

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.)

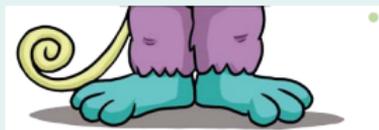
Überforderung und Resignation sowohl des Betroffenen als auch der Beteiligten erschweren die ohnehin angespannte Situation meist noch mehr. Aussagen wie: »Du bist ein aggressives Kind«, »Du bist immer so impulsiv«

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



zwischen den inneren Einstellungen (Emotionen, Kognitionen, Motiven) und der Außenwelt sein, die neben einer neuen Wirklichkeit auch eine sprachliche Trennung des Problems und der Identität des Patienten verwirklicht. Die Grundidee des vorliegenden Kartensets ist, dass Kinder und Jugendliche die Auswirkungen ihres Problems auf ihr Leben und ihre Beziehungen erkennen und damit in die Lage versetzt werden, selbst aktiv positiven Einfluss auf das Problem zu nehmen. Weg vom defizitorientierten Problemdenken – hin zu Selbstwirksamkeit und neuen Erfahrungen.

Beschreibung des Kartensets

Das Kartenset »Gefühle-Monster-Mix« setzt sich aus insgesamt 16 Monstern zum Externalisieren mit Kindern zusammen. Die einzelnen Gefühlsmonster bestehen immer aus:

- (1) Kopfbedeckung,
- (2) Gesicht,
- (3) Körper,
- (4) Füßen und Beinen.

Die Rückseiten der Karten sind mit der Abbildung eines Würfels mit den Augenzahlen 1–4 versehen.

Die einzelnen Karten sind beliebig miteinander kombinierbar.



Anwendungsvarianten

Variante 1: Therapeutische Anwendung

Das Angebot, ein Gefühlsmonster – und damit einen Stellvertreter – für das sie bedrückende Problem zu kreieren, nehmen Kinder in der Regel gerne an.

Erstellen des Gefühlsmonsters. Sortieren Sie die Karten entsprechend der auf der Rückseite abgebildeten Augenzahl des Würfels. Damit erhalten Sie je einen Stapel mit Kopfbedeckungen, einen mit Gesichtern, einen mit Körpern und einen mit Beinen und Füßen. (Die oben rechts mit einem grünen Punkt markierten Karten benötigen Sie erst im weiteren Therapie- oder Beratungsverlauf und legen diese bitte vorerst zur Seite.)

Beginnen Sie mit dem Stapel, auf dem auf der Rückseite die Würfelzahl 2 abgebildet ist. Der Stapel sollte mit der Rückseite nach oben zwischen Ihnen und dem Patienten auf dem Tisch liegen. Die Stapel 1, 3 und 4 liegen ebenfalls auf dem Tisch, werden jedoch erst in den nächsten Schritten gebraucht.

Um erfolgreich ein Problem zu visualisieren, kann es unterstützend sein anhand einer Situation, in der das Problem aufgetreten ist, die mögliche Erscheinung des Problems zu konstruieren. Dabei kann einleitend folgende Fragestellung hilfreich sein:



Wenn du dir das Problem vorstellst und es würde jetzt mit uns hier am Tisch sitzen – wie würde es uns anschauen? Lass uns gemeinsam herausfinden, wie das »Problem«, über das wir eben gesprochen haben, wohl aussieht. Wirf mal einen Blick auf diese Karten [Stapel 2].

Zeigen Sie dem Patienten nun die Karten des Stapels nacheinander und sprechen Sie über die Details der Gesichter. Welches Gesicht passt am besten zu dem Problem und warum? Es ist möglich, dass das Kind kein passendes Gesicht für das Problem unter den Karten findet – nutzen Sie diese Gelegenheit, mehr über das Problem zu erfahren, und geben Sie dem Kind die Möglichkeit, selbst ein passendes Gesicht zu malen (s. Online-Materialien).



Im nächsten Schritt nehmen Sie bitte den Stapel 3 und geben dem Patienten die Möglichkeit, den passenden Körper für das Problem zu finden.

(Auch dabei kann es möglich sein, dass der Patient unter den Vorlagen nicht den richtigen Körper findet und diesen lieber selbst malen möchte.)

Im Stapel 4 befinden sich Beispiele für Beine und Füße, die nun als Nächstes passend zum Problem des Patienten ausgewählt werden. Mit dem letzten Stapel (1) erhält das »Problemmonster« abschließend eine Kopfbedeckung.

Es geht bei diesem Prozess der Zusammensetzung eines Gefühlsmonsters also nicht darum, ein »richtiges«,

d. h. vorgegebenes Monster zu finden – sondern um die individuelle Zusammenstellung durch das Kind bzw. den Jugendlichen.

Benennung des Gefühlsmonsters. Im Prozess der Visualisierung werden durch die einzelnen Körperabschnitte die unterschiedlichen Eigenschaften des Problems zergliedert und dabei dysfunktionale Attribute, Haltungen und Handlungen aus der eigenen Identität dem Stellvertreter zugeschrieben. Bereits dabei sollte auf eine konsequent sprachliche Trennung des Problems und der Identität geachtet werden. Es bietet sich an von der »Sache«, dem »Ding« oder dem »Monster« zu sprechen, bevor der Patient einen passenden Namen findet. Die unten aufgeführten Namen dienen lediglich der Orientierung. Der Patient gibt seinem individuellen Monster-Mix einen eigenen, für den Patienten stimmigen Namen und der Monster-Mix wird fortan auch nur mit diesem angesprochen. (Wie geht es »Mistfliege« heute?)

Exploration des Problemmonsters. Anhand des erstellten Gefühlsmonsters lassen sich nun viele Aspekte und Auswirkungen des Problems besprechen. Folgende Fragen können



hilfreiche Informationen erbringen (hier Beispielfragen zum Thema Angst):

- (1) Jetzt, wenn ich dein Angstmonster so sehe, kann ich es mir viel besser vorstellen. Wie lange kennt ihr euch schon?
- (2) Kündigt sich das Monster eigentlich irgendwie an, klingelt z. B. an der Tür, oder sitzt es plötzlich einfach neben dir?
- (3) Was könnte das Monster von dir wollen?
- (4) Was verändert sich, wenn das Monster auf einmal da ist?
- (5) Warum kommt das Monster zu dir?
- (6) Gibt es Räume oder Orte, an denen das Monster dich häufiger besuchen kommt?
- (7) Gibt es Orte oder Uhrzeiten, an denen das Monster noch nie bei dir war?
- (8) Welche Dinge vertreiben das Monster?
- (9) Was kann das Monster überhaupt nicht leiden?
- (10) Was würde passieren, wenn wir das Monster in die Holzkiste packen und ein dickes Seil drumbinden?

Die daraus resultierend veränderte Beziehung des Patienten zu dem Problem vollzieht sich im therapeutischen Prozess aus einer imaginären Form hin zu einer konkreten Vorstellung zu einem Leben ohne Problem und schafft so Handlungsspielraum und Motivation für die weitere Therapie.



Entmachtung des Problemmonsters. Die mit einem grünen Punkt gekennzeichneten Karten lassen sich im weiteren Verlauf der Therapie in die Visualisierung einbauen und symbolisieren damit die schrittweise Entmachtung des »Problems«. So ist es z. B. möglich, dass ein Kind oder Jugendlicher im Verlauf der Therapie seinem Wutmonster gerne ein Regenbogenshirt anziehen möchte, weil es/er festgestellt hat, dass das Monster mit dem bunten Shirt die Dinge nicht alle so ernst nimmt und anstatt sich aufzuregen einfach manchmal mitlacht.

Variante 2: Monster-Mix

Legen Sie alle Monster-Mix-Karten gut durchmischt mit der Bildseite nach unten auf den Tisch. Die abgebildeten Würfel auf den Rückseiten der Karten sind zu sehen.

Auch die grün markierten Karten werden hier mit ausgelegt.

Der Spieler, der beginnt, würfelt und darf sich entsprechend der gewürfelten Augenzahl eine Karte nehmen. Diese wird, weiterhin mit dem abgebildeten Würfel nach oben, vor den Spieler gelegt. Daraufhin ist der nächste Spieler an der Reihe. Auch dieser Spieler nimmt sich eine Karte entsprechend der selbst gewürfelten Augenzahl und legt diese vor sich. Jede Augenzahl darf nur einmal ausgewählt werden und entsprechend der Zahl in die Zahlenreihe von 1–4 eingefügt werden.

Beispiel: Jonas würfelt eine 2 und sucht sich vom Tisch eine Karte aus, auf der ein Würfel mit der Augenzahl 2 abgebildet ist. Er legt diese, weiterhin verdeckt, vor sich. Nach ihm ist der nächste Spieler an der Reihe. Wenn Jonas wieder an der Reihe ist, würfelt er zuerst. Sollte er erneut eine 2 würfeln, ist sofort der nächste Spieler an der Reihe, da Jonas bereits eine 2er-Karte vor sich liegen hat. Sollte er jedoch eine 1, 3 oder 4 gewürfelt haben, darf er sich eine entsprechende Karte nehmen und diese bei sich verdeckt anlegen.

Sollte ein Spieler eine gemeine 5 würfeln, so muss er eine Runde aussetzen. Im Gegensatz dazu darf ein Spieler, der eine magische 6 gewürfelt hat, sich eine Karte seiner Wahl aussuchen. Sobald ein Spieler alle vier Monster-Mix-Karten gesammelt hat, ruft er laut »Monster-Mix« und die Abschlussrunde beginnt. Jetzt dürfen die anderen Spieler jeweils noch einmal würfeln und versuchen, ihren Monster-Mix zu vervollständigen.

Sobald die Abschlussrunde vorbei ist, darf der Spieler, der »Monster-Mix« gerufen hat, zuerst seine Karten umdrehen und sich seinen Monster-Mix genau anschauen, um im nächsten Schritt folgende Fragen dazu zu beantworten:



- (1) Welcher Name passt gut zu diesem Monster?
- (2) Welche Gefühle zeigt das Monster?
- (3) Was könnte dem Monster gerade passiert sein?
- (4) Was würde dem Monster helfen, sich besser zu fühlen?
- (5) Wenn dieses Monster dein Haustier wäre, wem würdest du es zeigen und warum?

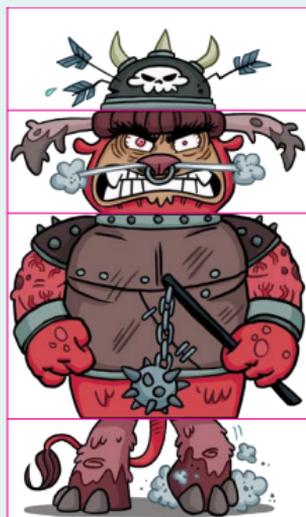
Alle Spieler, die ebenfalls alle vier Monster-Mix-Karten haben, dürfen auch ihr Monster anschauen und die Fragen beantworten. Jeder Spieler, der es geschafft hat, den Monster-Mix zu vervollständigen und alle Fragen zu beantworten, hat gewonnen.



Die Gefühle-Monster im Überblick



Almar Ängstlich
(ängstlich, besorgt)

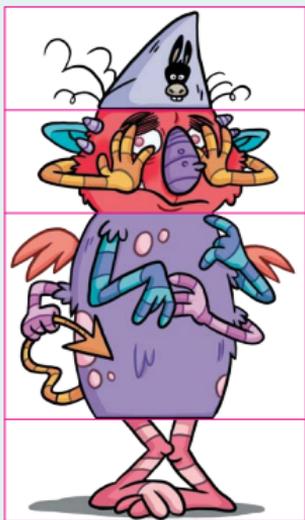


Wotan Wütend
(wütend, aggressiv)



Tilda Trauer
(Trauer, Verlust)

Schöntraud Scham
(beschämt)



Konrad Krank
(krank, appetitlos)



Sigrun Schuldig
(schuldig)



Nordbert Nervös
(unruhig, nervös)

Daïke Durcheinander
(durcheinander, verrückt)



Alwin Abgelenkt
(abgelenkt, unkonzentriert)



Bruno Böse

(böse, gemein)



Luthilde Lampenfieber

(aufgeregt, Herzklopfen, Lampenfieber)

Die fünf positiven Monster

(grün markierte Karten)

Aike Ausgeglichen

(ausgeglichen, entspannt)



Wendelin Witzig

(witzig, komisch)



Frenja Freude

(Freude, Gesundheit)





Kuno Konzentriert
(konzentriert)

Gesa Glücklich
(friedlich, glücklich)



Da fast alle Monster ihren Schrecken verlieren, wenn wir ihnen etwas Aufmerksamkeit schenken, lohnt es sich, sie besser kennen zu lernen.

Online-Materialien

Auf unserer Webseite www.beltz.de finden Sie folgende Zusatzmaterialien (z. B. über die Eingabe der ISBN 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.

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 4019172100025