



THERAPIE 4 KIDS

Seufert • Rakow

Wer ist Waru Wombat?

Ein Kinderfachbuch für die Schematherapie



Online-Material auf
psychotherapie.tools

BELTZ

Claire Seufert • Antje Rakow

WER IST WARU WOMBAT?

Ein Kinderfachbuch für die Schematherapie

Mit Online-Material

BELTZ



Dr. Claire Seufert
therapie.seufert@gmail.com

Dr. Antje Rakow

Reihe »Therapie4Kids«
Reihenherausgeberin:
Melanie Gräßer
Barbarossastraße 64
59555 Lippstadt
m.graesser@therapie-lippstadt.de
www.melanie-graesser.de

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. Die Verlagsgruppe Beltz behält sich die Nutzung ihrer Inhalte für Text und Data Mining im Sinne von § 44b UrhG ausdrücklich vor.



Dieses Buch ist erhältlich als:
ISBN 978-3-621-29138-5 Print
ISBN 978-3-621-29164-4 E-Book (PDF)

1. Auflage 2024

© 2024 Programm PVU Psychologie Verlags Union
in der Verlagsgruppe Beltz · Weinheim Basel
Werderstraße 10, 69469 Weinheim
Alle Rechte vorbehalten

Lektorat: Anja Pisl
Umschlag und Illustrationen: Svea Ret

Herstellung: Sonja Droste
Satz: Sonja Droste und WMTP Wendt-Media Text-Processing GmbH, Birkenau
Druck und Bindung: Beltz Grafische Betriebe, Bad Langensalza
Beltz Grafische Betriebe ist ein Unternehmen mit finanziellem Klimabeitrag (ID 15985-2104-100).
Printed in Germany

Weitere Informationen zu unseren Autor:innen und Titeln finden Sie unter: www.beltz.de

INHALT

Waru Wombat entdeckt seine Stärken: So funktioniert dieses Buch	6
I Die Geschichte von Waru, dem kleinen Wombat	9
II Kindererklärteil: Du, Waru Wombat und ein Floh auf Veränderungsexpedition	43
III Ressourcen für die therapeutische Praxis: Wissen, Interventionen, Materialien	79
Anhang	
Liste der Arbeits- und Infoblätter	116
Kommentierte Übersicht und Arbeitsmaterial	117
Über die Mitwirkenden	165

WARU WOMBAT ENTDECKT SEINE STÄRKEN: SO FUNKTIONIERT DIESES BUCH



Liebe Wombat-Entdeckerin, lieber Wombat-Entdecker,

in diesem Buch lernst du Waru, den kleinen Wombat, mit seinen Freunden und seiner Familie kennen. Erst ist Waru ganz schön unglücklich und hat allen Grund dazu. Aber durch die Suche nach seiner Freundin Henriette Haselmaus – und besonders nach seinen Stärken – lernt er sich selbst immer besser kennen.

Vielleicht kennst du es auch, dass man in manchen Momenten ganz traurig ist, in anderen aber sehr mutig oder super wütend? Was hat es damit auf sich? Wer ist Waru eigentlich? Und wer bist du? Waru und ein besonderer kleiner Freund helfen dir dabei, deine verschiedenen inneren Anteile zu entdecken. Dabei wirst du sowohl Waru als auch dir selbst immer mehr auf die Spur kommen und entdeckst tolle Übungen, wie den Mutstein, sammelst Beweismittel wie ein Detektiv oder baust eine eigene kleine Wutfontäne.

Viel Spaß mit Waru und dir selbst wünschen dir

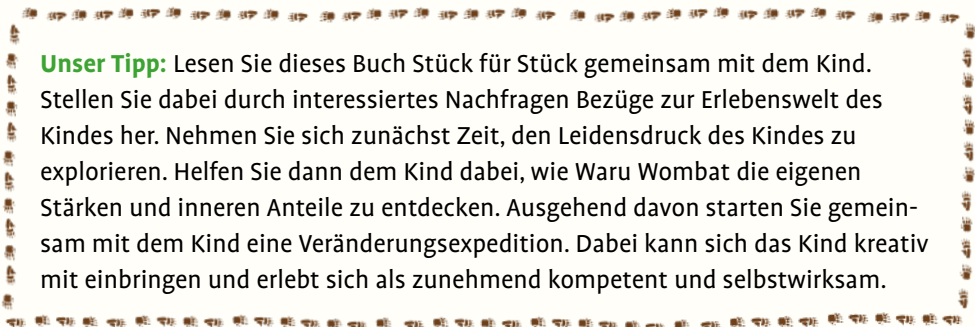
Claire Seufert und Antje Rakow

Liebe Fachleute, Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeut:innen, Kinder- und Jugendpsychiater:innen, Mitarbeiter:innen in der Jugendhilfe, die Schematherapie ist eine großartige Möglichkeit, mit Kindern spielerisch, fantasievoll und lösungsorientiert zu arbeiten. Die Geschichte von Waru Wombat bietet einen guten Ausgangspunkt, um Kinder mit dem Konzept unterschiedlicher innerer Anteile vertraut zu machen. Zudem hilft sie dabei, Widerstände abzubauen sowie eine intrinsische Veränderungsmotivation aufzubauen, indem Gefühlen Raum gegeben wird und die Kompetenzen und Selbstwirksamkeitserwartung des Kindes gestärkt werden. Waru Wombat dient dabei als Identifikationsfigur. Im Verlauf lernt das Kind Warus inneres Team sowie – mit Ihrer Hilfe – sein eigenes inneres Team kennen. Das Kind entwickelt ein Verständnis für die Funktionalität der einzelnen inneren Anteile und schafft es im Verlauf, herausfordernde Situationen mithilfe des inneren Teams immer kompetenter zu lösen.

Unser Buch ist in drei Teile gegliedert.

- (1) **Geschichtenteil:** Im ersten Teil finden Sie die Geschichte von Waru, dem kleinen Wombat, zum Vorlesen und Anschauen. Sie erzählt von Warus Suche nach seiner Freundin Henriette Haselmaus, aber vor allem nach sich selbst.
- (2) **Kindererklärteil:** Im zweiten Teil meldet sich der kleine Floh in Warus Fell zu Wort. Denn er begleitet den Wombat die ganze Zeit, kennt ihn gut und ist ganz nah dran. Er erklärt den Kindern die inneren Anteile und die Schematherapie in ihren Grundzügen. Außerdem hat er jede Menge Tipps und Übungen, die teilweise ausgegliedert auf den Arbeitsblättern vertieft werden und dem Kind Raum geben, sich auszudrücken, zu basteln und zu malen.
- (3) **Therapeutenteil:** Im dritten Teil finden Sie Fachinformationen für die praktische Umsetzung. Dieser Teil richtet sich ausschließlich an Sie und erläutert praxisorientiert das schematherapeutische Vorgehen bei Kindern. Es werden Anregungen zu konkreten Interventionen für eine vertiefende Arbeit gegeben.

Die Arbeitsblätter finden Sie am Ende des Buches oder auf <https://psychotherapie.tools> zum Download, sodass Sie sie ausdrucken können. Sie beinhalten Anregungen zur Selbstreflexion, Mal- und Bastelvorlagen und genug Raum für Kinder, um sich selbst auszudrücken. Außerdem finden sich Informationsmaterialien für Eltern und Bezugspersonen.



Wir sind dankbar für die Erfahrungen, die in das Buch eingeflossen sind und die auf der Zusammenarbeit mit vielen Familien basieren, mit denen wir arbeiten durften. Wir wünschen Ihnen beim gemeinsamen Lesen des Abenteuers von Waru Wombat viel Freude und eine spannende Expedition mit Ihren jungen Leser:innen/Zuhörer:innen.

Herzliche Grüße

Ihre Claire Seufert und Antje Rakow

WARU WOMBAT

I Die Geschichte von Waru,
dem kleinen Wombat



1

HALLO, ICH BIN WARU

Ich bin ein Wombatkind und lebe mit meiner Wombatmama, meinem Wombatpapa und meiner kleinen Wombatschwester Alinta in einer gemütlichen Höhle im Schwarzwald. Eigentlich leben Wombats in Australien, aber wir sind vor einiger Zeit hierhergezogen.



Mein Name »Waru« kommt übrigens aus der Sprache der Aborigines. Das sind die Ureinwohner Australiens und »Waru« bedeutet Feuer. Meine Freunde sagen, dass der Name super zu mir passt. Ich habe nämlich ein feuriges Temperament. Das heißt, wenn mir etwas Spaß macht, bin ich mit Feuereifer dabei. Aber wenn man mich ärgert, feuere ich auch schnell mal ein paar Schimpfwörter ab.

Wenn die Wut dann verrauch ist, merke ich aber schnell: Das habe ich eigentlich gar nicht so gemeint.

An meinem Po habe ich einen Fleck, der leuchtet, wenn die Sonne darauf scheint. Er ist ganz rot-orange, fast wie eine Flamme. Das finde ich ziemlich cool oder, wie ich gerne sage, »WOMBASTISCH«.

Wir Wombats graben mit unseren scharfen Krallen Wohnhöhlen unter der Erde. Nun will ich dir mein Zuhause zeigen: Zu Beginn gab es nur eine Wohnhöhle und eine Küchenhöhle. Da aber eines unserer liebsten Familienhobbys das Graben ist, haben wir zusätzlich noch eine Schlafhöhle für jeden von uns gegraben. Weil wir dann immer noch

Lust zum Buddeln hatten, haben wir noch einige andere tolle Höhlen gegraben, sogar eine Kissenschlachthöhle. Schau dir doch mal an, welche Höhlen du auf dem Bild entdecken kannst.



Ach, was ich noch vergessen habe: Ihr kennt mein Haustier Rei ja noch gar nicht! Rei ist ein Regenwurm. Eigentlich wollte ich einen Hund, aber der hätte nicht in unsere Höhle gepasst. Deshalb haben mir Mama und Papa nur einen Regenwurm erlaubt. Mit Rei kann man jede Menge Quatsch machen und sich super unterhalten. Nur, gut erzogen hat ihn leider niemand. Rei hat überhaupt keine Lust, sich an unsere Höhlen und Gänge zu halten, wenn er irgendwohin will. Er geht einfach immer mit dem Kopf durch die Wand und taucht dann plötzlich irgendwo anders wieder auf. Mama und Papa schimpfen manchmal ein bisschen wegen der ganzen Löcher, die dadurch entstehen. Tja, ich hätte wohl mit ihm eine Regenwurmschule besuchen sollen. Aber eigentlich kann niemand Rei lange böse sein, denn er ist ein ganz Lieber und hat so viele Herzen – um genau zu sein, hat man als Regenwurm fünf Herzpaare. Wusstest du das?

2 EIN RICHTIG MIESER MORGEN MIT VIELEN GEFÜHLEN

Soll ich dir erzählen, was mir neulich passiert ist? Es war Samstagmorgen. Ich lag unter meiner warmen Decke, da wurde ich unsanft geweckt. »WSCH, WSCH, WSCH«, ein lautes Brummen dröhnte durch die Erde. Ich versuchte, mir noch das Kissen über die Ohren zu ziehen, aber es half alles nichts. »WSCH, WSCH, WSCH«, dröhnte es weiter. Da war der Fall klar: Das konnte nur der Staubsauger von Peter Miese sein. Herr Miese ist ein Maulwurf und wohnt gleich neben meiner Schlafhöhle. Er macht immer wieder völlig verrückte Dinge. So fängt er jeden Samstagmorgen in aller Früh mit einem riesen Getöse mit seinem Wochenendputz an. Nachmittags ist er deshalb aber schon wieder so müde, dass ihn schon ein bisschen Krach stört.

Auf jeden Fall war ich an diesem Morgen wach und konnte auch nicht mehr einschlafen. Statt mich über den Staubsauger zu ärgern, beschloss ich ein schönes Frühstück mit warmem Kakao und Sahne für alle zuzubereiten. Für meine Schwester Alinta wollte ich noch schnell ihre Lieblingstasse holen und düste durch die Küche. Da passierte es:

»KRACH-BUMMI!« Ich war über die Teppichkante gestolpert und gestürzt: »AUTSCH!«

Überall floss Kakao und die schöne Dinotasse lag in vielen kleinen Scherben auf dem Fußboden.

Von diesem Krach wurden alle wach und kamen in die Küche gelaufen. Papa wurde



ganz rot vor Wut im Gesicht und fing an, wegen der Flecken auf dem Teppich zu schimpfen. Mama machte ein grimmiges Gesicht angesichts der Sauerei und Alinta begann, wegen ihrer kaputten Tasse zu weinen.

Mein Knie pochte vom Sturz schmerzhaft und nun waren auch noch alle böse auf mich. Dabei wollte ich den anderen doch nur eine Freude machen. Ich merkte, wie mir heiße Tränen in die Augen schossen, rannte in mein Zimmer und verkroch mich unter der Bettdecke. In meinem Zimmer konnte ich die Tränen nicht mehr zurückhalten und weinte so lange, bis keine Tränen mehr da waren und ich mich ganz leer fühlte. Ich war so traurig, dass ich auf nichts mehr Lust hatte.



Immer wieder passierten mir Missgeschicke und ich kam mir vor wie das schusseligste Wombatkind der ganzen Welt.

Und als ob das nicht genug wäre und ich mich nicht schon traurig genug fühlte, bekam ich dann auch noch Ärger, anstatt getröstet zu werden. Das passierte zu Hause, aber auch beim Spielen mit Freunden. Ich fühlte mich wie ein Versager.

Mein Regenwurm Rei kam hereingekrochen und stupste mich an, um mit mir zu spielen, aber ich schüttelte nur den Kopf: »ICH MACHE HEUTE GAR NICHTS MEHR, BEI MIR GEHT DOCH EH NUR ALLES SCHIEF!«

Ich drückte meinen Kuschelhasen fest an mich und starrte auf den Boden meines Zimmers. Dort entdeckte ich große Staubberge, die sich ruhig und friedlich aufgetürmt hatten. In dem Moment erinnerte ich mich aber wieder an meinen staubsaugenden Nachbarn und wie mies mein Tag begonnen hatte. Ich fühlte mich plötzlich gar nicht mehr leer, sondern stinkewütend und voller Energie. Ich beschloss: Hier muss etwas getan werden! Eine neue Zimmerhöhle soll her, ein »Samstag-Ausschlaf-Zimmer«, ganz weit weg vom lärmenden und putzwütigen Herrn Miese. Also ganz ohne Lärm und Staubsauger. Dieses Zimmer würde ich auch niemals saugen!

Ich grub wie wild drauf los, um mir eine neue Höhle zu buddeln. Danach war ich dreckig und erschöpft, aber schon viel besser gelaunt. Als ich mein neues Samstag-Ausschlaf-Zimmer so anschaute, war ich sogar ein wenig stolz. Beim Mittagessen waren Mama und Papa auch gar nicht mehr sauer. Nach dem Essen war unser Familiennachmittag geplant, darauf freute ich mich schon.

WOMBALL UND EIN WUTANFALL

Es gibt nur eine Gelegenheit, bei der es für einen Wombat von Vorteil ist, schnell zu sein, und zwar beim Womball. Das Lieblingsspiel aller Wombats beginnt mit einer gründlichen Vorarbeit der Spieler. Das Spielfeld wird nämlich jedes Mal neu gebaut. Das ist für Wombats der größte Spaß. Wir nagen mit unseren Zähnen Spuren in den Rasen und graben Löcher in die Erde.



Sogar den Ball bauen wir aus Spucke und abgenagtem Gras jedes Mal neu. Ziel ist es, den Spuckeball so oft wie möglich in ein gegnerisches Erdloch zu schieben. Wir schubsen den Ball mit unseren superstarken Poplatten an und verteidigen damit auch unsere Erdlöcher. Womball ist einfach wombastisch! Auf dem Spielfeld gibt es jedoch oft einen Spielverderber: Den Maulwurf Peter Miese. Schon am frühen Samstagmorgen, gleich nach seinem Großputz, stellt er immer wieder neue Protestschilder auf. Diese haben Aufschriften wie: »**RUHEZEITEN BEACHTEN**« und »**SCHÜTZT DIE WIESENBEWOHNER**«. Heute kam er auch noch laut brüllend und zeternd auf unser frisch angelegtes Womball-Spielfeld getrampelt.

Er hatte besonders schlechte Laune, da er seine Brillengläser so lange poliert hatte, bis kein Glas mehr da war. Ohne seine Brillengläser konnte er nur sehr schlecht sehen, sodass er auch noch direkt in mein frisch gegrabenes Tor-Loch hineinfiel. Ich reagierte schnell und zog ihn heraus, wurde jedoch von einer riesigen Meckerattacke des miesepetrigten Maulwurfs überwältigt. Nach gefühlten tausend Entschuldigungen von mir wackelte Peter Miese wieder in seine unterirdische Erdhöhle, aber nur, um von unten mit dem Besen an unser Spielfeld zu schlagen und uns damit zu stören.

WARU WOMBAT

II Kindererklärteil:
Du, Waru Wombat und ein Floh
auf Veränderungsexpedition



WARU WOMBAT

III Ressourcen für die therapeutische Praxis:
Wissen, Interventionen, Materialien



Mit Waldelf Loki die Welt der Gefühle erkunden

- ▶ Achtsame Wahrnehmung der eigenen Gefühle
- ▶ Schwierige Gefühle aktiv bewältigen
- ▶ Förderung der emotionalen Entwicklung

Der liebenswerte Waldelf Loki erlebt auf der Suche nach seinem verlorenen Zauberstab ein wahres Gefühlschaos und gibt dabei kindgerecht seine »Elfentipps« weiter – leicht anwendbare Strategien, um die eigene Gefühlswelt zu verstehen und starke Gefühle zu regulieren.

- ▶ Mitmachseiten für kreative Therapiestunden
- ▶ Für die therapeutische Arbeit mit Kindern von 3 bis 8 Jahren



Baumgarten • Kolb

Therapie4Kids

**Waldelf Loki und sein
Gefühlsabenteuer**

Ein Kinderfachbuch über
Emotionsregulation und
Achtsamkeit.

Mit Online-Material

2024. 142 Seiten. Gebunden.

ISBN 978-3-621-29146-0

ISBN 978-3-621-29163-7 (PDF)

Der Weg durch das Modus- und Schema-Labyrinth

Therapie-Basics: Wissen auf den Punkt gebracht

- ▶ zentrale Begriffe, Techniken und Therapieverlauf anschaulich aufbereitet
- ▶ Arbeitsblätter zur Selbstreflexion und Wissensüberprüfung
- ▶ Fallbeispiele und Dos und Don'ts für die therapeutische Praxis

Die Reihe »Therapie-Basics« vermittelt psychotherapeutische Grundlagen kompakt und verständlich. Die modulare Struktur ermöglicht schnelles Auffinden und gezieltes Aneignen der Inhalte.

Schematherapie mit Kindern und Jugendlichen: Schritt für Schritt Kompetenzen aufbauen

Kritische Modi begrenzen, adaptive Modi fördern: Die Schematherapie mit Kindern und Jugendlichen basiert auf dem Schema- und Modusmodell und arbeitet vorrangig mit verschiedenen inneren Anteilen der jungen Patient:innen. Es kommen ressourcenorientierte, kognitive und emotionsaktivierende Techniken zum Einsatz, zudem liegt ein Schwerpunkt auf der Arbeit mit Eltern und Bezugspersonen.



Dresbach
Therapie-Basics Schematherapie mit Kindern und Jugendlichen
Mit E-Book inside und Arbeitsmaterial
2023. 173 Seiten. Broschiert.
ISBN 978-3-621-28923-8
ISBN 978-3-621-28924-5 (PDF)