



Die Zirkuskugeln sind gerade bei Kindern mit ADHS sehr wirksam.

Balance finden Therapie im Zirkus für psychisch belastete Kinder

Von Charlotte Aebischer

Vier Kinder sitzen inmitten eines Stapels aus Schaumstoffblöcken auf einer großen Matte. Es geht gerade um die „Gefühlsampel“. Jedes Kind hat sich – je nach Laune – ein oder mehrere rote, gelbe oder grüne Tücher ausgesucht. Jetzt erzählen alle von Ereignissen der letzten Woche – und bringen sie in Verbindung mit der ausgewählten Farbe. Eines der Kinder hat ein rotes Tuch ausgewählt: Es habe Bauchschmerzen. Die Kinder diskutieren ausgiebig darüber. Kollektivdiagnose: Um Seitenstechen handle es sich auf keinen Fall. Das verschwinde bekannterweise nach ein paar Minuten schon. Plötzlich rennt eins der Kinder zum Fenster: „Guck mal, es schneit“. Gelassen gehen die zwei Erwachsenen im Raum darauf ein. Dass dadurch die Übung unterbrochen wurde, spielt keine Rolle.

Selbstbewusstsein und Freude an der Bewegung

Hier im Therapieraum von Britta Niehaus, ehemalige langjährige Leiterin des Cabuwazi-Standorts Treptow, findet gerade eine Zirkustherapie-Sitzung statt. Ein einmaliges Konzept in Deutschland, denn die approbierte Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeutin ist Gründerin des ersten Instituts für Zirkustherapie. Die Idee ist einfach: mit psychisch auffälligen Kindern Therapie mit „Zirkus machen“ zu mischen. Es sind Kinder mit Wutproblemen, ADHS und Depressionen.

Die Zirkustherapie nur eins von vielen Angeboten des Kinderzirkus Cabuwazi. An mittlerweile sechs unterschiedlichen Standorten in Berlin können Kinder und Jugendliche jeden Alters sich an über 20 unterschiedlichen artistischen Disziplinen ausprobieren.

Der Zirkus Cabuwazi

Knapp 30 Jahre alt ist der Kinderzirkus Cabuwazi eine traditionelle Berliner Einrichtung. Cabuwazi-Standorte gibt es in **Kreuzberg, Tempelhof, Treptow, Altglienicke, Marzahn und Hohen Schönhausen**. Es gibt feste Nachmittagskurse für Kinder und Jugendliche ab vier Jahren, aber auch viele Ferienangebote sowie Kurse, die sich an Zwei- bis Vierjährige mit einem Elternteil richten (Cabufamily). Das gemeinsame Training soll die Bindung stärken. Am Standort in Tempelhof wird regelmäßig **Familienmitmachzirkus** zum Ausprobieren angeboten. Oft kann man sonntags ohne Anmeldung nachmittags beim Zelt auf dem Tempelhofer Feld vorbeikommen, der nächste Termin ist der **19. März, 15 bis 18 Uhr**. Infos im Netz unter cabuwazi.de.

Durch die Zirkustherapie, sagt Niehaus, lernten die Kinder, Gefühle zuzuordnen. Gerade bei Kindern mit psychischen Störungen sei dieses Bewusstsein zentral, um mit den Emotionen anders umgehen zu können. Doch auch Freude an der Bewegung wolle sie durch die Zirkustherapie vermitteln – als Kontrast zum Sportunterricht in der Schule. Zu oft sei dieser leistungsorientiert und schambehaftet, wodurch bei Kindern eine Art Bewegungsangst entstehe.

„Es geht um die Zusammenführung von Körper und Geist“, sagt Niehaus. Oft sei es einfacher auf der körperlichen als auf der kognitiven Ebene einen Zugang zu Kindern zu finden. Etwa bei den Übungen mit den knie- und hüft-hohen roten Zirkuskugeln. Sie seien gerade bei Kindern mit ADHS sehr wirksam. Denn, um am Ende darauf stehen zu können, müsse man in der Lage sein, sich vollkommen auf sich selbst zu konzentrieren.

Die Kinder lernen spielerisch, Gefühle einzuordnen

Bei der Zirkustherapiestunde heute ist neben Niehaus auch Lennard Dzudzek, Zirkusartist und -pädagoge, dabei. Sie übernimmt den psychotherapeutischen Teil der Therapie, er den Zirkusanteil. Denn Ziel einer jeder Gruppe bei Cabuwazi, ob Zirkustherapie oder einfaches Training, sei es, eine Aufführung vorzubereiten. Die heutige Gruppe will bald den Eltern das Erlernte zeigen. Doch bevor die Generalprobe drankommt, stehen Spiele auf dem Programm, in denen es wie in der Gefühlsampel darum geht, dass die Kinder lernen, ihre Emotionen und die anderer besser einzuordnen.

Druck bauen Niehaus und Dzudzek zu keinem Zeitpunkt auf – im Gegenteil. Eines der Kinder

hat Zweifel, ob es wirklich vor den Eltern die Aufführung machen will. Niehaus antwortet, das Kind solle heute doch einfach mal schauen, wie es läuft. Nächste Woche könne man auch noch entscheiden. Das Kind ist überzeugt und schreitet mit einem freudigen Gesichtsausdruck gemeinsam mit den anderen Kindern auf die Bühne. Es folgen einige Kunststücke mit dem Tanzband, bevor die rote Kugel hervorgeholt wird. Erst springt, dann rollt ein Kind nach dem anderen darüber. Nun kommt das große Finale. Während zwei Kinder die Kugel festhalten, stellt sich ein drittes darauf. Alle kommen einmal dran.

Zum Abschluss gibt es eine Art Meditation

Den Kindern merkt man den Stolz über die erbrachte Leistung an. Niehaus bringt sie innerhalb kürzester Zeit wieder zur Ruhe. Alle legen sich hin und die Lichter werden gedimmt. Der Kurs werden mit einer Art Meditation abgeschlossen, in der die Kinder in Gedanken einen Raum der Freude betreten. Wie wichtig dieses Angebot gerade jetzt ist, das betont Niehaus immer wieder. Die Pandemie habe bei Kindern zu einer Vermehrung psychischer Störungen geführt. Seien vor der Pandemie etwa 20 Prozent aller Kinder davon betroffen gewesen, seien es nun über 30 Prozent. Deshalb werden Therapiemöglichkeiten gebraucht. „Es gibt einen Riesenbedarf“, sagt Niehaus. Das merke man im Übrigen auch daran, dass schon 40 Kinder auf der Warteliste stünden. Umso wichtiger sei es, dass das Angebot verstetigt werde, sodass sie es aufrechterhalten können. Vorerst sei das zirkustherapeutische Projekt nämlich nur für drei Jahre finanziert – quasi als Pilotprojekt.

230 Seiten Rabatte Familienpass 2023 erschienen

Der Berliner Familienpass ermöglicht Familien, viele Freizeitaktivitäten zu verbesserten Konditionen zu erleben. Er beinhaltet 300 Rabatte und 200 Verlosungen zu Familienattraktionen auf rund 230 Seiten: Museums- oder Theaterbesuche sind dabei, aber auch sportliche Aktivitäten wie Trampolinparks und Ausflüge in den Zoo.

Mehr als 300 Programmpartner beteiligen sich in diesem Jahr an dem Freizeit- und Kultur Taschenbuch. Besondere Angebote gibt es zudem für Familien mit geringeren Einkommen oder alleinerziehende Elternteile. Sie können beispielsweise Konzertkarten zum halben Preis erwerben.

Der Familienpass ist in vielen Geschäften und öffentlichen Einrichtungen zu erwerben. Unter anderem wird er in allen Berliner Filialen von Getränke Hoffmann, vielen Bibliotheken und Bürgerämtern sowie im Internet unter shop.jugendkulturservice.de angeboten.

Das Taschenbuch kostet sechs Euro und ist das gesamte Jahr 2023 über gültig. Alle Familien mit einem Wohnsitz in Berlin können den Pass mit ihren Kinder (bis einschließlich 17 Jahren) nutzen. (juk)

ANZEIGE

TIMEPLANER

ANZEIGE

TAG DER OFFENEN TÜR AM OSZ IMT
Donnerstag, 23.02.2023 von
15:30 Uhr bis 18:30 Uhr

Berufsausbildung mit und ohne MSA,
Berufsausbildung mit Fachhochschulreife,
Abitur am beruflichen Gymnasium
– jeweils mit informations- bzw. medizintechnischem Schwerpunkt!

www.oszimt.de, Fon: 030 225027 800

Plakatwettbewerb für Kinder Bäume als Superhelden

Zum neunten Mal findet 2023 ein Plakatwettbewerb für Berliner Kinder statt. Das Motto lautet in diesem Jahr: „Natur in deiner Stadt – Wir pflanzen die Zukunft!“. Sechs- bis Zwölfjährige sind aufgerufen, kreative Plakate zu gestalten. Es geht um „Zukunftsbilder von einer bunten und vielfältigen Stadtnatur“, heißt es in einer Mitteilung der Organisatoren von der gemeinnützigen Initiative **wir-BERLIN**. Partner bei der Aktion ist Ecosia, die Suchmaschine aus Berlin, die Bäume pflanzt. Die Firma kündigte an, für jedes Plakat einen Baum zu pflanzen. „Wir brauchen Bäume. Bäume sind die Superhelden unseres Planeten. Berlin ist zwar eine der grünen Metropolen der Welt, aber unseren Bäumen geht es nicht gut“, sagt Anne Sebal, Projektleiterin des Wettbewerbs. Infos zum Wettbewerb 2023 und zur Anmeldung unter wir-berlin.org/plakatwettbewerb2023. Einsendeschluss ist der 2. Mai 2023. Das Gewinner-Plakat wird im Sommer überall in Berlin zu sehen sein. Auch andere Plakate werden in verschiedenen Ausstellungen präsentiert. (dma)