**Ressourcen in uns, wir gehen auf Entdeckungsreise**

**Seminar von Mag. Margit Eichhorn und Dr. Jutta Reiter**

9. Internationaler Kongress für Psychotherapie und Seelsorge

Unser Workshop entstand über die Freude, die wir in unseren Therapierichtungen haben, dass wir Klienten begleiten können im Ressourcen entdecken und diese zu stärken. Neues zu entwickeln mit dem Ziel, dass sie ihr Leben mehr gestalten können. Wir sind begeistert, wenn es zur Eröffnung von neuem Raum für neue Erfahrungen und Handlungen kommt.

1. **Anregungen aus der Logotherapie**
2. **Übung**

**Existenzanalytisches Gespräch entlang der Vorstellung eines historischen Stadtplans**

Man kann zu Beginn des Gespräches den Klienten zu einem "Stadtrundgang" einladen. Man kann die Fragen natürlich auch stellen, ohne auf die Struktur der Stadt einzugehen.

An den einzelnen wichtigen Orten Querfragen stellen: Wie war das früher? Wie ist es heute? Wie soll es in Zukunft sein, in 10, 20 oder mehr Jahren?

Es müssen nicht alle Fragen gestellt werden.

Einen Stadtplan zur visuellen orientierung finden Sie unter www.flickr.com

Vertiefung: ein Bild der Stadt malen.

Mit Positivem enden.

**Die Hauptstrasse:**

* Was war Ihnen schon immer wichtig?
* Womit spielten Sie als Kind gerne?
* Was war Ihnen schon immer zuwider?
* Welche Grundbegabungen haben Sie?
* Fallen Ihnen Grundwerte Ihres Lebens ein?
* Gibt es wichtige Orientierungspunkte?
* Mit welchen Erlebnissen verbinden Sie besondere Werte?

**Der Friedhof**

* Welche Erinnerungen sind für Sie unvergänglich?
* Was soll bleiben? Welche Spuren wollen Sie hinterlassen?
* Auf welche Vorfahren waren Sie stolz?
* Wem sehen Sie ähnlich?
* Wo möchten Sie etwas weitergeben, was zu Ihrer Familie gehört? Wo etwas abbilden, was in Ihrer Familie zu kurz gekommen ist?
* Was ist in Ihrer Seele gestorben?
* Wovon – von welchen Träumen, Begabungen….mussten Sie Abschied nehmen? Und was davon könnten Sie zum Leben erwecken?

**Die Kirche**

* Was gibt Ihnen Halt?
* Welche grossen Werte, Orientierungspunkte gibt es in Ihrem Leben?
* Was ist Ihnen in Ihrem Leben wichtiger als Ihre eigene Person?
* Welche ethischen Werte haben Sie?
* Was haben Sie als rigide erlebt?

**Das Wirtshaus**

* Wo leben Sie unbeschwert, ausgelassen, heiter?
* Wo leben Sie Geselligkeit?
* Wo hat bei Ihnen Lebensfreude ihren Platz?

**Heldendenkmal**

* Welche Vorbilder haben Sie?
* Wer ist der Held in Ihrer Seele?
* Worauf sind Sie stolz?
* Welche vergangenen Taten verewigen Sie in Ihrer Erinnerung?
* Welche Bilder verbinden Sie mit Prüfungen?
* Wann fühlen Sie sich vom Leben geprüft?

**Der Arbeitsplatz**

* Wann müssen Sie sich richtig anstrengen?
* Was ist Ihr Traumberuf?
* Hat Ihre Arbeit eine Verbindung zu Ihren wichtigen Lebenslinien?
* Wofür, für wen arbeiten Sie?
* Welches Bild verbinden sie mit Ihrer Arbeit?
* Woran würden Sie erkennen, erkennen Sie, dass Ihnen Ihre Arbeit Freude macht?
* Wie würden andere Sie bei Ihrer Arbeit beurteilen?
* Wie Ihre Arbeitskraft?

**Das Theater**

* Welches sind die wichtigsten Szenen in Ihrem Leben? Welches die wichtigsten Akteure?
* Welche Masken tragen Sie?
* Welche Rollen spielen Sie?
* Wo meinen Sie, müssten Sie eine Rolle spielen?
* Welcher Darsteller hat Sie besonders beeindruckt?
* Was war, ist Ihr Lieblingsfilm?
* Was hat Sie dabei besonders fasziniert?
* Gibt es in Ihrem Leben eine Hauptperson, die durch Ihre Rollen hindurchtönt?
* Wieviel (prozentual) spielen Sie, wieviel "sind" Sie?
* Aus welcher Rolle möchten Sie hinauswachsen?
* Wer oder was führt Regie in Ihrem Leben?

**Stadtmauer**

* Welche Grenzen engen Sie ein?
* Wer oder was gibt Ihnen Schutz, Geborgenheit?
* Wann traten Sie ins Ungewohnte, ins Abenteuer hinaus?
* Wie reagieren Sie, wenn Ihre Grenzen erreicht sind?
* Wie sieht das Land ausserhalb der Mauer aus?
* Was bräuchten Sie, um das Land hinter der Mauer zu erkunden?

**Apotheke**

* Was tut Ihnen gut?
* Was ist Gift für Sie?
* Was macht Sie krank?
* Was tun Sie bei Stress?
* Worauf sind Sie neidisch? (Neid entgiften, die Sehnsüchte dahinter positiv aufgreifen)
* Welchen Sinn haben Krankheiten für Sie?
* Von wem nehmen Sie Hilfe an?

**Marktplatz**

* Wo sind Ihre Freiräume?
* Wo sind die Knotenpunkte, wie verbinden Sie Ihre Lebensbereiche?
* Wo können Sie sich gehen lassen, sich verlieren?
* Wo ist Ihre Mitte? Aus welchen Vorstellungen, Werten besteht sie?

**Rathaus**

* Welche Normen, Gesetze sind Ihnen wichtig?
* Welche inneren Gesetze tragen Sie in sich?
* Was gibt Ihrem Leben Struktur?
* Welche Verantwortung tragen Sie?
* Wie sieht es bei Ihnen mit der Selbstkontrolle aus?
* Wo fühlen Sie sich fremdbestimmt?
* Wofür bestrafen Sie sich?
* Wo fühlen Sie sich gefangen?
* Wo blockieren Sie Ihre Möglichkeiten?
* Welche Träume sitzen im Kerker?
* In welcher Situation Ihres Lebens hatten Sie immer wieder ein schlechtes Gewissen?

**Das Zuhause**

* Wann sind Sie Kind, wann Erwachsener?
* Wann sind Sie ganz echt?
* Wer sind Ihre Nächsten?
* Für welche Menschen wären Sie bereit, mutig zu sein?
* Was gab, gibt Ihnen das Gefühl zuhause zu sein?
* Was brauchen Sie für ein Zuhause?
* Für wen sorgen Sie? Wer sorgt für Sie?
* Gibt es Alltagsrituale?
* Welche Familientraditionen sind Ihnen wichtig? Von welchen möchten Sie sich verabschieden?
* Sind Sie mit dem Kind in sich versöhnt, vertraut?

**Die Schule**

* Wo liegen Ihre Interessen?
* Haben Sie eine Lebensweisheit?
* Wo hat Ihnen lernen Spass gemacht?
* Wo finden Sie "Kopfnahrung"?
* Was hat Sie das Leben gelehrt?
* Was haben Sie aus Ihren Fehlern gelernt?
* Wie sieht es mit Ihrer Leistungsbereitschaft aus?
* Was motiviert Sie?

**Aus der Vogelperspektive**

* Ist Ihre Stadt belebt?
* Wo wohnen Sie jetzt?
* Wo in welchem Bereich Ihres Lebens halten Sie sich prozentual wieviel auf?
* Wie war das früher?
* Wo möchten Sie gerne hin?
* Welche Stadt haben Sie gerne und warum?

Übungsanleitung entstammen dem Methodenseminar von Frau Dr. Boglarka Hadinger

Institut für Logotherapie und Existenzanalyse Tübingen / Wien

Fachliche Leitung: Prof. Dr. Wolfram Kurz & Dr. Boglarka Hadinger

􀀍 Haaggasse 37 D-72070 Tübingen 􀀌 0 70 71 / 5 12 70 􀂃 Fax: 0 70 71/55 10 69

1. **Übung**

**Der rote Faden: Ihre Grundwerte und Ihre Grundfähigkeiten entdecken. Das eigene Lebensthema finden**

Wo sich deine Talente mit den Bedürfnissen der Welt kreuzen, dort liegt deine Berufung. (Aristoteles)

**Ziel dieser Übung ist es, die frühen Anlagen eines Menschen zu entdecken und diese in der aktuellen Lebenssituation zu Entfaltung zu bringen.**

1. Versuchen Sie sich vorzustellen, wie Sie im Alter von etwa 10 Jahren ausgesehen haben (Erinnerung anhand von Fotografien in diesem Alter). Wie war Ihre Haarfarbe? Ihre Frisur? Ihr Gesicht? Wie waren Ihre Augen? Welche Kleidungsstücke trugen Sie gerne? Wissen Sie noch, wie Ihre Bewegungen damals waren? Nehmen Sie sich Zeit, das Kind, das Sie einmal waren, genau wahrzunehmen. (Ziel der Übung ist es, Ihre Ressourcen zu aktivieren. Tauchen in Ihrer Erinnerung Negativsituationen, z.B. Verbote, Strafen, unerfüllte Sehnsüchte auf, so übersehen Sie diese während dieser Übung und widmen Sie sich ihnen zu einem anderen Zeitpunkt.)

2. Nehmen Sie sich nun für Ihre sinnliche Wahrnehmung genug Zeit: Versuchen Sie sich jene Orte, an denen Sie sich damals gerne aufhielten, lebendig vorzustellen. War einer dieser Plätze in einem bestimmten Haus, einer bestimmten Wohnung oder draußen in der Natur? Erinnern Sie sich an die Farben jenes Ortes? An die Düfte? An die Atmosphäre? An Ihr Körpergefühl, wenn Sie sich dort befanden?

3. Sie haben das Kind, das Sie einmal waren, ganz intensiv vor ihrem inneren Auge. Imaginieren Sie nun weitere Bilder: Was haben Sie gerne und immer wieder gespielt? Wo spielten Sie gerne? Waren Sie lieber alleine oder mit anderen zusammen? Erinnern Sie sich an Stimmen? An Düfte? An das Körpergefühl während des Spielens?

4. Tätigkeiten, die Sie in Ihrer Kindheit immer wieder gerne ausübten, die das „Kind von damals“ in vollkommener Konzentration ausführte, zeigen Ihre besonderen Anlagen. Ebenso die Position, die Sie innerhalb einer Gruppe immer wieder anstrebten. Sie zeigen jene Qualitäten, die zu Ihrem „Entwurf“ gehören, d.h., in Ihnen sehr früh angelegt waren.

Wählen Sie zwei, für Sie typische Spiele aus. Gehen Sie in Gedanken die einzelnen Bilder durch. Was genau war für Sie bei diesen Spielen wichtig? Was war inhaltlich wichtig? Was war wichtig an der Position, die Sie immer wieder gerne einnahmen oder einnehmen wollten?

Wenn Sie z.B. gerne die Rolle einer Lehrerin übernahmen: War es die Lust, das eigene Wissen anderen weiterzugeben? War es die Fähigkeit, eine Gruppe zu führen? War es die Freude am Lehrstoff oder die Freude, andere für eine Sache zu begeistern?

Wenn Sie gerne Fußball spielten: Was genau war dabei wichtig? War es die Freude am Kämpfen? Oder die Lust an einer bestimmten Position? Das Teamgefühl? Die Freude an Ihrer Geschicklichkeit? Oder das Gefühl der Zugehörigkeit zu einer besonderen Gruppe?

Bestimmt waren Ihnen mehrere Dinge wichtig. Ihre Antworten zeigen genau jene Werte auf, die in Ihnen schon sehr früh angelegt waren. Notieren Sie das, was für Sie nun sichtbar wurde, z.B. die Freude am Schönen, am Geschick, an der Leichtigkeit der Bewegung, an der Führungsposition, am Wissen, die Freude an der Freude des anderen usf.

5. Widmen Sie sich jetzt den Fähigkeiten, die in Ihnen schon sehr früh angelegt waren: Überlegen Sie sich: Welche Fähigkeiten benötigt ein Kind, um das zu tun, was Sie in Ihrer Kindheit immer wieder gerne taten? Ein Kind, das, zurückgezogen in einem Raum,

Bücher liest, hat die Fähigkeit, für sich zu sein und sich in seine Phantasiewelt zu begeben. Ein Kind, das in einer Fußballmanschaft der Stürmer ist, hat die Fähigkeit, Fouls einzustecken, Schmerz zu ignorieren und sich leidenschaftlich mit Leib und Seele für eine wichtige Sache einzusetzen. Ein Kind, das sich immer wieder als Ballettänzer(in) übt, hat die Fähigkeit, Trägheit zu überwinden, Präzision einzuüben, dem Blick vieler Menschen standzuhalten usf.

Welche Fähigkeiten benötigten Sie für jene Spiele, die Sie immer wieder spielten? Es kann sein, daß Sie für die Beantwortung dieser Frage mehrere Tage brauchen werden, weil Ihnen immer wieder etwas Neues einfallen wird!

6. Wenden Sie sich jetzt den Träumen Ihrer Kindheit zu: Stellen Sie sich einen oder zwei Tagträume, die Sie früher immer wieder imaginierten, so lebendig wie damals vor. Die Tagträume eines Menschen legen Zeugnis von seinen Vor-bildern ab. Als Vorbild akzeptieren wir jedoch nur jene Figuren, die eine wesensmäßige Ähnlichkeit mit uns haben. Beantworten Sie die Frage: Erinnern Sie sich noch an die Figuren Ihrer Tagträume? An deren Taten? Was genau war dabei wichtig? In welcher Position waren Sie damals? Was taten Sie in Ihren Tagträumen immer wieder? Wofür setzten Sie sich ein? Ohne moralisch zu urteilen beantworten Sie die Fragen:

- Welche Werte zeigen sich in Ihren Tagträumen? Zum Beispiel: Mut, Abenteuer, Führungspersönlichkeit, Stärke, Zusammenhalt, das Schöne, das Gute, das Niveauvolle, die Kreativität usf.

- Welche Fähigkeiten hatte der Held/die Heldin Ihrer Tagträume?

Lassen Sie sich auch hier genügend Zeit zum Nachdenken.

7. Transformation in das Leben heute: Das, was für Sie in Ihren Spielen und in Ihren Tagträumen am wichtigsten war, zeigt jene Werte auf, die in Ihnen schon sehr früh vorhanden waren. Und die Fähigkeiten, die für die Spiele bzw. für das Wirken Ihrer Helden nötig waren, zeigen jene Qualitäten auf, die Ihnen seit Ihrer frühesten Kindheit als besondere Anlagen zur Verfügung stehen. Sie auch in Ihrem heutigen Leben zu entfalten bedeutet, die Person zu realisieren, die Sie im Grunde ihres

Wesens sind. Wenn ein Mensch die in ihm angelegten Anlagen langfristig unterdrückt, dann reagiert seine Seele mit Aggression, Depression oder mit dem Gefühl existentieller Frustration. Im Gegensatz dazu sind Menschen, die ihre wesensmäßigen Anlagen auch in späteren Lebenssituationen entfalten, effektive, lebensbejahende, auch im hohen Alter vitale Menschen. Dennoch: Die Transformation früh angelegter Werte und Fähigkeiten erfordert vom Betroffenen Mut und Kreativität.

8. Herausforderung zum Leben: Sie haben nun eine Reihe von Werten und Fähigkeiten notiert, die in Ihnen schon seit frühester Kindheit angelegt sind.

Sie können sich nun fragen: Welche dieser Qualitäten sind von Ihnen schon realisiert worden? (Bitte beachten Sie: Es geht nicht um die 1:1 Umsetzung Ihrer Jugendträume und Sehnsüchte. Es geht darum, daß Sie hinter den Träumen und Sehnsüchten ganz eigene Werte und Fähigkeiten entdecken und diese dann in Ihrer jetzigen Lebenssituation zu verwirklichen lernen). Welche dieser „Ur-Anlagen“ leben Sie auch heute? Welche Ihrer Fähigkeiten haben Sie sehr geschickt in einer völlig anderen Lebenssituation einsetzen können? Welche Werte konnten Sie in einem ganz anderen Zusammenhang leben? Wo erkennen Sie einen roten Faden in Ihrem Leben? Natürlich ist auch die Frage wichtig: Welche Werte, Träume, Sehnsüchte und Fähigkeiten wollen noch realisiert werden? Welche, seit langem nicht gelebten Qualitäten zeigen sich durch diese Übung?

Die Realisierung erfordert Mut und Kreativität. Sie können sich fragen: An welchen Stellen müßten Sie kreativ werden, damit Ihnen die Umsetzung gelingt? In welchen Lebenssituationen würde die Verwirklichung Ihrer Werte, Ihrer Fähigkeiten mehr Mut erfordern? Welche Unterstützung und welche Ideen brauchen Sie dazu? Und schließlich: Wozu fordert Sie diese Übung heraus?

© Dr. Hadinger, Methodenseminar

Institut für Logotherapie und Existenzanalyse Tübingen / Wien

Fachliche Leitung: Prof. Dr. Wolfram Kurz & Dr. Boglarka Hadinger

􀀍 Haaggasse 37 D-72070 Tübingen 􀀌 0 70 71 / 5 12 70 􀂃 Fax: 0 70 71/55 10 69

1. **Anregungen aus der systemischen Psychotherapie**
2. **Übung**

**„Geschichten meines Lebens“ Jill Freedman & Gene Combs**

Der narrative Ansatz basiert auf dem Gedanke, dass wir unserem Leben Sinn geben durch die Geschichten, die wir über uns selbst und über andere in uns tragen.

Diese Geschichten können motivierend und stärkend sein, aber auch problematisch und einschränkend. Manchmal, in schwierigen Zeiten unseres Lebens, unterdrücken diese problembehafteten Geschichten alle anderen, die hilfreich wären

Diese Geschichten, die wir erzählen, haben mit unserer Identität, mit Bewertungen, mit kulturellen und sozialen Rahmenbedingungen und inneren und äußeren Diskursen zu tun.

Unsere Herausforderung als Therapeuten ist es, achtsam zu schauen, wo sind Ansätze von marginalisierten, alternativen Erzählungen, die oftmals nur in Nebensätzen formuliert werden. Alternative Ereignisse zu finden, ihnen zu folgen und sie auszubauen, dabei genau nachzufragen und ressourcenorientiert eine neue Erzählung entstehen zu lassen, eine alternative Geschichte zur dominanten zu entwickeln.

**YouTube:** Animated Narrative Therapy – Dot Exercise of Jill Freedman and Gene Combs

**4. Übung**

**Relationale Identität**

1. Denke an eine Person aus deiner Vergangenheit, die eine bedeutsame Rolle in deinem Leben gespielt hat.

2. Denk an eine Gruppe, Ideologie oder “Bewegung” zu der du dich sehr zugehörig gefühlt hast.

3. Denke an ein Problem, zu dem du deine Beziehung verändert hast.

Fragen zur Beziehung zu dieser Person:

* Was hat diese Person am meisten an dir geschätzt?
* Wenn du dich durch die Augen dieser Person sehen würdest, wie würdest du dich beschreiben?
* Mit welchen Aspekten von dir selbst warst du in Berührung, als du mit dieser Person in Kontakt warst?

Fragen nach der Beziehung zur Gruppe, Ideologie usw.

* Wenn du dich aktiv dazu entschieden hast, dich dieser Gruppe oder Bewegung anzuschließen, was war es, was dich daran angezogen hat?
* Was kannst du an dir sehen, wenn du deine Teilnahme nochmals anschaust?
* Was hast du zu dieser Gruppe oder Bewegung beigetragen?
* Auf welche Weise (das könnten sehr kleine Unterschiede sein) war diese Gruppe oder diese Bewegung dadurch, dass du daran teilgenommen hast, anders?
* Wie würdest du deine Identität in dieser Beziehung beschreiben?

Fragen zur Beziehung zum Problem:

* Was hat sich an deiner Beziehung zu diesem Problem verändert? Wie kam diese Veränderung zustande?
* Haben andere Personen eine wichtige Rolle dabei gespielt, dass diese Veränderung möglich wurde?
* Was weißt du jetzt über dich, was du, als das Problem deinen Blick trübte, nicht wusstest?
* Wenn das Problem sprechen könnte, was würde es am meisten an dir als “würdigen Gegner” respektieren?
* Wie hat die Veränderung deiner Beziehung mit dem Problem deine Identität verändert?

Fragen für Zweiergespräch:

* Unterscheidet sich jede Identität von deiner üblichen Sicht von dir selbst? Inwiefern?
* Welchen Unterschied würde es in deinem Leben und deinem fortlaufenden Beziehungen machen, wenn du jede dieser Sichtweisen lebendig halten würdest?
* Welchen Unterschied würde es für die “Gemeinschaften”, denen du angehörst machen, wenn du diese Dinge in deinem täglichen Leben vollständiger verkörpern würdest?

**Jill Freedman & Gene Combs**

**EVANSTON FAMILY THERAPY CENTER**

[1212 1/2 Elmwood Avenue, Evanston, IL 60202, USA](http://goo.gl/maps/En7aj).

www.[narrativetherapychicago.com](http://narrativetherapychicago.us6.list-manage1.com/track/click?u=49add4c9e40b795e1a8417748&id=6ece39056e&e=d9b04be3e8)

narrativetherapy@sbcglobal.net