

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.

Wahrnehmung von Empfindungen und Gefühlen wächst und unterstützt somit ihre Identitätsfindung.

Durch die gesamte Darstellung eines Focusingprozesses zieht sich die Freude und der positive Zugang von Markones zu Kindern und Jugendlichen und ihr konsequentes Bemühen, mit ihnen im Dialog zu sein und Worte zu finden, die aus dem Erleben der Kinder und Jugendlichen herauskommen. Ihre wertschätzende Haltung, auch den Eltern gegenüber, und das Bemühen um Verstehen prägen ihre Darstellungen und Beschreibungen.

Im zweiten Teil, der zwei Drittel des Buches ausmacht, werden von Markones verschiedene Wege beschrieben, um Freiraum zu schaffen und wie es für die Begleitperson bzw. Psychotherapeut\*in möglich wird, das Kind bzw. die/den Jugendliche\*n im Focusingprozess zu erreichen. Sowohl durch Bewegung, kreative Materialien oder auch mit Humor stellt Markones einen ersten Kontakt zu ihrem Gegenüber her – der eigenen Kreativität sind dabei keine Grenzen gesetzt. Der Grundsatz, den sie immer wieder betont, ist: allem, was kommt, freundlich zu begegnen. Im Focusing stehen nicht die Themen an sich im Vordergrund, sondern der konkrete Umgang damit. Durch den Prozess des Freiraum-Schaffens kann eine gute Distanz zu den belastenden Themen hergestellt werden, wodurch bereits eine erste Veränderung sichtbar und spürbar werden kann.

Für die weitere Unterstützung des Focusingprozesses von Kindern und Jugendlichen werden elf unterschiedliche Interventionsmöglichkeiten angeführt und mit teilweise sehr konkreten Anleitungen versehen. Die Ausführungen sind größtenteils für die Arbeit im Einzelsetting beschrieben, es finden sich aber auch Hinweise für die Arbeit mit Gruppen. Markones ist es wichtig zu betonen, dass es immer darum geht, sich an den vorhandenen Ressourcen der Kinder und Jugendlichen zu orientieren; sie beschreibt sehr deutlich, dass selbst unter Bedingungen, die als einschränkend erlebt werden (z. B. in kahlen Schulräumen) förderliche Focusingprozesse entstehen können.

Als einfachsten Einstieg mit Kindern und Jugendlichen in die Welt des Focusing empfiehlt Markones das Malen, da die meisten Kinder dazu einen Zugang haben und somit ihren persönlichen Ausdruck finden können. Besonderes Augenmerk legt sie auf die individuelle Freiheit und damit verbunden auch die absolute Bewertungsfreiheit im Hinblick auf sichtbare kreative Ergebnisse. Kinder und Jugendliche sind aus ihrer schulischen Sozialisation heraus meist gewohnt bewertet zu werden und benötigen darum klare, oftmals wiederholte Hinweise, dass im Focusing nichts falsch gemacht werden kann, da es sich um den Ausdruck ihres persönlichen Erlebens handelt. Diese wichtige Mitteilung kann nicht oft genug wiederholt werden, damit Kinder und Jugendliche sich wirklich frei fühlen, sich ihrem eigenen Prozess zuzuwenden. Die Position der/des Psychotherapeut\*in ist die einer interessierten Begleitperson; das

Kind bzw. der/die Jugendliche kennt sein/ihr eigenes Empfinden und drückt dieses in der Darstellung aus.

Neben dem Malen führt Markones Bewegung, die Arbeit mit Träumen und Imaginationen, den Einsatz von Bilderbüchern<sup>1</sup>, Märchen und Geschichten und die Verwendung von Ton zum Gestalten als Möglichkeiten an, die im Focusingprozess eingesetzt werden können. Zusätzlich beschreibt sie, wie Puppen und Musik verwendet werden können. Durch die große Fülle an Beispielen werden diese teilweise leider nur kurz beschrieben, wodurch einige Fragen offen bleiben. Versteht man diese aber als Anregungen und Ideen, die selbst noch vertieft und erforscht werden können, so ist das Buch von Markones ein großer Fundus dafür.

Als Anhang im Buch bzw. auch direkt auf der Homepage des Verlags<sup>2</sup> herunterzuladen gibt es ein von Markones gestaltetes Mitmachbilderbuch mit dem Titel „Von den äußeren und inneren Augen“ und zwei Versionen eines Gefühlstagebuchs, das für den persönlichen Gebrauch eingesetzt werden darf.

Insgesamt ist „Ich spür Banane blau“ ein empfehlenswertes Buch für die Focusingarbeit mit Kindern und Jugendlichen. Markones schafft es, mit ihren Ausführungen eine Basis zu legen und ausreichend Anregungen für die praktische Arbeit zu liefern, so dass große Lust entsteht, diese auszuprobieren und sich auf eine fühlende Reise mit Kindern und Jugendlichen zu begeben.

1 vgl. z. B. die Rezension von C. Wakolbinger in diesem Heft.

2 <https://www.arbor-online-center.de/begleitmaterial/>