

## **Eine Kraftquelle besonderer Art - Das Sozialtherapeutische Rollenspiel als ein nachhaltiger „Kraftstoff“ für Seele und Leib**

**Sylvia Ellermann**

Es gibt sie, diese Inseln, die man sich im Alltag schafft, kurze Momente, die einen aufblühen lassen. Es sind Kraftquellen. Eine dieser Kraftquellen ist für mich das Sozialtherapeutische Rollenspiel (STR). Hier war es Teil einer wunderbaren Gruppe im Naturfreundehaus Maria Laach zusammen mit Hubert Lohner und Brigitte Müller. Wir haben viel erzählt, angerührt zugehört, es wurde gemalt, gezwitschert und gesungen und wir haben Tränen gelacht, wie es auch Kinder im Spiel gern tun. „Was habt ihr denn da gemacht?“ könnte jemand, neugierig geworden, fragen? Wir haben uns zum 4. Mal und zum inzwischen obligatorisch gewordenen „Sozialtherapeutischen Rollenspiel für Kinder und Jugendliche“ in der landschaftlich herrlichen Vulkaneifel getroffen.

Offiziell befand ich mich auf der Fortbildung „Die Förderung resilienten Verhaltens bei Kindern und Jugendlichen mit den vielfältigen Mitteln des Sozialtherapeutischen Rollenspiels“ vom **6. - 8. September 2019**, wie immer organisiert durch unseren unermüdlichen Arbeitskreisleiter Egbert Wisser. Schon an dieser Stelle ein ganz herzliches Dankeschön für das aufmerksame Kümmern, das dieses Wochenende erst möglich gemacht hat.

Als Ortsansässige und deshalb gewöhnlich Heimfahrende (30 km) war es für mich das erste Mal, dass ich auch im Naturfreundehaus übernachtet habe. Und das war gut so! Dadurch war es möglich, das Wochenende mit den Abendeinheiten voll auszuschöpfen und gerne freiwillig Überstunden zu machen. Wir waren so intensiv in die Spiele und ihre Themen vertieft, dass die Zeit wie im Fluge verging. Wie immer hatten wir viel zu wenig Zeit. Das Wochenende hätte gut und gern noch eine Weile weitergehen dürfen. Aber wie heißt es doch: „Man sollte immer dann gehen, wenn es am schönsten ist“. Mit dem Abschied gehen auch schönen Erinnerungen mit und alle kommen sehr gerne wieder.

Und es **wird** weitergehen! Der nächste Termin wurde gleich an Ort und Stelle vereinbart. Ein Thema fand sich auch sofort: Es wird um „Gefühle“ gehen und um die Förderung der „Emotionalen Intelligenz“ von Kindern und Jugendlichen.

Im Sommer 2016 bin ich zum ersten Mal zum Zusatzblock „STR für Kinder und Jugendliche“ gefahren. Damals bestand die Gruppe aus neun TeilnehmerInnen und zwei Leitern. Alle waren mir unbekannt, auch die beiden Dozenten. Dementsprechend war ich doch sehr aufgeregt. Heute bin ich immer noch aufgeregt, aber heute bin ich anders aufgeregt: Ich bin voller Erwartungen, freue mich auf schöne Fortbildungstage und kann es kaum abwarten, bis es endlich losgeht.

Diesmal waren wir nur zu sechst. Leider waren zwei STRlerinnen verhindert. Gerne hätten wir ihnen persönlich gesagt: „Wir haben euch dennoch im Herzen dabei und denken an euch“. Dafür war es für uns eine große Freude und Bereicherung, Andrea Bayer, unsere ASIS-Vorsitzende, in unserer Mitte willkommen heißen zu dürfen.

Gestartet sind wir am Freitag nach dem Abendessen mit einem „Schnappschuss“. Es ging um Freundlichkeit: Wann war jemand in den letzten zwei Wochen zu uns besonders oder für uns überraschend freundlich? Oder wann waren wir zu jemand anderem besonderes freundlich? Im Spiel mit dem uns bekannten Ablauf gab es zum Thema Freundlichkeit einen regen Austausch. Nun waren wir endgültig angekommen.

Wir wussten es schon: An diesem Wochenende werden natürlich auch Bilderbuch-Eingaben nicht fehlen. So durften wir als erstes ein uns bereits bekanntes Bilderbuch „Der Punkt – Kunst kann jeder“, von Peter H. Reynolds, nunmehr aktiv spielend erleben. Wir haben gemalt und viele bewegende Erlebnisse ausgetauscht. Bei diesem Spiel, „Der Punkt oder Mut tut gut“, geht es um Selbstachtung, Selbstvertrauen, Selbstwirksamkeit und Optimismus. Diese Aspekte können bei Kindern und Jugendlichen, wie bei uns allen, durch Ermutigung und Wertschätzung sowie das Hervorheben von Stärken und Leistungen gut gefördert werden können.

Im Bilderbuch fing alles mit einem kleinen unscheinbaren Punkt an, der durch eine wertschätzende Beachtung zu etwas Großem wurde. Angeregt durch dieses Bild kamen wir durch Sabine, Christine und Axel in den besonderen Genuss des gemeinsamen Singens. Der Text passte so gut zu unserem Thema. Hier ein kurzer Auszug:

*Alles muss klein beginnen.  
Lass etwas Zeit verrinnen,  
es muss nur Kraft gewinnen  
und endlich ist es groß.  
Manchmal denk ich traurig:  
„Ich bin viel zu klein.  
Kann ja doch nichts machen“.  
Und dann fällt mir ein:  
„Erst einmal beginnen,  
hab ich das geschafft,  
nur nicht mutlos werden,  
dann wächst auch die Kraft“.  
Und dann seh ich staunend:  
„Ich bin nicht allein...“  
(von Gerd Schöne, Songwriter)*

In weiteren Bilderbüchern haben wir an diesem Wochenende auch gleich zweimal einen Bären kennengelernt. Sie führten uns zu neuen Themen. Bei einem Wahrnehmungszentrierten Spiel, einem Allgemeinen Erlebnisspiel, ging es um die Bedeutung des Erzählens für das seelische Wohlbefinden, aber auch darum, dass nicht immer jemand da ist, der uns

zuhören kann, und wir warten müssen. Mit Hinführung durch Bilderbuch „Als Bär erzählen wollte“ von Philip C. und Erin E. Stead und über die Eingabe ausgeschnittener Bärenbilder konnten wir uns mit entsprechenden eigenen Themen intensiv auseinandersetzen. Es waren nicht immer Erlebnisse, an die man sich gerne erinnert. Oft gab es aber einen hilfreichen und tröstenden Ersatz.

Beim zweiten Bären und wieder einem Wahrnehmungszentrierten Spiel mit dem Titel „Der Himmel auf Erden“ - ein Erlebnisspiel mit Problemeingabe - ging es um unseren Umgang mit Schicksalsschlägen, wie mit Verlusten und Erfahrungen von Tod und Trauer, sowie um die Möglichkeiten die eigenen Gefühle zu regulieren und die Bedeutung von Kraftquellen zu erkennen. Kraftquellen stärken eine zuversichtliche und hoffnungsvolle Einstellung und wecken wieder Lebensfreude. Hierfür war das Bilderbuch von Dolf Verroen und Wolf Erlbuch „Ein Himmel für den kleinen Bären“ eine wunderbare Hinführung zu dem Thema.

Natürlich haben wir uns auch theoretisch mit dem Thema Resilienz befasst. Hubert hatte dafür ein gut strukturiertes Handout erstellt, anhand dessen wir die gespielten STR-Spiele, auch aus vergangenen Fortbildungen, einzelnen Resilienz-Faktoren zuordnen konnten. Auf diese Weise hatten wir eine gute Mischung aus praktischem Erleben der STR-Methode mit einem intensiven Austausch, aber auch aus Theorie Einheiten.

Dabei wurde uns für die Förderung resilienten Verhaltens auch der große Wert der Problemzentrierten Spiele deutlich. Die fiktive Bearbeitung von herausfordernden Situationen, denen Kinder und Jugendliche in ihrem Lebensumfeld begegnen können, hilft ihnen, Sicherheit und Vertrauen in die eigenen Kräfte zu gewinnen. Durch die Veranschaulichung der verschiedenen Spielvarianten dieser Spielgattung und deren kleinen und feinen Unterschiede wurden uns deren Anwendungs- und Gestaltungsmöglichkeiten nochmals besonders klar.

An diesem Wochenende ging es um Resilienz und Kraftquellen. Eine, die uns allen am liebsten ist, ist der Humor. Und... wir haben so viel gelacht. Besonders viel Freude und Spaß hatten wir beim „Vogelnest“, einem „verschlüsselten Problem mit mehreren Szenen“. Wir haben uns am letzten Tag kurzer Hand in eine doch sehr laute und lebendige Vogelfamilie verwandelt. Bei diesem Spiel waren wir im Anschluss wieder einmal fasziniert von der Wirkungsweise dieser wunderbaren Methode.

Es sind die vielen kleinen Momente des gemeinsamen Teilens, die einem nach so einem Wochenende in Erinnerung bleiben und zu den bereits gesammelten Schätzen neu dazu kommen. Diesmal gab es am Schluss symbolisch für diese Schätze einen kleinen gehäkelten Handschuh (siehe Facebook). Er passte zu unserem Thema: Wie Handschuhe unsere Hände wärmen, so sind gute Erfahrungen „Wärme“ in unserem Alltag.

Gerne haben wir diesen kleinen Handschuh einer Teilnehmerin mitgegeben, der wir hoffentlich in ihrer Fragestellung „wärmend“ ein wenig weiterhelfen konnten.

Ich danke allen Teilnehmenden und vor allem den Referenten, die dieses beeindruckende Wochenende zu dem gemacht haben, was es war: eine Kraftquelle.