

## Bedeutungsvolle Gedanken

»Ich bin hässlich« und »ich bin ein Feigling« sind nur zwei von vielen dysfunktionalen, d.h. negativen oder gar schädlichen Gedanken, welche Kinder und Jugendliche in der Psychotherapie oder in anderen Beratungs- und Gesprächskontexten manchmal laut aussprechen. Als Therapeuten oder Berater sind wir besonders an derartigen Einstellungen und Überzeugungen interessiert, da starke Zusammenhänge zwischen Denken, Fühlen und Handeln bestehen. Gedanken sind Bausteine kognitiver Einheiten und beeinflussen, wie eingehende Informationen bewertet, eingeordnet und verarbeitet werden. So können Gedanken z.B. den Selbstwert einer Person fördern oder auch schädigen, sie können eine gesunde psychische Entwicklung begünstigen oder diese auch behindern und sogar zu einer Aufrechterhaltung psychischer Störungen beitragen. Zudem können sie ein Ausdruck erfüllter oder auch vernachlässigter Grundbedürfnisse sein. Dies verdeutlicht die zentrale Bedeutung von Kognitionen für den einzelnen Menschen und vor allem für unsere therapeutische und berate-

rische Arbeit. Es geht hierbei darum, eben jene Kognitionen und vorherrschenden Themen bei den Kindern und Jugendlichen zu erkennen, sie im Zusammenhang mit deren Emotionen und Handlungen zu verstehen und sie als Orientierungspunkte für den weiteren Verlauf und die Ausrichtung der Therapie oder Beratung zu nutzen. Worauf wir bei unserer Arbeit mit diesen Gedanken Schwerpunkte legen, hängt ganz von unserer persönlichen und therapeutischen Ausrichtung ab. Die Karten bieten hierfür jeglichen Freiraum.

## Gestaltung der Karten

Die vorliegenden 60 Bildkarten sind komplementär gestaltet und bilden 30 funktionale und 30 dysfunktionale Kognitionen ab, so wie sie uns häufig in der Praxis begegnen. Die gezeichneten Situationen zeigen konkrete Kognitionen, die meist ausgesprochen mit »ich bin ...« oder »ich habe ...« beginnen. Sie wurden jedoch so angefertigt, dass sie ausreichend Interpretations-

spielraum bieten, um individuelles Erfassen und Erfahren zu ermöglichen. Zwar wird die Kognition auf der Rückseite durch das Bild auf der Vorderseite visuell dargestellt. Für das genannte individuelle Erfassen empfiehlt es sich jedoch, die Vorder- und Rückseiten der Karten immer getrennt voneinander zu verwenden (siehe Anwendungsvarianten). In jedem Fall sollte darauf verzichtet werden, nach dem Erarbeiten des Bildes die Rückseite zur Überprüfung der eigenen Ergebnisse zu verwenden.



## **Zusatzmaterial online**

Alle Bildkarten stehen online auch als Ausmalvorlagen zur Verfügung. Diese können in schwierigen Therapiesituationen eine Annäherung an die Thematik erleichtern. In der Anwendung hat sich gezeigt, dass Kinder, die nur schwer einen Zugang zu ihren Emotionen und Gedanken finden können, vom Gebrauch der Ausmalkarten profitieren. Während des Ausmalens beschäftigen sich die Kinder unwillkürlich mit den Details und finden dadurch – in ihrem eigenen Tempo – einen Zugang zur Thematik oder können eine entsprechende Perspektive einnehmen.

Online finden Sie auch einen Überblick über alle Karten und Kognitionen. Sie können sie unter dem Code s37gfdpZ (Groß- und Kleinschreibung beachten) herunterladen und auf Ihrem Computer abspeichern.

## Anwendungsbereiche des Kartensets

Die Karten lassen sich sowohl diagnostisch als auch therapeutisch in der Psychotherapie oder Beratung mit Kindern und Jugendlichen anwenden. Auch sozial- und heilpädagogische Aspekte wurden bei der Entwicklung berücksichtigt und ermöglichen einen pädagogischen Einsatz, der durch Konstruktivismus geprägt sein sollte. Die Karten können anliegen-, auffälligkeits- und störungsübergreifend in der Beratung sowie in folgenden Therapieformen eingesetzt werden:

- ▶ EMDR
- ▶ Familientherapie
- ▶ Integrative Therapie
- ▶ Kunsttherapie
- ▶ Schematherapie
- ▶ Systemische Therapie
- ▶ Verhaltenstherapie

Entsprechend des kognitiven Entwicklungsstands eignen sich die Karten ab einem Alter von 6 Jahren.

## Therapeutische Anwendung

Das Kartenset bietet eine Fülle von Anwendungsmöglichkeiten, der eigenen Kreativität sind dabei keine Grenzen gesetzt. Die Kognitionskarten wurden als diagnostisches und therapeutisches Hilfsmittel sowie als Unterstützungsangebot im Behandlungsprozess entwickelt. Die Anwendung variiert in den unterschiedlichen Therapieformen sowohl in ihrer Art als auch im Umfang. Darüber hinaus wissen Sie selbst vor dem Hintergrund Ihrer therapeutischen und beraterischen Ausrichtung am besten, welche Vorgehensweise im Einzelfall hilfreich ist. Aus diesem Grund wird nachfolgend die Anwendung exemplarisch beschrieben, um einen kurzen Einblick in die vielfältigen Möglichkeiten zu geben.



## **Variante 1 – Bildseite**

Wählen Sie, entsprechend der Leistungsfähigkeit des Kindes/Jugendlichen oder dem gewünschten Zeitaufwand, eine gewisse Anzahl an Kognitionskarten aus. Geht es Ihnen um die Erarbeitung betroffener Grundbedürfnisse, offener Fragen oder Hypothesen, wählen Sie dafür passende Situationen aus den Bildern aus. Geht es eher darum, allgemein über Gedanken und Gefühle ins Gespräch zu kommen, können Sie auch einfach der Reihe nach vorgehen oder auch das Kind selbst einige Karten aussuchen lassen. Zur Verdeutlichung der Situationen bzw. Kognitionen kann es hilfreich sein, jeweils die komplementär gestalteten Karten gemeinsam auszuwählen und zu besprechen. Legen Sie die Karten entsprechend mit der Bildseite nach oben auf den Tisch. Bitten Sie das Kind, Ihnen die Karten nacheinander zu beschreiben. Folgende Fragestellungen haben sich als produktiv erwiesen:

- ▶ Was kannst du auf der Karte sehen?
- ▶ Was könnte der Grund dafür sein?
- ▶ Wie geht es den abgebildeten Personen?
- ▶ Was denken die Personen auf dem Bild?

- ▶ Versuche einen Satz zu finden, der mit »ich bin ...« oder »ich habe ...« anfängt und zu diesem Bild passt.
- ▶ Hast du schon einmal eine Situation erlebt, in der du dich auch so gefühlt hast?
- ▶ Magst du mir davon erzählen?

Lassen Sie das Kind oder den Jugendlichen die Karten im Anschluss in drei Kategorien sortieren.

- ▶ Ja, kenne ich!
- ▶ Weiß nicht, bin mir nicht sicher.
- ▶ Nein, sagt mir gar nichts.

Über mehrere Sitzungen verteilt werden Sie drei Stapel erhalten. Den Stapel 2 »Weiß nicht, bin mir nicht sicher« können Sie im Anschluss ein weiteres Mal thematisieren. Mithilfe des sokratischen Dialogs sollte es dem Kind möglich sein, die Karten dem Stapel 1 oder 3 zuzuordnen. So mit erhalten Sie eine ganze Reihe an Kognitionen, die dem Kind oder Jugendlichen bekannt sind und die Sie zusammen im Gespräch verfolgen können. Sie erhalten damit einen Überblick über die vorherrschenden Themen. Um diesen noch zu differenzieren, empfiehlt es sich, das Kind oder den Jugendlichen eine Reihenfolge erstellen zu

lassen. Ein möglicher Arbeitsauftrag könnte lauten: »Du hast jetzt einige Gedanken gefunden, die du von dir selber kennst. Versuche nun eine Reihenfolge zu finden. Das Gefühl, das du am besten kennst oder am häufigsten hast, kommt zuerst. Danach das am Zweithäufigsten und so weiter.« Mit dieser Kartenreihenfolge lässt sich in den meisten Therapieformen sehr gut und wirkungsvoll arbeiten.



## **Variante 2 – Textseite**

Nehmen wir an, dass Sie ausgehend von einer bestimmten Situation oder eines bestimmten Ereignisses arbeiten. Im Anschluss an die Situations- oder Ereignisbeschreibung suchen Sie nun im Rahmen einer Affekt-Brücke nach einer aus Sicht des Jugendlichen passenden Kognition für den damaligen Moment. Legen Sie die Karten mit der Textseite nach obenauf den Tisch. (Diese Variante wäre natürlich auch mit der Bildseite möglich.) Bitten Sie den Jugendlichen nun, sich die Formulierungen genau anzuschauen und den vorherrschenden Gedanken der beschriebenen damaligen Situation zu finden. Weisen Sie ihn darauf hin, dass sein damaliger Gedanke möglicherweise nicht unter den Karten zu finden ist und dass er stattdessen seinen Gedanken auch frei formulieren kann. Dabei ist eine Formulierung, die mit »ich bin ...« beginnt, zu bevorzugen. Beispielsweise entscheidet sich der Jugendliche sich für die Karte »ich bin hilflos«. Zu diesem Gedanken werden auch die Körperempfindungen abgefragt. Im nächsten Schritt kann dann die Formulierung einer Wunsch-Kognition bzw. eines Gedankens, wie er die Situation heute sieht,

erfolgen. Das Vorgehen entspricht dem Schritt zuvor, d.h. der Jugendliche wird gebeten, den für ihn passenden Gedanken auszusuchen – diesen entweder im Set zu finden oder ihn frei zu formulieren.

Je nach Therapieform oder Beratungsansatz unterscheidet sich das weitere Vorgehen. Ob Sie nun bspw. mit kognitiver Umstrukturierung, mit der Bestimmung des VoC und SUDs (EMDR) oder mit den Modusinterviews (Schematherapie) fortfahren, hängt ganz von Ihrer therapeutischen Ausrichtung ab. Die beiden beschriebenen Varianten sind nur zwei Beispiele der zahlreichen Anwendungsmöglichkeiten des Kartensets. Werden Sie kreativ und nutzen Sie auch die Kreativität der bei Ihnen in Behandlung befindlichen Kinder und Jugendlichen.

Die Kognitionskarten helfen unseren Patientinnen und Patienten auf spielerische Art und Weise, ihre Gedanken genau unter die Lupe zu nehmen, sie zum Ausdruck zu bringen und darüber zu sprechen. Auf therapeutischer und beraterischer Seite erhalten wir dadurch einen Einblick in die mentalen Prozesse unseres Gegenübers und ge-

winnen eine Vorstellung über dessen vorherrschende Gedanken, Meinungen, Wünsche und Bedürfnisse sowie evtl. daraus resultierendes Verhalten. Dies begünstigt unsere Hypothesenbildung ebenso wie es uns hilft, das Anliegen und die Aufträge zu verstehen und den weiteren Therapie- oder Beratungsverlauf zu planen.

Nicht selten ist nach wiederholter Arbeit mit den Karten der Trainingseffekt beim Patienten im Umgang mit seinen eigenen Kognitionen gut zu beobachten und so können Gedanken, die zuvor unklar, diffus und als belastend erlebt wurden, nun konkret und damit thematisiert werden. Dem Grundsatz folgend »Humor hilft heilen« wurde die Art der Situationsdarstellung auf den Karten bewusst gewählt, um das bisher Unaussprechliche »auf den Tisch zu bringen« und damit den therapeutischen Prozess zu aktivieren und in seiner Gesamtheit zu entfalten.

Das vorliegende Kartenset kann mit Neugierde, Offenheit und Mut zum Erkennen, Erfahren und Kennenlernen von Gedanken sowie inneren Prozessen beitragen. Dabei wünschen wir viel Erfolg.

## Über die Autoren



**Dr. Robert Rossa**, Dipl. Soz. päd. Tätig in der Kinder- und Jugendlichenpsychotherapie im Bereich Verhaltenstherapie, vorwiegend Schematherapie und EMDR, sowie in der amtl. bestellten Betreuungsweisung des Jugendgerichts und Leiter der Superheldenakademie.



**Julia Rossa**, Dipl. Soz.päd. Dozentin für systemische Selbstbehauptungstrainings und gewaltfreie Kommunikation für Schülerinnen und Schüler. Schulsozialarbeiterin, Einzelfallhilfe und Ausbilderin schulinterner Streitschlichter. Fachliche Beratung und Begleitung der Lehrer und Pädagogen bei Kindeswohlgefährdungen.

Robert Rossa • Julia Rossa • Pe Grigo

## Die Kunterbunts

Das Kartenspiel zum  
Gefühle-Kennenlernen.  
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 ziehest vier Karten. Hast du einen ärgerlichen Hund auf der Hand? Oder nur fröhliche Kinder? In der Psychotherapiestunde mit Kindern wird viel gespielt und »Die Kunterbunts« ist ein für diesen Zweck entwickeltes, unkompliziertes Spiel nach Uno-Regeln. Durch das bekannte Spielprinzip bedarf es keiner langen Einführung: Die fröhliche Mutter darf auf die ärgerliche Mutter oder auf die fröhliche Tochter gelegt werden etc. Neben dem Spaß werden Empathie sowie die Wechselwirkungen von Emotionen in Familien vermittelt. Für alle, die mit Kindern therapeutisch oder beraterisch arbeiten

Für Kinder ab 5 Jahren.

Mit Illustrationen von Pe Grigo.



© Beltz Verlag, Weinheim, Basel, 2018  
[www.beltz.de](http://www.beltz.de)

Lektorat: Dagmar Kühnle Zerpa  
Herstellung: Uta Euler  
Illustrationen: Steffen Gumpert  
[www.steffengumpert.com](http://www.steffengumpert.com)

Druck: Pario Print Krakau  
Printed in Poland  
ISBN 978-3-621-28495-0