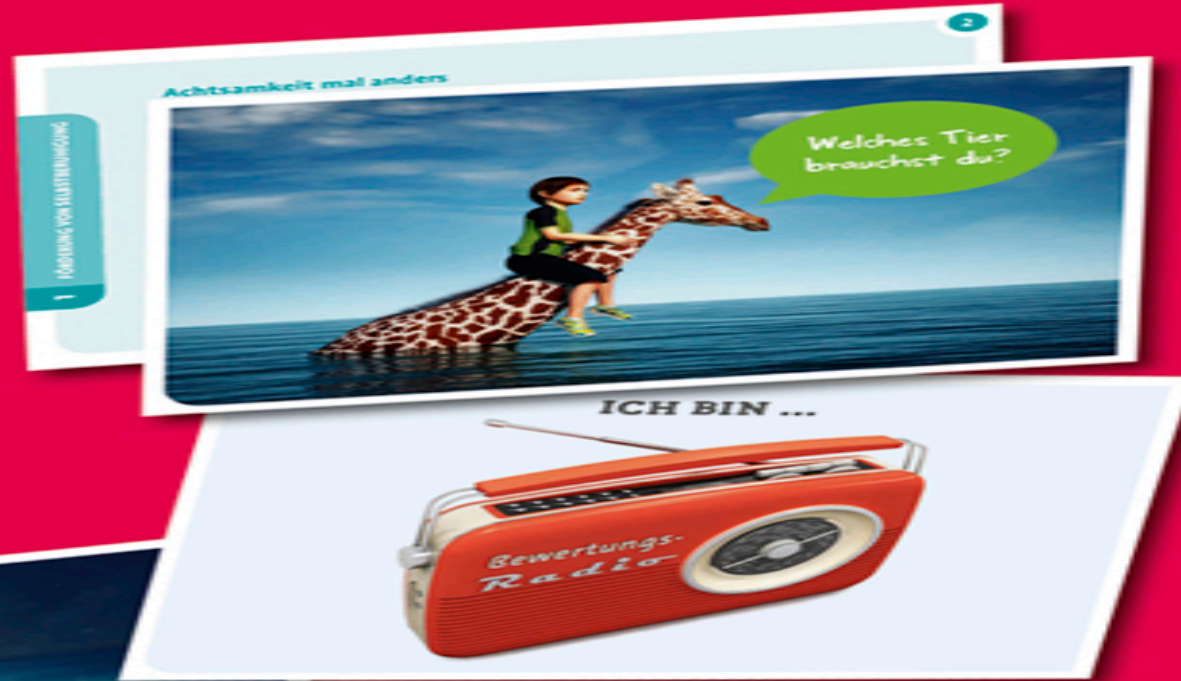


Stemmer  
**Bindungsstörungen bei  
Kindern und Jugendlichen**  
75 Therapiekarten



**BELTZ**

# Inhalt

<b>Vorwort</b>	<b>4</b>
<b>1 Einführung</b>	<b>5</b>
<b>2 Inhaltliche Struktur des Kartensets</b>	<b>6</b>
<b>3 Therapeutisches Arbeiten mit den Karten</b>	<b>8</b>
<b>4 Die 75 Karten im Überblick</b>	<b>9</b>
<b>5 Kartenübersicht nach Zielgruppe</b>	<b>20</b>
<b>6 Literatur</b>	<b>24</b>
<b>7 Bildnachweis</b>	<b>24</b>

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronische Systeme.

GTIN 4019172101077

© 2024 Programm PVU Psychologie Verlags Union in der Verlagsgruppe Beltz • Weinheim Basel  
Werderstraße 10, 69469 Weinheim

Lektorat: Antje Raden  
Herstellung: Myriam Frericks  
Satz: Marah Ehret  
Gesamtherstellung: Beltz Grafische Betriebe Bad Langensalza  
Printed in Germany

Weitere Informationen zu unseren Autor:innen und Titeln finden Sie unter:  
[www.beltz.de](http://www.beltz.de)

## Vorwort

### Der Schmerz

Manchmal tut es so weh,  
innen außen  
außen innen  
brennt  
zieht  
zusammenrollen  
schützen

weg von mir  
schwere  
vielleicht gut  
unter der schwere  
springen sterben  
allein sein ruhe  
einsamkeit

viele stunden gelähmt  
nur der schmerz und ich  
darunter tränen  
nähe trauer angst zurückdrängen  
fühle mich so verwundet  
brauche neue haut  
irgendwo da drinnen bin ich  
was ist wenn ich es nicht raus schaffe  
mich in mir auch verirre  
oder es gab mich nie  
nur eine illusion von mir

Es gibt mehr als Angst und Schmerz  
Es gibt mehr als Alleinesein und Trauer  
Es gibt mehr als Absturz in mich und das Gefühl, mich zu verlieren  
Es gibt Hoffnung  
Es gibt Verbundenheit  
Es gibt Freundschaft und Freude  
Es gibt mich heute!

Ich danke meiner Lektorin Antje Raden für die konstruktive und wertschätzende Zusammenarbeit, ihre Geduld und die sehr hilfreichen und kreativen Rückmeldungen. Meiner Kollegin und Freundin Irene Wegner danke ich für ihre Unterstützung in allen Herausforderungen des Praxisalltags, ihren Glauben an mich und viele bereichernde Gespräche. Meiner Kollegin Dr. Felicitas Bergmann für kreative Impulse und Inspiration. Meiner Kollegin und Supervisorin Anna Konstantina Richter danke ich für differenzierte Fallbetrachtungen und ihre Unterstützung. Schließlich danke ich meiner Familie für ihr Verständnis, ihre Loyalität und ihren Rückhalt. Ohne sie wäre meine Arbeit nicht möglich. Meinen kleinen und großen Patientinnen und Patienten sowie den Bezugspersonen danke ich für ihr Vertrauen und dafür, dass ich von ihnen lernen und ihre Heilung begleiten darf. Sie schauen dabei in Abgründe und teilen tiefe Schmerzen. Davor habe ich großen Respekt. Für diese Kinder, Jugendlichen und ihre Familien wurde dieses Kartenset entwickelt. Ich hoffe, dazu beitragen und ermutigen zu können, dass sich noch mehr Kolleginnen und Kollegen der Arbeit mit dieser Zielgruppe öffnen und kreative Wege finden, den Kindern und Jugendlichen, deren seelisches Fundament häufig sehr früh sehr nachhaltig traumatisiert wurde, zu helfen. Sie wahrzunehmen, ihnen professionelle und mitmenschliche Unterstützung zukommen zu lassen, sehe ich als unbedingte gesellschaftliche und originäre Verantwortung pädagogisch-therapeutischer Berufsgruppen an.

*Kerstin Stemmer*

## 1 Einführung

Sichere Bindung stellt einen Schutzfaktor für die psychische Entwicklung dar. Hingegen kann unsichere oder desorganisierte Bindung, verursacht etwa durch dysfunktionale Botschaften und maladaptive Interaktionsprozesse bis hin zu tiefgreifenden Entwicklungsbelastungen oder Traumatisierungen, demgegenüber das eigene Selbsterleben, die Gestaltung von Beziehung und die Wahrnehmung der Welt so beeinflussen, dass Betroffene permanent mit Symptomen bis hin zu Bindungsstörungen zu kämpfen haben. Innerhalb des Klassifikationssystems der ICD-11 werden (wie bereits im ICD-10 und im DSM-V) zwei Typen von Bindungsstörungen unterschieden: die reaktive Bindungsstörung und die Störung der sozialen Bindung mit Enthemmung. Diese werden nun den stressassoziierten Störungen zugeordnet. Diese Kategorie enthält bspw. auch die Posttraumatische und die komplexe Posttraumatische Belastungsstörung.

Es wird ätiologisch davon ausgegangen, dass betroffene Kinder innerhalb der ersten Lebensjahre massiv entwicklungsschädigenden Einflüssen ausgesetzt waren wie Misshandlung, Vernachlässigung (eher reaktive BD) bzw. häufigem Wechsel von Bezugspersonen, auch in Institutionen (eher BS mit Enthemmung). Zur Diagnosestellung ist ein Beginn der Symptome vor dem 5. Lebensjahr definiert. Die ausgebildeten Symptome können als Bewältigungsstrategien in einer feindseligen und aversiven Umwelt verstanden werden, um die physische und psychische Integrität des Kindes zu schützen. Sie bilden auch Lernerfahrungen hinsichtlich der Sicherheit und Verlässlichkeit von Beziehungen ab. Sowohl für die Betroffenen selbst als auch für ihr Umfeld können diese Symptome zunächst schwer verständlich und äußerst beeinträchtigend sein und zu großem Leid führen. Kinder und Jugendliche zeigen bisweilen bizarr anmutendes Verhalten, sind anstrengend und schwer aushaltbar in ihrer Bedürftigkeit. Immer wieder auftretende Verhaltensmuster führen zu Teufelskreisen, innerhalb derer das ursprüngliche Bedürfnis nicht erfüllt, sondern weiter frustriert wird. Bindungsstörungen gelten als schwer behandelbar, insbesondere die Bin-

dungsstörung mit Enthemmung weist eine schlechte Prognose auf. Ist das Fundament psychischer Entwicklung – also die Bindung selbst – traumatisiert, beeinflusst das nicht nur einen isolierten Bereich, sondern hat Auswirkungen auf wesentliche Bereiche der Identitäts-, Selbstwert- und sozialen Entwicklung sowie der Emotionsregulation. Häufig ist bei Betroffenen auch im Jugendlichen- und Erwachsenenalter das Verhältnis zum Körper gestört und der Zugang zu Selbstmitgefühl verschüttet. Die Beziehungsgestaltung ist regelmäßig überlagert von Schwierigkeiten der Nähe- und Distanz-Regulation und der Fähigkeit, gesunde von schädigenden Beziehungen zu unterscheiden. Nähe wird nicht selten durch tief verankertes Misstrauen erschwert. Liegen die Erlebnisse der Betroffenen bereits länger zurück, ohne dass eine spezifische Behandlung erfolgte, zeigt sich die zu Grunde liegende Bindungsstörung häufig in anderen Störungsbildern wie z.B. Depressionen als Erfahrung realer Bindungslosigkeit, Störungen des Sozialverhaltens als permanente Übererregung und dem Verharren im Kampfmodus oder der Entwicklung einer emotional instabilen Persönlichkeitsstörung mit Schwierigkeiten, ein kohärentes Selbstbild zu entwickeln, einschließende Affekte selbstwertdienlich zu regulieren und innerer Leere. Das sowohl übergreifende als auch individuelle Verständnis dieser Phänomene, ihrer Zusammenhänge und Auswirkungen, ist zentral bedeutsam als Grundlage einer bindungsbasierten Behandlung. Mit Kindern und Jugendlichen, für die Bindung hochgefährlich war, muss die Beziehungsgestaltung besonders differenziert, behutsam und vorsichtig erfolgen.

Ziel des Kartensets ist eine methodenübergreifende, umfassende Unterstützung bindungsbasierter Arbeit mit Kindern, Jugendlichen und ihren Bezugspersonen.

Enthalten sind zunächst Interventionen für das Einzelsetting, die es den Patientinnen und Patienten erlauben, sich auch körperlich zu beruhigen. Weitere Übungen helfen dabei, Emotionen zu regulieren, Mitgefühl mit sich selbst zu entwickeln, gesunde Beziehungen zu erkennen und belastende Erfahrungen zu bearbeiten. Ausgehend davon führt das Set weiter zur Arbeit mit den Bezugspersonen und zu einem weiteren Schwerpunkt, den Interventionen zur Förderung der Interaktions- und Beziehungsqualität zu

den Kindern und Jugendlichen. Dabei sind viele Übungen auch an andere Settings anpassbar und sollen zum kreativen Umgang mit ihnen anregen. Bindung heilt. Und Beziehung heilt. Damit gilt es, beide Erfahrungen für die Kinder, Jugendlichen und Bezugspersonen nutzbar zu machen.

In die hier präsentierten Übungen flossen insbesondere Erkenntnisse und Elemente aus der KVT, Traumatherapie, ACT, Ego State- und Hypnotherapie sowie Embodiment- und Impacttechniken ein.

Insbesondere für die Arbeit mit dieser Zielgruppe erlebe ich den Einsatz moderner Erzählungen wie z.B. »Harry Potter« oder »Star Wars« als die Kinder und Jugendlichen sehr ansprechend und damit die therapeutische Arbeit kreativ bereichernd. Themen wie persönliche Entwicklung im Angesicht von Bedrohung; Entscheidung für das »Gute«; Verlässlichkeit; Unsicherheit und die Herstellung von Schutz; das Wagnis zu vertrauen und die damit verbundene innere Anspannung bei zugleich großer Sehnsucht danach, können mithilfe dieser modernen Geschichten oft besonders gut zugänglich bzw. erlebbar gemacht werden.

Die Therapiekarten sollen sowohl Therapeuten und Therapeutinnen als auch Patientinnen und Patienten Hoffnung vermitteln und Freude an dieser zutiefst sinnvollen Arbeit.



## 2 Inhaltliche Struktur des Kartensets

In den einzelnen Modulen werden Übungen angeboten, die sich auf die Kernthemen von Menschen mit Bindungsverunsicherungen und -störungen beziehen.

### Modul 1 Förderung von Selbstberuhigung

Mithilfe der Karten dieses Moduls werden Kinder und Jugendliche dabei unterstützt, sich selbst bspw. über Atemübungen zu regulieren. Ebenfalls werden die Verankerung in der Realität sowie das Sicherheitserleben gefördert als wichtige Grundlage weiterer Interventionen. Da Heilung und Selbstberuhigung von außen nach innen und immer in der Gegenwart stattfinden, liegt ein Schwerpunkt auf der Reduktion von Anspannung und der Beruhigung des Körpers. Zur Vorbereitung der Konfrontation und Erhöhung der Fähigkeit, sich im »Window of Tolerance« zu bewegen, werden einige Pendelübungen vorgestellt, die sehr gut allein durchgeführt werden können und die das Kontrollerleben im Alltag stärken.

### Modul 2 Aufbau von Selbstmitgefühl und Selbstakzeptanz

Kinder und Jugendliche, die vernachlässigt, misshandelt, nicht validiert oder von psychisch nicht verfügbaren Erwachsenen betreut wurden, weisen häufig ein sehr negatives Selbstbild und wenig Empathie für sich selbst auf. Internalisierte Entwertungen führen zu negativen Selbstgesprächen und zu großer Härte sich selbst gegenüber. Die Vorstellung, liebenswert zu sein, Schutz und Fürsorge verdient zu haben, ist oft sehr gering ausgeprägt. Die Übungen helfen dabei, sich eine andere Geschichte über sich selbst zu erzählen, die eigenen Ressourcen zu würdigen und Such- sowie Lösungsprozesse zu aktivieren in Richtung Selbstmitgefühl.

### Modul 3 Verbesserung der Emotionsregulation

Kinder, deren Emotionen nicht feinfühlig beantwortet, die in ihren originären Bedürfnissen nach Schutz, Bindung, Kontrolle invalidiert wurden, konnten nicht über Co-Regulation und Bezugspersonen als emotional verfügbarem Modell lernen, die eigenen Emotionen wahrzunehmen, zu differenzieren und funktional auszudrücken bzw. zu regulieren. Primäre Emotionen wie Angst oder Trauer konnten nicht in Kontakt gebracht werden, sodass sich häufig sekundäre Emotionen wie Wut und Ärger entwickelt haben, deren Ausagieren zu sozialen Problemen führen kann. Die Therapiekarten dieses Moduls fokussieren daher auf die Stärkung der Selbstwirksamkeit, auf den Umgang mit belastenden Gefühlen, bspw. durch Pendeltechniken, um so das Kontrollerleben zu fördern. Über Externalisierungs- und Defusionstechniken soll die psychische Flexibilität im Umgang bspw. mit Wut erhöht werden. Impacttechniken wie »Spot on« bewirken ein unmittelbares Erleben der Veränderung.

### Modul 4 Stärkung von Vertrauen und gesunden Beziehungen

Bei Kindern und Jugendlichen mit Bindungsstörungen ist Vertrauen häufig als hoch gefährlich besetzt. Handlungen anderer werden misstrauisch konnotiert, da traumaassoziierte Bewertungsprozesse und dem Selbstschutz dienende Reaktionen ablaufen. Weiterhin kann wenig sowohl emotionales als auch kognitiv verfügbares, selbst erlebtes oder am Modell gelerntes Wissen über gesunde Beziehungen und funktionale Nähe-Distanz-Regulation bestehen. Aus dem Bedürfnis nach Nähe oder der Angst davor entstehen bisweilen Frustration und Enttäuschung, wenn Nähe entweder distanzgemindert in Beziehungen hineinattribuiert oder ängstlich vermieden wird. Schwierig kann sich auch die Entwicklung gesunder sexueller Beziehungen gestalten und dabei insbesondere das Spüren und Kommunizieren eigener Bedürfnisse und Grenzen. Die Übungen ermöglichen es, differenziert und

behutsam eigene Beziehungen zu beleuchten, eine Vorstellung förderlicher Beziehungen und wohlthuender Sexualität zu entwickeln sowie sich mit Misstrauen auseinanderzusetzen.

### Modul 5 Konfrontation und Neuorientierung

Als traumaassoziierte Folge von Vernachlässigung und Gewalt können Intrusionen, die auf allen Sinneskanälen und emotional einschließen, zu einer starken Belastung im Alltag führen und die Orientierung in der Gegenwart deutlich erschweren. Dysfunktionale Gedanken sind ebenso beeinträchtigend wie selbstschädigendes Verhalten und Dissoziation. Die Übungen helfen, bspw. durch Diskrimination das Kontrollerleben zu fördern, belastende Erlebnisse selbstwirksam zu bearbeiten und das Angstnetzwerk zu beruhigen. Die beeindruckende Leistung, traumatische Erlebnisse überlebt zu haben, wird als solche identifiziert und gewürdigt. Die Neuorientierung im heutigen und künftigen Leben wird nach Realisation des in der Vergangenheit Erlebten mit Hilfe von Werten unterstützt. Heute dysfunktional wirkendes Verhalten wird als in der Vergangenheit sinnvolle Überlebensstrategie gewürdigt und die Fähigkeit, sich aus traumatischem Gedankenkreisen zu lösen, erhöht.

### Modul 6 Einsatz moderner Erzählungen

Moderne Erzählungen wie »Harry Potter« und »Star Wars« ermöglichen nicht nur die Identifikation mit Protagonist:innen, die biografische Brüche und Schmerz erfahren haben, sondern auch die kreative Entwicklung hilfreicher Distanzierungstechniken. Übungen, in denen den Kindern bekannte Motive wie Pokémons und magische Tiere vorkommen, beinhalten einen hohen Aufforderungscharakter und so die Möglichkeit, ressourcenorientiert zu arbeiten. Dabei sind die Übungen wandelbar und können als Thema den gesamten Therapieprozess begleiten.

## Modul 7 Stärkung der Bezugspersonen

Diese Therapiekarten zielen darauf ab, Bezugspersonen bei der Etablierung freudvoller Aktivitäten zu unterstützen und sich mit ihrer Vorstellung von Elternschaft auseinanderzusetzen: sowohl mit positiven, Stolz auslösenden Anteilen als auch mit sich auf die Beziehung zum Kind auswirkenden eigenen prägenden Botschaften. Die Entscheidung hin zu verantwortungsvoller Elternschaft soll u.a. mithilfe von Übungen aus dem Bereich der ACT und der Förderung von Einfühlung in die Situation des Kindes gestärkt werden. Auch maladaptive Verhaltensweisen, die die Beziehung gefährden, werden anhand von Impact erlebbar gemacht. Die Übung ELVIS, angelehnt an die Parent Child Interaction Therapy (PCIT), eignet sich besonders auch für Pflegeeltern mit einem Kind im Vorschulalter. Die hier vorgestellten Interventionen gehen dabei deutlich über klassische Elternberatung hinaus, da vor dem Hintergrund der spezifischen Ätiologie der Störung, primäre Psychoedukation weder ausreichend ist, noch Bezugspersonen hilft, tiefgreifend Muster zu verändern.

## Modul 8 Förderung der Interaktion

Ein Teil dieser Therapiekarten ist für das 2-er Setting zwischen Bezugsperson und Kind gedacht, ein weiterer Teil eignet sich für die Arbeit mit der ganzen Familie. Neben ressourcenstärkenden, die Identität als Familie fördernden Übungen, sind Interventionen enthalten, die die intensive Auseinandersetzung mit der Beziehung, den Erwartungen aneinander, Kommunikationsstrukturen und automatisiert ablaufenden Interaktionen sowie tabuisierten Themen möglich machen. Die Intention liegt in dem Entwickeln von mehr Kohäsion, einem wertschätzenderen Umgang miteinander, dem Etablieren von Grenzen und einer offeneren Kommunikation.

## 3 Therapeutisches Arbeiten mit den Karten

Die Karten sind sowohl für die ambulante als auch die stationäre psychotherapeutische Arbeit mit Kindern, Jugendlichen und deren Bezugspersonen konzipiert. Zahlreiche Karten können jedoch auch gut Anwendung im Beratungs- und Jugendhilfekontext finden. Primär für das Einzelsetting entwickelt, sind etliche Karten auch im Gruppensetting anwendbar. Auf den Karten ist in Form von Icons angegeben, für welchen Altersbereich sie gedacht sind. Einige Karten lassen sich sowohl in der Einzelarbeit mit Jugendlichen als auch in der mit Bezugspersonen einsetzen. Neben den Therapiekarten für die direkte Arbeit mit Kindern und Jugendlichen sind spezifische Angebote für die Arbeit mit Bezugspersonen enthalten. Interaktionsübungen zwischen Bezugsperson und Kind sowie Angebote für die gesamte Familie stellen einen weiteren Schwerpunkt des Kartensets dar. Patientinnen und Patienten können die Karten auch zur Selbsterfahrung nutzen, bei den Modulen Konfrontation und Neuorientierung empfiehlt sich jedoch psychotherapeutische Unterstützung. Eine Möglichkeit besteht auch darin, Klientinnen und Klienten Karten mitzugeben bzw. zu kopieren, um Positives zu verankern, Übungen zu wiederholen oder um damit als Hausaufgabe zwischen den Sitzungen inhaltlich weiterarbeiten zu können.

Kinder und Jugendliche mit Bindungsstörungen leben häufig in Pflegefamilien oder Einrichtungen der Jugendhilfe, wurden also aus einem zu meist kindeswohlgefährdenden Umfeld herausgenommen. Bei der Arbeit mit Patientinnen und Patienten, die Traumafolgestörungen aufweisen, ist stets besonders darauf zu achten, dass sie sich in einer sicheren Umgebung befinden bzw. zu prüfen, ob das aktuelle Umfeld geeignet ist, die psychische Integrität sicherzustellen. Sollte das nicht der Fall sein, besteht die Notwendigkeit der Kooperation mit der öffentlichen Jugendhilfe zum Schutz des Kindes/des Jugendlichen. Dies hat Vorrang vor psychotherapeutischen Interventionen.

Die Icons auf den Karten erleichtern die Orientierung, für welche Zielgruppe die Übungen geeignet sind:



Kinder



Jugendliche



Bezugsperson allein



Interaktionsübung zu zweit



Interaktionsübung für die gesamte Familie

## 4 Die 75 Karten im Überblick

### Modul 1: Förderung von Selbstberuhigung

#### Karte 1: Selbsttröstung in drei Positionen (K, J, BP)

Diese Übung unterstützt über den Atem in Verbindung mit bestimmten Körperhaltungen Menschen, Anspannung zu regulieren.

#### Karte 2: Achtsamkeit mal anders (K, J, BP)

Über gezielte Fragen wird die Aufmerksamkeit sowohl nach außen als auch nach innen gelenkt, was bei der Verankerung in der Gegenwart hilft und eine gute Möglichkeit ist, sich selbst zu reorientieren.

#### Karte 3: Präsenz = Wahrnehmung = Kontrolle (J, BP)

Über das Benennen externer Reize und im Wechsel interner Vorgänge wird das Selbstwirksamkeitserleben gefördert. Das Erleben vieler traumatisierter Patientinnen und Patienten, sich aufzulösen oder sich verloren zu fühlen, wird hier aufgegriffen und durch gezieltes Pendeln unterbrochen.

#### Karte 4: Sicher ist es: Hier (J, BP)

Diese Pendelübung erhöht die Fähigkeit, sich in unterschiedlichen Umgebungen sicher zu fühlen. Dies bildet dann die Grundlage für die weitere Bearbeitung emotionaler Themen. Sie bereitet durch den kontrollierten Wechsel auch das Pendeln im Bereich traumaassoziiierter Intrusionen vor. **Eine Variante** besteht im Wechseln zwischen äußerer Ressource und Körperressource, indem zunächst eine positive Wahrnehmung im Raum gesucht wird (z.B. eine schöne Pflanze), die detailliert beschrieben wird. Anschließend wird auf die Resonanz im Körper fokussiert, um dann nach einer wohltuenden Erinnerung zu suchen, die im Körper manifestiert ist.



### Karte 5: Das Körperpendel (K, J, BP)

Über das Finden einer »Wohlfühlstelle« im Körper und das gezielte Pendeln zwischen dieser und Stellen, die mit Unwohlsein assoziiert sind, wird die eigene Fähigkeit gestärkt, den Körper auch positiv wahrzunehmen und das Kontrollerleben erhöht.

### Karte 6: Angenehm, dein Körperbotschafter (K, J, BP)

Über diese Übung aus dem Bereich der Hypnotherapie werden Kinder und Jugendliche ressourcenorientiert angeleitet, den Körper als wichtigen Hinweisgeber wahrzunehmen. Bewertungsfrei wird anhand verschiedener Kategorien die Körperwahrnehmung geschärft, um den Körper als gesamten Raum einnehmen und seine Signale wahrnehmen und deuten zu können.

**Ergänzende Übung:** Bei Kindern kann auf Packpapier der Körperumriss aufgezeichnet werden. Im Anschluss kann gemeinsam überlegt werden, wo es sich im Körper wie anfühlt. Das kann mit Farben (auch unter Zuhilfenahme von Symbolen) eingezeichnet und mit Situationen verknüpft werden. Die Kinder können das Plakat mit nach Hause nehmen und als Gefühlstagebuch weiterführen,



### Karte 7: Du bist nicht allein (K, J, BP)

Dem Erleben, abgetrennt, allein und abgeschnitten zu sein, setzt diese Übung die Vorstellung eines selbst auszugestaltenden Wohlfühlorts entgegen, der Entspannung und Selbstbestimmung ermöglicht. Ergänzt wird die Übung durch Helfer und Helferinnen, die zusätzlich Schutz und Geborgenheit vermitteln.

### Karte 8: Mit dem Wind (K, J, BP)

Diese erlebnisbasierte Übung macht den Unterschied zwischen dem Kämpfen gegen unangenehme Gefühle und Gedanken und der Akzeptanz, dem Vorüberziehen lassen, körperlich erfahrbar.

## Modul 2: Aufbau von Selbstmitgefühl und Selbstakzeptanz

### Karte 9: Wie schön, dass es dich gibt (K, J)

Hier geht es um Selbstmitgefühl: Patientinnen und Patienten werden ermutigt, sich selbst und die eigene Bedürftigkeit über die Vorstellung, als Baby liebevoll in der Welt begrüßt zu werden, anzunehmen und dem Schmerz etwas entgegenzusetzen.

### Karte 10: Das Baby versorgen (K, J)

Über das Einfühlen in die Bedürfnisse eines Babys, seine Abhängigkeit von Bezugspersonen und deren Verantwortung, wird Selbstmitgefühl aufgebaut und es können Selbstentwertung sowie Scham- und Schuldgefühle, zum Beispiel herrührend aus der Erfahrung, vernachlässigt worden zu sein, reduziert werden.

### Karte 11: Dein unzerstörbarer Kern (J)

Kinder und Jugendliche mit Entwicklungs Traumatisierungen berichten häufig vom Gefühl, beschädigt und tief verletzt, in einem namenlosen Schmerz gefangen zu sein, der ihr Inneres kaum aushaltbar durchdringt. Diese Übung stellt mit dem Bild des unzerstörbaren Kerns ein Angebot dar, in sich selbst einen Bereich zu finden, der heil, ganz und unversehrt ist.

### Karte 12: Heldenauszeichnung (J)

Bei Kindern, deren Grundbedürfnis nach Bindung und Selbstwertbestätigung nicht erfüllt wurde, die vielleicht als Bewältigungsstrategie dysfunktionales Verhalten entwickelt haben, ist der Selbstwert häufig reduziert. Sie haben den Umgang mit sich als Aussage über ihren Wert verinnerlicht. Mit der Heldenauszeichnung soll der Blick auf das gelegt werden, was



sie in einer entwicklungsfeindlichen Umwelt Herausragendes geleistet haben. Damit wird nicht nur die Verantwortung für das Erlebte klar zugeordnet, sondern über die Externalisierung das Entwickeln von Stolz gefördert.

### Karte 13: Deine Welt – deine Bilder (ältere Kinder, J, BP)

Ressourcenaktivierung stellt einen wesentlichen Wirkfaktor erfolgreicher Psychotherapie dar. Über das Kindern und Jugendlichen vertraute Medium der Selfies oder Sofortbilder werden sie ermutigt, im Sinne des Embodiments selbstwertsteigernde Körperhaltungen einzunehmen, sich äußern und sozialen Ressourcen zuzuwenden, mit dem zu experimentieren, was guttut und es in Form einer Collage oder Bildern als Realitätsanker verfügbar zu haben.

### Karte 14: Wer ist wieviel wert? (J, BP, F)

Mit der Präsentation von Bildern von Kindern und Jugendlichen, die sich hinsichtlich Stimmung, Situation und Unversehrtheit unterscheiden und der Aufforderung, diese nach ihrem Wert zu sortieren, wird eine direkte Auseinandersetzung mit eigenen Vorstellungen über das angestoßen, was den Wert von Menschen ausmacht.

### Karte 15: Du bist einzigartig! (K, J, BP, F)

Mithilfe dieser Impact-Technik erfahren Patientinnen und Patienten, dass gerade ihre äußerlichen Besonderheiten sie unverwechselbar und einzigartig machen.

Ergänzung: Alternativ zu den unabhängig von der Jahreszeit verfügbaren Steinen können bspw. auch Kastanien oder Früchte verwendet werden.



### Karte 16: Your Story (J, BP)

Hier erfolgt die Einladung, die »Geschichten«, die der Verstand erzählt, zu hinterfragen und darüber zu entscheiden, wie hilfreich diese sind. Mit der gewonnenen Distanzierung (= Ich bin

nicht meine Gedanken) kann ein erhöhtes Maß an Flexibilität und Kontrollerleben erreicht werden, ohne dass die Gedanken selbst bzw. bisherige Erklärungsversuche als schlecht gelabelt werden.

### Karte 17: Das Bewertungsradio (J, BP)

Die folgende Übung setzt sich mit dem Thema Selbstzuschreibungen auseinander und bietet die Möglichkeit, »Wahrheiten« über sich zu defusionieren.

## Modul 3: Verbesserung der Emotionsregulation

### Karte 18: Gefühle sortieren (K, J)

Die Grundlage von Emotionsregulation liegt in der Benennung und Differenzierung von Gefühlen. Kinder, die dies nicht in Form von Co-Regulation und feinfühligem Unterstützung durch Bezugspersonen vermittelt bekommen, empfinden häufig ein »Gefühlswirrwarr«. In der Übung wird das Konzept der primären und sekundären Emotionen aufgegriffen; Kinder und Jugendlichen werden ermutigt, hinter dem zuerst einschießenden Gefühl das zu Grunde liegende wahrzunehmen. War es bspw. in der Herkunftsfamilie gefährlich, Ärger und Wut zu zeigen, legte sich auf die authentische Emotion, evtl. als sekundäre Emotion, Traurigkeit darüber, die ungefährlicher zu zeigen war. Für gelingende Emotionsregulation und die Gestaltung echter Beziehungen ist es erforderlich, in dem Sinne die Reaktionsmöglichkeiten zu erweitern, dass beeinflusst werden kann, aus welchem Gefühl heraus in bestimmten Situationen gehandelt wird.

### Karte 19: Schwert und Schild (K)

Diese insbesondere für Kinder konzipierte Übung ermöglicht es, über die Gestaltung eines individuellen, besonderen und mit speziellen Fähigkeiten ausgestatteten Schutzschildes und eines kraftvollen Schwertes, die Bedeutung und Legitimation des eigenen Schutzes herauszuarbeiten. Die Kinder können festlegen, was das Schwert, das einen einzigartigen Namen erhalten kann, an besonderen Eigenschaften aufweist. Das Schild kann helfen, un-

angenehme Angriffe abzuwehren, um dem Kind die Erfahrung erlebbar zu machen, dass es nicht unmittelbar auf so erlebte verbale Angriffe bspw. mit Wut reagieren muss.

#### Karte 20: Ein Satz ist ein ... (ältere Kinder, J, BP)

Über diese Defusionstechnik werden intrusive, selbstwertmindernde, toxische Botschaften zweifach distanziert: das Aufschreiben bietet die Möglichkeit einer Externalisierung; die unterschiedlichen Formen, den Satz zu verändern, unterstützen, die Worte vom emotionalen Gehalt zu lösen und so zu einer Entlastung zu führen.

#### Karte 21: Der heilsame Fluch (J)

Zur Realisation, dass der Täter bzw. die Täterin die Verantwortung für das zugefügte Leid trägt, dient die Aufforderung, sich einen heilsamen Fluch zu überlegen. Jugendliche werden darin bestärkt, die Ungerechtigkeit und das Leid zu benennen, das ihnen angetan wurde. Das stellt die Grundlage für den Abbau von Scham- und Schuldgefühlen dar.

#### Karte 22: Gut zur Wut (K, J)

In dieser Übung durchlaufen Kinder und Jugendliche einen Prozess der Unterstützung bei der Emotionsregulation. Sie setzen sich damit auseinander, was ihnen bei der Regulation ihrer Wut (oder auch Angst) helfen könnte. Über die Einführung eines Helfers und eines Geschenks (was das Gefühl braucht), wird wohlwollend eine Lösung entwickelt. Das Gefühl wird also angenommen, es wird dann nach dem Bedürfnis dahinter geschaut, um es schließlich zu verändern.

#### Karte 23: The real Reel (ältere Kinder, J)

Über das Kindern und Jugendlichen vertraute Medium der Reels (kurze Videos) werden Emotionsregulation und Selbstwirksamkeit gefördert. Die Kinder und Jugendlichen werden aufgefordert, zwischen zwei Reels hin- und her zu swipen. Das eine drückt eine Situation von überwältigenden Gefühlen und Kontrollverlust aus, das zweite, das immer deutlicher wird,

zeigt die Bewältigung der Situation aus dem idealen Selbst heraus. Über die Ausgestaltung der Lösung findet ein hypnotischer Suchprozess statt, der Ressourcen nutzt.

#### Karte 24: Vergangenes in die Vergangenheit (ältere Kinder, J)

Kinder und Jugendliche zeigen manchmal sehr heftige Reaktionen in Situationen, die sowohl für sie selbst als auch für ihre Umgebung in der Stärke zunächst nicht nachvollziehbar sind. Häufige Äußerungen sind dann »Das kam wie aus dem Nichts«, was beängstigend wirken kann. In der Übung wird vermittelt, dass solche Affektdurchbrüche ihren Ursprung häufig in vergangenen Erlebnissen haben und nicht dem gegenwärtigen Ereignis geschuldet sind. Die Metapher eines Kuchens, in dem die Reaktion den Bereichen »alt« und »aktuell« zugeordnet wird, hilft, die Handlungsfähigkeit in der Gegenwart zu erhöhen und zugleich das alte Gefühl zu würdigen.

#### Karte 25: Zum Diktat: Die Denkmaschine (J)

##### Rückseite: Spot on (K, J)

Mit diesen Defusions- bzw. Impacttechniken wird die Rolle des Verstands bei der Entstehung von Gefühlen adressiert. Bei der Übung »Denkmaschine« wird nicht versucht, Inhalte zu löschen, sondern über den spielerischen Umgang mit der Form (Schriftgröße, Farbe) Flexibilisierung und damit Entlastung erreicht. »Spot on« macht erlebbar, welchen Unterschied es macht, wohin wir den Scheinwerfer unserer Aufmerksamkeit richten.



## Modul 4: Stärkung von Vertrauen und gesunden Beziehungen

#### Karte 26: Außerirdische: Beziehungcheckliste (J)

Um das Bewusstsein für gesunde Beziehung zu schärfen, werden Jugendliche gebeten, sich damit auseinanderzusetzen, was gesunde Beziehungen ausmacht, was Warnsignale toxischer Beziehungen sind, um schließlich selbst eine Beziehungcheckliste anzufertigen.



#### Karte 27: Beziehungen unter der Lupe (ältere Kinder, J)

Manchen Kindern und Jugendlichen fällt es schwer, die Qualität ihrer Beziehungen hinsichtlich Nähe und Distanz einzuschätzen bzw. Aussagen über die Art der Beziehung zu einer anderen Person ändern sich schnell. Mit der Einladung, Beziehungen kreisförmig (von eng zu entfernter) grafisch anzuordnen, entsteht die Chance einer Ordnung und die Einnahme einer besprechbaren Außenperspektive.

#### Karte 28: Champions League: Fortuna Vertrauen gegen United Misstrauen (K, J)

Bei häufig großer Sehnsucht nach vertrauensvollen Beziehungen, wirken aus frühen Erfahrungen resultierendes Misstrauen und hohe Vorsicht hindernd, wenn der Wunsch entsteht, sich einem Menschen anzunähern. Über die Externalisierung als zwei Teams (Vertrauen und Misstrauen), die gegeneinander antreten, können innere Ambivalenzen und verschiedene Anteile verbalisiert und neue Strategien entwickelt werden.

#### Karte 29: Let's talk about Sex (J)

Bindungstraumatisierte bzw. bindungsverunsicherte Jugendliche besitzen häufig dysfunktionale Vorstellungen von sexuellen Beziehungen und der Funktionalität von Sexualität. Manche vermeiden diesen Bereich, anderen fällt es schwer, eigene Grenzen zu wahren. Wieder andere sehen Sexualität als Mittel, Beziehungen zu stabilisieren. Über die Reflektion vorhandener Aussagen wird Sprache angeboten, über das oftmals schwierige Thema zu sprechen. Dabei kann die Grundlage gelegt werden, sich die eigene sexuelle Sozialisation anzuschauen, die Beziehung zu sich selbst und anderen im Hinblick auf sexuelle Wünsche näher zu betrachten und zu reflektieren, was die ganz persönliche Vorstellung von erfüllter Sexualität ausmacht.

#### Karte 30: Holodeck (K, J)

In dieser Übung wird den Kindern und Jugendlichen über die virtuelle Realität des Holodecks aus »Star Trek« eine Möglichkeit angeboten, sich mit zunächst imaginativen Verhaltensexperimenten zu beschäftigen, Zielverhalten bspw. sozialer Kompetenzen gedanklich präzise auszuformen und gefahrlos durchzuspielen. Innerhalb der therapeutischen Situation kann die ausgearbeitete Sequenz dann als Grundlage eines Rollenspiels, das auch per Video aufgenommen werden kann, dienen.

#### Karte 31: Ein Lied: Annäherung und Sehnsucht oder Abstoßung und Wut (J)

Die beiden in der Übung vorgestellten Lieder drücken unterschiedlich gerichtete Emotionen und Botschaften in Bezug auf die Beziehung zu sich selbst und anderen aus. Die Jugendlichen werden eingeladen, damit zu experimentieren, wie es sich anfühlt, liebevolle und bestärkende Botschaften zu empfangen, die Inhalt des ersten Lieds sind. Dies steht im Gegensatz zu einer misstrauischen Haltung der Welt gegenüber, wie



sie im zweiten Lied ausgedrückt werden. Da Lieder in hohem Maße Emotionen transportieren, besteht ein weiterer Bestandteil der Übung darin, eine Art musikalische Lebenslinie zu erstellen, die therapeutisch mit prägenden Ereignissen (positiv und negativ) verknüpft werden kann.

**Ergänzende Übung:** Es kann auch ein Zukunftssong gesucht werden. Wo zieht es den Jugendlichen hin? Welche Art von Rhythmus drückt die Ziele aus, welche Texte, Musik? Welche Lieder beinhalten die Art von Beziehung und Beziehungshaltung, die angestrebt wird?

#### Karte 32: I am as pretty as (J)

Kinder und Jugendliche werden angeregt, sich von anderen positive Rückmeldungen in Form eines Themas zu der Assoziation »as pretty as« einzuholen, sich selbst oder anderen wertschätzende, individuelle und kreative Attribute zuzuordnen.



## Modul 5: Konfrontation und Neuorientierung

### Karte 33: Schönes gegen Doofes (ältere Kinder, J, BP)

Diese ressourcenorientierte Intervention fokussiert auf eine belastende Situation, die mithilfe von drei unterstützenden Stärken des Patienten bearbeitet wird. Dabei werden ressourcenvolle Erlebnisse mit den dazugehörigen Bildern und Körperempfindungen aus der Vergangenheit aktiviert, miteinander verbunden und aus dieser Perspektive heraus die belastende Situation erneut bewertet. In der Regel sinkt die Anspannung stark ab und das Selbstwirksamkeitserleben steigt.

### Karte 34: Bewegter Neuanfang (K, J)

Über das Vorbild der Calathea, die für Neuanfang steht und über besondere Eigenschaften verfügt, werden Kinder und Jugendliche angeleitet, Erstarrung zu überwinden und sich Herausforderungen zu stellen.

### Karte 35: Körper als Feind, Körper als Freund (J)

Bei vielen Kindern und Jugendlichen ist die Beziehung zum eigenen Körper sehr ambivalent; bei Kindern, die früher abgelehnt oder misshandelt wurden, die nicht gelernt haben, Emotionen funktional zu regulieren, zeigt sich häufig ein entfremdetes bis hin zu feindseligem Verhältnis zum Körper, der überdies oft noch Quelle des Schmerzes war bzw. ist. Die Übung soll eine behutsame Annäherung an die Leistung des Körpers ebenso ermöglichen wie die Benennung der schwierigen Aspekte im Umgang mit ihm.

### Karte 36: Beschützer oder Wächter? (ältere Kinder, J)

Diese Übung aus dem Bereich der Ego State Therapie würdigt zunächst problematische Verhaltensweisen als in der Vergangenheit sinnvolle Bewältigungsstrategien. Traumatisierte Kinder und Jugendliche entwickeln häufig einen Ego State, der bei vermeintlichen Angriffen aggressiv auftritt, was zu sozialen Schwierigkeiten, Bestrafung und Ablehnung führen kann. Wird die Aufgabe dieses Ego States exploriert, zeigt sich häufig, dass es sich um einen

inneren Beschützer handelt, der entstanden ist, um wachsam das Kind vor weiteren Verletzungen zu bewahren. Das Kind bzw. die Jugendliche wird ermutigt, in einen inneren Dialog mit diesem Anteil zu treten und schließlich vielleicht eine neue, funktionalere Aufgabe für ihn zu finden.

### Karte 37: Der Unterschied (J, BP)

Die auf der Rückseite beispielhaft abgebildete Diskriminationsübung intendiert die »Entschärfung« von Triggern durch gezielte Unterscheidung der heutigen Situation von der damaligen. So werden die Orientierung und Handlungsfähigkeit in der Gegenwart unterstützt und antidissoziative Reaktionen gefördert. Als **Ergänzung** kann zusammen mit der Patientin oder dem Patienten eine Triggerliste erstellt werden, um einen kontrollfördernden Überblick über kritische Reize zu erhalten.

### Karte 38: Switch – kontrolliert ins Heute (K, J)

Diese Übung leitet eine kontrollierte, sehr kurze Konfrontation mit belasteten Inhalten an, um direkt danach Reorientierungsskills zu fokussieren, sodass das Kontrollieren gefördert, Dissoziation reduziert und das Toleranzfenster erhöht werden.

### Karte 39: Algorithmus be like (J)

Über die Algorithmus-Analogie werden Jugendliche aufgefordert, eigene Denkmuster zu hinterfragen, auf Schlüsselbegriffe zu achten, die sich stets wiederholende Reaktionen hervorrufen können, wie z. B. unangenehme Gefühle und Gedanken. Über die Bewusstmachung kann eine Entscheidung zur Veränderung getroffen werden.



### Karte 40: Mythen gegen Fakten (J, BP)

Mit dieser Übung wird die psychische Flexibilität, d.h. der innere und äußere Spielraum erhöht. Der Vorstellung, unangenehme Botschaften müssten eliminiert werden, um sich Zielen anzunähern, wird Akzeptanz entgegengesetzt.

### Karte 41: Rettungsgeschichte (ältere Kinder, Jugendliche)

Hier wird zusammen mit dem Kind oder dem Jugendlichen eine Rettungsgeschichte entwickelt, nachdem das traumatische Erlebnis als Narrativ formuliert wurde. Damit sollen das Furchtnetzwerk beruhigt und die Integration des traumatischen Erlebnisses gefördert werden. Diese Rettungsgeschichte kann auch aufgemalt werden.

### Karte 42: Kein Vergessen (J)

Manchmal entsteht bei Patientinnen und Patienten, die Schlimmes erlebt haben, wenn sie sich langsam beginnen, besser zu fühlen, wenn Lebensfreude und Unbeschwertheit sich einstellen, ein diffuses Gefühl, als dürften sie das nicht empfinden, als verrietten sie dadurch ihr Leid. Mit der Einladung, ein individuelles Mahnmal zu gestalten, wird das Leid gewürdigt. Zugleich darf eine Orientierung hin zur Gegenwart und Zukunft erfolgen. **Ergänzung:** Alternativ kann ein Denkmal gestaltet werden, das die Stärke, den Überlebenswillen und die besonderen Eigenschaften der betroffenen Person in den Vordergrund stellt.

### Karte 43: Wutrede (J)

Als Gegenbewegung zur erlebten Ohnmacht, als Erfahrung, dass es heute sicher ist, angemessener Wut Ausdruck zu verleihen, damit für sich selbst einzustehen und Verantwortung zurückzugeben, können Jugendliche hier ihre ganz persönliche Wutrede entwickeln. Wenn sie es möchten, können sie diese der Therapeutin vortragen und damit die Erfahrung heilsamer Zeuginenschaft machen.





## Über die Autorin

**Kerstin Stemmer** ist Dipl.-Soz.Päd. (DH), approbierte Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeutin (VT), niedergelassen in eigener Praxis mit Fort- und Weiterbildungen u. a. in EMDR, ACT, Hypno- und Ego State Therapie. Zuvor arbeitete sie viele Jahre in leitender Funktion im Kontext der öffentlichen Jugendhilfe und in Kliniken. Hier entwickelte sie Konzepte zur Eltern-Kind-Therapie und zur Behandlung von Kindern mit Bindungsstörungen sowie zum Kinderschutz. Außerdem leitete sie Psychotherapeut:innen an und verantwortete deren Supervision. Aktuelle Arbeitsschwerpunkte liegen in der Behandlung von Kindern und Jugendlichen mit affektiven und Bindungsstörungen und (komplex) traumatisierten Patientinnen und Patienten sowie der Interaktionsbehandlung von Eltern und Kindern. In diesem Bereich ist sie auch als Dozentin, Supervisorin und Autorin tätig.