

Grundlagen für die Arbeit mit Symbolen

Symbole als Dolmetscher

Es ist alles schon da. Du musst es nur finden.

Die Arbeit mit Symbolen als Methode der Interventionen Ein
Handwerkszeug

**in Therapie, Beratung, Begleitung von Teams und in der
Pädagogik**

Mit dem Text:

Schritte zum aufrechten Gang

Wilfried Schneider

© 2011/2013/2014/2015

Inhalt

1. Vorwort

2. Zur Entstehung des Handwerkszeugs und der Arbeitsweise
3. Was ist ein Symbol in unserem Zusammenhang und wie wirkt es?
4. Was können Symbole und die Zugänge?
5. Ebenfalls um Alternativen zur Sprache geht es da, wo Sprache zur Verschleierung und Erhaltung des alten Zustandes benutzt wird
6. Gruppen von Symbolen
7. Symbole - Emotionen - Erinnern
8. Behalten und Erinnern
9. Ein Wechselspiel zwischen Erleben – Erinnern – Emotion/Gefühl sorgt fürs Behalten und (besonders über das Symbol) fürs Erinnern
10. Ähnlichkeiten und Verwandtschaften in der Arbeit mit Symbolen
11. Wo und wann ist die Arbeit mit Symbolen besonders geeignet?

12. Zeit und: Wer soll wen verstehen?

13. Was gegen eine Standardisierung spricht

14. Die Bandbreite und Vielfalt der Symbole
15. Techniken und Grundlagen
 - 15.1. Die Kunst des Weglassens und Wahrnehmens
 - 15.2. Fragen: Wer? Was? Wann? Wo? Wie? (Nicht nach dem Warum fragen) – Fragen nach Alternativen
 - 15.3. Entwicklungspsychologie, Abwehrmechanismen, Angst und Widerstand
 - 15.4. Ressourcen
 - 15.5. Gruppe, Gruppenstellverteter, Gruppenklugheit
 - 15.6. Strukturen geben Orientierung und Sicherheit
16. Arbeitsschritte
17. Interventionen (Diese werden im Buch selbst den wesentlichen Teil ausmachen und ist in Arbeit und sind in diesem Text noch nicht vorhanden)

18. Schritte zum aufrechten Gang

19. Quellen und Hinweise

1. **Vorwort**

1992 begann ich Interventionen zu entwickeln, bei denen Sprache nicht der wesentliche Teil der Arbeit ist. Vielmehr spielen Symbole in Form **begreifbarer Gegenstände** die zentrale Rolle.

Im Laufe der Jahre sind rund 300 solcher Interventionen entstanden. Die Erfahrungen will ich auf diesem Weg Kolleginnen und Kollegen zur Verfügung stellen und nutzbar machen. Der hier vorliegende Text versteht sich als Einführung.

Die Interventionen werden zu späterer Zeit im Kapitel 17 beschreiben.

Die praktische Arbeit mit Symbolen in Therapie, Beratung, Pädagogik und Supervision erfordert eine Beschreibung der Grundlagen für diese Aktivität.

Hier werden alle wesentlichen Gedanken, Erfahrungen und Perspektiven dazu dargestellt.

Daneben, jedoch mit nicht weniger Gewicht, gibt es Wirklichkeiten, Inhalte, Ereignisse, Techniken und Themen, die in Therapie, Beratung und Supervision ständige Begleiter sind. Auch ich habe damit meine Erfahrung gemacht und ihre Bedeutung, sicher auch nach vielen Widerständen, nicht nur akzeptiert, sondern schätzen gelernt. Das sind die Themen „Ressourcen“, „Gruppe“, „Gruppenklugheit“, „Strukturen geben Orientierung und Sicherheit“, „Therapiesitzungen, Beratungen und Wirklichkeit“, „Entwicklungspsychologie“, „Abwehrmechanismen, Angst und Widerstand“. Meine Gedanken und Erfahrungen dazu teile ich in diesem Zusammenhang mit.

Um Arbeit besser zu verstehen und damit Zusammenhänge in diesem Buch zu verdeutlichen, ist das Kapitel „Schritte zum aufrechten Gang“ hinzugefügt.

2. **Zur Entstehung des Handwerkszeugs und der Arbeitsweise**

Erste Begegnungen, Beobachtungen und Wahrnehmungen mit Klienten ergaben:

- Sie sind ängstlich, fast apathisch oder ständig in Bewegung
- Sie haben einen dicken, scheinbar undurchdringlichen Panzer um ihre Seele gebaut
- Sie reden, vor allem dann, wenn es um ihre Situation geht, dem Therapeuten mit großem Geschick nach dem Mund und finden schnell Nebenkriegsschauplätze, und zwar nicht aus Bösartigkeit, sondern aus Angst, dem Drama zu begegnen
- Sie besitzen eine perfekte Begabung, die Schwächen ihrer Mitmenschen in Sekundenschnelle zu erfassen und zu nutzen, um dann je nach

Bedarf den Honigquast oder die Peitsche einzusetzen nach dem Motto, „du bester Therapeut“ oder „du unfähiger Therapeut“.

Ich war hilflos und verunsichert in der Frage, wie komme ich mit den Klienten ins Gespräch, um sie in Bewegung zu bringen, den scheinbar undurchdringlichen Panzer behutsam zu öffnen und ihren Maschen nicht zu erliegen.

Eines Tages hatte ich einen handtellergroßen Stein (Porphyr) mitgebracht. Form, schwarze Oberfläche und die wie heraus gemeißelt aussehenden Rechtecke, die eine weiße Farbe zum Vorschein brachten, faszinierten die Klienten. Der Stein ging von Hand zu Hand.

Ich hatte den Eindruck, dass sie ihn streichelten. Ich erzählte, dass ich diesen Stein als einzig großen an einem breiten Sandstrand gefunden hätte. Bald begann ein Gespräch über Sehnsüchte (befreit an einem Strand zu sitzen), die Härte von Steinen („Damit habe ich mal ein Apothekenfenster eingeschlagen“) und anderes mehr. Die Klienten waren auf verschiedene Weise aktiv geworden.

Daraufhin habe ich wenige Tage später das Set „Dornen - Federn (Watte) - Gold - Sand - Scheiße – Steine“ erdacht, zusammengestellt und in der nächsten Therapiesitzung eingesetzt. Und Stella der es bis dahin nicht möglich war, über Erlebnisse zu berichten, in denen es um Gewalt, Missbrauch, Prostitution ging, konnte mit jenem Material diesen Teil ihrer Geschichte erzählen.

Mir wurde klar, dass die Klienten, haben sie Symbole vor sich und können sie auch in die Hand nehmen, ohne Worte von sich erzählen, sich schnell in Spiel* verlieren, sich nicht kontrollieren müssen, von Beginn der Arbeit an aktiv sind und diese Materialien schnell als Kommunikationsmittel nutzen und akzeptieren. Und, was mir sehr wesentlich erscheint, Spaß daran haben. * Dabei berücksichtige ich, dass Spiel auch zum "Verstecken" genutzt werden kann, wie Violet Oaklander schreibt. "Ein Kind kann im Spiel aber auch vermeiden, seine Gefühle und Gedanken ¹ zu zeigen - und meiner Meinung nach ist es wichtig, dass der Therapeut erkennt, wann es das tut.“ In den folgenden Jahren habe ich immer wieder dann, wenn Sprache nicht reichte, nach neuem Handwerkszeug gesucht. Entweder fand ich es in Baumärkten, Spielzeugläden, in der Natur, in der Kunst, hatte spontane Ideen zum Handeln oder baute selbst, was es nicht gab. Daraus sind schließlich die Therapiekoffer entstanden und die Frage von Kolleginnen und Kollegen nach Workshops, um die Nutzung der Idee und des Handwerkszeugs zu lernen.

Über viele Jahre habe ich es hinausgeschoben, diese Materialien so aufzubereiten, dass ich sie zum Verkauf anbieten konnte. Nach immer intensiverem Drängen von Kolleginnen und Kollegen habe ich im Juli 2002 die Firma Schneider-Therapiekoffer und Texte gegründet. Im Oktober/November 2002 war schließlich die Internetseite <http://www.schneider-therapiekoffer.de> fertig. Die Firma habe ich zum 1. September 2014 an die Psychologin Monika Winter, Parsberg weitergegeben. Seit dem gibt es meine neue Seite www.psychologische-symbolarbeit.de. Damit verbunden ist die **Ausbildung zur Psychologischen Symbolarbeit**, die im November 2014 in Hamburg begann.

Dies ist nur gelungen, weil mir besonders Laszlo A. Pota, Begründer und Leiter des COME IN! in Hamburg dafür alle Unterstützung und viel Raum gegeben hat. Dort war ich ab 1992 viele Jahre tätig. Das COME IN! ist eine stationäre Langzeittherapie-Einrichtung für drogenkranke Kinder und Jugendliche (12 bis 18 Jahre, in

Ausnahmefällen jünger oder älter) in Hamburg. Die ersten Klienten wurden Anfang Dezember 1992 aufgenommen.

Das COME IN! ist die erste Einrichtung dieser Art für die genannte Altersgruppe. Entsprechende Erfahrungen für Organisation und therapeutisches Arbeiten, die als Vorbilder hätten dienen können, gab und gibt es nicht. Für mich war das die erste Begegnung mit drogenkranken Kindern und Jugendlichen.

Erfahrungen mit anderen Altersgruppen, Störungsbildern, Arbeitsfeldern, Settings und Kulturen sind im Laufe der Jahre hinzugekommen.

3. Was ist ein Symbol in unserem Zusammenhang und wie wirkt es?

„Die Welt ist wie ein Wald voller Zeichen, die gedeutet werden wollen“, so Umberto Eco 1932

Wir können Menschen durch Symbole eine Sprache geben, wenn ihnen die Worte fehlen. Eindrücklich beschreiben ist es in dem Lied „Still“ von Jupiter Jones

„So Still,
 das jeder von uns wusste,
 das hier ist, für immer,
 für immer und ein Leben
 und es war so still,
 das jeder von uns ahnte,
 hierfür gibst kein Wort,
 das jemals das Gefühl beschreiben kann.
 So still, das alle Uhren schwiegen,
 ja, die Zeit kam zum erliegen...“

Symbole können zum Dolmetscher werden, und sie sind Transportmittel für das, was man nicht sagen kann oder will.

Nähern wir uns dem Aspekt, welche Bedeutung Symbole in meiner Arbeit haben.

Ein Symbol kann aus der Erfahrung eines einzelnen Individuums viele, teils unendlich viele Bedeutungen haben und ist je nach Substanz immer mit einem, meist mit mehreren Gefühlen verbunden. Betrachtet man das Zusammenspiel von Bedeutung und Gefühl, so gibt es keine zwei identischen Bedeutungen eines Symbols.

Donald Sandner² bietet folgende Beschreibung an: „Ein Symbol ist jedes Ding, das als Begriffsträger dienen kann. Ein solches Ding kann ein Wort sein, eine mathematische Formel, ein Akt, eine Geste, ein Ritual, ein Traum, ein Kunstwerk, alles, was einen Begriff transportieren kann, es kann sich um einen sprachlich-rationalen, einen imaginal-intuitiven oder um einen gefühlsmäßig-evaluativen Begriff handeln. **Die Hauptsache ist, dass das Symbol ihn wirksam transportiert.** Der Begriff ist der Sinn des Symbols.“ Donald Sander bezieht sich in seiner Definition auch auf die umfangreiche und wichtige Arbeit von Susanne K. Langer „Philosophie auf neuen

Wegen - Das Symbol im Denken, im Ritus und in der Kunst“³. Für unsere Arbeit ist darin besonders bedeutsam das Kapitel „Die Logik der Anzeichen und Symbole“ (Seiten 61 bis 85).

Der Kern der Arbeit mit Symbolen besteht darin, jemanden sich selbst erreichen zu lassen. Es geht nicht vordergründig darum, irgendetwas zu erreichen.

David J. Groves und B.I. Panzers Verständnis von Symbolen ist folgendes: „Es sind abgeleitete Symbole. Sie unterscheiden sich von den Jungschen Symbolen insofern, dass sie eher eine persönliche Eigenart besitzen, eher idiosynkratisch (spezifisch, eigentümlich, Selbst-Eigenheit) sind als universal. Nur der Mensch, der das Symbol in diesem Moment der Arbeit so benutzt, versteht es so, meint es so, empfindet es so, deutet es so. Daher ist das Symbol, wie auch alle anderen Symbole nicht zu verallgemeinern, nicht zu generalisieren oder zu standardisieren.

Das Symbol eines jeden Klienten ist eine innere Erfahrung: ein physisches oder psychisches Gefühl innerhalb der Grenzen seines Körpers. Es hat eine Autonomie.“⁴ Damit sind wir meiner Vorstellung und Praxis schon erheblich nah. In meiner Arbeit kommt immer hinzu, dass es stets im doppelten Sinne um Begreifen geht. Das ist der wesentliche und teils grundlegende Unterschied zu anderen Standpunkten.

Arbeiten mit Symbolen⁵ heißt: etwas tun. Ich bin immer das, was ich tue. Ich tue das, was ich bin.

Jeder Gegenstand eignet sich als Symbol. Es wird zum Bedeutungsträger. Über die Wahl entscheidet der Klient, und mit der Wahl verbindet er eine Geschichte und ein oder mehrere Gefühl(e). Über diesen Weg kommen wir den Fragen und Unklarheiten näher, wir beginnen schnell zu verstehen.

Gegenstände, Dinge spielen in meiner Arbeit auch die zentrale Rolle.

Symbole sind Stellvertreter für Situationen, in denen andere Formen der Kommunikation, wie z.B. Gestik und Mimik, nicht gelingen.

Mein Interesse war und ist, herauszufinden, wie der Klient von Beginn an eigenverantwortlich agieren kann und wie Prozesse, auch Lösungen und Veränderungen, beschleunigt und abgekürzt werden können. Das bezieht sich ebenso auf die Vorgänge innerhalb einer Sitzung. Klienten nennen es „schnell auf den Punkt kommen“.

Wenn einem das Wasser schon bis zum Hals steht, sollte man nicht auch noch den Kopf hängen lassen.

Das geschieht tatsächlich in erstaunlicher Kürze. Und es gibt Faktoren, die verhindern, dass der Klient dabei emotional überfordert ist.

Es gelingt am besten, wenn in diesen Arbeitsschritten die Fähigkeiten ebenso früh erkennbar wie erlebbar sind.

Fähigkeiten, Stärken (Ressourcen) gehören gleichberechtigt, wie auf beiden Seiten einer Waage, so dazu, wie das Verstehen des Problems und die Klarheit des Ziels. Ich fordere immer wieder ein, genau das verbindlich und ganz praktisch zu nutzen.

Seit 1992 beschäftige ich mich mit Symbolen, wenn ich bei Anamnese, Diagnose, Beratung und Therapie nach Lösungen suche.

Alle Interventionen und kreativen Medien sind in Situationen therapeutischer Arbeit entstanden. Sie sind Handwerkszeug, das der Klient im wörtlichen Sinne

begreifen kann. Die Materialien eignen sich für alle Settings. Der Gebrauch ist **altersunabhängig**. Sie sind **anamnestisch, diagnostisch, als therapeutische Intervention**, ebenso in **Supervision, Teambegleitung, Beratung und Präventionsarbeit** zu gebrauchen.

Wo enden Beratung, Begleitung, Supervision, Prävention, und wo beginnt Therapie?

Natürlich gibt es den Übergang, die Grenze zwischen dem einen und dem anderen. Oft ist es keine scharfe Grenze, nicht selten eine breite Grauzone, und eine Antwort wird hier nur schwer zu formulieren sein.

Befindet man sich in der praktischen Arbeit, und ist vorab diese Fragestellung aufgetaucht, so lässt sich in der Arbeit recht gut gemeinsam feststellen, wo die Grenze beginnt und wann sie in Sicht kommt. In der Beschreibung einiger Interventionen greife ich das Thema auf und versuche an praktischen Beispielen, die Grenze aus meiner Sicht aufzuzeigen und zu begründen.

Entscheidend in dieser Frage ist jedoch, inwieweit Therapeut, Berater, Trainer und so weiter verantwortlich handeln.

Es gibt Kolleginnen und Kollegen, die gerne in der Therapeutenrolle sein möchten, es aber nicht dürfen. Sie scheinen immer wieder versucht zu sein, sich nicht an diese wichtige Regel zu halten. Das ist gefährlich.

4. Was können Symbole und die Zugänge?

Symbolische Gegenstände müssen so beschaffen sein, dass man sie nicht zu erklären braucht. Der Gegenstand muss in dem Sinne eindeutig sein, dass er subjektiv vieles sein könnte - so zum Beispiel Symbol für die Straßen oder die Materialien Dornen, Federn, Gold, Sand, Scheiße, Steine, Watte - oder eine spezielle Sache unmissverständlich erklärt und von jedem auch verstanden wird, wie beispielsweise die Seife UNSCHULD beim Thema Schuld.

Mit symbolischen Gegenständen haben wir **Transportmittel** zur Verfügung, die **Auslöser** fürs Sich-Erinnern, **Anreger** für Bestandsaufnahmen und **Geburtshelfer** für Planungen und Zukunft sind.

Es ist so, als nähmen uns die Symbole an die Hand.

Erzählen wir mit Hilfe von Symbolen, dann erzählen wir immer auch von den dazugehörigen Gefühlen. So ist das Tun das zu Ende bringen von Fühlen und Denken.

Erlebt wird, dass etwas, was ich tue, gelingt.

Immer vorausgesetzt, dass ein Klient sich entschieden hat, sich zu erinnern, sich zu betrachten, zu planen, was seine Vergangenheit, Gegenwart oder Zukunft betreffen, und wir in diesen Zusammenhängen mit Symbolen arbeiten, dann ist es, als ob jemand für ihn spräche oder einfach den Anfang machte, der ja oft so schwer scheint. Wir berühren jeden Gegenstand und damit jedes Symbol, das in diesem Moment mit einem oder mehreren Gefühl(en) besetzt ist, und begreifen daher im wörtlichen wie im übertragenen Sinne. Das Symbol wird zum Vermittler. Es ermöglicht dem Klienten, eine sinnvolle Distanz zu sich selbst zu wahren, was, bezogen auf sein Thema, die Angst vermindert. Das wiederum macht mutiger und ist oft die Voraussetzung, sich überhaupt etwas zuzutrauen.

Der symbolische Gegenstand ist etwas, das gleichzeitig auch Distanz schafft wie ein Vermittler. **Auch hier gilt, wo die Angst sich verkleinert, vergrößert sich der Mut.** Der Gegenstand, also das Symbol, die vom Klienten aufgebaute Arbeit, schafft Distanz zwischen dem Thema, den Ereignissen und dem Klienten derart, dass die damit verbundenen Emotionen als nicht so bedrohlich empfunden werden, das schweigen die Folge wäre. Er erzählt über sich, nutzt dazu aber die Symbole, die er einzeln und als Gesamtheit erklärt. Es macht um so vieles leichter, dass Worte gefunden werden, alles erträglich ist.

Machen Sie folgenden Versuch:

Schreiben Sie auf ein Blatt Papier ein großes **K** für Klient und über das **K** schreiben Sie ein großes **P** für Problem. Beide liegen übereinander und Sie können sich dabei vorstellen, wie eines über dem anderen liegt und sich beide zu nah sind, wenn es um eine ausreichend angstfreie Betrachtung gehen soll. Nehmen Sie sich nun ein zweites Blatt und schreiben Sie ein großes **K** und ein großes **P** im Abstand von vielleicht 10 cm daneben. Den Abstand zwischen beiden können sie sich als **S** wie Symbol, beziehungsweise die Arbeit, die der Klient zum Thema mit dem symbolischen Material erarbeitet hat, vorstellen. Dieser Abstand senkt die Angst um so viel, dass wieder Worte gefunden werden.

Über das konkrete Symbol gelingt es nicht nur besser, sich zu erinnern, sondern auch, darüber zu berichten. Ich äußere mich über den Gegenstand, der da steht oder den ich in der Hand halte.

Es entsteht eine Darstellung. Darin werden neben der **Gesamtheit** des Themas bzw. Problems oft auch schnell ein **Detail** oder viele **Details** sichtbar und verständlich. Wenn ich in der Rolle des Zuhörers bin, wirken diese Augenblicke wie ein Blitzlicht, das den Nebel lichtet. Auf der Seite des Klienten nehme ich ein Erstaunen wahr, dann eine kurze Schweigepause, der ein gut wahrnehmbares Durchatmen folgt. In der Darstellung werden **Zusammenhänge** erkannt, die bis dahin als dem Thema nicht zugehörig betrachtet wurden. Vom Verstehen der Ursachen war der Klient bis dahin meist weit entfernt.

Über die symbolischen Darstellungen verstehen wir also sowohl das Ganze als auch Details und bis dahin unklare Zusammenhänge schneller und differenzierter.

Gemeinsames Bild: Hat ein Klient mit Symbolen eine Darstellung fertig erarbeitet und sie in der Gesamtheit und den Details erklärt, dann haben alle neben der verbalen Information das gleiche Bild vor Augen. Missverständnissen wird vorgebeugt. **Alle beziehen sich auf das, was jeder sieht.**

Wir kennen die umgekehrte Situation. Wir haben etwas verbal erklärt bekommen, und mangels eines gemeinsamen Bildes entstehen so viele Bilder in den Köpfen und Seelen wie Menschen beteiligt sind. Das schafft Missverständnisse am laufenden Band. Nicht selten entsteht daraus handfester Streit im destruktiven Sinne; Beiträge zu Lösungen werden nicht möglich.

Arbeit mit begreifbaren Symbolen bedeutet also: Durch den Gegenstand (das Symbol) wird ein Abstand so hergestellt, dass die Darstellung erträglich wird.

Wie kann man sich die Zugänge über Symbole vorstellen?

Vier Zugänge, die aufeinander bezogen funktionieren, sind zu beobachten.

1. Ich sehe ein Symbol, und es erinnert mich an ein Ereignis. Ich erinnere mich.

Unterstützt durch das konkrete Symbol fällt es leichter, von mir zu berichten, als ohne den Gegenstand, den ich in der Hand halte oder vor mir habe. Daher öffnen sich Fenster und Türen schneller. Ich erkläre ja erst den Gegenstand, danach rede ich über mich.

2. Hat man erst einmal begonnen zu arbeiten, dann geschieht sehr schnell das, was wir kennen, wenn wir in der Familie oder mit Freunden zusammensitzen und über frühere Zeiten sprechen. Schnell öffnen sich Fenster und Türen, durch die wir in die Vergangenheit schauen.

3. Bilder, die so entstehen, brauchen einen Gegenstand, ein Symbol. Also wird zu der Erinnerung der passende Gegenstand gesucht und gefunden.

4. Man hat ein Symbol in der Hand und weiß nicht, wo man es hintun soll, will es aber auch nicht zurückstellen. Offensichtlich gehört es zu mir, ich kenne aber die Bedeutung noch nicht. Empfehlung: Mit dem Symbol in der Hand zum Beispiel über die Lebensstraße fahren und dabei feststellen, wo der Magnet ist. Hierhin kann das Symbol gestellt werden, ohne dass die Bedeutung klar ist. Im Laufe der Arbeit wird sie in der Regel deutlich.

5. Ebenfalls um Alternativen zur Sprache geht es da, wo Sprache zur Verschleierung und Erhaltung des alten Zustandes benutzt wird

Die beste Möglichkeit, nichts zu sagen, ist die Sprache. Wenn etwas verborgen bleiben soll, dann rede möglichst viel. Oder „um Kopf und Kragen reden“.

Wenn Worte der Tat nicht nah sind, werden beispielsweise großartige Ankündigungen gemacht, dass es morgen endlich und endgültig losgehe. Mein Kommentar: „Mich interessiert nicht, was du ankündigst. Mich interessiert ausschließlich, was du tust oder unterlässt.“

Sprache ist oft eine Veranstaltung zur gegenseitigen Behinderung. Was du sagst, ist richtig. Das Gegenteil auch.

Sprache wird benutzt, um auf **Nebenkriegsschauplätze** zu führen - Nebelbomben und andere Techniken der Ablenkung werden eingesetzt (Bodenbrüter). So werden unbewusste Inhalte und damit verbundene Informationen aufrecht erhalten, die nur die sprachliche Gewandtheit des Klienten beweisen.

Sprache ist Futter, **Peitsche** oder **Honigquast** für den Partner, Kollegen, Therapeuten oder für wen auch immer.

Es gibt destruktive Diskussionen, die nicht zu Erkenntnissen und Lösungen führen.

Zum Beispiel der immer wieder neue Versuch, festzustellen „**Wer hat schuld?**“

Das sind Diskussionen, die in der Vergangenheit steckenbleiben und den Status quo erhalten sollen.

6. Gruppen von Symbolen

Symbole, mit denen ich arbeite, sind in der Regel **dreidimensional** und daher im **doppelten Sinne begreifbar**. Tierfiguren verwende ich nur bedingt und in kleiner Auswahl. Menschliche Figuren sind ebenfalls in nur geringer Zahl vorhanden. So zum Beispiel Teufel, Hexe, Nonne und einige neutrale Holzfiguren. Konkretere Figuren dieser Art sind wenig deutbar. Zum Beispiel sagt die männliche Figur auf einem Feld der Lebensstraße wenig aus. Jeder hat einen Vater, ob er ihn kennt oder nicht. Steht

dort beispielweise ein Werkzeugkasten und dieser symbolisiert den Vater, dann wird es interessant.

- **Die Therapiekoffer** „Inseln der Gefühle, „Eigenschaften und Ziele“, „Straßen und Symbole“, „Botschaft - Weg - Ziel“, „Dornen, Federn, Gold, Sand, Scheiße, Steine, Watte“, „Beziehungs- und Dramadrieeck“, „Gefühlstern“, „Ich-bin-dran-Stab“.

- **Gefundene Gebrauchsgegenstände, Objekte aus der Kunst, der Natur und selbstentwickeltes Handwerkszeug.** Beispiele: Baumscheibe, Bilderrahmen, Blanco puzzle, Geldstücke, Geheimniskästchen, Hundenapf, Ich-Koffer, Luftballonauto, Magnete, Mausefallen, Rose von Jericho, Stühle, Schwamm, Schlüssel, Schatzkästchen, Seife Unschuld, Tau, Uhren, Wie alt bin ich jetzt?, Zehn-Zimmer.

- Daneben verwende ich genau ausgesuchtes **Material in Form von besonderen Abbildungen und Texten**, die, als Symbol im richtigen Moment eingesetzt, dem Erfolg der obengenannten Symbole ähneln. Das sind zum Beispiel die OH- Karten, Taskkarten, Schneider-Therapiekarten (Köpfe - Gesichter, Bewertungen - Programmänderung), diverse Würfel, Brief an die Mutter, „Eine Tüte voller Liebe“, auch ausgesuchte Postkarten und ähnliches mehr, ferner wenige Arbeitsblätter. Dieses nicht direkt greifbare Handwerkszeug erklärt vielleicht der folgende Witz: Herr Gruber bekommt eine Karte aus Wien. „Da steht ja gar nichts drauf“, sagt der Postbote verblüfft. „Kein Wunder“, antwortet Herr Gruber. „Die Karte ist von meinem Bruder, aber wir sprechen schon seit Jahren kein Wort mehr miteinander.“⁶

Außerdem gibt es Übungen, wie **spezielle Rollenspiele und Tätigkeiten**, die ebenfalls symbolisch eine starke und direkte Wirkung haben.

In der Beschreibung der einzelnen Interventionen ab Seite .. werden die Unterschiede und vor allem Gemeinsamkeiten deutlich.

Symbole werden nicht unbewusst oder gar magisch benutzt, sondern bewusst. Klienten setzen sich nicht damit auseinander, was sie dazu glauben, vielmehr verfolgen sie das Ziel, den Hintergrund der Bedeutung zu erfahren.

7. Symbole - Emotionen - Erinnern

Ein Mensch verbindet mit jedem Gegenstand, unabhängig davon, ob und wie gut er ihn kennt, etwas aus seinem Leben. Es wird also eine Verbindung zwischen einem Ereignis, einer Erinnerung und dem Gegenstand hergestellt. Ereignis und Erinnerung sind immer **emotionsgefärbt**. Das wird insofern von hoher Bedeutung für unsere Arbeit als das Zusammenwirken von aktivem Tun und Erleben, verbunden mit Gefühlen, dazu führt, dass davon kaum etwas vergessen wird.

Gerald Hüther schreibt: „Das, was uns nicht emotional berührt, bekommen wir, wenn überhaupt, nur mit großer Mühe in den Kopf, und wenn wir es nicht ständig wieder aufsagen, ist es im Nu wieder verschwunden.“⁷

Oder folgendes aus einem Interview mit Eric Kandel:

SPIEGEL: Haben Sie bei sich irgendwelche Regeln ausgemacht, warum Sie manches behalten, anderes aber vergessen haben?

KANDEL: Ja, ein Geschehnis muss wichtig für mich sein. Während es geschieht, muss ich meine Aufmerksamkeit darauf richten. Ohne Aufmerksamkeit wird nichts behalten - und ohne dass es für meine Gefühle bedeutend ist, auch nicht.⁸

Eine Klientin dazu: Symbole sind gefühlsnah und gefühlsdicht.

Gefühl ist immer authentisch. „Symbole sind in der Lage, die gefühlte Einmaligkeit bestimmter Momente für die betroffenen Akteure (und nicht nur für diese) wieder zu vergegenwärtigen - und zwar als präsentenes Gefühl und nicht als Wissen davon“.⁹

Seit 2007 forscht eine große Gruppe von Wissenschaftlern aus 23 Disziplinen in dem Berliner Forschungsprojekt „Languages of Emotion“ über die Sprache der Gefühle und die Rolle der Gefühle nach. In diesem Zusammenhang zeigen sie auch auf, dass 80 Prozent menschlicher Entscheidungen auf Emotionen beruhen¹⁰.

An dieser Stelle ein Hinweis auf das Buch "Emotion und Gehirn" von Antonio R.Damasio "Selbst ist der Mensch"¹¹. Es handelt sich um eine der fundiertesten Publikationen über die Rolle der Gefühle im Konzert mit anderen psychischen Funktionen bei der Lebensgestaltung des Menschen aus neurowissenschaftlicher Sicht.

Der Gegenstand symbolisiert also dieses Ereignis, diese Erinnerung.

Jeder vom Klienten gewählte und auf die Straße (zum Beispiel Lebensstraße) gestellte Gegenstand ist zeitgleich emotional besetzt und wird so sein eigen und auf diese Weise zum Symbol.

Die Verbindung zwischen Denken, Handeln und Emotionen wird erreicht. Emotionaler Bezug ist da und damit ein Bei-sich-Sein, ein Zu-sich-Stehen. **Das bin ich.**

Da, wo Ereignis und Emotion eine Verbindung eingegangen sind, mag das noch so weit zurückliegen, hat es sich eingepreßt und kann auch nach vielen Jahren wieder abgerufen werden. Und es wird erstaunlich leicht, für die Erinnerung ein Symbol zu finden. Beschleunigt wird dieser Prozess durch die Erfahrung in der Arbeit selbst (zum Beispiel beim Legen einer Lebensstraße), dass sich Türen und Fenster zu den Ereignissen auftun, lassen wir uns erst einmal darauf ein. Jeder kennt diesen Vorgang, wenn er daran denkt, wie sich Fenster und Türen öffnen, sobald über früher geredet wird, über die Kindheit beispielweise, die Schulzeit oder andere weit zurückliegende Ereignisse.

Im Artikel „Simboli , metafore e immagini nel trattamento psicoterapeutico del trauma e dell'addiction“ schreibt I. M. Hinnenthal, „dass die Methode der Symbolarbeit von Wilfried Schneider sich als besonders nützlich in der therapeutischen Arbeit erweist. Man könnte sie als Methode bezeichnen, die zugleich Elemente des "bottom-up" als auch des "top-down" erreicht und daher beide Teile des Gedächtnisses anspricht. Dadurch ist diese Methode flexibler einsetzbar als das Sandspiel.

Die Symbole helfen das "emotionale Gedächtnis" zu aktivieren. Dabei bleiben die Erinnerungen dosierbar, weil es die Wahl des Klienten bleibt, darüber zu reden und auch das wie viel bestimmt.

Abgesehen davon hilft die Betrachtung des dargestellten "Lebens" (Lebensstraße) dem Patienten zu erkennen, dass positive wie negative

Ereignisse sich abwechseln und beides dazu gehört. Der Therapeut kann mit Erfahrung und Intuition mit diesen Symbolen spielen, kann Ressourcen herausarbeiten, Traumata bearbeiten und Ereignissen ein neues Gefühl da zumischen.“¹²

Bottom-up meint unsere Wahrnehmung, die eingehenden Informationen über unsere Sinnesorgane. Top-down dagegen meint unsere vorhandenes Wissen. Hier noch ein Hinweis auf die Anfänge der Erinnerung, des **autobiografischen Gedächtnisses**.

Einem kurz gefassten, wenn auch nicht mehr ganz aktuellen Überblick über das Autobiografische Gedächtnis ist bei Wikipedia zu finden.¹³

Was vor dem 4. Lebensjahr erfahren wurde, ist trotzdem präsent. Was wir dort erfahren haben wissen und nutzen wir, ohne dass wir es zeitlich und Personen zugeordnet erinnern. Die Psychoanalytikerin Beatrice Beebe von der Columbia Universität hat diese Zeit gründlich untersucht. Sie beschreibt die gemachten Erfahrungen aus dieser Zeit als **Beziehungswissen**. Es ist die Sprache geboren, die nicht gesprochen wird, nämlich die **Sprache der Gefühle**. Zwei grundlegende Erfahrungen sind gemacht: „Ich fühle, also bin ich“ und „Ich fühle mich verstanden“. Letzteres kann ebenso bedeuten, sich nicht verstanden zu fühlen.¹⁴

Die nachfolgenden Gedanken sind für unsere Arbeit besonders dann wichtig, wenn wir Biografiearbeit machen.

Erste konkrete eigene Erinnerungen sind etwa mit 3,5 Jahren möglich. Dem voraus geht, wie Mark Howe (Universität Lancaster) schreibt, das **Auftreten des kognitiven Selbst, das Ende der Kindheitsamnesie. Ab da wird das „Ich“ vom „Du“ unterschieden**. Diese Entwicklung wiederum geschieht zwischen dem 18 und 24. Monat. Wir nehmen es in der Regel dann als Erwachsene wahr, wenn das Kind zum ersten Male „Ich“ sagt und sich im Spiegel erkennt.¹⁵

Wie so oft sind solche Angaben Durchschnittswerte und es gibt Ausnahmen mit verschiedenen Hintergründen. Bei **Menschen mit dissoziativen Störungen** erleben wir Veränderungen des Selbstgefühls. Traumatische Einflüsse haben in diesem Zusammenhang Störungen des autobiografischen Gedächtnisses zur Folge.¹⁶

Ebenfalls wichtig für uns in diesem Zusammenhang: dass „das autobiographische Gedächtnissystem ist **stets an emotionale, affektbezogene Inhalte gebunden** und erlaubt uns dadurch, die persönliche Vergangenheit zu erinnern. Beispiele für autobiographische Erinnerungen sind der erste Schultag, das Abitur, die eigene Hochzeit u. ä. Häufig erinnern wir uns an besonders schöne, fröhliche oder besonders traurige Erlebnisse.“¹⁷

Dies gilt auch für die Zeit vor der Einschulung.

Hier wird deutlich, dass die Verbindung von Ereignis und Emotion zum Behalten¹⁸ und Symbole zum Erinnern führen. Daher sind die folgenden Zahlen interessant:

Erinnern geht mit vergessen einher. Das heißt, es ist nicht nur das gewesen, an das wir uns erinnern, sondern wir sind auch das, was wir vergessen haben. Eine gründliche und vergnügliche Auseinandersetzung über das Vergessen ist in „Das Buch des Vergessens“¹⁹ von Douwe Draaisma zu finden.

Dort sind im Kapitel „Umspült vom Vergessen: die erste Erinnerung“ (Seite 9 bis 47) viele Beispiele zum Thema Autobiographische Gedächtnis zu finden, die auch für die Arbeit mit der Lebensstraße wichtige Beispiele liefern.

8. Behalten und Erinnern

Konfuzius (551 – 479 v. Chr.) wird der Satz zugeschrieben:
Sag es mir, und ich vergesse es.
Zeige es mir, und ich erinnere mich.
Lass es mich tun, und ich behalte es.

Wir speichern

10% des bewusst Gelesenen,

20% des bewusst Gehörten,,

30% des bewusst Gesehenen,

50% des gleichzeitig bewusst Gehört- und Gesehenen,

70 % des bewusst Gesagten und des subjektiv besonders Bedeutsamen²⁰,

90 % des zugleich bewusst Gesagte- und Getanen – und bedeutendes Erlebtes.²¹

Anmerkung: Wir behalten auch das recht gut, was wir gerne vergäßen. Doch wo bleibt es?

Wir behalten viel von dem, was wir denken, jedoch nicht aussprechen oder aufschreiben.

Zuständig für den besonders hohen Wert des Behaltens und Erinnerns ist die Beziehung zwischen dem Tun und den damit verbundenen Gefühlen. Es ist und bleibt also über langen Zeitraum oder für immer etwas uns Bekanntes.

Daher sinken die Angst und der Widerstand vor und während der Arbeit und des Erinnerns; der Erfolg wird im doppelten Sinne begreifbar und sichtbar.

Zum Tun (90 %) zähle ich auch wesentliche Erlebnisse im Verlauf der Lebensgeschichte. Gestützt und verstärkt wird dieser Gedanke, wenn wir betrachten, wie Exponierungen (Hervorhebungen) von lebensgeschichtlichen Ereignissen auch nach sehr langer Zeit abgerufen werden können. Hier sind Symbole das geeignete Transportmittel.

Hellmuth Benesch führt im dtv-Atlas zur Psychologie, Band 1 (siehe Anmerkung 4) folgende Hauptgruppen der „unvergesslichen Erinnerungen“ auf:

„Die stärksten Eindrücke hängen mit Todesfällen zusammen: meist in der Familie, aber auch mit angesehene Unfälle mit Todesfolge.

Wie stark die Familie das Langzeitgedächtnis prägt, zeigt sich an der Gruppe der Familienereignisse: Feiern (besonders Weihnachten), Geburten, Hochzeiten.

Gemeinschaftserlebnisse: Kennenlernen, Streit, Versöhnung, Trennung.

Angstzustände, die je nach den Zeitläuften andere Inhalte aufweisen:

Drucksituationen, durchlittene Gefahren, qualvolle Wehrlosigkeit.

Naturerlebnisse: Sonnenuntergänge, Erlebnisse mit Tieren.

Häufig sind berufliche Erlebnisse: Berufseintritt, Entlassungen, Auseinandersetzungen mit Vorgesetzten, Ärger mit Mitarbeitern,

Reiseerlebnisse: Ferienaufenthalte, fremde Länder und Städte.

Größere Erfolge und Misserfolge; häufig sogar ungeschieden: in den Erfolgen wirken die kleinen Misserfolge stärker nach.

Ein erheblicher Erinnerungsfundus sind Schulerlebnisse: Prüfungen, Streiche. Der Gedächtnisschatz der vier untersuchten Generationen ähnelt sich stark, wenn auch die Inhalte differieren. Bei allen bilden ungefähr 2/3 ernste und 1/3 heitere Erlebnisse eine einheitliche Selbstschöpfung.“

Den untrennbaren Zusammenhang zwischen Emotionen, Behalten und Erinnern können wir auch gut in den Arbeiten von Daniel L. Schacter²² nachverfolgen. Die Informationen, die abgespeichert werden, sind nicht eine Eins-zu-eins- Fotografie von dem, was gesehen wurde, sondern werden nicht ohne Bedeutungen, Empfindungen und Gefühle abgespeichert. Ebenso werden die Stimmung, in der etwas erlebt wurde, und auch die Empfindungen und Gefühle, die zum Zeitpunkt des Erlebens vorherrschten, mitgespeichert. Zudem sind die Erinnerungen untrennbar mit dem verknüpft, was vorher schon einmal erlebt wurde. Die Vergangenheit entscheidet darüber, auf was sich die Aufmerksamkeit richtet und was in das Gedächtnis aufgenommen wird (Zusammenfassung nach Daniel L. Schacter der Seiten 22f, zitiert nach Petra Klenke, a.a.O.).

Diese Kombinationen machen es möglich, dass Arbeitsschritte sehr schnell vollzogen werden können

Von dem, was wir hören, vergessen wir recht schnell das weitaus meiste. Aus einer Therapiesitzung, in der ausschließlich oder überwiegend geredet wird, dürfte demnach weniger in Erinnerung bleiben als von Sitzungen, in denen viel getan und erlebt wird.

Alles, was wir tun, ist besser und umfangreicher abrufbar.

Was wir tun und was gleichzeitig mit Emotionen verbunden ist, prägt sich tief ein und wird kaum vergessen. Das gilt auch für das, was wir erlebt haben und uns emotional bedeutsam ist.

Also ist all das gut abrufbar und gelingt umso schneller und deutlicher, wenn wir **Symbole als Auslöser und Transportmittel** nutzen.

Das gilt auch für Ereignisse, für die aus unterschiedlichen Gründen die Worte fehlen, und für das, was wir verdrängt und im Vorbewussten geparkt haben. Es kann sich dabei um subjektiv dramatische Ereignisse handeln, die mit seelischen oder/und körperlichen Verletzungen zu tun haben. Aber auch sprachliche Probleme, beispielsweise von Migranten, oder Defizite in der Bildung sind Ursache.

Die oben beschriebenen Gründe, warum und wann gut behalten werden kann, finden wir in der Arbeit mit Symbolen wieder, da jedes benutzte Symbol mit einem oder mehreren Gefühlen besetzt ist und das dazugehörige Bild sich auf diese Weise besonders tief einprägt.

Dieses Bild kann jederzeit und in der Regel noch nach vielen Jahren abgerufen werden.

So erinnere ich mich zum Beispiel noch nach vielen Jahren an Ausschnitte von Lebensstraßen, die ich mit Klienten durchgearbeitet habe, wenn ich einem von ihnen wiederbegegne.

Da jeder Mensch seine Geschichte hat, wird es über Symbole möglich, ganz Subjektives auszudrücken. So weiß ein Betrachter - also auch der Berater oder

Therapeut - durch den Anblick allein noch nicht, was durch das Symbol ausgedrückt bzw. erklärt wird. Das ist auch dem Gegenüber bekannt. Seine Entscheidung, was genau er dazu sagen will, kann er bis zur letzten Sekunde hinausschieben. Während des Auswählens der Symbole, zum Beispiel, wenn er seine Lebensstraße legt, muss er nicht gezielt etwas verheimlichen. So wirkt der Vorgang angstsenkend, die Offenheit vergrößert sich.

Der Klient ist sich und dem Thema sehr nah. Zeitgleich sorgt das Symbol (der Gegenstand) auch für einen Abstand, der den Angstpegel senkt und somit mehr Mut zur Offenheit weckt.

9. Wechselspiel zwischen Erleben – Erinnern – Emotion/Gefühl sorgt für Behalten und besonders über Symbol fürs Erinnern

Die Bandbreite eines symbolischen Gegenstandes ist groß.

So sind Symbole Transportmittel für das, was man verbal nicht oder so nicht sagen kann, darf oder will.

Beispielsweise kann die Bratpfanne eine Erinnerung an etwas Versorgendes, aber auch an etwas Zerstörendes sein.

Neben dem Gegenstand vermag eine **Darstellung** zu symbolisieren. Das geschieht in den Arbeiten mit den „Inseln der Gefühle, Eigenschaften und Ziele“, den sieben Materialien „Dornen, Gold, Federn, Sand, Scheiße, Steine, Watte“, den verschiedenen Straßen (zum Beispiel Lebensstraße).

Im Gegensatz zur nur verbalen Arbeit schaffen wir die Situation, dass alle Beteiligten dasselbe Bild (Darstellung) sehen, wodurch die Gefahr des Aneinander- vorbeiredens erheblich vermindert, die Orientierung für alle Beteiligten aber erleichtert wird. Das gilt auch, wenn jeder eine andere Bewertung der Darstellung vornimmt.

Wird eine Situation geschildert, ist aber nicht sichtbar, so entstehen so viele Bilder wie Menschen beteiligt sind. Keiner sieht das Bild des andern. Missverständnisse, erschwerte Kommunikation und der Eindruck, es handle sich um mehrere Themen, machen Lösungen schwer, wenn nicht gar unmöglich.

Ernst Barlach²³ schreibt: „Und dennoch ist das **Wort** etwas, das direkt ins Innerste dringt, wo es aus dem Lautersten, der absoluten Wahrheit kommt. Jeder aber versteht es anders, er vernimmt das, was gemäß seiner Art Anteil am Ganzen hat, ihm verständlich, sag lieber, wessen er sich bewusst ist.“

Das Wort taugt also weniger zum Verstehen und zur Klärung als das **darstellende Tun mit Symbolen**. Das gilt auch für das Erinnern. Die Tür zum Unterbewussten wird durch Symbole geöffnet. Das bedeutet auch, offen und bereit zu werden für Erinnerungen. Die Türen in die Vergangenheit gehen schnell auf. Hermann Hesse beschreibt in „Der Lateinschüler“²⁴ eine Möglichkeit des Erinnerns als das sich einlassen auf erinnern so: „Wie wenn man im September über eine Wiese geht und die erste Herbstzeitlose sucht und man sieht schließlich eine, und weiter drüben noch eine, und dort wieder zwei, und plötzlich sind es eine ganze Menge, hundert und mehr – so geht es mit den Erinnerungen auch. Man sucht und findet lange nichts, aber wenn die erste und die zweite da ist, dann sind es plötzlich zehn und hundert, unzählige, drängen sich um wie ein Vogelschwarm. Jetzt wusste ich alles wieder.“

Das Symbol wird zum Dolmetscher und darüber lässt sich ausdrücken, was sonst nicht gesagt werden kann. Aber das Symbol kann noch mehr. Durch ein Symbol, also einen Gegenstand, wird deutlich, dass man einerseits Vielschichtiges, Differenziertes ausdrücken kann, andererseits aber auch mehr, als sich in Worten sagen lässt. Das Symbol ersetzt in diesem Fall nicht nur ein Wort, einen Satz, sondern erzählt eine ganze Geschichte.

Genauso ist eine **Handlung** imstande, etwas Bestimmtes zu symbolisieren. Das kann das Streichholz als Zeitmesser sein, das Wasser, das als symbolische Nahrung über die Rose von Jericho gegossen wird, die ihrerseits als Symbol dient.

Auch Darstellung und Handlung sind zeitgleich emotional besetzt.

Wie die Verbindung von Ereignis und Emotion dazu beiträgt, dass sich Ereignisse einprägen und wieder abrufbar sind, so wird in der aktuellen Arbeit auch das behalten, was mit Symbolen erarbeitet wurde. Es ist abrufbar und erinnerbar.

Kolleginnen und Kollegen fragen gelegentlich nach Gemeinsamkeiten und Unterschieden zwischen **Symbolarbeit** und **Imagination**. Meiner Erfahrung nach ist Symbolarbeit schneller, konkreter, emotionaler als Imagination.

Die Arbeit mit realen Symbolen, also greif- und begreifbaren, ist um ein Vielfaches produktiver als die mit imaginären Symbolen.

Imagination ist nicht tun. Arbeit mit Symbolen bedeutet indessen immer, „etwas zu tun“.

10. Ähnlichkeiten und Verwandtschaften in der Arbeit mit Symbolen

Mit Symbolen haben sich wesentliche und unterschiedliche Schulen auseinandergesetzt.

Ich stelle die kurz vor, die für meine Praxis Bedeutung hatten und haben.

Wer mehr darüber wissen will, möge die Bücher lesen, die ich in diesem Zusammenhang nenne.

Die Ausführungen von Carl Gustav Jung²⁵, Sigmund Freud²⁶, Humberto Nagera²⁷, Verena Karst²⁸ und anderen spielen in meiner Auseinandersetzung im Hintergrund natürlich eine Rolle, jedoch kaum in der ganz praktischen Anwendung. Daher verweise ich auf deren Gedanken und Arbeiten, ohne ihnen einen größeren Platz einzuräumen.

In der Literatur und Praxis von vier Kolleginnen und Kollegen finde ich spannende Anregungen, Ähnlichkeiten und Gedanken zu der Art, wie ich mit Symbolen arbeite.

Ihre Methode der Diagnose und Therapie nutzt das Material so, dass es im doppelten Sinne begreifbar wird. Auch das hat etwas mit dem gemeinsam, was ich tue. Es unterscheidet sich im Sinne Jungs allerdings insofern von meiner Arbeit, als Materialien und optische Symbole (Kreis, Quadrat usw.) in der Bedeutung und Deutung feste Definitionen haben.

(Dora Maria Kalff²⁹)

Dora Maria Kalff (1904 bis 1990, Schweiz), Schülerin von C.G. Jung, die auch bei Margaret Löwenfeld studierte, hat das Sandspiel entwickelt. Es ist naheliegend für jemanden, der aus diesen Schulen kommt und um die Bedeutung der Symbole weiß.

Dora Maria Kalff hat die Gedanken ihrer Lehrer, deren Ideen und Theorien in begreifbares Arbeiten umgesetzt. Und sie nutzt das, was Kinder von sich aus tun,

nämlich spielen, zeichnen und Malen. Das Spiel findet in einem erhöhten Sandkasten statt. Dazu werden Figuren benutzt, mit denen das Kind, aber auch der Erwachsene sein Thema bewusst und unbewusst gestaltet.

(Maria-Elisabeth und Gerhard Wollschläger³⁰

Beide sind Psychodramatiker. Gerhard Wollschläger, Pfarrer em. und Elisabeth Wollschläger, Psychotherapeutin, leben in Mimbach im Saarland.

Sie haben sich etwa zur gleichen Zeit wie ich (Anfang 1990) aus der Praxis heraus mit dem Thema „Konkrete Symbole in der Therapie“ beschäftigt, es als Übungen und Interventionen eingesetzt, im Laufe der Jahre verfeinert und weiterentwickelt.

Wir haben anfangs nichts voneinander gewusst.

Es gibt zwar viele Parallelen und gleichwertige Aussagen, doch auch einige Unterschiede.

Die Arbeit des Ehepaars Wollschläger schätze ich sehr und empfehle die Lektüre ihres 1998 erschienenen Buches „Der Schwan und die Sinne – Das konkrete Symbol in Diagnostik und Psychotherapie“. Ich rate, die praktischen Übungen zu nutzen.

In ihrem Vorwort beschreibt Edda Klessmann die wachsende Symbolsammlung auf dem Dachboten. Das erinnert mich an das Großwerden meiner eigenen Sammlung möglicher und unmöglicher Gegenstände über die Jahre, die ich versuchte, in Koffern zu ordnen und bei Bedarf griffbereit zu haben.

(Danie Beaulieu³¹

Psychologin in Montreal

Die besondere Art der unterstützenden Form, die Nutzung kreativer Transportmittel, ihre außergewöhnlichen Interventionen schaffen bleibende Eindrücke. Danie Beaulieu setzt kreative Bilder, Symbole und Metaphern ein. Ihre Beispiele mit dem Schwamm, mit Stühlen, Geld und anderem machen Vermittlung konkret.

Die Psychologin richtet wie ich den Blick darauf, dass auditive, visuelle und kinästhetische Bereiche im richtigen Moment angemessen genutzt werden.

Ähnlich meinem Modell ist auch ihre Art, Klienten unmittelbar zu verantwortungsvollem Handeln und zur Übernahme von Verantwortung zu bewegen. Die Impact-Therapie ist dabei an keine bestimmte therapeutische Schule gebunden. Impact versteht sich im Sinne von bleibendem Eindruck. Die in der Intervention benutzte Art und Weise sorgt dafür, dass das dabei erlebte in Erinnerung bleibt.

Wie die Verbindung von Ereignis und Emotion dazu beiträgt, dass sich Ereignisse einprägen und jederzeit abrufbar sind, so wird in der aktuellen Arbeit auch das behalten, was mit Symbolen erarbeitet wurde.

(Symbolische Handlungen sind beispielsweise Verbeugung, Kniefall, das Falten der Hände. **Symbolische Einstellung** drückt sich meist in der Kombination von Gedanken an etwas und einem zur gleichen Zeit geschehenen Ereignis und schließlich dessen passender Verbindung aus. Ein Beispiel: Jemand befindet sich in einer Phase, in der er privat und beruflich kaum zu bremsen ist. Selbst dann, wenn er mit seinem Auto unterwegs ist, beschäftigt er sich unaufhörlich (Gedanken, Handy ...) mit diesen Dingen. In einer besonderen Stress-Phase muss er mehrere Male an roten Ampeln halten, was dazu führt, dass er noch mehr in Stress gerät. Schließlich, bei erneutem Rot, resümiert er: „Ich werde ausgebremst.“ „Das war der Anfang“, so berichtete er mir später, „über das, was ich tue, nachzudenken und es in Frage zu

stellen.“ Damit hat er symbolisch etwas zusammengebracht, was subjektiv auch zusammengehört.

Unterschiedliches Verhalten, verschiedene Sprache und Kleidung unter Generationen drücken symbolisch aus: Das sind wir.

Eine verlässliche und schnelle Übersicht über die Bandbreite von Symbolen kann man nachlesen bei: <http://de.wikipedia.org/wiki/Symbol>

11. Wo und wann ist die Arbeit mit Symbolen besonders geeignet?

Bei der Lösung schwieriger Lebenssituationen beginnt alles mit den Fragen:

Was ist das Problem?

Was soll anders sein?

Wie soll es sein?

Wie komme ich dorthin?

Wer kann das in Krisen schon so genau benennen? Damit verbundene Gefühle spüren, akzeptieren, ordnen? Das erscheint den Betroffenen oft schwer, wenn nicht gar unmöglich. Insbesondere dann, wenn

- auslösende Ereignisse weit zurückliegen (z. B. frühe Störungen),
- Erlebnisse traumatisiert sind (z. B. Missbrauch, Schock),
- ein emotionales Blackout vorhanden ist,
- Ereignisse nicht in den Zusammenhang mit der Störung gestellt werden können oder dürfen (zum Beispiel von Geburt an in problematischen Familienverhältnissen zu leben), eine Summe von auslösenden Faktoren vorliegt, die nicht in Zusammenhang gebracht werden können,
- Betroffene sich psychisch in schwierigen Lebenssituationen befinden ³²,
- etwas gesagt wird, was emotional nicht nachempfunden wird (z. B. von Migranten), wenn „sprachlos“ gewordenen Menschen die Zukunftsperspektive fehlt,
- Menschen mit einem Handicap nicht oder nicht vollständig verstanden werden oder ihnen nicht zu Ende zugehört wird (Autisten, sprachbehinderte Menschen, geistig Behinderte).

Der Klient kann die Frage "Was ist das Problem?" dann kaum beantworten.

Erich Kästner schreibt in seinen Erinnerungen „Als ich ein kleiner Junge war“³³ : „ Mit Worten kann man nicht einmal einen Stuhl so genau beschreiben, dass ihn der Tischlermeister Kunze in seiner Werkstatt nachbauen könnte! Wie viel weniger das Schloss Moritzburg mit seinen vier Rundtürmen, die sich im Wasser spiegeln! Oder die Vase des Italieners Corradini am Palaisteich, schräg gegenüber vom Café Pollender! Oder das Kronentor im Zwinger!“.

Therapeut und Berater finden mit Klienten keine Lösungen, wenn sie sich nur der Sprache bedienen.

Die Arbeit mit Symbolen ebnet den Weg. Vorbewusstes und strukturelle Bedingungen werden so direkter und umfassender erreicht. Sie ermöglichen das Eintauchen in Innenwelten zum

(Unbewussten,

(Vorbewussten,

(Bewussten, das blockiert ist und verbale Äußerungen nicht möglich macht.

Die Therapiematerialien und Interventionen sind in therapeutischen Situationen entstanden, in denen Sprache allein nicht zur Findung und Klärung ausreichte. Bei unseren Materialien handelt es sich um Handwerkszeug, das der Betroffene im wörtlichen Sinne begreifen kann.

Unter anderem lassen sich diese Materialien erfolgreich in der Traumaaarbeit einsetzen.

In den folgenden Bereichen führen sie recht gut zu Klärungen:

- Emotionen – Gefühle – Affekte,
- Familiensysteme wie Beziehungsdreieck, Dramadreieck und so weiter,
- Möglichkeit, innere Bilder nach außen zu kehren,
- Kommunikationsprobleme –Botschaft – Weg – Ziel,
- Lebensplanungen
- Biographie-Arbeit, Lebensplanung, Identität,
- Arbeit mit Ressourcen,
- Programmänderungen – Lösungen aus alten Mustern
- Konstruktive Nutzung der zur Verfügung stehenden Zeit in Therapie,
- Zusammengehörigkeit von Diagnose-Hypothesen und Prozessen,
- Wahrnehmung,
- Interventionen mit Zeit
- Auf den Punkt bringen und Provokationen.

Wer sich nicht ausreichend Mühe gibt und eine protzenhafte Diagnose erstellt, der behandelt etwas, das nicht definiert ist. Hier beginnt dann schnell ein nicht zielführendes verbales, sich oft über viele Sitzungen fortsetzendes Pingpong-Spiel.

Mindestens eine der folgenden Aussagen trifft dann zu:

Die beste Möglichkeit, nichts zu sagen, ist die Sprache.

- Wenn etwas verborgen bleiben soll, dann rede möglichst viel.
- „Man spricht durch Schweigen. Und man schweigt mit Worten.“³⁴
- Wählt man sprachliche Halbherzigkeiten, muss man sich nicht festlegen.
- Wenn Worte der Tat nicht nah sind, werden großartige Ankündigungen gemacht, „dass es morgen endlich und endgültig losgeht“. Dazu pflege ich anzumerken: „Mich interessiert nicht, was du sagst und ankündigst. Mich interessiert ausschließlich, was du tust oder unterlässt.“
- ”Die Sprache ist die Quelle aller Missverständnisse.” Und Antoine de Saint

- Exupéry schreibt weiter, „Die Sprache ist ein unvollkommenes Werkzeug.“ und
- „Die Probleme des Lebens sprengen alle Formulierungen.“ ³⁵
 - Sprache ist oft eine Veranstaltung zur wechselseitigen Behinderung und wirkt wie ein Kampf, bei dem es ums Gewinnen geht.
 - Was du sagst, ist richtig. Das Gegenteil auch.

Sprache wird zur Ablenkung vom Problem und zur Erhaltung des Status quo benutzt. Über Sprache wird auf Nebenkriegsschauplätze ausgewichen. Nebelbomben und andere Techniken der Ablenkung werden eingesetzt, unbewusste Inhalte und damit verbundene Informationen aufrechterhalten, die nichts als die sprachliche Gewandtheit des Klienten offenbaren.

Sprache ist Futter, Peitsche oder Honigquast für den Partner, Kollegen, Therapeuten oder für wen auch immer.

Destruktive Diskussionen führen nicht zu Erkenntnissen und Lösungen. Die Frage „Wer hat schuld?“ zum Beispiel bewirkt eine Diskussion, die in der Vergangenheit steckenbleibt.

Der Boden, auf dem Sprache gelingen kann, ist, dem Menschen alle Wertschätzung zuteilwerden zu lassen und bereit und fähig zu sein, ihn in allen seinen Facetten wahrzunehmen. Auch hier gilt: Es ist alles schon da, du musst es nur finden. Das Gegenüber offenbart alles. Selbst wenn es zuweilen durch den Versuch geschieht, etwas nicht zu zeigen.

Hier gilt in besonderer Weise, auf die Zwischentöne zu achten, Ungesagtes wahrzunehmen und zu deuten und für Lösungen zu nutzen.

Selbstverständlich kommen wir nicht ohne Sprache aus. Wo Sprache jedoch zu verbergen versucht, gilt für die angestrebten therapeutischen Etappenziele: „Das wichtigste, was ich tue oder das ich mir einbilde zu tun, besteht darin, den Nebel oder Schleier von der Sprache zu entfernen“ (Berkeley)³⁶. George Berkeley³⁷ bringt in „Eine Abhandlung über die Prinzipien der Erkenntnis“ auf Seiten 20-23 (Punkt 20) weitere für uns interessante und zur Lektüre empfohlene Ausführungen zu Papier. Zu diesen Gedanken äußert sich ebenfalls Ernst Cassirer erläuternd in „Philosophie der symbolischen Formen“³⁸, Dritter Teil.

Kreative Medien können dabei eine entscheidende Hilfe sein.

12. Zeit und wer soll wen verstehen?

Allen Arbeiten mit Symbolen ist gemeinsam, dass sie möglichst schnell auf den Punkt kommen, ohne emotional zu überfordern. Und trotzdem geben sie dem Klienten die Möglichkeit, das Tempo in Beratung und Therapie zu bestimmen.

Der Klient beginnt, sich selbst durch eigenes Tun besser und emotional zu begreifen. So ist auch die Chance gegeben, dass das Gegenüber, zum Beispiel der Therapeut, ihn versteht. Der Klient gewinnt in der Arbeit Sicherheit durch die Struktur, die Symbolarbeiten anbieten, und durch die Erfahrung, dass er selbst der Aktive sein kann und für sich verantwortlich ist.

So kommt es in der Regel auch nicht zu den sonst oft sehr frühen Problemfestlegungen durch den Therapeuten. Schließlich ergibt dieser Weg der Arbeit einen erheblichen Zeitgewinn, der dann für Lösungen genutzt wird. Es gelingt, erheblich schnell auf den Punkt zu kommen.

Und schließlich bieten die Therapiematerialien und die Arbeitsschritte auch dem Therapeuten Sicherheit, Orientierung und Struktur.

13. Was gegen eine Standardisierung spricht

Eine Generalisierung ist nur bei **dogmatischer Betrachtungsweise** und evtl. verbunden mit **ideologischem Hintergrund** denkbar. Von religiösen Symbolen wie dem Kreuz über Bäumen in keltischen Sagen bis zu Festlegungen von Bildern und Motiven in so mancher Traumdeutung gibt es diese dogmatischen Normungen. Standardisierung schränkt ein und reduziert. Es besteht auch die Gefahr, Standardisierung von Symbolen zu nutzen, sie einer Theorie oder Methode anzupassen. Diese Auseinandersetzung führt zum Beispiel Dr. Margaret Löwenfeld, indem sie darlegt: „Ein Kinderanalytiker verwendet Spielzeug, um einen Zugang zu der Innenwelt eines Kindes zu bekommen, um daraufhin mit der Psyche des Kindes so zu verfahren, wie es die psychologische Theorie vorschreibt: Die Art und Weise, wie ein Kind mit dem Spielzeug umgeht, wird symbolisch und im Einklang mit dieser Theorie interpretiert“ (Löwenfeld, 1939, S. 67).³⁹

In einem Aufsatz führt Christoph Schneider dazu aus: „... dass sich Symbolisierungen aus dem Prozess der Lebensgeschichte heraus ergeben, und das Symbole somit keine feststehend objektivierte, von außen an das Individuum herangetragene Bedeutungsträger darstelle, sondern nur in Relation zur jeweiligen Biographie ihre Aussagekraft gewinnen.“⁴⁰

In der Psychoanalyse finden wir eine Reihe von Hinweisen drauf, wie Symbole in das biographische Geschehen eines Menschen **als nur das so** gehören. In „Die Traumdeutung“ von Sigmund Freud (Frankfurt a..M. 1982) finden wir dazu Untersuchungen.

Für die Arbeit mit Symbolen, wie ich sie anwende, ist dafür kein Platz. Das wird auch deutlich in der beispielhaften Beschreibung der Bandbreite der Symbole. Es gibt gelegentlich **Tendenzen**. Aber auch die sind nicht zu verallgemeinern.

14. Die Bandbreite und Vielfalt der Symbole

Nachfolgend beschreibe ich sieben Symbole als Beispiel dafür, wie vielfältig und subjektiv die Wahl und Bedeutung von Symbolen ist. Diese Beispiele lassen sich um so viele erweitern, wie sich Symbole in dem Koffer „Straßen und Symbole“ befinden. Zurzeit sind das 280.

Jeder Gegenstand ist in der Lage alles konstruktive, wie auch alles Destruktive zu beschreiben.

Gegenstände umdeuten zu können, damit haben bereits Kleinkinder umfangreiche Erfahrungen. In dem Buch Entwicklungspsychologie von Rolf Oerter ⁴¹ wird ein Beispiel von Wolfgang Einsiedler (1991) unter der Überschrift „Das Symbolspiel“ zitiert, in dem Kleinkinder in einem Verkaufsspiel in Mangel einer Banane einen gelben Bauklotz als solche verkauften. Wir müssen jedoch nicht die Literatur der Entwicklungspsychologie bemühen. Alle, die je länger mit Kleinkindern zu tun hatten, kennen viele solcher Beispiele. Alles kann alles ersetzen. Die Fähigkeit zur Konnotation (Nebendeutung, Nebensinn) ist früh erworben. Ich erinnere mich an folgendes Beispiel. Tine, zu dem Zeitpunkt knapp 5 Jahre verweigerte ich eine Zeitlang zu frühstücken. Ich öffnete das Fenster und holte mir aus dem geöffneten Fenster mit dem Messer Luft, die ich mir aufs Brot bestrich und beschrieb, wie gut frische Luft schmecke. Tine ahmte das sofort nach und als zum Frühstück mehr Brote als je zuvor. Sie konnte mit diesem Tun sogar einige Erwachsene und andere Kinder zur Nachahmung verführen. Die Kinder hingen an ihren Lippen, wenn sie den tollen Geschmack beschrieb.

Bratpfanne: Anna, 16 Jahre, hat eine Bratpfanne auf das 11. Lebensjahr gestellt. Ihr fällt zuerst kein Grund dafür ein. Da wir wissen, dass sie viele, auch jüngere Geschwister hat, nehmen wir an, sie wolle darstellen, dass sie für ihre Geschwister gekocht und sie versorgt habe, sich Generationsgrenzen verwischt hätten, wenn sie die Mutter ersetzte. Anna verneint. Sie erklärt jedoch ganz entschlossen, die Pfanne gehöre dahin. Schließlich kommt ihr die Erleuchtung. Sie wird erst unruhig, dann sehr still. Nach einer Weile sagt sie: „Mein Vater war, wie oft, sehr betrunken, setzte mich auf die Platte eines Elektroherdes und sagte: Wenn du dich nicht ficken lässt, dann verbrenne ich dich.“

Die Pfanne hat als Symbol eine Bandbreite von Versorgen über Bedrohen bis zum Zerstören.

Panzer: Ein 52jähriger Mann aus Russland befindet sich in der Forensik und hat auf das gelbe Feld einen Panzer gestellt. Sonst sind keine weiteren Symbole auf der Straße. Er fährt mit dem Panzer über die fast leere Straße und erklärt: „Das ist meine Mutter. Sie ist immer über mich drübergefahren.“ Zum ersten Mal gibt er so etwas von sich preis. Uns hat er eine wichtige Sachinformation geliefert. Er reagiert auf seine Worte mit feuchten Augen und ist endlich in der Lage, emotional etwas von sich zu zeigen.

Meine Erfahrungen im Kosovo lehren: Der Panzer steht auch für andere Formen der Gewalt, z.B. für Krieg. Aber auch diese Deutung gab es: Eine Klientin stellt den Panzer vor sich und sagt: „Ich muss mich schützen.“

Kuh: Die Kuh steht gleichermaßen für die nährenden Mutter wie für die dumme Kuh, aufgewachsen auf dem Lande.

Oder: Die Eltern führten eine Landwirtschaft und der Klient sollte der Nachfolger werden, was er nie wollte. Er konnte aber aus Angst und Loyalität nicht widersprechen. Es dauerte Jahre, bis er sich neu entschied.

Für ein Paar aus Russland symbolisiert die Kuh den wichtigsten Besitz, der Auskommen und Ernährung sicherstellt (Milch, Butter, Geburt einer Kuh und nach dem Schlachten Fleisch und Wurst).

Gummiring: Der Ring liegt auf dem letzten Feld der Lebensstraße bei 24. Erklärung der Klientin: „Und nun kann ich meine Kreise erweitern.“

Mit einfachen Hilfsmitteln spannt ein anderer Klient den Gummiring über drei Altersfelder und sagt: „Die Jahre waren eine kaum aushaltbare Spannung.“

Ein Gummiring schlingt sich eng um ein Haus. „In dieser Wohnung, in dieser Beziehung und in allem, was war, fühlte ich mich wie eingeschnürt.“

Sarg: „Mich da mal reinlegen, in Ruhe gelassen werden und zur Ruhe kommen“. So eine Klientin, die bei der Schilderung ganz ruhig wird und tief durchatmet.

„Ich dachte, jetzt ist es aus“, erklärt eine andere und meint die Beziehung, in der sie lebte.

Der Sarg wird oft als etwas Geheimnisvolles (unbekanntes Unklares) verwendet, steht aber auch für Tod und Abschied.

Stiefel/Schuh: „Der Tritt in den Arsch, den ich brauchte, um mich zu entscheiden“, so ein ganz junger Klient. Bei ihm ging es um die Entscheidung, mit dem Konsum von Drogen aufzuhören. Symbolisch bedeutet das auch, „der Schuh drückt“.

Ein Stiefel wird oft in der Phase der Pubertät benutzt und steht da für „Frau sein“. Für andere ist der Schuh mit dem Wandern verbunden und erzählt vom Urlaub in den Bergen; er kann ebenso den Pilgerweg versinnbildlichen.

Anker: Er symbolisiert mal das Zuhause, mal das Festhängen, mal den Wunsch nach einem festen Halt.

Der Anker beschreibt ebenso eine Schiffsreise, auf die eine Klientin spart, um sich eine große Sehnsucht zu erfüllen. Dafür entbehrt sie vieles andere.

Er symbolisiert für einen anderen den Vater, der zur See fuhr und nur selten zu Hause war. In diesem Fall spielt er in der Lebensstraße des Klienten eine wesentliche Rolle.

15. Techniken und Grundlage

Beschreiben werden: Die Kunst des Weglassens und Wahrnehmens • Fragen: Wer? Was? Wann? Wo? Wie? (Nicht nach dem Warum fragen) – Fragen nach Alternativen • Entwicklungspsychologie, Abwehrmechanismen, Angst und Widerstand • Ressourcen • Gruppe, Gruppenstellverteter, Gruppenklugheit • Strukturen geben Orientierung und Sicherheit

Diese Techniken Grundlagen sind für meine Arbeit Unverzichtbar und immer eingebettet in die Arbeit mit Symbolen, wie sie ausführlich Kapitel 16 und 17 beschrieben werden. Über sie habe ich die Möglichkeit schneller und genauer zu verstehen, was ist das Problem und was ist das Ziel des Menschen, mit dem ich arbeite. Das Material, das ich nutze, ist für mich Handwerkszeug. Daher mag der Vergleich zum Handwerker passen. Nur wenn er die nötigen Techniken beherrscht, ist er ein guter Handwerker.

15.1. Die Kunst des Weglassens und Wahrnehmens

Es kommt auf die Bereitschaft und Fähigkeit an, sich auf das zu beziehen, was man sieht (die Darstellung des Klienten), bzw. auf die Art, wie man den Klienten

wahrnimmt. Im Kopf befindliche Gedanken, Erfahrungen und Hypothesen gehören auf den Parkplatz.

Es gilt also, ausschließlich mit dem zu arbeiten, was der Klient von sich preisgibt. Nur so werden wir verstehen, um was es geht. Alles andere führt davon weg. Wichtig ist, sich klarzumachen, dass der Klient nur zeigt, was er offenbaren kann und will.

Manche Kollegen ertragen es nicht, eine Hypothese zu haben und deren Richtigkeit nicht sofort bestätigt zu bekommen. Dem Klienten wird kein oder kaum Raum gegeben, sich mit sich und der Angelegenheit auseinanderzusetzen, um sie und sich zu verstehen. Diese Kollegen stellen Fragen nach Partnern, Kindern, Eltern, Arbeitgeber und, und..., um das „Problem“ des Klienten der eigenen Hypothese passend zu machen. Es geht dann um nichts anderes, als sich die Wirklichkeit zurechtzubiegen.

Oder, wie Ludwig Wittgenstein formuliert: **„Die Idee sitzt gleichsam auf der Nase, und was wir ansehen, sehen wir durch sie. Wir kommen gar nicht auf den Gedanken, sie abzunehmen“.**⁴²

Das ist nicht nur unprofessionell, das ist weit weg von Wertschätzung und kündigt von purem Egoismus.

Schenkt man dem Klienten dagegen seine ganze Aufmerksamkeit, und gelingt es, dessen abwartende Haltung zu nutzen, wird Paradoxes offensichtlich. Dann glückt es sogar, Zwischentöne wahrzunehmen.

In einem spielt immer noch etwas anderes mit und oft vieles. Diese scheinbar unlogisch angeordneten Puzzleteile zu erkennen und sie als logisch zu begreifen, ist die Kunst, die Therapeuten beherrschen sollten.

Die beiden folgenden Zitate beschreiben genau das.

Luc Ciompi⁴³ schreibt in „Gefühle, Affekte, Affektlogik“ in seiner vierten These: „Im Größten ist das Kleinste, im Kleinsten ist das Größte, oder: Die Psyche ist fraktal strukturiert“ (Seite 32). Und weiter, „...dass offenbar in jedem vorherrschenden Gefühl alle anderen (Grund-)Gefühle irgendwie noch versteckt enthalten sind: die Liebe im Hass, die Angst in der Wut, die Trauer in der Freude und umgekehrt (Seiten 34, 35). Hierzu passt auch der Gedanke von Verena Kast und erweist sich in der oben beschriebenen Haltung in der Praxis als äußerst nützlich. „In etwas Äußerem kann sich etwas Inneres offenbaren, in etwas Sichtbarem etwas Unsichtbares, in etwas Körperlichem das Geistige, in einem Besonderen das Allgemeine.“⁴⁴

15.2. Fragen: Wer, Was, Wann, Wo, Wie? Nicht nach dem Warum? fragen

Mit den fünf W-Fragen kann zielgerichtet gearbeitet werden. Die Warum-Frage wird weggelassen, sie ist nie konstruktiv.

Mit der Warum-Frage wird auch ausgedrückt: "In unserer Familie, Gruppe oder Zweierbeziehung *so* zu denken, fühlen, handeln, *so zu sein* ist nicht in Ordnung. Den Beweis, dass du uns/mich liebst, erbringst du, wenn du *so* denkst, fühlst, handelst wie wir, wie ich". Es lohnt sich, auf die Warum-Frage zu verzichten!

Außerdem ist mit dem Warum oft der mahnende Zeigefinger verbunden. Die Warum-Frage kommt uns bekannt vor bei Versagen, bei Nichterfüllen von Forderungen und Wünschen, bei einem Verhalten, was den Eltern nicht gefallen hätte, und bei ähnlichem mehr. Die damit verbundenen Gefühle sind sofort gegenwärtig, und die Ohren werden verschlossen.

Wir sind in diesem Verzicht in der Regel nicht firm und beginnen in Übungsphasen, Ersatzworte für das Warum zu finden. Darum geht es jedoch nicht, sondern ums Weglassen.

Man bedenke: Wer die Warum-Frage beantworten kann, der hat das Problem nicht mehr oder es ist nicht mehr von großer Bedeutung für ihn.

Manfred Prior nennt sieben W-Fragen. Das sind: **Was, Wann, Welche, Wer, Wie, Woran, Wodurch**⁴⁵. Auch hier taucht die Warum-Frage nicht auf.

Wofür zählt ebenfalls zu konstruktiven W-Fragen.

Auf nicht gestellte Fragen gibt es auch keine Antwort.

Fragen nach Alternativen.

Die Antworten auf Fragen nach Alternativen haben nur einen Sinn, wenn sie überprüfbar sind. Und genau das wird auch die Rolle des Therapeuten oder Beraters.

Nach Alternativen fragen, heißt:

Der Klient muss aktiv werden.

Der Klient muss Verantwortung übernehmen.

Der Klient erlebt nach recht kurzer Zeit, dass er nicht ohne Ideen ist.

Der Klient macht die Erfahrung, dass er zwischen den Sitzungen für sich Ideen entwickeln kann.

Der Therapeut bringt sich nicht in die Rolle jemandes, der ständig Vorschläge zu machen hat.

Der Therapeut schafft sich eine Möglichkeit des Abwartens. Er lässt den Klienten das Tempo bestimmen.

Fragen nach Alternativen regen an und zielen auf neue Bewertungen, fragen nach Verbindlichkeit und Eigenverantwortung.

Was ist anders, nachdem Sie ...?

Wie reagieren Ihre Mitmenschen, wenn Sie ab sofort...?

Welche Idee oder Anregung haben Sie jetzt?

Haben Sie schon dran gedacht, vielleicht sogar eine Vorstellung, wie Sie das neu machen?

Haben Sie das schon einmal getan?

Sind sie bereit, das zu tun und wann?

Die Antwort wird konkreter und gelingt schneller, wenn vorab dazu ein oder zwei, höchstens drei Symbol(e) gewählt werden.

15.3 Entwicklungspsychologie, Abwehrmechanismen, Angst und Widerstand

Dies ist kein Text, der sich ausführlicher mit diesen vier wichtigen Bereichen unserer Arbeit auseinandersetzt. Da ich in meinen Workshops und anderen Veranstaltungen immer wieder erlebe, dass genau diese Bereiche Kolleginnen und Kollegen große Mühe machen, sie mich insbesondere in der Pause danach fragen und um verständliches Material für Praktiker ersuchen, weil ferner nicht wenige Mails an mich diese Themen zum Gegenstand haben, will ich kurz einige Hinweise und Tipps geben.

- **Entwicklungspsychologie:** Überall dort, wo wir in unserer Arbeit Menschen begegnen, ist es für mich unerlässlich, dass gute Kenntnisse in Entwicklungspsychologie und über Abwehrmechanismen vorhanden sind.

Jeder hat seine Geschichte, und jede Schwierigkeit eines Menschen hat sie auch, und immer ist sie mit der Vergangenheit verknüpft. Jede Auseinandersetzung mit Identität beruht auf dem, was vorher war, wie wir wurden, was wir sind.

In der Betrachtung einer Lebensstraße ist der unangestrenzte Blick auf Symbole, Ereignisse und Entwicklungsphasen von großem analytischem Vorteil. Was ist wann gelungen, was missglückt, was erfolgt in der Entwicklung angemessen, was verzögert? Wo werden Defizite ausgeglichen durch Stärken in anderen Altersphasen? Einen gut vergleichenden und schnellen Überblick über Entwicklungspsychologie, zumindest bis zum Erwachsenenalter, findet man in: R. Murray Thomas, Brigitt Feldmann, „Die Entwicklung des Kindes“, Beltz Verlag, Weinheim und Basel 1986.

Jeder Mensch ist unendlich oft mit Abwehr beschäftigt. Das hat seine Gründe und ist subjektiv notwendig. **Abwehrmechanismen** zu kennen, zu erkennen, zu deuten und vor allem auch die Ursachen zu verstehen, verhilft zu einer sinnvollen therapeutischen und beraterischen Beziehung. Wir sehen schnell, was wir nehmen müssen, wie es ist, und lassen uns nicht dazu verleiten, Abwehr zu „knacken“. Wann Widerstand nicht mehr notwendig ist, erklärt sich auf anderen Wegen.

Einleuchtend wie kaum ein anderer hat für mich Karl König Abwehrmechanismen beschrieben, gerade auch im Sinne therapeutischer Haltung. Titel: Karl König, „Abwehrmechanismen“, Vandenhoeck & Ruprecht, Göttingen und Zürich, 1996

● **Angst**

Den Sinn und die Berechtigung von Angst zu verstehen, ist eine weitere Voraussetzung, um mit Klienten angemessen und achtsam zu arbeiten. Nicht selten ist der Therapeut oder Berater in Gesprächen und Sitzungen mit seiner Angst beschäftigt. Und dafür gibt es die unterschiedlichsten Auslöser. So kommt es schnell zu einem verwirrenden Spiel, das nicht leicht aufzulösen ist. In der Arbeit der Angst ihren Schrecken zu nehmen, lohnt sich, um besonnen arbeiten zu können. Als klärende und vorbeugende Lektüre empfehle ich von Fritz Riemann, „Grundformen der Angst – Eine tiefenpsychologische Studie“, Ernst Reinhardt Verlag München und Basel, 1992.

● **Widerstand und sein Sinn**

Für eine schnelle Übersicht stelle ich nachfolgend eine kurze Übersicht vor.

Gründe für Widerstand sind fast immer:

Gefühle, Motivation – Lust – Unlust, Übertragung und Gegenübertragung. Die jeweiligen Hauptmotive habe ich in Kurzform zusammengefasst. Sie dienen Kolleginnen und Kollegen als klärendes Hilfsmittel und Standortbestimmung, sofern ihnen die Situation unklar ist und sie verwirrt sind.

(**Gefühle:** Es wird befürchtet, mit Gefühlen in Berührung zu kommen, wenn sich auf die geforderte Auseinandersetzung, Beziehung etc. eingelassen wird. Um das zu vermeiden, geht der Betroffene aus der Beziehung oder lässt sich nicht auf sie ein. Er praktiziert Verweigerung auf seine Art. Zum Beispiel, indem er sagt: „Ich gehe da mal hin, aber ich sage nichts.“

Er zeigt wieder verstärkt altes Verhalten.

Er spürt Verlangen nach Drogen.

(**Motivation - Lust - Unlust:** Der Klient taucht ab oder passt sich schnell und unreflektiert an, um Forderungen aus dem Wege zu gehen oder eine Auseinandersetzung zu umgehen. Er macht sich unauffällig, „unsichtbar“. Alles, was subjektiv als Unlust gedeutet, fantasiert, befürchtet wird, ist nicht gewollt. Auffälliges Verhalten (dagegen sein), Sprache (ablehnend, verletzend) wird angewendet. Der Klient provoziert, lehnt ab. Er wehrt sich durch Abbruch, Krankheit, Unpünktlichkeit, Verletzungen (auch Selbstverletzendes Verhalten), provoziert die Entlassung und so weiter.

(**Übertragung und Gegenübertragung:** Der Klient erlebt im Gegenüber kurz oder auch längerfristig oder wiederholt ihm bekannte Personen (Eigenschaften wie Verhalten, Aussehen, Sprache, Geruch). Das können Personen aus der Familie sein, wie der ihn nicht liebende Vater, die unzuverlässige Mutter und so weiter. Aber auch der Gefängniswärter, der Polizist etc. Genauso können es Personen sein, mit denen er heimliche Wünsche verbindet (Mitarbeiterin als nährende Mutter) und bestrebt ist, Nähe herzustellen, als sei das Wirklichkeit. Umgekehrt wird das Gegenüber vom Mitarbeiter/Therapeuten als bekannt erlebt. Wird dies nicht ausreichend reflektiert, sind entsprechende Reaktionen und Verhaltensweisen in der Auseinandersetzung mit oder über die Übertragungsperson präsent. Hier besteht ein enger Zusammenhang. Gerade die Klienten, die sich schon in erlebbarer Entwicklung befinden, ziehen jetzt die „Notbremse“ und beginnen, sich zu verweigern. Siehe hierzu auch Seite, „Widerstand und sein Sinn“ (S.23).

15.4. Ressourcen

Source meint Quelle, Ursprung, und Ressourcen können wir verstehen als: Die Quelle zu nutzen, sich ihrer zu bedienen, sich an die persönlichen Quellen zu erinnern. Das führt zurück zu Herkunft, Weg und Identität. Auch aus diesem Grund ist die Einbeziehung der Ressourcen in die Arbeit so wichtig.

Wir könnten meinen, mehr müsse dazu nicht gesagt oder geschrieben werden. Nicht aus Überheblichkeit, sondern aus Erschrecken will ich dazu einige Anmerkungen machen.

Das Wort ist in Therapie, Beratung, Supervision, Ausbildungen, Gesprächen mit Kolleginnen und Kollegen in aller Munde.

Aber haben Inhalt und praktischer Gebrauch auch immer ausreichend mit dem Alltag des Klienten oder Teams zu tun? Leider nein!

Ich habe oft den Eindruck, da werde eine „Sau durchs Dorf gejagt“. Denn voller Eifer werden dem Klienten Ressourcen angeboten, eingeredet, nachgetragen, aufgedrückt. Was gibt es noch?

Sich Ressourcen auszudenken, mag im ersten Monat beruhigend und entlastend sein. Jedoch spätestens dann, wenn der Alltag nach der Sitzung eingekehrt ist, haben sie keine Wirkung mehr, weil es nicht die „Reserven“ des Klienten sind. Enttäuschung seitens des Klienten über sich selbst ist da, weil er ja mal wieder was nicht geschafft hat. Es dauert in der Regel lange, bis er versteht, dass das nichts mit ihm selbst zu tun

hat. Vielleicht kommt dann in der nächsten Sitzung noch der Teil, in dem sich der Therapeut erkundigt, wie denn die Ressourcen mit welchem Erfolg angewendet worden seien. Im Falle der Verneinung folgt die Frage: „Haben Sie sich denn ausreichend bemüht?“ Dem ist nichts mehr hinzuzufügen.

Es muss etwas vorhanden sein, auf das man aufbauen kann. Das heißt, Ressourcen müssen oft aufwendig und auf Umwegen gesucht oder die Restbestände (verkümmert wegen Nichtnutzung) ausgegraben werden. Oft liegen sie angestaubt und vergessen in Schubladen.

Nicht selten sind Ressourcen auch in der Anwendung von anderen Menschen verboten, abtrainiert, tabuisiert, geringgeschätzt, verspottet worden. Deshalb werden sie vom Klienten nicht mehr als Ressource genutzt, sondern als Ballast empfunden.

Es ist wie mit lange nicht genutzten Muskeln, die erschlafft sind. Oder wie mit Muskeln, die übertrainiert und vielleicht noch mit Medikamenten gepusht sind.

Machen wir uns wieder einmal klar: Alles ist da, du musst es nur finden.

Das heißt, wir müssen uns gemeinsam auf die Suche machen. Doch wie begibt man sich auf die Suche? Das geschieht unter anderem sehr konstruktiv in Verantwortung des Klienten für sich selbst mit folgendem Handwerkszeug:

Lebensstraße und Variationen, Anker, Inseln der Gefühle, Eigenschaften und Ziele oder Fähigkeiten, Innere Bilder nach außen kehren, mit Dornen, Federn, Gold, Sand, Scheiße, Steinen, Watte, Identität. Siehe dazu die entsprechenden Vermittlungen im Kapitel „17. Interventionen“.

An welchen Lebenserfahrungen werden Ressourcen gemessen? An denen des Therapeuten, der Gruppenmitglieder oder an denen des Klienten? Wenn es den Beteiligten gelingt, sich an der Wirklichkeit des Klienten zu orientieren und alle Überlegungen, Fragen und Versuche daran anzuschließen.

Die Kunst ist es, weder zu viele Schritte vor noch zu viele Schritte hinter dem Klienten zu sein. Dazu kann eine Gruppe wichtige Beiträge liefern. Siehe daher auch „Gruppe, Gruppenstellvertreter, Gruppenklugheit“ und „Therapiesitzungen, Beratungen und die Wirklichkeit“.

Die meisten Ressourcen entstehen in der Lebensgeschichte durch Spannungen, die der Mensch lösen konnte. In Biographiearbeit, wie zum Beispiel mit der Lebensstraße, lassen sich genau diese Ressourcen gut erkennen und für den zukünftigen Gebrauch aktivieren. Bei den Schritten sie wieder zu entdecken, **soll der Therapeut eine strenge Rolle einnehmen**, damit nur die, die die Bezeichnung auch verdienen, in den Vordergrund rücken. Mogelpackungen können riskant sein.

Es gibt keinen Menschen, der ohne Ressourcen ist. Sie wieder zu beleben und ein praktisches Verständnis für die alltägliche Anwendung zu üben, das ist das Ziel.

15.5. Gruppe, Gruppenstellvertreter, Gruppenklugheit

Die Gruppe ist für mich keine Ansammlung von Problemen, sondern eine Fülle an Fähigkeiten und Lebenserfahrung.

Wann immer es möglich ist, arbeite ich mit einer Gruppe. Dort treffen sowohl gemeinsame Erfahrungen als auch so viele unterschiedliche Bewertungen aufeinander, wie Menschen beteiligt sind. In einem Wechselspiel regt das an und korrigiert zugleich.

Der Klient erfährt, was er gemeinsam hat mit dem einen, dem andern oder sogar mit vielen und das, was nun neu ist für ihn, da er es zum ersten Mal so hört und fühlt. Das kann nur eine Gruppe leisten. Sie nimmt an die Hand, wie es das Symbol tut. Ich beschreibe kurz einige Techniken, die ich anwende.

Tatsächlich gibt es eine Gruppenklugheit. ^{46 47} Mit diesen beiden Quellenangaben verweise ich auf die Beschreibung „Der Weisheit der Vielen“. Wer die Klugheit der Gruppe besser verstehen will, dem empfehle ich diese Literatur. Wie groß die Gruppe auch immer ist, sie fördert die Arbeit und beschleunigt Prozesse.

Gruppenklugheit heißt, dass in diesem Kreis vielfältige Lebenserfahrungen vertreten sind. Dadurch wird in der Runde der Wahrnehmung und des Lautdenkens von den verschiedenen Personen Wesentliches beigetragen.

Klienten, die aus geschlossenem Familiensystem kommen, finden ein Gegenmodell in der Form der Schilderung der Wahrnehmung und des Lautdenkens. Der Klient erfährt etwas direkt oder er kann dem zuhören, was der andere über ihn denkt.

Alles ist offen, und die gegenseitige Wertschätzung augenfällig.

Die Gruppe und einzelne Mitglieder können sich **solidarisieren oder kritisieren**. Fast immer zeigt sich, dass **polarisiert und integriert** wird.

In der Arbeit des einen erkennt sich der andere ganz oder teilweise wieder. Die unmittelbare Erfahrung, mit einem Problem nicht allein zusein, ist unschätzbar wertvoll. Das kann vom Therapeuten allein nur intellektuell, doch nicht emotional vermittelt werden.

Die Ersatzgruppe: Habe ich keine reale Gruppe, dann arbeite ich mit leeren Stühlen, die Namen erhalten. Vielleicht sitzt da der Lehrer, Nachbar, die Urgroßmutter, der Kollege, die Chefin, der Klient als kleines Kind oder, wenn er Kind ist, als Erwachsener. Oft ist auch die Rolle des Fremden, Unbekannten sehr hilfreich, weil von diesem Stuhl ganz andere Sichtweisen angeliefert werden. Bei der Gestaltung ist es wichtig, dass Klienten die Personen und wie sie sitzen sollen (nebeneinander, im Raum verteilt) bestimmen und der Therapeut oder Berater sich dabei zurückhält. In der Arbeit wandert der Klient von Stuhl zu Stuhl und spricht, denkt, fühlt, handelt, soweit es ihm aus der Sicht jenes Menschen gelingt.

Um keine Verwirrung anzurichten, ist es sinnvoll, auf die Stühle Namenszettel zu legen.

Je nach Thema, Ziel und Arbeitsphase kann auch nur ein Stuhl dort stehen, auf dem zum Beispiel die Person sitzt, die eine zentrale Rolle spielt. Sie kann dort befragt werden, und/oder der Klient wechselt immer mal wieder auf den Stuhl.

Ich selbst begeben mich gelegentlich in andere Rollen, wenn ich alleine arbeite, also keinen Kollegen habe, aber einen brauche. So betrachte ich das, was der Klient sagt, was wir arbeiten, was gefragt wird und noch nicht beantwortet ist, aus der Sicht meiner Mutter oder des Kollegen und Freundes. Beide Menschen kenne ich sehr gut, und wenn ich auf dem entsprechenden Stuhl sitze, mache ich andere Aussagen; ich treffe andere Bewertungen. Praktisch heißt das, ich setze mich auf einen leeren Stuhl und sage dem Klienten, ich stelle die Angelegenheit nun aus der Sicht meiner Mutter dar. Oder es ist der Stuhl des Freundes und Kollegen Adi. Da er Pfeifenraucher ist, nehme ich gelegentlich auch eine kalte Pfeife in den Mund. Das erleichtert mir den Einstieg.

Wichtig ist, die Möglichkeit, Personen einzubeziehen, die real nicht existieren, gut dosiert einzusetzen und nicht irgendein Spiel daraus zu machen. Wenn es punktgenau gelingt, ist die Wirkung beachtlich.

Eine weitere Möglichkeit neuer Betrachtungsweisen und Korrekturen bietet der kleine **Gegenstand in der Mitte**. Ich lege beispielsweise in die Mitte des Raumes oder des Tisches ein Geldstück als symbolischen Kern. Oder anders gesagt, das Thema des Klienten. Dem vorausgegangen ist, dass er sein Problem, seine Frage beschreiben hat und alle oder viele der Beteiligten daran zweifeln, dass es tatsächlich der Kern des Thema ist. Es liegt die Vermutung nahe, dass der Klient Angst hat offen gegenüber sich selbst und anderen zu sein, daher einen Nebenkriegsschauplatz beschreibt. Ich fordere nun alle Anwesenden auf, einen kleinen Gegenstand, den sie bei sich tragen (Uhr, Ring, Schmuckstück, Feuerzeug), so nah oder so weit entfernt zum Gegenstand in der Mitte zu legen, wie jeder meinst, wie genau oder offen der Klient dein Thema oder Problem beschreiben hat.

Der Klient schaut sich das entstandene Bild an und bekommt schnell eine Vorstellung darüber, wie klar oder unklar, wie gut verstehbar oder vernebelt er beschrieben hat. Er formuliert nun noch einmal die Sätze mit dem Ziel, mutiger, genauer, offener zu sein. Ich fordere dann alle Anwesenden erneut auf, ihren Gegenstand so nah an das Objekt in der Mitte oder so weit entfernt von ihm zu legen, wie der einzelne meint, dass die Aussage des Klienten stimmig ist. Nun plaziert wieder jeder seinen Gegenstand.

Der Klient sieht das Bild erneut an und beginnt erneut zu beschreiben, worum es geht, sofern die verschiedenen Gegenstände noch weit von der Mitte entfernt liegen. Diese Schritte werden wiederholt, bis der Klient sich der Mitte entscheidend genähert hat.

Es beginnt sofort eine konstruktive Auseinandersetzung, die es dem Klienten leichter macht, sich immer wieder neu und im weiteren Schritt selbst korrigierend damit auseinanderzusetzen. Die Mitmacher können auf Wunsch des Klienten ihre Entscheidungen kurz und knapp begründen. Vielleicht sucht er sich nur einen bis drei Mitmacher aus, die das tun. Zum Beispiel einen, der den Gegenstand nah an die Mitte gelegt, einen, der ihn weit entfernt postiert hat und einen, dessen Gegenstand sich eher in der Mitte davon befindet.

In diese Arbeit können auch Personen einbezogen werden, die real nicht vorhanden sind. In dem Fall legt der Klient den Gegenstand stellvertretend für die imaginären Personen. Das kann besonders wirksam sein, weil er sich nun ja auch in diese Personen hineinversetzen muss.

Die Aussagen in diesem Kapitel gelten neben der Einzelarbeit auch für die Arbeit mit Familien und Teams.

15.6. Strukturen geben Orientierung und Sicherheit

Warum Struktur? Jeder, der in eine Beratung oder Therapie kommt, ist unsicher. Unsicherheit erzeugt Angst. Mit der Angst geht die Verschlossenheit einher. Es ist wie bei kommunizierenden Röhren. Die Verschlossenheit ist so klein oder so groß wie die Angst. Gelegentlich lasse ich genau das den Klienten ausprobieren, indem wir einen etwa einen Meter langen, durchsichtigen Schlauch nehmen und gefärbtes Wasser hineingießen. So lasse ich den Klienten die realen Höhen bestimmen. Oft gibt es einen zweiten Schritt, wenn er mit der Menge des Wassers festlegt, wie klein die Angst werden soll, damit die Verschlossenheit nicht so mächtig ist.

Wer Angst hat, dem hilft etwas Verlässliches, Klares, Übersichtliches. Daher braucht jeder Klient Strukturangebote, etwas also, das ihm schnell bekannt und vertraut wird.

In nicht repräsentativen Untersuchungen zum Thema Angsthierarchie wurde deutlich, dass sich die Angaben über die Ängste in den Sitzungen und Beratungen von anfangs 70 bis 90% auf 10 bis 20 % in der 3. Sitzung veränderten. Danach bewegten sich die Angaben in einem noch kleineren Prozentbereich und das recht konstant.

Dazu versuche ich von Beginn an, folgende vier einfache Strukturen anzubieten. Wir wiederholen Strukturelemente, wo immer es möglich ist.

1. Das ist jedes Handwerkszeug, das Klienten kennen- und nutzen lernen.
2. Der Gefühlstern wird immer wieder von mir angeboten oder vom Klienten eingefordert, wenn emotionale Unklarheiten oder Irritationen wahrgenommen werden. Das gilt auch für mich selbst. Wenn ich nicht mehr verstehe, wo sich der Klient emotional befindet, oder wenn ich selbst von dem Thema so betroffen bin, dass meine therapeutische oder beraterischen Distanz verlorenght, klären wir Verschwommenes mit Hilfe des Gefühlsterns.

Siehe dazu auch die Intervention „Gefühlstern“.

3. Wann immer der Klient meint, es sei für ihn nützlich, in zeitlichen Abschnitten zu arbeiten und zu verstehen, teilen wir die Vorgänge in kurz-, mittel- oder langfristige Zeiträume ein.

4. In Anlehnung an Elemente der kognitiven Verhaltenstherapie benutze ich in einigen Abänderungen vereinfacht die folgende Handlungskette, damit der Klient weiß, wo er sich in seinem Agieren befindet und welches Verhalten nötig sein kann, um Veränderungen zu erzielen. Die Glieder dieser Kette sind:

Ereignis - Wahrnehmung - Erfahrung - Bewertung - Gefühl - Handlung.

Klienten lernen diese Kette schnell emotional zu verstehen und praktisch zu nutzen. Deutlich wird an realen Ereignissen in der Vergangenheit oder Gegenwart die zentrale Rolle von Erfahrung und Bewertung. Der Klient versteht emotional, dass die Bewertung über das Gefühl entscheidet. Er wird sich auch seiner Verantwortung bewusst und der Möglichkeit, Einfluss auf die Änderung von Gefühlen zu haben. Erfahrung ist immer einzigartig. Charles W. Morris beschreibt das für mich sehr treffend. „Der Mensch hat Erfahrungen. Diese Erfahrungen stellen für ihn die letzte Realität dar. Wie die Dinge beschaffen sind oder wie sie beschaffen wären, wenn sie nicht Erfahrungen würden, oder wenn sie von Wesen erfahren würden, die sich vollständig vom Menschen unterscheiden, kann der Mensch nicht wissen. Unser Wissen oder unser Denken ist selbst lediglich ein Element innerhalb der Erfahrung, weshalb es die Erfahrung niemals erklären kann, da wir niemals etwas außerhalb der Erfahrung sehen können, mit dessen Hilfe die Erfahrung erklärbar“ würde.⁴⁸

Ich nutze für diese Arbeiten den Teil Programmänderungen – Lösungen aus alten Mustern, der sich in den Schneider-Therapiekarten befindet, und sechs eingeschweißte DIN- A4- Blätter mit der jeweiligen Aufschrift Erfahrung, Wahrnehmung und so weiter (siehe oben) umfasst.

Das folgende Beispiel erklärt Bewertungen auf besondere Weise treffend. Die Journalistin Barbara Walters schrieb vor vielen Jahren einen Beitrag über Rollenverständnis in Kabul, Afghanistan. **Sie bemerkte, dass Frauen üblicherweise 5 Schritte hinter ihren Männern laufen. Vor kurzem kehrte sie nach Kabul zurück und beobachtete, dass die Frauen trotz des Sturzes des unterdrückenden Taliban-Regimes immer noch hinter ihren Männern laufen. Die Frauen schienen zufrieden damit, diesen alten Brauch beizubehalten. Frau Walters sprach eine der Frauen an und fragte, warum sie so glücklich sei**

bei der Ausübung eines alten Brauches, für dessen Abschaffung die Frauen einst so verzweifelt gekämpft hatten.

Die Afghanin schaute der Journalistin in die Augen und antwortete ohne zu zögern: "Landminen"!⁴⁹

Unterschiedliche Sichten ergeben andere Bewertungen und solche Bewertungen führen zu anderen Gedanken und anderem Verhalten. Der Psychologe Jerome Kagan liefert in einem Spiegelgespräch dazu ein klares Beispiel.

Spiegel: Sie selbst, so haben Sie einmal geschrieben, hätten als Kind häufig unter innere Unruhe gelitten. Wenn Sie heute noch einmal geboren würden, würden Sie dann zu jenen 13 Prozent aller Kinder zählen, die als psychisch krank gelten?

Kagan: Wahrscheinlich. **Als ich fünf Jahre alt war, begann ich zu stottern. Meine Mutter aber sagte: "Das ist nicht schlimm, dein Geist arbeitet schneller als deine Zunge." Und ich dachte: „Wow, das ist super, ich stottere bloß, weil ich so schlau bin.“**⁵⁰

Oder bei Friedrich Nietzsche⁵¹ zu lesen:

**Seit ich des Suchens müde ward,
Erlernte ich das Finden.
Seit mir ein Wind hielt Widerpart,
Segl' ich mit allen Winden.**

Bewertungen führen zu Hypothesen und sie sind in der jeweiligen Situation das Ergebnis zwischen der individuellen Lebenserfahrung und dem soeben Erlebten mit dem Klienten, einem Team, einer Gruppe, einer Familie. „Mit Hilfe der Interpretation ist Mensch in der Lage eine Hypothese aufzustellen“, so Michael Gazzaniga in einem Spiegelinterview.⁵²

Arbeitsschritte, wie sie hierfür in dem gleichnamigen Kapitel beschrieben sind, bilden ein weiteres klares Strukturelement.

16. Arbeitsschritte

Die einzelnen Schritte beziehen sich auf die Arbeit mit den Therapeuten, nicht immer vollständig auf die anderen Interventionen. Bei der Beschreibung der einzelnen Interventionen erfolgt daher stets ein Hinweis zum Vorgehen.

Der Klient berichtet über seine Situation so, dass der Therapeut eine Vorstellung von seinem Anliegen bekommt. Um was geht es, was will ich verstehen, was herausfinden, klären, planen?

Die Inhalte der Koffer werden vorgestellt, und zwar auf eine Art und Weise, in der das Material nicht in den Vordergrund gerät. Es bleibt ein **Handwerkszeug**, nicht mehr und nicht weniger. Daher erfolgen die Erläuterungen des Therapeuten oder Beraters dazu eher **beiläufig, sachlich und bescheiden**.

Dem folgt das gemeinsame Herausfinden und **Entscheidung über ein Handwerkszeug**. Dazu stellt der Therapeut das Handwerkszeug so vor, dass der Klient eine Entscheidung treffen kann. Eine Zeit für die Dauer dieses Arbeitsschrittes wird festgelegt; in der Regel sind das 10 bis 15 Minuten. Handelt es sich um die Arbeit mit der Lebensstraße, richtet sich die Dauer nach dem Alter des Klienten. Ist der Klient

25 Jahre alt, so einigt man sich auf 20 Minuten. Ist er 38 Jahre alt, dann kann es 30 Minuten sein. Die Zeiten sollen eher kurz bemessen sein. Werden sie überschritten, so ist das in Ordnung. Der Klient begibt sich mit den Materialien an einen Platz im Raum, wo er ungestört und ohne Einfluss des Therapeuten arbeiten kann. **Alle Verantwortung für sich ist und bleibt immer bei ihm selbst.** Die folgenden Arbeitsschritte werden erläutert.

Klientin, Klient, Gruppe, Team beginnen mit der Arbeit. Gearbeitet wird in der Regel auf dem Fußboden. Das ergibt sich aus der Größe des Materials. Kann jemand nicht in dieser Haltung arbeiten, dann werden entsprechend viele Tische zusammengestellt oder eine andere geeignete Arbeitsfläche geschaffen. Sich für die Arbeit auf den Fußboden zu begeben, hat den Vorteil, dass in einer anderen emotionalen Atmosphäre gearbeitet wird. Klienten berichten gelegentlich später, sie hätten sich so besser auf die Arbeit einlassen können und sich ein Stück zurück in die Kindheit versetzt gefühlt.

Klienten berichten von einer Selbstvergessenheit, in der sie sich im Spiel im Tun verlieren, lassen sie sich auf diese Arbeit ein.

Die Arbeit ist beendet. Hört der Therapeut, beziehungsweise die beteiligte Gruppe zu, lässt sich erklären, was zu sehen ist.

Wo sitzt der Therapeut? In der Regel gegenüber dem Klienten. So ist eine genaue Beobachtung möglich. Hat der Klient Angst, dann bestimmt er den Platz des Therapeuten. Meist bittet er darum, dieser möge sich neben ihn setzen.

Der Therapeut und die anderen Klienten oder (wenn es eine Gruppe gibt) Familienmitglieder, Teammitglieder stellen **Sachfragen**. Der Therapeut achtet darauf, dass es tatsächlich reine Sachfragen und keine Interpretationen durch die Hintertür sind - geplant oder unbeabsichtigt. **Die Fragen sollen sich immer auf das beziehen, was zu sehen ist.** Alle anderen Fragen gehören hier nicht hin. **Also, keine anamnestischen Fragen stellen.** Dies ist zu Beginn dieses Arbeitsschrittes am besten an einem oder zwei Beispiel(en) zu erklären.

Alle Anwesenden, die bei der Erläuterung durch den Klienten beteiligt sind, haben den Auftrag, ihn genau wahrzunehmen. Sie sind aufgefordert, ihm ihre **Wahrnehmungen** zu schildern. Es geht um Mimik, Gestik, Sprache, Gesichtsfarbe, Körperhaltung und die Veränderungen, während der Klient berichtet. Wie verändert wirken das Gesicht, die Augen, die Augenbrauen, die Haltung des Kopfes, wie ist wann die Sitzhaltung, was wird berührt? Wichtig sind die Kleinigkeiten, die Augenblicke und Zwischentöne. Was wahrgenommen wurde, wird dem Klienten direkt geschildert. Er hört zu und fragt nicht nach.

Der Leiter der Sitzung achtet darauf, ob zu allen Bereichen, nämlich dem visuellen (optische Wahrnehmung), dem haptischen (Anfassen, „Begreifen“) und dem auditiven Bereich (Hören und Sprechen) ausreichend Material beisammen ist. Er fragt bei den Schilderungen von Wahrnehmung zu den Bereichen nach, zu denen bis dahin wenig gesagt worden ist.

Wahrnehmung darf keine Deutung sein. Berater, Therapeuten und Klienten haben darin oft wenig Übung und arbeitet nicht sauber. „Als du von der Mutter gesprochen hast, warst du nervös.“ So könnte eine Schilderung lauten. In dem Wort „nervös“ liegt eine Deutung, und der Klient erfährt nicht, woran der Beobachter

gemerkt hat, dass er nervös war, falls er es wirklich war. Die Schwierigkeiten liegen am Anfang darin begründet, dass es diesbezüglich keine ausreichende Vermutung gibt oder ein Teilnehmer seine Hypothesen durch die Hintertür einzubringen trachtet. In beiden Situationen stoppt der Therapeut dieses Vorgehen und begründet es erneut. Wahrnehmung ist eines der wichtigen diagnostischen Mittel, und die gilt es hier zu nutzen. Klienten nehmen sich in der Regel nicht gut wahr, wenn sie ihre Arbeit erklären.

Sie brauchen also einen Spiegel und keinen Deuter.

Der Klient hört in dieser Arbeitsphase zu, fragt nicht nach, begründet nicht.

Frühe Deutungen durch die Beteiligten sind deswegen so gefährlich, weil der Klient sie unter der Überschrift „Der Therapeut hat gesagt“ als Tatsache übernimmt und an dieser Stelle auch aufhört zu arbeiten. Das tun ja die anderen für ihn. Deutungen können auch dazu führen, dass der Klient verwirrt wird und aussteigt.

Laut denken. Nun hört der Klient den anderen zu, die laut denken, was sie bewegt, sie äußern sich über ihre Hypothesen. Es darf alles mit der gebotenen Wertschätzung geäußert werden. Beteiligte können sich befragen und einen Dialog führen. Nach angemessener Zeit stellt der Therapeut dem Klienten die Frage, was von dem Gehörten ihn wie beschäftigt. Was er gern höre, was nicht? In der Regel beginnt der Klient selbst, Inhalte, Ergebnisse, Diagnosen zu formulieren und ist sich auf diesem Weg näher und von weniger Widerstand begleitet, als wenn alles von außen käme. Sind keine weiteren Personen beteiligt, bin ich also mit dem Klienten allein, so stelle ich zuweilen zwei Stühle in den Raum und setze mich abwechselnd auf den einen und den anderen. So schlüpfe ich in die Rolle meiner Mutter oder eines guten Freundes, der auch als Therapeut arbeitet. Das sind zwei Menschen, die ich sehr gut kenne. Ich schlüpfe in deren Rolle und wähle andere Worte, als wenn ich für mich spräche. Diese Veränderung gilt auch für den Wahrnehmungsteil.

Wie geht es weiter? Aus dieser Situation werden mit dem Klienten die Arbeitsschritte in dieser oder der nächsten Sitzung, vielleicht auch für die Zeit zwischen den Sitzungen besprochen und festgelegt. Hier gilt Verbindlichkeit, aber kein Dogma.

Das Protokoll. Die Darstellung wird fotografiert. Dazu gibt es Anregungen. Beispiele dazu findet man bei der Beschreibung der Interventionen.

Die Möglichkeit, Bilder über das Internet zu verschicken, eröffnet Gelegenheit zum Weiterarbeiten und Einbeziehen anderer Personen. Das kann bedeuten: Zwischen Klient und Therapeut, Klient und Eltern oder Elternteil, Klient und Partner, Klient und Kind(ern), Supervisor und Team, Klient und Berater und so weiter.

Der Klient räumt die Materialien zum Schluss in die dafür vorgesehenen Koffer etc. zurück. Aus Hilfsbereitschaft oder aus anderen Gründen wollen Mitbeteiligte den Klienten gern dabei helfen. Zuvor ist es wichtig, sich vom Klienten dazu ein Ja geben zu lassen. Oft fühlt er sich den Symbolen so eng verbunden, dass er sie als einen Teil von sich betrachtet. Das ist auch der Grund, warum Klienten Hilfe oft ablehnen. Willigt der Klient ein, dann ist Hilfe erlaubt.

Gruppenklugheit: Das Thema ist ausführlicher In Kapitel 15.5. dargestellt. Ich greife es hier aus praktischen Gründen noch mal auf, da es Teil der Arbeitsschritte ist.

Wie groß die Gruppe auch immer ist, sie fördert die Arbeit und beschleunigt den Prozess. Gruppenklugheit heißt, dass die Runde auf vielfältige Lebenserfahrungen trifft. Daraus folgt, dass die Klienten hinsichtlich der Wahrnehmung und des Lautdenkens Wesentliches beitragen.

Klienten, die aus geschlossenem Familiensystem kommen, in ihm leben (das ist sehr oft der Fall), finden ein Gegenmodell in der Form der Schilderung der Wahrnehmung und des Lautdenkens. Der Klient erfährt etwas direkt, oder er kann dem, was der andere über ihn denkt, zuhören. Alles ist offen und wertschätzend.

Ziel der Schritte: Wahrnehmen, was sich verändert hat. Wissen, alles Neue muss wachsen, angemessen in Zeit und Zugehörigkeit zu sich selbst. Kommt das Neue hinzu, soll das Neue dem Ich als zugehörig, immer weniger fremd erlebt werden. Erst dann gehört es zu mir.

17. Interventionen

Die Darstellung von rund 200 Interventionen wird im Buch den wesentlichen Teil ausmachen, sie sind in Arbeit und sind in diesem Text noch nicht vorhanden.

18. An dieser Stelle gebe ich einen Text weiter, den ich auf Bitten und Anregung vieler Kolleginnen und Kollegen aufgeschrieben habe.

Schritte zum aufrechten Gang

Wilfried Schneider

D Ahrensburg, Januar/Juli 2012

Oft bin ich in den letzten Jahren von Kolleginnen und Kollegen während Workshops, in Supervisionen und Gesprächen gebeten worden, einmal das schriftlich zur Verfügung zu stellen, was ich in meiner Arbeit mit Menschen* als Klarheit, Orientierung, Struktur, Haltung und letztlich als aufrechten Gang benannt habe.

Meine Gedanken und Haltung dazu stelle ich im Folgenden dar:

Reden oder handeln

Mich interessiert nicht, was du sagst oder ankündigst.

Mich interessiert nur, was du tust oder unterlässt!

Erich Kästner schreibt in seinem Buch „Als ich ein kleiner Junge war“, „Mit Worten kann man nicht einmal einen Stuhl so genau beschreiben, dass ihn der Tischlermeister Kunze in seiner Werkstatt nachbauen könnte“. Das macht mir immer wieder deutlich, dass der Kunde beim abholen des Stuhles behaupten wird, diesen habe er nicht bestellt. Es bedarf also einer anderen Ebene des Verstehens. Diese Ebene ist das Tun. Auch unterlassen ist Tun.

Menschen, mit denen ich arbeite und die aus dem Schuh des Redens nicht herauskommen, verleihe ich gelegentlich eine Medaille. Auf ihr steht: „Für nichts und wieder nichts.“

Mehr tun und weniger reden macht deswegen Sinn, weil wir 80 % dessen, was wir sagen, wieder vergessen. Hingegen merken wir uns 80 % dessen was wir tun. Besonders tief prägen sich schließlich die Dinge ein, die wir tun, und die gleichermaßen Emotional besetzt sind.

Gerald Hüther schreibt in „Biologie der Angst“: „Das, was uns nicht emotional berührt, bekommen wir, wenn überhaupt, nur mit großer Mühe in den Kopf, und wenn wir es nicht ständig wieder aufsagen, ist es im Nu wieder verschwunden.“

Veränderung oder Anpassung?

Unser Gegenüber ist im vielfachen Sinne lernfähig.

Durch die Anpassung Veränderung zu vermeiden, gehört dazu. Ziel: Wie tue ich es, ohne es machen zu müssen? So eine Aussage aus dem „Scheibenwischer“ vom 26.6.1999.

Wir sollten uns in unserer Arbeit mit Menschen immer klar vor Augen führen, um welches Ziel es in dieser Arbeit geht. Professionell sind wir nur dann, wenn uns bewusst ist, ob sich ein Mensch anpasst oder sich verändert.

Jedoch nicht ich habe zu bestimmen, ob es um Anpassung oder Veränderung geht, das bestimmt noch immer der Betroffene selbst.

Es ist verführerisch Anpassung als Veränderung zu deuten - es hieße dann, ich hätte als Therapeut gute Arbeit gemacht.

Diese Lüge ist aber doppelt gefährlich, denn immer dann, wenn sich zwei in einer Sache belügen schließen sie eine Art Geheimvertrag Miteinander der zur Erhaltung des Status Quo beiträgt.

Zusätzlich ist diese Fehldeutung auch verantwortungslos, weil der Therapeut sein Gegenüber in die Illusion führt, etwas Stabiles sei entstanden. Später, ohne den Therapeuten, wird er schnell auf diesem dünnen Eis einbrechen.

Das, was wir tun führt zur Veränderung, nicht das, was wir sagen.

Tun bewirkt eine Verbindung von Erlebtem und Emotionen. Diese Verbindung verhindert Vergessen.

Es drängt sich mir die Frage auf, ob Menschen deshalb so ungern handeln und viel lieber reden, damit es nicht in ihren Köpfen und Herzen bleibt?

Ich denke, unser Auftrag ist, dass jemand erlebt, dass ihm etwas gelingt.

Ach ja, bitte nicht den Klienten der Hypothese anpassen.

Schweinerolle oder „Dein Elend ist nicht mein Elend“ – Kontra Co-Abhängigkeit

Sich in eine Schweinerolle zu begeben macht für mich Sinn. Über die Konfrontation wird der gerade Weg der Auseinandersetzung beschritten. Wer im Reden verharrt, hat in der Regel Angst. Ich biete meinem Gegenüber somit an, sich in meinem Windschatten vom Stuhl der Angst zu erheben. „Dein Elend ist nicht mein Elend und Du kannst von mir keine Solidarität erwarten! Willst Du mein Mitleid, so erhältst Du es nicht! Mein Auftrag ist es, Dir für deinen aufrechten Gang die Hand zu reichen. Ich bin nicht für Dich verantwortlich!“

Um es umgekehrt zu verdeutlichen, ein Witz: „Ein Mann trifft in einer für ihn fremden Stadt einen Therapeuten. Der Mann fragt den Therapeuten nach dem Bahnhof. Der Therapeut antwortet: „Ich weiß wo der Bahnhof ist, bleiben Sie mal hier, ich gehe für Sie hin.“

So wird dafür gesorgt, dass der Fremde nie den Zug bekommt.

Die Mutter der Familientherapie, Virginia Satir, berichtet, sie habe sich an den Spiegel im Bad das Bild eines Schweins geheftet. So erinnere sie sich jeden Morgen daran, dass sie diese Rolle in der Arbeit des Tages übernehmen muss und will.

Wir müssen auch wissen, dass unser Beruf viele Menschen anzieht, die co-abhängig sind. Dieses Thema ist ein heißes Eisen, insbesondere in Supervisionen und Beratungsgesprächen mit Leitungen. Letztere wissen leider wenig darüber und es gibt viele Führungskräfte, die bevorzugt genau diese Kollegen einstellen. Es ist verführerisch, denn auf den ersten Blick handelt es sich bei ihnen um „pflegeleichte“ Mitarbeiter. Ich hingegen denke, diese haben in unserem Beruf nichts zu suchen. Co-Abhängige sind Menschen, die Veränderungen verhindern (müssen).

Die Damen und Herren der Halbherzigkeiten und Konjunktive

sind ebenfalls sehr zögerlich darin, sich mit Klarheit und Verantwortung auseinander zu setzen und diese auch zu leben. Die lange Liste von „vielleicht“, „wenn und aber“, über „ich weiß nicht“, bis zu den rigiden Worten „immer“ und „nie“ prägt Sätze wie: „*Wenn ich vielleicht aber niemanden finde, dann überlege ich mir noch, ob ich das überhaupt muss.*“ oder „*Warum immer ich?*“

Jeder Klient oder Kollege in der Supervision, der das Wort „eigentlich“ benützt kann sicher sein, dass ich es wahrnehme und fragen werde: „Und uneigentlich?“

Es gibt durchaus erste Sitzungen, die überwiegend daraus bestehen, dass halbherzige oder und rigide Aussagen gemacht werden und ich auf jede reagiere – geduldig nachfragend.

Nein sagen ist nicht nein tun. Ja sagen ist nicht ja tun.

Herr Keiner und Frau Niemand – Verantwortung und verantwortlich sein

Zur Verantwortung und zum verantwortlich sein gehört „Ich“ und „Wir“!

Herrn Keiner und Frau Niemand gibt es in allen Teams, Gruppen und Familien. Gesehen wurden sie nie und trotzdem sind sie allgegenwärtig. Sie boykottieren beharrlich und seit Menschengedenken Verantwortung.

Erforschst du Gewalt, Feigheit und Flucht vor Verantwortung, so begegnest du ihnen immer.

Widersetze dich ihnen mit Geduld und Beharrlichkeit!

Fragen - und warum nicht „Warum“ fragen?

Das Sesamstraßen-Lied mit dem Text: „*Der, die, das, wer, wie, was? wieso, weshalb, warum? Wer nicht fragt bleibt dumm!*“, vermittelt, dass die Neugierde des Kindes und des Erwachsenen einen Menschen voran bringt.

Fragen wir jedoch mit einem „Warum“ Kinder oder Erwachsene nach etwas, was ihnen nicht gelingt, dann verletzen wir sie. Könnte der Klient auf das „Warum“ antworten, hätte er das Problem ja nicht. Im Sinne der Wertschätzung hat das „Warum“ hier nichts zu suchen. Wer? Was? Wann? Wie? Wo? führen dagegen voran.

Es gibt keine schwierigen Fälle

Natürlich gibt es auch keine schwierigen Kolleginnen oder Kollegen, trotzdem berichten sie stöhnend stolz, sie hätten derzeit wieder mehrere schwierige Fälle. Sich hier für sich selbst Klarheit zu verschaffen ist von hoher Bedeutung für die Arbeit mit Menschen. Es kann durchaus sein, dass ich etwas als schwierig erlebe. In diesem Moment ist das mein Problem und sagt nichts über mein Gegenüber aus. Komme ich damit nicht klar, dann ist es Zeit für mich Supervision zu machen oder mich mit Kolleginnen und Kollegen zu besprechen, ob mit Einverständnis des Klienten ein besser geeigneter Kollege mit diesem

Klienten arbeitet. Kläre ich dass nicht, laste ich mein Problem einem Menschen an, der es bis dahin nicht hatte – nämlich dem Klienten.

Und, jeder ist so wie er ist: 100 Prozent!

Durchs Dorf gejagte Säue.

Ich halte großen Abstand zu den, durchs Therapie- und Klientendorf gejagten Säuen. In größeren Abständen, jedoch in aller Regelmäßigkeit, taucht immer wieder eine mit neuem Namen auf. Das war oder sind Borderline, Selbstverletzendes Verhalten, Trauma, Mobbing, Burnout – nur eine kleine Auswahl aus den letzten Jahren.

Dann gibt es eine Flut von Büchern, Filmen, Ausbildungen, neuen Berufsbezeichnung und nicht wenige Kollegen und Kolleginnen berichten voller Stolz, Eifer und Ehrfurcht von dem Neuen. Ich komme da nicht mit, will auch nicht mitkommen, denn nichts davon ist neu.

Alles gibt es schon, solange es Menschen gibt.

Eines der Dramen, die Diagnosen, häufen sich bedrohlich. Wer denkt da noch an die Menschen? Mich schaudert es.

Bewertungen

Natürlich handelt es sich bei dem „schwierigen Fall“ aus meiner obigen Beschreibung um eine Bewertung.

Einem Ereignis folgt meine Wahrnehmung und auf Grund meiner Erfahrungen (Lebenserfahrungen) bewerte ich dieses Ereignis. Ich nehme nach der Bewertung dazu ein Gefühl wahr, was dazu führt, dass ich zum Beispiel sage: „Das ist ein schwieriger Mensch“. Betrachte ich mein dazugehöriges Gefühl oder die Gefühle, drücken sie sich vielleicht als Angst, Ärger oder/und Scham aus.

Was hindert mich, meine Bewertung zu verändern? Will ich lernfähig sein?

Mit der Veränderung von Bewertungen erfährt der Mensch den Beweis, dass er für seine Gefühle zuständig ist.

Das folgende Beispiel erklärt Bewertungen auf besondere Weise treffend. Leider fehlt die genaue Quelle. Der Text wurde mir am 5.9. 2011 als E- Mail geschickt. Ich verwende ihn trotz einer fehlenden genauen Quellenangabe, da ich es nicht besser erklären könnte. Die Journalistin Barbara Walters schrieb vor vielen Jahren einen Beitrag über Rollenverständnis in Kabul, Afghanistan. Sie bemerkte, dass Frauen üblicherweise 5 Schritte hinter ihren Männern laufen. Vor kurzem kehrte sie nach Kabul zurück und beobachtete, dass die Frauen trotz des Sturzes des unterdrückenden Taliban-Regimes immer noch hinter ihren Männern laufen. Die Frauen schienen zufrieden damit, diesen alten Brauch beizubehalten.

Frau Walters sprach eine der Frauen an und fragte, warum sie so glücklich sei bei der Ausübung eines alten Brauches, für dessen Abschaffung die Frauen einst so verzweifelt gekämpft hatten.

Die Afghanin schaute der Journalistin in die Augen und antwortete ohne zu zögern: "Landminen"!

Unterschiedliche Sichten ergeben andere Bewertungen und solche Bewertungen führen zu anderen Gedanken und anderem Verhalten. Der Psychologe Jerome Kagan liefert in einen Spiegelgespräch dazu ein klares Beispiel.

Spiegel: Sie selbst, so haben Sie einmal geschrieben, hätten als Kind häufig unter innere Unruhe gelitten. Wenn Sie heute noch einmal geboren würden, würden Sie dann zu jenen 13 Prozent aller Kinder zählen, die als psychisch krank gelten?

Kagan: Wahrscheinlich. Als ich fünf Jahre alt war, begann ich zu stottern. Meine Mutter aber sagte: „Das ist nicht schlimm, dein Geist arbeitet schneller als deine Zunge.“ Und ich dachte: „Wow, das ist super, ich stottere bloß, weil ich so schlau bin.“

Widerstand und sein Sinn

Ein ungeliebtes Thema unter Kolleginnen und Kollegen ist das Thema: „Widerstand“. Oft erfahre ich in Gesprächen, dass Widerstand als eine Handlung des Klienten gegen den Therapeuten, Sozialpädagogen, Erzieher empfunden wird. Der Blick, das Gespür für den Wert des Widerstandes wird dann gar nicht, - oder oft nur am Rande - gesehen.

Widerstand ist dabei doch so etwas Wertvolles in unserer Arbeit. Widerstand ist lebendig und er zeigt mir, was möglich ist und was nicht. Für den Klienten sind die Arbeit mit ihren Widerstand, und die Bewältigung von in diesem Zusammenhang stehenden Problemen, Schwerstarbeit. Wie bei den Bodenbrütern bewegt sich der Klient auffällig flatternd von der Angst weg.

Widerstand zeigt Wege.

Der Hintergrund des Widerstandes ist in der Regel die Angst. Und wenn ich mit dem Widerstand arbeite, führt er mich zur Ursache der Angst. Und nicht selten zeigt mir der Klient über diesen Weg erstmals die Ursache seiner, dieser Angst. Das kann der Beginn von Veränderungen werden.

Ängstliche Kollegen arbeiten nicht gerne mit Widerstand, weil sie sich in dem Moment selbst darin befinden.

Viele Kolleginnen und Kollegen in pädagogischen und therapeutischen Berufen legen sehr großen Wert darauf, dass die gemocht werden. Klar, wie sie Widerstand deuten.

Das größte Tabu: Die Werte

Jeder hat seine Tabus, und diese sind so verschieden, dass man sie gar nicht alle aufzählen kann. Was ich oft erlebe ist das Sexualität und Werte in der Rangliste der Tabus bei fast allen Menschen weit vorne an stehen. Wobei wiederum die Frage „Was bin ich Wert?“ mir selbst oder anderen Menschen, an erster Stelle steht. Der Klient unternimmt lange Zeit große Anstrengungen, um dieses Thema zu verbergen. Mir liegt viel daran, es rechtzeitig auf die Tagesordnung zu setzen um mit dem Klienten zu schauen, dass und wie er damit offen umgehen kann. Gelingt dies, so gelingt es sehr oft auch, dass er sich traut Neues zu tun, um seinen Wert zu erhöhen.

Veränderung hat sich dann auf den Weg gemacht

Ich weiß, dass der Mut anfangs kaum wahrnehmbar aber vorhanden ist. Gleichmaßen sind Klienten sehr bemüht, es sich nicht anmerken zu lassen. Also bin ich beharrlich und setze das Thema immer wieder auf die Tagesordnung.

Nicht nachtragen im doppelten Sinne

Wenn ich mit einem Klienten arbeite, muss ich ihn wertschätzen können. Jedoch muss ich nicht jeden Klienten mögen oder sympathisch finden.

Wertschätzen kann ich ihn trotzdem. Das geht.

Menschen, die nicht wertgeschätzt werden, sind nachtragend. Sie geben bald nach, weil ihr Selbstwert nicht ausreicht um zu widerstehen. Übe mit ihnen den Widerstand im Sinne von „Sich selbst Wert werden“ und umso nicht nachtragend sein zu müssen!

Nicht nachtragen heißt nicht, nicht nachgeben und nicht nach tragen.

Wenn diese Zwischenmenschlichkeit gelebt werden kann, ist es einfacher in Beziehung zu bleiben.

In gewaltigen Krisen wie Mobbing oder vernichtender Gewalt gewinnt in der Regel der Hass. So verständlich er auch ist, so unfrei macht er.

Solange wir uns von Hass, oder auch von anderen Bewertungen und Haltungen in einem Konflikt binden lassen, so lange können wir den Konflikt nicht klären und können nicht frei sein.

Pumla Goboda - Madikizela, die südafrikanisch Psychologin und Therapeutin, die aktive Arbeit in der Wahrheitskommission um Tutu leistete, sagt es so: „Ich bin fähig zu leben, ohne länger gefesselt an dich zu sein, ohne dass du Hass in mir weckst.“

Ich sage zusätzlich: „So wirst du autonom!“

Worüber ich arbeite

Ich arbeite über das Leben und nicht über das Sterben.

Ich arbeite über das Bleiben, Standhalten und nicht über das Weggehen, Flüchten.

Ich arbeite über das Gesunden und nicht über die Krankheit.

Ich arbeite über die Fähigkeiten und nicht über die Unfähigkeiten.

Ich halte. Ich halte nicht fest.

Ich rede und arbeite nicht „über“, ich rede und arbeite „mit“.

Ich sage: „Spiel auf dem Bürgersteig!“ und nicht „Spiel nicht auf der Straße!“

Konsequenz oder Strafe oder was?

Mir läuft immer wieder der kalte Schauer über den Rücken, wenn ich den Schrei nach Konsequenz höre – unabhängig in Erziehung, Pädagogik, Therapie, Politik, im Alltag. Wie oft ist damit Strafe gemeint und wie oft wissen die Rufer lediglich was Strafe ist, nicht aber was Konsequenz ist?!

Wer Konsequenz sagt und mit Strafe handelt, der verändert Menschen nicht. Er zeigt ihnen lediglich das, was sie bereits erfahren haben. Nämlich: Anpassung und keine Veränderung.

Konsequent ist folgendes:

Während einer Gruppenreise telefonieren in der Nacht zwei Jugendliche heimlich vom Küchentelefon aus. Sie benutzen, um in die Küche zu gelangen, einen Dietrich. Die Sache fliegt nach der Rückkehr von der Reise auf. Es folgt eine Diskussion der Pädagogen über die Konsequenzen. Als sinnvoll wird schließlich folgendes betrachtet und so auch durchgeführt: Kern der Konsequenz, die beiden Jugendlichen legen vom Taschengeld so viel zusammen, dass sie die Telefonkosten bei der Besitzerin des Telefons begleichen können. Und natürlich gehören das „Geständnis“ und die Entschuldigung dazu. Sie sammeln gleichzeitig bei den mitgereisten Jugendlichen, Eltern etc. Geld, um dies an das Kindersorgentelefon in Hamburg zu spenden. Den Spendern müssen sie den Hintergrund der Aktion erklären und sich somit wiederholt mit dem Ereignis immer wieder neu auseinandersetzen. Die gesammelte Summe bringen die beiden Jugendlichen in Begleitung eines Pädagogen zu einem Mitarbeiter des Kindersorgentelefons. Die beiden müssen sich nicht nur bei einem vorab geführten Telefonat zwecks Terminvereinbarung erklären, sondern ihre „tat“ auch während des Treffens deutlich. Die Konsequenz hat also auf allen Ebenen mit der Sache zu tun (Telefon und Geld).

Vergangenheit und Identität

Was vor einer Sekunde geschah kannst du nicht ändern. Und trotzdem beschäftigen sich so viele Menschen genau damit. Ich denke, es ist sehr bequem das zu tun. Die Hoffnung

einen Schuldigen zu finden ist immer verführerisch, besonders dann, wenn es um etwas geht, was einem selbst nicht gelungen ist.

Im Hass bleiben mag bequem sein, weil ich mich dann nicht mit meinen Anteilen am Geschehenen beschäftigen muss.

Die Beschäftigung mit der Vergangenheit macht immer dann einen Sinn, wenn es darum geht, sich in der Gegenwart zu verstehen. Erst dann beginnt die Fähigkeit Zukunft zu gestalten.

Was noch

In meiner Arbeit bin ich Regisseur und Dramaturg.

Ich habe meine Tagesform.

In der Arbeit nicht aus der Beziehung gehen. Gelingt das nicht, dann bist du nur da ohne dabei und nah zu sein. Phasen, in denen sich nichts ändert. Du verdienst nur dein Geld.

Im Vordergrund steht die Frage und natürlich Antwort, wer wie erreicht wurde und nicht, was erreicht wurde.

Lerne den Lieblingsfehler des Klienten zu verstehen. Ebenso seinen Plan vom Glück.

Nie und nimmer verwende ich die nicht zu mir passende, gespielte „neutrale“ Sprache, wie so mancher Kollegen. Wie soll der Klient diese und den Menschen dahinter verstehen?

Das ist er ja nicht. Wo bleibt da die von den Kollegen gepriesene Authentizität? Oder so erklärt: Ein Hund schaut zum anderen und sagt: „Ja! Lass es raus! Lass es raus! Ja!!!“

Antwort: „Noch nicht mal in Ruhe scheißen kann ich.“

Bedenke: Deine Wahrnehmung ist nur eine Wahrnehmung von vielen möglichen.

Bedenke immer einen Moment, dass Deine Meinung (Hypothese) aus deiner Wahrnehmung entsteht, die du auf Grund deiner Erfahrung bewertest.

Hättest Du nicht vor, sondern hinter dem Klienten gesessen, so wäre Deine Wahrnehmung möglicherweise eine andere. Somit ergäbe es auch eine andere Meinung, eine andere Hypothese. Hypothesen sind unvermeidbar und wichtig. Wertvoll werden sie erst dann, wenn sie ständig überprüft werden.

Meine Schwächen kennen und zu wissen, wie ich mit Enttäuschungen umgehe, schützt mich.

Eine Sitzung ganz ohne Humor ist wie ein hohler Zahn.

Falsch oder richtig gibt es nicht in der Arbeit mit Menschen. Vielmehr streben wir miteinander nach Klärungen, Lösungen – geschlossene Türen zu öffnen.

So manches las ich einfach stehen lassen. Am Ende des Textes „Der Blinde und die Milch“ stellt Leo Tolstoi fest: „Und so viele Beispiele der Sehende auch vorbrachte, der blinde konnte nicht fassen, was das Weisse der Milch ist.“

Therapeuten sind auch Regisseure, Schauspieler, Provokateure, Komödianten, Farbtupfer, wenn es zu wenig bunt ist.

Es gibt keinen Königsweg.

Hoffnung hat immer mit Zukunft zu tun und die beginnt immer sofort!

Was vor einer Sekunde geschah, kannst du nicht verändern.

Dafür Verantwortung haben, jedoch dort nicht verharren, weiter gehen!

„Dem Gehenden schiebt sich der Weg unter die Füße“, sagt Martin Walser.

Das betrifft Therapeut und Klient in gleicher Weise.

Immer geradeaus, aufrecht; auch im Zweifel!

* Ich verwende hier das Wort Klienten und damit auch Klientinnen. Ich entscheide mich für das kurze Wort. Nutze ich das Wort Kollegen, dann meine ich auch Kolleginnen und was die Berufsgruppen betrifft, nicht nur die Therapeuten. Auch Sozialpädagogen, Erzieher.....

119. Quellen und Hinweise

Oaklander ,Violet: „Gestalttherapie mit Kindern und Jugendlichen“, Klett-Cotta Stuttgart 1984, 2. Auflage, S. 210

2 Sandner, Donald: „So möge mich das Böse in Scharen verlassen – Eine psychologische Studie über Navajo-Rituale“, Walter Verlag, Solothurn und Düsseldorf, 1994, S. 22

3 Langer, Susanne K.: „Philosophie auf neuen Wegen-Das Symbol im Denken, im Ritus und in der Kunst“, Fischer Taschenbuch Verlag, Frankfurt am Main 1984

4 Grove, David J. und. Panzer, B.I.: Das Trauma heilen – Metaphern und Symbole in der Psychotherapie, Verlag für Angewandte Kinesiologie GmbH, Freiburg im Breisgau, 1992, S. 17

5 Diese Arbeit mit Symbolen hat nichts mit Esoterik zu tun.

6 Gefunden in Bild der Woche, Nr. 31, 28.7.2011, S. 46

7 Zitiert nach „Kein Gen für die Faulheit“ – Die Gehirnforschung unterschätzt Gefühl und Erfahrung (Geistesgrößen 3 über Gerald Hüther) von Schmitter, Elke, Der Spiegel, 32/2007, S. 142/143

In diesem Zusammenhang sind folgende Titel von Gerald Hüther zu empfehlen

„Die Macht der inneren Bilder – Wie Visionen das Gehirn, den Menschen und die Welt verändern“, Vandenhoeck & Rupprecht, Göttingen, 208, 137 Seiten und „Biologie der Angst – Wie aus Stress Gefühle werden“, Vandenhoeck & Rupprecht, Göttingen, 7. Auflage 2005, 130 Seiten

8 Interview: Blech, Jörg und Traufetter, Gerald, SPIEGEL SPECIAL 4/2006

<http://www.spiegel.de/spiegel/spiegelspecial/d-47216865.html>

Siehe auch: Kandel, Eric: "Auf der Suche nach dem Gedächtnis". Siedler Verlag, München; 524 Seiten

9 Christoph Schneider, a.a.O., S. 105

10 Beyer, Susanne: „Ich denke, also irre ich“, in: Der Spiegel, Heft 14/2012, S. 122

11 Damasio, Antonio R.: „Selbst ist der Mensch“, Siedler Verlag München Nov. 2001

12 Zusammenfassung aus einem Artikel von I.M. Hinnenthal: Simboli, metafore e immagini nel trattamento psicoterapeutico del trauma e dell'addiction“, MDD, Anno III. Numero 12 Dicembre 2013, S. 31 - 36

13 http://de.wikipedia.org/wiki/Autobiographisches_Ged%C3%A4chtnis

14 „Das Gedächtnis des Körpers – Warum wir uns an mehr erinnern, als wir denken“ von Ines Possemeyer, in: GEO, Heft 2, Februar 2013, S.80 bis 91

15 Gut verständlich und wissenschaftlich korrekt gibt Meir, Kirstin in: PM, Heft 1/2012, S. 32 bis 38 unter dem Titel „Wann beginnen wir uns zu erinnern?“. Einen schnellen und vielschichtigen Überblick zum Thema. Um die Quellen von Howe, Mark (Universität Lancaster), der in diesem Beitrag erwähnt wird, ein zu sehen, bitte deine Homepage wählen: <http://www.psych.lancs.ac.uk/people/MarkHowe.html> . Howe hat wesentliche Forschungen zu diesem Thema veröffentlicht.

16 Dazu empfehle ich zu lesen Kapfhammer, Hans-Peter, „Autobiografisches Gedächtnis und dissoziative Störungen“, in: Persönlichkeitsstörungen: Theorie und Praxis (PPT), 2010 14 Nr.4, S. 272-283

17 Ich empfehle die nachfolgende Quelle zu öffnen und vollständig zu lesen: http://www.unibielefeld.de/Universitaet/Einrichtungen/Zentrale%20Institute/IWT/FWG/Gedaechtnis/Gedaechtnissysteme_Auto.html

18 Übersichtlich und beeindruckend werden im dtv-Atlas zur Psychologie, Band 1, von Benesch, Hellmuth, Deutscher Taschenbuch Verlag, München, 1987 unter Exponierung (Heraushebung) (S. 141) neun Exponierungen beschrieben, die den Zusammenhang von Erlebnis, Emotion und Erinnerung beschreiben. „Welche Erlebnisse die Qualität unvergesslich“ erhalten, dafür gibt es eine Menge Untersuchungen. Seit den 1920er Jahren (Sander 1927; Benesch 1973; Monden-Engelhardt, 1986) wurden bei verschiedenen Altersstufen die „unvergesslichen Erlebnisse

eruiert“ (deutscher Taschenbuch Verlag - Atlas Bd. 1, S. 141)

19 Draaisma, Douwe: „Das Buch des Vergessens“, Verlag Gailani, Berlin, 1. Auflage 2012, 350 Seiten

20 Das kann das Ja-Wort bei einer Heirat sein. Genau so aber auch ein Nein, was einem sehr schwer gefallen ist, es endlich auszusprechen. Oder, wie mir ein Klient sagt, erstmals mutig nach dem Weg gefragt haben. Bis dahin hat er oft extrem viel Zeit genraucht, um dort an zu kommen, wo er hin musste. Daher kam er nicht selten verspätet an oder ist auffällig früh aus dem Haus gegangen. Jedem Leser werden zahlreiche Beispiele von sich selbst oder von Freunden einfallen.

21 Diese Zahlen werden seit vielen Jahren immer wieder so oder so ähnlich zitiert. Meistens werden keine oder selten Angaben zur Quelle gemacht. Der eine übernimmt es wohl vom anderen ohne Nachprüfungen. Ich gebe hier alle Hinweise wieder, die ich in diesem Zusammenhang als wesentlich betrachte und in der Gesamtheit auch als Beleg akzeptiere. Nach Recherchen, die immer noch nicht beendet sind, komme ich zu dem Entschluss zu sagen, dass diese Aufteilung und Hierarchie von Dale, Edgar (1946) stammt und den Ausdruck in der nachstehenden Lernpyramide (ohne Zahlen) fand.

Die Zahlen stammen wohl von Phillips, Paul John, der an der University of Texas in Austin arbeitete und Trainings für die Erdölindustrie abhielt. Während des 2. Weltkriegs unterrichtete Phillips Visual Aids an der U. S. Army's Ordnance School in Aberdeen (Maryland), wo diese Zahlen erstmals publiziert wurden (vgl. Thalheimer, 2006). Auch nach Thalheimer (2006) stammen die Überlegungen zu dieser "Lernpyramide" von Edgar Dale (1969), der in seinem schon früher publizierten Cone of Experience eine Abstufung unterschiedlicher Aktivitätsformen beim Lernen darstellte (Grafik nach Thalheimer, 2006):

Dieses von Dale 1946 also eher intuitiv und explizit ohne Zahlen publiziert Modell entwickelte in der Folge ein Eigenleben. Daraus wurde durch Interpretationen anderer schließlich:

22

23

24

25

26

27

28

29

30

31

32

33

34

35

36

37

38

39

40

41

42

43

44

45

46

47

48

49

50

51

52