



Der strukturgebende Rahmen

Franz Sedlak

Manche Kinder und Jugendliche wachsen in einer sehr unstillen, bedrängenden oder vernachlässigenden Atmosphäre auf, sie benötigen einen festen Rahmen, eine berechenbare Ordnung. Laissez-faire-Haltungen und als Beliebigkeit missverständlicher Liberalismus fördern hingegen in ihrer Grenzenlosigkeit Angst und Desorientierung.

Eine äußere Ordnung hilft, eine innere Brüchigkeit (starke Stimmungsschwankungen, Unsicherheit, impulsives Handeln) zu überwinden und eine innere Struktur (Kontinuität, Organisiertheit des seelischen "Haushalts") aufzubauen.

In der Psychotherapie ist der strukturgebende Rahmen besonders wichtig: Um Menschen, die keine Stabilität aufbauen konnten, weil ihre Lebensumstände chaotisch, unberechenbar, verwirrend waren, zu einer stabilen Identität zu helfen, wird der Ablauf der Therapiestunde ritualisiert, d.h. er läuft immer nach dem gleichen Muster ab. Die Beständigkeit in der Wiederholung ist eine wirksame Methode, Struktur aufzubauen.

Kinder wenden diese Ritualisierung als Strukturgewinnung "instinktiv" an: Sie hören sich gerne Märchen und andere Geschichten an und fordern die wortgetreue Schilderung ein, erzählerische Abänderungen werden nicht toleriert.

Manche alten Menschen bauen sich eine feste Zeitstruktur für den Tag und die Woche auf: Diese vorweg getroffenen Entscheidungen erleichtern das Gestalten der Zeit, es muss nicht immer abgewogen werden, welche Initiative man ergreift.

Wochenenden, Feiertage und Feste, Jahreszeitenbeginn und andere natur- oder kulturbezogene Feiern können einen strukturgebenden natürlichen Rahmen für uns alle bilden!