



Leseprobe aus Münnich, Expedition Esel,
ISBN 4019172101084 © 2022 Beltz Verlag, Weinheim Basel
[http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/
gesamtprogramm.html?isbn=4019172101084](http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/gesamtprogramm.html?isbn=4019172101084)



Was sind die Ziele von Emotionsregulation?

Unter Emotionsregulation versteht man den Prozess, in dem Menschen das Erleben, die Intensität, den Zeitpunkt, die Dauer und den Ausdruck aktivierter Emotionen beeinflussen. In fast allen psychischen Störungen haben problematische Emotionen sowie deren dysfunktionale Bewältigung eine zentrale Bedeutung und spielen in der Genese und Aufrechterhaltung eine wichtige Rolle. Gleichzeitig wird Emotionsregulation in vielen Resilienz-Konzepten als Resilienzfaktor verstanden.

Emotionsregulation stellt eine Sammlung an Strategien dar, mit deren Hilfe das Erleben sowie der Ausdruck von Emotionen verändert, beseitigt oder aufrechterhalten werden kann. Eine effektive Regulation besteht darin, positive Emotionen aufrechtzuerhalten und zu fördern, sowie negative Emotionen abzumildern und zu regulieren.

Für die gesunde Entwicklung eines Kindes sind positive Emotionen und die Entwicklung guter Fertigkeiten zur Emotionsregulation zentral. Wie andere ontogenetische Prozesse unterliegt auch die Emotionsregulationsfähigkeit einem Entwicklungsprozess. Dieser Prozess ermöglicht es, die Emotionsregulationsfähigkeit in der Therapie mit Kindern zu verändern und zu verbessern.

Was spielen die Karten für eine Rolle?

Die Übungskarten sollen helfen, spielerisch und gemeinsam Gefühle zu explorieren, sowie dazu befähigen, Gefühle abzuschwächen oder zu fördern. Hierfür bieten die Karten eine Reihe von Übungen, um auf kognitiver Ebene Emotionen neu zu bewerten sowie auf behavioraler Ebene die Erfahrung zu machen, sie beeinflussen zu können.

Die Therapie soll hierfür den Raum bieten, dass sich die Kinder konstruktiv mit ihren Emotionen auseinandersetzen können:

- ▶ Was sind die Auslöser für meine Gefühle?
- ▶ Was ist ihre Funktion?
- ▶ Wie kann ich lernen, meine Gefühle angemessen auszudrücken?
- ▶ Wie kann ich sie in Sprache übersetzen, um meine Bedürfnisse zu befriedigen oder deren Frustration zu vermeiden?
- ▶ Was sind die Gründe für mein emotionales Erleben?
- ▶ Wie kann ich meine dysfunktionale Emotionsregulation langfristig durch eine funktionalere ersetzen?

Optionale Rahmengeschichte



Es besteht die Möglichkeit, die Übungskarten in eine Rahmengeschichte einzubetten, sodass Kinder schneller Vertrauen in die Therapie fassen können. Die kindgerechte Geschichte (s. Rückseite/Ende dieses Booklets)

kann dabei helfen, Zuversicht zu schaffen, dass man mit den eigenen Problemen nicht alleine ist und es sich lohnt, eine (therapeutische) Expedition zu wagen. Denn genauso wie bei Protagonist Esel Timo ist es sehr wohl möglich, einen besseren Umgang mit den eigenen Gefühlen zu lernen!

Auf Basis der Geschichte bekommen Kinder den Eindruck, dass die Therapie einen Raum bietet, in dem problematisches Verhalten vorurteilsfrei angesprochen werden kann. Zudem ermöglicht die Rahmengeschichte Struktur, Identifikation und Orientierung im therapeutischen Prozess, der mit einer Reise kindgerecht abgebildet wird.

Was bedeuten die Karten für die therapeutische Arbeit?

In der therapeutischen Arbeit können diese Karten sehr gut eingesetzt werden, um den Therapiebeginn zu erleichtern. Ebenso stärken sie die therapeutische Beziehung, da die Übungen vertrauensvoll zusammen gestaltet werden können. Impact-Verfahren laden ein, Selbstregulation zu lernen und Emotionen in funktionaler Weise verfügbar und nutzbar zu machen.

Durch die flexible Auswahl an themenspezifischen Modulen bieten die Karten den Behandelnden Autonomie, den therapeutischen Prozess an das individuelle Tempo der Kinder anzupassen und ermöglichen es, individuelle Themen zum richtigen Zeitpunkt und

mithilfe eines kindgerechten Zugangs bearbeiten zu können.

Die Rahmengeschichte mit Esel Timo ist besonders für Kinder (bis 10 Jahre) gedacht, die Übungen sind aber auch für Jugendliche (bis 14 Jahre) gut geeignet. Hierbei ist es ratsam, den Einsatz stets patientenorientiert und auf Grundlage individueller Voraussetzungen und Bedingungen einzuschätzen und zu beurteilen.

Grundsätzlich lassen sich die Karten in Abhängigkeit davon, wo sich die Therapeut:innen mit den Kindern im aktuellen Prozess befinden, flexibel einsetzen. Hierbei kann zum einen auf Karten zurückgegriffen werden, die die allgemeine Emotionsregulation verbessern. Zum anderen können auch störungsspezifische Übungskarten zum Einsatz kommen. Stärkend wirken die Karten besonders bei Kindern, die in Schule, Kindergarten, der Familie und im therapeutischen Kontext für ihre Gefühle und den damit zusammenhängenden dysfunktionalen Problemlösestrategien bisher überwiegend Ablehnung und Vorurteile erfahren haben.

Was ist die Funktion der Karten?

- ▶ schneller Einstieg in die Sitzung und ausgewählte Themen
- ▶ Emotionen spielerisch explorieren
- ▶ Defizite in der Emotionsregulation nicht nur identifizieren, sondern auch bereits vorhandene Emo-



tionsregulationsstrategien entdecken, verstärken und neue hinzulernen

- ▶ eigenes problematisches Verhalten erkennen und Kontrolle über Gefühle bekommen, indem Auslösebedingungen erkannt und Verhaltensketten unterbrochen werden
- ▶ Selbstwirksamkeit fördern
- ▶ Karten als Hilfestellung nutzen, um sich an bereits erzielte Erfolge zu erinnern
- ▶ Nutzen der Illustrationen für einen erfolgreichen Transfer in den Alltag sowie zum Stabilisieren des neuen Verhaltens
- ▶ Anbindung an einen Esel in der optionalen Rahmengeschichte, der Kindern mit ähnlichen Problemen ein Vorbild sein kann
- ▶ Verwendung einer Rahmengeschichte zur Strukturierung und Orientierung – der »rote Faden« der Therapie
- ▶ Schaffung günstiger Bedingungen, indem Vertrauen in das therapeutische Setting über den Esel Timo aufgebaut wird, der dem Kind als erfahrener Begleiter während der Therapie zur Seite steht
- ▶ Kartenformat als Neugierde weckendes und erhaltendes Medium, das auch zum Aufbau von Vorfreude auf die nächste therapeutische Sitzung eingesetzt werden kann

Welche Module beinhalten die Karten?

Die Übungskarten sind in sieben Module eingeteilt, die sich farblich unterscheiden und durchnummeriert sind. So kann in der Therapiesitzung schnell die passende Karte gefunden werden.

Da die Entwicklung eines Kindes individuell abläuft, können auch die einzelnen Karten individuell zusammengestellt und verwendet werden. Die Module und Übungen bauen daher nicht aufeinander auf, sondern können unabhängig voneinander genutzt werden. Einzelne Übungskarten decken mehr als ein Modul-Thema ab, da die Übergänge teilweise fließend sind.

Aus entwicklungspsychologischer Sicht sind die Übungen an den zwei sich ergänzenden Verhaltenssystemen »Bindung und Exploration« ausgerichtet. Diese Verhaltenssysteme wirken zusammen und treten im Wechselspiel zueinander auf. Die Karten bilden hierbei genau diesen individuellen Entwicklungsverlauf mit einem Wechsel aus Bindung und Exploration ab, damit Kinder ihre eigenen Gefühle erkunden und neue Techniken sicher im Rahmen der Therapie ausprobieren können.

Die folgende Übersicht zeigt, was sich hinter den sieben Modulen verbirgt.

Modulübersicht



Proviand im Gepäck
Ressourcenarbeit

Gefühle unter
der Lupe
Emotionsexploration

Souvenirs sammeln
Korrigierende
Erfahrungen

Neuland in Sicht
Problemlöse-
techniken

Neue Gefühle
anpflanzen
Kognitive Um-
strukturierung

Selbstverstärkung auf
der Reise
Motivation und
persönliche Ziele

Losgehen
Verhaltens-
experimente



Krokodilstränen

Traurigkeit ist manchmal wie ein Krokodil, das in einem Tümpel liegt.

Das Tückische ist, dass man das Krokodil unter dem ganzen Schlamm häufig gar nicht sieht und somit auch nicht die Gefahren erkennt.

Es bewegt sich schleichend und wiegt seine Beute durch seine Unauffälligkeit erst einmal in Sicherheit. Aber irgendwann schnappt es zu – und nicht nur das Krokodil verschlingt seine Beute mit Haut und Haaren. Nein, die Traurigkeit macht es mit Menschen ganz ähnlich.

Wie würdest du Traurigkeit beschreiben?

- ▶ Welche Gründe gibt es für deine traurige Stimmung?
- ▶ Welche Krokodile liegen dir inne und dümpeln vor sich hin?

Lass uns mal die Ursachen herausfinden und sie sichtbar machen wie Krokodile, die aus dem Schlamm blicken. Ganz nach dem Motto: Gefahr erkannt – Gefahr gebannt!

Bist du dabei?



Hilfe vom Angsthasen

26

Menschen, die ängstlich sind, werden manchmal als »Angsthasen« bezeichnet. Denn Hasen gelten als schreckhafte Tiere. Weißt du, Angst zu haben ist gar nicht schlimm.

Wenn du einen Hasen fragen würdest, dann würde er dir wahrscheinlich sagen, dass er sehr dankbar für seine Angst ist. Warum?

Na, weil er sich sonst in Situationen begeben würde, die für ihn gefährlich werden können. Er nimmt die Angst deshalb nicht als Schwäche wahr, sondern als seine Freundin, weil sie ihm hilft, auf bedrohliche Situationen schnell zu reagieren.

Wäre es nicht auch hilfreich für dich, die Angst als Freundin anzusehen, die dich aufmerksam macht, wenn Gefahr droht?

- ▶ Was glaubst du, was will dir deine Angst als gute Freundin sagen?
- ▶ Was glaubst du, wovor will die Angst dich beschützen?

Vielleicht kannst du deine Angst annehmen und mitnehmen, statt sie als blödes Gefühl und dich als Angsthasen zu verurteilen.



Schillernde Quallen-Gabe

38

Quallen sind faszinierend! Sie sind zart, feinfühlig und sogar durchsichtig, sodass man ihre Lebenswelt und alles um sie herum erkennen kann.

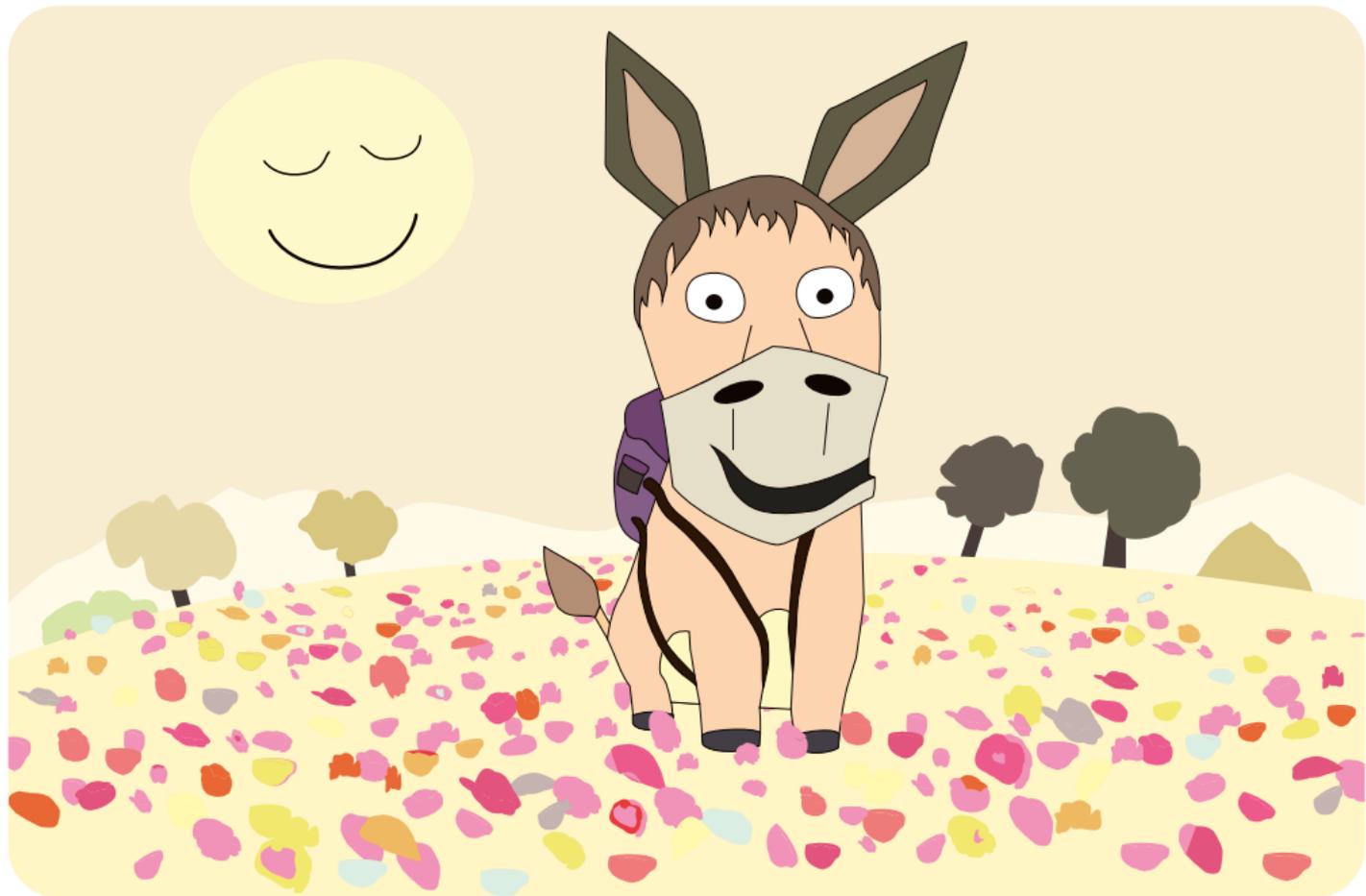
Manche Kinder haben eine ähnliche Fähigkeit. Sie sind zart, feinfühlig und nehmen mehr wahr als andere. Äußere Dinge wirken sich stärker auf sie aus. Das Wichtige dabei ist, dass ihre Lebenswelt so gestaltet ist, dass sich diese besonderen Kinder auch wohlfühlen können. Denn sie sind von Natur aus etwas »durchlässiger« bzw. feinfühlicher als andere. Es ist wichtig, sie behutsam zu behandeln, weil sie nicht nur die guten Dinge um sich herum intensiver wahrnehmen, sondern auch die schlechten.

Wie müsste deine Umgebung sein, dass du dich in ihr wohlfühlst?

- ▶ Was ist bedrohlich für einen sehr sensiblen Menschen?
- ▶ Wie müsste alles um dich herum sein, sodass du diese Gabe nutzen kannst?

Es ist nicht schlimm, sensibel wie eine schillernde Qualle zu sein. Wenn du die richtige Umgebung für dich gefunden hast, kannst du mit dieser Gabe andere faszinieren.

Erzähl doch mal, was du alles mehr wahrnimmst als ich!



Gefühlsausbruch

Manchmal kann man Gefühle nicht kontrollieren, weil sie ausbrechen wie ein Vulkan.

Damit Gefühle nicht wie unkontrollierbare Lava-Masse ist, die irgendwann überläuft, ist es wichtig, sie genau zu erkennen:

- ▶ Welche Gefühle in deinem Vulkan kochen vor sich hin?
- ▶ Was lässt sie heiß werden und bringt sie zum Explodieren?

Denn meistens kühlen sich Gefühle schon ein bisschen ab, wenn man sich einmal Luft verschafft hat, indem man darüber sprechen konnte. So wie Lava an der Luft auch allmählich abkühlt.

Und weißt du, was das Gute ist? In der Nähe von Vulkanen bilden sich Fossile - Erinnerungen an eine längst vergangene Zeit.

Hast du Lust, mit mir ein Fossil zu kreieren? Vielleicht kann es dich erinnern, Gefühle auszusprechen, statt sie unkontrolliert auszuspucken wie ein Vulkan die Lava.