



WENN DIE ANGST ÜBERMÄCHTIG WIRD

Kunsttherapie und NLP in der Arbeit mit Paaren, die keine Worte finden für das, was sie bewegt.

VON **PETRA DANNEMEYER**
UND **KATJA CZECH**

Alles fing mit der großen Liebe an. Komme, was wolle – für Lisa und Robert schien nichts unmöglich. Für alle Probleme gab es schon irgendwo die Lösung. Die beiden redeten viel miteinander, immer voller Interesse für den anderen. Es schien nichts Schöneres für Lisa und Robert zu geben, als einander die ganze Welt und noch viel mehr zu erklären. Doch dann – die Krise

kam plötzlich und heftig – wurden sie sprachlos. Sie fanden keine Worte mehr. Aus, vorbei.

Wie Beziehungskrisen aus Alltagsroutine oder verlorener Liebe entstehen, und welche Methoden dann hilfreich sind – darüber haben Paartherapeutinnen und Coaches schon viel geschrieben. Was aber, wenn etwas so Ungeheuerliches geschieht, dass es den Partnern die Sprache verschlägt?

Uns begegnen in unserer Praxis mitunter solche Schicksalsschläge: Eine Mutter überfährt in einem Moment der Un-

achtsamkeit ihr dreijähriges Kind. Ein Ehemann kämpft um das Überleben seines mittelständischen Betriebes und will seine Sorgen ganz allein tragen, weil seine Frau an einer Immunkrankheit leidet und er den Arzt so verstanden hat, dass Stress und Sorgen ihren Zustand dramatisch verschlechtern würden. Sie weiß nicht, warum er sich so einigelt – und die Ehekrise nimmt ihren Lauf. Oder, wie es bei Lisa und Robert war: Sie leidet an einer Krebserkrankung und beide haben Angst, dass Lisa sterben könnte.¹ Plötzlich hat

1 Namen geändert. Der Fall ist echt. Lisa und Robert sind einverstanden damit, dass wir die Arbeit mit ihnen als Lehrbeispiel veröffentlichen. Lisa hat ihre Erkrankung überwunden.

ihre Welt einen bedrohlichen Riss bekommen. Und sie empfinden das als so entsetzlich, dass sie darüber nicht miteinander sprechen können.

Wenn die Worte fehlen, kann auch der Coach oder die Therapeutin mit einer ausschließlich den bewussten Verstand ansprechenden Arbeit mitunter wenig bis nichts bewirken. Deshalb verbinden wir in solchen Fällen NLP mit Elementen der Kunsttherapie. Die Bilder, die dabei entstehen, ermöglichen eine Draufsicht auf das Thema und eine gemeinsame Reflexion. Durch den Gestaltungsprozess finden die Partner wieder Worte für bisher Unsagbares. Wir stellen unser Vorgehen am Beispiel von Lisa und Robert vor.²

Was der Coach unbedingt beachten sollte:

- Er muss sich gut auf die beiden Klienten einstellen können.
- Er weiß zu jeder Zeit zwischen Wahrnehmung und Interpretation zu unterscheiden, enthält sich selbst jeglicher Interpretation oder Bewertung der entstehenden Arbeiten und greift sanft ein, wenn ein Klient das Werk seines Partners bewertet.

Während eines Vorgesprächs wird dem Paar das Vorgehen kurz erläutert. Außerdem führt der Coach eine Informationssammlung und die Auftragsklärung durch und hilft dem Paar bei einer Zielformulierung. Dann beginnt der bildnerische Gestaltungsprozess, der im Folgenden beschrieben wird.

Der Prozess:

1. Zielformulierung vom Vorbereitungsgespräch bestätigen bzw. modifizieren lassen.
2. Darstellung der gegenwärtigen Situation: Beide Partner malen oder zeichnen unabhängig voneinander, also so, dass sie den anderen nicht sehen. Anweisung (Formulierungsvorschlag): *Malt oder*

zeichnet bitte ein Bild, das die eigenen Gefühle in der gegenwärtigen Situation ausdrückt.

(siehe Abbildungen Lisa 1 und Robert 1 auf Seite 28)

3. Lisa zeigt Robert ihr Bild. Coach an Robert: *Schau es dir an und sag uns, was dieses Bild für dich ausdrückt und welche Gefühle in dir aktiviert werden.*

Robert: „Ich sehe ein tiefes Loch, in das etwas gefallen ist. Das Bild erzeugt in mir Einsamkeit, Hilflosigkeit und Bedrohung, Angst, aus

auch handlungsunfähig.“ Robert hört nur zu, das ist wichtig: keine Bewertung der Aussagen von Lisa. Robert legt anschließend sein Bild aus.

7. Robert: „In mir herrscht totales Chaos. Ich komme gedanklich nicht zur Ruhe, seit ich weiß, was mit dir ist. Ich habe Angst, so eine Angst, dass mir mein gesamtes Leben um die Ohren fliegt. Ich fühle mich hilflos.“ Lisa hört nur zu, keine Bewertung der Aussagen von Robert.

Plötzlich hat ihre Welt einen bedrohlichen Riss bekommen.

dem Loch nicht mehr herauszukommen.“ Lisa hört nur zu, kein Kommentar.

4. Robert zeigt Lisa sein Bild. Gleiche Anweisung wie in Schritt 3.

Lisa: „Das Bild wirkt bedrohlich, aggressiv, zerrissen. Als würde etwas explodieren. Es macht mir Angst, macht mich unruhig.“ Robert hört nur zu, kein Kommentar.

5. Lisa nimmt nun Roberts und Robert Lisas Bild. Dazu nehmen beide einen Bogen Transparentpapier. Anweisung an beide: *Leg das transparente Blatt auf das Bild und male/zeichne darauf, was dem Bild deiner Meinung nach guttut.* Anschließend werden die Transparentpapierbögen zur Seite gelegt.

6. Jetzt legen beide ihr eigenes Bild vor sich hin. Anweisung: *Sage uns, was dein Bild für dich ausdrückt.* Wir beginnen mit Lisa.

Lisa: „Ich fühle mich wie die kleine Kugel, die eingehüllt ist in eine schützende Hülle. Aber die Hülle ist so stark und übermächtig, dass ich mich nicht mehr bewegen kann. Der Schutz gibt mir einerseits Sicherheit, macht mich aber

8. Coach hilft, die Aussagen der beiden zu vergleichen und darüber zu reflektieren.

- Die Aussagen zum Bild Lisas lauten:

- In ein tiefes Loch gefallen.
- Eingehüllt in eine schützende Hülle, die übermächtig ist.

- Die Aussagen zu Roberts Bild:

- Zerrissen, als würde etwas explodieren.
- Hilflos, mein Leben fliegt mir um die Ohren.

- Ergebnis: Beiden Partnern wird klar, inwieweit sie ihre eigenen Ängste auf den anderen übertragen und dessen Verhalten interpretiert haben.

9. Lisa legt ihr Bild mit dem von Robert angefertigten Transparentbogen aus. Anweisung an Lisa: *Betrachte das Bild und sag uns dann, wie dieses auf dich wirkt und wie sich dein Empfinden durch Roberts Ergänzung verändert.*

Lisa: „Die blaue Linie ermöglicht mir wieder Bewegung. Ich kann die Hülle verlassen und agieren.“ ▶

² In Anlehnung an die Methode *progressives therapeutisches Spiegelbild* des italienischen Psychiaters und Kunsttherapeuten Maurizio Peciccia; ausführlich: Kunst als Heilung für die gesplante Seele, Mitschnitt eines Kongressvortrages in der Akademie Heiligenfeld, Auditorium Netzwerk, 2011.



Lisa 1



Lisa 2



Lisa Robert



Robert 1



Robert 2

Siehe Abbildungen Lisa 2 (Lisa mit von Robert aufgelegtem Transparentpapier) und Robert 2 (Robert mit von Lisa aufgelegtem Transparentpapier).

Robert ergänzt: „Für mich ist es eine besondere Leiter, die Hilfe, die ich dir anbiefe, um aus dem Loch herauszukommen. Du brauchst Kraft und Halt. Ich wollte dich so gern unterstützen, doch niemals erdrücken in meiner Fürsorge!“

10. Schritt 9 wird nun mit Roberts Bild wiederholt.

Robert: „Der Halbkreis ist wie ein Rahmen, der beruhigend auf mich einwirkt. Wenn ich das Bild umdrehe, ist er wie ein Schutzschirm, der mir Halt gibt.“

Lisa ergänzt: „Ich möchte, dass du mir deine Gedanken mitteilst, damit ich weiß, was dich bewegt. Ich möchte dir so gern Ruhe schenken und Vertrauen, dass wir die Situation gemeinsam bewältigen.“

11. Aufgabe: Das Paar soll nun, inspiriert durch die schon entstandenen Bilder, ein gemeinsames neues Bild malen bzw. zeichnen. In diesem Prozess dürfen Lisa und Robert miteinander sprechen; der Therapeut bzw. Coach protokolliert den geführten Dialog und greift im anschließenden Gespräch auf einzelne Impulse dar-

aus zurück (siehe Abbildung Lisa und Robert).

12. Lisa und Robert formulieren ihre Wünsche aneinander, die sie – jeder für sich – von dem gemeinsamen Bild gespiegelt bekommen.

Lisa: „Ich möchte getragen sein von Vertrauen und Schutz. Dabei möchte ich mich so frei wie möglich bewegen können und dich an meiner Seite haben.“

Robert: „Ich möchte dir meine Gedanken mitteilen und wünsche mir dabei, dass du mir signalisierst, wenn du Trost und Hilfe brauchst.“

Nach dieser Arbeit vereinbaren wir weitere Coaching-Termine, in denen die Glaubenssätze über die befürchteten Konsequenzen der Erkrankung im Mittelpunkt stehen. Denn zur Wirkung von Glaubenssätzen gehört, dass sie sich oft selbst erfüllen und damit die Selbstheilungsprozesse beeinflussen können – positiv ebenso wie negativ. Für die Glaubenssatzarbeit und den weiteren Prozess sind die unterschiedlichsten NLP-Formate hilfreich, etwa eine Zielarbeit auf der Timeline, eine Walt-Disney-Trance oder eine Submodalitätenverschiebung zum Umgang mit der Zukunftsangst. Immer dann, wenn erneut die Worte fehlen, nutzen wir die Sprache der Bilder.

In dieser Methodenkombination entsteht ein kreativer Prozess, der durch

Achtung – Risiko!

Die Arbeit mit Bildern setzt am Verständnis für die gemeinsamen höchsten Werte des Paares an. Erst wenn diese erinnert und einander noch einmal gesagt worden sind, beginnt die kognitive Arbeit mit konkreten Veränderungsoptionen und -schritten.

Dabei kann es allerdings auch passieren, dass das Paar erlebt, dass das Gemeinsame schon auf ein Minimum geschrumpft ist. Dann erkennen die Partner mitunter, dass ihnen nicht nur die Basis für ein gemeinsames Bild, sondern auch für ein gemeinsames Leben fehlt.

Das ist dann die Wahrheit, und selbst dafür gibt es Lösungen.

Als Therapeutin oder Coach sollten Sie nur vorher wissen, ob Ihre Erfahrung und Ihre professionelle Distanz ausreichen, die so entstehende Krise Ihrer Klienten auffangen zu können.

eine analytische Betrachtungsweise – also das reine Sprechen über die problematischen Lebensumstände mit einer kognitiven Lösungssuche – kaum entstehen kann. Dabei finden unbewusste und momentan noch un-sagbare Ängste und Wünsche in Form und Farbe ihren Ausdruck. Das Werk des Partners kann auf den anderen einerseits wie ein Spiegel der eigenen inneren Teile wirken. Andererseits gewährt es dem Gestaltenden Einblick in das eigene subjektive innere Erleben. Diese Komplexität verhilft zu mehr Klarheit und damit zu mehr Verständnis. ◀◀



Zu den Autorinnen

Dr. phil. Petra Dannemeyer

NLP-Lehrtrainerin und Lehrcoach (DVNLP und ECA) in Weimar mit eigenem Unternehmen: das *perspektiven*-NLP-Ausbildungsinstitut.
www.nlp-perspektiven.de



Katja Czech

Diplom-Kunsttherapeutin, Diplom-Soziologin und NLP-Mastercoach (DVNLP). Sie arbeitet mit traumatisierten Kindern in Halle (Saale) und gemeinsam mit dem *perspektiven*-Institut.