

Das vorliegende Kartenset basiert auf den Inhalten unseres Therapieprogramms »Training mit sozial unsicheren Kindern« (Petermann & Petermann, 2015). Es wurden wichtige Materialien aus diesem Therapieprogramm grafisch ansprechend aufbereitet, sodass diese über den Einsatz im Rahmen unseres Therapieprogramms hinaus Verwendung finden können. Insgesamt liegen 60 Karten vor, 27 für Kinder im Vorschulalter und 33 für Kinder im Schulalter (bis 12 Jahre). Die Karten für die jeweiligen Altersgruppen sind entsprechend gekennzeichnet (V = Vorschulalter, S = Schulalter).

Anwendungsbereiche des Kartensets

Das Kartenset ist sowohl für die Angstprävention als auch für die Behandlung von Kinderängsten geeignet. Im therapeutischen Bereich stehen folgende Auffälligkeiten und Störungen im Mittelpunkt:

- ▶ Trennungsangst (eher bei jüngeren Kindern)
- ▶ Soziale Ängste
- ▶ Schul- und Leistungsängste
- ▶ Generalisierte Ängste (eher bei älteren Kindern)

Das Kartenset kann flexibel und alltagsbezogen eingesetzt werden. So kann

- ▶ *im Vorfeld einer Therapie* ein Kind für das Thema »Angst« und möglicherweise sogar für die eigenen Ängste sensibilisiert werden;
- ▶ *gezielt eine Therapie vorbereitet* werden;
- ▶ *präventiv in kleineren Gruppen* mit Kindern an der Angst-Thematik gearbeitet werden; und

- ▶ *nach einer Therapie eine Nachsorge* erleichtert werden, indem ein Kind mit dem Angstthema und den eingeübten Bewältigungsmethoden noch einmal konfrontiert wird.

Wer kann das Kartenset einsetzen und wie?

Die Verwendung des Kartensets sollte in erster Linie in Kombination mit unserem Therapieprogramm »Training mit sozial unsicheren Kindern« erfolgen. Alle Materialien sind aus diesem Programm entnommen. Die Instruktionen für den Therapeuten oder Pädagogen sind verkürzt, aber in ausreichender Weise auf der jeweiligen Rückseite einer Karte abgedruckt. Allerdings müssen einige grundlegende Informationen (z.B. die Bedeutung der Leitfiguren, die Bewertung und Durchführung von Entspannungsverfahren) dem Manual entnommen werden.

Alltagsintegrierte Anwendung. Prinzipiell genügen die Instruktionen auf der Kartenrückseite für den alltagsintegrierten Einsatz. Unter »alltagsintegriert« verstehen wir, dass angstbezogene Themen und deren Bewältigungsmöglichkeiten spielerisch bearbeitet werden, bspw. im pädagogischen Alltag (z.B. einer heilpädagogischen Einrichtung, einem Kinderheim mit therapeutischer Zielsetzung) oder im Klinik-Setting mit Hilfe des Kartensets die angstausslösenden oder emotional belastenden Situationen bearbeitet werden können. Ein solcher alltagsbezogener Einsatz von »Therapiematerialien« ergänzt den Einsatz eines Therapieprogramms in besonders flexibler und alltagsnaher Weise.

Therapeutische Anwendung. Die Instruktionen auf der Rückseite einer Karte stellen teils eine Kurzform der Anleitung aus dem Therapiemanual dar, teils aber auch Varianten des Umgangs mit dem Material und teils zusätzliche Möglichkeiten, therapeutisch mit dem Material zu arbeiten. Der erfahrene Kindertherapeut muss entscheiden, welche Vorgehensweise für ein Kind vorteilhaft und hilfreich ist. Neben den für das Kind auszudruckenden Arbeitsblättern aus dem Manual sind die farbigen Karten ansprechend für das Kind und hilfreich für den Kindertherapeuten; damit wird das Therapiemanual flexibler einsetzbar.

Die Anwendung des Kartensets im Rahmen unseres Therapieprogrammes »Training mit sozial unsicheren Kindern« sollte die Instruktionen aus dem Manual als Basis unbedingt berücksichtigen.

Inhalte des Kartensets

Das Kartenset umfasst insgesamt 60 Karten. Im Wesentlichen wurden die Inhalte nach folgenden Prinzipien ausgewählt:

- ▶ Karten, die den Zugang zur Angstproblematik ermöglichen, besitzen eine edukative Komponente und sensibilisieren die betroffenen Kinder für eigene Ängste, indem sie Angst als »universelles Thema« einführen. Hierbei kommt den Leitfiguren eine große Bedeutung zu.
- ▶ Karten, die die Mechanismen der Entstehung und Aufrechterhaltung von Ängsten erläutern (s. Angstpyramide).
- ▶ Karten, die ungünstige Kognitionen aufdecken und schrittweise durch optimistische Überzeugungen ersetzen.

Themen mit optimistischen Überzeugungen sind Ermutigung (z.B. Mutmacher-Instruktionen), Hilfe-Suchen und neue Problemlösungen erproben.

- ▶ Karten zur Vermittlung von positiven Selbstinstruktionen, die jedoch vor allem beim alltagsintegrierten Einsatz mit konkreten Erlebnissen und aktuellen Erfahrungen der Kinder verknüpft werden müssen.
- ▶ Rollenspielvorlagen zur Einübung sozialer Kompetenz: Hierzu liegen Comic-Zeichnungen mit sozialen Herausforderungen vor (z.B. Kontakt aufnehmen, eigene Gefühle äußern und Gefühle bei anderen erkennen). Die Vorlagen werden dazu herangezogen, mit den Kindern die Schritte einer Problemlösung zu erarbeiten. Es ist dabei von Vorteil, eine gelungene und misslungene Problemlösung gegenüberzustellen. Die Vorzüge der gelungenen Lösung müssen dabei klar herausgearbeitet werden.

In erster Linie dient ein Einsatz des Kartensets also dazu, im therapeutischen oder pädagogischen Einzelkontakt Kindern Hilfestellungen zu geben, ihre Ängste zu überwinden. Selbstverständlich können die Karten auch bei Kindergruppen eingesetzt werden. Dabei kann es sich um therapeutische Kindergruppen handeln oder um den alltagsintegrierten Einsatz in einer Kindergruppe einer (heil-)pädagogischen Einrichtung. Möglicherweise können die Karten auch schulbasierte Präventionsprogramme zur Förderung der sozial-emotionalen Kompetenz ergänzen und unterstützen. Eine therapeutische Kindergruppe sollte nicht mehr als vier Kinder umfassen.

Übersicht über den Aufbau des Kartensets

Das Kartenset besteht ausschließlich aus bunt ausgestalteten Zeichnungen, die in den beiden folgenden Kästen aufgelistet sind. Vor allem für die Schulkinder liegen viele der Karten in geschlechtsspezifischen Varianten vor. Dies ist notwendig, weil das Angsterleben und teilweise auch die Äußerungsformen und das Ausmaß des ängstlichen Verhaltens ab dem Grundschulalter geschlechtsspezifisch ausgeprägt sind. Weiterhin übernehmen die geschlechts- und altersspezifisch ausgearbeiteten Leitfiguren eine wichtige Rolle im Rahmen der Angstbewältigung. Sie dienen als Identifikationsfiguren und Modelle für sozial kompetentes Verhalten (vgl. ausführlicher in Petermann & Petermann, 2015).

Übersicht über das Kartenset für Vorschulkinder (V)

- | | | |
|--------------|------------------------|------------------------------------|
| V 1 | Die ängstliche Carina | |
| V 2 | Die Mutmacher-Lisa | |
| V 3 | Der ängstliche Leandro | |
| V 4 | Der Mutmacher-Moritz | |
| V 5 | Antennentiger-Detektiv | |
| V 6 | Kapitän-Nemo-Spruch | |
| V 7a | Lisa: 1-2-3! | V 7b Moritz: 1-2-3 |
| V 8a | Lisa: Schon gut! | V 8b Moritz: Schon gut! |
| V 9a | Lisa: Laut sprechen! | V 9b Moritz: Laut sprechen! |
| V 10a | Lisa: Mut! | V 10b Moritz: Mut! |
| V 11 | Antennentiger: Rot | |
| V 12 | Antennentiger: Gelb | |
| V 13 | Antennentiger: Grün | |
| V 14 | Wovor hat Lisa Angst? | |

- V 15** Wovor hat Moritz Angst?
- V 16** Was hat der Antennentiger nur?
- V 17** Was hat der Antennentiger nur?
- V 18** Was hat der Antennentiger nur?
- V 19** Was hat der Antennentiger nur?
- V 20** Was hat der Antennentiger nur?
- V 21** Was hat der Antennentiger nur?
- V 22** Spitzhut und Rundhut
- V 23** Spitzhut und Rundhut
- V 24** Spitzhut und Rundhut
- V 25** Spitzhut und Rundhut
- V 26** Spitzhut und Rundhut
- V 27** Aufgaben von Carina und Leandro

Übersicht über das Kartenset für Schulkinder (S)

- S 1** Die ängstliche Marie
- S 2** Die mutige Sophie
- S 3** Der ängstliche Niklas
- S 4** Der mutige Max
- S 5** Die Angstpyramide von Marie
- S 6** Die Angstpyramide von Niklas
- S 7** Meister-Detektiv
- S 8** Kapitän-Nemo-Spruch
- S 9a** Sophie: 1-2-3!
- S 9b** Max: 1-2-3!
- S 10a** Sophie: Schon gut!
- S 10b** Max: Schon gut!
- S 11a** Sophie: Laut sprechen!
- S 11b** Max: Laut sprechen
- S 12a** Sophie: Mut!
- S 12b** Max: Mut!
- S 13a** Wolkenkopf Marie
- S 13b** Wolkenkopf Niklas
- S 14a** Wolkenkopf Marie
- S 14b** Wolkenkopf Niklas
- S 15a** Wolkenkopf Marie
- S 15b** Wolkenkopf Niklas

| | |
|-------------------------------------|---------------------------------|
| S 16a Wolkenkopf Marie | S 16b Wolkenkopf Niklas |
| S 17a Wolkenkopf Marie | S 17b Wolkenkopf Niklas |
| S 18a Wolkenkopf Sophie | S 18b Wolkenkopf Max |
| S 19a Wolkenkopf Sophie | S 19b Wolkenkopf Max |
| S 20a Wolkenkopf Sophie | S 20b Wolkenkopf Max |
| S 21a Wolkenkopf Sophie | S 21b Wolkenkopf Max |
| S 22a Wolkenkopf Sophie | S 22b Wolkenkopf Max |
| S 23 Wovor hat Sophie Angst? | |
| S 24 Wovor hat Max Angst? | |
| S 25a Was will Hanna? | S 25b Was will David? |
| S 26a Was will Hanna? | S 26b Was will David? |
| S 27a Was will Hanna? | S 27b Was will David? |
| S 28a Was hat Hanna nur? | S 28b Was hat David nur? |
| S 29a Was hat Hanna nur? | S 29b Was hat David nur? |
| S 30a Was hat Hanna nur? | S 30b Was hat David nur? |
| S 31a Hanna und Lea | S 31b David und Ben |
| S 32a Hanna und Lea | S 32b David und Ben |
| S 33a Hanna und Lea | S 33b David und Ben |

Hinweise zum Einsatz einzelner Karten

In der Regel sind kurze Instruktionen auf der Rückseite der Karten vermerkt. Manche Karten weisen jedoch keine Instruktionen auf der Rückseite auf, da auf beiden Karten-seiten ein Material abgebildet ist. Hierbei handelt es sich um a- und b-Varianten. Zur Illustration der geschlechtsspezi-fischen Leitfiguren wurden jeweils Vorder- und Rückseite einer Karte genutzt. Dies ist auch für die Vorschulkinder realisiert worden. Bei den Schulkindern sind zusätzlich die geschlechtsspezifischen Wolkenköpfe (= von S 13a/b bis S

22a/b) sowie die Comics (= von S 25a/b bis S 33a/b; s. S. 7/8) auf der Vorder- und Rückseite zu sehen. Die Anwendung dieser Karten wird später erklärt (s. S. 11-14).

Die Instruktionen auf den Rückseiten weisen Erläuterungen in normaler und fetter Schreibweise auf. Die normal gedruckten Erläuterungen sollen vorgelesen oder erzählt werden, um ein Kind an ein Thema heranzuführen. Die fett gedruckten Erläuterungen sind manchmal Aufforderungen, meistens jedoch Fragen an ein Kind, die die Anwendung und Arbeitsweise mit der Karte betreffen. Die Fragen auf einer Karte sind so angeordnet, dass ein Kind langsam und schrittweise mit den Themen Angst, Vermeidungsverhalten und Bewältigungsverhalten vertraut gemacht wird. Einige Fragen können ähnlichen Inhaltes sein und je nach Kind alternativ gestellt werden oder als Variation desselben Themas, wenn ein Kind Schwierigkeiten hat, eine Frage zu beantworten.

Prinzipiell ist es sinnvoll, mit der jeweils ersten Karte der Vorschul- bzw. Schulkinder zu starten. Sie stellen die wichtigen Leitfiguren vor; und mit der kurzen Geschichte der Leitfiguren wird nicht nur das Thema Angst und Vermeidungsverhalten eingeführt, sondern es werden auch grundlegende psychoedukative Ziele mit diesen Karten verfolgt (s. die Karten V 1 bis V 4 und S 1 bis S 6).

Nachfolgend wird auf die Handhabung der Karten, die keinen Text mit Instruktionen auf der Rückseite aufweisen, eingegangen.

Selbstinstruktionen zur Ermutigung (V7a/b – 10 a/b; S9 a/b – S 12 a/b)

Sowohl bei den Vorschul- als auch bei den Schulkindern werden die vier »Mutmacher-Selbstinstruktionen« von Lisa bzw. von Moritz und von Sophie bzw. von Max erst nach dem Kapitän-Nemo-Spruch vorgestellt, mit dem Selbstinstruktionen erarbeitet werden. Die ersten beiden Instruktionen stehen in direktem Verhältnis zur Angstbewältigung (= Karten V 7a/b, V 8a/b, S 9a/b und S 10a/b); die letzten beiden Selbstinstruktionen beziehen sich auf sozial kompetentes Verhalten, das in verschiedenen Alltagssituationen hilfreich sein kann (= Karten V 9a/b, V 10a/b, S 11a/b und S 12a/b). Solche Instruktionen unterstützen Problemlösefertigkeiten im sozialen Kontext.

Die Vorschulkinder kennen die Mutmacher-Sprüche bereits aus der Geschichte von der ängstlichen Carina (= V 1) und der Mutmacher-Lisa (= V 2) bzw. dem ängstlichen Leandro (= V 3) und dem Mutmacher-Moritz (= V 4). Daran wird angeknüpft: Aus den vier Selbstinstruktionen wählen die Vorschulkinder den Mutmacher-Spruch aus, den sie aus der Geschichte schon kennen (= V 2 und V 4). Bei den Selbstinstruktionkarten für die Schulkinder verhält es sich etwas anders: Die Kinder wählen eine Selbstinstruktion aus den vier Karten aus (= von S 9a/b bis S 12a/b), die die mutige Sophie (= S 2) bzw. der mutige Max (= S 4) als Tipp der ängstlichen Marie (= S 1) bzw. dem ängstlichen Niklas (= S 3) in der Geschichte gegeben haben könnte.

Sowohl Vorschul- als auch Schulkinder sollen sich einen Mutmacher-Spruch aussuchen, der ihnen am besten ge-

fällt und den sie im Alltag einmal anwenden wollen. Die Alltagssituation muss konkretisiert und auf ein Ereignis begrenzt werden.

Wolkenkopf-Karten (S 13 a/b – S 22 a/b)

Die ersten fünf Wolkenkopf-Karten zeigen die Gesichter der ängstlichen Kinder Marie und Niklas, und diese Wolkenköpfe enthalten keine Selbstinstruktionen (= Karten von S 13a/b bis S 17a/b). Auf den nächsten fünf Wolkenkopf-Karten sind die Gesichter von der mutigen Sophie und dem mutigen Max zu sehen (= Karten von S 18a/b bis S 22a/b). Die Gesichtsausdrücke von ängstlich (= S 13a/b und S 18a/b) über energisch (= S 14a/b und S 19a/b) zu zweifelnd (= S 15a/b und S 20a/b) bis zu »vielleicht doch« (= S 16a/b und S 21a/b) und schließlich mutig und entschlossen (= S 17a/b und S 22a/b) sind sowohl von den ängstlichen als auch den mutigen Mädchen bzw. Jungen identisch. Sie unterscheiden sich jedoch darin, dass die Wolkenkopf-Karten der mutigen Kinder Selbstinstruktionen enthalten, die den Prozess aufzeigen, ängstliche Gedanken zu stoppen, um schließlich zu ermutigenden Selbstgesprächsinhalten zu gelangen. Diese helfen, Vermeidungsverhalten zu unterbinden und sich stattdessen etwas zuzutrauen.

Die Wolkenkopf-Karten mit den Gesichtern der ängstlichen Leitfiguren, die keine Selbstinstruktionen enthalten, sollten einem Kind zuerst gezeigt werden und mit Hilfe folgender Fragen bearbeitet werden (= Karten von S 13a/b bis S 17 a/b):

Wen erkennst du in den Gesichtern?

Zeige mir die Unterschiede in den fünf Gesichtern und sage

mir, was sie bedeuten?

Was fühlt und denkt Marie/Niklas mit den verschiedenen Gesichtsausdrücken?

Erzähle eine Geschichte zu den Gesichtern und lege die Wolkenkopf-Karten dazu in eine passende Reihenfolge!

Anschließend werden die Wolkenkopf-Karten mit den Gesichtern der mutigen Sophie und des mutigen Max dem Kind vorgelegt (= Karten von S 18a/b bis S 22a/b). Es soll systematisch die Gesichtsausdrücke mit denen der ängstlichen Leitfigur vergleichen:

Wen erkennst du in diesen Gesichtern?

Sind es dieselben Gesichtsausdrücke wie bei Marie/Niklas?

Erzähle eine Geschichte von Sophie/Max und lege die Wolkenköpfe mit den Gedanken in eine passende Reihenfolge!

Abschließend kann das Kind ermutigt werden, ein eigenes Alltagsbeispiel zu nennen und aus den Wolkenkopf-Karten der mutigen Leitfigur die Gesichter mit Selbstinstruktionen auszuwählen, die ihm helfen, kein Vermeidungsverhalten zu zeigen, sondern mutig etwas auszuprobieren.

Sozial kompetente Fertigkeiten erkennen, bewerten und umsetzen (S 25 a/b – 33 a/b)

Anhand von drei jeweils geschlechtsspezifisch ausgestalteten Interaktionssequenzen (= Comics) soll für sozial kompetentes Verhalten sensibilisiert werden. Eine Interaktionssequenz besteht aus sechs Bildern, die mit je zwei Bildern auf drei Karten verteilt sind und zusammen einen »Strichmännchen-Comic« bilden. So gehören beispielsweise die Karten S 25a, S 26a und S 27a zusammen. Dieser Comic ist für Mädchen vorgesehen und trägt den Titel

»Was will Hanna?«. Es ist jeweils nur von einem Interaktionspartner die Sprech- bzw. Gedankenblase ausgefüllt. Der Zusammenhang und Ablauf des Geschehens im Comic soll vom Kind aufgrund der Gestik aller Comicfiguren sowie der vorhandenen Texte in den Gedanken- und Sprechblasen bei einer Comicfigur erfasst werden.

Schaue dir jedes Bild der drei Karten genau an; zusammen ergeben sie eine Comicgeschichte. Wovon handelt sie?

Wer ist wer im Comic? Gebe auch den Figuren einen Namen, die noch keinen Namen haben!

Woran kannst du erkennen, was gesprochen und was gedacht ist?

Es sind nicht alle Sprech- und Gedankenblasen ausgefüllt. Du sollst herausfinden, was in die leeren Sprech- und Gedankenblasen am besten hinein passt!

Woran erkennst du, was ein Kind sagen oder fühlen könnte?

Es ist wichtig, dass ein Kind weiß, an welchen Gesten es den Interaktionszusammenhang erkannt hat und aufgrund welcher Merkmale man sozial kompetentes von unsicherem Verhalten unterscheiden kann. Auf folgende Kriterien zur Bewertung einer Geste kann die Aufmerksamkeit eines Kindes durch Fragen gelenkt werden:

Wie ist die Kopfstellung (gesenkt, geradeaus, zur Seite, Blickkontakt vermeidend/suchend)?

Wo und wie sind Arme und Hände (lässig hängend, versteckt, eng an den Körper angelegt)?

Wie steht die Comicfigur da (engbeinig/breitbeinig, lässig/verkrampft stehend)?

Wie ist die Körperrichtung (zu-/abgewandt zu den anderen Figuren)?

Die nicht ausgestalteten Gesichter der Strichmännchen sollen am Ende, nachdem ein Comic hinsichtlich der Sprech- und Gedankenblasen vervollständigt wurde, aus den Wolkenkopf-Karten vom Kind ausgewählt und den Comicfiguren zugeordnet werden. Ob die Wolkenköpfe mit oder ohne Selbstinstruktionen gewählt werden, sollte von der kognitiven und emotionalen Kompetenz eines Kindes abhängig gemacht werden. Bei kognitiv schwachen oder sehr ängstlichen und unsicheren Kindern können die Wolkenkopf-Karten mit Gedanken eine Hilfe für ein Kind darstellen.

In einem Rollenspiel wird der erarbeitete und vervollständigte Comic mit sozial kompetentem Verhalten umgesetzt. Eine der Selbstinstruktionen (S 8 bis S 12a/b) wählt das Kind für die Verhaltensübung aus. Diese Instruktion soll sich das Kind in relevanten Abschnitten beim Nachspielen des Comics leise flüsternd sagen. Die Instruktion hilft dem Kind, selbstsicheres Verhalten auszudrücken.

Die dargestellte Vorgehensweise gilt für alle drei Comics. Ob alle drei Comics mit einem Kind bearbeitet werden oder nur einer, hängt davon ab, welchen Lern- und Übungsbedarf ein Kind hat. Auch die je unterschiedlichen Geschichtenausgänge können bei der Entscheidung herangezogen werden.

Die Comics können auch mit einer Kindergruppe gut bearbeitet und in Rollenspiele umgesetzt werden.

Abschließender Hinweis

Bei der Anwendung des Kartensets ist zu beachten, dass die Karten in einem thematischen Zusammenhang stehen und idealerweise in Verbindung miteinander eingesetzt werden sollten. Je nach Anwendungsbereich und Praxisfeld können aber auch einzelne Karten ausgewählt und bearbeitet werden.

Literatur

Petermann, U. & Petermann, F. (2015). Training mit sozial unsicheren Kindern. Behandlung von sozialer Angst, Trennungsangst und generalisierter Angst (11., überarb. u. erw. Aufl.). Weinheim: Beltz.



© Beltz Verlag, Weinheim und Basel, 2016

www.beltz.de

Illustrationen: Claudia Styrsky

Lektorat: Karin Ohms

Gestaltung und Satz: Uta Euler, Nadine Kunde

Druck: quartettbar, Münster

Printed in Poland

ISBN 978-3-621-28307-6