

## 2 Beispiele

Im ersten Beispiel erkundet eine Klientin im Rahmen eines Coachings ein inneres Empfinden, das sie als „Ein Gefühl wie Weite“ bezeichnet. Im zweiten Beispiel reflektiert eine Studentin der Sonderpädagogik die Planung einer Unterrichtsstunde zum Thema „Fremde Kulturen“. Das dritte Beispiel ist ein Fragment aus einem Sprachfindungsprozess, der die Arbeit mit den Karten als solche (selbstrekursiv) in den Fokus nimmt.

Ein weiteres, sehr ausführliches Beispiel für einen Sprachfindungsprozess findet sich im Epilog meines Buches *Der liebevolle Blick. Focusing und Fotografie - Impulse für den kreativen Prozess*. Das Beispiel entwickelt Grundlinien einer künstlerischen Haltung beim Fotografieren.

### 2.1 „Ein Gefühl wie Weite“

Folgende Mitschrift wurde mir von einer Klientin zur Verfügung gestellt, die den Sprachfindungsprozess selbstständig mit Hilfe eines Auswertungsbogens durchgeführt hat, nachdem ich ihr zuvor eine kurze Anleitung gegeben habe.

#### **Schritt 1: Entscheiden Sie sich für ein Bild**

*Ich starte in den Prozess mit einem vagen Gefühl, das vor wenigen Wochen durch ein reales Erlebnis, eine Begegnung, geweckt wurde und beginne mich durch den Stapel Karten zu blättern und spüren. Dabei beobachte ich subtile Regungen in Bauch und Brust und lasse mich voller Vertrauen von diesen feinen Intuitionen leiten. Ich pendle zwischen zwei Karten hin und her, entscheide mich aber schließlich für Karte 89, weil ich hier die stärkste Reibung und einen Hauch von Euphorie in mir spüre. Jetzt beginne ich mit dem Ausfüllen des Auswertungsbogens.*



## Schritt 2: Sammeln Sie Bilddetails

*Das Bild zeigt eine Nahaufnahme eines abgesägten Asts oder Baumstammes. In der Mitte befindet sich ein kleines, schwarzes Loch, das tiefe Risse nach außen zieht. Die Risse werden immer feiner und schmaler, je weiter sie von dem Loch in der Mitte entfernt liegen. Schwach lassen sich außerdem Jahresringe des Baums erkennen, die ganz fein vom Mittelpunkt gleichmäßig, aber nicht ganz rund nach außen verlaufen. Der Fluchtpunkt des Bildes ist gleichzeitig auch der Mittelpunkt. In den größeren Rissen finden sich kleine weiße Steinchen und zarte grüne Blättchen.*

## Schritt 3: Verbinden Sie die Aspekte mit dem Thema

*Das schwarze Loch in der Mitte mit den springenden Rissen nach außen drücken die Intensität und Tiefe des Gefühls aus. Die kleinen wellenartigen Risse stehen für das Zerfließende, Warme, Entspannende, in die Weite gehende. Wie eine horizontale und vertikale Ausdehnung, die (wieder neuen) Raum schafft und etwas in sich zu bergen vermag. Die grünen Pflänzchen sind wie kleine, neue Gefühle, die in diesem Raum<sup>1</sup> entstehen oder symbo-*

<sup>1</sup>Später hinzugefügte Anmerkung: Heilungs- und Schutzraum

lisieren das Zarte, Natürliche des Gefühls, das in dieser Weite existiert. Die Jahresringe sind wie zusammenhaltende Membrane. Sie und die kleinen Risse zusammen ergeben eine doppelte Stabilität. Sie bilden eine Art Auffangnetz. Dabei ermöglichen die Risse ein tiefes weites Mitgehen in mein Empfinden hinein und die Membranen sichern ab, dass die Risse mit dem Gefühl nicht ins Nichts laufen oder entschärfen von außen kommende „Reize“ und machen sie dadurch annehmbarer und integrierbarer.

#### **Schritt 4: Formulieren Sie eine Kernaussage**

*(Bei der Formulierung hilft mir besonders das Unterstreichen von einschlägigen, treffenden Formulierungen.) Das Gefühl ist wie eine Ausdehnung in horizontaler und vertikaler Richtung. Der dadurch entstehende Raum ist gekennzeichnet durch eine doppelte Stabilität, da einerseits das Gefühl nicht ins Nichts abtaucht und gleichzeitig von außen Kommendes entschärft und annehmbar gemacht wird. Zudem kann dieser Raum jede beliebige Tiefe und Intensität erreichen.*

#### **Weitere Anmerkungen:**

*Die Nachwirkungen des Prozesses waren noch einige Stunden spürbar. Besonders direkt nach dem Ende des Schreibprozesses hatte ich Schwindelgefühle, eine leichte Übelkeit und einen stechenden Schmerz in der Brust. Ich vermute, dass diese Empfindungen den Kontrast zu dem erforschten Gefühl der Weite verdeutlichen und verstärkt haben. Später stellte sich dann eine unglaublich tiefe, dicke, feste und schwere Ruhe und Entspanntheit ein, sowie eine starke körperliche Müdigkeit. Der Schmerz in meiner Brust hat sich von etwas Brennendem gewandelt zu einem dumpfen Pochen. Wie bei einem Kind, das sehr lange geschrien hat und vor Erschöpfung einschläft.*

Nachdem ich den Prozess der Klientin gelesen und die Schritte innerlich-mitspürend nachverfolgt habe, schlage ich vor, dem Aspekt der doppelten Stabilität, der in der Kernaussage herausgearbeitet wurde, noch mehr Aufmerksamkeit zu schenken. Konkrete Fragen in einem Therapiegespräch könnten z.B. lauten:

- Wo im Leben findest Du diese Beziehung der doppelten Stabilität bereits ansatzweise verwirklicht?

- Wie kannst Du die beiden Seiten des „Doppelten“ jeweils einzeln stärken?
- Wie sind sie miteinander verbunden? Was macht ihre Verbundenheit und ihre Kraft aus?
- Wie lässt sich diese Kraft ins Leben transferieren?
- Welche konkreten praktischen Handlungsschritte, die Du ganz sicher tun kannst, wären ein bisschen so wie „doppelte Stabilität“?

## 2.2 „Fremde Kulturen“

Die kursiv abgedruckten Formulierungen der folgenden Absätze sind der Mitschrift eines (etwa 45-minütigen) Sprachfindungsprozesses entnommen.

### Schritt 1: Entscheiden Sie sich für ein Bild

Gewählt wurde das *Sinn-Bild* Nummer 31.



## **Schritt 2: Sammeln Sie Bilddetails**

*Man kann auf dem Bildvordergrund einen Teil des Wurzelstockes eines Baums erkennen (Detail 1). Da der Baum auf einer Erhöhung steht und die Erde von der abschüssigen Seite weggewaschen wurde, sieht man sehr viel mehr von dem Wurzelstock als normalerweise bei Bäumen. Die Wurzeln wachsen (Detail 2) von unten nach oben. Sie haben alle das gleiche Ziel (=den Stamm), verlaufen aber auf unterschiedlichen Bahnen. Manche Wurzeln schließen sich zusammen und bilden zusammen mit anderen eine dickere Wurzel. Die Wurzeln sehen von außen aus, wie der Stamm eines Baumes. Zwischen den Wurzeln wächst teilweise Moos oder liegen abgestorbene Blätterreste (Detail 3). Interessant ist, dass der Wurzelstock dicker und vielfältiger erscheint, als der Stamm.*

## **Schritt 3: Verbinden Sie die Aspekte mit dem Thema**

*Sichtbarkeit des Wurzelstocks: Wie bei dem Wurzelstock sieht man von außen betrachtet bei Kulturen nur einige wenige Teilaspekte. Der Baum besitzt sicherlich mindestens doppelt so viele Wurzeln, als die, welche wir sehen können. Verschiedene Kulturen besitzen verschiedene Angewohnheiten und typische Muster, welche erst nach und nach für einen Außenstehenden sichtbar werden, indem er sich aktiv mit ihnen auseinandersetzt. Wie lange es gedauert hat, bis die Wurzeln vom Regen freigespült worden sind, so lange dauert es, Teile einer fremden Kultur zu begreifen. (Muster 1)*

*Wachstum der Wurzeln: Die Wurzeln verlaufen in eine Richtung und ergeben einen Stamm. Dieser Stamm stellt die heute vorherrschende und gelebte Kultur dar. Allerdings finden sich die Gründe, warum beispielsweise Traditionen heute noch leben, in der Vergangenheit, in dem Wurzelstock (=Geschichte) der gelebten Kultur. Diese können sehr unübersichtlich sein, da sie kreuz und quer verlaufen, unter anderen Wurzeln hindurch, und sich mit anderen verbinden. So ist Geschichte auch, denn je nach Überlieferung wird ein neuer Aspekt von ihr aufgedeckt. (Muster 2)*

*Moos und Blätterreste: Kulturen unterliegen verschiedensten Einflüssen und beeinflussen sich gegenseitig. Ebenso, wie das Moos die Erde für die Wurzeln teilweise feucht hält und sich die Umgebung für das Wurzelwerk ändert, je nachdem, welche Jahreszeit ist. (Muster 3)*

#### **Schritt 4: Formulieren Sie eine Kernaussage**

*Kulturen erlebbar oder begreifbar zu machen, ist ein unmögliches Unterfangen. Es kann höchstens wie in der Biologie eine klischeehafte Darstellung von einem Wurzelstock durchgenommen werden. Jedoch niemals ein individueller Wurzelstock, wie auf dem Bild. Bei Kulturen ist es das gleiche. Niemals kann eine Kultur genau verständlich dargestellt werden, da selbst, wenn man alle Sachverhalte klärt, das emotionale Erleben nicht begreifbar und nachvollziehbar ist.*

Die Kernaussage, die der Sprachfindungsprozess hervorgebracht hat, lautet: *Fremde Kulturen im Unterricht begreifbar zu machen, ist ein unmögliches Unterfangen, da das emotionale Erleben nicht begreifbar ist.* Mit dieser Aussage könnte die Studentin in eine Diskussion mit Kommilitonen eintreten. Oder die Aussage könnte zu einer These für eine Hausarbeit werden, die mit Literatur genauer unterfüttert und/oder kontrovers diskutiert werden kann. Sie beschreibt eine grundlegende Grenze, an die man als Lehrkraft kommt, wenn man versucht, das Wesen einer anderen Kultur theoretisch zu vermitteln.

#### **Schritt 5: Drehen Sie Schleifen**

Ein möglicher Folgeprozess könnte mit einer komplementären Bildkarte erfolgen. Das ist eine Karte, die das genaue Gegenteil der ersten Kernaussage versinnbildlicht. Eine Frage, die diesen Folgeprozess einleitet, könnte lauten: *Wie kann das emotionale Erleben einer fremden Kultur im Unterricht begreifbar gemacht werden?*

In einem kleinen Nachgespräch mit mir lautete die Einschätzung der Studentin bezüglich Ihres Prozesses: „Ich bin wieder überrascht, was dabei rauskam!“

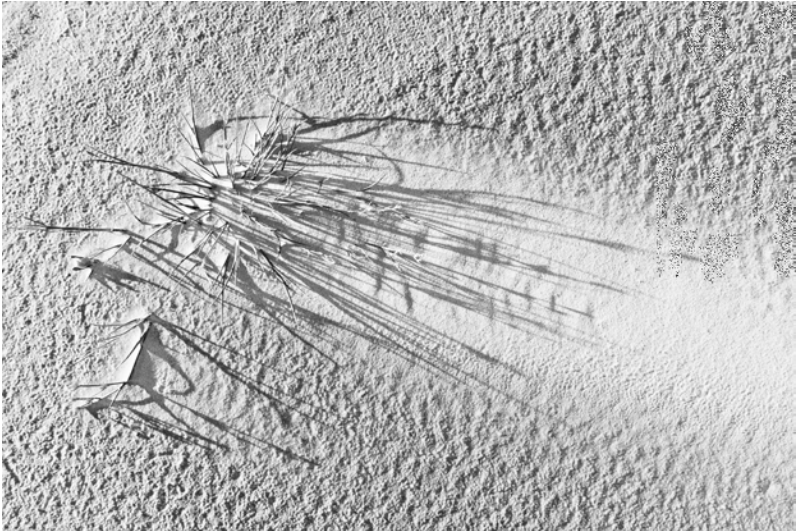
## **2.3 „Arbeitsfläche für Gefühle“**

Die folgenden Fragmente beschreiben einen Teil eines Prozesses, mit dem ein passender Name für die Karten gefunden werden sollte. Der Prozess wurde selbständig von einer Studentin der Sonderpädagogik durchgeführt, die zum Zeitpunkt der Durchführung im Umgang mit den Karten

bereits geübt war, und die diese Erfahrung versprachlichen wollte. Die Arbeit mit Karten wird hier also selbstrekursiv auf sich selbst angewendet.

### **Schritt 1: Entscheiden Sie sich für ein Bild**

Gewählt wurde das *Sinn-Bild* Nummer 183.



### **Schritt 2: Sammeln Sie Bilddetails**

*Das Bild zeigt eine Aufnahme von weißem Sand. Der Sand sieht kräuselig und bröckelig aus, ist vielleicht feucht geworden. Es sieht aus, als wären kleine Löcher drin. In der linken Hälfte ist eine grasähnliche Pflanze zu erkennen. Sie ist vom Sand bedeckt und berieselt und ihre Farbe ist nicht eindeutig erkennbar. Ich habe den Eindruck, den Wind zu sehen, der über die Pflanze streicht und den Sand in ihrem Windschatten verschont, denn die Halme der Pflanze werfen einen Schatten an die Stelle im Sand, die ganz glatt ist. Die Schatten der Halme fließen nach rechts unten. Die glatte Stelle im Sand sieht viel heller aus, weil sie auch keinen Schatten auf sich selbst wirft, wie die anderen Stellen, die höhere und niedrigere Ausprägungen haben. Dadurch entsteht auch der Eindruck, es gäbe tiefere kleine Löcher.*

### **Schritt 3: Verbinden Sie die Aspekte mit dem Thema**

*Die Stelle, an der der Sand so holprig und rau aussieht, sieht aus wie eine Reibfläche. Durch die Vielzahl von verschiedenen Bildern gibt es immer unterschiedliche Unterlagen oder Kontaktflächen, an denen sich das Gefühl anschmiegen, verkriechen kann. Wie eine Wohnfläche für Gefühle. Wenn Gefühle unsichtbar sind, dann bekommen sie Farbe, sobald sie sich in das Bild einfinden können. Die neutrale Fläche (die glatte Stelle im Sand) ist ein Ort für Selbstgestaltung. Da gibt es keine vorgefertigten Muster, sondern einfach Platz für Eigenes, Neues, Zusätzliches, Verbindendes, Ganzmachendes, Komplettierendes, Komplementäres. Die Unterlage ist das Komplementär zu dem, was das Gefühl braucht, um deutlich und klar zu werden. Ein Gefühl braucht immer einen Widerstand, an dem es sichtbar wird. Wie eine Gegenkraft. Ein Gefühl braucht einen Körper, mit dem wir es spüren können. Und eine Karte, damit wir es sehen können.*

### **Schritt 4: Formulieren Sie eine Kernaussage**

*Es geht immer darum, dem Gefühl eine Gestalt zu geben, ihm etwas entgegenzuhalten, in das es eintauchen und einsickern und ausfüllen kann. Es geht um Auffangen.*

### **Schritt 5: Drehen Sie Schleifen**

Der Prozess ist noch nicht vollständig ausgeführt; die zentralen Begriffe wurden noch nicht vollständig in eine Kernaussage überführt. Aus den Begriffen könnte (z.B. mit Hilfe der TAE-Methode, vgl. Gendlin, 2004) ein erweitertes Modell für die Funktionsweise von Bildkarten in der Sprachfindungsarbeit entwickelt werden.