

Leseprobe aus Gräßer, Botved und Hovermann, Ressourcen Memo,  
GTIN 4019172100339 © 2021 Beltz Verlag, Weinheim Basel  
[http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/  
gesamtprogramm.html?isbn=4019172100339](http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/gesamtprogramm.html?isbn=4019172100339)

## Das Ressourcen-Memo

Sie kennen wahrscheinlich die allgemeinen Wirkfaktoren in der Psychotherapie: therapeutische Beziehung, Ressourcenaktivierung, Problemaktualisierung, motivationale Klärung und Problembewältigung (Grawe, 1998).

In den letzten Jahren hat sich im Rahmen der Wirkfaktoren-Forschung in der Psychotherapie die Perspektive für die Wahrnehmung, Entwicklung und Nutzung von Klienten- / Patienten-Potenzialen stark verändert, sodass sich der Begriff der »Ressourcenaktivierung« etabliert hat (Grawe & Grawe-Gerber, 1999). Genau hier knüpft dieses Ressourcen-Memo an.

In der Psychotherapie sind Ressourcen und die inneren Potenziale eines Menschen, wie z.B. eigene Fähigkeiten, Fertigkeiten, Kenntnisse, Geschicke, Erfahrungen, Talente, Neigungen und Stärken, eine wahre Fundgrube und gute Basis für jede Veränderung und Stärkung. Vielen Kindern, Jugendlichen und auch Erwachsenen sind die vorhandenen eigenen Ressourcen häufig aber gar nicht bewusst!

Viele Menschen erleben in ihrem Leben oft kleine, aber auch größere Krisen. Sind es in der Freizeit manchmal die kleinen Krisen, können sie in der Familie oder im Schul-, Ausbildungs- und Berufsleben schon deutlich größer und bedeutender sein. Selbst schwere Schicksalsschläge sind keine Seltenheit. Neben diesen großen Herausforderungen sind es aber auch die kleinen »daily hassles«, die vielen Menschen tagtäglich zu schaffen machen.

Häufig fällt es vielen Menschen schwer, alle positiven Ressourcen, die sie bereits in sich tragen, zu erkennen und zu nutzen und damit Probleme zu relativieren, zu



lösen und so Krisen zu meistern. Mithilfe der Ressourcen-Memo-Kärtchen haben Sie die Möglichkeit, schnell und spielerisch das Thema Ressourcen anzugehen und viele Ressourcen thematisch anzusprechen.

Damit eine Ressource wirklich genutzt wird, ist es wichtig, sie schnell, wirksam und auch nachhaltig zu aktivieren. Diese 30 Ressourcen-Memo-Paare werden Ihnen und Ihren Patienten / Klienten dabei eine große Hilfe sein.

### **Die Arbeit mit den Ressourcen-Memo-Kärtchen**

In der therapeutischen Arbeit mit Kindern und Jugendlichen können die Ressourcen-Memo-Kärtchen sehr gut eingesetzt werden. So können Sie schon während der Therapiestunde gezielt, aber auch spielerisch auf eine bestimmte Ressource hinarbeiten. Eine tiefere Besprechung zur Nutzung, Aktivierung und dem Ausbau der Ressourcen können Sie während des Memo-Spiels oder auch nach einem kompletten Durchgang besprechen.

### **Funktion der Ressourcen-Memo-Kärtchen**

- ▶ Steigen Sie spielerisch in die Arbeit mit Ihren Patienten und Klienten ein. Nutzen Sie das Spiel als Eisbrecher.
- ▶ Fragen Sie mithilfe der Kärtchen konkret und gezielt nach vorhandenen Ressourcen und möglicherweise bereits erfolgreich genutzten Ressourcen.
- ▶ Klären Sie gemeinsam mit Ihren Patientinnen / Klienten, ob und welche Techniken für diese funktionieren oder welche ihnen bereits bekannt sind.



- ▶ Nutzen Sie die Memo-Kärtchen als nonverbales Medium.
- ▶ Machen Sie Ihre Patienten / Klientinnen neugierig auf die therapeutische Arbeit mit Ihnen.
- ▶ Bringen Sie mit dem Memo-Spiel Abwechslung in die Therapiestunde.
- ▶ Nutzen Sie die Memo-Kärtchen zur Psychoedukation.
- ▶ Nutzen Sie die Kärtchen als Hilfestellung für sich selbst und / oder Ihre Patientin, um sich an bestimmte Ressourcen oder Techniken auch nach der Therapiestunde zu erinnern.
- ▶ Nachbearbeitung der Therapiestunde: Geben Sie Kopien oder Ausdrucke einzelner Kärtchen als Erinnerung oder auch mit einer Hausaufgabe verbunden zum Üben mit nach Hause.
- ▶ Finden Sie gemeinsam mit Ihrem Patienten / Ihrer Klientin eine oder mehrere Ressourcen-Memo-Kärtchen, die er / sie als schnelle Hilfe in schwierigen Situationen einsetzen kann.
- ▶ Sie können die Kärtchen ebenfalls im Rahmen von Gruppen- oder Familienarbeit oder auch in Paargesprächen nutzen.
- ▶ Identifizieren Sie im Spiel schneller die persönlichen Stärken und Fähigkeiten.
- ▶ Reflektieren Sie eigene Erfahrungen.
- ▶ Die Erarbeitung von Wünschen für die Zukunft und die daraus entstehenden Lösungsansätze sind ebenfalls durch den spielerischen Einsatz machbar.



## Der therapeutische Umgang mit den Memo-Kärtchen

Als Psychotherapeutin, Pädagoge oder Beraterin helfen Sie Ihrem Patienten / Klienten, die eigenen Ressourcen zu entdecken und diese später konkret zu nutzen. Gerade beim erstmaligen Spiel mit dem Ressourcen-Memo hat vielleicht der ein oder andere Patient / Klient noch Bedenken oder Schwierigkeiten, sich auf ein »Spiel in der Therapie« einzulassen. Hier kann es hilfreich sein, den Sinn und Zweck solcher Spiele und Übungen gemeinsam zu besprechen und dann erst zu spielen.

Passen Sie die Anzahl und Motive der Memo-Kärtchen an die kognitiven Fähigkeiten Ihrer Patientin oder das zu behandelnde Thema an.

## Doppelter Nutzen der Ressourcen-Memo-Kärtchen

Die Ressourcen-Memo-Kärtchen sind neben der reinen Spielfunktion auch für viele weitere Arbeitsbereiche und Einsatzgebiete geeignet! Neben dem Einsatz im (psycho-)therapeutischen Bereich lassen sie sich in folgenden Bereichen einsetzen:

**Im Kindergarten.** Als Erzieherin, z.B. im Kindergarten, können Sie mit Kindern ab ca. drei Jahren die Welt der Ressourcen erarbeiten. Lassen Sie die Kinder ihre Ressourcen erkennen und beschreiben.

Nutzen Sie die Kärtchen zum Besprechen bestimmter Situationen oder um ein Ereignis (z.B. Streit zwischen zwei Kindern) nachzubesprechen, indem Sie gemeinsam klären, welche Ressource(n) hier hilfreich gewesen wären.



**In der Schule.** Als Pädagogin in der Schule oder in der Schulberatung / -Sozialarbeit werden Sie einen schnelleren und auch tieferen Einstieg in Gespräche erleben, den Sie bisher in so kurzer Zeit vielleicht noch nicht hatten.

## Klienten-/Patienten-Spektrum

Das Ressourcen-Memo ist in der Arbeit mit einem sehr breiten Klienten-Spektrum einsetzbar, wie etwa mit Menschen mit einer geistigen oder Lernbehinderung oder auch mit Menschen mit Autismus-Spektrum-Störungen. Sie können das Memo aber auch sehr gut einsetzen, wenn Sie mit Menschen arbeiten, die nicht Ihre, sondern eine andere Sprache sprechen.

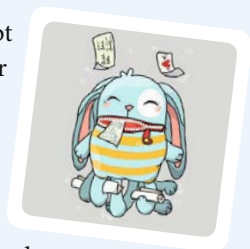
## Ressourcendiagnostik

Die Erfassung der vorhandenen Ressourcen gehört sicherlich zu den wichtigsten Aufgaben in der Psychotherapie. Bei der diagnostischen Ressourcenerfassung können Sie sich an folgenden Bereichen orientieren:

- ▶ **Inhaltlich:** Hier sind Interessen, schulische Fähigkeiten, ein positives Selbstbild ... gemeint.
- ▶ **Intrapersonal:** der bisherige Umgang mit dem Leben und den damit verbundenen Aufgaben und Kompetenzen.
- ▶ **Soziale Ressourcen:** wichtige Freundschaften oder Beziehungen. Warum funktionieren diese (so) gut? Werden diese Beziehungen gepflegt? Wenn ja, wie?



- ▶ **Materielle Ressourcen:** Welche materiellen Ressourcen gibt es im Umfeld Ihres Patienten und welche davon kann er nutzen?
- ▶ **Bisherige Krisen:** Welche Krisen, Probleme wurden bisher erfolgreich bewältigt? Welche Strategien hat Ihre Patientin dabei angewandt?
- ▶ **Ziele:** Welche Ziele hat Ihr Patient für sich (kurz-, mittel- und langfristig) und wie können diese als Ressource handlungsorientiert genutzt werden?



## Spielanleitung

Zu Beginn werden alle Kärtchen gemischt und anschließend verdeckt auf der Spielfläche abgelegt. Danach beginnt der erste Spieler, zwei Kärtchen aufzudecken und diese sichtbar für alle Mitspieler hinzulegen. Dann werden die Kärtchen wieder umgedreht. Der nächste Spieler deckt nun ebenfalls zwei Kärtchen auf und versucht, Kärtchen mit gleichen Motiven zu finden. Es ist wichtig, dass die Position der Kärtchen während des Umdrehens nicht verändert wird. Gelingt es einer Spielerin, zwei gleiche Motive aufzudecken, so darf sie dieses Bildpaar aus dem Spiel nehmen und vor sich auf ihren Kärtchenstapel legen. Nach dem Aufdecken von zwei gleichen Motiven darf die Spielerin zwei weitere Kärtchen aufdecken und zeigen. Es wird so lange gespielt, bis alle gleichen Bildpaare aufgedeckt sind. Der Spieler mit den meisten Bildpaaren ist der Gewinner. Da es bei 30 Bildpaaren zu einem Gleichstand kommen kann, gibt es dann entweder zwei Gewinner oder eine erneute Runde!

**Bei Zeitmangel** können Sie das Spiel variieren und beschleunigen, indem Sie immer eines der aufgedeckten Kärtchen offen liegen lassen.

### **Spielvariationen zum klassischen Memo-Spiel**

**Pantomime-Memo.** Alle Memo-Kärtchen werden verdeckt auf dem Tisch ausgebreitet. Der erste Spieler dreht zwei Kärtchen so um, dass nur er diese sehen kann. Dann stellt er pantomimisch die auf dem Kärtchen dargestellte Ressource dar. Alle Mitspieler versuchen nun, sich sowohl die Position des Kärtchens als auch die dargestellte Ressource zu merken. Sollte der erste Spieler zwei gleiche Kärtchen aufgedeckt haben, kann er das Pärchen aus dem Spiel nehmen und auf seiner Seite sammeln. Danach ist die nächste Spielerin an der Reihe, deckt unsichtbar für die Mitspieler ebenfalls zwei Kärtchen auf und stellt diese pantomimisch dar. Ansonsten gelten die Regeln der »klassischen« Memo-Spiele. Es gewinnt der Spieler mit den meisten Pärchen.

**Die unendliche Memo-Geschichte.** Je nach Spielzeit werden alle Memo-Kärtchen oder nur der einfache Memo-Kärtchensatz verdeckt auf dem Tisch ausgelegt. Die erste Spielerin darf sich nun drei Kärtchen aussuchen und zu den drei aufgedeckten Motiven eine eigene, zu den Bildern passende Geschichte erzählen. Die Kärtchen werden dazu in die passende Reihenfolge gelegt. Der nächste Spieler in der Reihe wählt drei neue Kärtchen aus und erweitert / verlängert die Geschichte. Das Spiel ist beendet, wenn alle Kärtchen aufgedeckt und für die Bildgeschichte genutzt wurden. Diese Variante eignet sich auch sehr gut für die Arbeit mit Gruppen.



**Der Ressourcenturm.** Der Ressourcen-Memo-Kärtchensatz wird verdeckt auf dem Tisch ausgebreitet. Danach nimmt der erste Spieler eine Karte auf, zeigt diese allen Mitspielern und sagt etwas zu der dargestellten Ressource. Zum Beispiel, was diese Ressource bewirkt und warum sie wichtig sein könnte und ob der Spieler diese schon besitzt oder er jemanden kennt, der diese Ressource besitzt. Für jede Ressource, die der Spieler schon sein Eigen nennt, kann er die entsprechende Karte vor sich auf den Tisch legen oder einen Turm daraus bauen.

**Mein Leben und meine Ressourcen.** Geben Sie Ihrer Patientin ein langes Band oder Seil zur Hand und bitten Sie sie, einmal ihr bisheriges Leben mit den »Ups« und »Downs« mithilfe des Seils darzustellen. Bitten Sie danach Ihre Patientin, die Linie durch die verwendeten oder nicht vorhandenen oder genutzten Ressourcen zu ergänzen.

Natürlich können Sie die Lebenslinie auch in die Zukunft weiterlaufen lassen und hier die »Wunsch-Ressourcen-Kärtchen« anlegen lassen, welche der Patient sich besonders wünscht.

**Die Ressourcenlandkarte.** Bitten Sie Ihren Patienten, ein Bild von sich und seiner Umgebung zu malen. Danach soll er das Bild zuerst mit seinen vorhandenen Ressourcen-Kärtchen ergänzen. Wenn diese besprochen wurden, bietet sich eine Ergänzung des Bildes um die Ressourcen an, die sich der Patient noch wünscht und / oder an denen er noch arbeiten möchte.



**Ressourcen raten.** Alle Memo-Kärtchen werden verdeckt auf dem Tisch ausgebreitet. Danach nimmt die erste Spielerin eine Karte, stellt die Ressource pantomimisch dar und die Mitspieler dürfen raten, welche Ressource gerade dargestellt wird. Wer als erster die Ressource richtig benennen kann, erhält die Memo-Karte. Danach ist der nächste Mitspieler dran. Wer am Ende des Spiels die meisten Ressourcen erkannt hat, ist der »Ressourcen-Meister«!

## Literatur

Grawe, K. (1998). Psychologische Therapie. Göttingen: Hogrefe.

Grawe, K. & Grawe-Gerber, M. (1999). Ressourcenaktivierung – ein primäres Wirkprinzip der Psychotherapie. Psychotherapeut, 44, 63–73.

## Die Autoren



**Dipl.-Psych. Melanie Gräßer** ist Psychologische Psychotherapeutin (Verhaltenstherapie) für Kinder und Jugendliche und für Erwachsene in Lippstadt. Sie verfügt über langjährige Berufserfahrung in der Kinder- und Jugendlichenpsychotherapie und -pädiatrie. Sie ist Buchautorin und Entwicklerin therapeutischer Spiele und Materialien. Ihr Ziel ist es, Patienten und Therapeuten geeignete Werkzeuge an die Hand zu geben, mit denen sie einen noch besseren und leichteren therapeutischen Zugang haben.



**Annika Botved** wuchs teilweise in Dänemark und Frankreich auf. Nach der Schule lebte sie drei Jahre in der Schweiz und besuchte dort eine Hotelschule. Nach ein paar Jahren in der Industrie und einem zusätzlichem Studium in Deutschland landete sie in Hannover. »Meine Schulhefte und Schulbücher waren schon immer voll mit kleinen Zeichnungen. Malen bereitet mir schon immer großen Spaß«. Nach einigen Stationen in akademischen Berufen startete sie eine Weiterbildung im Bereich Neue Medien und wagte zwei Jahre später mit der Gründung von penimals den Sprung in die Selbständigkeit. »Endlich darf ich malen und zeichnen, den ganzen Tag und meine Kinder sind mir gute Berater und Inspiration zugleich«.



**Eike Hovermann jun.** ist geschäftsführender Gesellschafter der Akademie für die Deutsche Wirtschaft und Gründer und Geschäftsführer der Akademie für Kindergarten, Kita und Hort. Er ist Autor zahlreicher Fachbücher und Ratgeber und Entwickler therapeutischer Spiele.

© Beltz Verlag, Weinheim, Basel, 2021

[www.beltz.de](http://www.beltz.de)

Illustration: Annika Botved

Lektorat: Karin Ohms

Gestaltung und Satz: Uta Euler

Druck: ParioPrint, Krakow

Printed in Poland

GTIN 4019172100339















