

(Vor-) lesen als Wegweiser in Krisen

Geschichten als Ressource in schwierigen Zeiten

Martin Schmid
Psychotherapeut in Ausbildung unter Supervision
Psychologe

02. April 2021

- Trägerverbund
- Pro mente OÖ
- EXIT-sozial
- Rotes Kreuz
- Telefonseelsorge OÖ
- Notfallseelsorge OÖ

- Telefonische Krisenintervention rund um die Uhr (0732 2177)
- Persönliche Krisenberatungen
- Onlineberatungen und Sofortchat
- Mobile Einsätze bei psychiatrischen Krisen
- Krisenintervention nach akuter Traumatisierung (KaT)

Warum Geschichten?

Warum Geschichten in Beratung und Therapie?

(Bucay, 2007; Hammel, 2009; Trenkle, 2021)

- Lange Tradition (Mythologie, Bibel)
- Keine Ratschläge
- Sind uns vertraut
- Sind individuell
- Sind immer greifbar

Geschichten in Krisen?

Krise

(Stein, 2020)

- Konfrontation mit belastenden Ereignissen/neuen Lebensumständen – wesentliche Lebensziele werden in Frage gestellt
- Gewohnte Bewältigung versagt
- Wahrnehmung von Bedrohlichkeit und massive Störung des psychosozialen Gleichgewichts
- Beeinträchtigung des Selbstwertgefühls

Krise

(Stein, 2020)

- Zeitliche Begrenzung
- Weichenstellung für die Zukunft
- *Krise ist keine Krankheit*

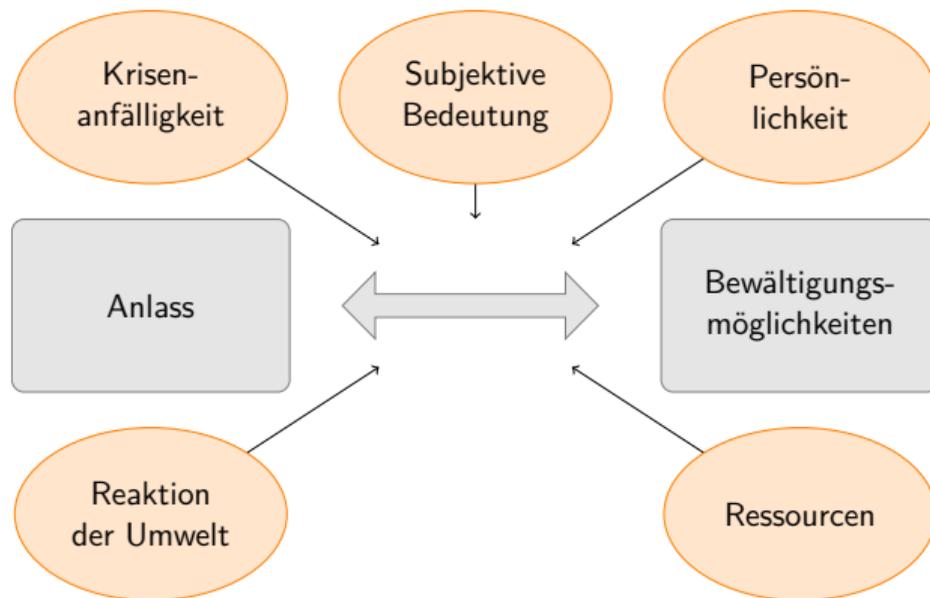
Einteilung von Krisen

(Stein, 2020)

- Veränderungskrisen
- Verlustkrisen
- Akute Traumatisierung

Krisen sind Komplex

(Stein, 2020)



Krise/Trauma bei Kindern und Jugendlichen

(Karutz, 2017)

- Je nach Entwicklungsstand unterschiedlich

Krise/Trauma bei Kindern und Jugendlichen

(Karutz, 2017)

- Fehlende Nachvollziehbarkeit der Situation
- Hilflosigkeit und Kontrollverlust
- Bewältigungsmöglichkeiten noch nicht voll ausgeprägt
- Sprachlosigkeit

Was hilft?

Ein Ausschnitt (Juen et al., 2017; Rogers, 1957)

- **Beziehung**
- Aushalten
- Worte finden (gegen die Sprachlosigkeit)

Was hilft?

Ein Ausschnitt (Kachler, 2019)

- Sicherheit schaffen
 - gegen Hilflosigkeit und Kontrollverlust
- Die Welt (ein bisschen) erklären (Psychoedukation)
- Aneignen von Bewältigungsmöglichkeiten
- Manchmal auch Ablenkung und Rückzug

Was können Geschichten, was kann (Vor-)lesen dazu beitragen?

Vorlesen ist Beziehung

Vorlesen ist Beziehung

Emotionales Schema (siehe dazu auch Auszra et al., [2017](#))

- Vorlesen als regelmäßiges Ritual
- Warme, angenehme Atmosphäre
- Kontakt mit Mama und Papa
- Verknüpft mit einem Sicherheits- und Zufriedenheitsgefühl

Vorlesen ist Beziehung

- Zeit
- Ritual
- *Magie des Alltäglichen* (Juen et al., [2017](#))
- Auch nach akuten, traumatischen Ereignissen

Doerrfeld, C. (2019). *Häschen tröstet*. Zuckersüßverlag

Häschen tröstet

(Doerrfeld, 2019)

- Beziehung ist kein „Ratschläge geben“
- Beziehung ist kein Aufzwingen...
- Beziehung ist absichtsloses Zuhören
- Beziehung ist ein So-Sein-Lassen wie es gerade ist
- Beziehung ist Aushalten

Häschen tröstet

(Doerrfeld, 2019)

- Beziehung ist auch alles dazwischen!
- Alles darf Reaktion auf Verlust/Trauer sein

Bosse, A., & Klammt, A. (2016). *Weil Du mir so fehlst. Dein Buch fürs Abschiednehmen, Vermissen und Erinnern*. Carlsen

Weil Du mir so fehlst

zu Bosse und Klammt (2016)

- Diskontinuierliche Trauer (Vorbeugen von Schuldgefühlen)
- Authentizität und Ehrlichkeit
- Gleichzeitigkeit von Empfindungen

Manchmal werde ich auch tierisch wild und wütend, weil du mir so fehlst. Dann muss ich ordentlich schimpfen.

“Verdammte Wildschweingrütze“

Und dann muss ich mich krummlachen, weil ich „verdammte Wildschweingrütze“ gebrüllt habe.

Und dann bekomme ich ein schlechtes Gewissen, weil Du ja tot bist und ich doch traurig sein muss. Muss ich das wirklich immer?

Weil Du mir so fehlst

zu Bosse und Klammt (2016)

- Hilfe/Stütze für Eltern
- Fragen sind erlaubt
- Darüber reden dürfen, jederzeit
- Nicht darüber reden müssen
- Kinder dort abholen, wo sie sind

Ein paar Worte zum Thema Suizid

- Zweithäufigste Todesursache in der Altersgruppe bei 15-24 Jährigen
- Bis zum 50. Lebensjahr eine der häufigsten Todesursachen (Bundesministerium Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz, [2020](#))

Ein paar Worte zum Thema Suizid

- Tabuisierung
- Macht sich v.a. im Bilder- und Kinderbuchsektor bemerkbar
- „Darüber spricht man nicht?“ (Hüsch & Hüsch, [2009](#))
- Kindgerechte Erklärungen sind gerade hier sehr wichtig

Wir hätten gerne, dass unsere Kinder nie *davon* erfahren.

Wir wollen sie schützen!

Wir entscheiden aber nur, ob wir ihnen die Möglichkeit geben, darüber zu reden oder nicht.

Notizen an Tobias

(Marboe, 2021, S. 18)

Oder ich fahre durch den 15. Bezirk an deiner ehemaligen Wohnung vorbei. Dort, wo wir das letzte gemeinsame Frühstück miteinander hatten. Als du zu uns noch sagtest, du hättest uns öfter einladen sollen, und mich damals so fest und herzlich umarmtest, wie du es davor das letzte Mal als kleiner Bub getan hattest. So wie man das bei der Rückkehr nach einer Reise am Bahnhof oder am Flughafen tut. Habe genau gespürt, dass diese Umarmung von einer großen Bedeutung – und wie ich glaubte zu spüren, auch Erleichterung geprägt war.

Heute weiß ich, dass du damals Abschied von mir genommen hast. Immer wenn ich an diese so besondere und liebevolle Umarmung denke, muss ich weinen. Kann es nicht fassen, dich nie wieder zu sehen und auf diese Art spüren zu können!

(Vor-)lesen, um Worte zu finden

gegen die Sprachlosigkeit

aprilkind. (2018). *Der Grolltroll*. Coppenrath

Worte finden

(Auszra et al., 2017)

- Emotionen sind automatisiertes Informationsverarbeitungs- und Problemlösesystem
- Geben Hinweis auf Bedürfnisse
- Benennung und Wahrnehmung
- Es gibt keine „falschen Gefühle“

Mein Angsthase darf bleibe

(Wolgramm, 2021), nur via amazon beziehbar

Mein Angsthase verrät mir, wann ein Abenteuer genug für mich ist und mein Angsthase ist dazu noch schlau. Denn wenn er kommt, dann weiß ich, dass ich nach Hilfe fragen darf - auch ganz laut.

Weitere Beispiele

- Huch die Angst ist da (Légé & Grolimund, [2021](#))
- Rosi in der Geisterbahn (Waechter, [2008](#))

Corona und Krieg I

- Angst spielt große Rolle
- Erklären hilft Kindern
 - Erklären, dass wir selbst Angst haben
 - Ängste einordnen
 - (Vor-)lesen als Hilfestellung

Corona und Krieg II

- Berührende, tragikomische Auseinandersetzung mit Krieg:
- Maikäfer flieg! (Nöstlinger, [1973/1996](#))

Corona und Krieg III

- Krieg erklären ([Bremer Bilderbuchgespräche](#))
- Corona erklären – Coronavirus – Ein Buch für Kinder (Jenner et al., [2020](#))

Die Welt (ein bisschen) erklären

Möbest, A., & Korthues, B. (2017). *Als Mama nur noch traurig war. Wenn ein Elternteil an Depression erkrankt.* Coppenrath

Als Mama nur noch traurig war

- metaphorisches Erklären (Grummelgrame)
- Klappbilder zur Veranschaulichung (Brille, die keine Farben mehr sehen lässt)
- Thematisiert die Frage „*Bin ich schuld?*“
- Thematisiert auch psychotherapeutische Behandlung

Wie nutzen?

- Als Berater*in – Einstieg, Vertrauen gewinnen
- Als betroffener Elternteil
 - Gemeinsames (Vor-) lesen
 - Erklären, *wie ist es bei mir*
 - Beziehung

Du darfst nicht alles glauben, was Du denkst

Krömer, K. (2022). *Du darfst nicht alles glauben, was Du denkst. Meine Depression*. Kiebenhauer und Witsch

Vorlesen schafft Sicherheit

Tomte Tumetott

- Das Auenland
- Owl, Pepper und Lovelace:
Chambers, B. (2016). *A closed and common orbit*. Hodder; Stoughton

Selbstbewusstsein stärken

Ich bin ich! (Lobe, [1972/2019](#))

Einschränkungen?

- Nicht jedes Buch ist gut (passend)
- Nicht jede Krise lässt sich allein durch (Vor-)lesen bewältigen

Abseits der Krise

(Koj, 2008) und Vorlesestudien von **Stiftung Lesen**

- Lesen fördert Empathieentwicklung
- Lesen fördert Selbstbewusstsein
- Lesen fördert Kontrollüberzeugungen
- Lesen fördert emotionale Entwicklung
- Lesen fördert *Resilienz*

Abseits der Krise

- Lesen schafft Helden und Vorbilder
- Lesen schafft Copingstrategien

Für Interessierte

- Bibliothherapie (Petzold et al., [2019](#))
- Beurteilung von Bilderbüchern hinsichtlich Resilienz (Koj, [2008](#))

Vielen Dank und eine feine Tagung!

aprilkind. (2018). *Der Grolltroll*. Copenrath.

Auszra, L., Herrmann, I. R., & Greenberg, L. S. (2017).

Emotionsfokussierte Therapie. Ein Praxismanual. Hogrefe.

Bosse, A., & Klammt, A. (2016). *Weil Du mir so fehlst. Dein Buch fürs Abschiednehmen, Vermissen und Erinnern*. Carlsen.

Bucay, J. (2007). *Komm, ich erzähl dir eine Geschichte* (20. Aufl.). Fischer.

Bundesministerium Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz. (2020). *Suizid und Suizidprävention in Österreich. Bericht 2020*.

- Chambers, B. (2016). *A closed and common orbit*. Hodder; Stoughton.
- Doerrfeld, C. (2019). *Häschen tröstet*. Zuckersüßverlag.
- Hammel, S. (2009). *Handbuch des therapeutischen Erzählens. Geschichten und Metaphern in Psychotherapie, Kinder und Familientherapie, Heilkunde, Coaching und Supervision*. Klett-Cotta.
- Hüsch, M., & Hüsch, H. (2009). *Da spricht man nicht darüber. Wie Jakob den Suizid seines Vaters erlebt..* Hüsch und Hüsch.
- Jenner, E., Wilson, K., & Roberts, N. (2020). *Coronavirus. Ein Buch für Kinder*. Beltz.

- Juen, B., Warger, R., Nindl, S., Werth, M., Walter, M. H., & Kratzer, D. (2017). Psychologische und psychosoziale Akutinterventionen bei Kindern und Jugendlichen. In H. Karutz, B. Juen, D. Kratzer & R. Warger (Hrsg.), *Kinder in Krisen und Katastrophen. Spezielle Aspekte psychosozialer Notfallversorgung* (S. 147–155). STUDIA Universitätsverlag.
- Kachler, R. (2019). Hypnosystemische Krisenintervention bei Kindern und Jugendlichen. In C. Wembe (Hrsg.), *Krisen und Krisenintervention bei Kindern und Jugendlichen* (S. 72–90). Kohlhammer.

Karutz, H. (2017). Belastungen, Moderatorvariablen und situative Variablen. In H. Karutz, B. Juen, D. Kratzer & R. Warger (Hrsg.), *Kinder in Krisen und Katastrophen. Spezielle Aspekte psychosozialer Notfallversorgung* (S. 43–64). STUDIA Universitätsverlag.

- Koj, S. (2008). *Kindliche Kraft und Kinderliteratur* (J. Hering, Hrsg.). BIBF – Bremer Institut Bilderbuch- und Erzählforschung. Verfügbar 10. September 2021 unter https://www.bibf.uni-bremen.de/images/Publikationen/Koj_Bilderbuch-und-Resilienz.pdf
- Krömer, K. (2022). *Du darfst nicht alles glauben, was Du denkst. Meine Depression*. Kiebenhauer und Witsch.
- Légé, U., & Grolimund, F. (2021). *Huch die Angst ist da. Wie sich Kinder und Eltern mit ihrem Angsmonster aussöhnen können*. Hogrefe.

- Lobe, M. (2019). *Das kleine Ich bin ich*. Jungbrunnen. (Original erschienen 1972)
- Marboe, G. (2021). *Notizen an Tobias. Gedanken eines Vaters zum Suizid seines Sohnes*. Residenz Verlag.
- Möbest, A., & Korthues, B. (2017). *Als Mama nur noch traurig war. Wenn ein Elternteil an Depression erkrankt*. Coppenrath.
- Nöstlinger, C. (1996). *Maikäfer flieg!* Gulliver. (Original erschienen 1973)

- Petzold, H. G., Leiser, B., & Klempnauer, E. (Hrsg.). (2019). *Wenn Sprache heilt. Handbuch für Poesie- und Bibliothherapie, Biographiearbeit und kreatives Schreiben* (2. Aufl.). Aisthesis.
- Rogers, C. R. (1957). The necessary and sufficient conditions of the therapeutic personality change. *Journal of Consulting Psychology*, 21, 95–103.
- Stein, C. (2020). *Spannungsfelder der Krisenintervention. Ein Handbuch für die psychosoziale Praxis* (2. Aufl.). Kohlhammer.

- Trenkle, B. (2021). *Dazu fällt mir eine Geschichte ein. Direkt-indirekte Botschaften für Therapie, Beratung und über den Gartenzaun* (4. Aufl.). Carl-Auer.
- Waechter, P. (2008). *Rosi in der Geisterbahn*. Beltz.
- Wolgramm, S. (2021). *Mein Angsthase darf bleiben*.