

Ferreira de Vasconcellos

Kreative Materialien und Techniken in der Schematherapie

75 Therapiekarten



den Kindern (S&K)
in einem (von dem Namen) Raum
zu führen
kann sein, die anderen (S&K) gefolgt
zu sein (von dem Namen) zu sein
Angewandte (S&K) (S&K) (S&K)
Angewandte (S&K) (S&K) (S&K)
Angewandte (S&K) (S&K) (S&K)
Angewandte (S&K) (S&K) (S&K)
Angewandte (S&K) (S&K) (S&K)



BELTZ

Leseprobe aus Vasconcellos, Kreative Materialien und Techniken in der Schematherapie, ISBN 4019172100681

© 2022 Programm PVU Psychologie Verlags Union in der Verlagsgruppe Belt, Weinheim Basel

<http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/gesamtprogramm.html?isbn=4019172100681>

Inhalt

1 Einführung **5**

2 Über die Therapiekarten **6**

3 Kategorien **7**

4 Therapeutisches Arbeiten mit den Karten **8**

5 Die kreative therapeutische Praxis **9**

6 Die 75 Karten im Überblick **10**

**7 Bezugsquellen und ergänzende Informationen
zu einzelnen Übungen bzw. Varianten** **14**

Literatur **25**

Bildnachweise **25**

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.

GTIN 4019172100681

© 2022 Programm PVU Psychologie Verlags Union in der Verlagsgruppe
Beltz • Weinheim Basel
Werderstraße 10, 69469 Weinheim

Lektorat: Dagmar Kühnle Zerpa
Herstellung und Satz: Uta Euler, Lina-Marie Oberdorfer
Gesamtherstellung: Beltz Grafische Betriebe Bad Langensalza
Printed in Germany

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

1 Einführung

Die Schematherapie als eines der Dritte-Welle-Verfahren der Kognitiven Verhaltenstherapie hat vor allem das emotionsfokussierte und erlebnisbasierte Arbeiten mit Patientinnen und Patienten im Fokus. Oft zeigen sich jedoch auch in der Therapiesitzung maladaptive Bewältigungsmodi (z. B. distanzierter Beschützer) des Patienten, die dies erschweren. Die Interventionen sollen Patienten und Patientinnen helfen, sich doch auf den emotionalen Raum einlassen zu können.

Die Karten richten sich an psychologische/ärztliche Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten sowie an Psychologinnen und Psychologen in der Beratung oder in anderen therapeutischen Settings. Die Übungen können sowohl im Einzel- als auch im Gruppensetting eingesetzt werden und bieten daher auch für die Leitung von Therapiegruppen hilfreiche und neue, kreative Impulse. Des Weiteren sind die Karten gut im ambulanten, teil- und auch stationären Setting einsetzbar.

Allen Techniken ist gemein, dass sie darauf fokussieren, dass der Patient während der Übung ins Fühlen kommt. Die Übungen führen dazu, dass die Patientin im Hier und Jetzt Verbindung zu ihren Gefühlen, Gedanken, Körperreaktionen und Verhaltensimpulsen aufbaut, diese anschließend bewusst wahrnimmt und mit Ihnen zusammen reflektieren kann. Oft verhelpen die kreativen Übungen bzw. der Einsatz der unterschiedlichen Materialien dazu, dass der Patient überhaupt über gewisse Themen, Gefühle, Gedanken etc. reden kann – d. h. die Übungen ermöglichen Ihnen, einen schnelleren Zugang zur Innenwelt des Patienten zu finden, um ihm schneller und effektiver helfen zu können.

Gerade die Arbeit mit kreativem Material, Metaphern/Geschichten, phantasievollen Imaginationen, Repräsentanten, etc. wird aus eigener Erfahrung als sehr hilfreich, »therapiebelebend/erfrischend« und unterstützend von den Patientinnen erlebt. Durch die »erlebbaren« Elemente wird die schematherapeutische Arbeit erleichtert und Patientinnen erhalten ein-

drucksvolle Aha-Erlebnisse, die noch lange wirken und auch noch lange im Gedächtnis bleiben.

Im Kartenset wird das grammatikalische Geschlecht abwechselnd verwendet, z. B. Patienten, Therapeutinnen. Alle, die ihre Geschlechtsidentität nicht diesen binären Kategorien zuordnen, sind ausdrücklich mitgedacht.

Ich wünsche Ihnen viel Freude und Erfolg mit den Karten und tolle Erlebnisse mit Ihren Patientinnen und Patienten. Über Rückmeldungen und Anregungen von Ihnen würde ich mich sehr freuen – Sie können mir gern schreiben an: Kontakt@Psychotherapie-Rodi.de.

Frankfurt, im Juni 2022

Christian Ferreira de Vasconcellos

2 Über die Therapiekarten

Das vorliegende Kartenset »Kreative Materialien und Techniken für die Schematherapie« enthält eine Sammlung von sehr unterschiedlichen, effektiven Übungen, die im Laufe der letzten Jahre/Jahrzehnte entwickelt und erprobt wurden und sich in der schematherapeutischen Praxis bewährt haben. Dabei kommt verschiedenes Material zum Einsatz – teilweise wird auch kein zusätzliches Material benötigt. Gerade der kreative Einsatz verschiedener Materialien sorgt dafür, dass die in den Übungen verpackten therapeutischen Techniken direkt erlebbar und damit die Übungen wirkungsvoller werden.

Die Karten sind klar strukturiert und leicht »lesbar« gestaltet, sodass ein direkter Einsatz in der Therapiesitzung möglich ist. Der übersichtliche Aufbau der Karten in den Bereichen »Darum geht's«, »Material«, »So geht's« und »Gruppen« ermöglicht eine schnelle Orientierung, außer dem Bereithalten des benötigten Materials sind keine größeren Vorbereitungen notwendig:

- ▶ **Darum geht's:** Die Karten beginnen mit einer kurzen Zusammenfassung der Übung und welches Ziel mit der jeweiligen Intervention erreicht werden soll.
- ▶ **Material:** An dieser Stelle auf der Karte finden Sie eine Übersicht der notwendigen Materialien für die Übung. Weitere Bezugsquellen des Materials finden Sie hier im Booklet.
- ▶ **So geht's:** Es folgt eine kurze, anschauliche Beschreibung der jeweiligen Übung, teils mit beispielhaften Formulierungen seitens der Therapeutin, ebenso werden stellenweise Übungsvarianten beschrieben. Zu einzelnen Übungen finden Sie zusätzliche Informationen im Booklet.
- ▶ **Gruppen:** Die Übungen sind zudem gut für das Gruppensetting geeignet. Für Gruppen relevante Aspekte bzgl. der Durchführung werden hier kompakt zusammengestellt.

 Zu manchen Karten gibt es weiterführende Informationen hier im Booklet (s. Kap. 7). Auf den betreffenden Karten finden Sie jeweils ein Buch-Symbol.

Verwendete Abkürzungen:

- ▶ DyEM = Dysfunktionale/r Elternmodus/modi
- ▶ GEM = Gesunder Erwachsenenmodus
- ▶ VKM = Verletzlicher Kindmodus
- ▶ WKM = Wütender Kindmodus
- ▶ GKM = Glücklicher Kindmodus
- ▶ MBM = Maladaptive/r Bewältigungsmodus/modi

Die Karten sind in unterschiedlichen Therapiephasen einsetzbar, z. B. in der Diagnostik, Psychoedukation, Zielklärung, Motivationsaufbau, ebenso später in der Klärungs- und anschließenden Veränderungsphase. Zudem finden die Übungen auch in der Rückfallprophylaxe und Abschlussphase einer Therapie Einsatz.

Die Karten können entweder spontan ausgesucht (z. B. »Ziehen Sie bitte eine Karte aus dem Set heraus!«; »Auf dem Tisch finden Sie viele unterschiedliche Motive mit verschiedenen Übungen auf der Rückseite. Welches Motiv spricht Sie gerade sehr an?«) oder konkret zu einer spezifischen Phase/einem Thema geplant eingesetzt werden, um das Ziel einfacher und effektiver zu erreichen. Auch schwierige Therapiesituationen können mit den Karten gemeistert werden und die Karten helfen, den Patienten (noch mehr) zu motivieren, an sich und seinen Modi und Schemata zu arbeiten. Die Übungen sind für Patienten und Patientinnen ab 16 Jahren störungsübergreifend einsetzbar und können bei Therapien mit (jungen) Erwachsenen, Paaren und Gruppen hilfreich und bereichernd sein.

Bei der Sammlung von Therapiekarten handelt es sich um ein Potpourri unterschiedlicher schematherapeutischer und über Jahre bewährter Methoden, Interventionen und Inspirationen. Die einzelnen Karten stammen aus Lehren, Ideen, Anleitungen und Übungen von: David Bernstein, Leokadia Brüderl, Raffaella Calzoni, Joan Farrell, Peter Graaf, Christof Loose, Gitta Jacob, Luise Reddemann, Neele Reiss, Eckhard Roediger, Ida Shaw, Cristina Sterie, Nadene van der Linden.

3 Kategorien

Die Therapiekarten sind in elf Kategorien eingeteilt, die sich farblich voneinander unterscheiden. So finden Sie vor der Therapiestunde schnell die richtige Kategorie und passende Übungskarte für Ihren Patienten. Manche Karten passen zu mehreren Kategorien. Sie sind in der Tabelle rot dargestellt.

Kategorien mit allgemeinem Bezug zur Schematherapie

Kategorie	Kartennummern									
(1) Einstieg/Psychoedukation	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	11									
(2) Arbeit mit Schemata	12	13	14	15						
(3) Modusbewusstsein	16	17	18	19	20	21	22	23		
	24	25	26							
(4) Modus-Repräsentanten	27	28	29	30	31	32	33	34		
	35									
(5) Klärungsphase	4	13	36	37	38	39				

Kategorien zur Modusarbeit

(6) Gesunder Erwachsenenmodus	40	41	42	43	44	45	46	47		
	48	49	50	51	58					
(7) Glücklicher Kindmodus	52	53	54	55						
(8) Dysfunktionale Elternmodi	40	44	56	57	58	59				

(9) Verletzlicher Kindmodus	44	53	60	61	62	63	64			
(10) Wütender Kindmodus	65	66	67							
(11) Mehrere Modi gleichzeitig	26	68	69	70	71	72	73	74		
	75									

Hier ein kurzer Überblick, was Sie in den einzelnen Kategorien erwartet:

- Einstieg/Psychoedukation.** In dieser Kategorie finden Sie Übungen, wie Sie eine Schematherapie mit/bei Ihrem Patienten einleiten können. Bei diesen Übungen werden Materialien verwendet, um bspw. zu demonstrieren, was ein Schema oder ein Modus ist, und um Grundbedürfnisse zu klären. Zudem geht es darum, schon im ersten Schritt ein Gespür für die Modi und deren Wirkung zu bekommen.
- Arbeit mit Schemata.** Diese Übungen beschäftigen sich mit den Schemata/Erlebensmustern der Patientin. Durch die Übungen erhält die Patientin ein vertieftes Verständnis für diese und sie helfen ihr, ihre aktuellen Probleme besser zu verstehen. Zudem werden Vor- und Nachteile der Schemata sichtbar. Dabei gibt es sowohl Übungen zu den positiven (adaptiven) als auch zu den negativen (maladaptiven) Schemata.
- Modusbewusstsein.** Diese Übungen trainieren die Fähigkeit des Patienten, Modusaktivierungen bei anderen und sich selbst schneller und besser wahrzunehmen. Die teils spielerischen Übungen mit Videos, Hüten, Rollenspielen, etc. helfen dem Patienten, die einzelnen Modi und ihre Wirkung auf andere Menschen besser zu spüren. Des Weiteren spielt die Differenzierung zwischen den Modi bei den Übungen eine Rolle, sodass der Patient im Alltag besser zwischen seinen Modi zu unterscheiden lernt.
- Modus-Repräsentanten.** Diese Übungskategorie beschäftigt sich mit der Wahl von Repräsentanten für die Modi bzw. das Modusteam der Patientin. Hierbei werden sehr unterschiedliche Materialien vorgestellt, was Ihnen und Ihrer Patientin ermöglicht, ein Wunschmaterial

auszuwählen. Sie können dabei auf bereits fertig hergestelltes Material (käuflich erwerbbar) zurückgreifen oder auch eigene individuelle Repräsentanten in der Therapie mit der Patientin erstellen in Form von kleineren, kreativen Basteleinheiten.

- (5) **Klärungsphase.** Die Klärungsphase stellt in der Schematherapie einen wichtigen Therapieabschnitt dar. Bevor es an die Veränderung von Schemata/Modi geht, soll der Patient ein Verständnis für deren Entstehung, Funktion und Dynamik aufbauen. Dabei spielen bei den Übungen Elemente aus der Vergangenheit (Entstehung) wie auch aus der Gegenwart (aktuelle Aktivierungen) des Patienten eine wichtige Rolle.
- (6) **Gesunder Erwachsenenmodus.** Die Übungen zum Gesunden Erwachsenenmodus zielen darauf ab, die Regulations- und Problemlösekompetenz des Patienten zu stärken. Das heißt, die Emotionsregulation, Erfüllung von Bedürfnissen, Achtsamkeit und Selbstfürsorge des Patienten werden gekräftigt, wobei auch auf bereits bestehende Ressourcen und Fähigkeiten/Stärken zurückgegriffen wird.
- (7) **Glücklicher Kindmodus.** Der Glückliche Kindmodus kommt bei den meisten Patienten im Alltag (und auch in der Therapie) zu kurz. Mittels Übungen zum Glücklichen Kindmodus werden v.a. die Bedürfnisse Spaß, Spontaneität, Lust/Unlustvermeidung und das freie Äußern von Gefühlen erfüllt. Zudem werden alle 5 Sinneskanäle (Sehen, Hören, Riechen, Schmecken, Tasten) mit einbezogen, um möglichst viele genussvolle Erfahrungen zu ermöglichen.
- (8) **Dysfunktionale Elternmodi.** Die dysfunktionalen Elternmodi führen oft zu sehr viel Leid im Leben der Patienten, da sie sie massiv im Alltag abwerten oder unter enormen Druck stellen. Bei den Übungen zu den dysfunktionalen Elternmodi sollen diese demaskiert bzw. deren Botschaften hinterfragt und im zweiten Schritt begrenzt und zudem ggf. entmachtet werden. Zum einen gibt es Übungen, bei denen die Patienten lernen, sich gegen ihre Elternmodi zu wehren und Widerworte zu geben, zum anderen gibt es Defusionsübungen, bei denen Patienten lernen, mehr Distanz zu den Stimmen ihrer Elternmodi aufzubauen und diese nicht mehr so ernst zu nehmen.

- (9) **Verletzlicher Kindmodus.** Der verletzte/vulnerable Kindmodus soll beachtet, validiert und getröstet bzw. beruhigt werden. Die Übungen zielen genau darauf ab und zudem werden die Bedürfnisse des verletzlichen Kindmodus wahrgenommen und erfüllt. Gezielter Materialeinsatz wird dargestellt.
- (10) **Wütender Kindmodus.** Auch der wütende Kindmodus soll im Alltag mehr beachtet und validiert werden. Der Ärger wird dabei wahrgenommen und kanalisiert. (Wut-)Gehemmte Patienten sollen im geschützten Raum die Möglichkeit erhalten, ihre Wut zu spüren und sicher rauslassen zu dürfen, sodass es ihnen hilft, auch im Alltag angemessene Wut besser wahrzunehmen, um sich besser abgrenzen zu können.
- (11) **Mehrere Modi gleichzeitig.** In dieser Kategorie finden sich Übungen, die gleichzeitig auf mehrere Modi abzielen. Übergangsobjekte, Merkschritte für den Alltag, Körper- und Imaginationsübungen, etc. werden vorgestellt. Ziel ist es, mittels der Übungen an mehreren Modi parallel zu arbeiten und diese zu verändern, wobei der gesunde Erwachsenenmodus den »inneren Regisseur« abgibt.

4 Therapeutisches Arbeiten mit den Karten

Die Übungen auf den Karten sind so aufgebaut, dass sie sowohl gezielt und geplant als auch spontan im therapeutischen Setting eingesetzt werden können. Bereits in der frühen Phase der Therapie helfen die Karten, die therapeutische Beziehung zum Patienten zu etablieren. Die Übungen sind in sämtlichen Phasen einer Schematherapie anwendbar:

- ▶ Einstieg
- ▶ Aufbau und Erhalt einer tragfähigen, therapeutischen (Arbeits-)Beziehung
- ▶ Diagnostik
- ▶ Ressourcenaktivierung
- ▶ Psychoedukation
- ▶ Fallkonzeption
- ▶ Klärungsphase
- ▶ Veränderungsphase
- ▶ Selbsthilfetechniken
- ▶ Rückfallprophylaxe
- ▶ Ende der Therapie

Funktion der Therapiekarten

- ▶ Schneller Einstieg in die Arbeit mit Patientinnen
- ▶ »Eisbrecher-Funktion«, v.a. bei zurückhaltenden, gehemmten Patienten
- ▶ Sammeln und Fördern von Ressourcen, Stärken und Fertigkeiten der Patientinnen
- ▶ Effektiver Einstieg in das Gefühlsleben der Patienten
- ▶ Die Bildseite der Karten weckt Neugierde und kann Gesprächsimpulse geben, z. B. als Einstieg in ein Thema
- ▶ Erinnerungsstütze im Alltag des Patienten, z. B. Karte mitgeben
- ▶ Nachbearbeitung der Therapiestunde bzw. Weiterarbeiten an Übungen zu Hause
- ▶ Einsatz im Gruppensetting: Die Übungen helfen dabei, die Inhalte der Schematherapie in der Gruppe leicht und erlebnisbasiert zugänglich zu machen. Dadurch haben sie einen stärkeren Impact bei den Patientinnen und bleiben »länger hängen«. Der Einsatz von Materialien stellt dabei eine gelungene Abwechslung dar und fördert Spaß und Neugierde auf die Übungen.

5 Die kreative therapeutische Praxis

Die Schematherapie als erfahrungsbasierte und erlebnisorientierte Therapieform kennt das Arbeiten mit Fantasie (z. B. in Imaginationsübungen) oder Materialien (z. B. mit Stühlen), sodass es für Schematherapeuten nicht schwer sein sollte, sich auf die Übungen in diesem Kartenset einzulassen. Nichtsdestotrotz ist es hilfreich im Sinne einer kleinen Selbsterfahrungseinheit sich zu fragen, mit welchem Material man selbst gern arbeitet/kreativ ist, was man davon vielleicht auch schon als Kind gern gemacht hat und welche kreativen Übungen bzw. Materialien einem heute als Erwachsener gefallen.

Materialien

Viele der benötigten Materialien finden sich vielleicht bereits in der Praxis, andere können mit überschaubarem Aufwand noch ergänzt werden, wobei die Möglichkeit besteht, sie käuflich zu erwerben oder selbst herzustellen. Schauen Sie sich auch gern einmal ausführlich in Ihrer Praxis um und überlegen Sie, was Sie von dem vorhandenen Material einsetzen können (vielleicht gibt es auch Material aus Ihrem Privatleben oder ausrangiertes Spiel-/Bastelzeug Ihrer Kinder). Auch Flohmärkte oder Ebay sind wahre Fundgruben für kreative Materialien.

Grundausrüstung

Es empfiehlt sich, ein paar Materialien direkt vor Ort zu haben, z. B.:

- ▶ Malsachen, wie Bunt- und Filzstifte, Acrylfarben, Bleistifte, ...
- ▶ Bastelsachen, z. B. Schere, Klebstoff, Papier, farbiges (Ton-)Papier, ...
- ▶ Kartons/Schachteln/Behälter, bspw. Schuhkartons, Papp-/Holzkisten, Blechdosen, ...
- ▶ Kataloge und Zeitschriften, u. a. Spielzeugkataloge, Werbung, Sport-/Freizeitzeitschriften, ...
- ▶ Steine verschiedener Größe, Art und Textur, wie glatte Kiesel, kantigen Granit etc.
- ▶ Düfte, z. B. ätherische Öle, Parfüms, Kräuter, ...
- ▶ Figurensammlungen, z. B. Tierfiguren, Schlümpfe, Playmobilfiguren, Finger-/Handpuppen, ...
- ▶ Kartensets, z. B. Moduskarten

6 Die 75 Karten im Überblick

Kategorie	Nr.	Titel	Bild
1 Einstieg/ Psychoedukation	1	Moduslandkarte an Fallbeispiel ableiten	
	2	Impact-Techniken	
	3	Modi-Plakate	
	4	Das Innere Haus	
	5	Modus-Psychoedukation mit Wendepuppen	
	6	Schema-Psychoedukation: Decoderbrillen	
	7	Schema-Psychoedukation: Kippfiguren-Bilder	
	8	Schemata- und Modusarbeit mit Büchern und Gedichten	
	9	Bedürfniskarten	

	10	Leere-Blatt-Übung	
	11	Gruppennetz (Gruppenübung)	
2 Arbeit mit Schemata	12	Positive Schemata aktivieren: Schatzbeutelübung	
	13	Rollenspiel: Gerichtsverhandlung	
	14	Positive Schemata stärken	
	15	Negative Schemata auf der Spur	
3 Modusbewusstsein	16	Rollenspiele zur Demonstration von Bewältigungsmodi	
	17	Modusbewusstsein mittels Achtsamkeitsübungen	
	18	Wochenprotokoll	
	19	Moduslandkarte für einen Star erstellen	



Modus-Psychoedukation mit Wendepuppen

Darum geht's

Mittels einer Wendepuppe kann eindrücklich gezeigt/erklärt werden, was ein Modus ist, wie Modi wechseln können bzw. dass jeder Mensch unterschiedliche Anteile in sich hat.

Material

Wendepuppe, z. B. Dolly, Der Grolltroll by aprilkind, Hasen, Quallen

So geht's

Demonstrieren Sie dem Patienten die Wendepuppe und erzählen Sie ihm eine Geschichte dazu, z. B.: »Das ist Dolly das Schaf. Meist ist sie ganz gut gelaunt und findet bei Problemen eine gute Lösung – wir nennen das mal ihre kompetente Seite. Manchmal gibt es aber auch Situationen in Dollys Leben, in denen sie sich unfair behandelt fühlt, z. B. wenn eine Freundin ihr kurzfristig absagt. Wissen Sie, was dann passiert? (Patient kann Ideen äußern). In solchen Situationen wird ein anderer Teil in ihr aktiv (Puppe vom Schaf zum Wolf wenden). Sie wird total wütend, schreit und wertet andere ab (Überkompensierer). Es kann sein, dass sie sich kurze Zeit später wieder beruhigt hat und im kompetenten Modus sich sogar entschuldigen kann (Puppe wieder zum Schaf wenden). Dolly »trägt« also zwei Seiten in sich. Wir Menschen haben noch mehrere Seiten in uns – welche Seiten oder Anteile, wir nennen diese in der Schematherapie Modi, kennen Sie von sich?«

Nun können die verschiedenen Seiten des Patienten gesammelt werden.

Durch den Aha-Moment bleibt Dolly vielen Patienten über die Therapie hinweg im Gedächtnis.

Gruppen

Der Aha-Effekt sorgt auch in der Gruppe für eine eindrückliche Psychoedukation.



Videoclips analysieren

Darum geht's

Die bewusste Wahrnehmung/Differenzierung von Modi wird trainiert, um die eigene Introspektionsfähigkeit/Moduswahrnehmung zu stärken.

Material

Kurze Film-/Serien-/Interviewsequenzen

So geht's

Vorbereitung. Wählen Sie aus Ihnen bekannten Filmen/Serien/Interviews kurze Clips aus, die prägnante Szenen enthalten, in denen von den Charakteren Modi gut sichtbar gezeigt werden.

Anleitung in der Sitzung. Erklären Sie, dass Sie nun kurze Clips zeigen werden. Bitten Sie den Patienten, dabei Folgendes zu überlegen: Was sagen die Personen und wie? Welche Gestik, Mimik, Körpersprache/-haltung und welches Verhalten werden gezeigt? Was fühlen/denken diese Personen wohl? Der Patient darf dann raten, welche Modi im Video gezeigt wurden und woran er diese erkannt hat. Anschließend kommt die Auflösung.

Reflexion. Arbeiten Sie gemeinsam heraus, was konkret welchen Modus ausmacht. Dies stärkt den Patienten bei der Wahrnehmung/Differenzierung der Modi.

Therapieaufgabe. Bis zur nächsten Sitzung soll der Patient weitere Filme/Serien/Interviews anschauen und die gezeigten Modi genau beobachten. Dies hilft, die eigenen Modi besser zu erkennen.

Gruppen

Die Videos werden in der Gruppe gezeigt, die Teilnehmenden machen sich Notizen dazu. Anschließend werden die gezeigten Modi benannt/diskutiert. Unterschiedliche Meinungen vertiefen das Modusbewusstsein/die Differenzierungsfähigkeit.



HappyChild- oder Trost-Box

Darum geht's

Gestalten und Befüllen einer Schatztruhe für den glücklichen oder einer Trost-Box für den verletzlichen Kindmodus (KM).

Material

Karton/(Holz-)Kiste, Deko-Materialien (Sticker, Geschenkpapier, Schmucksteine, Knöpfe, Farbstifte), Schere, Kleber

So geht's

Bitten Sie die Patientin, zur Sitzung eine Box mitzubringen. Aktivieren Sie durch eine kurze Imagination den jeweiligen KM der Patientin. Sie darf dann ihre Box mit den zur Verfügung stehenden Materialien gestalten.

Fragen dazu: »Wie finden Sie Ihre Box? Wie hat sich das Gestalten angefühlt und was haben Sie dabei gespürt? Welche Gedanken sind aufgetaucht? Hat etwas gestört bzw. wurden andere Modi während der Übung aktiviert?«

In der Sitzung oder als Therapieaufgabe wird die Box mit Dingen gefüllt, die dem jeweiligen KM gefallen bzw. ihn trösten/beruhigen. Die Patientin wählt die Dinge aus. Dabei ist auf unterschiedliche Sinnesebenen zu achten, wie Sehen (z. B. Postkarten, Fotos), Hören (z. B. Hörbuch, CD), Riechen (z. B. Duftöl, Gewürze), Schmecken (z. B. Bonbons, Schokolade, Tee), Tasten (z. B. Handschmeichler, Kuscheltier/-decke).

Die Box kann im Alltag in unterschiedlichen Situationen eingesetzt werden.

Gruppen

Alle Gruppenmitglieder basteln in einer Sitzung ihre Box. Das Befüllen findet zur nächsten Sitzung statt, die Reflexion der Übung und das Betrachten der Inhalte findet gemeinsam wiederum in der Folgesitzung statt.





Fleece

Darum geht's

Fleece-Streifen und -Decken können Verbindung und Schutz vermitteln. Dadurch lässt sich der verletzliche Kindmodus (VKM) der Patientin gut erreichen und dessen Bedürfnisse können gut versorgt werden.

Material

Unterschiedlich große/lange Fleece-Streifen/-Decken

So geht's

Verbindung. Die Fleece-Streifen können genutzt werden, damit die Verbindung zwischen Ihnen und der Patientin bewusst spürbar wird bzw. auch während schwieriger Situationen (z. B. belastende Imaginationsübung) Sicherheit und Halt geben können. Dazu hält die Patientin das eine Ende und Sie das andere Ende des Fleece-Streifens. Auch ein leichter Zug von Ihnen an dem einen Ende kann der Patientin ein Zeichen geben, im Sinne von »Ich bin bei dir – wir stehen das gemeinsam durch. Ich helfe dir. Du bist nicht alleine – ich bin an deiner Seite!«, etc. Zudem kann es dazu dienen, dass die Patientin nicht in einen distanzierten Beschützermodus (in Extremform: Dissoziation) »abrutscht« und die Verbindung zu Ihnen und dem Hier und Jetzt aufrechterhalten werden kann.

Gruppen

Fleece-Streifen können zusammengeknotet werden und jede Patientin und die Therapeutin bekommen einen Knotenpunkt – dies symbolisiert den Zusammenhalt/Kohäsion der Gruppe und kann z. B. bei Imaginationen aktiv helfen, im Sinne des Sicherheitsbedürfnis. Auch kann eine Patientin eine Decke bekommen, wenn sie während der Sitzung in ihren VKM verfällt.