

„Die Kunst des Herausstellens“

Nonverbale Methoden der Extrapolation in Therapie, Beratung und Supervision

Bettina R. Grote

„Am besten sehe ich, schließt mein Auge sich.“
Shakespeare

Zusammenfassung

Nonverbale Verfahren der Extrapolation zielen daraufhin, innere Prozesse nach außen sichtbar zu machen, ihnen einen Ausdruck oder eine Form zu geben. Dies kann über Methoden der bildenden Kunst, der Musik oder auch mittels des Körpers geschehen. Auf der Ebene der sichtbaren Form können dann Veränderungsprozesse initiiert und deren Auswirkung auf das eigene Erleben überprüft werden.

„Kunst gibt nicht das Sichtbare wieder. Kunst macht sichtbar.“ (Paul Klee, 1920)

Zwar „bilden“ wir ständig und bilden um diese Bilder voluminöse gedankliche Konstruktionen, aber sie bleiben zumeist in unserem Kopf verhaftet und sind nicht selten mit belastendem Sorgenpotenzial aufgeladen. Wenn Klienten nun nicht nur über diese Bilder und gedanklichen Konstrukte sprechen, sondern sie malen, zeichnen oder plastizieren, passieren im Wesentlichen zwei Dinge:

- Herausstellen des Inneren nach außen. Das innere Bild z. B. der Angst ist nun nicht mehr nur im Kopf, sondern draußen und kann betrachtet werden.
- Formgebung. Etwas Abstraktes (Bilder, Gedanken, Gefühle) wird in Materie übersetzt.

Die Nebeneffekte, das zeigt die Praxis, sind dabei groß. Das Herausstellen wird von Klienten oft als eine Art Befreiung erlebt. „Es ist endlich mal einen Moment aus meinem Kopf“, so der Wortlaut mancher Klienten. In diesem Sinne könnte man das Malen als eine Distanzierungstechnik verstehen. Selten entspricht das innere Bild dem äußeren Werk. Ist dies mangelndes Talent oder die Gelegenheit, bisher Unbekanntes im gemalten Symptom zu entdecken? Die Kraft der nonverbalen therapeutischen Verfahren liegt gerade in dem Unwillkürlichen, dem nicht Geplanten. Das Unwillkürliche zeigt sich stärker im spontanen künstlerischen Ausdruck von bildender Kunst, Musik oder Körperausdruck als in der gesprochenen Sprache, die wir zu zensieren wissen. Die Kunst lebt von dem spielerischen Dialog von Zufall und Bewusstheit. Ein gemaltes Bild muss so nicht bleiben. Ich kann das Bild meiner Angst in vielerlei

Weise verändern. Ich kann bewusst entscheiden, was es mir leichter machen würde, diese Angst auf dem Papier dort anzuschauen. Werden diese Veränderungen von Klienten dann konkret und materiell vorgenommen, stellt sich ein hohes Erleben von Selbstwirksamkeit ein.

Dieser Prozess bewegt sich zunächst auf der Ebene der Kunst, doch es ist mehr als nur Bausteine. Ob ich mein Werk nun nach dem Schaffensprozess nur betrachte oder es verändere, beides Mal geschieht neuronale Aktivität und potenziell verändernde neuronale Vernetzungen. Denn nie ist ein Bild so auf der Leinwand wie im Kopf. Zu autonom und instabil ist das Material und zu dialogisch unkontrollierbar das Geschehen Mensch, Leinwand und Pinsel. Die Hirnforschung bietet uns dazu zahlreiche Erkenntnisse, wie Klang, Farbe und Bewegung auf uns wirken und wir unser Erleben damit beeinflussen können. Hier hilft oft eine wissenschaftliche „Produktinformation“ zu der Funktionsweise von nonverbalen Verfahren, um skeptische Klienten plausibel ins Boot zu holen.

Praktische Anwendung: Kunst – Körper – Schwert

Weg und Ziel des Workshops der Weinheimer Tagung „Hätte ich das mal früher gewusst...“ war es, sich Zeit zu nehmen, Erfahrung mit Medien und Methoden zu machen, welche die oben beschriebenen Inhalte in kurzer Zeit verdeutlichen. Der Schwerpunkt lag dabei auf dem Zugang über die bildende Kunst.

Mit der Kunst: „Mein innerer Kritiker“

Wir kennen ihn alle, den inneren Kritiker. Er oder sie ist mit hervorragendem Sabotagepotenzial ausgestattet und weiß sich immer dann zu melden, wenn wir an der Schwelle kleiner oder großer Schritte der Veränderung und Musterunterbrechung stehen. Er ist so auch oft ungebetener Gast eines therapeutisch-beraterischen Prozesses – auf beiden Seiten, Klient wie Berater. Wie alles, kann auch er/sie genutzt und verändert werden.

Ablauf der Übung

- a) Trance/Imagination zur Identifikation des „Inneren Kritikers“: Geschlecht, Alter, Aussehen, Stimme, destruktiver Satz im O-Ton
- b) Malen des inneren Bildes
- c) Kurze Betrachtung und Reflexion – dann Austausch
- d) Erneutes Malen unter dem Motto: „Eine kleine Veränderung“ an ihm/ihr bzw. am Umfeld = Kontext vornehmen
- e) Betrachtung des Bildes und Reflexion der Auswirkungen der kleinen Veränderung – dann Austausch
- f) Neuen Satz im O-Ton für das zweite Bild finden

Bildbeispiele aus der Praxis



Bild 1



Bild 2

An den Bildbeispielen wird deutlich, über welche spontane und intuitive Intelligenz Menschen verfügen, um Bilder in die von ihnen gewünschte Richtung zu verändern. Dabei ist es immer wieder beeindruckend zu beobachten, wie Menschen unbewusst und treffsicher die wesentlichen Grundprinzipien der künstlerischen Arbeit nutzen:

- Farben und ihre Wirkungen
- Formen und ihre Wirkungen
- Proportionen und ihre Wirkungen
- Verortung von Formen und deren Kombination, sprich Kompositionslehre

Die Kunst lebt von Wechselwirkungsprozessen und eine kleinste Veränderung hat maximale Auswirkung. Diese Erfahrung kann, jenseits langer systemischer Theorie, in kürzester Zeit von Menschen mittels der nonverbalen Verfahren gemacht werden. Die Veränderung eines Bildes bedeutet auch ein verändertes Erzählen über das Bild. Ein veränderter innerer Kritiker bedeutet auch eine veränderte innere Stimme, die zu mir spricht (s. Bild 1 und 2 sowie Bild 3 und 4 am Ende des Artikels). Die Quintessenz des hier beschriebenen Prozesses könnte lauten: Erleben ist gestaltbar und kein Schicksal.

Es würde sich sicher lohnen, an einer anderen Stelle ausführlicher über die „Kunst und das systemische Denken“ zu schreiben. In der bildenden Kunst werden ständig Aufstellungen gemacht, Wechselwirkungsprozesse beachtet, Perspektiven gesucht, Nähe und Distanz reguliert sowie zirkulär gedacht.

Mit dem Körper: „Problem-Lösungs-Gymnastik“ (nach Gunther Schmidt)

Unser inneres Wohl- bzw. Missempfinden findet eine deutliche Spiegelung in der Art und Weise, wie wir physisch in dieser Welt stehen, liegen oder auch gehen. So ist mit einem Problemerkennen auch ein bestimmtes Körpererleben verbunden, z. B. flache Atmung bei Druck, hochgezogene Schultern bei Angst etc. Diese Wechselwirkungsprozesse von Psyche und Körper können wir uns wieder in beide Richtungen zu Nutzen machen. Wir können uns z. B. in einer Weise hinstellen, dass wir unser Kopfkino einladen, noch mehr trübe Gedanken zu produzieren, oder wir können eine Körperhaltung einnehmen, die uns eher heiter stimmen lässt. Dies geschieht über körperliche Minimodulationen, die man gemeinsam mit dem Klienten erarbeitet und bezüglich ihrer Auswirkung auf den Geist bzw. die Psyche überprüft. Der Wechsel von Problem- und Lösungserleben kann so leiblich erfahren und vom Klienten dann auch eigenständig geübt werden.

Mit dem Schwert: Übung „Entschieden da-sein“

Anhand des Schwertes wurde in einer Art Demonstration mit einer Teilnehmerin gezeigt, wie kleinste Veränderungen in der Geistes- oder Körperhaltung Auswirkungen auf die erlebbare und beobachtbare Präsenz haben. Das Schwert bildet in untrüglicher Weise unsere Präsenz, unsere Entschiedenheit und den Kontakt zu unserem Gegenüber ab. Die große Gruppe an Beobachtern konnte so z. B. bemerken, wie die innere Entschiedenheit – durch

eine kurze Sammlung – dazu beitrug, dass das Schwert klar geführt wurde und der Schnitt scharf und überzeugend wirkte. Ebenso konnte beobachtet werden, dass eine Eile im Tun eher den Eindruck von Schwäche vermittelte, da zwar die Vorderseite des Körpers im Spiel war, aber irgendwie nicht der ganze Mensch dabei war.

Dies wurde besonders im Teil der Demonstration deutlich, in dem die Schwerter sich am obersten Drittel berührten und jeweils eine Person mit ein bis zwei Schritten auf die andere Person zuing. Die Schwerter blieben dabei im steten Kontakt. Wie reagiere ich, wenn jemand mit dem Schwert auf mich zukommt und sich mir so zumutet? Kann ich im Kontakt bleiben, ohne jedoch zu verharren, denn das könnte tödlich sein – nicht leibhaftig, aber vielleicht tödlich für meine Kraft? Wie gehe ich auf jemand zu? Kann ich das ruhig tun oder überspringe ich mich selbst auf dem Weg und stürze mich eher in den anderen als dass ich bei mir bleibe? Was passiert eigentlich, wenn ich nicht gucke, sondern aus dem Hinterkopf schaue? Was passiert, wenn ich aus meiner Mitte heraus nach vorne oder nach hinten schreite statt zuerst mit Kopf und Oberkörper?

Es war wohl für alle eindrücklich, die Kraft des Schwertes – auch eines Holzschwertes – zu sehen und welche feine Arbeit an persönlicher und professioneller Präsenz damit möglich ist. So gesehen ist aus meiner Erfahrung das Schwert ein perfektes Medium für Supervision und Coaching. Es braucht aber dafür sicher viel eigene praktische Schwerterfahrung.

Bettina R. Grote (Weinheim), Systemische Supervisorin, Systemische Beraterin und Therapeutin (IF Weinheim, SG), Hypnosystemische Coach (DBVC), Studienrätin a. D. (Gymnasium), Kunsttherapeutin an der psychosomatischen Akutklinik sysTelios (G. Schmidt), Psychotherapie nach HPG, Lehrtherapeutin am IF Weinheim
bettina.grote@if-weinheim.de



Bild 3: „Heb bloß nicht ab!“

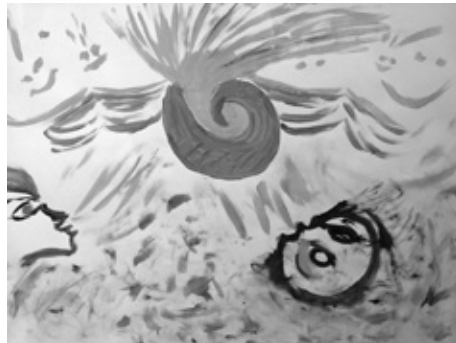


Bild 4: „Ja, heb ab!“