

Matthias Ennenbach

# Therapeutische Skizzen

*Für Beratung, Therapie und  
Selbstreflexion*



Therapeutische Skizzen. Matthias Ennenbach

1. Auflage 2017

Text Copyright © Matthias Ennenbach, Berlin 2017.

Alle Rechte vorbehalten.

Covergestaltung: Matthias Ennenbach

Bildquellen: Matthias Ennenbach

Korrektur: Andreas Klatt

[mail@Info-BPT.de](mailto:mail@Info-BPT.de)

[www.Info-BPT.de](http://www.Info-BPT.de)

Verlag: tredition GmbH, Hamburg

978-3-7439-1333-2 (Paperback)

978-3-7439-1334-9 (Hardcover)

978-3-7439-1335-6 (e-Book)

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und des Autors unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

Matthias Ennenbach  
Therapeutische Skizzen  
Für Beratung, Therapie und Selbstreflexion

## **Einleitung und Einstimmung**

Wenn wir unseren Gedanken nachhängen und zum Beispiel planerisch in die Zukunft spekulieren, dann tun wir das oft in Form von Bildern oder bildhaften Vorstellungen. Wir nennen das je nach Qualität zum Beispiel Tagträume oder Grübelei.

Aber auch wenn wir uns an Vergangenes erinnern, dann tun wir das recht oft in Form von Bildern. Wir schwelgen in den Erinnerungs-Bildern und den damit verknüpften Begleitemotionen. Viele von uns tragen die Bilder der Kindheit wie kostbare Schätze in sich. Manchmal sind damit auch Geheimnisse, manchmal einfach nur Peinlichkeiten oder witzig-kindische Situationen verbunden, die wir mit alten Freuden im Gespräch immer wieder aufleben lassen oder am liebsten im Dunkel der Vergangenheit versenken möchten. Wenn wir alte Fotobücher durchblättern, sehen wir vielleicht „nur“ alte Bilder, aber für uns haben sie eine große Bedeutung. Bei jeder Haushaltsauflösung können wir alte Fotoalben finden. Bilder, die eine Geschichte erzählen.

Heute werden die meisten Bilder nicht mehr auf Papier gedruckt, sondern digital auf Festplatten gespeichert. Während bis vor wenigen Jahren nur einige Menschen mit Fotoapparat ihre Erfahrungen in Foto-Bildern ablichteten, können wir heute davon ausgehen, dass fast jeder Mensch, zum Beispiel mit dem Handy, ständig Fotos macht.

## **Bilder-Tsunami**

Es scheint sich eine wahre Fotografierversucht entwickelt zu haben. Überall sehen wir nun Fluten von Blitzlichtern oder hochgehaltene Handys. Menschen möchten anscheinend immer mehr ihre Welt im Augenblick festhalten. Wir können

über die vielfältigen möglichen Hintergründe nur spekulieren. Fakt ist der explosionsartige Anstieg an produzierten Bildern.

So entstehen heute millionenfach eigene Bildergeschichten, die dann zum Beispiel per Facebook oder auf anderen Plattformen digital offenbart werden.

Der Reiz des Schauens, Betrachtens und Sehens wurde in unserer Kultur in ein nie dagewesenes Ausmaß gesteigert. Die letzte Steigerungsform wurde dabei leider auch nicht vermieden, nämlich das Spähen, Ausspionieren und der Voyeurismus.

Bei all den problematischen Effekten müssen wir aber dennoch festhalten, dass wir in einem sehr hohen Maße über Bilder erreichbar sind und auch andere darüber in intensiver Weise erreichen können. Die Werbung hat dieses Phänomen schon vor vielen Jahrzehnten verstanden.

## **Bildhafte Erinnerungen**

Wir sind durch die Bilderfluten der allgegenwärtigen Medien so übervoll von Bildern, dass sich diese in vielen unserer Phantasien, Erinnerungen oder Grübeleien widerspiegeln.

Neben Geräuschen und Gerüchen haben Bilder auf uns eine enorm eindrückliche und auch nachhaltige Wirkungskraft. So können sich viele von uns an Bilder zum Beispiel viel besser erinnern als an Worte. Das merken wir daran, dass wir uns Gesichter viel besser merken als Namen. Dieses Phänomen greift bereits sehr früh in unserem Leben: Wir sind in der Lage, die Gesichter unserer Eltern bereits in den ersten Lebensmonaten zu erkennen, obwohl wir noch über keinerlei Sprache verfügen. So gehen in uns viele Bilder ein, auf die wir schon früh reagieren, aber auf die wir in späteren

Jahren nicht mehr klar zurückreifen können. Denn schon bald eignen wir uns eine Art Betriebssystem an, unsere Sprache, und damit unser begriffliches Denken. Nun werden wir eingehende Bilder mit diesem Betriebssystem der Begriffe etikettieren, einordnen, abspeichern und dann auch abrufen.

So verfügen wir einerseits über nicht mehr zugängliche, vorsprachliche bildliche Erinnerungen und andererseits über Erfahrungen, die anhand sprachlicher Begriffe abgespeichert wurden.

So beeinflussen uns tatsächlich frühe Erinnerungs- und Erfahrungsbilder, die uns später aber nicht mehr erinnerlich sind. Es ist, als würden wir in unseren ersten Jahren Erfahrungen ohne eine Etikettierung abspeichern. Wir werfen sie in den inneren Schmelztegel aller Erfahrungen, ohne Kennzeichnung. So vermischen sie sich und werden für uns nicht mehr einzeln abrufbar. Sie zeigen vielfältige Wirkungen, aber wir erkennen die Ursachen nicht mehr. So bleiben uns heute einige Empfindungsweisen manchmal unverständlich.

Es lassen sich nur Abspeicherungen wiederfinden, die von uns ein Bedeutungsetikett bekommen haben. Es ist vielleicht so, als würden wir in den ersten Monaten unseres Lebens kleine Erinnerungssteine in den inneren Wald werfen. Sie können den Wald manipulieren, aber wir werden die Steine nie mehr wiederfinden. Später können wir die Erfahrungssteine gewissermaßen mit unseren Begriffen bunt anmalen. So werden sie auch später wieder auffindbar.

Sicherlich gibt es psychologische Techniken wie z.B. die klinische Hypnose, um sehr frühe Erinnerungen zugänglich zu machen, aber diese Verfahren weisen trotz ihrer Effektivität immer einen recht großen kreativen Spielraum auf. Es gibt hier keine exakten Methoden.

# Landkarten - Orientierung durch Bilder und Skizzen

Stellen Sie sich vor, dass Sie durch fremdes Gebiet wandern. Ohne Navi. Der Weg schlängelt sich, mal geht es links herum, mal rechts. Dann kommen Wegkreuzungen und auch hier gehen Sie unbeirrt immer weiter, mal biegen Sie rechts, mal links ab. So gehen Sie einige Stunden.

Meinen Sie, dass Sie den Weg zurückfinden?

Die Inuits, die im ewigen Eis große Strecken zurücklegen, um zu jagen, finden immer wieder heim. Und das, obwohl Sie eigentlich nur eine vollkommen weiße Landschaft sehen, die meist sogar Übergangslos in den Himmel überzugehen scheint. Besonders bei Nebel, ohne Sonnensicht, scheint das ein Navigationswunder zu sein. Diese Orientierungskompetenzen wurden beforscht und es zeigte sich, dass Menschen, die sich gut orientieren können, sogenannte innere Landkarten bilden: Sie stellen sich den Raum, in dem Sie sich bewegen, bildhaft vor. Sie lösen sich also von dem, was sie direkt erfassen und stellen sich bildhaft eine Landkarte auf, in der sie sich bewegen. Sie nutzen also innere Bilder und Skizzen.

Landkarten sind ein gutes Beispiel für einen enorm hilfreichen Gebrauch von symbolischen Skizzen.

Im Rahmen einer Expeditionsplanung werden detaillierte Wegskizzen angefertigt. Das geschieht nicht als Bericht, sondern als Skizze. Die Expeditionsteilnehmer können sich durch den Blick auf eine Skizze sofort einen Überblick verschaffen.

Solche Karten sind in Papierform, aber eben auch gedanklich gut nutzbar. Und manchmal ist es wirklich ratsamer, so einem inneren Bild zu folgen als einem direkten Außenreiz.

Die bildhaften Übertragungsmöglichkeiten von Erfahrungen und Informationen ziehen sich durch unsere gesamte Menschheits- und Kulturgeschichte. Sie ermöglichen ein Verstehen ohne nennenswerte Voraussetzungen. Das haben z. B. Erwachsene schon zu allen Zeiten für ihre Kinder genutzt.

## **Märchen-Bilder**

Selbst in den ersten Jahren unserer Kindheit, wenn wir sprachliche Begriffe und Bilder zusammenbringen, ist unsere Welt noch sehr von phantastischen Bildern geprägt. Die Märchen, Geschichten, Erzählungen und die vielen Kinderfilme prägen uns durch für Kinder eindruckliche Bilder. Wenn wir kleine Kinder beobachten, die eine spannende Geschichte hören oder gar einen spannenden Film sehen, dann fallen uns bestimmt schnell die großen, weit geöffneten, faszinierten Kinderaugen auf. Kinder sind so ungefiltert offen. Alle Reize scheinen schnell und tief einzudringen.

Die Entwicklungspsychologie bestätigt uns diesen Sachverhalt, dass wir in den frühen Kinderjahren für eindruckliche Lernerfahrungen besonders bereit sind. Sie nennt es das günstige Zeitfenster des Lernens. Wir werden zwar Zeit unseres Lebens in der Lage sein, Neues zu lernen, aber wir werden nie wieder so schnell und so ungefiltert lernen.

Auch das macht die Kindheit zu etwas sehr Besonderem.

Wenn wir als Erwachsene den Zugang zu unseren kindlichen Erinnerungen etwas eingebüßt haben, so ist manchmal nur eine alte Melodie, ein Duft oder Geruch, oder eben nur ein altes Bild nötig und schon fühlen wir uns zurückversetzt in Kindertage.

Bilder sind für uns also sehr eingängig und werden besser erinnert als Wörter, Begriffe und Sprache. Für uns persönlich begann das Erkennen von Bildern im Leben schon sehr früh. Besonders bemerkenswert ist darüber hinaus die Tatsache, dass sich Menschen mit kurzen Bildzeichen schon sehr früh verständigten.

## **Bildzeichen an Höhlenwänden**

Es wurden nicht nur in den mittlerweile berühmt gewordenen Höhlen in Südfrankreich, sondern sogar weltweit identische Bildzeichen entdeckt, die in den Höhlenmalereien integriert sind. Es dauerte eine Weile, bis die Forscher den Blick von den wunderbar gezeichneten Jagdszenen auf kleinere Zeichen am Bildrand lenken konnten. Es ist schon sehr verblüffend, dass von Australien, Südafrika, Südeuropa und Nord- und Südamerika überall sehr ähnliche Zeichen gefunden wurden. Besonders oft kamen Abbildungen von Händen, 5 oder 6 Punkt-Abbildungen, Vierecke, offene Dreiecke, Rauten, Kreise, Doppelpfeile, Strichkombinationen wie Fingerfurchen, aber auch Strichpaarungen mit einem Dach- und einem Bodenstrich vor. Sie sind mit modernen Kurzzeichen vollkommen identisch.

Zudem wurden die Bildzeichen in Paaren angeordnet. Die Forscher sind sich heute sicher, dass es sich dabei um Informationen handelt, die vor zehntausenden von Jahren regionenübergreifend verstanden wurden. An der University of Victoria in Kanada wurden entsprechende Studien veröffentlicht.

An diesen alten Funden ist auch sehr bedeutsam, dass die Bildzeichen oft älter als 30.000 Jahre waren. Und das auch in

Regionen, in denen zu der Zeit noch keine modernen Menschen lebten.

Die Bildzeichen-Sprache scheint also aus einer Zeit zu stammen, die faszinierend weit zurückliegt und nicht nur auf den Homo sapiens beschränkt war.

Bildzeichen sind also seit zehntausenden Jahren sehr tief in uns verankert, sodass sie einer einfachen Universalsprache gleichkommen.

Wir erkennen den Sinn einer Skizze in Sekundenschnelle, eine entsprechende Erklärung würde immer ein Vielfaches der Zeit in Anspruch nehmen. So erging es bestimmt auch schon unseren in Höhlen lebenden Vorfahren. Sie sahen – und verstanden. Das ist die Magie der Bilder.

## **Das fesselnde Bild**

Die fantastische Bilderwelt unserer Kindertage scheinen wir dennoch irgendwann hinter uns zu lassen. Aber vielleicht ist dieses Hinter-uns-lassen doch gar nicht so vollkommen, wie wir glauben. Natürlich entwickeln wir mit dem Aufblühen unserer Denkfähigkeit auch andere Möglichkeiten mit der Welt umzugehen, aber die Magie der Bilder lauert immer noch dicht unter unserer Oberfläche.

Nicht ohne Grund ist unsere westliche Kultur eine visuelle Kultur geworden. Das Fern-Sehen hat seinen Siegeszug bereits schon lange erfolgreich abgeschlossen und herrscht unangefochten.

Aber auch in den kleineren alltäglichen Situationen gibt es zahllose Beispiele für die Übermacht der Bilder. Wir spüren das vielleicht, wenn wir durch eine Neuigkeit besonders stark angeregt werden. Wenn wir zum Beispiel nur am Telefon von einem schönen neuen Schuhmodell erfahren,

wird das nie so intensive Begehrlichkeiten wecken wie selbst ein nur kurzer Blick in das Schaufenster.

Da können wir uns noch so viel Verstand antrainieren und entsprechende gedankliche Werte in uns zu festigen versuchen, nur ein begehrllicher Blick verrät die Macht der Bilder. Wir können uns noch so viel Kultur aneignen, aber wenn es etwas Spannendes zu bestaunen gibt, dann werden wir zur neuGIERigen Affenhorde.

## **Ein Blick schafft Einblick**

Unsere Verstandestätigkeiten sind sehr stark an Begriffe und begriffliche Vorstellungen gebunden.

Wenn wir gefragt werden, wie wir ein gegebenes Problem lösen, dann wird unser Verstand darauf anspringen, aber wir finden dennoch oftmals keine eindeutige und sichere oder gar nachhaltig gute Lösung.

Die rein rationalen Problemlösungsversuche sind oft nicht zielführend. Es gibt immer ein Pro, aber eben auch ein ernstzunehmendes Contra. Vieles spricht dafür, vieles dagegen. Wir stehen in der Mitte und schauen „dumm aus der Wäsche“. Wenn nur nicht alles so schrecklich kompliziert wäre. Wie können wir nur etwas leichter gute Lösungen finden? In solchen Situationen beginnt oftmals ein recht zermühbender Denkmarathon, der allerdings fast immer eine Kreisform ausweist. Er führt uns nur zu oft in den Grübelkreislauf. Goethe schrieb im Faust, dass ein Mensch, der spekuliert, mit einem Tier vergleichbar wäre, das von einem bösen Geist immer im Kreis getrieben wird, obwohl ringsumher fette Weide wäre.

Sehen Sie jetzt gedanklich auch das Bild vor sich, von dem armen Tier in einem kleinen, dünnen Kreis inmitten der

fetten Weide? Der kleine Radius, in dem sich das Tier bewegt, zeigt vielleicht zertrampeltes, braunes, dürres Gras. Das Tier sieht nur diesen kleinen Lebensfleck. Nur wir als Betrachter mit Überblick können erkennen, dass das Tier nur einmal kurz das Laufen im Kreis aufgeben müsste – und schon würde es die fette Weide erreichen. Das Sehen eines solchen Problem-Bildes löst in uns oft auch emotionale Reaktionen aus. Wir empfinden vielleicht Mitleid für das Tier, obwohl wir wissen, dass es ein imaginäres Tier ist. Aber damit nicht genug. Das Sehen des Problem-Bildes löst in uns sogleich auch schon erste Lösungsideen aus. Ein simpler Richtungswechsel könnte das Problem bereits eliminieren. Wenn doch alle Lösungen nur so leicht wären. Das erscheint uns manchmal unwahrscheinlich, gerade wenn die Ausgangslage etwas komplexer ausfällt.

## **Bildhafte                    Geistesblitze                    und einlullende Tagträume**

Viele Forscher und Entdecker berichteten davon, dass ihnen, wenn sie nicht mehr weiterwussten, plötzlich ein *Bild* vor Augen stand, das ihnen die Lösung zeigte oder zumindest andeutete.

So entstehen manchmal selbst in den kompliziertesten Situationen in uns Bilder, die nicht durch unseren rationalen Verstand entwickelt wurden. Sie tauchen oft gerade dann auf, wenn unser Verstand nicht mehr verkrampft auf ein begehrt Ziel starrt.

Vielleicht existiert neben der rationalen und der emotionalen auch noch eine Art von intuitiver Intelligenz in uns, die deutlich stärker auf visuellen Ressourcen basiert.

Allerdings müssen wir hier wachsam bleiben, denn unsere destruktiven oder zumindest unnützen Grübelzwänge und Tagträume verlaufen oft auch in solchen Bilderwelten. Deshalb müssen wir uns einen sicheren Zugang zu den inneren heilsamen bildhaften Ressourcen sichern.

Leider ist uns dieser Weg sehr oft versperrt. Zum Teil blockiert die Umwelt mit vielfältigen Reizen und Anforderungen unsere Sicht, zum anderen Teil produzieren wir selbst zu viel „Lärm“ oder zu intensive Trugbilder in Tagträumen, als dass sich eine verlässliche Intuition in uns sichern könnte.

Diese bedauerliche Problematik kann von mehreren Seiten angegangen werden: Sicherlich zeigen uns die westlichen und östlichen Geisteswissenschaften, wie wir unsere geistigen Prozesse soweit klären und beruhigen können, dass Intuition wieder möglicher werden kann. Zum Beispiel sind die buddhistischen Lehren und Praxisübungen mittlerweile auch durch westlich-wissenschaftliche Methoden überprüft und liefern uns sehr sichere Hilfen zur Klärung und Beruhigung unruhiger geistiger Zustände. So sind mittlerweile viele verschiedene Meditationsformen im Westen bekannt.

Zudem können wir uns aber auch der bildhaften Sprache der Intuition zuwenden und so dieser vernachlässigten Kraft in uns wieder mehr „Gehör“ oder eben mehr Ein-Sehen und Ein-Sicht schenken. Die Skizzen dieses Buches könnten dafür eine Hilfe bieten, eine Anregung, um auf diese Weise eigene Fragestellungen anzugehen.

Tatsächlich benutzen wir für eine Vielzahl von geistigen Aktivitäten keinen aktiven Verstand. So spulen sich in uns diverse, vorher eingeprägte Automatismen ab. Das funktioniert sogar bei so komplexen Aktivitäten wie dem Autofahren. Oder überlegen Sie beim Einsteigen in Ihr

Fahrzeug, was Sie als erstes und dann danach zu tun haben?

Manche dieser Automatismen wollen uns helfen, damit wir Gelerntes nutzen können und nicht alles immer neu lernen müssen.

Allerdings versucht unser Verstand auch in Krisenzeiten, alte Muster abzuspielen. Besonders problematisch dabei ist, dass unser Verstand in der Regel eine kräftige Eintrübung erfährt, wenn wir leiden. So sehen wir dann nur noch „rot“. Und dieser „rote“ Verstand ist immer noch die verantwortliche Instanz in uns, die unser Denken und Handeln bestimmt. Es laufen dann natürlich immer noch komplexe Handlungen ab, aber ohne dass wir einen klaren Verstand zur Verfügung haben.

Bereits in alltäglichen Situationen neigt unser Verstand zur Routine, dazu, den bekannten Weg zu nutzen, denn dort kennen wir uns aus. Das wirkt beruhigend. Doch der bekannte ist natürlich nicht immer der beste Weg. Das wissen wir. Hier erfahren wir unseren Verstand als eine konservative Kraft in uns. Er lässt sich auch nicht mit Argumenten überzeugen, denn wir wissen ja bereits um die Problematik. Die Macht der Einsicht als Ein-Sicht, als eine Sicht, kann hier oft eine wirkliche Hilfe sein. Das werden wir uns noch genauer ansehen, wenn wir zu den Skizzen kommen.

## **Bilder bilden**

Wir nehmen in uns Bilder auf, ob unser Verstand das mag oder nicht. Und wir können in uns sogar ohne unseren Verstand Bilder erzeugen – und auch ganz unterschiedliche Bilder nutzen. Denken Sie jetzt bitten nicht an eine rote Tomate. Denken sie nicht an eine saftige, rote Tomate. Das

Bild einer roten Tomate sollte nicht in Ihnen entstehen. Sie sehen jetzt bestimmt keine rote, saftige Tomate.

Obwohl der Verstand die Instruktion verstanden hat, kein Tomatenbild zu erzeugen, entstand dieses Bild dennoch in Ihnen.

Sie können sich auch einen grünen Elefanten mit gelben Punkten vorstellen, obwohl Ihr Verstand das lächerlich findet. In uns existiert ein unerschöpfliches kreatives Reservoir, das meist von unserem Verstand rational kontrolliert werden will. Aber es ist eine Kraft, die der Verstand eben doch nicht fähig ist zu kontrollieren.

Wenn wir aber mehr auf der bildhaften Ebene einsteigen, dann erhalten wir einen Zugang zu ungeahnten Möglichkeiten. Dafür ist diese Instanz in uns zu alt und zu mächtig, während unser Verstand eine vergleichsweise neue Erfindung der Natur ist.

Sie ahnen also, dass das Plädoyer dieses Buches in die Richtung geht, sich die Kraft von Bildern mehr zunutze zu machen. Wir würdigen damit eine Kraft in uns, derer wir uns in der Regel gar nicht bewusst sind.

Diese Schilderungen deuten Möglichkeiten an, die weit über die Optionen dieses Buches hinausgehen. Vielleicht können Sie dennoch bei einigen Skizzen die Wirkung in sich spüren und suchen dann eigene weitere Vertiefungen.

## **Aus einzelnen Strichen werden Erkenntnisse**

Die hier angebotenen Skizzen dürfen als positive Klischees verstanden werden, also als oft genutzte Muster. Sie sind das Produkt langjähriger Erprobungen. Sie wurden

gewissermaßen als Rohlinge in den therapeutischen Kontakt eingebracht und erhielten dann durch die Bearbeitungswiederholungen einen guten Reifegrad. So entstanden zahlreiche hilfreiche und einprägsame bildhafte Klischees in Skizzenform. Aber auch diese sind wiederum nur ein momentaner Entwicklungsschritt, der auf einen nachfolgenden wartet. So können Sie die hier angebotenen Skizzen ständig weiter verändern, neu anpassen und so weiterentwickeln.

Fühlen Sie sich also frei, die hier angebotenen Skizzen Ihren Bedürfnissen entsprechend abzuwandeln, sodass Sie für Ihre Zwecke optimal passen. Sehr viele der Skizzen werden hier bereits in ihrem derzeitigen Reifungsgrad gezeigt, bei anderen wurden einzelne Entwicklungsschritte demonstriert. Sie finden also auch gewissermaßen Skizzenrohlinge und deren Fortsetzungsgeschichte, die ein Thema ankündigen und dann durch immer weiteres Hinzufügen von Details viele weitere Hintergründe verdeutlichen und Lösungswege offenbaren.

## **Nähern Sie sich im Kontakt an**

Dieses Skizzenbuch möchte Sie einladen und auch ermutigen: Wagen Sie das Experiment und skizzieren Sie öfters mal Ihre Erfahrungen. Dazu erhalten Sie hier viele Anregungen. So können Sie auch im Job diese große Ressource für sich und Ihre Klienten nutzbar machen. Zeichnen Sie eine kleine Skizze zu dem, was Ihnen zu den Schilderungen Ihres Klienten einfällt. Diese Methode ist gut dazu geeignet, für sich selbst mehr Klarheit zu gewinnen, aber sie kann auch in den Kontakt eingebracht werden.

Sie könnten diese Methode des sich Näherkommens nutzen, um den therapeutischen Kontakt zu festigen. Sie können

dann Schulter an Schulter in eine Thematik einsteigen. Und werden so noch mehr ein Team.

Wenn Sie das für Ihre Hilfesuchenden machen, ist es ein sehr persönliches Geschenk, mit dem Sie sich dann gemeinsam auseinandersetzen können.

## **Aus einzelnen Strichen entsteht etwas Neues**

Oft genug nehmen die Hilfesuchenden, wenn sie vor einer dieser Skizzen sitzen, den Stift selbst in die Hand und zeichnen ihre Ideen spontan dazu. So entstehen immer wieder vorher vollkommen ungeahnte neue Variationen und damit natürlich auch neue Perspektiven, Ressourcen und Chancen.

Faszinierenderweise entstehen und offenbaren sich mit so einer Herangehensweise oftmals neue Wege, die anfangs weder für die Hilfesuchenden noch für die Behandler sichtbar waren und die sich wahrscheinlich auch über das reine Nachdenken nicht gezeigt hätten.

Wenn wir uns den vielfältigen Ressourcen dieses *bildenden* und *bildhaften* Prozesses öffnen, werden wir statt der oft erlebten Schwere eines therapeutischen Vorgehens einen kreativen, spannenden und konstruktiven Vorgang erfahren. Diese kreative Dynamik kann von den Behandlern ebenso gut erlebt werden wie auf Seiten der Hilfesuchenden. So lassen sich schon durch die Methodik des Skizzierens heilsame, zum Beispiel den Selbstwert steigernde Selbsterfahrungen vermitteln.

## **„Eingeschlafene“ reaktivieren**

## **Ressourcen**

Nicht wenige Hilfesuchende haben ihren Zugang zum künstlerischen Gestalten verloren. Allein schon der Begriff „künstlerisch“ wirkt auf viele Menschen abschreckend, beängstigend oder verunsichernd.

Viele haben seit der Schulzeit keinen Zeichenblock mehr in den Händen gehalten. Und auch die „künstlerischen“ Schulerfahrungen sind für viele Menschen nicht wirklich in guter Erinnerung. Wir bilden unser Ego und damit unsere Identifikationen nun einmal oft über unsere Erfahrungen. So kommen wir dann zu dem „Ergebnis“: „Ich bin kein künstlerischer Mensch.“ Das ist ein typisches Beispiel dafür, wie uns unsere festen Identifikationen einschränken.

Dieses Phänomen sollte beachtet, aber nicht überbewertet werden. Behandler können sich mit Hilfe dieses Buches damit vertraut machen und so den Einstieg für ihre Klienten erleichtern. Denn anders als in der Kunsttherapie nehmen nun zuerst einmal die Behandler den Stift in die Hand, nicht die Klienten. So lassen sich vielleicht noch vorhandene Verunsicherungen überwinden. Und wer auch als Behandler nicht wirklich gerne zeichnen mag, der kann auch gerne die hier angebotenen Skizzen als Kopien oder Vorlagen nutzen. Allerdings ist es etwas vorteilhafter, wenn die Skizzen vor den Augen der Hilfesuchenden entstehen können, denn das macht sie dann zu etwas sehr Persönlichem.

Natürlich ist es auch möglich, die Rohfassungen der Skizzen hier zu nutzen, oder von den fertigen Skizzen die Grundelemente, die dann im Kontakt gemeinsam ausgearbeitet werden.

## **Was *nicht* gemeint ist**

Das (künstlerische) Gestalten und Skizzieren ist natürlich schon lange ein fester Bestandteil von Beratungen und Vorträgen. Diagramme und Schaubilder werden sehr regelmäßig für Präsentationen genutzt. Allerdings fallen diese meist viel zu kompliziert aus, sodass eine kurzfristige rationale Nachvollziehbarkeit zwar gegeben ist, aber kaum langfristige Erinnerungschancen bestehen.

Auch im Rahmen von therapeutischen Behandlungen werden im Verlauf von sogenannten psychoedukativen Interventionen, also Aufklärungsmaßnahmen, oft bildhafte Darstellungen genutzt. Auch diese sind leider oft zu abstrakt. So steht z. B. in einem Kästchen der Begriff „Körper“ und in weiteren Kästchen sind dann zu lesen „Geist“, „Emotionen“, „Außenwelt“, „Symptome“. Die und weitere Kästchen sind dann mit zahlreichen Pfeilen versehen, die die komplexen Verbindungslinien und Wechselwirkungen zwischen den Kästchen verdeutlichen sollen. Das sind gutgemeinte Versuche mit einer nur sehr geringen oder gar keinen Nachhaltigkeit.

Es ist kaum möglich, solche Schaubilder sicher abzuspeichern oder gar später abzurufen.

Die hier genutzten Skizzen möchten den jeweiligen Informationsgehalt möglichst übersichtlich, einfach und effizient darstellen, sodass alles auf einen Blick vermittelt werden kann. Daher sehen Sie hier im Buch Skizzen, die ganz anders als zum Beispiel in der Kunsttherapie einen nicht so hohen Interpretationsspielraum aufweisen. Natürlich lassen auch die Skizzen viel Platz für Fantasie und kreatives Weiterbearbeiten, aber Sie werden sehen, dass sie deutlich konkreter ausfallen. Wir müssen nicht darüber spekulieren, ob der gewählte Grünton wirklich auf eine problematische Krise hindeutet. Wir sehen klare Skizzen,

wie auf dem Buch-Cover die Figur in einem Loch. Das ist eigentlich ziemlich klar. Und dennoch besteht neben der Klarheit keine Endgültigkeit. Die Skizze ist nur eine Momentaufnahme. In der nächsten Skizze ist bereits eine Veränderung eingezeichnet.

Natürlich haben sich seit vielen Jahrzehnten auch ganze Therapieformen behauptet, deren Schwerpunkt nicht die rationale und sprachliche Zugangsweise betont. Das geschieht zum Beispiel in der Musik- und Tanztherapie ebenso wie in der Gestalt- und Kunsttherapie. Hilfesuchenden werden nonverbale Ausdruckformen angeboten, die vielfältige Hintergründe und Auswirkungen offenbaren. Die Gemeinsamkeit dieser Angebote besteht darin, dass die Klienten gestalterisch aktiv werden dürfen. Wie schon erwähnt, ist dieses Vorgehen hier nicht gemeint, denn zuerst wird der Behandler aktiv. Dass die Klienten ihren Teil dazu beitragen, gehört zu dem Prozess dazu, aber eben nicht in erster Linie.

## **Skizzen-Bilder, keine Kunst**

Eine Anregung dieses Buches besteht darin, dass initiativ erst einmal die Behandler in einer ganz bestimmten Weise kreativ werden. Sie können die hier angebotenen Skizzen einbringen. Sie sind zugleich Verständnis- und Klärungshilfen, die die relevanten Zusammenhänge zu zeigen vermögen. Zugleich sind diese Spezial-Piktogramme eine Art von Medizin, denn mit der Darreichung gehen vielfältige Wirkungen einher: Die Hilfesuchenden fühlen sich ernst genommen und verstanden, sie sehen und erkennen, erhalten *Einsicht* durch die Skizzen, was in ihnen und in ihrem Leben vor sich geht. **Diese Skizzen zeigen uns die universellen menschlichen Seiten.**

Sie sind zwar *individuell* angefertigt, aber sie offenbaren uns nicht nur unsere individuelle, sondern auch eine *universell* menschliche Funktionsweise. Die Betrachter dieser Skizzen erkennen sofort, dass nicht nur sie selbst betroffen sind, sondern dass hier universelle, menschliche Phänomene gezeigt werden. Dieses Erkennen führt dann auffällig häufig zu sowohl oberflächlich schnell sichtbaren Effekten, aber eben auch zu Tiefenwirkungen.

Es ist erleichternd, wenn wir sehend erkennen, dass es logische Zusammenhänge gibt, unter denen wir alle leiden. Und dass jede Empfindung eine Erklärung finden kann. Dass wir nicht verrückt sind, sondern menschliche Reaktionen zeigen.

Sämtliche Skizzen wurden im Rahmen einer Psychotherapiemethode (BPT®) erprobt, deren Konzept eine Zugangsweise betont, die auf der universellen Ebene beginnt. Damit ist gemeint, dass die Klienten nicht damit konfrontiert werden, was bei ihnen persönlich alles schiefgelaufen ist, sondern es wird transparent gemacht, wie wir Menschen generell funktionieren und wie viele Probleme sich alleine schon aus dieser Quelle speisen. Dieser universelle Zugang ermöglicht uns, auf alte Erfahrungswerte zurückzugreifen. Wenn es universell ist, dann betrifft es sehr viele und dann existieren bereits Erfahrungswerte und dann müssen wir nicht jedes Mal „das Rad neu erfinden.“

Aber prüfen Sie selbst und riskieren sie einen Blick auf die Skizzen mit den kurzen Erklärungen. Lassen Sie sich inspirieren und haben Sie eine vergnügliche Lektüre.

Matthias Ennenbach

Berlin 2017

# 1. Kapitel

## Ein Bild sagt mehr als 1000 Worte

Bis vor noch gar nicht so langer Zeit sahen viele psychotherapeutische Behandlungen so aus, dass die Hilfesuchenden ausgiebigst von ihren Problemen berichteten und auch berichten sollten. Die Behandler verweilten in einer aufmerksamen und wohlwollenden Haltung und gaben hin und wieder unterstützende, mitfühlende oder gelegentlich auch mal kritische Rückmeldungen. Alternativ bestehen Therapieformen, in denen die dargestellten Probleme direkt angegangen werden.

Der Fokus blieb aber oft sehr konflikt- oder problemzentriert. An diesem Vorgehen ist grundsätzlich nichts auszusetzen, aber heute fließen in der Regel deutlich mehr Informationen in die Behandlung ein.

Die Hilfesuchenden bringen selbst mehr Wissen mit, sie googeln ihre Symptome, die anscheinend dazu passenden Diagnosen, ihre Medikamente, ihre Behandler und recherchieren im Internet, um sich ein klareres Bild zu verschaffen. Zudem treffen sie dann auf eine Generation junger Behandler, die zum Beispiel mehr über neurowissenschaftliche und psychosomatische Zusammenhänge weiß, oder sich zumindest mehr für die Möglichkeiten der modernen bildgebenden Verfahren interessiert. Das Wissen in diesen Bereichen ist in den letzten zehn Jahren stark erweitert worden.

Die Zunahme an Wissen über zugrundeliegende Prozesse und der Wissenszuwachs in den therapeutischen, medizinischen und sozialen Wissenschaften erzeugt eine Dynamik, die unter anderen dazu führt, dass im Coaching-, Beratungs-, Behandlungs- und Therapiekontext nicht nur subjektive Erfahrungsinhalte, sondern auch objektive Informationen ausgetauscht werden.

Dieser Austausch muss aber so konzeptioniert sein, dass komplexe Sachverhalte möglichst anschaulich angeboten werden können, ohne grundsätzliche Fehler zu transportieren. Um diesem Sachverhalt gerecht zu werden, haben sich therapeutische Skizzen als besonders hilfreiche Informationsträger herausgestellt.

Oft benötigen die Betrachter nur wenige Sekunden, um einen Sachverhalt bildlich zu erfassen, für den die Behandler sonst lange aufwändige Vorträge hätten halten müssen. Ein Bild sagt eben mehr als 1000 Worte.

Zudem entspricht es einer guten Ökonomisierung des Behandleralltages. Es ist kaum umsetzbar, über Jahre hinweg jeden Hilfesuchenden in gleicher Weise so umfassend durch lange Erklärungen zu informieren. Eine kleines Repertoire an Skizzen - und das Wesentliche ist „gesagt“ bzw. gezeigt.

Natürlich wird auch über die Bilder geredet, aber das kann als ein entspannter, kreativer Austausch erfahren werden, bei dem sich beide Beteiligte nicht sonderlich anstrengen müssen.

## **Psychoedukation in Bildform**

Die eben erwähnte Notwendigkeit der Informationsvermittlung wird im therapeutischen Setting Psychoedukation genannt.

Wenn sich ein Behandler sehr viel Mühe gibt, um mit feiner Rhetorik Sachverhalte zu erklären, dann finden viele Hilfesuchende das bestenfalls erhellend und interessant. Wenn sie aber zwei Stunden später gebeten werden, das eben Gehörte wiederzugeben, müssen sie meist passen.

Beim Zuhören klingt alles logisch, so entsteht in uns fälschlicherweise der Eindruck eines wirklichen Verstehens. Das wirkliche Verstehen unterscheidet sich vom oberflächlichen Verstehen durch den Grad der Verinnerlichung. Ob Sie einen Sachverhalt also wirklich verstanden haben, werden Sie erst erfahren, wenn sie ihn umsetzen möchten, für sich selbst oder auch indem Sie versuchen, ihn wiederzugeben und anderen erklären.

Sie meinen es verstanden zu haben, weil es logisch klang. Aber sie konnten es nicht wirklich verstehen und verinnerlichen. Das wird auch daran deutlich, dass Sie es nicht umsetzen können. Die Kluft zwischen Theorie und Praxis kommt nur deshalb zustande.

An dieser Stelle wird dann deutlich, dass die Information eben doch nicht tiefer ankommen konnte.

Sie können es eben nicht so klar wiedergeben wie die Behandler. Das ist ein ebenso bedauerliches wie auch unnötiges Defizit. Es ist aber nicht Ihr persönliches Defizit, sondern lediglich der Methode geschuldet.

Um hier eine spürbar verbesserte Nachhaltigkeit und Tiefenwirksamkeit zu erreichen, hat sich die Verwendung von therapeutischen Skizzen und Piktogrammen als enorm hilfreich herausgestellt. Denn ein anschauliches Bild prägt sich nunmal ein, es ist auch nach Stunden und oft auch sogar nach Monaten und Jahren noch recht gut in Erinnerung. Klienten berichten nach vielen Jahren, dass Sie sich noch besonders gut an die Bilder oder zumindest an ein oder zwei für Sie sehr bedeutsame Skizzen erinnern.

## Die dritte Kraft

Neben den Hilfesuchenden und den Behandlern ist das Bild die dritte Kraft. Wenn wir gemeinsam auf eine Skizze blicken, dann entsteht recht schnell ein Teamgeist, denn es scheint um diese dritte Sache zu gehen. Die Hilfesuchenden fühlen sich nicht mehr ganz so sehr im aufregenden und oft auch kritisierten Fokus. Selbst ansonsten selbstsichere Menschen fühlen sich in einer Krise verunsichert. Das ist menschlich. So kann der Fokuswechsel weg vom geschwächten und verunsicherten Inneren und hin zu einer Skizze sehr hilfreich sein.

Sie können sich, wenn sie es anfangs noch benötigen, sogar vorstellen, dass es um eine Art von Bauplan geht. Zumal die Skizzen den *universellen* Charakter der eigenen Probleme offenbaren. Das bedeutet, dass sie allgemeingültige menschliche Probleme offenbaren. Schließlich gibt es keine neuen Probleme. Alles ist bereits schon millionenmal erlebt und erfahren worden. Sicherlich gibt es individuelle Kombinationen und Konstellationen, aber die zugrunde liegenden Prozesse und die Themen sind meist so alt wie die menschliche Entwicklungsgeschichte.

Auch die Behandler sollten, wie bereits schon erwähnt, diesen Sachverhalt sehr transparent machen und deutlich unterstreichen: „Es ist nicht ihr persönlicher Fehler, der Sie hierher gebracht hat.“ „Sie reagieren nicht krank, sie sind nicht verrückt, sie zeigen ein menschliches Empfinden. Das ist normal.“ Selbst wenn manche Symptome und Empfindungen besonders stark geworden sind, so sind sie dennoch immer noch menschlich. Ängste sind genauso menschlich wie Depressionen, Schmerzen, Zweifel, Wut, Sucht, Zwänge oder anderes.

„Es handelt sich immer um natürliche menschliche Phänomene. Und die schauen wir uns nun gemeinsam

einmal an. Sie sind hier auf dem Skizzen-Zettel, der zwischen uns liegt, recht deutlich zu sehen.“

So beugen sich Behandler und Hilfesuchende über das Skizzenblatt und finden sich beide dort wieder.

Der Behandler ist dem Hilfesuchenden kein Gegner, und auch umgekehrt ist der Hilfesuchende dem Behandler kein Gegner. Beide sind ein Team, das sich auf einen Gegenstand konzentriert. Die dritte Kraft, deren Wirkung zu spüren ist, sobald die ersten Linien gezogen werden.

## **Warum wir nicht nur reden sollten**

Wahrscheinlich finden diese Worte in Ihnen bereits eine wissende Resonanz und Sie haben den Eindruck, dass Sie hier etwas Bekanntes oder zumindest etwas Vertrautes lesen. Zudem sind mittlerweile die Wirkfaktoren einer funktionierenden Beratung und Behandlung bestens bekannt. So zeigt sich die jeweilige Rhetorik des Behandlers als nur wenig relevant, sie besitzt keinen Eigenwert und erzeugt auch mit den besten Inhalten nicht die Hauptwirkung. Es ist wie immer die „Chemie“, also die Beziehung zwischen Behandler und Klient, die als das wichtigste Element in der Behandlung nachgewiesen werden konnte.

Dieser Sachverhalt ist wichtig.

Er sollte von allen Behandlern jeden Tag aufs Neue realisiert werden.

Allerdings darf dieser Fakt nicht als Ausrede für eine Behandlerfaulheit herhalten. Frei nach dem Motto: Es ist nicht so wichtig, was wir sagen und tun, solange die heilsame Chemie eben stimmt.

Nach wie vor besteht die Verpflichtung, sich für jeden Hilfesuchenden einzusetzen und ihr oder ihm die beste Behandlung zukommen zu lassen, die wir geben können.

## **Skizzen als Hilfe bei Sprach- und Verständnisprobleme**

An dieser Stelle soll ein problematischer Sachverhalt kurz dargestellt werden. Es wurde schon erwähnt, dass die Bedeutung des Informationsaustausches zugenommen hat. Gleichzeitig erhöhte sich auch die Anzahl der Menschen, die eine andere Muttersprache mitbringen.

Die Behandler mit einheimischen Wurzeln sind in der Regel so überlastet, dass es zu mehrmonatigen Wartezeiten für Hilfesuchende kommt. Die Behandler, die eine andere Muttersprache als Ressource einbringen können, sind in einer so geringen Minderzahl, dass deren Kapazitäten noch wesentlich mehr überlastet sind.

Da hier viele berufspolitische Erwägungen im Spiel sind und die Krankenkassen nun mal keine karitativen Institutionen, sondern Wirtschaftsunternehmen sind, müssen die Behandler vor Ort mit den schwierigen Gegebenheiten irgendwie umgehen.

Ein Aspekt dieser Dynamik ist, dass immer häufiger Behandler und Klient verschiedene Muttersprachen besitzen. Das sollte eigentlich zu Konsequenzen führen, wie zum Beispiel dazu, dass die Behandlung nicht mehr so „sprachlastig“ bleibt.

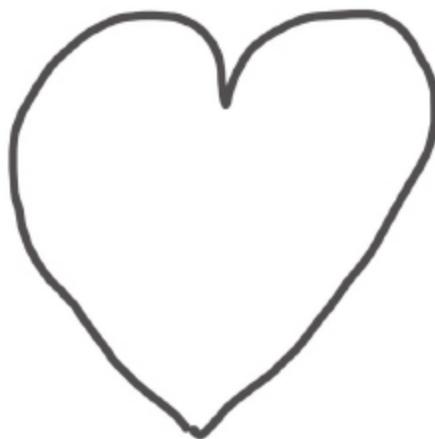
Die Nutzung von Skizzen hat sich für den Kontakt mit Menschen, die nicht gut die Landessprache sprechen, als sehr segensreich erwiesen. Natürlich sind hier auch die Behandler gemeint. Wenn eine bulgarische Ärztin in Deutschland eine türkische Klientin beraten möchte, dann werden sich wohl beide in deutscher Sprache verständigen. Das funktioniert zwar meist, aber dennoch existiert erfahrungsgemäß ein Unterschied, ob die Beratung in der Muttersprache oder einer später gelernten Sprache stattfindet. Auch die Zuhilfenahme von Dolmetschern ist ein nicht unproblematisches Thema.

Da Bilder universell funktionieren, sind sie für das Behandlersetting mit Sprachbarrieren ideal.

## **Für Menschen mit wenig Worten besser als Worte**

Diese hier angebotenen Bilder-Hilfen sind für Menschen allen Alters und Hintergrundes gut geeignet, zudem sind sie, wie bereits erwähnt, auch hervorragend für die Arbeit mit Menschen, die mit der rein sprachlichen Exploration Schwierigkeiten erleben. Hier können intellektuelle Defizite ebenso eine Ursache darstellen wie die Tatsache, dass größere Bevölkerungsgruppen der Landessprache nicht ausreichend mächtig sind. Viele Schulabgänger können nur sehr eingeschränkt lesen und schreiben. In deren Leben sind diese Bereiche wohl nicht von zentraler Bedeutung.

Aber natürlich können auch die „Chromosomen“ eine Rolle spielen: Wenn das Klischee vom „typischen“ Mann, der nicht über seine Gefühle sprechen kann oder will, doch noch gelegentlich vorkommt, kann Mann sich wie folgt mit einem kleinen Bildchen helfen.



So eine kleine Botschaft ersetzt natürlich auf Dauer keine echte Kommunikation, aber diese findet eben auch nicht

immer nur verbal statt. Und jeder benötigt vielleicht eine kleine Starthilfe. Herz sollten wir alle vielleicht auch mehr zeigen, als lange darüber zu reden.

## **Paare und Bilder**

Die Verwendung von Skizzen hat sich auch im Rahmen von partnerschaftlichen Konflikten und Kommunikationsproblemen als sehr hilfreich herausgestellt. Wenn bereits alles gesagt wurde, wenn vielleicht zu viel gesagt wurde, wenn sich die Partner nicht oder nicht mehr wirklich zuhören mögen, dann kann die Nutzung von Skizzenbildern eine echte Alternative für die Fortsetzung darstellen. Nicht als definitive Lösung, aber vielleicht als ein gemeinsames Medium. So können die Ist-Positionen bildlich dargestellt werden und der Partner muss nicht zuhören, er kann einfach nur hinsehen. Die später folgenden Beispiel-Skizzen werden das verdeutlichen.

Sie werden beim Lesen dieses Buches wahrscheinlich feststellen können, dass Ihnen die Bilder ebenso wie die beschriebenen Probleme sehr bekannt vorkommen. Das basiert, wie schon erwähnt, auf dem Verständnis unserer universellen Verbundenheit und auch Ähnlichkeit. Sicher sind Sie ein einzigartiges Individuum, aber dennoch ist keines Ihrer Probleme einzigartig.

## **Probleme sind universell**

Hier wird wieder der universelle Charakter der menschlichen Probleme deutlich. Wir alle leiden immer wieder und oft aus sehr ähnlichen Gründen. Wir fühlen uns verletzt, nicht ernst genommen, übergangen, werden tatsächlich angegriffen,