



Leseprobe aus Gräber, Hoyermann und Botved, Hier geh ich lang –  
Das Lebenswegelespiel,  
ISBN 4019172100841 © 2022 Beltz Verlag, Weinheim  
[http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/  
gesamtprogramm.html?isbn=4019172100841](http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/gesamtprogramm.html?isbn=4019172100841)

# Spielanleitung für Therapeut\*innen

Die Arbeit an der eigenen Biografie, dem Lebensweg, den eigenen Zielen usw. – all das sind wichtige Aufgaben im therapeutischen Prozess. Mit dem Lebenswegelespiel »Hier geh ich lang« haben Sie die Möglichkeit, ganz spielerisch über die unterschiedlichsten Themen ins Gespräch zu kommen. Durch das Wegenetz, die unterschiedlichen Landschaften und Jahreszeiten, den mal ebenen und mal holprigen Weg, gelingt es leicht, sich mit den gerade aktuellen Lebensthemen und auch der Vergangenheit auseinanderzusetzen. Auch wenn es im Leben mal Tiefs und Probleme gibt, wo der Weg scheinbar im Nichts endet oder durch ein Hindernis versperrt ist, so gibt es doch immer wieder auch Stationen, Menschen und andere Kraftquellen, die hilfreich sein können. Im Leben gibt es ebenfalls häufig Situationen, in denen eine Entscheidung wichtig ist oder ansteht. Hier im Spiel gibt es viele Gabelungen, Wegkreuze, aber auch Kreisverkehre, an denen ich mich entscheiden und gleichzeitig ausprobieren kann. Und wie im echten Leben gibt es auch Schätze zu entdecken und auf manchen Regenschauer folgt ein wunderschöner Regenbogen.



## Spielmaterial

### Spielinhalt

- \* Anleitung
- \* 72 doppelseitig bedruckte Karten:
  - 1 Start-Karte
  - 1 Ziel-Karte
  - 45 Stationen
  - 95 Wegekarten
- \* 1 Stations- und Skalierungskarte
- \* 2 Augenwürfel
- \* 6 Spielfiguren in verschiedenen Farben
- \* 36 farbige Stations-Chips (6 Chips je Spielfigurfarbe)
- \* 200 gelbe Wege-Chips
- \* 240 Wege-Fragekarten

### Wege-Fragekarten



Im Spiel gibt es 240 Wege-Fragekarten. Auf diesen Karten haben wir Ihnen eine bunte Mischung aus Fragen für die therapeutische Arbeit rund um die Themen Lebensgeschichte und Biografien von Kindern und Jugendlichen zusammengestellt. Die Fragekarten enthalten unter anderem Fallvignetten, Handlungsaufforderungen und Copingstrategien, aber auch Fragen zu kritischen Lebensereignissen sowie Zielen und Wünschen für die nahe und ferne Zukunft. Eine weitere Besonderheit sind die Satzergänzungskarten, die Freiheit und Kreativität in der Beantwortung ermöglichen. Damit haben Sie sehr breite Einsatzmöglichkeiten und können die unterschiedlichsten Themen bearbeiten, insbesondere auch bei Kindern

und Jugendlichen mit schwierigen Biografien. So lassen sich mithilfe des Spiels gemeinsam neue Perspektiven und Ziele entwickeln.

## Stationsfelder

Es gibt insgesamt 45 Stationen zuzüglich Start- und Zielkarte. Diese bilden die typischen Orte ab, die wir fast alle aus dem eigenen Leben kennen, und die auch prägend für das Leben der Kinder und Jugendlichen heute sind. Sollten Sie einen Ort benötigen, der sich nicht unter den vorgegebenen Stationen findet, so können Sie einfach ein Post-It® mit dem gesuchten Ort auf eine beliebige Stationskarte kleben.

Hier finden Sie eine Übersicht der 45 Stationen.

Arzt/Ärztin	Friseur	Schwimmbad
Ausbildungsbetrieb	Großeltern/Verwandte	Seniorenheim
Bäckerei	Grundschule	Shoppingcenter
Badeseen	Jahrmarkt/Volksfest	Skatepark
Behörde/Amt	Kindergarten	Spielplatz
Bücherei	Kino	Sportplatz
Bus/Bahnhof	Kirche/Gotteshaus	Supermarkt
Club/Disco	Krankenhaus	Theater
Eisdiele 	Museum	Tierheim 
Firma	Musikschule	Uni/HAW/FH
Fitness-Center	Nachmittagsbetreuung/Nachhilfe	Verein
Flughafen	Park/Wald	Weiterführende Schule
Freizeitpark	Polizei	Wohlfühlort
Freunde/Freundinnen	Restaurant	Zoo/Tierpark
Friedhof	Schnellimbiss	Zuhause

## Die Stations- und Skalierungskarte

Dem Spiel liegt eine separate Stations- und Skalierungskarte bei.

Auf der Stations-Kartenseite wird das Prozedere bei Erreichen eines Stationsfeldes erläutert. Hier können die Spieler jeweils bis zu 3 Chips zusätzlich erhalten. Es geht darum, sich mit der jeweiligen Station auseinanderzusetzen und sich in der Breite und Tiefe Gedanken zu machen. Gleichzeitig wird der/die Spieler/in angeregt, über eigene Erfahrungen, Erlebnisse, Assoziationen und Emotionen nachzudenken bzw. diese auch mit den anderen zu teilen. Als Therapeutin/Spielleiter können Sie hier natürlich auch unterstützen und weitere Besonderheiten, deren Potenziale, mögliche Vor- und Nachteile der jeweiligen Station bzw.

**Weitere kreative Verlängerungs- oder Verkürzungsideen:** Sie können natürlich auch beliebige andere Spielregeln zur Verlängerung oder Verkürzung des Spiels einführen, z. B. dass bei einem Kreisverkehr eine Extrarunde gedreht werden muss oder auf einem Schatzkistenfeld auf eine beliebige Stationskarte gewechselt werden darf oder oder oder ... Seien Sie zusammen mit Ihren Mitspielenden kreativ. Auch hier gilt natürlich, dass Sie Spielregeländerungen immer gemeinsam absprechen müssen.



## Spielvariationen

Um einen möglichst großen Nutzen aus dem Spiel zu ziehen und es möglichst interessant zu variieren, z. B. für »Spielverweigerer oder -muffel« oder die, die gar nicht genug vom Spiel oder der Thematik bekommen können, ist jederzeit eine Nutzung der einzelnen Spielbestandteile möglich.

### Die Wege- und/oder Stationskarten einzeln nutzen

- \* **Eigene Ziele, Wege, Wünsche:** Die Wegekarten eignen sich hervorragend, um z. B. Fragen zu eigenen Zielen, Wegen und Wünschen zu besprechen. Die Wegekarten sind durch ihren Wimmelbild-Charakter auch gut für jüngere Spielende als Eisbrecher und zum Gesprächseinstieg zu nutzen.
- \* **Lebenslinien:** Mithilfe der Wegekarten können ebenfalls sehr gut Lebenslinien gelegt werden. So können die einzelnen Wegstrecken, mögliche Umwege oder Hindernisse, aber auch Stationen gelegt werden. Bei den gelegten Stationen können ebenfalls Steine und Blumen oder andere Symbole für positive oder negative Assoziationen zu den jeweiligen Stationen genutzt werden.
- \* **Wege im Leben Ihres Patienten:** Mit den Wegekarten lassen sich auch bestimmte Wegstrecken nachlegen. Hat Ihre Patientin z. B. Angst auf dem Schulweg, dann kann sie mit Ihnen gemeinsam den Weg von zu Hause bis zur Schule legen und die darin enthaltenen Stationen, wie z. B. den Park mit den großen Hunden oder den Busbahnhof mit den älteren Jugendlichen, nachlegen. Genauso kann sie möglicherweise wegen ihrer Angst eingebaute Umwege hinlegen. Diese Wege können Sie dann gemeinsam sehr gut thematisieren.
- \* **Entscheidungen:** Nutzen Sie die Wegekarten, um Ihrem Patienten bei Entscheidungsfindungen zu helfen. So kann es hilfreich sein, die unterschiedlichen Wege, die mit einer Entscheidung verknüpft sein können, mithilfe der Karten einmal zu visualisieren.
- \* **Therapieziele:** Sie können die Karten auch nutzen, um gemeinsam erarbeitete Therapieziele zu visualisieren oder den Verlauf der Behandlung zu verdeutlichen.



- ✳ **Angst-/Zwangsbehandlung:** Sie können die Karten auch als Bestandteil Ihrer Angst- oder Zwangsbehandlung nutzen. Die einzelnen Stationen oder auch einzelne Wegekarten können Sie hervorragend einsetzen, um Ihren Patienten (z. B. mit einer sozialen Phobie) zu bitten, die jeweils mit einer Station verknüpfte Angst zu erfragen. Hierzu können Sie natürlich auch die Skala nutzen. So können Sie gemeinsam eine Angsthierarchie erstellen, mit der Sie dann weiterarbeiten und gemeinsam überlegen können, welche weiteren Stationen Ihr Patient dann wie der Reihe nach angehen möchte.
- ✳ **Weg- und Zielvisualisierung:** Sie können die Wegekarten zur Visualisierung bereits erreichter oder noch zu erreichender Ziele und Teil-/Zwischenziele einsetzen.
- ✳ **Verhaltensanalysen/-ketten:** Auch eignen sich die Karten, um Verhaltensketten zu visualisieren. Hierzu können Sie Ihren Patienten bitten, dass er die erlebte Situation mithilfe der Karten nachstellt. Im Anschluss können Sie gemeinsam alternative Verhaltensweisen überlegen und diese mit einem anderen Wegekartennetz, z. B. ohne Hindernisse oder einer anderen Abzweigung, versehen. Hierbei kann auch der Einsatz der Spielfiguren hilfreich sein, um diese Wege sozusagen »abzulaufen«.

## Die Wege-Fragekarten einzeln nutzen

- ✳ Die Wege-Fragekarten können z.B. abwechselnd beantwortet werden. Dabei können Sie entweder alle Fragekarten verwenden oder einzelne Fragekarten auswählen.
- ✳ Die Wege-Fragekarten können auch prima separat als Warm-Up genutzt werden.
- ✳ **Tipp Zeitfaktor:** Wenn Sie einen Zeitfaktor einsetzen, entweder mit einer Sand- oder Stoppuhr oder einem Timer, kommt Zeitdruck auf, was das Nachdenken deutlich reduziert und so in der Regel eher weniger sozial erwünschte Antworten erzeugt. Lassen Sie sich überraschen, was für spontane und ungefilterte Antworten oder Kommentare so auf den Tisch kommen.



## Anwendungsbereiche

Die Wegekarten sind ein Spiel, das durch seine Konzeption sowohl im (psycho-)therapeutischen Bereich als auch im pädagogischen Kontext eingesetzt werden kann, in dem Kinder und Jugendliche professionell begleitet und gefördert werden sollen.

Mögliche Einsatzorte reichen von der Psychotherapie über Beratungsstellen, Einrichtungen der Kinder- und Jugendhilfe, Kinderpflegedienste, ambulante Praxen, stationäre Einrichtungen für Kinder und Jugendliche, Kinder- und Jugendpsychiatrie bis zu Trauergruppen, Pädiatrie, Schulberatung und viele mehr.

**Das therapeutische Ziel:** Therapeutisch besteht das Ziel dieses Spiels darin, die einzelnen Themen der Spielkarten vertiefend zu besprechen und die Spieler/innen anzuregen, das eigene Verhalten in Bezug auf den eigenen Lebensweg zu reflektieren, Wahlmöglichkeiten im eigenen Handeln zu erkennen und so eigene neue Wege zu erproben und sich für zukünftige Aufgaben zu wappnen.

**Empfohlenes Spielalter: 6–14 Jahre.** Natürlich eignet sich das Spiel auch für Altersgruppen außerhalb dieses Bereiches, viele Jugendliche sind auch mit deutlich über 14 noch sehr spielfreudig. Beachten Sie daher unbedingt neben dem Lebensalter Ihres Patienten auch immer das Entwicklungsalter. Je nachdem, wie Sie Ihrem Patienten das Spiel »verkaufen«, haben auch deutlich ältere Patienten viel Spaß am Spiel. Gleiches gilt für jüngere Kinder, die schon deutlich reifer oder kognitiv weiter sind als es ihr Alter vermuten lässt. So können Sie entscheiden, ob das Spiel für den jeweiligen Patienten passend ist.

**Anzahl der Mitspieler: 2–6.** Natürlich können Sie auch mit mehr Kindern spielen: Bilden Sie einfach Teams, die dann gegeneinander antreten. Das Spiel eignet sich auch sehr gut, um mit einer ganzen Familie zusammen zu spielen.



### Mitgespielt: Hinweise für Therapeut\*innen

Sie können mit Ihrem Patienten/Ihrer Patientin allein, gemeinsam mit der Familie oder anderen Bezugspersonen oder auch mit einer ganzen Gruppe spielen. Wenn Sie selbst aktiv mitspielen, beachten Sie, dass Sie mit gutem Beispiel vorangehen und antworten Sie ausführlich auf die jeweiligen Fragen, um den oder die Mitspieler zu einer differenzierten Beschäftigung mit den Kartenthemen anzuregen.

Achtung: Es geht nicht darum, dass Sie ausführlich über Ihr eigenes Leben berichten, lassen Sie Ihr therapeutisches Gespür entscheiden, wie viel Informationen Sie von sich preisgeben. Es funktioniert auch gut, stellvertretend von anderen Familien, Personen oder Situationen zu erzählen.

Als Therapeutin sind Sie die Spielleiterin. Bitte beachten Sie, dass die Mitspieler auch dann Chips erhalten, wenn deren Antworten nicht Ihren eigenen Erwartungen entsprechen oder auf Unkenntnis beruhen. Natürlich erhalten die Spieler ebenfalls auch Chips, wenn sie sich bei einer Wissensfrage nicht zwischen den vorgegebenen Antworten entscheiden, sondern eine eigene Antwort formulieren oder die vorgegebenen Antworten gegeneinander abwägen und interpretieren.

Unterstützen Sie die Spieler bei der Entwicklung ihrer Antworten und machen Sie hierbei deutlich, dass jede Antwort okay ist. Achten Sie darauf, dass Sie keine bestimmten Antworten provozieren oder erwarten, so vermindern Sie die Gefahr sozial erwünschter Antworttendenzen.

## Danke

Wir bedanken uns ganz herzlich bei allen Menschen, die uns bei der Entwicklung, Testung und Optimierung dieses Spiels geholfen haben. Unser besonderer Dank gilt den zahlreichen kleinen und großen Spieletestern, die uns geholfen haben, das Spiel noch besser zu machen: Kerstin, Nora, Jana, Mia, Fiona, Alma, Ralf, Vanessa, Heide, Manfred, Jochen, Svenja und Jaumin.

Wir wünschen Ihnen und Ihren Mitspielern ganz viel Spaß, Freude, Erfolg, therapeutischen Tiefgang und viele Aha-Erlebnisse auf dem Weg.



Los geht's!

Melanie Gräßer, Eike Hovermann, Annika Botved und das Team des Beltz-Verlages