

## Rezensionen\*

Christine Wakolbinger

### **Bettina Markones und Anna-Lena Szücs: Wohin mit Kummer und Sorgen? Ein Buch für Kinder über den Umgang mit Kummer und Sorgen, um wieder freier atmen zu können.**

Höschberg: Fisch & Schildkröte Verlag, 2021, Bilderbuch, 32 Seiten. ISBN: 978-3-949576-00-3. EUR (D) 17,95 / EUR (A) 18,50 und Begleitheft, 24 Seiten. ISBN 978-3-949576-01-0. EUR (D) 7,95 / EUR (A) 8,20.

Im Gegensatz zu Focusing mit Erwachsenen ist Focusing mit Kindern im deutschsprachigen Raum noch relativ unbekannt. Die Focusingtherapeutin Bettina Markones hat es sich zur Aufgabe gemacht, diesen Ansatz zu verbreiten. Sie legt nun ein Bilderbuch für Kinder vor, aufbauend auf dem Hintergrund des „Freiraum Schaffens“ im Focusing, zusätzlich gibt es ein Begleitheft für Erwachsene.

Das *Begleitheft* bietet eine verständliche Einführung in die Grundbegriffe des Focusing, sowie kleine Anleitungsbungen für die Praxis des Focusing mit Kindern und Hilfestellungen zum konkreten Einsatz des Bilderbuches.

Im ersten Teil des Begleitheftes findet sich eine gute Beschreibung, wie die Autorin Kinder mit einfachen Übungen in das Focusing einführt. Besonderes Augenmerk legt die Autorin auf das „Freiraum Schaffen“. Für die Kinder werden dabei gemalte Sorgenzettel oder ein Gegenstand genutzt, die in der Folge an einem guten Ort verwahrt werden. Danach wird das Kind angeleitet, das entstandene freiere Gefühl zu genießen. Mit dieser Beschreibung führt die Autorin schon in die Grundidee ihres Bilderbuches ein, nämlich dem „Freiraum Schaffen“ bei Kummer und Sorgen.

In einem zweiten Teil des Begleitheftes geht die Autorin auf das Vorlesen von Bilderbüchern genauer ein. Sie beschreibt darin die Wichtigkeit eines ausgewogenen Verhältnisses von Kind, Buch und Vorleser\*in. Es hat z. B. immer einen guten Grund, warum Kinder ein bestimmtes Buch immer wieder vorgelesen haben wollen, dies sollte auf jeden Fall unterstützt werden.

Im dritten Abschnitt des Begleitheftes wird der konkrete Einsatz des Bilderbuches beschrieben. Es eignet sich sowohl für das Vorlesen daheim als auch für den pädagogischen Einsatz einzeln und in Gruppen. Es werden Beispiele angeführt, wie

die vorlesende Person Kinder anhand des Bilderbuches dazu einlädt, tiefer in das Thema einzutauchen und wie sie einen Focusing Prozess zum „Freiraum Schaffen“ einleiten kann.

Für ältere Kinder stellt die Autorin in einem weiteren Text eine konkrete Anleitung zum „Freiraum Schaffen“ zur Verfügung.

Für den Einsatz in pädagogischen Gruppen finden sich hilfreiche Hinweise, wie auch im Gruppensetting jedes einzelne Kind zu seinem eigenen Freiraum kommen kann.

Protagonistin des *Bilderbuches* ist Anna, die sehr traurig ist. Voller Kummer und Sorgen schläft sie nach längerer Zeit ein. Da hört sie eine freundliche Stimme, die sie einlädt, den Zauberwald zu besuchen. Dort trifft sie mehrere freundliche und hilfsbereite Tiere, die sie jeweils einladen, eine Sorge oder einen Ärger bei ihnen zu lassen. So lässt Anna die Note Fünf in der Matheprobe, ihre Tränen über das deshalb Ausgelacht-Werden von den anderen Kindern und die Angst vor den Eltern in der Kanne der Katze zurück.

Anna fühlt sich auf ihrem Weg jedes Mal ein bisschen leichter, wenn sie eine Sorge bei einem Tier lassen konnte. Alle Tiere machen dabei deutlich, dass es nicht darum geht, etwas „wegzumachen“, sondern den belastenden Dingen einen guten Platz zu geben, um später zu einer passenden Zeit zu ihnen zurückzukehren. So macht der Schwan Anna den Vorschlag, zu ihren Sorgen über ihren Opa später eventuell mit einer zweiten Person zurückzukommen und gemeinsam darüber zu reden.

Am Ende ihres Weges fühlt Anna sich leichter und erfrischt. Sie trifft eine Maus, die ihr versichert, dass ihre Sorgen gut bei ihr aufgehoben sind, und sie unterstützt Anna dabei, das gute Gefühl auszukosten. Anna schläft ein und träumt von schönen Dingen.

---

**Christine Wakolbinger**, Mag.<sup>a</sup>, geb. 1960, Klinische Psychologin und Personenzentrierte Psychotherapeutin, Lehrtherapeutin der VRP, Weiterbildungsleitung Personenzentrierte Kinder- und Jugendlichenpsychotherapie, lebt und arbeitet in freier Praxis in Wien.

\* Beabsichtigte Rezensionen sollten mit einem verantwortlichen Redakteur besprochen werden; Detailinformationen zu Rezensionen siehe hintere innere Umschlagseite (U3).

Bilderbücher, die Kinder bei schwierigen Themen unterstützen, gibt es in reichlicher Zahl auf dem Büchermarkt. Umso erfreulicher ist es, dass mit diesem Buch erstmalig auch ein Bilderbuch mit dem fachlichen Hintergrund des Focusing auf den Markt gekommen ist. Es ist einfach geschrieben, liebevoll illustriert und lädt Kinder ein, sich mit Anna zu identifizieren. Allerdings empfehle ich Vorleser\*innen, die nicht vertraut sind mit dem „Freiraum Schaffen“ des Focusing, sich zuerst das Begleitheft durchzulesen, um das Potenzial des Buches auch voll ausschöpfen zu können.

Im Praxistest mit drei Enkelkindern zeigte sich, dass die Vierjährige noch nicht viel mit dem Buch anfangen konnte. Der Sechsjährige hat sofort mit Begeisterung begonnen, seine

Sorgen bei den Tieren zu lassen und wirkte am Ende des Prozesses sichtlich erleichtert. Die Neunjährige hat beim Vorlesen erklärt, dass sie ihre Sorgen schon lange bei den Pferden lässt, sie hatte das „Freiraum Schaffen“ in dieser Form schon intuitiv selbst gefunden.

Ich halte das Buch sowohl für den privaten Gebrauch als auch in Pädagogik und Kinderpsychotherapie für sehr geeignet, Kinder dabei zu unterstützen, sich auf einfache Art selbst „Freiraum Schaffen“ zu lernen. Dies gelingt umso besser, je vertrauter die vorlesende Person mit dem Buch ist, und wie sie das jeweilige Kind beim Vorlesen unterstützen kann, seinen eigenen freiraumschaffenden Prozess zu finden.

Marieluise Brückl

### **Bettina Markones: Ich spür Banane blau. Focusing in der Arbeit mit Kindern.**

*Freiburg: Arbor-Verlag, 2022, 187 Seiten, ISBN: 978-3-86781-372-3. EUR (D) 18,00 / EUR (A) 18,50 / CHF 28,90.*

Der Titel, den Bettina Markones für ihr Buch gewählt hat, hat einen stark ansprechenden Charakter, der sofort in der eigenen Wahrnehmung eine Empfindung auslöst – ein wahrlich gelungener Einstieg für das Thema Focusing. Sie widmet sich gekonnt der jüngeren Zielgruppe, den Kindern und Jugendlichen, und arbeitet die Unterschiede und Besonderheiten im Vergleich zu der Arbeit mit erwachsenen Personen heraus. Ein spannendes Detail am Rande ist, dass die Leser\*innen erfahren, dass Gendlin durch Erfahrungen in seiner Kindheit den Weg zum Focusing gefunden hat, wodurch eine Verbindung zur Focusingarbeit mit Kindern und Jugendlichen gefunden ist.

Das Buch ist in zwei große Teile gegliedert, wobei im ersten Teil die Grundlagen des Focusing beschrieben werden, wodurch auch Personen, die bisher wenig Einblick in die Arbeit mit Focusing hatten, eine gute erste Übersicht erlangen. Freilich muss dazu gesagt werden, dass es für eine in die Tiefe gehende Beschreibung der einzelnen Schritte im Focusing nicht ausreichend ist, dafür gibt es aber mehrere Literaturverweise, um dies bei Bedarf zu vertiefen. Der Schwerpunkt des Buches liegt eindeutig in der praktischen Beschreibung der Arbeit mit Kindern und Jugendlichen und diesem widmet sich der zweite große Teil des Buches sehr ausführlich.

Von Anfang an ist das Buch von Markones sehr praxisnah verfasst, da es verschiedene Erlebensqualitäten anspricht – ein wirklich gelungenes Buch, das sich mit einem bisher wenig beachteten Thema auseinandersetzt. Darüber hinaus erläutert sie ihren persönlichen Weg zu der Arbeit mit Kindern und Jugendlichen; die Freude und Leichtigkeit, die sie dabei mit Focusing verbindet, klingt in ihrem Buch ständig durch.

Ihr Bemühen, klare sowie einfache Bilder und Worte zu finden, prägt bereits den ersten Teil des Buches. Dabei geht Markones auf die verschiedenen Lebenswelten von Kindern und Jugendlichen ein und versucht Erklärungen zu finden, die daran anknüpfen, um so in eine reelle Verbindung mit ihrer jungen Klientel zu gelangen: Ein sehr gelungenes Beispiel, wie der Bezugsrahmen des Gegenübers beachtet und als Ausgangspunkt für Angebote verstanden wird.

Einen gelungenen Focusingprozess, der auf der Grundlage des geteilten Raumes, durch die personenzentrierten Grundhaltungen und die verschiedenen Techniken und Interventionen entsteht, vergleicht sie mit einer gut gewürzten nährenden Suppe. Das Ziel, das Markones dabei verfolgt, ist, dass gestoppte Erlebensprozesse wieder in Fluss kommen und Kinder durch die unterschiedlichen Interventionen zunehmend in Kontakt mit ihrem körperlich fühlbaren Spüren kommen. Sich selbst innerlich mehr zu spüren und von einer anfangs eher vagen Wahrnehmung zu einem intensiveren Prozess zu gelangen, ist das Ergebnis eines Focusingprozesses für Kinder und Jugendliche. Sie werden dadurch gestärkt, ihre innere

---

**Marieluise Brückl, Mag.<sup>a</sup>**, Personenzentrierte Psychotherapeutin in freier Praxis, Sonder- und Heilpädagogin, Leiterin der Weiterbildung für Kinder- und Jugendlichenpsychotherapie FORUM/ VRP, Psychotherapieausbilderin des FORUM, Wien.