

Stefanie Katz

Die entscheidende erste Stunde in Beratung und Therapie

Bildnerische Lageerfassung nach dem Konzept Integrativer Methodik (KIM)

Die erste Stunde mit einer neuen Klientin/einem neuen Klienten stellt die Weichen für eine mögliche Zusammenarbeit. Gelingt es, einen vertrauensvollen Kontakt zu entwickeln? Gelingt es bei diesem ersten Kontakt, ein gemeinsames Verständnis des Anliegens zu erarbeiten, um das es in der weiteren Arbeit gehen soll? Gelingt es in dieser ersten Stunde, schon so etwas wie eine hoffnungsvolle Perspektive aufscheinen zu lassen?

Zu Beginn einer Beratung oder Therapie hat sich die bildnerische Lageerfassung nach dem KIM sehr bewährt. Sie ist zielgenau und Zeit sparend. Sie entlastet sowohl Berater / Therapeuten als auch Klienten und ist ein solider Ausgangspunkt für die weitere Arbeit.

Im Folgenden werde ich solch eine idealtypische erste Stunde skizzieren mit allen Überlegungen, die ich dabei anstelle. Der nachfolgend vorgestellte Einstieg ist bei allen beraterischen und therapeutischen Methoden vorstellbar, bei denen wir von folgende Voraussetzungen ausgehen:

- Wir sehen unsere Klienten als Menschen voller Ressourcen und Entwicklungspotentiale.
- Wir setzen bei unserer Arbeit auf diese Ressourcen und Entwicklungspotentiale bzw. auf die Selbstheilungskräfte unserer Klienten.
- Niemand ist eine Insel. Selbstverständlich spielt die allgemeine Lebenssituation unserer Klienten eine maßgebliche Rolle hinsichtlich ihres Leids und muss deshalb auch bei der Suche nach Lösungsmöglichkeiten mit berücksichtigt werden.
- Wir verstehen unsere eigene Funktion als Berater und Therapeuten in der bestmöglichen Unterstützung und Begleitung unserer Klienten mit unseren fachlichen Möglichkeiten.

Meine Einstimmung als Beraterin/Therapeutin auf die erste Stunde

Ich vergegenwärtige mir, dass gleich ein mir bis dahin völlig unbekannter Mensch mit einem großen Leidensdruck vor mir sitzen wird und ich besinne mich auf das, was *mir* als Klientin hilfreich wäre bei einem Erstkontakt:

- dass die Beraterin/Therapeutin offen, Anteil nehmend und aufmerksam für mein Anliegen ist;
- dass sie zuhört;
- dass sie sich bemüht herauszufinden, was ich mir als Klientin wünsche;
- dass sie eine Zusammenarbeit auf gleicher Augenhöhe anstrebt.

Darüber hinaus ist zu Beginn einer möglichen gemeinsamen Arbeit wichtig,

- dass ich in Erfahrung bringe, was für meine Klientin (ich arbeite hauptsächlich mit Frauen) schon eine signifikante Verbesserung der derzeit belastenden Situation darstellen würde. Möglichst konkret: "Ihnen geht es in sechs Wochen schon wesentlich besser. Was wäre dann? Was wäre der Unterschied zur jetzigen Situation?"
- dass ich außer Belastendem immer auch die Ressourcen, das "Schöne" in Erfahrung bringe, weil man in einer Notsituation dazu neigt, nur das Problematische und Schlimme zu berichten und das - dennoch vorhandene - Positive auszublenden;
- dass ich erfahre, ob und welche Unterstützung sich meine Klientin bisher geholt hat und welche Selbsthilfemöglichkeiten sie womöglich schon für sich entdeckt hat.

Lageerfassung nach dem KIM mittels einer zeichnerischen Analogie

Das einleitende Gespräch sollte möglichst kurz gehalten sein. Die Klientin erzählt ihr Anliegen und ich als Beraterin / Therapeutin stelle zunächst allenfalls Verständnisfragen zu dem Gesagten, „steige“ aber noch nicht in die Einzelheiten ein. Stattdessen bitte ich sie relativ bald, mir ihre derzeitige Lebenslage, so wie sie sie wahrnimmt, aufzumalen. „Bitte malen sie ihre derzeitige Lebenssituation auf. Mit allem, was derzeit schwer ist, aber auch mit allem, was sie freut. Auf dem Bild soll alles sein, was derzeit für sie von Bedeutung ist. Malen sie so lange, bis alles auf dem Bild ist. Lassen sie sich ruhig Zeit.“

Dabei spielt „Malen können“ überhaupt keine Rolle. Der Primitivität sind keine Grenzen gesetzt. Es reichen Strichmännchen und Symbole. Buntstifte machen das Ganze noch anschaulicher. Wenn jemand nur mit dem Bleistift arbeiten will, ist das auch in Ordnung. "Das Bild ist in erster Linie für sie, so dass sie sich selber einen Überblick verschaffen können. Das ist ihr Bild. Ich deute ihr Bild nicht und sie können es nach der Stunde mit nachhause nehmen."

Exkurs

Wieso „zeichnerische Analogie“?

Eine Analogie ist eine Entsprechung auf anderer Ebene, d. h., anstatt nur auszusprechen, dass ich Angst habe, zeichne ich meine Angst, beispielsweise als dunkle Wolke, die über mir schwebt. Beides, das Wort wie das Bild, hat für mich die gleiche Bedeutung. Es drückt das aus, was ich unter meiner Angst verstehe. Im Gegensatz zum Wort (Gespräch) vermittelt ein gezeichnetes Bild eine Analogie von dem, was ich meine. Es vermittelt mir selbst (!) aber auch anderen einen viel präziseren - auch gefühlsmäßigen - Eindruck von dem, was ich „genau“ meine und wie ich etwas erlebe.

Bleiben wir nämlich bei der Beratung bzw. Therapie alleine auf der sprachlichen Ebene, ist der Faktor von Nicht-Verstehen bzw. Nicht-richtig-Verstehen recht groß, obwohl wir beide, Klientin und Beraterin, die gleiche Sprache sprechen und die gleichen Worte benutzen. Ich möchte das an einem Beispiel verdeutlichen:

Ich habe eine Gruppe von 11 Leuten gebeten, das, was ihnen spontan einfällt, wenn sie das Wort „Sicherheit“ hören, aufzumalen.

Hier die Ergebnisse:

- 1) ein Kissen

- 2) ein Vorhängeschloss mit Schlüssel
- 3) ein Haus mit rauchendem Schornstein
- 4) ein freundliches, lachendes Gesicht
- 5) eine Person am Straßenrand, die ein Auto vorbeifahren lässt
- 6) ein Haus mit einem Gartenzaun
- 7) ein großer starker Baum mit tiefen und weit verzweigten Wurzeln
- 8) ein Haus
- 9) eine wollige Wolke
- 10) ein Häschen in einem Körbchen
- 11) ein Sicherheitsventil

Nur drei von elf Ergebnissen ähneln sich und wir können sicher sein, jedes der drei vorgestellten Häuser sieht anders aus! Entsprechend ist es mit komplexeren Erzählungen / Bildern. Wenn eine mir unbekannt Person etwas von ihrem Leben erzählt, dann tauchen in meinem Kopf die Bilder dazu auf, die sich aufgrund meiner eigenen Erfahrungen dabei einstellen. Bitte ich die gleiche Person, mir ihre Lage aufzumalen, dann kann ich sicher sein, dass ich viel mehr über diesen ganz besonderen Menschen erfahre als nur über die Erzählung. Ich sehe nämlich sein ganz persönliches Bild seiner Lage. Ich sehe außerdem all das, nach dem ich niemals gefragt hätte, weil ich ohne das Bild niemals gewusst hätte, dass es dies gibt. Ein weiterer großer Vorteil ist, dass durch das Aufmalen eine komplexe Situation auf das beschränkt wird, was derzeit für die Klienten von Bedeutung ist.

Während die Klientin malt, halte ich mich als Beraterin / Therapeutin zurück. Ich stelle keine Fragen und mache sie auch auf nichts aufmerksam. Es ist *ihre* (innere) Lage und sie alleine weiß, was da wie hinein gehört. Manchmal erzählen die Klientinnen schon während des Malens, aber jetzt äußere ich mich noch gar nicht, sondern warte, bis das Bild fertig ist. Wann das Bild fertig ist, bestimmt alleine die Klientin.

Ich bitte sie dann zu überprüfen, ob sie auch an die Dinge gedacht hat, die ihr Freude machen und gut tun. Häufig fällt ihr dann noch etwas ein, was sie nachträgt.

Bevor sie dann das Bild zu mir dreht, um mir ihre derzeitige Lage / das Bild zu erklären, bitte ich sie, innezuhalten. Sie soll das Bild noch einmal auf sich wirken lassen und hinspüren, welche offene Frage sie als erstes "anspringt", wenn sie aufs Bild schaut. Sie soll wirklich schauen, was passiert. Welche Frage kommt? Sie soll sich keine Frage überlegen! Auf diese Weise nutze ich den in unseren inneren Bildern liegenden persönlichen Erfahrungsschatz. Wir "wissen" nämlich auf der Bilderebene / der Ebene der sinnlichen Eindrücke ganz häufig schon viel mehr als wir spontan sprachlich ausdrücken können. Wir können uns deshalb auch darauf verlassen, dass unseren Klienten schon was "einfällt", wenn sie auf ihr Bild gucken.

Exkurs: Was ist eine offene Frage?

Eine offene Frage ist eine Frage, die nicht mit ja oder nein beantwortet werden kann und die nicht mit „warum?“ beginnt. („Warum-Fragen“ sind automatisch in die Vergangenheit gerichtet und führen, auch wenn sie beantwortet werden können, in den seltensten Fällen wirklich weiter.) Offene Fragen, die nach vorne auf die Veränderung einer unbefriedigenden Situation hin orientieren, lauten z. B.: Wie kann ich erreichen, dass.....? Wodurch kann ich.....xy-Situation verändern? Wie könnte ich, anstatt.....zu machen, mich.....verhalten?“ Offene Fragen sind in die Zukunft gerichtet und ergebnisoffen. Sie regen zum Nachdenken und Handeln an.

Ich notiere mir die offene Frage der Klientin für später.

Jetzt erst bitte ich sie, mir etwas über das Bild zu erzählen. Wir schauen beide gemeinsam auf das Bild und die Klientin erzählt, was sie mag und so viel sie mag. Ich darf nachfragen (Verständnisfragen!). Wenn sie dazu aber nichts sagen möchte oder kann, habe ich das zu respektieren. Bezogen auf mögliche traumatische Inhalte, die schwer zu erzählen sind und die von mir ohne geeignete Schutzmaßnahmen auf keinen Fall in so einem frühen Stadium im Detail erfragt werden dürfen, wäre das zudem ein sinnvoller Selbstschutz der Klientin. Andererseits können so - durch das Aufmalen - unangenehme womöglich traumatische Inhalte in Form eines Symbols (z. B. dunkle Höhle, bedrohliche Gestalt o. a.) als "Platzhalter" dennoch aufs Bild. Auf diese Weise erfahre ich viel über die Lebensumstände und die aktuelle Befindlichkeit meiner Klientin. Durch den "Platzhalter" erfahre ich auch, dass da außerdem "noch etwas sehr Belastendes" ist, ohne dass die Klientin mehr von sich preisgeben muss als sie derzeit möchte. So kann ich davon ausgehen, dass durch das Lagebild schonend das für sie Wesentliche weitgehend erfasst ist, sowohl Schlimmes und Belastendes als auch ihre Ressourcen („alles, was schön ist und sie freut“).

Ganz wichtig: das Lagebild wird von mir zu keiner Zeit "gedeutet" oder bewertet! Es beinhaltet die Sichtweise und das Empfinden der Klientin in ihrer derzeitige Lage. Ihre Lage und ihre Sicht darauf kann morgen schon ganz anders sein. Entscheidend ist, dass *ihre* aktuelle Sicht auf ihre Lage unsere vorläufige gemeinsame Arbeitsgrundlage ist, wobei sie die Expertin für ihre Lage und alle etwaigen Veränderungen dieser Lage ist. Für mich als Beraterin oder Therapeutin gibt es an diesem Lagebild nichts zu diskutieren oder gar zu verändern! Ich darf achtungsvoll fragen und muss akzeptieren, wenn ich ggf. keine Antwort erhalte. Da die Lageanalogie meiner Klientin ihre innere Befindlichkeit abbildet - die ist erst mal so wie sie ist! -, wäre jede versuchte Einflussnahme meinerseits auf ihr Lagebild übergriffig und ein Missbrauch meiner Macht als Beraterin / Therapeutin.

Der Vorteil der zeichnerischen Lageanalogie nach dem KIM für mich als Beraterin / Therapeutin

- Ich erfahre sehr schnell das Wesentliche über die derzeitigen Lebensumstände meiner Klientin.
- Ich erspare mir und meiner Klientin eine unangenehme „Ausfragesituation“.
- Ich kann mich ganz auf die Situation der Klientin einlassen, weil ich entlastet bin von der Aufgabe herauszubekommen, was los ist. Sie weiß es am besten und sie hat es dargestellt.
- Ich kann mich durch das Bild meiner Klientin ganz anders in ihre Lage einfühlen, als wenn ich nur ihre Erzählung habe.
- Wir beide haben das gleiche Lagebild vor uns. Zumindest auf dieser Ebene sind Missverständnisse ausgeschlossen.
- Gleichzeitig hat die Klientin durch ihre Auswahl dessen, was "derzeit von Bedeutung" ist, ihre momentane Situation schon auf das für sie Wesentliche (und nur darum geht es!) fokussiert. Das Bild ist eine erste gemeinsame Arbeitsgrundlage, auf die wir uns konzentrieren können. Die Klientin als Expertin ihrer Lage und ich als Expertin für - sagen wir mal - "Prozessbegleitung". So ist es schon ganz am Anfang gelungen, leicht und selbstverständlich, eine Arbeitsbeziehung auf gleicher Augenhöhe zu etablieren. Eine gute Basis für alles Weitere.
- Durch die Formulierung der "offenen Frage" hat die Klientin schon eine erste Auswahl dessen, was für sie wichtig ist, getroffen. Sie hat ein für sie erstes vordringliches in die

Zukunft gerichtetes Arbeitsziel aus einer komplexen Gemengenlage (alles was auf dem Bild zu sehen ist) heraus formuliert.

Der Vorteil einer zeichnerischen Lageanalogie für die Klientin

- Sie verschafft sich selbst einen Überblick und alleine das hilft ihr, manche Zusammenhänge und Qualitäten viel klarer als vorher zu sehen.
- Damit, dass sie ihre Lage zu Papier bringt, schafft sie zudem eine gewisse Distanz zu ihrer eigenen Betroffenheit, womöglich Verstricktheit. Auch das hilft beim Verständnis und reicht manchmal schon aus, um sich selbst mögliche Lösungen vorstellen zu können.
- Sie erkennt, wo Spannungen sind, aber auch, wo sie „freies Potential“ hat, das ihr Kraft gibt bzw. geben könnte.
- Sie erfährt, indem sie ihre Lage zu Papier bringt, Wertschätzung durch die Beraterin / Therapeutin und sie erfährt ihre eigene Kompetenz hinsichtlich ihrer persönlichen Situation.
- Sie erlebt sich als Handelnde.

Dies alles zusammengenommen bedeutet über den reinen Erkenntnisgewinn hinaus schon einen Zuwachs an Handlungsmacht und Kompetenz und damit einen Schritt in Richtung Bessergehen.

Der Vorteil für uns beide

- Wir haben beide das Gleiche vor Augen, wenn wir über ihre Lage reden. Derzeitige Situation, Ressourcen und Prioritäten der Klientin liegen auf dem Tisch.
- Wir haben mit der zeichnerischen Lageanalogie eine erste gemeinsame Arbeitsgrundlage, auf die wir uns in der weiteren Arbeit beziehen können.
- Die Ich-Du Kommunikation zwischen Beraterin und Klientin wird durch den gemeinsamen Fokus des Lagebilds entlastet. Es ist eine größere soziale Anstrengung und Leistung, sein Gegenüber anzuschauen, sich selbst angeschaut zu wissen und in dieser Situation zu reagieren und zu agieren. Durch den gemeinsamen Fokus des Lagebildes entsteht Reaktion und Aktion in Bezug auf das eigentliche Anliegen der Klientin. Diese gewisse Freiheit im Ich-Du Beziehungsaufbau empfinde ich als großen Vorteil für eine Arbeitsbeziehung mit Aufgabenstellung. Sie ermöglicht einen verlässlichen Aufbau der Klient-Beraterbeziehung. Der Beziehungsaufbau auf der Ich-Du Ebene hingegen birgt in sich stärker die Gefahr persönlicher Antipathien oder persönlicher Nähe und Bindung, aus der sich vielfach Hindernisse im beraterischen /therapeutischen Prozess ergeben können.

Was könnte ein erster kleiner Schritt in die gewünschte Richtung sein?

Nachdem die Klientin ihre Lage dargestellt hat mit den Problemen *und* den Ressourcen, nachdem sie ihr vordringliches Anliegen in ihrer derzeitigen Situation formuliert hat, können wir uns daran machen, erste kleine Schritte in Richtung Verbesserung ihrer Lage zu erkunden. Dazu arbeiten wir zunächst mit dem Lagebild weiter, indem wir nach einem ersten (zeichnerischen) kleinen Lösungsschritt in ihrer Lage suchen.

Und zwar stelle ich meiner Klientin folgende Frage: "Stellen sie sich vor, es gibt eine Fee, die sie ganz genau kennt, die sie liebhat und die weiß, was ihnen gut tut. Diese Fee ist jetzt hier und guckt auf das Lagebild. Dann nimmt die Fee einen Stift und macht eine erste kleine Veränderung in ihrem Bild. Sie müssen sich nichts ausdenken. Bitte achten Sie nur darauf, was und wie die Fee es macht. Dann nehmen Sie den Stift und machen es ihr nach."

Die Fee haben wir im KIM deshalb eingeführt, weil es uns oft schwerfällt - und Frauen besonders - uns selbst etwas Gutes zu tun. Wir sind uns häufig nicht sicher, ob wir das dürfen oder ob uns das zusteht. Durch die Einführung des Bildes der Fee - es könnte auch jedes andere passende Bild sein - ist es einfacher, diese innere Hürde zu umgehen und außerdem hilft es unseren Klienten, wenn sie nicht nachdenken, sondern eine (zeichnerische) Lösung kommen lassen, indem sie die Fee beobachten. Das geht eigentlich immer sehr gut. Sie "wissen", sehen, was die Fee zeichnerisch als erstes verändern würde, greifen zum Stift und zeichnen diese Lösung nach. Das kann ein ganz kleiner erster Schritt sein. Das muss nicht spektakulär sein. Entscheidend ist, dass ein erster Schritt in die gewünschte Richtung sichtbar wird.

Danach lassen wir unsere Klienten überlegen, wie dieser erste kleine Schritt in ihrem Alltag aussehen könnte, was sie benötigen, um den umzusetzen.

Die Stunde endet mit dem Blick nach vorn

Damit könnte eine erste Kennenlern- und Arbeitsstunde beendet sein. Tatsächlich komme ich fast immer mit 60 Minuten für diese erste Arbeitssequenz aus. Es ist für unsere Klienten eine Erleichterung, sich selbst einen ersten Überblick geschaffen zu haben; die grobe Richtung, in die es als Nächstes gehen könnte, vor sich zu sehen und ein Gefühl dafür bekommen zu haben, wie die Arbeit mit mir aussieht. (Manchmal reicht auch schon diese eine Stunde aus, damit Klienten alleine weiter an ihrem Anliegen arbeiten können.)

Ich habe mir übrigens angewöhnt, das Formale erst am Ende dieser ersten Stunde zu regeln. Die Klientin weiß vom telefonischen Erstkontakt bzw. E-Mail-Kontakt, dass sie mich privat bezahlen muss. Wenn sie dann da ist, mit all ihrer Anspannung, wie das wohl sein wird bei mir, ziehe ich es vor, sie erst einmal ankommen und erzählen zu lassen. Nach der Stunde zahlt sie mir das Honorar in bar und ich gebe ihr eine schriftliche Information über meine Arbeitsweise und Konditionen mit. Sie hat dann Zeit - zuhause - in aller Ruhe zu entscheiden, ob sie weiter mit mir arbeiten möchte. Bei einem nächsten Termin können wir dann - weil wir schon im Erstgespräch eine tragfähige Basis für Zusammenarbeit gelegt haben - in aller Ruhe noch einmal die Konditionen besprechen und - im Falle von Therapie - die Lageerfassung durch weitere Anamnese ergänzen.