

Punkt, Punkt, Komma, Strich (PPKS) – fertig ist die Lösungssicht: Grafisch unterstütztes, visualisierendes Verstehen

Wenn ein Klient Unterstützung bei der Lösung von komplexen Problemen bekommen will, so muss er zu Beginn normalerweise viel berichten, damit die Therapeutin die für sie wichtigen Informationen bekommt. Nach Bedarf fragt die Therapeutin dann noch unterschiedlich lange nach, bis sie die Informationen eingeholt hat, die sie zur Entwicklung von Interventionen oder Ratschlägen braucht. Oft ist der Anfang auch von vielen anamnestischen Fragen geprägt, auf die der Klient reagiert und antwortet. Eine solche – im weitesten Sinne – diagnostische Phase ist in erster Linie für die Informierung der Therapeutin wichtig. Der Informationsfluss wird als hauptsächlich vom Klienten in Richtung Therapeutin gehend gedacht und praktiziert.

Beim visualisierenden Verstehen fallen Diagnose und Therapie, Verstehen und Intervenieren zusammen.

Das kann und sollte bei der Terminvereinbarung vorbereitet werden durch gezielte „Produktinformationen“ zu dem, was der Therapeutin im ersten Gespräch wichtig sein wird. Dafür hat sich die Frage bewährt: „Was muss ich Ihrer Meinung nach wissen, damit ich bzgl. Ihres Problems / Ihrer Ausgangssituation „auf Stand“ bin und für Sie eine gute Therapeutin sein kann?“ Weitere bewährte „Produktinformationen Psychotherapie“ und nützliche Fragen zur Vorbereitung von Beratung und Therapie finden Sie in M. Prior: Beratung und Therapie optimal vorbereiten – Informationen und Interventionen vor dem ersten Gespräch (Carl Auer Verlag) oder in Manfred Priors Vortrag dazu im youtube-Kanal des HypnoSalons.

Mit einem solchen Start informiert der Klient die Therapeutin über das, was er in Bezug auf das Problem als wichtig erachtet. Wenn das die Therapeutin mit einfachen, das Wesentliche fokussierenden Skizzen auf Papier visualisiert und damit dem Klienten transparent vor Augen führt, was sie verstanden hat, so hat das u. a. folgende Vorteile:

- Der berichtende Klient kann an den Skizzen unmittelbar das **sehen**, was die Therapeutin verstanden hat und wie sie es verstanden hat. Das erleichtert der Therapeutin „rüberzubringen“, dass und was sie verstanden hat. Das wiederum intensiviert die gute Beziehung zwischen Therapeutin und Klient.
- Dieses Verständnis verklingt auch nicht, wie die Worte, die man bei manchen Klienten immer wieder wiederholen muss, sondern bleibt „schwarz auf weiß“ sichtbar und anhaltend stehen, wird z. T. farbig ersichtlich, wird korrigiert und differenziert. Der Klient kann dieses gute Verstanden-Werden immer wieder durch einen Blick auf das Bild auftanken.
- Da der Klient sieht, dass und wie gut er verstanden wird und dass das auch so sichtbar stehen gelassen wird, wird er immer engagierter und mitteilbarer.
- Durch dieses anhaltend sichtbare gute Verstehen muss der Klient sich nicht wiederholen, um etwas noch besser verständlich zu machen, oder „damit die Therapeutin das auch wirklich versteht...“
- Durch das unübersehbar treffende grafische Verständnis entsteht beim Klienten eine anhaltend intensive Erfahrung des Verstanden-Werdens und eine intensive Klient-Therapeut-Beziehung.

- **Der Klient kommt durch das gemeinsam entwickelte Bild seines Problems / seiner Ausgangslage spontan zu neuen Erkenntnissen und neuen Perspektiven** („Ich sehe jetzt, dass...“, "Da fällt mir jetzt auf, dass...“, Mir wird jetzt deutlich, dass...").
- Diese Erkenntnisse kommen nicht von der Therapeutin als deren Interventionen, sondern fallen dem Klienten beim Blick auf das Bild ins Auge. Dadurch gibt es keinen Widerstand.
- Der Klient kann seine Gefühle leichter im Zusammenhang mit äußeren Umständen und in größeren, systemischen Zusammenhängen **sehen** (rekontextualisieren). Er hört auf, damit zu hadern oder als unangemessen in Frage zu stellen, dass er sich so fühlt, wie er sich bisher gefühlt hat. Er versteht sein Erleben sichtlich besser und kann es besser akzeptieren und integrieren.
- **Die Gefühle des Klienten ändern sich mit dem Blick auf die Skizze des Gesagten oft schlagartig:**
 - der distanzierte Klient bekommt Zugang zu seinen Gefühlen,
 - der in seinen Gefühlen feststeckende Klient bekommt Abstand und kann „das Gehirn wieder einschalten“,
 - oft entstehen neue Gefühle (Lachen, Ruhe, Verständnis, Mitleid etc.).
- **Der Kommunikationsprozess wird intensiviert und konzentriert.** Ein Bild sagt nicht nur mehr als 1000 Worte, es erspart auch viele Worte, weil mit dem Zeigen auf Teile der Skizze sich viele Worte erübrigen. Dadurch wird die Kommunikation auf das Wesentliche konzentriert und kreist das für den Klienten Wesentliche immer mehr ein.
- Die Therapeutin muss sich nicht auf das relativ passive Dasitzen und aufnehmende Zuhören beschränken sondern kann mit ihren Händen aktiv etwas für den Klienten tun.

Beim visualisierenden Verstehen empfiehlt sich u. a.:

- **Lose weiße Blätter verwenden**, die man später zu einer Zusammenschau nebeneinander legen kann.
- Das Papier für eine spätere Gesamtschau nur einseitig bemalen.
- **Relativ früh** (lange bevor die berichteten Information zu viel werden) **das Verstandene skizzieren** (Sich alles erzählen lassen und dann alles in ein Bild bringen überfordert und funktioniert meist nicht). Es hat sich bewährt, einen ersten Teil zu visualisieren, diesen auf richtiges Verstehen hin zu überprüfen, ggf. zu korrigieren und dann die daraufhin erläuterten weiteren Aspekte hinzuzufügen. Man kann z. B. sagen: "Entschuldigen Sie, dass ich unterbreche, ich möchte sicherstellen, dass ich das bis hier hin richtig verstanden habe. Habe ich das richtig verstanden, dass ...?" (dann skizzieren und die Skizze erläutern). Das wirkt auch entschleunigend und intensivierend.
- **Nie skizzieren, während der Klient einem etwas verständlich machen will!** Immer erst mit Blickkontakt zum Klienten konzentriert „ganz Ohr“ sein. Erst wenn der Klient zu Ende geredet oder man ihn unterbrochen hat, das Verstandene skizzieren und das Skizzierte erklären.
- Wenn man das Verstandene skizziert und erklärt, die Sitzposition so ändern, dass man parallel zum Klienten sitzt und bequem gemeinsam auf das vor einem liegende Bild schauen kann.
- Beim Skizzieren in der Mitte anfangen, damit genügend Platz ist für das, was noch hinzukommt.
- **Dankbar sein, wenn der Klient Modifikationen und Korrekturen anregt**, das mit Fingerzeigen auf dem Bild zeigt und dadurch hilft, das gemeinsame Bild entsprechend dieser Anregungen zu korrigieren, zu optimieren, zu präzisieren und passender zu machen. Die Fingerzeige (zeigen = zeichnen ohne Stift) des Klienten grafisch festhalten.
- Der Klient ist aktiv, die Therapeutin reaktiv und sehr rezeptiv.
- **Bild vor Buchstaben** (z. B. „Biss“ malen statt mit Buchstaben schreiben)!

- **Die Bildsprache des Klienten aufgreifen!**
- **Sich und dem Klienten eine lange Phase gönnen, in der die Therapeutin mit einer offenen rezeptiven Haltung nur möglichst genau verstehend grafisch protokolliert,** aber nicht - auch nicht durch inhaltliche oder therapeutische Fragen - aktiv lenkt.
- **Das Bild wirken lassen** und die spontan entstehenden Wirk- und Denkpausen nicht stören – auch nicht mit gut gemeinten lösungsorientierten Fragen oder anderen Interventionen. Wenn der Klient aus seiner Nachdenklichkeit wieder auftaucht und den Blickkontakt sucht, sich für das interessieren, was ihn eben beschäftigt hat. Diese in der Regel wichtigen Ergebnisse des Sich-Besinnens und der Bildwirkung aufzeichnen, grafisch protokollieren und damit festhalten.
- Auf Erkenntnisse, Ideen, Lösungen gefasst sein, die im Klienten entstehen, ihm aus dem gemeinsam entwickelten Bild ins Auge fallen und die er von sich aus berichtet.
- **Spontane Erkenntnisse, neue Sichtweisen des Klienten in die Skizze einzeichnen und damit festhalten.**
- Wenn das Bild zu unübersichtlich oder zu wenig passt: Neues Blatt – neues Glück!
- Möglichst lange seine eigenen (Lösungs-)Ideen zurückhalten und lange einen sicheren, interventionsfreien Raum schaffen, in dem das Bild wirken und dank des „systemischen Schweigens“ der Therapeutin der Klient auf neue Ideen, zu neuen Erkenntnissen kommen kann.
- Verständnisfragen („Könnten Sie mir das bitte noch mal erklären...?“) gleich stellen.
- **Therapeutische Fragen erst stellen, wenn man ein umfassendes Bild des für den Klienten Wichtigen gemeinsam entwickelt hat** (Fragen bergen die Gefahr, dass der Klient sich von dem für ihn Wichtigem entfernt, weil er ein guter Klient sein und gut antworten will und auf die nächste Frage der Therapeutin wartet anstatt im Kontakt mit dem zu bleiben, was ihm selbst wichtig ist).
- Lösungsfokussierende Fragen, Umdeutungen, sachliche Nachfragen (z. B. „Wie viel verdienen Sie denn dort?“) notieren und erst stellen, wenn man ein gemeinsames umfassendes Bild der Ausgangssituation entwickelt hat und dieses Bild hat wirken lassen. Viele sachliche Nachfragen und Interventionen haben sich dann oft erübrigt.
- Wenn die Frage auftaucht: "Was will ich?" "Wo will ich hin?" verstehend, zielklärend, und zielkonkretisierend nachfragen (z. B. „Ihr Ziel ist nicht... sondern...?“).

Durch das interventionsfreie verständnisvolle Protokollieren und Veranschaulichen der Erlebens- und Sichtweisen des Klienten entstehen in der Regel neue Perspektiven, Umgewichtungen, Ideen, Lösungen und erlebnismäßige Vertiefungen. Die Gefühle des Klienten ändern sich, er kommt mit wichtigen Gefühlen in Kontakt oder bekommt Abstand von Gefühlen, in denen er feststeckt.

Der Therapeutin empfiehlt sich die Haltung einer Naturforscherin, die aufmerksam wartend dasitzt, bis das scheue Tier allmählich erscheint und sich nach und nach mehr zeigt.

Ihre volle Aufmerksamkeit sollte sich auf das richten, was beim Klienten durch die Veranschaulichung, durch den Blick in den Spiegel, durch das gemeinsam entwickelte Bild, durch das sichtlich erfahrbare Verstehen-Werden an spontanen Erkenntnissen entsteht. Hier darf sie abwartend neugierig sein auf das, was sich durch diesen Prozess im Klienten an Neuem und Gutem entwickelt. Das will sie immer besser verstehen.

Ein eintägiger Workshop zu „Punkt, Punkt, Komma, Strich - fertig ist die Lösungssicht“ mit Demonstrationen und Übungen ist für 29,95 € erhältlich bei www.therapie-film.de