

## RESSOURCENAKTIVIERENDE KINDERTHERAPEUTISCHE METHODEN

### SCHATZKISTE: SCHÄTZE SAMMELN

- Mit dem Kind gemeinsam eine Schatzkiste basteln
- Sammeln, was alles wichtig und gut ist sowie Spaß macht im Leben (Personen, Aktivitäten, Spielsachen etc.)
- Aufschreiben oder Aufmalen lassen bzw. Symbole dafür finden, an die sich Kind gut erinnern kann
- Während der Therapie weiter nutzen, wenn etwas auffällt, das auch reingehört (wichtig: Kind entscheidet, was in die Kiste gehört und was nicht!)
- Unter Umständen auch mit den Bezugspersonen – wenn das Kind einverstanden ist – weitere Schätze für das Kind sammeln (auch hier: „Schatz“ kommt nur in Kiste, wenn Kind es auch als „Schatz“ betrachtet)

### „RESSOURCOSAURUS“

- Voraussetzung: grundlegend wohlwollende und kooperative Beziehung zwischen Kind und Eltern
- Familie in Tieren zeichnen lassen: z.B. „*Stell Dir vor, ein Zauberer kommt in Deine Familie und verzaubert alle Familienmitglieder in Tiere. Male die Tiere auf.*“
- Wenn die Tiere gemalt sind, soll das Kind jeweils 3 positive Fähigkeiten und Eigenschaften der Tiere (nicht der Familienmitglieder!) nennen, die ihnen in der Natur Vorteile bringen
- Im Anschluss wird das Kind aufgefordert, einen kleinen Traum zu träumen und sich vorzustellen, es gebe ein Phantasietier, einen Dino und der heißt Ressourcosaurus. Der sei schon sehr alt und habe von all den Tieren all deren Fähigkeiten in sich vereint, denn die sind ja alle nach ihm gekommen. Das Kind soll sich so einen Dino vorstellen und ihn dann aufmalen
- Ressourcosaurus kann später beim Finden von Lösungen genutzt werden

### MUSEUMSMETHODE

- *Besuch doch mal Dein ganz eigenes Museum hier in diesem Zimmer :*
  - 1. Bild: *Male Dich, wenn es Dir nicht gut geht, weshalb Du zu mir kommst*
  - 2. Bild: *jetzt male Dein wahres Gesicht*
  - 3. Bild: *jetzt male Dein wirklich wahres Gesicht*
  - 4. Bild: *Jetzt male Dich, als Du das letzte Mal stolz auf Dich warst*
- *Leg die Bilder so in den Raum, wie es gut passt für Dich*
- *Stell Dir vor, wir machen einen Museumsrundgang und ich stell Dir Fragen*
- Bei jedem Bild: Farbe, Gefühl, Gedanke, Musik – Therapie-Anlass-Bild nur kurz
- Lass uns zurück zum Anfangsbild gehen: *Wie kann das aussehen, was wird hier passieren, wenn die Farbe reinkommt und das Gefühl (z.B. Frohsein, Stolz)?*
- *Ich weiß nicht, wie genau das aussehen kann, kannst du dir das vorstellen?*
- *Wie fühlt sich das an, wenn das blöde Gefühl mit dem guten Gefühl zusammenkommt, ist die Farbmischung okay?*
- Wenn „Total schwer“: *das ist etwas, was wir hier lernen könnend* (Komplimente, wie gut er/sie das gemacht hat)
- Empfehlung: *mach ein kleines Experiment und nimm die Vorstellung mit, was wir hier besprochen haben und denk an das gute Gefühl.*

### KAN-NO-MUSHI (EINE METHODE ZUR EXTERNALISIERUNG DES SYMPTOMS – ÜBERNOMMEN VON GUDRUN SICKINGER - WORKSHOP)

- Stammt ursprünglich aus Japan: es handelt sich um die Annahme, dass in jedem sich entwickelnden Kind ein „Wurm“ im Bauch lebt, der das Kind zum Beispiel veranlassen kann, einen Wutanfall zu haben. Auf humorvolle Weise wird dem „ärgerlichen“ Wurm die Schuld für das störende Verhalten des Kindes gegeben und nicht dem Kind selbst, gleichzeitig werden Möglichkeiten zur Beruhigung des „Wurms“ angeboten bzw. wird mit dem Kind gemeinsam über Beruhigungsmöglichkeiten gesprochen.
- *Welches Tier könnte es bei Dir sein?*
- *Wie sieht das Tier genau aus?*
- *Wo genau in Deinem Körper ist das Tier?*
- *Wofür ist das Tier gut? Wie kann es Dir nützen?*
- *Wie verändert es sich; ...*
- *...wenn es Dir gut geht?*
- *...wenn es Dir nicht so gut geht?*
- *...wenn Du was machst, was andere nicht wollen?*
- *Wie kannst Du darauf Einfluss nehmen? Wer kann noch darauf Einfluss nehmen?*

**LÖSUNGS-COMIC**

- Kind wird aufgefordert, auf ein großes Blatt Papier 6 Felder zu malen (man kann auch 6 Einzelblätter nehmen) und soll dann von Feld 1 bis 6 den Aufforderungen entsprechend malen:

|   |   |  |
|---|---|--|
| 1) <i>Male den Grund, warum Du hier bist (oder male z.B. Deine Angst</i>                          | 2) <i>Male eine Märchen- oder Comic-Figur (evtl. auch Superhelden), der Dir helfen kann (oder der mutig genug ist, der Angst gegenüberzutreten)</i>                     | 3) <i>Suche mit der Figur ein Geschenk aus, das Ihr dem Grund für das Hiersein/dem Problem / der Angst geben könnt. Male das Geschenk auf.</i> |
| 4) <i>Male den Grund/das Problem/die Angst auf, wie es sich durch das Geschenk verändert hat.</i> | 5) <i>Stelle Dir eine künftige Situation vor, in der Du die Hilfe von der Figur gut gebrauchen könntest – Male Dich und wie Du die Figur rufst und um Hilfe bittest</i> | 6) <i>Überlege Dir eine Möglichkeit, wie Du dem Helfer danken kannst. Male diese Möglichkeit auf.</i>  |

**ARBEIT MIT HANDPUPPEN (Für die Lösungssuche und –umsetzung)**

- *Welches Tier/welche Handpuppe hat am ehesten die Eigenschaft/Fähigkeit, die Du brauchst, um Dein Ziel zu erreichen?*
- *Kind wählt ein Tier aus und nimmt es in die Hand. (Ab jetzt spricht die Therapeutin nur mit der Handpuppe)*
- *Wie heißt Du? Was kannst Du gut? Was noch? Wie machst Du es genau?*
- *Kennst Du X (das Kind)?*
- *Weißt Du, dass X werden will wie Du?*
- Unabhängig von der Antwort:
  - *Bitte hilf X, das Ziel zu erreichen.*
  - *Beobachte, wo, wann und wie X schon ein bisschen davon tut!*
  - *Ich bin bis zum nächsten Mal sehr neugierig, was Du beobachtest!*
- Kind Foto von Tier mitgeben

**LÖSUNGSTRANCE (V.A. MIT JUGENDLICHEN)****Nimm an, Du hast die Lösung zum Problem**

- *Welche Farbe würde am ehesten zu der Lösung passen?*
- *Welche Form hat diese Lösung?*
- *Stell Dir vor, Du fasst die Lösung an: wie fühlt sie sich an? (Oberfläche, Temperatur)*
- *Welcher Ton würde am ehesten dazu passen?*
- *Wie duftet die Lösung?*
- *Wie schmeckt sie?*
- *Wie genau bewegt sie sich?*

**Weiteres Vorgehen:**

- *Beobachte, welchen Unterschied es macht, wenn Du diese Eigenschaften der Lösung zu Deinem Problem kennst?*
- *Male, modelliere, gestalte die Lösung, finde ein Symbol*
- *Welche Qualitäten sind besonders zutreffend? – daraus eine Aufgabe: z.B. Bewege Dich genau so*
- *Lass Dich beim Zuhören überraschen – welches Lösungsbild taucht auf?*

**RESSOURCENHAND**

- Daumen: Meine allergrößte Stärke
- Zeigefinger: Eine Stärke von mir
- Mittelfinger: Eine Stärke, die andere in mir sehen
- Ringfinger: Eine Stärke, die anderen hilft
- Kleiner Finger: Eine kleine Stärke, die noch wachsen kann

**METHODEN AUS:**

- Caby, A. & Caby, F. (2011). Die kleine Psychotherapeutische Schatzkiste Teil 2. Weitere systemisch-lösungsorientierte Interventionen für die Arbeit mit Kindern, Jugendlichen, Erwachsenen oder Familien. Dortmund: Borgia.
- Caby, F. & Caby, A. (2011). Die kleine Psychotherapeutische Schatzkiste Teil 1. Tipps und Tricks für kleine und große Probleme vom Kindes- bis zum Erwachsenenalter. Dortmund: Borgia.
- Steiner, T. (2011). Jetzt mal angenommen... Anregungen für die lösungsfokussierte Arbeit mit Kindern und Jugendlichen. Heidelberg: Carl-Auer-Verlag.
- Vogt, Manfred (2007). Wenn Lösungen Gestalt annehmen. Externalisieren in der kreativen Kindertherapie. Dortmund: Borgmann.
- Vogt-Hillmann, M. & Burr, W. (1999) (Hrsg.). Kinderleichte Lösungen. Lösungsorientierte Kreative Kindertherapie. Dortmund: Borgmann.