

200 Karten für
Therapie und Beratung

Baumgarten

Mein Lebensrollen-Mosaik

Soziale Rollen und Beziehungen visualisieren

Zukunft

Mutter

Geburt

Wut

Wichtige Person

Zweitjob

Ich

Bruder

Konflikte

BELTZ

Rollenverständnis: Selbst- und Fremdwahrnehmung in Beziehungskontexten

Der Mensch ist ein soziales Wesen und in der Regel in unterschiedlichen Beziehungskontexten (wechselnden sozialen Rollen) aktiv. So können wir Mutter oder Vater sein, aber gleichzeitig auch Tochter oder Sohn, Schwester oder Bruder, Arbeitnehmer/-in oder Chef/-in usw. Haben wir ein Rollenverständnis für den jeweiligen Beziehungskontext entwickelt, fällt es uns oftmals leichter, in dieser Beziehung zu agieren. Gleichzeitig sind wir aber mit dem Rollenverständnis unseres Gegenübers konfrontiert, das mit seinen eigenen Erwartungen in diese Beziehung geht. In diesem Beziehungsgeflecht treffen nun zusätzlich jeweils auch noch die Selbst- und Fremdwahrnehmung aller an dieser Beziehung Beteiligten aufeinander. Dies kann zu Konflikten führen und erfordert deshalb soziale Kompetenzen wie beispielsweise die Fähigkeit zur Selbstreflexion, Gesprächs- und Kompromissbereitschaft.

Für gesunde Beziehungen sind u. a. gegenseitiges Verständnis, Respekt und Rücksichtnahme wichtig. Ein gutes Selbstverständnis kann es uns ermöglichen, die komplexen Gebilde aus unseren Gedanken, Gefühlen und Verhaltensweisen zu identifizieren, zu reflektieren und bei Bedarf zu modifizieren. Dies ist eine Voraussetzung dafür, stabile und erfüllende Beziehungen zu gestalten und zu (er)leben. Verstehen wir uns selbst, kennen unsere Bedürfnisse, Stärken und Schwächen, gelingt es uns meistens leichter, auch

Ich

Verständnis für unser Gegenüber zu entwickeln und uns in dieses hineinzusetzen.

Die Koordinierung all unserer Beziehungs-/Lebensrollen, die wir einnehmen, ist eine tägliche Herausforderung. Sie setzt eine hohe Anpassungsfähigkeit voraus, da wir ständig mit unterschiedlichsten Erwartungen/Rollenverständnissen (von uns selbst und/oder den anderen) konfrontiert sind. Gleichzeitig müssen die eigenen Grenzen definiert sein und gewahrt werden, damit Beziehungen nicht in ein dauerhaftes Ungleichgewicht geraten.

Rollenkonfusion, Rollenüberlastung, Rollenunterlastung

Wir können zur ein und derselben Person in unterschiedlichen Beziehungen stehen: Die Ehefrau kann nicht nur Partnerin ihres Mannes, sondern auch seine Chefin sein oder der Sohn der Mutter kann auch gleichzeitig aufgrund von Krankheit ihr Vormund sein. Das birgt manchmal erhebliches Konfliktpotenzial und es kann schnell zur Vermischung auf unterschiedlichen Ebenen führen (**Rollenkonfusion**). Manchmal sind wir in unseren Rollen von anderen abhängig, in anderen wiederum fühlen wir uns in unseren Entscheidungen frei.

Jeder Beziehungskontext verlangt eine Anpassungsleistung von uns, aber nicht immer gelingt dies so, wie wir es uns selbst oder andere es sich wünschen (Selbst- und Fremdwahrnehmung). In manchen Lebensrollen fühlen wir uns wohl und füllen diese auch gut aus. In anderen wiederum

wünschen wir uns oder unser Umfeld Veränderungen, die aber nicht immer möglich sind. Wenn wir das Gefühl entwickeln, nicht mehr allen unseren Rollen gerecht zu werden, bzw., dass eine Lebensrolle (ungewollt) überhand vor den anderen nimmt, kann es sich um eine **Rollenüberlastung** handeln. Ein dauerhaftes Überforderungsgefühl kann unter bestimmten Umständen sogar bis zu einem Burn-out führen.

Wie reagiert unser Umfeld auf die Rollenüberlastung (Vorwürfe, Enttäuschung, Mitleid, Entlastung)? Nimmt es die Überlastung überhaupt als solche wahr? Was tun wir in dieser Situation? Versuchen wir zu vertuschen, entwickeln Schuldgefühle, reagieren mit Erschöpfung, Scham oder Wut oder führen eine Veränderung herbei?

Genauso ist es aber auch möglich, dass wir uns **in einer Rolle unterlastet bzw. unterschätzt** fühlen (Selbstwahrnehmung). Eine Rolle/Aufgabe kann uns zwar z.B. körperlich/zeitlich durchaus ausfüllen, aber subjektiv oder objektiv intellektuell unterfordern oder der reale Arbeitsumfang ist deutlich geringer als die Zeit, die dafür veranschlagt ist. Handelt es sich dabei um einen dauerhaften (Langeweile-) Zustand, kann dies sogar bis zum sog. Bore-out führen. Dieser Begriff ist vor allem aus dem beruflichen Kontext bekannt. Die betreffenden Personen fühlen sich nicht ausreichend an ihrem Arbeitsplatz gefordert und »unter Wert« in ihrer Rolle eingesetzt. Gleichzeitig befinden sie sich in einem ständigen Anspannungszustand, da sie nicht den Ein-

Scheidung

Geliebter

druck erwecken möchten, austauschbar zu sein. Dieser andauernde Anspannungszustand kann bis zur Erschöpfung führen und krank machen (Depression, Sucht etc.).

Das Bore-out kommt nicht selten auch im privaten Bereich vor (z.B. in Folge langer Arbeitslosigkeit => Gefühl der Wertlosigkeit; in Folge eines Erziehungsurlaubs => Mutter-/Vatersein als ausschließlich noch wahrgenommene Rolle; in Folge eines Renteneintritts => kommt da noch was? usw.)

Visualisieren von Lebensrollen, Beziehungen, Konflikten und Ressourcen

Im therapeutischen und beraterischen Kontext kann das Visualisieren von Lebensrollen, Beziehungen/Beziehungsmustern, Lebensumständen/-ereignissen, Konflikten, Gefühlen, Stärken und Wertigkeiten sehr hilfreich sein und Gespräche darüber erleichtern.

Das Kartenset bietet Ihnen die Möglichkeit, gemeinsam mit Ihren Klienten/Patientinnen ihre unterschiedlichen Lebensrollen anzuschauen (Selbst- und Fremdwahrnehmung). Sie können damit nicht nur die Kernfamilie bzw. erweiterte Familie bildlich darstellen (auch als Genogramm), sondern Sie können diese vor allem mit anderen (Lebens-)Bereichen (Arbeit, Pflichten, Freundschaft & Co., Freizeit) Stück für Stück kombinieren. Mit der Kategorie »Auswirkung/Bedeutung« können Rollenkonfusionen/Rollenüber- oder -unterlastungen visualisiert, Prioritäten neu gesetzt, Veränderungswünsche erkannt werden. Gibt

es zentrale Themen (Lebensumstände/-ereignisse, Gefühle), die bestimmte soziale Rollen im Besonderen prägen, beeinträchtigen, fördern oder gar verhindern?

Mit der Kategorie »zeitliche Perspektive« haben Sie die Möglichkeit, gemeinsam mit Ihren Klientinnen/Patienten zu schauen, was diese schon alles erreicht bzw. erlebt haben (Vergangenheit), was sie auf gar keinen Fall verändern möchten (Gegenwart) und welche Wünsche sie für ihr weiteres Leben formulieren und visualisieren möchten (Zukunft).

Selbstverständlich ist es mit dem Kartenset auch möglich, einzelne ausgewählte Lebensrollen/Bereiche differenzierter zu betrachten (Rollenverständnisse, eigene Erwartungshaltung und die der anderen, Beziehungsgeflechte z.B. bei der Arbeit, Konflikte in Freundschaften, Lebensumstände usw.).

Die Kategorien

Die 200 Karten zeichnen sich durch ein handliches Format aus, mit dem sie flexibel auf den Tisch gelegt werden können, nebeneinander, übereinander, sich überlappend usw. Sie sind in 9 Kategorien aufgeteilt:

(1) Familie: Die Kernfamilie wird für eine bessere Übersicht mit weißen Karten gelegt; die restlichen ausgewählten Familienmitglieder können mit grünen Karten ergänzt werden. Die Klienten/Patientinnen können von der Zwillingsschwester bis zum Stiefvater, von

Großeltern bis zur Ex-Partnerin aus einer großen Anzahl von Karten auswählen.

- (2) **Freundschaft & Co.:** Nicht verwandtschaftliche Beziehungen (bester Freund, Freundin, wichtige Person, Bekannte etc.)
- (3) **Arbeit:** Chef/Chefin, Kollegin, angestellt, Zweitjob, Homeoffice, Team, Karriere etc.
- (4) **Freizeit:** Ehrenamt, Hobby, Natur, Reisen, Musik etc.
- (5) **Pflichten:** Haushalt, Finanzen, Erziehung, Angehörige pflegen, Rechnungen etc.
- (6) **Lebensumstände/-ereignisse:** Krankheit, Mehrgenerationenhaushalt, Adoption, Behinderung, Arbeitslosigkeit, Polyamorie, Eigentum, Patchwork, Schulden, Rente, Queer, Hochzeit usw.
- (7) **Gefühle:** Enttäuschung, Wut, Liebe, Hoffnung usw.
- (8) **Auswirkung/Bedeutung:** Prioritäten, Kraftquellen oder -räuber, Ressource, Veränderung usw.
- (9) **Zeitliche Perspektive:** Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft

Jede Kategorie hält Blankokarten vor, sodass diese mit einem Post-it individualisiert werden können, um den Bedürfnissen der Klientinnen/Patienten gerecht zu werden. Genauso ist es möglich, auch die beschrifteten Karten mit kleinen Post-its zu ergänzen (Altersangaben, zeitliche Daten, Eigenschaften etc.)

Am Ende jeder Stunde können Fotos von den gelegten Therapiekarten gemacht werden, sodass man genau am

gleichen Punkt in der nächsten Stunde fortfahren bzw. Vergleiche/Rückschlüsse im Therapieverlauf ziehen kann.

Anwendungsempfehlung

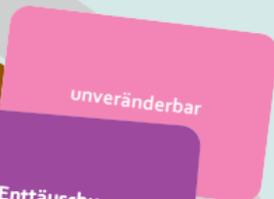
Grundsätzlich ist der Umgang mit den Therapiekarten variabel und kann jederzeit den Bedürfnissen der Klienten und Patientinnen oder dem therapeutischen Prozess angepasst werden.

In der Praxis hat es sich jedoch bewährt, zunächst mit den »Familien«-Karten zu beginnen und diese dann um die Kategorien »Freundschaft & Co.« und »Arbeit« zu ergänzen, wobei die Reihenfolge der beiden zuletzt genannten Kategorien individuell wählbar ist. Danach empfiehlt es sich, mit den Karten »Freizeit« und »Pflichten« fortzufahren (auch hier ist die Reihenfolge beliebig). Im Anschluss kann das »Genogramm« mit den Kategorien »Lebensumstände/-ereignisse« und »Gefühle« ergänzt werden. Die Kategorien »Auswirkung/Bedeutung« und »Zeitliche Perspektive« bieten abschließend die Möglichkeit, Wünsche und Ziele zu formulieren und Gedankenexperimente zu starten.

Einsatzgebiete

Das Kartenset kann in unterschiedlichen Settings angewendet werden, insbesondere im Erwachsenenbereich. Der Einsatz ist im Einzel-, Paar- oder Familiensetting möglich.

- ▶ Einzelpsychotherapie und Beratung für Erwachsene und Adoleszente
- ▶ Eltern- und Familienberatung (Kinder- und Jugendpsychiatrie, Jugendhilfe, Schule, Kindergarten)
- ▶ Familientherapie
- ▶ Paartherapie
- ▶ Supervision
- ▶ Coaching



Der therapeutische Einsatz der Karten

In Therapie und Beratung lassen sich die Karten vielseitig nutzen, nachfolgend finden Sie Anregungen und Ideen.

(1) Erste Informationsgewinnung durch:

- (a) Erstellen Sie ein Genogramm der Kernfamilie (ggf. erweiterte Familie). Wer gehört zur Kernfamilie, wer ist den Patientinnen/Klienten wichtig oder unwichtig etc.? Werden wichtige Personen vergessen? Welches Selbstverständnis hat er/sie?
- (b) Erweiterung des Genogramms um weitere Lebensbereiche:
 - ▶ durch die Therapeutinnen vorgegeben (siehe Punkt »Anwendungsempfehlung«) oder
 - ▶ von den Patienten/Klientinnen selbst gewählt (Welche anderen Bereiche werden ausgewählt, werden Bereiche vergessen?)
- (c) An welche Stelle werden die Karten gelegt (oberhalb, unterhalb oder auf die Familie)?

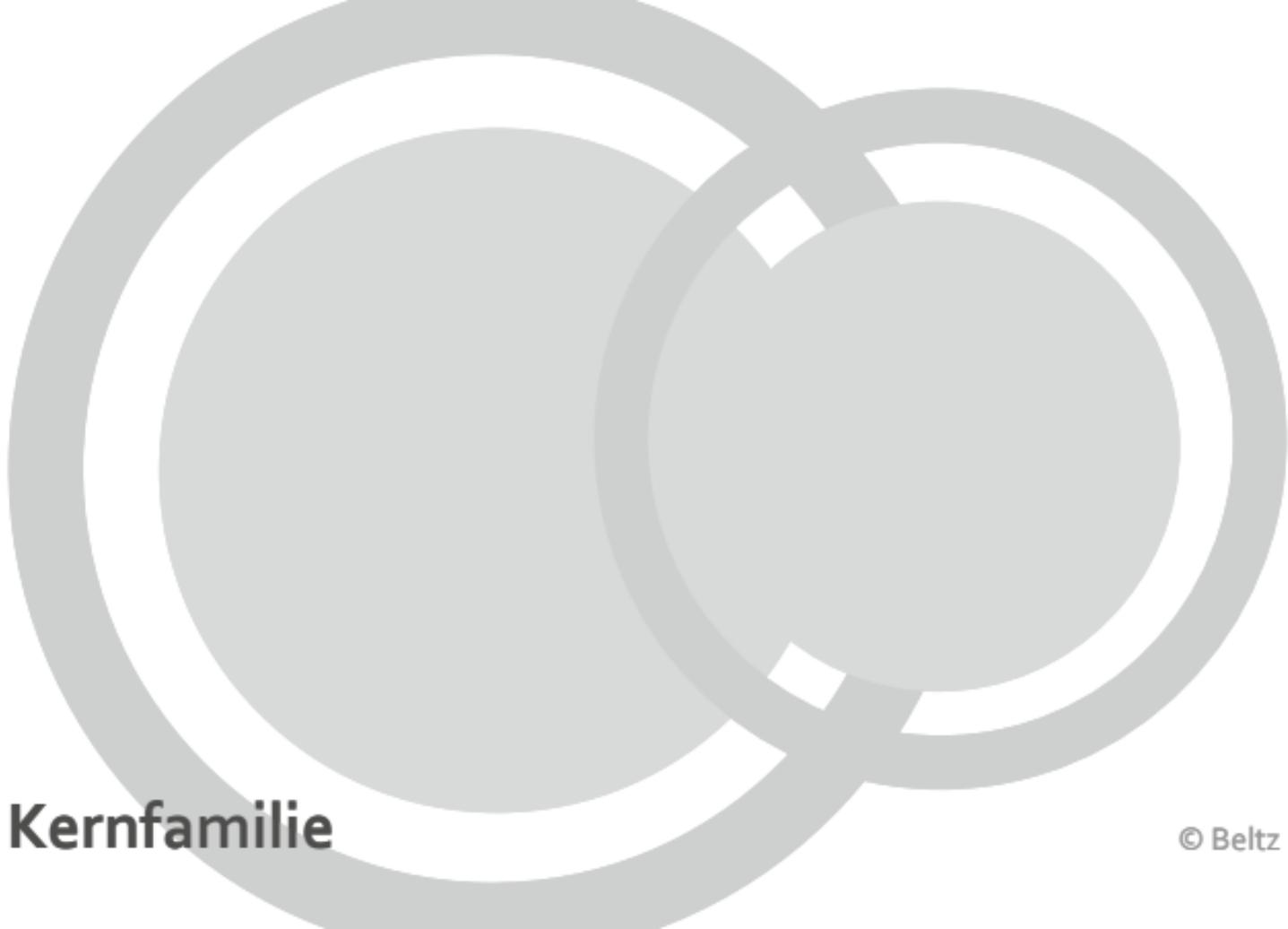
(2) Detaillierte Betrachtung einzelner Lebensbereiche/ Lebensrollen:

- ▶ Welche soziale Rolle hat die Patientin/der Klient in welchem Lebensbereich inne (Selbst- und Fremdwahrnehmung)?
- ▶ Welches Rollenverständnis hat er/sie in welchem Kontext?
- ▶ Welche Erwartungshaltungen sind damit verknüpft (an sich, an andere und umgekehrt?)
- ▶ Welche Gefühle sind mit unterschiedlichen Lebensrollen/Beziehungen verknüpft? Gibt es wiederkehrende Gefühlszustände?
- ▶ Prägen besondere Lebensumstände/-ereignisse bestimmte Lebensrollen?
- ▶ Wo fühlt der Patient/die Klientin sich wohl? Was gibt ihm/ihr Kraft? Was kostet ihn/sie Energie?

(3) Gesamtschau auf alle Lebensbereiche:

- ▶ Gibt es Rollenkonfusionen?
- ▶ Gibt es eine Rollenüberlastung?
- ▶ Gibt es eine Rollenunterlastung?
- ▶ Wo passen Selbst- und Fremdwahrnehmung zusammen? Wo unterscheiden sie sich und inwiefern?
- ▶ Was darf so bleiben, wie es ist?
- ▶ Wo hat der Patient/die Klientin Ressourcen?
- ▶ Welche Lebensrollen ziehen wieviel Energie ab? Darf dies so sein, soll sich etwas ändern, gibt es

Ich



Kernfamilie

© Beltz

Mutter

Halbbruder

Bester Freund

Karriere

Zeit für mich

Angehörige pflegen

Scheidung

Trauer

Ressource

Vergangenheit