



Bath

Menschen und Realitäten

80 Bildkarten für Therapie und Beratung

Bilderwerkstatt

BELTZ

»Menschen und Realitäten« – wozu dieses Kartenset?

Diese Bildkarten wurden mit Therapeut:innen und Berater:innen diverser Positionierungen entwickelt. Die Beratungs- und Therapiepraxis hat uns gezeigt, dass es einen Bedarf an Bildkarten diverser Lebensrealitäten zusätzlich zur *weißen*, hetero und körperlich gesund konstruierten Dominanzgesellschaft gibt. Die Bildkarten sollen den Klient:innen ermöglichen, sich im Alltag, im Beruf, in der Familie und als Community wiederzufinden und sich als Teil der Gesellschaft repräsentiert zu fühlen.

Mit den Motiven können sich Ratsuchende mit der sozialen Prägung sowie Erfahrungen, privilegiert und deprivilegiert zu sein, auseinandersetzen. Die Bilder ermöglichen, über Diskriminierung und Identitätsfragen bezüglich innerer und äußerer Konflikte im Alltag ressourcen- und lösungsorientiert zu reflektieren.

Beschreibung des Kartensets

Mit den Bildkarten können Ratsuchende in Therapie, Beratung und Gruppensettings über Lebensrealitäten anhand von Bildern frei assoziieren. Die Bilder zeigen Personen in alltäglichen Situationen, die mit dem persönlichen Erleben in Verbindung gesetzt werden können. Dadurch können Klient:innen mit eigenen Alltagserfahrungen und den damit verbundenen Emotionen in Kontakt kommen. Der Schwerpunkt wurde auf sieben Diversitätsdimensionen gelegt. Diese sind nicht scharf voneinander trennbar, sondern überschneiden sich und sind im Zusammenwirken erfahrbar. Zur Orientierung sind die Module mit unterschiedlichen Farben auf der Rückseite markiert.

- (1) Geschlecht
- (2) Soziale Herkunft
- (3) Herkunft und Identität
- (4) Religion
- (5) Queerness
- (6) Gesundheit
- (7) Alter



Mit den Bildkarten können bewusste und unbewusste Alltagserfahrungen mit der Dominanzgesellschaft im Therapiesetting noch leichter besprechbar gemacht werden. Je nach Ort und Zeit können Zugehörigkeit, Ausgrenzung, Mikroaggressionen und Diskriminierung unterschiedlich wahrgenommen werden. Das Ziel ist, einen Perspektivwechsel zu bewirken und die Selbstwirksamkeit der Klient:innen zu verankern.

Im therapeutischen Rahmen ermöglichen die Bilder, mit den damit verbundenen Situationen und Gefühlen in Kontakt zu kommen. In den Dimensionen von Identität und sozialer Positionierung kann im therapeutischen Verlauf ein Bewusstwerdungsprozess markiert werden. In diesem Prozess kann die Wirkkraft von Abwehrstrategien, Verleugnung, Schamgefühlen und auch Akzeptanz und Handlungsfähigkeit erfahren werden. Die Motive unterstützen dabei, Worte zu finden für die häufig in Beziehungsdynamiken erlebte Machtdynamik und die Realität von Rassismus, Sexismus, Ableismus, Adultismus, Homofeindlichkeit und weiteren Diskriminierungsformen. Erfahrungen zu thematisieren, die in der Gesellschaft und im Alltag marginalisiert und mit struktureller Vermeidung belegt sind, kann im Therapiesetting helfen. Bilder, in denen die eigene soziale Positionierung als erfolgreich und positiv dargestellt ist, ermöglichen, sich mit einem zukünftigen Selbst zu assoziieren. Dies erlaubt Entlastung und Neuorientierung.

Anwendungsbereiche

Das Kartenset ist bei allen Zielgruppen, unabhängig von Diskriminierungserfahrungen, einsetzbar. In der Anwendung können alle Diversitätsdimensionen gleichzeitig oder als einzelne Module ausgelegt werden. Dabei kann im Therapiesetting der Fokus auf eine Diversitätsdimension gesetzt werden. Therapeut:innen können z.B. fünf Karten bezüglich queerer Lebensrealitäten und Geschlecht und weitere fünf Karten, die die soziale Herkunft und Alter thematisieren, auslegen. Das Auslegen der Karten kann Schritt für Schritt weiter ergänzt werden, um dadurch eine Bewusstwerdung der eigenen Beziehung zu den Dimensionen zu unterstützen. Eine Karte ist als Joker für weitere mögliche Dimensionen im Bildkartenset gedacht, die durch die Bilder nicht abgebildet sind.

Bei der Anwendung der Karten, empfehlen wir dem/der Therapeut:in, anzubieten, sich selbst zu positionieren, wenn er/sie sich damit wohlfühlt, das über sich zu teilen. Bei Unsicherheiten diesbezüglich können Antidiskriminierungs- und Diversitätskompetenzen in Sensibilisierungstrainings erworben werden. Damit kann eine eigene Selbstreflexion von Privilegien und Diskriminierungserfahrungen stattfinden, um selbstsicherer diversitätssensible Beratungsprozesse zu steuern.

Beispiele zur Anwendung in der Psychotherapie

- ▶ Positionierung im Therapie- und Beratungssetting
- ▶ Eröffnung einer Therapie-/Beratungssitzung
- ▶ Abschließen einer Therapie-/Beratungssitzung
- ▶ Multikontextuelles Arbeiten im Therapie- und Beratungssetting
- ▶ Veränderung der Wirklichkeitskonstruktion zu Privilegierung und Deprivilegierung
- ▶ Ressourcenaktivierung
- ▶ Themenbezogene Diversitätsdimensionen in Therapie und Beratung
- ▶ Impulse für Team- und Gruppensettings in Supervision und Weiterbildung
- ▶ Möglichkeiten zum Austausch

Positionierung im Therapie- und Beratungssetting

Da Therapiesitzungen in einem gesellschaftlichen Kontext stattfinden, ist es sinnvoll die Klienten-Therapeuten-Beziehung auszuloten, bevor Interventionen und Methoden eingesetzt werden. Machtdynamiken sind durch die unterschiedliche soziale Verortung von Klient:innen und Therapeut:innen im Raum präsent und können anhand der Bildkarten thematisiert werden. Durch eine Positionierung können Klient:innen

entscheiden, ob sie mit dem/der Therapeut:in zu bestimmten Themen bzgl. Diskriminierung und Diversität sprechen möchten. Dies ermöglicht Augenhöhe im Therapie- und Beratungssetting.

Als Ihr:e Therapeut:in möchte ich mich gerne positionieren und suche mir dazu Bildkarten aus.

- ▶ Meine Positionierung ist ...
- ▶ Ich verstehe mich als ...
- ▶ Gibt es etwas, das Sie mich dazu fragen möchten?
- ▶ Gibt es etwas, wobei ich im Beratungsprozess achtsamer sein sollte?
- ▶ Ich möchte Sie einladen, sich auch Bildkarten auszusuchen, um mir von Ihrer Positionierung zu erzählen.



Eröffnung einer Therapie-/Beratungssitzung

Bevor die ratsuchende Person kommt, können die Bildkarten auf einem Beistisch oder auf dem Boden ausgelegt werden. Die Klient:innen können sich nun frei assoziativ eine Karte aussuchen mit der Einladung:

- ▶ Löst eines der Bilder bei Ihnen etwas aus, worüber Sie heute sprechen möchten?
- ▶ erinnert Sie eine der Bildkarten an Alltagssituationen aus den letzten Tagen? Was hat Sie in dieser Situation bewegt?
- ▶ Lassen Sie sich von einer Bildkarte finden, die Ihr Anliegen für heute zum Ausdruck bringt.
- ▶ Ich lade Sie ein, sich zwei Bildkarten auszusuchen. Eine, die Sie eher unzufrieden macht, und eine, die Sie mit Zufrieden-Sein assoziieren. Worin unterscheiden sich die beiden Bilder von Ihrer aktuellen Situation?

Abschließen einer Therapie-/Beratungssitzung

Ich habe Bildkarten mitgebracht, auf denen Menschen im Alltag abgebildet sind. Zum Abschluss unserer heutigen Sitzung möchte ich Sie einladen, sich eine Karte auszusuchen, die ...



© Beltz Verlag, Weinheim, Basel, 2025

www.beltz.de

Lektorat: Franziska Rohde

Herstellung: Rooda Lee, Uta Euler

Druck: Pario Print

Printed in Poland

GTIN 4019172102159

