

# Kein Bock zu reden...

## Kreative Methoden für die Arbeit mit Jugendlichen



**Vanessa Semmler**, Psychologische Psychotherapeutin, Erziehungs- und Familienberatungsstelle der Stadt Fürth

# Die Idee für heute

Gründe kreativ zu sein

Voraussetzungen

Alltagsgegenstände

Einen Anfang finden

Im Verlauf

Malen

Metaphern

Lese-Empfehlungen

- Gründe kreativ zu sein
- Voraussetzungen
- Alltagsgegenstände nutzen
- Einen Anfang finden
- Im Verlauf
- „Malen?!“
- Metaphern
- Lese-Empfehlungen



# Was es schwierig macht...

Gründe kreativ zu sein

Voraussetzungen

Alltagsgegenstände

Einen Anfang finden

Im Verlauf

Malen

Metaphern

Lese-Empfehlungen

Evtl. fremdmotiviert

Klassische Beratung ist  
zu „verschult“

Lustorientierung

Skepsis gegenüber „den  
Alten“

Scham

„Ich weiß nicht, was ich  
sagen soll“

# Was es schwierig macht...

## Gründe kreativ zu sein

Voraussetzungen

Alltagsgegenstände

Einen Anfang finden

Im Verlauf

Malen

Metaphern

Lese-Empfehlungen

Evtl. fremdmotiviert

Klassische Beratung ist  
zu „verschult“

Lustorientierung

Skepsis gegenüber „den  
Alten“

Scham

ABER:

Viele Ressourcen!

Viel zu entdecken!

„Ich weiß nicht, was ich  
sagen soll“

# Voraussetzungen

Gründe kreativ zu sein

**Voraussetzungen**

Alltagsgegenstände

Einen Anfang finden

Im Verlauf

Malen

Metaphern

Lese-Empfehlungen

Eigentlich kaum welche, außer....

**MUT**

**Neugier**

# Alltagsgegenstände nutzen - Beispiele

Gründe kreativ zu sein

Voraussetzungen

Alltagsgegenstände

Einen Anfang finden

Im Verlauf

Malen

Metaphern

Lese-Empfehlungen

- Bunter Karton
- Spielzeug-Waage
- Luftballons
- (Spielzeug-)Telefon
- Verschließbare Kisten/Truhen
- Seile
- Gliederpuppen
- Briefumschläge

# Alltagsgegenstände nutzen - Beispiele

Gründe kreativ zu sein

Voraussetzungen

Alltagsgegenstände

Einen Anfang finden

Im Verlauf

Malen

Metaphern

Lese-Empfehlungen

- Lebenslinien legen mit Seilen und Symbolen
- Mit Gliederpuppe Körperhaltungen (und mit Tesa auch Mimiken) darstellen
- „Eine Pralinenschachtel voll Komplimente“
- „Rezept zur Emotionsregulation“ mit Gewürzdosen
- Energieverteilung in Form von Wasser auf Gläser
- Auf welchen Säulen steht mein Ich?

# Einen Anfang finden

Gründe kreativ zu sein

Voraussetzungen

Alltagsgegenstände

Einen Anfang finden

Im Verlauf

Malen

Metaphern

Lese-Empfehlungen

- Gefühls- und Fragekarten
  - Empfehlung: „Heute bin ich“-Fischkarten und „Wenn du ein Bonbon wärst...“ (Beltz)
- Postkarten oder spezielle Bildkarten
- Interessen der Jugendlichen nutzen
  - Bring mir drei wichtige Gegenstände mit
  - Musik! (Beispiel: „Lowlife“ von Yungblud)



# Und im Verlauf...

- Zum Üben motivieren mit Karten
  - Empfehlung: SOS Gefühlskarten (Beltz)
- Anker: Verknüpfung wichtiger Emotion/Kognition mit Hinweisreiz
  - Lebenskarten oder laminierten Comics/Sprüche
- Kreativität der Jugendlichen nutzen!
- Lieblingsübungen... Kreativ gedacht
  - Z.B. Telearbeit mit Pokemon; Aufstellungen mit Schleich-Tieren

Gründe kreativ zu sein

Voraussetzungen

Alltagsgegenstände

Einen Anfang finden

Im Verlauf

Malen

Metaphern

Lese-Empfehlungen

# „Malen kann ich nicht“

Gründe kreativ zu sein

Voraussetzungen

Alltagsgegenstände

Einen Anfang finden

Im Verlauf

Malen

Metaphern

Lese-Empfehlungen

- Daher: Nicht dominante Hand, Wachsmalstifte o.ä.
- Möglichkeiten:
  - Scribability
  - „Kritzeln“ ohne Absetzen mit 1-2 Farben
  - Körperumriss ausmalen
  - Collagen
  - Kreativ damit weiterarbeiten: Gegenbild
- Es darf abstrakt bleiben!
- Wie/Wo werden Bilder aufbewahrt

# Übung „Gemalte Unterhaltung“

Gründe kreativ zu sein

Voraussetzungen

Alltagsgegenstände

Einen Anfang finden

Im Verlauf

Malen

Metaphern

Lese-Empfehlungen

Fragen zur Reflektion:

- Wie war das Gespräch? Wie habe ich mich gefühlt? Körperempfindungen?
- Welche Farbe ist mehr zu sehen?
- Was war meine Rolle? (Aktiv/passiv, wie viel Raum habe ich eingenommen, habe ich mich zurückgenommen, habe ich provoziert oder nach Harmonie gestrebt?)
- Woher kenne ich diese Muster? Passt das zu mir?

# Übung „Gemalte Unterhaltung“

Gründe kreativ zu sein

Voraussetzungen

Alltagsgegenstände

Einen Anfang finden

Im Verlauf

Malen

Metaphern

Lese-Empfehlungen

Fragen zur Reflektion:

- Wie war das Gespräch? Wie habe ich mich gefühlt?
- Was war diesmal meine Rolle?
- Hat es geklappt, das Muster zu wechseln?
- Falls ja: Wie war das? Wie geht es mir damit?
- Falls nein: Warum nicht?

# Metaphern

[me'tafe] - Substantiv, feminin [die]

---

Übertragung eines Wortes aus der eigentlichen Bedeutung  
in eine andere



Gründe kreativ zu sein

Voraussetzungen

Alltagsgegenstände

Einen Anfang finden

Im Verlauf

Malen

**Metaphern**

Lese-Empfehlungen

# Arbeit mit Metaphern

Gründe kreativ zu sein

Voraussetzungen

Alltagsgegenstände

Einen Anfang finden

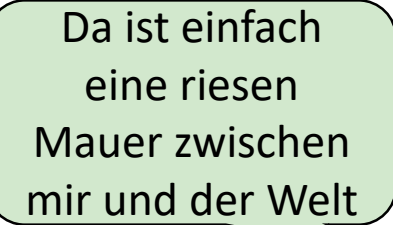
Im Verlauf

Malen

**Metaphern**

Lese-Empfehlungen

- Klient\*innen-Metaphern identifizieren



Da ist einfach  
eine riesen  
Mauer zwischen  
mir und der Welt

# Arbeit mit Metaphern

Gründe kreativ zu sein

Voraussetzungen

Alltagsgegenstände

Einen Anfang finden

Im Verlauf

Malen

**Metaphern**

Lese-Empfehlungen

- Klient\*innen-Metaphern identifizieren
- Validieren

Das klingt für mich nach einem passenden Bild. Du fühlst dich wie von der Welt abgeschottet?

Da ist einfach eine riesen Mauer zwischen mir und der Welt

# Arbeit mit Metaphern

- Klient\*innen-Metaphern identifizieren
- Validieren
- Interpretieren (implizit und explizit)

Da ist einfach  
eine riesen  
Mauer zwischen  
mir und der Welt

Wie sieht die Mauer aus? Größe?  
Material?

Kann man drumrumgehen,  
drüberklettern, einreißen?

Wo würdest du hingehen, wenn  
die Mauer nicht wäre?

Wer hat die Mauer gebaut? Wie  
lange steht sie schon? Warst du  
schon draußen? Jemand drin?

Das Bild von einer Mauer finde  
ich spannend. Passt das Bild?  
Was passt nicht?

Gründe kreativ zu sein

Voraussetzungen

Alltagsgegenstände

Einen Anfang finden

Im Verlauf

Malen

Metaphern

Lese-Empfehlungen



# Arbeit mit Metaphern

Gründe kreativ zu sein

Voraussetzungen

Alltagsgegenstände

Einen Anfang finden

Im Verlauf

Malen

**Metaphern**

Lese-Empfehlungen

- Klient\*innen-Metaphern identifizieren
- Validieren
- Interpretieren (implizit und explizit)
- Umdeuten

Mauern werden aus Angst  
gebaut und schützen,  
vielleicht ist einreißen nicht  
das Ziel...

Da ist einfach  
eine riesen  
Mauer zwischen  
mir und der Welt

# Arbeit mit Metaphern

Gründe kreativ zu sein

Voraussetzungen

Alltagsgegenstände

Einen Anfang finden

Im Verlauf

Malen

**Metaphern**

Lesempfehlungen

- Klient\*innen-Metaphern identifizieren
- Validieren
- Interpretieren (implizit und explizit)
- Umdeuten
- Verändern

Da ist einfach  
eine riesen  
Mauer zwischen  
mir und der Welt

Sie isolieren  
einen aber auch...

Vielleicht  
brauche ich einen  
Zaun. Oder ein  
Tor...

# Arbeit mit Metaphern

Gründe kreativ zu sein

Voraussetzungen

Alltagsgegenstände

Einen Anfang finden

Im Verlauf

Malen

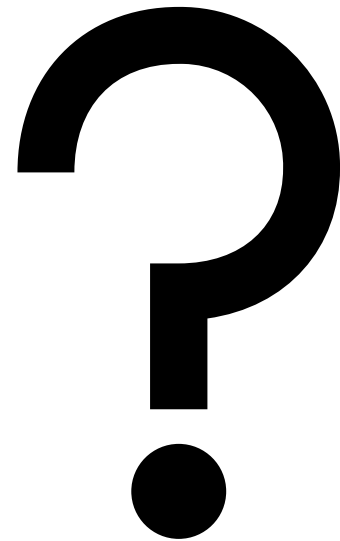
**Metaphern**

Lese-Empfehlungen

- Außerdem: Evtl. imaginativ (weiter)arbeiten
- Evtl. sichtbar machen

Da ist einfach  
eine riesen  
Mauer zwischen  
mir und der Welt

# Offene Fragen?



[Vanessa.semmler@fuerth.de](mailto:Vanessa.semmler@fuerth.de)

Und jetzt...



Traut euch!

# Lese-Empfehlungen

Gründe kreativ zu sein

Voraussetzungen

Alltagsgegenstände

Einen Anfang finden

Im Verlauf

Malen

Metaphern

Lese-Empfehlungen

- Bergmann, F., & Bergmann, D. (2020). *Krimskrams und Co.* Verlag modernes Lernen.
- Cordshagen-Fischer, T., & Fischer, J.-E. (2022). *Therapie-Tools Akzeptanz- und Commitmenttherapie mit Kindern und Jugendlichen.* Beltz.
- Fliegel, S., & Kämmerer, A. (2007). *Psychotherapeutische Schätze* (2. Aufl.). Dgvt-Verlag.
- Fliegel, S., & Kämmerer, A. (2015). *Psychotherapeutische Schätze II* (2. Aufl.). Dgvt-Verlag.
- Gräßer, M., & Hovermann, E. (2018). *Kreative Techniken für die Kinder- und Jugendlichenpsychotherapie. 75 Therapiekarten.* Beltz.
- Kowarowsky, G., & von Puttkamer, C. (2018). *Impact-Techniken. 75 Therapiekarten.* Beltz.
- Lotz, N. (2016). *Metaphern in der Akzeptanz- und Commitmenttherapie.* Beltz.
- Schmitt, R., & Heidenreich, T. (2019). *Metaphern in Psychotherapie und Beratung.* Beltz.
- Sedley, B. (2019). *Stuff that Sucks.* Dgvt-Verlag.