

Annette Pestalozzi-Bridel

# **Worte sind Silber – was ist Gold?**

Heilsame Geschichten entwickeln  
in Körper, Bild und Sprache

Ein integratives psychotherapeutisches Konzept

Mit einem Vorwort von Ulrike Borst

Klett-Cotta

Klett-Cotta  
www.klett-cotta.de  
© 2011 by J. G. Cotta'sche Buchhandlung  
Nachfolger GmbH, gegr. 1659, Stuttgart  
Alle Rechte vorbehalten  
Printed in Germany  
Schutzumschlag: Roland Sazinger  
unter Verwendung eines Fotos von © styleuneeed/fotolia.com  
Gesetzt aus der Minion von Kösel, Krugzell  
Gedruckt und gebunden von fgb – freiburger graphische betriebe  
ISBN 978-3-608-94 664-2

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek  
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der  
Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten  
sind im Internet über <<http://dnb.d-nb.de>> abrufbar.

# Inhaltsverzeichnis

Danksagung .....	9
Vorwort .....	11
Einleitung .....	13
<b>I. THEORIE .....</b>	<b>19</b>
<b>1 Geschichten im psychotherapeutischen Kontext .....</b>	<b>21</b>
1.1 Das Wesen von Geschichten .....	22
1.2 Geschichten zwischen Wirklichkeit und Möglichkeit .....	27
1.3 Explizite und implizite Inhalte von Geschichten .....	29
1.4 Verändern von Gedächtnisinhalten und Ressourcenaktivierung .....	42
1.5 Gespeichertes maladaptives Wissen und problematisches Verhalten ...	45
1.6 Psychotherapie und Ressourcenaktivierung: Anbahnung wohladaptiver Handlungsmuster .....	47
1.7 Die Bedeutung der neurobiologischen Erkenntnisse für das Erforschen und Umgestalten von Geschichten als Grundlage von Veränderung ...	48
<b>2 Erforschen und Umgestalten von Geschichten in verschiedenen Bewusstseinsräumen .....</b>	<b>52</b>
2.1 Bewusstseinsformen und ihre Wirkung auf das Verhalten .....	52
2.2 Die Multicodierung neuronaler Netze .....	58
2.3 Bewusstseinsprozesse in drei Gestaltungs- und Ausdrucksräumen .....	60
2.4 Die Kunst eines vernetzten Umgangs mit Geschichten .....	67
<b>3 Sprachliche und bildhaft symbolische Gestaltung von Geschichten .....</b>	<b>72</b>
3.1 Unterschiede der sprachlichen und der bildhaften Kommunikationsformen .....	74
3.2 Metaphern zwischen Sprache und Bild .....	79
3.3 Symbole und symbolische Bilder als Ausdruck von <i>Unsagbarem</i> .....	80
3.4 Der Bezug symbolischer Bilder zu Vergangenheit und Zukunft .....	85
3.5 Symbolbildungen und Selbstorganisationsprozesse .....	87
3.6 Eine Bildergeschichte: Anregungen zu Symbolbildungen initiieren einen psychischen Selbstorganisationsprozess .....	93

<b>4</b>	<b>Die körperliche Dimension von Geschichten</b> .....	107
4.1	Die <i>wortlose Erzählung</i> des Körpers .....	108
4.2	Psychosomatische Symptome als Ausdruck von Leidensgeschichten ...	112
4.3	Embodiment: Der Körper als Mitgestalter von psychischen Prozessen	118
<b>II.</b>	<b>PRAXIS</b> .....	123
<b>5</b>	<b>Psychotherapeutische Resonanz auf Geschichten</b> .....	125
5.1	Beziehung und affektive Rahmung als Grundlage .....	125
5.2	Mitschwingen im Sprach-, Bild- und Körperraum .....	127
5.3	Mit der Aufmerksamkeit vom Problematischen zur Ressource .....	132
<b>6</b>	<b>Die Sprache als Basis psychotherapeutischen Wirkens</b> .....	136
<b>7</b>	<b>Metaphorische Geschichten zwischen Wort und Bild</b> .....	141
<b>8</b>	<b>Anregung zu symbolischen Istbildern, Wunschbildern und Wunschgeschichten</b> .....	145
8.1	Symbolbildungen und symbolische Dimensionen .....	146
8.2	Die Kraft des Gestaltens .....	147
8.3	Phänomenologische Grundhaltung .....	150
8.4	Malen und Modellieren von symbolischen Bildern .....	158
8.5	Symbolische Bilder-Geschichten nach Standardvorgaben .....	169
8.6	Entwickeln von Geschichten mit Symbolen an der Magnetwand .....	174
8.7	Fallverlauf: Eine Geschichte entfaltet sich .....	181
8.8	Anregung zu Skulpturenarbeit .....	195
<b>9</b>	<b>Die Imagination von heilsamen Geschichten</b> .....	198
9.1	Die Zauberkraft der Imagination .....	199
9.2	Die imaginative Arbeit mit Persönlichkeitsteilen .....	201
9.3	Die Imagination von Zukunftsszenarien .....	205
<b>10</b>	<b>Traum-Geschichten als Türöffner zum Unbewussten</b> .....	208
10.1	Träume in ihrer retrospektiven und prospektiv finalen Funktion .....	209
10.2	Entschlüsseln der symbolischen Traumsprache .....	210
10.3	Die Entwicklung von Geschichten in Träumen .....	214
<b>11</b>	<b>Umgang mit der körperlichen Dimension von Geschichten</b> .....	223
11.1	Anleitung zu Körperwahrnehmungen .....	224
11.2	Somato-affektive Marker als Vorboten maladaptiver Handlungsmuster	228
11.3	Embodiment: Verankerung von neuen Handlungsmustern im Körper	232
11.4	Erweiterung des Ausdruckraums bei psychosomatischen Symptomen	234

---

<b>12</b>	<b>Erlebnisaktivierender psychodramatischer Umgang mit Geschichten</b> .....	240
<b>13</b>	<b>Alternative Geschichten und Handlungsmuster entwickeln als Kernstücke von Veränderung</b> .....	254
13.1	Implizites und explizites Entdecken alternativer Geschichten und Handlungsweisen .....	255
13.2	Ausprobieren, Wiederholen und Üben neu entworfener Handlungsmuster .....	258
	Literaturverzeichnis .....	262
	Über die Autorin .....	267