

Anleitung für Therapeut*innen
Übung – Der Kreis
Altersbereich 12-99

Thema
ACT Selbst als Kontext

Dauer
50 Minuten

Übung und Anleitung

Entweder werden in vorherigen Übungen gesammelte schmerzliche Gedanken und Gefühle auf Karten geschrieben oder zu Übungsbeginn erfragt.

Z.B. im Sinne von: was denkst Du gerade jetzt, während wir über (hier das jeweilige das Kind/ den/die Jugendliche*n betreffende Thema) sprechen?

Die jeweilige Antwort, z.B. „ich schaffe das nicht“ wird auf eine Karte geschrieben. Anschließend wird die Frage gestellt: Wer hat gerade diesen Gedanken? Woraufhin die übliche Antwort ist: „Ich“.

Nun nimmt der/die Therapeut*in ein Seil und legt damit einen Kreis auf dem Boden und sagt dabei: Der Kreis symbolisiert „Ich“ und legt die Karte mit dem Gedanken in den Kreis. Dann werden weitere schmerzliche Gedanken und Gefühle gesammelt, möglicherweise auch Körperempfindungen und Erinnerungen. Alles wird einzeln auf Karten geschrieben und in den Kreis gelegt. Mit Aussagen begleitet von: dies ist -Name des Jugendlichen- (auf den Kreis zeigen) und dies sind seine Gedanken (auf die Karten zeigen)

Nun wird der/die Jugendliche gebeten sich in den Kreis zu stellen und zu beobachten, welche Gedanken und Gefühle jetzt auftauchen.

Auch diese werden auf Karten geschrieben und ebenso in den Kreis gelegt.

Anschließend wird erfragt welche Handlungsimpulse diese Gedanken, Gefühle und Erinnerungen immer wieder auslösen, auf Karten geschrieben und ebenso in den Kreis gelegt.

Anschließend wird der/die Jugendliche gebeten den Kreis zu verlassen, eine Position im Raum zu wählen, von wo aus er/sie den Kreis mit den Karten betrachten möchte, ggf. auch mal die Positionen zu wechseln, dichter ran oder weiter weg zu gehen oder auf einen Stuhl zu steigen.

Welche Gedanken und Gefühle kannst du jetzt bei dir beobachten?

Auch diese werden wieder in den Kreis gelegt.

Macht es einen Unterschied im Kreis zu stehen oder den Kreis mit all den Karten mit etwas Entfernung zu betrachten? Wann könnte es hilfreich sein, all das mit etwas Abstand zu betrachten?

Abschließend kann noch gefragt werden:

Wer soll die Richtung vorgeben, der „Bestimmer“ sein, du oder deine Gedanken/Gefühle/Erinnerungen?

Materialien
Pappkarten
Seile

Lerneffekte und Gesprächsthemen

In dieser Übung geht es darum bewusst die Perspektive eines Beobachters einzunehmen, die eigenen Gedanken mit Abstand zu beobachten.

Wichtige Hinweise

Diese Übung setzt ein gewisses Maß an Fähigkeit zum Perspektivwechsel voraus.