Rossa • Rossa

Gefühle-Monster-Mix

Therapiespiel zum Externalisieren
mit Kindern in Psychotherapie und Beratung

BELTZ

Gefühle-Monster-Mix

In der Kinder- und Jugendlichenpsychotherapie oder -beratung antworten Kinder und Jugendliche auf die Frage »Warum bist du heute hier?« nicht selten, gefolgt von einem »Weiß nicht«, mit: »Weil meine Eltern oder meine Lehrerin es so wollen«.

Und auf die daran anschließende Frage: »Und warum wollen deine Eltern oder deine Lehrer, dass du hier in die Praxis kommst?«, antwortet das Kind oder der Jugendliche manchmal ohne Umschweife mit: »Weil ich böse/wütend/verärgert/traurig/ängstlich/scheu/zurückgezogen/… bin«.

Diese Antworten können erste Hinweise auf die Übernahme von Wertvorgaben und moralischer Bewertung Dritter in das eigene Selbst sein, die dazu geführt haben, dass das betroffene Kind oder der Jugendliche sich in seiner Gesamtheit als das Problem wahrnimmt oder sich als von dem Problem beherrscht erlebt. (Wir sprechen hier zwar von »Problem« – dieser Begriff stellt jedoch nur einen Platzhalter für etwaige beratungs- oder therapiebedürftige Symptome dar.)

Überforderung und Resignation sowohl des Betroffenen als auch der Beteiligten erschweren die ohnehin angespannte Situation meist noch mehr. Aussagen wie: »Du bist ein aggressives Kind«, »Du bist immer so impulsiv«

oder »Du traust dich ja nichts« hören die Betroffenen so häufig, dass sie davon überzeugt sind, dass es stimmt und sich reaktiv dann auch so verhalten.

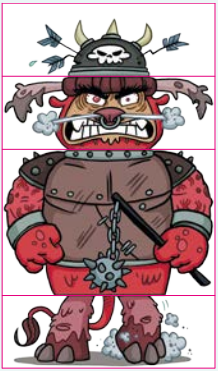
Externalisierung von Problemen. Um aus diesem Kreislauf der fehlerhaften Annahmen, der Erwartungen und der Befürchtungen auszusteigen, wird seit einiger Zeit in der Kinder- und Jugendlichenpsychotherapie die Technik der Externalisierung von Problemen eingesetzt. Michael White und David Epston (2013) entwickelten diese Technik und wendeten sie in unterschiedlichen Beratungs- und Therapiesettings erfolgreich an.

Bei diesem Vorgehen unterstützen die Therapeuten den Patienten bzw. die Patientin während der Arbeit am Störungsmodell bei der Unterscheidung »selbst ein Problem zu sein« oder lediglich nur ein Problem zu haben. Im Rahmen dieser Zergliederung können negativ erlebte Verhaltensweisen und dysfunktionale Attribuierungen aus der Identität des Hilfesuchenden entkoppelt werden. Das Kind oder der Jugendliche kann nun seine Wirklichkeit neu interpretieren.

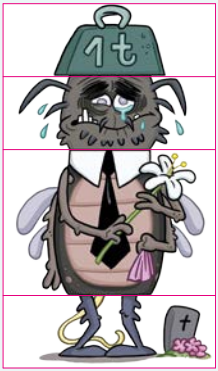
Darüber hinaus führt das Abstrahieren des Problems zu einem neuen Verständnis, das wiederum neue Verhaltensweisen ermöglicht und fördert. Deshalb kann die schrittweise Externalisierung die benötigte Verbindung

Die Gefühle-Monster im Überblick

Almar Ängstlich
(ängstlich, besorgt)



Wotan Wütend
(wütend, aggressiv)



Tilda Trauer
(Trauer, Verlust)

Online-Materialien

Auf unserer Webseite www.beltz.de finden Sie folgende Zusatzmaterialien (z. B. über die Eingabe der GTIN im Suchfeld):

- **Leere Kopiervorlage:** Sollte das Kind zu einem Problem oder Gefühl einmal keines der vorgegebenen Motive auf den Karten als passend empfinden, bietet es sich an, dass es selbst ein Motiv gestaltet. Damit die weitere Arbeit mit den Monstern unverändert vor sich gehen kann, stehen im Online-Material Vorlagen für die einzelnen Karten im Originalformat zum Ausschneiden zur Verfügung.
- **Rahmen für mein Monster:** In diesem Sicherheitsrahmen ist das Monster gut untergebracht und lässt sich einfach fotokopieren. Da sich im weiteren Therapieverlauf durch das Externalisieren und die therapeutischen Hausaufgaben das Monster noch verändern wird, können passende »Karten« weiterhin eingefügt werden.

Literatur: White, M. & Epston, D. (2013). Die Zähmung der Monster. Der narrative Ansatz in der Familientherapie. Heidelberg: Auer.

Eine **englische Version des Booklets** steht auf der Produktdetailseite (www.beltz.de) kostenfrei zum Download zu Verfügung.

Rossa • Rossa

Was denkst du dir?

Kognitionskarten für die Kinder- und Jugendlichenpsychotherapie.
2018. Kartenset mit 60 Bildkarten. Mit 16-seitigem Booklet. Mit Online-Material.
ISBN 978-3-621-28495-0

»Ich bin einsam«, »Ich bin mutig«, »Ich vertraue mir« – Kognitionen zu differenzieren und zu benennen ist für die Therapieplanung und die Auswahl geeigneter Interventionen zentral. Das Kartenset umfasst 30 negative und positive Kognitionen, die detailreich und humorvoll illustriert zahlreiche kreative Hilfen bieten, um über oft auch belastende Gedanken zu sprechen. Die Karten sind vielfältig einsetzbar, z.B. in Verhaltenstherapie, Schematherapie, Systemischer Therapie und Beratung von Kindern und Jugendlichen.

Rossa • Rossa • Grigo

Die Kunterbunts

Das Kartenspiel zum Gefühle-Kennenlernen.
2017. Kartenset mit 120 Karten. Mit 24-seitigem Booklet. Mit Online-Material.
ISBN 978-3-621-28523-0

»Gassi gehen« – Du setzt einmal aus. »Familienbesuch« – Du ziehst zwei Karten. Hast du einen ärgerlichen Hund auf der Hand? Oder nur fröhliche Kinder? Das Kartenspiel um die Gefühle der fünf Mitglieder der Familie Kunterbunt macht Spaß und vermittelt spielerisch Wissen über Gefühle. Gespielt wird nach Uno-Regeln und neben dem Spaß werden Empathie sowie die Wechselwirkungen von Emotionen in Familien vermittelt. Für alle, die mit Kindern therapeutisch oder beraterisch arbeiten.

© Beltz Verlag, Weinheim, Basel, 2018
www.beltz.de
Illustrationen: Steffen Gumpert, http://www.steffengumpert.de/
Lektorat: Dr. Svenja Wahl
Herstellung: Uta Euler
Druck: Pario Print, Krakow
Printed in Poland

GTIN 4019172101725