

Liebe Eltern, Lehrer:innen, Sozialarbeitende, Onkel, Therapeut:innen, Tanten, Grosseltern, Nachschulbetreuende und alle, welche sich um ein Kind in einer herausfordernden Lebenssituation kümmern

Es steht außer Frage, dass unsere Kinder in einer schwierigen Zeit aufwachsen. Jede Zeit hat ihre eigenen Herausforderungen, und die Probleme, mit denen wir heute konfrontiert sind, sind nicht schlimmer oder schwerer als die in der Vergangenheit – sie sind einfach anders.

Weil unsere Kinder ständig ihr Handy dabei haben und sofort jedes schlimme Detail erfahren, wenn etwas passiert, kann das ihren Gefühlen schaden. Sie müssen nicht alles selbst erleben.

Studien zeigen, dass es ausreicht, die schlechten Nachrichten zu sehen, und es wirkt sich so auf ihre Gefühle aus, als hätten sie es selbst erlebt.

Stress im Leben unserer Kinder

Ylva Ellneby hat in ihrem Buch «Kinder unter Stress» eine Stress-Skala vorgestellt, um herauszufinden, wie viel Stress Kinder erleben. Es gibt auch viele Untersuchungen darüber, was Stress im Leben unserer Kinder anrichtet. Stress kann viele Ursachen haben, aber die häufigsten sind: Gewalt oder Krieg, Mobbing oder Gruppenzwang, Streitereien und Auseinandersetzungen, Trennung oder Scheidung der Eltern, Verlust eines geliebten Menschen (Familienmitglied, Haustier...), Abwesenheit der Eltern, gesundheitliche Probleme oder ein Unfall oder Krankenhausaufenthalt, Armut (manchmal fehlt es an Essen oder Kleidung oder man hat kein Bett zum Schlafen), finanzielle Schwierigkeiten, Probleme mit dem Körperbild und dem Selbstwertgefühl, schulische Probleme und Druck, Krankheit oder Krankenhausaufenthalt eines Geschwisters oder Freundes und fehlende Bewegung.

Resilienz

Die meisten Kinder finden Wege, mit solchen Situationen umzugehen. Manche auf gesunde, andere auf ungesunde oder sogar schädliche Weise. Unserer Meinung nach sollten belastende und stressauslösende Situationen in jedem Fall angesprochen und ernst genommen werden. Kinder sind von Natur aus sehr kreativ und können oft nicht in Worte fassen, was in ihnen vorgeht.

Wenn du die Chance hast, ein Kind durch diesen Prozess zu begleiten, benutze dieses Buch als Leitfaden. Wenn du unsicher bist, was der nächste Schritt ist, frage das Kind, wohin es gehen möchte. In jedem Menschen gibt es bereits viele Antworten, vertraue auf diesen Prozess!

Die Lösungsorientierte Maltherapie LOM® bietet hier eine einzigartige Methode, um durch Malen mit Metaphern die Erfahrungen zu bearbeiten und Stress abzubauen.

Warum malen bei Stress hilft - Hintergrundwissen zu LOM®

Die Lösungsorientierte Maltherapie (LOM®) basiert auf der Annahme, dass das menschliche Gehirn in erster Linie bildhaft denkt und Informationen in Form innerer Bilder verarbeitet. Studien zufolge bestehen etwa 60% der gedanklichen Inhalte aus visuellen Bildern, die Erinnerungen, Emotionen und kognitive Prozesse strukturieren. Durch den aktiven Malprozess können diese gespeicherten Bilder verändert und mit neuen Bedeutungen versehen werden. Im Gegensatz zu anderen kunsttherapeutischen Verfahren wird hierbei auf die Interpretation der Bilder verzichtet. Der Fokus liegt ausschließlich auf der Entwicklung einer lösungsorientierten Perspektive, wodurch belastende Erinnerungen ihre emotionale Wirkung verlieren können.

Verändert sich im Verlauf des Malprozesses die emotionale Bewertung einer Erinnerung, so verändert sich auch die physiologische Reaktion des Körpers: Stresshormone werden reduziert, das autonome Nervensystem wird entlastet und körperliche Alarmreaktionen bleiben aus.

Eine zentrale Rolle spielt dabei die Amygdala, auch Mandelkern genannt. Sie ist ein kleiner Teil im Gehirn innerhalb des limbischen Systems und fungiert als das „Alarmzentrum“ des Gehirns. Sie reagiert besonders schnell, jedoch häufig ungenau, indem sie aktuelle Situationen mit den emotionalen Mustern früherer traumatischer Erfahrungen verknüpft. Dies führt oft zu einer Überaktivierung des Überlebensmodus. LOM® setzt hier regulierend an, indem mit einfachen, klaren und ungefährlichen Metaphern gearbeitet wird. Dieser Prozess vermeidet die Aktivierung einer Stressreaktion und gibt dem präfrontalen Kortex Zeit, das Erlebnis korrekt zeitlich und räumlich einzuordnen. Auf diese Weise kann das Trauma in eine kohärente und weniger belastende Erinnerung integriert werden.

Das innere negativ geprägte Bild wird sozusagen umgeschrieben und in ein neues harmloses Bild umgemalt.

Wenn's mal schnell gehen muss... Wie du mit LOM® begleitest

Es gibt Situationen im Leben, da sind wir mit Worten nicht mehr erreichbar. Dies passiert nicht nur bei Kindern, sondern auch bei uns Erwachsenen. Die Stressachse ist aktiviert, die Stresshormone sind im Blut und man ist abgetaucht in die eigene Welt und überflutet von Emotionen. Wie schon gesagt, da helfen keine Worte mehr, denn das Denken ist ausgeschaltet.

Folgendermaßen kannst du die Situation entschärfen und dir oder dem Kind zurück in die reale Welt verhelfen:

Schlage eine Übung aus dem Mut-Malbuch auf (z.B. «meine Emotionen», S. 12), setze dich zusammen mit dem Kind an einen Tisch in einer ruhigen Ecke und lest zusammen die Übungsanleitung durch. Indem du das Kind ernst nimmst, ihm zuhörst und ganz für es da bist, ko-regulierst du sein Nervensystem und verhilfst ihm, wider innere Ruhe zu empfinden.

Beim Malen kannst du das Kind folgendermaßen unterstützen:

- Sei ganz beim Kind.
- Fordere es auf mit leichtem Druck und langsam zu malen.
- Bleibe auch du auf das Bild konzentriert und schau gespannt zu wie es entsteht.
- Leite die Aufmerksamkeit, wenn nötig, immer wieder zurück zu dem Bild.
- Die Metapher soll so groß wie möglich gemalt werden und das ganze Blatt ausfüllen.
- Die Metapher soll klar und einfach gemalt werden.

Durch die Konzentration, welche das Kind aufbringt, um das Bild zu malen, kommt es zurück ins «Hier und Jetzt». Die Stresshormone wie Adrenalin und Cortisol werden im Blut abgebaut und das Kind beruhigt sich.

Falls beim Kind Fragen auftauchen, versuche diese ehrlich zu beantworten.
Sobald die Metapher gemalt ist, lass das Kind eine Farbe für den Hintergrund wählen.
Diese Farbe soll das Bild unterstützen.
Auch die Hintergrundfarbe wird langsam gemalt.

Für das Hirn bedeutet Langsames Malen:	Keine Gefahr
Schnelles Malen beunruhigt:	Gefahr

Weitere zusätzliche Metapher-Bilder

Hier findest du weitere, ergänzende, einfache Metapher-Bilder, welche du mit dem Kind zusammen zu verschiedenen Themen erstellen kannst.

- Wenn dieses **Problem** ein **Luftballon** wäre, was hätte er für eine Farbe?

- Wenn deine **Wut/dein überwältigendes Gefühl** ein **Eis** wäre, wie würde dieses aussehen?
- Wenn der **Schmerz, den du gerade spürst**, ein Bonbon wäre, welche Farbe hätte es?
- Wenn dieses **mulmige Gefühl, welches du jetzt hast**, ein **Pilz** wäre, wie würde der aussehen?
- Wenn das, was du **nicht beschreiben kannst** ein **Spielzeug** wäre, was wäre es für eines?
- Wenn das, **was du nicht sagen kannst**, ein **Gummistiefel** wäre, wie würde der aussehen?
- Wenn das, **was du gesehen hast**, ein **Spielball** wäre, wie sähe der aus?
- Wenn **(Problem beschreiben)** eine **(Metapher aus der Liste unten)** wäre, was wäre es und welche Farbe hätte es?

Mögliche Metaphern

Apfel	leicht	
Ball	leicht	Spielball, Fußball, Federball
Donut	leicht	Beiger Ring, Glasur, Deko: Smarties, Streusel etc.
Eis	leicht	
Gummistiefel	leicht	
Kartoffel	leicht	
Knopf	leicht	von oben gemalt
Luftballon	leicht	weiße Schnur schnurgerade nach unten
Osterei	leicht	
Stein	leicht	
Wichtel	leicht	

Malen für dich als Begleitperson

Wichtig: Diese Metapher-Bilder sind als Kurzintervention gedacht, wenn gerade alles drunter und drüber geht und du kannst sie auch für dich selbst anwenden. Wenn du dich gestresst fühlst, keine klaren Gedanken mehr fassen kannst oder aufgewühlt bist, nimm ein Blatt Papier und male eine Metapher nach deiner Wahl.

Kurzinterventionsidee:

Für Begleitpersonen des Arbeitsbuches für Kinder und Jugendliche «Mut-Malbuch - Angst und Stress wegmalen» von Rahel Brügger und Barbara Carnielli



Notfallkästchen aus einer Holzkiste gebastelt, gefüllt mit A6 Karten und ein paar farbigen Wachskreiden.

Wir wünschen Dir und deinem Begleit-Kind viel Ruhe und Freude beim Malen. Die Bewältigung schwieriger Situationen muss nicht unüberwindbar bleiben. Falls noch weiter Hilfe und Unterstützung benötigt wird, empfehlen wir Weiterbildungen, Kurse, oder ein direkter Besuch bei einem LOM®-Therapeuten oder einer Therapeutin.

Herzlichst, Rahel Brügger, Barbara Carnielli mit Kathrin Bigler

Die Autorinnen:

<https://www.praxis-mal-raum.ch>

<https://www.carnielli.ch>

<https://www.kat-art.ch>

Kurse und Weiterbildungen:

<https://www.LOM-international.org>