

Zielbeschreibung: Lebenslinien oder auch einen Lebensfluss legen (Sabine Finster)

Materialbedarf: ein großes Seil, ein langes Tuch, Stoffe, Steine, Blumen, Stoffblumen, Murmeln, Handschmeichler, Figuren, Postkarten, Symbole, kleine Gegenstände und was einem noch so an Ideen kommen (der Kreativität sind keine Grenzen hier gesetzt)

Teilnehmendenbeschreibung: Kinder, Jugendliche, die sich gut kennen (geschlossene Gruppenkontexte, Jugendgruppen, etc.) – eher nicht für offene Gruppen ohne feste Zugehörigkeit geeignet oder in der Einzelarbeit mit Jugendlichen

Setting: sich mit schönen und anstrengenden Lebensereignissen gleichermaßen auseinandersetzen zu können, Ressourcen und Belastungen nebeneinander wahrzunehmen und eine Balance erkennen zu können, sich kritisch mit dem eigenen Leben auseinandersetzen und Raum für andere Jugendliche in der Gruppe zu geben lernen

Zeitbedarf: länger☺ mit bis zu einer oder zwei Stunden rechnen

1. Vorbereitung:

Bei dieser Übung muss man sich im Vorfeld sehr genau und gut überlegen, ob die Kinder und Jugendlichen diese Übung gut aushalten können und sich öffnen wollen und können. Auch sollte man diese Übung nicht durchführen, wenn sich traumatische Ereignisse vor kurzem erst ereignet haben (setzt eben das Kennen der Kinder und Jugendlichen voraus). Die Wirkmacht der Übung ist aber enorm, da in der Regel in jedem Lebensfluss stärkende, wundervolle, und großartige Momente zu verzeichnen sind, die die Resilienz der Kinder und Jugendlichen nachhaltig stärken können. Das Bewusstmachen der herausfordernden, belastenden und krisenhaften Lebenssituationen und -ereignisse kann ein erster Schritt zur Entlastung sein, durch den fließenden und dynamischen Prozess des Legens der Lebenslinie.

2. Durchführung:

Man entscheidet für sich, ob man seinen Lebensfluss legen möchte oder nicht. Man kann ihn in der Klein-/Großgruppe legen oder für sich – alleine oder in Begleitung einer Jugendleiterin oder eines Jugendleiters, Betreuerin oder eines Betreuers. Das beginnt mit der Geburt und wird standardmäßig mit einem weichen Symbol gelegt wie einer Blume. Dann kann man die „typischen“ entwicklungspsychologischen Etappen legen wie Kindergarteneintritt, Schuleintritt, erste Sandkastenfreunde, erste Liebe, aber auch per se eher belastende Momente wie Verlust eines Haustieres oder den Tod eines Familienmitglieds (Achtung: Nicht, wenn es aktuell ist!). Und man spricht darüber in der Gruppe, wenn man sich öffnen möchte und kann über die gleichen Erfahrungen in der Gruppe auch Entlastung, Unterstützung, Empathie und Verständnis erfahren.

3. Reflexion:

Im Austauschprozess erfahren Jugendliche viel über Ressourcen, was stärkende Ereignisse sein können, aber auch, dass die Bewertung von Ereignissen als Ressource und Stärke gesehen werden kann und einen widerstandsfähiger (=resilient) werden lässt. So kann ein gelungener Abschiedsprozess nach dem Tod eines geliebten Menschen, dem eine Zeitspanne des Loslassens Könnens und dem Teilen von wertvollen Erinnerungen vorausgegangen ist, ebenfalls als Ressource und innere Stärke betrachtet werden. Es geht ebenso um die Bewertung von Gefühlen und das Aushalten dieser. Wut, Trauer, Enttäuschung, Angst gehört zum Leben genauso dazu wie Liebe und Freude. Basisgefühle wie die Wut, die Trauer, die Angst, die Liebe und auch der Ekel sind nicht nur universell gültig, sondern haben auch evolutionsbedingt einen wichtigen Auftrag. Diese mit den Ereignissen, tendenziell eher positiv oder negativer Natur, in Verbindung zu bringen und die Funktion herauszuarbeiten die hinter den Gefühlen stehen, ist ebenso ein wichtiger Lerneffekt für eine gute, nachhaltige psychische Gesundheit.

4. Tipp:

Wem das Legen des eigenen Lebensflusses zu viel ist oder zu nah geht, kann sich auch bekannter Personen bedienen, die für einen wichtig sind, im Sinne einer Stellvertreter:innenfunktion. Wenn man das möchte, kann man auch als Jugendleiterin oder Jugendleiter bzw. Betreuerin oder Betreuer seinen eigenen Lebensfluss legen.

5. Variante:

Den Lebensfluss oder die Lebenslinien nur ressourcenorientiert legen lassen oder nur die Meilensteine in den Fokus setzen. Weitere Varianten wie oben – nicht den eigenen legen, sondern einen vertretenden Lebensfluss oder auch einen Idealverlauf im Sinne eines Best Practice und im Sinne eines Worst Case Scenarios legen lassen, damit man sich selbst zwischen diesen Extrema einordnen kann (sorgt auch meistens für Entlastung).

6. Quelle:

Gudrun Görlitz

Psychotherapie für Kinder und Jugendliche

Erlebensorientierte Übungen und Materialien

Verlag: Leben Lernen – Klett-Cotta