



Von Andrea Berger und Gülcan Irdem

Belastende Erfahrungen können den Blick stark auf das Geschehene oder dessen scheinbar unveränderbaren Folgen richten. Zukunftsperspektiven werden oft begrenzt wahrgenommen, da sich Vergangenes immer wieder in den Vordergrund des individuellen Erlebens drängt. In der traumasensiblen Arbeit kann es deshalb hilfreich sein, den Wahrnehmungs-raum behutsam von der Vergangenheit in die Zukunft zu richten und neben dem bisher Erlebten auch Zukunftsperspektiven in den Blick zu nehmen. Diese Übung nutzt dafür zunächst ein äußeres Bild und ermöglicht so einen indirekten Zugang zu Wünschen, Zielen und Vorstellungen in Bezug auf die Zukunft.

Die Übung eignet sich für Kinder, Jugendliche und Erwachsene.

Die folgenden Formulierungsbeispiele können entsprechend dem Alter und der therapeutischen Beziehung in Du- oder Sie-Form angepasst werden.

Nutzen Sie Postkarten oder Bilder, auf denen Menschen in eine bestimmte Richtung schauen oder auf denen nur ein Ausschnitt eines größeren Ganzen zu sehen ist. Zusätzlich benötigen Sie Papier und Stifte.

Zeigen Sie der Klientin bzw. dem Klienten drei bis fünf unterschiedliche Motive und bitten Sie, ein Bild auszuwählen, das spontan anspricht oder neugierig macht.

Laden Sie anschließend dazu ein, das gewählte Bild zunächst in Ruhe zu betrachten:

„Schau dir das Bild einmal genau an ... Wohin schaut die Person? Was könnte sie dort sehen oder denken? Vielleicht gibt es etwas, auf das sie wartet, worauf sie neugierig ist oder das sie gerne erreichen möchte.“

Wenn die Karte nur einen kleinen Ausschnitt von etwas Größerem zeigt:

„Was könnte außerhalb des Bildrandes noch zu sehen sein? Wie könnte es dort weitergehen?“

Greifen Sie die Antworten auf, ohne sie zu konkretisieren oder zu deuten. Legen Sie die Karte anschließend auf ein größeres Blatt Papier und laden Sie dazu ein, das Bild zu erweitern:

„Stell dir vor, das Bild hört an diesem Rand gar nicht auf ... Es geht noch weiter – nur können wir im Moment noch nicht sehen, wie ...“

Du kannst malen, zeichnen oder aufschreiben, was sich außerhalb des sichtbaren Ausschnitts befinden könnte. Vielleicht gibt es dort etwas, das die Person schon sehen kann ... etwas, auf das sie zugeht ... etwas, worauf sie sich freut oder das ihr wichtig ist ...

Und vielleicht möchtest du auch etwas ergänzen, das du selbst gerne im Blick behalten möchtest ... etwas, das du dir wünschst, gerne erleben möchtest oder das in deiner Zukunft einmal wichtig sein könnte ...

Noch ist nicht entschieden, was hinter dem Bildrand liegt. Es ist noch vieles möglich ... und du kannst ausprobieren, wie das Bild für dich weitergehen könnte.“



Geben Sie anschließend ausreichend Zeit für die Gestaltung. Dabei muss weder ein vollständiges Bild noch ein konkretes Ziel entstehen. Auch einzelne Worte, Farben, Symbole oder Personen können für die weitere therapeutische Arbeit genutzt werden.

Betrachten Sie das entstandene Bild anschließend gemeinsam und fragen Sie beispielsweise:

„Wie ist es, jetzt über den ursprünglichen Bildrand hinauszuschauen?“

„Was ist neu hinzugekommen und was davon ist für dich besonders wichtig?“

„Gibt es etwas in deinem Leben, bei dem du im Moment vielleicht auch nur einen Ausschnitt siehst?“

„Und wenn dort noch mehr möglich wäre, was würdest du gerne sehen oder gestalten?“

Wenn sich dabei ein Wunsch, eine Zielvorstellung oder ein hilfreiches Zukunftsbild entwickelt, kann dieses mit einer wertfreien, neugierigen Haltung gemeinsam erkundet werden:

„Vielleicht kannst du dir für einen Moment vorstellen, dass du schon ein kleines Stück weiter in diese Richtung schauen kannst ...

Was kannst du dort sehen?

Woran würdest du merken, dass sich etwas in eine gute Richtung entwickelt?

Und vielleicht kannst du auch wahrnehmen, ob sich etwas verändert, wenn du dir das vorstellst ... in deinen Gedanken, in deinem Gefühl oder auch in deinem Körper.“

Die entstandenen Bilder und Vorstellungen können anschließend als Ausgangspunkt für die weitere therapeutische Arbeit genutzt werden, beispielsweise um die prospektiven Wünsche und Ziele zu konkretisieren, Ressourcen zugänglicher zu machen oder erste Schritte in Richtung einer gewünschten Veränderung zu entwickeln.

Wenn es der Klientin / dem Klienten schwerfällt, selbst eine positive Zukunftsperspektive zu entwickeln, kann es hilfreich sein, durch die Perspektivübernahme von positiv besetzten Menschen, Figuren oder Tieren einen ersten Zugang zu erarbeiten. Explorieren Sie hierzu zunächst die hilfreichen Eigenschaften der erwählten Helferfigur, bis Sie eine Ressourcenaktivierung (affektive Ausrichtung ins positive Erleben) wahrnehmen. Dann erarbeiten Sie die Perspektive der Helferfigur gemeinsam.:

„Wenn ... Helferfigur benennen) mit dir gemeinsam in deine Zukunft schauen würde, was könnte sie dort sehen? Was würde sie dir wünschen? Und was könntest du vielleicht durch ihre Augen sehen?“

Die dabei entstehenden Gedanken und Vorstellungen können anschließend wieder auf die eigene Situation bezogen und für die weitere therapeutische Arbeit aufgegriffen werden.

Variante: Die Übung kann auch mit eigenen Fotos durchgeführt werden.



Dies ist eine von 118 Methoden, die in der von Frauke Niehues und Ghita Benaguid herausgegebenen „Kompetenz!Box Trauma und pathogene Erinnerungen: Traumasensible Arbeit mit Kindern und Jugendlichen“ erschienen sind. Die Box ist bestellbar über:
<https://t1p.de/kompetenzbox-niehues>
oder direkt über den QR-Code.