

Gruhn

Experimente mit Aha-Effekt in der Kinder- und Jugendlichenpsychotherapie

75 Therapiekarten



BELTZ

Inhalt

Vorwort	4
1 Einleitung	4
2 Inhaltliche Struktur des Kartensets	6
2.1 Die allgemeine Struktur einer Karte	6
2.2 Die sieben Module – eine Kurzdarstellung	6
3 Therapeutisches Arbeiten mit den Karten	10
3.1 Allgemeine Aspekte	10
3.2 Vorbereitung	10
3.3 Integration in die psychotherapeutische Sitzung	11
3.4 Therapeutische Hausaufgaben	12
3.5 Wiederaufgreifen des Experiments	12
3.6 Sicherheitshinweise	12
4 Die 75 Karten im Überblick	13
Literatur	28
Links/Downloads/Videos zu den Experimenten	28

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronische Systeme.

GTIN 4019172101893

© 2025 Programm PVU Psychologie Verlags Union in der Verlagsgruppe Beltz
Werderstraße 10, 69469 Weinheim, service@beltz.de

Lektorat: Karin Ohms

Fotos: Jörg Sarbach, Volker Sarbach

Herstellung: Myriam Frericks

Satz: Marah Ehret

Gesamtherstellung: Beltz Grafische Betriebe Bad Langensalza

Printed in Germany

Weitere Informationen zu unseren Autor:innen und Titeln finden Sie unter:

www.beltz.de

Vorwort

Eine erfolgversprechende psychotherapeutische Behandlung von Kindern und Jugendlichen fordert uns Therapeut:innen dazu heraus, passende, individuelle, motivierende, zielorientierte, kreative und nachhaltige Interventionen und Übungen zu finden.

Das vorliegende Kartenset regt mit seinen kleinen Experimenten dazu an, etwas Anderes und Neues in der Psychotherapie auszuprobieren. Die Patient:innen werden auf eine motivierende, aktivierende und erlebensorientierte Art und Weise in den psychotherapeutischen Prozess einbezogen.

Ich bin sehr gespannt, welche Erfahrungen Sie bei der Anwendung der Karten für sich selbst und in der Behandlung der Kinder und Jugendlichen machen werden.

Ich freue mich, wenn Sie Ihre Erfahrungen an mich zurückmelden. Wenn etwas Neues entsteht, wie es bei diesem Kartenset der Fall ist, sind unterstützende Hände, wachsame Augen und gut gemeinte Kommentare sehr wertvoll.

Für die Erstellung des Kartensets gilt ein großer Dank Herrn Jörg Sarbach und Herrn Volker Sarbach, die unter hohem zeitlichem Einsatz eindrucksvolle und veranschaulichende Fotos vorbereitet, aufgenommen und bearbeitet haben.

Für die Korrekturen und die inhaltliche Begleitung danke ich Frau Ruth Gerbracht und Frau Britta Siewing. Die naturwissenschaftlichen Hintergründe wurden von Frau Anna-Maria Heidrich und Herrn Hakon Gruhn überprüft und ergänzt. Ein Dankeschön dafür.

Last but not least geht ein Dankeschön an Frau Dipl.-Psych. Karin Ohms vom Beltz Verlag, die immer mit Tipps und Ideen schnell zur Hilfe war.

Ich wünsche ein gutes Gelingen und viel Spaß mit den kleinen Experimenten in der Psychotherapie. Seien Sie flexibel und ideenreich!

Lüneburg, im Frühjahr 2025

Anja Gruhn

1 Einleitung

Das vorliegende Kartenset umfasst 75 Karten mit sieben thematischen Einführungskarten und 68 kleinen naturwissenschaftlichen Experimenten zum Einsatz in der Kinder- und Jugendlichenpsychotherapie. Das erscheint unkonventionell, zumindest mutet es irritierend an. Deshalb die Frage: Was soll das?

Einige Beweggründe für die Implementierung von naturwissenschaftlichen Experimenten in das psychotherapeutische Setting hängen mit meinen unterschiedlichen Erfahrungen in der psychotherapeutischen Praxis zusammen.

Etablierung der therapeutischen Beziehung. Gerade jüngere Patient:innen werden häufig von ihren Eltern zur Therapie geschickt. Beim Ersttermin wissen sie nicht, wo sie sich befinden und was die Gründe für die mögliche psychotherapeutische Behandlung sein könnten. Es stellt sich die Aufgabe, einen guten Einstieg in die Psychotherapie zu finden, der die Beziehung fördert und inhaltlich genutzt und ausgebaut werden kann.

Motivation. Ein weiterer Grund für die Nutzung von kleinen Experimenten: Im Verlauf der Therapie kommt es durchaus vor, dass einige Kinder und Jugendliche nicht so gut »mitgenommen« werden können. Sie steigen mitunter aus der psychotherapeutischen Arbeit aus. Es stellt sich die Aufgabe der Förderung der Motivation und der Beteiligung.

Überforderung abbauen. Dann gibt es wiederum einige Patient:innen, die überfordert sind, wenn in der psychotherapeutischen Stunde von ihnen erwartet wird, dass sie über ihre Schwierigkeiten und ihr inneres Erleben berichten sollen. Wir setzen als Psychotherapeut:innen eine Erinnerungs- und Reflexionsfähigkeit voraus, die vielleicht noch nicht in dem Maße vorhanden ist oder im psychotherapeutischen Setting vermieden wird.

Es gibt sicherlich noch weitere Situationen in der psychotherapeutischen Arbeit mit Kindern und Jugendlichen, die als holprig oder wenig weiterführend erlebt werden. Passivität, Ablehnung und Widerstände sind dann

mögliche Reaktionen der Patient:innen, die den begonnenen Therapieprozess erschweren oder zum Abbruch führen können.

Die kleinen naturwissenschaftlichen Experimente, die hier im Kartenset beschrieben werden, können als psychotherapeutische Werkzeuge genutzt werden, um Kinder und Jugendliche angemessen und nachhaltig im psychotherapeutischen Prozess mitzunehmen.

Der psychotherapeutische Gebrauch der Experimente greift Ideen aus der Verhaltenstherapie, Hypnotherapie, Akzeptanz-Commitmenttherapie (ACT) und der ressourcen- und lösungsorientierten Richtung auf. Die erlebensorientierten Interventionen können zwischen Impact-Techniken (Beaulieu, 2013) und dem therapeutischen Zaubern (Neumeyer, 2013) lokalisiert werden.

Welchen konkreten psychotherapeutischen Nutzen hat die Implementierung der naturwissenschaftlichen Experimente?

Warum sind solche Experimente für die Kinder- und Jugendlichenpsychotherapie geeignet? Die Integration der naturwissenschaftlichen Experimente fördert den Beziehungsaufbau und die Kooperation zwischen Patient:in und Therapeut:in. Es wird gemeinsam und kooperativ auf Augenhöhe an einer Sache gearbeitet.

Als Psychotherapeut:in können wir den kleineren Kindern etwas zutrauen, z.B. ein Teelicht anzuzünden. Während des Versuchs kann mit Begrenzung (sich an die Beschreibung halten) und mit viel Lob gearbeitet werden. Die Kinder erfahren durch die Beteiligung ein hohes Maß an Selbstwirksamkeitserleben.

Jugendliche hingegen beobachten gerne und werden durch die aus den Experimenten resultierenden Denkanstöße zur Mitarbeit motiviert. Sie behalten die Kontrolle, da sie Assoziations- und Interpretationsprozesse steuern können.

Sinnliches Erleben. Die naturwissenschaftlichen Experimente bieten eine komplexere sinnliche Erlebbarkeit als das herkömmliche psychotherapeutische Gespräch. Visuelles, taktiles und kinästhetisches Erleben stehen zu Beginn im Fokus. Komplexes sinnliches Erleben schafft im Gehirn auch

komplexere synaptische Verbindungen. Das Erlebte wird tiefer im Gehirn verankert und dadurch besser abrufbar.

Und am Ende des Experiments steht der Aha-Effekt. Es gibt eine Wirkung, die überraschend und erfahrbar ist. Das wirkt ähnlich einer Belohnung mit Überraschungseffekt.

Naturwissenschaftliche Experimente dienen dazu, die Welt zu erschließen und Erklärungen zu finden. Sie werden hier sinnbildlich und symbolisch genutzt. So dienen sie dazu, die eigene innere Welt anhand beobachtbarer Phänomene zu erschließen und Erklärungen für das innere Erleben zu finden. Mithilfe der Übertragbarkeit des Experiments auf das eigene Leben werden Passivität, Widerstände und ablehnende Haltungen ausgehebelt. Für die psychotherapeutische Nutzung kann inhaltlich ganz allgemein an die einzelnen Experimente angeknüpft werden: »Hast du eine Idee, warum wir so ein Experiment hier machen?«, »Was – vermutest du – hat das Experiment mit deiner aktuellen Situation zu tun?«

Je nach Alter, kognitiver Reife und Vorstellungsvermögen der Patient:innen muss die Übertragbarkeit von den Experimenten auf das eigene Erleben durch psychotherapeutische Fragen begleitet werden. Einige mögliche Fragen befinden sich auf den einzelnen Therapiekarten.

Bei vielen Störungen geeignet. Die meisten naturwissenschaftlichen Experimente können störungsübergreifend genutzt werden. In Abschnitt 4 »Die 75 Karten im Überblick« wird auf zusätzliche Nutzungsmöglichkeiten verwiesen.

Ängstliche oder passive Patient:innen können durch die Experimente Zutrauen gewinnen und mutiger werden. Lebhaftige Patient:innen kommt es zugute, dass sie erlebnisorientiert arbeiten dürfen. Sie lernen sich zu fokussieren und sich an Regeln zu halten. Traurig gestimmte Patient:innen werden aktiver und profitieren von dem Überraschungseffekt.

Dauer. Die Experimente sind so ausgewählt, dass sie kurzweilig sind und gut in eine therapeutische Sitzung integriert werden können. In der Regel werden Alltagsmaterialien gebraucht, die leicht zusammengestellt oder beschafft werden können.

Erläuterungen. In Abschnitt 4 »Die 75 Karten im Überblick« wird zu jedem Experiment eine kleine naturwissenschaftliche Erklärung des Phänomens beschrieben. Diese sind in Alltagssprache verfasst und beziehen sich nur auf das naturwissenschaftliche Hauptphänomen.

Selbstverständlich können die Karten flexibel für die psychotherapeutische Arbeit mit Kindern und Jugendlichen eingesetzt werden. In Familiensitzungen oder in der Gruppentherapie können die kleinen Experimente zur Auflockerung und zum Gedankenstoß genutzt werden.

2 Inhaltliche Struktur des Kartensets

2.1 Die allgemeine Struktur einer Karte

Das Kartenset besteht aus sieben inhaltlichen Modulen. Jedes einzelne Modul beginnt mit einer Impulskarte, die als thematischer Einstieg genutzt werden kann. Die anderen Karten können unabhängig voneinander in eine psychotherapeutische Stunde integriert werden. Sie vertiefen verschiedene therapeutische Themengebiete. Die Karten, auf denen Experimente beschrieben werden, sind immer gleich strukturiert. Das hilft den Therapeut:innen, sich schnell zu orientieren und die Karten problemlos einzusetzen.

Die Struktur der Therapiekarten mit Experiment ist wie folgt aufgebaut:

Überschrift: Die Überschrift bietet eine sehr kurze inhaltliche Orientierung.

Material: Die Aufstellung des Materials ist als Information wichtig, um zu wissen, ob das Experiment sofort umsetzbar ist oder gegebenenfalls noch Material beschafft oder mitgebracht werden muss.

Hinweise: Besondere Hinweise dienen der inhaltlichen Umsetzung. Häufig umfassen sie kleine psychotherapeutische Vorarbeiten, die dann im Experi-

ment aufgenommen werden. Manchmal betreffen die Hinweise auch gewisse Vorbereitungen, die vor der Therapiestunde erledigt werden sollten. Hinweise gibt es nur auf einigen Karten.

Experiment: Hier wird der Aufbau und die Durchführung des Experiments beschrieben.

Ergebnis: Das Ergebnis beschreibt den eigentlichen naturwissenschaftlichen Aha-Effekt.

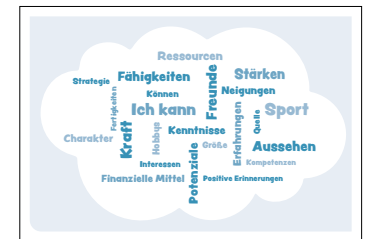
Die psychotherapeutische Intervention: Der Kasten unter dem beschriebenen Experiment beinhaltet die Überleitung zum psychotherapeutischen Gebrauch der Experimente.

An dieser Stelle wird das naturwissenschaftliche Experiment zur psychotherapeutischen Intervention. Über psychotherapeutische Anregungen und durch gezielte Fragestellungen wird die symbolisch-metaphorische Übertragung vertieft.

2.2 Die sieben Module – eine Kurzdarstellung

Modul 1: Den eigenen Fähigkeiten und Ressourcen auf der Spur

Was steckt in mir, um mein Leben erfolgreich und zufrieden zu meistern (vgl. Karte 6 »Die eigenen Schätze an die Oberfläche befördern«)? Was bringe ich mit, um Krisen in meinem Leben zu bewältigen (vgl. Karte 7 »Was gibt mir Kraft?«)? Damit beschäftigt sich das erste Modul dieses Kartensets. Es werden die eigenen Stärken in den Fokus gestellt und bewusst gemacht. Es wird geschaut, welche Ressourcen noch in den Patient:innen schlummern und wie diese aktiviert werden können (vgl. Karte 5 »Schau auf deine Ressourcen«). Auch das Umfeld kann hilfreich sein, um individuelle Stärken zu unterstützen (vgl. Karte 8 »Meine Stützen im Leben«). Die therapeutisch



genutzten Experimente bieten viele Ansatzpunkte, um sich der eigenen Ressourcen, Stärken und Fähigkeiten bewusst zu werden und sie als Ermüdung anzunehmen. Es hilft, in schwierigen und belastenden Situationen besser zurechtzukommen, wenn man die eigenen Fähigkeiten, Stärken und Fertigkeiten sowie das eigene ressourcenreiche Netzwerk kennt und sich darauf verlassen kann.

Dieses Modul bietet sowohl auf der Erlebens-, der Reflexions- und der Verankerungsebene viele psychotherapeutische Ansatzpunkte. Die einzelnen Experimente und Interventionen sind allgemein gehalten und damit auf viele Situationen und Erlebnisse übertragbar. Sie können störungsübergreifend genutzt werden.

Die ressourcenorientierte Arbeit mit Kindern und Jugendlichen ist bestens für den Start in die Psychotherapie geeignet. Die Karten des ersten Moduls können aber auch immer wieder zwischendurch als »Motivations-spritze« genutzt werden.

Modul 2: Gefühlswelten – Gefühle erleben

Das zweite Modul bietet die Möglichkeit, sich seiner eigenen Gefühle bewusst zu werden und über das unterschiedliche Erleben von Gefühlen ins Gespräch zu kommen. Dabei bietet das Modul mithilfe der unterschiedlichen Experimente verschiedene Herangehensweisen an. Schon die gemeinsam durchgeführten Experimente schaffen Vertrauen und eine Kooperation zwischen Therapeut:in und Patient:in, die es leichter machen, über das eigene emotionale Erleben zu sprechen. Im thematischen Rahmen werden Gefühle und emotionale Befindlichkeiten wie Wut (vgl. Karte 19 »Wenn die Wut überschäumt ...«), Genervt-Sein (vgl. Karte 16 »Was elektrisiert mich?«), Freude (vgl. Karte 13 »Was erfreut mich?«) und das Gefühl von Wertlosigkeit (vgl. Karte 17 »Wertlos – nicht gesehen«) aufgegriffen. Manche Experimente sind sehr allgemein gehalten,



sodass sie gut zum Einstieg in die therapeutische Arbeit mit Gefühlen verwendet werden können (vgl. Karte 12 »Das Leben ist kunterbunt« oder Karte 14 »Gemischte Gefühle – den Gefühlen auf der Spur«). Einige Experimente stellen den Umgang mit Gefühlen, wenn diese übermäßig groß sind und Belastungen auslösen, in den Fokus (vgl. Karte 20 »Was passiert, wenn ich Emotionen zurückhalte?« oder Karte 18 »Luft ablassen – Ärger reduzieren«).

Durch das Experiment werden Beobachtungs- und Gesprächsräume eröffnet, die einen ersten Zugang zu dem Thema Gefühle gewähren. Im therapeutischen Verlauf kann dann die Übertragung des Experiments auf das eigene emotionale Erleben weiter genutzt werden.

Modul 3: Gedankenvielfalt

Gedanken – ein Kern der (nicht nur kognitiven) Verhaltenstherapie. Gedanken identifizieren, Gedanken verändern und lernen, Gedanken zu entmachten – das soll im dritten Modul angeregt werden. Mithilfe der Experimente wird eine Distanz zu den eigenen belastenden, schwierigen oder wenig hilfreichen Gedanken hergestellt (vgl. Karte 25 »Gedanken kreiseln« oder Karte 26 »Gedanken, an denen ich hängen bleibe«). Es kann in diesem Modul sehr konkret mit einzelnen dysfunktionalen, belastenden Gedanken gearbeitet werden. Aufgrund des erlebbaren Abstands zu den eigenen Gedanken wird eine reflektierende Beobachterebene installiert, die einen Perspektivwechsel erleichtert und mögliche Veränderungen in den eigenen Erkenntnishorizont rückt. Durch die anschließenden Fragen können die Beobachtungen aus den Experimenten auf das eigene Leben übertragen und Analogien herausgearbeitet werden. Es wird den Patient:innen Raum gegeben, sich mit den eigenen Gedanken auseinanderzusetzen, den Einfluss eigener Gedanken differenziert wahrzunehmen und sich auf neues oder anderes Denken einzulassen.



Der therapeutische Gebrauch einiger Experimente kommt dem inhaltlichen Kontext der kognitiven Umstrukturierung (Stallard, 2015) oder der Defusion nach ACT (Harris, 2019) sehr nahe. Ebenfalls wird die Möglichkeit zur Externalisierung von Gedanken gegeben (vgl. Karte 33 »Der Sorgen-Flieger«). Eine Bewusstmachung, Flexibilisierung oder eine Veränderung von Gedanken stehen im Mittelpunkt dieses Moduls.

Modul 4: Ich und mein Selbst

Dieses Modul bietet eine tiefgehende Auseinandersetzung mit dem eigenen Selbst. Wenn wir mit Jugendlichen oder Heranwachsenden arbeiten, wissen wir als Therapeut:innen oder Pädagog:innen, dass die Auseinandersetzung mit dem eigenen Selbst und die Suche nach Identität zentral ist. Für unsere Patient:innen ist die Thematik häufig bewegend, manchmal überfordernd. Es geht um die Integration der eigenen Biografie (vgl. Karte 35 »Was zieht sich durch mein Leben?«), der eigenen Erfahrungen (vgl. Karte 36 »Brüche in meinem Leben«) und der individuellen Bedürfnisse (vgl. Karte 41 »Erlöschen und Erstrahlen«) in das Selbstbild. Das vierte Modul beschäftigt sich mit der wesentlichen Frage: »Wer bin ich?« – die Frage des Selbstbildes und der Ich-Identität zwischen Veränderung, Anpassung und Stabilität. Die Entwicklung des Selbst kann nicht ohne Kontextualität gedacht werden. Das Modul hat Schnittstellen zu dem Modul 1 »Den eigenen Fähigkeiten und Ressourcen auf der Spur«, dem Modul 6 »Ich lebe in Beziehungen« und dem Modul 7 »Richtige Richtung? – Kleine Schritte, Ziele und Werte«. Im eigentlichen Sinne geht es um eine eigene Standortbestimmung, die im Kindes- und Jugendalter noch nicht gefestigt ist. Da die einzelnen Experimente dieses Moduls und die daran anschließenden therapeutischen Interventionen sehr facettenreich sind, fordert das Modul zur Selbstwahrnehmung, Selbstreflexion, Selbsterkenntnis und zur Selbstakzeptanz heraus.



Modul 5: Bewegung und Balance

Im fünften Modul geht es darum, Veränderungen zu wagen, sich auf Bewegung einzulassen und Motivation zu gewinnen. Leben ist Bewegung! Es ist wichtig, sich darauf einzulassen, um am Leben teilnehmen zu können (vgl. Karte 48 »Bewegung in meinem Leben«). Akute psychische Belastungen können unseren Veränderungs- und Entwicklungswillen jedoch hemmen, uns hilflos und passiv werden lassen – uns vom Leben abtrennen. So das eine Extrem!



Wenn wir zu viel in Bewegung geraten, kann es in einer Rastlosigkeit, einem Getrieben-Sein, einer Sprunghaftigkeit münden. So das andere Extrem!

Es gilt eine Balance zu finden (vgl. Karte 46 »Die Mitte finden«). Dieses Modul lädt dazu ein, das innere Gleichgewicht zwischen den eigenen Ansprüchen, den Erwartungen anderer, den eigenen Bedürfnissen auszubalancieren (vgl. Karte 45 »Was hält mich im Gleichgewicht?«).

Die kleinen Experimente regen dazu an, Mut zu fassen, sich auf den Weg zu machen (vgl. Karte 50 »Wer oder was motiviert mich?«) und kleine Schritte voranzugehen, ohne sich selbst aus dem Blick zu verlieren (vgl. Karte 51 »Das Training«). Durch die Reflexion des eigenen Verhaltens können neue Möglichkeitsräume für neue, andere Verhaltensweisen erschlossen werden.

Wenn es um die Thematik geht, in welche Richtung man starten sollte, dann kann das Modul 7 »Richtige Richtung? – Kleine Schritte, Ziele und Werte« hinzugezogen werden.