

Anleitung

Gräßer • Hovermann

Wie stehen wir zueinander?

Systeme aufstellen in Psychotherapie,
Coaching und Beratung



BELTZ

Familien-, Beziehungs- und andere Systeme aufstellen – leicht gemacht!

Für die therapeutische Arbeit, im Coaching, in der Supervision, in der Beratung und vielen weiteren Bereichen ist die Darstellung der sozialen Systeme und Beziehungen, in denen der Patient/Klient lebt und mit anderen interagiert, von besonders hoher Bedeutung. Ein Blick auf unterschiedliche Beziehungsmuster kann sowohl bei Kindern und Jugendlichen als auch bei Erwachsenen wichtige Rückschlüsse über deren Gefühle und Erfahrungen zulassen und so dabei helfen, gemeinsam funktionierende Lösungen zu entwickeln.

Mit diesen Karten können Sie leicht und realitätsnah komplexe Beziehungsmuster zusammen mit Ihrem Patienten/Klienten nachstellen. Das Kartenset beinhaltet 119 Karten mit Fotografien von ganz unterschiedlichen Menschen, Figuren und Tieren, die Sie bei der Nachstellung der sozialen Systeme Ihres Patienten/Klienten unterstützen. Eine Blanko-Karte kann nach Bedarf beschrieben werden.

Die Karten haben ein handliches Format und zeigen jeweils auf der Vorder- und Rückseite einen maßstabsgetreu abgebildeten Menschen, eine Figur bzw. ein Tier. Neben Menschen aus dem gesamten Altersspektrum finden Sie auf den Karten typische Paar- und Familienkonstellationen und Interaktionen. Zusätzlich können Sie unter anderem aus Berufen, Hobbys und sonstigen Figuren mit Sym-

bolcharakter (wie z.B. Clown, Engel oder Teufel) sowie einigen Tierabbildungen auswählen.

Anders als bei herkömmlichen Sets werden hier erstmals auch Menschen unterschiedlicher Herkunft und Hautfarbe aufgenommen, wodurch der Einbezug eines Migrationshintergrundes ermöglicht wird. Dem Gedanken der Inklusion folgend werden zudem Personen mit körperlichen Erkrankungen, Einschränkungen und Behinderungen berücksichtigt.

Ihr Patient/Klient kann aus den vorliegenden Karten sehr leicht Zuordnungen zu den entsprechenden Personen seines Umfelds treffen. Andere klassische Methoden, wie z.B. das Familienbrett, verlangen vom Patienten/Klienten in der Regel viel Vorstellungs-/Abstraktionsvermögen, da die Figuren sich nur durch Größe und Form unterscheiden, was bei diesem Kartenset entfällt. Mithilfe der Kartenhalter kann er die Figurenkarten leicht »aufstellen« und frei im Raum platzieren und somit unterschiedliche Konstellationen und Blickrichtungen nachstellen und ausprobieren. So wird die Darstellung sozialer Umwelten zu einem interaktiven, dynamischen und kreativen Prozess!

Nutzen Sie die Karten, um Ihrem Patienten/Klienten einen ansprechenden und anschaulichen Zugang zur Erarbeitung komplexer Beziehungsmuster anzubieten. Das Kartenset eignet sich aufgrund seiner hohen Realitätsnähe und Abdeckung eines sehr breiten Spektrums an Perso-

nengruppen für Kinder, Jugendliche und Erwachsene in fast jeder Situation. Nicht nur im Rahmen der Einzel- und Gruppentherapie, sondern auch in anderen Einsatzbereichen wie beispielsweise Beratung, Coaching oder Supervision wird es schnell zu einem unverzichtbaren Tool im Rahmen der Beziehungsaufstellung werden.

Die Arbeit mit den Karten

Systemisches Aufstellen. Wenn es darum geht, eine Person im Rahmen der Therapie oder Beratung näher kennenzulernen und ein Verständnis für ihre Lebenssituation zu entwickeln, ist die Thematisierung der sozialen Systeme, in denen sich die Person befindet, unentbehrlich. Das Kartenset eignet sich besonders für die Diagnostik und Anfangsphase einer Therapie, um einen klaren Überblick über verschiedene soziale Gefüge zu gewinnen. Doch auch im weiteren Therapieverlauf können Sie die Karten nutzen, um andere Konstellationen auszuprobieren und diese gemeinsam von außen zu betrachten. Auch die Perspektive »von oben« auf die Karten ermöglicht eine neue Sichtweise.

Sie können die Karten schulübergreifend mit allen therapeutischen Techniken und Richtungen kombinieren. Platzieren Sie die Karten beispielsweise auf Ihrem Familienbrett oder, wenn Sie in der Sandspieltherapie ausgebildet sind, in Ihrem Tisch-Sandkasten. Nutzen Sie den ganzen Ihnen zur Verfügung stehenden Raum, indem Sie

beispielsweise in einem anderen Land lebende Familienangehörige am anderen Ende des Raumes mithilfe der Kartenständer aufstellen.

Da die Karten beidseitig bedruckt sind, besteht sogar die Möglichkeit, beispielsweise eine Abwendung bestimmter Personen zu verdeutlichen («Der zeigt mir immer die kalte Schulter«).

Genogramm. Darüber hinaus ist das Kartenset nicht nur für die Darstellung familiärer, freundschaftlicher oder sonstiger Beziehungen geeignet, sondern kann auch sehr gut als Erweiterung oder Unterstützung zur Erstellung eines Genogramms genutzt werden. Mit den 120 Karten kann Ihr Patient/Klient Informationen über seine Beziehungen zu Verwandten der eigenen Generation sowie seinen Vor- und Nachfahren geben. Dies gilt selbstverständlich auch für Personen mit Migrationshintergrund oder mit körperlichen Erkrankungen, Einschränkungen und Behinderungen. Neben der sexuellen Orientierung kann auch auf die Religionszugehörigkeit, typische Hobbys und Berufe eingegangen werden.

Um die Figurenkarten mit Namen oder anderen Bezeichnungen zu versehen, können Sie einen wasserlöslichen Folienstift verwenden.

Funktionen und Einsatzgebiete der Karten

- ▶ realitätsnahe Darstellung komplexer Beziehungsmuster aus familiären, freundschaftlichen und anderen Bereichen
- ▶ leichteres Kennenlernen in der Anfangsphase
- ▶ Emotionen im Zusammenhang mit Beziehungen darstellen und besser verstehen
- ▶ Rückschlüsse über die Beziehungsqualität und mögliche Konflikte ziehen
- ▶ Veränderungen von Beziehungen theoretisch testen
- ▶ Perspektivwechsel – die Perspektive von anderen Personen einnehmen
- ▶ Nutzung als Genogramm-Erweiterung
- ▶ Erstellen von »Helferteams«
- ▶ Arbeit mit Anteilen
- ▶ Nachstellen wichtiger sozialer Gefüge und/oder Nutzung für Rollenspiele
- ▶ Erprobung von Zukunftsentwürfen
- ▶ Entdeckung von Ressourcen
- ▶ Entwicklung nachhaltiger Lösungen
- ▶ Einsatz im Rahmen der (Psycho-)Diagnostik
- ▶ Einsatz in der schulischen Beratung
- ▶ Einsatz in (Einzel-)Coachings
- ▶ im Rahmen von Selbsterfahrungsgruppen und/oder Einzelarbeit, egal ob z.B. in der Biografiearbeit mit einer zentrierten Person oder zur Arbeit am Gruppen-»System«
- ▶ in Selbsthilfegruppen

- ▶ Im Rahmen der Supervision können die Karten eingesetzt werden, um eigene oder andere soziale Umwelten probeweise nachzustellen und über die Qualität von Beziehungen, mögliche Abhängigkeiten oder Konflikte ins Gespräch zu kommen.
- ▶ in der Team- oder Organisationsentwicklung z.B. zur systemischen Aufstellung
- ▶ In Kindergarten und Schule können die Karten zur Education bei ganz unterschiedlichen Themenbereichen dienen.
- ▶ Im Rahmen der Konfrontationsbehandlung können die Karten genutzt werden, um z.B. eine angstbesetzte Situation zunächst »in sicherer Distanz« zu simulieren. Dies kann z.B. eine Prüfungs- oder Vortragssituation sein oder jede andere Situation, in der Menschen, Tiere oder andere Rollenfiguren (z.B. Clown) den Angstauslöser darstellen.
- ▶ Bei Traumatisierungen eignen sich die Karten sowohl zur Konfrontation, z.B. mit möglichen Täter(n), als auch für die Entwicklung von Ressourcen, z.B. Helferteams usw.
- ▶ Bei allem rund um das Thema Körper (von Essstörungen über Körperschemastörungen bis hin zu körperdysmorphen Störungen) können die Karten eine Bereicherung der therapeutischen Arbeit darstellen.

Die Karten zur systemischen Aufstellung sind sowohl bei der Arbeit mit Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen als auch in der Interaktion mit ganzen Familien und Gruppen ein hilfreiches Instrument zur Nachstellung von Beziehungen und Systemen.

Der therapeutische Umgang mit den Karten

Das Kartenset kann im Rahmen einer Psychotherapie, einer Beratung oder eines Coachings mit ganz unterschiedlichen Zielsetzungen verwendet werden. Häufig ist es sinnvoll, im Verlauf der ersten Therapiesitzungen Informationen über die Familie und das erweiterte verwandtschaftliche und freundschaftliche Umfeld einer Person zu sammeln, um Rückschlüsse für die individuelle Diagnostik, mögliche problembehaftete Beziehungen und soziale Ressourcen ziehen zu können.

Bieten Sie Ihrem Patienten/Klienten das Kartenset als Instrument zur Familienaufstellung an, klären Sie ihn darüber auf, welcher Kartenkategorien er sich bedienen kann, und lassen Sie ihn womöglich damit beginnen, eine Karte auszusuchen, die ihn selbst als Person verkörpern soll. Alternativ können Sie natürlich auch die Blanko-Karte nutzen. Wenn Sie nun beispielsweise offen fragen, wer zur Familie des Patienten/Klienten gehört, ohne nähere Spezifizierungen zu treffen, kann Ihnen dies interessante Beobachtungen und Erkenntnisse ermöglichen. Wen zählt Ihr

Patient/Klient bei der Nachstellung mit den Karten auf? Wird ein Elternteil ausgelassen? Gibt es Auffälligkeiten in Bezug auf die Verhältnisse von Nähe/Distanz? Beginnen Sie damit, gemeinsam über die entstehende Konstellation zu sprechen, und stellen Sie ergänzende Fragen, um ein ganzheitliches Bild zu bekommen, bei dem keine wichtige Beziehung fehlt.

Scheuen Sie sich nicht, auch die symbolischen Karten zu verwenden: Ein Engel, Teufel, Schatten oder Clown kann als Figur mit übertragener Bedeutung in die Familienaufstellung mit aufgenommen werden.

Interessant ist auch die Entwicklung von sozialen Gefügen über die Zeit hinweg. Wie sah die Familie des Patienten früher aus und wie haben sich die Bindungen nach bestimmten Ereignissen verändert? Machen Sie hierzu Fotos der jeweiligen Aufstellungen und nutzen Sie diese, um entstandene Veränderungen nicht nur in der Akte zu dokumentieren, sondern auch um diese im Verlauf der therapeutischen Arbeit mit Ihrem Patienten/Klienten erneut anzuschauen und so mögliche Veränderungen zu thematisieren. Für den Entwurf funktionierender Lösungen und die Besprechung von Wunschzuständen können durch ein Verschieben der Karten, Wegnehmen oder Hinzufügen einzelner Karten unterschiedliche Konstellationen und Situationen leicht erprobt und besprochen werden. Sie haben auf diese Weise die Möglichkeit, bestehende Abhängigkeiten und Konflikte nicht nur selbst zu erfassen,

sondern auch Ihrem Patienten begreiflich zu machen. Die Übernahme unterschiedlicher Perspektiven und das Aufdecken und Bewusstmachen von Ressourcen leisten hierbei einen weiteren wichtigen Beitrag zum Erfolg der Therapie.

Mögliche Formulierungen für Fragen bei der Nutzung der Karten

- ▶ Wer gehört alles zu deiner Familie?
- ▶ Gibt es einen Grund dafür, dass die Person X so weit von den anderen entfernt ist?
- ▶ Wer gehört zu den Personen, die du am meisten magst?
- ▶ Mit wem fühlst du dich besonders wohl?
- ▶ Mit wem gibt es in deiner Familie Probleme?
- ▶ Gibt es jemanden, den du lieber gar nicht aufstellen würdest?
- ▶ Gibt es eine andere Figur, die für diese Person passen würde?
- ▶ Wie sah deine Familie früher aus und wie ist es heute?
- ▶ Gab es Ereignisse, die eure Beziehung zueinander verändert haben?
- ▶ Hast du besonders gute Freunde?
- ▶ Was läuft in der Beziehung zu deinen Eltern/Geschwister/Freunden besonders gut?
- ▶ Was läuft in der Beziehung zu deinen Eltern/Geschwister/Freunden nicht so gut?

- ▶ Wie würdest du dir die Beziehungen in deiner Familie/zu deinen Freunden wünschen?
- ▶ Wie sieht die Beziehungskonstellation in einer bestimmten Situation aus?
- ▶ Würdest du dich einer bestimmten Person gern wieder annähern?
- ▶ Welche zusätzlichen Personen würdest du dir wünschen?
- ▶ Wer könnte dir in Situation Y helfen?

Die Kategorien

Das Kartenset umfasst insgesamt acht übergeordnete Kategorien.

(1) Personen

In dieser Kategorie gibt es eine Vielfalt an Personen. Von der schwangeren Frau bis zum 91-Jährigen sind Menschen aus dem gesamten Altersspektrum vertreten.



(2) Paare, Familien und Interaktionen

Auf den Karten dieser Kategorie sind verschiedene Paar- und Familienkonstellationen und Interaktionsformen dargestellt, z.B. Geschwister, Zwillinge, ein liebevolles und ein Streitendes Paar usw.



(3) Inklusion

Die Karten umfassen auch Fotografien von Menschen mit körperlichen Erkrankungen, Einschränkungen und Behinderungen, z.B. ein blinder Junge, ein Junge mit einem Cochlea-Implantat, ein Mädchen mit Down-Syndrom, ein Mädchen im Rollstuhl oder eine Frau mit Rollator.



(4) Ethnien

Damit Ihre Patienten/Klienten die Möglichkeit haben, Personen unterschiedlicher Nationalitäten darzustellen, enthält das vorliegende Kartenset symbolisch verschiedene Ethnien, z.B. eine Syrerin mit Kopftuch, einen Sikh mit Turban, eine Koreanerin usw.



(5) Hobbys

In dieser Kategorie finden Sie eine Auswahl beliebter Hobbys und Freizeitbeschäftigungen. So können Ihre Patienten/Klienten Familienangehörige oder Freunde mithilfe dieser Karten bei einer Tätigkeit darstellen oder



Auskunft über eigene Lieblingsbeschäftigungen geben. Diese Karten umfassen beispielsweise einen Fußballfan, eine Longboard-Fahrerin, unterschiedliche Sportarten und einen »Handygucker« (»Smombie«).

(6) Berufe

Vom Arzt über einen Schornsteinfeger bis hin zur Putzfrau ist eine Vielfalt von Berufsbildern vertreten, die Sie in die Arbeit mit Ihrem Patienten/Klienten einfließen lassen können. So wird nicht nur Raum für die Darstellung spezifischer Personen oder die Berufe der Eltern, sondern auch für eigene Wünsche und Zukunftsvorstellungen gegeben.



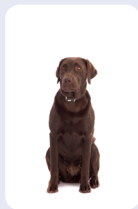
(7) »Rollen«-Figuren, Stellvertreter und Symbole

In der Therapie oder Beratung ist es häufig hilfreich, mit Symbolen zu arbeiten, um sich näher mit bestimmten Zusammenhängen auseinanderzusetzen und sie greifbarer zu machen. Um Ihnen bei der Veranschaulichung solcher Bedeutungsübertragungen zu helfen, enthält diese Kategorie eine Sammlung ganz besonderer Figuren: Engel, Teufel, Clown, Superheld, Tod, Hexe, Teddybär, Schatten und Gespenst.



(8) Tiere

Hund, Katze und Pferd wurden aus der großen Vielfalt der Tierwelt herausgegriffen, um diesen wichtigen Bereich repräsentieren zu können.



Kartendoppelnutzung

Viele Karten können in einer doppelten Funktion genutzt werden, weil sie in unterschiedliche Kategorien passen, wie z.B. der Schornsteinfeger, der sowohl als Beruf als auch als »Glückssymbol« fungieren kann.

Es kann auch sein, dass für eine ausgewählte Person eine weitere Karte passt, wie z.B. Bruder und Clown oder Lehrerin und Hexe. In solchen Fällen können Sie die Kartenstände natürlich auch doppelt bestücken. Manche Personen haben natürlich auch »zwei Seiten«.

Vielfalt und ihre Grenzen

Wie Sie bereits gemerkt haben, passen viele Karten in ganz unterschiedliche Kategorien.

Die Vielfalt und Individualität der Menschen ist unendlich! Ein Kartenset kann immer nur der Versuch einer Nach-/Abbildung unserer Gesellschaft sein und hat keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Eine Kategorisierung ist immer etwas Künstliches, sie soll Ihnen als Arbeitshilfe/-erleichterung für die therapeutische Arbeit dienen.

Wir wünschen Ihnen viel Erfolg und Freude bei der Arbeit mit den Karten!

Wir freuen uns über Ihre Erfahrungen und Rückmeldungen.

Über die Autoren



Melanie Gräßer, Dipl.-Psych., ist Psychologische Psychotherapeutin (Verhaltenstherapie) mit eigener Praxis für Kinder, Jugendliche und Erwachsene in Lippstadt. Sie verfügt über langjährige Berufserfahrung in der Kinder- und Jugendlichenpsychotherapie und -pädiatrie. Ihre Schwerpunkte liegen insbesondere in der Behandlung von chronischen körperlichen Erkrankungen sowie Somatoformen Störungen. Außerdem ist sie auf die Behandlung von Traumata spezialisiert. Sie ist zertifizierte EMDR-Therapeutin für Kinder, Jugendliche und Erwachsene. Neben ihrer praktischen Tätigkeit gibt Frau Gräßer seit vielen Jahren Seminare und Supervision im Bereich der Psychotherapieausbildung sowie im Rahmen von Selbsthilfegruppen, zudem ist sie Selbsterfahrungsanleiterin. Sie ist Buchautorin und Entwicklerin therapeutischer Spiele.



Eike Hovermann jun. ist geschäftsführender Gesellschafter der Akademie für die Deutsche Wirtschaft und Gründer und Geschäftsführer der Akademie für Kindergarten, Kita und Hort. Er ist Autor zahlreicher Fachbücher und Ratgeber und Entwickler therapeutischer Spiele.



Sandra Püttmann hat ihr Handwerk und ihre Ausbildung im Münsterland von der Pike auf gelernt. Nach ihrer Ausbildung zur Fotografin und mehreren Jahren in der Werbung wagte sie im Jahre 2000 den Sprung in die Selbstständigkeit. In Berlin arbeitete sie mehrere Jahre

erfolgreich in ihrem eigenen Fotostudio mit nationalen und internationalen Kunden. Um sich neben ihrer Profession mehr um die künstlerischen Arbeiten kümmern zu können, verließ sie Berlin und zog nach Ostwestfalen, wo sie sich neben ihrem Studio auch um ihre Familie kümmert.

Eike Hovermann • Melanie Gräßer • Annika Botved

Erzähl eine Geschichte

Das Würfelspiel für Therapie und Beratung

Mit 12-seitigem Booklet. 2018

ISBN 978-3-621-28595-7

Wie schaffen Sie es, dass Ihr Patient in der Therapie ins Erzählen kommt? Über seine Probleme, seine Träume, seine Stärken oder Schwächen ... Mit diesem Set aus Karten und Würfeln finden Sie einen kreativen, schnellen und spielerischen Einstieg in fast jedes Thema oder nutzen es als »Eisbrecher« zu Beginn der Therapie.

Inhalt: 9 Holzwürfel, 60 Karten, 1 Sanduhr



Melanie Gräßer • Eike Hovermann

Kreative Techniken für die Kinder- und Jugendlichen-psychotherapie

75 Therapiekarten

Mit 36-seitigem Booklet und Online-Material. 2018

ISBN 978-3-621-28507-0

Ob beim Beziehungsaufbau oder bei der Motivierung von Patienten und Patientinnen, in der diagnostischen Phase, in der therapeutischen Arbeit oder zum Therapieabschluss – für alle Phasen des therapeutischen Prozesses gibt es auf den 75 Therapiekarten Einsatzmöglichkeiten und Vorschläge.



Melanie Gräßer • Eike Hovermann
Ressourcenübungen für Kinder und Jugendliche.

Kartenset mit 60 Bildkarten
Mit 12-seitigem Booklet. 2015
ISBN 978-3-621-28266-6

Wecken Sie die verborgenen Ressourcen bei Kindern und Jugendlichen. Gerade in schwierigen Zeiten können die eigenen Ressourcen eine enorme Hilfe sein. Ob innere Helfer, Achtsamkeitsübungen oder Notfallpläne – in diesem Kartenset finden Sie zahlreiche Übungen, die Sie sofort einsetzen können.



Annika Botved • Melanie Gräßer • Eike Hovermann
Gefühle benennen mit Kindern und Jugendlichen

Kartenset mit 120 Bildkarten.
Mit 12-seitigem Booklet. 2016
ISBN 978-3-621-28300-7

Für Kinder und Jugendliche ist es nicht immer leicht, über ihre Gefühle zu sprechen oder diese auch zu benennen. Mithilfe dieser Gefühlskarten können Therapeuten und Berater die Patienten spielerisch zur Wahrnehmung, Benennung und/oder Deutung ihrer eigenen Stimmungslage animieren.



© Beltz Verlag, Weinheim, Basel 2019

www.beltz.de

Fotos: Sandra Püttmann, Lippstadt

Lektorat: Karin Ohms

Herstellung: Uta Euler

Druck: Pario Print, Krakow

Printed in Poland

GTIN: 4019172100070