

# Lebens Coaching

für Kinder und  
Jugendliche  
Klaus W. Vopel  
iskopress



Klaus W. Vopel: Lebenscoaching für Kinder und Jugendliche

ISBN 978-3-89403-459-7

1. Auflage 2016

Copyright © iskopress, Salzhausen

Internet: [www.iskopress.de](http://www.iskopress.de)

Covergestaltung: Mathias Hütter, Schwäbisch Gmünd

Druck und Bindung: Strauss GmbH, Mörlenbach

Bibliografische Information der Deutschen Bibliothek

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation

in der Deutschen Nationalbibliografie;

detaillierte bibliografische Daten sind im Internet

über <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

## Inhalt

<b>Vorwort</b> .....	9
<b>Einleitung</b> .....	12
Kunsttherapie und Adoleszenz. ....	12
Schnelle Hilfe, lösungsorientiert .....	17
<b>Die Experimente</b> .....	21
Am Anfang ist der Name .....	21
Zwei-Minuten-Bild .....	22
Kreative Form .....	23
Drei Miniaturen .....	24
Spaghettidesign .....	25
Gefühl des Augenblicks .....	26
Punkte .....	27
Teamwork .....	28
Ein Geheimnis .....	29
Wer ist es? .....	30
Jeder ist kreativ .....	31
Welches sind deine Träume? .....	32
Mein «Warenzeichen» .....	33
Farbige Symbole .....	34
Satzzeichen mit Figur .....	35
Zahl mit Nachbarschaft .....	36
Initialen mit Verzierung .....	37
Urteil der Gefühle .....	38
Popstar .....	39
Hässlich .....	40
Der Eingang zur Schule .....	41
Der Blick aus dem Fenster .....	42
Vertrauen .....	43
Das Handy .....	44
Die Schule anmalen .....	45
Ein Logo für die Schule .....	46
Gestresste Schüler – gestresste Lehrer .....	47
Glücklicher Schüler– glücklicher Lehrer .....	48
Freude .....	49
Ein Lächeln .....	50

Das Tattoo . . . . .	51
Bild der Schlüssel . . . . .	52
Protest! . . . . .	53
Schönheit . . . . .	54
Schmetterlinge . . . . .	55
Kinohelden . . . . .	56
Das Dunkle im Hellen . . . . .	57
Einsamkeit . . . . .	58
Die Hand . . . . .	59
Top Five . . . . .	60
Aussortieren . . . . .	61
Lehrer . . . . .	62
Bewunderung . . . . .	63
Was verstehen Eltern nicht? . . . . .	64
Willensstärke . . . . .	65
Probleme in der Klasse . . . . .	66
Nachts . . . . .	67
Die Farben des Lebens . . . . .	68
Reparaturen . . . . .	69
Glücklich . . . . .	70
Das Urteil der Gefühle . . . . .	71
Unschärf . . . . .	72
Rot . . . . .	73
Mutter . . . . .	74
Das Fahrrad . . . . .	75
Fotoalbum . . . . .	76
Ein Mentor . . . . .	77
Genuss . . . . .	78
Die Erleuchtung . . . . .	79
Das Ohr . . . . .	80
Stille . . . . .	81
Nicht anfassen . . . . .	82
Angst . . . . .	83
Der Mann im Mond . . . . .	84
Ein Goldrahmen . . . . .	85
Traum . . . . .	86
Das Aquarium . . . . .	87
Model . . . . .	88

Der kleine Prinz . . . . .	89
Das Raumschiff . . . . .	90
Der Vulkan . . . . .	91
Roboter mit Familienanschluss . . . . .	92
Der Polizist . . . . .	93
Meine Gefühle . . . . .	94
Die Siegetreppe . . . . .	95
Die Flagge . . . . .	96
Armut . . . . .	97
Gespenster . . . . .	98
China . . . . .	99
Wetter . . . . .	100
Äpfel . . . . .	101
Lange . . . . .	102
Nicht ohne XYZ . . . . .	103
Was kann ich nicht vergessen? . . . . .	104
Donnerstag . . . . .	105
Zu lang . . . . .	106
Sternstunde . . . . .	107
Wolkenkratzer . . . . .	108
Die Medaille . . . . .	109
Der Heißluftballon . . . . .	110
Der Regenbogen . . . . .	111
Ein Mund . . . . .	112
Es werde Licht . . . . .	113
Der Ring . . . . .	114
Schmerzen . . . . .	115
Abschied . . . . .	116
Das erste Mal . . . . .	117
Wiederholung . . . . .	118
Absichtslos . . . . .	119
Wildnis . . . . .	121
Niederlagen . . . . .	122
Das Leben lieben . . . . .	123
Der Leuchtturm . . . . .	124
Der Fluss . . . . .	125
Der Computer . . . . .	126
Der Spaziergang . . . . .	127

Der Teich .....	128
Zwei Vögel.....	129
Ein Tier.....	130
Das Schloss .....	131
Aufräumen.....	132
Spur im Schnee .....	133
Das Haus .....	134
Das Samenkorn .....	135
Der Tunnel.....	136
Spielzeug .....	137
Punkte verbinden .....	138
Das Zifferblatt .....	139
Der Jahrmarkt.....	140
Fehler .....	141
Kraft des Willens .....	142

## Vorwort

Kinder und Jugendliche haben ein natürliches Bedürfnis, ihre Gefühle, Wünsche und Ideen spontan auszudrücken. Andererseits sind sie noch unsicher, wie sie im Leben zurechtkommen werden. Obgleich sie mit einem gewaltigen Vorrat an Kreativität gesegnet sind, schätzen sie Chancen und Widerstände in ihrer Umgebung und im gesamten Lebenskontext oft falsch ein. Nicht immer sind wir Erwachsenen mit den Entwicklungsgesetzen der Jugend vertraut und es kommt zu Kritik und Konfrontationen. Die eigene Jugendzeit liegt für viele von uns so weit zurück, dass wir vergessen haben, wie unsicher und verletzlich wir selbst zwischen elf und zwanzig Jahren waren.

Wer beruflich mit Kindern und Jugendlichen zu tun hat, braucht eine flexible Haltung und muss in der Lage sein, Unsicherheit auszuhalten. Jeder Teenager ist ein Einzelfall und wünscht sich, als Unikat betrachtet zu werden.

Manche Jugendliche bewegen sich relativ geschmeidig durch diese Jahre, während andere an Hindernissen straukeln und Mühe haben, nicht zu verzweifeln. Außerdem ändert sich das soziale und technologische Umfeld der Jugendlichen heute in überraschenden Sprüngen. Die elektronischen Medien ermöglichen auf Knopfdruck Informationen und Kontakte und führen bei vielen zu einem trügerischen Gefühl persönlicher Macht. Andererseits stellen wir fest, dass der direkte Kontakt der Jugendlichen untereinander lockerer wird, und dasselbe gilt für ihr Verhältnis zur Natur. Oftmals beobachten wir einen raschen Wechsel von einer Ideologie zur nächsten, von einer Form der Selbstdarstellung zu einer anderen. Die meisten von uns kennen das Vokabular der Jugendlichen nur unzureichend und sind kaum in der Lage zu verstehen, woran sie glauben bzw. woran sie zweifeln. Es gibt keine einheitliche Entwicklungstheorie, die uns Erwachsenen helfen könnte, die Gefühlslage und das Verhalten der Kinder und Jugendlichen einzuordnen. Überall müssen Eltern, Lehrer und Therapeuten das eigene Weltverständnis zurückstellen, wenn sie Zugang zu den Kindern und Jugendlichen bekommen wollen.

In letzter Zeit sind die Zukunftserwartungen der jungen Menschen stark erschüttert worden. Der technologische Fortschritt führte zur Verknappung der Arbeitsplätze und zu einer Zunahme von Konkurrenzgefühlen unter den Jugendlichen. Ihr Blick in die Zukunft ist ge-

prägt von Skepsis und vagen Ängsten. Während die Generation der Babyboomer früh darauf aus war, die Welt zu erobern, sind viele Jugendliche heute wesentlich skeptischer. Sie bleiben länger im Elternhaus und schätzen die Geborgenheit der Familie.

Physisches Wachstum und psychologische Reifung scheinen immer weniger synchron zu verlaufen. Die hormonalen Veränderungen setzen früher ein, während das psychologische Wachstum langsamer vor sich geht. Bei vielen Jugendlichen scheint die psychologische Entwicklung außerdem gestört, sie haben Schwierigkeiten, sich einen passenden Platz in der Welt zu erobern. Für manche kommen weitere Belastungsfaktoren hinzu: das Aufwachsen in Singlehaushalten, soziale Armut, ein überlastetes Gesundheitssystem und Chaos in Schulen und Universitäten.

Häufig sind die Familien nicht in der Lage, ihren Sprösslingen rechtzeitig zu helfen, wenn diese in einer Krise stecken. Dann ist Hilfe von anderer Seite wünschenswert. Oft genügen kleine Interventionen, um Entwicklungsstörungen aufzulösen. Schon scheinbar geringfügige Veränderungen können positive Entwicklungen anstoßen.

Wir Erwachsenen haben die Aufgabe, die Teenager zu unterstützen, wenn sie die Kluft zwischen Adoleszenz und Erwachsenenalter überwinden wollen. Wir müssen dabei allerdings bereit sein, zu experimentieren und unsere Kreativität zu nutzen. Daher möchte ich Ihre Aufmerksamkeit auf die Kunsttherapie lenken, weil damit ein relativ junges und wirksames Medium bereitsteht.

Die Kunsttherapie bietet viele positive Ansätze, sowohl für die Kinder und Jugendlichen als auch für die Erwachsenen, die mit ihnen arbeiten, und sie bietet ausgezeichnete Möglichkeiten, um die Mauern zu überwinden, hinter denen sich manche enttäuschte, verstörte, traumatisierte Teenager verstecken. Die expressive Kunsttherapie hilft ihnen, sich auszudrücken und ihre Geschichte zu erzählen.

Die Jugendlichen haben ein starkes Bedürfnis, der Welt zu sagen, wie unzumutbar sie vieles in unserer Gesellschaft finden. Aber sie sind noch nicht selbstbewusst genug, um den eigenen Worten zu vertrauen. Daher fällt es ihnen oftmals leichter, schweigend durch Bilder, Graffiti oder durch Musik und Bewegung zu kommunizieren. Glücklicherweise löst sich irgendwann ihr Schweigen. Wenn wir sie nicht zum Reden zwingen, dann fangen die Betroffenen irgendwann von selbst damit an. Bilder bieten eine sichere Möglichkeit, einen Anfang zu machen.

An dieser Stelle möchte ich darauf hinweisen, dass viele Kinder und Jugendliche sich ganz spontan und automatisch grafisch ausdrücken. Im Unterricht zeichnen sie Phantasiewelten und sie schmücken die Wände von Zügen und Bahnhöfen mit Symbolen und Graffiti.

Pädagogen wie Therapeuten können von der Kunsttherapie profitieren. Sie ist leicht einsetzbar und oft wird schon nach kurzer Zeit eine Synthese zwischen verbaler und nonverbaler Kommunikation möglich.

Kinder und Jugendliche sind heute mit schwer wiegenden Problemen konfrontiert. Zu Armut, Kriminalität, Drogen, Mobbing etc. ist die Angst vor Attentaten gekommen sowie die Herausforderung durch die vielen Flüchtlinge und die Zunahme an rassistischer Gewalt. Viele Kinder und Jugendliche sind außerdem durch Drogenmissbrauch ihrer Eltern geschädigt und durch Vernachlässigung in den ersten Lebensjahren. Diese oft lernbehinderten oder hyperaktiven Kinder sind eine große Herausforderung für alle, die mit ihnen zu tun haben. Sie fühlen sich oft missverstanden und ungeliebt. Und sie haben es schwer, Vertrauen zu entwickeln und hoffnungsvoll in die Zukunft zu blicken.

Viele Therapeuten und Lehrer halten sich selbst nicht für besonders kreativ. Zu Unrecht, denn Unterricht und Therapie sind notwendigerweise kreativ und in vielen Fällen eine Kunst. Die Kunsttherapie hat das Potenzial, die Kreativität der Unterrichtenden und anderen Helfer zu beleben und gleichzeitig ihre Arbeit zu befruchten. Sie hilft, die Schwierigkeiten und Hoffnungen der Kinder und Jugendlichen erkennbar zu machen. Sie hilft ihnen, ihre Situation im wörtlichen Sinn sichtbar zu machen und gibt ihnen dadurch Gelegenheit, ihre Probleme kreativ zu lösen.

# Einleitung

## Kunsttherapie und Adoleszenz

Pädagogen und Therapeuten wären froh, wenn es ein Patentrezept gäbe, wie sie Kindern und Jugendlichen in ihrer Entwicklung helfen können. Es gibt ihn jedoch leider nicht, diesen einen, richtigen Weg, weil jedes Kind und jede/r Jugendliche eine einzigartige Kombination darstellt aus Schwierigkeiten und Talenten. Jede Gruppe von Kindern und Jugendlichen, jede Schulklasse reagiert anders und die Konzepte vom letzten Jahr sind heute vielleicht schon nicht mehr wirksam. Wir müssen uns also jedes Mal eine eigene Mixtur schaffen aus klassischer und postmoderner Therapie und Pädagogik. Nur so können wir Mädchen und Jungen helfen, die Stromschnellen der Teenagerjahre zu überwinden und ihre Talente und Fähigkeiten zu entfalten. Dabei müssen wir u.a. die sozialen Normen und die ökonomische und politische Entwicklung im Blick haben sowie regionale Besonderheiten, Kultur und ethnische Herkunft. Wichtig sind auch die Überzeugungen, die schon kleine Kinder in sich entwickelt haben: Tabus, Vorschriften über Rollenverhalten, über Ehre und Respekt. Außerdem hat jedes Kind sein eigenes Entwicklungstempo, physisch, intellektuell und emotional, dazu sein eigenes Profil mit Handicaps, Begabungen und Träumen.

Doch es gibt auch gemeinsame Leit motive:

- Die Entwicklung in Kindheit und Jugendzeit ist durch ständige Veränderungen gekennzeichnet.
- Zu keiner Zeit in unserem Leben sind wir so beeinflussbar und so spontan in der Entwicklung unserer Möglichkeiten.
- Gleichzeitig gibt es keine Zeit im Leben, in der wir so stark unter dem Einfluss unserer Emotionen stehen und in der wir so sehr auf Anleitung, auf Unterstützung, auf eine helfende Hand von jemandem angewiesen sind, der uns mag und der die Welt besser kennt als wir selbst. Dieser Begleiter entscheidet zu einem großen Teil über unseren Lebenserfolg.
- Kinder, denen diese unterstützende und fordernde Liebe von großzügigen Erwachsenen fehlt, geraten leicht in Schwierigkeiten. Es ist dann oft eine Frage von Glück oder Pech, ob sie ihre besten Möglichkeiten entfalten können.

Wir unterscheiden zwei grundlegende Entwicklungsprozesse: Die Pubertät mit dem Schwergewicht auf der physischen Reifung und das psychologische Wachstum in der Adoleszenz. Über die psychologische Reifung gibt es eine klassische Untersuchung von Peter Blos aus den Sechzigerjahren: «On Adolescence». Blos hat die Reifung der Jugendlichen auf sieben verschiedenen Gebieten untersucht:

1. Das bisher eher konkrete Denken wird erweitert durch die Fähigkeit zum abstrakten Denken.
2. Schrittweise entwickeln sich Urteilskraft und logisches Denken.
3. Soziale Intelligenz, Empathie und altruistisches Verhalten nehmen zu. Die erotischen und sexuellen Gefühle werden stabiler und belastbarer.
4. Das Selbstbild und die Selbstachtung festigen sich, sodass die Jugendlichen Kritik und Stress besser aushalten können.
5. Nach und nach bilden die Jugendlichen ein Gefühl für die eigene Persönlichkeit heraus und sie eignen sich eine Vielzahl innerer und äußerer Rollen an. Gleichzeitig kommt es zu einer Revision der persönlichen Werte.
6. Die Jugendlichen freunden sich allmählich mit ihrem veränderten Körper an und werden etwas unabhängiger vom eigenen Erscheinungsbild. Das bedeutet jedoch nicht, dass körperliche Aspekte ihre Bedeutung verlieren.
7. Die Jugendlichen werden unabhängiger von äußerer Bestätigung, weil sich ihr Selbstwertgefühl mehr und mehr zum psychologischen Fundament entwickelt.

## Sozialer Stress

Immer mehr Kinder und Jugendliche wachsen in Ballungsgebieten auf. Das bedeutet einen Verlust an Kontakt mit der Natur und an Lernmöglichkeiten ohne die Einwirkung von Erwachsenen. Hinzu kommt die zunehmende Armut. Jedes sechste Kind lebt in einem Haushalt unterhalb der Armutsgrenze. Diese Kinder und Jugendlichen fühlen sich oft ungerecht behandelt. Gefühle von Hilflosigkeit, Wut und Depression machen es ihnen schwer, an eine positive Zukunft für sich zu glauben. Jugendliche, die über Widerstandskraft verfügen, kämpfen gegen die Armut an und besiegen sie, während andere davon gelähmt werden. Willensschwache Jugendliche suchen Zuflucht in den künstlichen Paradiesen der Drogen, bei Gangs und im kriminellen Milieu.

## **Kulturelle Faktoren**

Besonders in den Ballungsgebieten haben es Pädagogen, Psychologen und Sozialarbeiter mit Jungen und Mädchen aus vielen verschiedenen Kulturen zu tun. Hier gibt es keine für alle verbindlichen kulturellen Leitlinien. Als TherapeutInnen und LehrerInnen müssen wir herausfinden, welche Wertesysteme, welche Tabus, welche kulturellen Normen die uns anvertrauten Kinder und Jugendlichen haben. Das erweitert unseren Horizont, ist aber mit größeren Anstrengungen verbunden. Am besten ist es, wenn wir jedes Kind und jeden Jugendlichen als Prototyp einer eigenen Kultur betrachten, denn genau genommen sind wir alle füreinander Fremde. Nur wenn wir neugierig und risikobereit sind, können wir uns für die Begegnung mit dem anderen öffnen. Wir müssen die Kinder und Jugendlichen bitten, uns zu zeigen, wie ihre Kultur funktioniert, und uns zu korrigieren, wo wir falsch liegen.

Jede Kultur betrachtet die Adoleszenz auf ihre Weise. Ein wesentliches Thema ist in diesem Zusammenhang das der Geschlechterrollen. Die Jugendlichen unterschätzen in der Regel den Einfluss, den sie selbst auf die Kultur haben, denn sie sind es, die das Bild von den Männern und Frauen der Zukunft formen. Auch sind sie sich meist nicht im Klaren darüber, welche Rolle sie selbst spielen wollen. Wie soll sich ihrer Meinung nach ein Mann oder eine Frau verhalten? Wenn es um die Untersuchung der Geschlechterrollen geht, ist die Technik der Collage wertvoll. Die Kinder oder Jugendlichen können Bilder ausschneiden, diese mischen, miteinander kombinieren. Auf diese Weise können sie symbolisch mit Konzepten experimentieren, die sie mehr ahnen als kennen, und persönliche Wünsche und Befürchtungen ausdrücken.

## **Jugendliche Kreativität**

In den meisten Konzepten von Pädagogik und Therapie wird der Faktor Kreativität bei der Arbeit mit Kindern und Jugendlichen vernachlässigt. Dabei zeichnen und malen die meisten Teenager gern. Sie fühlen sich in den visuellen Medien viel freier als im Gespräch mit den Erwachsenen. Wenn wir die künstlerische Kreativität und Expressivität von Kindern und Jugendlichen fördern, können wir ihnen und uns selbst daher einen großen Dienst erweisen. Wir können ihre Neugier, Phantasie und Imaginationskraft nutzen, um ihnen zu helfen, ihre Probleme zu lösen, Ziele zu entwickeln und ihre Wünsche zu erfüllen.

In der Jugend ist das Bedürfnis vorherrschend, eine eigene Persönlichkeit zu entwickeln. An diesem Projekt arbeiten die Jugendlichen ununterbrochen, ohne darüber mit den Erwachsenen zu sprechen. Die Kunsttherapie mit ihren vielfältigen Herangehensweisen bietet viele Möglichkeiten, dieses Bedürfnis zu unterstützen.

Das visuelle Bild informiert auf zwei Ebenen:

- Als Kunstprodukt zeigt es relativ offen die persönlichen Werte seines Schöpfers (z.B. Schönheit, physische Stärke, Leidenschaftlichkeit, Intelligenz, Führungskraft etc.)
- Außerdem zeigt es uns Material, das unbeabsichtigt sichtbar wird. Bilder und Formen unterlaufen leicht die kognitive Kontrolle und geben Hinweise, die dem Betreffenden selbst oft neu sind.

Mit anderen Worten: Die Bilder haben eine erkennbare, symbolische Mitteilung und eine versteckte Bedeutung.

Kinder und Jugendliche schätzen diese Art von Tätigkeit. Ein Bild zu gestalten erscheint ihnen relativ wenig bedrohlich: Da das Bild aus meiner Hand stammt, kann nur ich selbst mit Sicherheit sagen, was es bedeutet. Ich kann darüber schweigen, wenn ich das möchte. Und auch die unbeabsichtigte Mitteilung, die im Bild steckt, kann selbstverständlich privat bleiben, wenn der Betreffende das so will.

## **Identität**

Kinder an der Schwelle zur Adoleszenz stehen oft stundenlang vor dem Spiegel. Sie möchten auf diese Weise zu der fremden Persönlichkeit Zugang finden, die sie im Spiegel erblicken. Sie konzentrieren sich dann vollständig auf sich selbst, in der Hoffnung herauszufinden, wer sie sind. Wer darin nur narzisstische Bedürfnisse sieht, der reagiert vielleicht befremdet, aber wir können den Blick in den Spiegel auch anders verstehen: als einen Schritt zum erwachsenen Ich, als einen Schritt voran.

Lange Zeit ist das Selbstgefühl vieler Kinder so fragil, dass sie sich unbedingt anpassen wollen. Sie übernehmen den Dresscode, das Vokabular, die Frisuren und den Schminkstil ihrer Clique und sie hören nur die angesagte Musik. All das sind jedoch paradoxerweise Versuche, die eigene Identität zu stärken.

Besonders wichtig ist den Jugendlichen ihr Aussehen. Das Erscheinungsbild entscheidet über Attraktivität und Prestige. Das Aussehen, aber auch die Kleidung, all das wird von der Clique geprägt, zu der

ein Jugendlicher gehören möchte. Zur Peergroup dazuzugehören ist ihnen so wichtig, weil sie hier Unterstützung und Verständnis finden. Ohne ihre Gruppe fühlen sich die meisten von ihnen verloren und die Zurückweisung durch die Gruppe ist die schlimmste Katastrophe. Zugehörigkeit und Freundschaft bedeuten ihnen alles. Für einzelne Jugendliche kann es eine Überlebensfrage sein, die «richtigen» Turnschuhe tragen zu können, auch wenn diese sündhaft teuer sind.

### **Metaphorische Kommunikation**

Wenn wir den Jugendlichen nahekommen wollen, dann müssen wir über die Metaphorik der Bilder hinausgehen und Einblick bekommen in ihre spezielle Sprache. Jugendliche benutzen ihre eigenen, individuellen Metaphern bzw. die Metaphern ihrer Peergroup. Diese Geheimsprache schützt sie vor Neugier und Kritik der Erwachsenen. Es obliegt der Kreativität des Erwachsenen, tiefer in die Welt jugendlicher Bilder einzudringen, sofern der Jugendliche das zulässt. Die meisten Jugendlichen sind mit Recht misstrauisch. Sie spüren die Gefahr, die allzu große Offenheit mit sich bringen kann. Sie brauchen ihre Geheimnisse, um sich vor der mangelnden Empathie, dem mangelnden Respekt und der Unzuverlässigkeit vieler Erwachsener zu schützen. Sie öffnen sich nur dem taktvollen Erwachsenen, der nicht zudringlich ist und den Jugendlichen akzeptiert und dabei zugibt, dass er selbst nicht alles durchschaut.

### **Vertraulichkeit**

Vertraulichkeit ist die Basis für eine enge Zusammenarbeit. Es muss klare Spielregeln geben, wer die entstehenden Bilder sehen darf und wer nicht. Jugendliche sind außerordentlich empfindlich. Wenn sie sich betrogen fühlen, verschließen sie sich. Andererseits ist es in der Gruppe oft nützlich, wenn die Teilnehmer auch die Bilder der anderen kennenlernen. Dadurch eröffnen sich neue Blickwinkel und Interpretationsmöglichkeiten. Wichtig ist in jedem Fall, dass die Teilnehmer das Gefühl haben, die Kontrolle über ihre Werke zu behalten. Eine grundlegende Spielregel sagt: Ich kann im Bild ausdrücken, was ich will und wie ich es will. Ich kann meine Offenheit und Expressivität dosieren, aber ich habe das Recht, über mein Bild zu schweigen bzw. kann selbst entscheiden, wie viel ich darüber sagen möchte, d.h.: Jedes Kind, jeder Jugendliche hat die Interpretationshoheit über sein Produkt.

Pubertät und Adoleszenz sind komplexe Perioden in unserem Leben. Um die Betroffenen zu fördern und ihnen Schutz zu geben, ist unsere Kreativität als Erwachsene gefordert. Dafür brauchen wir Verständnis für die Welt der Kinder und Jugendlichen, für ihren besonderen Stress und für eventuell vorhandene Traumatisierungen.

Daneben brauchen wir eine positive Philosophie, die den Kindern Hoffnung gibt, dass sie die gefährliche Überfahrt von der Kindheit zum Erwachsenen schaffen können. Die positive Haltung des Erwachsenen signalisiert ihnen: Ich interessiere mich für alles, was dich belastet, genauso, wie für deine Stärken und Talente und für deine Wünsche an das Leben. Darum ist es wichtig, dass wir genau zuhören und die entstehenden Bilder genau studieren. Dabei geht es nicht in erster Linie darum, die Wahrheit zu entdecken, sondern herauszufinden, wie die Teenager sich und die Welt sehen. Damit uns das gelingt, brauchen wir mehr als Worte. Hier helfen uns die Übungen der Kunsttherapie. Der Gebrauch einfacher Arbeitsmittel und der Verzicht auf Interpretation helfen den Kindern und Jugendlichen sich mitzuteilen. Die Bildersprache berücksichtigt ihr Bedürfnis sowohl nach Kontrolle, als auch danach, sich auszudrücken, kreativ zu sein und zu experimentieren. Die kryptische Jugendsprache wird ersetzt durch die klarere Sprache der Bilder. Dabei geben die Betroffenen das Tempo vor und können auch das Thema und die Darstellungsweise vorschlagen. So finden Kinder und Jugendliche Unterstützung bei ihrem Versuch, die Welt zu erobern. Eine Welt, die voller Geheimnisse, voller Konflikte und auch voller Schönheit ist.

### **Schnelle Hilfe, lösungsorientiert**

Jugendliche finden es in der Regel unnatürlich, in der Gegenwart von Erwachsenen über ihre persönlichen Probleme zu sprechen. Das gilt für die Therapie genauso wie für Beratung und Unterricht. Sie fühlen sich schnell bevormundet. Vonseiten des Erwachsenen ist deshalb ein hohes Maß an Taktgefühl gefordert, damit der Jugendliche sich nicht verschließt. Außerdem müssen wir die Situation gründlich durchdenken, damit die Kinder und Jugendlichen trotz ihrer Skepsis etwas Nützliches lernen können.

Bei den kunsttherapeutischen Interventionen dieses Buchs geht es zunächst um die Oberfläche des Lebens. Der Jugendliche soll Aspekte seiner Welterfahrung illustrieren und sich dabei auf die eigenen Stärken



und auf das «Hier und Jetzt» konzentrieren. Dabei können durchaus visuelle und verbale Skills miteinander kombiniert werden.

### **Die Philosophie der schnellen Interventionen**

In dieser postmodernen Theorie geht es vor allem darum, die Kinder und Jugendlichen nicht zu pathologisieren, sondern ihre Stärken zu betonen. Therapie und Beratung bauen auf Kooperation auf. Der amerikanische Psychologe O'Hanlon und sein Kollege de Shazer haben diese Vorgehensweise erklärt und verbreitet.

Hier die wesentlichen Kennzeichen dieses Modells:

- Wir verzichten darauf, die Störungen oder Schwächen der Kinder und Jugendlichen in den Vordergrund zu stellen.
- Stattdessen werden die akuten Probleme in den Fokus gerückt.
- Wir beanspruchen als Erwachsene keine Überlegenheit und keinen höheren Status als die Kinder oder Jugendlichen.
- Es geht uns in erster Linie darum, den Kindern und Jugendlichen die Überzeugung zu vermitteln, dass jeder Mensch die Stärke hat, seine Ziele im Leben zu erreichen.

Diese optimistische Grundhaltung wirkt ansteckend. Sie motiviert die Betroffenen, ihre innere Kraft, ihren Lebenswillen und ihre Widerstandskraft mithilfe der Erwachsenen zu mobilisieren.

Außerdem wird in der postmodernen Theorie Wert darauf gelegt, auch die sozioökonomische Situation der Jugendlichen zu berücksichtigen. Ihr Verhalten wird im Zusammenhang mit ihrer sozialen Situation gesehen und dadurch leichter verständlich.

### **Grundsätze für die kunsttherapeutischen Experimente**

Als Erwachsene müssen wir bereit sein, die «Geschichte» zu akzeptieren, die das Kind oder der Jugendliche zu erzählen hat. Häufig gibt es hier erhebliche Differenzen zwischen dem Selbstverständnis der Betroffenen und dem Urteil der Erwachsenen. Deshalb ist es von großer Bedeutung, dass wir bereit sind, verschiedene Perspektiven zu tolerieren. Jede Herausforderung und jedes Problem kann aus unterschiedlichen Blickwinkeln betrachtet werden. Deshalb sollten wir nicht der Illusion erliegen, mehr zu wissen und klüger zu sein, als die Kinder und Jugendlichen. Damit würden wir diese verärgern und ihre Kooperationsbereitschaft gefährden.

Hilfreich kann es auch sein, mit den Jugendlichen über die Philo-

sophie der kunsttherapeutischen Übungen zu sprechen und sie davon zu überzeugen, dass diese Methode ohne «Schweiß und Tränen» abläuft und dass der Erwachsene hier eher als Teamplayer auftritt denn als Besserwisser.

### **Fazit**

1. In der Kunsttherapie geht es um Aktion und um den visuellen Ausdruck. Die Kontrolle darüber haben die Kinder und Jugendlichen. Die Art und Weise wie sie ihr «Werk» deuten, muss vom Erwachsenen respektiert und ernst genommen werden.
2. Der erwachsene Betrachter betritt die Welt des Jugendlichen, indem er sich auf die Bilder einlässt, die ihn durch ihre metaphorische Qualität auf Abstand halten. Sie deuten an und schweigen zugleich.
3. Die entstehenden Bilder können die Entwicklung der Kinder und Jugendlichen zeigen wie auch befördern.
4. Wer als LehrerIn oder TherapeutIn mit kunsttherapeutischen Methoden arbeitet, wird selbst in ihrer/seiner Kreativität gestärkt.
5. Die künstlerische Gestaltung macht Spaß und wird nicht als bedrohlich empfunden, wenn der Erwachsene nicht interpretiert. Die Atmosphäre von Spiel und Experiment schenkt der Arbeit Leichtigkeit.
6. Ein weiterer Vorteil: Das Bild ist stabil und kann später erneut betrachtet werden. Dann können möglicherweise ganz neue Aspekte darin entdeckt werden.

Die Grundsätze und Prinzipien der kunsttherapeutischen Interventionen dieses Bandes betonen Hoffnung und Gelassenheit. Sie gehen davon aus, dass Kinder und Jugendliche die Fähigkeit haben, eine Lösung für ihre Probleme zu finden. Die Technik, Schwierigkeiten zu externalisieren, ersetzt das Bestreben, Pathologien zu erkennen. Auf diese Weise können Stärken gefördert und Schwächen abgemildert werden. Entscheidend ist der Glaube daran, dass bereits kleine Veränderungen zu großen Entwicklungsschritten führen können. Kleine Siege können also große Hoffnungen inspirieren. Der Erwachsene verbündet sich mit dem Kind/dem Jugendlichen, um positive Resultate zu erzielen.

Kinder und Jugendliche haben den Wunsch, ihre persönlichen Probleme zu lösen und im Wettbewerb einen Platz an der Sonne zu finden. Eine Philosophie, die Stärken und Hoffnungen betont, wie wir

sie in der positiven Psychologie finden, ist auch für uns Erwachsene hilfreich. Der Gefahr von Burnout, von Hilflosigkeit und Depression wird gegengesteuert. Stattdessen vergrößern sich unsere Chancen, in unserer Arbeit mit Kindern und Jugendlichen optimistisch zu sein. Wir arbeiten mit mehr Akzeptanz und weniger Druck.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen Geduld und Improvisationslust bei Ihrer Arbeit. Erfolge werden dann nicht auf sich warten lassen. Wir leben in einer Zeit rascher Veränderungen, in der nur kleine Schritte möglich sind, aber sie sind unsere ganze Hoffnung. Durch kunsttherapeutische Methoden sind wir mit einer der ältesten und wirksamsten Kräfte der Menschheit verbunden, dem expressiven Bild.

## Am Anfang ist der Name

Es wird zunehmend wichtiger, dass auch die Schule dazu beiträgt, selbstbewusste und risikobereite junge Erwachsene ins Leben zu entlassen. Dazu gehört auch die Fähigkeit, Fehlschläge und Schwierigkeiten zu ertragen und gestärkt daraus hervorzugehen. Wir wünschen uns Schüler, die nicht nur hilfsbereit sind, sondern die auch Konkurrenzsituationen durchstehen können. Wir wünschen uns junge Erwachsene, die ihre Ressourcen kennen und nutzen. Eine kostbare Ressource ist der eigene Name.

**Material:** Zeichenpapier, Wachsmalstifte, Ölkreiden, Buntstifte

### Anleitung

Hast du schon einmal darüber nachgedacht, dass dein Name dein Markenzeichen ist, mit dem du durchs Leben gehst und mit dem du sagst: Hier bin ich, ihr könnt mit mir rechnen?

1. Nimm ein Blatt Papier und ein Foto von dir oder, wenn du kein Foto zur Hand hast, zeichne ein schnelles Selbstporträt und schreibe deinen kompletten Namen darunter.
2. Zeichne ein zweites Porträt von dir und schreibe diesmal deinen «privaten» Namen darunter, mit dem dich deine Freunde oder Familienmitglieder rufen. Wenn du willst, kannst du auch einen Namen aufschreiben, den du gern hörst.

### Anmerkung

Wenn die Bilder vorgestellt werden, sollen die Namen laut und deutlich genannt werden. Die ganze Gruppe wiederholt jeden Namen im Chor.

## Zwei-Minuten-Bild

Schnell und entschlossen agieren zu können, ist eine wichtige Qualität. Wer bereit ist, ab und zu einen Fehler zu machen, der kann sich leichter darauf einlassen. Auch in der Kunsttherapie ist es wichtig, der eigenen Spontaneität zu vertrauen und sich von ihr überraschen zu lassen.

**Material:** Papier und Bleistifte

### Anleitung

Nimm dir ein Blatt Papier und leg einen Bleistift bereit. Das nächste Experiment ist ganz kurz. Du sollst dich für genau zwei Minuten konzentrieren und in dieser Zeit eine Zeichnung anfertigen. Das soll kein Marathonlauf sein, sondern eher ein Hundert-Meter-Sprint. Wenn du so schnell zeichnest, dann brauchst du dir keine Sorgen darüber zu machen, wie gut dein Bild wird. Hier kommt es hauptsächlich darauf an, dass du zügig und entschlossen zeichnest.

Überlegst du jetzt schon, was du zeichnen sollst? Wenn du dir diese Frage stellst, bist du schon in der richtigen Stimmung. Gleich werde ich das Geheimnis lüften, und damit das eine echte Überraschung wird, sollst du Folgendes tun:

Bitte schließ die Augen und atme ein Mal langsam aus. (30 Sek.)

Und nun öffne die Augen wieder und zeichne das erste Objekt, das dir ins Auge fällt. (2 Min.)

## Kreative Form

Beschränkungen können unsere Kreativität anstacheln. Die Einschränkung sorgt für Konzentration und provoziert unser Gehirn, eine Lösung zu finden.

Auch gehemmte und ängstliche TeilnehmerInnen werden durch solche restriktiven Vorgaben ermutigt und aktiviert.

**Material:** Zeichenpapier, Textmarker, Wachsmalstifte, Ölkreiden

### Anleitung

Zeichne eine Skizze, in der nur Kreise, Quadrate und Dreiecke gestattet sind. Diese drei Grundformen können in verschiedenen Größen und Farben vorkommen. Sie können aus dem Umriss bestehen, sie können farbig gefüllt sein, sie können Abstand zueinander halten oder sich überlappen. Versuche mit deinem Design, das Interesse des Betrachters zu wecken. (10 Min.)

## Drei Miniaturen

Es gibt ein einfaches Prinzip, um die Fähigkeit unseres Gehirns zu steigern, flexibel zu denken und flexibel zu agieren. Wir können unsere Vorstellungen über das gewohnte Maß hinaus vergrößern oder verkleinern. Dieser «mentale Zoom» zwingt das Gehirn, die Pfade des Gewohnten zu verlassen. Jeder von uns verfügt über angeborene Neugier, d.h. über die Bereitschaft, etwas Neues auszuprobieren und zu experimentieren. Dabei kann natürlich Unerwartetes geschehen. Gezügelt wird diese Probielust durch unseren Hang, am Gewohnten festzuhalten und es zu genießen, dass das uns Vertraute erhalten bleibt. Es leistet sozusagen der Vergänglichkeit Widerstand.

**Material:** Zeichenpapier, Bleistifte und Fineliner

### Anleitung

Hast du jemals versucht, ein Wort so klein zu schreiben, dass niemand außer dir es lesen kann? Kannst du z.B. deinen Namen in Mikroschrift schreiben? (1 Min.)

Und nun eine Zeichenaufgabe. Zeichne drei winzige Figuren oder abstrakte Formen und versuche, deine Mikrotechnik mit Präzision zu verbinden. (10 Min.)

## Spaghettidesign

In dieser Übung reduzieren wir die Ausdrucksmöglichkeiten, um auf diese Weise ein besonders interessantes Kunstwerk zu schaffen.

**Material:** Zeichenpapier, Textmarker, Ölkreiden, Buntstifte und Lineale

### Anleitung

Reduzierte Ausdrucksmöglichkeiten können unsere Phantasie auf besondere Weise beflügeln. Bitte fertige eine Skizze an, die nur aus geraden Linien besteht.

Du kannst diese Linien freihändig ziehen oder mit dem Lineal, in beliebiger Farbe, Stärke und Länge. Die Linien können sich kreuzen, aber sie sollen unbedingt gerade verlaufen.

Ist es dir möglich, trotz dieser einschränkenden Vorgabe eine Skizze zu schaffen, die das Auge des Betrachters anzieht?

## Gefühl des Augenblicks

Wir alle haben das Bedürfnis, unsere Gefühle auszudrücken und sie anderen Menschen in irgendeiner Form zu zeigen. Dieser Akt sorgt für Kontakt, Verständnis, Schutz und Hilfeleistung, Liebe und Auseinandersetzung. Gefühle schaffen Bindung in Gruppen, Organisationen und Staaten.

Dabei müssen wir darauf achten, unsere Gefühle so auszudrücken, dass andere nicht geschädigt werden. Das ist die Grenze, die allerdings durchlässig und veränderbar ist. Kinder und Jugendliche müssen darüber aufgeklärt werden. Besonders der Ausdruck negativer Gefühle kann von unserem Gegenüber als belastend erlebt werden. Wir dürfen also nicht erwarten, dass die anderen in jedem Falle mit Zustimmung oder Verständnis reagieren.

Die eigenen Gefühle dosiert ausdrücken zu können, ist eine Fähigkeit, die wir brauchen, wenn wir erwachsen werden wollen.

**Material:** Zeichenpapier, Ölkreiden, Wachsmalstifte, Textmarker

### Anleitung

Mach es dir auf deinem Platz bequem und schließ die Augen. Atme ein Mal langsam aus.

Es fällt uns nicht immer leicht, unsere Gefühle zu erkennen, weil sie sich so schnell verändern können. Wenn sie beobachtet werden, ziehen sie sich oft zurück. Manchmal sind unsere Gefühle scheu, manchmal aufdringlich. Manchmal spüren wir sie in unserem Herzen, manchmal im Kopf, manchmal an irgendeiner anderen Stelle in unserem Körper.

Die meisten von uns spüren starke Gefühle, wenn sie in einer Prüfungssituation sind oder beurteilt werden wie z.B. in der Schule. Doch hier entstehen auch andere Gefühle. Besonders nützlich sind natürlich die Gefühle, die uns Lust machen zu lernen und unsere Kreativität zu entwickeln.

Schließ bitte die Augen und versuche jetzt, irgendein Gefühl zu entdecken, das sich in dir meldet. Du kannst diesem Gefühl danken, dass es sich zeigt und ihm versprechen, dass es gleich besondere Beachtung bekommt.

Öffne nun wieder die Augen, nimm dir ein Blatt Papier und zeichne das Gefühl, das du im Augenblick bemerken kannst. (10 Min.)

## Punkte

Vor gut hundert Jahren wurde in Frankreich der Pointillismus entwickelt. Das war eine neue Maltechnik, bei der ein Bild aus kleinen, regelmäßigen Farbtupfern in reinen Farben hergestellt wurde. Der Eindruck einer Fläche entstand erst im Auge des Betrachters. Viele Maler waren von dieser neuen Methode fasziniert, weil diese so neuartig war. Sie versuchte u.a., die Malerei auf wissenschaftliche Grundlagen zu stellen.

Diese Maltechnik zwingt uns, unsere Routine aufzugeben und etwas «Unnatürliches» auszuprobieren. Die dabei entstehenden Bilder sind manchmal etwas gewöhnungsbedürftig, aber wir können eine schöne Nebenwirkung feststellen: Wir erleben unsere Kreativität und das verbessert unser Selbstbewusstsein.

**Material:** Zeichenpapier, Buntstifte oder feine Pinsel und Acrylfarbe

### Anleitung

Künstler verehren die guten Geister, die ihnen frische Ideen und den Mut zum Risiko schenken. Diese guten Geister sorgten seit alters her für Kreativität, für Schönheit und frischen Wind in der Kunst.

Fragst du dich manchmal, wie du kreativer werden kannst? Wie kannst du dafür sorgen, dass du genügend Anregungen bekommst?

Heute habe ich eine Idee für dich, die du vermutlich noch nicht ausprobiert hast. Schaffe ein Bild, das ganz ohne Linien auskommt und das nur aus kleinen, millimetergroßen Punkten besteht. Du kannst alle möglichen Farben benutzen und die Punkte auf jede beliebige Weise anordnen. Versuche das Bild so zu entwickeln, dass es irgendetwas Interessantes zeigt, ein Gefühl, eine Qualität, eine Idee, eine Person oder ein Objekt. Du kannst alles machen, es gibt nur eine Regel: Dein Bild besteht aus Punkten. (15 Min.)

## Teamwork

Zu den entscheidenden sozialen Skills gehört die Bereitschaft, sich auf andere Menschen, auf ihre Eigenarten, Stärken und Schwächen einzustellen. Wenn wir akzeptieren können, was andere geleistet haben, wenn wir daran anknüpfen können, dann haben wir etwas Wichtiges geschafft. Das wird uns nur gelingen, wenn wir die Leistung anderer Menschen selbst dann wertschätzen können, wenn sie uns ungewohnt und fremdartig erscheint.

**Material:** Zeichenpapier, Textmarker, Ölkreiden, Wachsmalstifte

### Anleitung

Komm mit einem Partner zusammen und unterhalte dich für zwei Minuten mit ihm.

Nimm nun ein Blatt Papier und einen Stift deiner Wahl und zeichne den Anfang eines Bildes. (2 Min.)

Nun tausche das angefangene Bild mit dem Partner und beende das fremde Bild auf irgendeine Weise, die dir in den Sinn kommt. (10 Min.)

### Anmerkung

Hier sind folgende Fragen interessant: Wie viel Respekt habe ich für das Fragment des Partners aufgebracht? Wie viel konnte ich von seiner Schöpfung übernehmen und integrieren? Wie gut gelingt es mir, die Leistungen anderer zu schätzen und mit ihnen zu kooperieren?

## Ein Geheimnis

Leider lernen wir früh, Fehler nach Möglichkeit zu vermeiden. Auf diese Weise entsteht eine negative Motivation. Wir versuchen, alles richtig zu machen und kontrollieren uns dabei so stark, dass wir wenig Kraft übrig behalten für gute Ideen und originelle Lösungen. Wir sind erfolgreicher, wenn wir es uns erlauben, Fehler zu machen, weil wir dann schöpferischer sind.

Bedeutende Maler hinterlassen meist auch große Mengen mittelmäßiger Arbeiten, Übungsmaterial, dessen Aufgabe darin bestand, die Hand zu lockern und Ideen auszuprobieren. Auch Schüler sollten den Mut entwickeln, sich auszuprobieren und Fehler zu machen.

Erinnern wir uns an Edison, den Erfinder der Glühbirne, der über tausend Modelle entwickelte, die nicht funktionierten. Nach einer langen Zeit der Fehlschläge und Fehler gelang es ihm schließlich, die erste Glühbirne zu konstruieren, die ihren Zweck erfüllte.

**Material:** Zeichenpapier, Wachsmalstifte, Ölkreiden, Textmarker, Buntstifte

### Anleitung

Male irgendetwas, was dich interessiert und was dir ein gutes Gefühl gibt, ein menschliches Gesicht, ein Tier, ein Haus, ein Baum, ein Bett, ein Stuhl, ein Auto, ein Kleidungsstück, ein Schmuckstück...

Geh so vor, dass du beim Zeichnen einige grobe Fehler begehst. Du kannst diese Fehler bewusst in dein Bild einbauen, du kannst aber auch zulassen, dass sie sich von selbst einstellen. Achte auf deine Gefühle, wenn du dir beim Zeichnen ab und zu sagst: Fehler sind erlaubt... Fehler sind erlaubt... (10 Min.)

Finde zum Abschluss einen Titel für deine Skizze.

## Wer ist es?

Kunsttherapeutische Aktivitäten haben einen wichtigen Vorteil: Sie regen alle Beteiligten an, genauer hinzusehen, sich zu konzentrieren und die Bedeutung eines Bildes zu erfassen. Verbale Information behandeln wir anders, viel unaufmerksamer oder in der irrigen Annahme, dass wir die Information richtig verstanden haben. Handgemalte Bilder dagegen veranlassen uns, intelligenter hinzusehen. Dinge, die wir in diesem langsamen Prozess lernen, haften sehr viel besser und sie werden besser gelernt.

**Material:** Zeichenpapier, Wachsmalstifte, Ölkreiden, Textmarker, Buntstifte

### Anleitung

Finde irgendein Tier oder eine Pflanze, ein Werkzeug oder ein Kleidungsstück, das ein gutes Symbol abgibt für deine Persönlichkeit. Natürlich kann auf diese Weise nicht dein vollständiges Wesen erfasst werden. Du sollst dieses Symbol auf ein Stück Papier zeichnen. (5-10 Min.)

Jetzt werde ich die Papiere einsammeln und mit der Bildseite nach unten auf einen Tisch legen. Jeder kann sich dann eines der verdeckt liegenden Symbole herausfischen.

Anschließend können wir alle im Raum herumwandern und versuchen, die Person zu finden, die das Bild gezeichnet hat. Dabei gilt eine wichtige Spielregel: Jede Frage oder jeder Versuch der Identifizierung muss mit einer Begründung verbunden werden, also etwa so: «Kann es sein, dass du diesen Hammer gezeichnet hast? Du kommst mir sehr entschlossen vor und durchsetzungsfähig. Ich könnte mir vorstellen, dass dir deshalb der Hammer eingefallen ist...»

Zum Schluss setzen wir uns in einem Kreis zusammen und jeder stellt die Person vor, dessen Bild er aufgedeckt hat.

## Jeder ist kreativ

In unseren Schulen schlummern kostbare Reserven an Kreativität. Es ist wichtig, dass wir diese Quelle der Innovation beachten und zur Revitalisierung unserer Gesellschaft nutzbar machen. Für Schüler ist es entscheidend, was sie über sich selbst denken. Insgeheim halten sich die meisten von ihnen nicht für kreativ. Kein Wunder, dass sie dann Motivationslücken haben, Schwierigkeiten beim Lernen, wenig Biss beim Problemlösen. Etwas Ähnliches gilt für die Erwachsenen, die in der Schule beschäftigt sind. Viele von ihnen haben Schwierigkeiten, Professionalität mit Kreativität zu verbinden.

**Material:** Farbiges Papier, weißes oder farbiges Trägerpapier, Klebstoff (keine Scheren)

### Anleitung

Gleich hast du Gelegenheit, aus einem Rohstoff ein Kunstobjekt zu schaffen.

Du sollst gleich von den Papieren Stücke abreißen und aus den Abrissen ein Muster aufkleben. Du bist völlig frei in deiner künstlerischen Gestaltung und du kannst entscheiden, ob du etwas schaffen willst, was der Betrachter wiedererkennt oder ob du nur ein Gefühl beim Betrachter anstoßen möchtest, sodass dieser spontan sagt: «Oh, wie schön...», «Oh, wie merkwürdig...», «Das ist ja unheimlich...» (10 Min.)

## Welches sind deine Träume?

Träume spielen bedauerlicherweise eine viel zu geringe Rolle in unserer Kultur. Obgleich jeder von uns träumt, schweigen die meisten über ihre Träume und auch in der Schule wird dieses Thema kaum berührt. Auf diese Weise verlieren wir eine wichtige Quelle der Inspiration. Unsere ignorierten Träume schwächen uns, ohne dass wir es merken.

**Material:** Zeichenpapier, Buntstifte, Ölkreiden, Wachsmalstifte, Filzschreiber

### Anleitung

Zeichne ein Bild von einem Traum, den du in letzter Zeit gehabt hast. Das kann ein nächtlicher Traum gewesen sein oder auch ein Tagtraum.

In unseren Träumen beschäftigt sich unser Geist mit Themen, die am Tag zu kurz kommen. Er macht uns Vorschläge, worauf wir achten sollen, was vielleicht möglich ist, wovor wir uns hüten sollen, was unser Leben vielleicht schöner und interessanter machen kann. Träume können ein Hilfsmittel sein, um mit den Hindernissen des Lebens fertig zu werden. Aber sie können uns auch als Kompass dienen, damit wir den richtigen Weg finden.

Mache also ein Bild eines deiner Träume und lass dich überraschen, wie deine Erinnerung funktioniert. Am Anfang wirst du dir vielleicht sagen: «Ich kann mich gar nicht erinnern...» Aber beim Zeichnen kommt die Erinnerung zurück. Vergeude keine Zeit mit dem Versuch, deinen Traum zu interpretieren. Konzentriere dich ganz darauf, dein Blatt mit diesen kostbaren Bildern der Erinnerung zu füllen. Genieße die wunderbare Fähigkeit, dich an Dinge zu erinnern, von denen du geglaubt hast, dass sie schon verloren sind. (15 Min.)

### Anmerkung

Die dargestellten Träume sollten nicht interpretiert werden. Es ist völlig ausreichend, wenn die Teilnehmer über ihre Gefühle und Überlegungen beim Zeichnen sprechen und über ihre Gedanken und Emotionen zu dem fertigen Bild.

## Mein «Warenzeichen»

Unsere Persönlichkeit ist ein Geheimnis. Niemand ist in der Lage, die eigene oder eine fremde Persönlichkeit vollkommen zu erfassen. Alle Versuche bleiben unvollständig, unscharf oder sogar irreführend. Manchmal erfassen wir trotzdem etwas Wesentliches und dann können wir schon sehr zufrieden sein. Immer schon gab es Versuche, Persönlichkeiten zu kategorisieren, aber diese Bemühungen schaden eher, als dass sie nützen. Sie geben eine Scheinsicherheit. Ganz anders die Kunst. Sie kann uns helfen, uns selbst besser zu verstehen, ohne dabei Vorurteile zu produzieren.

**Material:** Zeichenpapier, Buntstifte, Ölkreiden, Wachsmalstifte, Filzschreiber

### Anleitung

Wenn wir uns verlieben, dann sind wir nicht in der Lage, die Persönlichkeit der geliebten Person korrekt zu beschreiben. Auch unsere eigene Person mit Worten zu beschreiben ist keine leichte Aufgabe. Leichter ist es, eine andere Person oder uns selbst in einem Symbol zu erfassen.

Bitte erfinde jetzt eine Art Warenzeichen oder Produktsymbol für dich, das gut zu dir passt und anderen Hinweise auf deine Persönlichkeit gibt. Stell dir vor, dass dieses Symbol auf deiner Homepage erscheint oder an die Wand deines Zimmers gehängt wird.

Versuche dein Bild so zu gestalten, dass es ohne Schrift auskommt und vom Betrachter aufmerksam zur Kenntnis genommen wird. Versuche eine ehrliche und faire «Produktinformation» über dich zu geben. (10 Min.)

Der Gruppenleiter kann die Bilder einsammeln und sie der Gruppe einzeln zeigen. Die Teilnehmer sollen raten, wessen «Warenzeichen» gerade gezeigt wird.