

Die therapeutische Arbeit mit den konkreten Symbolen



1. Einführung

Die Arbeit mit konkreten Symbolen (Bildern und Gegenständen) wurde von M.E. und G. Wollschläger vor mehr als 20 Jahren für Diagnostik und Therapie im Bereich der tiefenpsychologisch fundierten Psychotherapie entwickelt. Die Kathym imaginative Psychotherapie und das Psychodrama haben dieses Verfahren stark beeinflusst und zur Vielzahl seiner Interventionsmöglichkeiten beigetragen.

In der Psychoanalyse waren **Symbole** immer ein zentrales Thema. Symbolsprache verfügt über die ganze Vielfalt an Ausdrucksmöglichkeiten, die S. Freud dem „**Primärprozess**“ zuschrieb: Zeit und Raum treten hier in den Hintergrund, Intensität der Gefühle und Assoziationen verschaffen sich Raum. So können über Symbole sowohl die innere Konflikthaftigkeit unseres Erlebens als auch unser innerer Reichtum an Ressourcen sichtbar, erfahrbar und mitteilbar werden.

Die Arbeit mit Symbolen findet sich in jeder **tiefenpsychologischen Psychotherapie** wieder, u. a. in Sprachbildern und im Umgang mit Traumsymbolen.

In der **kathym imaginativen Psychotherapie** regt die Therapeutin/ der Therapeut Imaginationen an und begleitet sie. Im Tagtraum entwickelt die Patientin eigene innere Bilder, in denen sich in symbolisch verkleideter Form Antriebsimpulse, Abwehrstrukturen und Konfliktsituationen abbilden.

In der **Arbeit mit den konkreten Symbolen** werden diese von Außen angeboten, wecken im Patienten Gefühle und werden von ihm ausgewählt somit zu seinem eigenen Symbol. Viele Patienten zeigen einen deutlichen Mangel an Resonanz und Spiegelung. Im Außen, z.B. in Bildern und Gegenständen, können sie eine Spiegelung ihrer inneren Befindlichkeit erfahren, ihre eigene Symbolisierungsfähigkeit entwickeln.

Die Arbeit eignet sich für die Einzeltherapie, die Paartherapie, Familientherapie und Gruppentherapie. Im Folgenden wird vor allem auf die Einzel- und Paartherapie eingegangen.

2. Arbeitsmaterial der Symbolarbeit

Alles kann zu einem Symbol werden, wenn es von einem Menschen mit Emotionen besetzt wird: Bilder, Karten, Fotos, Figuren, Skulpturen, Naturmaterialien (Steine, Wolle, Licht)

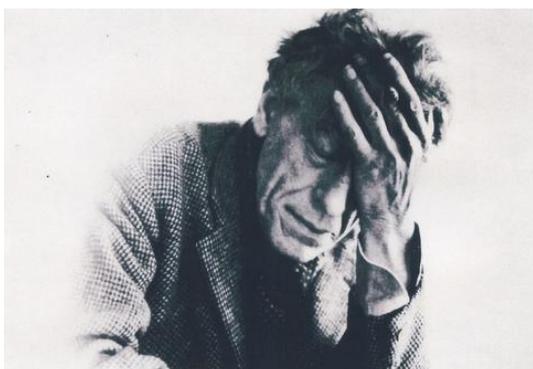
Was sollte in einer Symbolsammlung dargestellt werden?

Abbildung vom Menschen:

In allen Altersgruppen:



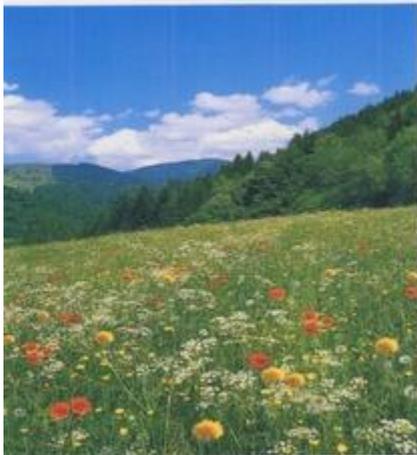
In allen Gefühlslagen:



Tiere:



Landschaften: Wiesen , Wege



Wasser



Bäume



Blumen



Häuser



Naturgewalten



Symbolisches



Humorvolles und Vieldeutiges



3. Themen der Symbolarbeit

3.1. in der Einzeltherapie

wird die Symbolarbeit häufig im Laufe der Therapiestunde angeboten:

Arbeit mit **einem oder wenigen** Symbolen:

- zur Suche nach **Ressourcen**, vor allem zu Beginn der Therapie und bei Traumatisierten,



Ein Patient wählt den Adler als wachen Beschützer mit großem Überblick, das Kind in der Hand als Ausdruck für Geborgenheit

- zur Verdeutlichung **eines Gefühls oder einer Symptomatik**

- zur Klärung eines **innerpsychischen Konfliktes**: „Haus



*Eine Patientin formuliert: „Ich möchte mehr am Leben teilnehmen, aber ich traue mich nicht.“
(mittleres Bild) Obere Reihe : die hemmenden Introjekte: die überängstliche Mutter, schwierige erste Beziehung (Partner als schwarze Katze), die abgewandte Großelterngeneration (auf der Bank)
Untere Reihe:: der Weg hinaus in die Welt auf der grünen Wiese und die rote Bank vor dem Haus*

- zur Klärung eines **außerpsychischen Konflikts**: mit dem Ehemann/ den Kindern/ der Familie /dem Chef



Die Patientin fühlt sich allein verantwortlich für die Beziehung, wünscht sich, von ihrem Partner getragen zu werden (mittleres Bild). Was kann helfen, diesen Wunsch umzusetzen? Sie möchte weniger anklagend mit ihrem Mann umgehen (drohende Frau) zu mehr Gelassenheit kommen (schaukelnder Mann). Ihr Mann müsste aus der Position des kleinen Kindes wachsen, aktiver werden (badender größere Junge) und als erwachsener Mann den Auseinandersetzungen stellen (aggressiver Mann im rechten oberen Bild)

Themen zur Vertiefung des therapeutischen Prozesses mit der Auswahl einer größeren Anzahl von Symbolen:

1. Das **Selbstbild**: Wie sehe ich mich selbst? Was mag ich an mir? Was nicht? Oder: Was sind meine Stärken/ Was sind meine Schwächen? (Realbild) Was/ wie möchte ich mich gerne verändern, wie sein? (Idealbild).
2. Die **Paarbeziehung**: Wie sehe ich mich? Was mag ich an mir, was nicht? Aber auch: wie sehe ich meinen Partner? Was mag ich an ihm/ was nicht? Wie sehe ich unsere Beziehung? In welchen Bereichen gelingt sie uns gut, in welchen nicht? Wie glaube ich sieht mein Partner mich?
3. Das **Familienbild**: Die Herkunftsfamilie oder die jetzige Familie wird mit Bildern und/oder Gegenständen dargestellt. Der Patient wird aufgefordert, für jedes Familienmitglied ein oder zwei Symbole zu suchen und vor sich anzuordnen.
4. Das **Genogramm**: Hier geht es um die Darstellung eines Familienstammbaums über mehrere Generationen. Die Patientin soll für sich selbst, die Geschwister, Eltern, Tanten, Onkel, Großeltern und ev. auch Urgroßeltern Symbole suchen und anordnen.
5. Meine **sozialen Beziehungen**: Der Patient sucht Symbole aus für Menschen, die ihm im Leben wichtig sind oder waren. In die Mitte kommen die Symbole für die eigene Person
6. Die **Zukunftsperspektive**: für einen bestimmten Zeitraum, 5 oder 10 Jahre, werden Symbole gesucht: Was kann ich in dieser Zeit noch erreichen? Wie sollte mein Leben dann aussehen?
7. Meine **Ressourcen**: Was gibt mir in meinem Leben Kraft? Was steht mir schon zur Verfügung? Was könnte mir noch Kraft geben?

3.2. Themen in der Paartherapie:

1. Selbst- und Partnerbild:

Was mag ich an mir, was mag ich nicht, wie hätte ich mich gerne?

Was mag ich an dir, was mag ich nicht, wie hätte ich dich gerne?

Wie glaube ich siehst du mich und wie hättest du mich gerne?

2. **Das Genogramm:** wird vorgeschlagen, um zu klären, in welcher Weise der Paarkonflikt durch die beiderseitige Biographie bestimmt wird.

3. **Blick in die Zukunft:** Wie in der Einzeltherapie ein Thema für Schwellensituationen in der Paarbeziehung. Wie stellt sich jeder das Leben in 5, 10 oder 15 Jahren vor? Welche eigenen Perspektiven möchte er leben, welche gemeinsamen?

4. **Ressourcen:** Was sind meine eigenen Ressourcen, was sind unsere gemeinsamen? Was könnte zu unseren gemeinsamen werden?

4. Der Arbeitsprozess

4.1. Einführung und Einstimmung

Erklärung der Bedeutung der Arbeit mit den Symbolen und erste Betrachtung der Symbolsammlung.

4.2. Auswahl der Symbole:

Jetzt wird der Patient aufgefordert, zu einem Thema sich ein oder mehrere Symbole auszusuchen.

4.3. Aufbau der Bilder:

Aufbau eines Bildes auf dem Fußboden. Mit welchen Symbolen wird begonnen, welchen Platz nehmen sie ein? Welche Symbole liegen in der Mitte?

4.4. Die Symbole sprechen lassen:

Jetzt werden die Patienten aufgefordert, die Symbole zu erläutern. Wie erleben Sie dieses Symbol? Was sagt es Ihnen, wie würden Sie es beschreiben?

Empathische Begleitung des Prozesses und genaue Beachtung Wie werden die Symbole beschrieben? Welches zuerst? Mit welchem emotionalen Ausdruck? Welches nimmt besonderen Raum ein?

4.5. Assoziieren:

Die Patienten werden nach dem Beschreiben aufgefordert zu spüren, wie es ihnen geht, in der Betrachtung des ganzen Bildes wie auch einzelner Symbole

4.6. Fokussierung

auf ein oder mehrere Symbole: Die Patientin wird aufgefordert, sich das Symbol auszusuchen, das für ihn die größte Bedeutung oder auch die größte Kraft hat, oder am ehesten eine Antwort auf die Ausgangsfrage geben kann. Mögliche Vertiefung durch ein KB oder Ausgangspunkt für den Umbau:



Die Patientin war von dem Symbolbild des Tors fasziniert und wollte wissen, was sich

dahinter befand.



. In drei anschließenden KBs entdeckte sie dort ein großes Haus und richtete sich dort ein Zimmer ein.

4.7. Umbau:

So kann z.B. ein wichtiges Ressourcenbild dazu aufgefordert werden, die Bilder neu zu ordnen. Oder der Patient wird aufgefordert zu schauen, was ihm als nächstes helfen kann, sein Problem zu lösen, Das Symbol soll einen neuen Platz bekommen und die anderen ihm neu zugeordnet werden.

4.8. Reduktion auf ein Hauptthema:

Werden viele Symbole mit unterschiedlichen Fragestellungen ausgewählt, kann eine abschließende Reduktion auf ein Hauptthema sehr hilfreich sein.

5. Besondere Merkmale der Symbolarbeit

- Das Material ist **sichtbar** und bleibt sichtbar. Es liegt dem Patienten wie dem Therapeuten in gleicher Weise vor.
- Veränderungen können **zurückgenommen** und der vorherige Zustand kann wieder hergestellt werden.
- Das erarbeitete Bild bleibt **erhalten** und kann in der folgenden Stunde wieder aufgebaut werden.
- **Veränderungen**, die sich in der Zwischenzeit durch den seelischen Verarbeitungsprozess ergeben, lassen sich im Bild deutlich machen.
- Es erleichtert solchen Menschen den Zugang zum Unbewussten, die noch Angst vor dem Imaginieren haben, so zum Beispiel **traumatisierte Patienten**, die Re-Traumatisierungen befürchten.
- Besonders indiziert ist die Arbeit für Patienten, die ihren Zugang zu ihren Gefühlen verloren haben, **psychosomatisch Kranke** und **zwanghaft strukturierte Patienten**.