

KONZEPT

Ich habe die Themenkarten für die Arbeit in therapeutischen oder beratenden Kontexten entwickelt. Die Karten sollen Situationen, Gefühle und therapeutisch wiederkehrende Themen verbildlichen und bestenfalls auf den Punkt bringen. Oft geht es in Beratung anfangs genau darum: Das Thema muss auf den Punkt gebracht werden. Mithilfe der Themenkarten können Sie mit Ihren Klienten ins Gespräch kommen, sich während der Gespräche auf die Bilder beziehen und so einen Anker zu den bedeutsamen Themen legen. Eine ansprechende Ästhetik ist mir bei der Gestaltung genauso wichtig, wie die Inhalte, denn die Karten sollen zum Nach- und Weiterdenken anregen und die Betrachter ermutigen, sich mit Themen auseinanderzusetzen. Ein Bild hat gegenüber dem therapeutischen oder beratenden Gespräch einen großen Vorteil: Während ein Satz immer nur linear ist, kann ein Bild auf einen Blick eine ganze (Gefühls-)Welt erschaffen. Die Themenkarten sind deswegen besonders gut geeignet, wenn es Klienten schwer fällt, die richtigen Worte zu finden.

Ein weiteres Ziel der Themenkarten ist es, einen direkten Zugang zur Gefühlsebene des Klienten herzustellen, auch wenn sich das Thema noch nicht klar gezeigt hat. Menschen haben unterschiedlich gute Zugänge zur eigenen Gefühlswelt. Mit den Themenkarten können Sie als Therapeut oder Berater über Gefühle ins Gespräch kommen, auch ohne dass ein akutes Thema des Klienten vorhanden sein muss. Dadurch wird der Klient zum Nachdenken und bewussten Hineinfühlen angeregt. Das fördert die spätere Arbeit an den Themen des Klienten. Die Themenkarten sind daher ein gutes Werkzeug für den Beginn und den Einstieg in Beratungsprozesse.

VERWENDUNG

Die Themenkarten können sehr vielfältig eingesetzt werden. Als Anregung können folgende Verwendungsmöglichkeiten dienen:

ZUGANG ZUR GEFÜHLSEBENE

Folgende Fragen können dem Klienten gestellt werden, um einen Zugang zur Gefühlsebene des Klienten herzustellen:

- Welches Gefühl kennen Sie?
- Wie bewerten Sie die verschiedenen Gefühle?
- Welches hat für Sie die größte/geringste Relevanz?
- Welche Situation fällt Ihnen ein, in der Sie sich entsprechend einer Karte gefühlt haben?
- Was ist vorher passiert? Was hinterher? Wie haben Sie reagiert?
- Kennen Sie Menschen, zu denen eine Karte besonders gut passt? Warum?

THEMEN FINDEN

Sortieren

Der Klient sortiert die Karten nach bestimmten Kategorien:

- Kenn ich nicht / kenne ich ein bisschen / kommt mir sehr bekannt vor
- Vergangenheit / Gegenwart / mögliche Zukunft
- Privates / Berufliches / Beides / Weder noch
- ...

Vom Thema zum Bild

Wenn sich im Gespräch das Thema des Klienten zeigt, schreibt der Klient sein Thema in einem Satz auf einen Zettel. Anschließend schaut er die Karten durch und wählt die Karte, die für ihn am besten zum Thema passt. Folgende Fragen können im weiteren Gespräch das Thema konkretisieren:

- Wie hängen Bild und Thema zusammen?
- Verändert sich das Thema?

ARBEIT AN EINEM THEMA

Assoziation

Der Klient wählt eine Karte aus. Anschließend schreibt er 5 – 10 Minuten lang alle Assoziationen auf, die in ihm entstehen (Gefühle, Erlebnisse, Wörter, Synonyme, Gedanken, Bilder, Menschen, ...).

- Welche Assoziation bewegt am meisten?
- Was hat sie mit dem aktuellen Thema zu tun?

Stellvertreter

Frage an den Klienten: Welche Karte steht stellvertretend für Ihre Situation?

- Wie hängt es zusammen?
- Welche Probleme werden auf der Karte sichtbar?
- Welche weiteren Handlungsschritte müssen auf der Karte gegangen werden?
- Lässt sich dies auf Ihre Situation übertragen?

Geschichte

Der Klient wählt eine Karte aus. Anschließend denkt er sich eine Geschichte dazu aus.

- Um wen geht es?
- Wie ist die Person in die Situation gekommen?
- Wie kommt sie wieder heraus?
- ...

Anschließend beschreibt der Therapeut/Berater seine Beobachtungen. In der Reflexion erörtert der Klient, wie der Bezug zum eigenen Thema auftaucht.