

Wir freuen uns, ein zweites Kartenset zur Schematherapie präsentieren zu können!

Es ergänzt das erste Set (Graaf: Schematherapie mit Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen, 2014), kann aber auch unabhängig zum Einsatz kommen. Sie finden hier eine weitere Auswahl von »Typen« zur Charakterisierung verschiedener Persönlichkeitsanteile. Wir haben Bilder entwickelt, die verletzliche menschliche Zustände sowie ihre Bewältigungsmuster noch differenzierter aufzeigen. Um trotz begrenzter Kartenzahl möglichst viele Emotionen und Reaktionsweisen darstellen zu können, mussten wir uns bei manchen Charakteren auf eine weibliche bzw. männliche Variante beschränken.

Im vorliegenden Set finden Sie neben 50 Moduskarten weitere sechs Karten für psychische und körperliche Grundbedürfnisse. Sie lassen sich zur Edukation oder als therapeutischer Impuls einsetzen (mehr dazu siehe unten).

Damit die Zahl der präsentierten Karten noch übersichtlich bleibt, sollte man als Berater/Therapeut diejenigen auslegen, die man für den Klienten/Patienten für prinzipiell passend hält.




Konzept

Alle Menschen haben verschiedene innere Anteile und geraten in ihrem Alltag in unterschiedliche »Zustände« (in der Schematherapie als »Modi« bezeichnet), mit denen sie auf Situationen reagieren. Die Schematherapie unterscheidet dabei sogenannte Kindmodi, Bewältigungsmodi, Elternmodi und den Modus des gesunden Erwachsenen bzw. des kompetenten Kindes. Für ein gesundes Selbstbewusstsein und befriedigende zwischenmenschliche Beziehungen ist es sehr nützlich, die verschiedenen Facetten der eigenen Person kennenzulernen, um damit umgehen zu können.

Arbeit mit Modi

Persönlichkeitsanteile werden in den verschiedenen Therapiekonzepten (Watkins & Watkins, 2012; Bradshaw, 2000; Schwartz, 2008) thematisiert, zunehmend auch in der Unternehmensberatung (z. B. Schulz von Thun, 2004) und im Coaching (Migge, 2013) als Grundlage für professionelle Beratung verwendet. In der Therapie mit Kindern, Jugendlichen und Eltern eignet sich das schematherapeutische Moduskonzept besonders gut zur spielerischen Bearbeitung problematischer Anteile. Diese können in Form von Hand- oder Fingerpuppen oder mit entsprechenden Zeichnungen visualisiert werden (Loose et al., 2013). Es bietet sich somit an, innere Zustände auch mithilfe von Bildkarten darzustellen, mit denen ein Patient (oder Klient in der Beratung) »spielen« lernen kann!



Die Beschreibung der einzelnen therapeutischen Schritte in der Modusarbeit findet sich bei Loose et al. (2013, S. 179–182 oder im Online-Material).

Funktion der Karten als Material

- ▶ Bildmaterial zur Exploration von Gefühlen und Reaktionen bei Kindern und Jugendlichen
- ▶ Einstieg in Beratungen oder therapeutische Sitzungen zur Bewusstmachung der eigenen Persönlichkeitsfacetten, Gefühlszustände und Bewältigungsmuster
- ▶ Anstoß zur Verhaltensänderung (Ausspielen anderer »Karten« im konkreten Leben, Vorlage für Rollenspiele)
- ▶ Erinnerungshilfe (kleine Memos zum Mitnehmen nach Hause oder an den Arbeitsplatz)
- ▶ Visualisierung von Interaktionsmustern zwischen verschiedenen Akteuren

Der therapeutische Umgang mit den Karten

Der Therapeut bzw. Berater oder auch Pädagoge regt den Patienten bzw. Klienten an, die verschiedenen Seiten seiner Person anhand von Bildkarten wiederzuerkennen (»Welche Typen passen zu Ihnen/dir?«).

Die ausgewählten Typen werden nun genauer exploriert (»Welche Gefühle, Gedanken und Handlungsweisen haben diese Persönlichkeitsanteile oder ›Modi‹?«). Sie bekommen Namen zur Charakterisierung (z. B. ›Der Angeber-Fritz‹). Besondere Beachtung bekommen unglückliche Zustände (»Wie kommt es, dass sich der ›einsame Fritz‹ so fühlt?

Was bräuchte er, damit es ihm besser geht?«). Außerdem wird die Funktion bestimmter Anteile erkundet (»Woher kommt der Modus? Wozu ist er nützlich? Welche Vor- und Nachteile hat er? Welche Folgen hat sein Auftreten?«). Der Therapeut regt dann eine Neuorientierung an. Er stärkt positive und kompetente Anteile (»Was könnte der ›clevere Fritz‹ / der gesunde Erwachsene tun?«) und regt zu einer besseren Bedürfnisbefriedigung im Lebensalltag an. Der Patient bzw. Klient überlegt anschließend, welche Modi er für konkrete Lebenssituationen aktivieren sollte, und übt dies, falls erforderlich, auch praktisch ein (»Was könnten Sie / könntest du im Modus des gesunden Erwachsenen / des kompetenten Kindes genau tun, wenn ...«). Zur Erinnerung an diese positive Bewältigung kann die jeweilige Karte kopiert und laminiert mitgegeben werden.

Karten für Kindmodi

(mit der Kindheit verbundene emotionale Zustände, passend für Kinder und Erwachsene)

- 1 der zufriedene Junge
(auch als kompetenter junger Erwachsener geeignet)
- 2 der zufriedene, glückliche Mann
(auch als gesunder Erwachsener geeignet)
- 3 die zufriedene, glückliche Frau
(auch als gesunde Erwachsene geeignet)



- 4 der/die Einsame (für manche auch als gesunder, nachdenklicher Erwachsener möglich)
- 5 der Außenseiter/die Außenseiterin (verletztes, ausgeschlossenes Kind)
- 6 der Grübler (verletzliches unsicheres Kind)
- 7 die Schüchterne (verletzliches ängstliches Kind)
- 8 der/die Schuldige (verletzliches beschämtes Kind)
- 9 der/die Furchtsame (verletzliches ängstliches Kind)
- 10 der Geschlagene (verletztes bedrohtes Kind)
- 11 der/die Misshandelte (verletztes Kind)
- 12 der/die Überforderte (verletzliches überlastetes Kind)
- 13 der/die Erschöpfte, müde oder niedergeschlagen
- 14 der/die Glangweilte, lustlos oder verplant (frustriertes oder undiszipliniertes Kind)
- 15 der/die Neidische, Benachteiligte (verletzliches vernachlässigtes Kind)
- 16 der Verlierer/Versager (verletzliches trauriges Kind)
- 17 die Verliererin/Versagerin (verletzliches trauriges Kind)
- 18 der/die Ärgerliche (verärgertes Kind, sauer oder auch wütend)
- 19 der/die Chaotische, Unordentliche (undiszipliniertes Kind, evtl. auch zufriedenes Kind)



Karten für Bewältigungsmodi

(eine Auswahl eher dysfunktionaler Bewältigungsmuster, passend für Kinder und Erwachsene)

- 20 der Brave (überangepasst, erdulnd)
- 21 die Brave (überangepasst, erdulnd)
- 22 der/die Resignierte
(überangepasst, erdulnd, vermeidend, betrübt)
- 23 der/die Eingeschüchterte oder Erstarrte
(überangepasst, erdulnd)
- 24 der/die Überfürsorgliche, der/die aufopfernde Helfer/in
(überangepasst)
- 25 der Rückzieher (vermeidender Rückzug,
auch schüchternes verletzliches Kind)
- 26 der/die Verweigernde, trotzig oder gleichgültig abwehrend
(Vermeidung oder Überkompensation)
- 27 der/die Trinker/in – Selbstberuhiger mit Alkohol
(Emotionen vermeidend oder Hemmungen lösend)
- 28 der Junkie – Selbstberuhiger mit Drogen oder Tabletten
(Emotionen vermeidend)
- 29 der Frustesser – Selbstberuhiger mit Essen (Emotionen
vermeidend)
- 30 der Medien-Junkie und Zocker – Selbstberuhiger
mit PC-Spielen (Emotionen vermeidend)
- 31 der/die Klammernde (Angst vermeidend)
- 32 der/die Beleidigte oder Trotzige
(Überkompensation, anderen Schuldgefühle machen)

- 33 der Perfektionist (Überkompensation) oder Antreiber (fordernder Elternteil)
- 34 die Perfektionistin (Überkompensation) oder Antreiberin (fordernder Elternteil)
- 35 Workaholic (Überkompensation) – evtl. auch gesunde Erwachsene («Managerin«)
- 36 die Überhebliche (Überkompensation), Besserwisser, evtl. auch zufriedener Erwachsener
- 37 der Einschüchterer (Überkompensation)
- 38 der Provokateur (Überkompensation)
- 39 die Anklägerin (Überkompensation), evtl. auch Bestimmerin oder wütendes Kind
- 40 der Stolz oder Zufriedene (kompetentes Kind oder gesunder Erwachsener)



Karten für Elternmodi und innere Unterstützer

(von Eltern oder wichtigen anderen Bezugspersonen verinnerlichte Anteile)

- 41 der innere Begleiter und Schutzengel (verbündeter Beschützer)
- 42 die Ritzerin oder Selbstverletzerin (strafender Elternanteil oder Selbstberuhiger)
- 43 der Selbstbestrafer (strafender Elternteil)

- 44 der Antreiber und böser eigener Schatten (fordernder Elternteil) – evtl. auch Selbstbestrafer
- 45 die Superfrau (weibliches Schönheitsideal einer verinnerlichten Norm)
- 46 der Supermann (männliches Stärkeideal einer verinnerlichten Norm)
- 47 der Übervater (fordernder Elternanteil)
- 48 der fürsorgliche, anerkennende Vater, Bruder oder Freund mit glücklichem Kind
- 49 die fürsorgliche, anerkennende Mutter, Schwester oder Freundin mit glücklichem Kind



Karte für die gesunde Erwachsene

- 50 die Selbstbewusste oder zufriedene Frau (gesunde Erwachsene)

Karten für Grundbedürfnisse

- 51 Struktur, Grenzen und Orientierung
- 52 Lustgewinn und Spontaneität
- 53 Autonomie, Selbstwirksamkeit und Selbstbestimmung
- 54 Bindung und Zugehörigkeit
- 55 Selbstwert, Anerkennung
- 56 Sicherheit und Gesundheit als körperliches Grundbedürfnis

Freie Karte für eigene Zeichnung



Einsatz der Bedürfniskarten

Die Erfüllung unserer Grundbedürfnisse ist eine Voraussetzung für seelische Gesundheit.

Die Karten können dabei helfen, sich der Grundbedürfnisse und ihrer Frustration bewusst zu werden: »Schau dir alle sechs Bilder an und überlege, welche der dargestellten Bedürfnisse hinreichend erfüllt sind. Was trägt dazu bei, dass sie in der Gegenwart zufriedengestellt sind? Was bräuchtest du noch? Welches Grundbedürfnis wurde in der Vergangenheit verletzt?«

Die Karten können auch dabei helfen, den Zusammenhang zwischen Frustration und dysfunktionalen Bewältigungsreaktionen bewusst zu machen. Die Funktion bestimmter Anteile kann genauer herausgearbeitet werden, wenn man sie den Bedürfniskarten zuordnet: »Lege zu den von dir ausgewählten Bewältigungstypen passende Bedürfniskarten. Welchen Bedürfnissen sollen diese dienen? Sind sie auf Dauer wirklich hilfreich?«

Karten als Gefühls- und Reaktionsbilder

Auch ohne Moduskonzept eignen sich die Bildkarten zur Exploration bei Kindern und Jugendlichen. In einem Ratespiel werden die Karten mit Fragen zur Erkundung emotionaler Zustände verknüpft: »Was ist mit den Leuten auf den Bildern los? ... Kennst du dies oder das auch? Was hast du dann gemacht? Was hat dir geholfen? Welche Bedürfnisse könnte die Person auf dem Bild haben? Was könnten sie dafür tun, damit ihre Bedürfnisse besser zufriedengestellt sind?«



Literatur

- Bradshaw, J. (2000). Das Kind in uns. Wie finde ich zu mir selbst? München: Droemer Knauer.
- Graaf, P. (2014). Schematherapie mit Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen. Kartenset mit 56 Bildkarten. Weinheim: Beltz.
- Loose, C., Graaf, P. & Zarbock, G. (Hrsg.) (2013). Schematherapie mit Kindern und Jugendlichen. Weinheim: Beltz.
- Loose, C., Graaf, P. & Zarbock, G. (Hrsg.) (2015). Störungsspezifische Schematherapie mit Kindern und Jugendlichen. Weinheim: Beltz.
- Schulz von Thun, F. (2004). Das innere Team in Aktion. Praktische Arbeit mit dem Modell. Reinbek bei Hamburg: rororo.
- Schwartz, R. (2008). IFS – Das System der Inneren Familie. Ein Weg zu mehr Selbstführung. Norderstedt: Books on Demand.
- Watkins, H. & Watkins, J. (2012). Ego-States – Theorie und Therapie: Ein Handbuch. Heidelberg: Carl Auer.

Weiterführende Literatur

- Migge, B. (2013). Schema-Coaching. Weinheim: Beltz.
- Peichl, J. (2012). Hypno-analytische Teilarbeit. Stuttgart: Klett-Cotta.

Hinweis. Die Moduskarten können bei Bedarf mit Foliienstift beschrieben werden. Dieser lässt sich hinterher problemlos wieder entfernen.

© Beltz Verlag, Weinheim, Basel, 2016

www.beltz.de

Illustrationen: Claudia Styrsky

Lektorat: Andrea Glomb

Druckerei: quartettbar, Münster

Printed in Poland

ISBN 978-3-621-28317-5