

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 |
| I. THEORIE | 19 |
| 1 Geschichten im psychotherapeutischen Kontext | 21 |
| 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 |
| 2 Erforschen und Umgestalten von Geschichten in verschiedenen Bewusstseinsräumen | 52 |
| 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 |
| 3 Sprachliche und bildhaft symbolische Gestaltung von Geschichten | 72 |
| 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 |

| | | |
|------------|---|-----|
| 4 | Die körperliche Dimension von Geschichten | 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 |
| II. | PRAXIS | 123 |
| 5 | Psychotherapeutische Resonanz auf Geschichten | 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 |
| 6 | Die Sprache als Basis psychotherapeutischen Wirkens | 136 |
| 7 | Metaphorische Geschichten zwischen Wort und Bild | 141 |
| 8 | Anregung zu symbolischen Istbildern, Wunschbildern und Wunschgeschichten | 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 |
| 9 | Die Imagination von heilsamen Geschichten | 198 |
| 9.1 | Die Zauberkraft der Imagination | 199 |
| 9.2 | Die imaginative Arbeit mit Persönlichkeitsteilen | 201 |
| 9.3 | Die Imagination von Zukunftsszenarien | 205 |
| 10 | Traum-Geschichten als Türöffner zum Unbewussten | 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 |
| 11 | Umgang mit der körperlichen Dimension von Geschichten | 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 |

| | | |
|-----------|--|-----|
| 12 | Erlebnisaktivierender psychodramatischer Umgang mit Geschichten | 240 |
| 13 | Alternative Geschichten und Handlungsmuster entwickeln als Kernstücke von Veränderung | 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 |

Danksagung

Die Faszination von Geschichten begleitet mich in meinem Leben in vielfältigster Weise. Bereits als Kind wurde ich mit Geschichten, vor allem Bilderbuchgeschichten, die mich bis heute in ihren Bann ziehen, reich beschenkt. Später dann, vor allem in der Zeit meines Literaturstudiums, begeisterten und erfüllten mich kunstvoll gestaltete, literarische Geschichten unterschiedlichster Art.

Inspiziert durch Rosemarie Welter-Enderlin (Ausbildungsinstitut Meilen) richtete sich mein Interesse – als Psychotherapeutin – schließlich auf die Bedeutung von Geschichten im therapeutischen Kontext, zwischen Vergangenheit und Zukunft, auf das psychotherapeutisch bedeutsame Anliegen, heilsame Geschichten als Grundlage von alternativem Handeln zu entwickeln. In tiefer Dankbarkeit denke ich an Rosemarie Welter-Enderlin als großartige, inspirierende Lehrerin und Supervisorin, die mir als Psychotherapeutin »Wurzeln und Flügel« und die Möglichkeit zur Einnahme der Frosch- und Vogelperspektive vermittelte. Die Ausbildung und langjährige Zusammenarbeit mit ihr sind das unentbehrliche Fundament dieses Buches, welches sich aus dem fruchtbaren Nährboden ihrer Theorie und Praxis heraus entwickelte. Immer schon waren für mich Bilder ebenso Träger von Geschichten wie Worte.

Ruedi Bühlmann hat mir mit seinem profunden tiefenpsychologisch-psycho-dynamischen Verständnis die Augen und die Seele geöffnet für die Bedeutung von Geschichten, welche symbolische Bilder erzählen. Ihm bin ich zu tiefem Dank verpflichtet, für seine unermüdliche Unterstützung, für die vielen fruchtbaren Diskussionen, die den Schreibprozess vorantrieben, für seinen klaren, kritischen Blick bei der Durchsicht verschiedener Fassungen des Manuskripts und seine kreativen Denkanstöße.

Ein großer Dank gilt Ellynor und Helmut Barz für all das, was in der Zeit der Ausbildung zur Psychodramaleiterin in mir lebendig wurde: Die Auseinandersetzung mit Psychodrama auf der Grundlage der Psychologie C. G. Jungs öffnete mir in eindrücklicher Weise den Blick für innerpsychische Systeme, die Bedeutung der inneren Selbstorganisation für das Erleben und Verhalten, für die stete Wechselwirkung zwischen Innen- und Außenwelt. Sie vermittelten auch die große Freude am spielerischen, psychodramatisch verkörpernd-handelnden Umgang mit Geschichten. Mehr und mehr interessierte mich neben der Arbeit mit äußeren Systemen die einzeltherapeutische Arbeit mit inneren Systemen und deren Geschichten. Daraus ergab sich eine systemische Annäherungsweise an die Psyche.

Luise Reddemann bin ich zu tiefem Dank verpflichtet. Die Ausbildung in »Psychodynamisch Imaginativer Traumatherapie« bereicherte und vertiefte die Arbeit mit inneren Systemen, mit Persönlichkeitsanteilen in vielerlei Hinsicht.

Ruth Abplanalp danke ich von Herzen für die jahrelange Supervisionsarbeit, die mich das Verständnis für die Psychodynamik von Prozessen lehrte und vor allem für die sorgfältige Durchsicht der Fallbeispiele, für ihre Anregungen, Denkanstöße und kritischen Anmerkungen.

Ein großer Dank gilt Frau Maja Storch für die Supervision der psychotherapeutischen Arbeit mit dem Zürcher Ressourcenmodell, die damit verbundene engagierte und lustvolle Vermittlung neurobiologischer Erkenntnisse und vielfältigen Anregungen, die mir immer wieder Mut zum Schreiben machten.

Für die berührenden und beeindruckenden Geschichten, auf denen dieses Buch beruht, – und die mich immer wieder zum Staunen brachten – bin ich den Klienten/Patienten dankbar, die sie erzählten, malten und entwickelten und mir dabei ihr Vertrauen schenkten. Durch die gemeinsame sorgfältige Bearbeitung der Geschichten wurde allmählich ein vertieftes Verständnis für deren dynamische Entfaltung in Körper, Bild und Sprache möglich.

Besonders danken möchte ich jenen Klienten/Patienten, die mir bereitwillig das Bildmaterial zur Verfügung stellten und die Darstellung von Bildergeschichten ermöglichten.

Elisabeth Mlasko danke ich für die vielseitigen, konkreten Anregungen zur Darstellung des erlebnisaktivierenden psychodramatischen Umgangs mit Geschichten.

Ruth Ledergerber danke ich für die stete Ermutigung und Unterstützung, das Buchprojekt zu fokussieren und dranzubleiben.

Petra Gruber bin ich sehr dankbar für die Hilfe bei der Herstellung des Manuskriptes und ihren humorvollen Umgang mit computertechnischen Problemen.

Rosel Müller danke ich von Herzen für die achtsame und fruchtbare Lektoratsarbeit.

Meinem Mann – ihm ganz besonders – und meiner Familie bin ich zutiefst dankbar für die vielseitige Unterstützung und unermüdliche Geduld in der Entstehungszeit des Buches. Sie schufen Rahmenbedingungen, die es mir ermöglichten, die Freiräume zum Arbeiten am Buch zu nutzen. Meinem Sohn Luca danke ich herzlich für die kompetente Bearbeitung der Bilder.

Vorwort

»Worte sind Silber, was ist Gold?« – »Na, wahrscheinlich ist nicht das Schweigen gemeint.« Das war mein erster Gedanke, als ich den Titel gelesen habe. Aber was dann? Ich kenne Annette Pestalozzi seit vielen Jahren. Sie gibt an unserem Ausbildungsinstitut die Kurse, die jeweils bei den Teilnehmenden am besten ankommen: weil sie so viele verschiedene Zugänge zur Psyche ihrer Klientinnen und Klienten hat und weil sie diese Zugänge so eindrücklich an angehende und an erfahrene Therapeutinnen und Therapeuten vermittelt. Also werden mit »Gold« wohl all diese anderen Ausdrucksmittel gemeint sein?

Sofort fallen mir ein paar meiner Klienten und Klientinnen ein, bei denen ich nach wenigen Gesprächen den Eindruck hatte, dass es nicht reicht, »nur« zu reden: Da ist die junge Fachkollegin, die zu mir ins Coaching kommt, von der ich aber durch ihre insistierende Art ebenso schnell genervt bin, wie es anscheinend auch ihre Chefin von ihr ist – weswegen sie ins Coaching kommt. Weiter ist da der Mann in meinem Alter, der die Spitze des Beziehungs-Dreiecks ist, was die beiden Frauen unglücklich macht, aber ihn beinahe an den Rand des körperlichen Zusammenbruchs bringt. Und dann ist da noch das Paar, das sich jeweils, auch in den Therapie-sitzungen, so schnell in eskalierende Streits verheddert, dass es weit weniger Hoffnung hat als ich, dass die Beziehung noch eine Chance hat.

Was ist den drei Beispielen gemeinsam? In allen drei Fällen nehme ich mir vor, die Anregungen aus Annette Pestalozzis Buch aufzunehmen und andere Zugänge als denjenigen der gesprochenen Sprache zu suchen; zur Sprache, die explizierbare, bewusste Inhalte zum Ausdruck bringt, Bilder- und Körpersprache hinzuzunehmen; durch sie auf noch nicht aussprechbare Themen zu kommen, die so offensichtlich da und doch so unter der Oberfläche sind; den Menschen zu helfen, maladaptive Muster zu verlernen und angepasste Muster neu aufzubauen.

Dieses Buch ist eine Fundgrube für Theorie und Praxis der Psychotherapie. Theorie darüber, warum Geschichten auf mehreren Ebenen – nämlich körperlich, bildlich und sprachlich – codiert sind und sein müssen, um möglichst wirkungsvoll für Veränderungen zu sein. Theorie darüber, wie Seele, Körper und Geist zusammenhängen. Theorie darüber, wie implizite und explizite Informationsverarbeitung funktioniert. Die neurobiologischen Zusammenhänge sind verständlich dargestellt und entsprechen dem neuesten Stand der Forschung.

Aber ganz besonders die Praxis wird auf diesem soliden theoretischen Fundament

bereichert. In vielen Fallbeispielen zeigt Annette Pestalozzi ihre Kunst. Sie besteht aus einem scheinbar selbstverständlichen Hin und Her zwischen Gespräch und Anregung zu handeln, sei es im psychodramatischen Spiel, in der gestalterischen Arbeit mit Symbolen oder in der Verkörperung von Wunschzuständen. Alle Elemente ihrer Arbeit sind von tiefem systemischem Verständnis geprägt.

Und auf Seite 241 steht dann plötzlich explizit, was zumindest Grawe mit »Gold« meint: real erfahren! Bis hierhin habe ich als Leserin aber längst implizit erfasst, was Annette Pestalozzi mit dem Titel meint – ich bin nicht erst am Ende des Regenbogens fündig geworden und habe den Weg bis zum Ende genossen.

Nach der Lektüre wird es der Leserin oder dem Leser vermutlich so gehen wie mir: Ich bin gleich in den nächsten Spielzeugladen gegangen und habe Material gekauft. Die erwähnten Bilderbücher stehen bei mir im Therapiezimmer. Kein Kühlschrankmagnet ist mehr vor mir sicher. Zwar habe ich schon vor der Lektüre verschiedene Dinge gesammelt, aber jetzt weiß ich, was ich suche.

Zürich, im Juni 2010 – Ulrike Borst

Einleitung

Im alten Ägypten bedeutete ein Kunstwerk zu *schaffen*, es zum Leben zu bringen, ihm sozusagen Leben einzuflößen. Psychotherapie ist insofern eine Kunst, als es ihr gelingt, *heilsame Geschichten* und die ihnen entsprechenden neuen Handlungsmöglichkeiten zu entwickeln und lebendig werden zu lassen.

Geschichten sind schöpferische Gestaltungen, welche vergangene Lebenserfahrungen und zukünftige Lebensmöglichkeiten organisieren, ihnen ein Gesicht und damit Sinn verleihen. Heilsame Geschichten werden aufgefunden und entdeckt: Sie entstehen, entwickeln und entfalten sich im psychotherapeutischen Kontext auf der Basis alter, problematischer Geschichten, die mit dem Blick auf Handlungsspielräume ressourcenorientiert umgestaltet werden. Denn jede Geschichte, Lebensgeschichte, Paar- und Familiengeschichte beinhaltet sowohl das »So war es« im Sinne des Gegebenen, Unabänderlichen, wie auch das »Was wäre, wenn ...« im Sinne des Veränderbaren, welches den Möglichkeitsraum eröffnet. (vgl. Welter/Hildenbrand 1996) Dabei sind Worte Silber, aber was ist Gold?

Das Anliegen dieses Buches ist es, die vielfältigen Formen des Gestaltens von und des gestaltenden psychotherapeutischen Umgangs mit Geschichten aufzuzeigen. Ein nicht nur auf das verbale Erzählen und damit explizite Inhalte beschränkter Umgang mit Geschichten ist umfassender und entspricht dem therapeutisch bedeutsamen Anliegen ganzheitlichen Begegnens und Verstehens. Dieses muss vor allem auch den Zugang zu unbewussten, impliziten Inhalten, welche problematisches Verhalten maßgeblich steuern, eröffnen.

Vor dem Hintergrund neurobiologischer Erkenntnisse basieren problematische Geschichten und ihnen entsprechende Handlungsmuster zu einem Großteil auf gespeichertem, implizitem emotionalem Erfahrungswissen, welches für die gegenwärtigen Verhältnisse nicht mehr sinnvoll, d.h. maladaptiv ist. Dieses kann im Rahmen eines psychotherapeutischen Prozesses umgestaltet werden in ein den aktuellen Verhältnissen angepasstes, wohladaptives Wissen und Handeln. Therapie ist in diesem Sinn mit Winslade und Monk (2000) als »archäologisches Unternehmen« und das Entdecken von neuen Geschichten als »Archäologie der Hoffnung« zu bezeichnen: Heilsame Geschichten werden sozusagen in tieferen Schichten »sondiert« und aus der Dunkelheit, in der diese prä- und nonverbalen Inhalte und Prozesse schlummern, ans Licht gebracht.

Geschichten werden nicht nur in Worten erzählt, sondern umfassender gestaltet:

körperlich, bildhaft und dramatisch. Jede Geschichte ist eine schöpferische Gestaltungs-Leistung im Sinn einer *Wahrgebung*.

Das Unsagbare von Geschichten verweist in der therapeutischen Begegnung auf Erinnerungsspuren, die sogenannte »konzentrierte Lebenserfahrung« (Roth), die der Organismus im schnell abrufbaren impliziten Modus zur Verfügung stellt, aber auch auf das Unbewältigte, einst Überfordernde, Verletzende und Traumatische, an dem die Sprache oft zerbricht.

In den dunklen Nachtseiten von Geschichten stecken gleichwohl vielfältige neue Möglichkeiten. Dort, wo mit dem Konjunktiv der Phantasie, der Denkfigur des »Was wäre, wenn ...« Vergangenes in Zukünftiges transformiert wird, schlummern Heilungspotenziale, welche in den Hoffnungen und Wünschen der Klienten liegen.

Geprägt durch langjährige Ausbildung bei und die Arbeit mit Frau Welter-Enderlin und dem Meilener Konzept therapeutischen Begegnens und Verstehens (1996), ist der feste Bezugspunkt des psychotherapeutischen Umgangs mit Klienten und ihren Geschichten die Verknüpfung von Vergangenheit und Zukunft, diese *doppelte Orientierung* an »Wurzeln und Flügeln« (Welter-Enderlin 2003, S. 23), an dem »was war« und dem »was wäre, wenn ...«

Psychotherapeutisch bedeutsames Erforschen und Umgestalten von Geschichten, welche die Grundlage von Veränderung bilden, geschieht in der doppelten Orientierung an Vergangenheit und Zukunft, in einer ständigen, fließenden Hin-und-her-Bewegung zwischen zwei Polen und orientiert sich an zwei Perspektiven: an dem Blick in die Vergangenheit (auf das Woher, die Herkunft) und in die Zukunft (auf das Wohin), an der Problem- und der Ressourcenperspektive. Das Verstehen, um das es mir geht, ist ganzheitlich geprägt und nimmt sowohl die expliziten wie impliziten Dimensionen von Geschichten in den Blick. Die einseitig kognitive Orientierung an expliziten, sprachlich fassbaren Inhalten von Geschichten – wie sie in der systemischen Therapie immer wieder vorkommt – schränkt die Möglichkeiten, zu verstehen und therapeutische Entwicklungs- und Veränderungspotenziale zu stärken, erheblich ein.

Eine therapeutische Begegnung, die von solch einem Verständnis geprägt ist, erfordert einen multiperspektivischen, mehrdimensionalen Umgang mit Geschichten als Grundlage von Veränderung. Denn Inhalte von Geschichten sind auf verschiedenen, miteinander in Wechselwirkung stehenden Ebenen gespeichert, d. h. multicodiert: als Körpererinnerung, bildhaft und sprachlich. Bewusstsein entwickelt sich als gestaltender Erkenntnisprozess in diesen drei miteinander vernetzten Gestaltungs- und Ausdrucksräumen: im Körper-, Bild- und Sprachraum.

Zwei verschiedene Bewusstseinsformen unterscheidend, geht es im Erkenntnisprozess einerseits um eine prä- und nonverbale Form des Erkennens durch das Körperselbst, welches bewusstseinsfähig, aber nicht an Sprache, sondern an körper-

liche Anzeichen gekoppelt ist; andererseits um eine sprachliche Form von Bewusstsein. Implizite Inhalte von Geschichten zeigen sich körperlich und in symbolischen Bildern, welche eng mit körperlich erlebten Empfindungen und Gefühlen verbunden sind; explizite Inhalte sind an die Wortsprache gebunden.

Sowohl das Erforschen und Auffinden von problematischen als auch das Entdecken und Entwerfen von heilsamen Geschichten, d. h. das Finden von alten und das Anbahnen von neuen neuronalen Netzwerken, muss auf allen drei Ebenen stattfinden: So kann die Wechselwirkung von Sprach-, Bild- und Körperraum psychotherapeutisch genutzt und der Multicodierung von neuronalen Netzen Rechnung getragen werden.

Beim ganzheitlichen Umgang mit Geschichten geht es – neben expliziten Inhalten – immer auch um das Einkreisen des Unsagbaren, im Bewusstsein, dass ein großer Anteil menschlichen Fühlens und Handelns von unbewusst verlaufenden, impliziten Inhalten und Prozessen gesteuert wird. Dabei hat das Symbol – als »Darstellung des Unsichtbaren mit den Mitteln des Sichtbaren« (Silberer 1988, S. 55) – eine große Bedeutung. Symbolische Bilder sind »Dreh- und Angelpunkt« zwischen dem subsymbolisch körperlichen System und der Sprache bzw. zwischen der Welt des körperlichen Unbewussten und dem bewussten Verstand, der über Worte und Sprache verfügt (vgl. Storch 2008, S. 84); sie weisen weit über die sprachliche Ebene hinaus auf Hintergründiges, ergänzen diese in sinnvollster Weise und vertiefen und bereichern das Entwicklungs- und Veränderungspotenzial im therapeutischen Prozess: Sie sind Brennpunkte der schöpferischen Entwicklung.

Im psychotherapeutischen Kontext geht es darum, Symbolbildungen, symbolische Gestaltungen, symbolische Bildergeschichten zu bestimmten Themen auf vielfältige Weise anzuregen und Träume als symbolische Gestaltungen aufzunehmen. Dabei macht sich der Therapeut den Projektionsvorgang psychotherapeutisch zunutze: Die Auswahl von Bildern und Gegenständen, das Modellieren und Malen von Bildern, das Inszenieren von Bildern mit Figuren und Gegenständen, das Erzählen von Träumen, die Verkörperung von Bildern und symbolische Gestaltungen und Handlungen im psychodramatischen Umgang mit Geschichten spielen eine zentrale Rolle. Das Verständnis der Bildsprache, das Sich-ins-Bild-Setzen im übertragenen Sinn, ist herausfordernde, inspirierende Aufgabe des Therapeuten.

Meine Faszination gilt immer wieder den Prozessen, die, wenn die Symbolbildung angeregt wird, vom Unbewussten der Psyche ausgehen und prozesshaft vorangetrieben werden; die sich so oft als Selbstheilungsprozesse erweisen, in denen die Heilungspotenziale der Klienten zum Tragen kommen. Diese eigendynamischen Prozesse, welche die Entfaltung und Entwicklung von Geschichten bewirken, sind nicht vom bewussten Ich gesteuert; sie können ausgelöst werden und in Gang kommen, aber sie sind nicht *machbar*; sondern *geschenkt* – oftmals in kritischen Situationen,

in denen Patienten psychisch gefährdet sind. Sie sind immer wieder Anlass zum Staunen, sie berühren tief, sie bewegen und bilden das ursprüngliche Motiv, weshalb ich dieses Buch schreibe.

Heilsame Geschichten entdecken und entwickeln umfasst neben der symbolisch-bildhaften Dimension auch die *wortlose Erzählung des Körpers*. »Somatische Marker« – das Konzept des Neurowissenschaftlers Damasio (2002) – zeigen implizite Prozesse und Inhalte in Form von Körperempfindungen und/oder starken Gefühlen an. Storch/Krause (2002) hat Methoden entwickelt, wie somatische Marker psychotherapeutisch genutzt werden können. Die achtsame Wahrnehmung von somatischen Markern ermöglicht einen Zugang zu körperlich angezeigten Geschichten. Gesundheitsdienliche Handlungsmuster, welche in sondierten/heilsamen Geschichten entworfen werden, können über ein sogenanntes »Embodiment« (Storch et al. 2006) im Körper verankert werden.

Psychosomatische Beschwerden stellen ihrerseits eine *wortlose Erzählung* des Körpers dar. Bilder spielen auch hier, beim Auffinden der dahinter verborgenen Leidensgeschichte und dem Entwerfen von heilsamen Geschichten eine Schlüsselrolle.

Zum Aufbau des Buches: Im ersten Teil werden die theoretischen Grundlagen eines mehrdimensionalen und multiperspektivischen Umgangs mit Geschichten als Grundlage von Veränderung – auf der Sprach-, Bild- und Körperebene und mit der Problem- und Ressourcenperspektive – dargestellt und an Fallbeispielen belegt. Im zweiten Teil wird der mehrdimensionale und multiperspektivische Umgang mit Geschichten methodisch und praktisch konkretisiert und an Fallbeispielen und Fallverläufen veranschaulicht.

Dieses integrative Konzept, das meine persönliche Handschrift trägt, stellt einen Versuch dar, das für mich in vielen Jahren praktischer psycho- und systemtherapeutischer Arbeit und Lehrtätigkeit Wesentliche und mich immer wieder Faszinierende sowohl theoretisch wie auch praktisch und mittels konkreter Fallbeispiele, Fallgeschichten zugänglich und für andere anwendbar zu machen.

Aus systemischer Sicht wurde bis vor wenigen Jahren davon ausgegangen, dass individuelles Verhalten ausschließlich oder zumindest in erster Linie über den Beziehungskontext, in dem das Verhalten stattfindet, zu erklären sei. Die Theorie der Selbstorganisation lebender Systeme ergänzt diese Sicht insofern, als dass vor allem die innere Selbstorganisation des Individuums letztlich bestimmend für sein Erleben und Verhalten sei. Dies entspricht meinen eigenen psychotherapeutischen Erfahrungen, die darüber hinaus zeigen, dass Erlebens- und Verhaltensmuster in erster Linie geprägt sind durch gespeicherte implizite emotionale Erfahrungen in der Kindheit und Jugendzeit/Adoleszenz, welche sich über das ganze Leben hinweg weiterentwickeln.

Grundsätzlich sind Erfahrungen aus früheren Schichten von Geschichten – so auch aus vorangegangenen Partnerschaften oder aus Anfangszeiten von Beziehungen – für aktuelles Verhalten prägend. Dementsprechend liegt der Fokus dieses Konzeptes auf der intrapsychischen Ebene, d.h. einer systemischen Annäherungsweise an die Psyche im Sinn der psychotherapeutischen Arbeit mit innerpsychischen Systemen, die wie äußere Systeme organisiert sind, sowie auf dem multiperspektivischen und mehrdimensionalen Umgang mit Geschichten von Klienten als schöpferische Gestaltungsleistungen, subjektive Präsentationen von Erfahrung und zukünftigen Möglichkeiten. Der Blick für die Wechselwirkung zwischen Außen- und Innenwelt, inneren und äußeren Systemen, die gegenseitige Beeinflussung von innerer und äußerer Wirklichkeit, auch für die Dialogik von Objektiv-Realem und Subjektiv-Imaginativem geht dabei nicht verloren.

Das Umgestalten, Entwerfen und Umsetzen von neuen, heilsamen Geschichten und Handlungsmustern geschieht mit Blick auf gegenwärtige Verhältnisse, respektive Systeme und trägt diesen Rechnung. Sie werden in Einzeltherapien im psychodramatischen Umgang durch symbolische Repräsentation und Rolleneinkleidung einbezogen. In Paartherapien richtet sich der Blick sowohl auf intrapsychische wie interaktionelle Ebenen, es geht sowohl um alte individuelle wie auch alte Paar-Geschichten.

Ein Kunstwerk zu schaffen bedeutet, es zum Leben zu bringen. Ich hoffe, dass es diesem Buch gelingt, die reiche, vielseitige und kostbare Erfahrung im Umgang mit Geschichten lebendig werden zu lassen – zu vermitteln, dass dabei Worte Silber sind, die Nutzung der Wechselwirkung von Körper-, Bild- und Sprachraum aber Gold ist.