



Leseprobe aus Lück, Die Sorgenlos-Post,  
ISBN 4019172101138 © 2023 Beltz Verlag, Weinheim Basel  
[http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/  
gesamtprogramm.html?isbn=4019172101138](http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/gesamtprogramm.html?isbn=4019172101138)

# Anleitung DIE SORGENLOS-POST

Therapiespiel für die therapeutische und pädagogische Arbeit  
mit Kindern und Jugendlichen

# Für den schnellen Einstieg

Die Sorgenlos-Post macht ihrem Namen alle Ehre: Hier kannst du deine Sorgen wegschicken und lernst dabei neue Möglichkeiten kennen, mit belastenden oder nervigen Grübelgedanken umzugehen. Du entdeckst aber auch, dass Sorgen manchmal eine wichtige Aufgabe haben und dich vor etwas beschützen wollen. Auf dem Weg zur Sorgenlos-Paketstation erfährst du mit der Sorgenlupe mehr über dich und deine Sorgen und erhältst im Anschluss eine Stärkung-Sondermarke, die dich mit einer wunderbaren Botschaft unterstützen kann. Sie zählt am Ende des Spiels Pluspunkte und hilft dir so, dich gegen die anhänglichen Sorgengrübelchen zur Wehr zu setzen. Pass gut auf, dass du nicht in die Grübelfalle fällst und dir noch mehr Grübelchen einfängst! Mit den Tipps- & -Tricks-Karten findest du heraus, was und wer dir helfen könnte, mit deinen Sorgen besser umzugehen, und welche Tools dir dabei helfen, die Sorgengedanken aufzulösen. Du gewinnst das Spiel, wenn du am Ende viele Sorgenpakete mit Grübelchen wegschicken und Stärkung-Sondermarken sammeln konntest – so beegnest du deinen Sorgen mit Kraft und Mut! Lege gleich los!

## Spielvorbereitung

- \* Breite das Spielbrett aus und baue anhand der Anleitung die Sorgenlos-Paketstation auf.
- \* Mische jeden Kartenstapel sorgfältig und lege alle Karten auf die vorgesehenen Felder des Spielfeldes.
- \* Wähle eine farbige Spielfigur und stelle sie auf das Startfeld.
- \* Nimm dir den kleinen, zu der Farbe deiner Spielfigur passenden Markierungsspielstein und leg ihn vor dich hin. Du brauchst ihn, um später die Schwere deines Sorgenpaketes persönlich einzuschätzen.
- \* Außerdem erhältst du zu Beginn 5 Sorgengrübelchen. Weitere 15 kommen in die Grübelfalle auf dem Spielplan. (Die restlichen bleiben im Karton und dienen als Nachschub.)
- \* Nimm dir eine der Retourekarten und lege sie vor dir ab. Sie berechtigt dich, eine erhaltene Sorge abzulehnen, wenn sie für dich überhaupt kein Problem darstellt oder du sie bereits selbst gelöst hast.



## Spielziel

Werde so schnell wie möglich alle Sorgengrübelchen los und finde die passenden Tipps für deine Sorgen, sodass du deine Sorgenpakete wegschicken kannst. Wenn du auch noch viele Sondermarken-Stärkungskärtchen erhalten hast, überwindest du deine Sorgen und gewinnst das Spiel!

## So geht's

- (1) Wer das sorgenvollste Gesicht machen kann, darf beginnen.
- (2) Nimm eine Sorge vom Sorgenstapel und lies sie laut vor. Die Sorgen, die auf den Sorgenpaketen beschrieben werden, sind unterschiedlich groß bzw. schwer und du selbst weißt am besten, wie du die jeweilige Sorge *für dich persönlich* einschätzen kannst: klein (S), mittel (M), groß (L) oder sehr groß (XL). Stelle nach deiner Einschätzung das Markierungssteinchen auf die passende Paketgröße auf dem Spielfeld vor dir.



**Achtung Retoure:** Es kann vorkommen, dass eine gezogene Sorge für dich überhaupt kein Problem darstellt. Das ist toll und du darfst erzählen, warum sie keine Sorge für dich ist (z.B. dass du nie Angst vor Gewitter hast, weil du in der Schule gelernt hast, wie Gewitter entstehen). Zeige deine Retourekarte und lege dann die Sorgenpaketkarte wieder unten in den Stapel. Zieh einfach eine weitere Sorgenpaketkarte, auf der du die Größe dieser neuen Sorge einschätzt. Deine Retourekarte behältst du bei dir.

- (3) Würfle nun mit dem Würfel und setze deine Figur auf das entsprechende Aktionsfeld. Führe die dort aufgeführte Aktion durch. Das kann z.B. sein, dass du deine Sorge genauer unter die Lupe nimmst, ein Stärkungskärtchen bekommst, dank eines passenden Tipps deine Sorgenpaketkarte wegschicken kannst oder in die Grübelfalle musst. Dann ist der nächste Mitspieler dran.
- (4) Es dürfen auch mehrere Spieler auf einem Feld stehen – Rauswerfen gibt es nicht.
- (5) Jedes Mal, wenn du ein Sorgenpaket losschicken konntest, ziehst du *vor* deinem nächsten Wurf eine neue Sorgenpaketkarte, sodass du immer genau eine Sorge vor dir auf dem Tisch liegen hast.
- (6) Das Spiel endet, wenn der Erste im Ziel angekommen ist. Diese Person darf noch ihr Sorgenpaket mitsamt einem Grübelchen (wenn sie noch eines hat) losschicken.
- (7) Dann wird bei allen Spielerinnen und Spielern ausgezählt: Die bei dir verbliebenen Grübelchen zählen je einen Minuspunkt, Stärkungskärtchen je zwei Pluspunkte. Wer am meisten Punkte hat, hat das Spiel gewonnen! Für alle Spieler gilt jedoch: Sie haben ihre Sorgen unter die Lupe genommen, viele Tipps und Tricks bekommen und einiges darüber gelernt, wie sie besser mit ihren Sorgen umgehen können 😊.



# Hinweise für Therapeutinnen und Therapeuten

## Kinder und ihre Sorgen

Hinter Sorgen stecken Ängste und weitere belastende Gefühle, die entstehen, wenn Kinder ein Problem, eine Herausforderung oder eine an sie gestellte Anforderung nicht zu lösen bzw. zu erfüllen vermögen. Unlösbar erscheinende Konflikte, unangenehme Gefühle und unaushaltbare, sich aufdrängende Erinnerungen oder Fantasien müssen verdrängt werden. Weg sind diese Gefühle und Erinnerungen deshalb bekanntlich nicht und wenn das Kind über keine ausreichenden Lösungsstrategien und Kompetenzen verfügt, können sie sich u.a. in Form von Angststörungen, Zwangserkrankungen oder kindlicher Depression zeigen. Übermäßiges Sorgenmachen ist oft ein Symptom dieser Störungsbilder und haben nicht selten eine die Störung verstärkende oder erhaltende Wirkung. Während kleine und mittlere Sorgen in der Regel gut allein oder in der Familie gelöst werden können, stellen massive Ängste und andauernde Sorgengedanken meist eine große Herausforderung für das Kind und sein Umfeld dar.

## Das Spiel »Die Sorgenlos-Post«



Als Therapeutin bekommen Sie mit dem Spiel ein therapeutisches Werkzeug an die Hand, mit dem es gelingen kann, ernste und belastende Themen beim Kind anzusprechen und gleichzeitig Lösungsmöglichkeiten aufzuzeigen. Die Metapher einer Post, bei der man seine Sorgenpakete zunächst auswiegt, um deren Schwere einzuschätzen, sie dann unter die Lupe nimmt, um weitere wichtige Informationen über den »Inhalt« zu erfahren und mit der Sondermarke »Stärkung« zu versehen, bevor sie endlich losgeschickt wird, dient hier der Idee, sich vom (übermäßigen) Sorgenmachen befreien zu können.

Die Sorgenlupekarten beinhalten daher viele (systemische) Fragen, die auch erste Hintergründe und Informationen zur Entstehung der Sorgengedanken aufzeigen, die Sie im weiteren Verlauf vertiefen können. Hier wird auch berücksichtigt, dass Sorgen nicht nur negativ sind, sondern eine gute Absicht haben können und das Kind auf ein unerfülltes Bedürfnis hinweisen wollen.

Der Einwurf des Sorgenpaketes in den Schlitz der Sorgenlospaketstation ist wie ein kleines Ritual zu verstehen, das dem Kind die Möglichkeit vermitteln soll, seine Sorgen loslassen zu können.

Die Gefahr, während des Spiels in der Grübelfalle zu landen und von Grübelchen verfolgt zu werden, macht eine von Kindern oft erlebte Realität im Umgang mit Sorgengedanken zu einer spielerischen Erfahrung.

Die Freude darüber, einen besonders belastenden Sorgengedanken endlich zum Mond schießen zu können, erzeugt Leichtigkeit und Freude, die bekanntlich wichtige »Partner« im Umgang mit Sorgen und schwierigen Gefühlen sind.

Nehmen Sie sich *in der Vorbereitung* der Spielesitzung Zeit und studieren Sie die unterschiedlichen Karten. Sie können so noch zielgerichteter auf das Kind eingehen und das gemeinsame Spielen zu einer wertvollen therapeutischen Arbeit machen.

Mit einem emotionsfokussierten und reflektierenden Gespräch während des Spiels ermöglichen Sie dem Kind, seine Gefühle und Gedanken besser zu verstehen, und stärken es dabei, eigene Ideen und Lösungen umzusetzen.

Die wichtigste Botschaft des Spiels an das Kind ist, dass es so, wie es ist, richtig ist, und dass es sich jederzeit Unterstützung holen darf. Eine weitere Botschaft ist die Tatsache, dass neben der Lösung von Sorgen und Problemen auch der Umgang mit diesen bestimmt, wie gut oder schlecht man mit seinen Sorgen leben kann.

## Die Therapeutin spielt mit

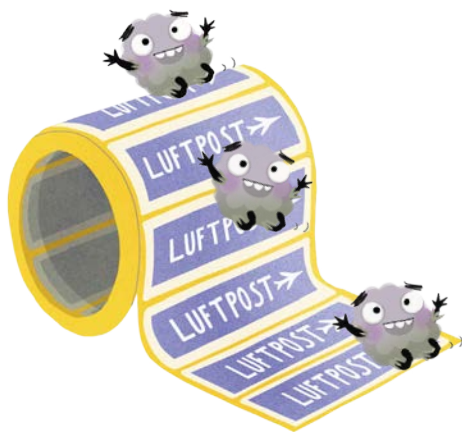
Wenn Sie das Spiel zu zweit spielen, werden Sie vermutlich auch mitspielen. Eine gute Möglichkeit kann dabei sein, sich in die eigene Grundschulzeit zurückzusetzen und das Kind dabei auch wissen zu lassen, welche Sorgen man damals hatte. Dabei geht es weniger darum, sich wahrheitsgetreu mit eigenen Themen zu zeigen, als das Mitspielen als zusätzliche Intervention zu nutzen. Das Kind kann durch Ihr Vorbild eigene Ideen zum Umsetzen der Lösungsimpulse durch das Spiel entwickeln. Es erfährt, dass Sorgen auch ein Ende haben können und man sie überwinden oder integrieren kann.



## Spielverlauf und -dauer: ein Beispiel aus der Praxis

Tilo kommt zur Therapie, weil er unter Ängsten leidet. Am schlimmsten ist seine Sorge, sich übergeben zu müssen. Zwanghaft vermeidet er alles, was eine Gefährdung sein könnte. Inzwischen isst er nur noch wenig. Im Verlauf des Spiels kommt der Tipp, sich in einem Wissensbuch für Kinder hilfreiche Informationen zu seiner Sorge zu holen. Tilo weiß nicht so recht, was ihm da helfen könnte. Die Therapeutin schlägt vor, ein Buch über den Körper und insbesondere über Verdauung zu lesen. Dabei könnte man vielleicht auch etwas darüber erfahren, warum der Magen sich in bestimmten Fällen so verhält, dass er den Mageninhalt unbedingt wieder loswerden will. Tilo ist skeptisch, doch während beide über einen eventuellen Nutzen dieser Magentätigkeit nachdenken und darüber, dass nicht alle Übergeben so schlimm finden, kommt Tilo der Gedanke, dass seine Katze absichtlich Gras frisst, um anschließend die Haare aus dem Magen zu würgen, oder Vögel die Nahrung im Kropf für ihre Jungen vorhalten, es später für diese heraufholen. Plötzlich sprudeln weitere Beispiele. Die Vorstellung, dass »Übergeben« in diesen Fällen ziemlich normal und sinnvoll erscheint, hilft Tilo sehr im Umgang mit seiner Sorge. Er kann sich nun besser vorstellen, dass der Körper schon weiß, was er tut, und es manchmal unbedingt notwendig ist, den Mageninhalt herauszubringen, um den Körper von Tilo zu schützen.

Natürlich hat dieser Exkurs auch ein wenig Zeit gekostet und das Ende des Spiels wurde in dieser Stunde nicht erreicht. Ein Foto mit dem Handy hält aber den Stand des Spiels fest und in der nächsten Sitzung kann es weitergehen.





## Anwendungsbereiche



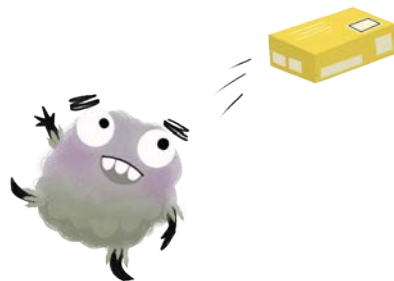
Die Sorgenlos-Post ist in unterschiedlichen Settings einsetzbar:

- \* In der Einzelsitzung kann das Spiel dazu genutzt werden, kostbare diagnostische Hinweise zu sammeln, um diese dann in weiteren Sitzungen vertiefen zu können. Zudem bietet das Spiel die Möglichkeit einer therapeutischen Intervention, die zu ersten Heilungsschritten führen kann.
- \* In Gruppentherapien sollten Sie als Therapeut nur die Spielleitung übernehmen, also nicht selbst mitspielen, und dabei wichtige Gruppenprozesse unterstützen. Da dieses Spiel viele unterschiedliche Interventionen beinhaltet, die auch das soziale Miteinander fördern, ist es sinnvoll, sich für den Austausch miteinander Zeit zu nehmen.
- \* Ähnliches gilt, wenn Sie das Spiel in einer Familiensitzung einsetzen. Da Symptome und in diesem Fall das Sorgenmachen auch immer ein Teil der gesamten Familiendynamik darstellt, können Sie die Interventionen des Spiels, insbesondere die Fragen der Sorgenlupe, nutzen, um eine neue Sichtweise auf die Sorgen und die familiären Muster, die dahinter stehen, zu ermöglichen. Vielleicht wird hier deutlich, wer noch in der Familie unter Sorgen leidet oder es als Kind tat. Es kann auch verstanden werden, wie die Sorge des Kindes mit einem bestimmten Thema oder einer Lebensphase der Familie verbunden ist. Zudem können neue Verhaltensweisen umgehend ausprobiert und zusammen mit den Familienangehörigen umgesetzt werden. Das hat einen besonders guten Effekt auf den Veränderungsprozess.

Sollten Sie dieses Spiel eher im pädagogischen Bereich anwenden wollen, haben Sie die Möglichkeit, schwere Themen bei Bedarf auszusortieren. Diese sind mit einem Blitz gekennzeichnet. Umgekehrt können Sie aber auch gerade die schwereren Sorgen wählen, wenn Sie intensiver therapeutisch arbeiten wollen.

Ich wünsche Ihnen viel Erfolg und vor allem viel Freude mit der Sorgenlos-Post!

Sabine Lück





Viele weitere therapeutische Spiele für Ihre Praxis finden Sie auf: [www.beltz.de/therapiespiele](http://www.beltz.de/therapiespiele)

## Mit Spiel und Spaß in der Therapie ins Gespräch kommen

»Talk, Act & Connect« ist ein einfaches und schnelles Kommunikations- und Aktionsspiel für Jugendliche und (junge) Erwachsene. Ob in Therapie oder Beratung – so kommen Sie leichter mit Ihrem Gegenüber ins Gespräch, finden viele Anknüpfungspunkte für den weiteren Prozess.



Auf den 160 Karten finden sich ansprechende Motive, die einen Hinweis auf die mögliche Fragestellung der Rückseite geben können oder auch schon selbst Anlass für einen kurzen Austausch bieten. Auf dem Weg zum Ziel müssen die verschiedensten Fragen beantwortet und Aufgaben gelöst werden, die sich mit dem Selbstbild, persönlichen Wertevorstellungen und vielen anderen therapeutischen Fragestellungen auseinandersetzen.

»Talk, Act & Connect« ist perfekt für die Eröffnung oder Schlussrunde, als Eisbrecher, wenn »die Worte fehlen«, und zur kreativen Auflockerung so manch festgefahrener Therapiesituation. Auf jeden Fall kommen Sie immer gut ins Gespräch!

- Einsetzbar in Psychotherapie, Beratung, Coaching und sozialer Arbeit
- Für Einzel- und Gruppensetting geeignet

## Spielerischer Umgang mit Emotionen

Das unkomplizierte Kartenspiel »Die Kunterbunts« macht Spaß.

Es bietet Kindern und Jugendlichen die Möglichkeit, den Begriff Empathie sowie die Wechselwirkungen von Emotionen in Familien zu erlernen. Das nach Uno-Regeln konzipierte Spiel kann sowohl bei der therapeutischen, als auch bei der beraterischen Arbeit mit Kindern und Jugendlichen angewendet werden.

- Kartenspiel mit 120 Karten für Kinder ab 5 Jahren
- Unkompliziertes Spiel nach Uno-Regeln
- Auch für die Schule geeignet
- Zum Download: »Emotionstagebücher« und Ergänzungsbilder »Kunterbunte Situationen«



## Hier bin ich zu Hause – Die Familienrallye

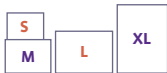
Patchwork-, Regenbogen- oder Großfamilie, WG oder Kinderdorf – Psychotherapeut\*innen, Pädagog\*innen und andere Fachleute arbeiten mit Kindern und Jugendlichen aus vielen unterschiedlichen Familienformen und -konstellationen. Mit diesem Spiel können die verschiedensten Familienthemen vertiefend besprochen werden. Wo komme ich eigentlich her? Sind die Familienmitglieder füreinander da? Haben andere Familien die gleichen Rituale wie bei uns zu Hause? Die Spieler und Spielerinnen sollen angeregt werden, das eigene Wissen zum Thema Familie zu reflektieren, zu erweitern und auch Wahlmöglichkeiten für das eigene Handeln zu erkennen.



Kleine bis sehr schwere Sorgenpakete – schätze selbst ein,  
wie groß und schwer diese Sorge **für dich** ist:

---

Du erhältst die Sorge, Ärger  
zu bekommen oder ausgelacht zu  
werden, weil du vergessen hast, deine  
Hausaufgaben zu machen.



Kleine bis sehr schwere Sorgenpakete – schätze selbst ein,  
wie groß und schwer diese Sorge **für dich** ist:

---

Du erhältst die Sorge, dass dein Lehrer  
oder deine Lehrerin zu streng ist.



Kleine bis sehr schwere Sorgenpakete – schätze selbst ein,  
wie groß und schwer diese Sorge **für dich** ist:

---

Du erhältst die Sorge vor Heimweh  
auf der Klassenfahrt.



Kleine bis sehr schwere Sorgenpakete – schätze selbst ein,  
wie groß und schwer diese Sorge **für dich** ist:

---

Du erhältst die Sorge,  
nicht gemocht zu werden.

