

ZUM LESEN VERLOCKEN

ZUM LESEN VERLOCKEN

ARENA – Neue Materialien für den Unterricht
Klassen 5 bis 10



Anna B.

In Zusammenarbeit mit Kerstin Dombrowski

Ich werde die Bilder im Kopf nicht los

Mein Leben nach dem Missbrauch

Arena Taschenbuch
Reihe: Mein Leben

ISBN 978-3-401-06797-1
152 Seiten
Geeignet ab Klasse 7

Eine Erarbeitung von
Klaus Vogel

Herausgegeben von
Peter Conrady

Zum Inhalt

Anna B. verfasste in Zusammenarbeit mit Kerstin Dombrowski ihre Geschichte über ihr „Leben nach dem Missbrauch“. In acht einfühlsamen Kapiteln begleitet der Leser eine junge Frau, die ihren Stiefvater wegen sexuellen Missbrauchs angezeigt hat. Sehr überzeugend werden ihre Gedanken, Gefühle, Erinnerungen, Träume, Ängste, Zwänge und Handlungen dargestellt. Die 21-jährige Anna, die ein Einser-Abitur absolviert hat und in der Pressestelle eines Unternehmens eine Ausbildung macht, wird von ihrem Ausbildungsleiter auf ihr „schlimmes Aussehen“, blaue Flecken, aufgesprungene Lippen, Narben von Selbstverletzungen, angesprochen. Anna gerät in Panik, den Ausbildungsplatz zu verlieren und erzählt von ihrer Not. Die Erstattung einer Anzeige ist die Folge. Aus den Vernehmungen durch die Polizei erfährt der Leser, dass Anna am Tag nach ihrem 13. Geburtstag den ersten Übergriff ihres Stiefvaters erlitten hat, dem in den folgenden Jahren unzählige weitere folgten. Am Tag nach ihrem 17. Geburtstag verließ Anna die gemeinsame Wohnung mit Mutter, Bruder und dem Stiefvater. Der Weg von der Anzeige über die Vernehmungen durch die Polizei und Staatsanwaltschaft bis zur Prozessvorbereitung und zum Prozess wird aus Annas Sicht geschildert. Eingewoben sind Erinnerungen der Protagonistin an ihre Zeit vor dem Missbrauch, das Familienleben vor der unheilbaren Krankheit ihres Vaters, ihr erstes Verliebtsein und ausführliche Reflexionen darüber, wie durch das „Monster“ Stiefvater ihr Leben und das ihrer gesamten Familie zerstört wurde. Annas Wut, ihre Verzweiflung und ihr Selbsthass führten und führen immer wieder zu Selbstverletzungen. Die Vernehmungen und das von ihr als herzlos und geschäftsmäßig erlebte Agieren von Polizei, Staatsanwaltschaft, dem Anwalt und der Frau vom Weißen Ring vergrößern ihre seelische Not. Lediglich zu ihrer Freundin Kerry entwickelt Anna zögerlich Vertrauen. Besonders leidet Anna darunter, dass ihre Anzeige und die erfolgte Untersuchungshaft des Stiefvaters die von ihr erhoffte Verbesserung des Verhältnisses zu ihrer Mutter völlig ins Gegenteil verkehren. Die Geschichte endet mit der Verurteilung des Stiefvaters. Vor Anna liegt ein langer Weg zu einem „normalen“ Leben. Noch überwiegt bei ihr die Skepsis. Das Buch verdeutlicht durch seine ausschließlich auf Annas Perspektive reduzierte Darstellung in beeindruckender Weise die Hilflosigkeit mancher gut meinender Helfer bei Menschen, die nicht gelernt haben, mit sich selbst befreundet zu sein.

Arena

Zur Autorin

Anna B., geboren 1989, hat das Gymnasium besucht und nach dem Abitur eine Ausbildung in einer Pressestelle begonnen. Sie ist begeisterte Reiterin und lebt in der Nähe von Bonn. Mit 13 wurde sie das erste Mal von ihrem Stiefvater missbraucht. Mit 17 Jahren ist sie zu Hause ausgezogen, um von ihm wegzukommen. Erst Jahre später zeigt sie ihn an. In einem für Anna aufwühlenden und kräftezehrenden Gerichtsverfahren kommt es zur Verurteilung: Ihr Stiefvater muss für über zehn Jahre ins Gefängnis.

Zur Thematik des Buches

Die öffentliche Wahrnehmung der Fälle von sexuellem Missbrauch in kirchlichen und anderen Erziehungseinrichtungen, die kurze Skandalisierung der Ereignisse und das schnelle Vergessen der Opfer zeigen, dass das Wegschauen und die Tabuisierung dieser Verbrechen in unserer Gesellschaft noch häufig geübte Praxis ist. Umso wichtiger ist es durch das Lesen von „Mein Leben nach dem Missbrauch“ Schülern diese Thematik in pädagogisch verantworteter Weise nahe zu bringen und das Feld nicht den skandal- und kommerzorientierten Medien zu überlassen. Zudem ermöglicht die Beschäftigung mit Anna B. und ihrem Schicksal die besonders in den Lebensphasen Pubertät und Adoleszenz hochaktuelle Auseinandersetzung mit der persönlichen Identität und der Entwicklung und Festigung eines Selbstwertgefühls, das Voraussetzung für das positive Wirken in der Gemeinschaft ist. Dass in diesem Entwicklungsprozess institutionelle Helfer nur bedingt hilfreich sind und die Freundschaft eine große Hilfe sein kann, macht die Autorin am Beispiel von Kerry überzeugend deutlich.

Weiterführende Literatur

Flemming, T.: Ich – mein größter Feind. Köln 2007

Gruhl, M.: Die Strategie der Stehauf-Menschen,. Freiburg 2010

Guilmartin, N.: Trost, Kraft und Wärme,. Mit Gesprächen helfen. München 2004

Hilbrecht, H.: Meditation und Gehirn. 2. Nachdruck,. Stuttgart 2011

Kast, V.: Sich einlassen und loslassen,. Neue Lebensmöglichkeiten bei Trauer und Trennung. Freiburg 2008

Krishnamurti, J.: Vollkommene Freiheit,. Das große Krishnamurti-Buch. 5. Auflage, Frankfurt 2006

Schmid, W.: Mit sich selbst befreundet sein. Frankfurt 2004

Stavemann, H.: ... und ständig tickt die Selbstwertbombe. Weinheim 2011

Wellensiek, S.K.: Fels in der Brandung statt Hamster im Rad. Weinheim 2012

Ury, W.: Nein sagen und trotzdem erfolgreich verhandeln. Frankfurt 2009

Konsequenzen für den Unterricht

Die ungefilterte, authentische und direkte Schilderung ihres Schicksals durch die traumatisierte Anna B. lässt den Leser nicht unberührt. Das Lesen des Buches als Klassenlektüre sollte allerdings vermeiden, dass die Schüler eine voyeuristische Lesehaltung einnehmen und sich in vorschnellen Urteilen und Verurteilungen ergehen. Die Arbeitsblätter bieten hier durch Sachinformationen die Möglichkeit, im Unterricht ausgehend von Anna B.s Schicksal, unterschiedliche Aspekte ihres Traumas und Möglichkeiten der Bewältigung zu thematisieren. Die Arbeitsblätter sind Angebote, aus denen ausgewählt werden kann. Sie sind als Sequenz konzipiert, die auf die jeweilige Klasse bezogene Schwerpunkte ermöglicht, je nachdem welche Aspekte bei der Behandlung im Unterricht im Vordergrund stehen sollen bzw. mit welchen Fächern von Seiten des Deutschunterrichts eine Kooperation vorgesehen ist. Denkbar wären Sozialkunde, Ethik bzw. Religion.

Bevor durch Vorlesen des ersten Kapitels bei den Schülern Interesse für die Geschichte erzeugt wird, könnte die Beschäftigung mit dem Titelblatt und dem Klappentext (AB 1a) eine Fragehaltung aufbauen. Zudem macht die Beschäftigung mit dem Zeitungstext „Ansturm auf Frauen – Notruf“ (AB 1b) die Aktualität des Themas deutlich.

Das Vorlesen bzw. gemeinsame Lesen stellt den Schülern Anna B. und ihre Familie vor und nennt die Gründe für die Anzeige. Durch das Charakterisieren der Mitglieder von Annas Familie wird die Ausgangssituation vertieft (AB 2).

Da Annas Schicksal und die Thematik unangenehme Empfindungen bzw. Ablehnung hervorrufen könnten, soll AB 3 dies thematisieren.

Eine Möglichkeit der weiteren Erarbeitung ist es, dass sich die Schüler zunächst mit individuellen Notizen zu den Kapiteln einzeln oder in Kleingruppen dem Inhalt widmen. Mit den Arbeitsblättern 4/5/6 lassen sich sodann Aspekte des Traumas aufgreifen und durch die Zusatzinformationen vertiefen. So legen die Arbeitsblätter 4a und 4b den Schwerpunkt auf *Selbstverletzung*.

Mit den Arbeitsblättern 5 a/b/c wird das *Neinsagen* thematisiert und die Arbeitsblätter 6a und 6b widmen sich dem *Umgang mit belastenden Bildern im Kopf*.

Dass Traumata für die Betroffenen nicht zwangsläufig zum Scheitern im Leben und im Beruf führen müssen, wird mit dem Verweis auf Erkenntnisse der *Resilienzforschung* mit den Arbeitsblättern 7a/b thematisiert. Wie wichtig die Unterstützung durch das Umfeld, Institutionen und Freunde für die Überwindung eines Traumas für die Betroffenen ist, wird mit den Arbeitsblättern 8a/b thematisiert. Praktische Übungen in Rollenspielen sollen den Schülerinnen und Schülern ermöglichen, das Führen heilsamer Gespräche zu üben.

Mit der „Leseleine“ (AB 9) können die Schüler eine *persönliche Bilanz* der Arbeit mit dem Buch ziehen. Als Lehrkraft erfährt man durch die Schülerurteile manches über deren Denken und Fühlen, was nicht zuletzt für künftige Buchprojekte sensibilisiert.

Arbeitsblatt 1a

Ansturm auf Frauen – Notruf**(AB 1b; Titel; Klappentext) – Fragen formulieren**

Anna B. war Opfer eines Missbrauchs. Ein Verbrechen, das in unserer Zeit und unserem Land noch viel zu oft totgeschwiegen wird.

Bearbeitet zunächst in Partnerarbeit die Aufgaben a-c und formuliert dann in Gruppen eure Fragen.

- a) Lest den Zeitungsartikel (AB 1b) und schreibt die wichtigsten Informationen heraus.

- b) Der Titel des Buches sagt einiges darüber aus, worum es geht. Notiert eure Vermutungen in Stichpunkten.

- c) Lest nun den Klappentext und notiert Fragen, die ihr Anna stellen würdet.

- d) Vergleicht in Gruppen eure Antworten zu a-c und einigt euch auf sieben Fragen, zu denen euch das Buch Antworten geben könnte. Gestaltet mit den Fragen ein Plakat fürs Klassenzimmer.

Arbeitsblatt 1b

Ansturm auf Frauen – Notruf**Ansturm auf Frauen
Notruf**

Mehr als 12 000 Frauen nutzen seit März 2013 Beratungsangebote

**Berlin: Gestalkt, geschlagen, vergewaltigt:
Mehr als 12 000 Mal haben Frauen in
Notsituationen im vergangenen Jahr beim
neuen bundesweiten Hilfetelefon angerufen.**

Das Angebot, das der Bund mit sechs Millionen Euro finanziert, bietet Hilfe in 16 verschiedenen Sprachen. Außerdem finden hörgeschädigte Frauen auf der Homepage Beratungsvideos in Gebärdensprache.

Für die Opfer sei das Angebot ein Rettungsanker, sagte Bundesfrauenministerin Manuela Schwesig (SPD) zum einjährigen Bestehen der Hotline, die am 6. März 2013 gestartet war. Unter der Rufnummer 08000 116016 werden Frauen, denen körperlich oder psychisch Gewalt angetan wird, kostenlos rund um die Uhr und anonym beraten.

Die Nöte, mit denen sich Frauen an das Hilfetelefon wenden, reichen von häuslicher Gewalt über Stalking bis hin zu Menschenhandel.

dpa

(Quelle: Nürnberger Nachrichten vom 01.04. 2014)

Arbeitsblatt 2

Anna B. ist verzweifelt**(S. 5-22) – Charakterisieren**

Anna geht es nicht gut. Das hat Gründe.

Bearbeitet zunächst in Einzelarbeit die Aufgaben a-d und charakterisiert dann in Gruppen Anna und die Personen ihrer Familie.

a) Wie kam es dazu, dass Anna die Anzeige erstattete?

b) Beschreibe Annas körperliche und psychische Verfassung.

c) Notiere Stichpunkte zu Annas Leben bis zur Anzeige.

d) Durch den Stiefvater wurde Annas Familie zerstört. Begründe.

e) Vergleicht in Vierergruppen eure Ergebnisse zu a-d.

Sucht anschließend in der Gruppe treffende Eigenschaftswörter für Anna, ihre Mutter, ihren Bruder und den Stiefvater und belegt eure Aussagen mit Textstellen.

Arbeitsblatt 3

Anna B.s Schicksal – eine geeignete Klassenlektüre?**(S. 5-22; AB1; AB2) – Diskussion**

Nachdem eine Lehrerin Wagner die ersten beiden Einheiten zum Buch „Anna B.: Ich werde die Bilder im Kopf nicht los; Mein Leben nach dem Missbrauch“ mit einer 7. Klasse erarbeitet hatte, wurde sie von einer besorgten Mutter angerufen. Diese glaubte, dass das Buch für eine 7. Klasse nicht geeignet sei. Die Lehrerin thematisierte diese Frage in der folgenden Unterrichtsstunde in der Klasse.

Bearbeitet zunächst in Vierergruppen die Aufgaben a-c, diskutiert und führt dann eine Abstimmung in eurer Klasse durch.

- a) Sammelt Argumente, die gegen die Arbeit mit dem Buch als Klassenlektüre sprechen.

- b) Sammelt Argumente, die für die Arbeit mit dem Buch als Klassenlektüre sprechen.

- c) Wählt eine Diskussionsleitung und diskutiert zum Thema: „Ist das Buch *Anna B.: Mein Leben nach dem Missbrauch* eine geeignete Klassenlektüre für eine 7. Klasse?“

- d) Führt zum Abschluss eurer Diskussion eine geheime Abstimmung durch, ob das Buch weiter als Klassenlektüre behandelt werden sollte.

Arbeitsblatt 4a

Anna verletzt sich selbst**(S. 23-33) – E-Mail**

Was geht in Anna vor, wenn sie sich selbst verletzt?

Auf viele Menschen wirkt dieses Tun befremdlich und abstoßend.

Bearbeitet zunächst in Einzel- oder Partnerarbeit die Aufgaben a-d und schreibt dann eine E-Mail an Anna.

a) Beschreibt Annas Zustand nach der erste Vernehmung.

b) Wie erlebt Anna den Polizeibeamten und die Frau vom Weißen Ring?

c) Wie geht es Anna, wenn sie sich selbst verletzt?

d) Wie wirken die E-Mails im „Forum für Missbrauch“ auf Anna?

e) Vergleicht in Vierergruppen eure Antworten zu a-d, lest AB 4b und sprecht darüber.

Schreibt sodann eine E-Mail an Anna.

Arbeitsblatt 4b

Wenn nur noch die Klinge hilft**MICHAEL KAESS schreibt in PSYCHOLOGIE HEUTE über Selbstverletzung:**

Mehr als ein Drittel aller Jugendlichen im Alter zwischen 13 und 17 Jahren gaben in einer Befragung an Schulen an, sich schon einmal selbst verletzt zu haben, mehr als zehn Prozent hatten es bereits mehr als fünfmal getan. [...] Angesichts dieser Zahlen ist nicht nur die klinisch-wissenschaftliche, sondern vor allem auch die gesellschaftliche Auseinandersetzung mit dem Phänomen dringend notwendig. Ignoranz, Unverständnis und Stigmatisierung sind Probleme, mit denen junge Menschen, die sich selbst verletzen, fast täglich konfrontiert sind. Natürlich ist Selbstverletzung für viele von uns schwer nachzuvollziehen. Wir reagieren nur zu gerne ablehnend auf Dinge, die wir nicht verstehen und die uns fremd erscheinen. Doch diese Jugendlichen sind auf Verständnis angewiesen. [...]

David Klonsky von der University of British Columbia im kanadischen Vancouver nennt ganz unterschiedliche Beweggründe für Selbstverletzung. Die am besten untersuchte und häufigste Funktion dieses Verhaltens ist demnach die Affektregulation. Hierbei dient die Selbstverletzung dazu, eine intensive negative Stimmung zu durchbrechen oder einen heftigen Zustand innerer Anspannung zu lösen. Neben diesem vorherrschenden Motiv wird Selbstverletzung aber auch zu Selbstbestrafung eingesetzt. Dann stehen häufig Schuldgefühle und Wut auf sich selbst im Vordergrund, und die Betroffenen haben meist ein niedriges Selbstwertgefühl. [...]

Besonders bei Jugendlichen, die ein Trauma zu verarbeiten haben oder die an einer Borderline-Persönlichkeitsstörung leiden, wird vermutet, dass das Selbstverletzen dazu dient, „dissoziative“ Erlebniszustände zu durchbrechen. In diesem Zustand fühlt man sich fremd und taub und fern von allen Empfindungen. Diese Patienten geben häufig an, beim Ritzen wenigstens etwas zu spüren, auch wenn es Schmerz ist. [...]

Ferner stellten wir fest, dass gerade bei Mädchen und Jungen, die in ihrer Kindheit sexuell missbraucht wurden oder deren Eltern ihnen feindselig gegenüberstanden, die Selbstverletzung besonders häufig eine inner-psychische Funktion hat: Viele ritzen sich, weil sie starken inneren Druck oder unaushaltbar starke negative Emotionen empfinden. [...]

Auch wenn, wie gesagt, die Ursachenkette, die zur Selbstverletzung führt, noch wenig erforscht ist, so wissen wir doch eines mit Sicherheit: dass die Betroffenen unser Mitgefühl und unsere Hilfe verdienen, nicht unsere Vorurteile und Stigmata. Selbstverletzung ist in den allermeisten Fällen ein Ausdruck psychischen Leids und für das Individuum eine alternativlose Strategie zur Reduktion dieses Leids. Wir sollten davon ausgehen, dass sich kein Jugendlicher selbst verletzen würde, wenn er bessere Strategien zur Bewältigung seiner Probleme zur Verfügung hätte. [...]

(Quelle: Michael Kaess: Wenn nur noch die Klinge hilft, in PSYCHOLOGIE HEUTE, 4/2013, S. 40 ff., hier gekürzt)

Arbeitsblatt 5a

Nein sagen**(S. 43-58) – Diskussion**

Bei der zweiten Vernehmung durchleidet Anna wiederum das Missbrauchsmartyrium. Dass sie sich nicht gewehrt hat und nicht Nein gesagt hat, schmerzt sie besonders.

Bearbeitet in Partnerarbeit die Aufgaben a-c, sprecht über die Arbeitsblätter 5b und 5c und diskutiert dann über das Nein-sagen-Können.

a) Wie geht es Anna vor und während zweiten Vernehmung?

b) Anna hadert mit sich, wenn sie an den ersten Übergriff des Stiefvaters denkt. Begründet.

c) Warum schafft es Anna nicht, nein zu sagen?

d) Vergleicht in Vierergruppen eure Antworten zu a-c. Lest dann gemeinsam die Arbeitsblätter 5b und 5c und sprecht darüber.

e) Wählt nun eine Diskussionsleitung und diskutiert zum Thema: „Warum ist das Nein-sagen-Können wichtig? Wie kann man es lernen?“

Arbeitsblatt 5b

Das Milgram-Experiment

1961 führte der Psychologe Stanley Milgram an der Yale-Universität einen Versuch zum Gehorsam durch. Unterschiedliche Versuchspersonen sollten in einem Experiment als „Lehrer“ auftreten und mit einem „Schüler“ (ein Schauspieler) einen Sprachtest durchführen, bei dem Wortpaare zusammengesetzt werden mussten.

Bei Fehlern in der Zusammensetzung wurde jeweils der „Schüler“ mit einem Stromschlag bestraft. Von Fehler zu Fehler wurde die Spannung erhöht. Manche der Versuchspersonen erhöhten schrittweise bis auf 450 Volt. Schmerzensschreie, Bitten und Flehen der „Schüler“ (der Schauspieler) hielten sie nicht von ihrem Tun ab.

Ca. zwei Drittel der Versuchspersonen ließen sich nicht von den Schmerzensschreien der „Schüler“ erweichen und folgten der Aufforderung des Versuchsleiters, den Versuch fortzuführen. Dieser Versuch wurde bis zum heutigen Tag immer wieder einmal in unterschiedlichen Ländern wiederholt. Die Ergebnisse waren immer ähnlich. Der großen Mehrheit der Versuchspersonen gelang es nicht, sich den Anweisungen des Versuchsleiters zu widersetzen und nein zu sagen.

Arbeitsblatt 5c

Warum ist Nein-sagen so schwer?

URSULA NUBER schreibt in PSYCHOLOGIE HEUTE: „Öfter mal nein sagen!“

Die Bereitschaft, die eigenen Bedürfnisse denen anderer unterzuordnen, ist gar nicht so selten. Vielen Menschen kommt ein Ja über die Lippen, wo sie eigentlich Nein meinen. Vielen fällt es schwer, sich gegen Zumutungen oder gar Frechheiten anderer zur Wehr zu setzen und klare Grenzen zu ziehen. [...]

Warum fällt das Neinsagen oft so schwer? Die meisten Menschen, die ein Problem mit dem Nein haben, befinden sich in einem grundlegenden Konflikt: Wer nein sagt, setzt anderen Grenzen und übt dadurch gewissermaßen Macht über sie aus. Das Nein bremst den anderen aus, zwingt ihn dazu, seine Forderung zu überdenken oder ad acta zu legen. Der Neinsager bestimmt, wo es langgeht. Er nimmt sich und seine Bedürfnisse wichtig.

Jasager dagegen nehmen andere wichtig. Mit einem Nein die Macht zu ergreifen widerstrebt ihnen, bereitet ihnen Angst. Eine Ablehnung, so fürchten sie, könnte den anderen verärgern, verletzen, ihn letztlich dazu bringen, sich abzuwenden. Weil sie das nicht riskieren wollen, vermeiden sie ein klares „Ich will nicht ...“. Statt ihre eigenen Interessen zu wahren, beruhigen sie sich selbst: „Es lohnt sich nicht, deshalb ein Fass aufzumachen“, „So wichtig ist mir das nun auch wieder nicht“ [...]

Die Angst vor Konflikten oder vor Zurückweisung lässt so manchen zu sich selbst nein sagen, statt anderen dieses Nein zuzumuten. Oftmals steckt dahinter eine leidvolle Erfahrung: Jasager haben sehr früh in ihrem Leben das Nein als destruktiv und bedrohlich erlebt. Das Nein hat bei ihnen nicht nur ein schlechtes Image, sie sind auch überzeugt davon, dass sie sich mit einer ablehnenden Haltung selbst Schwierigkeiten einhandeln können. Was oberflächlich als persönliche Schwäche oder soziales Defizit gewertet werden könnte, hat meist eine tiefere Ursache: So mancher Jasager weiß nicht, ob er ein Recht auf ein Nein hat oder wie das überhaupt geht, das Neinsagen.

Höchstwahrscheinlich bekamen Menschen, denen es schwerfällt, Grenzen zu setzen, in ihrer Kindheit und Jugend Sätze zu hören wie „Nein - weil ich es sage“, „Schweig, wenn Erwachsene reden“, „Wir lieben dich, aber nur wenn du tust, was wir wollen“, „Solange du deine Füße unter meinen Tisch steckst, tust du, was ich will“. Ob diese Sätze tatsächlich ausgesprochen wurden oder ob die Eltern durch ihr Verhalten das Kind spüren ließen, dass sie sich ein „braves“ Kind wünschen, dass ihre Bedürfnisse wichtiger nimmt als seine eigenen - das Resultat ist dasselbe: Das Kind lernt, dass das eigene Nein nicht erwünscht ist, ja dass es selbst „schlecht“ ist und nicht geliebt wird, wenn es sich dem Willen der Erwachsenen widersetzt. Die Folge: Das Kind wird fügsam. [...]

Wer nein sagt, bringt damit seine Macht zum Ausdruck. Das ist für Menschen, die zum Jasagen neigen, wohl die größte Hürde. Sie haben Schwierigkeiten, sich dieses Recht „herauszunehmen“, weil sie fürchten, damit die Beziehung zum anderen zu beschädigen oder mit Liebesentzug „bestraft“ zu werden.

(Quelle: Ursula Nuber, Öfter mal nein sagen!, in PSYCHOLOGIE HEUTE, 11/2011, S. 20 ff., hier gekürzt)

Arbeitsblatt 6a

Bilder im Kopf**(S. 58-63) – Meditieren**

Nach der zweiten Vernehmung ging Anna ans Grab ihres Vaters. Bilder tauchten in ihrem Kopf auf, angenehme und sehr belastende. Auch wenn Anna an ihre Mutter dachte, stiegen sehr widersprüchliche Bilder auf. Bearbeitet in Partnerarbeit die Aufgaben a und b, erzählt euch dann eure Bilder von eurem Schulanfang, sprecht über das Arbeitsblatt 6b und findet heraus, wie man belastende Bilder im Kopf durch Meditieren los werden kann.

- a) Welche Bilder hat Anna von ihrem Vater, besonders von der letzten Zeit seines Lebens?

- b) Beschreibt Annas Bilder, wenn sie an ihre Mutter denkt.

- c) Vergleicht in Vierergruppen eure Ergebnisse von a und b und erzählt euch dann eure Bilder / Erinnerungen von eurem ersten Schultag.

- d) Lest gemeinsam AB 6b, sprecht darüber und findet heraus, wie man besonders belastende Bilder im Kopf loswerden kann. Notiert hierzu Stichpunkte.

Arbeitsblatt 6b

Mit Bildern im Kopf umgehen**Jiddu Krishnamurti über Bilder:**

Wenn Sie von Kind an verletzt worden sind, wie die meisten von uns, dann tragen Sie diese Wunde für den Rest Ihres Lebens, und das wird zu einem ungeheueren Problem, denn mit dieser Verletzung kommen Angst, Isolation, Vermeidung, Zurückgezogenheit und noch mehr Angst. Um dieses Problem augenblicklich zu beenden, muss man erkennen, wer verletzt ist, was verletzt ist. Was verletzt ist, ist das Bild, das Sie von sich selbst aufgebaut haben. [...] Solange Sie ein Bild haben, ein erhabenes oder minderwertiges oder was auch immer, werden Sie verletzt. Das ist eine Tatsache. Sie machen sich ein Bild von einem anderen und von sich selbst, weil Sie in diesem Bild eine gewisse Sicherheit finden. Sie finden Sicherheit in dem Bild, welches das Denken erfunden hat. In diesem Bild gibt es keine Spur von Sicherheit, aber Sie halten daran fest. Diese Feststellung zu hören und zu erkennen, dass ein Bild Verfälschung bedeutet, und es aufzugeben, wenn Sie es hören, das ist ein Akt höchster Intelligenz.

(Quelle: Jiddu Krishnamurti: Vollkommene Freiheit, Das große Krishnamurti-Buch. 5. Aufl. Frankfurt 2006, S. 535)

Heinz Hilbrecht über Meditation:

Die Beruhigung des Geistes entsteht durch Konzentration und eine gleichmütige Betrachtung der aufkommenden Gedanken. Sie werden ohne Leidenschaft wie von außen beobachtet, aber nicht weiter verfolgt, nicht bewertet und auch nicht wichtig genommen. Die Achtsamkeit gehört der Atmung, nicht den Gedanken. Der Zen-Buddhismus hat dafür einen schönen Ausdruck: „Die Gedanken ziehen lassen wie Wolken am Himmel.“ Irgendwann ziehen diese Wolken einfach weg und dann herrscht Ruhe und Schweigen im Geist. Allerdings lässt sich das nicht erzwingen. Der Versuch der Unterdrückung scheitert und führt zu Verkrampfungen, also zu neuem Denken. „Den Geist beruhigen“ trifft es genau: Der Meditierende nimmt seine Auszeit von den Dingen, die seine Gedanken bewegen. Die Außenwelt ist dabei unwichtig; alles was geschieht wird ohne Gefühl mit Gleichmut zur Kenntnis genommen, nicht bewertet und nicht weiter verfolgt.

Der Verzicht auf Bewertungen ist dabei äußerst wichtig. Nichts ist gut oder schlecht, Erfolg oder Versagen. Es geschieht einfach und wird damit zur Realität. Wie das Ereignis zu bewerten ist, wird dabei gleichgültig, wir müssen ohnehin damit leben und die Fakten akzeptieren. Der Verzicht auf schnelle Bewertungen öffnet auch die Tore für eine differenzierte Sicht. Ein Fehler kann viele Ursachen haben, oft auch eine gute, aber fehlgeschlagene Absicht. Das schnelle Lospoltern bringt nichts. Eine differenzierte Sicht führt zur Lösung des Problems und hält sich nicht mit Wehklagen auf.

(Quelle: Heinz Hilbrecht: Meditation und Gehirn. 2. Nachdruck, Stuttgart 2011, S. 187)

Arbeitsblatt 7a

An Unglück und Lebenskrisen wachsen**(S. 64-102) – E-Mail**

Durch die Anzeige und die Vernehmungen beschäftigt sich Anna intensiv mit ihrem Trauma und ihren Versuchen, es zu überwinden.

Bearbeite in Einzelarbeit die Aufgaben a-e und schreibe dann eine unterstützende E-Mail an Anna.

- a) Welche Meinung hat Anna von einer Traumatherapie für sich?

- b) Annas Beziehung zu ihrer Mutter hemmt ihre Entwicklung stark. Begründe.

- c) Warum lässt sich Anna von ihrer Klassenlehrerin Frau Schiller nicht helfen?

- d) Auch das Jugendamt hilft Anna nicht. Begründe.

- e) Der Polizist, Herr Krause, macht Anna Mut. Wodurch?

- f) Lies AB 7b und verwende die Informationen für eine E-Mail, in der du Anna Mut machst, ihren Weg zu gehen.

Arbeitsblatt 7b

Nach der Krise**Heiko Ernst: „Wenn der Schmerz nachlässt“:**

Was macht ein Erlebnis zum Trauma? Wer dem Tod ins Auge geschaut hat, wessen bürgerliche Existenz ruiniert oder persönliche Integrität zerstört wurde, kann sich zu Recht als traumatisiert betrachten. Tief verstörende Kindheitserlebnisse, Krieg oder Flucht, Geiselnahmen, sexueller Missbrauch und andere Gewalttaten, Terroranschläge, Naturkatastrophen, auch Schicksalsschläge, wie der Verlust eines geliebten Menschen, Diagnosen, wie Krebs oder HIV-Infektion, können uns so zusetzen, dass wir lange unter den seelischen Spätfolgen leiden.

Alpträume, Herzrasen, Depressionen, Schuldgefühle, Magenschmerzen, Panikattacken: Traumatischer Stress wächst sich manchmal zu einer andauernden Störung aus, zum gefürchteten posttraumatischen Stresssyndrom (PTSS). Das entscheidende Wort ist *manchmal*. Die wissenschaftliche Aufarbeitung der psychischen Folgen des Terrorschlags von 9/11 in den USA, aber auch großer Naturkatastrophen wie des Tsunamis, hat unser Verständnis von Traumatisierung und Traumaverarbeitung vergrößert. So wissen wir heute, dass lediglich ein Viertel der Betroffenen mit den langfristigen Folgen des schrecklichen Erlebnisses kämpft und therapeutische Hilfe benötigt. Den meisten Menschen gelingt es, das Ereignis zu verarbeiten und ohne Beeinträchtigung weiterzuleben.

Die menschliche Psyche ist weitaus widerstandsfähiger, als eine problemorientierte Psychologie lange geglaubt hat. Seit man begann, sich intensiv für die Ressourcen und Stärken der Seele zu interessieren, werden Schutzmechanismen wie Coping, Resilienz und Benefit-finding untersucht. Neuerdings ist eine Gruppe von Forschern dem erstaunlichen Phänomen des „posttraumatischen Wachstums“ auf der Spur: Manche Menschen gehen aus Katastrophen stärker und reifer hervor. Sie kommen nicht nur wieder mit ihrem Leben zurecht, sondern ihre Persönlichkeit verändert sich deutlich zum Positiven. Sie sind bessere, sogar glücklichere Menschen geworden in den Augen der anderen und in ihrer Selbsteinschätzung.

(Quelle: Heiko Ernst: Wenn der Schmerz nachlässt, in PSYCHOLOGIE HEUTE 10/2007, S. 3, hier gekürzt)

Arbeitsblatt 8a

Anna sucht Unterstützung**(S. 103-119; 137-151) – Tröstende Worte finden**

Es fällt Anna schwer, zu anderen Menschen positive Beziehungen zu entwickeln, obwohl sie weiß, dass sie Unterstützung braucht.

Bearbeitet zunächst in Einzel- oder Partnerarbeit die Aufgaben a-e und übt dann in Dreiergruppen in Rollenspielen angemessenes Verhalten.

- a) Anna gelingt es nur zögerlich, eine positive Selbstbeziehung zu entwickeln. Begründet.

- b) Wie steht Anna zu Frau Schmitz vom Weißen Ring?

- c) Wie erlebt Anna die Psychologin Frau Mitwitz?

- d) Welches Bild entwickelt Anna vom Anwalt Herrn Rabe?

- e) Trotz gelegentlicher Zurückweisungen hält Kerry Anna die Freundschaft. Was tut Kerry?

- f) Vergleicht in Dreiergruppen eure Antworten zu a-e.

Lost sodann für ein Rollenspiel folgende Rollen aus: Anna, Kerry, Beobachter.

Kerry versucht Anna zu trösten und aufzubauen. Erprobt dieses Gespräch.

Anschließend teilt jeder Spieler mit, wie er sich in der Rolle gefühlt hat.

Anna beginnt. Dann berichtet der Beobachter, was ihm bei den Spielern, ihrer Körpersprache und ihrem Verhalten aufgefallen ist (Siehe auch AB 8b). Wechselt durch, sodass jeder Spieler einmal jede Rolle einnehmen kann.

Arbeitsblatt 8b

Ein Leitfaden für heilsame Gespräche

Nance Guiltmarin gibt Hinweise dazu: „Was man sagt, wenn die Worte fehlen“

Zuhören

Zuhören heißt nicht, dass man lediglich den Mund hält. Es bedeutet, wirklich aufzunehmen, was andere uns erzählen, was sie verschweigen und was sie uns dadurch mitteilen. [...]

Zuhören heißt, mit Augen, Ohren und dem Herzen lauschen, ohne alles sofort wissen zu wollen. [...]

Innehalten

Es gibt Zeiten, in denen man reden, und Zeiten, in denen man auf das hören sollte, was zwischen den Zeilen mitgeteilt wird. Wenn wir uns etwa dabei sagen hören: „Das verstehe ich nicht“, ist das bereits ein Hinweis darauf, dass wir innehalten [...]

Ein Freund sein

Anderen in schweren Zeiten beizustehen heißt nicht, sie vor einer Situation zu bewahren, die für sie und für uns schmerzhaft ist. [...] In einem heilsamen Gespräch darf man den Schmerz akzeptieren und ihn spüren. Man versucht nicht, ihn zu unterdrücken. Wir bemühen uns, den Betroffenen eine Brücke zu bauen, damit sie den Fluss ihrer Angst überqueren können.

Trost spenden

Trost spenden bedeutet nicht, dass man anderen erzählt, was sie fühlen sollten und was nicht. [...] Wir lassen ihnen Raum, um das, was sie momentan sind und fühlen, leben zu können. Wir zeigen ihnen, dass sie uns am Herzen liegen [...]

Zu den eigenen Gefühlen stehen

Wenn wir uns bemühen, Menschen zu helfen, vergessen wir leicht, dass sie unsere Schwingungen wahrnehmen [...] Anderen verlässlich Trost spenden zu können, hängt zu einem großen Teil davon ab, was sich in uns selbst abspielt. Egal, mit welcher Situation wir uns konfrontiert sehen, durch ein tröstliches Gespräch beschenken wir einen anderen mit unserer Gegenwart. [...]

Ausharren, auch wenn es peinlich wird

Es ist in Ordnung, wenn wir uns in vielen Situationen peinlich berührt fühlen. Und es ist auch nichts dagegen einzuwenden, wenn wir die Person, der wir zu helfen versuchen, wissen lassen, wie wir uns fühlen. Man kann sogar ganz ehrlich gestehen: „Ich weiß wirklich nicht, wie es dir geht oder was ich dazu sagen soll – und dabei bist du mir mit Sicherheit nicht gleichgültig.“ [...]

Mitgefühl zeigen

Auch wenn wir Ähnliches durchgemacht haben – wie sich andere fühlen, wissen wir nicht. Wir können es uns vielleicht vorstellen, aber – seien wir doch ehrlich – keiner weiß, wie sich andere fühlen. [...] Trost heißt in erster Linie Verstehen und Verstandenwerden. Wenn sich die Menschen, die man zu trösten versucht, verstanden fühlen, und man häufig genug innegehalten hat, um sich ein wenig besser in sie hineinzusetzen, erlebt man Momente der Nähe. [...]

(Quelle: Guiltmarin N.: Trost, Kraft und Wärme. München 2004, S. 19 ff.)

Name:

Klasse:

Datum:

Arbeitsblatt 9

**Und zum Abschluss eine „Leseleine“
(gesamtes Buch) – Abschlussreflexion**

Nimm dir das gesamte Buch nochmals vor und bearbeite die folgenden Aufgaben:

Mich hat am Buch „Anna B.: Mein Leben nach dem Missbrauch“ betroffen gemacht,

Ich hätte Anna gerne gefragt,

Ich würde Anna raten,

Diese Stelle im Buch sollten wir gemeinsam lesen: Seite: _____

weil, _____

Name:

Ordnet nun die Blätter der einzelnen Schüler nach den Seiten auf einer Leine, die ihr in eurem Klassenzimmer aufspannt. Beginnt sodann mit der niedrigsten Seitenzahl, lest euch die gewünschten Textstellen gegenseitig vor und sprecht darüber.