

S^WCHN^IE^LI^FD^RE^ID^ER
Psychologische Symbolarbeit

Psychologische Symbolarbeit

**Texte der Teilnehmerinnen und Teilnehmer aus
Ausbildungsgruppe 3 „Psychologische Symbolarbeit“
in Bregenz
Oktober 2021 bis April 2023**

Mit ergänzenden Texten von Wilfried Schneider

© Wilfried Schneider, D Ahrensburg 2023

Vorbemerkung

Die Texte der Ausbildungsgruppen 1 und 2 (Hamburg) Psychologische Symbolarbeit sind versammelt in dem Buch: Wilfried Schneider (Hrsg.) „Wenn Worte fehlen – Symbole als Dolmetscher Ein Praxisbuch für Therapie, Beratung, Begleitung von Teams und Pädagogik“ Mit Beiträgen von 33 Autorinnen und Autoren, StudienVerlag, 2019 Innsbruck, 364 Seiten.

Damit die Texte der Ausbildungsgruppe 3 (Bregenz) zugänglich sind, erscheinen sie in dieser Broschüre. Ergänzend sind dazu einige Beiträge von Wilfried Schneider abgedruckt, die sich so nicht im Buch befinden. Vorab noch ein Hinweis auf den Nutzen einiger dieser Texte.

Der Text „Lüge und Wahrheit“ mag ein Beispiel sein, wie man sich nicht an einem hartnäckigen Thema festbeißt.

Der Text „Roter Kreis an der Wand“ kann als Hinweis dienen, wie wir sicherstellen, dass ein Klient verstanden hat worum es geht.

Der Text „Schwarzes Loch“ ist als Anregung gedacht, wie wir zum Vorteil des Klienten intervenieren können, wenn er so erstarrt vor der Veränderung verharrt, wie das Kaninchen vor der Schlange.

Im Text „Die Bedeutungen eines begreifbaren Symbols am Beispiel eines Steines“ finden wir ein Beispiel für die Vielfältigkeit eines Symbols. Ein und dasselbe Symbol, hier das Kreuz auf dem Stein, kann sehr unterschiedlich gedeutet und bewertet werden.

Bei der Nutzung der Straßen wird oft übersehen, dass es zusätzliche Interventionen gibt. Daher ist in dieser Broschüre der Text „Ergänzende Interventionen für die Arbeit mit der Lebensstraße - Der Einsatz von Ankern, Parkplatz, Magneten, roter Faden, Ampel, Blitzer“ von Denise Bohnenberger, D-Möglingen (Sozialpädagogin und Trainerin für psychologische Sozialarbeit), abgedruckt.

Cornelia Umbach, Dipl. Sozialpädagogin/Arbeiterin, Heilpraktikerin für Psychotherapie, (D - Körle, Jhg. 61) und Martin Schwall, Dipl. Sozialpädagoge und MBSR Lehrer, (A - Dalaas, Jhg. 67) haben die Ausbildung als gleichberechtigte Anleiterin und Anleiter begleitet. Dadurch hat sich die Qualität der Ausbildung erhöht. Dafür danke.

Alle Fotos sind, vielleicht hier und da auf Kosten der Qualität, schwarz-weiß gedruckt.

Kontaktmöglichkeiten:

www.psychologische-symbolarbeit.de und wilfried.schneider@t-online.de.

Siehe auch: https://de.everybodywiki.com/Psychologische_Symbolarbeit und www.schneider-therapiekoffer.de

An Stelle eines Vorwortes

- ⇒ Was ist der Vorteil des Nachteils und was ist der Nachteil des Vorteils?
- ⇒ Achte darauf, dass der Mensch, mit dem du arbeitest, sich erreicht. Es ist also nicht so bedeutsam, dass du ihn erreichst.
- ⇒ Mich interessiert nicht, was Du sagst oder ankündigst. Mich interessiert ausschließlich, was Du tust oder unterlässt.

Inhalt	Seite
Vorbemerkung	2
An Stelle eines Vorwortes	2
Arbeit mit Gewürzdosen auf der Zukunftsstraße Regula Luthiger Muff, CH-Zug	5
Wie man das Salz bei der Arbeit mit den Gewürzdosen verwendet Regula Luthiger, CH-Zug, Susanne Huchler, A-Altach	8
Vier Symbole – Standortbestimmung – Orientierung Rebecka Schwall, A-Dalaas	9
Lebensstraße und Gefühlsstern in der Sexualstraftäterbehandlung Frank Löhr, D-Lüneburg	12
Schuhe - Wenn der Schuh drückt Ester Benzinger, D-Rutesheim	18
Ich will sprechen ... hilf mir! Dickes Eis-Dünnes Eis für Zuhause Christina Rauter, A-Spittal an der Drau	21
Symbole als Unterstützung der Berufsorientierung von Jugendlichen mit sonderpädagogischem Förderbedarf Eva Stanger, A-Wien	23
Lebensmaßband - Symbolisches Arbeiten mit Lebensjahren Jonas Fallenstein, D-Berlin	27
An die Wand fahren Susanne Wolf, D-Oelsberg	30
Gewürzdosen - Das Salz in der Suppe Susanne Huchler, A-Altach	33
Symbole für die fünf Säulen der Identität in der Arbeit mit Jugendlichen Andrea Prestel, A-Frastanz	36
Die Arbeit mit der Zukunftsstraße Cornelia Fuchs, D-Kusterdingen-Immenhausen	40
„Wer bin ich“? - Eine Intervention zum Thema Identität. Maria Ahrenholz, D-Hamburg	45
Klassenbuch und Pralinen Christian Fehr, A-Sulz	47

Inhalt	Seite
Mithilfe der Inseln der Gefühle Lebensziele definieren und umsetzen Iris Tappeiner, A-Hard	52
Tea Time – Zeit als Intervention Sonia Ben Romdhane, A-Nüziders	55
Die Schuldenstraße... der Weg zum anderen Ufer Christian Burtscher, A-Inzing	58
Eigenschaften über die Nutzung von Schwemmhölzern entdecken Isabella Ablter, A-Wolfurt	64
Schwarzes Loch - Verändern wollen - Wann? Oder lieber verschieben? Wilfried Schneider, D-Ahrensburg	68
Dickes Eis – Dünnes Eis Wilfried Schneider, D-Ahrensburg	75
Rückseiten als Straßen und Bezug zu den Gefühlen Wilfried Schneider, D-Ahrensburg	74
Die Bedeutungen eines begreifbaren Symbols am Beispiel eines Steines Wilfried Schneider, D-Ahrensburg	76
Roter Kreis an der Wand Wilfried Schneider, D-Ahrensburg	79
Lüge und Wahrheit Wilfried Schneider, D- Ahrensburg	80
Der Baum Wilfried Schneider, D-Ahrensburg	81
Variation Dominosteine Wilfried Schneider, D-Ahrensburg	85
Ergänzende Interventionen für die Arbeit mit der Lebensstraße – Der Einsatz von Ankern, Parkplatz, Magneten, rotem Faden, Ampel, Blitzer Denise Bohnenberger, D-Möglingen	86
Zu guter Letzt: Von der Vorschule in die Therapie Wilfried Schneider, D-Ahrensburg	90
Autorinnen und Autoren	91

Arbeit mit Gewürzdosen auf der Zukunftsstraße

Regula Luthiger Muff, CH-Zug

Wohin geht mein Weg? Wie kann ich meine Ressourcen dafür nutzen? Wie verwirkliche ich meine Ziele? Welche «Gewürze» fehlen in welcher Menge?

Ziel: Mit der Gewürzdosen-Intervention kann der Klient sich mit den Themen seines Lebens auseinandersetzen, seine Stärken und Kompetenzen bewusst einsetzen, Strategien und Lösungen für seine Lebenssituation in Bezug auf seine Zukunft erarbeiten. (a.a.O., S. 83). Worauf kann er aufbauen? Was bringt er bereits mit? Was unterstützt ihn auf dem Weg zu seinem Ziel? Was braucht er noch? Was fehlt? Wovon hat es zu viel?

«Das Würzen» stellt eine spielerische Auseinandersetzung mit den Stärken und Schwächen des Klienten dar und lässt die Entwicklungsrichtung visuell erlebbar machen.

Material: Gewürzdosen, zirka 10-12 Stück, ca. 8-10 cm hoch und ca. 5cm Durchmesser, selbstklebende Beschriftungsetiketten mit abwaschbarer schwarzer Oberfläche, weiße, evtl. bunte Kreidestifte, feuchter Lappen.

Vorbereitung: Die Gewürzdosen-Intervention setzt eine gefestigte beraterische Beziehung voraus. Im Vorfeld ist es sinnvoll und hilfreich, wenn bereits die Lebensstrasse zu einem früheren Zeitpunkt zur Anwendung gekommen und bearbeitet worden ist. Dabei im Anschluss Anker zu setzen (siehe Buch «Wenn Worte fehlen - Symbole als Dolmetscher», Wilfried Schneider, 2019, StudienVerlag, Innsbruck, S. 207-211), welche die Ressourcen und Stärken markieren, ist ebenfalls sehr empfehlenswert. Wenn der Klient bereits diese Vorbereitungen mitbringt für die Zukunftsstrasse, erleichtert es ihm die Arbeit mit den Gewürzdosen.

Ablauf: Der Klient legt seine Zukunftsstrasse. Für diese Strasse wird das Material aus dem Koffer 4 «Symbol und Strassen» verwendet. (a.a.O., S. 66). Im Vorfeld wird besprochen, wie weit diese gehen soll. Wie viele Tage, Wochen, Monate oder Jahre?

Wenn die Symbole gelegt sind, erzählt und erklärt der Klient seine Zukunftsstrasse, ohne dabei unterbrochen zu werden.

Wenn er geendet hat, kann der Berater Erklärungs- und Sachfragen stellen und seine Beobachtungen mitteilen.

Anschliessend erklärt der Berater dem Klienten den Sinn der Gewürzdosen, wofür diese eingesetzt werden und welche Fragen damit verbunden sind, was diese bezwecken und was diese sichtbar machen können. Dabei geht es immer um Entscheidungen wie: Mehr davon, weniger davon, passt es in der Situation oder auch nicht. Zum Beispiel: «Mut», damit ich dieses Projekt anpacke, «Durchhaltevermögen», damit ich nicht bei der ersten Schwierigkeit aufgebe, «Geduld», damit ich mir genügend Zeit lasse, um das Gewünschte zu erreichen. «Das Salz in der Suppe, fehlt es oder ist sie versalzen»? Ein wenig «Mut» einstreuen? Abschmecken und dann noch eine Prise «Geduld» dazugeben...? Was fehlt noch?

Die Gewürzdosen haben einen schwarzen Etikettenaufkleber, der das Beschriften mit Kreidemarkern erlaubt. Diese lassen sich mit einem feuchten Lappen problemlos wieder entfernen. (Bild 1)

Der Klient bekommt jetzt wieder Zeit sich mit seinen Kompetenzen, Erfahrungen, Stärken auseinanderzusetzen und sich deren zu erinnern. Die noch anzueignenden Fähigkeiten und Defizite zum Erreichen seiner Ziele, und die bereits vorhandenen Kompetenzen sollen erkannt und in Worte gefasst werden. Anschliessend beschriftet er die Gewürzdosen mit den von ihm gewählten Bezeichnungen und legt die Gewürzdosen neben die Zukunftsstrasse.

(Bild 2)

Während des Bearbeitens seiner Zukunftsstrasse kann sich der Klient Fragen stellen, die im Vorfeld gemeinsam mit dem Berater erörtert wurden und als Anregungen für die Arbeit helfen. Fragen dazu wären zum Beispiel:

- | | |
|-------------------------|--|
| ⇒ Was habe ich schon? | ⇒ Ist mein Leben «gut gewürzt»? |
| ⇒ Was brauche ich noch? | ⇒ Ist es zu «fade»? |
| ⇒ Wovon hat es zu viel? | ⇒ Ist es «versalzen»? |
| ⇒ Was nehme ich mit? | ⇒ Braucht es ein «neues, zusätzliches Gewürz»? |

Die Beschriftungen könnten beispielsweise so aussehen: Ruhe, Fragen, Vertrauen, Mut, Humor, Neugier, Geduld usw.

Die Themen der beschrifteten Gewürzdosen werden anschliessend besprochen.

Wie könnte dies aussehen? Wenn z.B. eine Dose mit «Mut» beschriftet wurde, sich erinnern an eine Situation im Leben, wo der Klient Mut bewiesen hat, was ihm dabei geholfen hat, wie sich diese Situation angefühlt hat? Die positiv erlebte Situation auf allen Gefühlskanälen nachempfinden, als Verstärker und zur Unterstützung für die zukünftigen Situationen. Evtl. auch Vorbilder visualisieren.

Variationen: Beim Beschriften können Beschriftungsmarker in unterschiedlichen Farben angewendet werden. Man bittet den Klienten je eine andere Farbe für die Beschriftung der bereits vorhandenen Fähigkeiten, Stärken im Sinne von «das habe ich bereits», eine neue Farbe für «das brauche ich noch» und eine weitere Farbe für «zu viel, nicht mehr» zu gebrauchen. Es wird dann noch übersichtlicher aber auch anspruchsvoller.

Nach dem Beschriften der Gewürzdosen ist die Wertung, im Sinne der Priorisierung der beschrifteten Themen mit der Münzen-Intervention, (a.a.O., S. 190-193) eine rasche Möglichkeit, um den Klienten bestimmen zu lassen, welches denn nun sein wichtigstes oder vordrängendstes Thema ist, das er als erstes bearbeiten will.

Ergänzungen: Der Berater/Therapeut ist immer wieder angehalten nachzufragen, wie diese Fähigkeiten, Kompetenzen, Stärken aber auch die Defizite vom Klienten konkret umgesetzt, eingesetzt und erarbeitet werden können. Damit der Klient erfahren und erkennen kann, wie sein Weg zur Verwirklichung seiner Ziele aussehen könnte. Dabei bildet «Dickes Eis - Dünnes Eis», (a.a.O., S. 249-253) eine sehr gute Unterstützung und Hilfe für den weiteren Prozess (Bild 2). Beim Legen der «Dünnes Eis - Dickes Eis» Plättchen überlegt sich der Klient, was er bereits in welchem Maße mitbringt, oder aber noch nicht. Somit wird deutlich, was gefestigt ist oder aber noch verstärkt werden könnte.

Es hat sich in der Praxis bewährt auch den Gefühlsstern bereitzuhalten (a.a.O., S. 112-114).

Anmerkung: Anker, «Dickes Eis - Dünnes Eis», Geldstücke/Münzen und Gefühlstern sind eigenständige Interventionen, die als Ergänzung mit anderen Interventionen, hier die Zukunftsstraße, genutzt werden können. Dazu sollte in den Vorüberlegungen abgewogen werden, ob sie vielleicht zu viel sind oder zusätzlich klärend wirken können.

Bild 1



Bild 2



Wie man das Salz bei der Arbeit mit den Gewürzdosen verwendet

Regula Luthiger Muff, CH-Zug, Susanne Huchler, A-Altach

Vorbereitung der Materialien:

- 1 Holzschüssel mit der Aufschrift «Wovon braucht es weniger» (Größe: für 1 Liter geeignet)
- 1 Holzschüssel mit der Aufschrift «Wovon braucht es mehr» (Größe: für 1 Liter geeignet)
- 12-19 Gewürzdosen
 - beschriftet mit dem Namen des Gewürzsalzes
- Herkömmliches Kochsalz aus der Packung (Mengenvorrat von 4 kg)
 - als Gewürzsalz = das Thema/die Ressource des Klienten
- Mind. 19 verschiedene Farbpulver
- 1 Espressolöffel

Der Klient schüttet das Salz aus der Packung, um damit die Gewürzdosen, welche für das Thema oder die Ressource des Klienten stehen, zu befüllen. Die Salzmenge bestimmt der Klient selbst, im Sinne eines «Wie viel Gewürzsalz braucht es von diesem Thema/dieser Ressource?» oder «Wie viel Gewürzsalz ist bereits vorhanden?».

Anschliessend färbt der Klient das Salz mit seiner gewählten Pulverfarbe ein, z. B. wählt er für das Thema/die Ressource «Liebe» die Farbe Rot. Durch die Färbung kann der Klient die verschiedenen Gewürze voneinander unterscheiden.

Als nächstes folgt ein gemeinsames Nachdenken darüber, ob die gewählte Gewürzmenge in den Dosen «zu viel» oder «zu wenig» ist? Wenn der Klient erkennt, dass von einem Gewürz bereits «zu viel» vorhanden ist, schüttet er es aus der Gewürzdose in die Schüssel «Wovon braucht es weniger». Wenn der Klient erkennt, dass von einem Gewürz noch «zu wenig vorhanden» ist, streut er dieses Gewürz in die Schüssel «Wovon braucht es mehr». Durch die Färbung des Salzes kann der Klient in der Schüssel das Thema/die Ressource erkennen. Danach kann der Klient gemeinsam mit dem Therapeuten erarbeiten, wie er zu «mehr» bzw. zu «weniger» von diesem Gewürz kommt.

Gegen Ende der Arbeit mit den Gewürzdosen bewertet der Klient mit dem Therapeuten, ob die Regulation der Gewürzmenge im Alltag gelungen ist und, ob sich das erarbeitete Lebensrezept mit diesen Gewürzen als schmackhaft für den Klienten erweist.

Vier Symbole – Standortbestimmung – Orientierung

Rebecka Schwall, A-Dalaas

Für wen eignet sich die Übung: Diese Übung kann sowohl mit Gruppen (Familien, Teams, Paaren) als auch mit Einzelpersonen durchgeführt werden.

Worum es geht: Mit Hilfe dieser Übung wird die Eigenwahrnehmung als auch die Fremdwahrnehmung sichtbar gemacht – tabuisierte Themen innerhalb eines Systems werden aufgezeigt und können somit in den nächsten Therapieschritten weiterbearbeitet werden.

Material: Bei dieser Übung werden vier unterschiedliche Gegenstände gebraucht, die zum Symbol werden. Grundsätzlich sind die vier Symbole variabel. Die Materialien sollten in etwa dieselbe Größe haben und gegensätzlich sein. **Die Größe ist wichtig, da ein deutlich kleineres oder größeres Symbol automatisch anders bewertet wird.** Ist ein Symbol zum Beispiel wesentlich kleiner als die anderen drei so ist die persönliche Wahrnehmung der Wichtigkeit oder Bedeutung des Symbols eine andere.

Materialvorschläge die untereinander kombiniert werden können:

1. Etwas Weiches/ Geheimniskästchen¹/ Watte/ lose gewickelte Wolle/ Fell: weich, flauschig, angenehm, im Nebel, unklar, etc.
Geheimniskästchen: es ist was Geheimes drin – außen weich, aber innen?
2. Hufeisen: Symbol für Schutz, Stärke, Kraft, Hufeisenwerfen, glückbringend, hart, etc.
3. Schüssel mit Wasser: Die Schüssel sollte sicher stehen, aus durchsichtigem Glas sein, hochwertig, schön; steht für kostbar, nass; Füllstand der Schüssel kann auch etwas aussagen: halb voll, halb leer, bis an den Rand gefüllt, Vorsicht: Wasser könnte überschwappen, etc.
4. Zerknülltes Papier: zusammengeknüllter Papierball: Ball, Müll, was steht auf der Innenseite, weggeworfen, rund, etc.
5. Stein: schwer, hart, Waffe, schöner Stein, stabil, etc.
Goldener Stein²: wertvoll, schwer, edel, hart, etc.
6. Mausefallen: In die Falle gehen, zuschnappen, Katz und Maus Spiel, Vorsicht! Achtung (es ist gefährlich)! etc.
7. Holz, Schwemmholz: hart und weich zugleich, stabil, gezeichnet von der Natur, Waffe, Feuer, Wärme etc.
8. Kiste mit Deckel/Schatztruhe: verschlossen, geheimnisvoll, verpackt, etc.

Grundsätzlich gilt: Jedes Symbol kann alles sein! Die Bedeutung des Symbols obliegt dem/der Klient*in.

Arbeitsweise/Ablauf: Es handelt sich um eine Standortbestimmung und Orientierung, in der man Personen einem der vier Symbole zuordnet oder die sich eine Person selbst zuordnet. Dies kann als **Einzelpersonen** in der **Stellvertreterfunktion** gemacht werden, oder es kann mit einer **Familie, Gruppe oder einem Team** gearbeitet werden.

Wie wird die jeweilige Stellung bewertet:

¹Schneider, Wilfried (2019): Wenn Worte fehlen – Symbole als Dolmetscher, S. 233

Geheimniskästchen: eine verschließbare kleine Kiste (ca. 15x10x8) die innen schwarz angemalt ist und außen mit einem Fell beklebt,

² Goldener Stein: ein großer Stein (ca. 1,5 kg) wird mit Goldspray lackiert

- von dem/der Klient*in,
- von jedem/jeder anderen beteiligten Klient*in,
- von Personen außerhalb des Übungsquadrates – z. B. durch die Therapeutin, den Therapeuten.

Die Übung bringt sehr schnell Klarheit über die eigene Position und die der anderen. Meist ist dies ja unbewusst, unausgesprochen und schwingt im System mit – die Übung macht sehr rasch das Unsichtbare sichtbar, und die Themen innerhalb des Systems werden offensichtlich.

Die Symbole werden in einem Quadrat angeordnet auf den Boden gelegt. Die Größe des Quadrates ergibt sich aus der Anzahl der Personen. Je mehr Personen beteiligt sind desto größer soll der Abstand unter den Symbolen sein. Es ist wichtig, dass die Symbole alle gleich weit voneinander entfernt sind und dass die Symbole, die ausgewählt wurden, im Größenverhältnis zueinander passen (Bewertung). Welche Symbole genau verwendet werden ist nicht unbedingt wichtig – es ergibt sich immer das Richtige daraus. Sinnvoll ist jedoch, dass sie Gegensätzlich aufweisen wie weich-hart, flüssig-fest und so weiter. Die Personen werden sie mit ihren eigenen Bewertungen/Assoziationen benennen und für sich verwenden.

Arbeit in der Gruppe: Der/Die Klient*in stellt jede Person des Systems (Familie, Team, Kollegen, etc.) zu einem der jeweiligen Symbole. Anschließend wird diese Wahl erklärt. Was waren die Gründe für die Zuordnung zum jeweiligen Symbol? Was bedeutet das für mich? Es geht um das bewusste Wahrnehmen, Beurteilen, Entscheiden – wer gehört an welchen Platz?

Anschließend können die Anderen rückmelden: Wie geht es mir hier an diesem Platz? Ist das der richtige Platz für mich? Wo würde ich selbst mich und die anderen hinstellen? Wie wünschte ich würde das Bild aussehen?

Was sind die Gefühle und Empfindungen, wenn ich höre, wieso ich an diesem Platz bin? Was sind die Gefühle und Empfindungen, wenn ich mich in diesem Platz/in dieses Symbol hineinversetze? → Der Gefühlsstern³ kann dabei vom Therapeuten zu Hilfe genommen werden.

Jeder kommt dran und gibt eine Rückmeldung.

Ziel: Welche Befürchtungen oder Wünsche habe ich? Wo verspüre ich Widerstand – was kann ich gut annehmen? Was braucht es, um an einen anderen Platz zu kommen?

Mit dem entstandenen Abschlussbild kann dann weiter gearbeitet werden.

Arbeit als Einzelperson: Der/Die Klient*in benennt welches Symbol für wen steht. Es wird beschrieben wofür das Symbol steht, und warum man genau dieses Symbol für die jeweilige Person ausgewählt hat. Anschließend kann der/die Klient*in von Symbol zu Symbol gehen und hineinspüren – sich in die Stellvertreterrolle hineinversetzen. Wie geht es mir hier, was für Empfindungen kommen auf, halte ich es an diesem Platz aus? Was sind die Qualitäten an diesem Platz – was ist angenehm oder unangenehm?

Ziel: Es findet eine Auseinandersetzung darüber statt, wie es sich an diesem Platz anfühlt und dem, was ich erwartet habe an diesem Platz wahrzunehmen/zu fühlen. Ist es stimmig oder ergeben sich ganz andere Rückschlüsse?

Variation: Vom Ablauf her wie schon beschrieben. Es kann auch mit einer oder mehreren Personen gearbeitet werden, die nicht anwesend sind. Zum Beispiel der verstorbene Vater oder die Mutter, die Kollegin (Team), die sich weigert teil zu nehmen.

³ Gefühlsstern: Schneider, Wilfried (2019): Wenn Worte fehlen – Symbole als Dolmetscher, S. 112

So kann auch in der Grundübung eine nicht anwesende Person mit beteiligt werden.

Beispiel Familie: Es werden bei dieser Arbeit ein Papierball, ein Fellkästchen, ein Hufeisen und ein Stein verwendet. Eine Tochter, die in Therapie ist, ordnet ihre Mutter, ihren Vater, ihre Oma und sich selbst einem der vier Symbole zu:

Die Mutter wird zum Stein gestellt, der Vater zum Geheimniskästchen, die Oma zu den Hufeisen und die Klientin selbst stellt sich zum Papierball.

Die Tochter erklärt warum sie jeden dorthin gestellt hat – die anderen hören zu und sagen dann selbst, ob es für sie passt und, wo sie sich selbst gestellt hätten – das Thema wird schnell allen deutlich, damit kann weiter gearbeitet werden.

Dem Vater, der von seiner Tochter dem Geheimniskästchen zugeordnet wurde, wird bewusst, dass seine Tochter ihn als Geheimnis, verschlossen, schwer zu öffnen, unzugänglich erlebt. Die Oma, wurde beim Hufeisen platziert, welches für das Glück und den Schutz steht, den die Klientin so dringend braucht. Der Stein verdeutlicht die Schwere, das Harte und Erschlagende, welches die Erkrankung der Mutter mit sich bringt – die Bombe, die für die Klientin geplatzt ist. Die Klientin selbst fühlt sich als unwichtig, weggeworfen, durcheinander, zerknittert – symbolisiert durch den Papierball.



Lebensstraße und Gefühlsstern in der Sexualstraftäterbehandlung

Frank Löhr, D-Lüneburg

Ich arbeite ambulant mit Straftätern, die wegen eines Sexualdeliktes verurteilt wurden. Zu Beginn der Behandlung setze ich die Lebensstraße mit dem dazugehörigen Symbolkoffer ein und erweitere diese in weiteren Sitzungen um den Bereich der Sexualität.

Symbole sind hier ein Transportmittel für all das, was schwerfällt auszusprechen. Verbunden hiermit sind unterschiedliche Gefühle, dabei erleichtert der Einsatz des Gefühlsterns dem Klienten den Zugang zu diesen.

Nachfolgend stelle ich die Arbeit mit Herrn Ilmenau ⁴ vor. Im Erstgespräch berichtet Herr Ilmenau, dass er wegen sexuellen Missbrauchs eines 6- und 7-jährigen Jungens drei Jahre im Gefängnis war. Über zweieinhalb Jahre befand er sich in einer Sozialtherapie, wurde dort im Rahmen einer deliktbezogenen Gruppentherapie behandelt. An seine Kindheit habe er wenig Erinnerungen, das sei „ein schwarzes Loch“. Auch habe er für seine Taten nie Worte gefunden und sich immer mehr zurückgezogen. Das sei ihm so auslegt worden, dass er sich nicht mit sich und seinen Delikten beschäftigen wolle. Daher wurde er nicht vorzeitig entlassen. Nach der Entlassung habe er von seinem Bewährungshelfer über die Möglichkeit einer ambulanten Therapie mithilfe der Symbolarbeit in unserer Ambulanz erfahren. Er nannte im Erstgespräch sein Ziel, zu verstehen, warum er diese Delikte verübte. Er wolle seine Gefühle und sexuellen Bedürfnisse kennenlernen, um zukünftig zufrieden und straffrei leben zu können.

Die Lebensstraße

Herr Ilmenau ist 39 Jahre alt, lebt in eigener Wohnung bei den Eltern. Er ist in einer Firma angestellt. Er legte seine Lebensstraße und benötigte dazu einige Zeit. „Es fällt mir schwer Symbole auszusuchen.“

Nachfolgend sind die Symbole auf der Lebensalterskarte dargelegt zu denen Herr Ilmenau erzählte. Meine Wahrnehmungen habe ich dahinter notiert.

Anker auf 1: „Das ist meine Familie, mein Vater, meine Mutter und meine Schwester. Sie sind mein Halt.“ *Reaktion: Er blickt vom Anfang bis zum Ende auf die Lebensstraße.*

Teufel Figur auf 7: „Mein älterer Bruder... der hat mich missbraucht... Ich habe niemandem in meiner Familie bisher davon erzählt.“ *Reaktion: Stimme ist leise, Pausen zwischen den Sätzen.*

Ortsschild „Elend“ auf 10: „Der Trainer beim Fußball hat mich missbraucht. Ich habe das immer verdrängt und weggepackt. Ich habe erstmals in der Sozialtherapie davon berichtet.“ *Reaktion: Stimme wird lauter, nimmt das Ortsschild in die Hand, dreht es und legt es wieder hin.*

Notfallkoffer und Fußballtor auf 11: „Ich habe den Verein gewechselt und mich dann in der Jugendabteilung sehr wohl gefühlt. Das hat mich gerettet. Ich hatte gute Freunde.“ *Reaktion: Ein tiefes Einatmen vor den Sätzen, zeigt mit der rechten Hand auf den Koffer.*

⁴ Name geändert

Anhänger mit Knoten auf 16: „Ich habe meine Hauptschule abgeschlossen, da war ich sehr stolz darauf.“ *Reaktion: Hebt den rechten Arm und steckt den Daumen hoch.*

Panzer auf 20: „Ich wollte Zeitsoldat werden. Aufgrund meiner Hörminderung wurde ich nicht genommen. Ich war sehr enttäuscht.“ *Reaktion: Steckt beide Hände in die Hosentaschen.*

Schraubenschlüssel und Spielzeugplanierraupe auf 25: „Da habe ich auf dem Spielplatz als Praktikant gearbeitet. Mein Wunsch war, Kindern zu helfen und Ihnen nah zu sein. Zuerst war es alles okay, großartige Zeit, hat Spaß gemacht. Dann kamen immer mehr Zuneigungsgefühle zu den Jungs. Da habe ich sie mal zärtlich berührt und da unten gestreichelt. Mir wurde dann gekündigt.“ *Reaktion: Geht einen Schritt von der Lebensstraße weg, Sprachtempo wird schneller, Stimme leiser, sein Blick geht auf die Planierraupe. Lange Pause bis zur nächsten Karte.*

Mutter und Kind Figur auf 28: „Das ist die Bekannte Sabine mit ihrem Sohn Tim. Wir verstanden uns immer gut, sie halten zu mir, wissen alles über mich und stehen trotzdem zu mir. Ich hatte nie ein sexuelles Interesse an ihr und ihrem Jungen, das können Sie mir glauben.“ *Reaktion: Berührt die Figuren, hebt sie kurz an, legt sie wieder hin.*

Palme auf 32: „Der gemeinsame Urlaub mit meiner Bekannten und ihrem Sohn in Afrika. Ein Erlebnis.“ *Reaktion: Beide Arme gehen vom Körper weg, bilden ein Kreis.*

PC auf 33: „Ich habe die Ausbildung als Webdesigner begonnen.“ *Reaktion: Sieht mich kurz an.*

Handschellen auf 34: „Da wurde ich wegen einer Sexualstraftat an zwei Jungen zu einer Gefängnisstrafe verurteilt. Ich habe Sie aber nur angefasst und unten gestreichelt, weiter bin ich nie gegangen.“ *Reaktion: Sein Blick geht nach oben zur Decke.*

Sexualität und sexuelle Gewalt

Herr Ilmenau hatte bislang wenig über seine Gefühle und sexuellen Bedürfnisse gesprochen. Ich bat ihn daher, seine Lebensstrasse um einvernehmliche Sexualität und gewaltsame, ihm widerfahrene, und von ihm ausgeübte Sexualität zu erweitern. Hierzu stellte ich ihm drei farblich unterschiedliche Bindfäden zur Verfügung. Ich bat ihn die Farbe für die unterschiedlich erlebte Sexualität auszusuchen. Er wählte rote Bindfäden für die ihm widerfahrene sexuelle Gewalt, blaue Bindfäden für die ausgeübte sexuelle Gewalt und gelbe Bindfäden für die einvernehmliche Sexualität. Mit der Länge der Fäden, die er selbst abschnitt, markierte er den Zeitraum und legte sie unter die Karten der Lebensstraße. Zusätzliche Symbole setzte er nicht ein.

Rote Bindfäden: Er schnitt 5 kleine Fäden ab und legte sie mal quer, mal längs zwischen das 7. bis 9. Lebensjahr. Es stellte die ihm widerfahrene sexuelle Gewalt durch seinen Bruder da. Vom 9. bis 11. Lebensjahr legte er einen durchgehenden Faden.

Herr Ilmenau erkannte, dass seine ihm widerfahrene sexuelle Gewalt über 5 Jahre erfolgte. Er sagte, er sei sehr erschrocken das so zu sehen.

Blauer Bindfaden: Er stelle 2 verurteilte Sexualdelikte dar:

- Vom 25.-27. Lebensjahr: „Ich arbeitete auf einem Abenteuerspielplatz. So ein richtiges Kribbeln bekam ich bei Jungs im Alter von 7 bis 9 Jahren. Ich suchte ihre Nähe, fühlte mich

geborgen. Ich fasste sie mehrmals an. Aber sexuell erregt war ich dabei nie. Es ging mehr um andere Gefühle. Irgendwann bekamen die Eltern das mit und zeigten mich an. So richtig ist da aber nichts passiert. Ich erhielt dafür eine Bewährungsstrafe.“

- Vom 29.-31. Lebensjahr: „Ich kannte die Jungen aus der Nachbarschaft. Die Eltern waren berufstätig. Die Kinder allein gelassen. Ich habe mich gekümmert, war ja arbeitslos, hatte viel Zeit. In den einen war ich verliebt. Ein Gefühl der Sicherheit und Geborgenheit.

Heute weiß ich, das war nicht richtig, damals war ich einfach blind. Das wird mir zukünftig nicht nochmal passieren. Daher bin ich ja auch in Behandlung jetzt.“

Gelbe Bindfäden: Hiermit markierte er drei Partnerschaften zu gleichaltrigen Frauen:

- Vom 13.-17. Lebensjahr: „Nina, meine erste Freundin. Ich war sehr verliebt und hatte das erste Mal Sex. Ich fand es nicht so großartig, habe es mehr für sie gemacht.“

- Vom 19.-22. Lebensjahr: „Das war Nicole, wir verstanden uns gut. In der Bundeswehrzeit hat sie dann einen anderen Mann kennengelernt. Dann war es vorbei.“

- Vom 24.-26. Lebensjahr: „Ich war immer sehr verliebt in Angela. Wir verstanden uns, auch beim Sex. Mit 26 Jahren hatte ich dann keine Lust mehr auf Sex, daran zerbrach die Beziehung. Die Trennung hat mich sehr bedrückt, ein Verlust.“

Abschließend fragte ich Herrn Ilmenau, wie er heute seine Sexualität lebe? Er antwortete: „Ich habe schon seit Jahren keine sexuellen Bedürfnisse mehr, erst Haft, dann Corona, wie soll das gehen? Ich bin da anders, brauche das nicht.“

Der Einsatz des Gefühlssterns

Ich hatte die Arbeitshypothese, dass Herr Ilmenau seine sexuellen - vermutlich pädophilen - Bedürfnisse und Neigungen verleugnet. Das, was nicht sein darf, wird als nicht existent angesehen. Durch diesen Abwehrvorgang ist der gefühlsmäßige Stellenwert seiner Sexualität von ihm „ausgeblendet“. So wird der Satz „Ich habe keine Sexualität“ nachvollziehbar. Zielsetzung für das weitere Vorgehen war, dass Herr Ilmenau sich mit seiner Sexualität, den Fantasien und Bedürfnissen, auseinandersetzt, sie versteht und akzeptiert. Erst danach wird er mit therapeutischer Unterstützung neue Erfahrungen und Schritte machen können. Die Wahrscheinlichkeit erneuter Sexualdelikte verringert sich, da er Verantwortung für sein Handeln übernimmt.

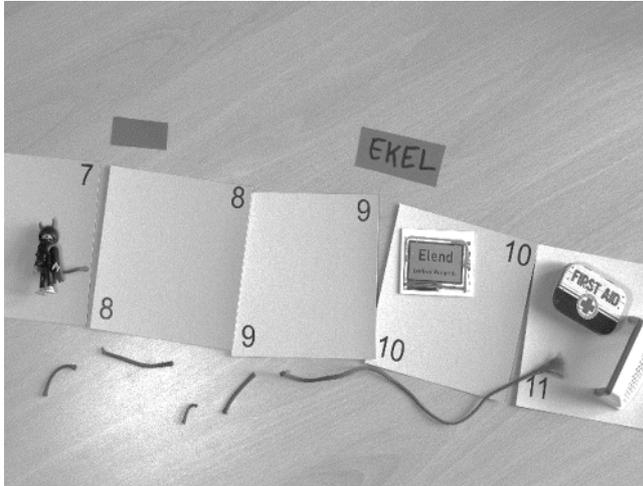
Als weiteren Abwehrmechanismus sah ich Hinweise für eine Ersatzbefriedigung (Sublimierung), die sich dadurch verstärkte, dass mithilfe der Lebensstraße traumatische Erlebnisse in der Kindheit und Jugend und die einvernehmliche und gewaltsame Sexualität thematisiert wurden. Vermieden werden Gefühle, wie beispielsweise Angst, Scham- und Schuldgefühle.

Herr Ilmenau sagte zu diesem Zeitpunkt der Therapie häufig kurzfristig seine Termine ab, er habe so viel in der Firma zu tun, auch am Wochenende arbeite er. Er könne nicht anders, man brauche ihn dort. Für Hobbys, soziale Kontakte und die Therapie habe er keine Zeit.

Die Abstände zwischen den Sitzungen waren mittlerweile so groß, dass eine Weiterarbeit an dem von ihm gewünschten Thema („Ich will meine Gefühle und sexuellen Bedürfnisse verstehen, damit gut umgehen und nicht straffällig werden“) meinerseits nicht mehr durchführbar war. Als ich ankündigte, die Behandlung daher zu beenden, kam er wieder

regelmäßiger. Dazu brachte er seine abfotografierte Lebensstraße mit und bat darum, sie aufzubauen. Ich bot Herrn Ilmenau an, mithilfe des Gefühlssterns an unterschiedlichen Punkten seine Gefühle aufzuspüren.

Herr Ilmenau entschied sich vom 7. Lebensjahr an aufwärts mit dem Gefühlsstern zu arbeiten:



Vom 7.-11. Lebensjahr: Die sexuellen Gewalterfahrungen durch seinen Bruder und den Trainer beschrieb er mit den Gefühlen Angst, Scham, Depression, Schuld, Wut. Bei seinem Bruder bejahte er zusätzlich das Gefühl „Liebe“. Er sagte dann, dass ihm das Gefühl „Ekel“ fehle, und er das auf einen roten Zettel schreiben und zu den Bindfäden lege möchte.

Vom 13.-17., 19.-22. und 24.-26. Lebensjahr: Die 3 Beziehungen zu Frauen beschrieb er mit folgenden Gefühlen: Angst, Gelassenheit, Glück, Liebe, Scham, Trauer, Wut. Bei der letzten Partnerschaft zusätzlich noch die Gefühle Schuld und Depression.

Vom 25.-27. und 29.-31. Lebensjahr: Bei der ersten Straftat auf dem Abenteuerspielplatz: Angst, Ärger, Depression, Gelassenheit, Glück, Liebe, Scham, Schuld und Wut. Bei der zweiten Straftat: Angst, Gelassenheit, Glück, Liebe, Scham, Schuld und Wut.

Herr Ilmenau sagte dazu, er sei sehr erstaunt über diese vielen Gefühle. Ich fragte ihn: „Sie haben einen roten Zettel gewählt und „Ekel“ darauf geschrieben. Welche Farbe und Überschriften würde Sie für die anderen Punkte wählen?“ Er legte zu jedem Ereignis grüne Zettel und sagte, es ginge ihm immer dabei um „Geborgenheit und Sicherheit“. Verstandesmäßig sei ihm klar, dass zu den präpubertären Jungen diese Gefühle nicht angemessen seien. Er verstehe sich da überhaupt nicht.

Umgang mit Abwehrmechanismen - einen Knoten lösen?

Am Anfang der nächsten Sitzung fragte ich Herrn Ilmenau, ob er mir einmal bei meinem Laut-Denken zuhören möchte. Er stimmte zu. „Ich habe in den letzten Monaten viel erfahren und wahrgenommen und mir Gedanken (Hypothesen) gemacht, wie Sie die nicht wahrgenommenen Gefühle zum Ausdruck bringen könnten. Ich würde Ihnen hierzu die Arbeit mit Knoten anbieten, die ich mitgebracht habe. Was bedeutet für Sie ein Knoten?“ Herr Ilmenau antwortete: „Der Knoten steht für mich für etwas, was stoppt, eine Entwicklung verhindert.“ Ich sagte weiter: „Ich habe mich gefragt, welche Knoten sie vielleicht zu lösen haben? Ich werde mit ihrer Erlaubnis Knoten auf ihrer Lebensstraße legen, während ich erzähle“.

Ich legte einen Knoten an folgende Punkte und schilderte meine Wahrnehmung und Gedanken:

Knoten auf den gelben Bindfäden 24-26 Jahre (Angela): „Sie waren sehr enttäuscht, als sie sich trennte. Vermutlich sind da alte Gefühle aus der Kindheit wieder hochgekommen. In dieser Trennungssituation verstärkten sich die sexuell anziehenden Gefühle und das Verlangen zu präpubertierenden Jungen.“



Knoten auf die blauen Bindfäden und Kind Figur 28 (Opfer beider Straftaten und Tim): „Sie suchten die Nähe, Geborgenheit und Sicherheit zu den Jungen. Es sind Kinder. Kinder werden aber von Ihnen zu gleichberechtigten Partnern erhoben, sie sprechen von Liebe und Zärtlichkeit. Dabei haben Sie sexuelle Interessen und Erregungen bei einem körperlichen Kontakt verleugnet. Für mich nicht glaubhaft, Sie vermeiden sich mit Gefühlen, Fantasien und Handlungen auseinanderzusetzen.“

Knoten auf der Zeit nach der Haft bis heute (35-39 Jahre mit dem Satz „Ich habe keine sexuellen Bedürfnisse mehr“): „Die Verleugnung der Sexualität verhindert einen verantwortlichen Umgang damit. Erst, wenn es Ihnen gelingt, sich den eigenen Bedürfnissen ehrlich zu stellen, ein Verständnis dafür zu schaffen, gelingt eine Auseinandersetzung mit den dann aufkommenden Gefühlen und Sie können neue Erfahrungen machen.“

Ich fragte Herrn Ilmenau nachdem alle Knoten lagen: „Wenn Sie mir so zugehört haben, was von dem Gehörten beschäftigt Sie? Gibt es einen Knoten der Sie anspricht?“ Herr Ilmenau entgegnete, er schäme sich sehr und es falle ihm schwer zu antworten. Beschäftigen würde ihn der Knoten „Ich habe keine sexuellen Bedürfnisse mehr“. Er griff nach dem Knoten, nahm ihn in die Hand. Ich fragte: „Ist er fest? Groß? Geht er leicht zu lösen?“. Er drehte den Knoten, versuchte ihn zu öffnen und sagte dann: „Die Gefühle zu den Kindern waren immer da. Auch wenn ich in Partnerschaften war, dann fühlte es sich nicht so an wie mein Interesse an Jungen. Erstmals konnte ich das in Haft erkennen und über meine sexuelle Orientierung sprechen. Aber was das im Leben draußen wieder bedeutet war mir nicht klar. Ich funktionierte wieder, wollte nichts mit diesem Verlangen zu tun haben. Es ist ein Schmerz in mir, das jetzt zu spüren. Wie der feste Knoten, der sich immer mehr zuzieht. Mein Ziel ist, keinem Kind mehr zu schaden, sei es durch das Ansehen kinderpornographischer Bilder oder Übergriffe. Und zufrieden zu leben. Die Freundschaft zu Sabine bedeutet mir viel, Tim ist ja jetzt schon ein erwachsener Mann. Da kann ich offen sprechen, zeigen wer ich bin. Das ist mein Gefühl der Geborgenheit und Sicherheit.“

Am Ende der Stunde schlug ich Herrn Ilmenau vor, den Knoten bis zur nächsten Sitzung mitzunehmen und ihn bei sich zu tragen. Wir vereinbarten weitere Termine.

Fazit

Mithilfe der Lebensstraße und unterschiedlichen Symbolen, dem Einsatz des Gefühlssterns und meinem Laut-Denken ist Herrn Ilmenau der wichtige Schritt gelungen ein Verständnis für

seine Sexualität aufzubauen. Indem er seine, auf präpubertierende Jungen ausgerichteten, sexuellen Bedürfnisse nicht verleugnet, gleichzeitig verantwortlich handelt, indem er diese nicht auslebt, hat er einen ersten wichtigen Schritt getan.

Literatur

Schneider, Wilfried (Hrsg.): *Wenn Worte fehlen -Symbole als Dolmetscher*.
Ein Praxisbuch für Therapie, Beratung, Begleitung von Teams und Pädagogik.
Innsbruck: StudienVerlag (2019).

König, Karl: *Abwehrmechanismen*. Göttingen; Zürich: Vandenhoeck und Ruprecht

Schuhe - Wenn der Schuh drückt

Ester Benzinger, D-Rutesheim

Die Redensart „**Mich drückt der Schuh!**“, bedeutet oft: da passt etwas nicht. Die Person drückt aus, dass sie sich in einer unangenehmen Lage befindet. Der Wunsch nach Erleichterung oder Beseitigung des Schmerzes ist vorhanden. Was ist zu tun und wie erreiche ich Veränderung? Passendes oder unpassendes Schuhwerk haben einen Einfluss auf unser Gefühl und Wohlbefinden. Manchmal drückt es in unterschiedlichen Lebensfragen. Der Schuh wird als Symbol praktisch angewandt. Verschiedene Gefühle werden erspürt und individuell Lösungsmöglichkeiten erarbeitet.

Das Problem: Paula, eine Kollegin, die in der Jugendhilfe arbeitet, stellt sich wiederholt die Frage wie sie im Beruf steht. Es ist eine gewisse Unsicherheit vorhanden. Wie steht sie vor den Jugendlichen ihrer Gruppe, ihren KollegInnen, Vorgesetzten, der Fachleitung oder dem Jugendamt? Gefühlt läuft es für sie nicht rund. Irgendwo drückt es. Paula ist bereit, sich auf die Intervention mit Schuhen einzulassen.

Material: Schuhe werden benötigt, die im echten Leben benutzt werden. Vor einer Beratungsstunde den Klienten bitten 5-6 Paar Schuhe mitzubringen, wenn die Beratung nicht zuhause stattfindet. Es sollen möglichst unterschiedliche Schuhe ausgesucht werden, z.B. Stiefel, Sandalen, Crocs, Turnschuhe, hochhackige Schuhe oder Flip-Flops. Der unterschiedliche Tragekomfort bietet vielfältige Möglichkeiten der Übertragung.

Ablauf: Die Beratung findet bei Paula zuhause statt. Die zentrale Frage, um die es ihr geht, wird kurz besprochen. Was ist das Problem? Sie möchte sich genauer mit der Frage befassen: „Wie stehe ich in der Arbeit?“. Paula hat bei der Arbeit Situationen, in denen sie sich unsicher fühlt, obwohl sie sehr gerne mit den Jugendlichen der Wohngruppe arbeitet. Wie soll es sein? Sie möchte herausfinden, wie sie den Unsicherheiten begegnen kann. Paula wünscht sich in angespannten Situationen mehr Gelassenheit.

Ich bitte Paula, 6 Paare von ihren eigenen Schuhen auszusuchen. Diese stellt sie im Zimmer vor sich auf. Jetzt soll sie sich ein **erstes Paar aussuchen und anziehen**. Es sind Schuhe, die sie am liebsten bei der Arbeit anzieht. Sie wird aufgefordert, damit durch den Raum zu gehen.

Was wird wahrgenommen? Wie ist die Körperhaltung? Was spürt sie am Fuß? Ist es eng oder weit? Angenehm oder unangenehm? Schwer oder leicht? Sie mag dieses Paar, weil sie alltagstauglich sind, leicht am Fuß und, weil sie den Schuh kaum spürt. Paula fühlt sich darin beweglich und aktiv, bereit jederzeit aufzuspringen und los zu laufen. Übertragen auf die Arbeit, ist sie sich bei der Arbeit mit den Jugendlichen sicher und fühlt sich beweglich.

Der **Gefühlstern**⁵ kann hier, und nach jedem angezogenen Schuhpaar, eingesetzt werden. Es geht darum, die wahrgenommenen Gefühle zu der übertragenen Situation wahrzunehmen und zu benennen. Es werden die Gefühle abgefragt von A bis W. Spürt sie beim Tragen der Schuhe Angst, Ärger, Depression, Gelassenheit, Glück, Liebe, Scham, Schuld, Trauer oder Wut? Alles wird nur knapp mit „Ja“ oder „Nein“ beantwortet. Bei Abfrage des Gefühlssterns benennt sie die Gefühle: Ärger über sich selbst und andere, Glück, Liebe.

In welcher Situation nimmt sie welches Gefühl wahr?

⁵ Schneider, Wilfried: „Wenn Worte fehlen - Symbole als Dolmetscher“, StudienVerlag, Innsbruck, 1. Auflage 2019, S. 112-114

Danach folgt der Schuhwechsel. Diese Schuhe haben einen Absatz. Als Paula darin durch den Raum geht, läuft sie langsamer, mit erhobener Haltung. Sie beschreibt, dass ihre Körperhaltung sich geändert hat und sie aufrechter geht. Trotzdem fühlt sie sich nicht wohl. Die Schuhe geben ihr keinen Halt. Sie knickt darin um. Gibt es einen Unterschied zu dem Schuhpaar davor? Welchen? Was ist anders? Besser, schlechter? Welches Gefühl nimmst du wahr? Mit Hilfe des **Gefühlsterns** wird Paula zu ihren Gefühlen befragt. Angst vor Angriff, Scham, Wut werden benannt. Der Schuh wird weggestellt, weil sie ihn unbrauchbar für ihre Arbeit hält.

Als nächstes Paar wählt sie ihre neuen, schweren, gefütterten Winterstiefel für Waldgänge. Wie steht und läuft sie darin? Hat sich etwas verändert? Paula läuft mit langsamen, weiten Schritten durch den Raum. Sie stellt fest, dass der Schuh sehr schwer ist und sie sich nur langsam bewegen kann. Im Hinblick auf die Arbeit ist sie der Meinung, dass ihr der Schuh sehr wichtig ist. Hier hat sie festen Halt. Sie ist darin „geerdet“. Hierin kann sie nicht gleich auf Zuruf losspringen. In welcher Situation kann dies für sie sinnvoll sein? Für Paula ist dies in der Begegnung mit ihren Vorgesetzten wichtig. Sie will nicht immer gleich losspringen, sondern wie im Schuh empfunden, aus dem Schutz und der Sicherheit erst mal über das Geforderte nachdenken und dann handeln.

Bei Abfrage des **Gefühlssterns** (wie oben) werden wahrgenommen: Ärger auf andere, Gelassenheit, Glück, Liebe.

Das vierte Schuhpaar, das sie sich anzieht, ist ein Lederstiefel mit hohem Absatz. Hierin bewegt sich Paula mit aufrechter Körperhaltung und sicher. Sie bemerkt für sich, dass sie einen höheren Stand einnimmt. Sie kann dadurch auch größeren Personen auf „Augenhöhe“ begegnen. In welcher Situation erlebt sie Gelassenheit? Wann erlebt sie Stolz? Ist es angenehm oder unangenehm? Paula überträgt dies auf die Begegnung mit Jugendamt oder Fachleitung. Sie benennt spontan die Gefühle Gelassenheit und Stolz. Ihr kommt der Gedanke, dass sie diese Stiefel noch nie bei der Arbeit getragen hat. Was wäre anders? Den Dienst über, könnte sie auch für die Jugendlichen nicht sofort flexibel und beweglich sein. Dafür empfindet sie mehr Stolz und Gelassenheit, was ihr eine innere Leichtigkeit gibt.

Danach zieht Paula die letzten Schuhe nur kurz an, das sind Turnschuhe, Crocs und ein weiteres Paar Stiefel. Sie sind für sie zu dem Thema nicht aussagekräftig. Diese Schuhe und das zweite Paar, in dem sie keinen Halt hatte, stellt sie zur Seite.

Fazit: Paula wird aufgefordert, **die drei ausgewählten Schuhpaare vor sich auf den Boden zu stellen**. In der Mitte steht der schwere Stiefel, rechts der leichte Schuh und links der hohe Stiefel. Welche Gefühle stehen hier stellvertretend? Was bedeutet das für die Arbeit? Was ist deutlich geworden? Was hat sich verändert? Beispielsweise hat der Ärger auf sich und andere, den sie anfänglich als unangenehm erlebt hat, seine Bedeutung verändert. Für sie macht der Ärger einen neuen Sinn, da sie daran denkt, auf sich zu achten, kurz innezuhalten und abzuwägen, ob sie aktiv werden will oder nicht. Sie hat die Schuhe gefunden, die für sie zu dem Thema aussagekräftig sind. Ein gesammelter Überblick entsteht. Im Beispiel sieht Paula die Vielfältigkeit ihrer Gefühle und Möglichkeiten, sich für ein Verhalten zu entscheiden.

Diese drei Paare beinhalten für sie die Gefühle, die sie für einen sicheren Stand bei der Arbeit braucht. Sie erkennt, dass diese Schuhe ihr bereits gehören. Mit diesen Schuhen werden die Eigenschaften deutlich, die ihr genauso bereits gehören. Somit hat sie den Zugriff auf die damit verbundenen Gefühle. Diese kann sie im übertragenen Sinn jederzeit „anziehen“ oder bei Bedarf „wechseln“.

Variation: Als erweiterte Intervention hat die beratende Person 2-3 Paar Schuhe in einer Tasche dabei. Diese sollen bewusst zu groß, zu eng, schwer oder schmutzig sein, z.B. schwere Arbeitsschuhe mit Sicherheitskappe, High-Heals oder Ballettschuhe. Die Klientin spürt wie es ist, in fremden Schuhen unterwegs zu sein. Wie wird dies erlebt? Was ist anders? Was ist angenehm oder unangenehm? Was will übernommen werden, was nicht? Was ist ein Vorteil, was ein Nachteil? Für eine Ballerina bieten Ballettschuhe z.B. die Möglichkeit grazil auf der Fußspitze zu tanzen. Macht dies für die Klientin in ihrer Situation Sinn? Was wird gespürt?

Die Fragen werden bearbeitet:

- Was ist das Problem?
- Wie soll es sein?
- Wie war es vorher?
- Was ist neu?
- Wie erreichst du Stabilität?
- Wie kommst du dort hin?
- Was brauchst du dazu?

Die Arbeit mit Schuhen bietet vielseitige inhaltliche Varianten. Es kann mit **Gruppen, Teams oder Familien** gearbeitet werden.

Ich will sprechen ... hilf mir – Dickes Eis-Dünnes Eis für Zuhause

Christina Rauter, A-Spittal an der Drau

Die Intention war es, dass Paare mit Hilfe des Therapiematerials Dickes Eis-Dünnes Eis zu ihrem Thema Schwangerschaft, beziehungsweise unerfüllter Kinderwunsch, miteinander ins Gespräch kommen. Alles fußt auf der Redewendung „auf dünnem Eis stehen“ und steht im Volksmund auch dafür ein Risiko einzugehen, verletzlich oder angreifbar zu sein.

Material: Basis für die Intervention Dickes Eis-Dünnes Eis sind drei Plättchen aus Holz beziehungsweise Kunststoff mit ihren jeweiligen Bedeutungen (siehe Bild; zur Verfügung gestellt von Wilfried Schneider).



- Holz: stabil, sicher, fester Boden
- Dickes Eis: sicherer Stand, aber undurchsichtig und/oder rutschig
- Dünnes Eis: unsicher, verletzlich oder brüchig

Aufgabenstellung: Jeder Beteiligte bekommt jeweils ein Holzplättchen, ein Kunststoff-plättchen als dickes, sowie dünnes Eis und die Bedeutung (siehe oben) wird erklärt.

Die Frage dazu: Auf welchem Plättchen stehen Sie heute?

Das geht in der Regel sehr schnell und die Patienten wissen wo sie gerade, beziehungsweise wo sie in Bezug auf ein Thema, stehen (vgl. Schneider 2019, S. 249ff). Aber nicht nur die Patienten wissen das dann, sondern auch ihre Partner. Ich gab das Material mit nach Hause und erklärte dazu folgenden Auftrag: Zeigen Sie ihrem Partner, auf welchem Plättchen Sie jetzt stehen. In den meisten Fällen kommt es anschließend zu Gesprächen, doch nutzen Paare es auch dazu ihrem Gegenüber zu signalisieren, ob sie sprechen möchten beziehungsweise wonach ihnen heute ist. Dazu ändert sich die Bedeutung der Plättchen wie folgt:

- Holz: Ich möchte heute sprechen.
- Dickes Eis: Ich möchte heute sprechen, aber irgendwie kann ich nicht, hilf mir.
- Dünnes Eis: Ich kann/möchte heute nicht sprechen.

Die Plättchen werden zum Ausdruck für die eigenen Grenzen, ohne sich erklären zu müssen. Für das Ablegen der Plättchen werden vom Paar ein fester Platz und auch eine Uhrzeit vereinbart, bis zu dieser das Material dort liegen soll.

Beispiel: Ein **Paar** kommt in die Beratung/Begleitung, da sie schwanger ist und die letzte gemeinsame Schwangerschaft mit einer Totgeburt geendet hat.

Im Alltag warten beide auf den richtigen Zeitpunkt, um miteinander zu sprechen und verpassen ihn aus Angst den anderen zu belasten. Sie sprechen nicht darüber.

Ziel ist es miteinander über Bedenken und Gefühle **zu sprechen**. In der Begleitung sind beide ehrlich zueinander, können ihre Gefühle aussprechen und den anderen wahrnehmen.

Ich gebe ihnen Dickes Eis-Dünnes Eis – mit dem sie in der Begleitung schon gearbeitet hatten – mit nachhause, mit der Intention, dass beide den Partner besser einschätzen können.

Der Auftrag lautet dem Partner mittels der Plättchen zu zeigen, ob Sie heute:

- stabil dastehen und gut sprechen können = Holz,
- stabil stehen, aber befürchten im Gespräch verletzlich zu werden = Dickes Eis, oder
- verletzlich sind = Dünnes Eis.

Das passende Plättchen wird auf die Ablage in der Garderobe gelegt (den Platz vereinbart das Paar). Ziel ist, dass sie **keine Angst** haben **aufeinander zuzugehen**.

In der nächsten Sitzung – zirka zwei Wochen später – wirken beide aufgeregt und erzählen, dass sie die Plättchen genutzt haben. Sie sind dadurch ins Sprechen gekommen. Das Gespräch haben sie gesucht, wenn das Holz-Plättchen oder das dicke Eis auf der Ablage war. Lag das dünne Eis da sprachen sie nicht. Angst besteht nach wie vor den anderen zu verletzen.

Auf Nachfrage meinerseits erklären beide, dass es gut für sie funktioniert, da sie so nicht erklären müssen warum sie fahrig sind oder ihre Ruhe wollen. Beide haben das dünne Eis unbewusst so angewandt, dass sie damit ihre **Grenze setzen**. Das Paar nutzt die Plättchen ab da bewusst folgendermaßen:

- Holz: Ich möchte und kann sprechen.
- Dickes Eis: Ich möchte sprechen, weiß aber nicht wie ... sprich mich an.
- Dünnes Eis: Ich kann und möchte heute nicht sprechen.

Man kann das Therapiematerial Dickes Eis-Dünnes Eis somit, neben der erprobten Funktion, auch dazu nutzen dem Partner zu zeigen, ob man sprechen möchte/kann oder nicht. **Wesentlich** ist, dass die Bedeutung der einzelnen Plättchen für beide Seiten klar – und in der Sitzung sehr genau formuliert – ist. Auch Ort und Uhrzeit für das Ablegen müssen vereinbart sein.

Schneider, Wilfried (Hrsg.) 2019. Wenn Worte fehlen – Symbole als Dolmetscher. Ein Praxisbuch für Therapie, Beratung, Begleitung von Teams und Pädagogik. Mit Beiträgen von 33 Autorinnen und Autoren. Innsbruck StudienVerlag.

Symbole als Unterstützung bei der Berufsorientierung von Jugendlichen mit sonderpädagogischem Förderbedarf - ‚Dickes Eis - Dünnes Eis‘ und die Berufsfotos von Gubler und Gerosa

Eva Stanger, A-Wien

Im Rahmen der Berufsorientierung an den Schulen unterstütze ich Jugendliche mit sonderpädagogischem Förderbedarf im Alter von 14 bis 16 Jahren. Das kurzfristige Ziel sollte sein, dass die Jugendlichen im ersten Schulsemester mindestens einen oder zwei Berufswünsche haben, die sie bei den berufspraktischen Tagen in einer Firma ausprobieren können. In der Beratung von Jugendlichen mit Lese-, Schreib- und Rechenschwäche ist es sinnvoll, die Inhalte in leichte Sprache zu übersetzen. Jugendliche mit sonderpädagogischem Förderbedarf haben Schwierigkeiten, wenn die Inhalte Großteiles über das gesprochene Wort vermittelt werden. Anders verhält es sich, wenn Arbeitsmaterialien als Symbolträger zur Wissensvermittlung eingesetzt werden. Sie übernehmen dann die Funktion eines Sprachrohrs und die Inhalte werden in leichte Sprache übersetzt. Damit wird das Interesse bei den Jugendlichen geweckt, die Konzentration und die Bereitschaft zuzuhören wird gesteigert. Sie zeigen Interesse sich in den Beratungsprozess einzulassen. Die zu vermittelnden Inhalte werden in Sekundenschnelle von den Betreffenden verstanden. Die von mir verwendeten Materialien wie z. B. die Berufsfotos von Gubler und Gerosa und ‚Dickes Eis - Dünnes Eis‘ von Wilfried Schneider haben diese starke Symbolkraft. Wenn ich diese beiden Materialien miteinander kombiniere, vereinfacht sich der Entscheidungsprozess für viele Jugendliche um ein Vielfaches.

Die Berufsfotos von Gubler und Gerosa⁶ aus dem Foto-Interessen-Test (F.I.T.)

Um die Arbeitswelt realitätsnah abzubilden, haben die beiden Berufsberater und Fotografen Gubler und Gerosa die unterschiedlichsten Berufe und deren Tätigkeiten auf 132 Fotografien festgehalten. Es hat sich gezeigt, dass die Berufsfotos sich besonders für erstmalige Interessensabklärungen eignen, wenn Ratsuchende am Anfang ihrer Berufswahl stehen. Mit diesem Tool werden Tendenzen sichtbar und die Wünsche der Jugendlichen können konkretisiert werden. Mit Unterstützung der Berufsfotos kann in kurzer Zeit ein Überblick über die Berufswelt gegeben werden. Sie bilden in weiterer Folge die Grundlage für den Foto-Interessen-Test (F.I.T.), der jedoch bei dieser Arbeit nicht zur Anwendung kommt.

Arbeitsmaterial ‚Dickes Eis - Dünnes Eis‘

Material: 1 beigefarbener Stoffsack, insgesamt 15 Klötzchen, davon 5 Klötzchen aus Holz (Maße 7,5 x 2 x 0,5), 5 Klötzchen aus Plastik, weiß und undurchsichtig - ‚Dickes Eis‘ (Maße 7,5 x 2 x 0,4), 5 Klötzchen aus Plastik, durchsichtig - ‚Dünnes Eis‘ (Maße 7,5 x 2 x 0,2)

- 1) Klötzchen aus Holz: Dieser Beruf gefällt mir sehr gut. Ich bin mir ganz sicher, diesen Beruf bei den berufspraktischen Tagen ausprobieren zu wollen. **Das Klötzchen steht für die Schulnote 1.**
- 2) Klötzchen aus Plastik - ‚Dickes Eis‘: Dieser Beruf gefällt mir gut. Ich kann mir gut vorstellen, ihn bei den berufspraktischen Tagen auszuprobieren. **Das Klötzchen steht für die Schulnote 2.**
- 3) Klötzchen aus Plastik - ‚Dünnes Eis‘: Dieser Beruf gefällt mir durchschnittlich gut. Ich möchte ihn vielleicht bei den berufspraktischen Tagen ausprobieren. **Das Klötzchen steht für die Schulnote 3.**

⁶ Gubler, Gerosa: Die Berufsfotos aus dem Foto-Interessen-Test Series FIT 2003: Authors: Jungo, Daniel Toggweiler; die Berufsfotos können direkt bestellt werden: [SDBB|CSFO: Neue Berufsfotos](https://www.sdbb.at/CSFO/Neue-Berufsfotos)

Ablauf: Anhand einer Beratungseinheit mit Jasmina möchte ich gerne den Einsatz der beiden Materialien 'Berufsfotos' und 'Dickes Eis - Dünnes Eis' erklären.

„Jasmina, du siehst hier 132 Fotos aus der Berufswelt. Sie zeigen Menschen, wie sie in unterschiedlichen Berufen arbeiten. Du musst diese Fotos nach deinem Interesse und zwar nach den drei Kategorien (großes, mittleres und kein Interesse) sortieren. Beurteile nur das, was die Menschen auf dem Foto machen und frage dich nicht, was das für ein Beruf sein könnte und ob du das mit deinen Fähigkeiten machen kannst. Es ist auch unwichtig, ob die abgebildete Person eine Frau oder ein Mann ist. Wenn du die Berufe nicht kennst, bzw. die Abbildungen zu undeutlich sind, teile die Fotos trotzdem nach den drei Kategorien ein. Wichtig ist, dass du die Fotos möglichst schnell und spontan zuteilst und so wenig als möglich überlegst. Nun sortiere die Fotos wie folgt:

1. ☺ Rechte Seite, großes Interesse: Diese Berufe interessieren mich sehr. Ich möchte sie bei den berufspraktischen Tagen unbedingt ausprobieren.
2. ☹ In der Mitte, mittleres Interesse: „Die Wartebank“ d. h. ich kann mich jetzt noch nicht entscheiden, ob ich die Berufe ausprobieren will.
3. ☹ Linke Seite: Die Berufe gefallen mir gar nicht und sie scheiden aus.

Jasmina wählte beim ersten Durchgang aus allen 132 Berufen folgende sechs Berufe aus, die sie sehr interessieren: Köchin, Konditorin, Einzelhandelskauffrau, Systemgastronomiefachfrau, Bäckerin, Restaurantfachfrau (siehe Abbildung 1).

In der Mitte auf der „Wartebank“ hatte sie keinen Beruf platziert.



Abbildung 1: Die Abbildung zeigt die sechs Berufe, die die Jugendliche im ersten Durchgang in die erste Kategorie einteilte.

Da Jasmina sich für alle sechs Berufe interessiert, kommt das Arbeitsmaterial 'Dickes Eis - Dünnes Eis' zum Einsatz. Diese drei unterschiedlichen Klötzchen (Holz und 'Dickes - Dünnes Eis') sollen die Jugendliche in ihrer Entscheidungsfindung unterstützen, in welchem Beruf sie vorrangig im Februar ihre berufspraktischen Tage machen möchte. Ich nehme aus dem Sack alle 15 Klötzchen heraus.

Ich erkläre Jasmina die Bedeutung der unterschiedlichen Klötzchen mit der Aufforderung, diese auf die sechs Berufsfotos je nach Interesse zu platzieren:

„Jasmina, du siehst hier fünf Klötzchen aus Holz, fünf Klötzchen aus Plastik, undurchsichtig wie ‚dickes Eis‘, und fünf Klötzchen aus Plastik, durchsichtig wie ‚dünnes Eis‘. Bitte lege die unterschiedlichen Klötzchen je nach Interesse auf deine sechs Berufe wie folgt:

- Das Klötzchen Holz steht dafür, dass dir dieser Beruf **sehr gut** gefällt. Du bist dir **ganz sicher**, diesen Beruf bei den berufspraktischen Tagen im Februar ausprobieren zu wollen. Dieses Klötzchen steht für die Schulnote 1.
- Das Klötzchen Plastik, weiß und undurchsichtig, steht für ‚dickes Eis‘: Dieser Beruf gefällt dir **gut**. Du kannst dir vorstellen, ihn bei den berufspraktischen Tagen auszuprobieren. Dieses Klötzchen steht für die Schulnote 2.
- Das Klötzchen Plastik, durchsichtig steht für ‚dünnes Eis‘: Dieser Beruf gefällt dir **durchschnittlich gut**. Du möchtest ihn **vielleicht** bei den berufspraktischen Tagen ausprobieren. Dieses Klötzchen steht für die Schulnote 3.“

Ergebnis des 2. Durchgangs (siehe Abbildung 2)

- Holz: Sehr gut gefallen haben Jasmina die Berufe Bäckerin, Köchin und Konditorin.
- Plastik, undurchsichtig, ‚Dickes Eis‘: Gut gefällt ihr der Beruf der Restaurantfachfrau.
- Plastik, durchsichtig, ‚Dünnes Eis‘: Durchschnittlich gut gefallen Jasmina die Berufe der Systemgastronomiefachfrau und der Einzelhandelskauffrau. Sie will diese vielleicht ausprobieren.



Abbildung 2: 2. Durchgang, bei dem mit Hilfe der Klötzchen das Interesse der Jugendlichen konkretisiert wird.

Nachdem die Jugendliche die drei Holzklötzchen auf die Berufe Bäckerin, Köchin und Konditorin gelegt hat, erfolgt der dritte Durchgang, da Jasmina nicht gleichzeitig in drei Berufen ihre berufspraktischen Tage machen kann.

In dieser letzten Runde kommen die drei Materialien (Holz und ‚Dickes Eis - Dünnes Eis‘) noch einmal zum Einsatz. Die Jugendliche muss selbst herausfinden und entscheiden, welchen Beruf sie zuerst ausprobieren will.

Jasmina geht ein weiteres Mal in sich und entscheidet sich schlussendlich für folgende Rangreihung zwischen den Berufen:



Abbildung 3: 3. Durchgang, bei dem die Jugendliche die bereits gewählten Berufe erneut nach ihrem Interesse einstuft.

1. Berufswunsch: Konditorin (Holz),
2. Berufswunsch: Köchin (,Dickes Eis‘);
3. Berufswunsch: Bäckerin (,Dünnes Eis‘)

Im Anschluss wird mit Jasmina vereinbart, dass in weiterer Folge berufspraktische Tage als Konditorin gesucht werden. Sollte in diesem Bereich kein Schnupperplatz gefunden werden, kommt der zweite bzw. der dritte Berufswunsch zum Tragen.

Anmerkung: Die drei Fotos dazu können wir hier nicht in besserer Qualität zur Verfügung stellen. Wer daran Interesse hat, der findet sie in der im Beitrag angegebenen Literaturangabe [SDBB|CSFO: Neue Berufsfotos](#). Denkbar ist auch, sich entsprechende Fotos in Zeitschriften zusammen zu sammeln und für die Arbeit ansehnlich auf zu bereiten.

Lebensmaßband - Symbolisches Arbeiten mit Lebensjahren

Jonas Fallenstein, D-Berlin

Ich lernte die Interventionsform mit Maßbändern in einem Workshop für die Arbeit mit gewaltbereiten Kindern und Jugendlichen kennen und begann sie danach in der Arbeit mit Einzelpersonen und in der Gruppe immer wieder zu nutzen. Da ich oft auch Symbolarbeit nach Wilfried Schneider nutze, dort besonders den Koffer 4 mit den Straßen und kleinen Symbolen, diese Materialien aber nicht immer griffbereit habe, kam mir diese Intervention sehr entgegen. Sie hat für mich eine Vielfalt, und ist in den verschiedensten Kontexten einsetzbar, wie z.B.:

- Ressourcenaktivierung
- Abschließen mit Vergangenem
- Erarbeitung von Perspektiven
- Bearbeitung sozialer, emotionaler und beruflicher Themen

Diese Intervention funktioniert in der Arbeit mit **Einzelpersonen, Paaren und Gruppen** sehr gut. Auch das Alter spielt keine Rolle, da jeder Mensch, ob jung oder alt, immer eine Vergangenheit und eine Zukunft hat, auf die er blicken kann. Es ist zwar nur ein Maßband, aber es hat dadurch eine große Symbolkraft, da die Zahlen nicht mehr Zentimeter repräsentieren sondern Lebensjahre. Jahre, die wir schon gelebt haben und Jahre, die noch vor uns liegen. Mit dieser Intervention können folgende Fragen beantwortet werden:

- Wie wirkt sich mein jetziges Verhalten auf meine Lebenszeit aus?
- Wie viel Lebenszeit investiere ich in mein Verhalten?
- Wie viel Lebenszeit bleibt mir noch bis mein Verhalten zu Konsequenzen führt?
- Wie viel Lebenszeit benötige ich um gemachte Fehler oder Entscheidungen zu korrigieren?
- Wie lange liefere ich mich noch unrealistischen Hoffnungen und Zuständen aus?

Material

- Maßband aus Papier 1 bis 100 cm. Erhältlich sind die Maßbänder z. B in Baumärkten oder bei Ikea (auf Nachfrage habe ich bis jetzt immer kostenlos eine große Menge mitbekommen)
- Schere
- Buntstift

Ablauf

Vorbereitung: Die Übung kann in verschiedenen Phasen der Beratung eingesetzt werden und kann im Prinzip genauso vom Ablauf mit Gruppen durchgeführt werden. **Vielen Menschen fällt es schwer ihr eigenes Leben als endlich zu betrachten und dass ihre eigene Lebenszeit nicht nur dahinschwindet, sondern auch durch eigenes Tun selbstwirksam gestaltet werden kann.** Es kommt immer auf die Größe der Gruppe an, wie viele Maßbänder vorhanden sein sollten. Ich persönlich rechne immer mit zwei bis drei Maßbändern pro Person. Auch Scheren und Stifte sollten für jede Person vorrätig sein. Die Klienten bekommen die Anweisung sich jeweils ein Maßband, einen Stift und eine Schere zuzunehmen. Bei der Übung mit Gruppen sitzen wir in einem Kreis, sodass sich alle Klienten gut sehen können, und ich die Möglichkeit habe jeden Einzelnen wahrzunehmen.

Bei Arbeiten mit Einzelpersonen oder Paaren frage ich meist wo ich sitzen soll. Falls nicht, sitze ich eher etwas seitlich zum Klienten, sodass die Maßbänder direkt vor dem Klienten liegen.

Wichtig ist, dass der Klient die Maßbänder selbst durchscheidet, da das Gefühl durch diese Handlung verstärkt wird.

Einstieg

Ich beschreibe den Ablauf der Übung anhand einer Einzelsitzung, die ebenso auf andere Settings im Ablauf übertragbar ist. Ich frage nach, ob der Klient schon mal vom Lebensmaßband gehört hat, und wie lange wohl die Lebenserwartung zum heutigen Zeitpunkt bei Geburt nach Geschlecht in Deutschland liegt. Jetzt geht meist ein munteres Gerate los, und der Klient kommt jetzt schon darauf, dass es Faktoren gibt (Geschlecht, Ernährung, Rauchen, etc.), die die Lebenserwartung verkürzen können. Bei der Antwort beziehe ich mich auf eine Statistik aus dem Jahre 2020, bei der die durchschnittliche Lebenserwartung bei Frauen mit 83,6 Jahren angegeben wird und für Männer mit 78,9 Jahren. Auch gebe ich meist die Info dazu, dass sich die Lebenserwartung seit 1870 in Deutschland mehr als verdoppelt hat, um sich vorzustellen, wie viel Lebenszeit mehr uns heute zur Verfügung steht.

Die erste Aufgabe besteht darin, auf dem Maßband mit dem Stift zu markieren wo die Lebenserwartung liegt, und wie alt man zum jetzigen Zeitpunkt ist. Nun sollen die Klienten den Teil auf dem Maßband abscheiden, der hinter ihrem jetzigen Lebensalter steht. Hier wird nun bei allen Klienten, egal wie alt sie sind, zum ersten Mal deutlich, dass diese Lebenszeit gelebt ist und nicht mehr zurückkommt. Es muss deutlich werden, dass alles was abgeschnitten wird nicht wieder kommt. Die Frage ist, wie kurz soll mein Lebensabend noch werden und was mach ich mit der Zeit, die noch vor mir liegt? Wann fange ich an etwas zu ändern? Wie viele Jahre soll ich mich noch mit Themen beschäftigen, auf die ich keinen Einfluss habe?

Weiteres Vorgehen je nach Einzelfall

Da viele meiner Klienten ihre Lebenszeit meist mit lebensverkürzenden Aktivitäten füllen wie mit Rauchen und Drogenmissbrauch, Sportverzicht, ungesunder Ernährung, können wir in diesen Fällen die Lebenserwartung individuell, und je nach Verhalten, deutlich verkürzen.

Wichtig sind die Selbstreflexion und die Erkenntnis, dass alles endlich ist und jeder selbst die **Verantwortung für seine Lebenszeit trägt**. Geeignete Fragen zur Selbstreflexion wären z.B.:

Was möchte ich mit meiner restlichen Lebenszeit anfangen? Was kann ich tun? Wie lange habe ich noch Zeit bis mein Verhalten Konsequenzen hat? Wie lange belasten mich rückblickend gewisse Themen oder eigene Verhaltensweisen bereits?

Im weiteren Verlauf der Intervention kann nun je nach Einzelfall vorgegangen werden, da jeder Mensch je nach seiner Situation einen anderen thematischen Bedarf haben kann. Wie z. B. schädlicher Gebrauch von Substanzen, schlechte Gewohnheiten, die einen ausbremsen, Festhalten an der Vergangenheit, berufliche Themen (Ausbildung, Studium, Schule), finanzielle Sorgen, um nur einige zu nennen.

Wichtig ist, dass der Klient die Maßbänder selbst zuschneidet, da das Gefühl durch diese Handlung verstärkt wird.

Beispiel

Ausgangssituation: Ein Jugendlicher aus einer Jugendhilfe Einrichtung hat im letzten halben Jahr durch das Fahren ohne gültigen Fahrschein bei der Deutschen Bahn massiv Schulden angehäuft, ca. 1.000 Euro. Sein Taschengeld benutzt er dennoch nicht für die Schuldentilgung, sondern kauft sich von dem Geld lieber Schuhe oder neue Klamotten. Bisher ist es nicht gelungen ihm ein Verständnis für die Konsequenzen zu vermitteln, weder für sein Fahren ohne Fahrschein noch dafür, dass die Schulden nicht von allein verschwinden. Des Weiteren träumt er davon seinen Führerschein zu machen und mit 18 Jahren ein eigenes Auto zu besitzen.

Methodik: Ich entscheide mich mit ihm für die Maßbandmethode, um ihm symbolisch und anschaulich zu verdeutlichen wie lange es dauert seine jetzigen Schulden zu tilgen und, warum es hinsichtlich seiner Ziele wichtig ist, ab sofort nicht durch Fahren ohne Ticket weitere Schulden anzuhäufen.

Ich gebe ihm dafür die oben genannten Materialien: Maßband, Schere und Stift. Der einzige Unterschied ist, dass er zum Bearbeiten drei Maßbänder statt einem bekommt.

- Auf dem ersten Maßband trägt er zunächst ein, wie alt er ist und wann er seine materiellen Ziele wie Führerschein und Auto erreicht haben möchte.
- Auf dem zweiten Maßband überlegen wir, wie viele Jahre er braucht, wenn er seine Schulden nicht angeht und weiter ohne Ticket fährt, bis ihn das Thema Schulden nicht mehr begleitet. Diese Zeit schneidet er ab und legt sie neben das erste Maßband.
- Beim dritten Maßband, überlegen wir uns, wann er ganz realistisch schuldenfrei wäre, wenn er ab sofort die Schulden tilgt und sein Verhalten ändert.

Ergebnis: Durch diese bildhafte Darstellung gelang es ihm das Schuldenthema zu klären und nicht mehr vor sich herzuschieben. Auch bemerkte er, wie viele Jahre auf seinem Maßband es noch dauert, bis er realistisch in der Lage ist, durch Ausbildung und eigenes Gehalt sein eigenes Auto und einen Führerschein zu finanzieren.

An die Wand fahren

Susanne Wolf, D-Oelsberg

Ein Klient sagt, er habe seine Firma, seine Familie, seine Beziehung o.ä. an die Wand gefahren. Er weiß nun nicht wie es weitergehen soll, welche Schritte er unternehmen kann oder soll, um möglichst günstig aus dem Dilemma wieder heraus zu kommen oder bestenfalls die Familie, die Beziehung zu retten. Vielleicht weiß er auch gar nicht, wie es soweit kommen konnte und braucht Unterstützung zu erkennen, was dazu geführt haben kann.

Die Wand entsteht: Hier kann mit Holz-Bausteinen gearbeitet werden, die mit Tafellack bestrichen wurden, teilweise einseitig, teilweise beidseitig, so dass damit eine Wand gebaut werden kann. Ich habe 100 Kinder-Holzbauklötze im Format 35 mm (Höhe) x 70 mm (Breite) x 17 mm (Tiefe) verwendet. Möglich wäre, ebenfalls im Handel erhältliche, größere Bauklötze zu nehmen. Oder wer handwerklich begabt ist, könnte sich aus Latten selbst Holzklötze nach Bedarf herstellen.

Im ersten Schritt kann der Klient Gefühle und Gedanken mit Kreide oder Kreidestift auf die Steine schreiben, die ihn zu seinem Thema begleiten, oder dahin geführt haben, etwas an die Wand zu fahren. Nach einer kurzen Erläuterung des Materials und der Aufgabe, verlasse ich den Raum, oder ziehe mich im Raum zurück, und lasse dem Klienten nach Absprache etwa 10 Minuten Zeit. Im nächsten Schritt bitte ich den Klienten aus den beschriebenen, sowie den unbeschriebenen, unlackierten Klötzen eine Wand/Mauer zu bauen. Dem Klienten wird überlassen, wie er die Wand nun aufbaut, auch, in welcher Höhe oder in welcher Breite. Es kann sein, dass es Steine mit Gefühlen/Gedanken gibt, die absichtlich auf der Rückseite der Wand platziert werden, so dass diese nur bei einem Perspektivwechsel zu sehen sind. Ich beobachte und nehme wahr, wie der Klient die Wand errichtet. Dies sollte ganz bewusst ohne Reden geschehen.

Nächster Schritt: Wenn die Wand steht und der Klient signalisiert, dass er fertig ist, lasse ich mir kurz erklären, was er zu der von ihm errichteten Wand zu sagen hat. Hier darf ich ihn ggf. bremsen, wenn er vom Thema abkommt oder einen besonders ausführlichen Erzählstil hat – dazu kann man Sanduhren zu Hilfe nehmen. Auch hier höre ich zu und beobachte, nehme wahr. Erst nach seiner Erzählung werden eventuell aufgekommene Verständnisfragen gestellt und die eigene Wahrnehmung mitgeteilt. Im Folgenden kann man den Klienten fragen, was ihm bei dem Bau der Wand aufgefallen ist, welche Gefühle er dabei gehabt hat, ob evtl. neue Gefühle dazu gekommen sind. Nun denke ich laut* und erkläre, dass das, was ich denke, sein kann, jedoch nicht sein muss. Danach kann darüber gesprochen werden, ob etwas dabei ist, was für den Klienten stimmig ist. Es ist günstig, den Klienten nun zu bitten, für sich ein Foto oder eine Zeichnung von der Wand zu machen, falls er dies möchte.

Zum Ende der Sitzung hin können ihm verschiedene Spielzeugautos angeboten werden (unterschiedliche Größen, Materialien, mit und ohne Rückziehmotor), diese ggf. kurz erklärt werden, und ich frage, ob er damit an die Wand fahren möchte. Nun beobachte ich wieder nur und lasse den Klienten entscheiden, welches Auto er benutzt, wie häufig, oder ob er das Auto wechselt, ob er die Wand nur beschädigt oder ganz zum Einsturz bringt. Bleibt vielleicht ein Teil stehen? Hier kann geschaut werden, was genau an dieser Stelle geschrieben steht. Dies kann ein mögliches Ende der Sitzung sein, wenn es für den Klienten passt, und er in diesem Moment keine Fragen mehr hat. Ich bitte nun, den Klienten nochmals ein Foto oder eine Zeichnung zu machen, wenn er möchte.

Beim nächsten Termin kann man die Wand wieder Schritt für Schritt aufbauen, und der Klient kann schauen was nötig ist, um die Firma, die Familie oder die Beziehung wieder aufzubauen, oder den neuen Weg zu beschreiten. Vielleicht ist es erst nur eine kleine Wand – diese kann jedoch von Sitzung zu Sitzung weiter aufgebaut werden, bis sie wieder fest und robust ist. Dafür ist es wichtig, dass der Klient sich jedes Stück dokumentiert, indem er günstigstenfalls ein Foto macht oder es sich aufzeichnet.

Dieser Schritt kann der allererste sein, wenn der Klient Klarheit für sich erreicht, wie es überhaupt zu dieser Fahrt an die Wand gekommen ist.

In der Arbeit mit der Wand kann es interessant sein, in einem Rollentausch zu schauen – dargestellt auf der Rückseite der Wand – was der Klient glaubt, wie sich der Partner dabei fühlen könnte, welche Gedanken bei diesem auf dem Weg dorthin aufgekommen sind.

Variation mit 2 Personen: In einer Paar-, Familienbeziehung o.ä. kann mit den Parteien gemeinsam gearbeitet werden, wenn sich zwischen ihnen eine Wand aufgebaut hat, die für eine oder beide Parteien unüberwindbar erscheint, wenn sie jedoch bereit sind zu schauen, was passieren kann, wenn man sich damit auseinandersetzt.

Die Wand entsteht: Beide Parteien werden gebeten, ihre Gefühle und Gedanken - zu dem Anderen bzw. ihrer Beziehung - auf die Holzklötze zu schreiben, und danach gemeinsam oder im Wechsel (nach Steinen oder Reihen) die Wand zwischen ihnen zu bauen. Ich verlasse den Raum oder ziehe mich im Raum zurück, nachdem ich das Material und die Aufgabe erklärt habe, und gebe den Klienten nach Absprache etwa 10-15 Minuten Zeit für das Beschriften der Holzklötze. Deren Beschriftung und das Erbauen der Wand sollte im Stillen erfolgen – nur mit kurzen Erklärungen und ggf. kurzer Verständigung zwischen den Parteien, wie sie die Wand bauen wollen. Beim Hochziehen der Wand beobachte ich nur und nehme wahr, stelle mir Fragen, wie beispielsweise: Wie arbeiten sie zusammen? Gehen sie noch aufeinander ein? Wer lässt wem evtl. den Vortritt? Wie hoch wird die Mauer gezogen? Können sie sich noch sehen, haben sie vielleicht sogar ein Loch in der Wand zum Durchschauen?

Im nächsten Schritt dürfen die Parteien nun nacheinander ihre Wandseite kurz erklären und erzählen, was sie bewegt. Die Parteien werden gebeten den anderen jeweils ausreden zu lassen und zu diesem Zeitpunkt nichts zu kommentieren. Ich beobachte und nehme wahr. Haben beide Parteien ihre Erzählung beendet, werden, falls nötig, Verständnisfragen gestellt und die Wahrnehmung kurz mitgeteilt. Als nächstes denke ich laut*, mache vorab jedoch darauf aufmerksam, dass dies reine Hypothesen sind, es sein kann, jedoch nicht muss.

Zum Ende der Sitzung wird darüber gesprochen, wobei es hilfreich sein kann beiden Parteien gleichermaßen die Möglichkeit zu geben, sich im Wechsel und ohne Zwischenreden dazu zu äußern, beispielsweise mithilfe einer 3-Minuten-Sanduhr. Die Parteien werden am Ende gebeten ein Foto oder eine Zeichnung von ihrer jeweiligen Seite der Wand zu machen, wenn sie möchten.

In der nächsten Sitzung kann gefragt werden, ob es Steine in der Wand gibt, die gar nicht mehr oder kaum präsent sind, nachdem man die Gefühle und Gedanken des jeweils anderen kennt, und diese nun nicht mehr in der Mauer benötigt werden. So kann die Mauer nach und nach von beiden Seiten abgetragen werden.

Mögliche, ergänzende Interventionen

Straßen, Anker, Schlüssel, Gefühlsstern, Dickes Eis – Dünnes Eis, Parkscheibe
aus dem Buch von Wilfried Schneider: „Wenn Worte fehlen – Symbole als Dolmetscher“

Jahres-, Monats- oder Wochenstraße

Gibt der Klient zu verstehen, dass es für ihn wichtig ist zu untersuchen wie es dazu kam, dass er etwas an die Wand gefahren hat, kann die, jeweils auf den entsprechenden Zeitraum abgestimmte, Straße genutzt werden. Diese wird vom Klienten vor die Wand mit der Beschriftung gelegt, wenn die Wand bereits steht.

Material: Bei den Straßen handelt es sich um Karten mit der Beschriftung von 1-12 bei der Jahresstraße und für die Monats- und Wochenstraße mit mehreren Sätzen, beschriftet mit den Wochentagen. Im Koffer befinden sich ca. 200 bis 300 Symbole verschiedener Art.

Aufbau der Straße: Nach Erklärung des Materials und des Auftrages, verlasse ich den Raum oder ziehe mich im Raum zurück und gebe dem Klienten nach Absprache 15-30 Min. Zeit (je nach Straßenlänge), die Straße zu legen, sich die Symbole auszukippen, sich diese anzuschauen und für sich passende Symbole auf die Straße zu legen.

Im nächsten Schritt erklärt der Klient seine Symbole mit Benennung des jeweiligen Symbols, während ich zuhöre, beobachte und wahrnehme. In der Folge werden Verständnisfragen gestellt, die Wahrnehmung mitgeteilt und laut gedacht*. Der Klient teilt nun mit, was für ihn stimmig ist.

Ergänzende Interventionen: An dieser Stelle kann mit **Schlüsseln** als Schlüsselerlebnis, mit **Ankern** als Ressource oder auch mit dem **Gefühlsstern** gearbeitet werden, um zu schauen, welches Gefühl bei einem oder mehreren Symbolen dahinterstecken kann.

Zum Ende der Sitzung folgt die Bitte, sich ein Foto oder eine Zeichnung von der Straße vor der Wand zu machen. Das kann in folgenden Sitzungen hilfreich sein. Dabei ist wichtig, dass die Straße in Abschnitten mit max. 3 Karten fotografiert wird, so dass diese ausgedruckt wieder nutzbar sind. Die Intervention kann auch in der Partnerarbeit gut eingesetzt werden, indem die Parteien jeweils auf ihrer Seite der Wand eine eigene Straße legen.

Planungs- bzw. Zukunftsstraße

Dem Klienten ist es wichtig sich anzuschauen, was nach dieser Wand kommen kann, welche Schritte nötig sind, um wieder auf die Füße zu kommen. Die Planungs-/Zukunftsstraße kann dabei sehr hilfreich sein. Sie kann als kurzfristige Wochenstraße, für mittelfristige Anliegen als Monatsstraße oder als langfristige Jahresstraße angelegt werden.

Aufbau der Straße: Der Klient legt die entsprechende Straße und passende Symbole auf die Straße mit den Fragen: Was kommt in dieser Zeit auf mich zu, was ich schon absehen kann? Wie kann ich damit umgehen? Was ist mein Endziel, was sind Teilziele? Was hilft mir dabei mein Ziel zu erreichen? Das Vorgehen ist ansonsten wie zuvor bei den Straßen beschrieben.

Als weitere Interventionen bieten sich an: **Dickes Eis - Dünnes Eis** zum Herausfinden, wo man sich bereits sicher ist oder ggf. Unterstützung benötigt. Mit der **Parkscheibe** lassen sich Stellen auf dem Weg markieren, wo Schritte nötig wären, die man sich derzeit noch nicht zutraut. Jedoch sollte darauf geachtet werden, dass nicht zu viele Symbole ‚geparkt‘ werden. Diese Parkplätze können in Folgesitzungen immer wieder angeschaut werden, ob nun die Bereitschaft besteht, diese in die Planung mit einzubeziehen.

* „Laut denken“ – Bezeichnung von Wilfried Schneider, wenn Hypothesen aufgestellt werden, welche so sein können, jedoch nicht sein müssen. Eine Hypothese ist nicht automatisch die Wahrheit. Dazu spricht der Therapeut diese vor dem Klienten aus und der kann zu hören. In der Regel ist er dazu gerne bereit und nimmt sehr aufmerksam wahr, was ausgesprochen wird.

Gewürzdosen - Das Salz in der Suppe*

Susanne Huchler, A-Altach

Bei den Gewürzdosen geht es um Entscheidungen in der Bewertung wie: Mehr davon, weniger davon, passt in der Situation oder auch nicht. Die Reihenfolge hat keine Bedeutung. Das Salz symbolisch gesehen als "Lebenssalz". Die Suppe als "Lebenssuppe".

Einsatzmöglichkeiten wären z.B. folgende Fragestellungen mit Klient/innen damit zu klären:

- Was braucht es in meinem Leben um zufriedener, glücklicher zu sein?
- Wie gelange ich an mein Ziel?
- Welche Fähigkeiten braucht es um dahin zu gelangen?
- Welche Ressourcen kann ich mobilisieren?

Material:

- 19 Gewürzdosen (7,5 cm Höhe, 5,5 cm Durchmesser inkl. Streueinsatz und Deckel, silberfarbenes Zinn, ca. 180 Milliliter Volumen; Markenbeispiel: Würze)
- Salz (Kochsalz, weiß, Mengenvorrat: 4 kg)
- Beschreibbare, ablösbare Klebeetiketten (inkl. Schreibmaterial) oder P-Touch-Beschriftungsgerät-Etiketten
- 19 Trockenfarben (z.B. Epoxidharz) um das Salz bei Bedarf einzufärben
- **2 verschließbare Schüsseln zum Aufbewahren und Entleeren des Salzes**

Eigenschaften der Dosen:

- Befüllbar = Wieviel Befüllung ist dem Thema angemessen? Braucht es mehr davon? Wie ist der aktuelle Füllstand?
- Entleerbar = Braucht es für das Thema weniger von etwas?
- Beschriftbar = Wie heißt die Ressource/Fähigkeit, die ich brauche?

Eigenschaften des Salzes:

- Streufähig, es hinein und herausstreuen können = Wieviel braucht es für das richtige Maß? Viel? Wenig? Zuviel? Zuwenig?
- Weiß oder bunt = Natürliches Salz des Lebens oder Essenz des Lebens?

Vorbereitung: Das o.g. Material bereitstellen. Auf Augenhöhe mit dem Klienten achten, Kommunikation auf ein Mindestmaß reduzieren, das Material für sich arbeiten lassen.

Arbeit mit den Gewürzdosen

Manchmal ist es schwierig, wahr zu nehmen, was man selbst kann, weil man zu viele Defizite bei sich wahrnimmt. Die Gewürzdosen können dabei helfen, sich mehr in den Ressourcen des Lebens zu verankern, auf sogenannte Salzquellen zu stoßen, woraus man im Leben schöpfen kann, womit man es anreichern kann. Dies kann helfen wieder Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten und Begabungen zu finden, um sich auf den Weg zu den eigenen Lebenszielen zu machen.

Die Gewürzdosen lassen den **Mangel an Widerstandskräften** erkennen, und sie eignen sich zur **Umbewertung von Erfahrungen** im Sinne von: Hat diese Erfahrung mich gestärkt oder geschwächt? Welche Erfahrungen stärken mich auf dem Weg zu meinen Zielen und welche Ressourcen brauche ich, um meine Ziele zu erreichen? Für "unmöglich" Wahrgenommenes finden sich Antworten durch die Fragen: "Wie ist es möglich?", „Wie gelange ich dahin?", "Was brauche ich dafür?", "Wozu ist es notwendig?".

Fallbeispiel

Klientin: Lisa, weiblich, 17 Jahre alt, seit dem 14. Lebensjahr im betreuten Wohnen
Stimmung: lebensmüde, negativistisch, isoliert, läuft unter dem Lebensmotto: „Es darf mir nicht gut gehen“.

Lisa wird die Frage gestellt, was sie für sich selbst denn genau brauche, damit ihr das Leben schmeckt. Welches und wieviel Salz braucht sie für ihre gute Lebenssuppe? Lisa, die es gewohnt ist zu wissen, was sie nicht möchte, ist bei dieser Frage sprachlich blockiert und ich biete ihr zur Suche die **Gefühlsinseln**⁷ an.

Sie geht dabei jede einzelne Gefühlsinsel durch und findet Liebe, Freude, Glück, Lust und Stolz. Gemeinsam mit mir erarbeitet sie sich die Bedeutung dieser Entdeckungen für ihren Lebenszusammenhang, welche zunächst grobe, allgemeingültige Werte darstellen, dann aber differenzierter auch einen auszugleichenden Mangel darstellen. Weiters ergänzt sie handgeschriebene Wertschätzung (sich selbst gegenüber), Vertrauen (in das Leben, dass es gut werden kann), Mut (für eigene Bedürfnisse, Ziele) Rücksicht (zu lernen, sich selbst gegenüber eine beschützende Mutter sein zu können) und Disziplin (im Sinne von Durchhaltevermögen).

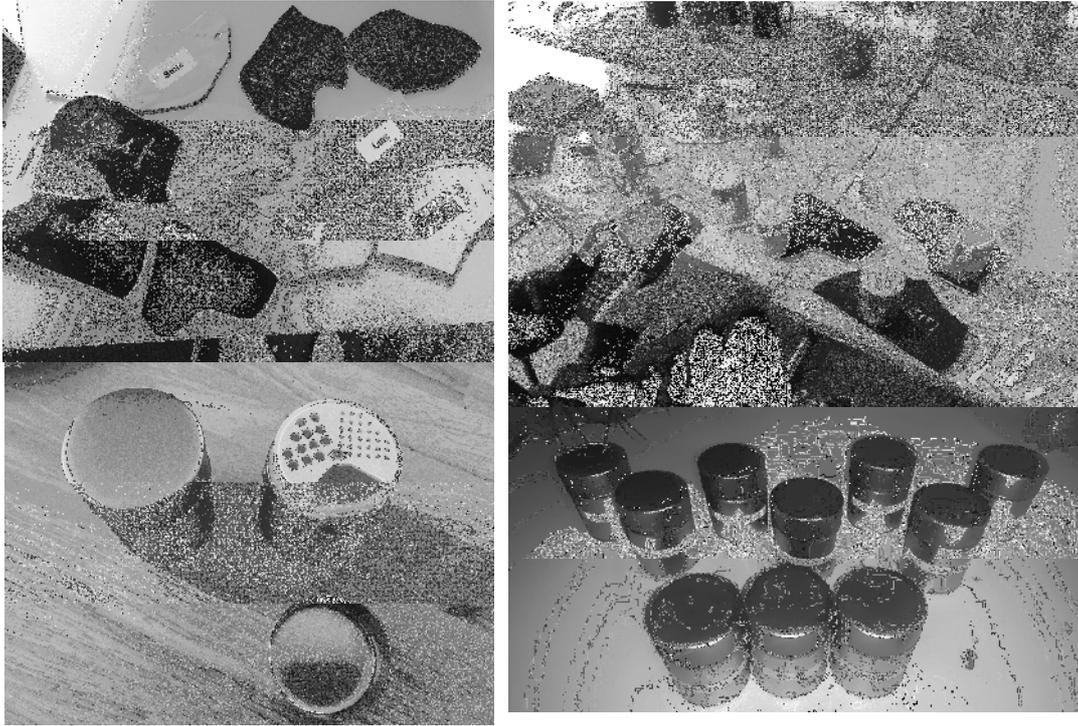
Im nächsten Schritt verarbeitet sie diese Lebensgefühle zu Etiketten, womit sie dann die Gewürzdosen benennt. In die Gewürzdosen füllt Lisa dann jeweils so viel Salz, wie es ihrem eigenen Gefühlsstand entspricht. Keine der Dosen bleibt dabei leer. Eine wichtige Erkenntnis für Lisa, die sich oft mit ihrer inneren Ausgebranntheit und Leere, isoliert in ihrem Zimmer, lamentiert. Sichtlich stolz, stellt die junge Erwachsene ihr gewonnenes Lebenssalz im Zimmer auf dem Regal auf. Die Gewürzdosen wirken schon fast wie kleine „Pokale“, so erhöht auf dem „Regal-Podest“. Im Laufe des alltäglichen WG-Lebens nimmt die Therapeutin Bezug auf aktuelle Erlebnisse von Lisa und evaluiert diese anhand des Dazugewinns des Salzes in den Gewürzdosen.

Dadurch gewinnt Lisa an Selbstvertrauen, welches ihr hilft positive Gefühle in ihr Leben zu bringen damit ihr Leben „gut schmecken darf“. In einer weiteren schwierigen persönlichen Auseinandersetzung mit den persönlichen Entwicklungszielen, welche gemeinsam mit der Betreuerin von Lisa erarbeitet werden, kommen die Gewürzdosen in der Arbeit mit dem Seil und dem Haken⁸ nochmals zum Einsatz und flankieren hier Antworten auf das „Wie?“. Lisa erkennt dabei, dass sie immer wieder Mut braucht, um sich für ihre Ziele einzusetzen und kann dabei mutiges Verhalten aus der Vergangenheit abrufen, welches ihr geholfen hat, scheinbar ausweglose Probleme zu lösen. Somit gelingt es Lisa, ein Stück weit, sich aus ihrem pessimistischen Lebensmotto zu befreien, da sie nun die positive Erfahrung - „Es ist gut gegangen“- empfinden kann.

⁷Therapiematerial von Wilfried Schneider, welches dem Klienten dabei hilft diffuse Gefühle zu klären, um Kernthemen des Klienten zu finden;

⁸Nach einer Idee von Christian Fehr, in welcher, mittels Seil und Haken, eine Bergwanderung versinnbildlicht wird, um herauszufinden was es braucht um den Berggipfel, die eigenen Ziele, zu erreichen? Welche Haken unterstützen, geben Halt? Welche Hürden/Zwischentappen (Entwicklungs-, Lernaufgaben) braucht es zur Zielerreichung?

Anhang: Bilder zur Veranschaulichung



*Nach einer Idee von Wilfried Schneider

Die fünf Säulen der Identität dargestellt mit Symbolen

Welche Faktoren spielen eine Rolle in der Lebenszufriedenheit des Jugendlichen?

Andrea Prestel, A-Frastanz

In der symbolischen Darstellung der fünf Säulen nach Hilarion Petzold soll die Lebenswelt des Jugendlichen und die Hintergründe seiner aktuellen Situation erkennbar werden. Durch die Verbindung der fünf Säulen nach Hilarion Petzold mit der Symbolarbeit nach Wilfried Schneider rücken die individuellen Stärken, Chancen und Kompetenzen der Jugendlichen in das Blickfeld der Arbeit, und ihre jeweiligen Belastungen werden sichtbar.

Wenn das seelische Gleichgewicht aus den Fugen gerät, ist es für Jugendliche nicht immer einfach herauszufinden, woran es liegt. Die Symbolarbeit hilft Jugendlichen ihren Themen Ausdruck zu verleihen. Durch die Externalisierung werden innere Einstellungen nach außen gebracht. In der Verbindung der Innen- zur Außenwelt gelingt es den Jugendlichen sich selbst wahrzunehmen und ihre Empfindungen, Gefühle und Motive zu benennen. Hilarion Petzold geht davon aus, dass jeder von uns eine Identität besitzt, die sich über die folgenden „Fünf Säulen der Identität“ definiert: Körper-Gesundheit, Gesellschaft, Arbeit-Leistung, materielle Sicherheit und Werte (vgl. H. Petzold, 1988). All diese Bereiche müssen bis zu einem gewissen Grad ausgefüllt sein. Die Jugendlichen können sich dann stabilisieren, wenn es ihnen gelingt in den einzelnen Säulen Ressourcen zu aktivieren und diese für anstehende Veränderungen nutzbar zu machen. Um eine Situation einschätzen zu können ist es wichtig, diese fünf Säulen genau anzusehen und zu bestimmen, wie viel positive Bestätigung und wie viele Belastungen es in jedem einzelnen Bereich gibt. Sie werden durch die Jugendlichen definiert.

In meiner langjährigen Arbeit mit Jugendlichen habe ich die Erfahrung gemacht, dass es vorteilhaft ist die Säule ‚Gesellschaft und soziale Netzwerke‘ in ‚Familie‘ und ‚Freunde‘ aufzuteilen, da die Jugendlichen sich genau in diesen Bereichen im Spannungsfeld befinden. Auch arbeite ich mit ihnen nie an allen fünf Säulen gleichzeitig, stattdessen wähle die Säulen je nach den Themen der Jugendlichen aus.

Material:

Symbolkoffer (vgl. Wilfried Schneider, 2019)

- Sieben laminierte beschriftete Karten mit den Säulen der Identität
- 20 Kärtchen (grün) mit Eigenschaften, die Ressourcen definieren.
- 20 Kärtchen (rot) mit Eigenschaften, die Stressoren definieren.

Alternativ zu den Kärtchen mit den Eigenschaften kann der Gefühlsstern von Wilfried Schneider zur Anwendung kommen. Dabei werden die einzelnen Säulen mit Hilfe des Sterns durchgegangen bis die Jugendlichen mehr Klarheit über ihre Gefühle erhalten.

Ablauf:

Zuerst werden die einzelnen Säulen erklärt und dann durch die Jugendlichen symbolisch dargestellt. Sie haben so die Möglichkeit ein Bild von ihrer Lebenswelt zu erhalten und zu erkennen mit welcher Säule sie zufrieden sind, was zu kurz kommt, wie viel Energie und Freude sie aus diesem oder jenem Bereich schöpfen und wie viel Kraft sie wo investieren. Nachdem die Jugendlichen ihre Bereiche aufgestellt haben, werden sie gebeten Kärtchen auszusuchen, die mit Eigenschaftswörtern beschriftet sind, die Stärken und Stressauslöser

definieren. Im Anschluss werden die Symbole und Kärtchen mit den Jugendlichen besprochen. „Was fällt dir auf, welche Gefühle nimmst du wahr?“, „Gibt es etwas, was dich erstaunt?“, „Kommt ein Bereich zu kurz, gibt es Veränderungswünsche?“

Sie können über diese Arbeit erkennen, welchen Stressoren und Belastungen sie ausgesetzt sind und welche Stärken und Fähigkeiten sie haben, oder aufbauen können, um sich in ihrer Lebenswelt wohlfühlen zu können. Das Ergebnis der Methode bietet vielfältige Möglichkeiten der Weiterarbeit, je nachdem, was die Jugendlichen für sich erkannt haben.

Symbolische Darstellung der Säulen der Identität

Jugendliche Marie, Ausgangssituation

Konflikthafte Beziehung zur Mutter, traumatische Erlebnisse in der Kindheit, Drogenkonsum. Zur Verdeutlichung werde ich immer nur ein Symbol pro Säule beschreiben. Die Auswahl des Symbols basiert auf der Priorisierung der Jugendlichen und deren Wunsch, an welchen Themen sie weiterarbeiten möchte.



Säule Familie

Buch steht für Erkenntnis - „Ich Marie habe erkannt, dass meine Annahmen nicht so sind wie gedacht. Ich habe immer geglaubt, dass meine Mutter mich nicht mag. Ich sehe jetzt, in der Familie ist Liebe da, meine Mama, symbolisiert durch den Engel, ist da und beschützt mich.“

Säule Arbeit

Uhr steht für Zeitmangel - „Ich bin in vielen Bereichen eingebunden (Flex, pro mente, Clean, Lehrstelle, ...), dadurch passiert es, dass ich mich in meinen Terminen nicht mehr auskenne und wenig Zeit für meine Familie und Freunde habe.“

Säule Freunde

Herz - Marie: „Danke Rita, Marion, Franz, bei euch kann ich Marie sein. Ich suche mir meine Freunde genau aus. In meiner Beziehung zu ihnen ist mir Authentizität und Ehrlichkeit wichtig.“

Säule Leiblichkeit (Körper, Psyche, Seele)

Nagel, *Symbol für Tisch* - „Ich, Marie, fühle mich wie ein Tisch dessen viertes Bein wackelt.“

Zuordnung von Adjektiven zu den Stressoren und Ressourcen in den jeweiligen Bereichen, alternativ kann zu den Adjektiven mit dem Gefühlsstern gearbeitet werden.



Säule Familie

Rotes Kärtchen, angespannt - Steht für Stress in der Familie, angespannte Situationen, wenn es Streit gibt. Die Beziehung zur Oma ist ebenfalls angespannt. M.: „Sie denkt ich bin noch ein Kind, sie lässt mich nicht ich sein.“

Grüne Kärtchen, froh, freudvoll - steht für „Ich bin wieder gerne Zuhause, muss nicht flüchten oder mich in mein Zimmer zurückziehen.“

Säule Arbeit

Rotes Kärtchen, geschwächt - Marie: „Ich fühle mich oft schwach und müde, frage mich, ob ich das alles schaffe.“

Grüne Kärtchen, aufgeladen, vital, munter - Marie: „Wenn ich es schaffe in die Arbeit oder in die Termine zu Flex, pro mente zu gehen, dann gibt mir das Energie, dann fühle ich mich wohl und gestärkt.“ „Wenn ich mich mit dem beschäftige, was Spaß macht, beispielsweise meine Lehre, dann habe ich Energie getankt.“ „Die Termine bei Flex oder pro mente fühlen sich an wie Reinigung, dadurch kann ich entspannen.“

Säule Freunde

Rotes Kärtchen, inaktiv - Marie: „Es fällt mir schwer, mir Zeit für meine Freunde zu nehmen.“

Grüne Kärtchen, glücklich, mobil, lebendig - Marie: „Wenn ich rausgehe und mit meinen Freunden etwas unternehme, fühle ich mich lebendig, anstatt mich immer nur mit mir zu beschäftigen.“

Säule Leiblichkeit

Rote Kärtchen, leer, leistungsschwach, mühevoll - Marie: „In mir ist etwas unruhig, schwer, und da ist etwas, was mich leer fühlen lässt. Wieso stehe ich auf, was soll das alles, schaffe ich das noch?“

Grünes Kärtchen, dynamisch - Marie: „Die anderen Lebenssäulen geben mir Kraft, durch sie fühle ich mich lebendig, der Löwe in mir ist stark, er gibt mir Sicherheit mitzureden, zu arbeiten, trotz allem bin ich stark.“

Fazit

Für die Jugendliche Marie ergeben sich aus der Symbolarbeit folgende Schritte:

Marie möchte ihrer Mutter berichten, wie wohl sie sich mittlerweile in ihrer Beziehung zu ihr fühlt und über ihren Stolz darauf, was sie gemeinsam geschafft haben.

Des Weiteren möchte sie an den Belastungen arbeiten, welche die vielen Termine mit sich bringen aber auch an ihrer inneren Leere und ihrem Gefühl kraftlos zu sein.

Siehe https://marjorie-wiki.de/wiki/Die_f%C3%BCnf_S%C3%A4ulen_der_Identit%C3%A4t

Hilarion Petzold(Hrsg.): Methoden des therapeutischen Umgangs mit Symbolen und Symbolisierungsprozessen. Überlegungen zu Kernqualitäten des Menschenwesens [Vortrag auf dem 7. Deutschen Symposium für Kunsttherapie, 27-30. November 1988], Fritz Perls Akademie, Hückeswagen 1988).

Schneider Wilfried (2019): Wenn Worte fehlen – Symbole als Dolmetscher, ein Praxisbuch für Therapie, Beratung, Begleitung von Teams und Pädagogik. Innsbruck: Studien Verlag, Seite 14-22

Die Arbeit mit der Zukunftsstraße

Cornelia Fuchs, D-Kusterdingen-Immenhausen

Hinführung

Vor ungefähr acht Monaten habe ich mit einem stationär untergebrachten Klienten in meiner Einrichtung mit der Lebensstraße gearbeitet. Die Lebensstraße ist eine Methode aus der psychologischen Symbolarbeit. Zu diesem Zeitpunkt ging es für den Klienten in dieser gut einstündigen Einheit darum, sich auf die Suche nach Erinnerungen und Erlebnissen zu begeben, die in seinem bisherigen Lebensweg eine Rolle gespielt, und somit zur Entwicklung bestimmter Denk- und Reaktionsmuster geführt haben.

Folgende Fragestellungen hatten wir für die Weiterarbeit in Einzelgesprächen notiert: „**Was ist das Problem?**“, „**Was soll anders sein?**“. Im Verlauf der Gespräche konnte der Klient für sich ausdrücken, was anders werden müsse, und auch die damit in Verbindung stehenden Probleme benennen. Somit hatte er einen weiteren Schritt gemacht und war inzwischen bei den Fragestellungen nach dem „Wie“ angekommen. Nämlich „**Wie soll es sein?**“ und „**Wie komme ich dahin?**“. Es ging nun also darum genauer zu formulieren wie die Ziele, und auch wie die konkreten Handlungsschritte zum Erreichen dieser Ziele aussehen und umgesetzt werden können.

Zur Vorbereitung der Beendigung des stationären Aufenthalts schien es mir nun ein geeignetes Angebot für den Klienten zu sein, analog zur Lebensstraße, eine Zukunftsstraße zu legen. Aus meiner Sicht musste es nun darum gehen daran zu arbeiten, wie die im geschützten Rahmen und vorgegebener Struktur der Einrichtung gefundenen Lösungen und Werkzeuge nach der Entlassung erinnert und beibehalten werden können. **Zur Vertiefung der beiden Leitfragen verständigte ich mich mit dem Klienten auf folgende Themen:**

- Realitätsprüfung/Standortbestimmung: Hat der Klient jetzt für sich eine Perspektive, ein Ziel, welches auch Motivationsfaktor sein kann für weitere aktive Gestaltung der Lebensbereiche Bildung und Teilhabe?
- Standortbestimmung: Was braucht es an weiterführender Unterstützung?
- Planung: Konkretisierung zur Erledigung von Aufgaben

In der Vorbereitung auf die Arbeitseinheit gab ich ihm die Aufgabe zu überlegen, für welchen Zeitraum er die Zukunftsstraße legen möchte.



Material

Wilfried Schneider: Symbolkoffer 4, 120 Symbole, Wochenstraßenkarten Mo – Fr (rot), Sa + So (grün) je 5 Sets, 1-4. Lebensjahrkarte aus der Lebensstraße (für 4 Monate)

Wer weiß schon, was die Zukunft bringt...? Es empfiehlt sich bei dieser Arbeit den Gefühlsstern, als auch Dickes - Dünnes Eis bereit zu haben.

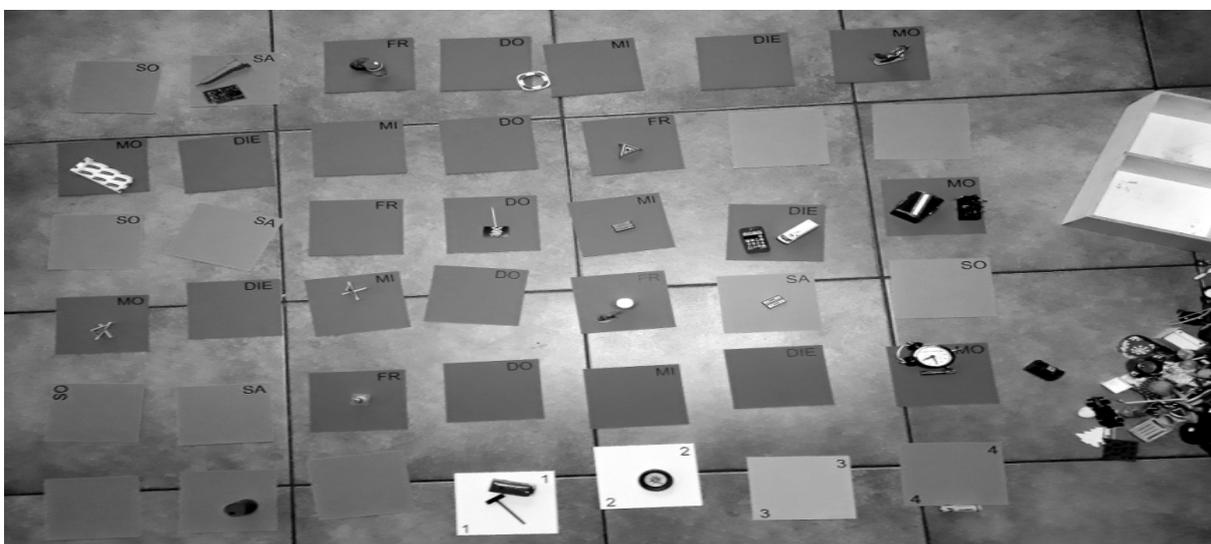
Durchführung

Zum Einsatz kam bei der **Durchführung der Zukunftsstraße ebenfalls der Symbolkoffer 4**, mit dem bei der Lebensstraße gearbeitet wird. Ich ließ ihn den Kasten mit den Symbolen selbst herausholen, den er auch gleich neben sich auf dem Boden ausbreitete. Es war ihm wichtig, sich die nun beginnenden letzten fünf Wochen plus drei Tage seines Aufenthalts und dann noch die vier Monate nach der Entlassung anzusehen. Weitere Zeiträume wollte er nicht betrachten.

Ich gab ihm die fünf Sets an Wochenstraßenkarten plus drei Tageskarten und nahm als Monatskarten die ersten vier, mit Zahlen beschriebenen, Lebensjahrkarten aus der Lebensstraße. Außerdem überreichte ich ihm seine 21. Lebensjahrkarte aus der Lebensstraße mit der Frage ob er noch wisse, welches Symbol er in der Lebensstraße auf diese Karte gestellt hatte. Er konnte sich sofort an den mit Schwert und Schild bewaffneten Ritter in der silberfarbenen Eisenrüstung erinnern. Das Schwert zeigte hoch erhoben nach vorne zum Horizont, das Schild war vor dem Körper des Ritters. Seine Worte waren in der Lebensstraße in Richtung Zukunft gerichtet, und der Ritter sprach die ihm von dem Klienten gegebenen Worte „**da geht es lang, aber ich weiß nicht wie**“.

Nach diesen Worten übergab ich meinem Klienten die Wochen- und Monatskarten. Ich erklärte, wie bei der Lebensstraße, dass er auch in dieser Arbeit auf die einzelnen Wochentage und vier Monatskarten Symbole stellen sollte, anhand derer er anschließend erzählen könne, wofür diese stehen, was sie für ihn bedeuten, welche Handlungsschritte sie symbolisieren, oder auch welche Gefühle hier zum Beispiel an einem bestimmten Tag, vor einem absehbaren Ereignis, oder in einem Zeitraum, vorherrschen. Ich vereinbarte mit ihm, dass er erneut 15 Minuten Zeit habe die Symbole auf die Karten zu stellen, und ich in dieser Zeit wieder das Zimmer verlassen würde, damit er für sich allein und ungestört arbeiten könne. Anschließend würden wir uns dann circa 45 Minuten Zeit nehmen und gemeinsam über die Arbeit sprechen. Ich versicherte mich, dass er keine weiteren Fragen hatte und verließ den Raum.

Als ich nach den 15 Minuten in den Raum zurückkam, sah ich eine auf dem Boden liegende Zukunftsstraße, die als quadratischer Block, wie ein Monatskalender, aufgebaut war. Die oberste Reihe war die erste Woche. Die Woche begann hier vom rechten Rand mit dem Montag, und endete am linken Rand mit der Karte vom Sonntag. Die zweite Reihe war so gelegt, dass sie links mit dem Montag begann und rechts mit dem Sonntag endete. Die dritte Reihe war wieder entgegengesetzt gelegt. Dasselbe wiederholte sich in den weiteren Reihen. Auf einigen der Wochenkarten lagen keine Symbole.



Wie bei der Lebensstraße würdigte ich zunächst seine Arbeit. Auch hier erklärte ich schrittweise die Vorgehensweise, nämlich, dass er seine Zukunftsstraße der Reihe nach, Tag für Tag, durchgehen und dabei benennen solle, wofür die auf den Karten positionierten Symbole stehen. Ich erklärte ihm, dass ich ihn während der Vorstellung seiner Arbeit beobachten, ihn wahrnehmen, d.h. auf Sprechgeschwindigkeit, Tonlage, Mimik, Gestik und Pausen achten würde, um ihm im Anschluss meine Wahrnehmungen mitzuteilen. Ebenso würde ich ihm meine Gedanken mitteilen, über das, was er mir über seine Symbole erzählt.

Die Techniken „Wahrnehmung“ und „Laut Denken“

Um dem Klienten eine weitere Vertiefung/Reflexion seiner Arbeit und den damit verbundenen Gedanken und Gefühlen zu ermöglichen, hatte ich ihm nach der Vorstellung seiner Straße also meine **Wahrnehmung** gespiegelt. Diese Rückmeldung beinhaltete das, was ich als die beobachtende Person an einzelnen Stellen wahrgenommen hatte. Ich hatte für mich aus der Ausbildung verinnerlicht, dass es an dieser Stelle sehr wichtig ist, **keine Beurteilungen oder Bewertungen** einfließen zu lassen. Denn so hat der Klient die Möglichkeit zuzuhören, ohne sich schützen oder rechtfertigen zu müssen. Er sollte vielmehr für sich nachspüren können, ob oder was es bei ihm auslöst, wenn er das Gehörte für sich innerlich wiederholt. Als ich ihm rückmeldete, dass er bei seinen Ausführungen zu einem Symbol die Arme verschränkt habe, antwortete er „Aha, bei diesem Symbol habe ich die Arme verschränkt“. Und in diesem Zusammenhang sagte er dann im Weiteren, dass er tatsächlich gerade darüber nachdenke, ob diese Verhaltensweise, die im außen sichtbar war, eine Reaktion sein könne, wie er sich im Innen fühle, welche Gefühle er mit dem Symbol verbinde.

Bei der hier beschriebenen Arbeit mit dem Klienten folgte die Technik „**Laut Denken**“. Diese Technik war meinem Klienten bereits aus der Lebensstraße vertraut. Ohne mit ihm direkten Augenkontakt aufzunehmen und indem ich über ihn, nicht in der direkten Ansprache, gesprochen habe, teilte ich ihm zunächst lediglich meine Gedanken mit, die mir während der Beobachtung seiner Handlungen in den Sinn kamen. So sagte ich z.B.: „Die Anordnung der Zukunftsstraße wirkt auf den ersten Blick geordnet, die Karten sind in gleichem Abstand gelegt. Es gibt keine großen Zwischenräume, es gibt Richtungswechsel, er verrutscht beim Erklären der Symbole in eine andere Woche. Es wirkt auf mich, als ob er sich orientieren muss, wo es jetzt weiter geht.“. Dies ermöglichte ihm als gerade agierende Person zuzuhören, sich dabei aber weiter auf seine Arbeit konzentrieren zu können.

Wichtig hierbei war mir wieder, keine Zuschreibungen zu machen. Vielmehr fragte ich den Klienten, nach dem ich meine „Wahrnehmungen“ ausgesprochen hatte und auch meine Hypothesen beim „Laut Denken“ formuliert hatte, ob etwas von dem eben Benannten zugetroffen hatte oder nicht, was angenehm oder unangenehm für ihn war. Mit solchen und weiteren Fragen wollte ich meinem Klienten zwar Hinweise und Impulse geben, dabei aber immer die Selbstbestimmung und Kontrolle bei ihm lassen. **Denn der Klient selbst ist der Experte seines Lebens.**

Spielarten

In der Arbeit mit der Zukunftsstraße begann der Klient mit dem Symbol seiner letzten Lebensjahrkarte aus seiner Lebensstraße und stellte es auf den Montag, den ersten Tag seiner Zukunftsstraße. Es war der mit Schwert und Schild bewaffnete Ritter in der silberfarbenen Eisenrüstung. Hier bot sich aus meiner Sicht die Möglichkeit, den Klienten aus der Innensicht des Ritters antworten zu lassen.

Ich fragte ihn „Wofür steht das Schild, wofür steht das Schwert, wofür steht die Rüstung?“, und weiter „Ich sehe, dass der Ritter das erste Symbol der Zukunftsstraße ist. Ich frage mich, „**Was denkt** der Ritter? **Was fühlt** der Ritter, **wie handelt** er?“ Hilfreich war auch dem Klienten vorzuschlagen, sich in Augenhöhe mit dem Ritter zu begeben, sich also auf den Boden zu legen und ihn zu fragen, was der Ritter sieht, wie weit der Ritter sieht, welche Elemente von der Zukunftsstraße der Ritter sehen kann. Und weiter, ob der Ritter etwas tun muss, und wenn ja, was, um die nächste Woche (besser) sehen zu können, wenn ihm das wichtig erscheint.

Ich machte dem Klienten auch den Vorschlag, den Ritter an die Seite eines Symbols zu stellen. Als er das ausgeführt hatte fragte ich ihn, ob sich dadurch etwas für den Ritter verändert hätte, und wenn, wie es sich verändert hatte, was nun anders sei. **Wichtig war** mir hierbei darauf zu achten, **dass der Klient selbst die Symbole umstellte**. Ich habe mir aber auch die Erlaubnis eingeholt, ein Symbol umzustellen, welches ich dann nach der Intervention wieder an den ursprünglichen Platz zurückgestellt habe. Ich habe in diesem Setting stark darauf geachtet die Vorgabe einzuhalten, dass der Klient immer derjenige sein soll, der darüber bestimmt, wie die Dinge dargestellt oder aufgebaut worden sind. **Denn es war seine von ihm gestaltete Bühne**.

In der letzten Phase der Arbeit habe ich den Klienten gebeten noch einmal, am Anfang seiner gelegten Zukunftsstraße beginnend, mit seinen Augen, wie mit dem Fokus einer Kamera und im eigenen Tempo, auf jede einzelne Zukunftskarte zu blicken. Ich erklärte ihm hierzu, dass dies ihm nochmal die Möglichkeit gibt, die gefundenen Symbole einzusammeln und damit eventuell auch sichtbar zu machen: „**Da geht es lang, und es gibt auch Vorstellungen, wie**“. Um später einen Rückblick auf die gelegte Szenerie zu ermöglichen, hatte der Klient noch eine letzte wichtige Aufgabe zu erfüllen. Diese bestand darin, noch ein Protokoll von seiner Zukunftsstraße anzufertigen. Der Klient nutzte hierfür die Kamera seines Smartphones um die Anordnung der Karten und Symbole für sich festzuhalten.

Die abschließende Handlung bestand nun darin, dass der Klient die Symbole und Karten seiner Zukunftsstraße selbst wieder zurück in den Koffer einräumen sollte. Denn der Klient hatte bei dieser Arbeit von Anfang an **eigenverantwortlich mit den Symbolen**, die ihn mit seinem Leben und seinen Gefühlen in Berührung gebracht haben, gearbeitet. Und so sollte diese Einheit nun ebenso von ihm in Eigenverantwortung abgeschlossen werden. Ich hatte ihm deshalb auch gesagt, dass ich aus dem Raum gehen und ihn darum bitten würde, mir den Koffer ins Büro zu bringen, wenn er fertig wäre.

Von der Zukunfts- zur Planungsstraße

Die noch zur Verfügung stehende Zeit in der Einrichtung bot sich aus meiner Sicht dafür an, die in den Zeiteinheiten der Zukunftsstraße gelegten Symbole herauszugreifen, und deren Inhalte weiter zu konkretisieren. Mit Hilfe des, am Ende der Zukunftsstraße erstellten, **Fotoprotokolls**, konnte der Klient zum Beispiel eine Woche zusammen mit dem darauf gestellten Symbol in den Fokus nehmen. Wir konnten diese somit gezielt mit bestimmten Fragestellungen verknüpfen. Hierdurch wurde die **Zukunftsstraße weiterentwickelt zu einer Planungsstraße**. Der Klient hatte sich für das Symbol des Werkzeugkastens entschieden, den er auf der Zukunftsstraße platziert hatte. Auf meine Frage, ob er mit einem Aussagesatz ausdrücken könne wofür der Werkzeugkasten stehe, sagte er: „Bei Allem, woran ich gerade arbeite, weiter vorwärts zu kommen“. Natürlich interessierte mich, welche Punkte oder Aufgaben er mit „Allem“, „vorwärtskommen“ und „wohin“ meinte. Deshalb fragte ich ihn, was denn konkret in dem Werkzeugkasten sei, **wie** er vorwärts kommen würde, und **wann** er **was genau** dafür tun würde, um vorwärts zu kommen. In dem wir den **Weg der Konkretisierung** stringent weiter verfolgten, war es ihm auch möglich weitere Symbole für gewonnene Erkenntnisse und Vorhaben zu

stellen. An einer Stelle verharrten wir, um mit Hilfe der Übung **Dickes Eis - Dünnes Eis** eine Selbstklärung darüber herbeizuführen, welche Dinge in seinem Werkzeugkasten hilfreich sind, und mit denen er sicher umgehen kann, und bei welchen Aufgabenstellungen er noch unsicher im Umgang mit dem erforderlichen Werkzeug ist, und sich eher auf dünnem Eis bewegt.

Nach Abschluss dieser Einheit war das Ende unseres gemeinsamen Weges erreicht, an dessen Anfang die erste große Aufgabe stand sich gegenseitig zu vertrauen und wertzuschätzen, damit die Bereitschaft zu experimentieren und sich aufeinander einzulassen wachsen konnte.

„Wer bin ich“? - Eine Intervention zum Thema Identität.

Maria Ahrenholz, D-Hamburg

Worum geht es: Durch die Intervention „Wer bin ich“, setzt sich der Klient mit seiner Identität auseinander. Es geht um die Bewusstmachung der eigenen Stärken und Schwächen, und ggf. die Veränderung der Schwächen, die der Klient als belastend wahrnimmt. Durch die Intervention wird der Klient mit dessen Selbst- und Fremdwahrnehmung konfrontiert.

Aufbau und Ablauf: Für diese Intervention werden ein Flipchart sowie drei Marker in den Farben Schwarz, Rot und Grün benötigt. Der Klient bekommt die Aufgabe

- Freunde,
- Verwandte,
- Arbeitskollegen und
- Bekannte aus seinem Umfeld

zu kontaktieren, und diese zu bitten ihm mitzuteilen, welche angenehmen und unangenehmen **Eigenschaften und/oder Gefühle** sie bei ihm wahrnehmen. Jede dieser Personen soll ihm jeweils 3-5 angenehme und unangenehme Eigenschaften/Gefühle mitteilen. Anschließend hat der Klient die Aufgabe, alle genannten Eigenschaften und Gefühle auf kleine Zettel zu schreiben und zur nächsten Therapiestunde wieder mitzubringen. In der darauffolgenden Therapiestunde setzt sich der Klient auf einen Stuhl mit dem Blick auf das Flipchart gerichtet. Mit dem schwarzen Marker wird jetzt der Umriss eines menschlichen Körpers aufgemalt, sodass das Flipchart gut ausgefüllt ist, aber noch etwas Platz an den Rändern bleibt. Das Zeichnen kann sowohl der Klient als auch der Therapeut übernehmen. Der Klient entscheidet, wer von beiden das übernimmt. Als nächstes wird der Klient vom Therapeuten gebeten, ihm einen Zettel anzureichen, dessen Beschriftung dann vom Therapeuten vorgelesen wird.

In der Rolle des Therapeuten ist es dabei wichtig eine Verbindung zum Klienten aufzubauen. Dies kann er tun, indem er beispielsweise Augenkontakt mit dem Klienten aufnimmt, beim Annehmen des Zettels die Finger des Klienten berührt. Das dient dessen Entspannung und der Herstellung einer Vertrautheit dem Therapeuten gegenüber. Die Aufgabe des Klienten ist dann, das vorgelesene Wort auf sich wirken zu lassen und in sich hineinzufühlen, wo genau in seinem Körper er diese Eigenschaft oder dieses Gefühl wahrnimmt.

Diesen wahrgenommenen Teil des Körpers nennt der Klient dem Therapeuten. Dieser klebt den Zettel auf dem gemalten Körperumriss genau dort auf, wo es für den Klienten stimmig ist. Oft handelt es sich dabei um **Millimeterarbeit**, da Klienten die Zettel genau an der Stelle platzieren wollen, wo sie das Gefühl oder diese Eigenschaft in sich wahrnehmen. Dieser Prozess wiederholt sich, bis alle mitgebrachten Zettel aufgebraucht sind. Wenn der Klient etwas davon nicht zuordnen kann, bzw. sich nicht sicher ist, wo er das Geschriebene im eigenen Körper wahrnimmt, kommt dieser Zettel auf den Parkplatz. Der **Parkplatz** wird als einfaches Viereck mit einem „P“ rechts oben auf dem Flipchart aufgemalt. Auf dem Parkplatz dürfen **maximal drei** Zettel kleben. Wenn alle Zettel untergebracht sind, kommt der Therapeut auf den Parkplatz zurück und fragt noch mal nach, ob der Klient die dortigen jetzt zuordnen kann. Wenn dies nicht der Fall ist, bleiben sie dort. Als nächstes wird sich das fertige Bild angeschaut.

Was fällt dem Klienten auf? **Wo** auf dem aufgemalten Körper haben sich die meisten Zettel angesammelt? Jetzt nimmt der Therapeut den **grünen und roten Marker** in die Hand und

lässt den Klienten entscheiden, ob die jeweilige Eigenschaft für ihn angenehm oder eher unangenehm ist. Der Klient entscheidet dabei auch, welche der beiden Farbe für die angenehmen und welche für die unangenehmen Eigenschaften steht. Diese werden dann entsprechend markiert und aufgeschrieben. Oft ist es auch so, dass eine Eigenschaft, ein Gefühl, beide Seiten hat, also angenehm und unangenehm sein kann. Dann kann das Wort auch mit zwei Farben gekennzeichnet werden. Darauffolgend entscheidet der Klient, welche drei Eigenschaften ihn am meisten stören. Diese werden nach ihrer **Priorität** geordnet notiert. Das Ziel für die weiteren Therapiestunden ist an diesen Eigenschaften zu arbeiten.

Selbsterfahrung mit der Intervention: Im folgenden Abschnitt werde ich über meine eigene Erfahrung mit dieser Intervention berichten.

Mir persönlich hat diese Intervention sehr gut gefallen. Vor allem war es für mich interessant, ein Feedback von Menschen aus meinem Umfeld zu bekommen, und dadurch mit meinen eigenen Stärken und Schwächen konfrontiert zu werden. Ebenfalls interessant zu sehen war, wie viele Eigenschaften sich wiederholten, da mehrere Menschen das Gleiche sagten. Das hat mir die Möglichkeit gegeben mein **Selbstbild** mit dem **Fremdbild** dieser Menschen zu vergleichen, und in meinem Fall festzustellen, dass ich mir meiner Stärken und Schwächen schon gut bewusst bin. Mich hat das Feedback gleichzeitig auch stark zum Nachdenken angeregt, und ich war in der Zeit sehr viel mit mir beschäftigt. Ich habe regelrecht gespürt, wie es in mir arbeitet. Vor allem die unangenehmen Eigenschaften und Gefühle, die mir gespiegelt wurden, haben mich emotional werden lassen. Ich denke das liegt daran, dass ich gemerkt habe, wie sehr ich mir manchmal selbst im Weg stehe. Das war meiner Erfahrung nach sehr schmerzvoll. Zudem habe ich automatisch versucht zu reflektieren, woher diese unangenehmen Eigenschaften und Gefühle kommen, wie diese entstanden sind. Da ich mich mit meiner Geschichte schon etwas auseinandergesetzt habe, war es nicht allzu schwer die Antworten auf diese Fragen zu finden. Auch das habe ich als sehr schmerzvoll empfunden. Während der Intervention habe ich die Erfahrung gemacht, dass es mir nicht so leicht fiel, die vorgelesenen Eigenschaften in meinem Körper wahrzunehmen und zu spüren. Wenn ich sie dann aber gespürt habe, war es deutlich, und mir war wichtig, dass diese auf dem Flip Chart auch genau an der Stelle befestigt werden, wo sie in mir zuhause sind. Mich hat diese Intervention auch Tage danach noch sehr beschäftigt.

Fazit:

Ich denke, dass die Intervention „Wer bin ich“ Klienten helfen kann, sich wirklich mit ihrer eigenen Identität auseinanderzusetzen. Sie ist eine sehr gute Übung, sich seines Selbstbildes bewusst zu werden aber auch zu erfahren, wie Andere einen wahrnehmen und damit ein realistischeres Bild von sich zu bekommen. Ebenso ist es eine sehr gute Übung, um den eigenen Körper wahrzunehmen und zu spüren. Ich denke, dass Klienten durch diese Intervention bewusster wird, welche Stärken sie selbst bereits besitzen. Auch, welche Ihnen von anderen zugeschrieben werden, was ein positives Selbstbild stärkt. Doch auch, welches ihre Schwächen sind, und wie sie mit Hilfe des Therapeuten an diesen arbeiten können. Diese Intervention kann sicher auch ein guter Einstieg in die Biographiearbeit sein.

Ausführlich sind die einzelnen Schritte beschrieben in dem Buch Wilfried Schneider (Hrsg.): Wenn Worte fehlen - Symbole als Dolmetscher – Ein Praxisbuch für Therapie, Beratung, Begleitung von Teams und Beratung, 364 Seiten, StudienVerlag, Innsbruck 2019, Seite 142-144

Klassenbuch und Pralinen

Christian Fehr, A-Sulz

Intervention ‚Klassenbuch‘

Ein Klassenbuch hat die Funktion Aufzeichnungen zu den Namen der Schüler und Schülerinnen zu machen, die verschiedenen Unterrichtsfächer (Stundenplan) anzuführen, die Termine für Schularbeiten und Tests sowie Anmerkungen zu den Unterrichtsstunden festzuhalten, und besondere Vorkommnisse zu den einzelnen Schülerinnen und Schülern zu notieren (Eintragungen ins Klassenbuch). Das ist die rein sachliche Erklärung eines Klassenbuchs, das nach den verschiedenen Unterrichtsgesetzen unverändert in den Schulen verwendet wird. Ein Klassenbuch ist somit mit **Verbindlichkeit**, mit **Bewertung** und den übergeordneten Themen **Lernen und Pädagogik** verbunden. Auf der emotionalen Seite werden durch das Klassenbuch eigene Erfahrungen und Erlebnisse in Erinnerung gerufen und lösen damit sehr **unterschiedliche Emotionen und Gefühle** aus, welche uns auch nach Beendigung unserer Schullaufbahn bis in die Gegenwart begleiten.

Das Klassenbuch kann daher **als Symbol** verwendet werden, um diese ganz unterschiedlichen und **individuellen Erfahrungen, Bewertungen und Haltungen** sowohl auf sachlicher wie auch auf emotionaler Ebene sicht- und spürbar werden zu lassen und zu reflektieren. Angewendet werden kann das Klassenbuch im Einzel-, Gruppen- oder im Teamsetting.

Das Klassenbuch ist bei vielen Personen aufgrund eigener Erfahrungen **eher negativ besetzt**, da im Klassenbuch von den Lehrpersonen auch Verfehlungen, oder ein nicht toleriertes Verhalten, eingetragen werden. Trotzdem hat ein Klassenbuch auch positive Seiten, welche bei der Reflexion der eigenen Haltung nachgefragt werden können: Was ist der **Vorteil** des (**vorgeblichen**) **Nachteils**, bzw. was sind die positiven Seiten des Klassenbuchs?

Das Klassenbuch kann gut mit anderen Therapiematerialien kombiniert verwendet werden. Mit dem **Gefühlsstern**⁹ können die verschiedenen Gefühle sehr schnell abgefragt, benannt und in weiterer Folge differenziert werden. In der Arbeit mit Gruppen oder Teams werden durch den Einsatz des Gefühlssterns in kurzer Zeit die unterschiedlichen Gefühle der Teilnehmer sichtbar und es kann eine gemeinsame Sprache gefunden werden.

Mit den **Symbolen aus der Symbolkiste vom Therapiekoffer 4**¹⁰ kann sehr gut weitergearbeitet werden. Die Klientinnen und Klienten werden aufgefordert, eigene Symbole für die oben genannten Themen wie Verbindlichkeit, Bewertung, oder die eigene pädagogische Haltung, zu finden oder zu ergänzen.

Die Karten **„Programmänderung“ – Lösung aus alten Mustern**¹¹ unterstützen, unangenehme Gefühle und wiederholende Kettenreaktionen aufzudecken und zu erkennen. Durch eine Veränderung der eigenen Bewertung und Haltung können alte Muster aufgelöst und verändert werden.

⁹ **Wilfried Schneider (Hrsg.)**, Wenn Worte fehlen – Symbole als Dolmetscher, ein Praxisbuch für Therapie, Beratung, Begleitung von Teams und Pädagogik, 2019, Seite StudienVerlag Innsbruck, S. 112

¹⁰ a.a.O., Seite 66

¹¹ <https://www.psychologische-symbolarbeit.de/Therapiekarten/>

Material: Ein festes, gebundenes Klassenbuch mit der gut erkennbaren Aufschrift ‚Klassenbuch‘ (erhältlich z.B. im Forum Verlag). Der feste Einband eignet sich zum Beschriften mit einem abwischbaren Stift, oder für die Beschriftung mit einer durchsichtigen Klebefolie, welche erst aufgebracht und anschließend problemlos wieder entfernt werden kann.

Intervention ‚Pralinen‘

Pralinen sind im Vergleich zum Klassenbuch überwiegend positiv besetzt. Diese Einschätzung ist subjektiv, aber bewusst gewählt, da sie als Ausgangsbasis für eine weitere und tiefer gehende Auseinandersetzung verwendet werden können. Mit Pralinen kann beispielsweise niemand Anerkennung und Liebe bekommen, diese Ebene ist tiefer und eine mit der weitergearbeitet werden kann. Auch die Frage nach der anderen Seite, dem Nachteil des (vermeintlichen) Vorteils und den negativen Seiten der Pralinen bietet sich an.

Material: Zu empfehlen sind handgefertigte Konditorpralinen ohne Alkoholzusatz.

Pralinen und Klassenbuch

Die Kombination der Interventionen ‚Pralinen‘ und ‚Klassenbuch‘ können als entgegengesetzte Pole verwendet werden, wie Belohnung und Bestrafung oder „Zuckerbrot und Peitsche“. Interessant und aufschlussreich ist die Haltung zu diesen Materialien bei den Beratenden, und deren Bedeutung für sie selbst, wie auch für deren Klientinnen und Klienten oder anderen wichtigen Systempartnern. Auch im Familienkontext können die unterschiedlichen Haltungen und Bedeutungen abgefragt werden.

Anwendungsbeispiel 1: Reflexion der pädagogischen Haltung (Eltern/pädagogisches Team, Sozialarbeiter in Schulen, Lehrpersonen usw.)

Das Klassenbuch und die Pralinschachtel liegen auf dem Boden. Beide Gegenstände stehen als Symbol für eine pädagogische Haltung. Ziel der Übung ist es, die eigene pädagogische Haltung zu reflektieren.

Schritt 1: Klassenbuch als Symbol - wofür?

Das Klassenbuch liegt in der Mitte des Stuhlkreises.

- Welche Gedanken, Bilder und Erfahrungen zum Klassenbuch tauchen auf?
Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer werden aufgefordert ihre Gedanken, Bilder und Erfahrungen zu artikulieren.
- Welche Gefühle spürst du bei den Bildern und Gedanken, die sich melden?
Was geht in dir vor, wenn du dich an die Schulzeit erinnerst, als der Lehrer oder die Lehrerin einen Eintrag ins Klassenbuch gemacht hat?
Mit dem Gefühlsstern werden alle Gefühle abgefragt
- Das Klassenbuch steht als Symbol wofür?
Für welche pädagogische Haltung steht das Klassenbuch?
Nochmals Abfrage der Gefühle in der Runde.

Pralinen als Symbol - wofür? Nun liegt die Pralinschachtel in der Mitte des Stuhlkreises.

- Welche Gedanken, Bilder und Erfahrungen zu den Pralinen tauchen auf?
Kurze Schilderung der Gedanken und Bilder, die sich gemeldet haben.
- Anschließend werde alle aufgefordert, sich eine Praline auszusuchen und sie zu essen.
Welche Gefühle spürst du, wenn du die Praline genießt?
Was geht in dir vor (denken, fühlen, empfinden), wenn du belohnt wirst?
Nachfragerunde mit dem Gefühlsstern.

- Die Pralinen stehen als Symbol wofür?
Für welche pädagogische Haltung stehen die Pralinen?
Nochmals Abfrage in der Runde.

Schritt 2: Aufstellung im Raum

Das Klassenbuch wird auf eine Seite des Raumes gelegt. Es dient als Symbol für die pädagogischen Haltungen, welche im Schritt 1 genannt wurden. Auf der anderen Seite des Raumes liegt die Pralinschachtel, mit den ebenfalls vorher geäußerten pädagogischen Haltungen. Alle werden nun gebeten, nach einer entsprechenden Aufforderung, sich gleichzeitig zwischen diesen beiden Polen im Raum zu positionieren. Anschließend frage ich nach, aus welchem Grund sie sich auf genau diesen Punkt gestellt haben. Bei einem pädagogischen Team einer Wohngruppe für Kinder und Jugendliche können beispielsweise folgende Fragen gestellt werden:

- Wo positioniere ich mich mit meiner pädagogischen Haltung?
- Welche pädagogische Haltung vertritt meine Einrichtung?
- Wie würden unsere Kids unsere Haltung einschätzen?
- Wie würden die Eltern unserer Kids unsere Haltung einschätzen?
- Welche pädagogische Haltung haben unsere Systempartner?
- Wie würden die Systempartner unsere pädagogische Haltung einschätzen?

Durch die Aufstellung im Raum werden auf einen Blick die verschiedenen Wertungen und Einschätzungen im Team, bei Klienten und Systempartnern als Selbst- und als Fremdbild sichtbar.

Schritt 3: Was ist der Nachteil des Vorteils und was ist der Vorteil des Nachteils?

Auf dem Flip-Chart stehen bereits folgende Fragen:

- Was ist der Nachteil des Vorteils?
- Was ist der Vorteil des Nachteils?

Überwiegend wird das Klassenbuch mit negativen Gefühlen assoziiert und den Pralinen werden gute Gefühle zugeordnet. Der Vorteil liegt also offenbar bei den Pralinen und der Nachteil beim Klassenbuch. Da wir als Pädagogen, auch aus eigener Erfahrung, beide Haltungen in ausgeprägter Form erlebt haben, lohnt es sich noch etwas genauer hinzuschauen und beide Seiten zu betrachten. Nach dieser kurzen Einleitung werden der Gruppe/dem Team die beiden Fragen gestellt:

- Was ist der Vorteil bzw. was sind die positiven Aspekte des Klassenbuchs?
- Was ist der Nachteil bzw. was sind die negativen Seiten der Pralinen?

Die Antworten werden kurz abgefragt und nicht weiter notiert, sondern sollen dabei helfen, sich auf den nächsten Schritt vorzubereiten.

Schritt 4: Nutzbarmachen des Klassenbuchs und der Pralinen

Aufteilung in zwei Gruppen, die **Klassenbuchgruppe** und die **Pralinengruppe**.

Die Klassenbuchgruppe erhält folgende Fragen:

- Wie bewerten wir unsere Klientinnen und Klienten?
- Was wird wie bewertet? Was wird wo und wie eingetragen oder dokumentiert?
- Welche Kultur und Haltung haben wir zu „Fehlern“ oder Fehlverhalten?
- Wie bewerten wir uns gegenseitig?

Die Pralinengruppe erhält folgende Fragen:

- Wie belohnen wir unsere Klientinnen und Klienten?
- Was und wer wird belohnt?
- Wie belohnen wir uns im Team?

Die Antworten werden auf Moderationskarten oder auf dem Flip-Chart notiert und anschließend in der Großgruppe präsentiert.

Sammeln von Ideen

Nach der Präsentation der Ergebnisse werden auf einem Flip-Chart die Ideen für das Klassenbuch mit den folgenden Fragen gesammelt:

- Wie können wir das Klassenbuch für unsere Klientinnen und Klienten nutzbar machen?
- Wie können wir das Klassenbuch für unser Team nutzbar machen?
- Was soll eingetragen werden? Wie können wir ein positives Lernklima unterstützen?

Anschließend folgt das Sammeln der Ideen für Pralinen auf die Fragen:

- Wie können wir Pralinen oder andere Belohnungen für unsere Klientinnen und Klienten in der Praxis nutzen und umsetzen?
- Wie können wir Pralinen für unser Team nutzbar machen?

Schritt 5: Abschluss - Aufstellung im Raum

Wie in Schritt 2 folgt eine abschließende Aufstellung zwischen Klassenbuch und Pralinen.

- Wo würde ich mich jetzt mit meiner pädagogischen Haltung hinstellen?
- Kurz die Nachfrage: Wo stehe ich? Was hat sich ggf. verändert?

Auftrag an das Team

Abschließend erhält das Team den Auftrag bis zum nächsten Treffen ein gemeinsames und passendes Symbol für die pädagogische Haltung des Teams mitzubringen.

Anwendungsbeispiel 2: Zwischenbilanz oder Abschluss einer Beratung, Supervision, Therapie, Ausbildung usw.

Der Einband des Klassenbuches wird mit einem Stift mit dem Namen der Gruppe, des Teams, der beratenden Person und der Zeitdauer der bisherigen Zusammenarbeit beschriftet. Im Folgenden ein Beispiel einer Supervisionsgruppe von ehrenamtlichen Mitarbeiterinnen im Sozialbereich.

Schritt 1: Einleitung

Als Einleitung wird folgende Geschichte erzählt: „Wir haben als Supervisor und Supervisanden schon einige Wochen, Monate oder Jahre einen gemeinsamen Weg zurückgelegt. In diesem Klassenbuch sind die wichtigsten Ereignisse unseres gemeinsamen Weges eingetragen und schriftlich vermerkt worden. Das Besondere an diesem Klassenbuch ist der Umstand, dass nicht der Supervisor die wichtigsten Ereignisse eingetragen und bewertet hat, sondern die Supervisanden selbst.“

Schritt 2: Wichtige Ereignisse des gemeinsamen Weges

Auf Flip-Chart oder Papier sind die Themen und Fragen vorbereitet und notiert worden. Angenommen, ihr habt nach jeder Supervision die wichtigsten Ereignisse im Klassenbuch zu folgenden Themenbereichen eingetragen:

Wir als Gruppe

- Was waren die wichtigsten Ereignisse in Bezug auf unser soziales Gefüge in der Gruppe?
- Wie sind wir mit unseren Unterschieden, den verschiedenen Ausbildungen, mit unseren persönlichen Eigenheiten umgegangen?

Ich, als (ehrenamtliche/r) Mitarbeiter oder Mitarbeiterin

- Welche besonderen Erfahrungen in Bezug auf meine persönliche Entwicklung habe ich gemacht?
- Wofür und für wen lohnt es sich einen positiven Beitrag zu leisten?

Reflexion meiner und unserer Tätigkeit, Fachlichkeit

- Was waren die wichtigsten Highlights bei unseren Einsätzen? Was lief besonders gut?
- Was lief weniger gut? Was möchte ich, möchten wir in Zukunft anders machen?

Reflexion des Beratungsprozesses

- Welche Themen konnten gut bearbeitet werden?
- Was habe ich durch den Austausch, die Reflexion, die Supervision gelernt?
- Was hätte ich mir noch gewünscht? Was hat gefehlt?

Die Gruppenmitglieder werden nun aufgefordert, ihre fiktiven Eintragungen auf Moderationskarten zu notieren und anschließend in der Gruppe zu präsentieren.

Schritt 3: Präsentation der Aufzeichnungen

Die Gruppenmitglieder präsentieren anschließend ihre fiktiven Eintragungen. Nach Abschluss der Präsentation werden die Moderationskarten in das Klassenbuch gelegt und der Gruppensprecherin feierlich übergeben.

Schritt 4: Auswahl eines Symbols

Es folgt die Aufforderung sich ein Symbol für folgende Frage auszusuchen:

Was nehme ich an Unerledigtem, an Anregungen und an neuen Ressourcen mit?

Für die Auswahl steht die Symbolkiste des Therapiekoffers 4 bereit. Reihum erläutern die Teilnehmer ihre ausgewählten Symbole, die sie als Geschenk zum Abschluss des gemeinsamen Weges mitnehmen können.

Schritt 5: Abschluss mit Pralinen

Die Pralinen liegen in der Mitte des Stuhlkreises auf dem Fußboden. Folgende Frage soll abschließend beantwortet werden: „Worauf kann ich, können wir stolz sein?“

Wer eine Antwort für sich gefunden hat, sucht sich eine Praline aus und teilt sie der Gruppe mit: „Ich bin stolz auf und belohne mich mit dieser köstlichen Praline.“

Anmerkung Wilfried Schneider:

Nicht alle Generationen sind mit dem Klassenbuch vertraut. Wen es dennoch reizt mit diesem Mittel zu arbeiten, kann sich in diesem Fall eine Alternative zum Klassenbuch einfallen lassen.

Mithilfe der Inseln der Gefühle Lebensziele definieren und umsetzen

Iris Tappeiner, A-Hard

Zielgruppe: Die folgenden Interventionen sind geeignet für

- ⇒ Personen, die bei der Zielerreichung Schwierigkeiten mit der Umsetzung konkreter Schritte haben.
- ⇒ Personen, mit zu vielen oder unrealistischen Zielen, welche sie dadurch nicht verwirklichen.
- ⇒ Die Intervention kann auch zur Zielklärung genutzt werden.

Anschließend sollen konkrete Handlungsschritte abgeleitet und in der Folge auch umgesetzt werden.

Materialien ¹²:

- ⇒ Therapiekoffer 3 ¹³ – Rückseite der Inseln der Gefühle (blaues Tuch, Kreiden oder abwischbare Kreidestifte)
- ⇒ Symbole zur Zieldefinition (Klient/Klientin kann ein Symbol selbst mitbringen oder aus dem Therapiekoffer auswählen – es können auch mehrere Symbole verwendet werden, die Anzahl sollte jedoch übersichtlich bleiben)
- ⇒ Stoffbeutel mit „Dickes Eis – dünnes Eis“ ¹⁴ (es empfiehlt sich 2 Beutel bereit zu halten)

Aufgabenstellung: Festlegen des **Ziels** oder der **Ziele**, also wie heißt das Ziel oder wie heißen die Ziele, die der Klient/die Klientin erreichen will? **Anmerkung: in der Praxis hat sich gezeigt, dass oftmals mehrere Ziele als Teilziele für ein großes Ziel stehen.**

Welches **Symbol** steht für das Ziel bzw. welche **Symbole** stehen für die Ziele? Symbole sind insofern hilfreich, da sie das Ziel oder die Ziele „greifbar“ und sichtbar machen und im Alltag leichter in Erinnerung zu rufen sind. Fällt es Personen schwer konkrete Ziele zu nennen, kann es hilfreich sein zu fragen, woran sie denn erkennen werden, dass das Ziel erreicht ist.

Anschließend werden die **Materialien** und der **Ablauf** erklärt: Das blaue Tuch dient als Rahmen und Eingrenzung der Ziele mit den dazugehörigen Eigenschaften. Die Rückseiten der Inseln sind beschreibbar mit Eigenschaften, die mit dem Ziel in Verbindung stehen. Die Holz- und Plastikklötzchen („Dickes Eis - Dünnes Eis“) werden erst später verwendet und bleiben vorerst im Stoffbeutel.

Durchführung: Der Klient/die Klientin wird gebeten das blaue Tuch auszulegen und das Ziel (Symbol) darauf zu platzieren. Der Klient/die Klientin überlegt, welche Eigenschaften es aus seiner/ihrer Sicht braucht, um dieses Ziel zu erreichen und schreibt diese auf die Rückseite einer Insel (mit Kreide oder den entsprechenden Kreidestiften). Die Frage dazu kann lauten: „Welche Eigenschaften braucht es, um das Ziel zu erreichen?“ oder „Welche Eigenschaften sind notwendig, damit dein Ziel erreicht wird?“.

¹² Alle hier verwendeten Materialien basieren auf der von Wilfried Schneider entwickelten Symbolarbeit.

¹³ siehe <https://www.psychologische-symbolarbeit.de/Therapiekoffer-3/>

¹⁴ siehe Erklärvideo „Dickes Eis – dünnes Eis“ <https://www.psychologische-symbolarbeit.de/Videos/>



Pro Insel wird eine Eigenschaft definiert – wie viele Inseln genutzt werden, entscheidet der Klient/die Klientin. Anschließend platziert er/sie diese Eigenschaft auf dem blauen Tuch (siehe Beispielfoto einer Klientin).

Der Klient/die Klientin erhält dafür eine Zeitvorgabe von **15-20 Minuten** und macht diese Arbeit in Abwesenheit des Anleiters/der Anleiterin ¹⁵.

Nach der vorgegebenen Zeit kommt der Anleiter/die Anleiterin zum Klienten/zur Klientin und seiner/ihrer dargelegten Arbeit. Ist der Klient/die Klientin noch nicht fertig, kann gemeinsam eine Zeitzugabe von 5-10 Minuten vereinbart werden.

Details zum erarbeiteten Bild

Der Klient/die Klientin sitzt dem Anleiter/der Anleiterin gegenüber und erklärt seine Arbeit.

So sind auch Mimik und Gestik wahrnehmbar. Ist der Klient/die Klientin fertig mit der Erläuterung, können **Verständnisfragen** gestellt werden. Im Bedarfsfall ist es möglich dem Klienten/der Klientin Rückmeldung über wahrgenommene Mimik und Gestik bei bestimmten Inhalten zu geben und daran weiterzuarbeiten.

Anschließend fragt der Anleiter/die Anleiterin, wie ausgeprägt der Klient/die Klientin die jeweilige Eigenschaft bei sich wahrnimmt? Dabei kommen die Klötzchen „**Dickes Eis – Dünnes Eis**“ zum Einsatz. Der Klient/die Klientin soll einschätzen, wie ausgeprägt die Eigenschaft bei sich ist. Jede Eigenschaft wird vom Klienten/von der Klientin zugeordnet. (Anmerkung¹⁶: Holzklötzchen = sehr ausgeprägt; milchiges Klötzchen = die Eigenschaft ist vorhanden, könnte aber noch gesteigert werden; durchsichtiges Klötzchen = die Eigenschaft ist wenig ausgeprägt).

Der Klient/die Klientin legt nun das entsprechende Klötzchen auf die jeweilige Eigenschaft und bespricht die vorgenommene **Bewertung** mit dem Anleiter/der Anleiterin. Dabei ist es wenig relevant mit welchem „Eis“ begonnen wird. Wichtiger ist die Frage, „Reicht dir die Eigenschaft in dieser Ausprägung um dein Ziel zu erreichen, oder solltest du mehr, oder weniger davon haben?“

Sind alle Eigenschaftsinsel bewertet, geht es um das genauere Betrachten der Eigenschaften. Ausgeprägte Eigenschaften sind in der Regel nicht so intensiv zu beleuchten, wie die beiden

¹⁵ Anmerkung: Manchmal kommt die Frage auf, ob auch negative Eigenschaften erlaubt sind – die Bewertung der Eigenschaften ist in diesem Stadium der Arbeit nicht notwendig. Wenn der Klient/die Klientin die Eigenschaft als relevant einschätzt, soll er/sie diese auf einer Insel notieren.

¹⁶ Siehe Wilfried Schneider (Hrsg.) in Wenn Worte fehlen – Symbole als Dolmetscher. Ein Praxisbuch für Therapie, Beratung, Begleitung von Teams und Pädagogik, Studien Verlag, 2019, Seite 252 (Beitrag von Brigitta Griebel und Mara Suhren-Geipel)

anderen Kategorien, außer sie werden als zu intensiv wahrgenommen und sind dadurch für die Zielerreichung hinderlich. In diesem Fall sollte erarbeitet werden, wie diese Eigenschaft verringert werden kann.

Der Klient/die Klientin entscheidet, welche weniger ausgeprägte Eigenschaft er/sie zuerst betrachten möchte und erklärt nochmals, welche Eigenschaft es ist, und ob sie verstärkt werden soll. Wenn ja, dann wird gefragt, ob der Klient/die Klientin eine Idee hat, wie er/sie das machen kann, was er/sie konkret tun kann, damit das Klötzchen „dicker“ und somit die Eigenschaft stärker wird. Für jeden konkreten Schritt kann ein weiteres „Dickes Eis-Dünnes Eis“ daraufgelegt werden. Dies wird – je nach Zeit und Erschöpfungsgrad des Klienten/der Klientin – mit allen gleich ausgeprägten Eigenschaften durchgeführt (z.B. beginnt man mit den Inseln mit durchsichtigen Klötzchen). Ist der Klient/die Klientin erschöpft, kann in einer nächsten Beratungssitzung weitergearbeitet werden.

Umsetzungsvereinbarung: Für die **Verwirklichung der konkreten Handlungsschritte**¹⁷ ist es wichtig, dass man sich mit dem Klienten/der Klientin einigt, bis wann die besprochenen Schritte umgesetzt werden. Zum Beispiel kann es vorkommen, dass die Klientin immer wieder „vergisst“ Pausen zu machen und dadurch ständig erschöpft ist, was sie ändern möchte. Im Gespräch fällt ihr ein, dass sie sich bewusst tägliche Pausen im Kalender oder am Handy eintragen kann, und in dieser Zeit das Telefon ausschaltet und an die frische Luft geht, oder entspannt ein Buch liest.

In weiteren Gesprächen ist es möglich zu reflektieren, inwieweit die Umsetzung gelungen ist, was schwierig war, und welche weiteren (neuen) Handlungsschritte ausprobiert werden können. Als Umsetzungshilfe bzw. „Trigger“ kann der Klient/die Klientin sich das entsprechende Klötzchen bis zum nächsten Gespräch mitnehmen.

Bevor die Sitzung beendet wird, betrachtet der Klient/die Klientin das Bild von oben und allen Seiten. Welche Seite ist ihm/ihr am angenehmsten? Ein **bewusstes Wahrnehmen** der Arbeit kann den Weg zur Zielerreichung noch einmal verstärken, verdeutlichen oder besondere Hürden sichtbar machen.

Der Klient/die Klientin wird gebeten ein Foto seiner/ihrer Arbeit zu machen, sodass in den Folgegesprächen daran weitergearbeitet und das Bild wieder hergestellt werden kann. Evtl. kann sich im Laufe der Zeit auch die Zieldefinition verändern, oder muss angepasst werden.

¹⁷ *Anmerkung:* Bei dieser Übung macht es Sinn, wenn nach einer bestimmten Zeit (z.B. nach **2 - 3 Wochen**) Folgetermine vereinbart werden, um zu überprüfen, was in der Umsetzung funktioniert hat und was nicht, oder weniger gut. So können Handlungsschritte gegebenenfalls angepasst und Erfolge gefeiert werden. Evtl. kann sich im Laufe der Zeit auch die Zieldefinition verändern, oder muss angepasst werden.

Tea Time – Wahrnehmung von Zeit - Zeit als Intervention

Sonia Ben Romdhane, A-Nüviders

In der ambulanten Begleitung von Jugendlichen habe ich die Erfahrung gemacht, dass vielseitige Angebote hilfreich sein können, um mit Jugendlichen in Kontakt zu kommen und, um in Beziehung zu bleiben. In der Begleitung biete ich, aus diesem Wissen heraus, unterschiedliche Beratungssettings an, wie erlebnispädagogische Einheiten, Arbeit in der Peer Group, im Einzelgespräch, Arbeit mit dem Familiensystem und im klassischen Beratungskontext. Diese Intervention macht besonders viel Sinn im niederschweligen Bereich der Arbeit.

Im Einzelsetting beobachte ich, dass es Klienten manchmal schwer fällt ihre Themen einzubringen, sie diese aufschieben, nicht ansprechen, Nebenschauplätze eröffnen.

Daraus ergab sich die Idee, die Zeit, die sie verstreichen lassen, für sie konkret erlebbar zu machen. Die Tea Time Intervention kann für Klienten sehr hilfreich sein, die ihr Thema nicht ansprechen, die Vermeidungsverhalten zeigen und in der Beratung über alles reden, nur nicht über das Thema, das sie lösen möchten. Auch für solche Klienten ist sie gut geeignet, die in der Beratung eine längere Aufwärmphase braucht, welche viel Zeit in der Beratung verstreichen lassen, und erst in der letzten Minute schaffen ihr Anliegen anzusprechen.

Ablauf: Dem Klienten wird die Beobachtung mitgeteilt, dass er öfters zur Beratung kommt und kein Anliegen mitbringt. Oder aber, dass er über Andere spricht, kein eigenes Thema einbringt. Manchmal wird auch deutlich, dass eine Person drumherum redet, Dinge einbringt, die wenig Substanz haben. Als Berater kann ich jedenfalls wertschätzen, dass er sich die Zeit genommen hat, um zum Termin zu kommen. In der Funktion des Beraters kann ich die Hypothese aufstellen, dass es ihm wichtig sein muss, da er sich die Zeit genommen hat und den Weg zu mir zurückgelegt hat. Anschließend, kann der Berater die Übung „Tea Time“ schildern, den Ablauf und die Absicht.

Der Klient hat mithilfe der Übung Zeit sich seiner Motivation, seiner Absicht für das heutige Treffen klar zu werden. Durch die eigene Wahl des Tees, kann er anhand des gewählten Materials zeitlich variieren (1 min., 3 min., 5 min.). Abhängig von seiner Wahl bekommt er also unterschiedlich viel Zeit zur Verfügung gestellt.

Handlungsablauf der Übung: Der Klient bekommt die folgende Anweisung. „Bitte suche dir einen Tee aus dem kleinen Korb aus. Mit deiner Wahl entscheidest du dich für eine Zeit, die der Tee ziehen muss. (1 min., 3 min., 5 min.). Ich bringe derweilen das Wasser für den Tee zum Kochen. Bereite dir jetzt deinen Tee zu und achte mithilfe der Uhr darauf, dass du die Zeit genau einhältst. Wenn dein Tee fertig ist, kannst du den Teebeutel auf den kleinen Teller geben. Anschließend besprechen wir, wofür du die Zeit heute nutzen möchtest.“

Auf einem kleinen Teller, oder in einem kleinen Korb, bietet der Berater dem Klienten unterschiedliche Teesorten an. Alle Tees können entweder 1, 3 oder 5 min ziehen. Nachdem sich die Person für einen davon entschieden hat, erhitzt der Berater das Wasser in einem Wasserkocher. Der Berater bereitet den Tee zu. Er übergibt mit dem aufgebrühten Tee dem Klienten auch die Verantwortung die vorgegebene Zeit genau einzuhalten. Dazu stellt er ihm eine Uhr zur Verfügung. Der Berater/Therapeut wartet in der Zwischenzeit in Ruhe, bis der Klient seinen Tee ziehen hat lassen. Nachdem der Tee fertig ist, wird der Teebeutel auf einem kleinen, zur Verfügung gestellten Teller, abgelegt. Wenn der Klient die Zeit nicht einhält, kann der Berater auf sein Verhalten eingehen.

- Wofür ist es gut, dass du die Zeitangabe nicht einhältst?
- Kennst du das aus anderen Situationen in deinem Leben?
- Wofür kann dir die „Mehrzeit“ dienlich sein?
- Was wird eventuell verhindert, wenn du dich nicht an die Zeit hältst?
- Was nimmst du wahr? Beschreibe genau was du spürst, auch, in welchem Bereich deines Körpers.

Jetzt können die Erfahrungen, das Erlebte, gemeinsam besprochen werden.

- Welche Erfahrungen hat der Klient während der Teezeremonie gemacht?
- Welche Gedanken hat er sich gemacht?
- Welche Gefühle hat er wahrgenommen?
- Falls es der Person schwer fällt die Gefühle zu benennen, kann ihm eine kurze Körperübung angeboten werden. „Schließ für einen kurzen Moment deine Augen und spüre dem nach was du gerade wahrnimmst.“
- Wie hat er die Zeit als bestimmenden Faktor erlebt?
- War er zufrieden mit der Wahl seiner Zeit? Vielleicht hätte er sich mehr Zeit gewünscht? Wofür?
- Vielleicht hätte er gern schon vorher mit dem Gespräch begonnen? Hat ihn ein Gedanke überrascht?
- Wie schmeckt ihm der Tee? Bitter, süß, fad, intensiv?
- Wie wirkt sich der Tee bei ihm aus? Beruhigend, anregend?
- Kann der Geschmack, die Wirkung des Tees etwas mit seinem Thema zu tun haben?

Weiterführende Arbeit: Bringt er nun nach der Teezeremonie ein Thema ein? Der Berater hat die Beobachtung des „Aufschiebens“ angesprochen und mithilfe der Teezeremonie einen Zeitfaktor eingebracht. Macht der Klient die Erfahrung, dass er ein Thema für die Beratung hat, aber noch nicht einbringen möchte, kann mit dem Geheimniskästchen oder aber mit der Nuss weitergearbeitet werden. Beide Methoden sind dem Buch „Wenn Worte fehlen – Symbole als Dolmetscher“ entnommen. Die Beschreibung des Materials und die Anleitung zu den Übungen sind dort ausführlicher beschrieben. Eine kurze Beschreibung wird hier angeboten.

Geheimniskästchen: Wenn der Klient nach der Teezeremonie benennen kann, dass er ein Thema hat, das er noch nicht einbringen oder bearbeiten möchte, kann ihm angeboten werden, sein Thema in das Geheimniskästchen zu legen. Dazu wird er eingeladen sich sein Thema zu vergegenwärtigen und imaginär in das Geheimniskästchen zu geben.

Beschreibung: Das Geheimniskästchen ist ein kleines Kästchen mit Deckel, das außen mit Fell beklebt und innen schwarz angemalt ist. Der Klient kann es beim Berater sicher verwahren und zu einem späteren Zeitpunkt bearbeiten. Das Thema, ist mithilfe des Geheimniskästchens sicher, gleich der Aufbewahrung einem Tresor.

Nuss: Ebenso bietet sich die Nuss an, um das Thema, das noch nicht bearbeitet werden kann in Erinnerung zu behalten. Auch hier soll sich die Person ihr Thema vergegenwärtigen und mithilfe der Nuss mitnehmen. Der Klient bekommt die Aufgabe die Nuss in der Hosentasche, am Nachtkästchen, oder an einem anderen Ort, wo sie für ihn sichtbar bleibt, aufzubewahren.

Material:



Für die Arbeit werden unterschiedliche Teebeutel benötigt. Die Teebeutel können im Geschmack variieren, müssen aber jedenfalls von der Zeitangabe her unterschiedlich sein, also 1 min., 3 min., 5 min. im Wasser ziehen müssen.

Dafür wird die Beschriftung auf den Teebeuteln mit der entsprechenden Angabe überklebt. Es wird eine Tasse (pro Person), ein Wasserkocher, um den Tee zuzubereiten, und ein kleiner Teller für den verbrauchten Teebeutel benötigt.

Um auf die Zeit im Auge behalten zu können, muss eine Uhr bereitgestellt werden.

Anregungen habe ich entnommen:

Wilfried Schneider (Hrsg.): Wenn Worte fehlen - Symbole als Dolmetscher – Ein Praxisbuch für Therapie, Beratung, Begleitung von Teams und Beratung, 364 Seiten, StudienVerlag, Innsbruck 2019

Die Schuldenstraße... der Weg zum anderen Ufer

Christian Burtscher, A-Inzing

Diese Arbeit zeigt, wie die Lebensstraße (Koffer 4 Schneider Therapiekoffer) als Schuldenstraße genutzt werden kann.

Ziel der Beratung

Klientinnen und Klienten sollen fähig werden, das Verfahren und seine Voraussetzungen positiv zu bewältigen, „konkursreif“ werden. Das kann ein mühevoller Prozess sein, zumal Betroffene sich eine rasche Entschuldung herbeisehnen. Der Hinweis auf die Gefahr „neuer Schulden“ mündet oft in beschwörende Bekenntnisse, dass ihnen das sicher nie wieder passieren werde. **Ein Blick auf die Jahre der Verschuldung mit der „Schuldenstraße“ macht Verhaltensweisen sichtbar, die die „Konkursreife“ in Frage stellen**, ebenso wie deren Einbettung in das Lebensgefüge der Betroffenen. So wird es leichter, an diese Verhaltensweisen anzuknüpfen und eine Auseinandersetzung mit diesen und Änderungen in Gang zu bringen. Die „Schuldenstraße“ gleicht in ihrer Methodik der Lebens- und Planungsstraße.

Vorgeschichte des Prozesses

Frau W. ist 64 Jahre, Pensionistin, erwirbt als Taxifahrerin ein Nebeneinkommen und kämpft mit gesundheitlichen Beeinträchtigungen. Ihre Zahlungsunfähigkeit wurde durch den Wegfall des Nebeneinkommens während der Covid-Pandemie und durch eine Operation ausgelöst. Schon 20 Jahre zuvor war sie in Insolvenz geraten und hatte sich entschuldet, jedoch waren bald neue Schulden entstanden. Vor ca. 10 Jahren hatte sie eine Erbschaft gemacht, und eine Wohnung gekauft, sah sich aber bald gezwungen, diese zu verkaufen. Es blieb nichts übrig. Zu Beginn der Beratung hatte sie Schwierigkeiten mit ihrer „gepfändeten“ Pension durchzukommen. Dafür nannte sie „psycho-logische“ Gründe, sie macht schon lange Therapie und wird betreut. Laut Betreuerin kam die „ganze“ Wahrheit erst nach und nach ans Licht. Die Klientin war belastet, in Gesprächen rasch überfordert und äußerte die Befürchtung, in alte Verhaltensweisen zurückzufallen.

Beginn der Beratung

Zu Beginn der Beratung standen rechtliche Fragen im Vordergrund, die eine Verzögerung von einem Jahr bewirkten: 1) ob das KFZ gehalten werden kann; 2) die Erbschaft und der Kauf und Verkauf der Wohnung bei zeitnahen Exekutionen nährten Vermutungen des Gerichts über Vermögensverschleuderung; 3) anfangs wurde nur die Pension gepfändet, am Monatsende blieb der Klientin nichts über. Nach Insolvenzeröffnung wäre durch die Einbeziehung des Zusatzverdienstes 2/3 von diesem in die Insolvenzmasse geflossen, sie hätte ihre Kosten somit nicht mehr decken können. Es wurde zugewartet, um Zeit zu gewinnen. Es gelang der Klientin, ihre Ausgaben drastisch zu senken, unterstützt u.a. durch ihren Bruder, der gute Vorschläge einbrachte. Der höhere Abzug erfolgte später, noch vor Insolvenzeröffnung.

Die Termine waren belastend, die Klientin war angespannt, ihre Aufmerksamkeit verschattet. Oft meinte sie, es sei ihr zu viel. Einmal fand ich sie rauchend, in Tränen. Es dauerte, bis sie sich einer Problematik nähern konnte und verstand. Sie konnte sich oft nicht erinnern, oder erst nach und nach, und nur fragmentarisch, häufig fehlte der Überblick. Sie blieb aber entschlossen dran. Sie zweifelte, dass das Verfahren eröffnet werden würde.

In dieser Phase hatte ich die Idee eine Schuldenstraße zu legen: Es waren viele Fragen über ihr finanzielles Vorleben offengeblieben, auch, ob sie mit ihrem Einkommen auskäme. Ich erklärte ihr, dass dies eine Möglichkeit sei, sich ihrer Vergangenheit anders zu nähern und einiges neu zu sehen. Sie stimmte zu und wollte die Schuldenstraße über ihr ganzes Leben legen.

Legen der Schuldenstraße, erster Termin

Nach der Benennung des Themas, „Warum ich so gehandelt habe, wie ich gehandelt habe“, gab ich ihr 30 Minuten Zeit. Da stockte sie. Sie wisse nicht, was sie legen, welche Symbole sie nehmen solle, was sie tun müsse. Es gelang mir, sie zu entkrampfen und ihr zu vermitteln, dass sie nichts erreichen müsse, nur ihren Ideen, Impulsen, Bildern zu folgen brauche. Dennoch blieb sie erst gehemmt. Nach Zweifeln entschied ich zu assistieren: Durch Erzählen mit wenigen kurzen Orientierungsfragen, fand sie einen Weg zu den Symbolen und in die Aufstellung. Sie wurde ruhiger, lebendiger. Ihre Gehbehinderung machte sie langsam, es gab viele Pausen zwischen den Feldern. Wenn sie fallweise ausschweifte, führte ich sie vorsichtig auf den Fokus des Weitergehens zurück, zu den Symbolen und die Thematik; dies allenfalls nach kurzem gewähren lassen, da sie so Sicherheit gewann. Langsam entstand ein Flow, sie griff zu Symbolen, bevor sie ihre Gedanken benannte. Nach 35 Minuten signalisierte sie, dass sie aufhören wolle. Die Zeit war viel zu knapp um fertig zu werden. Ich entschied daher zu unterbrechen, und schloss mit kurzen Sachfragen, Wahrnehmungen und „lautem Denken“.

Sie hatte mit Schwerpunkt auf die Lebensjahre bis 27 gelegt. Die ersten Jahre: als Einzige von Drillingen eine knapp überlebte Frühgeburt. Geburt Karte 0: *Gewicht* (Überlebenskampf); Jahr 1: *Platine* (Intensivstation); Jahr 2: *Rettungsring* (ihr Überleben); die Kindheit: insgesamt eine lieb-, freud- und perspektivarmer Zeit voller Arbeit, Zwang, Gewalt, Demütigungen und Alkohol, Angst, Ohnmacht, Rückzug; 5: *Vier Affen* - Nichts hören, sehen, sprechen (kein richtiges Zuhause, Rückzug); 6: *Schussgerät* (des Vaters tätliche Angriffe mit Waffen auf die Mutter und Kinder); 7: *Krankenbett* (Krankenhausaufenthalt, hält sich am Arzt fest, will nicht wieder heim); 10: *Kinderbett* (Bruder, besser aufgewachsen); 12: *Zaun* (Gefangengehalten werden Zuhause in der Arbeit); 13: *Koffer* (Urlaub in Rimini); 14: *Schaf* („einfach dumm“); 15: *Alkoholflaschen* (entdeckt unter dem Bett der Mutter); 16: *schwarzes Schaf* (Aussage des Vaters „Du bist schiach [Tirolerisch für hässlich] und dumm für Drei [gemeint die Drillinge]), 17: *Spielutensil* (elterlich verhinderte Ausbildungsträume wie Friseurin, Tänzerin; Schlichten zwischen Eltern); 18: *Putzjetzen* (sie selbst); frühe Erwachsenenzeit: Jahr 19: *Leiter* („Abhauen“ von Zuhause zur Schwester); 21: *Geldscheine mit Regenbogenklammer* (sich etwas leisten können, viele schöne bunte Dinge vom ersten Gehalt); 22: „*Blitzer*“ (Fotographieausbildung); 24: *Kinderwagen* (Tochter); 26: *Sonne* (schöne Familienzeit); 27: *Kinderbett* (Sohn); 35: *Iglu* (Betteln beim Bürgermeister um eine Wohnung, Protestzelt); 36: *Würfel* (?); 39: *Kompass* (?); Späte Erwachsenenzeit: 46: *Akku* (Kraft aus); 58: *Sarg* (Suizidgedanken);

Legen der Schuldenstraße, zweiter Termin

Es zeigten sich dieselben Hindernisse, aber stärker. Sie fand keinen Einstieg, „Ich weiß nicht weiter, ich bin blockiert“. Der Versuch zu entkrampfen wirkte weniger. Doch entschied ich mich wieder, den Prozess nicht zu beenden, sondern über die Krücke des Erzählen-“Lassens“ und sanftes, leitendes, kommunikatives Begleiten die Klientin zu fokussieren.

Zuvor war die Arbeit an den Gerichtseingaben abgeschlossen worden. Angesichts der parallelen Arbeit an den bedrohlichen gerichtlichen Aufträgen und Vermutungen über ihr Vorleben war dies herausfordernd. Die Vermutungen konnten entkräftet werden. Sie hatte mich zuvor als streng beschrieben. Die Berater- und gerichtliche Vertreterrolle unterscheiden sich.

Bei der Vertretung sind Erwartungen des Außen viel stärker präsent, die Kommunikation ist mehr anweisend, kontrollierend, investigativ, konfrontativ. Dies löst oft Misstrauen oder Druck aus zu entsprechen, was das Vertrauensverhältnis und die Öffnung empfindlich stören kann. Mehr noch musste ich sie zeitlich orientieren. Aus der „Vertreterrolle“ gewonnenes Wissen war hilfreich, wobei ich dieses sehr sparsam einsetzte, um Eingriffe in ihren inneren Prozess möglichst zu vermeiden. Ich war mir des Rollenkonflikts bewusst, der nicht aufheb- aber balancierbar ist. Nichtsdestotrotz, es gelang ihr, in den Prozess zurückzufinden, langsam, stockend und angespannt, aber dennoch:

Frühe Erwachsenenzeit ab 30: Ringen um berufliche Etablierung, finanzielle Stabilität, Selbstwert, Familie; finanzielle Probleme, Scheidung, Jahr 32: *Kuh* (gemolken von Kindern, Einsamkeit); 35: *Iglu* (Betteln beim Bürgermeister um eine Wohnung, Protestzelt); 36: *Würfel* (?); 39: *Kompass* (?); *Spätere Erwachsenenzeit ab 40:* persönlicher, sozialer, finanzieller Kampf, Scheitern; 43: *Glitzerkette* (Schmuckkauf - sich etwas Gutes zu tun, „Wenn es andere nicht tun!“-) & *Sack* (Rechnungen); 44: *Haus* (Delogierung¹⁸, Abstiegsangst); 45: *Glühbirne* (viele verstanden: nur kaufen, was Mensch braucht [Insolvenz], redlich bleiben [Griff in die Ladenkasse, Entlassung]; Elternspruch: „Nur wer etwas hat, gilt etwas“); 46: *Akku* (Kraft aus); 51: *Feder* (Erleichterung, Entschuldung); 52: *Medaille* (geschafft, Entschuldung); 58: *Sarg* (Suizidgedanken); 60: *Ehebett* (Wunsch nach Partnerschaft); 61: *Bärchen* (Wunsch, nicht allein zu sein); 62: *Rettungsauto* (Bypass OP); 63: *Münzen* (?).

Da ich sah, dass sie ermüdete, suchte ich wieder den Abschluss in Sachfragen, Wahrnehmungen und „lautem Denken“, nun etwas ausführlicher. Ich ließ sie Schlüssel auf Felder legen, auf denen sich Verhalten zeigte, das zur Verschuldung geführt hatte. Sie platzierte die Schlüssel auf 21, 43, 44, und 52. Ich wollte die Klientin in die Vogelperspektive bringen.

Legen der Schuldenstraße, Vorüberlegungen zum dritten Termin

Danach folgte eine lange, unbeabsichtigte Pause. Termine scheiterten an Krankheiten oder Arztterminen. Bereits zuvor hatte ich die Schwierigkeiten zum Anlass genommen, Veränderungen anzudenken. Mit der Klientin **gleich an der Schuldenstraße weiter zu arbeiten, hatte ich verworfen. Ich befürchtete, dass sie in einer Überforderung münden würde**, die „sachlich“ nicht zu überwinden wäre. Unter dem Schlagwort „Störungen haben Vorrang¹⁹“, ist nicht die „Klientin“, sondern die Methode anzupassen. Ich richtete meine Aufmerksamkeit auf auslösende Faktoren und Bedingungen, um ihre Arbeitsfähigkeit zu verbessern.

Aufgrund von Beeinträchtigungen am Bewegungsapparat leidet die Klientin an Schmerzen sowie einer verminderten Herz- und Kreislaufleistung, sie muss Medikamente einnehmen. All das vermindert ihre Konzentrationsfähigkeit und Gedächtnisleistung. Ich reduzierte an den Tagen mit ihr meinen Termindruck, verminderte ihre effektive Arbeitszeit und unterteilte sie mit Pausen in kürzere Einheiten. Ich setzte auf wiederholtes Durchlaufen von Schritten als Erinnerungshilfe, und um Klarheit zu fördern.

Auffallend war von Anbeginn an das hohe Ausmaß ihrer emotionalen Belastung. Die Klientin war kognitiv oft verlangsamt und gehemmt, sah den Wald vor lauter Bäumen nicht. Was sie blockierte und unter Druck setzte, war mit starken Gefühlen verbunden. Da Felder

¹⁸ ausquartieren, hinauswerfen; umgangssprachlich: hinausschmeißen.

¹⁹ Cohn, R.C., Von der Psychoanalyse zur Themenzentrierten Interaktion, Stuttgart 1975, S. 122.

leer blieben, von denen ich wusste, dass hier wichtige Ereignisse für das Verständnis der Verschuldung lagen, vermutete ich früh, dass Abwehr eine Rolle spielte, sie manches vielleicht verdrängt, unterdrückt oder aus dem Zusammenhang isoliert hatte. Die Herausforderungen des Verfahrens und der Überlagerung der Rollen suchte ich wie beschrieben abzumildern.

All das legte die Arbeit am Gefühlsstern, mit Inseln der Gefühle oder Steinen nahe, um direkt an diese Widerstände heranzukommen. Die „Schuldenstraße“ sollte nicht verlassen, nur ein Umweg gegangen werden. Sie hatte mit Mut und Standfestigkeit viel sichtbar gemacht.

Legen der Schuldenstraße, dritter Termin

Als mich meine Klientin mit den Materialien am Gerichtseingang am Weg zum Raum sah, fragte sie, ob das alles für sie sei? Dann werde es ja wieder anstrengend, sie hoffe nicht zu viel, ich wisse ja, wie schnell sie überanstrengt sei. Ich musste schmunzeln.

Ich benannte die Symbole (ich hatte die Fotos), wir suchten sie heraus und bauten die Straße gemeinsam auf (wegen der Gehbehinderung und um Zeit zu sparen), und ich ließ die Klientin entspannt rückblickend sich erinnern. Anschließend stellte ich in ruhiger Atmosphäre noch einzelne Sachfragen, teilte ihr meine Wahrnehmungen mit: Dass sie beim ersten Termin erst gehemmt, dann lebendiger geworden war, aufrecht gestanden hatte, nur bei besonders schweren Ereignissen den Kopf gesenkt und mit verhaltener Stimme fortgefahren war, sonst meist mit kräftiger Stimme gesprochen hatte. Dass sie auch beim zweiten Termin aufrecht stand, aber öfter wie zusammengefallen wirkte, den Kopf und die Augen gesenkt oder nach hinten geneigt hatte, dabei die Augenbrauen zusammenkniff, und öfter steif und still geworden war.

Ich schritt zum „Laut-Denken²⁰“: Ich bezog mich auf ihren Lebenskampf als Leitthema, ihre Geburt (0), ihre Flucht von Zuhause (19), ihren Kampf um Beruf, Familie, Freude, Stabilität, Freude und Selbstwert (22, 25, 26, 27, 35, 44, 45, 51), angesichts ihrer schwierigen Kindheit Lieb-, Freud- und Perspektivlosigkeit, Abwertung, Geringschätzung, Sucht, Gewalt (5-18), und Parallelen in ihrem Scheitern bei und nach der Scheidung, Entlassung, Delogierung und Insolvenz (35, 44, 45), mit Erschöpfung und Depression als Folge (46, 58). Ich benannte UMGEGEHRT die Rolle des Geldes, sich Freuden zu kaufen, sich zu belohnen (21, 43), der Vergangenheit zu entkommen (21), Mängel auszugleichen (43); später dann das Bemühen, sich ein gutes, geordnetes Leben und Stabilität zu schaffen (44), auch im Außen darzustellen und „mitzuhalten“, den Selbstwert im Außen zu pushen, Zweifel zu übertünchen (45).

Mir war aufgefallen, dass viele unbesetzte Felder mit wichtigen Ereignissen für die Verschuldung in diesen Jahren lagen. Dies betraf u.a. die Zeit nach der ersten Insolvenz: neue Schulden und Exekutionen zeitnah mit der Erbschaft und dem Kauf und Verkauf der Wohnung, und die Schulden der aktuellen Insolvenz. Unter diesem Blickwinkel hatte sie offenbar wenig bewussten Zugang zu diesen Jahren. Einen großen finanziellen Aufwand hatte sie in gescheiterte Investitionen gesteckt: 1) die Mietkaufwohnung, aus der sie delogiert worden war, 2) das aus Mitteln der Erbschaft erworbene Haus, welches sie kurz darauf verkaufte, 3) das kreditfinanziert gekaufte Leasingauto, dessen Kredit die aktuelle Insolvenz ausgelöst hatte. Abschließend stellte ich ergänzende Fragen, in denen sich immer wieder das Muster des Nutzens „günstiger“ Möglichkeiten bei Außerachtlassen wichtiger, vorhersehbarer Faktoren zeigte (wie der Auszug der Kinder, Instandhaltungskosten, Veränderung des Einkommens).

²⁰ Tappeiner, E., Die Einführung für Klienten beim Legen ihrer Lebensstraße, in: Schneider, W., (Hrsg.), Wenn Worte fehlen – Symbole als Dolmetscher, Innsbruck 2019, S. 80

Ich ließ das wirken, und bat sie, auf die Felder Anker zu legen, auf welchen sie für den Umgang mit Geld wichtige Erfahrungen gemacht hatte: 43, 45, 60. Ich wollte diese Umstände in ihr Bewusstsein holen, auch für die kommenden Arbeitsschritte.

Nach einer Pause machte ich einen Übergang. Ich bat die Klientin, sich auf ihre jetzige Situation zu fokussieren, kurz vor der Insolvenzeröffnung, und fragte mit dem Gefühlsstern²¹ ihre Gefühle ab. Sie benannte Angst, die Angst vor Verwirrung, und in alte Verhaltensweisen zu verfallen; Ärger auf sich selbst, sich immer wieder in diese Situationen zu bringen; Depression, mit einem Seufzer und gesenktem Kopf ohne weitere Erklärung; Glück, dass sie dies lange nicht mehr empfunden habe, nur mehr Zuhause sitze; Zufriedenheit ein wenig; Gelassenheit in einem gewissen Rahmen; Liebe war da; und Scham, dass sie versagt habe im Leben, sie verstummte mit starrem Blick. Ob das Versagen ihr ganzes Leben betreffe, fragte ich. Nein sagte sie, auf die Kinder habe sie gut geschaut, die hätten sich gut entwickelt. Schuld empfinde sie wenig, Wut auf die Mutter, die sie immer fertiggemacht und abgewertet habe. **Das Gewicht, und die „Art“ wie diese Gefühle jetzt wirkten, wurde mir schlagartig klar.**

Da ich ihre starke Präsenz wahrnahm und enorme Bewegung spürte, entschied ich mich dazu, mitten hinein zu gehen und ließ sie die Inseln der Gefühle²² ins Meer legen. Sie legte Scham, links unten, in der Mitte die Angst links oben und die Furcht rechts oben, das Schiffchen zwischen diese beiden gerichtet; rechts weiter weg Befürchtung und Stolz. Dann geschah Interessantes: Sie hatte die Depression in der Hand, überlegte, legte sie beiseite, ebenso die Freude, aber beide abseits der anderen, ungebrauchten, Inseln.

Ich fragte nach der Scham, wie groß diese sei. Die habe sie lange begleitet. Sie dachte nach. Nun wüssten alle davon und hätten kein Problem damit. Diese sei nun viel kleiner geworden, v.a. seit sie das nicht mehr verstecke. Im Gegenteil, ihr Bruder helfe ihr, sie hätten sich ganz neu begegnen können. Sie lächelte. Ich fragte nach der Angst. Da denke sie daran, dass sie immer in die Scheiße geraten sei, sobald sie gemeint habe, es geschafft zu haben. Sie spüre die Unsicherheit im ganzen Körper. Sie wisse nicht, was komme, sie könne sich nicht mehr erinnern, was wir erarbeitet hätten. Und wann endlich etwas weiterginge, fragte sie. Ich wies auf ihre Vorarbeiten in der Beratung hin, fragte sie, ob sie nun auskomme mit ihrem Einkommen, auch nach den nun höheren Abzügen. Ohne Probleme, meinte sie.

Wovor sie konkret Angst habe? Sie konnte nichts Konkretes benennen. Ich machte auf die baldige Eröffnung aufmerksam (die 2 Tage später erfolgte). Ich nahm die Boje und fragte, ob diese Angst für sie negativ oder positiv sei. Ich war überrascht, als sie sagte, beides. Positiv, weil sie so aufpasse, dass sie nicht wieder in Altes hineinrutsche. Ich fragte weiter, was ihr helfe, gegen die Angst anzukommen, und ließ sie mit Kreide Ideen auf die Hinterseite schreiben: 1) andere Meinungen einholen, 2) überlegt und 3) v.a. früher [1]. Sie sprach über ihren Bruder, wie gut ihr das HIER tue, dass sie reden, sich auseinandersetzen könne. Dann hielt sie inne und sagte, „Da haben sich jetzt Knoten gelöst, da sind Steine gefallen,“ und atmete tief, es war ein immens intensiver Moment. Wir fuhren fort. Die Furcht sei dasselbe wie die Angst. Die Befürchtung, dass sie aufpassen müsse, und der Stolz, wenn sie es dann geschafft habe.

Ich fragte nun nach der Depression, was mit der sei. Sie sagte nein, „Die lege ich nicht.“ Wie eine Entscheidung, dachte ich bei mir, ich ließ es bewusst stehen. „Und die Freude?“ „Später

²¹ Schneider, W., Der Gefühlsstern, in Schneider, W., (Hrsg.), ebd., Innsbruck 2019, S. 112ff

²² Schneider, W., Inseln der Gefühle, Eigenschaften, Ziele und Boje, in Schneider, W., (Hrsg.), ebd., Innsbruck 2019, S. 115ff

dann“, sagte sie. „Irgendwie ist sie doch im Raum“, und deutete auf die entsprechende Insel. „Verdient sie nicht doch einen Platz?“ „Ganz an den Rand, wenn es vorbei ist“, meinte sie. Ich provozierte, was alles vorbei sein müsse, dass sie sich freuen dürfe. Sie lachte. Mir fiel der von ihren Eltern geprägte Satz ein, „Nur wer etwas habe, zähle etwas“, ob der richtig sei? Sie sagte, nein. Ich fragte, „Spielt er noch eine Rolle?“ „Ja, schon“, räumte sie ein, wie erwischt, und lachte. Ich schlug ihr vor, dass es vielleicht Zeit wäre, sich von manchem zu trennen. Sie seufzte. Ich fragte weiter nach dem Stolz, was sie jetzt schon erreicht habe. Sie nannte die Kinder. Ich erinnerte sie an die Aufnahme der Beratung, ihre Vorarbeiten mit ihrem Bruder, ihr Stehvermögen, sie stimmte zu, sichtbar bewegt. Dann fragte ich sie, ob sie für die Freude und den Stolz nicht einen anderen Platz zu suchen wolle. Sie zog kurzerhand den Stolz in die Mitte und die Freude rechts heran und drehte das Schiffchen zur Freude, und sagte, „Den Stolz im Rücken, auf die Freude zu“. Es war fulminant.

Abschließend fragte ich eindringlich, „Was wollen Sie ändern?“ Es kam sogleich, sie wolle wieder Freude empfinden, Dinge mit Herzblut tun, Begeisterung empfinden, und... nicht mehr arbeiten zu müssen. Ich vereinbarte mit ihr im Anschluss zuhause 1) mindestens drei Ideen aufzuschreiben, um die Freude zurückzuholen, und 2) aufzuschreiben, was sie bei drei alten Investitionen hätte anders machen können, um weiterarbeiten zu können.

Das Eis war gebrochen, ich hatte nicht so rasch damit gerechnet. Sie konnte nun weiterarbeiten. Viel Nebulöses hatte sich verzogen, viel Schwere war abgefallen. Es fand eine Woche später ein weiterer Termin statt. Sie legte ohne Hilfe die Straße in die Zukunft, und sie begann, die Themen zu fixieren und daran zu arbeiten, u.a. an der Freude.

Eigenschaften über die Nutzung von Schwemmhölzern entdecken Den Eigenschaften auf der Spur

Isabella Abler, A-Wolfurt

Kurzbeschreibung der Arbeit

In der Arbeit geht es darum, die eigenen Eigenschaften und Wesensmerkmale mit einfachen Materialien sichtbar zu machen.

Betrachtet man Schwemmhholz, so sieht man durchaus schnell darin Figuren. Nutzt man diese mit einem therapeutischen Auftrag, kann der Klient in dem einen oder anderen Holz Eigenschaften und die damit verbundenen Gefühle erkennen, die auf ihn zutreffen. So kann dieses Material genutzt werden, um einen leichteren Zugang zu sich selbst zu finden. Wichtig ist es, dass das Material in ausreichender Menge zur Verfügung steht. Schwemmhölzer, die anderenorts auch Treibholz genannt werden, können im Bedarfsfall, wenn man sie selbst nicht oder nicht in ausreichender Menge zur Verfügung hat, auch im Internet bestellt werden.²³

Material:



²³ Quelle: <https://www.nadeco.de/treibholz-natur-1kg-ca-12-16cm-gross->

[dekoholz_3929_4305?ReferrerID=7&ReferrerID=12&gclid=EAlalQobChMlo6n6gbq8_AIVFax3Ch0STgvJ](https://www.nadeco.de/treibholz-natur-1kg-ca-12-16cm-gross-dekoholz_3929_4305?ReferrerID=7&ReferrerID=12&gclid=EAlalQobChMlo6n6gbq8_AIVFax3Ch0STgvJ)

EAQYBCABEgIONPD_BwE online eingesehen am 10.01.23

- Eine Platte mit Kreidefolie dient als Untergrund (Tafel ca. 50x70 cm), auf der mit Kreide geschrieben werden kann. Den einzelnen Hölzern können Namen geben werden.
- Kreiden
- Ein Stamm oder dickerer Ast (z. B. 25cm hoch), welcher gestellt oder gelegt werden kann. Dieser soll die Person im Umriss darstellen.
- ca. 40 Schwemmhölzer, um Eigenschaften darzustellen (verschiedene Formen, Längen, Größen)

Arbeitsschritte

Hausaufgabe: Die Klienten sammeln als Hausaufgabe ihre Eigenschaften und Wesensmerkmale (zum Beispiel: stur, eitel, hilfsbereit und vieles mehr) und bringen diese als Notizen mit.

Hierfür kann man sowohl selbst zugeschriebene Eigenschaften erfassen als auch Personen im nahen Umfeld (Freunde/Verwandte/Partner) dazu befragen. **Also Fremdbild und Selbstbild.** Es sollten zwischen 5 und max. 15 Eigenschaften sein. Falls mehr Informationen gesammelt werden, sollte der Klient diese auf 15 Ausgewählte reduzieren.

Material erklären: Der Klient soll zuerst die Platte als Untergrund/Arbeitsplatte auslegen, anschließend soll darauf der Stamm als ICH gelegt oder gestellt werden. Die Schwemmhölzer können dann je nach Form und Größe für ihn passend dazugelegt werden. Der Klient soll sich für jede mitgebrachte Eigenschaft das passende Schwemmholz dazu aussuchen und dieses auf der Arbeitsfläche platzieren. Es ist nicht wichtig welches Schwemmholz dafür ausgesucht wird, und in welchem Abstand sie zueinander sind. Für den, der die Arbeit macht, ist es immer stimmig.

Im nächsten Arbeitsschritt soll der Klient die einzelnen Hölzer mit Kreide beschriften/benennen. Wichtig ist dabei, dass der Klient arbeitet, und der Therapeut in der Rolle des Beobachters bleibt.

Arbeitsanleitung für den Therapeuten: Während der Arbeit sollen die Klienten ihre Natur/Wesensart mit den dazugehörigen Eigenschaften legen und beschriften. Die Fragen sind:

- Wie bin ich?
- Was gehört alles zu mir?

Es wird mit dem Klienten ein kurzer Zeitrahmen vereinbart, in der er die Aufgabenstellung (stellen, legen und beschriften) erledigt. In diesem Schritt sollte der Therapeut den Klienten allein lassen, da die Anwesenheit den Arbeitsfluss des Klienten und sein Bild beeinflusst. Der Klient soll während dieses Vorgangs nicht sprechen oder erklären.

Der Therapeut setzt sich hernach als interessierte Person dazu. Es ist gut sich bewusst zu sein, dass die Perspektive auf das Bild einen Einfluss hat. Wichtig ist, dass der Therapeut eine gute Sicht auf den Klienten hat, um ihn wahr zu nehmen. Nun erklärt der Klient sein Bild. Der Therapeut hört aufmerksam zu und nimmt den Klienten wahr:
Wie, Wer, Was, Wann, Wo?

Anschließend werden Sachfragen gestellt, wenn Eigenschaften nicht verstanden wurden. **Wichtig: Keine Interpretationen, keine Hypothesen.** Wenn alle Sachfragen gestellt wurden, schildert der Therapeut seine Wahrnehmung. Der Klient soll einfach zuhören, Gesagtes nicht kommentieren.

Der Klient soll die Eigenschaften in, für ihn **angenehme** und **unangenehme**, auslösende Gefühle einteilen. Hierfür kann der Gefühlsstern²⁴ herangezogen werden. Daraus ergeben sich bereits die Themen für die weitere Therapie. Wo sind Widerstände? Was passt zu mir? Wo habe ich Veränderungsbedarf? Was darf sein und soll bleiben? Welchen Nutzen habe ich davon? Was muss oder kann noch ausgebaut werden? Was brauche ich eventuell noch zusätzlich? Braucht es Veränderung oder bin ich zufrieden?

Der Klient unterstreicht die Eigenschaften, an denen gearbeitet werden soll. Es wird gemeinsam geklärt, welche Schritte nötig sind um weiterzuarbeiten. Was ist der erste Schritt? Dies sind Fragen, die auftauchen, und Teil der Stunde werden können. Zum Abschluss soll der Klient ein Foto von seinem Bild (Protokoll) machen, um damit weiterzuarbeiten. So könnte diese Sitzung enden.

Fallbeispiel:

Ich arbeite mit einer 39jährigen Alkoholikerin, die zusätzlich eine Essstörung hat. Ihr Thema ist seit längerer Zeit ihr schwaches Selbstwertgefühl, mit der Bitte dieses zu stärken, oder mit ihren Worten: "Du sollst mir helfen, mich selbst zu finden".

Auf meine Fragen wer, wie, was bist du, kommen kaum Antworten. Wir vereinbaren, dass ich sie beim Finden unterstütze. Ich gebe ihr die Hausübung mit, sich Gedanken über ihre Eigenschaften zu machen und andere danach zu befragen. Sie schreibt diese Eigenschaften auf und bringt diese zur nächsten Sitzung mit.

Wie vereinbart, kommt sie mit der Hausübung in die nächste Sitzung. Sie bringt einen Zettel mit, auf dem sie Eigenschaften notiert hat. Da sie nicht alle selbst gefunden hat, habe sie ihre Schwester, ihre Mama, ihren Freund und ihre Freundin gefragt. Ich gebe ihr die Materialien und erkläre ihr die Arbeitsschritte: Die Tafel hinlegen, den Stamm legen oder stellen wo er für sie stimmig ist, das Schwemholz zuordnen und legen, sowie die Hölzer mit Kreide beschriften. Nachdem sie alles verstanden ist, verlasse ich den Raum.

Als ich zurückkomme, berichtet sie zuerst, wie schwierig es für sie war, die Eigenschaften zu legen. Wir starten trotzdem. Sie beginnt mit den für sie schwierigen Eigenschaften. Diese liegen fast am Rande ihres Bildes. Natürlich sind auch für sie sehr positiv bewertete Wesensmerkmale dabei. Zum Beispiel: verlässlich, kollegial, freundlich und vieles mehr.

In unserer Arbeit wird für sie sichtbar, welche Themen ihr immer wieder begegnen. Sie erkennt für sich, dass unangenehme Eigenschaften, meistens schambesetzt sind. Sie sind für sie schwer auszuhalten und in Folge betäubt sie diese mit Alkohol. Wir vereinbaren, an welchen Eigenschaften sie weiterarbeiten möchte.

²⁴ Gefühlsstern: Schneider, Wilfried (2019): Wenn Worte fehlen – Symbole als Dolmetscher, S. 112

Sie sucht sich drei Eigenschaften aus, nämlich ‚unsicher‘, ‚kindlich‘ und ‚Flüchten‘ (von ihr als Davonrennen bezeichnet). Dies sind für sie die wiederkehrenden Eigenschaften, die ihr am häufigsten begegnen.

Sie macht ein Foto ihrer Arbeit. Wir vereinbaren, dass sie dieses Hölzchen mitnimmt und in ihrem Alltag darauf achtet, wo ihr dieses Thema begegnet. In die nächste Stunde solle sie ihre Erkenntnisse mitbringen. Sie entscheidet sich für die Unsicherheit. In der nächsten Stunde bringt sie ihre Wahrnehmungen hierzu auf einem großen, beschriebenen Zettel mit.

Anfangs beschreibt sie die Situationen, in denen sie sich unsicher fühlte, aber ab der zweiten Hälfte kommen bereits ihre Lösungsstrategien dazu, um den Kreislauf (Unsicherheit, erst kindlich reagieren und dann flüchten) zu unterbrechen. Beispiel: „Ich blieb einfach sitzen und stellte klar, dass sie im Unrecht war.“

So arbeiten wir Schritt für Schritt ihre drei Eigenschaften durch.



Schwarzes Loch

Verändern wollen – Wann? Oder lieber doch noch mal verschieben?

Wilfried Schneider, März 2016, Juli 2022

Ein Satz von Arthur Schopenhauer zum Gehirnjogging : „Der Mensch kann zwar tun, was er will. Er kann aber nicht wollen, was er will.“¹

Zur Praxis - Die Arbeit mit dem Schwarzen Loch

Das Schwarze Loch steht symbolisch für die Vorstellung, dass es kein Bild vom Neuen gibt. Klienten beschreiben diesen Zustand oft so oder so ähnlich. Sie wirken dann immer zögerlich, ängstlich und neigen dazu, das Vorhaben der Veränderung zu verschieben. Die erste Sicht des Klienten auf das Neue, Unbekannte ist wie ein Schwarzes Loch, das Angst auslöst.

Eines meiner Hilfsmittel, es dennoch zu versuchen, ist die Arbeit mit diesem schwarzen Loch. Dazu benutzen wir einen aus Tonpapier ausgeschnittenen Kreis. Dazu gehört ein Schuhkarton, gefüllt mit bunten Schnipseln.

Meine Haltung in dieser Arbeit ist: „Mich interessiert nicht, was Du sagst oder ankündigst. Mich interessiert ausschließlich, was Du tust oder unterlässt.“

Als erstes schneidet sich der Klient aus Tonpapier eine schwarze Scheibe mit einem Durchmesser seiner Wahl aus. Nun besprechen wir die möglichen Puzzleteile, die zu dieser Veränderung gehören. Der Klient entscheidet, womit er beginnen will. In der Regel sind das die Schritte, bei denen am wenigsten Angst wahrgenommen wird. Schritt für Schritt kann der Klient sich erarbeiten, wie er was verändern will.

Jedes Vorhaben wird in der Sitzung so durchgesprochen, dass der Klient mutig genug ist, dass auch zu tun. Sinnvoll ist es, wenn das, was er Neues tun will, insofern realistisch eingeschätzt ist, dass die Umsetzung so oder so ähnlich gelingt. Daher ist die Realitätskontrolle durch den Therapeuten wichtig. Das gelungene Vorhaben führt dann dazu, dass das schwarze Loch einen farbigen Schnipsel erhält.

Beispiel: Der Klient hat entschieden, dass für eine längerfristige Veränderung die Kontaktaufnahme zur Mutter nötig ist und er hat beschlossen, diese in meiner Gegenwart anzurufen. Nachdem er das getan hat, und er dies auch als Erfolg verbucht, zieht er sich aus dem Schuhkarton einen, für ihn dazu passenden, bunten Schnipsel und klebt diesen auf die Scheibe. Alle weiteren gelungenen Vorhaben erhalten ebenso einen Schnipsel. Die Scheibe wird nach und nach bunt. In nachfolgender Sitzung hat der Therapeut die Aufgabe die Realität zu prüfen. Er bespricht und prüft mit dem Klienten, was wie gelungen ist. Darauf aufbauend werden nächste Schritte erdacht, erarbeitet und getan.

Zwischendurch lohnt es sich auch mit dem Angstbarometer zu arbeiten. So kann der Klient sehen, wann die Angst kleiner und wann größer ist, vor allem aber kann er auch sehen, welchen Einfluss er darauf hat.

Tatsächlich ist wahrzunehmen, wie es zunehmend leichter fällt sich mit Veränderung zu beschäftigen, wenn bereits 4 bis 5 Schnipsel die Scheibe bunt machen. Die Angst ist nicht mehr so mächtig. Manche Klienten beschriften die Schnipsel. Diese Intervention eignet sich auch für die Arbeit mit Paaren, Familien, Gruppen und Teams.

Beispiel*:

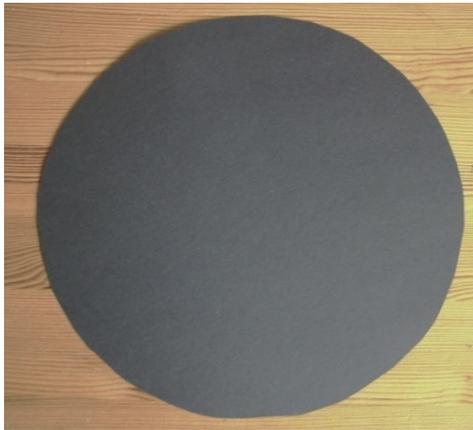


Bild 1: Anfänglich ist ein schwarzes Loch vorhanden

Bild 2: Nach etwa 2 Monaten ist bereits ein Teil der Schwärze durch Bunt ersetzt.

Bild3: 8 Monates später. Jeder Schnipsel ist hart erkämpft.

*Die Fotos zeigen Scheiben zwei verschiedener Klienten.

Material:

- Pappkarton (Tonpapier), schwarz, auf den Abbildungen sind es 25 cm Durchmesser. Der Klient bestimmt jedoch selbst, wie groß seine Scheibe ist.
- Kleiner Karton voller kleiner, jedoch verschieden großer, farbiger Papierschnipsel
- Klebestift

Das auf der nachfolgenden Seite abgebildete Angstbarometer kann benutzt werden, um zu schauen, wann sich Angst verkleinert, wann sie sich vergrößert. Diese Möglichkeit kann vor und nach jedem Schnipsel genutzt werden.

Anregung: Eine Geschichte zur Verdeutlichung. In „Kindergeschichten“ von Peter Bichsel findet sich die Geschichte „Ein Tisch ist ein Tisch“. Sie beschreibt den anstrengenden, durchaus kreativen, Aufwand etwas zu verändern, damit sich nichts ändert.
Suhrkamp Taschenbuch, Frankfurt/Main, 1997, Seite 21-30

Angstbarometer

100

....

90

....

80

....

70

....

60

....

50

....

40

....

30

....

20

....

10

....

0

Mögliche Ursachen für das Nichtbeginnen. Oder: Was ist der Vorteil des Nachteils und was der Nachteil dieses Vorteils?

Wilfried Schneider, D-Ahrensburg

Was spricht aus subjektiver Sicht, und aus der der Angst als treuen Begleiters, für die folgende Hypothese: Viele, die zu Dir kommen, wollen, dass etwas anders ist oder wird. Sie wollen jedoch möglichst nichts anders machen. Zur Frage „Was hast Du davon?“ ist meine Hypothese: Es ist gleich, was genau jemand tut, er tut es immer, weil er etwas davon hat.²

Paulo Coelho beschreibt in seinem Buch „Der Dämon und Fräulein Prym“ auf Seite 45 eine Annahme, die meinen Erfahrungen entspricht, wenn es um Veränderung geht. „Sie hat herausgefunden, dass es zwei Dinge gibt, die einen Menschen daran hindern, seine Träume zu verwirklichen: der Glaube, sie seien ohnehin unerfüllbar, oder, wenn diese durch eine unerwartete Drehung des Schicksalsrades plötzlich doch erfüllbar werden. In diesem Augenblick bekommt man Angst vor einem Weg, von dem man nicht weiß, wohin er führt, von einem Leben voller unbekannter Herausforderung, davor, dass vertraute Dinge für immer verschwinden könnten.

„Der Mensch will immer, dass alles anders wird, und gleichzeitig will er, dass alles beim alten bleibt.“³

Nehmen wir einmal an, dass die Angst vor real Neuem deutlich größer ist, als die Angst in vertrauten Situationen, seien diese persönlich und sozial noch so belastend. Wie entscheidet sich der betroffene Mensch am ehesten? Für das Neue? Für das Alte?

Das ist kein böser Wille und dahinter steckt auch keine Unfähigkeit. Fragt man nach dem Gefühl in solchen Situationen, dann geht es immer auch um Angst. Und die ist groß genug um sich nicht an Neues heran zu trauen. Neues kann man sich als schwarzes Loch vorstellen – es ist nicht oder nur schwer sich ein Bild des Neuen zu machen. „Was der Bauer nicht kennt, das isst er nicht“, so ein Sprichwort. Oder: Der Stallgeruch macht weniger Angst als das Neue.

Die Gedanken heute bestehen zum größten Teil aus denen von gestern und vorgestern. Im Internet finden wir oft die unbelegte Behauptung, dass der Mensch täglich 60.000 Gedanken habe, und 90 % davon Gedanken aus der Zeit davor seien. Belegt ist jedoch die Zahl über 6.000 Gedanken am Tag.⁴ Was schon oft gedacht wurde, hinterlässt mehr Spuren im Gedächtnis, als das, was neu ist. Wie auch immer, Neues findet schwer seinen Platz.

Alte Gedanken und Gewohnheiten sind uns vertraut, werden als uns zugehörig erlebt (Identität) und Vertrautes gibt Sicherheit. Neue Gedanken, so reizvoll sie auch sein mögen, lassen uns eher unserer Angst begegnen. Dann wartet man doch lieber nochmal ab, verschiebt auf später oder noch später. „Es läuft ja nicht weg“.

Neues hat sich in unser Gedächtnis kaum eingepägt, kaum Spuren hinterlassen und es läuft daher Gefahr, vergessen zu werden, verschwindet im Nebel. Altes dagegen behält scharfe Konturen, hat seinen sicheren Platz.

Soll Neues eine Chance erhalten, so soll es spätestens innerhalb von 72 Stunden⁵ getan, mindestens aber begonnen sein. Nur dann kann es einen Platz finden, von dem aus es sich ausbreiten, immer mehr Teil von uns selbst werden kann. Mit jedem Mal wird die Angst geringer, die Lust und der Mut größer.

Gerald Hüthers Feststellung sollte dabei Berücksichtigung finden:

„Wir lernen etwas Neues richtig schnell und so, dass es auch sitzt, offenbar nur dann, wenn das noradrenerge System in unserem Gehirn eingeschaltet wird, das uns gehörig wachrüttelt und dazu beiträgt, die erfolgreiche Lösung des Problems zur Bewältigung der Angst eingesetzten Verschaltungen zu bahnen. Das, was uns nicht emotional berührt, bekommen wir, wenn überhaupt, nur mit großer Mühe in unseren Kopf, und wenn wir es nicht ständig wieder aufsagen, ist es im Nu wieder verschwunden.“⁶

Ist die Umsetzung nicht unmittelbar möglich, so lohnt sich also die Vereinbarung mit sich selbst „eine Nacht darüber zu schlafen“ und danach eine verbindliche Vereinbarung mit sich zu treffen, wann mit der Neuerung begonnen wird.

Was denken Sie, wie oft muss ich was Neues tun, bist es nicht mehr als neu erlebt wird?

Dickes Eis – Dünnes

Wilfried Schneider, D-Ahrensburg

Das Material zur Nutzung in der Einzelarbeit geeignet, aber auch in der Arbeit mit Familien, Gruppen und Teams.

Material: Kleiner Baumwollbeutel mit jeweils 5 unterschiedlichen Teilen aus 3 verschiedenen Materialien in unterschiedlicher Dicke (7,5 x 2,0 cm). Eine Variante aus Holz, eine aus durchsichtigem, und eine aus weißem, undurchsichtigem Kunststoff.

Eigenschaften: Holz stellt den festen Boden dar, auf dem man steht und sich kompetent und sicher fühlt. Also stabil, geerdet, sicher, tragfähig.

Durchsichtiger Kunststoff, dünn, er ist das **dünne Eis**, auf dem man steht, das leicht brechen kann, knackt, wenn man sich darauf bewegt oder ein zweiter Mensch hinzukommt. Daher bricht es leicht, ist unsicher, es kracht, man muss vorsichtig sein.

Weißer Kunststoff, 4 mm dick, er ist das **dicke Eis**, auf dem man etwas sicherer, aber nicht vollkommen sicher stehen kann. Zwar ist es tragfähig, jedoch glatt, rutschig, undurchsichtig und nur bedingt belastbar.



Arbeitsbeispiel: Der Supervisor sitzt mit 4 Teammitgliedern im Kreis und stellt je ein Material vor (dünnes und dickes Eis, fester Boden) indem er es jeweils in der Hand hält und, wie oben beschrieben, erklärt. Danach schüttet er den Inhalt des Beutels auf den Fußboden und bittet jedes Teammitglied, sich von jedem Material ein Teil, also insgesamt drei Teile, zu nehmen. Danach sind alle aufgefordert an die Situation im Team zu denken, und jedes der drei Materialien einer Situation im Team zuzuordnen. Dabei soll nicht gesprochen werden. Er bittet auch darum, dass jeder seine drei Materialien vor sich auf den Fußboden legt, wenn jedes Material eine Bedeutung erhalten hat.

Die Zuordnung erfolgt in der Regel sehr schnell, da jeder in der Runde sehr genau um die Stärken und Schwächen im Team weiß. Danach erklärt jeder seine Materialien, ohne dass er unterbrochen wird. In der Regel sind nach ca. 5 Minuten alle Themen benannt, und man kann gemeinsam schauen, wo Bedarf nach Supervision besteht und dazu eine Vereinbarung treffen.

Sinnvoll ist es nun jedes Teammitglied zu bitten, ob es bereits eine Idee für eine Lösung hat, wenn das dünne und dicke Eis betrachtet wird. Dazu ist jeder aufgefordert, sich aus den übrig gebliebenen Materialien, die noch in der Mitte liegen, ein oder mehrere Materialien zu nehmen, die die Lösungsidee symbolisieren. Dazu werden die Materialien, z.B. ein dünnes Eis auf das andere dünne Eis gelegt und dabei die Lösungsidee mitgeteilt. Hat das jeder in der Runde getan, sind meist etwa 10 Minuten vergangen. Das Team könnte nun beschließen, mit welchen dieser Themen es in der folgenden Sitzung zu arbeiten beginnt.

Dieses Beispiel ist ohne wesentliche Abstriche auch auf die **Arbeit mit einer Familie** oder in der **Teamentwicklung** zu übertragen. In nachfolgenden Sitzungen kann es Situationen geben, in denen die Materialien zur schnellen Analyse, Differenzierung, Diagnose, Einigung auf Prioritäten etc., wieder eingesetzt werden.

Grundsätzlich kann bei der **Erarbeitung von Lösungen** mit dem Aufeinanderlegen unterschiedlicher Materialien, zum Beispiel auf das dünne Eis, gearbeitet werden. Mehrere aufeinander gelegte Teile symbolisieren mehr Sicherheit/Stärke.

Weitere Beispiele befinden sich auch in: „Wenn Worte fehlen - Symbole als Dolmetscher - Ein Praxisbuch für Therapie, Beratung, Begleitung von Teams und Pädagogik“, StudienVerlag/Universitäts Verlag, Innsbruck, 2019, Seite 249-251 und 252-253 und in dem Film „Dickes Eis-dünnes Eis“, 6:56 Minuten: YouTube und www.psychologische-symbolarbeit.de

Kombinationen: Gut kombinierbar sind diese Materialien mit der **Planungsstraße**. Beispiele dazu sind auch auf www.symbolarbeit.at und www.symfos.eu und im oben genannten Buch auf Seite 105-108 zu finden. Bei der **Lebensstraße** und einer **Straße der Zukunft** können beispielsweise die unterschiedlichen Materialien seitlich an der Straße angelegt werden um zu zeigen, wo das Eis dünn ist, wo es dick ist, und wo auf festem Boden gestanden wird. Die Lebensstraße findet sich unter dem Titel „Biografiearbeit“ auf YouTube und auf www.psychologische-symbolarbeit.de. Im Buch ist den Straßen ein ganzes Kapitel gewidmet. Auch kombinierbar sind die Materialien mit den Arbeiten „**Inseln der Gefühle, Eigenschaften und Ziele**“, sowie „**Innere Bilder nach außen kehren**“. Sie sind im Buch dargestellt, in der erwähnten Filmreihe jedoch ohne die Kombination mit „Dickes Eis-Dünnes Eis“ erklärt.

Oft ist es hilfreich, wenn man bei der Arbeit mit diesem Material auch den **Gefühlsstern** zur Hand hat. Arbeitet man mit **großen Gruppen**, dann lohnt sich die Anschaffung von zwei Beuteln dieser Materialien.

Bezug: Ich lasse vom Tischler kleinere Auflagen herstellen und gebe sie pro Beutel für 34,-, Euro plus Porto ab (bei Versand). Falls Sie das Material selbst schneiden wollen: Vorsicht! Beim Sägen des dünnen Materials besteht große Verletzungsgefahr durch Splintern!

Inseln – Rückseiten als Straßen und Bezug zu den Gefühlen

Wilfried Schneider, D-Ahrensburg, April 2022

Viele Menschen können leichter über sachliche Dinge reden und weniger leicht über die zum Thema gehörenden Gefühle. Mit den Inseln lässt es sich leicht verbinden, und so vom sachlichen Ereignis zu dem dazugehörigen Gefühl zu kommen. Das ist wie eine „Eselsbrücke“.

Beispiele: Gelegt werden die 22 Inseln mit der schwarzen Seite nach oben. Jede Oberseite wird beschriftet, beispielsweise mit „Sch“ für Schwangerschaft, „G“ für Geburt und „1, 2, 3“ für die folgenden Jahre. Auf jeder Rückseite befindet sich ein Wort für ein Gefühl. In der Regel wissen wir nicht, um welches Gefühl es sich handelt. Der Klient kann nun über das berichten, was er über die Schwangerschaft weiß, dann das, was er über die Geburt weiß und so weiter. In diesem Beispiel bis zum 20. Lebensjahr. Nach jedem Bericht dreht er die Insel um und liest vor, welches Gefühl dort steht. Nun kann er einen Bogen zwischen seinem Bericht und diesem Gefühl schlagen. Ich habe diese Übung oft mit Klienten durchgeführt, die große Probleme hatten über Gefühle zu reden, und lieber auf der sachlichen Ebene blieben. Plötzlich wurde das, was so schwer erschien, nämlich über seine Gefühle im Zusammenhang zu Ereignissen zu sprechen, leichter möglich.

Jede Insel als Stunde, Tag, Woche, Monat oder Jahr

Je nach Ereignis, nach Thema, kann das Material wie oben beschrieben genutzt werden, wobei nicht immer alle 22 Inseln im Einsatz sein müssen. Zum Beispiel kann eine Woche auf diese Weise angeschaut werden. In dem Fall sind die Inseln von 1 bis 7 (oder mit Abkürzungen für die Wochentage) beschriftet.

Kombiniert mit der Lebensstraße

Um einen besonderen, wichtigen, schwierigen, gelungenen, bedeutsamen Teil aus seiner Lebensstraße zu betrachten, können für die zutreffenden Jahre bis zu 22 Inseln gelegt und jede Insel beschriftet werden. Jede Insel wird nach und nach besprochen und dabei auch umgedreht, um das dort stehende Gefühl zu erfahren. Dann kann ein Gespräch über den Zusammenhang dieses Gefühls zum Ereignis stattfinden.

Das bedeutet auch, dass ein Satz gesagt werden kann, wie: „Dieses Gefühl habe ich damals nicht wahrgenommen.“ Frage: „Welches stattdessen?“ Auch auf diesem Weg beginnt der Klient über seine Gefühle zu sprechen.

Die Bedeutungen eines begreifbaren Symbols am Beispiel eines Steines

Wilfried Schneider, D-Ahrensburg, April 2020

In der Arbeit mit Symbolen finden Klienten neue Sichtweisen, und Erkenntnisse und begreifen so Zusammenhänge. Dieses Begreifen begegnet uns meist zuerst durch tatsächliches Anfassen, greifen nach einem Gegenstand. Dieses „greifen nach“ mündet dann in ein „begreifen von“.

Die Bedeutung des begreifbaren Symbols beschreibe ich in diesem Beitrag am Beispiel eines bestimmten Steines (siehe Foto) aus dem Therapiematerial „Innere Bilder nach außen kehren“. Für mich wird die große Vielfalt der Bedeutung und Deutung begreifbarer Symbole an diesem einen Stein besonders deutlich.

Die Philosophin Susanne K. Langer schreibt in „Philosophie auf neuem Weg – Das Symbol im Denken, im Ritus und in der Kunst“ auf Seite 61:

„Bedeutung hat sowohl einen logischen wie einen psychologischen Aspekt. Psychologisch betrachtet muss alles, was Bedeutung haben soll, als Anzeichen oder Symbol verwendet sein; das heißt, es muss Anzeichen oder Symbol *für jemanden* sein.“ (1)

Jemanden ist zu verstehen als eine Person, die dem einem begreifbaren Symbol genau diese ganz persönliche Bedeutung gibt. Nur sie kann es so deuten, gleich einem Fingerabdruck.

Das Therapieset besteht aus 7 Stoffbeuteln, von denen jeder mit einem anderen Material gefüllt ist. Wird dem Klienten diese Möglichkeit vorgestellt, so bekommt er für jedes Material ein oder mehrere Beispiele für dessen Bedeutung.

Dornen (Dornen des Stacheldrahtes) stehen für unangenehme Gefühle wie Angst, Schuld, Trauer etc. Auch Schmerz, Verletzung u.a.m. können die Dornen darstellen.

Federn symbolisieren angenehme Gefühle wie Glück, Liebe und so weiter. Sie stehen z. B. auch für Geborgenheit, Wärme, Zärtlichkeit.

Gold: Alles, was mir wertvoll ist, oder was ich mir wünsche.

Sand wird im Sinne von "Was mir durch die Finger rinnt, ich nicht festhalten kann" verwendet. Aber auch Wege, Strand und ähnliches wird damit dargestellt.

Scheiße (biologisches Katzenstreu) Spricht für sich.

Steine stellen Härte, Kälte und Ähnliches mehr dar. Sie sind auch Symbol für Schutz, Mauer, "mauern" und so weiter.

Watte Nebel, was ich nicht greifen, nicht begreifen kann. "Da ist was, aber ich kann es nicht sehen, nicht spüren, nicht erklären" ist ein Satz einer Klientin aus einer Arbeit.

Diese Bedeutungen werden dem Klienten genannt. Auf weitere Erklärungen soll verzichtet werden. Der Klient darf die Bedeutungen im Sinne von Erweiterungen verändern. Das soll ihm ausdrücklich gesagt werden.

In dem Beutel mit etwa 10 Steinen befindet sich auch ein flacher Stein (vermutlich die Rückseite einer Kachel/Fliese), der auf einer Seite ein Kreuz (+) zeigt. (2) Die Form des Kreuzes ist nach oben gewölbt und nicht, wie es auf dem Foto aussieht, eine Vertiefung.



Im Laufe vieler Sitzungen, in denen vom Klienten dieses Material gewählt wurde, ist mir aufgefallen, dass die Seite dieses Steines, wenn er benutzt wurde, eine Fülle von (Be-) Deutungen erfahren hat.

Wesentlich ist noch der Hinweis, dass in 9 von 10 Arbeiten, in denen der Stein Bestandteil des Bildes war, dieser nicht bewusst dafür ausgewählt war. Erst während der Klient dem Therapeuten (und manchmal auch der Gruppe) die Materialien seines Bildes erklärte, fiel dem Klienten auf, dass der Stein ein Pluszeichen, ein Kreuz, eine Kreuzung und so weiter darstellte und, dass dies offensichtlich etwas mit seinem Thema zu tun habe. Erst danach begann er die Bedeutung für seine Situation zu verstehen, zu beschreiben und damit zu arbeiten, wenn es aus seiner Sicht einer Lösung bedurfte.

Davon will ich so viel, wie es mir sinnvoll erscheint, erläutern. Ich betrachte das immer mit dem Wissen darüber, dass die Deutung auch dieses Steins bestimmt ist von der Sozialisation des Klienten. Da diese nie eine Unterbrechung erfährt, kommen auch in der Sekunde der Deutung neue Erfahrungen hinzu und haben Einfluss auf den Verlauf. Das kann auch zur Folge haben, dass es in der Zeit der Arbeit einen oder mehrere Umdeutungen gibt.

Deutungsbeispiele: Der Stein

+ : Kreuzung, Kreuz, Kreuzigung, Plus

X: Mal im Sinne von Multiplizieren, angekreuzt, ein Kreuz machen oder gemacht haben und anderes mehr.

Kreuzung/Wegkreuzung: Vor einer Entscheidung stehen oder gestanden zu haben. **Ich** kann, ich will, ich werde mich entscheiden, ich habe mich für eine Richtung entschieden, oder ich will mich nicht entscheiden, ich wage keine Entscheidung, ich brauche Zeit für eine Entscheidung. Mir ist jetzt klar geworden, dass eine Entscheidung notwendig ist.

Wohin will ich? **Andere** entscheiden über mich. Andere haben bisher über mich entschieden. Entscheide **Du** für mich. Ich werde es nicht mehr zulassen, das andere über mich entscheiden.

Wir müssen gemeinsam entscheiden (Eltern/Kinder, Team, Paare, Nachbarn, Freunde, Kollegen).

Kreuz: Für alle Varianten im Zusammenhang mit Entscheidungen, ein Kreuz machen, machen müssen, nicht machen wollen, (nicht) können oder dürfen.

Kreuzigung: Geopfert im nicht religiösen Sinne, bloßgestellt, mich ans Kreuz geschlagen, auch Motive aus der Religion (öfters ich habe mich geopfert, ich wurde geopfert).

Plus: Wird oft benutzt und gedeutet im positiven, konstruktiven Sinne. Mehr können, mehr tun, mehr haben, auf mehr verzichten oder unterlassen. Aber auch als Gegenteil wie: der Andere bekommt mehr als ich, ich weiß nicht, wie ich mehr bekommen kann, ich muss immer abgeben.

Gelegentlich wird der Stein so gelegt, dass er eine Steigung oder ein Gefälle anzeigt. Entsprechend gibt es dazu Deutungen, Erklärungen. Der Stein wird auch **umgedeutet**. Klientin: „Ich verstehe jetzt, das ist keine Kreuzigung. Nein, das ist eine Kreuzung. Ich habe es in der Hand in eine andere Richtung zu gehen“.

Der Stein ist nicht als einziger Gegenstand aufgelegt, sondern Teil von oft vielen der unterschiedlichen Materialien. Was heißt, dass der **Kontext** verstanden werden muss. Nach, manchmal auch vor, der verbalen Deutung dieses Steins, kann er unterschiedlich im Bild verändert oder genutzt werden.

Beispiele:

Der Stein wird länger betrachtet, ohne dass dabei gesprochen wird.

Der Stein wird berührt (Wie?).

Der Stein wird in der geöffneten Hand gehalten.

Der Stein wird in der geschlossenen Hand gehalten.

Der Stein wird umgedreht (später wieder in die Ausgangsposition gebracht).

Der Stein wird an einen anderen Platz im Bild gelegt. Er verbleibt dann dort oder wird in die Ausgangsposition zurückgelegt.

Der Stein wird umgedeutet (z.B. von dem Kreuz zur Kreuzung).

Der Klient kann auch seine **Position ändern** (er hat die Idee oder der Therapeut schlägt es ihm vor) und das Bild, somit den Stein aus anderen Perspektiven (Ost, Nord, Ost, Süd, West, diagonal von oben) betrachten.

Der Stein wird in seiner Deutung und Bedeutung als **Teil des Bildes** betrachtet und bewertet (durch den Klienten).

Jede Deutung kann auf der Ebene von **Gefühlen** als angenehmes oder unangenehmes Gefühl wahrgenommen werden. Damit wird schon deutlich, dass die Arbeitsschritte bis hier hin eine sehr hohe Differenziertheit erreichen. Hier mag es deutlich werden, dass der begleitende Therapeut ein hohes Maß an Aufmerksamkeit aufzubringen hat, wenn er diese Vielfalt erfassen will. Die Verführung zu früh zu deuten ist hier durchaus groß und wir wissen, dass sie dem Klienten Autonomie nimmt oder diese sehr eingrenzen kann.

(1) Mäander Kunstverlag, o.J., Lizenzausgabe mit Genehmigung des S. Fischer Verlages, Frankfurt am Main 1965

(2) Nicht in allen gelieferten Sets ist ein solcher Stein vorhanden. Ich empfehle den Beutel mit den Steinen um diesen zu ergänzen. Nicht geteerte Gehwege werden oft mit Bauschutt ausgebessert. Mir fällt auf, dass dort gelegentlich solche Steinreste zu finden sind. Oder sie bitten einen Fliesenleger um Hilfe. Gelegentlich finde ich auch Steine (z.B. am Strand), die von dünnen, weißen Streifen durchzogen sind und bilden manchmal ein Kreuz wie auf diesem Stein.

Roter Kreis an der Wand

Wilfried Schneider, D-Ahrensburg

Es entsteht tatsächlich der Eindruck, Claus glaube das wirklich.

Claus befindet sich nun 3 Monate in Therapie und alle, die mit ihm arbeiten stellen keine Veränderungen fest. Es ist wie am ersten Tag, ist ein Satz in Besprechungen geworden, der immer wieder über Claus gesagt wird. Auch, wenn es nicht ganz genau zutrifft, so meinen alle, dass er zu allem „Ja und Amen“ sagt. Eine eigene Meinung wird bei Claus nicht erkennbar, und so liefert er sich immer wieder anderen aus, ist leicht zu benutzen. Dadurch ist er im negativen Sinne aber auch oft gefragt.

Das Team beschließt Claus zu entlassen, mit ihm den Entlassungsgrund verständlich zu besprechen und ihm anzubieten, sich nach 5 Wochen wieder zu bewerben, wenn er die Therapie wiederbeginnen will. Wir sind uns nicht einig darin, wie wir ihm die Bedingung für die Wiederaufnahme vermitteln. Ich bin mir jedoch sicher, dass er sich wieder bewirbt, die Bedingung kennt. Dem Team schlage ich vor, dass ich ihn im Entlassungsgespräch in eine Situation bringe, in dem ihm klar wird, was wir meinen.

Wir sitzen mit Claus im Therapieraum und bevor wir mit dem Entlassungsgespräch beginnen, sage ich zu ihm, „Claus, bevor wir jetzt das Gespräch beginnen will, ich dich fragen, wie du den roten Kreis dort an der Wand findest, den ich heute Morgen hingemalt habe. Ist er im Durchmesser gut, stimmt das Rot, ist mir der Kreis gelungen?“ Dabei zeige ich auf eine der Wände.

Claus schaut hin, nickt und sagt, er findet den Kreis durchaus OK. Ich antworte, „damit ist auch der Grund für deine Entlassung erklärt, da wir alle wissen, dass sich auf der Wand kein Kreis befindet.“ Claus nickt. Danach werden noch formale Dinge besprochen und Claus verlässt uns. Tatsächlich meldet er sich nach 5 Wochen und bewirbt sich für eine Neuaufnahme. Er bekommt bald einen Termin mitgeteilt, zu dem er erscheinen soll, und wir erneut ein Gespräch führen und dann entscheiden werden, ob er die Therapie weiterführen kann.

Wir sitzen wieder mit Claus im Therapieraum. Ich sage, „Claus, bevor wird über deine Aufnahme sprechen, will ich dich fragen, wie du den grünen Kreis an der Wand findest. Diesmal habe ich ja tatsächlich einen hingemalt. Ist er mir gelungen?“

Er schaut mich an, lächelt und zeigt mir einen Vogel. Als ich Claus frage, ob ich, beziehungsweise wir, nach seiner Reaktion für oder gegen seine Aufnahme stimmen sagt er: „Dafür.“ Mit dieser Reaktion ist er aufgenommen.

Ab diesem Tag ringt Claus immer wieder darum Position zu beziehen. Viel später erzählt Claus, dass ihn die Sache mit dem roten Kreis innerlich so erreicht habe, dass er erstmals sehr zornig auf sich war. Er habe dann zu Hause immer daran denken müssen und den Zorn auch gespürt. Er habe auch damit gerechnet, dass ich mir für das Aufnahmegespräch eine ähnliche Aktion ausgedacht habe. Und da habe er beschlossen, einmal allen seinen Mut zusammen zu nehmen um mich nicht gewinnen zu lassen. Es ist ihm gelungen.

Lüge und Wahrheit

Wilfried Schneider, D-Ahrensburg

Jens lügt ungewöhnlich viel. Die Mitklienten sagen: „Immer“. Inzwischen ist bei allen, die am Tage mit ihm zu tun haben, das Misstrauen sehr groß. Es geht bereits der Spruch um, „wenn Jens 'Guten Mittag' sagt, schaue ich auf die Uhr, ob das stimmt“. Alle Versuche, mit ihm darüber ins Gespräch zu kommen, alle pädagogischen und therapeutischen Bemühungen, waren sichtbar und hörbar erfolglos.

Ich habe für mich, im Umgang mit Jens, einen neuen Beschluss gefasst, und versuche sein Verhalten ihm selbst gegenüber nicht mehr in den Mittelpunkt zu stellen, tue, als interessiere mich das nicht mehr. Es dauert nicht lange, bis er mich darauf anspricht. Meine Antwort: „Ob du lügst oder nicht, interessiert mich nicht. Ich weiß ja, lügt ein Mensch, also auch du, so weiß er doch, was die Wahrheit ist. Also wenn ich denke, dass du mal wieder lügst, dann ist mir gleichzeitig klar, dass du die Wahrheit kennst. Warum soll ich mich ärgern oder aufregen? Schlimm wäre, wenn du lügst und dann noch nicht mal die Wahrheit kennst.“

Diese Aussage, so ein wenig wie nebenbei gemacht, hat tatsächlich dazu geführt, dass Jens begann mir öfters zu beweisen, dass er die Wahrheit gesagt hat, wenn er nicht gelogen hat. Es begann etwas Neues. Er wollte dann öfter, dass ich ihm bei einer Behauptung, Aussage, Meinungsäußerung recht gebe. Ich antwortete dann gelegentlich, um ihn bei der Auseinandersetzung über Lüge und Wahrheit zu halten: Wenn ich dir jetzt recht gebe, dann lügen wird ja beide.

Letztlich war diese Intervention der Startschuss für die Bereitschaft etwas anders zu machen. Jens fragte mich wie er das machen solle, mit dem nicht mehr so viel Lügen. Ich schlug ihm vor Antworten auf den folgenden Satz zu finden. „Was ist der Vorteil des Nachteils und was ist der Nachteil des Vorteils?“ In vielen kleinen Schritten wurde die Angst vor der Wahrheit kleiner.

Der Satz „Wer lügt, hat die Wahrheit immerhin gedacht“ wird auch Oliver Hasenkamp zugeschrieben.

Der Baum

Wilfried Schneider, D-Ahrensburg

Andi, knapp 20 Jahre, wenn es ihm schwer war, hatte er einen auffällig gebeugten Rücken und es war ihm oft schwer. Für den „therapeutischen Kram“ hatte er wenig Sinn. Er blieb, denn er führte Beziehungen auf der Ebene von Übertragungen zu zwei Mitarbeitern. Ich habe sehr viel von seiner Geschichte erfahren. Der oft gewalttätige Vater, den er idealisierte, und die Mutter, der es nie gelang Andi zu schützen, waren sicher eine Ursache für seinen krummen Rücken. Während ich das schreibe, ist mir alles wieder sehr nahe. Ich will mich hier darauf beschränken, wie Andi selbst eine Idee für Therapie entdeckte, die ihm half, sich zu entdecken, manches zu verstehen.

Er hielt sich gerne draußen auf. Zum Therapiegelände gehört ein kleiner Park mit einem alten Baumbestand. Offensichtlich waren viele dieser Bäume dicht nebeneinander gepflanzt worden und bekamen im Laufe der Jahre Schwierigkeiten gerade zu wachsen. Dort fand man ihn in seiner Freizeit, aber auch, wenn dort Arbeiten zu erledigen waren. Ihm war aufgefallen, dass einer der Bäume ab einer bestimmten Höhe besonders schief gewachsen war und er wunderte sich darüber, dass der dicke, schief gewachsene Ast nicht abgebrochen war. Er meinte, die Last sei doch sehr groß. Im Gespräch darüber meinte er beiläufig, „der ist so schief, wie ich es manchmal bin.“ Bei den Überlegungen, wie alt der Baum sei, schätzten wir ihn auf etwa 20 Jahre, was uns später von einem Fachmann bestätigt wurde.

Wenige Wochen zuvor hatte mir ein befreundeter Baumgutachter ein Baumgutachten überreicht und mit den Worten kommentiert, dass das bestimmt etwas für eine Therapie sei. Daran erinnerte ich mich, als Andi sich mit dem Baum verglich. Dieses Gutachten habe ich Andi in der dann folgenden Therapiesitzung vorgelesen, und hier entstand die Idee, die nächsten Sitzungen an diesem Baum zu machen.

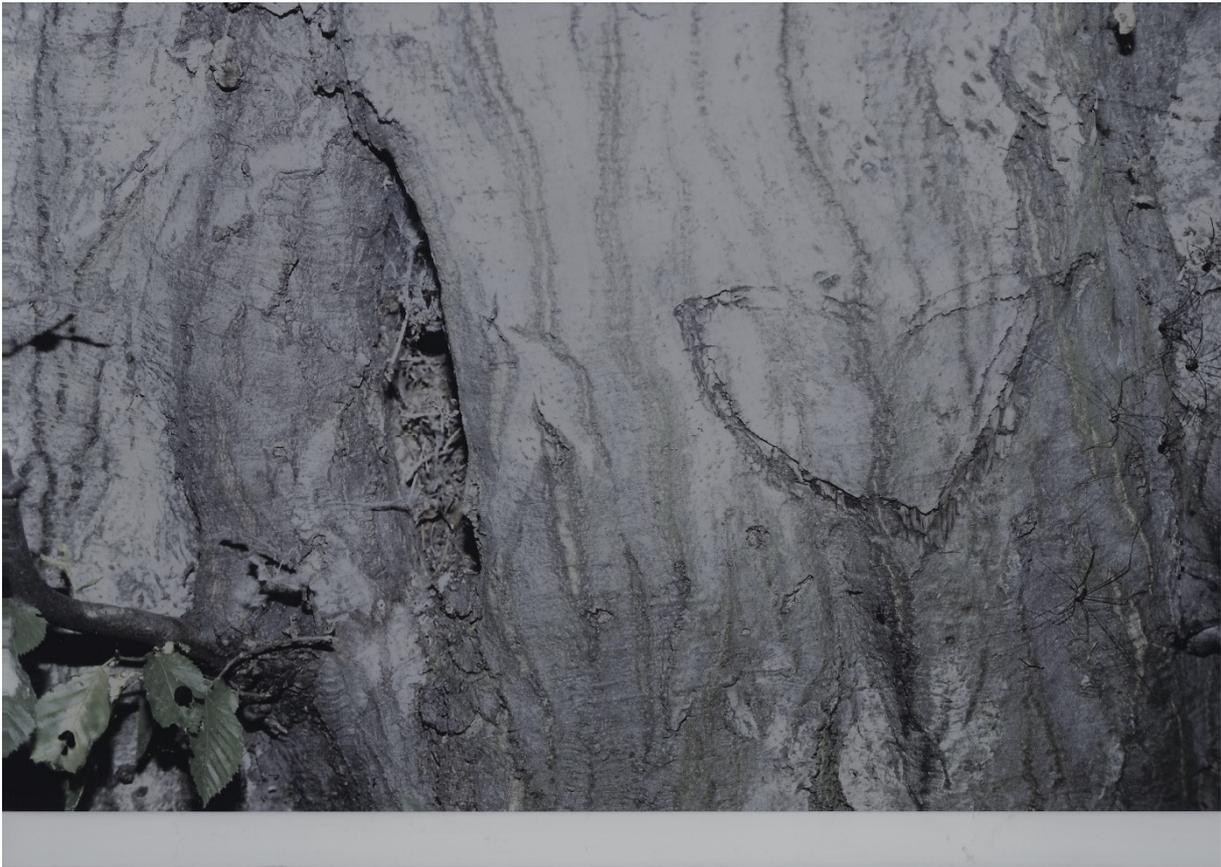
Die Sitzungen bestanden überwiegend darin, dass Andi anfangs den Baum erklimmte. Das ging recht gut. Ängstlich wurde er dann, wenn er die Stelle erreicht, ab der der Baum schräg wuchs. Die Angst bestand darin, dass er dachte, der Baum würde durch Belastung brechen und er abstürzen. Er hatte selbst gezählt, dass, da er nun 12-mal rauf geklettert sei und der Baum immer noch unversehrt sei, wohl doch nicht brechen würde. Danach begann er den geraden Teil des Baumes genauer anzuschauen.

Andi entdeckte ein eingeschnitztes Herz. Später kleine, neu wachsende, Äste und an einer Stelle, an der ein Ast vor langer Zeit abgebrochen war, dass eine Birke begann dort zu wachsen. Offensichtlich hatte sich in diesem morschen Teil des Baumes ein Same angesiedelt, der nun im Baum zu neuem Leben erwachte. Er entdeckte kleine Tiere wie Spinnen und Käfer im Baum, die offensichtlich an und in diesem zuhause waren, dort auch ausreichend Nahrung fanden. Wieder später untersuchte er eine Öffnung, und in dem Moment flog ein Rotkehlchen heraus. Es hatte die Höhle als Nest genutzt. Alle Erlebnisse, die Andi an diesem Baum hatte, schienen wie ein Brückenschlag zu sich selbst zu sein.

Baumgutachten

Häufig haben Klienten keine ganzheitliche Vorstellung von sich selbst. Der Vergleich mit einem Baum kann helfen, eine solche Vorstellung zu entwickeln. Ebenso fehlt oft die Fantasie darüber, dass es Zusammenhänge zwischen Vergangenheit, Lebensumständen und Gegenwart gibt. Vergleicht der Klient das nachfolgende Gutachten mit sich selbst, dann kann er Parallelen finden. Der Text schafft erst einmal ausreichend Distanz um sich auf sich selbst einzulassen.

Der folgende Text kann als Grundlage benutzt werden.



Anlass und Untersuchungsrahmen des Gutachtens

Die Birke steht im Seitenweg gegenüber dem Grundstück Nummer 7. Von der Verwaltung der Gemeinde wird befürchtet, dass dieser Baum wegen seiner Schräglage nicht mehr ausreichend standsicher ist. Am 30.1.95 sah ich mir die Birke zusammen mit Herrn P. vom Umweltamt an, erhielt den Auftrag für das Gutachten und untersuchte sie.

Allgemeine Problematik: *Bäume wachsen ohne störende Einflüsse gerade. Es ist für die Standsicherheit am besten, wenn der Schwerpunkt der Krone sich über dem Punkt befindet, wo der Stamm im Boden verankert ist. Ein gerade gewachsener Baum ist bei Windstille im Gleichgewicht, ein schräg stehender muss auch ohne Winddruck immer die Last der übergewichtigen Krone halten.*

Es gibt verschiedene Gründe für das Schrägstehen von Bäumen. Entweder versucht der Baum aus dem Schatten anderer herauszuwachsen, weshalb Bäume am Waldrand häufig schräg wachsen, oder er hat sich durch zu große Wind- oder Schneelasten, möglicherweise bei gleichzeitigen Schäden an den Wurzeln, leicht geneigt, ohne ganz umzukippen. Bei der Bewertung solcher Schräglagen muss berücksichtigt werden, dass Bäume die Neigung eines Stammes oder Astes durch Anbau von Zug- oder Druckholz verändern können.

Birken können nur sehr wenig Schatten vertragen. Wenn die standortbedingte Helligkeit gegenüber der Freilandhelligkeit um 15% vermindert ist, beginnen sie zu kümmern und

abzusterben. Sie reagieren in ihrem Wachstum schnell auf schlechte Lichtverhältnisse und wachsen schräg zum Licht.

Gesunde schrägstehende Bäume sind nicht stärker kippgefährdet als geradestehende, da sich alle Bäume in ihrem Wachstum auf Dauerbelastungen einstellen und an stark beanspruchten Stellen mehr Holz anbauen oder stärkere Wurzeln bilden. Sind Schäden in diesen mehr beanspruchten Bereichen entstanden, ist so ein schräg gewachsener Baum gefährdeter, als einer, der sich im Gleichgewicht befindet, da er, zusätzlich zu der Windlast, auch einen Teil seines Eigengewichtes halten muss.

Das Vorgehen bei der Untersuchung der Birke

Bei der Untersuchung eines Baumes sollte ihm möglichst wenig Schaden zugefügt werden. Deshalb ist das Anbohren zur Untersuchung immer der letzte Schritt. Entsprechend der von Mattheck und Breloer entwickelten Untersuchungsmethode wird der Baum zuerst auf äußerlich erkennbare Schäden oder Hinweise auf Schäden untersucht. Hierzu zählen: verringerte Vitalität, zu geringer Jahreszuwachs, Risse, Pilzfruchtkörper, Wachstumsanomalien und weitere Symptome.

Wachstumsanomalien können unter anderem folgendermaßen entstehen: Befindet sich im Stamm eine Faulstelle und die Wandstärke des gesunden Holzes neben der Faulstelle hat sich so weit verringert, dass dieses für die Statik des Baumes von Bedeutung ist, wird diese dünne Wand stärkeren Spannungen ausgesetzt als eine dickere Wand, auf die die gleichen Kräfte wirken. Bäume versuchen, auf der ganzen Oberfläche eine gleichmäßige Spannungsverteilung zu erreichen. Treten auf Teilflächen höhere Spannungen auf, wird verstärkt Holz angebaut, um die Spannungen auf eine größere Fläche zu verteilen. Hierdurch wird die von einer durch höhere Spannungen belasteten Fläche ausgehende Gefahr vermindert.

Diese "Selbstreparatur" können nur vitale, wuchskräftige Bäume leisten. Zusätzlicher, von der normalen Wuchsform abweichender Holzanbau ist ein Zeichen für eine Schadstelle. Umgekehrt ist eine Faulstelle ohne zusätzlich angebautes Holz bei einem vitalen Baum ein Hinweis dafür, dass die Bruchsicherheit noch nicht beeinträchtigt wurde.

Sind Hinweise auf versteckte Schäden im Inneren vorhanden, muss entschieden werden, ob der Baum angebohrt werden soll. Es kann entweder mit einem Zuwachsbohrer oder mit einem Bohrgerät, das den Widerstand beim Bohren misst und so Informationen über den Zustand des Holzes liefert, gearbeitet werden. Grundsätzlich sei gesagt, dass es eine absolute Sicherheit gegen Brechen oder Kippen bei Bäumen nicht gibt. Auch gesunde Bäume mit einer optimalen Kronen- und Wurzelarchitektur sind nur bis Windstärke zwölf sicher. Bei höheren Windgeschwindigkeiten können sie versagen.

Die Untersuchung der Birke: Es handelt sich um eine Sandbirke, *Betula pendula*. Sie ist etwa 10 m hoch und die Krone hat einen Durchmesser von 7,5 m. Der Stammumfang in einem Meter Höhe von 85 cm. Die Vitalität der Birke ist gut, der Jahreszuwachs und die Kronendichte entsprechen einer Birke dieser Größe. Der Baum hat eine Schräglage, die um etwa 15° von der Senkrechten abweicht. Es sind keine Schäden oder Hinweise auf verdeckte Schäden, wie Risse, Pilzfruchtkörper, Wachstumsanomalien oder andere zu finden.

Die Birke steht schräg. Sie versucht dadurch möglichst weit aus dem Schatten der benachbarten Kastanie und des Pflaumenbaumes herauszuwachsen. Birken sind sehr empfindlich gegen

Lichtmangel. Eine um 15% gegenüber der Freilandhelligkeit verminderte standortbedingte Lichtmenge lässt sie kümmern und schließlich eingehen. Schon bei geringfügiger Beschattung wachsen sie schräg zum Licht.

Wäre die Schräglage entstanden, weil die Birke sich wegen mangelnder Standsicherheit leicht geneigt hat, müsste dieses an dem einseitig gehobenen Wurzelteller erkennbar sein. Außerdem hätte die Birke versucht durch Ausbildung von Zugholz auf der Oberseite des geneigten Stammes, diesen wiederaufzurichten. Es wäre ein zur Senkrechten hin gekrümmter Wuchs erkennbar. Diese Birke steht aber in ganzer Länge gleichmäßig schräg. Nur dicht über dem Boden ist zu sehen, dass sie zuerst gerader stand und sich nachträglich zum Licht geneigt hat. Die Platten und Kantensteine wurden durch das normale Wurzelwachstum angehoben. Dabei sind die Kantensteine auf der Zugseite des schrägstehenden Stammes besonders betroffen, weil die Birke hier als Ausgleich für die höhere Belastung stärkere Wurzeln ausgebildet hat.

Auswertung: Zurzeit gibt es keine Hinweise auf eine nicht mehr ausreichende Verkehrssicherheit. Es scheint mir äußerst unwahrscheinlich zu sein, dass die Birke nicht mehr standsicher ist. Schräg gewachsene Bäume sind, solange sie keine Schäden aufweisen, nicht kippgefährdeter als geradestehende, da sie sich in ihrem Wachstum auf die Schräglage einstellen und auf der Zugseite stärkere Wurzeln ausbilden. Erst wenn Schäden entstanden sind, ist die von ihnen ausgehende Gefahr größer, da sie nicht, wie ein gerader Baum im Gleichgewicht stehen. Zurzeit sehe ich keinen Grund, die Birke zu fällen.

Hinweis: Der vom Buchautoren leicht veränderte Text wurde von dem Baumgutachter Henning Müller (Großhansdorf) zur Verfügung gestellt. Dafür danke.

Variation Dominosteine

Wilfried Schneider, D-Ahrensburg, März 2022

8 Steine stehen zur Verfügung. Der kleine Stein ist 3,5 mm hoch, Stein zwei 4 cm hoch, und so weiter bis zum 8. Stein, der 8 cm misst. Sie können je nach Gegebenheit aufgestellt werden. So kann z.B. der größte Stein auch in der Mitte oder an anderer Stelle stehen. Oder, jeder Stein kann an jeder Stelle stehen. Durch die unterschiedlichen Größen müssen die Abstände zwischen zwei Steinen, anders als es bei handelsüblichen Dominosteinen, jeweils eine andere Größe haben, wenn die benachbarten Steine beim versehentlichen Umwerfen nicht mit fallen sollen.



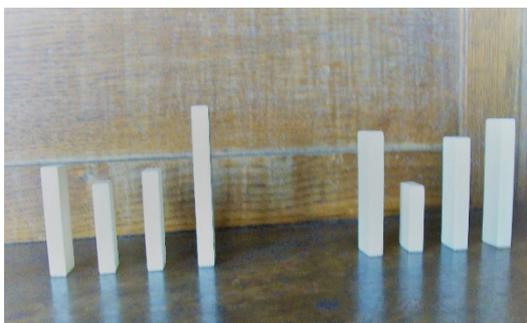
Von klein (leicht oder nicht so wichtig) bis groß (schwer oder besonders wichtig).



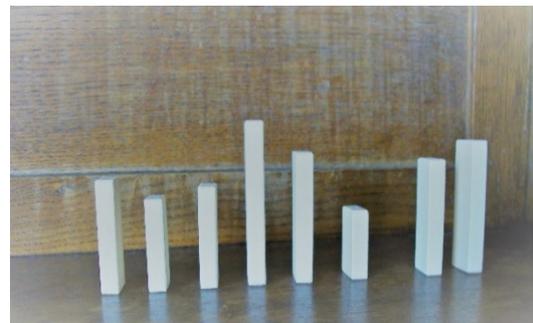
Die Darstellung eines Klienten, was derzeit wie schwer oder wie leicht ist zu bewältigen und zu verändern.

Die Größe der Steine kann also die Bedeutung, Wichtigkeit, Schwierigkeit darstellen. Der Klient kann so besser herausfinden und entscheiden, was für ihn leicht und was schwer ist. Vielleicht beginnt er beispielsweise mit dem kleineren Abstand, weil er denkt, das könne er in der Realität ebenfalls tun. Ist ihm das gelungen, so kann er neu entscheiden was der nächste Schritt sein soll.

Beispiele



Diese Situation könnte für den Klienten in ersten Schritt zu schwer sein.



Dieser Schritt ist für den Anfang vielleicht in der Realität umsetzbar.

Ergänzende Interventionen für die Arbeit mit der Lebensstraße – Der Einsatz von Ankern, Parkplatz, Magneten, rotem Faden, Ampel, Blitzer

Denise Bohnenberger, D-Möglingen

Die ergänzenden Symbole können nach der Vorstellung einer Lebensstraße eingesetzt werden. Im Anschluss an Beobachtungen und Hypothesenbildungen ist es oft sinnvoll, mit dem Klienten einzelne Schwerpunkte seiner Lebensstraße näher zu betrachten (bspw. Ressourcen, Lebensabschnitte oder Wiederholungen, wiederkehrende Verhaltensmuster, prägende Situationen und Veränderung der Bewältigungsstrategien, ungeklärte Themen).

Die folgenden Interventionen können je nach Lebensstraße eingesetzt werden. Wichtig ist, die jeweilige Intervention nur dann einzusetzen, wenn es sinnvoll tatsächlich erscheint. Die Arbeit mit den Ankern bietet sich bei jeder Lebensstraße an, um Ressourcen/ Bezugspersonen/ Haltgebendes zu finden.

1. Anker - Ressourcen



- *Wo hast Du feste Anker in deinem Leben?*
- *Wie bist Du fest verankert?*
- *Was gibt Dir besonderen Halt?*
- *Wo brauchst Du stärkere Anker?*

Bei der Arbeit mit den Ankern steht die Frage im Mittelpunkt: „Wie hast Du schwierige Situationen bewältigt und was hat Dir dabei geholfen?“

Es werden ca. 10 Anker in unterschiedlicher Größe und aus verschiedenen Materialien benötigt. Der Klient kann die Anker allein oder gemeinsam mit dem Berater/Therapeuten auf Kärtchen der Lebensstraße legen, bei denen Ressourcen in Form von Symbolen liegen oder auch verbal beschrieben wurden. Der Klient soll seine Ressourcen/Anker möglichst klar benennen. Gefundene Ressourcen sind für den weiteren Beratungs-/Therapieprozess wichtig und können dem Klienten helfen, neue Herausforderungen zu bewältigen.

Durch die unterschiedlichen Größen der Anker und deren Zuordnung zu den Ressourcen des Klienten kann man eventuell die Stärke/Schwäche der Ressourcen ableiten. Falls das nicht deutlich wird, können Klienten einzelne Anker durch die verschiedenen Klötzchen (Holz, dickes Eis, dünnes Eis) ersetzen. So wird die Ausprägung der Ressourcen konkreter. Ein Auftrag für den weiteren Verlauf kann die Frage sein, wie die Ressource aus dünnem Eis stabiler und fester werden kann.

Es geht nicht darum, möglichst viele Ressourcen zu finden. Es geht vor allem um einzelne, feste Ressourcen, auf die der Klient tatsächlich zurückgreifen kann. Wichtig für Berater/Therapeuten ist, keine Ressourcen für Klienten zu benennen.

Anmerkung Wilfried Schneider: Jeder Anker bekommt vom Klienten einen Namen. Zum Beispiel: Nest, Freiheit, dazu gehören, Sicherheit und so weiter. Besteht man darauf, dass es ein Name ist (und nicht eine längere Beschreibung) dann wird am ehesten der Kern bekannt. Wobei für mich das Wort ‚Ressourcen‘ durch ‚besitzen‘ ergänzt ist, wenn ich mit Klienten arbeite. Beispiele: Ich besitze ein **Nest**. Ich besitze ein **Ziel**. „Ich kenne **Sicherheit**.“

2. Parkplatz



Hast Du Themen aus deinem Leben auf den Parkplatz gestellt?

Hast du Themen vom Parkplatz später bearbeitet? Oder stehen sie immer noch dort?

Fragen für noch nicht geklärte Themen, die durch die Lebensstraße sichtbar geworden sind:

Möchtest Du das Thema erst einmal auf den Parkplatz stellen?

Möchtest Du das Thema später bearbeiten?

Wie viele Stunden/Tage/Wochen soll das Thema auf dem Parkplatz stehen?

Diese Intervention bietet sich an, wenn sich im Verlauf der Intervention Themen ergeben, die der Klient noch „mit sich herumträgt“, aber noch nicht bearbeiten kann oder will. Hieraus lassen sich oft Aufträge für weitere Beratungs-/Therapiesitzungen entwickeln. Wichtig ist, dass der Klient die Parkplatz-Themen von sich aus bearbeiten möchte. Es ist auch möglich, dass Themen während des gesamten Beratungs-/ Therapieprozesses auf den Parkplatz stehen bleiben und nicht bearbeitet werden – der Klient entscheidet es selbst.

3. Roter Faden



Gibt es einen roten Faden in deinem Leben?

Gibt es mehrere rote Fäden/ Lebensphasen in deinem Leben?

Willst Du den roten Faden in die Zukunft mitnehmen?

Willst Du den roten Faden abschneiden? Wo?

Was heißt es für Dich konkret, den Faden abzuschneiden? Wie gelingt das?

Die Intervention mit dem roten Faden bietet sich an, wenn bestimmte Themen/ Verhaltensmuster/ Fähigkeiten/ Hobbies/ Personen etc. in langen Phasen oder der gesamten Biographie vorhanden sind. Dies bezieht sich sowohl auf positive, als auch auf negative „rote Fäden“ (gute und schlechte Freunde, Hobbies, Stärken, Abhängigkeiten, etc.). Werden solche Zusammenhänge deutlich, können sich auch hieraus Aufträge für den weiteren Verlauf ergeben. Mögliche Fragestellungen dafür sind bspw. *Wie schaffst Du es, den roten Faden abzuschneiden? Wie gelingt Dir das? Was brauchst Du dafür? Ist es Dir früher schon einmal gelungen?*

4. Dickes Eis - Dünnes Eis

Eigenschaften: Holz stellt den festen Boden dar, auf dem man steht und sich kompetent und sicher fühlt. Also stabil, geerdet, sicher, tragfähig.

Durchsichtiger Kunststoff, dünn, ist das **dünne Eis**, auf dem man steht, das leicht brechen kann, knackt, wenn man sich bewegt oder ein zweiter Mensch hin zu kommt. Daher bricht es leicht, ist unsicher, es kracht, man muss vorsichtig sein.

Weißer Kunststoff, 4 mm dick, ist das **dicke Eis**, auf dem man sicherer, aber nicht völlig sicher stehen kann. Zwar ist es tragfähig, jedoch auch glatt, rutschig und undurchsichtig und nur bedingt belastbar.



Die jeweils zutreffenden Materialien werden dem Symbol und Alter seitlich zugeordnet. Somit kann zum Beispiel in einem Gesamtbild deutlich werden, wo im Leben des Klienten Ressourcen, Schwachpunkte etc. vorhanden sind.

Er kann entscheiden, was er als Hilfsmittel in Krisen verwenden kann und wo möglicherweise auch in der Gegenwart etwas verändert werden kann und soll.

Dieses Material kann die Anker ersetzen oder auch ergänzen.

Mit dem „Dicken Eis-Dünnen Eis“ kann das Selbstbild als auch das Fremdbild dargestellt werden.

5. Magnete



Gibt es Momente in deinem Leben, zu denen die Magnete passen?

Willst Du, dass die Magnete sich anziehen?

Weißt Du, wann die Magnete zusammenkommen? Wann nicht?

Was brauchst Du, damit die Magnete (nicht) zusammenkommen?

Die Intervention mit den Magneten bietet sich für Themen der Biographie an, bei denen eine „starke Anziehungskraft“ oder gleichermaßen auch eine „starke Ablehnungskraft“ eine Rolle spielen. Denkbar sind hier bspw. Suchtmittelkonsum, Beziehungsabbrüche, Gewalt oder Konflikte. Es bietet sich an, dem Klienten die Magnete in die Hand zu geben und ihn ausprobieren zu lassen, wie viel Kraft es braucht, damit die Magnete *nicht* zusammenkommen (Anziehung) bzw. zusammenkommen (Abstoßung).

Fragestellung kann lauten: „*Was hilft Dir, damit die Magnete nicht mehr so stark aufeinander prallen? Wie kannst Du die Anziehungskraft verringern?*“ Oder auch aus der anderen Blickrichtung: „*Was kannst Du tun, damit sich die Magnete nicht mehr abstoßen? Was brauchst Du, damit sich die Magnete annähern?*“ Sie können im weiteren Beratungs-/Therapieverlauf hilfreich sein für die Entwicklung neuer Lösungsmöglichkeiten.

6. Ampel



Passt die Ampel zu einer Situation in deinem Leben?

Was hast du auf Rot/Gelb/Grün gestellt?

Wie hast Du das „auf Grün/Rot stellen“ gemacht? (Ressourcen)

Die Arbeit mit der Ampel kann bei Ereignissen in der Biographie eingesetzt werden, bei denen der Klient wichtige Entscheidungen getroffen hat. Auch hier bietet sich an, den Blick auf Ressourcen zu lenken. Wenn der Klient erkennt, welche Fähigkeiten ihm bei einer Entscheidung geholfen haben, kann er sie bewusster für zukünftige Entscheidungen nutzen.

7. Blitzler



Passt der Blitzler zu einer Situation in deinem Leben?

Wann wurdest Du geblitzt?

Wann wurdest Du „erwischt“?

Ähnlich wie die Ampel kann auch der Blitzler als Symbol für besondere Momente in der Biographie des Klienten genutzt werden. Die Intervention kann vor allem bei Ereignissen eingesetzt werden, die als „Warnschuss“ oder Grenzüberschreitung in der Lebensgeschichte gelten. Hierbei kann gemeinsam mit dem Klienten überlegt werden, welche Handlungen „geblitzt“ wurden und welche Konsequenzen daraus gefolgt sind – Hat der Klient den Blitzler bemerkt? Oder ist es ihm erst nach längerer Zeit bzw. noch gar nicht bewusst geworden?

Ein möglicher Auftrag für den weiteren Verlauf ist die Auseinandersetzung mit dem Klienten, wie er Blitzler frühzeitig erkennen, ganz vermeiden geblitzt zu werden, oder zumindest die negative Auswirkung des Blitzlers möglichst geringhalten kann.

Zu guter Letzt

Von der Vorschule in die Therapie

Wilfried Schneider, D-Ahrensburg

Benötigt wird ein Schuhkarton mit Deckel, der du innen komplett mit schwarzer Farbe bemalt hast. Einen Zentimeter über dem Boden des Kartons schneidest du ein etwa 2x2 cm großes Loch in eine der Seitenwände.

Dann legst du eine Kartoffel, die gerade begonnen hat zu keimen in die Nähe dieses Loches, so, dass der Keim zur Öffnung zeigt. Dann wird der Karton so fest mit dem Deckel verschlossen, dass von oben kein Licht einfallen kann. Um diese Lichtdichte des Deckels zu erreichen, haben wir ihn manchmal zusätzlich mit strammen Gummibändern befestigt.

Danach wird der Schuhkarton so auf der Fensterbank aufgestellt, dass viel Licht in die hinein geschnittene Öffnung einfallen kann und genügend Wärme darin vorhanden ist. Nun braucht es Geduld. Doch irgendwann wächst der Keim aus der Öffnung, immer dem Licht entgegen.

Frage an die Kollegin und Kollegen: Bei welchen Aufgabenstellungen könnte diese Übung von Nutzen sein?

Tipp: Sich gegebenenfalls auf dem Wochenmarkt oder bei einem Bauern erkundigen, welche seiner Kartoffelsorten sich am besten zu diesem ‚Keimexperiment‘ eignet. Eine Kartoffel lässt sich am besten vorkeimen, in dem man sie einer warmen Umgebung (bis 15 Grad) so in einem Eierkarton platziert, dass vorhandene Kartoffelaugen/Sprossknospen nach oben zeigen.

Autorinnen und Autoren

Isabella Abler, A-Dornbirn, Dipl. Lebens- und Sozialberaterin, Jahrgang 1970

Maria Ahrenholz, D-Hamburg, Studentin der Erziehungs- und Bildungswissenschaften, Jahrgang 2000

Sonia Ben Romdhane, A-Nüziders, Dipl. Sozialarbeiterin, Jahrgang 1979

Ester Benzinger, D-Rutesheim, Dipl. Sozialpädagogin, Jahrgang 1969

Christian Burtscher, A-Inzing, Jurist, Schuldenberater, Mediator, Jahrgang 1974

Jonas Fallenstein, D-Berlin, Jugend- und Heimerzieher, Jahrgang 1992

Christian Fehr, A-Sulz, Mediator, Supervisor, Jahrgang 1962

Cornelia Fuchs, D-Immenhausen, Dipl. Sozialpädagogin, Jahrgang 1970

Susanne Huchler, A-Dornbirn, Psychologin, Jahrgang 1982

Frank Löhr, D-Lüneburg, Psychologe, Jahrgang 1960

Regula Luthiger Muff, CH-Oberwil/Zug, Kindergartenpädagogin, Dipl. Psych. Beraterin, Jahrgang 1961

Andrea Prestel, A-Hohenems, Dipl. Sozialpädagogin, Jahrgang 1965

Christina Rauter, A-Spittal an der Drau, Psychologin, Pädagogin, Jahrgang 1984

Rebecka Schwall, A-Dalaas, Dipl. Sozialarbeiterin, Jahrgang 1978

Eva Stanger, A-Wien, Soziologin, Jahrgang 1964

Iris Tappeiner, A-Hard, Sozialarbeiterin, Jahrgang. 1985

Susanne Wolf, D-Oelsberg, Heilpraktikerin, Psychotherapie i.A., Jahrgang 1978

Wilfried Schneider, D-Ahrensburg, Jahrgang 1946, Leiter der Ausbildungsgruppe „Psychologische Symbol-Arbeit“

Mehr: www.psychologische-symbolarbeit.de

¹ Arthur Schopenhauer, *Zürcher Ausgabe*, Werke in zehn Bänden, Band VI: *Die beiden Grundprobleme der Ethik / Preisschrift über die Freiheit des Willens*, Zürich 1977, S. 46 und 82.

² Wer nicht weiß, wozu es gut ist, stellt sich folgende Frage: „Wem nützt es? Cui bono?*" Genauer übersetzt: Wem zum Vorteil? Aus einer Rede von Marcus Tullius Cicero (106-43 v.d.Z.). römischer Redner und Staatsmann.

Quelle: Die Rede „Pro Sexto Roscio Amerino oratio“. Dort bei (84) zu finden. Cicero zitiert den römischen Richter L.Cassius.

Quelle: Phillip Reclam, Stuttgart 1976, Reclam Universal-Bibliothek, Nr. 1148, Seite 84 und 85

³ Diogenes Verlag Zürich, 2001

⁴ Unbelegt ist die Aussage im Internet: Denken ist ein sehr komplexer Prozess. Jeder Gedanke erzeugt eine elektrische Ladung. Dabei laufen im Gehirn und im Körper viele verschiedene physiologische Prozesse ab. In der Literatur findet man immer wieder Hinweise darauf, dass der Mensch angeblich pro Tag ungefähr 60.000 bis 80.000 Gedanken denkt. Außerdem ist zu lesen, dass wir durchschnittlich 24 % negative Gedanken haben sollen, 3 % positive Gedanken und der Rest ist ohne besondere Wirkung. Das würde bedeuten, dass der durchschnittliche Mensch achtmal mehr negative Gedanken hat als positive. Wissenschaftler gehen davon aus, dass die Anzahl der negativen Gedanken unter Stress stark ansteigt, auf bis zu 70 % und mehr. Woher kommen aber diese Zahlen? Begibt man sich auf die Suche nach Studien, sind aber keine Literaturstellen

darüber zu finden, wie diese Zahlen zustande kommen. Ein möglicher Erklärungsansatz könnte die Anzahl der Sekunden pro Tag minus 8 Stunden Schlaf sein. Rechnerisch kommt man auf 57.600 Sekunden, also rund 60.000.

Belegt ist die Zahl 6000. <https://www.nature.com/articles/s41467-020-17255-9>

⁵ Eine Original Quelle ist nicht auffindbar. Es kann jedoch davon ausgegangen werden, dass an dieser Feststellung viel Wirklichkeit dran ist. So finden wir die 72 Stundenregel auch in anderen Lebensbereichen wie bei Versicherungen, Einreisebestimmungen und ähnlichem mehr.

⁶ „Kein Gen für die Faulheit“, in: Der Spiegel, 32/2007, Seite 142 und 143. Lesenswert auch: Gerald Hüther, „Biologie der Angst“, Vandenhoeck & Ruprecht, Göttingen, 7. Auflage 2005. Hüther beschreibt hier auf Seite 102f, was Voraussetzungen für ein nicht flaches noradrenerge System sind. Gemeint sind alle Einflüsse, die einen positiven Einfluss auf Motivation, Wachheit und Konzentration bewirken, aktivierend sind.

SCHNEIDER
Psychologische Symbolarbeit

Filme über „Symbolarbeit“

- Handwerkszeug für Interventionen: Arbeit mit Symbolen als Methode der Intervention in Therapie, Beratung, Begleitung von Teams und Pädagogik (34.26 Min.)
- Handwerkszeug für Interventionen: Biografie – Lebensstraße (10.04 Min.)
- Handwerkszeug für Interventionen: Inseln der Gefühle, Eigenschaften und Ziele – Einzelarbeit (10.55 Min.)
- Handwerkszeug für Interventionen: Inseln der Gefühle, Eigenschaften und Ziele – Gruppenarbeit (14.33 Min)
- Handwerkszeug für Interventionen: Dickes Eis – Dünnes Eis (6.56 Min)
- Handwerkszeug für Interventionen: Innere Bilder nach außen kehren – Einzelarbeit (27.02 Min)
- Therapeutische Handwerkskiste – Werkzeugkiste für Interventionen (49 Min.)
- Beziehungsdreieck Dramadreieck (22.35 Min.)

You Tube unter „Arbeit mit Symbolen“ oder auf www.psychologische-symbolarbeit.de - https://de.everybodywiki.com/Psychologische_Symbolarbeit

Noch 🌱 Noch nicht 😐 Nicht mehr ❤️

Arbeitsblätter für Verhaltenstraining - Selbstkontrolle
Wilfried Schneider

Inhalt:
Anleitung
Vertrag
Arbeitsblatt 1a: Für die tägliche Benutzung
Arbeitsblatt 1b: Für die tägliche Benutzung
Arbeitsblatt 2a: Kontrolle, Verlauf und Stabilisierung
Arbeitsblatt 2b: Kontrolle, Verlauf und Stabilisierung
Arbeitsblatt 3: Hilfen
Arbeitsblatt 4: Ausreden
Protokoll + Notizen
Zeugnis
Anwendungsmöglichkeiten
Erfolgsbeispiele aus der Praxis
Wozu kann das Programm außerdem verwendet werden?
Autor

Wilfried Schneider
Buch | Softcover, 24 Seiten
2020 | tredition (Verlag)
978-3-347-21825-3 (ISBN)

» Ein Handbuch für die therapeutische Arbeit mit Symbolen als Methode der Intervention.

Wilfried Schneider(Hrsg.)
**Wenn Worte fehlen –
Symbole als Dolmetscher**
Ein Praxisbuch für Therapie,
Beratung, Begleitung von Teams
und Pädagogik

Mit Beiträgen von 33 AutorInnen und Autoren
ca. 364 Seiten, mit s/w-Abb.
ca. € 39,90
ISBN 978-3-7065-5151-9
Warengruppe: 1481

Erscheint im Herbst 2019

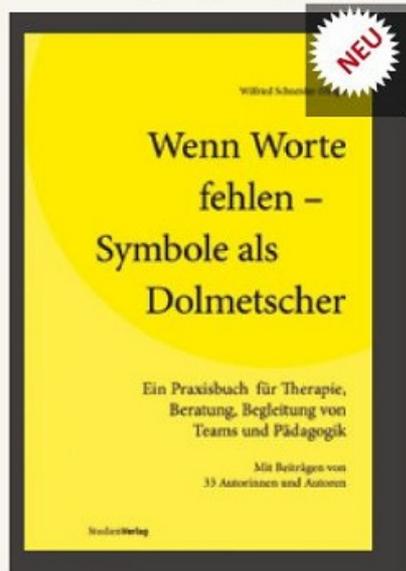


Auch als E-Book erhältlich.

Wilfried Schneider(Hrsg.)

Wenn Worte fehlen – Symbole als Dolmetscher

Ein Praxisbuch für Therapie,
Beratung, Begleitung von Teams und Pädagogik



Der Herausgeber

Wilfried Schneider lebt in Ahrensburg bei Hamburg. Modelltischler, Erzieher (Vorschulerziehung, Arbeit mit behinderten Menschen), freier Journalist. Ausbildung als Integrativer Sozialtherapeut, Begleitung von Teams in Aufbauphasen und Teams in schwierigen Situationen, seit 2015 Ausbildungsangebot „Psychologische Symbolarbeit“ in Hamburg.

In der psychosozialen Arbeit trifft man oft auf Menschen, die für das, was sie erlebt haben und was sie fühlen, keine Worte finden. Hier reicht Sprache allein nicht aus. Es braucht mehr, um Ausdruck und Verstehen zu fördern und Lösungen zu entwickeln. Symbole werden in diesen Situationen zu Dolmetschern und Geburtshelfern für neue Ideen.

In diesem Buch finden die LeserInnen eine Fülle von Interventionen mit Symbolen für Therapie, Beratung, Arbeit mit Teams und Pädagogik, die es ermöglichen, differenziert und schnell zu intervenieren. Behandelt werden die Bereiche „Biografiearbeit und Lebensplanung“, „Emotionen und Gefühle“, „Kommunikation“, „Identität – Wer bin ich?“, „Werte“ und „Innere Bilder nach außen kehren“. Zudem werden die Grundlagen der Arbeit beleuchtet.