

Die Bäume werden in die Hände klatschen -

Kreative Wege der Ressourcenaktivierung in der Seelsorge

Dr. Eva Maria Jäger, 2012

Bäume, die *in die Hände* klatschen? Das erinnert doch ein bisschen an Comic-Hefte und Animations-Filme? Und *blaue* Granatäpfel? Das sind ja schon fast blaue Pferde wie auf den Bildern von Franz Marc, oder gar fliegende Kühe bei Marc Chagall...? Wo gibt es so etwas denn in der Wirklichkeit?

Tatsächlich sind beide Beispiele aus der Bibel und sie zeigen, dass Gott einen Raum öffnet, in dem er einlädt, mit seiner Schöpfung schöpferisch umzugehen¹. B'zalel war der erste, „offiziell“ von Gott eingesetzte Kunsthandwerker im alten Testament, der den Auftrag bekam, Gottes Volk auch äußerlich mit dem Bau der Stiftshütte eine neue Identität zu geben. B'zalel heißt auf hebräisch: „Im Schatten Gottes“ – eine Bedeutung, die uns anregen kann im Nachdenken über menschliches Schöpferischsein. Wie ist es „einzuordnen“, wie wichtig, wie groß, wie klein, wie hilfreich, wie verletzend kann menschliche Kreativität sein? Und wann oder wie kann sie gar heilend sein?

Gott mahnt sein geliebtes Volk einerseits zur Vorsicht im Umgang mit Bildern – bereits das 2. Gebot im großen Dekalog spricht davon: „Du sollst Dir kein Bildnis machen, um es anzubeten.“ Er warnt nicht vor der Kunst, sondern vor ihrer Anbetung, ihrer Überwertigkeit. Menschen können mit Bildern so – oder so umgehen: Bilder und auch ihre Macher können „überhört“ werden, sie können eine Projektionsfläche werden, festgelegte Bedeutungen bekommen, gar Macht ausüben und Abhängigkeiten schaffen. Dazu brauchen wir nicht einmal faschistische Regime zu betrachten, denn auch heute, in einer scheinbar liberalen Welt gibt es gerade im Kulturbereich besonders viele Überhöhungen: Dirigenten können wie Halbgötter auftreten und gefeiert werden, Künstler ebenso, Popsänger erst recht. Auch im Umfeld der „therapeutischen Kunst“ kann es schnell dazu kommen, dass ein Klient seinem Seelenarzt mehr Wissen um die eigene Seele zutraut wie sich selbst. Das kann zu Abhängigkeiten führen und „Hörigkeiten“, die dem Betroffenen selbst nicht einmal bewusst sind.

Implizit sagt das 2. Gebot: Sei vorsichtig mit festgelegten Bewertungen und Interpretationen! Du, der Du ein Kind des Höchsten heißen darfst: Bleibe frei und nütze die Kunst. Dient sie Dir – oder dienst Du ihr?

In diesem Zusammenhang ein kleines Beispiel zum Umgang mit Interpretationen: In meiner Praxis hat sich eine Patientin auf einem Bild gemalt, in einem schwarzen Kleid. Jetzt gibt es einschlägige Bücher wie Traumlexika, die Bedeutungen vorgeben. Wenn Sie unter „schwarz“ nachschlagen. Vielleicht haben Sie auch selbst Assoziationen, z.B. dass sie sich in Trauerkleidern gemalt haben könnte.

Doch nun gibt es einen prägnanten Moment, an dem es klug ist, vorsichtig und (im besten Sinne) unsicher zu bleiben, denn: *Bilder sind nicht eindeutig*. Sie können viele Bedeutungen haben. Mit Bildern zu arbeiten fordert die Beweglichkeit vom Seelsorger

¹ Klatschende Bäume finden Sie in Jesaja 55 – und blaue Granatäpfelchen in 2. Mose 28,33

heraus, von eigenen Bildern immer wieder Abstand zu nehmen, denn.... *es könnte auch nochmals ganz anders sein...*

Unser Großmütter haben z.B. in schwarz geheiratet – und vielleicht kennen Sie auch das kleine „Schwarze“, das man als Frau weniger auf Beerdigungen trägt, sondern vielleicht eher zu einem Konzertbesuch oder einem festlichen Abendessen zu zweit. Doch am sinnvollsten bleibt es, den Klienten zu fragen – und auch ihn dazu einzuladen, mit den Bedeutungen zu spielen, sie zu drehen und zu wenden und abzutasten, wie es sich verhalten könnte....

Es ist menschlich, sich Bilder zu machen. Das Problem ist nicht, dass wir uns Bilder machen, sondern dass wir nicht bereit sind, sie immer wieder korrigieren zu lassen. Wenn Menschen jedoch in Bedrängnis sind, in Spannungen oder Angstzuständen, ist es für sie schwerer, diese Weite zu bewahren. Für das Gehirn sind „feste Interpretationen“ und „Vorurteile“ oder Klischees leichter „aufzuräumen“ – aber es besteht die Gefahr der Zementierung von Sichtweisen, wie sie in der psychologischen Diagnostik mit dem Necker'schen Würfel zur Messung von Rigidität im Denken und autoritärer Weltanschauung getestet werden kann. Das Offenhalten kostet tatsächlich mehr Energie und verbrennt nachweislich mehr Glucose (Bierbaumer: Effort-Mechanism, S.415) – aber es lohnt sich, denn es geht mit einem Zuwachs an Lebendigkeit einher. Ein Bild ist nicht die Wirklichkeit, sondern nur eine Art Spielzimmer, eine Art Zwischenraum. Es ist eine spannende Entdeckung, wenn Sie merken, dass man zwischen Bild und persönlicher Interpretation unterscheiden kann.

Gott ermutigt uns, aus den vielen „Schatten“ herauszuwachsen, unter denen wir leben, arbeiten und gestalten: Autoritäten, Vorgesetzte, Vorfahren können „beschatten“ - auch wenn es manchmal nur die Schatten von Zwergen sind, denen der Stand der Sonne eine überdimensionale Länge verleiht. Unter Gottes Schatten (B'zalel) sind wir geschützt, können wachsen – und, so paradox es klingt: frei bleiben. Er räumt wohltuend auf mit Überforderungen und stärkt uns, menschlicher Schöpfung gegenüber nicht „hörig“, sondern „mündig“ zu werden. Das gilt ebenso für den Umgang mit menschlichen Hochbegabungen und „Genies“ (die es auch nicht immer leicht haben) wie auch in der Seelsorge.

Wer im therapeutischen Feld unterwegs ist, weiß, dass der Bereich der Positiven Psychologie und der Resilienzforschung in den vergangenen Jahren immer mehr an Raum gewinnt. Dazu gehört die Kreativität. Doch auf Anhieb scheint es nicht gleich zusammenzupassen: Wen überkommt inmitten einem Familienkonflikt die Stimmung, ein Gedicht zu schreiben? Oder wer holt in einer Angstsituation, im „Schützengraben“ eine Gitarre heraus? Überlebenskampf und „Schönheit“, Notfall und Poesie - das hat zunächst einmal nichts miteinander zu tun.

Eines der Prinzipien, das hinter der ressourcenorientierten Arbeit steht ist das Prinzip des „So-tun-als-ob“. Im So-tun-als-ob-ich-entspannt-wäre-und-Muß hätte, kann sich genau dieses, nämlich „Entspannung“ entwickeln (Stimulation durch Simulation einer neuen Fähigkeit).² Wenn einer beginnt, im Schützengraben zu singen, ändert sich die Situation.

² Dafür spricht auch die sogenannte Selbstbeobachtungstheorie von Bem: „Ich lächle, also muß ich wohl fröhlich sein“? oder: „Ich kann doch gar nicht Schlittschuhlaufen – ich habe nur so getan!“

Und es gibt noch mehr Gründe, in der Seelsorge kreative Wege zu wählen, oder, um es mit Moreno zu sagen: Auf Altes neu zu reagieren und auf Neues angemessen:

In der Kognitionspsychologie gilt Kreativität als ein Spezialfall des allgemeinen Problemlösens. (Probleme sind in diesem Zusammenhang als Situationen zu begreifen, in denen es einen IST-Zustand und einen Soll-Zustand gibt, und dazwischen eine Barriere. Um die Barriere zu überwinden, ist ein größeres Repertoire notwendig). Kreativität wird vor allem dann nötig, wenn es um spezielle Probleme geht, um sogenannte „heuristische Probleme“. Das sind Fragen, auf die es nicht *die eine* richtige Lösung wie z.B. bei Rechenaufgaben. Heuristische Aufgaben sind zum Beispiel: „Was kann man mit einem Schlitten alles machen?“ Oder: „Wie gestaltet man einen Abschied?“ Guilford, ein Kognitionspsychologe, der sich viel mit Problem-Lösen beschäftigt hat, entwickelte dafür den Begriff „divergentes Denken“ (im Gegensatz zu konvergentem Denken), d.h. in verschiedenen Richtungen zu denken. Die Fragestellungen im Seelsorge-Bereich gehören eher in den Bereich, in dem es nicht *die eine richtige* Lösung gibt, so sehr sich das auch manche Patienten wünschen.

Ich möchte im Folgenden etwas über die beglückenden Zusammenhänge zwischen schöpferischem Tun, dem eigenen Körper (seiner Physiologie) und geistlichem Wachstum erzählen, Bedingungen für kreatives Handeln nennen und versuchen, dies wie bei einem Tuch mit verschiedenen Fäden miteinander zu verweben. Dem Thema Kreativität haftet leider noch oft etwas Unseriöses, ja Esoterisch-Unwissenschaftliches an, daher ist es mir wichtig, Ergebnisse aus der Grundlagenforschung zur Unterstützung etwas ausführlicher einzubeziehen.

2. Bedingungen für Kreativität: Wie finden sich Ressourcen?

Was können wir tun, damit Bäume irgendwann einmal „in die Hand klatschen“? Was braucht ein Bäumchen zum Wachsen und welche Ressourcen hat es: „Sources“ – Quellen, von denen es gespeist wird?

Ich möchte vier Bedingungen dafür nennen, bewusst in der folgenden Reihenfolge³. Die erste Bedingung soll dabei besonderen Stellenwert bekommen.

2.1. ERDE, Fundament: Ruhe ins Spiel bringen Abb. A

Ein Baum soll gut stehen dürfen. Er braucht ein Fundament, **Erde** zwischen den Wurzeln, einen „sicheren Ort“, der ihn trägt.

Eines verbindet alle Forschungsmodelle zu Kreativität und das ist der rätselhafte Zusammenhang zwischen genialen Ideen und einem Zustand der tiefen Entspannung. Es scheint so zu sein, dass eine MODUS-Umstellung von Aktion auf Entspannung, also das Hineinfinden in eine Ruhephase das wesentlichste Moment zum Öffnen von Ressourcen ist - darin sind sich alle Modelle und auch Therapieformen einig. Vielleicht kennen Sie

³ Hintergrund für die Reihenfolge ist u.a. das kognitionspsychologische Modell von Amabile zur Kreativität (Hussy, 1986), Wallas kreative-Prozesse (Vorbereitung, Inkubation, Illumination und Verifikation) Maslow's Bedürfnispyramide, ein Stufenprogramm aus der Integrationsarbeit in der Traumatherapie (Reddemann, 2008) und das „Vierwochen-Exerzitien“-Programm von Loyola (Fundament, Sicherheit, Wahl, Umdeutung)

dieses Phänomen aus Ihrem Alltag: Die besten Ideen kommen einem mitunter beim Autofahren oder unter der Dusche...

Der Spannungszustand des Menschen spielt eine zentrale Rolle für sein Handlungsspektrum. Zunehmende Anspannung führt wie bei einem Flaschenhals zu einer Verengung meines Sicht- und Wahrnehmungsfeldes, während mit der Entspannung eine Erweiterung des „Flaschenhalses“ einhergeht, eine Ausdehnung des intro- und auch extrospektiven Wahrnehmungsfeldes.

* Abb.1

Yerkes & Dodson (Hussy, 1986) haben diese Zusammenhänge in einem Gesetz formuliert: Für viele Leistungsbereiche ist ein mittlerer Anspannungsgrad sinnvoll. Sie sehen es an der Kurve: Mit dem Wachwerden steigt meine Leistungsfähigkeit bis zu einem Höhepunkt, mit zunehmender Wachheit, wachsender Erregung und steigendem Arousal sinkt sie jedoch wieder. Das gilt für die meisten Formen von Leistungsfähigkeit. Nun gibt es jedoch verschiedene Typen von Aufgaben: Solche, die wir auch in hohem Erregungszustand noch gut, ja optimal ausführen können – das sind automatisierbare und eher leichte Tätigkeiten wie Kartoffelschälen oder das Einkuvertieren von Briefen, aber auch anspruchsvollere. Yerkes und Dodson haben zu dieser Unterscheidung ein zweites Gesetz formuliert:

* Abb. 2

Für einfache Tätigkeiten gilt, dass die (für sie) günstige Anspannung eher im höheren Bereich liegt. Je schwieriger jedoch eine Aufgabe wird, desto niedriger liegt der Optimal-Spannungszustand, der für ihre Lösung förderlich ist. Mit anderen Worten: die schwersten Aufgaben lösen Sie sinnvoller in einer Art tiefem Entspannungszustand! Der Schwellenbereich zwischen Wachen und Schlafen gilt als Voraussetzung für eigene (nicht fremdinstruierte), spontane Lösungen, meistens in bildhafter Form. In Bildern können sich Lösungen 2. Ordnung finden lassen, d.h. wenn Sie meinen, es geht nur A oder B (also z.B. Mann A oder Mann B heiraten) kann sich auch eine Lösung C auftun („Gestern wurde mir beim Mittagschlaf plötzlich klar, dass ich doch immer schon gern ein Praktikum in Paraguay machen möchte“)

*Abb. 4

Birbaumer nennt diesen Zustand „passive Aufmerksamkeit“, im Buddhismus wird er als „Absichtslosigkeit“ oder „gewolltes Nichtwollen“ beschrieben. Wir kennen das Psalmwort: „Den Seinen gibt’s der Herr im Schlaf“ (Ps. 127,2)

Für die Seelsorge-Praxis interessant ist der Zusammenhang zwischen Entspannung und bildhaftem Denken. Man kann sich das leicht ableiten, wenn Sie dieses Kontinuum zwischen Schlafen und Wachen mit entsprechenden EEG-Wellenlängen betrachten.

* Abb. 5

Jeder, selbst ein Mensch, der von sich behauptet, er könne nur abstrakt oder „linkshemisphärisch-analytisch“ denken, träumt im Schlaf, d.h. im sogenannten REM-Schlaf. Träume sind die internen, eigenen Bilder-„Werkstätten“. Aus dem Tiefschlaf führt ein Weg in diese „Bilderwerkstatt“ im Bereich der Theta-Wellen (s. EEG-Kontinuum der Abbildung : von links). Der andere Weg führt aus dem Wachzustand (Alpha-Wellenbereich) in diesen Bereich des bildhaften Denkens.

Diese Zusammenhänge sind sehr wertvoll für unsere Arbeit in der Seelsorge, denn auch sie sind rückwirkend: Entspannung kann zu bildhaftem Denken führen (und Kreativität heißt auch bildhafter zu denken), doch auch die Zuwendung zu Bildern, also ein Innehalten und eine „Kontemplation“ mitten im Alltag kann zu Entspannung führen.

* Abb.6

Es geht um diesen Moment, inne zuhalten und die Sinne einzuschalten. Manche Forscher gehen in Zusammenhang mit Kreativität gar so weit, zu sagen, dass der Zeitfaktor *die* zentrale Kernbedingung für Kreativität ist. Wer sich also bei so alltäglichen Tätigkeiten wie dem Kochen die Zeit nimmt, die Zwiebel zu betrachten, die er gerade schneidet – oder beim Gärtnern einen Augenblick die Arbeit unterbricht, um eine Rose anzuschauen, lernt solche Zusammenhänge kennen. Vielleicht kennen Sie auch Momente, in denen sich das Zeiterleben verändert, die Zeit während einem Konzert stehen bleibt und man danach wie erquickt aufsteht, mit dem Eindruck, eine Nacht Schlaf geschenkt bekommen zu haben. ⁴

Ignatius von Loyola, der viel Wert auf die Langsamkeit bei geistlichen Prozessen legt, beschreibt dies auch in Zusammenhang mit Gottes Wort: „Nicht das Vielwissen sättigt die Seele, sondern das innere Schauen und Verkosten der Dinge.“ (Bei Johne, 2003) Das kann zu „Herzensruhe“ führen. Es lohnt sich immer wieder, nach den zurückliegenden Momenten zu forschen, in denen solche Herzensruhe möglich war und zu überlegen, welchen Umständen Sie diese verdanken.

In der Kreativitätsforschung spricht man von einer sogenannten Inkubationsphase: Es ist die Ruhephase, in der scheinbar nichts geschieht oder vielmehr: es ist zugedeckt, wie ein Same, der gestreut wurde und nun in der Erde verborgen ist. Und der Same geht auf, der Sämann weiß aber nicht wie. So beschreibt es Jesus wortwörtlich im Gleichnis in Mark.4, 27.

Ich bleibe noch einen Augenblick beim „Grund des Baumes“ und möchte noch einen Punkt ansprechen, der für kreatives Tun zentral ist: Es geht um den Umgang mit äußerem Druck. Teresa Amabile, eine amerikanische Kreativitätsforscherin, benennt als wichtige Bedingung die sog. „Intrinsische Motivation“ (Hussy, 1986): Sie konnte beobachten, dass Handeln aus eigener Motivation zu kreativeren Lösungen führt. Intrinsisch heißt, etwas von innen her, aus reinem Interesse, Zuneigung oder Neugierde zu machen. Wir ahnten es ja schon.

Spannend ist allerdings ihre Beobachtung, dass extrinsische Motivation, also Beweggründe von außen die intrinsische Motivation beeinflussen, ja sogar verhindern können. Sie beschreibt diese Beziehung als reziprok: Je größer die extrinsische Motivation, desto kleiner die intrinsische Motivation. Extrinsische Motivation kann in Form von sozialem Druck oder Zeitdruck von außen entstehen, jedoch auch in Form von Anerkennung oder materieller Belohnung. Daß ein Cartoonist, der seine Graphik bis Redaktions-Schluß fertig haben muß, mit extrinsischem Druck umgehen lernen sollte, liegt in seiner Professionalität, doch kann es auch folgende Familiensituation im Alltag geben: Ein Kind hat ein Wasserfarben-Bild gemalt – von sich aus (intrinsisch). Zufällig

⁴ Das Zeitempfinden spielte auch in den Anfängen der christlichen Kunst eine zentrale Rolle: Erst nach der Zeit der Nah-Erwartung, in denen die frühen Christen jeden Moment mit Jesu Kommen gerechnet haben, entstanden die ersten Kirchen und christlichen Kunstwerke

ist ein Onkel zu Besuch, der ihm für dieses Bild 10 Euro (extrinsisch) schenkt. Nun kommt der Onkel wieder zu Besuch – und das Kind bringt ihm – denn es ist geschäftstüchtig – gleich drei weitere Bilder, die dem ersten ähneln. Was ist geschehen? Es „produziert mehr“, von der Qualität her jedoch nichts „Neues“, also eigentlich Schöpferisches. Für uns als Seelsorger (und/ oder Eltern) sind diese Zusammenhänge nicht unwichtig, denn tatsächlich ist für kreatives, schöpferisches Tun nicht das „Lob“ der auslösende Faktor (theoretisch sogar behindernde), sondern das „Intrinsische“, das Interesse, das im Anderen verborgen liegt.

2.2. WASSER: Das Selbst wecken und beleben: Wählen und kontrollieren dürfen („Was willst Du, dass ich Dir tun soll?“ Matth. 20,32) Abb. B

Wasser ist hier als ein Bild gewählt für alles, was das „Selbst“⁵ weckt und belebt.

Über lange Zeit können wir tun, was andere von uns erwarten. Oft entwickelt sich ein fast automatisiertes Verständnis von dem, was jetzt „richtig“ ist oder was „gut“ ankommt, Doch das hat nichts mit einer eigenen Entscheidung zu tun.

Ohne diese geheimnisvolle Instanz des „Selbst“ ist kein schöpferischer Prozess möglich. Eine der Möglichkeiten, dies in der Seelsorge anzuregen ist, den Ratsuchenden vor Wahlmöglichkeiten zu stellen, also verschiedene Alternativen anzubieten (wie das gerade auch bei mehrdeutigen Bildern möglich ist). Die Würde liegt in der Wahl, heißt es in einem Sprichwort, und Jesus hat dies in den Begegnungen immer wieder einbezogen, wenn er z.B. fragte: „Was willst Du, dass ich Dir tun soll?“

Selbst-Wählen ist ein bewusster Prozess (der später auch erinnert wird) und, was ebenfalls elementar ist: Wählen ermöglicht den Eindruck von eigener *Kontrolle* des Geschehens (während Flashbacks und Intrusionen von Traumata insbesondere deshalb als so bedrohlich erlebt werden, da sie ohne das Erleben eigener Kontrolle auftreten).

Ein weiterer Vorteil des Selbst-Wählens liegt in der Vermeidung von Widerstandsreaktionen, die im therapeutischen Prozess viel Zeit und Energie kosten können. Freiwilligkeit und Selbst-Kontrolle spielen auch für Czikezentmihalyi, den Erforscher des Flow-Gefühls (einem schöpferischen Glücksgefühl) eine zentrale Rolle, ebenso in der Hypnotherapie Milton Ericksons. Für den Seelsorger heißt es daher, lieber einmal zu viel als zu wenig nachzufragen, was dem Ratsuchenden selbst not-wendig erscheint.⁶

Jesus hat die Würde seiner Zuhörer, die im selektiven Wahrnehmen und Wählen liegt durch das Erzählen von Gleichnissen gewahrt. Er erzählte einfach Geschichten. Mehrdeutige Geschichten vom alltäglichen Leben und den natürlichen, körperlichen

⁵ Für dieses „Selbst“ gibt es je nach psychotherapeutischer Schule verschieden Begrifflichkeiten, wie z.B. bei Benadura die „Self-efficacy“

⁶ Nicht darauf zu achten (Therapeutischer „Bias“) kann zu folgender Situation führen: *Ein Mann bestellt beim Schneider einen Maßanzug. Er probiert ihn, ist damit aber alles andere als zufrieden. Er zupft am Ärmel und bedeutet dem Schneider, dass die Länge nicht stimmt. Dieser: „Ja, so wie Sie dastehen, ist das ja auch kein Wunder! Sie wollen doch auch mal eine Rede halten und eine gewichtige Geste machen, zum Beispiel so.“ Der Schneider holt dabei weit aus und fordert den Kunden auf, dasselbe zu tun. „Na sehen Sie, der Ärmel sitzt perfekt!“ „Na gut“, sagte der Kunde – aber was ist mit den Hosenbeinen? Die schlabbern doch nur so herum?“ Der Schneider: „Ja, wenn Sie so dastehen, ist das ja auch kein Wunder. Winkeln Sie doch mal das rechte Bein an! Noch etwas stärker, so wie wenn sie auf einer Stehparty lässig an einer Wand lehnen. Genau! Und schon sitzt die Hose.“ Der Kunde bezahlt und geht hinaus, den Arm in bedeutende Pose und das rechte Bein „in Stehpartyweise“ angewinkelt – selbst beim Gehen. Zwei Frauen sehen ihn. Die eine flüstert zur anderen: „Schau mal den verkrüppelten Mann da drüben!“ Die andere antwortet: „Aber einen erstklassigen Schneider hat er.“*

Bedürfnissen der Menschen. („Das habe ich Euch in Bildern gesagt!“ Joh. 16,25) Bei Hörern, die bereit waren, die darunter liegende spirituelle Bedeutung zu erfahren, deutete Jesu auch die Gleichnisse (Wer Ohren hat, zu hören, der höre.“ Matth. 11,15). Für Hörer, die für die geistliche Bedeutung nicht bereit oder resistent waren, behielten die Gleichnisse ihren diesseitigen Bedeutungslevel und die geistliche Bedeutung blieb verborgen⁷. Diese indirekte Form Kommunikation erlaubt den Schutz des Zuhörers: Wenn ich einfach nur eine Geschichte erzähle, darf der andere selbst entscheiden, welche Distanz er halten will. Ein schönes Beispiel dafür ist die prekäre Situation der Fußwaschung durch die Sünderin im Haus des frommen Simon: Jesus entblößt die Zuhörer nicht, er erzählt „nur“ die Geschichte von einem Schuldner, der viele Schulden hatte, die ihm voller Güte erlassen wurden (Lukas 7, 36 ff).

Das Thema Seelsorge mit Gleichnissen oder Bildern wäre ein eigenes Thema, denn abgesehen davon, dass Jesus hier Würde, Respekt und Freiräume ins Geschehen bringt, arbeitet er auch mit Bildern ohne Papier und Pinsel. Es sind die inneren, vorgestellten Bilder, die ur-eigenste Form, Bilder zu erzeugen. Mit der Bergpredigt hat er im Grunde ein „mobile Ausstellung“ geschaffen – mit lebendigen Bildern, die im Leben immer wieder neue Gestalt bekommen können und darüber hinaus im Gedächtnis bleiben und eine sogenannte heilende „Depot-Wirkung“ entwickeln können.⁸

2.3. LICHT: Etwas in ein anderes Licht stellen... Wertschätzung (Abb. C)

Es gilt, das Bäumchen ins Licht zu stellen, möglicherweise in ein „anderes Licht“. Übersetzt in die seelsorgerlicher Haltung bedeutet dies, Wertschätzung ins Spiel zu bringen: Wie es kommt, ist es gut! Was da ist, darf erst einmal einfach sein.

Dieses „Einfach-Sein-dürfen“ steht in der jüdischen Mystik in direkter Verbindung mit dem „Baum des Lebens“.⁹ Ignatius beschreibt es als die Grunderfahrung und als das Fundament eine Christen, auf das wir täglich zurückkommen dürfen: Daß Gott es gut mit mir meint. Bedingungslos gut – und dass ich mir das wieder und wieder und nochmals am Tag klarmachen darf, um in dieses Vertrauen hineinwachsen zu können.

⁷ „Darum rede ich zu ihnen mit Gleichnissen. Denn mit sehenden Augen sehen sie nichts und mit hörenden Ohren hören sie nichts und sie verstehen es auch nicht.“ Matth. 13, 14

⁸ Vgl. auch Paivio mit der sogenannten „Dual-Code“-Theorie: Worte, die als sowohl verbal (als Wort) als auch bildhaft (über eine Vorstellung) abgespeichert werden, werden im Gedächtnis „dual kodiert“, also sozuagen doppelt verhakt gespeichert.

⁹ Es würde hier zu weit führen, dies näher auszuführen – jedoch so viel: Im hebräischen Urtext unterscheidet sich der Baum des Lebens von dem Baum der Erkenntnis dadurch, dass er der Baum ist, der „Frucht macht UND ist“. Auch in der Bäume-Parabel in Richter 9, 8-15 sind es diejenigen Bäume, die um ihre Früchte wissen, also eine gewisse „Selbst- Wertschätzung“ mitbringen, die den Verlockungen der Macht widerstehen können.

Wir verbrauchen viel Energie, um vieles zu verbergen. Doch manchmal kann ein liebevoller Blick Wertschätzung ins Spiel bringen und vermitteln, dass man auch vieles einfach mal so lassen kann, ja, dass es gar etwas Liebenswertes ist.

Was aber, wenn es ans Unerträgliche grenzt und große Mühe macht, es „einfach sein zu lassen“? Kreativität hat viel damit zu tun, eine Situation anders anzuschauen, sie umdeuten, ja sogar etwas Hässliches in etwas Schönes verwandeln zu lassen („Wenn Du etwas nicht ändern kannst, betone es“) und einen anderen Rahmen um etwas zu setzen (in der Hypnotherapie „Re-Framing“ genannt): „Der Stein, den die Bauleute verworfen haben, ist zum Eckstein geworden! Das ist vom HERRN geschehen und ist ein Wunder vor unseren Augen. (Ps. 118, 22-23, Matth. 21, 42)

Einem Missgeschick, einem Leiden und Schmerzen eine andere Bedeutung geben zu können, ist zentrales Seelsorge-Thema. Dass das Ganze vielleicht doch zu etwas führt, was nur auf diesem Wege zu finden ist, dass es einen Sinn haben kann ist auch Kernthema der sogenannten „Integrations-Arbeit“ in der Traumatherapie (Reddemann, 2008).

Im Tiefsten kann Glauben ein solches Umdeuten sein (Grün, 1986): zu erahnen, dass unser Leben noch nicht abschließend gesehen werden kann. Gott kann um Ereignisse, die mich jetzt quälen eines Tages einen ganz anderen Rahmen machen und mein ganzes Leben in ein anderes Licht tauchen.

In der Kunst geht es auch um solche Umdeutungen: Kreativ ist das, was neu und nützlich ist. Oder umgekehrt: Es geht darum, das zu nützen, was bereits da ist (auch „Utilisation“ genannt). Eine Ressource ist das, was schon DA ist, sie muß nicht erst noch geschaffen werden.

Und auch in der Seelsorge kann es darum gehen, nicht etwas abzustoßen, sondern es zu verwandeln, transformieren. Ein schönes Bild, wie diese Haltung auch in der Mission Ausdruck findet sind z.B. die Hochkreuze in Irland: Die frühen, irischen Mönche zerstörten nicht den Sonnenkreis, den sie als Symbol aus den heidnischen Zeiten vorfanden, sondern verwandelten es, indem das Kreuz in die Mitte des Kreises gesetzt wurde, ein Prozess der Inkulturation,

* Abb. 9: Hochkreuz

4. LUFT: Ein neuer Wind... Abb. D

Ein Baum braucht Luft, auch in der verschärften Variante: Wind, einen neuen Wind, der sogar Äpfel weitertragen kann.

Kreativ Handeln heißt, neue Wege auszuprobieren.

Doch für viele Patienten ist das Vertraute sicheres Terrain und schützt sie. Jetzt Neues zu wagen, braucht Mut. Es ist, wie eine fremde Sprache zu sprechen. „Spontaneität will gut überlegt sein“. Die Schwelle, das Vertraute zu verlassen, ist ein wesentliches Thema in der Therapie. Erickson hat das Konzept des „Pacing & Leading“ entwickelt, d.h. zuerst in die gewohnte Welt und auch die persönliche Sprache des anderen einzusteigen („Joining“) und erst, wenn eine vertraute Nähe entstanden ist, in eine neue Welt hineinzuführen. An vielen Beispielen wird das bei Jesus deutlich, dass er in der

unmittelbaren Gegenwart angeknüpft hat, wenn er mit der Frau am Jakobsbrunnen ein Gespräch über Wasser (Joh. 4) beginnt – oder zu Petrus, dem Fischer sagt: „Von nun an wirst Du Menschenfischer sein. (Luk. 5, 10)“ So verknüpft er die neuen Perspektiven mit dem, was schon da ist.

Auf einen Gewinn beim Überschreiten der Schwelle ins Neuland (und dem Verlassen der „Algorithmen“, der sicheren, vertrauten und womöglich schon automatisierten Handlungen) weist ein asiatisches Sprichwort hin:

„Je besser Du eine Sprache sprichst, desto besser kannst Du mit ihr lügen!“

Wenn es nun darum geht, den eigenen Wahrheiten näher zu kommen – wie es z.B. in der Seelsorge bei Identitätsfragen nach der Berufswahl oder Partnerwahl der Fall ist - kann es hilfreich werden, die gewohnten Ausdrucksmittel *aus* der Hand zu legen.

In den Kunst- und Musiktherapiekursen, die mein Mann und ich angeboten haben, ermutigen wir in der Regel die „Musiker“, einen Pinsel oder Ton in die Hand zu nehmen – und jene, die das von Haus aus schon gestalterisch unterwegs sind, z.B. eine Flöte oder eine Percussion. Anfangs kostet das Überwindung - doch hinterher herrscht oft fast eine euphorische Atmosphäre!

Spitzer beschreibt die dominanten, synaptischen Verbindungen im Gehirn mit dem Bild von „Trampelpfad“. Man geht einen Pfad, weil man ihn eben immer schon gegangen ist – doch es könnte ja auch sein, dass auf dem Weg ein Baum gefällt wurde – und es kämen andere Wege zum Vorschein. Sich mit Neuem zu beschäftigen bedeutet, Automatismen zu unterbrechen. Das kann freiwillig und unfreiwillig sein. Erwartungen, die nicht erfüllt werden (bei Birbaumer: „Mismatch“), also alles Neue und auch überraschende Wendungen sind Mittel, das Bewusstsein und die Aufmerksamkeit zu wecken.

Das kann angenehm sein oder weniger angenehm, lustig oder nicht so lustig. Wenn Sie z.B. beim Losfahren in einem anderen Auto merken, dass die Bremse nicht links sitzt, werden sie ganz schnell wach. Gewohnheiten werden durch Irritationen unterbrochen. Schlechte Haltung wird beim Krankengymnast heute auch durch mehr oder weniger raffinierte Irritation bearbeitet, zuerst tut es weh, dann geht man aufrechter.¹⁰

Nach den vier Bedingungen ist es soweit: Das Bäumchen kann in die Hände klatschen! ..und gibt uns „five“! Mit einem letzten, 5. Punkt möchte ich abschließen:

Bei kreativen Persönlichkeiten wurde beobachtet (Amabile), dass sie – nach allem, was wir nun schon erfahren haben - über eine weitere Kompetenz verfügen: dem sogenannten „produktiven Vergessen“. Sollten Sie also jetzt am Ende nicht alles behalten haben, dürfen Sie wissen, dass es nicht immer Demenzen & Co sein müssen – womöglich sind Sie auch ganz fröhlich undkreativ unterwegs.

Literatur:

¹⁰ Humor, ein enger Verwandter der Kreativität lebt oft von solchen Überraschungsmomenten, in denen eine Erwartung irritiert wird: Als Schwäbin bringe ich ein kleines Beispiel aus Stuttgart dazu: *Ein hungriger Bettler ist in Stuttgart unterwegs. Er klingelt an einem Haus und eine alte Oma schaut oben zum Fenster heraus: „Gute alte Frau“, jammert der Bettler von oben, „Drei Tage habe ich schon nichts mehr gegessen!“ Die Oma: „No misset se sich halt zwinga!“*

- Böckmann, M.: Mit den Augen eines Tigers. Heidelberg: Auer, 2001
- Birbaumer, N.: Biologische Psychologie. Berlin: Springer, 2010
- Buber, M.: Erzählungen des Chassidim. Zürich: Manesse, 1990
- Csikszentmihalyi, M.: Flow – der Weg zum Glück. Freiburg: Herder 2010
- Erickson, M. & Rossi, E.: Hypnotherapy: An exploratory casebook. New York: Wiley, 1979
- Grün, A.: Glauben als umdeuten. Münster-Schwarzach: Vier-Türme 1986
- Hussy, W.: Denkpsychologie. Bd. 2. Stuttgart: Kohlhammer 1995
- Ignatius: Geistliche Übungen. Freiburg: Herder, 1981
- Johne, K.: Geistlicher Übungsweg für den Alltag. Topos, 2003
- Peseschkian, N.: Der Kaufmann und der Papagei. Fischer 1979/ 2010
- Reddemann, L.: Psychodynamische imaginative Traumatherapie. PITT- Das Manual. Klett-Cotta, 2008
- Schaeffer, F. Kunst und die Bibel. Stuttgart: Haenssler, 1981
- Shepperson, V.L. Paradox, Parables and change: One Approach to Christian Hypnotherapy. Journal of Psychology and Theology, 1981, 9(1), 3-11
- Spitzer, M.: Lernen: Gehirnforschung und die Schule des Lebens. Heidelberg: Spektrum, 2006

Zur Person:

Dr. Dipl. Psych. Eva Maria Jäger beschäftigt sich seit fast 20 Jahren mit dem Thema Kreativität, u.a. an der Universität Tübingen, in ihrem Studium der freien Grafik an der Kunstakademie Stuttgart, als approbierte Psychotherapeutin und seit 2011 auch in ihrer Ausbildung zur geistlichen Begleiterin – und ihre Freude daran wächst von Jahr zu Jahr. Sie ist verheiratet mit Tilman Jäger (Musiker, Professur an der Münchner Musikhochschule), arbeitet als Verhaltenstherapeutin in ihrer eigenen Praxis in