

60 Karten für Therapie,
Beratung und Coaching

Tschief • Jacob

Ich wünschte, die Welt wäre weicher

Textimpulse zu Depression, Gefühlen,
der Welt und dem Ich

DU GLÜCK ANGST
HOFFNUNG
BURN-OUT ICH
TRAUMATA SINN WIR
MUT SPANNUNG
AUSHALTEN

BELTZ

Einführung

Tschiefs Texte haben mich vom ersten Moment an angesprochen, weil sie so leicht, ernst und humorvoll zugleich sind – oft fast wie kleine, alltägliche Gedichte. In Verbindung mit der ästhetischen, persönlichen Darstellung sind sie zunächst einfach schön.

Die Texte haben aber noch eine ganz andere Qualität: Sie sind leicht erkennbar aus der Perspektive eines von psychischen Problemen Betroffenen geschrieben, der immer wieder noch damit kämpft, zu reifen, die Realität in ihrer Vielfalt und auch ihren negativen Aspekten anzuerkennen und die Verantwortung für sein Leben und seine Beziehungen zu übernehmen. Gleichzeitig ist schon klar spürbar, dass die Reise genau dorthin gehen muss und dass der Verfasser auch schon lange auf diesem Weg ist, den wir vielleicht alle nie ganz zu Ende gehen.

Ich wünsche Ihnen, dass Ihnen diese Karten manchmal helfen, sich etwas zurückzulehnen und den Prozess bei Ihren Klientinnen und Patienten zu lassen. Sicherlich werden Sie niemals alle Ihre Sitzungen mit diesen Karten gestalten wollen – aber Sie können sie als ansprechende, niederschwellige Methode nutzen, wenn es Ihnen darum geht, Patientinnen damit zu konfrontieren, was sie aufhält, und wie das überwunden werden kann.

Ihre Gitta Jacob

Einsatz der Karten

Warum können die Karten in der Therapie und Beratung oder im Coaching so gut eingesetzt werden? Nun, ein Großteil unserer Arbeit besteht darin, unsere Patientinnen und Klienten darin zu unterstützen, eine Distanz zu ihrem problematischen Erleben aufzubauen, um es aus dieser Distanz dann neu und reifer zu bewerten und entsprechend daran selbst zu reifen. Viele therapeutische Techniken haben genau dieses Ziel: Sei es der Stuhldialog oder der Rollentausch, wo das direkt in der Interaktion umgesetzt wird und entweder die Therapeutin oder ein leerer Stuhl der Patientin spiegelt, in welcher Position oder Blockade sie gerade steckt; sei es die kognitive Umstrukturierung, in der diese Distanz wie im Schulunterricht mit Arbeitsblättern hergestellt wird, oder seien es kreative Techniken wie in der Kunsttherapie, wenn die Klientin ihr inneres Erleben malt, um es danach von außen zu betrachten und zu reflektieren.

Genau diese Distanz können diese Karten meiner Meinung nach sehr schnell erzeugen, denn sie drücken viel Typisches, in diesem Sinne »problematisches Erleben«, aus, nur eben auf sehr freundliche, zugängliche Weise. So kann Ihr Klient sein eigenes aktuelles Muster in einem Text wie »Ich will alles selbst bestimmen und jemanden, der mir genau sagt, was ich tun soll« ganz schnell und leicht von außen sehen, ohne erst in der Kunsttherapie et-

was zu malen oder die Bühne für einen Stuhldialog aufzubauen. Die Schönheit der Texte und die Ästhetik der Darstellung ermöglichen eine rasche Identifikation mit wenig Widerstand – es wäre doch ein wenig hässlicher, wenn die Therapeutin stattdessen den Patienten mit einer typischen therapeutischen Äußerung wie »Ich nehme wahr, dass Sie konflikthafte Bedürfnisse haben – einerseits möchten Sie Verantwortung abgeben, andererseits möchten Sie alles kontrollieren« spiegeln würde.

TAG FÜR TAG
FÜR TAG
UND
STÜCK FÜR STÜCK
FÜR STÜCK

ICH BIN ZEIT
HAUT AM ENDE,
ABER GLEICH
GEHT'S
WEITER

Gleichzeitig beinhalten die Texte immer auch schon stark die Perspektive, wo die Entwicklung hingehen muss – aber auch hier kann das aus der Sicht des Betroffenen, der sich selbst hierher gekämpft hat, doch oft mit viel weniger Widerstand angenommen werden als eine Äußerung des oft vermeintlich über allem stehenden, mit einem sehr komfortablen Leben gesegneten Therapeuten. Mancher Text mag dabei recht exakt das wiedergeben, was ich als Therapeutin sagen würde – etwa »Tag für Tag für Tag und Stück für Stück für Stück«. Andere erlauben aber auch, nicht dauernd den geraden Weg gehen zu müssen und eine gute Balance zu finden zwischen der Störung, die zurückhält, und dem anstrengenden Weg in Richtung Gesundheit – wie »Klar geht das Leben weiter, aber ich bleibe hier jetzt noch 'ne Weile stehen und hole Luft«. So sind die Texte im besten Sinne dialektisch und respektieren sowohl die Notwendigkeit und den Druck, sich zu verändern und das eigene Leben gesund zu gestalten als auch das Bedürfnis, passiv zu bleiben und sich versorgen zu lassen.

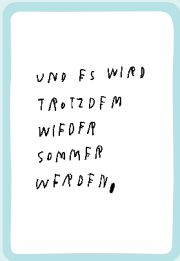
Zentrale Therapieprozesse. Inhaltlich wird dabei eine große Breite an Prozessen adressiert, die in Therapien, in der Beratung, in Coachings oder ganz generell in der menschlichen Entwicklung eine Rolle spielen – unabhängig von etwaigen spezifischen psychischen Erkrankungen. Sätze wie »Nichts blüht ganzjährig, wieso solltest du das können?« oder »Sorry, dass ich manchmal so nervös und ängstlich bin, aber es konnte ja niemand ahnen, dass alles

gutgeht« können genauso für depressive Menschen hilfreich sein, um ihren Rückzug und ihre Antriebslosigkeit zu überwinden, wie für Panikpatienten, trotz ihrer Panik den Weg zu gehen, den sie sich wünschen – und ebenso für Menschen, die als Coaching-Klienten in Entscheidungs- oder Entwicklungssituationen stecken, in denen es darum geht, voranzugehen, Unsicherheit zu tolerieren und neue Schritte zu wagen.

Die Texte sind vielschichtig und lassen sich oft nicht festlegen. Jede und jeder wird auch etwas anderes darin lesen und spüren können. Hier möchte ich neun zentrale therapeutische Themen anreißen, die mir in diesem Sinne ins Auge gesprungen sind in Tschiefs Sätzen – ohne jeden Anspruch auf Vollständigkeit.

(1) Positives erwarten auch in schwierigen Zeiten

In vielen Sätzen ist die Schwere spürbar, die zeitweise auf dem Verfasser liegt. Gleichzeitig wohnt ihnen viel Optimismus inne und ein Verständnis dafür, wie wichtig es ist, auch in dunkleren Zeiten an eine hellere Zukunft zu glauben – die dann auch erst kommen kann, wenn man sie erwartet. Denn Optimismus und positive Erwartungen sind, wie wir wissen, eine wichtige Voraus-



UND ES WIRD
TROTZDEM
WIEDER
SOMMER
WIEDER,

setzung für therapeutische Veränderung. Die Texte können Ihren Patienten und Patientinnen vielleicht auf eine leichte Art manches vermitteln, bei dem Sie im therapeutischen Gespräch viel Widerstand erleben.

Beispiele dafür:

- ▶ Ich wünsche dir so sehr, dass du bald wieder Tage hast, an denen du dein Leben liebst.
- ▶ Und es wird trotzdem wieder Sommer werden.
- ▶ Siehst du, wie schön Dinge enden können?
- ▶ Es ist Juli und durch den heißen Asphalt bricht der Löwenzahn und du kannst wieder lachen und dein Herz ist so leicht.
- ▶ Aber was ist, wenn du irgendwann morgens aufwachst und froh bist, noch da zu sein?
- ▶ Und nach acht Wochen tanz ich kurz durch mein Zimmer zu einem Lied, das ich mal mochte, und plötzlich weiß ich wieder, warum ich am Leben bin und seh da hinten schon den Frühling.

(2) Ein leichter, klarer Realitätsbezug

Sebastians Texte fordern dazu auf, realistisch zu bleiben. Sie erkennen die Realität an und lassen gleichzeitig dialektisch dem Wunsch seinen Raum, dass es anders sein möge. Therapeutinnen und Patientinnen neigen

Ich will, dass du bald wieder Tage hast,
an denen du dein Leben liebst.
Und es wird trotzdem wieder Sommer werden.
Siehst du, wie schön Dinge enden können?
Es ist Juli und durch den heißen Asphalt
bricht der Löwenzahn und du kannst wieder lachen
und dein Herz ist so leicht.
Aber was ist, wenn du irgendwann morgens
aufwachst und froh bist, noch da zu sein?
Und nach acht Wochen tanz ich kurz durch
mein Zimmer zu einem Lied, das ich mal mochte,
und plötzlich weiß ich wieder, warum ich am Leben bin
und seh da hinten schon den Frühling.

häufig dazu, perfekte Lösungen zu suchen, wo es viel gesünder wäre, anzuerkennen, dass es die nicht immer gibt. Wenn Sie spüren, dass Sie mit einem Patienten gelegentlich in diese Falle tappen, können Ihnen diese Karten vielleicht heraushelfen.

Beispiele dafür:

- ▶ Es hätte natürlich schlimmer kommen können, kacke war es trotzdem.
- ▶ Ich wünschte, die Welt wäre weicher.
- ▶ Ist einfach grade bisschen viel grade.

(3) Bedeutung der eigenen Erwartungen für das Erleben

Wir erleben, was wir erwarten. Bei Menschen mit psychischen Problemen kann das fatal sein – sie erwarten Enttäuschung, Frustration, Ängste, schlechten Schlaf oder Traurigkeit, und erleben genau das dann auch mit höherer Wahrscheinlichkeit. Die Texte adressieren solche Prozesse ohne jeden erhobenen Zeigefinger – meist aus der Perspektive des Subjektes, dessen negative Erwartungen auch zu negativem Erleben führen. Die Distanz des Lesens kann dabei helfen, eigene Erwartungen und ihre Auswirkungen zu hinterfragen.



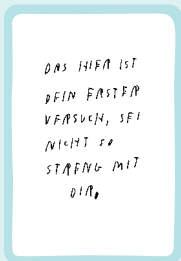
N F V E S
S P I E L
N F U ß S
P F C H

Beispiele dafür:

- ▶ Sorry, dass ich manchmal so nervös und ängstlich bin, aber es konnte ja niemand ahnen, dass alles gut geht.
- ▶ Ich bin jetzt kurz am Ende, aber gleich geht's weiter.
- ▶ Ich bin jetzt schon so müde von morgen.
- ▶ Neues Spiel, neues Pech

(4) Entwicklung erfordert Flexibilität

Nicht alles im Leben ist gut planbar, nicht immer (oder vermutlich eher sogar: ganz selten) verfolgen wir unsere Ziele stringent und unsere Pläne gehen auf Anhieb auf. Die Texte adressieren das mit Nachsicht, Heiterkeit und der Aufforderung, die Dinge so zu nehmen, wie sie kommen, und das Beste daraus zu machen. Und auch wenn etwas komplett schief geht, stellt es sich später in der Rückschau vielleicht gar nicht so katastrophal dar!

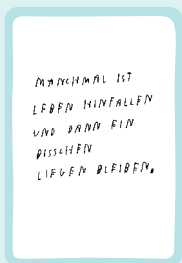


Beispiele dafür:

- ▶ Sorry fürs Zuspätkommen, aber ich musste noch herumtrödeln.
- ▶ Und schau, heute sitzt du in der Spätsommersonne und alles ist nicht mehr ganz so schlimm.
- ▶ Ich weiß es doch auch nicht.
- ▶ Das hier ist dein erster Versuch, sei nicht so streng mit dir.
- ▶ Lieben, der Welt zum Trotz

(5) Akzeptanz der eigenen Muster und der Grenzen der Planbarkeit

Bei unserer Suche nach Selbstoptimierung suggerieren wir uns und anderen oft, dass alles perfekt und nach Wunsch laufen kann, wenn wir nur alles Erforderliche dafür tun. Das stimmt aber nicht. Manches versucht man und es klappt nicht; Ängste bleiben bestehen, auch wenn man sich ihnen stellt, oder man schafft es einfach nicht oder mag schlicht nicht, sofort wieder aufzustehen und weiterzumachen, wenn man einmal gestolpert ist. Nicht alles ist planbar, es gibt keine Geling-Garantie, und oft muss man Dinge hinnehmen, die überhaupt nicht schön sind. Sebastians Texte adressieren das in einer Klarheit, vor der manche Therapeutin zurückschreckt.



Beispiele dafür:

- ▶ Ich bin jetzt groß geworden, aber meine Ängste leider auch.
- ▶ Ich glaube, ich bin noch nie mit dem richtigen Fuß aufgestanden.
- ▶ Manchmal ist Leben hinfallen und dann ein bisschen liegen bleiben.
- ▶ Man bleibt immer zu jung, um seine Eltern zu verlieren.

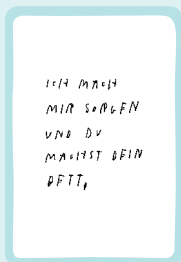
- ▶ Wie verabschiedet man jemanden, der immer da war?
- ▶ Leben ist, immer was aufräumen müssen, und dann ist man tot.
- ▶ Och nee, jetzt hab ich doch den Salat.
- ▶ Luftholen, nur um dann trotzdem keine Worte zu finden und mit offenem Mund dazustehen.
- ▶ Für immer Raupen, weil aus uns nie was wird
- ▶ Langsam wird mir das echt zu viel, wie oft mir das alles zu viel ist.

(6) Bedeutung von Kontexten und Perspektiven

Immer wieder flackert auf, wie verschieden man auf Dinge schauen kann, und wie bedeutsam eine Änderung der Perspektive oft ist. Manchmal steckt darin auch durchaus ein Vorwurf mangelnder Empathie – aber oft kann grenzenloses Verständnis in Therapien oder Coachings ja gerade in die Sackgasse führen. Dann hilft es auch, wie Tschief in seinen Texten, die Welt mit etwas Humor zu nehmen.

Beispiele dafür:

- ▶ In fünf Minuten geht's los, wer möchte, kann jetzt noch mal schnell traurig sein, aber bitte schon mal Schuhe anziehen.
- ▶ Ich mach mir Sorgen und du machst dein Bett.



- ▶ Ängstlicher Mensch bei Tag, sehr ängstlicher Mensch bei Nacht (das überlappt mit eigenen Mustern)
- ▶ Houston, ich hab sauviele Probleme.
- ▶ Bitte kurz Spielstopp, danke

(7) Befreiung vom Hamsterrad

Sehr viele Probleme und Symptome werden durch zu viel Passivität und Rückzug aufrechterhalten. Manchmal führt aber auch zu viel Aktivität in ein Hamsterrad, das – wieder mal ganz dialektisch gedacht – auch nicht die Lösung sein kann.

DIE TAGE
SO VOLL,
ABER DIE
LEBENS-
LIEBE

Beispiele dafür:

- ▶ Klar geht das Leben weiter, aber ich bleibe hier jetzt noch 'ne Weile stehen und hole Luft.
- ▶ Ja, keine Blumen ohne Regen, aber unter Wasser auch keine Blumen.
- ▶ Die Tage so voll, aber die Gefühle so leer
- ▶ Grade geht mir alles viel zu schnell und ich hab seit vier Monaten Seitenstechen, aber keine Zeit die Arme hoch zu nehmen.
- ▶ Was machst du eigentlich, wenn du fertig bist?

(8) Bedeutung von zwischen-menschlichen Beziehungen

Das ist ein ganz großes Thema – sehr passend, denn Beziehungen zu anderen sind doch für die allermeisten Menschen das Wichtigste überhaupt. Dabei spiegeln Tschiefs Texte die ganze Vielfalt der Bedeutung von Beziehungen, und was daran sowohl schön als auch problematisch ist. Beziehungen sind Rettung und Hafen und geben Sicherheit. Aber sie machen auch verletzlich. Und immer wieder schimmert durch, wie dicht eine »gesunde« Abhängigkeit von anderen an einer dependenten Beziehungsgestaltung liegt, in der zu wenig Verantwortung für das eigene Leben übernommen wird. In Phasen der Unsicherheit können andere Orientierung geben – aber man sollte sich auch nicht zu sehr darauf verlassen. Und es ist notwendig, in Beziehungen auch immer mit einer gewissen Unsicherheit zu leben.

DIEB NOCH MAL
SO LIEBE MICH
ICH WEISS, DU LIEB
MICH GRADE
VERLIEBE ODER
DOCH NUR WEIL
VERAMISSE,

Beispiele dafür:

- ▶ Siehst du, was alles dank dir blüht?
- ▶ Ich zeig dir meine Fehler und Risse und Lücken und du siehst Orte, in die deine Liebe reinpasst.
- ▶ Wenn du grade auch nicht weißt, wie es weitergeht, bleib doch einfach erstmal hier.
- ▶ Lass mich noch fünf Minuten meinen Kopf auf deine

Schulter legen, danach ist zwar alles noch wie vorher, aber so viel weniger schlimm.

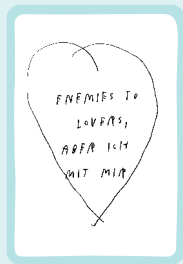
- ▶ Erklärst du mir, wie man mich liebt?
- ▶ Ich will nicht, dass mir warm ist, ich will, dass mich jemand wärmt.
- ▶ Drück doch bitte mich und nicht bloß die Daumen.
- ▶ Pass gut auf mich auf.
- ▶ Ich möchte den Rest meines Lebens mit dir unter einer Decke stecken.
- ▶ Bleib noch kurz so liegen, bis ich weiß, ob ich mich grade verliebe oder doch nur wen vermisse.

(9) Bedeutung von Autonomie

Letztlich muss jeder den eigenen Weg finden, mit und trotz der Menschen im Umfeld.

Beispiele dafür:

- ▶ Vielleicht musst du manchmal jemanden ein bisschen enttäuschen, um ein glückliches Leben zu leben.
- ▶ Ich will alles selbst bestimmen und jemanden, der mir genau sagt, was ich tun soll.
- ▶ Enemies to Lovers, aber ich mit mir



Über den Autor und die Autorin

Sebastian Becker, im Netz bekannt als Tschief, hat sich mit handgeschriebener Poesie einen Namen gemacht. Seit 2012 postet er seine Kunst auf Instagram – zunächst für ein kleines Publikum, doch der Erfolg kam mit der Zeit. Inzwischen folgen ihm dort über 100.000 Menschen, die seine mal nachdenklichen, mal humorvollen, aber stets emotionalen Texte begeistert aufnehmen. Was als Hobby begann, hat sich zu einer beeindruckenden kreativen Karriere entwickelt.



Dr. Gitta Jacob, Psychologische Psychotherapeutin und Supervisorin. Nach 10 Jahren Tätigkeit an der Universität und Uniklinik Freiburg seit 2013 leitende Psychotherapeutin in der digitalen Therapieentwicklung bei GAIA in Hamburg. Autorin zahlreicher Fach- und Sachbücher, Lehrfilme und anderer Medien für die Psychotherapie sowie die Aus- und Weiterbildung.





IMPRESSUM

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. Die Beltz Verlagsgruppe behält sich die Nutzung ihrer Inhalte für Text und Data Mining im Sinne von § 44b UrhG ausdrücklich vor.

GTIN 4019172102708

© 2026 Programm Beltz Psychotherapie & Psychologie

Beltz Verlagsgruppe GmbH & Co. KG

Werderstraße 10, 69469 Weinheim

service@beltz.de, www.beltz.de

Alle Rechte vorbehalten

Lektorat: Antje Raden

Herstellung und Satz: Sonja Droste

Gesamtherstellung: Pario Print, Krakow

Printed in Poland