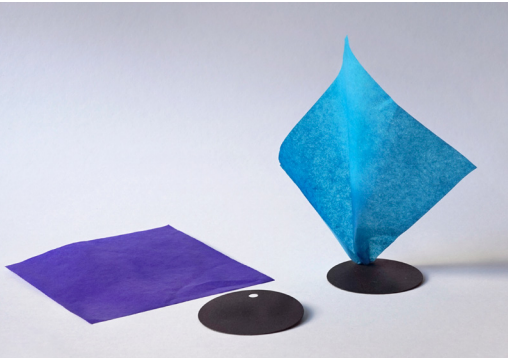




FARBSPIEL

Farbspiel

Das **Farbspiel** haben wir für Kinder oder Jugendliche entwickelt, denen es schwer fällt, ihre Gefühle zu erkennen und / oder zu benennen.



Es gibt 40 Farben in Form von kleinen Seidenpapier-Quadraten (ca. 11 x 11 cm), die mit runden Pappkarten als Träger „stehen“ können.

Auf die Trägerkarten kann mit einem Gel-Stift geschrieben werden.

Zusätzlich verwenden wir einen Hut (nicht enthalten), in dem wir Vorschläge an denkbaren Gefühlen, vermerkt auf den Pappkärtchen, vorbereitet haben.

Hier finden sich auch grundlegende Bedürfnisse wie „Hunger“, „Appetit“, „müde“, „satt“ und komplexe Beschreibungen wie: „nach dem Baden im Schlafanzug auf dem Sofa vor dem Fernseher“.

Die Farben liegen in ihren Nuancen oft sehr nahe beieinander und sind doch unterschiedlich. Sie ändern sich im Licht, sind leicht transparent und glänzend.

Hieraus ergibt sich zunächst eine scheinbar verwirrende Vielfalt, die im Laufe des Gesprächs aufgelöst wird.



Das empfindlich wirkende Material führt fast selbstverständlich zu einem vorsichtigen Umgang. Das Zutrauen, dass die Kinder sorgsam genug sein können, spielt ebenso eine Rolle, wie die Wertschätzung die sich in dem zarten Material ausdrückt.

Das Papier lässt sich allerdings auch „zerknittern“ und wieder glatt streichen - es gewinnt dadurch sogar, da die Anmutung interessanter wird.



Ein denkbarer Ablauf wäre:

Anfänglich sind alle 40 Farben gleichberechtigt auf dem Tisch. Gemeinsam „sucht“ man nach einem Gefühl (aktuell oder in der Erinnerung) und versucht es so genau wie möglich zu beschreiben, nun „sucht“ man die Farbe heraus, die am besten zu diesem Gefühl passt. Alternativ kann auch eine Farbe die Assoziation eines Gefühls auslösen. Anders, als bei anderen Materialien, sind die Farben NICHT bestimmten Gefühlen zugeordnet und es gibt bei der Auswahl keine Vorgaben.

Ist ein Gefühl beschrieben und eine Farbe gefunden, kann die Beschreibung auf der Trägerkarte notiert werden und das Gefühl bzw. sein Repräsentant „gehört“ damit dem Patienten.

Wenn der Ideenfluss stocken sollte, kann man auch ein Gefühl „aus dem Hut“ ziehen. Es folgt die Überlegung, ob man dieses Gefühl kennt und ihm eine Farbe zuordnen möchte.

Am Ende - wir spielen über mehrere Therapiestunden hinweg - sollten dem Patienten alle Farben „gehören“ - er hat also erfolgreich 40 Gefühle identifiziert. Es ist auch denkbar Farben, die nicht gewählt wurden, zu verwerfen oder sogar Farben als Repräsentanten von unerwünschten Gefühlen symbolisch zu „entsorgen“ - beispielsweise solche, die die Basis von Phobien oder Zwängen bilden. Findet man ein Gefühl besonders gut beschrieben, kann man es auch notieren und zu den anderen in den Hut legen - so wächst die Zahl der Vorschläge im Hut auf den auch andere Kinder zurückgreifen können.

Natürlich kann man auch einen anderen Ablauf wählen, bei dem das Material nicht einem Patienten zugeordnet wird und wieder verwendet werden kann.

Anhand dieses Materials lässt sich gut diskutieren:

- Gefühle sind komplex und fragil - entsprechend sollte man sorgsam mit ihnen umgehen.
- Gefühle sind sehr individuell und nicht alle „Wut“ ist „immer“ rot. (Welche Farbe hat eigentlich „verrauchte Wut“?)
- Ob Gefühle angemessen sind, hängt immer vom Kontext ab.

Ein Gefühl, das zunächst als unangenehm identifiziert wird, muss nicht gleich „entsorgt“ werden - in einem anderen Kontext kann es sehr sinnvoll sein.



„Angst“ und „Trauer“ sind offensichtliche Kandidaten, aber ebenso kann „Freude“ im richtigen (bzw. falschen) Kontext zu „Schadenfreude“ werden. „Zuneigung“ ist etwas Schönes - unerwünschte Aufmerksamkeit kann sehr lästig werden.

- Meine Gefühle gehören mir. Weder kann ein anderer hier urteilen, noch sollte ich anderen meine Gefühle unterstellen oder abverlangen. Empathie verlangt sowohl eine Kenntnis der eigenen Gefühle, als auch die Einsicht, dass andere Menschen andere Gefühle haben können.

- Gefühle lassen sich mit Hilfe der Farben in ungewöhnliche Kategorien „sortieren“. So können beispielsweise alle „aufregenden“ Gefühle zusammen kommen - Wut steht plötzlich neben Vorfreude und Abenteuerlust. Zu „zufrieden“ gesellen sich vielleicht „satt“ und „stolz“.



- Die differenzierte Betrachtung scheinbar verwandter Gefühle kann hilfreich sein - „Sehnsucht“ ist ein Mangel mit einer konkreten Zielvorstellung, während „Frust“ dieses Potential nicht hat.
- Angenehme Gefühle können in ihrer Steigerung unangenehm werden - aus „Tatendrang“ kann fahriger Aktionismus werden, aus „Wehmut“ kann „lähmende Trauer“ werden.
- Unangenehme Gefühle können zu erfreulichen Resultaten führen - aus „Langeweile“ können neue Ideen entstehen, aus „Empörung“ kann die Energie zum Ändern einer Situation gefunden werden.
- Gefühle kommen selten in „Reinform“ vor. Meistens mischen sich verschiedene Aspekte - dass dies der Normalfall ist und zum Beispiel Anlass für zahllose Kunstwerke gegeben hat, kann Kindern helfen, die meinen, sie müssten „ganz genau 5 Gefühle in sich haben“.
- Die 40 Farben reichen nicht aus, um alle Gefühle eines Lebens zu beschreiben. Dies ist nur ein Anfang und die Kinder sollen den Mut finden, dies zu kritisieren.

Im Gegensatz zu Material, das wir kennen, ist dieses Spiel im Ablauf frei - das Hauptziel liegt darin, die Unbestimmtheit vielschichtiger Gefühlslagen zu verstehen, für sich aufzulösen und so mit den einzelnen Aspekten besser umgehen zu können. Humor und „verrückte Ideen“ sind willkommen und natürlich kann man sich auch selbst zuzwinkern, wenn man merkt, wo man sich verheddert hat.

Vielleicht wäre ich nicht so genervt, wenn ich nicht so hungrig wäre? Vielleicht kann ich Vorfreude besser genießen, wenn ich den Gedanken an mögliche Enttäuschungen weniger Raum gebe? Vielleicht sieht alles ganz anders aus, wenn ich drüber geschlafen habe.

Dies sind wichtige Gedanken, auf die Kinder mit diesem Material kommen können, denn selbstverständlich kann man seine Einschätzungen auch ändern, Farben mehrfach zuordnen oder Neubewertungen abbilden.



Das weiße Papier gibt die Möglichkeit für eigene Kreationen. Es kann mit Tusche bemalt werden, um so ganz eigene Farben oder Farbmischungen zu erzeugen. (Gut trocknen lassen - feuchtes Papier reißt leicht!)

Wir wünschen viel Spaß mit dem Farbspiel!

N. R. Februar 2020