



König Dansokho • Maidl

Vielfalt leben

100 Bildkarten für kultursensible Arbeit
in Therapie und Beratung

Bilderwerkstatt

BELTZ

»Vielfalt leben« – wozu dieses Kartenset?

Die vorliegenden Bilder wurden im Kontext der Arbeit mit zugewanderten und geflüchteten Personen entwickelt. Es hat sich in der Praxis gezeigt, dass Bildkarten, deren Abbildungen vorrangig »mitteleuropäisch« gelesen werden, ergänzt werden müssen durch Bildkarten, die auch Assoziationen in andere kulturelle Milieus zulassen. Ein solches Kartenset liegt nun vor: 100 Abbildungen aus verschiedenen Teilen der Erde.

Zugewanderte und geflüchtete Menschen sollen sich intuitiv von einem Motiv angesprochen fühlen. Gerade wenn es um Themen wie Identität, Bedeutung von Religion oder Heimat geht, können sie in den Motiven etwas wiederfinden, etwas wiederentdecken, was ihnen so oder ähnlich vertraut vorkommt. Abgebildet sind Alltagsmomente, die einladen, mit Themen visuell in Kontakt zu kommen, die in Psychotherapie oder Supervision im Moment der Anwendung relevant sind. Auch Anwendungen in der Beratung oder im interkulturellen Training sind denkbar, ebenso in pädagogischen Kontexten.

Beschreibung des Kartensets

In der Reihe »Bilderwerkstatt« sind die Karten selber weder betitelt noch mit einer Anleitung, Impulsen, Fragen o. Ä. versehen. Nichts soll die Möglichkeit, frei zu assoziieren, einschränken. Die Fotos eröffnen einen mehr intuitiven, emotionalen Zugang zu Themen der Klient:innen und Supervisand:innen, die im Anschluss in Worte gefasst werden können. Dabei fungiert das jeweilige Motiv wie ein Symbol: Es hat für die Person, die es auswählt, eine Bedeutung, welche die Therapeut:in bzw. Supervisor:in zunächst nicht kennt. Erst durch das gemeinsame Gespräch über das Motiv kann die Therapeut:in oder Supervisor:in etwas von der Bedeutung des Symbols für die Klient:in bzw. Supervisand:in verstehen.

Die Karten sind nicht in Module eingeteilt. Die 100 Motive sind so gewählt, dass sie verschiedene Bereiche der menschlichen Lebenswelt repräsentieren: sogenannte unbelebte Natur, Pflanzen, Tiere, Menschen, menschliche Artefakte und religiöse Zeichen.

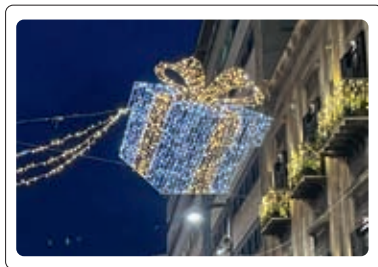
Anwendungsbereiche

Das Kartenset ist aus der psychotherapeutischen Praxis mit traumatisierten geflüchteten Menschen entwickelt worden. Es wurde über zwei Jahre in der Anwendung getestet, um die oben skizzierte Funktion zu prüfen – mit dem Ergebnis, dass das Kartenset auf vielfältige Weise in Psychotherapie oder Supervision eingesetzt werden kann. Da die Karten weder eine Bezeichnung haben noch mit Text oder Impulsen versehen sind, können Therapeut:innen und Supervisor:innen sie gemäß ihrem eigenen Bedarf und ihren Ideen nutzen.

Zum Auslegen der Karten eignen sich Beistelltische oder der Fußboden. Eine ästhetische Anordnung, beispielsweise im Kreis, kann besonders anregen, nicht nur innerlich, sondern auch physisch in Bewegung zu kommen.

Beispiele zur Anwendung in der Psychotherapie

Im Folgenden finden Sie einige Beispiele für Anwendungsmöglichkeiten mit dem Schwerpunkt Psychotherapie und Supervision: zur Eröffnung oder als Abschluss der Therapie- oder Supervisionssitzung, zum Thema Veränderungs- bzw. Ambivalenz-Prozesse, zu den Themen Religion / Spiritualität / Weltanschauung, zu den Themen Identität / Heimat / Migration, zu traumatischen Belastungen und zur Ressourcenaktivierung. Hinzu kommen Impulse für den Einsatz in der Lehre. Einige exemplarische Sätze veranschaulichen jeweils, wie der Einsatz der Karten begleitet und mit ihnen gearbeitet werden kann.



Zur Eröffnung der Sitzung

Die Therapeut:in kann die Karten bereits auslegen, bevor die Klient:in den Raum betritt. Dann kann sie eine Einladung aussprechen, wie beispielsweise:

Wie Sie sehen, habe ich heute Bildkarten mitgebracht. Vielleicht mögen Sie schauen, ob Sie eine Karte finden,

- ▶ die zu Ihrer heutigen Stimmung passt?
- ▶ in der das Thema, das Sie heute mitgebracht haben, gut zum Ausdruck kommt?

ob Sie zwei Karten finden,

- ▶ eine, die ausdrückt, wie Sie gerade hier sind, und eine, die ausdrückt, wie Sie gerne aus der Sitzung gehen möchten?
- ▶ eine, die ausdrückt, was in Ihnen nach der letzten Sitzung nachgehallt hat, und eine, die ausdrückt, was Sie heute als Thema mitgebracht haben?

Zur Begleitung von Veränderungs- oder Ambivalenzprozessen

Die Therapeut:in kann die Karten während der Sitzung ausbreiten und einladen mit Worten wie:

Während ich Ihnen zugehört habe, ist mir in den Sinn gekommen, ob es hilfreich sein könnte, dass ich meine Bildkarten ausbreite. Manchmal ist es leichter, wenn wir etwas visualisieren können. Könnten Sie sich das vorstellen? Wenn ja, dann wählen Sie doch zwei Karten aus,

- ▶ eine, die für Möglichkeit A steht, eine, die für Möglichkeit B steht.
- ▶ eine, die für das steht, was Sie gerne hinter sich lassen wollen, eine, die für das steht, was Sie sich zukünftig wünschen.
- ▶ eine, die für das vergangene Jahr steht, und eine, die für das steht, was Ihnen im neuen Jahr wichtig ist.
- ▶ eine, die für das altbekannte Muster steht, eine, die für das Verhalten steht, das Sie zukünftig lieber zeigen wollen.

Zu den Themen Religion / Spiritualität / Weltanschauung

Die Therapeut: in kann die Karten vorbereitend oder während der Sitzung ausbreiten.

Manchmal ist es nicht so einfach, über das Thema Religion / Spiritualität / Weltanschauung ins Gespräch zu kommen. Deshalb habe ich heute Bildkarten mitgebracht.

Vielleicht finden Sie eine Karte,

- ▶ die etwas von dem zum Ausdruck bringt, was Sie mit Religion / Spiritualität / Weltanschauung verbinden?
- ▶ die zum Ausdruck bringt, was Religion / Spiritualität / Weltanschauung für Sie bedeutet?
- ▶ die zum Ausdruck bringt, was Ihnen in der Vergangenheit Kraft und Trost gegeben hat?
- ▶ die am ehesten ausdrückt, was Ihnen im Hier und Jetzt Kraft und Trost spenden könnte?

Vielleicht können Sie zwei Karten wählen,

- ▶ eine, die ausdrückt, was Religion / Spiritualität / Weltanschauung früher für Sie bedeutet hat, und eine, die zum Ausdruck bringt, was es heute für Sie bedeutet?
- ▶ eine, die zum Ausdruck bringt, was Sie mit der offiziellen, institutionellen Religion / Spiritualität / Weltanschauung verbinden, und eine, die ausdrückt, was Ihre ganz persönliche Religion / Spiritualität / Weltanschauung ausmacht?
- ▶ eine, die das Angenehme / Hilfreiche / Vorteilhafte Ihrer Religion / Spiritualität / Weltanschauung zum Ausdruck bringt, und eine, die die schwierige, hinderliche Seite Ihrer Religion / Spiritualität / Weltanschauung zeigt?



Zu den Themen Identität / Heimat / Migration

Migrierte Menschen erleben manchmal einen harten Bruch zwischen »damals«, im Herkunftsland, und »heute«, im Ankunftsland. Manchmal ist es, als wäre die Verbindung zu der Herkunft wie abgeschnitten. Herkunftsaspekte (wieder) zu integrieren, kann heilsam sein. Für diesen Prozess können die Bildkarten förderlich sein.

Die Therapeut:in kann die Karten vorbereitend oder während der Sitzung ausbreiten.



Das Leben funktioniert einerseits überall auf der Welt gleich, weil wir alle Menschen sind, andererseits funktioniert das Leben überall unterschiedlich, weil es viele unterschiedliche kulturelle Milieus gibt. Es ist nicht leicht, in ein fremdes Land zu kommen und herauszufinden, wie dort das Leben funktioniert.

Vielleicht mögen Sie einmal eine Karte wählen,

- ▶ die am ehesten ausdrückt, was Sie mit Ihrem Herkunftsland/ Milieu verbinden?
- ▶ die dem nahekammt, was Sie mit Ihrer Heimat verbinden?
- ▶ die ausdrückt, was Sie hier (in Deutschland) vermissen?
- ▶ die am ehesten ausdrückt, wie es Ihnen auf der Flucht ergangen ist?
- ▶ eine, die ausdrückt, was in Ihrer Heimat bedeutsam ist und war, und eine, die ausdrückt, was hier (in Deutschland) bedeutsam ist?

Zum Thema traumatische Belastung

Klient:innen, die traumatische Erfahrungen gemacht haben, verlieren häufig den Zugang zu eigenen Ressourcen, alles scheint unterschiedslos perspektivlos. Manchmal beschreiben Klient:innen auch, noch niemals über Ressourcen verfügt zu haben. Daher ist die Wiederentdeckung von Ressourcen oder die Neu-Installierung von Ressourcen in der Arbeit mit traumatisierten Menschen ein wichtiges Element der Stabilisierung. Die



Karten könnten hierbei bereits ausgelegt sein oder während der Sitzung ausgelegt werden. Die Einladung an die Klient:innen könnte etwa lauten:

Wenn ich Ihnen zuhöre, verstehe ich es so, als gäbe es für Sie momentan nichts, was Sie erfreut, was Ihnen guttut, was Ihnen lieb und teuer ist. Habe ich das richtig verstanden?

- ▶ Könnten Sie sich vorstellen, die Karten, die ich ausgelegt habe, genau zu betrachten und zu schauen, ob es möglicherweise ein oder zwei oder vielleicht sogar drei Karten gibt, die etwas ausdrücken von dem, was Ihnen früher lieb und teuer war?
- ▶ Könnten Sie sich vorstellen, sich die Karten einmal genau anzuschauen und genau hinzuspüren, ob es eine gibt, oder vielleicht auch zwei oder sogar drei, die Sie spontan ansprechen?
- ▶ Falls es Ihnen in der Zukunft wieder einmal gut gehen würde, was könnte Ihnen dann lieb und teuer sein? Könnten Sie dafür eine Karte aussuchen?

Beispiele zur Anwendung in der (Team-)Supervision

Zur Eröffnung der Sitzung. Kolleg:innen, die als Team Fall- oder Teamsupervision in Anspruch nehmen, kommen häufig unmittelbar aus den vielfältigen Anforderungen ihres beruflichen Alltags. Um die Supervisand:innen mehr zur Ruhe zu bringen und den Fokus mehr auf ihre eigenen Bedürfnisse und Anliegen zu richten, ist es hilfreich, als Einstieg mit Bildkarten zu arbeiten. Mögliche Impulse können sein:

Wählen Sie bitte eine Karte,

- ▶ die zum Ausdruck bringt, wie es Ihnen im Moment geht.
- ▶ die am ehesten zeigt, wo Sie gerade herkommen.

Wählen Sie bitte zwei Karten,

- ▶ eine die ausdrückt, wie Sie persönlich heute hier sind, und eine, die zeigt, was Sie beruflich gerade beschäftigt.

Zur Ressourcenaktivierung am Ende oder für eine eigene thematische Einheit. Kolleg:innen, die Fall- oder Teamsupervision in Anspruch nehmen, sind häufig durch die Arbeit in einem herausfordernden Arbeitsfeld belastet. Manchmal machen sie die Erfahrung, dass sie im Berufsalltag über ihre Grenzen gehen und nicht in ausreichendem Maße für sich selbst sorgen. Es kann hilfreich sein, gerade zum Ende einer Supervisionssitzung Ressourcen in den Blick zu nehmen, oder auch eine ganze Sitzung zum Thema Ressourcen zu gestalten. Entsprechend könnten die teilnehmenden Personen eingeladen werden:

- ▶ Zum Abschluss der Sitzung möchte ich Sie einladen, eine Karte auszuwählen, die am ehesten zum Ausdruck bringt, was Ihnen jetzt im Moment guttun würde.
- ▶ Zum Abschluss der Sitzung möchte ich gerne mit Ihnen, so wie wir es eingangs besprochen haben, eine Runde zum Thema Ressourcen machen:
- ▶ Bitte wählen Sie eine Karte aus, die am ehesten ausdrückt, was Ihnen Kraft gibt, oder wie Sie immer wieder Kraft finden, um für Ihre herausfordernde Arbeit gestärkt zu sein.

- ▶ Für heute hatten wir uns ja das Thema »Ressourcen« vorgenommen. Deshalb möchte ich Sie einladen, eine Karte auszuwählen, die Sie im Moment zum Thema »Ressourcen« am ehesten anspricht.
- ▶ Vielleicht mögen Sie zwei Karten auswählen, eine, die für das steht, was Ihnen in der Vergangenheit immer wieder Kraft gegeben hat, und eine, die für das steht, wovon Sie sich im Hier und Jetzt Stärkung erwarten.

Beispiele für die Anwendung in der Lehre

Auch im Kontext von Lehrveranstaltungen oder Fortbildungen eignet sich der Einsatz der Bildkarten.

Zum Einstieg

Wir möchten gerne einsteigen mit einer Runde. Wählen Sie bitte eine Bildkarte aus,

- ▶ die für Sie am besten ausdrückt, wie Sie heute hier sind.

- ▶ die vielleicht ausdrückt, was Ihre Motivation ist, an der Fortbildung/ Weiterbildung/Veranstaltung, an dem Training teilzunehmen?
- ▶ Wählen Sie bitte zwei Karten aus, eine, die ausdrückt, wie Ihre Erfahrung in dem Themenfeld aktuell ist, und eine zweite, die ausdrückt, wie es Ihnen nach der Fortbildung hinsichtlich des Themenfeldes bestenfalls gehen sollte.

Zum Abschluss

- ▶ Wählen Sie bitte eine Karte aus, die zum Ausdruck bringt, wie es Ihnen jetzt zum Ende der Veranstaltung hin geht.
- ▶ Wählen Sie bitte zwei Karten aus, eine für das, was Sie hierlassen wollen, und eine für das, was Sie aus der Veranstaltung gerne mitnehmen.

Dies sind selbstverständlich nur einige Beispiele, wie die Bildkarten eingesetzt werden können. Ihren Ideen für einen kreativen Einsatz der Karten sind keine Grenzen gesetzt. Auch Anwendungen in der Beratung oder im interkulturellen Training sind natürlich denkbar und willkommen. Ebenso in pädagogischen Kontexten. Experimentieren Sie gerne.

Über die Autorinnen



Annagreta König Dansokho, M.A., Studium der Politikwissenschaft, der Allgemeinen Rhetorik, der Transkulturellen Psychiatrie und der Psychologie. Tätig als Psychotherapeutin, Supervisorin und Trainerin mit den Schwerpunkten: Diversität, Psychotraumatologie und digitale psychologische Beratungsprozesse.



Lydia Maidl, Prof. Dr., Studium Philosophie, Theologie, Latein. Langjährige pädagogische Erfahrung in Schule, Hochschule, Erwachsenenbildung und im Projektmanagement. Aktueller Arbeitsschwerpunkt »Spiritual Care transkulturell«, d. h. Forschung und Weiterbildung zur Integration von Religion und Spiritualität als bedeutsame Coping-Strategien in die Gesundheitsversorgung. Professorin der Theologie an der LMU München.

Bildnachweis: Alle Fotografien © Annagreta König Dansokho



Bücher

Lebenswege

Bilderwerkstatt. 60 Bildkarten für Therapie und Beratung.
Mit 16-seitigem Booklet in stabiler Box. Kartenformat 9,8 x 14,3 cm
GTIN 4019172101510

Mein Lebensweg – Losgehen, Loslassen und Möglichkeiten entdecken

- ▶ Bildkarten zur Metapher des »Lebensweges«
- ▶ Abstraktes konkret werden lassen, Gedanken und Gefühle zum Ausdruck bringen
- ▶ Zur Biografie- und Ressourcenarbeit

Unterwegs sein, um bei sich anzukommen

Lebenswege sind vielfältig, jeder Weg ist einzigartig und besonders – so wie der Mensch, der ihn geht. Es gibt leichte, schwere, gewundene Wege, Sackgassen oder Weggabelungen. Die vielfältigen Motive des Bildkartensets eignen sich für die Auseinandersetzung mit den Themen Biografie, Emotionen, Aktivierung, Rückblick, Entscheidungsfindung, Ressourcenaktivierung, Trauerarbeit u.v.m.

- ▶ Für Therapie, Beratung und Coaching
- ▶ Im Einzel- und Gruppensetting

© Beltz Verlag, Weinheim, Basel, 2024

www.beltz.de

Lektorat: Dr. Svenja Wahl

Herstellung: Sonja Droste

Druck: Pario Print

Printed in Poland

GTIN 4019172101497







