

Verwendung von Elementen der Populärkultur in der Psychotherapie

Master-Thesis zur Erlangung des akademischen Grades

Master of Science

im Universitätslehrgang

Psychotherapie Fachspezifikum Integrative Gestalttherapie

von

Mag. Hermann Gräf

Department für Psychotherapie und
Biopsychosoziale Gesundheit

an der Donau-Universität Krems

Krems/11.03.2013

EIDESSTATTLICHE ERKLÄRUNG

Ich, Mag. Hermann Gräf, geboren am 04.04.1965 in Wien erkläre,

1. dass ich meine Master-Thesis selbständig verfasst, andere als die angegebenen Quellen und Hilfsmittel nicht benutzt und mich auch sonst keiner unerlaubten Hilfen bedient habe,
2. dass ich meine Master-Thesis bisher weder im In- noch im Ausland in irgendeiner Form als Prüfungsarbeit vorgelegt habe,
3. dass ich, falls die Arbeit mein Unternehmen (Klinik, Beratungszentrum...) betrifft, meinen Arbeitgeber über Titel, Form und Inhalt der Master-Thesis unterrichtet und sein Einverständnis eingeholt habe.

Krems, 11.03.2013

.....

Ort, Datum

.....

Unterschrift

DANKSAGUNG

Ich danke meiner Betreuerin Mag^a. Petra Klampfl MSc. für die intensive, fordernde und konstruktive Auseinandersetzung mit dieser Arbeit.

Meiner Frau Alexandra für Geduld und Entlastung.

Meinen Kolleginnen Drⁱⁿ. Kathi Schwarz, Sabine Becker und Silvia Machto-Frey DSA für Anregungen, Auseinandersetzung und gemeinsame Entwicklung.

Meiner Schwester Mag^a. Elisabeth Gräf MAs. und meiner Schwiegermutter Mag^a. Monika Mittenecker für Korrekturlesen und Lektorieren.

Meiner Tochter Fiona für ihr „So-Sein und So-Werden“.

Meinen KlientInnen für die Bereitschaft zu Kontakt und gemeinsamer Arbeit.

Und stellvertretend für alle Kulturschaffenden, deren Werke ich verwendet habe, Angus Young und Alf Ator für Trost, Rat und Inspiration.

ABSTRACT

Diese Arbeit beschäftigt sich mit der Verwendung von Elementen populärer Kultur wie Fernsehserien, Filmen, Comics, Romanen oder Liedtexten im psychotherapeutischen Prozess.

Nach Einleitung und Darstellung des Zuganges des Verfassers zum Thema beschäftigt sich das zweite Kapitel mit dem Vorkommen der Psychotherapie und psychologischer Inhalte in Filmen und Büchern, gefolgt von einer Vorstellung des theoretischen Hintergrundes wie der Verwendung von Märchen in der Psychotherapie und von Theorien die die Wirkweise erläutern, zum Beispiel Intermediärobjekt, Mentalisierung oder innere Bühne.

Der vierte Teil erläutert den Begriff Populärkultur, der fünfte behandelt in Erzählungen verschiedener Kulturen und Epochen gleichgebliebene, für die Therapie hilfreiche Themen und Inhalte.

Das sechste Kapitel stellt die konkret verwendeten Werke vor sowie Fallbeispiele und Überlegungen zu diesen.

Im siebten Kapitel erfolgt eine Diskussion der Fallbeispiele vor dem Hintergrund der in Teil drei vorgestellten Theorien.

This paper deals with the usage of elements of popular culture as for instance TV serials movies, comic books, novels or lyrics in psychotherapy.

Chapter one describes the writers approach towards the topic, chapter two contains the appearance of psychotherapy or psychological issues in movies and books followed by an introduction to the theoretical background of doing psychotherapy by using fairytales and to theories describing the mechanisms having an effect as there are for example transitional object, mentalization and inner stage.

Part four explains the term popular culture, chapter five is about contents being helpful in psychotherapy in different eras and cultures.

Chapter six presents the works actually being used, case studies and reflections on the latter.

Part seven is the discussion of the case studies in view of the theories presented in chapter three.

Stichworte für die Bibliothek:

Populärkultur, Prozessmodell, Kontakt, Übergangsraum, Ressourcen

Keywords:

Popular culture, process, transitional object, contact, resources

INHALTSVERZEICHNIS

1.	Einleitung	9
1.1.	Mein Weg zum gewählten Thema	9
1.2.	Psychotherapie in der Populärkultur	10
1.3.	Literatur und Diagnostik	12
2.	Theoretischer Hintergrund	13
2.1.	Verwandte therapeutische Konzepte	13
2.1.1.	Historischer Überblick	13
2.1.2.	Comics in der Psychotherapie	14
2.1.3.	Rockmusik in der Psychotherapie	14
2.1.4.	Bruno Bettelheim	15
2.1.5.	Mentalisierungsgestützte Psychotherapie	15
2.1.6.	Psychodrama	16
2.1.7.	Katathym Imaginative Psychotherapie	17
2.1.8.	Bibliotherapie	17
2.1.9.	Cinematherapie	17
2.2.	Therapeutische Ansätze	18
2.2.1.	Möglichkeiten eröffnen	18
2.2.2.	Du bist nicht allein	19
2.2.3.	Die innere Bühne	20
2.2.4.	Das innere Team	21
2.2.5.	Ressourcen und Unterstützer	21
2.3.	Ausgewählte gestalttherapeutische Ansätze	22
2.3.1.	Psychotherapeutische Prozessmodelle	22
2.3.2.	Kontaktstörungen	24
3.	Entwicklungsaspekte	26
3.1.	Das Intermediärobjekt	26
3.2.	Der Übergangsraum	27
3.3.	Symbolisierungsfähigkeit	28
3.4.	Mentalisierung	29
3.4.1.	The Mentalist	29

3.4.2.	Definition Mentalisierung	29
3.4.3.	Störungen der Mentalisierung	30
3.4.4.	Erwerb der Mentalisierung	31
4.	Populärkultur	34
4.1.	Definition Populärkultur	34
4.2.	Warum Populärkultur?	35
5.	Die große Erzählung	38
5.1.	Der/die archetypische HeldIn	38
5.2.	... und seine/ihre UnterstützerInnen	39
6.	Beispiele und Fallbeispiele	44
6.1.	Der innere Rettungsschwimmer	44
6.1.1.	Baywatch – Die Rettungsschwimmer von Malibu	44
6.1.2.	Fallbeispiel Frau B.	45
6.1.3.	Fallbeispiel Frau L.	47
6.2.	Fantasy und Fantasie in der Psychotherapie	49
6.2.1.	Harry Potter – Severus Snape	49
6.2.2.	Star Wars – Darth Vader	50
6.2.3.	Der Herr der Ringe – Frodo	50
6.2.4.	Fallbeispiel Herr M.	51
6.2.5.	Voldemorts Horkruxe	55
6.2.6.	Die Gefährten	57
6.2.7.	Der Kuss des Dementors	59
6.2.8.	Fallbeispiel Herr M. (2)	62
6.3.	Lucky Luke	65
6.3.1.	Stacheldraht auf der Prärie	65
6.3.2.	Fallbeispiel Frau T.	67
6.4.	Weitere Beispiele	69
6.4.1.	Der Zauberer von Oz	69
6.4.2.	Calvin & Hobbes	70
7.	Diskussion	71
7.1.	Interventionen	71
7.1.1.	Identifikation	71
7.1.2.	Rollenspiel und Veränderung von Rollenverhalten	71

7.1.3. Struktur, Bestätigung und Support	72
7.1.4. Snape als Intermediärojekt	73
7.1.5. Imagination und Mentalisierung	75
7.1.6. Übergangsraum	75
7.1.7. Akzeptieren um zu Verändern	76
7.1.8. Ressourcen aufzeigen	76
7.1.9. Kreative Medien	77
7.1.10. Prozessmodelle	77
7.1.11. Kontaktstörungen	80
7.1.12. Das innere Team	81
7.1.13. Darth Vader auf der inneren Bühne	81
7.2. Gefahren und Risiken	82
7.3. Was macht Interventionen erfolgreich?	83
8. Literaturverzeichnis	88
9. Abbildungsverzeichnis	93

1. Einleitung

*„Ich weiß nicht, wie viele von euch den Film
„Die sieben Samurai“ gesehen haben ...“
(F. Perls)*

*Es liegt eine große Würde in der Einfachheit –
und eine ewige Herausforderung
(A. Young)*

1.1. Mein Weg zum gewählten Thema

Die kategorische Ablehnung eines familiär tradierten Kulturbegriffes, der Kultur auf Aufführungen der Wiener Staatsoper reduziert hat – verbunden mit der als leichter empfundenen Rezipierbarkeit und einem eskapistischen Element – lenkte mein kulturelles Interesse früh auf Werke, die durch größtmögliche inhaltliche und wesensmäßige Distanz zum damals von mir als allgemein akzeptiert erlebten Verständnis von Kultur gekennzeichnet waren.

Mein Aufmerksamkeitsfokus war also früh auf Fernsehserien und Filme gelenkt, zusätzlich interessant durch tatsächliches oder empfundenes Vorhandensein von Kritik oder zumindest Provokation in Fernsehserien wie „Alpensaga“, „Kottan ermittelt“ oder später den „Simpsons“. Aus ähnlichen Beweggründen und mit vergleichbarem Hintergrund begann auch das Interesse an Musik und Büchern dieser Art.

Habe ich mir damit zunächst selbst neue Betrachtungsweisen und den Zugang zu fremden Welten eröffnet und die Erkenntnis gewonnen, dass was in einem Umfeld als deviante Verhaltensweise gilt, in einem anderen Kontext wertvolle Kompetenz darstellen kann, konnte ich, erst im privaten Bereich, dann in meiner langjährigen beruflichen Tätigkeit als Betreuer, später als Teamleiter von Betreuern psychisch kranker Menschen und schließlich als Psychotherapeut in Ausbildung unter Supervision in freier Praxis und beim Familienzentrum der Caritas Wien, die Erfahrung machen, dass die Verknüpfung komplex erscheinender Sachverhalte und – auch

psychischer – Prozesse mit bekannten, möglicherweise banalen, idealerweise für alle Beteiligten positiv konnotierten Inhalten, ein Klima der Bereitschaft zur Auseinandersetzung schaffen, eine positive Stimmung ermöglichen und abstrakte Inhalte auf eine bearbeitbare Ebene bringen kann.

Die vorliegende Arbeit baut auf diesen persönlichen Erfahrungen auf und geht, ausgehend von meinen Beobachtungen in der therapeutischen Praxis, der Frage nach, ob die Verwendung von Elementen der Populärkultur zum Gelingen einer Psychotherapie beitragen kann und welche Mechanismen dabei wirksam sind.

1.2. Psychotherapie in der Populärkultur

Die Psychotherapie bzw. die Beschäftigung mit der Psyche hat seit den 50er Jahren des vergangenen Jahrhunderts in vielerlei Gestalt Eingang in die Populärkultur gefunden.

Als Beispiele seien erwähnt:

- „Alarm im Weltall“ (Nayfack, 1956): Ist ein lose an das Theaterstück „Der Sturm“ von William Shakespeare angelehnter Science-Fiction-Film. Ein entfesseltes, der Kontrolle des Bewusstseins enthobenes Unterbewusstsein wird in ferner Zukunft auf einem weit entfernten Planeten zur zerstörerischen Kraft und kann erst durch Sichtbarmachung der verdrängten Wahrheit und Eingeständnis der Schuld des Hauptproponenten besiegt werden.
- „Raumschiff „Enterprise – Kirk:2=?“ (Roddenberry, 1966): Captain Kirk wird durch einen Transporterunfall (der Transport von Lebewesen und Materialien zu Orten außerhalb des Schiffes erfolgt auf der Enterprise üblicherweise durch „Beamen“, worunter die Umwandlung des Transportgutes in Energie am Sendeort und wieder Zusammensetzen am Zielort verstanden wird) in zwei Lebewesen mit jeweils ausschließlich positiven bzw. ausschließlich negativen Charaktereigenschaften aufgespalten, von denen sich keine als lebensfähig erweist. Die nur positive ist jeder Fähigkeit beraubt, Entscheidungen zu treffen, die negative ausschließlich der kurzfristigen Triebbefriedigung verpflichtet. Kirk kann nur durch Zusammenführen der voneinander getrennten „Teilkirks“ (Integration der abgespaltenen Persönlichkeitsanteile) geheilt werden.

Etwas neueren Datums sind:

- „In Treatment“ („Der Therapeut“) (Garcia, 2007-2010): Hier werden die Psychotherapie beziehungsweise die Handlungen und das Erleben des Psychotherapeuten, seiner KlientInnen und seines sozialen Umfelds sowie die Vermischungen, Überschneidungen und Wechselwirkungen zwischen diesen verschiedenen Bereichen zum Thema.
- „Die Sopranos“ (Chase, 1999-2007): Ein Mafiapate im New York zu Beginn des 21. Jahrhunderts leidet unter Panikattacken und sucht Hilfe bei einer Psychotherapeutin, was er allerdings aus Scham vor seinen Berufskollegen, die das – wie er befürchtet – als Schwäche interpretieren und in weiterer Folge an seiner Berufstauglichkeit zweifeln würden, zu verschweigen versucht.

Im letzten Beispiel ist bereits ein Aspekt, der in dieser Arbeit noch Thema sein wird, enthalten.

Nämlich dass ein konkretes Problem, in diesem Fall Angststörung und wie man damit umgehen kann, in einer populären TV-Serie behandelt wird, KlientInnen mit diesem Problem also nicht allein sind und kein Grund zur Scham besteht.

Zusätzlich wird in diesem Beispiel die Scham selbst zum Thema. Die Hauptfigur – als Mafiapate Proponent einer stark dem archaischen Denken verhafteten Berufsgruppe, für die Stärke von größter Wichtigkeit ist – kann sich nicht in ihrer Schwäche zeigen und reagiert darauf, indem sie diese von ihrer Persönlichkeit abspaltet, was zu ernsthaften psychischen Problemen führt, die der Mafiapate auf Dauer zu negieren versucht, bis er – stark ambivalent, aggressiv, voller Vorwürfe und neuerlich angstbesetzt – doch professionelle Hilfe in Anspruch nimmt, was er aus Scham aber ebenfalls zu verbergen versucht.

In einem Nebenstrang wird hier auch, leicht dramatisiert, die Verführbarkeit von PsychotherapeutInnen behandelt. Die behandelnde Therapeutin eines Mafiapaten wird – unabhängig von den Aktivitäten ihres Klienten – selbst Opfer eines Verbrechens und erwägt, ihn davon in Kenntnis zu setzen, um von seinen Kompetenzen als Mafiapate, die Teil des Problems sind, mit dem er sich an sie gewendet hat, zu profitieren und sich von ihm rächen zu lassen.

1.3. Literatur und Diagnostik

Einen Sonderfall stellt das Anlegen psychologisch/psychiatrischer Diagnostik an Werke der Populärkultur dar.

Grobian Gans (1994) widmet sich in seinem Buch „Die Ducks – Psychogramm einer Sippe“ unter anderem dem vermutlich ödipal geprägten Verhältnis zwischen Dorette Duck und ihrem Knecht Franz Gans, der Bindungsangst von Dagobert Duck als Folge eines zu starken und fehlgeleiteten Über-Ichs, der Frage, ob Dagobert Ducks Fleiß, Ordnungsliebe und Pedanterie auf eine Fixierung in der analen Phase zurückzuführen sind und natürlich dem „faschistoiden Kleinbürger Donald Duck“ (Gans, 1994, S. 51), dessen Ich ein „bloßer Reflex vorgegebener Leitbilder und herrschender Werte bleibt“ (ibid.)

Werte und Verhaltensweisen bleiben bei Donald Introjekte, die weder verarbeitet noch integriert, also nie wirklicher Teil seiner Persönlichkeit wurden, weshalb er zu phantasierten Größenideen und einem beziehungslosen Dasein in Erfolglosigkeit und Abhängigkeit von externer Anerkennung und finanzieller Zuwendung verdammt bleibt.

Köpf (2006) legt in „ICD 10 literarisch“ diagnostische Kriterien an Werke der Literatur an.

Am Beispiel von Goethes „Die Leiden des jungen Werthers“ sowie an Tschechows „Ein Fall aus der Praxis“ werden Depression und Suizidalität erläutert.

Phobien, aber auch Überwindung von Ängsten bespricht Köpf am Beispiel des Grimm'schen Märchens „Von einem, der auszog, das Fürchten zu lernen“.

Dissoziative Persönlichkeitsstörung werden anhand von Stevensons „Henry Jekylls vollständige Erklärungen“ beschrieben, Somatisierungsstörung via Thomas Manns Buddenbrooks; und Kafkas „Verwandlung“ dient zur Illustration eines Depersonalisierungssyndroms, eventuell im Zusammenhang mit einer schizophrenen Erkrankung.

Und Bankl (2005) beschäftigt sich mit Erkrankungen der Habsburger, wobei er unter anderem Anorexia Nervosa in Kombination mit einer bipolaren Störung am Beispiel von Kaiserin Sisi und Substanzenmissbrauch ebenfalls in Kombination mit einer bipolaren Störung bei Kronprinz Rudolf vermutet.

2. Theoretischer Hintergrund

2.1. Verwandte therapeutische Konzepte

2.1.1. Historischer Überblick

Die Verwendung kultureller Werke zur Unterstützung oder Wiederherstellung der seelischen Gesundheit ist in der Geschichte häufig belegt, in Ermangelung von Filmen über weite Strecken der Menschheitsgeschichte hauptsächlich im Zusammenhang mit Märchen. (siehe auch 2.1.4. und 2.2.)

In der traditionellen Hindumedizin werden Erkrankte aufgefordert, über die Inhalte von Märchen zu meditieren, die einen ihren Symptomen ähnlichen Inhalt haben. Thamm (2009, S. 137) erwähnt die „Märchen aus 1001 Nacht“ als Beschreibung eines gelungenen therapeutischen Prozesses. Märchen tauchen also sowohl als Beschreibung als auch als verwendetes Mittel in der Psychotherapie immer wieder auf. Schon die alten Griechen und ihnen folgend die Römer der Antike betrachteten Bibliotheken als „Arsenale der Seelenmedizin“ (Rubin, 2009, S. 107) und empfahlen das Lesen der großen Reden zur Wiedererlangung der seelischen Gesundheit der Kranken.

Aristoteles schrieb der Tragödie als Katharsis eine reinigende Wirkung zu.

Im 13. Jahrhundert empfahl das Al-Mansur-Krankenhaus in Kairo Lesungen des Korans als Teil der medizinischen Behandlung. Hier mag das Bemühen um die Vermittlung religiöser Inhalte eine Rolle gespielt haben, wobei der Abfall von Gott als Ursache seelischer Erkrankung auch in unserem Kulturkreis bis in das 19. Jahrhundert ein anerkanntes Modell war, eine Rückführung zur Religion als Basis seelischer Gesundheit ist in diesem System in sich schlüssig.

Anfang des 19. Jahrhunderts gab es in Amerika auf Initiative des Arztes und Schriftstellers Benjamin Rush erste Versuche, nicht nur religiöse, sondern auch belletristische Inhalte zu verwenden, was von John Minson Galt, E. Kathleen Jones und weiteren US-amerikanischen Ärzten im 19. und 20. Jahrhundert unter anderem durch Errichtung von Bibliotheken, deren Inhalte explizit die Förderung seelischer Gesundheit zum Ziel hatten, weitergeführt wurde.

(Quelle: Rubin, 2009, S. 107ff.)

Aktuell werden Kreativität, die Verwendung von Märchen, Comics oder Texten, szenische Darstellung belastender Inhalte oder das Verfassen eigener Texte in verschiedenen Therapierichtungen verwendet.

2.1.2. Comics in der Psychotherapie

Wie z. B. von Wild (2012) oder Salameh (2007) beschrieben wurde, haben über den Ansatz „Humor in der Psychotherapie“ Witze – ebenfalls Teil der Populärkultur im Sinne von Volkskultur – und Comics Eingang in den therapeutischen Prozess gefunden.

Ähnlich wie in der Bibliothherapie (siehe 2.1.8.) wird hier unterschieden zwischen der Produktion durch den Klienten/die KlientIn, um mit sich in Kontakt zu kommen, und der Vorgabe durch den Therapeuten/die Therapeutin, um sich einem Problem anzunähern, Spannung aufzulösen oder Scham zu reduzieren.

Dieser Ansatz, eigentlich eine Kombination beider Vorgehensweisen, nämlich die Produktion oder Bearbeitung vorgegebener Inhalte durch den Klienten/die Klientin und die Darstellung einer Situation oder eines Sachverhaltes durch bekannte Charaktere wie zum Beispiel Lucky Luke ist dem in dieser Arbeit besprochenen vergleichbar.

Titze (2012, S. 152) beschreibt die Arbeit mit Comics folgendermaßen: „Comics oder Bildgeschichten nutzen meist beides: Bild und Sprache. Außerdem strukturieren sie bildhaft zeitliche Abläufe. So ist es in der Kunsttherapie einerseits wichtig, Bilder in Sprache zu fassen, um sie in das Bewusstsein zu heben. Andererseits geht es auch darum, diffuse Bild und Gedankenwelten zu konkretisieren und zu veranschaulichen, um Handlungskompetenz zu gewinnen.“

KlientInnen können sich mit den handelnden Charakteren identifizieren, Lösungsstrategien imaginieren und anhand von Veränderungen der vorgegebenen Bilder darstellen.

„Einzelne Veränderungsschritte der im Bild erprobten Lösungen bleiben für alle sichtbar und können dadurch besser reflektiert werden.“ (ibid. S. 156)

2.1.3. Rockmusik in der Psychotherapie

Bei der Beschäftigung mit der Verwendung von Rockmusik in der Psychotherapie stößt man über die Gemeinsamkeit bewusstseinsweiternder Aspekte von

„Psychedelic Rock“ bzw. Jazz und Drogen und den erhofften rascheren Zugang zum eigenen und zum „kollektiven Unterbewussten der Menschheit“ (Fachner, 2007) bald auf die drogengestützte Psychotherapie.

Ein Ansatz, der hier explizit nicht gemeint ist.

Grossmann (2012) benutzt die Identifikation mit einer von dem Klienten/der Klientin und dem Psychotherapeuten/der Psychotherapeutin geschätzten Rockband als Startpunkt einer Arbeit, die dem „Inneren Team“ und der „Inneren Bühne“ (siehe 2.2.3. und 2.2.4.) verwandt ist: Mitgliedern der Band, in dem Fall der Rolling Stones, werden innere Stimmen zugeordnet, die dadurch wahrgenommen, also angesprochen und bearbeitet werden können.

Dem Klienten/der KlientIn vertraute Musik kann eine konstruktive, ruhige, aktivierende oder Sicherheit gebende Atmosphäre schaffen und seine/ihre Bereitschaft, sich mit belastenden Aspekten auseinanderzusetzen, erhöhen.

„Musik, die mit Gesang bzw. Text verbunden ist, leistet zusätzlich noch anderes: Sie transportiert (metaphorische) Beschreibungen von Erfahrung und bettet diese in überindividuelle ‚ready mades‘ – sie liefert Worte/Sätze für das, was wir nur schwer beschreiben können, sie generiert Narrative, mithilfe derer wir eigene Erfahrung, Wünsche, Ängste, Sehnsüchte ordnen und verstehen können und die uns das Gefühl vermitteln, mit unserer Erfahrung nicht allein zu sein.“ (ibid., S. 7)

2.1.4. Bruno Bettelheim

Bruno Bettelheim (siehe auch 2.2.) hat in seinem Buch „Kinder brauchen Märchen“ (1977) die Verwendung populärer Geschichten (eben Märchen) in der Psychotherapie beschrieben, fokussiert aber eher auf Kinder und auf die Unterstützung der Bewältigung kindlicher Entwicklungsaufgaben.

2.1.5. Mentalisierungsgestützte Psychotherapie

„Es wird angenommen, dass Mentalisieren der gemeinsame Wirkfaktor unterschiedlichster Psychotherapien ist, wenn sie erfolgreich sind.“ (Allen, Fonagy & Bateman, 2011, S. 19; ad Mentalisieren siehe 3.4.)

Die mentalisierungsgestützte Therapie hat das Ziel, die Fähigkeit zu mentalisieren, also Empathie, Sensibilität, Achtsamkeit und Selbstwahrnehmung mentaler Affektzustände zu fördern.

„Das Gewährsein des eigenen mentalen Zustandes ist eine Voraussetzung für die Wiederherstellung des flexiblen Denkens, für die Stimulierung einer von Schuldgefühlen unbelasteten Reflexivität, für die Förderung der Betrachtung der eigenen Psyche sowie der inneren Welt anderer Menschen (Mentalisieren) und für die Stärkung der persönlichen Autorität und Urheberschaft.“ (Allen & Fonagy, 2006, S. 219)

Die Mentalisierungsgestützte Therapie bedient sich dabei unter anderem therapeutischer Rückmeldungen darüber, was der/die KlientIn beim Therapeuten/bei der Therapeutin auslöst, dem Erfinden von Geschichten, dem Finden von Metaphern sowie Darstellung und Bearbeitung mentaler Affektzustände des Klienten/der Klientin im Außen, zum Beispiel indem sie im Rollenspiel oder auf einer imaginären Bühne dargestellt werden.

2.1.6. Psychodrama

Die szenische Darstellung und das Rollenspiel als Technik der Gestalttherapie hat der zunächst stark von Max Reinhardts Regiestil beeinflusste ehemalige Schauspielschüler Fritz Perls aus dem Psychodrama übernommen. (Quelle: Bocian, 2006)

Das Psychodrama wurde von Jacob Moreno, zunächst als Gruppenpsychotherapie aus dem Stegreiftheater entwickelt.

Der/die KlientIn ist HauptdarstellerIn eines Spiels. in dem er/sie sein/ihr Thema unter Zuhilfenahme von Hilfs-Ichs szenisch darstellt.

Ziel ist das Auflösen erstarrter Rollen sowohl bei dem/der darstellenden Klienten/Klientin als auch eine heilsame Katharsis bei nicht oder wenig beteiligten Gruppenmitgliedern.

„Ziel des Psychodramas ist die Aktivierung und Integration von Spontaneität und Kreativität. Konstruktives spontanes Handeln ist zustande gekommen, wenn der Protagonist für eine neue oder bereits bekannte Situation eine neue und angemessene Reaktion findet.“ (Moreno, 1959, zit. nach Wikipedia)

2.1.7. Katathym Imaginative Psychotherapie

Die auf der Tiefenpsychologie aufbauende Katathym Imaginative Psychotherapie wurde 1954 von Hanscarl Leuner begründet.

Zentrale Elemente sind Imaginationen, in denen unter anderem Gefühle, Einstellungen, Verhaltensmuster, Konflikte oder Überzeugungen symbolisch zum Ausdruck kommen und dadurch bewusst und bearbeitbar gemacht werden.

2.1.8. Bibliothherapie

In der Bibliothherapie wird Literatur zur Unterstützung von Heilung oder Persönlichkeitswachstum verwendet.

Es wird unterschieden zwischen einer Vorgehensweise, bei der die KlientInnen lesen und einer, bei der sie aktiv Texte verfassen.

Im Vordergrund steht das Ermöglichen geschützter Räume, in denen sich Erfahrungen, Phantasien und Assoziationen entfalten können und Schaffen eines Mediums, mit dessen Hilfe nicht Sagbares exploriert und ausgedrückt werden kann.

Neben einem kathartischen Aspekt, bei dem das Lösen festgehaltener Emotionen im Vordergrund steht, geht es auch darum, „Zugang zu unbewussten, verdrängten Gefühlen und den damit verbundenen Inhalten“ (Petzold & Orth, 2009, S. 34) zu eröffnen.

Texte beziehungsweise Elemente oder Inhalte von Texten können das Gefühl von Isolation und Einsamkeit lindern, Beistand bei Angst und, wie Petzold & Orth (ibid., S.77) schreiben, integrierende und stützende Wirkung haben.

2.1.9. Cinematherapie

Die Nutzung von Filmen in der Psychotherapie bedient sich ähnlicher Wirkmechanismen wie die Bibliothherapie, betont aber die häufig höhere Bereitschaft von Menschen, einen Film zu betrachten als ein Buch zu lesen, sowie die raschere Rezipierbarkeit.

Zudem wirkt Film, wie Poltrum und Leitner (2009) ausführen, mehrdimensional.

„Diese Kombination von optischen und akustischen Reizen kann einen ‚höheren Lerneffekt‘ (Wolz, 2005) sowie einen ‚leichteren Zugang zu unbewussten Inhalten, Stimmungen und Emotionen‘ bewirken (Grafl, 2008).“ (Poltrum & Leitner, 2009, S. 47)

Filme können zum Nachdenken anregen und dazu, mit anderen über den Film und darüber, was bewegend war – also über sich selbst –, zu sprechen.

Sie sind üblicherweise dazu angetan, den/die BetrachterIn in eine positive oder zuversichtliche Stimmung zu versetzen.

Oder wie Oscar Wilde gesagt haben soll:

„Am Ende wird alles gut, ist es noch nicht gut, dann ist es noch nicht am Ende.“

(zit. nach Poltrum & Leitner, 2009)

Über die Beschäftigung damit und den Austausch darüber, was in den ProponentInnen vorgegangen sein mag, was sie zu Handlungen veranlasst hat und wie sie auf andere gewirkt haben, kann es zu einer Vertiefung der Fähigkeiten zu Perspektivenübernahme, Symbolisierung und Mentalisierung kommen.

2.2. Therapeutische Ansätze

Bruno Bettelheim schreibt: „Um diese Probleme zu meistern muss es [Anm. das Kind] verstehen, was in seinem Bewussten vorgeht, damit es auch damit zurechtkommt, was sich in seinem Unbewussten abspielt. Dieses Verständnis erringt es nicht durch rationales Erfassen seines Unbewussten, sondern nur, indem es mit ihm vertraut wird. Indem es als Reaktion auf unbewusste Spannungen über entsprechende Elemente aus Geschichten nachgrübelt, sie neu zusammensetzt und darüber phantasiert“ (Bettelheim 1977, S. 13). Dieser Ansatz soll in der vorliegenden Arbeit auf Erwachsene und die Verwendung von Filmen, Büchern oder Musikstücken erweitert werden, zudem spielt das Unbewusste eine weniger prominente Rolle als bei Bettelheim, vielmehr sollen die bekannten Stoffe helfen, den Zugang zur momentanen konkreten Befindlichkeit und den die KlientInnen belastenden Themen zu öffnen.

Innere Konflikte, Ängste oder unbewältigte Aufgaben erhalten sozusagen eine Hilfgestalt, meist einen Charakter aus einer Fernsehserie, einem Film, einem Buch oder einem Comic, manchmal auch einzelne Bilder oder Handlungssequenzen. Diese werden zum Intermediärobject, an dem mit möglichen Verhaltensmustern oder Problemlösungen experimentiert werden kann und mit dessen Hilfe neue Erfahrungen gemacht werden können.

2.2.1. Möglichkeiten eröffnen

Ein wichtiger, auch von Bettelheim immer wieder betonter Punkt ist die Vermittlung des Umstandes, dass das Kind beziehungsweise hier die KlientInnen mit ihrer Problematik nicht alleine sind, hat diese doch als Vorlage für Märchen aller Zeiten und Kulturen beziehungsweise eben auch für Fernsehserien oder andere VertreterInnen der heutigen Populärkultur gedient, ein Umstand, der es ermöglicht, die Scham zu reduzieren und das Thema erst bearbeitbar zu machen.

Wird in der traditionellen Hindumedizin der psychisch Kranke aufgefordert über ein Märchen zu meditieren das ein seinem Problem verwandtes Thema zum Inhalt hat, sollen hier Anliegen sowohl von im klinischen Sinn psychisch Erkrankten als auch von weniger stark betroffenen KlientInnen anhand populärer oder den KlientInnen vertrauter Erzählungen oder Darstellungen zum Thema gemacht und am Beispiel, wie Probleme in der Geschichte, dem Film, dem Lied oder dem Bild gelöst oder eben nicht gelöst wurden, Muster und dysfunktionale Strategien erkannt, Zugang zu Gefühlen, Wünschen oder Ängsten gefunden und im Anschluss eigene, bisher vielleicht nicht entdeckte und hoffentlich hilfreiche Strategien erarbeitet werden.

Dem Therapeuten/der Therapeutin tut sich ein weites Feld an Möglichkeiten auf, mit dem Klienten/der Klientin in Kontakt zu kommen, eine gemeinsame Sprache zu finden, ihn/sie zu berühren, an in Vergessenheit geratene oder verdrängte (vielleicht glückliche, möglicherweise traurige oder gar traumatisierende) Ereignisse zum Beispiel in Kindheit oder Jugend heranzuführen, und aufzuzeigen, dass der/die KlientIn mit bestimmten Konflikten und Problemen offensichtlich nicht allein dasteht, haben sie doch sogar Eingang in Fernsehserien, Filme, Sagen, Legenden, Bücher oder Liedtexte gefunden, und nach Anerkennen und Akzeptieren des problematischen Themas gemeinsam an Lösungen zu arbeiten.

2.2.2. Du bist nicht allein

Der Wahrnehmung, mit seinen Ängsten und Nöten allein gelassen zu sein, völlig verlassen und unverstanden, also von der Gesellschaft ausgestoßen oder (in der Gegenreaktion) allen anderen überlegen zu sein, sind diese doch nicht in der Lage die relevanten Probleme zu sehen oder zu benennen oder haben zu weniger kreativen

oder sinnvollen Problemlösungsstrategien gefunden, kurz also „einsetzender Ichhaftigkeit“ (Metzger, 1962, zit. nach Soff, Ruh & Zabransky, 2004, S. 33) wird als erste therapeutische Intervention der Hinweis entgegengesetzt, Teil der Gesellschaft zu sein, dessen Nöte bereits von anderen kennengelernt, benannt und bearbeitet wurden.

Befriedigt werden kann ganz kurzfristig das Bedürfnis „nach Austausch mit und Zugehörigkeit zu (mindestens) einer Gruppe und nach Gleichwertigkeit innerhalb dieses größeren Ganzen“ (Metzger, 2001, zit. nach Soff et al., 2004, S. 35)

Die Grundidee ist, Persönlichkeitsanteilen – wie Selbstfürsorge, Angst, Ärger, Glücksfähigkeit und anderen – Repräsentanzen zu geben, sie dadurch wahrnehmbar, bearbeitbar und akzeptierbar zu machen, um sie schließlich zusammenzuführen und integrieren zu können.

2.2.3. Die innere Bühne

„Das Konzept ‚innere Bühne‘ hilft uns, Innerseelisches wahrzunehmen und damit zu spielen.“ (Reddemann, 2001 S. 82)

Nach Reddemann (2001, S. 25) ermöglicht die innere Bühne als imaginärer Raum, den KlientIn und TherapeutIn fortlaufend gestalten, die vorgestellte Externalisierung der inneren Wirklichkeit und eine viel weitergehende Kontrolle als die direkte Bearbeitung auftauchender Gestalten. Dadurch können diese in einem sicheren Rahmen bearbeitet werden, der den KlientInnen auch in angstmachenden und belastenden Situationen Halt gibt.

Die innere Bühne kann der Raum sein, in dem sich diese Anteile präsentieren und eine Stimme bekommen, um miteinander in Kontakt treten zu können.

Ebenso wie die innere Bühne benutzt werden kann, positive und gewünschte eigene Anteile zu verstärken, ihnen zu Stimme, Auftritt und Stärke zu verhelfen, kann sie dazu dienen, Distanz zu ängstigenden Gestalten schaffen, sie quasi aus der Rolle des Zuschauers zu betrachten.

2.2.4. Das innere Team

Nach Reddemann (2001, S. 47) ist das innere Team eine Versammlung innerer Helfer. Das können wie bei Reddemann vergangene und zukünftige Ichs sein oder wie bei Schulz von Thun (1998) andere innere Anteile, die – unter Anleitung eines stabilen Ichs, das gegebenenfalls entwickelt werden muss – den Klienten/die KlientIn in schwierigen Situationen unterstützen und durch sein/ihr Leben begleiten.

Reddemann (ibid.) bezieht sich auf Jean Houston, der die Wichtigkeit des Kontaktes zu seinem inneren Team mit einem Vergleich mit Odysseus (ein Beispiel für jemanden, der sich mit UnterstützerInnen auf seinen Weg begibt, siehe dazu Kap. 5) illustriert, dessen Schiff unterzugehen drohte, als er seine Mannschaft von Bord schickte.

2.2.5. Ressourcen und UnterstützerInnen

Titel des ersten Teils der Verfilmung der „Herr der Ringe“-Trilogie, in dem Frodo beginnt, sich seiner Aufgabe zu stellen, ist „Die Gefährten“.

Reddemann (2001, S. 27) schreibt: „Zunächst [Anm: Am Beginn einer Therapie] erscheint es mir wichtig, bewusst wahrzunehmen, was bereits an Ressourcen vorhanden ist. Traumatisierte Menschen, die zu uns kommen, leiden oft an einem schlechten Selbstwertgefühl. Sie haben von sich die Vorstellung, nichts zu können.“

Wobei die Einschränkung auf traumatisierte Menschen in der vorliegenden Arbeit aufgehoben werden soll, mangelndes Selbstwertgefühl ist ein Problem, mit dem viele Menschen, die sich in Psychotherapie begeben, zu kämpfen haben.

Der Vorstellung „nichts zu können“, keine UnterstützerInnen zu haben und allein dazustehen, sollen alternative Wahrnehmungen entgegengestellt werden, bzw. sollen diese dysfunktionalen Vorstellungen, Wahrnehmungen und Überzeugungen im Zuge einer Therapie bearbeitet und überwunden, Ressourcen und UnterstützerInnen als solche erkannt und nutzbar gemacht werden.

2.3. Ausgewählte gestalttherapeutische Ansätze

Neben den kreativen Medien (siehe 7.1.9.) spielen in dieser Arbeit vor allem die folgenden Aspekte der Gestalttherapie (und Gestalttheorie) eine Rolle.

2.3.1. Psychotherapeutische Prozessmodelle

- Dreiphasenmodell

Walter (zit. nach Soff et al, 2004, S. 145) beschreibt den therapeutischen Prozess in diesem gestalttheoretischen Modell in drei Phasen.

In der ersten Phase werden Blockaden und Grenzen durchlässiger, Verdrängung, Regression, Introjektion und Projektionen werden bereit zur Veränderung.

In Phase zwei kommt es zur Entwicklung und Erprobung neuer Formen des Wahrnehmens, Handelns und Fühlens.

Gewohnte Verhaltensweisen werden aufgegeben, neue sind noch nicht verfügbar.

In dieser Phase sind Begleitung und Unterstützung durch den Psychotherapeuten/die Psychotherapeutin besonders wichtig.

In Phase drei wird das Gleichgewicht unter Integration der gemachten Erfahrung auf einem höheren Niveau wieder hergestellt.

- Kontaktmodell

Im Kontaktmodell nach F. Perls ist mit Kontakt jede Form des In-sich-Aufnehmens gemeint. In vier Phasen werden Elemente der Umwelt – das kann Nahrung sein, aber eben auch Erlebnisse, Konflikte, Wahrnehmungen oder Ideen – vom Organismus aufgenommen und integriert.

1. Vorkontakt: Unterschiede zur Umgebung werden wahrgenommen, daraus entwickeln sich Bedürfnisse.

2. Kontaktnehmen: Suche nach Möglichkeiten, das Bedürfnis zu befriedigen, die Umgebungsbedingungen, das Umfeld, darin Enthaltene und die Grenzen dazu werden wahrgenommen.

3. Kontaktvollzug: Die Grenzen werden vorübergehend aufgegeben, um Austausch und das Machen von Erfahrungen zu ermöglichen.

4. Nachkontakt: Abklingen der Erregung, Verarbeiten und Integration der

Kontakterfahrung.

(Quelle: Amendt-Lyon, Bolen & Höll, 2004, S. 118)

- Tetradisches Model

Rahm et al. (1999, S. 370ff.) beschreiben das Tetradische Modell nach Petzold folgendermaßen:

1. Initialphase: Das ist eine Phase der Ordnung, mit der der/die KlientIn allerdings unzufrieden ist. weshalb er/sie mit dem Ziel einer Veränderung des Verhaltens oder des Erlebens eine Therapie beginnt. In dieser ersten Phase geht es darum, Sicherheit zu geben und Vertrauen aufzubauen.
2. Aktionsphase oder Chaos-Phase: In dieser Phase werden alte Wunden wieder aufgerissen, vertraut gewordene Bewältigungsstrategien durchgearbeitet und verändert oder verabschiedet. Es kommt zu Beunruhigung oder Erschütterung bis hin zu Krisen.
3. Integrationsphase: Die gemachten Erfahrungen werden verarbeitet und integriert.
4. Konsolidierungs- und Neuorientierungsphase: Die möglich gewordenen Veränderungen werden entwickelt und eventuell erprobt.

Gemeinsam ist den Modellen ein/e sich als defizitär erlebende/r KlientIn, die/der neue Verhaltensmuster zu entwickeln versucht, was mit einem Loslassen von Vertrautem verbunden ist und Angst macht, bis die gemachten Erfahrungen integriert werden können.

Im Kontaktmodell steht der Kontakt mit der Umgebung im Vordergrund, die Grenze, an der die Umgebung gespürt wird und die vorübergehende Aufgabe der Grenzen, um Erfahrungen zu ermöglichen; das tetradische Modell legt mehr Augenmerk auf Integration und Konsolidierung.

2.3.2. Kontaktstörungen

„Alle physischen und psychischen Probleme eines Organismus' bezeichnet die Gestalttherapie als Störungen im Kontakt bzw. an der Kontaktgrenze“ (Blankertz & Doubrawa, 2005, S. 181). Die Gestalttherapie unterscheidet zwischen folgenden Formen der Kontaktstörung:

- Deflektion

Unter Deflektion wird das Negieren der Umwelt, der eigenen Bedürfnisse und Handlungsmöglichkeiten verstanden. Zum Beispiel können ein konflikthafter Kontakt zu einem Anderen oder Kontakt zur eigenen Trauer durch Ironisieren, Wegschauen, Nicht-zum-Thema-Kommen, Manierismus oder übertriebene Höflichkeit vermieden werden. Deflektion kann nützlich sein, um in bestimmten Situationen offene Konflikte zu vermeiden, als Kontaktmuster verhindert sie Klarheit, schwächt ab und bringt die Beteiligten um die Früchte ihrer Bemühungen. (Quelle, ibid., S. 52)

- Introjektion

Aufgenommenes, das können zum Beispiel Normen, Meinungen oder Werthaltungen sein, wird nicht angepasst, verändert, verdaut, assimiliert, zu eigen gemacht, es wird nicht funktionell eingebetteter Teil des Organismus und steht diesem nicht zur Verfügung, bleibt gewissermaßen ein Fremdkörper.

Werden Werthaltungen oder Gelerntes nicht an die eigenen Bedürfnisse und Lebenssituationen angepasst und ständig weiterentwickelt, passt das Bewusstsein nicht zum Sein, kann das Angst und Abwehr erzeugen, die aufgewendete Energie fließt nicht mehr in ein erfülltes Leben, sondern in den Versuch, unpassend gewordene Gewohnheiten aufrechtzuerhalten.

Übernimmt der Sohn eines Kapitäns den Seemannsgang seines Vaters, ist selbst aber als Seiltänzer tätig, mag die väterliche Art zu gehen vertraut und liebgeworden sein, zu seiner tatsächlichen Lebensrealität passt sie nicht.

Die ersten Erfahrungen des Menschen sind Introjekte, der Säugling ist noch nicht in der Lage, Dinge zu zerlegen und zu verarbeiten, diese Fähigkeit erwirbt der Mensch erst im Lauf seiner Entwicklung. (Quelle, ibid., S. 165)

- Konfluenz

Der Organismus vermeidet jede Abgrenzung, negiert jeden Konflikt und jede Differenz zur Außenwelt – um den Preis, mit ihr zu verschmelzen, nicht wahrnehmbar zu sein, nicht in Beziehung treten und die eigenen Bedürfnisse nicht wahrnehmen und erfüllen zu können.

Konfluenz an sich ist sinnvoll, um in Gruppen das Gemeinsame vor das Trennende stellen zu können.

Als Sonderform der Konfluenz kann der Egotismus betrachtet werden, die ungehemmte Abgrenzung vom Gegenüber, das zum Maßstab wird, indem stets der Gegenstandspunkt eingenommen wird, statt einen eigenen einzunehmen.

(Quelle, ibid., S. 175)

- Projektion

Eigene, nicht akzeptierte Anteile werden dem Gegenüber unterstellt, das dadurch nicht so wahrgenommen wird, wie es ist.

Ein innerer Anteil, zum Beispiel Wut, kann einem Introjekt („Man darf nicht wütend sein“) widersprechen, weshalb diese dem Gegenüber unterstellt wird.

Auch die Projektion ist als Mechanismus an sich sinnvoll, nicht alle Anteile einer Gestalt sind immer sichtbar, müssen also ergänzt werden, um ein Gesamtbild zu erhalten.

Projektionen an den/die ProjektorIn zurückzugeben kann zentrales Anliegen einer Therapie sein. (Quelle ibid., S. 228)

- Retrofektion

Eigentlich nach außen gerichtete Impulse wenden sich gegen das Subjekt selbst. Wut auf das Gegenüber kann einem Introjekt („Du darfst nicht wütend sein“) widersprechen und wird in Form von Autoaggression statt nach außen nach innen – also gegen sich selbst – gerichtet.

Was jemand anderem angetan werden soll, positiv oder negativ, wird nach innen gerichtet, wodurch Kontakt verunmöglicht wird.

Als Fähigkeit, Verantwortung zu übernehmen und Fehler eingestehen zu können, ist auch Retrofektion an sich sinnvoll. (Quelle ibid., S. 245)

3. Entwicklungsaspekte

3.1. Das Intermediärobjekt

Übergangsobjekte sind sowohl Teil der Außen- als auch der Innenwelt. Das Kind beginnt sich als eigenes Wesen und in seiner existentiellen Abhängigkeit von der Mutter wahrzunehmen. Diese Abhängigkeit versucht es aufzulösen. Zur Reduktion der durch die Trennung von der Mutter entstehenden Angst dienen nichtmenschliche Teile der Umwelt, das können Pölster, Stofftiere oder ähnliches sein, die Halt gewähren und Trost spenden.

Intermediärobjekt: „Gegenstand, der in der (gestörten) Kommunikation vermittelt, besonders bei zurückgezogenen Patienten geeignet, vgl. Übergangsobjekt.“ (Schweighofer, 2012)

Passageobjekt: „Objekt, das zur Stützung eines verlöschenden Ichs in Involutionenprozessen dient vgl. Passageobjekt und Übergangsobjekt.“ (ibid.)

Übergangsobjekt: „Objekte, die ursprünglich zur Entwicklung der kindlichen Identität und des kindlichen Selbst dienen und die im Selbstbezug vermitteln; in der IT werden Bälle, Stöcke, Tücher, Puppen etc. verwendet, belebt, mit einer spezifischen Bedeutung ausgestattet; die Patienten nehmen zu ihnen eine Beziehung auf, die den Übergangsobjekten der frühen Kindheit ähnlich ist; in schwierigen Interaktionen erleichtern sie als Intermediärobjekt das Verstehen zwischen Therapeut und Klient und Gruppenmitgliedern.“ (ibid.)

Für Winnicott (2012) ist das Übergangsobjekt, dessen erstes Auftreten er zwischen dem vierten und zwölften Monat ansiedelt, das erste Objekt außerhalb des „Ichs“ des Säuglings, das nicht die Mutter ist und an dem er Handlungen vollziehen kann.

Es ist der erste Mittler zwischen Subjekt und Außen, es bildet sich also die erste Grenze, an der Kontakt erfolgen kann.

Die Mutter wird zunächst als nährender Teil des Selbst wahrgenommen, eine Illusion, die mit dem Abstillen frustriert wird.

Das Übergangsobjekt als erster Besitz tröstet über den Verlust der Allmacht und das Ende der Verschmelzung mit der Mutter hinweg und dient als Vermittler in der Erkenntnis, dass neben der subjektiven (inneren) Welt eine objektive äußere existiert, die wahrzunehmen und beeinflussbar ist und Überschneidungsbereiche mit der inneren Welt aufweist, mit dieser aber nicht ident ist.

Diese Überschneidungsbereiche, von Winnicott als Übergangsraum bezeichnet, werden von der Art der Beziehung zum Übergangsobjekt entscheidend mitgeprägt.

3.2. Der Übergangsraum

Winnicott (2012) beschreibt neben dem inneren Raum, in dem das innerpsychische, das innere Erleben, die psychische Realität wie z. B. mystische Erfahrungen, Gefühle oder Einstellungen beheimatet sind und dem äußeren Raum, der der äußeren Realität entspricht, in der der Mensch lebt, einen dritten, den er Übergangsbereich oder intermediären Raum nennt.

In diesem dritten menschlichen Erlebnisbereich, von Winnicott auch als Handlungsbereich bezeichnet, verortet er das Spielen, das kulturelle Erleben und die Selbstverwirklichung des Menschen.

Je günstiger die Voraussetzungen waren, unter denen die erste Ablösung von Kleinkind und Mutter stattgefunden hat, je liebevoller und umsorgter das Kind in dieser Phase war, je mehr Vertrauen das Kind in die Verlässlichkeit der primären Bezugsperson hat, desto besser ist die Abtrennung von „Ich“ und „Nicht-Ich“ möglich, desto größer ist dieser Raum, in dem das Kind, später der erwachsene Mensch, Erfahrungen machen und mit anderen in Kontakt treten kann.

Spiel, Kulturerfahrung und Kreativität verbinden nach Winnicott Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft, die Größe des Raumes, in dem sie stattfinden können, hat Einfluss auf die Entwicklungsmöglichkeiten des Menschen, auf Ausmaß und Wahrscheinlichkeit, mit der er imstande sein wird, „der zu werden, der er ist“. (siehe 5.2.)

Ähnlich dem Konzept der Mentalisierung, die, umgelegt auf diesen Ansatz, nach Meinung des Verfassers eine im Handlungsbereich angesiedelte Leistung ist, geht es darum, eine Verbindung zwischen innerer und äußerer Welt herzustellen. Voraussetzung für ein gutes Gelingen dieser Verbindung ist die frühkindlich gemachte

Erfahrung, auf Zuwendung und Fürsorge vertrauen zu können, sowie die gelungene Ablösung von der versorgenden Instanz, bei der das Übergangsobjekt eine Stütze ist.

3.3. Symbolisierungsfähigkeit

Die Symbolisierungsfähigkeit entwickelt sich frühkindlich im Kontakt zu den primären Bezugspersonen und ist das Vermögen, innere Repräsentanzen der Wirklichkeit aufzubauen und zum Ausdruck zu bringen.

Im Zuge seiner Entwicklung macht das Kind Erfahrungen, auf deren Basis innere Vorstellungen von der Wirklichkeit entstehen.

In weiteren Kontakten wie körperlichen und sprachlichen Begegnungen wird auf diese Repräsentationen zurückgegriffen und unter Bezugnahme auf Rückmeldungen aus der Umwelt mit Symbolen verknüpft.

Das Kind drückt sich aufgrund gemachter Erfahrungen aus, die Umgebung reagiert darauf und das Kind lernt, inneren Bildern konkrete Bedeutungen zuzuschreiben, was die Basis jeder Kommunikation und damit auch des Spracherwerbs ist.

Voraussetzung ist guter frühkindlicher Kontakt zu Bezugspersonen mit entwickelter Fähigkeit zur Symbolisierung sowie die erfolgte Trennung zwischen Subjekt und Objekt, also zwischen dem Kind, den Bezugspersonen und den Objekten, die als Repräsentanzen abgebildet werden.

Im Laufe der Zeit wird der Umgang mit den Repräsentationen immer flexibler und es kann zunehmend auch über abstrakte Inhalte wie Gedanken und Gefühle kommuniziert werden.

„Das Trauma zerstört die Symbolisierungsfähigkeit, es erzeugt nicht nur ‚Sprachverwirrung‘ (Ferenczi, 1933), sondern auch Sprachlosigkeit. Der Körper scheint nun einzuspringen und das Unsagbare sowohl abzureagieren als auch auf seine (weniger reife?) Weise mitzuteilen.“ (Hirsch, 2004, S. 118)

Der Körper ist beim gesunden wie beim kranken Menschen Teil seines Ausdruckes und seiner Fähigkeiten, Erfahrungen zu machen. Er kann diese Rolle aber auch gänzlich übernehmen und das Unsagbare ausdrücken oder z. B. über Selbstverletzung anders nicht ausdrückbare Spannung abführen.

Hirsch (2004) erwähnt als Beispiel für die Ursachen eingeschränkter Symbolisierungsfähigkeit einen sein Kind missbrauchenden Vater.

Im Missbrauch verschwindet er als Vater in seiner Rolle als Objekt, an dem gelernt werden kann, zusätzlich stimmen die Repräsentanzen für das Symbol „Vater“ nicht mehr mit der gemachten Erfahrung überein, beziehungsweise decken sich nicht mehr mit der Bedeutung, die es für den Großteil der Menschen hat.

3.4. Mentalisierung

3.4.1. The Mentalist

„The Mentalist“ ist eine seit 2008 laufende US-Fernsehserie, deren Hauptcharakter die Polizei bei ihren Ermittlungen unterstützt. Oft vermittelt er den Eindruck, Gedanken lesen zu können, tatsächlich nutzt er seine Beobachtungsgabe und seine Fähigkeit, sich in andere hineinzusetzen, um Vermutungen über ihre Motive und in weiterer Folge über ihre Handlungen anzustellen, die meist der Realität entsprechen.

3.4.2. Definition Mentalisierung

Ähnlich wie in der Fernsehserie, in der aus dem Verhalten des Gegenübers Schlüsse darauf gezogen werden, was in dessen Kopf vorgeht, wird unter Mentalisierung die – frühkindlich erworbene – Fähigkeit verstanden, Handlungen des Gegenübers wahrzunehmen und korrekt als Ausdruck innerpsychischer Prozesse zu interpretieren.

Der Begriff Mentalisierung wird von manchen AutorInnen synonym mit dem der Symbolisierungsfähigkeit verwendet, manche betrachten Symbolisierung als eine Art bedingende Vorform der Mentalisierung, die im Gegensatz zu dieser nicht das Erkennen innerer Beweggründe, sondern das Benennenkönnen von Wahrgenommenem beschreibt.

Fonagy et al. (2002, S. 21) beschreiben Mentalisierung als „Fähigkeit, das eigene Verhalten oder das Verhalten anderer Menschen durch Zuschreibung mentaler Zustände zu interpretieren“. Es geht also darum, affektive und mentale Prozesse von Aktivitäten zu unterscheiden und gleichzeitig die Kausalität wahrzunehmen, dass Wünsche, Gedanken, Ängste und Überzeugungen Basis von Handlungen sind.

Voraussetzung für die Fähigkeit zu mentalisieren ist die Erkenntnis, dass sowohl bei einem selbst, als auch beim Gegenüber die Realität im Geist repräsentiert wird, mit den eigenen Gedanken aber nicht genau übereinstimmt.

Die Fähigkeit zur Mentalisierung unterscheidet den Menschen von anderen Säugetieren und ist nicht nur Voraussetzung für Empathie, sondern auch evolutionärer Selektionsvorteil, der positive Auswirkungen auf die Fähigkeiten zu kommunizieren, zu manipulieren, zu kooperieren und gegnerische Strategien zu bewerten und zu antizipieren hat.

Allen & Fonagy (2006) verorten die Fähigkeit zu mentalisieren begrifflich in der Nähe von Achtsamkeit, Sensibilität, Reflexions- und Einsichtsfähigkeit, das Fehlen selbiger betrachten sie als verwandt zu Geistesblindheit oder Autismus.

Es kann zwischen verschiedenen Arten des Mentalisierens unterschieden werden:

- Implizites Mentalisieren erfolgt schnell, unbewusst und reflexiv und erfordert die Verbindung zum eigenen Selbst.
- Explizites Mentalisieren erfordert ein Bemühen und Aufmerksamkeit, ist langsam, meist verbal und kann bewusst evoziert werden.
- Intrinsisches Mentalisieren oder Aufmerksamkeit für das Selbst bezeichnet die Fähigkeit, sich über eigene Wünsche, Ängste oder Bedürfnisse im Klaren zu sein bzw. diese zuzulassen.
- Extrinsisches Mentalisieren ist, wie beschrieben, die Fähigkeit, aus dem Verhalten anderer Menschen auf deren mentale Zustände zu schließen.

3.4.3. Störungen der Mentalisierung

Allen & Fonagy (2006) beschreiben folgende, durch Traumatisierung oder nicht geglückte Bindungserfahrungen ausgelöste, Ausprägungen einer gestörten Fähigkeit zu mentalisieren.

- Gleichsetzung von Innen und Außen – Verharren im Äquivalenzmodus
„Der traumabedingte Zusammenbruch des Mentalisierens macht das Gewährsein der Beziehung zwischen innerer und äußerer Realität zunichte.“ (Fonagy & Target, zit. nach Allen & Fonagy, 2006, S. 132)

Innere und äußere Welt können nicht getrennt werden.

Angstmachende Inhalte der eigenen Psyche – bei einem Kleinkind etwa das Monster unter dem Bett – werden als realer Teil der Außenwelt angenommen, es gibt keinen Raum für alternative Perspektiven. Tröstliche Relativierungen oder beschwichtigende Ratschläge von außen können nicht, oder nur schwer angenommen werden.

- Verharren im Als-Ob-Modus

„Ein Kind, das im Als-ob-Modus gefangen ist, zieht sich vermutlich in eine Phantasiewelt zurück oder es verhält sich übertrieben kontrollierend und besteht beispielsweise darauf, dass ein imaginärer Freund mit ihm zusammen gefüttert oder angezogen werden soll.“ (Allen & Fonagy, 2006, S. 72)

Die Fähigkeit, zwischen Phantasie und Realität zu unterscheiden, um sie zu verbinden, ist beeinträchtigt, Folge sind Gefühle der Leere, des Nichtverbundenseins mit der Umwelt und der Dissoziation, die zum Beispiel mit der zwanghaften Suche nach Bedeutung gefüllt werden.

- Wiederauftauchen einer teleologischen Denkweise

Der Umgebung können Ziele zugeschrieben werden, diese sind aber nicht Folge eines interpretierenden Prozesses sondern strikt an das Beobachtbare gebunden.

„Ich glaube es, wenn ich es sehe“

Betroffenen gehen alle Fähigkeiten verloren, sich mit der Umgebung verbunden zu fühlen oder verbal mit ihr in Kontakt zu treten und Einfluss auf sie zu haben. Eine Verbindung zur Umwelt kann subjektiv nur durch Aktion, meist aggressiver Natur, hergestellt werden. (Allen & Fonagy, 2006, S. 132)

3.4.4. Erwerb der Mentalisierung

Die Fähigkeit zur Mentalisierung wird vom Säugling ab dem vierten Lebensmonat im sozialen Austausch mit seinem Umfeld erworben, Voraussetzung ist eine sichere Bindung, also die Gewissheit, bei seinen primären Bezugspersonen Geborgenheit finden zu können.

Zunächst nimmt der Säugling nur in sich selbst wahr, dass sich Ärger und Freude unterschiedlich anfühlen, was als „primary awareness“ bezeichnet wird.

„Zu einer deutlicheren Bewusstwerdung dieser Zustände kommt es erst durch die Wahrnehmung der Reaktionen der Pflegepersonen auf diese Zustände. Subjektivität ist somit das Resultat von Intersubjektivität.“ (Dornes, 2010, S. 172)

Eltern oder andere Bezugspersonen reagieren zum Beispiel auf das Lächeln des Säuglings ebenfalls mit Lächeln. Üblicherweise, und zwar in den meisten Kulturen, auf eine etwas übertriebene, als kindgerecht empfundene Art und Weise.

Der Säugling ist also, neben der tatsächlichen Freude des Erwachsenen über sein Lächeln, mit einer „Als-ob-Freude“ konfrontiert „Durch die damit einhergehende Übertreibung kommt es zu einer Markierung, die es dem Säugling erlaubt zu bemerken, dass die Eltern etwas darstellen und nicht nur etwas Eigenes ausdrücken“ (Dornes, *ibid.*, S. 173), wodurch er allmählich die Fähigkeit erwirbt, den Zusammenhang zwischen Handlung und Gefühlen – sowohl bei sich selbst als auch beim Gegenüber – wahrzunehmen.

Beim etwas älteren Kind kommt es zum Übergang von der Affektspiegelung anhand der primären Bezugsperson (meist der Mutter) zum symbolischen Spielen.

Im Als-ob-Modus weiß das Kind, dass es spielt. „Die Kommentare der Eltern zu den Spielhandlungen sind implizite Kommentare zu den im Spiel dargestellten und externalisierten Selbstzuständen des Kindes und werden verinnerlicht wie vorher die in den Gesichtsausdrücken und Vokalisierungen zutage tretenden Kommentare der Eltern. In beiden Fällen wird mit der Realität gespielt.“ (Dornes, *ibid.*, S. 182)

Wichtig ist dabei auch hier wie beim Säugling die „Markierung“ durch Übertreibung, die dem Kind den Als-ob-Charakter vermittelt und damit die Legitimität des Spielens mit Impulsen und Wünschen.

Das Kind ist in der Lage zu erkennen:

„Sie sind eben Wünsche und keine wirklichen Handlungen, Gedanken und keine Taten, Repräsentationen von Realität und nicht die Realität selbst“ (Dornes, *ibid.*, S. 182), wodurch das Kind zunächst spielerisch und symbolisch erfährt, dass es Situationen und die Umwelt modifizieren und regulieren kann.

Zusammenfassend ist zu sagen, dass der sichere, angstfreie und spielerische Umgang mit Gefühlen, Wünschen und Ansichten Voraussetzung für konstruktive Auseinandersetzung mit Fantasie und Realität ist. Innere Distanzierung und

Reflexionsfähigkeit schaffen die Möglichkeit zum spielerischen Umgang mit inneren Anteilen, wie Externalisierung in eine Phantasiefigur, kreativen Umgang mit inneren Anteilen, Probehandeln, Gestaltung eines imaginären Raumes oder Bearbeitung in Geschichten.

4. Populärkultur

4.1. Definition Populärkultur

„Der Begriff Popkultur (von lateinisch „populus“: Volk) oder Populärkultur bezeichnet kulturelle Erzeugnisse und Alltagspraktiken, die vor allem seit dem 20. Jahrhundert im Zuge der gesellschaftlichen Modernisierung als Massenkultur Verbreitung finden. Die Etablierung des Massenkonsums seit dem späteren 19. Jahrhundert spielt dafür eine Rolle.“

Der Begriff Populärkultur hat sich auch als allgemeinerer und neutralerer Ersatz für die ältere Bezeichnung `Volkskultur´ durchgesetzt. Der Ausdruck Populärkultur ist eher Fachjargon, Popkultur dagegen eher Szenejargon. Im modernen Sinne, etwa in der Soziologie und den Cultural Studies, bezeichnet Populärkultur gesamtgesellschaftliche Phänomene, die nahezu alle kulturellen Sparten umfassen. Populärkultur unterscheidet sich durch ihren `populären´, also volkstümlichen oder auch proletarischen Charakter von der sogenannten Hochkultur. Beispiele für Populärkultur sind Sport, Massenmedien, Trivilliteratur und Popmusik. Populärkultur kann aus Subkultur entstehen, die sich vom Vorherrschenden oder Elitären unterscheidet. Oft wird Subkultur später zur Mode und damit zum Mainstream.“

(Wikipedia, 2006)

„Populärkultur (engl.: `popular culture´) wird häufig im Gegensatz zu Elite- oder Hochkultur gebraucht. Im engeren Sinne umfasst sie die Produkte der Kultur- und Unterhaltungsindustrie, in einem weiteren Sinne die nicht streng nach sozialen Milieus unterschiedene Alltagskultur des einfachen Mannes. Vor allem die Forschungsrichtung der Cultural Studies widmet sich der Untersuchung unterschiedlichster Bereiche der Populärkultur als sozial konstruierte Kulturphänomene (von der Verbreitung des Walkman bis zur Rolle der Formel 1 für die Massenfreizeitkultur).

Als Forschungsgegenstand existiert populäre Kultur seit über 40 Jahren. Dennoch ist weder verbindlich geklärt, welche Gegenstände bzw. Aktivitäten dazugehören, noch, wie populäre Kultur zur Gesamtkultur steht. Nach Hügel (2003, S. 1 ff.) ist das Einzige, worüber Forschung und Teilnehmer an der populären Kultur sich

einig sind, dass sie `Spaß macht´. Er plädiert deshalb im Widerspruch zu den Cultural Studies auch dafür, die ästhetische Seite populärer Kultur, ihre `Unterhaltungsfunktion´ und damit die Differenz zur Alltagskultur wieder stärker zu betonen. Populäre Kultur zeichne sich gerade durch ihren nicht festgelegten `ambigen´ sozialen und gleichzeitig ästhetischen Charakter aus. Konzepte einer solchen Populärkultur umfassen neben der Alltags-, Erlebnis- und Freizeitkultur auch die Jugendkultur, Kulturindustrie, die Massen- und die Volkskultur. Orte der Populären Kultur sind z. B. Ausstellungen, Kino, Museum, Konzert, Stadion oder Zirkus (vgl. Hügel, 2003, 13 ff.)“ (Schönhuth, 2006)

Anm. Der Begriff Elemente wird in dieser Arbeit im Sinn von Bestandteil, Komponente, Ingrediens, Wesenszug oder Teil eines Ganzen, in diesem Fall eben der Populärkultur verwendet.

4.2. Warum Populärkultur?

Folgende Wirkfaktoren können zu einer erfolgreichen Verwendung von Elementen der Populärkultur in der Psychotherapie beitragen:

1. Reduktion von Angst: Der Beginn einer Psychotherapie ist oft mit Angst vor dem Neuen, vor möglichen Veränderungen oder dem Psychotherapeuten/der Psychotherapeutin verbunden. Auch im Lauf einer Therapie können diese Ängste hochkommen. In vielen Fällen ist es also wichtig, den KlientInnen Angst zu nehmen: Durch das Einbringen, das Gültigmachen scheinbar trivialer Elemente durch den Therapeuten/die Therapeutin wird der/die KlientIn ermutigt, eigene, zunächst vielleicht ebenfalls als trivial, banal oder belanglos erlebte Geschichten zu erzählen.
2. Unterstützung bei Scham: Die KlientInnen können, wie bereits angesprochen, die Erfahrung machen, mit ihrem Thema, ihrer Angst oder ihrem Problem nicht alleine in der Gesellschaft zu stehen.
3. Reduktion von Größenideen: Der Hinweis darauf, dass der Weg des Klienten/der Klientin, mit inneren Konflikten und Spannungen oder mit belastenden Situationen umzugehen, doch nicht ganz so singulär ist wie vielleicht von ihm/ihr angenommen, dass seine/ihre Strategien bereits von anderen gewählt (und

vielleicht als dysfunktional erkannt) wurden, kann eine „skillful frustration“ sein. Dass sie sogar Eingang in vergleichsweise triviale Erzeugnisse wie „Baywatch“ gefunden haben, kann eine Kränkung für KlientInnen bedeuten, die großen Wert auf Intellektualität und Abgrenzung zu Trivialem legen.

„Damit die Schale der Selbstgefälligkeit und Selbstgerechtigkeit aufgebrochen wird, muss man manchmal eine affektive Aufrüttelung vorsätzlich einführen.“ (Lewin, 1963, zit. nach Zabransky & Lukesch, 2004, S. 145)

4. Entängstigen und Erwartungen durchbrechen: Immer wieder kommen KlientInnen mit Ängsten in die Therapie, die darum kreisen, was sie da erleben werden und ob sie dafür intelligent, gebildet oder reflektiert genug sind.
Die Erwähnung von Baywatch, Harry Potter oder Ähnlichem durch den Therapeuten/die Therapeutin kann zumindest dem Druck, auch noch dessen/deren Erwartungen nicht entsprechen zu können, ein wenig die Spitze nehmen.
5. Gemeinsame Sprache finden: Um gemeinsam intime, ängstigende oder belastende Themen in Angriff nehmen zu können, kann es hilfreich sein, dass KlientIn und TherapeutIn dieselbe Sprache sprechen und vor dem gleichen kulturellen und sozialen Hintergrund agieren. Die Demonstration dessen funktioniert allerdings nicht, wenn der/die KlientIn zum Beispiel Baywatch ablehnt oder sich durch das Einbringen der von ihm als banal erlebten Elemente nicht ernstgenommen fühlt. In diesen Fällen hat die gewählte Geschichte entweder einfach nicht zu dem/der KlientIn gepasst oder der/die PsychotherapeutIn hat den Versuch einer „skillful frustration“ wie in Punkt 3 beschrieben vorgenommen.
6. Entakademisierung der Psychotherapie: Gemeint ist hier in der Anwendung – nicht was den theoretischen Hintergrund betrifft. KlientInnen, die ihren bildungsmäßigen Hintergrund als unterdurchschnittlich wahrnehmen, soll der Respekt genommen werden, um sie zu authentischem Handeln zu ermutigen.
7. Heranführen an die Kindheit: Auch wenn vorwiegend im Hier und Jetzt und mit den jetzt gerade auftauchenden Gefühlen gearbeitet wird, stellt sich ein In-Kontakt-Kommen mit in der Kindheit Erlebtem manchmal als hilfreich heraus. Das Anknüpfen an Geschichten oder Filme, die die KlientInnen als Kinder gesehen haben, kann einen ersten Schritt zum Ansprechen möglicherweise traumatisierender Erfahrungen aus der Kindheit darstellen, die manche

KlientInnen lieber im Dunkel der Vergangenheit verweilen und weiter ihr unheilvolles Werk verrichten lassen möchten, als sich ihnen zu stellen.

8. Zuletzt können ein bisschen Humor und Unterhaltung, und die stellen sich fast unweigerlich ein, wenn in der Psychotherapie Zitate aus als teils doch recht banal erlebten Fernsehserien oder Comics zur Sprache kommen, auch im psychotherapeutischen Kontakt und Prozess nicht schaden. Hier liegt allerdings auch eine Gefahr dieser Vorgangsweise. Manche KlientInnen schätzen Humor im Umgang mit ihren Problemen nicht, erleben ihn als Geringschätzung, Angriff oder Versuch, sie verächtlich zu machen, und gehen eher aus dem Kontakt, als sich darauf einzulassen.

5. Die große Erzählung

5.1. Der/die archetypische HeldIn

In vielen der in dieser Arbeit verwendeten Beispielen geht es darum, dass sich jemand – begleitet von einer unterstützenden Gruppe – auf den Weg macht, um eine Aufgabe zu erledigen.

Ein Ansatz, der dem Beginn einer Psychotherapie nach Ansicht des Verfassers nicht unähnlich ist.

Frodo muss in „Herr der Ringe“ (Tolkien, 1991) seinen Ring abliefern und das Böse besiegen und findet dabei zu ungeahnten Kräften.

Harry Potter (Rowling, 1998-2007) muss einen übermächtig scheinenden Rivalen ausschalten, um sich und seine Welt vor dem Untergang zu bewahren. Auch er entwickelt mit der Herausforderung wachsende Fähigkeiten.

Luke Skywalker bekämpft in „Star Wars“ (Lucas, 1977ff.) wie die beiden oben Erwähnten in Begleitung einiger Gefährten einen zunächst für unbezwingbar gehaltenen Gegner, der die Welt unter die Herrschaft des Bösen bringen möchte.

Captain Kirk befiehlt die Abenteuer des Raumschiffs „Enterprise“ (Roddenberry, 1966-69) das mit seiner 400 Mann starken Besatzung fünf Jahre unterwegs ist, um fremde Galaxien zu erforschen, neues Leben und neue Zivilisationen. „Viele Lichtjahre von der Erde entfernt dringt die ‚Enterprise‘ in Galaxien vor, die nie ein Mensch zuvor gesehen hat.“ (Roddenberry, 1966)

Tamino muss in der „Zauberflöte“ (Schikaneder & Mozart, 1791) die Machtansprüche der Königin der Nacht in ihre Schranken weisen und den Tempel der Weisheit schützen, wofür er im Prüfungstempel bedrohliche Aufgaben zu lösen hat und mit einem hohen Amt und der Erfüllung seiner Liebe belohnt wird.

5.2. ... und seine/ihre UnterstützerInnen

Allen Erwähnten gemeinsam ist, dass sie im Verlauf der Geschichte über sich selbst hinauswachsen und ungeahnte Fähigkeiten entwickeln müssen, aber auch immer wieder, teils unerwartet, auf UnterstützerInnen treffen oder Ressourcen entdecken und dass im Falle ihres Scheiterns zumindest ihnen und ihren BegleiterInnen, meist aber der ganzen Menschheit, dem Planeten, dem Sonnensystem oder dem gesamten Universum Unheil oder Zerstörung drohen.

Frodo hat als Unterstützer bei der Bewältigung seiner Aufgabe drei Hobbits an seiner Seite, die für Solidarität und Emotionen stehen, einen Zauberer, der Intellekt und Macht repräsentiert, sowie einige Kämpfer und Fantasiewesen wie Zwerge und Elfen, die Macht, Glaube an sich selbst und Mut, zu sich und seinem Anderssein zu stehen und daraus Kraft zu schöpfen, repräsentieren.

Der enge Kreis um Harry Potter besteht aus zwei MitschülerInnen, wovon eine – Hermine Granger – für Intellekt, der andere – Ron Weasley samt Familie – für Emotionalität und Mut zum Anderssein unter Verzicht auf aufgesetzte Statussymbole stehen. Harry hat daneben eine Reihe weiterer UnterstützerInnen, die die verschiedenen Ausprägungen menschlicher Charaktereigenschaften abdecken oder im Laufe der Handlung für sich entdecken.

Luke Skywalker wird begleitet von einem intellektualisierenden Roboter und einem weiteren, der der menschlichen Sprache nicht mächtig, zunächst eher freundlich und harmlos ist, sich bald als technisch höchst kompetent erweist und, wie sich später herausstellt, fliegen kann.

Darüber hinaus gibt es einen stets gut gelaunten Draufgänger, der unerschütterlich an sich und seine Fähigkeit, Probleme zu lösen glaubt, sowie ein zwei Meter großes behaartes Wesen, das sich nur grunzend und knurrend verständigen kann, sich aber als 200 Jahre alter kompetenter Stratege, Pilot und Techniker herausstellt.

Captain Kirk ist wie erwähnt mit einer ganzen Raumschiffbesatzung unterwegs, wobei der Zuschauer von den erwähnten 400 Personen stets die gleichen sieben bis acht sieht, wovon nur drei zum ganz engen Kreis um Kirk gehören: Nämlich Mr. Spock

(Intellekt), Dr. McCoy (Emotionalität) und Scotty (technische Kompetenz). Alle weiteren treten nur in Erscheinung, um im Kampf gegen wechselnde GegnerInnen einen raschen Tod zu finden.

Zur erfolgreichen Bewältigung der verschiedenen Abenteuer trägt es oft bei, dass Mr. Spock und Dr. McCoy die sonst übliche Abwertung der Charaktermerkmale des jeweils anderen zurückstellen und zu einer Würdigung dieser auch bei sich selbst finden.

Tamino stehen in der Oper „Die Zauberflöte“ drei Knaben zur Seite, phasenweise ein unsteter Papageno sowie als technisches Hilfsmittel eine magische Flöte.

Odysseus, hat mit seiner Mannschaft jahrelang Herausforderungen zu bewältigen bevor er seine Heimreise beenden darf.

Captain Ahab ist ein düsterer, isoliert agierender und zum Scheitern verurteilter Vertreter seiner Art.

„Alice im Wunderland“, bereist mit Phantasie, einem weißen Kaninchen und wechselnden UnterstützerInnen ein fremdes Land.

Jesus Christus hat mit 12 Unterstützern die Aufgabe, das Gute zu vertreten.

Die „Biene Maya“, findet mit Hilfe einer männlichen Biene, einer Heuschrecke und weiterer UnterstützerInnen ihren eigenen, den tradierten Bienenwerten nicht folgenden Weg.

Dorothy Gale („der Zauberer von OZ“), bereist mit drei UnterstützerInnen, deren Kompetenzen sich erst im Lauf der Geschichte entwickeln, ein fremdes Land und hilft, Konflikte zu lösen.

Spider-/Bat-/Super-/Iron-/Ant-/usw.-man bekämpfen oft im Team oder zumindest zu zweit auftretend das Böse und haben meist eine weitere Aufgabe (Bestrafung des Mörders ihrer Familie, Vernichten eines übermächtigen Gegners oder Rettung ihres Herkunftsplaneten).

Parzival bzw. König Artus haben mit Frodo neben der vergleichbaren Aufgabe auch den Zauberer als Unterstützer gemeinsam.

Iphigenie (auf Tauris), stellt sich mit Hilfe von Pylades, Orest und Thoas der Entscheidung zwischen Neigung und Pflicht und tritt schließlich als lebendiges Wesen – und nicht wie lange zu befürchten ist, als leb- und gefühllose Statue – die glückliche Heimreise an.

Jim Knopf und Lukas der Lokomotivführer überwinden gemeinsam mit einer Lokomotive und weiteren HelferInnen unter anderem einen Drachen, bevor sie – in die Heimat, die durch ihre Reisen ebenfalls eine Verwandlung durchmacht, zurückgekehrt – ein erfülltes Leben führen können.

Der bereits erwähnte „Mentalist“ überführt unter Nutzung seiner Fähigkeiten und in Zusammenarbeit mit der Polizei VerbrecherInnen und versucht, den Mörder seiner Familie zu fassen.

Es ließe sich noch eine Vielzahl weiterer Beispiele nennen, in denen die immer gleiche Geschichte erzählt, nämlich die von den ausziehenden HeldInnen, die zu ihrer Kraft und UnterstützerInnen finden, um die gewählte oder ihnen auferlegte Aufgabe schließlich zu erfüllen.

Auch die großen Einzelgänger wie Joe (Clint Eastwood in „Für eine Handvoll Dollar“), Paul Kersey (Charles Bronson in „Ein Mann sieht rot“) oder James Bond verfügen über UnterstützerInnen, die ihnen dabei behilflich sind, ihre Fähigkeiten zu entwickeln.

Sogar „Lone Ranger“ der das Einzelgängerdasein im Namen trägt, hat in Tonto einen Begleiter; der Steppenwolf hat wie Harry Potter eine Hermine, und Zorro hat seine Liebe zu Lolita Pulido.

Über Thomas Manns Entwicklungsroman „Zauberberg“, den sie als „fantastisches Stück Selbsttherapie“ (Perls, 2005, S. 123) beschreibt, meint Laura Perls: „... ist der Zauberberg, jenseits des tatsächlichen Sanatoriums in Davos, die therapeutische Situation, innerhalb deren [sic] alle Veränderungen und Entwicklungen stattfinden“ (ibid., S. 124)

Immer geht es – umgelegt auf die „Reise“ Psychotherapie – um das Erkennen und Nutzen der eigenen Möglichkeiten, ein erfülltes Leben zu führen oder zumindest drohender Gefahr zu entgehen und „zu werden, der man ist“, ein Satz, der so unterschiedlichen Quellen wie Friedrich Nietzsche, Pindar, Georg Simmel oder Hildegard von Bingen zugeschrieben wird.

Sich mit KlientInnen auf die Diskussion einzulassen, ob es nicht doch einen Helden/eine Heldin gibt, der/die völlig alleine steht, ist dabei weniger hilfreich, als auf

die eventuell noch zu findenden Fähigkeiten und Ressourcen hinzuweisen bzw. der Frage nachzugehen, wieso alleine zu stehen dem Klienten/der KlientIn so wichtig ist. Wie Reddemann (2001, S. 78) schreibt, ermutigt das Nachfragen des Therapeuten/der TherapeutIn nach den Interessen des Klienten/der Klientin, sie/„ihn indirekt, diese bei sich selbst verstärkt wahrzunehmen [...] Ich halte es nicht für sinnvoll, mit Patienten und Patientinnen um irgendetwas zu kämpfen. Die Patientin weiß selbst am besten, was in einem gegebenen Moment das Beste ist“.

Die Aufgabe des Unterstützers/der Unterstützerin kann dabei auch dem Psychotherapeuten/der Psychotherapeutenin zufallen oder phasenweise von ihm/ihr übernommen werden. Wenn man als Aufgaben, die zu meistern sind, das Einschlagen eines zufriedenstellenden Lebensweges, das Überwinden von Hindernissen, in dem Fall das Bewältigen belastender Ereignisse und das Führen eines selbstbestimmten Lebens in Kontakt zur Umwelt definiert, kann man das Hinbegleiten oder die Unterstützung dabei als eines der Hauptziele einer gelungenen Psychotherapie betrachten.

Fast immer finden sich auch bei KlientInnen, die ihre Lebenssituation als ausweglos und sich selbst als vollkommen ausgeliefert und alleine erleben, innere und/oder äußere Unterstützerinnen oder Ressourcen, die der Aktivierung harren.

Das können z. B. wie bei den drei Begleitern von Dorothy Gale („Der Zauberer von OZ“) bereits vorhandene Charaktereigenschaften sein, derer sich die KlientInnen zunächst nicht bewusst sind, oder Verwandte und Bekannte, die der/die KlientIn aus einer eingeschränkten Wahrnehmung heraus nicht oder zumindest in ihrer Rolle als mögliche UnterstützerInnen nicht mehr wahrnehmen kann.

Oben genannte Beispiele deuten darauf hin, dass diese große Erzählung der Menschheit schon immer und in verschiedensten Kontexten und Ausformungen, sei es als Sage oder Fabel, zur Erbauung oder Unterhaltung, zur Belehrung oder als konstituierendes Merkmal einer Religion, also als verbindende Klammer einer Gemeinschaft oder zur Konstruktion von Zugehörigkeit, Menschen Trost gesendet, sie im Auffinden ihrer Stärken ermuntert oder ihnen als Vorbild beziehungsweise – wie im Fall von Captain Ahab – als abschreckendes Beispiel gedient hat, jedenfalls aber

zum Nachdenken anregen sollte. Auch die eingangs erwähnten Hindumärchen, die Anregung zur Meditation sein sollten, werden in der Hoffnung erzählt, dass sie die KlientInnen bei der Lösung von Problemen unterstützen können.

6. Beispiele und Fallbeispiele

6.1. Der innere Rettungsschwimmer

6.1.1. Baywatch – Die Rettungsschwimmer von Malibu

Mitch Buchannon, dargestellt von David Hasselhoff, ist ein fiktiver Charakter der Fernsehserie „Baywatch – Die Rettungsschwimmer von Malibu“. Er ist Leiter einer Rettungsschwimmerstaffel am Strand von Malibu und als solcher eine der Hauptfiguren der Fernsehserie.

In der Folge „Schwerer Schlag für Mitch“ wird Mitch Buchannon in der Nebenhandlung vom ehemaligen Partner eines Mädchens verfolgt, der Mitch für dessen Tod verantwortlich macht.

Tatsächlich kam sie vor Jahren ums Leben, als der damals noch junge und unerfahrene Mitch versuchte, sie aus dem Meer zu retten.

Ursache war, wie sich im Laufe einer längeren Rahmenhandlung herausstellt, dass sie und Mitch von Wind und Wellen unter ein Pier getrieben und gegen die Steher gespült wurden. Mitch hatte versucht, sie mit seinem Körper vor den Folgen des Aufpralls an die Steher zu schützen, wodurch er sich selbst einen Rippenbruch zugezogen hat und das Mädchen auslassen musste, worauf sie ertrank.

Ein erfahrener Rettungsschwimmer hätte, wie gegen Ende der Folge zu lernen ist, die zu Rettende, die zur Rettung ohnehin nichts beitragen konnte, als Puffer benutzt, wodurch nicht er, sondern sie sich einige Rippen gebrochen hätte, er aber nicht der Fähigkeit beraubt gewesen wäre sie zu retten.

Die zugegebenermaßen etwas drastische Geschichte hat mehrere Ziele:

1. Unmittelbares Auflösen einer eventuell angstmachenden Situation durch Humor. Die Erwähnung von „Baywatch“ in einer Psychotherapie sorgt bei der richtigen Altersgruppe einigermaßen zuverlässig für Heiterkeit und Entspannung.
2. Augenblickliches Herstellen eines guten Kontaktes zwischen KlientIn und TherapeutIn. Innerhalb einer bestimmten Altersgruppe hat fast jeder „Baywatch“ gesehen, fast jeder verbindet damit harmlos spaßige Erinnerungen die aktiviert werden, kaum jemand hätte die Erwartung, dass Erfahrungen aus „Baywatch“ in einer Psychotherapie zur Sprache kommen oder sogar hilfreich sein können.

3. Nach Abklingen der Heiterkeit und gegebenenfalls dem Hinweis darauf, dass daraus keine Empfehlung abzuleiten sein kann, mühsamen Vorgesetzten, MitarbeiterInnen oder Familienangehörigen Rippen zu brechen, kann es dann um die mögliche Botschaft gehen. Nämlich das Recht, wenn nicht die Verpflichtung, auf sich zu achten.

6.1.2. Fallbeispiel Frau B.

Frau B. kommt wegen Angst um ihr sechsjähriges Kind, die sie selbst als stark übertrieben und sehr belastend empfindet. Sie hat Therapieerfahrung mit zwei PsychotherapeutInnen, die kurz nacheinander verstorben sind, ein Punkt, der sie zusätzlich belastet, wir entschließen uns trotzdem zur Zusammenarbeit.

Anfangs geht es stark um ihre Herkunftsfamilie, dabei vor allem um ihre Mutter, etwas später um ihre eigene Familie, ihren Partner und den gemeinsamen Sohn, um den sie einerseits in steter Sorge lebt, mit dem sie andererseits oft unzufrieden und recht ungeduldig ist, ihn manchmal hart kritisiert, was danach Anlass zu heftigen Selbstvorwürfen ist.

Über Mitch Buchannon (siehe 6.1.1.) wird vom Therapeuten die Notwendigkeit (und das Recht), auf sich selbst zu achten, ins Spiel gebracht, was für Erheiterung sorgt, aber zu keiner unmittelbaren Auseinandersetzung mit ihrem Problem, mit sich selbst und ihrer Fähigkeit mit ihrem Leben zufrieden zu sein, führt.

Nach längerer Beschäftigung mit der Herkunftsfamilie taucht einige Zeit danach in einer „Empty chair“-Arbeit zum Thema Angst ein unbeholfener Riese auf, der aus Angst, Trauer und Hilflosigkeit alles in seiner Umgebung vernichtet.

Diese Arbeit ist begleitet von starken Affekten, vor allem tauchen wieder Angst und Trauer auf, die so stark werden, dass eine weitere Beschäftigung mit dem Thema für einige Zeit nicht mehr möglich ist.

Um wieder ins Tun zu kommen, wird Frau B. vom Therapeuten eingeladen, dem Riesen (der Angst) etwas entgegen (oder, je nach Betrachtungsweise, zur Seite) zu stellen. Über mehrere Einheiten hinweg entsteht eine Art innere Landkarte (in dem Fall ist es ein von mehreren Parteien bewohntes Haus).

Nach einigen Wochen taucht auf Initiative der Klientin neben mehreren eher dunklen und unglücklichen Figuren (ein unglückliches Kind, ein Priester, der alle kontrolliert, eine kreative Nazioffizierin, die für Frau B.s beruflichen Erfolg steht, eine gekränkte

Prinzessin, ein verängstigtes Mädchen, dem das ganze Haus gehört, und eine nicht ab- oder einstellbare Heizung) auch Mitch Buchannon auf, zunächst in einer winzigen Dachwohnung. Das Recht, auf sich zu schauen, ist als anerkanntes Prinzip etabliert und hat ein Gesicht und einen Ort, also eine dem Film entlehnte innere Repräsentanz und somit ein Recht, da zu sein, zugewiesen bekommen.

Bereits in der nächsten Sitzung soll er seiner kleinen Dachwohnung wieder verwiesen werden, was der Therapeut verhindert. Dieser wird also kurzfristig zum „Ko-Autor lösungsassoziierter Fühl-Denk-Verhaltensmuster“ und „unterstütze die Aktivierung und Bahnung alternativer Potentialtäler“ (Grossmann, 2012, S. 15).

Mitch hat einen Yogalehrer und dessen Freundin als Nachbarn, das gesamte Obergeschoß ist also im Gegensatz zum Rest des Hauses von freundlichen und lebensbejahenden Persönlichkeiten bewohnt.

Das gibt die Möglichkeit, dem Riesen und anderen ängstigen oder ängstlichen inneren Instanzen eine helfende Figur gegenüber oder zur Seite zu stellen, damit zu arbeiten, wie sie einander bedingen, miteinander in Kontakt treten, füreinander sorgen, einander ignorieren oder bekämpfen, wer mit wem zu welchem Zweck Allianzen schließt, was mit einem/einer passiert, wenn andere größer oder kleiner werden oder gar übersiedeln, und damit die Angst ansprech- und bearbeitbar zu machen.

Zunächst genügt es Frau B., ihr inneres Team wahrzunehmen, nach einigen Monaten und nachdem Frau B. meint, sie würde diese jetzt, im Gegensatz zu früher, wertschätzen und die Aussicht, damit zu arbeiten, sei weniger bedrängend als früher, beginnen wir einzelne Teammitglieder konkret anzusprechen und ihre Rollen im Team, woher sie kommen, welche Aufgaben sie ursprünglich hatten und ob sie diese noch erfüllen müssen oder würdigend verabschiedet werden können, welche Bedürfnisse sie noch haben oder verkörpern und ihren Umgang miteinander sowie ihre Bedeutung für Frau B. herauszuarbeiten.

Die (mittlerweile nicht mehr so) gekränkte Prinzessin und der Yogalehrer haben die längere Abwesenheit seiner Freundin („Yogakurs in Indien oder so“) genutzt, um eine Beziehung zu beginnen.

Die Grenzen zwischen den als belastend und negativ erlebten Instanzen und denjenigen, die für Lebensfreude und Wertschätzung des Ich zuständig sind, beginnen also durchlässig zu werden, was Frau B. auch erkennen kann.

6.1.3. Fallbeispiel Frau L.

Frau L. ist eine zu Beginn der Therapie 21-jährige Studentin, die ursprünglich wegen depressiver Verstimmung und einer Sinnkrise mit einer Psychotherapie begonnen hat. Nach anderthalb Jahren sind diese akuten Themen in den Hintergrund getreten, und es geht verstärkt um ihr soziales Umfeld, ihren hohen Leistungsanspruch an sich selbst und die Frage, was sie nach ihrem demnächst absolvierten Studium machen soll, wobei die Frage nach Sinn und Legitimität ihres Tuns und Daseins ein treuer Begleiter bleibt.

Einen etwas anderen Weg, nämlich den, – auch Frau L. nicht ganz fremden – sich von der „Scheißwelt“ zurückzuziehen und sich kompromisslos der als ehrlich und rein empfundene Depression auszuliefern, hat ihr Bekannter J. gewählt.

Dieser ist sechs Jahre älter als sie, bekennender Schwuler, wünscht sich seit Jahren ergebnislos und wenig initiativ eine Beziehung. Er ist im Studium erfolglos, lebt alleine, verlässt seine Wohnung kaum noch und wird vom Großteil seines Bekanntenkreises mittlerweile gemieden, weil er sehr offensiv um Zuwendung und Unterstützung ersucht, diejenigen, die diesem Ersuchen nachkommen, dann als satt, selbstzufrieden, arrogant und ahnungslos abwertet und die gemachten Hilfsangebote zurückweist, um kurz darauf neuerlich Unterstützung einzufordern, worauf er diejenigen, die noch bereit sind, sich mit ihm auseinanderzusetzen (also im wesentlichen Frau L.) wieder beschimpft.

Frau L. berichtet ausführlich darüber, wie sehr der Umgang mit J. sie belastet; dazu, was sie fühlt, welche Ursachen es haben könnte, dass ihr die Abgrenzung schwerfällt oder was sie anders machen könnte, finden wir zunächst keinen Zugang.

Das Gespräch wandert immer wieder innerhalb weniger Sätze zu J. und kreist darum, wie es ihm geht, warum ihn niemand unterstützt, wie es anderen gemeinsamen Bekannten, J,s Eltern, seinen Geschwistern und allen möglichen anderen Leuten aus dem gemeinsamen Bekanntenkreis geht oder gehen könnte.

Frau L. selbst kommt längere Zeit nur als Randfigur vor, die vom Therapeuten häufig mit Nachdruck in den Mittelpunkt der Aufmerksamkeit zu rücken versucht wird.

Vom Therapeuten wird die Geschichte von Mitch Buchannon und seinem vergeblichen Versuch, eine Frau zu retten (siehe 6.1.1.), zur Verfügung gestellt, was zunächst erwartungsgemäß für Heiterkeit sorgt, und dann ein Rollenspiel vorgeschlagen, in dem Frau L. Mitch spielt und der Therapeut die Rolle von J. übernimmt.

Anfangs kann sie J. ohne große Anstrengung halten und wirkt recht zufrieden, nachdem er aber beginnt, sich gegen sie zu wehren und sie zu beschimpfen, wird sie ärgerlich, was sie benutzt, um aus dem Rollenspiel auszusteigen.

Der Therapeut bleibt allerdings unirritierbar in der J.-Rolle und wechselt weiterhin zwischen Hilfsappellen und Abwertungen, was Frau L. wieder in ihre Rolle J. gegenüber bringt.

Der Therapeut ermuntert Frau L. zu Experimenten, wie sie mit J. umgehen könnte, zum Beispiel trösten, abschütteln, halten, tragen, nochmal abschütteln, bleibt selbst aber konsequent beim Einfordern von Hilfe und beim Beschimpfen, was Frau L. schließlich – zum ersten Mal in 49 Therapiesitzungen – dazu bringt, sich in ihrem Ärger und ihrer Kraft zu spüren und ihrem Impuls (in dem Fall dem, J. loszuwerden) nachdrücklich und unmissverständlich Ausdruck zu verleihen und ihn anzubrüllen, sich nicht an sie zu klammern, sondern selbst was zu tun, statt anderen seine Probleme aufzubürden.

In den folgenden Einheiten kann es dann darum gehen, was sie mit J. gemeinsam hat, was aber auch die entscheidenden Unterschiede ausmacht, dass sie nicht für das Wohlergehen aller Leute in ihrem Umfeld, sondern zunächst für ihr eigenes verantwortlich ist, und welche Vorteile sie möglicherweise aus der Beschäftigung mit den Problemen anderer zieht. Frau L. gelangt darüber zur Würdigung des Umstandes, dass sie viele ihrer Probleme wenn schon nicht zur Gänze gelöst, so sich doch immerhin damit auseinandergesetzt und nicht mehr von sich weg verlagert hat.

Mitch kann also möglicherweise nicht immer alle Menschen retten, muss das aber auch nicht mehr von sich verlangen und kann mittlerweile auch bei stürmischer See ganz gut schwimmen, weshalb er es nicht mehr nötig hat, sich in Miserabilismus zu verlieren.

Immer wieder taucht in weiteren Sitzungen ihre Angst auf, selbst so zu sein wie J., immer verbunden mit Selbstanklage, manchmal mit der Idee, dass J. den ehrlicheren Weg gewählt hat.

Mitch dient uns immer wieder als Symbol für die Fähigkeit zu schwimmen und damit zusammenhängend für ihre weiteren Fähigkeiten und Ressourcen, die es ihr ermöglichen zu schwimmen, sofern sie bereit ist, sie anzuerkennen und einzusetzen.

Weiteres Ziel des – noch laufenden – Prozesses wird sein, die Angst vor dem Ertrinken weiter abzulegen und die Freude am Schwimmen zu entdecken.

6.2. Fantasy und Fantasie in der Psychotherapie

6.2.1. Harry Potter – Severus Snape

Der Inhalt der Harry-Potter-Bücher, die seit Erscheinen von Band 1 im Jahr 1997 zu den erfolgreichsten Vertretern des Genres Fantasy zählen, im Folgenden in aller Kürze: Ein des Zauberns mächtiger Junge wächst nach dem Tod seiner Zauberereltern beim nichtmagischen Teil seiner Familie auf, wird dort schlecht behandelt, findet Aufnahme ins Reich der Magie, wo er sich umgehend als der Auserwählte herausstellt, der gemeinsam mit einigen HelferInnen sieben Bücher lang den Bösen/das Böse bekämpft und schließlich besiegt.

Als therapeutisch gehaltvoll hat sich unter anderem die Figur des Lehrers Severus Snape herausgestellt.

Sechseinhalb Bücher lang offensichtlich erbitterter Feind von Harry Potter, gibt er sich am Schluss als Unterstützer zu erkennen.

Snape erfüllt alle Erwartungen, die an mystische, etwas unheimliche Figuren gestellt werden. Er trägt ausschließlich schwarze, wallende Gewänder, spricht leise und eindringlich, verfügt über scheinbar unermessliche Zauberkraft, bewegt sich im Grenzbereich zwischen Gut und Böse und ist nirgends endgültig zu verorten.

Seine Kindheit und Jugend werden als wenig förderlich beschrieben, während der Schulzeit war er Opfer von Mobbing, das von einer Gruppe um Harry Potters Vater ausging, in dessen Freundin und spätere Frau (sowie Mutter von Harry Potter) Snape seit der frühen gemeinsamen Kindheit ein Leben lang unglücklich verliebt war.

Harry Potter hat – im Gegensatz zu den meisten anderen erwähnten Beispielen – bereits Einzug in therapieverwandte Bereiche wie Coaching und NLP gefunden.

Einige Autoren wie zum Beispiel Thomas Oppel (2010) haben sich der Entschlüsselung der psychologischen Hintergründe sowohl der Harry-Potter-Begeisterung als auch der Bücher selbst gewidmet.

Im Coachingbereich haben unter anderem Gräf und Kellner (2011) die Gemeinsamkeiten zwischen Zaubertänken oder Zaubersprüchen und

Interventionstechniken unter anderem am Beispiel des Herstellens positiver innerer Zustände durch die Zaubersprüche „Protego“ oder „Expecto Patronum“ herausgearbeitet.

6.2.2. Star Wars – Darth Vader

Die Geschichte des mehrteiligen Science-Fiction-Epos „Krieg der Sterne“ entspricht im Wesentlichen der von Harry Potter, dessen Rolle hier von Luke Skywalker eingenommen wird, Severus Snapes' mythisch-düsterer Teil von Darth Vader, der sich gegen Ende als Lukes Vater herausstellt und ebenfalls dem Bösen abschwört.

Die in der Zukunft angesiedelte Handlung spielt auf verschiedenen Planeten und Raumschiffen und ist geprägt von fortschrittlicher Technik bei martialischer Denkungsart.

Darth Vader ist unter dem Namen Anakin Skywalker als Sklave aufgewachsen, war dann einer der Mächtigsten der für das Gute eintretenden Jedi-Ritter, hat sich später zum Bösen (also der dunklen Seite der Macht, verkörpert von den Sith) verführen lassen und diesem erst bei seinem Tod abgeschworen.

6.2.3. Der Herr der Ringe – Frodo

Die Herr-der-Ringe-Trilogie, erschienen im Jahr 1954. ist ebenfalls Teil der Fantasy-Literatur.

Hauptfigur ist der Hobbit Frodo Beutlin. Hobbits sind Elfen oder Zwergen ähnlich, bewohnen Erdhügel, haben große Füße, die sie nie in Schuhe zwängen, und sind in erster Linie harmlos und nett.

Frodos Aufgabe im Kampf gegen das Böse ist, einen magischen Ring durch drei Bände und einer Vielzahl an Widerständen zum Trotz tief in feindliches Land zu bringen und zu vernichten. Mit Hilfe einiger Gefährten und unter Überwindung zahlreicher Gegner sowie der Verlockung, die die mit dem Ring verbundene Macht auch auf ihn ausübt, kann er diese Aufgabe lösen und den drohenden Weltenbrand verhindern.

6.2.4. Fallbeispiel Herr M.

Herrn M. wird die Psychotherapie von seiner Beschäftigungseinrichtung aufgrund von Depressionen empfohlen. Er ist zunächst sehr verschlossen, es gibt Diagnosen über Minderbegabung, Persönlichkeitsstörung und Depressionen.

Anfangs ist er von unverbindlicher Freundlichkeit und gibt kaum etwas von sich preis. Über Wochen hinweg präsentiert er sich nett lächelnd und reagiert mit Ablehnung auf jeden Vorschlag, der tiefer gehende Beschäftigung mit seiner Person als die Beschreibung seiner aktuellen Lebensumstände nach sich ziehen könnte.

Immer wieder sagt Herr M.: „Darüber mag ich noch nicht reden.“

Nach einigen Einheiten beginnt er, von seiner als Kind empfundenen Trauer zu berichten. Er war ab Volksschulbeginn Opfer von Demütigungen (Mobbing), beide Eltern sind psychisch belastet, die Mutter leidet neben einer Vielzahl körperlicher Erkrankungen (Gefäßerkrankungen, Rotlauf, Niereninsuffizienz) an Depressionen, der Vater ist seit seiner Jugend an Schizophrenie erkrankt, die Eltern leben beide noch und sind geschieden.

Seine aktuelle Trauer kann zunächst kein Thema werden.

Zu Beginn der Therapie lebt Herr M. bei seiner pflegebedürftigen Mutter und deren nigerianisch-stämmigen Mann, der über keine Aufenthaltserlaubnis verfügt, und fungiert dort als Heimhilfe, Krankenpfleger und Mädchen für alles.

Sein Bruder, mit dem er sich nach eigener Auskunft schon seit der gemeinsamen Kindheit nicht besonders gut versteht, studiert Latein, reduziert den Kontakt zu seiner Familie auf ein Minimum und dürfte nach den Schilderungen von Herrn M. zunehmend alkoholsüchtig sein.

Herr M. malt und zeichnet und hatte einige gemeinsam mit seinem Onkel organisierte kleine Ausstellungen.

Über Monate hinweg gelingt der Aufbau von Vertrauen und einer einigermaßen tragfähigen Beziehung. Herr M. nimmt die Termine auch nach Auslaufen des Beschäftigungsprojektes, in dessen Rahmen er zur Psychotherapie geschickt wurde, und dem Beginn einer regelmäßigen psychosozialen Betreuung weiterhin wahr und ist trotz angespannter finanzieller Lage bereit, einen finanziellen Beitrag zu leisten.

An Erfolgen gelingen im Zeitraum, in dem Herr M. zur Therapie kommt, ein Auszug in eine eigene Wohnung, stetig steigende Bereitschaft, sich um seine eigenen Belange zu kümmern und der Wechsel in ein Beschäftigungsprojekt für Erwachsene.

Was zunächst nicht gelingt, ist die Auseinandersetzung damit, was er fühlt, speziell auch im Zusammenhang mit den von ihm als Kind erlittenen Demütigungen.

Seine Reaktion bleibt über lange Zeit hinweg weiterhin „Darüber mag ich noch nicht reden“, erweitert um „Das behalt ich lieber für mich“ und etwas später „Ich möchte Geheimnisse für mich behalten.“ Das gibt immerhin die Gelegenheit, darüber zu sprechen, welche Rolle das Für-sich-Behalten und Geheimnisse in seinem Leben spielen.

Herr M.: „Wer geheimnisvoll ist, muss sich nicht ganz zeigen, bleibt für die Anderen immer interessant und geht weniger Risiko ein.“

Die Auseinandersetzung mit Geheimnissen, seinem Interesse an Mystik, dem Internetspiel „World of Warcraft“ und seiner Kreativität, die sich zunächst in erster Linie in seinen Bildern zeigt, führt zu einem von ihm verfassten historisierenden Roman im Stil von „Herr der Ringe“ sowie zur Frage, was ihn an diesem Themenkreis, also dem Mystischen, Dunklen, Geschichtsträchtigen und Geheimnisvollen, anspricht. Wieder gibt er als Hauptpunkte „sich nicht ganz zeigen“ und „geheimnisvoll bleiben“ an; dem Vorschlag, dass sich darin auch Aggression verstecken könnte, möchte er zunächst nicht nähertreten. In weiterer Folge richtet sich der Fokus auf Film- bzw. Romanfiguren, mit denen er sich identifizieren kann.

Als wichtig stellen sich die Roman- bzw. Filmfiguren Severus Snape (siehe 6.2.1.) und Darth Vader (siehe 6.2.2) heraus.

Anfangs ist auch die Bearbeitung seiner inneren Anteile am Beispiel Darth Vaders angstbesetzt und erzeugt große Unsicherheit.

Darth Vader wird also auf die innere Bühne (siehe 2.2.3) gebeten in der Absicht, das innere Geschehen zunächst nicht nur von der Person Herr M. zu entkoppeln, sondern darüber hinaus in Gestalt von Darth Vader zusätzlich auch noch auf eine Bühne zu stellen, wo sie aus sicherer Distanz beobachten werden kann. Die nächste mögliche Stufe der Distanzierung, nämlich den „Beobachter des Beobachters“ (Reddemann, 2001, S. 115), der Herrn M. beim Beobachten der Bühne beobachten und seine Wahrnehmungen mitteilen würde, benötigt Herr M. dann nicht mehr. Nach einer kurzen Phase des Beschreibens geht es um die Frage, was Darth Vader in seiner Jugend widerfahren sein kann, was ihn dazu gebracht hat, sich auf die dunkle Seite

der Macht zu schlagen, vor allem aber, sich hinter schwarzem Helm, schwarzem Umhang und verstellter Stimme zu verstecken.

Immer in Zusammenschau mit der Frage, was ihn (Herrn M.) daran anspricht und was die Gemeinsamkeiten mit ihm selbst sind.

Ein zweiter Schritt führt zu Severus Snape (aus „Harry Potter“), bei dem es des Umwegs über die Bühne bereits nicht mehr bedarf. Snape stammt aus einem wenig fördernden Elternhaus, wurde in Kindheit und Jugend von einer Gruppe von MitschülerInnen gedemütigt, hat Verhaltensweisen entwickelt, die denen von Darth Vader in mancher Hinsicht ähnlich sind, und findet – wie dieser – am Ende seines Lebens doch noch den Weg zurück zu seinen positiven Persönlichkeitsanteilen.

Damit ist die Aufmerksamkeit schon recht nahe an der Jugendzeit von Herrn M., die nahe liegende Frage „Was hat denn das Ganze eigentlich mit Ihnen zu tun?“ kommt aber offensichtlich zu früh, denn Herrn M.s Reaktion lautet: „Hm, eigentlich nichts, das ist doch nur eine Romanfigur.“

In der nächsten Einheit geht es auf Initiative des Klienten, der damit vielleicht auch den lästigen Versuchen des Therapeuten, seinem inneren Erleben Präsenz zu verschaffen, vorbeugen möchte, weiter um Severus Snape, speziell um die Frage, was dieser anders machen hätte können, um – vielleicht nicht idealen Ausgangsbedingungen zum Trotz – zu einem erfüllten und zufriedenen Leben zu finden.

Thematisiert werden die Fragen, bis zu welchem Zeitpunkt es für Snape (beziehungsweise Darth Vader) ein Zurück hätte geben können, Alternativszenarien in konkret beschriebenen Situationen, vor allem was den Umgang mit Mobbing und Demütigungen betrifft, was das Verlockende, aber auch die potentielle Gefahr am Dunklen und Mystischen sein könnte. Dann folgt das Skizzieren eines weniger bedrohlichen und vielleicht glücklicheren Severus Snape, der statt der dunklen Umhänge beispielsweise geblümete T-Shirts, bunte Hosen oder trendige Pullover trägt und seinen Kontakt zur Außenwelt nicht auf das Verbreiten von Angst beschränken muss.

Nachdem alternative, der Umgebung zugewandtere Verhaltensweisen zunächst nur in Bezug auf Snapes Kleidung eher spielerisch abgehandelt wurden, wird besonderes Augenmerk auf die Frage gelegt, was er im Umgang mit anderen, aber auch für sich

selbst anders machen hätte können. Herr M. meint dazu unter anderem: „Er hätte denen, die ihm Böses angetan haben, verzeihen können.“

Was über „Verzeihen heißt auch, ihnen weniger Macht über das eigene Leben zu geben“ dazu führt, dass man (beziehungsweise Snape und in letzter Konsequenz dann Herr M.) – bei aller Trauer darüber, was einem angetan wurde – das Recht hat, die Verantwortung für das eigene Leben selbst zu übernehmen.

Dass damit auch Pflichten verbunden sind, findet Erwähnung, breiteren Raum erhält dieser Aspekt aber zunächst nicht, mit von außen an ihn herangetragenen Pflichten war und ist Herr M. ausreichend konfrontiert, das wird zu einem späteren Zeitpunkt aber noch Thema werden können.

Auch hier könnte, das sei nur am Rande erwähnt, eine Comic-Figur hilfreich sein, ist doch der wichtigste Satz, den Spider-Man von seinem Onkel, der ihn aufgezogen hat, mitbekommen hat: „Aus großer Macht erfolgt große Verantwortung.“ Ein Satz, der Spider-Man-Erfinder Stan Lee zufolge von Voltaire übernommen wurde bzw. auch im Lukas Evangelium (Vers 12,48) zu finden ist: „Denn wem viel gegeben ist, bei dem wird man viel suchen; und wem viel anvertraut ist, von dem wird man umso mehr fordern.“ (Quelle: Wikiquote)

Zusätzlich konnte Herr M. erstmals seiner Angst und seinem Ärger darüber Ausdruck verleihen, was ihm als Kind widerfahren ist; bisher war meist nur ironisierte und distanzierte Trauer zu spüren.

Gegen Ende der Stunde leitet Herr M. mit der von ihm lachend gestellten Frage, was das alles jetzt eigentlich mit ihm zu tun hat, den Transfer von der abstrakten Figur zu seiner Realität ein und fasst selbst noch einmal die Gemeinsamkeiten, aber auch die Unterschiede in der Verarbeitung zusammen: „Die beiden hatten wie ich keine schöne Kindheit und wurden wenig unterstützt. Snape wurde wie ich von anderen gedemütigt, von Darth Vader wissen wir's nicht genau, er ist als Sklave aufgewachsen, das wird auch nicht schön gewesen sein, er wurde von Darth Sidious zum Bösen verführt. Sie haben sich beide für das Böse entschieden, wirklich glücklich sind sie damit nicht geworden. Ich habe noch die Möglichkeit, mich anders zu entscheiden.“

Die Gefahr der Identifikation mit einer der Magie oder unbezwingbarer Kampfstile mächtigen Phantasiefigur wird kurz erwähnt, Herr M. wirkt aber aktuell so gut in der Realität verankert, dass kein Grund zur Besorgnis besteht, er würde versuchen, Probleme durch Zaubern oder Gewalt zu lösen oder sich mit Snape, Harry Potter oder Darth Vader identifizieren.

Die beschriebenen Gespräche haben zirka in der 35. bis 37. von ungefähr 80 geplanten Einheiten stattgefunden. In der Folge wurden Darth Vader oder Snape als Codewörter dafür etabliert, dass die Auseinandersetzung auch mit unangenehmen und bisher eher vermiedenen Themen möglich, manchmal sogar entlastend ist, wenn Herr M. den Kontakt vermieden hat, keinen Zugang zu seinen Gefühlen herstellen oder darüber kommunizieren konnte. Gelegentlich bedurfte es auch des Umweges über die Vorstellung von geblühten Umhängen oder bunten Hosen.

Vorschläge wie „Was hätte denn ein freundlicher Snape/Darth Vader in dieser Situation getan? Und was ein unfreundlicher?“ oder „Hätte diese Handlung dazu beigetragen, Snape, Darth Vader oder Sie zu einem zufriedeneren Menschen zu machen?“ haben einigermaßen zuverlässig Herrn M.s Angst vor dem Ansprechen und Bearbeiten traumatisierender Erlebnisse, speziell aus seiner Kindheit, gemildert.

6.2.5. Voldemorts Horkruxe

Einige Wochen später, in denen es viel um seine Familie ging, spricht Herr M. den Kontakt zu seinem Vater an.

Er beschreibt diesen zunächst als „eh gut“, um in einen Theorieteil zum Thema Schizophrenie überleiten zu wollen.

Das ist ein Verhalten, das für ihn nicht untypisch und schon mehrmals beobachtbar war, was von Seiten des Therapeuten thematisiert wird, verknüpft mit der Versicherung, dass dieser sich mit der Erkrankung Schizophrenie ganz gut auskenne und der darauf folgenden Aufforderung, doch darüber zu sprechen, welche Gefühle bei Herrn M. gerade auftauchen.

Dass diese Frage nicht – wie bisher meistens – zu sofortigem Kontaktabbruch führt, kann als Folge seines gewachsenen Vertrauens gedeutet werden.

Zu einer Auseinandersetzung damit, was ihn beschäftigt, kommt es zunächst trotzdem nicht, Vorschläge verhallen ungehört, es folgt also doch ein Gedankenaustausch zum Thema Schizophrenie, was über das Stichwort „gespaltene bzw. zerfallende Seele“

und die Klarstellung, dass das nicht das gleiche ist wie Persönlichkeitsspaltung (Dissoziative Persönlichkeitsstörung), zur Notwendigkeit führt, innere Anteile zu einem Ganzen zu integrieren, und als Gegensatz dazu zu Lord Voldemort.

Voldemort ist in den Harry-Potter-Büchern das Böse schlechthin, gefürchtet bis hin zur Weigerung vieler Charaktere, auch nur seinen Namen zu nennen; Chef aller GegnerInnen von Harry Potter, völlig gewissenlos und stets bereit zu Grausamkeiten und Untaten inklusive Mord auch gegenüber seinen eigenen AnhängerInnen.

Um sich vor den Angriffen seiner GegnerInnen zu schützen, teilt er seine Seele in sieben Teile auf, die er in verschiedenen Gegenständen und Lebewesen versteckt. Hauptaufgabe von Harry Potter und seinen BegleiterInnen ist gegen Ende der sieben Bücher das Auffinden und Vernichten dieser Horkruxe. Durch das Aufspalten seiner Seele wird Voldemort schwerer zu töten und scheinbar mächtiger. Tatsächlich wird die Seele desjenigen, der Horkruxe von sich selbst anfertigt, aber schwer erschüttert, instabiler und verwundbarer. (Quelle: Harry-Potter-Wiki)

Die Parallelen zur Erkrankung von Herrn M.s Vaters drängen sich auf, es bleiben aber Herrn M.s eigene Persönlichkeitsanteile Thema sowie die Frage, welche es geben könnte, warum und wo er sie versteckt und vor allem wie (und mit welchem „Zauber“) sie ihm wieder zugänglich gemacht werden können.

Es finden sich in erster Näherung Trauer, Ärger und Scham; die therapeutische Auseinandersetzung richtet sich, nachdem sie erstmals so offen am Tisch liegt, auf die Scham.

Konkret geht es um Herrn M.s Scham darüber, dass er seinen Vater verabscheut, den Kontakt zu ihm eher vermeidet und um die Angst, selbst erkranken zu können (eine Interpretation, die von ihm angenommen wird).

Wichtig ist ihm auch die Versicherung, dass es bei ihm derzeit keine Anzeichen für Schizophrenie gibt, während sein Vater in diesem Alter bereits erkrankt war, etwas später auch die Scham, über die von ihm erlittenen Demütigungen zu sprechen.

Über die Rückmeldung des Therapeuten: „Das Aufteilen und Verstecken von Teilen Ihrer Seele ist eigentlich genau das, was Sie im Rahmen der Psychotherapie mir gegenüber oft machen. Haben Sie den Eindruck, dass diese Strategie Lord Voldemort sehr geholfen hat, und – viel wichtiger – glauben Sie, dass sie Ihnen viel bringt?“, wird wieder er selbst zum Thema.

6.2.6. Die Gefährten

Einige Wochen nach der Beschäftigung mit Voldemorts Horkruxen bringt Herr M. mit Frodo Beutlin („Herr der Ringe“) dann von sich aus einen weiteren Proponenten der Fantasy-Welt ins Spiel, der sich unter Verwendung einiger Hilfsmittel – Frodo hat unter anderem ein Schwert, das blau leuchtet, um Gefahr anzuzeigen – und vor allem in Begleitung von Unterstützern seiner Aufgabe stellen muss.

Es wird schnell klar, dass es um die Frage geht, wie er seinem Ziel bzw. seiner selbstgewählten Aufgabe, also der, ein selbstbestimmtes und zufriedenstellendes Leben zu führen, entsprechen kann.

In Anlehnung an das Buch findet die Frage, was er dazu braucht, Bearbeitung; als Antwort findet sich „Freunde und Sicherheit“.

Die Freunde werden in Richtung „Unterstützung“ verallgemeinert und es finden sich nach einigem Suchen in seinem Leben zu seiner Überraschung und im Gegensatz zu seinen Erwartungen doch einige HelferInnen und UnterstützerInnen.

Wie in jeder großen Erzählung sind bestimmten UnterstützerInnen bestimmte Rollen zugewiesen, die herausgearbeitet werden.

Es finden sich:

- Sein Onkel, der ihn innerfamiliär und bei der Organisation von Ausstellungen zur Präsentation seiner Werke unterstützt.
- BetreuerInnen der sozialtherapeutischen Einrichtung, die ihn im Jugendalter betreut hat, die ihm bei der Suche nach einer Wohnung, nach einem Arbeitsplatz, bei der Organisation von weiterer Betreuung im Alltag und von Psychotherapie unterstützt haben.
- Die BetreuerInnen der Einrichtung, die ihn aktuell betreut.
- Die Arbeitseinrichtung, an der er seit einigen Monaten tätig ist.
- Zu Herrn M.s Überraschung auch seine Mutter, die, wenn auch ambivalent und selbst sehr geschwächt, immer wieder Bemühungen unternimmt, ihre eigenen Bedürfnisse in den Hintergrund zu stellen, um ihrem Sohn die Möglichkeit zur Entwicklung zu geben.
- Weitere Familienmitglieder, die ihn gelegentlich unterstützen und ihm signalisieren, dass sie Wert auf den Kontakt legen.

- Seine Kreativität,
- Und in einer Nebenrolle sein Psychotherapeut.

Der Umstand, dass das doch mehr Menschen sind, als er zunächst angenommen hat, überrascht Herrn M., es fällt ihm aber deutlich schwer, das zu akzeptieren, ohne die Relativierung durch den Umstand, dass er derzeit über keinen selbst aufgebauten Freundeskreis verfügt, ständig in den Vordergrund rücken zu müssen.

Herr M. stellt sich und seine UnterstützerInnen mit Figuren auf und erfreut sich an der Vielzahl der beteiligten Personen und den Möglichkeiten, sie weiter auszubauen.

Dafür müsste er allerdings seine Wohnung verlassen und Sozialkontakte knüpfen, was ihm derzeit nur in Ausnahmefällen möglich ist.

Bei diesem Thema tritt in den folgenden Stunden wieder Scham und Angst in den Vordergrund, was auf seinen Vorschlag hin genutzt wird, um ein weiteres Mal die Frage durchzugehen, wie Severus Snape sein Leben erfolgreicher und glücklicher gestalten hätte können.

Eine andere, vielleicht naheliegendere Möglichkeit wäre gewesen, gleich darüber zu reden, wie er selbst sein Leben gut meistern kann, das ist ihm aber noch zu bedrohlich.

Herr M. wechselt dann mehrmals zwischen Frodo, Snape und Herrn M., die handelnden Personen sowie das Thema „Wie kann man trotz schwieriger Startbedingungen seinen Weg finden, sich Unterstützung holen, diese wahrnehmen und sich auf seinen Weg machen?“ bleiben aber gleich.

Noch einmal ein paar Wochen danach, in der Zwischenzeit ging es viel um Herrn M.s Familie, um seinen Arbeitsplatz und seinen Wunsch nach einer Beziehung, wird von seiner Seite Meister Yoda in die Therapie eingebracht.

Ebenfalls Teil des Star-Wars-Universums, erfüllt Yoda keine einzige der Erwartungen, die mächtigen Vertretern oder Anführern einer kämpferischen Gruppe, wie es die Jedi-Ritter sind, üblicherweise entgegengebracht werden.

Er sieht aus wie ein Teddybär oder – wie eine Mitstreiterin ihn beschreibt – „wie ein Baumstumpf mit Riesenohren“, ist klein, bewegt sich langsam und spricht komisch („Öffnet euch. Spürt die Macht, die euch umgibt. Eure Sinne nutzen ihr müsst.“ „Viel zu lernen du noch hast.“), war seinem wenig imponierendem Auftreten zum Trotz

Anführer und einer der mächtigsten der Jedi-Ritter sowie Ausbilder von Luke Skywalker, dem Helden des Star-Wars-Epos sowie einer Vielzahl weiterer Jedi-Ritter.

Herr M. hat also nach Frodo Beutlin ein weiteres Mal den Übergang vollzogen, weg von der einsamen und unheimlichen auf Imponiergehabe bedachten Identifikationsfigur, die wie Snape und Darth Vader nach Gestus und Habitus dem Dunklen, Destruktiven und Unheimlichen zuzuordnen ist, hin zu jemandem, der sich dem Positiven verbunden fühlt, auf die demonstrative Darstellung von Bedrohlichkeit, Düsternis und Macht verzichten kann und vor allem seinen Weg nicht alleine gehen muss.

Dafür, sich in seiner Kraft zu zeigen, kann Yoda, vom Erscheinungsbild her einer Witzfigur nicht unähnlich, nicht stehen. Zunächst geht es aber darum, wo und wie Herr M., um mit Yoda zu sprechen, seine Macht spüren kann, ohne auf die Verwendung der Pose und der Insignien des Mächtigseins (geheimnisvoll sein, sich mit mystischer Aura umgeben) angewiesen zu sein. Yoda steht also dafür, zu seiner Kraft zu finden, indem man sich zunächst in seiner Schwäche akzeptiert.

6.2.7. Der Kuss des Dementors

Ebenfalls Bewohner des Harry-Potter-Universums sind die Dementoren, geisterhafte schwebende Wesen, Aufseher des Gefängnisses Azkaban, in dem Gefangene binnen kurzer Zeit ihre seelische Gesundheit verlieren.

„Der Kuss eines Dementors gehört zu den schlimmsten Strafen, die in der magischen Welt bekannt und mehr gefürchtet sind als der Tod. Wenn ein Dementor seine Kapuze abzieht, saugt das schreckliche Wesen seinem wehrlosen Opfer durch den Mund die Seele aus. Das Grauensvollste hieran ist, dass die Opfer danach seelenlos weiterleben: Ein Mensch kann ohne seine Seele existieren, solange seine Lungen noch arbeiten und sein Herz noch schlägt. Übrig ist aber nur sein lebendiger Körper ohne Steuerung, Wahrnehmung und Bewusstsein.“ (Quelle: Harry Potter Wiki)

Dementoren verbreiten bereits durch ihre Anwesenheit Kälte und Düsternis, werden als körperlich abstoßend (fahl und schleimig) beschrieben und entziehen ihren Opfern mit der Seele sämtliche glücklichen und fröhlichen Erinnerungen, lassen sie also mit

schrecklichen und quälenden Erfahrungen und Gedanken zurück, wodurch sie ihre Kräfte und ihren Lebensmut verlieren.

Bei noch nicht erfolgtem Angriff kann die Behandlung der alleine durch die Gegenwart der Dementoren um Lebensmut und Glück gebrachten Opfer durch die Gabe von Schokolade erfolgen, was spontan an das Interesse an serotoninhaltigen Nahrungsmitteln wie Schokolade bei milden Vorformen depressiver Verstimmung erinnert.

Insgesamt gibt es offensichtliche Parallelen zwischen den Symptomen der Opfer von Dementoren und den in ICD 10 und DSM IV definierten Symptomen einer depressiven Erkrankung.

ICD 10

„Bei den typischen leichten (F32.0), mittelgradigen (F32.1) oder schweren (F32.2 und F32.3) Episoden leidet der betroffene Patient unter einer gedrückten Stimmung und einer Verminderung von Antrieb und Aktivität. Die Fähigkeit zu Freude, das Interesse und die Konzentration sind vermindert. Ausgeprägte Müdigkeit kann nach jeder kleinsten Anstrengung auftreten. Der Schlaf ist meist gestört, der Appetit vermindert. Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen sind fast immer beeinträchtigt. Sogar bei der leichten Form kommen Schuldgefühle oder Gedanken über eigene Wertlosigkeit vor. Die gedrückte Stimmung verändert sich von Tag zu Tag wenig, reagiert nicht auf Lebensumstände und kann von so genannten ‚somatischen‘ Symptomen begleitet werden, wie Interessenverlust oder Verlust der Freude, Früherwachen, Morgentief, deutliche psychomotorische Hemmung, Agitiertheit, Appetitverlust, Gewichtsverlust und Libidoverlust.“

[Quelle: Dilling, Mombour & Schmidt, 2008]

DSM IV

1. Depressive Verstimmung fast den ganzen Tag.
2. Interesse oder Freude an allen oder fast allen Aktivitäten fast den ganzen Tag deutlich vermindert.
3. Appetit vermindert oder gesteigert oder deutlicher Gewichtsverlust ohne Diät oder Gewichtszunahme (>5 %/Monat).
4. Schlaflosigkeit oder vermehrter Schlaf.

5. Durch Andere beobachtbare psychomotorische Unruhe oder Verlangsamung.
6. Müdigkeit oder Energieverlust.
7. Gefühle von Wertlosigkeit oder unangemessene Schuldgefühle (nicht nur Selbstvorwürfe oder Schuldgefühle wegen der Krankheit).
8. Verminderte Denk- oder Konzentrationsfähigkeit oder verminderte Entscheidungsfähigkeit.
9. Wiederkehrende Gedanken an den Tod (nicht nur Angst vor dem Sterben), wiederkehrende Suizidvorstellungen, genaue Planung eines Suizids oder tatsächlicher Suizidversuch.

(Quelle: Saß et al., 2003)

Harry Potter selbst ist mehrmals in Gefahr, von Dementoren vernichtet zu werden.

Es existieren zwei beschriebene Möglichkeiten, dem Fluch der Dementoren zu entgehen. Eine davon, nämlich die von Harry Potters Paten – einziger Überlebender einer langjährigen Strafe in Azkaban und sogar in der Lage von dort zu fliehen – gewählte, sich als Hund von seinen menschlichen Anteilen so weit abzukapseln, dass Dementoren keinen Zugriff darauf haben, ist Menschen üblicherweise nicht zugänglich beziehungsweise mag das Abkapseln von Persönlichkeitsanteilen in potentiell traumatisierenden Situationen eine Möglichkeit sein zu überleben, Ziel einer Psychotherapie wird es nicht sein.

Zweite Möglichkeit ist der Zauber „Expecto Patronum“, mit dem man sich eine mächtige Schutzgestalt schaffen kann, die Angreifer abwehrt.

„Der Patronus-Zauber wird durch die Kraft einer glücklichen Erinnerung erzeugt. Da es aber gerade in Furcht erregenden Situationen schwer fällt, sich ganz auf ein früheres Glücksgefühl zu konzentrieren, ist er sehr schwierig durchzuführen. Eine richtige Gestalt nimmt ein Patronus nur dann an, wenn man es schafft, eine sehr starke glückliche Erinnerung nachzuempfinden. Steht zu wenig von der positiven Kraft hinter dem Zauberspruch, so entsteigt dem Zauberstab höchstens ein gestaltloser, leuchtender Nebel. Vorübergehend kann dieser sich, durchaus auch schützend, vor die Bedrohung stellen. Einzelne Angreifer können durch diesen Schutznebel zurückgedrängt werden. Er löst sich jedoch nach kurzer Zeit wieder auf.“ (Quelle: Harry-Potter-Wiki)

6.2.8. Fallbeispiel Herr M. (2)

Auch die Figur der Dementoren und des dagegen hilfreichen Expecto-Patronum-Zaubers fanden bei dem in Sachen Verwendung von Elementen der Fantasy-Welt bereits geübten Herrn M. Anwendung.

Ausgangspunkt war eine Einheit, in der er erneut über seine Beziehung zu seinem Vater gesprochen hat, nach mehreren Einheiten, in denen kaum ein Prozess zu beobachten war („Da möchte ich noch nicht drüber reden“, „Naja, kann schon sein“, „Ich weiß nicht“), erwähnt er den offensichtlich stark schambesetzten Umstand, dass er seinen Vater verabscheut. Nach längerem Gespräch stellt sich heraus, dass er weniger, wie zunächst vermutet, die schizophrenen als vielmehr die depressiven Anteile seines Vaters verabscheut. Wie er nach langen Pausen und neuerlich stark schambesetzt erklären kann, verbirgt sich dahinter vor allem die Angst, selbst (wieder) depressiv zu werden.

Versuche, das Gespräch in Richtung positiver Erlebnisse mit seinem Vater zu lenken, finden keinen Anklang, Herr M. präsentiert ausschließlich Situationen, in denen er sich unwohl gefühlt hat. Nach Gefühlen und Erinnerungen gefragt, berichtet Herr M. von unangenehmen Empfindungen, wenn sein Vater nur in der Nähe ist, vom Gefühl der Mutlosigkeit, das er verbreitet und davon, dass ihm vor seinem Vater einfach ekelt.

Bei diesem Klienten das Harry-Potter-Universum immer mitdenkend, drängen sich fast zwingend die Ähnlichkeiten mit Dementoren auf.

Die Figur des Dementors wird von seinem Vater gelöst, zur Bearbeitung bleibt die Aufgabe, was Herr M. gegen seine eigenen „Dementorenteile“ tun kann.

Neben der stattfindenden und aufrecht bleibenden medikamentösen Behandlung stellt sich die Frage, wie Herr M. die medikamentöse Entlastung für einen Fortschritt nutzen kann.

Dass das nur der „Expecto Patronum“ Zauber sein kann, ist schnell klar.

Es geht also wieder um die Ressourcen, die Herr M. (re)aktivieren kann, dieses Mal aber weniger die HelferInnen im Außen, die hatten ihren Auftritt bereits im Zusammenhang mit dem Star-Wars-Universum, sondern um die Kraft positiver Gedanken und Erinnerungen, ohne die ein Expecto-Patronum-Zauber nicht funktionieren kann.

Zum ersten Mal in 18 Monaten lässt sich Herr M. heute auf etwas Ähnliches wie eine Entspannungsübung ein, die Augen zu schließen würde nach wie vor zu viel

Kontrollverlust darstellen, er ist aber bereit, sich zurückzulehnen, die Füße nebeneinander auf den Boden zu stellen und die Augen zumindest etwas entspannt im Raum kreisen zu lassen, statt den Therapeuten zu fixieren und den Raum nach potentiellen Bedrohungen abzusuchen.

Ganz kurz erlaubt er sich sogar, zu Boden zu schauen.

Als Ergebnis seiner Reise ins Innere präsentiert er als Patronus zunächst eine Kiste.

Diese steht, darüber kann schnell Einigkeit hergestellt werden, für seine Bemühungen, alles Bedrohliche, Berührende oder Nahegehende in Kisten zu sperren und wegzupacken.

Sie ist für ihn also tatsächlich eine Art Schutz, Herr M. wird von seinem Therapeuten trotzdem ermuntert, nach einem weiteren Patronus zu suchen, vielleicht einem, der eher mit Aktivität als mit Stagnation in Verbindung zu bringen ist, eventuell in Anlehnung an Harry Potter, in dem Patroni ausschließlich Tiere sind.

Der Kiste entsteigen danach Schlangen, die aber keine nachhaltige Wirkung entfalten, und dann ein Hund.

Bei der Frage, was Hunde für ihn bedeuten, ist erstmals seit Beginn unserer Termine das Ausmaß der Trauer und der Angst, die Herr M. mit sich herumtragen muss spürbar.

Er hatte als Kind zwei Hunde, den ersten hatte er fünf Jahre lang, im Alter von zirka sieben bis zwölf. Im Zusammenhang mit ihm kommen die einzigen glücklichen Erinnerungen, auf die Herr M. Zugriff hat – allerdings immer überlagert von dem Umstand, dass der Hund dann eingeschläfert wurde, weil Herrn M.s Eltern nicht das Geld für eine nötige Operation aufbringen konnten.

Der zweite Hund wurde nach einigen Monaten ebenfalls weggegeben.

Herr M. widersteht tapfer der Versuchung, all das wieder in eine Kiste zu packen und stellt sich den auftauchenden Gefühlen. Deren Stärke und die neue Entschlossenheit, mit der sich Herr M. ihnen stellt, sind sehr berührend, was ihm mehrmals zurückgemeldet wird. In therapeutischer Begleitung entwirft er einen strahlenden Patronus in Gestalt eines Hundes, der auch einer Vielzahl von Dementoren spielend standzuhalten in der Lage wäre.

Schon im Gehen meint Herr M.: „Ich hatte ja vor Hunden eigentlich immer Angst“, was die Vorlage ist für die Frage: „Sie haben/hatten starke Ängste, sich mit Ihren Gefühlen

auseinanderzusetzen, Sie hatten auch vor Hunden große Angst, die sind jetzt eine Art Schutz für Sie; halten Sie es für möglich, dass es noch etwas gibt, was Ihnen mal Angst gemacht hat und sich dann als Stütze herausstellt?“. Diese eröffnet erstmals das Thema „Zugang zu den eigenen Gefühlen kann eine Ressource sein“ und führt zu einer verkleinerten Variante von „Expecto Patronum“.

Herr M. wird gebeten, zur nächsten Therapieeinheit Notizen mitzubringen, auf denen er etwas von sich preisgibt, wobei er neben positiven Gefühlen und Erinnerungen auch negative aufschreiben darf, positive aber dabei sein sollen.

Er bringt eine Vielzahl positiver und negativer Gedanken und Selbstwahrnehmungen in Stichworten (Verletzung, Scham, Hoffnung, Veränderung, Angst, Wut, Kraft, Mobbing, Trauer, Täter, Opfer ...) mit, aus denen sich eine Körperübung entwickelt, bei der sich Herr M. erstmals im Lauf der Therapie etwas Entspannung erlaubt und sein inneres Erleben als angenehm, warm, trostspendend und vor allem als zu ihm gehörig zu erleben in der Lage ist.

Auf der praktischen Ebene steht die Frage im Raum, ob ein echter Hund einen Ausweg aus seiner Einsamkeit darstellen könnte. Das traut er sich derzeit noch nicht zu, immerhin erlaubt er sich den Gedanken daran. In einer eigenen Wohnung zu leben und nicht mehr Hilfskrankenpfleger seiner Mutter und seines Stiefvaters zu sein, hat er sich vor einem Jahr auch noch nicht zugetraut.

Die Ängste, Sorgen, Nöte, Hoffnungen und Erfahrungen von Herrn M. wurden in vielerlei Gestalt auf die Bühne bzw. die Leinwand gebeten, bevor sie offen benannt werden konnten.

Hilfreich dabei war vor allem die mehrfache Distanzierung:

1. Herr M. war, wie von Reddemann beschrieben, Zuschauer eines auf der Bühne dargestellten Schauspieles, das mit ihm selbst zunächst nicht viel zu tun hatte.
2. Seine inneren Anteile waren zunächst nicht ihm selbst, sondern den darstellenden Figuren Snape, Frodo, Yoda usw. zugeschrieben.

Der Plan dabei war nicht, diese zu vernichten, sondern sie durch Bearbeitung verfügbar zu machen, Ziel war eine „sanfte Transformation“, so wie Michael Ende das

etwa in seiner Geschichte von dem bösen Drachen Frau Malzahn in ‚Jim Knopf und Lukas der Lokomotivführer‘ erzählt.“ (Reddemann, 2001, S. 82)

Frau Malzahn ist zunächst ein böser Drache, der Kinder gefangen hält; nach der Gefangennahme durch Jim Knopf und Lukas, den Lokomotivführer, wird sie nicht bestraft oder vernichtet, sondern unter Beibehaltung ihres Drachenwesens („Werde der, der du bist!“) in einen goldenen Drachen der Weisheit transformiert.

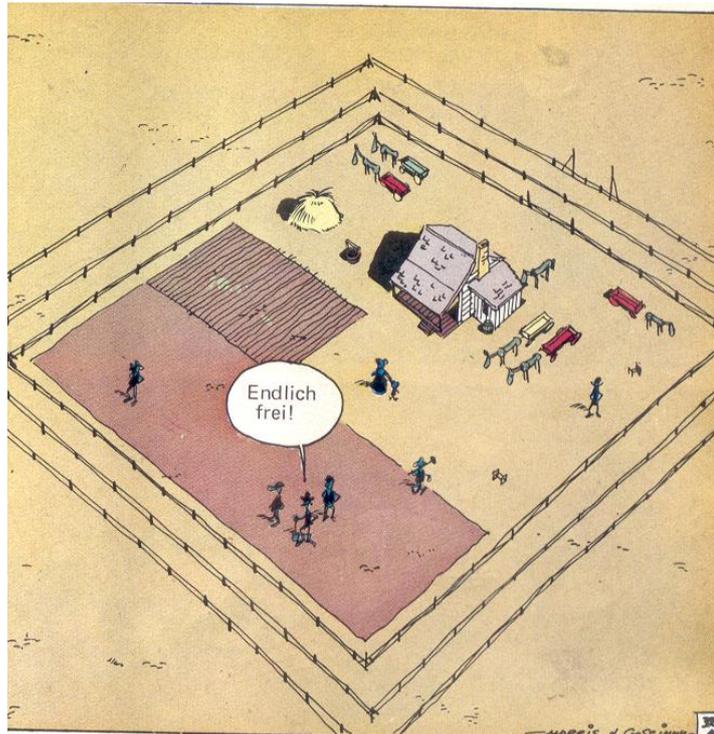
Tatsächlich war es für Herrn M. im Zuge der weiteren Therapie in immer höherem Ausmaß möglich, seinen Emotionen, seinen inneren Prozessen und zunehmend auch seinen Wünschen und Gefühlen Ausdruck zu verleihen.

6.3. Lucky Luke

6.3.1. Stacheldraht auf der Prärie

Lucky Luke ist ein einsamer Cowboy, der weit weg von zu Hause – tatsächlich scheint es ein definiertes Zuhause für ihn nicht zu geben – nur in Begleitung seines treuen Pferdes Jolly Jumper, das neben Reittier auch Vertrauter, Ansprechpartner und gelegentlich Retter ist, durch den Wilden Westen streift und Abenteuer besteht, in denen er üblicherweise die Guten unterstützt und die Bösen bekämpft.

In einem dieser Abenteuer unterstützt er eine Gruppe von Farmern (Ackerbauern), die sich mit seiner Hilfe gegen die Übergriffe der örtlichen Rancher (Viehzüchter) zur Wehr setzen und sich dagegen, dass immer wieder Viehherden über ihre Äcker getrieben werden, kurzfristig nicht anders zu helfen wissen, als ihren Besitz mit drei Reihen Stacheldraht zu sichern, was mit folgendem Bild illustriert wird.



(Abb.1, Quelle: Morris & Gosciny, 1971, S. 20)

Dieses Bild wurde mehrfach verwendet, es hat aber im Gegensatz zu den Filmszenen zunächst keine nennenswerten Reaktionen hervorgerufen und kein weiteres Arbeiten ermöglicht.

Die Idee war, eine Illustration dafür zu finden, dass es zwar – scheinbare – Sicherheit gibt, sich hinter Abwehrmechanismen wie Zynismus, Ärger, Abwertung oder Ironie zu verschanzen, diese Sicherheit aber mittelfristig einen hohen Preis fordert, nämlich dass man hinter dem Stacheldraht den Kontakt zur Außenwelt verliert und mangels Kontakt zum Du - vgl. Martin Buber: „Der Mensch wird am Du zum Ich“ (zit. nach Martin Buber - Gesellschaft) - nicht zu seinem Ich finden kann.

Eine Änderung ist eingetreten, nachdem KlientInnen das Bild lediglich beschrieben oder gezeigt wurde, gefolgt von der Aufforderung, es selbst zu zeichnen oder – wenn sie sich dazu nicht in der Lage sahen – ein vom Therapeuten gezeichnetes oder vorgefertigtes Bild zu betrachten, zu interpretieren, nach Parallelen zu ihrem Leben, speziell zu ihrem Kontaktverhalten, zu suchen und in einem nächsten Schritt Alternativstrategien zu erarbeiten.

Um vom Reden ins Tun zu kommen, wurde dann begonnen, am Bild Veränderungen vorzunehmen, mögliche Auswege einzuzeichnen, das Feld innerhalb der

Stacheldrähte wohnlicher zu gestalten, den Zaun oder Teile davon zu übermalen, Brücken über oder Gänge unter dem Zaun hinzuzufügen und sich auszumalen, wer durch den Zaun abgehalten und wer trotz Stacheldraht einen Zugang finden wird.

6.3.2. Fallbeispiel Frau T.

Frau T. ist zu Beginn der Therapie 20 Jahre alt, macht eine Lehre als Floristin und ist arbeitslos.

Sie kommt wegen Burnout und Aggressionsdurchbrüchen in Folge von Mobbing am Arbeitsplatz, den sie deswegen auch verloren hat. Im Zuge der Therapie tritt eine Depression und/oder Angststörung als eigentliche Ursache ihrer Probleme in den Vordergrund.

Frau T. traut sich kaum noch, das Haus zu verlassen, sieht sich nicht in der Lage, selbst einfache Tätigkeiten zu verrichten und fühlt sich vor allem häufig sowohl von ihr unbekanntem Personen (unter anderem in der Straßenbahn) als auch von Bekannten und FreundInnen attackiert, was sie als besonders belastend erlebt. Sie kann darauf nicht anders als mit Aggressionsdurchbrüchen, depressivem Rückzug oder Selbstverletzung reagieren.

Ein Zusammenhang mit dem Eskalieren der Geschehnisse an ihrem ehemaligen Arbeitsplatz, die zuletzt zum völligen Zusammenbruch, zu psychiatrischer Behandlung und Verlust der Stelle geführt haben, liegt nahe, ist aber zunächst nicht ansprechbar; sie verharret strikt im Pathologisieren der Außenwelt und meint, dass erst die schlechte Behandlung am Arbeitsplatz zu ihrer aktuellen Krise geführt hat.

Fr. T. hat Psychotherapie- und Psychiatrieerfahrung, Medikamenteneinnahme lehnt sie trotz hohem Leidensdrucks anfangs ab.

Es gibt einen etwas älteren Bruder, zu dem sie wenig Kontakt hat, „weil er ein Trottel ist“, ihre Mutter ist fast blind und hat einen geschützten Arbeitsplatz.

Die Familie ist (jetzt) unterstützend, einen großen Teil vor allem ihrer frühen Kindheit hat sie bei ihren leiblichen Großeltern verbracht, die sie ihrer Auskunft nach jahrelang vernachlässigt, gequält und gedemütigt haben.

Besser wurde ihre Lebenssituation, nachdem ein Stiefvater in ihr Leben getreten ist, von dessen Eltern sie ab ihrem siebenten Lebensjahr betreut wurde.

Der Stiefgroßvater, jahrelang ihre wichtigste Bezugsperson und ihren Beschreibungen zufolge der zusammenhaltende, fürsorgliche und liebevolle Faktor der Familie, kam

vor zwei Jahren bei einem Verkehrsunfall ums Leben, worüber in der Familie nicht gesprochen werden kann oder darf.

Bei diesem Thema wie bei allen, in denen es um Frau T.s Gefühle geht, ist kein Gespräch möglich, sie reagiert mit Aggression, Weinen oder einer anderen Art von Kontaktabbruch.

Frau T. – und mit ihr offensichtlich ihre gesamte Familie – versucht, sämtliche belastenden Gefühle und Gedanken abzukapseln; zumindest im Fall von Frau T. selbst funktioniert das allerdings nicht. Oft wirkt es, als würden sich die negativen Gefühle wie Angst, Zorn und Trauer dem Verdikt des Ausgesperrtseins nur widerstrebend, eher gar nicht, fügen, der Zugang zu positiven Gefühlen wie Zuneigung oder Freude über Anerkennung, Erfolge, Lob oder Fürsorge scheint aber völlig verlorenzugehen.

Auch das ist naturgemäß nicht ansprechbar und wird mit Ärger oder Trauer, jedenfalls aber Beenden des Kontakts beantwortet.

Nach Monaten des Beziehungsaufbaues und erfolglos vorgeschlagenen Versuchen, über Zeichnen, Auflegen von Steinen oder Pölstern, Nachstellen von Situationen oder Spielen mit Handpuppen in irgendeine Art von Tun zu kommen, wird ihr in der Therapie vorgeschlagen, obiges Bild von ihrer Warte aus nachzumalen – was sie ablehnt.

Es wird ihr ein vom Therapeuten angefertigtes Bild zur Verfügung gestellt. Dessen offensichtliche und manifest gewordene Unfähigkeit zur bildnerischen Darstellung löst immerhin Erheiterung aus.

Der eintretende „So gut wie Sie kann ich das aber auch“-Faktor kann genutzt werden, um sie aufzufordern, Wege einzuzeichnen, die trotz Stacheldraht einen Zugang zum umzäunten Inneren gewähren. In einem zweiten Schritt können Teile des Stacheldrahtes abgetragen werden, es folgt die Aufforderung an Frau T., zu spüren oder zu versuchen, ob sich an Angst und Trauer, aber auch an Freude und Zuversicht etwas ändert.

Frau T. verlässt gegen Ende der Einheit erstmals ihr „Mir ist das eh alles wurscht“-Muster und ersucht darum, ihr die Zeichnung mitzugeben, damit „ich meiner Mama zeigen kann, wie schlecht mein Psychotherapeut zeichnet“.

Was ein geringer Preis dafür ist, dass sie sich außerhalb der Therapie mit den bearbeiteten Inhalten auseinandersetzt.

Die Therapie ist derzeit unterbrochen, weil Frau T. sich nach massiven anfänglichen Widerständen vor allem gegenüber der damit verbundenen Medikamenteneinnahme zu einem mehrmonatigen Reha-Aufenthalt in der Tagesklinik des Otto-Wagner-Spitals entschlossen hat, von wo sie – vor einigen Monaten noch schwer vorstellbar – den Kontakt hält und sogar Weihnachtswünsche schickt, gelegentlich anruft und ihren Gefühlen, Hoffnungen und Ängsten – nicht nur negativ und abwertend – Ausdruck verleiht.

6.4. Weitere Beispiele

6.4.1. Der Zauberer von Oz

Aus psychotherapeutischer Sicht einen Sonderfall stellt die bereits erwähnte Dorothy Gale, Hauptperson im „Zauberer von Oz“ dar.

Der titelgebende Zauberer tritt erst gegen Ende und in einer nicht nur positiv besetzten Funktion in Erscheinung, den größten Teil des Buches ist Dorothy Gale die Hauptperson einer Geschichte, die im Wesentlichen dem üblichen Muster entspricht. Durch einen Wirbelsturm werden Dorothy und ihr Hund in ein weit entferntes Land getragen, wo sie mit einigen UnterstützerInnen das Böse besiegen muss. Ihre drei Begleiter, eine Vogelscheuche ohne Verstand, ein Blechmann ohne Herz und ein Löwe ohne Mut, finden erst im Lauf der Geschichte zu sich und heraus, dass sie ihre herbeigesehnten und angeblich fehlenden Eigenschaften ohnehin in sich getragen haben. Dafür werden sie am Ende jeweils mit einem Königreich belohnt werden, was im therapeutischen Prozess nur das Führen eines selbstbestimmten Lebens nach gelungener Integration bislang nicht wahrgenommener und zur Verfügung stehender Persönlichkeitsanteile sein kann.

Auch die Entwicklung von Dorothy selbst kann als Beschreibung eines therapeutischen Prozesses interpretiert werden und wurde das auch bereits wie folgendes Zitat illustriert.

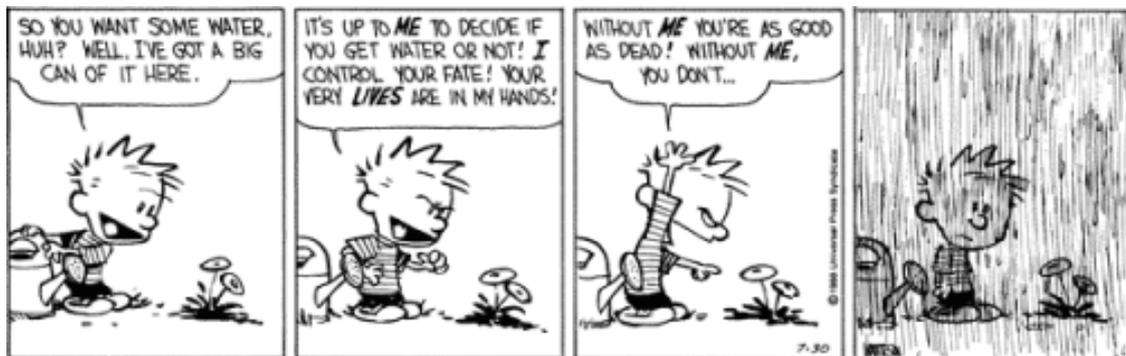
„Der Psychologe Sheldon B. Kopp nutzte in einem Artikel, der 1970 in ‚Psychology Today‘ erschien, die Handlung der Erzählung, um den Prozess zu erläutern, den Patienten während einer psychologischen Therapie durchlaufen. Diese Idee wurde

von der Psychologin Madonna Kolbenschlag in ihrem Sachbuch ‚Lost in the Land of Oz‘ noch ausführlicher aufgegriffen. Sie verwendet beispielsweise den Begriff ‚Dorothy-Muster‘ für den Wandlungsprozess, den Frauen häufig erleben. Für sie symbolisiert Dorothy ein Wesen `... das lernt, indem es weggeht, und dort hinget, wo es hingehen muss, für das es keine Vorbilder und wenige Mentoren gibt, das sich von den meisten Systemen, die von der dominanten männlichen Kultur geschaffen werden, entfremdet fühlt.´ (Kolbenschlag, S. 18–19)“

(Quelle: Wikipedia)

Leider konnte diese therapeutisch vielversprechende Geschichte in der Praxis des Verfassers bislang keine Verwendung finden, zum einen hat sie einfach noch zu keinem/r Klienten/Klientin gut gepasst, zum anderen ist sie in unserem Kulturkreis nicht in so starkem Ausmaß Allgemeingut wie in den USA.

6.4.2. Calvin & Hobbes



(Abb.2, Quelle: Watterson, 1990, S. 198)

Dieser Cartoon wurde ebenfalls bislang ohne nennenswerten Erfolg angeboten. Die Idee war, eingebildete Wirksamkeit auf Andere und deren reale oder eingebildete Abhängigkeit vom Klienten oder vice versa anzusprechen und zu relativieren, um Zugang zur tatsächlichen Wirksamkeit der KlientInnen zunächst auf sich selbst, in einem weiteren Schritt vielleicht auf Andere zu finden.

7. Diskussion

7.1. Interventionen

Im Folgenden sollen einige relevante Interventionen und ihr theoretischer Hintergrund exemplarisch dargestellt werden.

7.1.1. Identifikation

In der (temporären) Identifikation mit den handelnden Figuren können die KlientInnen den Mut finden, sich mit den eigenen Themen auseinanderzusetzen. Sie können Aussagen über die Charaktere treffen, Spekulationen über ihre Motive, ihr weiteres Vorgehen oder über Lösungsmöglichkeiten, die ihnen für sich selbst noch als zu gewagt erscheinen. Alles zunächst aus einer sicheren Distanz, die eventuell entstehender Angst vorbeugt und ein Annähern an die Inhalte und deren Bearbeiten möglich macht.

Am Beispiel von Severus Snape ist es dem Klienten gelungen, diesen bzw. Teile seiner Persönlichkeit als ihm nahestehend zu erkennen, die Probleme und Problemlösungsversuche des Charakters zu identifizieren, zu benennen, als nicht zielführend zu erkennen und andere zu entwerfen.

Für Snape gibt es also Vorschläge, wie er seine organismische Selbstregulation – also die Fähigkeit, eigene Bedürfnisse zu erkennen und zu befriedigen und die Bereitschaft, neue Erfahrungen zu machen – wieder in Gang bringen könnte, die vom Klienten als – wenn auch zunächst nur theoretisch – auch für ihn selbst hilfreich erkannt werden konnten.

Erste Schritte (zum Beispiel seinen Peinigern verzeihen, den Gedanken nach Rache nicht zum bestimmenden Element werden zu lassen) konnten sowohl für Snape als auch für den Klienten selbst als förderlich wahrgenommen werden.

7.1.2. Rollenspiel und Veränderung von Rollenverhalten

Frau L. hat in der Therapie die Rolle ihres ressourcenverschlingenden Freundes J. übernommen, der den Rettungsschwimmer attackiert, der ihn zu retten versucht. Sie konnte dadurch die Macht spüren, die J. auf sie ausübt und die Kraft wahrnehmen, die sie aufwendet, um sein auch für ihn schädliches System aufrechtzuerhalten.

Sie spürt J.s Kraft, die dieser – so kann man vermuten – auch konstruktiver einsetzen könnte, was sie in ihrer ihr selbst auferlegten Verantwortung entlastet.

In der Nachbesprechung kann sie Zugang dazu finden, welche Mechanismen es ihr schwer machen, ihn in seiner Kraft wahrzunehmen, ihn in seine Verantwortung zu entlassen und sich stattdessen mit sich und ihrer eigenen Angst davor, alleine „schwimmen“ zu müssen, zu befassen.

Die Vorstellung, ihm nicht mehr jederzeit als Klagemauer und Reibebaum zur Verfügung zu stehen, hat an Bedrohlichkeit verloren und erzeugt weniger schlechtes Gewissen.

7.1.3. Struktur, Bestätigung und Support

„Als Struktur wird im Sinne des OPD die habituelle Verfügbarkeit über psychische Funktionen verstanden. Gemeint sind jene psychischen Funktionen, welche die Aufrechterhaltung des inneren Gleichgewichts zu sich selbst und der Beziehung zu den wichtigen Anderen gewährleistet“ (Arbeitskreis OPD, 2006). Struktur betrifft also das Selbst in der Beziehung zu Anderen (Grande, 2002, S. 178).

Nach Gollner (2004) trägt zum Gelingen einer Psychotherapie auch das Erkennen und Festigen der besten Möglichkeiten des Gegenübers bei, also der konsolidierten Strukturen des Gegenübers und das Richten der Aufmerksamkeit auf die Ich-Funktionen, um diese durch den (in diesem Fall therapeutischen) Kontakt zu stärken. Im Kontakt mit dem Gegenüber, im gegenständlichen Fall mit dem Therapeuten/der TherapeutIn, kann der Mensch ein System der Identifizierung und Entfremdung, eben das „Ich“, aufbauen das in weiterer Folge gestärkt werden kann und zwar mit dem Ziel, dass der/die Klientin die Erfahrung machen kann, sich als selbstverständliche Einheit verschiedener zusammengehöriger Elemente zu erleben.

Sind diese vorübergehend oder chronifiziert zu schwach, kann es nötig sein, Strukturen im Außen anzubieten, die sie kompensatorisch übernehmen.

Kann auf Neugierde, Freude, Geborgenheit oder auch Trauer nicht zugegriffen werden, sei es weil sie nie erlernt wurden, die Erfahrung gemacht wurde, damit alleine gelassen oder dafür gar verurteilt zu werden und sie zu stark mit Angst oder Scham besetzt sind, weil der/die KlientIn die Erfahrung machen musste, dass er/sie – in

seinem Erleben – dafür bestraft wurde oder die Erfahrung machen musste, dass sie nicht stabil sind, sind sie nicht verlässlicher Teil seiner/ihrer inneren Struktur.

Durch das Auslagern in als verwandt erlebte Persönlichkeiten können sie im therapeutischen Prozess als grundsätzlich positiv und wünschenswert definiert und in einem zweiten Schritt im Außen bearbeitet werden, wobei Übereinstimmung darüber bestehen sollte, dass sie auch für den/die KlientIn wichtig sind und dass eine „Rückführung“ in das innere Erleben des/der KlientIn das eigentliche Ziel ist, worauf immer wieder hingewiesen werden muss.

Als Zwischenschritt, um Vertrauen in mögliche Handlungsoptionen zu gewinnen oder um sie quasi nur testhalber durchzuführen, wird für die KlientInnen die Möglichkeit geschaffen, eine Handlung oder ein Gefühl von einer Hilfsfigur durchführen zu lassen.

Ein gerührter Snape, ein liebender Darth Vader, ein um sein Recht kämpfender Lucky Luke oder ein sich seiner Kraft bewusster Frodo sind weniger bedrohlich, als diese Anteile gleich in sich selbst zulassen und spüren zu müssen, können aber als Modell oder als Symbol für deren Zulässigkeit gelten und als Anschauungsobjekt immer wieder hergeholt werden.

Ziel ist das Ermöglichen einer „Entwicklung zu einer zunehmenden Verinnerlichung, da der Organismus zu wachsender Unabhängigkeit gelangt, woraus sich ergibt, dass Reaktionen, die sich ursprünglich in der Außenwelt abgespielt haben, zunehmend ins Innere verlagert werden, so dass auf äußere Unterstützung mehr und mehr verzichtet werden kann.“ (Gollner, 2004, S. 286)

7.1.4. Snape als Intermediärobjekt

Nach Schweighofer (ist ein Intermediärobjekt ein Gegenstand, der in der (gestörten) Kommunikation vermittelt, besonders bei zurückgezogenen Patienten geeignet. (siehe 3.1.)

Herrn M. war es zunächst nicht möglich, sich mit seinen Ängsten sowie mit seinen Sorgen und Nöten auseinanderzusetzen, jedes Mal wurde die Angst vor weiteren Verletzungen so groß, dass er keine andere Möglichkeit sah als zu deflektieren, also „den Kontakt abubrechen, sich von den eigenen Bedürfnissen und Handlungsmöglichkeiten abzuwenden und sowohl die eigenen Bedürfnisse und Handlungsoptionen als auch die Umwelt mit ihren Ansprüchen und Handlungsmöglichkeiten zu negieren“. (Blankertz & Doubrawa, 2005, S. 52)

Die Verwendung von Severus Snape und Darth Vader als Intermediärobjekte hat die Möglichkeit geschaffen, sich Herrn M.s Ängsten sowie den stark schambesetzten Themen Demütigung und Mobbing zu nähern und sie auf einer weniger angstmachenden Ebene zu besprechen, um danach den Versuch zu unternehmen, die gewonnen Erkenntnisse zu integrieren und neue möglicherweise als hilfreich erkannte Verhaltensweisen zu seinen eigenen zu machen.

Der „Rückzug des Mystikers in eine Innenwelt differenzierter Introjekte“ (Winnicott, 2006, S. 243) wurde durchbrochen, indem die diese Introjekte repräsentierenden Darsteller auf die innere Bühne gebeten und bearbeitet wurden.

Der Übergangsraum zwischen innerer und äußerer Realität als Raum kreativer Verwirklichung kulturellen Erlebens konnte erweitert, die Möglichkeit zur Selbstverwirklichung verbessert werden.

Unter Beziehung einer weiteren dem Klienten vertrauten Figur, nämlich Frodo aus „Herr der Ringe“ und noch etwas später Meister Yoda, konnte er sich einige Wochen später ein zweites Mal auf einen Prozess mit dem Ziel der Bewusstseinsweiterung und .-vertiefung einlassen.

Im Sinne der hermeneutischen Spirale kommt es also zu einem „immer tiefer dringendem Verstehen und Wahrnehmen des Patienten (seiner Geschichte), der sich auch selber (seine Gefühle, seine Symptome etc.) im Verlauf des Prozesses immer besser verstehen lernt (wobei Spirale als Gegenteil eines Circulus vitiosus zu verstehen ist); die Begegnung und Auseinandersetzung in dieser Spirale zwischen Arzt und Patient findet auf der Leib-, Gefühls- und Vernunftebene statt“ (Schweighofer, 2012).

Mit dem Übergang zu dem vom Phänotyp her harmlosen Frodo und etwas später dem ebenfalls wenig einschüchternden Meister Yoda hat der Klient Intermediärobjekte gefunden, die auf furchteinflößendes Imponiergehabe verzichten können und ihm als Person deutlich näher sind als die doch recht dramatisch auftretenden Charaktere Severus Snape und Darth Vader.

7.1.5. Imagination und Mentalisierung

Als Zauber „Expecto Patronum“, wie er bei Harry Potter zur Abwehr von Bedrohungen Verwendung findet, sind auch bei Herrn M. Imaginationsübungen gelungen, die zur Unterstützung gegen als bedrohlich empfundene innere Anteile und zur Entspannung beitragen.

Über den Umweg eines imaginierten Stacheldrahtes in einer imaginierten Prärie hat es Frau T. geschafft, sich ihren Wünschen, Ängsten und Strategien und deren möglichen Folgen zu nähern, nämlich den Nachteilen, die das Errichten einer Barriere im weiten Land ihrer Seele mit sich bringt.

Neben Nachweis und Ausbau ihrer Fähigkeit, intrinsisch zu mentalisieren, also die Aufmerksamkeit auf sich selbst zu richten, ihrem inneren Erleben Wichtigkeit zu geben und sich darüber klar zu sein und klarer zu werden, war es ihr auch wichtig, ihr unmittelbares soziales Umfeld, ihre Mutter, daran teilhaben zu lassen, dass sie an sich arbeitet, dass es Bereitschaft zu und Hinweise auf Veränderung und Verbesserung gibt.

Kurz, Frau T. hat mit der Annahme, dass sie und ihr Wohlergehen ihrer Mutter wichtig sind, nicht nur klar gemacht, dass sie doch nicht so verloren, bindungslos und irrelevant ist, wie sie manchmal vermittelt, sondern auch Vermutungen über das innere Erleben ihrer Mutter angestellt und damit, wie anzunehmen ist, korrekt extern mentalisiert.

Der Außenwelt werden nicht mehr ausschließlich feindliche Verhaltensweisen unterstellt, was die Bereitschaft zum Kontakt erhöht.

7.1.6. Übergangsraum

Die mitgenommene Zeichnung mit der beginnenden Veränderung kann auch sicherheitsgebendes Objekt am Übergang zwischen vertrauten wenn auch dysfunktionalen Verhaltensweisen und dem Erproben neuer, noch unbekannter, hoffentlich hilfreicher Muster sein, also Übergangsobjekt beim Betreten und Erkunden des Übergangsraumes und der daraus folgenden Erweiterung ihres Handlungsspektrums.

7.1.7. Akzeptieren, um zu verändern

Die paradoxe Theorie der Veränderung besagt, dass „Veränderung geschieht, wenn wir werden, was wir sind, und nicht, wenn wir versuchen zu werden, was wir nicht sind“ (Beisser, 1970 zit. nach Hutterer-Krisch & Bolen, S. 495)

Im Fall von Herrn M. ging es auch darum, über den Umweg von Darth Vader und Severus Snape eigene aggressive Anteile, die bislang hinter unverbindlicher Ironie und Freundlichkeit versteckt waren, überhaupt zu erkennen und als zu sich gehörig zu akzeptieren, was erst die Möglichkeit geschaffen hat, sie zu bearbeiten und in Zukunft als wertvollen und nutzbaren Teil seiner Persönlichkeit zu akzeptieren.

Ziel wird sein, nachdem er akzeptiert hat seine Aggression und sich in seiner Kraft zu spüren, die Aggression als Mobilisierungsenergie zu verstehen, „die für ein Bündel von verschiedenen Kontaktfunktionen notwendig ist: Auswählen aus Möglichkeiten, das Überwinden von Hindernissen, das Ergreifen und Zerstören von Bestandteilen der Umwelt mit dem Ziel der Assimilation; das Gefühl der Wut als Indikator für eine Situation, die ein Aktivwerden erfordert; schließlich Initiative ganz allgemein. Wenn sie auf vernünftige Ziele gerichtet werden, sind diese Aktivitäten immer förderlich; ohne sie gehen Selbstvertrauen und kreative Energie verloren. Erst die überschießende Aggression, die durch Zurückhalten entsteht, degeneriert zur Destruktivität.“ (Amendt-Lyon et al. 2004, S. 115)

Oder, wie es PiL (1986) formuliert haben: „Anger is an Energy.“

7.1.8. Ressourcen aufzeigen

KlientInnen erfahren durch den Bericht, dass „ihr“ Problem Eingang in die populäre Literatur gefunden hat, eine erste Würdigung ihrer Nöte, aus der die Würdigung der Kräfte der KlientInnen, dieses Problem auch zu lösen, entsteht.

Zusammengefasst vielleicht beschreibbar mit:

„Ich bin mit diesem Problem nicht allein, ich muss mich dafür nicht schämen, ich habe die Kraft gefunden, es zu benennen und mich ihm zu stellen. Meine bisherigen Lösungsversuche waren vielleicht nicht alle zielführend; dass ich es als Problem erkannt habe, ist aber erster Beweis meiner Problemlösungskompetenz, die dahinter liegende Kraft habe ich zur Verfügung und kann sie weiterhin nutzen, um es zu bewältigen.“

Herr M. hat zunächst die Notwendigkeit von Gefährten bestritten und konnte in seinem Leben keine wahrnehmen. Analog zu den Gefährten Frodos im „Herrn der Ringe“ konnten diese dann aber wahrgenommen, benannt und akzeptiert werden.

7.1.9. Kreative Medien

„Alle kreativen Techniken der Integrativen Gestalttherapie fördern die Entwicklung und Differenzierung des symbolisch gestalteten Erlebens an der Grenze zwischen bewusstem, vor- und unbewusstem innerem Raum. Der gelingende Symbolisierungsprozess ist die entscheidende Brücke zwischen Körpererleben und gedanklich/sprachlicher Erfassung des Selbsterlebens. Gelingt hier eine Erweiterung der Differenzierungsfähigkeit besonders durch Zeichnen, Phantasie Reisen, Schreiben, kann es zu einer heilsamen Verbesserung des gesicherten Selbsterlebens in einer Verflüssigung symbolischer Transformation vom Körpererleben zum Fühlen, Bedenken und Be-sprechen [sic!] kommen (Schmidt, 1969). Das Erleben der Patienten kann somit durch das damit etwas erweiterte und symbolisch angereichert [sic!] „Nadelöhr der Sprache“ (Langer, 1978) verbesserten Ausdruck finden.“ (Hochgerner/Schwarzmann, 2004, S. 328)

Im Fall von Herrn M. konnte das schriftliche Festhalten seiner positiven Gefühle und Erinnerungen zu einer „heilsamen Verbesserung gesicherten Selbsterlebens“ führen, die über den Zwischenschritt einer Entspannungsübung in der Nachbesprechung auch durch das „Nadelöhr der Sprache“ findet.

Frau T. hat Brücken gezeichnet, die das Selbsterleben wenn nicht flüssig so immerhin bearbeitbar gemacht hat, was zu einem neuen Selbsterleben führen kann. Ansätze zu einem neuen Selbsterleben sind bereits erkennbar.

7.1.10. Prozessmodelle

- Drei-PhasenModell

Angelehnt an das Drei-Phasen-Modell des psychotherapeutischen Prozesses nach Walter (1994) „Auftauen-Ändern-Neustabilisieren“ (siehe 2.3.1.) konnten bei Herrn M.

zuerst Verdrängungen, Regressionen, Introjektionen und Projektionen veränderungsbereit gemacht werden. Im konkreten Fall nicht durch „skillful frustration“ oder Provokation, sondern eher durch Vertrauen-Schaffen und das Nehmen der Angst, auch im Rahmen der Therapie weiter erniedrigt zu werden.

In der zweiten Phase, in welcher neue Formen des Denkens, Wahrnehmens, Fühlens und Handelns erprobt werden, benötigt Herr M. zunächst noch die Distanzierung, indem er sie Severus Snape oder Darth Vader durchführen lässt. Erst nachdem das gefahrlos einige Male sozusagen im Trockenen funktioniert hat, tritt er der Idee näher, sie auch für sich selbst als Möglichkeit zu betrachten.

Die dritte Phase, also die „Wiederherstellung eines Gleichgewichtes auf einem höheren Prägnanzniveau im Sinne einer Erweiterung, Differenzierung und größerer Flüssigkeit des Lebensraumes“ sowie Akzeptieren der „Auswirkungen der Veränderung seines Lebensraumes als Ergebnis persönlicher Entscheidungen für das eigene Leben“ (Zabransky/Lukesch, 2004, S. 145) beginnt Herr M. sehr zaghaft. Sie ist begleitet von ständigen Rückziehern seiner- und Versicherungen meinerseits, dass er nichts falsch macht. Nach der theoretischen Erkenntnis, dass ihm die Rolle des gepeinigten Opfers nicht auf Lebenszeit zugeschrieben bleiben muss und die Rolle des mystischen Rächers weder zu ihm passt noch viele Vorteile hat, findet Herr M. schließlich auch in der Praxis zu einem entspannterem und selbstverständlicherem Umgang mit sich selbst und seinem Umfeld.

- Kontaktmodell

Dem Kontaktmodell nach Perls folgend hat Herr M. das Bedürfnis verspürt beziehungsweise die Notwendigkeit erkannt, mit seiner Gefühlswelt, vor allem den positiven Aspekten, näher in Kontakt zu kommen und sich von alten Verhaltensweisen zu trennen. Snape diente als Übergangsobjekt oder Stellvertreter, mit dessen Hilfe und an dessen Beispiel der Klient die Grenzen aufgeben und neue Erfahrungen machen konnte.

Diese Phase und die darauf folgende Phase des Nachkontakts, in der das Erlebte verarbeitet und integriert wird, war von massiver Angst und Verunsicherung geprägt, die Herr M. phasenweise auch zum Ausdruck bringen konnte.

Frau T. konnte das großelterliche Introjekt, von allen abgelehnt und nichts wert zu sein und isoliert einer feindlichen Umwelt gegenüberzustehen, vorübergehend zu Gunsten eines Schrittes Richtung Außenwelt überwinden, ihren Wunsch nach Kontakt und Veränderung wahrnehmen, würdigen und ihm für einen kurzen Moment nachgeben.

Ursache für diese Wahrnehmung der Außenwelt als feindlich war eine wenig förderliche Umgebung als Kleinkind, ihre Möglichkeiten, die Fähigkeit, die Beweggründe Anderer konkret zu interpretieren zu erlernen, waren eingeschränkt, die Angst vor einem Ungeschützt-In-Kontakt-Treten mit dieser entsprechend groß.

Ihre Abwehrmechanismen, vor allem Retrofektion, Egotismus und Deflektion, waren stets auf die Abwehr feindlicher Einflüsse ausgerichtet, Kontakt konnte so nicht entstehen.

Nach einer langen Phase, in der Vertrauen aufgebaut werden konnte, war es ihr möglich, den Wunsch nach Veränderung nicht nur im Zorn an die Außenwelt zu adressieren, sondern als eigenen Wunsch wahrzunehmen; die Abgrenzung zur Außenwelt, auch in der Therapie, ist aber wichtig geblieben.

Auf einer Metaebene, nämlich dem Einzeichnen in einem Bild, ist es ihr erstmals gelungen, den Kontakt ins Außen als möglich anzuerkennen und bildlich darzustellen.

Tatsächlich hat sie das Bild dann ins Außen mitgenommen, der eingezeichnete Kontakt wurde also real, die Bereitschaft zur Verarbeitung im Nachkontakt erkennbar.

Mit Winnicot (siehe 3.1.) hat Frau T. die Grenze als Ort wahrgenommen, an dem Kontakt zwischen dem Subjekt – also ihr – und dem Außen entstehen kann.

- Tetradisches Modell

Nach dem tetradischen Modell hat Herr M. nach der Initialphase, in der das Schaffen von Sicherheit und Vertrauen, auch dem Vertrauen in den Umstand, dass eine Abkehr von Bewältigungsstrategien, die auf Vermeidung, Abkehr und Abspaltung und eine Zuwendung zu positiverem Erleben für ihn überhaupt möglich ist, im Vordergrund stand, am Beispiel von Snape alternative Methoden des Erlebens und des Selbstkonzepts erprobt.

Snape dient zunächst als Mittel, das Thema überhaupt ansprechen zu können, danach in der konkreten Bearbeitung schafft er eine Distanzierung, die Angst und Beunruhigung reduziert und mit viel Unterstützung eine erste vorsichtige Integration dieser ungewohnten Verhaltensweisen in das Erleben des Klienten ermöglicht.

In diesem Stadium der Therapie findet das noch auf einer Metaebene in ausreichender Distanz zum Klienten selbst statt, das Ansprechen, Erkennen und die Bereitschaft, sich nicht ironisierend, intellektualisierend oder gar nicht damit auseinanderzusetzen, ist neu. Nach einer längeren Phase der Konsolidierung und dem Umweg über weitere stellvertretende Kunstfiguren kann das Erlebte immer näher an den Klienten selbst herangerückt und ohne den Umweg über Snape erneut bearbeitet werden.

7.1.11. Kontaktstörungen

„Kontakt ist ein Grenzphänomen zwischen Organismus und Umwelt. Es ist die Anerkennung des und Auseinandersetzung mit dem anderen. Die Grenze, wo ich den anderen treffe, ist der Prozeß der Ich-Funktionen, der Identifikation und Entfremdung, die Sphäre von Erregung, Interesse, Anteilnahme und Neugier, oder Furcht und Feindseligkeit“ (L. Perls, 2005, S. 93)

Die eigenen Grenzen wahrzunehmen ist also Voraussetzung für das Entstehen von Kontakt und dafür, mit der Umwelt in konstruktive Auseinandersetzung treten zu können.

Die Grenze, die eigene und die des vis-a-vis, ist der Ort an dem Kontakt erst stattfinden kann.

Herr M. konnte über den Umweg Darth Vader und Severus Snape auf Distanzierung, Ironisierung und unverbindlicher Höflichkeit zu Kontakt und Auseinandersetzung mit dem Therapeuten und in weiterer Folge mit seinem Inneren finden.

Die Überwindung deflektorischer Verhaltensweisen wurde möglich durch Schaffen von Vertrauen, indem Herr M. in seinem Interessensgebiet, nämlich Kreativität und der Befassung mit dem Mystischen, abgeholt wurde, und durch Entängstigung, indem Inhalte anfangs nicht direkt an ihm selbst, sondern an vertrauten Modellen behandelt wurden.

Auch Frau T. konnte wie in 7.1.10. beschrieben über das Einzeichnen von Brücken einen ersten Weg zu einer bisher primär als ablehnend und feindlich empfundenen Außenwelt finden und Testphasen aufnehmen, in denen sie auf Retrofektion, Deflektion und Egotismus verzichten konnte.

7.1.12. Das innere Team

Ausgehend vom Einbringen und Legitimieren des Faktors Selbstschutz, dem die Figur Mitch Buchannon zugewiesen wurde, ist es Frau B. gelungen, wie Grossmann (2012, S. 16) schreibt, „das Persönlichkeitsspektrum zu erweitern und die dispositionelle Vielfalt zu erhöhen. Die Form der inneren Landschaft wurde komplexer“.

Auf sich zu achten und sich wertzuschätzen haben einen Ort zugewiesen bekommen und wurden mit der Zeit um weitere Mitglieder des inneren Teams (siehe 2.2.4.) ergänzt, die wahrgenommen und gewürdigt wurden. Inhalt weiterer Sitzungen ist die wiederkehrende Aufforderung an Frau B., darauf zu achten, welcher Teil ihres inneren Teams gerade das Mikrofon hat, und die Aufforderung, das Geschehen aus der Sicht von Mitch zu kommentieren um ihn mittelfristig zum „Stammspieler“ (Schulz v. Thun, 1998, S.36) zu machen.

In einem weiteren Schritt treten die inneren Instanzen als Mitglieder des inneren Teams unter Verwendung des leeren Stuhls in Kontakt zueinander, Frau B. selbst bzw. ihr Ich erlangt die Hoheit über das Geschehen, und erhält das Recht, die anderen Teilnehmer in ihre Schranken zu weisen oder ihnen Gehör zu verschaffen, wobei der Chefin, also dem „Ich“, die Aufgabe zukommt, den Faktor „Auf sich achten“ zu stärken und zum Beispiel jemanden zu beauftragen, sich um das Abstellen der Heizung zu kümmern.

7.1.13. Darth Vader auf der inneren Bühne

Zu Beginn der Phase, in der die Auseinandersetzung mit Herrn M. intensiver wurde, benötigte er noch die Distanzierung durch eine innere Bühne, auf die er Stellvertreter seiner inneren Anteile, im konkreten Fall war es Darth Vader, stellen und aus der sicheren Distanz beobachten konnte.

Diese Distanz konnte nach wenigen Einheiten zugunsten einer intensiveren und direkteren Beschäftigung aufgegeben werden.

Die innere Bühne war eine erste Annäherung an die Möglichkeit, Herrn M.s Anliegen anzusprechen und die Beschäftigung damit als möglich und legitim zu akzeptieren.

7.2. Gefahren und Risiken

Therapeutische Tätigkeit, bei der der/die Therapeut/In Vorschläge macht, zu Übungen anleitet, Interpretationen anbietet oder Vorschläge zur Erarbeitung von Lösungen macht, stellt per se eine Machtausübung dar.

„Machtausübung von TherapeutInnen gegenüber ihren KlientInnen findet auf vielen verschiedenen Ebenen statt und kann viele verschiedene Formen annehmen. Ohne die Möglichkeit zur Einflussnahme wäre therapeutische Effektivität nicht denkbar, in ihr liegt darum notwendigerweise auch die Gefahr schädlicher Auswirkungen für die KlientInnen.“ (Staemmler, 1995, zit. nach Netzer, 2005, S. 6)

Die Tatsache, dass der/die TherapeutIn einen bestimmten Inhalt zur Illustration eines von ihm/ihr vermuteten Sachverhalts auswählt und vorgibt, in diesem Fall auf zur Unterhaltung entworfene, also üblicherweise plakativ überspitzte oder bewusst pointiert ausgeführte Abläufe zurückgreift, verstärkt die vom Therapeuten/von der TherapeutIn ausgeübte und von dem Klienten/der KlientIn empfundene Machtausübung zusätzlich.

Es besteht die Gefahr, dass die KlientInnen das Gefühl bekommen, es würde nicht mehr um sie gehen, sondern darum, eine bestimmte Intervention zu setzen, um ein bestimmtes Ziel zu erreichen oder gar die persönliche Eitelkeit des Psychotherapeuten/der PsychotherapeutIn zu befriedigen.

„Wenn der persönliche Kontakt, den der Therapeut seinem Klienten anbietet, nicht mehr als ein Wert von menschlicher und therapeutischer Relevanz an sich gesehen wird, sondern nur noch in seiner Funktion für das therapeutische Ziel, verliert er seine Ich-Du- Qualität, weil er unter das Vorzeichen einer Ich-Es-Qualität gestellt wird.“ (ibid., S. 3)

Ein weiteres Risiko besteht darin, dass dem Klienten/der Klientin eine Identifikationsfigur im Außen angeboten wird, die er/sie gerne annimmt, die Integration ins innere Erleben aber misslingt.

Im genauen Gegensatz zur Intention des Therapeuten/der TherapeutIn wäre die Folge, dass es zu keiner eigenen Auseinandersetzung und keinen authentisch als eigene erlebten Prozessen käme, sondern zum Beispiel an die Kunstfigur eines Rettungsschwimmers delegiert und vom Klienten losgelöst bleibt.

Eine Bearbeitung im Außen könnte also stattfinden, eine Integration und eine Verfügbarmachung für den Klienten/die KlientIn nicht.

Es liegt beim Therapeuten/der TherapeutenIn, immer wieder auf das Erleben des Klienten/der KlientIn hinzuweisen, die in der Bearbeitung entstehenden Gefühle oder Ängste anzusprechen und in den Vordergrund zu rücken und den Fokus bei dem Klienten/der KlientIn zu halten.

Keinesfalls darf der/die KlientIn den Eindruck bekommen, der/die TherapeutIn wäre nicht im direkten persönlichen Kontakt und würde sich der dialogischen Beziehung durch Einbringen einer dritten – wenn auch fiktiven – Person entziehen oder würde – eine Gefahr, die bei der Verwendung jeder therapeutischen Technik gegeben ist – den Klienten/die KlientIn auf ein bestimmtes Störungsbild reduzieren, dem mittels einer bestimmten Intervention begegnet wird.

Umgekehrt können Interventionen, die den Klienten/die KlientIn in ihrer Erlebniswelt abholen und ihm das Gefühl vermitteln, der/die Therapeutin habe aus eigenem Interesse einen Zugang zu dieser oder zumindest ein als passend empfundenes Bild gefunden, erst die Möglichkeit schaffen, dass der/die KlientIn seine/ihre Vorbehalte gegenüber dem Therapeuten/der Therapeutin beiseitelegt und sich auf einen therapeutischen Prozess einlässt.

7.3. Was macht Interventionen erfolgreich?

Wie erwähnt, gibt es Beispiele für Interventionen, denen der Erfolg bislang versagt geblieben ist.

Nicht erfüllt haben sich die Hoffnungen im Zusammenhang mit Liedtexten, ein Ansatz, den auch Grossmann (2012) erwähnt. Möglicherweise spielt da der persönliche musikalische Geschmack von KlientInnen eine zu große Rolle, die Texte sind einfach zu kurz, um Wirkung entfalten zu können oder es wurden bisher einfach nicht die zu den jeweiligen KlientInnen passenden Liedtexte gefunden.

Im Zusammenhang mit dem erwähnten Calvin & Hobbes-Cartoon könnte die Ursache für die geringe Wirkung darin liegen, dass es im Zusammenhang damit zu keiner Handlung der KlientInnen gekommen ist.

Die Geschichte ist in sich geschlossen und ermuntert eher nicht dazu zu experimentieren oder sich alternative Szenarien auszumalen.

Der Unterschied beispielsweise zu gelungenen Interventionen wie am Beispiel von Baywatch oder Lucky Luke beschrieben liegt darin, dass aus diesen eine Handlung der KlientInnen entwickelt werden konnte, indem etwa Mitch als Platzhalter für nicht zugelassene Gedanken („Ich habe das Recht auf mich zu achten“) in eine innere Landkarte eingebaut wurde und mit anderen inneren Repräsentanzen in Kontakt kommen konnte oder ein Rollenspiel entstand, in dem die KlientInnen sich selbst in einer Situation beobachten konnten, die es ihnen ermöglicht, alternative Handlungsstrategien wie das Abgeben der Verantwortung und Achtsamkeit für sich selbst statt primär für Andere zu entwickeln und zu erproben.

Am Beispiel der Farmer, die hinter einem Stacheldraht zu vermeintlicher Freiheit finden, der Erkenntnis, dass diese Strategie möglicherweise Nachteile mit sich bringt, und dem Erarbeiten anderer, vielleicht eher erfolgsversprechender Strategien, erfüllt sich, vorerst im geschützten Bereich der Therapiesitzung, Perls Forderung nach der „Entdeckung, dass etwas möglich ist. Lehren bedeutet, einem Menschen zu zeigen, dass etwas möglich ist“ (Perls, 1974, S. 44).

„Wir leben auf zwei Ebenen – der öffentlichen Ebene, die unser Tun umfasst und beobachtbar, verifizierbar ist, und der privaten Bühne, der Denkbühne, der Probebühne, auf der wir uns auf die zukünftigen Rollen, die wir spielen wollen, vorbereiten. Denken ist die private Bühne, auf der man ausprobiert. Man redet mit jemand Unbekanntem, man redet mit sich selbst, man bereitet sich auf ein wichtiges Ereignis vor, man spricht mit dem Geliebten vorm Stelldichein oder vorm enttäuschten Auseinandergehen, so wie man es auch immer erwarten mag. Wenn ich zum Beispiel fragen würde: ‚Wer will hier heraufkommen, um zu arbeiten?‘ würdet ihr wahrscheinlich schnellstens zu proben anfangen ‚was werd ich da bloß tun?‘ usw. Und ihr würdet wahrscheinlich auch Lampenfieber bekommen, weil ihr die sichere Wirklichkeit des Jetzt verlassen und in die Zukunft springen würdet. Die

Psychiatrie macht viel Aufhebens von den Symptomen der Angst, und wir leben auch in einem Zeitalter der Angst, aber Angst ist nichts als die Spannung zwischen Jetzt und Dann. Es gibt wenige Leute, die dieser Spannung standhalten können und deshalb müssen sie diese Spannung durch Proben, Planen und, 'Sicherstellen' ausfüllen, sie müssen sicherstellen, dass sie keine Zukunft haben. Sie versuchen, an der Unmöglichkeit festzuhalten, und verhindern mit Sicherheit jede Möglichkeit von Wachstum oder Unmittelbarkeit.“ (Perls, 1974, S. 55)

Die vorgestellten Beispiele verfolgen die Absicht, am Modell den Spalt zwischen „der Wirklichkeit des Jetzt“ und der geplanten und gewünschten, aber auch gefürchteten Zukunft zu reduzieren.

Das „Jetzt“ kann, das Verharren zwischen selbst errichteten Stacheldrähten sein, die vorgeblich das Gefühl von Sicherheit herstellen, tatsächlich aber auch Sperren und Blockaden sind, die den Fluss von Gefühlen, Ausdruck und Kommunikation unterbinden, das „Dann“ ein Überwinden, Durchbrechen oder Abreißen der Stacheldrähte, um in Kontakt mit sich, der Umgebung und seinen Möglichkeiten zu kommen.

Was auf dieses Beispiel eher nicht zutrifft, ist das Abholen der KlientInnen in ihrer Erlebniswelt. Es gibt wenig Berührungspunkte zwischen den Erlebenswelten von in Mitteleuropa lebenden KlientInnen, die eine Psychotherapie in Anspruch nehmen, und Comicfiguren, zumal Ackerbauern, die Probleme mit Viehzüchtern haben, oder Rettungsschwimmern in Malibu. Die vorübergehende Identifikation mit Comic-, Film- oder Romanfiguren hingegen ist vielen Menschen seit oder zumindest aus ihrer Kindheit vertraut. Möglicherweise macht es das manchen KlientInnen leichter, sich auf dieses Beispiel einzulassen. Denn zunächst kommt die Geschichte recht unverdächtig daher – dass es um Abwehrstrategien und Ängste gehen könnte, ist nicht sofort klar, und mit eigenen Problemen wird eine abstrakte und definitionsgemäß häufig lächerliche Phantasiefigur ja wohl nichts zu tun haben.

Den KlientInnen ist es also möglich, sich zunächst damit auseinanderzusetzen, ohne lange geübte Abwehrmechanismen zu aktivieren. Auch die Entlastung durch die Demonstration des Umstandes, dass das Problem zumindest symbolisch Einzug in die Populärkultur gefunden hat, mag hier eine Rolle spielen.

Möglicherweise werden hier durch die Überraschung vertraut gewordene und ohne Vorlauf einsetzende Abwehrmechanismen, welche die Angst verursachende Entwicklung bisher verlässlich unterbunden haben, quasi überlistet. So hat Frau T. bis zum Auftritt von Lucky Luke jede Intervention, jeden Vorschlag und den Großteil der therapeutischen Kontaktangebote offensiv abgelehnt oder abschlägig beantwortet, um nach kurzen, vermutlich eher schädlichen und dysfunktionalen Momenten des Triumphes schnell wieder Appelle an den Therapeuten zu richten, ihr zu helfen, sie zu retten.

Noch einmal F. Perls: „In der Therapie kann also jemand einfach phobisch werden und davonlaufen oder er kann Spielchen spielen, die unsere Bemühungen ad absurdum führen – etwa die Situation lächerlich machen oder das Fallensteller-Spielchen spielen. Ihr kennt wahrscheinlich die Fallensteller. Die Fallensteller locken dich heran und lassen dich vorausgehen und wenn du dich verlocken hast lassen, dann schnappt die Falle zu und du stehst da mit einer blutenden Nase, blutendem Kopf oder sonst etwas.“ (Perls, 1974, S. 61)

Gegen den Vorschlag, mit einer Comicfigur zu arbeiten, mag die therapeutische Frau T. noch keine Abwehrstrategie entwickelt haben, möglicherweise hat sie die Idee einfach gereizt, Lucky Luke war als Angebot ausreichend harmlos und wenig angstbesetzt oder das Angebot an sie, den Anfang zu machen, vielleicht die Kombination aus allem, hat die Bereitschaft geweckt, sich ausnahmsweise und testhalber auf einen Vorschlag einzulassen.

Die Fallbeispiele unter Verwendung von Harry Potter oder Star Wars wiederum haben den Klienten in seiner Erlebniswelt abgeholt, in einem Umfeld, mit dem er sich fast ausnahmslos beschäftigt, das ihm vertraut ist und dazu angetan, ihn dazu zu ermuntern, sich seinen Ängsten, Bedürfnissen und Nöten zu stellen, was ihm draußen, im „richtigen Leben“, noch nicht möglich war.

Abschließend kann gesagt werden: Die Verwendung von Elementen der Populärkultur kann zu einer erfolgreichen Psychotherapie beitragen, wenn darauf geachtet wird, dass die verwendeten Elemente zu den KlientInnen passen.

Das kann der Inhalt sein, der dem Klienten/der KlientIn eine Möglichkeit bietet, zwischen Innen- und eventuell als feindlich empfundener Außenwelt zu vermitteln.

Das können Phantasiefiguren sein, in denen sich der/die KlientIn wiederfindet, was das Gefühl der Isolation durchbrechen kann und es ermöglicht, ängstigende eigene Anteile an diesen als verwandt empfundenen Charakteren zu erproben. Und es kann das Gefühl sein, mit dem Psychotherapeuten/der PsychotherapeutIn einen gemeinsamen Raum gefunden zu haben, in dem sich die jeweiligen Erlebenswelten überschneiden, was die Möglichkeit zur Begegnung gibt oder einfach Vertrauen schafft, sich mit seinen Problemen zu zeigen und gemeinsam an Lösungen zu arbeiten.

Wie in jeder Psychotherapie ist auch bei der Verwendung von Elementen der Populärkultur Folgendes im Auge zu behalten:

„Zu den philosophischen Grundannahmen der Gestalttherapie wird das dialogische Prinzip gezählt, eine Haltung in der Begegnung mit einem Partner, die gekennzeichnet ist durch Gegenwärtigkeit und Respekt für das Gegenüber sowie von Offenheit und Absichtslosigkeit, ohne dass dabei die Selbstwahrnehmung außer Acht gelassen würde.“ (Amendt-Lyon et al. 2004, S. 120)

8. Literaturverzeichnis

- Allen, John G. & Fonagy, Peter. (2006). *Mentalisierungsgestützte Therapie*. Stuttgart: Klett-Cotta-Verlag.
- Allen, John G., Fonagy, Peter & Bateman, Anthony W. (2011). *Mentalisieren in der psychotherapeutischen Praxis*, Stuttgart: Klett-Cotta-Verlag.
- Amendt-Lyon, Nancy, Bolen, Inge & Höll, Kathleen. (2004). Konzepte der Gestalttherapie, In Markus Hochgerner, Herta Hoffmann-Widhalm, Liselotte Nausner & Elisabeth Wildberger (Hrsg.). *Gestalttherapie* (S. 101-124). Wien: Facultas Verlags- und Buchhandels AG.
- Bankl, Hans. (2005). *Die kranken Habsburger*, München: Wilhelm Goldmann Verlag.
- Berk, Michael. (1992). *Baywatch – Die Rettungsschwimmer von Malibu – Schwerer Schlag für Mitch*, Fernsehserie, USA.
- Bettelheim, Bruno. (1977). *Kinder brauchen Märchen*, Stuttgart: Deutsche Verlags-Anstalt GmbH.
- Blankertz, Stefan & Doubrawa, Erhard. (2005). *Lexikon der Gestalttherapie*. Wuppertal: Peter Hammer Verlag.
- Bocian, Bernd, (2006). *Die Suche nach der Gefühlswahrheit Fritz Perls' Theatererfahrungen*. Zugriff am 11.03.2013. Verfügbar unter http://www.gestalt.de/bocian_theatererfahrungen.html.
- Baum, Lyman Frank. (2001). *Der Zauberer von Oz*. Würzburg: Arena Verlag.
- Chase, David. (1999-2007). *Die Sopranos*. New York City: Home Box Office.
- Dilling, Horst, Mombour, Werner & Schmidt, Martin H. (Hrsg.). (2008). *Internationale Klassifikation psychischer Störungen: ICD-10 Kapitel V (F) Klinisch-diagnostische Leitlinien*. Bern: Huber.
- Dornes, Martin. (2010). *Die Seele des Kindes – Entstehung und Entwicklung*. Frankfurt am Main: Fischer Taschenbuch Verlag.
- Doubrawa, Erhard. (2002). *Die Seele berühren: Erzählte Gestalttherapie*. Wuppertal: Peter Hammer Verlag GmbH.

Ende, Michael. (2004). *Jim Knopf und Lukas der Lokomotivführer*. Stuttgart: Thienemann Verlag.

Fachner, Jörg. (2007). "Taking it to the Streets." *Psychotherapie, Drogen und Psychedelic Rock: Ein Forschungsüberblick*. Zugriff am 28.02.2013. Verfügbar unter <http://geb.uni-giessen.de/geb/volltexte/2008/5310/pdf/Samples6.pdf?iframe=true&width=95%&height=95%> .

Fonagy, Peter, Gergely, György, Jurist, Elliot L. & Target, Mary. (2002). *Affektregulierung, Mentalisierung und die Entwicklung des Selbst*. Stuttgart: Klett-Cotta-Verlag.

Gans, Grobian. (1994). *Die Ducks. Psychogramm einer Sippe*. Reinbek bei Hamburg: Rowohlt Taschenbuch Verlag.

Garcia, Rodrigo. (2007-2010). *In Treatment – Der Therapeut*. New York City: HBO.

Gollner, Christina. (2004). Psychosenpsychotherapie. In Markus Hochgerner, Herta Hoffmann-Widhalm, Liselotte Nausner & Elisabeth Wildberger (Hrsg.). *Gestalttherapie* (S. 275-288). Wien: Facultas Verlags- und Buchhandels AG.

Grande, Tilman. (2002). Therapeutische Haltungen im Umgang mit Struktur und Konflikt. In Rudolf, Gerd, Grande, Tilman, Hennigsen, Peter (Hrsg.). *Die Struktur der Persönlichkeit. Vom theoretischen Verständnis zur therapeutischen Anwendung des psychodynamischen Strukturkonzepts* (S. 149 – 211). Stuttgart: Schattauer.

Gräf, Elisabeth & Kellner, Roman. (2011). *Ziele und Zaubersprüche*. Potsdam: Klaus Mücke Öko Systeme Verlag.

Grossmann, Konrad Peter. (2012). Fünfzehn Songs. In *Systemische Notizen Heft 1/2012*,, Wien: Lehranstalt für Systemische Familientherapie.

Hochgerner, Markus & Schwarzmann, Melitta. (2004) Psychosomatik in der Integrativen Gestalttherapie. In Markus Hochgerner, Herta Hoffmann-Widhalm, Liselotte Nausner & Elisabeth Wildberger (Hrsg.). *Gestalttherapie* (307-330). Wien: Facultas Verlags- und Buchhandels AG.

Harry Potter Wiki, div. Autoren. (2006ff). Zugriff am 28.02.2013. Verfügbar unter <http://de.harry-potter.wikia.com/wiki/Hauptseite>.

- Hirsch, Mathias. (2004). *Psychoanalytische Traumatologie – Das Trauma in der Familie*. Stuttgart: Schattauer.
- Hutterer-Krisch, Renate & Bolen, Inge. Paradoxe Theorie der Veränderung. Zugriff am 11.03.2013. Verfügbar unter http://link.springer.com/chapter/10.1007%2F978-3-211-99131-2_1320?LI=true.
- Köpf, Gerhard. (2006). *ICD-10 literarisch Ein Lesebuch für die Psychiatrie*, Wiesbaden: DUV/GWV Fachverlage GmbH.
- Lucas, George. (1977ff). *Star Wars – Krieg der Sterne I-VI*, San Francisco: Lucasfilm.
- Martin Buber – Gesellschaft (2003). Philosophische Sektion. Zugriff am 11.03.2013. Verfügbar unter <http://buber-gesellschaft.de/philosophische-sektion>.
- Nayfack, Nicholas. (1956). *Alarm im Weltall*. Los Angeles: Metro-Goldwyn-Mayer.
- Netzer, Ingeborg. (2005). *... mehr als Worte, Gestalttherapie als leibliche Interaktionen*. Master of Science, Donau-Universität Krems, Krems.
- Oppel, T. (2005) *Harry Potter – Entwicklungshilfe für Jung und Alt*. Zugriff am 28.02.2013. Verfügbar unter http://www.rheingold-marktforschung.de/veroeffentlichungen/artikel/Harry_Potter_-_Entwicklungshilfe_fuer_Jung_und_Alt.html.
- Perls, Frederick S. (2008). *Gestalt-Therapie in Aktion*. Stuttgart: J.G. Cotta'sche Buchhandlung Nachfolger GmbH.
- Perls, Laura. (2005). *Leben an der Grenze*. Bergisch Gladbach: Verlag Andreas Kohlhage.
- Petzold, Hillarion Gottfried & Orth, Ilse. (2009). Poesie und Bibliothérapie. In Petzold, Hillarion G.& Orth, Ilse. (Hrsg.) *Poesie und Therapie* (S. 21-101). Bielefeld und Locarno: Edition Sirius im Aisthesis Verlag.
- PiL. (1986). Rise. In Lydon, John & Laswell, Bill. *album*. London: Virgin Records.
- Poltrum, Martin & Leitner, Roswitha. (2009). Existenzanalytische Kinotherapie – Filme als Balsam der Seele. *Wiener Zeitschrift für Suchtforschung* Jg. 32, Nr.1. 47-52.

- Rahm, Dorothea, Otte, Hilka, Bosse, Susanne & Ruhe-Hollenbach, Hannelore. (1999) *Einführung in die integrative Gestalttherapie*. Paderborn: Junfermannsche Verlagsbuchhandlung.
- Reddemann, Luise. (2001). *Imagination als heilsame Kraft*. Stuttgart: Klett-Cotta.
- Roddenberry, Gene. (1966). *Raumschiff Enterprise – Kirk:2=?*. Los Angeles: Desilu Productions.
- Roddenberry, Gene. (1966-69). *Raumschiff Enterprise*. Los Angeles: Desilu Productions.
- Rowling, Joanne Kathleen. (1998-2007). *Harry Potter Bd.1-7*. Hamburg: Carlsen Verlag GmbH
- Rubin, Rhea Joyce. (2009). Bibliothherapie – Geschichte und Methoden. In Petzold, Hillarion G.& Orth, Ilse. (Hrsg.) *Poesie und Therapie* (S. 103-134). Bielefeld und Locarno: Edition Sirius im Aisthesis Verlag.
- Salameh, Waleed Anthony. (2007). *Humor in der Kurzzeitpsychotherapie*. Stuttgart: Klett-Cotta.
- Saß, Henning, Wittchen, Hans-Ulrich, Zaudig, Michael & Houben, Isabel. (2003). *Diagnostisches und Statistisches Manual Psychischer Störungen – Textrevision – DSM-IV-TR*. Göttingen: Hogrefe
- Schikaneder, Emanuel & Mozart, Wolfgang Amadeus. (1791). *Die Zauberflöte*. Wien: Eigenverlag
- Schönhuth, Michael. (2006). *Kulturglossar – Populärkultur*. Zugriff am 28.02.2013. Verfügbar unter <http://www.kulturglossar.de/html/p-begriffe.html#populaerkultur>.
- Schulz v. Thun, Friedemann. (1998). *Miteinander reden 3*. Reinbek bei Hamburg: Rowohlt Taschenbuch Verlag.
- Schweighofer, Alois. (2012). *Kleines Wörterbuch der Integrativen Therapie*. Zugriff am 28.11.2012. Verfügbar unter http://www.donau-uni.ac.at/imperia/md/content/studium/umwelt_medizin/psymed/artikel/itlexikon.pdf.

- Soff, Marianne, Ruh, Michael & Zabransky, Dieter. (2004) Gestalttheorie und Feldtheorie. In Markus Hochgerner, Herta Hoffmann-Widhalm, Liselotte Nausner & Elisabeth Wildberger (Hrsg.). *Gestalttherapie* (S. 13-36). Wien: Facultas Verlags- und Buchhandels AG.
- Thamm, Angela. (2009). Poesie und Integrative Therapie. In Petzold, Hillarion G. & Orth, Ilse. (Hrsg.) *Poesie und Therapie* (S. 135-157). Bielefeld und Locarno: Edition Sirius im Aisthesis Verlag.
- Titze, Doris. (2012). Überzeichnungen, Humor in der Kunsttherapie. In Wild, Barbara. (Hrsg.) *Humor in Psychotherapie und Psychiatrie*. Stuttgart: Schattauer GmbH.
- Tolkien, John Ronald Reuel. (1991). *Der Herr der Ringe*. Stuttgart: J.G. Cotta'sche Buchhandlung Nachfolger GmbH.
- Wikipedia, div. Autoren, (2012) *Der Zauberer von Oz*. Zugriff am 26.12.2012. Verfügbar unter http://de.wikipedia.org/wiki/Der_Zauberer_von_Oz.
- Wikipedia, div. Autoren, (2006) *Popkultur*. Zugriff am 18.10.2012. Verfügbar unter <http://de.wikipedia.org/wiki/Popkultur>.
- Wikipedia, div. Autoren, (2012) *Psychodrama*. Zugriff am 14.02.2013. Verfügbar unter <http://de.wikipedia.org/wiki/Psychodrama>.
- Wikiquote, div. Autoren, (2012) *Stan Lee*. Zugriff am 28.12.2012. Verfügbar unter http://en.wikiquote.org/wiki/Stan_Lee.
- Wild, Barbara. (Hrsg.) (2012). *Humor in Psychotherapie und Psychiatrie*. Stuttgart: Schattauer GmbH.
- Winnicott, Donald Woods. (2006). *Reifungsprozesse und fördernde Umwelt*. Gießen: Psychosozial-Verlag.
- Winnicott, Donald Woods. (2012). *Vom Spiel zur Kreativität*. Stuttgart: Klett-Cotta-Verlag.
- Zabransky, Dieter & Wagner-Lukesch, Eva. (2004). Grundlagen der Gestalttheoretischen Psychotherapie. In Markus Hochgerner, Herta Hoffmann-Widhalm, Liselotte Nausner & Elisabeth Wildberger (Hrsg.) (S. 125-145). *Gestalttherapie*, Wien: Facultas Verlags- und Buchhandels AG.

9. Abbildungsverzeichnis

Morris (Maurice) de Bevere & Goscinny, Renee. (1971). *Lucky Luke – Stacheldraht auf der Prärie*. Stuttgart: Ehapa Verlag GmbH.

Watterson, Bill. (1990). *The Authoritative Calvin and Hobbes: A Calvin and Hobbes Treasury*. Kansas City (Mo). Andrews McMeel Publishing.