigene Muskelkraft – heranzuführen. Dies erfordert eine stabile, vertrauensvolle Klienten-Therapeuten-Beziehung. Dabei ist es außerordentlich wichtig, dass sich der Klient sicher fühlt. Selbst dann erfordert es eine Menge Mut, sich auf dieses aktive Handeln einzulassen. Es bedeutet für den Betroffenen, sich aus dem bekannten, wenn auch unliebsamen Zustand des *Ausgeliefertsein* herauszubeben und sich auf etwas für ihn völlig Unbekanntes und Neues einzulassen. Wenn dies gelingt, kann es eine enorme Motivation schaffen, weiter an sich zu arbeiten.

Bei der Vorübung sitzen sich Klient und Therapeut gegenüber.

Der Therapeut bietet dem Klienten seine Hände an.

Der Klient nimmt beide Hände des Therapeuten.

Nun wird der Klient aufgefordert, die Hände des Therapeuten im Wechsel so fest wie möglich zu drücken und dann wieder locker zu lassen.

Im nächsten Schritt soll der Klient die Hände nur ganz leicht zu drücken – und wieder locker lassen.

Jetzt wird der Klient aufgefordert, im Händedruck ein Mittelmaß zu finden – und wieder locker zu lassen.

Schließlich wird die Eigenbeobachtung des Klienten abgefragt.

Welche Wahrnehmung hatte er? Was ist passiert?

Welche Gefühle, Gedanken, Reaktionen, Veränderungen gab es?

Es empfehlen sich zwei bis drei Wiederholungen, bis der Klient sich mit der Stärke des ausgeführten Druckes sicher fühlt. Wichtig ist es, dabei auf die Atmung zu achten. Klienten neigen dazu, die Luft anzuhalten, was vermieden werden sollte.

Wenn aus therapeutischer Sicht ein direkter Körperkontakt vermieden werden soll, kann die Hand des Therapeuten durch einen Handkraftmesser (wie von orthopädischen Befundungen bekannt) ersetzt werden. Hierbei ist die eigene bewusste Muskelkraftsteuerung direkt zahlenmäßig ablesbar. Alternativ kann auch direkt mit der folgenden Hauptübung begonnen werden.

Stockübung (Hauptübung)

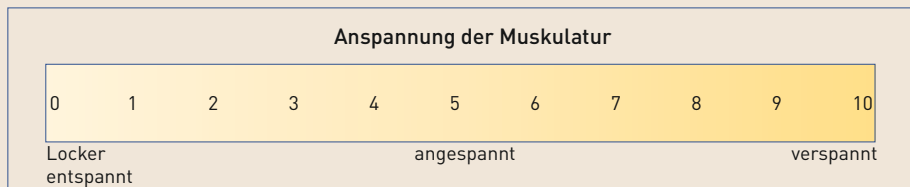
Der Stock muss stabil genug sein, um ausreichend Widerstand zu bieten (auch bei sehr kräftigen Personen). Die Oberfläche des Stocks sollte glatt sein, um eine eventuelle Verletzungsgefahr durch Splitter auszuschließen. Der Durchmesser sollte so bemessen sein, dass der Stock angenehm in der Hand liegt. Etwa besenstieltick liegt die optimale Länge bei etwa 50 cm. Als Materialien bieten sich verschiedene Harthölzer an.



Auch hier sitzt der Klient dem Therapeuten gegenüber. Beide Füße stehen fest auf dem Boden, die Knie weisen leicht nach außen, der Rücken ist gerade (aufrechte Haltung).

Der Therapeut hat bei der Übung auch einen Stock in seinen Händen und führt die Übung ebenfalls aus. Das bietet die Möglichkeit, dass der Klient sich nicht beobachtet fühlt.

Der Klient wird aufgefordert, den Spannungszustand der Muskulatur, z.B. auf einer Skala zwischen 0 (ganz entspannt) und 10 (sehr angespannt) einzuschätzen, dies aber nicht zu bewerten.



Nun soll der Klient versuchen, Körperreaktionen (z.B. Kopfdruck, Nebelgefühl, Herzrasen, Schwitzen etc.) wahrzunehmen und zu benennen.

Anschließend wird die Wahrnehmung von Gefühlen wie Angst, Unsicherheit, Neugier usw. sowie schließlich das Wahrnehmen der Gedanken abgefragt.

Der Klient wird auf die Eigenverantwortung hingewiesen. Er kann die Übung jederzeit unterbrechen oder auch ganz abbrechen. Er muss hier nichts durchhalten.

Nun nimmt der Klient seinen Stock. Er probiert nun zunächst aus, ob es für ihn angenehmer ist, den Stock waagrecht oder senkrecht zu halten.

Der Klient soll den Stock nun mit unterschiedlicher Kraft festhalten und wieder lösen:

- a) so fest wie möglich halten ... lösen
- b) so leicht wie möglich halten, so dass der Stock gerade nicht aus der Hand fällt ... lösen
- c) im Mittelmaß festhalten ... lösen



Dies kann eventuell einige Male ausprobiert werden. Dabei sollte immer wieder die Wahrnehmung der Muskelspannung in unterschiedlichen Körperteilen abgefragt werden. Ist sie überall gleich oder unterschiedlich?

Der Klient soll nun berichten, welches Festhalten er am angenehmsten empfunden hat. Dabei ist jede Erfahrung richtig. Es gibt kein *Falsch*.

Nun wird der Klient aufgefordert, den Stock so festzuhalten, wie es ihm am angenehmsten erscheint. Er soll dies so lange tun, wie es ihm gerade jetzt guttut und er den inneren Spannungszustand als angenehm empfindet. Dabei wird die Haltekraft aufrechterhalten und nicht wie zuvor immer wieder gelöst.

Bei der gesamten Übung ist die Ruhe des Therapeuten wichtig, da dieser Vorgang unterschiedlich lange dauern kann. Der Klient benötigt das Gefühl der Sicherheit. Er darf sich sicher sein, dass er Zeit hat, sich auszuprobieren und nicht gestört wird.

Auch hier ist auf die Atmung zu achten. Die Luft sollte nicht angehalten werden. Es besteht unter Umständen auch die Gefahr der Hyperventilation. Um dies zu vermeiden soll ggf. von Anfang an beruhigend auf den Klienten eingewirkt werden. Der Therapeut sollte auf eine eigene ruhige Stimme achten.

Nach der Übung

Es ist erneut die Wahrnehmung des Klienten hinsichtlich Muskelspannung (Selbsteinschätzung), innerer Vorgänge, Gefühle, Gedanken, Körperreaktionen abzufragen. Hat sich etwas verändert? Wenn ja, was hat sich verändert?

Je nach Möglichkeiten des Klienten wird diese Technik während der Therapiestunde noch einige Male geübt. Oft ist es den Klienten jedoch schon nach der ersten Erfahrung möglich, dies selbstständig zu Hause zu üben. Die Suche nach einem für sie *passenden* Stock macht vielen Klienten Spaß und bedeutet eine weitere aktive, bewusste Handlung auf dem Weg in ein selbstbestimmtes Leben und trägt zur Vergrößerung des Selbstwertes bei.

Adaptionsmöglichkeiten für den Alltag

Um diese Erfahrungen in den Alltag übertragen zu können, kann man den Stock ersetzen. Hierbei sollte man darauf achten, dass der Gegenstand stabil genug ist, um heftige Spannungen, Kraft oder Wut zu überstehen. Hierzu eignen sich beispielsweise ein Taschenschirm oder eine zusammengerollte feste Zeitung (besser Illustrierte oder Katalog).

Für die Anwendung der Technik zum Verbleiben im *Hier-und-Jetzt* können eine Stuhllehne, das Lenkrad im Auto oder auch der Griff am Einkaufswagen genutzt werden.

Wenn die Technik gut geübt ist, werden nicht mehr so stabile Gegenstände benötigt, und es reicht z. B. auch ein Kugelschreiber. Später reicht der bloße Gedanke an den Stock, um das Abfließen von Spannungen (sowohl muskulär als auch in Form belastender Gedanken, Gefühle) zu erreichen.

Der Gedanke des Festhaltens oder Haltens spielt bei dieser Übung eine wesentliche Rolle. Dazu gehört auch, dass diese Maßnahmen Gedanken und Gefühlen eine Richtung geben können, da traumatisierte Personen sich oft in einer nebel- oder wolkenartigen Umgebung oder in einem Chaos aus Gefühlen und/oder Bildern erleben. Die Vorstellung, sich selbst im *Hier-und-Jetzt* zu halten und nicht abzudriften, ist für viele ein enormer Schritt in die Unabhängigkeit. Somit birgt die Übung mit dem Stock die Möglichkeit, sich selbst eine gewisse Sicherheit zu geben.

7.3.3 Handwerkliche und gestalterische Techniken

Bei den handwerklich-kreativen und kreativ-gestalterischen Techniken kommt es nicht darauf an, anspruchsvolle Kunstwerke zu erschaffen. Es geht vielmehr darum, durch die Beschäftigung mit Materialien und – im Rahmen eines *Projektes* – etwas zu gestalten. Dadurch kann die Motivation gefördert werden, „dranzubleiben und zu vollenden“. Der Erfolg bei Fertigstellung steigert dann zusätzlich das Selbstwertgefühl (Kubny-Lüke 2009).

Beim handwerklichen oder gestalterischen Tun kommt es darauf an, sich selbst bei den einzelnen Schritten der Tätigkeit zu beobachten und sich so direkt während des Tuns selbst wahrzunehmen und eine Handlungsanalyse durchzuführen.

Während bei den handwerklich-kreativen Techniken sowohl gelten kann „der Weg ist das Ziel“, als auch die Herstellung eines bestimmten Gegenstandes das Hauptziel sein kann, ist bei den kreativ-gestalterischen Techniken (*fast*) immer vorrangig der Weg das Ziel (Kubny-Lüke 2009).

Dies soll im Folgenden kurz erläutert werden.

7.3.3.1 Handwerklich-kreative Techniken

Bei handwerklich-kreativen Techniken geht es also in erster Linie darum, sich prozessorientiert mit einem bestimmten Material (oder Materialien) auseinanderzusetzen, und dadurch möglichst auch etwas für den Klienten Sinnvolles herzustellen (Kubny-Lüke 2009).

Dabei werden sowohl Körpereinsatz (Körperhaltung, Muskelkraft, Kraftdosierung, Koordination und Gleichgewicht) als auch kognitive Fähigkeiten (Konzentration, Handlungsplanung und Flexibilität) kombiniert eingesetzt.



Hierzu werden dem Klienten zunächst die Möglichkeiten der Praxis vorgestellt, wobei ein möglichst breites Angebot an Techniken vorhanden sein sollte. Die Entscheidung, welche Technik mit welchem Material und welchen Werkzeugen durchgeführt werden soll, liegt allein beim Klienten. Somit bestimmt er selbst den Schwierigkeitsgrad und die Art der Auseinandersetzung mit dem Material, was für ihn einen weiteren Schritt in die Selbstbestimmung bedeutet.

Während der aktiven handwerklichen Tätigkeit beobachtet der Klient unter Anleitung des Therapeuten die Veränderung am Material bzw. am Werkstück. Dabei wird überlegt, wie das Material beim jeweiligen Bearbeitungsschritt reagiert und was erforderlich ist, damit es so reagieren kann. So ist beispielsweise beim Flechten von Peddigrohr-Objekten erforderlich, das Peddigrohr zuvor einzuweichen, damit es weich und geschmeidig wird und leichter verarbeitet werden kann.

Gleichzeitig (oder abwechselnd) beobachtet der Klient sich unter Anleitung des Therapeuten selbst. So wird beispielsweise ermittelt, wie viel Kraft für den jeweiligen Bearbeitungsschritt erforderlich ist, und wo diese Kraft eingesetzt wird. Welche Muskeln werden angespannt, und welche können locker bleiben?

Darüber hinaus kann abgefragt werden, was *im Klienten* passiert, während er sich mit dem Material und dessen Bearbeitung beschäftigt. Dabei wird beobachtet ob der Prozess *schwer oder leicht* ist, wo ggf. Schwierigkeiten auftreten, und welche KGG sich einstellen.

Handwerklich-kreative Techniken können beispielsweise helfen, innere Bilder, Blockaden, Gefühle, aber auch innere Helfer (vgl. Kap. 7.3.4.1), in Form von praktischen Darstellungen *sichtbar* zu machen. Hier gilt: *Der Weg ist das Ziel*.

Es können dabei durchaus auch reale und nützliche Dinge entstehen. Beispiele sind das Herstellen eines Handschmeichlers aus Holz durch Sägen, Raspeln, Schmirgeln und Schleifen (Klientin mit der Diagnose PTBS) oder das Herstellen einer Garderobenstange aus einem langen und mehreren kurzen Holzstäben (Klientin mit der Diagnose Autismus).



Handschmeichler

Übertragung in den Alltag

Die Weiterarbeit an Werkstücken zu Hause fördert Kreativität und die Motivation in Aktivität zu kommen. Vorbereitende Arbeiten wie Materialbeschaffung fördern selbstbestimmtes Handeln und wirken selbstwertsteigernd.

7.3.3.2 Kreativ-gestalterische Techniken

Auch hier kommt es nicht darauf an, anspruchsvolle Kunstwerke zu gestalten, sondern ein Projekt zu planen, durchzuführen und fertigzustellen.

Neben Fällen einer rein ablenkenden oder Struktur gebenden Beschäftigung geht es hier in erster Linie um die praktische (non-verbale) Darstellung innerer Bilder, von Situationen, Blockaden, Gefühlen oder Gedanken in Form kreativ-gestalterischer Tätigkeiten. In beiden Fällen gilt, *der Weg ist das Ziel*.

Auch hier gilt es, während der aktiven gestalterischen Tätigkeit sowohl die Veränderung am Material bzw. am Werkstück als auch bei sich selbst (KGG) zu beobachten.

Skulpturen, Collagen, Gemälde

Dabei kann es eine Hilfe sein, die imaginären Vorstellungen bildhaft darzustellen, also zu malen, als Collage zu erstellen oder als Skulptur darstellen zu lassen, um diese so zu externalisieren. Auf diese Weise können sie *sichtbar* und dadurch ggf. leichter (*be*)greifbar werden.



Gefühl: Angst



Gefühl: Hoffnung



Gefühl: Ratlosigkeit



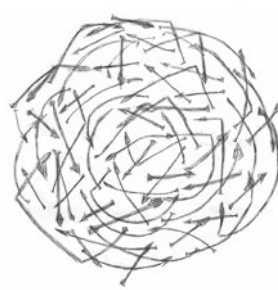
Gefühl: Hilflosigkeit



Kopfschmerz
Der Schmerz ist geringer geworden



Beziehung des Klienten zu seiner
Problemstellung



Darstellung „Durcheinander
im Kopf“

Serie: Prozess vom „Wehrlosen“ zum „Wehrhaften“, Darstellung der inneren Stimmen



Schritt 1: Klient malte ein Mandala



Schritt 2: Brennpeter, links „Selbstportrait“, das von guten Stimmen (den Feen) beeinflusst wird, rechts (Rückseite), so möchte der Klient gerne sein: „wehrhaft“



Schritt 3: Skulptur aus Pappmaché, zur Bekräftigung des „Wehrhaften“



Selbstportrait: Wehrlosigkeit, Pappmaché



Eigene Hand in Gips abgegossen, Impuls zur Selbstverletzung inkl. Schmerz in Skulptur dargestellt



Sich gefangen fühlen. Befreiung ist möglich (der letzte Stein ist lose), Aber die Klientin weiß noch nicht wie



Darstellung, wie der Klient sich fühlt



Klientin möchte unerkannt bleiben



Darstellung der aktuellen Lebenssituation



Leben mit Trauma



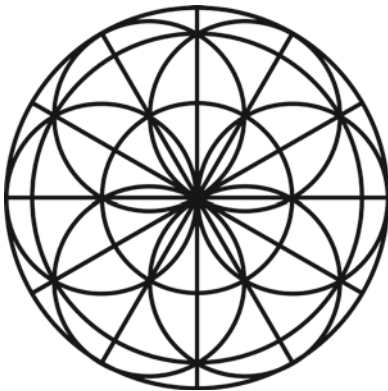
Darstellung „Durcheinander in sich selbst“

Mandalas ausmalen

Das Mandala (Sanskrit, „Kreis“) ist ein figurales, meist quadratisches oder kreisrundes und stets auf einen Mittelpunkt orientiertes geometrisches Schaubild (vgl. Wikipedia 2019b). Mandalas haben in einigen Religionen eine besondere Bedeutung und werden auch zu Meditationszwecken verwendet.

Für den Einsatz als SST können zum einen fertige Mandalas zum Ausmalen verwendet werden. Dies können dann je nach Klient und dessen Bedarf einfachere oder komplexere Mandalas sein. Es gibt im Handel eine Vielzahl entsprechender Vorlagenbücher. Aber auch online sind viele Vorlagen, teils kostenfrei, zu finden.

Linke Abb.: © NDV – pixabay, rechte Abb.: © KaylinArt – pixabay



Einfacheres Mandala



Komplexeres Mandala

Zusätzlich können die Aufgabenstellungen variiert werden. Dies kann beispielsweise bedeuten, dass dem Klienten keine Vorgaben gemacht werden. Der Klient kann aber auch aufgefordert werden, das Mandala von der Mitte ausgehend nach außen auszumalen, oder nur bestimmte Farben zu verwenden.

Das Ausmalen von Mandalas kann hilfreich sein, wenn das Einhalten vorgegebener Strukturen geübt wird. Dabei können solche vorgegebenen Strukturen auch selbst erarbeitete Strukturen sein.

Zum anderen können Mandalas auch vollständig selbst entwickelt werden. Dies kann entweder vollkommen frei, oder aber mit Hilfsmitteln wie Lineal und/oder Zirkel geschehen.

Interessant ist auch ein Stecksystem, bei dem Mandalas beispielsweise mit Sand gefüllt oder anderen Gegenständen gebaut werden können. Hier kommt dann noch eine taktil/propriozeptive Erfahrung hinzu (siehe N.N. 2019c).

In einer einfacheren Variante wird feiner, trockener Sand auf einen Spiegel gestreut und darin mit den Fingern gemalt. Auch hier kommen taktile/propriozeptive Reize ins Spiel.

Das Erstellen und Ausmalen von Mandalas kann helfen, die Konzentration in eine bestimmte Richtung zu lenken und dadurch eine Beruhigung zu erreichen.

Muster abzeichnen

Beim Abzeichnen von Mustern geht es darum, beliebige Muster, die einfacher oder komplexer sein können, abzuzeichnen und dabei die Aufmerksamkeit zu kanalisieren.

Als Vorlagen zum Abzeichnen eignen sich Textilien (Gardinen, Tischdecken, Kissenbezüge), Tapeten, Teppiche, und vieles mehr.

Übertragung in den Alltag

Auch hier gilt, dass die Weiterarbeit an Werkstücken zu Hause die Kreativität und die Motivation fördert. Dies kann auch generell die Freizeitgestaltung bereichern oder gar bei der Findung eines neuen Hobbys hilfreich sein.

7.3.4 Imaginationen

Unter Imaginationen versteht man im Allgemeinen (Wikipedia 2019d) die psychische Fähigkeit, sich Bilder im Geiste zu entwickeln oder sich an solche zu erinnern und diese mit dem inneren geistigen Auge anschaulich wahrzunehmen. Schon in der Medizin des 18. Jahrhunderts wurde die Imagination systematisch zu Heilzwecken verwendet.

Im psychotherapeutischen Sinn ist Imagination das Vermögen, bei wachem Bewusstsein mit (zumeist) geschlossenen Augen innere Bilder wahrzunehmen. Die inneren Bilder ähneln Traumbildern, ihr Entstehen kann jedoch willentlich gefördert und modifiziert werden. Imaginationsübungen werden oft mit Entspannungsmethoden kombiniert.

Die Imagination wurde von C.G. Jung in die Psychotherapie eingeführt, der die bewusst erlebten inneren Bilder als Mittler zwischen Bewusstsein und Unbewusstem ansah (Wikipedia 2019d).

Im Zusammenhang mit SELWA kommen neben *Fantasiereisen* und *Halboffenen Fantasiereisen* (s. Kap 7.3.4.3) auch weitere, im weitesten Sinn zu Imaginationen gehörende Methoden oder Übungen zum Einsatz, die im Folgenden zuerst vorgestellt

werden, weil diese meist einfacher und vor allem alltagspraktischer eingesetzt werden können.

7.3.4.1 Imaginierte Unterstützung

Der innere Helfer

Wenn Klienten beginnen, neue Verhaltensmuster einzuüben, ist das oft sehr schwer. Hier können *innere Helfer* zum Einsatz kommen. Dies können real existierende Personen, Menschen aus Film und Fernsehen oder Phantasiegestalten sein. In jedem Fall besitzen die betreffenden Helfer Eigenschaften, die der Klient glaubt, selbst nicht in ausreichendem Maß zu besitzen.

Solche Eigenschaften, die der Klient in schwierigen Situationen benötigt, können beispielsweise die Stärke und die Ruhe eines Samurais sein, oder schlicht die Geduld von Tante Trude. Für einen Klienten war es ausgesprochen hilfreich sich vorzustellen, wie Ghandi reagieren würde, wenn er die Situation in seinem Büro mit dem schwierigen Kollegen zu bewältigen hätte.

Hier gibt es unendlich viele Beispiele.

Diese inneren Helfer können beliebig gewählt und auch für unterschiedliche Situationen getauscht werden. Sie haben nur die eine Aufgabe: den Klienten zu unterstützen oder zu beschützen. Er kann sie sich immer und zu jeder Zeit als schützende Helfer an die Seite oder vor sich stellen. So kann das Gefühl entstehen, nicht allein zu sein, und vielleicht auch schwierige Situationen zu bewältigen.

Für manche Klienten kann auch der Bezug zum christlichen Hintergrund hilfreich sein. Die Vorstellung, dass Engel wachsam am Bett stehen, ist vielen bekannt.

Merkel-Technik

Foto: © Linnartz 2018



Merkel-Technik

Ein weiteres Beispiel für *innere Helfer* ist die „Merkel-Technik“. Der Klient wird dazu aufgefordert, die Hände so vor dem Körper zu halten, dass sie eine Art Raute vor dem Körper bilden.

Dazu kommt die Vorstellung: „Alle Worte von Anderen strömen seitlich entlang der Außenseite der Arme vorbei. So kann ich alles hören, was andere sagen, aber es gelangt nicht an meinen eigenen Körper. Die Worte *treffen* mich nicht.“ Durch die Arme entsteht quasi ein *Abweiser* zwischen Mensch und Gesagtem und bildet eine Art Schutz.

Diese imaginative Technik schafft die Möglichkeit, zwar Informationen zu erhalten, sich aber auch vor dem Inhalt zu schützen.

Beim praktischen Üben fassen viele Klienten Mut, da sie diese Position der Körperhaltung von der langjährigen Bundeskanzlerin kennen. Sie sehen die Chance, dass dies auch bei ihnen selbst wirksam sein könnte. Die Technik kann sofort mit wenig Übung im Alltag angewendet werden.

Papierkorb

Ein Papierkorb steht vor oder neben dem Klienten. Dieser Papierkorb kann sowohl rein imaginär sein als auch real, was die Vorstellung erleichtert. Hierzu kommt nun die Vorstellung, dass alles, was der Gegenüber sagt, direkt in diesen Papierkorb wandert und nicht zum Klienten gelangt. Die gesprochenen Worte werden als *Müll* bezeichnet, der nicht gebraucht wird und auf dieses Weise entsorgt werden kann.

Adaption für den Alltag: Auch diese Übung kann in der Regel sehr schnell im Alltag angewendet werden, da reale Papierkörbe nahezu überall (in der Schule, am Arbeitsplatz, ...) zu finden sind.

Persönlicher Schutzraum

Hier schafft sich der Betroffene um sich herum einen gedanklichen Schutzraum, der real nicht vorhanden ist. Dies ist eine bekannte Methode aus der Verhaltenstherapie.

Ausgehend von dieser Vorstellung bietet die ergotherapeutische Arbeit (nach SELWA) die Möglichkeit, diesen Schutzraum für den Klienten erfahrbar zu machen.

Grundlage für diese Selbststeuerungstechnik ist die Annahme, dass der *normale* persönliche Abstand zu einem anderen Menschen ungefähr eine Armlänge beträgt. Dazu gehört auch, dass dieser Abstand in der Regel nicht unterschritten wird, z. B. beim Einkauf, im normalen Kontakt mit Freunden, Kollegen usw. Wird der Abstand hingegen unterschritten, bedarf es der Erlaubnis. Man erlaubt dies beispielsweise Menschen, die einem im wahrsten Sinne des Wortes *nahestehen*.

Übung zum Persönlichen Schutzraum

Der Klient wird zunächst gebeten, sich hinzustellen, die Arme auszustrecken und sich langsam um die eigene Achse zu drehen, so dass er mit seinen Armen und Händen um sich herum einen Kreis beschreibt. Er steht also nun in einem imaginären Kreis, in dem er selbst die Mitte bildet.

Der äußere Rand dieses Kreises stellt eine Grenze dar: die Grenze zu jeder anderen Person. Es ist sinnvoll, dem Klienten nochmal explizit zu verdeutlichen, dass der Raum innerhalb des gedachten Kreises der *persönliche Schutzraum* ist und dass dieser persönliche Raum tatsächlich geschützt werden darf: „Dies ist nun Ihr persönlicher Schutzraum. Ihr eigener Bereich.“

Nun wird der Klient aufgefordert, wahrzunehmen (KGG), wie er sich in diesem, seinem Schutzkreis, erlebt. Ist dies für ihn angenehm und hilfreich, wird er nun gefragt, ob er sich vorstellen kann, diesen Schutzraum in jeder beliebigen Alltagssituation zu nutzen, ihn imaginativ *dabei zu haben* und ob dies als Schutzmaßnahme für die eigene innere Abgrenzung zu anderen Personen ausreicht.

Ist diese Vorstellung allein für ihn angenehm und ausreichend hilfreich, kann der Schutzraum dennoch beliebig verstärkt werden.

Hier kann beispielsweise die imaginäre Vorstellung eines römischen Heeres helfen, das in die Schlacht zieht.



Foto: © Matthiaskabel_Creative Commons 3.0

Dies ist bekannt aus zahlreichen Filmen. Die Soldaten in ihren schweren Rüstungen marschieren mit dem dazugehörigen großen Schutzschild in der Hand aus schwerem, stabilem Material, das sie vor sich halten. Jeder einzelne Soldat ist vorstellbar. Nun können die römischen Soldaten im Kreis um die eigene Person postiert werden, und so die eigene „Schutzgrenze“ verstärken.

Wie dicht sie stehen, kann individuell unterschiedlich sein, mit Schulterschluss eng nebeneinander – oder mit Platz zum Nebenmann. Alle stehen in Armlänge vom eigenen Körper des Klienten entfernt um diesen herum.

So kann die Vorstellung entstehen, dass dieser Soldatenkreis einen Schutzwall oder eine Schutzmauer um die eigene Person darstellt. Alle nun von außen kommenden, verbalen Angriffe prallen so an den Schutzschildern ab. Sie können einem nichts anhaben.

Je nachdem, wie stark der gewünschte Schutz sein soll, besteht die Möglichkeit, nach Bedarf und jederzeit diesen Schutzwall individuell anzupassen. Es können imaginäre Soldaten entfernt oder hinzugefügt werden. Sie stehen Schulter an Schulter, oder auf Lücke. Auch deren Größe ist variabel. So kann entschieden werden, ob es möglich sein soll, über sie hinweg, oder zwischen ihnen hindurch schauen zu können.

Es kann auch überlegt werden, ob die Römer das Schutzschild in der Hand halten oder nicht. Eine weitere Möglichkeit ist, auch nur imaginäre Schutzschilder ohne Römer zu postieren.

Wichtig ist hier die Vorstellung, dass die ausgesprochenen Worte von außen vor die Schutzschilder prallen und zu Boden fallen. So erreichen sie die Person in der Mitte des Kreises nicht, die ausgesprochenen Worte treffen nicht und wirken somit auch nicht verletzend. Da die Schutzwand so gestaltet ist (s.o.), dass der Kontakt nach außen möglich bleibt, ist die Möglichkeit der Teilhabe an dem was außen liegt gewährleistet. So entsteht die Möglichkeit, Verbalangriffe imaginativ, aktiv abwehren zu können.

Ergänzend kann hier handwerklich-gestalterisch gearbeitet werden. Die Aufgabe besteht dann darin, die Imagination des eigenen Schutzraumes praktisch darzustellen. Diese weitere Intensivierung eigener Ressourcen kann ausgesprochen stabilisierend wirken.

So hat eine Klientin beispielsweise eine Rosenhecke als Schutzwall ausgedacht (vgl. auch nächster Absatz). Sie hat diese Rosenhecke dann gemalt und so als visuelle Verstärkung ihrer Imagination nutzen können.

Adaption für den Alltag: Die Klienten werden dabei unterstützt, ihre eigene individuelle Form der Imagination eines Schutzraumes zu entwickeln. So ist z. B. der Einsatz der Römer nur ein möglicher Vorschlag: die Soldaten können durch andere hilfreiche Figuren oder Gestalten (z. B. durch Hunde) ersetzt werden, die in der Lage sind Angriffe abzuwehren.

Auch die Distanz des Schutzrings zur Person kann individuell angepasst werden. Nach einer Idee einer Klientin wird der Schutzraum durch eine Art Rüstung, die sich nah am Körper befindet, begrenzt. Für eine andere Klientin war die Imagination einer Schwimmweste hilfreich.

Je genauer sich ein Klient diesen imaginären Schutz vorstellen und beschreiben kann, desto größer ist die Möglichkeit, dass er zum Erfolg führt.

Der einmal grundsätzlich entwickelte individuelle Schutzraum ist in jeder alltäglichen Lebenssituation direkt nutzbar. Wenn Klienten diese Form der Abgrenzung grundsätzlich für sich nutzen können, ist meist nur wenig Übung notwendig, um sie als hilfreich zu erleben.

Zusammenfassung: Persönlicher Schutzraum

Durch den praktischen Einsatz des eigenen Körpers und die währenddessen bewusst praktizierte Wahrnehmung der Beziehung des eigenen Körpers zum Raum bzw. zur anderen Person, kann dieses Verhältnis, und damit auch die Distanz zum Gegenüber, erlebt werden. Dies kann zu einer Verstärkung der *Ich-Identität* führen. Nicht selten entsteht ein Gefühl von Sicherheit.

Dieses praktische *Erleben* ist für viele Klienten eine neue Erfahrung. Sie trägt nicht selten dazu bei, dass sie ihre eigene Beziehung zu dem sie umgebenden Raum oder zu Personen neu überdenken und überprüfen. So kann eine selbstbestimmte Handlungsfreiheit entstehen, die oft deutlich selbstwertsteigernd wirkt.

Die Schutzblase

Auch die *Schutzblase* ist eine bekannte Möglichkeit, die im verhaltenstherapeutischen Kontext genutzt wird.

Wöller (2006) zitiert Schwarz (2002) und beschreibt eine imaginäre Energieblase mit einer nur einseitig durchlässigen Membran, innerhalb derer man sicher ist und sich wohlfühlen kann und trotzdem mit der Umwelt in Kontakt bleiben kann, wenn man möchte. Um das Verständnis dieser Möglichkeit zu vereinfachen, kann der Einsatz von Bildmaterial (s. Abb. unten) zur Veranschaulichung hilfreich sein.

Aus dem Alltag wird oft berichtet, dass Familienmitglieder sich verhalten, als ob sie diese Möglichkeit nutzten, um störende oder unliebsame Geschehnisse innerhalb der Familie leichter ausblenden zu können.

Ein Beispiel ist der Familienvater, der die lärmenden Kinder ausblendet, wenn er abends müde nach Hause kommt, oder Gespräche der Ehefrau, die er als unwichtig erachtet. Eine Familie berichtete vom Begriff der *Papablase*. Dieser Bezug zum Alltäglichen belustigt und macht es den Klienten oft leichter, diese Vorstellung der Schutzblase auch für sich nutzen zu können.



Schutzblase