

Genussgruppe für Jugendliche

Genießen als Therapie

Von Ursula Pröll-List, Psychotherapeutin in Ausbildung unter Supervision sowie Ergotherapeutin und Karin Kellerer-Pirklbauer, Pädagogin sowie Psychotherapeutin in Ausbildung unter Supervision und Kinder- und Jugendlichentherapeutin in Ausbildung. Veröffentlicht in der Vereinszeitung des Kinderhilfswerks 03/2012

„Sinn beginnt bei den Sinnen, bei der sinnhaften Wahrnehmung der Phänomene des Lebens.“ Diesen Ausspruch von Hilarion Petzold haben Ursula Pröll-List und Karin Kellerer-Pirklbauer, zwei Mitarbeiterinnen des Kinderhilfswerkes in Linz, als Motto für eine therapeutische Gruppe gewählt, in der Jugendliche unterstützt wurden, in einer schwierigen Lebensphase ihren Weg zu finden.

„Jugendliche befinden sich in einer mehr oder weniger turbulenten Übergangsphase zwischen Kindheit und Erwachsenwerden. Die Pubertät bringt wie ein Wirbelsturm der Gefühle die bisherigen Sicherheiten ins Wanken und viel Neues ins Spiel“, gibt Ursula Pröll-List zu bedenken.

„Die große Entwicklungsaufgabe in der Pubertät ist die Selbstfindung“, ergänzt ihre Kollegin Karin Kellerer-Pirklbauer. Selbstfindung oder Identitätsfindung entsteht durch einen Prozess, in dem sich eine Person immer mehr als einmalig und unverwechselbar wahrnimmt und auch von seiner sozialen Umgebung so wahrgenommen wird. Dahin zu gelangen ist für Jugendliche nicht einfach, davon gehen die beiden Therapeutinnen aus.

Im Wirbelsturm der Gefühle

Jugendliche wollen sich mehr und mehr von ihren Eltern abgrenzen, deutlich machen, was sie selbst wahrnehmen, denken, fühlen und wollen. Stimmungsschwankungen aufgrund von Unsicherheiten beim Betreten von so viel Neuland gehören in dieser Phase dazu. Gleichzeitig spielen Gleichaltrige und Freunde eine immer wichtigere Rolle. Jugendliche orientieren sich stark an den Verhaltensweisen der Peer-Gruppe und wollen dazugehören. In diesem Zusammenhang sind auch die neuen Medien wichtig. Sie geben den Jugendlichen einerseits bisher ungeahnte Handlungsmöglichkeiten und tragen andererseits gerade dadurch zur Verunsicherung bei.

Viele Jugendliche meistern den Übergang von der Kindheit ins Erwachsenenalter gut. Manche geraten ob der großen Herausforderungen in Turbulenzen, was sich in verschiedenen Symptomen zeigen kann: Kontaktschwierigkeiten zu Gleichaltrigen, übertriebene Schüchternheit, exzessive Reizsuche (zum Beispiel an Extremen orientiertes Freizeitverhalten, Suche nach Risiko), Störungen der Impulskontrolle, Aufmerksamkeitsprobleme, Schwierigkeiten in der Differenzierung und Bewertung von Wahrnehmungen und Empfindungen, Sucht- und Abhängigkeitsproblematik, Essstörungen, Depressionen bis hin zu selbstschädigendem Verhalten.

Genussgruppe als „Schutzfaktor“ und „Entwicklungshelfer“

„In der Genussgruppe, die an sechs Terminen im Kinderhilfswerk stattfand, konnten sich Jugendliche mit Gleichaltrigen treffen und mit allen Sinnen Erfahrungen

machen, die sie in ihrer Entwicklung fördern und dabei unterstützen, ihren Alltag selbstbewusster und selbstbestimmter zu meistern“, fasst Ursula Pröll-List zusammen.

Jede Gruppeneinheit war einem der fünf Sinnesbereiche gewidmet: Riechen – Schmecken – Tasten – Schauen – Horchen. Dabei gab es konkrete Wahrnehmungsübungen und Anleitungen zum bewussten Erkunden. Karin Kellerer-Pirklbauer gibt ein Beispiel: „Einmal brachten wir Riechproben mit wie Seife, Tannenzweige, Uhu, Kaffee, Bienenwachs, Rasierwasser, Zigarre, Heu, Plakatfarbe, Ton, Schuhcreme, Parfum, Vanillearoma und dergleichen. Diese mussten zuerst mit verbundenen Augen erschnuppert werden. Was die Jugendlichen dabei erlebten, wurde dann mit kreativen Methoden wie geleiteten Imaginationen, gemeinsamen Collagen, bildnerischen Gestaltungen, Partnerübungen und ähnlichem vertieft und gemeinsam besprochen.“ „Das ermöglichte es den Jugendlichen, ihre Wahrnehmung zu schärfen, eigene Vorlieben und Abneigungen in den unterschiedlichen Sinnesbereichen besser wahrzunehmen und insbesondere positive Eindrücke wertschätzend aufzunehmen“, erklärt Ursula Pröll-List den therapeutischen Hintergrund. Wie eng Sinneseindrücke mit Emotionen und Erinnerungen verbunden sind, wurde besonders beim bewussten Riechen, Schmecken und Tasten deutlich, wodurch sich den Jugendlichen immer wieder Zugänge zu ihrem eigenen Leben erschlossen.

Breiten Raum nahm auch das Thema des Umgangs mit Suchtmittel ein. Die Erfahrungen der Jugendlichen reichten von regelmäßigem Nikotin- und Alkoholkonsum bis zu völliger Unberührtheit mit dieser Thematik. „Rege Diskussionen schlossen sich an: über Fleischkonsum versus Vegetarismus, Schönheitsideale und den Zwang sich ihnen zu unterwerfen, sportliche Betätigung als Möglichkeit, seine Grenzen zu spüren oder Aggression abzubauen, und auch über Internet und facebook mit seinen Möglichkeiten und Gefahren wurde debattiert“, erinnert sich Ursula Pröll-List. „Diese Gespräche zeigten uns deutlich, wie wichtig es für die Jugendlichen ist, sich mit der eigenen Wahrnehmung auseinander zu setzen, eine eigene Meinung zu bilden, gängige Werte zu hinterfragen und so ein Stück Identität zu gewinnen.“

Genussregeln

Da es ein Anliegen der Genussgruppe war, mit sich und den eigenen Erfahrungen in wertschätzender Weise umzugehen, wurden schon zu Beginn Genussprinzipien besprochen und eingeführt. Sie waren in den einzelnen Gruppenstunden präsent und konnten von den Jugendlichen auf ihre Tauglichkeit hin überprüft werden:

- ♥ *Genuss braucht Zeit:*
Ich schaffe mir Zeit, um mich auf etwas einlassen und genießen zu können.
- ♥ *Genuss muss erlaubt sein:*
Ich darf genießen, mir Pausen gönnen, nicht nur Aktivität ist wichtig.
- ♥ *Genuss geht nicht nebenbei:*
Ich schalte andere Reizquellen aus, um mich auf eine Sache zu konzentrieren.
- ♥ *Weniger ist mehr:*
Ich finde das richtige Maß für mich. Zu viel des Guten kann den Genuss ins Gegenteil verkehren.
- ♥ *Jedem das Seine:*
Ich spüre, was mir gut tut, entdecke meine individuellen Vorlieben und Abneigungen.
- ♥ *Ohne Erfahrung kein Genuss:*
Ich probiere Neues aus, lasse mich auf feine Nuancen ein und kann mir so bisher unbekannte Genussquellen erschließen.

♥ *Genuss ist alltäglich:*

Genuss braucht nicht immer das außergewöhnliche Ereignis, sondern ist mit feiner Wahrnehmung täglich um uns herum zu finden.

Genießen im Alltag

Um die Erfahrungen, die in der Genussgruppe gemacht wurden, ins konkrete Leben zu übertragen und eine Brücke zum jeweils nächsten Treffen zu schlagen, gab es „Hausübungen“, die darauf abzielten, genussvolle Momente im Alltag bewusst wahrzunehmen oder etwas speziell Genussvolles aus der vergangenen Woche mitzubringen. „Den Abschluss bildete ein gemeinsam zubereitetes Festmahl, das wir am schön gedeckten Tisch miteinander genüsslich verspeisten“, erinnern sich Ursula und Karin.

Wie sehr die jungen Mädchen und Burschen von den Inhalten der Genussgruppe profitierten, zeigten ihre durchwegs positiven Rückmeldungen. „Es wurde deutlich“, so Kellerer-Pirklbauer abschließend, „dass dieses erlebnis- und reflexionsorientierte Angebot den Bedürfnissen der Jugendlichen nach sinnhaftem Erleben, nach Austausch in der Gruppe, nach klaren Regeln aber auch nach Freiraum für eigene Ideen entgegen kommt und einen guten Beitrag zu Selbstwahrnehmung, Selbststeuerung und so zur Identitätsbildung leisten kann.“



Ursula Pröll-List und Karin Kellerer-Pirklbauer, Psychotherapeutinnen in Ausbildung unter Supervision (Integrative Therapie)

Über das Kinderhilfswerk

Unsere Mission

Die Seele stärken & Entwicklung fördern!

Das Kinderhilfswerk ist Schnittstelle von Familie, Kindergarten, Schule, Jugendwohlfahrt sowie Kinder- und Jugendpsychiatrie.

Wir unterstützen Kinder- und Jugendliche mit psychosozialen Problemen sowie deren soziales Umfeld. Unser Angebot richtet sich überwiegend an sozial schwächer gestellte Familien, welche sich aus finanziellen Gründen Hilfe nicht leisten könnten. Wir fördern Kinder und Jugendliche in ihrer psychischen, emotionalen und sozialen Entwicklung und stärken Eltern sowie Bezugspersonen in ihrer Erziehungskompetenz.

Unsere Prinzipien

Gemeinsam mehr bewirken!

Zum Wohle des Kindes bieten wir möglichst unbürokratisch und schnell Hilfe. Wir unterstützen vertraulich, finanziell leistbar und auf Wunsch anonym. Bei unserem breiten Spektrum an Leistungsangeboten ist das Einbeziehen aller relevanten Bezugspersonen ein zentrales Element. Wir setzen keine Begrenzung bei der Behandlungsdauer und sind durch unsere Kooperationstherapeuten in ganz Österreich vertreten. Wir stehen für Transparenz, Sicherheit und die Einhaltung strenger Kriterien.

Kontakt

Verein Kinderhilfswerk
Stifterstraße 28/4
4020 Linz
Telefon: +43 732 791617
Email: linz@kinderhilfswerk.at
