

# WENN WIR DURCH WORTE IN VERBINDUNG KOMMEN

KÖRPER, KUNST UND IMAGO

TEXT DORIS DEIXLER

## Inspiration, Motivation - und die Musen

Das sind wohl die wesentlichsten Faktoren für gelingende Wachstumsmöglichkeiten in Beziehungen. In der ersten Zeit der Verliebtheit sind sie meist von selbst da. Wir sind voneinander fasziniert, inspiriert, sehen vor allem die Ressourcen im Verhalten der/des Anderen und lieben so auch uns selbst, da wir uns erkannt fühlen. Und tatsächlich erkennen wir uns in dieser Phase mit unseren innewohnenden Potenzialen, unserer eigentlichen Wesenheit, und anerkennen gegenseitig unser So-Sein.

Diese Zeit ist wie ein fein gewebter fester Teppich mit Flügeln und kann uns später bei verschiedenen Herausforderungen hin zu liebevollen Wechselwirkungsschritten geleiten, so wir uns die Fähigkeit bewahren dürfen, an diese Anfangsenergie wieder und wieder anzuknüpfen.

## Einbrüche und Hoffnungen

Eben diese Inspiration kann aber bei (zu vielen) überfordernden Situationen des Alltags oder in sehr schwierigen Phasen, bei Verlust, Krankheit, Außenbeziehungen, usf., nach und nach verloren gehen.

Übrig bleiben vielleicht eine unbestimmte Sehnsucht, eine Hoffnung, dass es schon wieder besser werden wird, oder aber Resignation und Entfremdung. Auch gegenseitige Schuldzuweisung, gleichzeitig Scham und Schuldgefühle des Versagens, oft unbewusst, wirken mit. Bei schon früh verletzten Menschen kann in solchen Abwärtsspiralen, auch Abwertung und Gewalt ins Spiel kommen. Erstarrung, oder hochdynamisches Ausagieren, schwächen und destabilisieren immer mehr, und es bleibt kaum noch Kraft oder Mut, (noch weiter) in die Beziehung zu investieren.

An solchen Tiefpunkten brauchen wir dringend Verständnis - und die Hoffnung, dass Verlorenes auch wiedergefunden werden kann -, um wieder genährt und motiviert zu sein. Gleichzeitig kann dies aber, vielleicht aus Scham und durch Rückzug, nicht mehr wahr-



genommen werden, oder es wird abgewertet. Es liegt nicht nur am Wollen, denn als zutiefst soziale Wesen wollen wir natürlich kooperieren, wollen verstehen und verstanden werden, wollen Beziehung leben, denn dies entspricht unserer Natur. Das ist unsere Ressource, aber auch unser wunder Punkt:

## Anpassung oder Widerstand als Notlösungsstrategie

Anpassungsleistung ereignet sich besonders prägend entsprechend der Grundbedingungen im Mutterleib und bei der Geburt sowie in den ersten Lebensjahren. Jede emotionale Überforderung, jeder Mangel an Wachstums- und Anbindungsmöglichkeiten führt zu Kompensationsleistungen, die im jeweiligen Kontext überlebensnotwendig und daher existentiell wichtig und sinnvoll sind. Denn in dieser Zeit sind wir noch vollkommen von den Regulationsmöglichkeiten unserer ersten Bindungspersonen abhängig. Solche „Notlösungen“, entstanden aus Mangel an Anbindung oder Freiheit, werden deshalb in unserem Organismus tief eingespeichert und bilden Reaktionsmuster, die sich später wiederholen,

wenn sie gar nicht mehr nötig wären, und die sich dann für uns als hinderlich oder destruktiv herausstellen. Diese Reaktionsmuster werden in akuten Stresssituationen, z.B. durch Missverständnisse (Erinnerung an ein Früher und Verwechslung im Heute!) in der Beziehung immer wieder aktiviert. Aktuell werden sie aber meist nicht verstanden. Ohne das Erkennen der darunterliegenden älteren Erfahrungen erscheinen sie unangebracht und werden daher abgelehnt.

Die Reizauslöser können banal sein - sie verbinden sich mit unerkannten Erinnerungen, die einstmal Bedrohliches wiederauferstehen lassen. So kann ein Satz, Geräusch, Datum, eine Mimik, Bewegung ... solche „Antworten“ auslösen. Unsere heftigen Reaktionen überraschen dann nicht nur den/die Partner\*in, sondern oft genug auch uns selbst. Sie bleiben befremdlich, unverstanden, beschämend und werden meist verurteilt als z.B. hysterisch, kindisch, verletzend, kalt, zynisch, besserwisserisch, jähzornig, blöde, beziehungsunfähig usf. So lösen sie dann natürlich negative Paarinteraktionen und Projektionen aus. Unbewusst kämpfen wir ums Erkanntwerden.

## Abwärtsspiralen in neuem Aufwind

Hat sich erst mal Feindseligkeit und Angst in der Beziehung breitgemacht, wird es auch für therapeutische Begleiter\*innen (so sie überhaupt aufgesucht werden) zu einer großen Herausforderung, sich dem Sog der Abwertung, des Misstrauens oder des Versuchs, den/die Therapeut\*in als Kompliz\*in für sich zu gewinnen, zu entziehen. Allein jede Bemühung verstehen zu wollen macht Sinn.

Aus eigener Erfahrung weiß ich, wie sich eine hochdynamische Beziehung mit traumatischem Hintergrund in der Abwärtsspirale anfühlt. Verzweiflung, „nicht weiter wissen“, Einbrüche aller „Rettungsversuche“ und Überdehnung bis hin zur Verdrehung im Dienste der Lösungsversuche können den Weg zu gemeinsamer Vielfalt erst mal verstellen.

Wir kennen das: konkurrenzierendes „Ping-Pong“ ohne Ende, bis zur Erschöpfung. Daraus folgen dann in verschiedenster Ausformung: Angriff, Flucht oder Resignation und Erstarrung - unsere ältesten Überlebensmuster.

Wir verstehen uns dann oft selbst nicht mehr und schon gar nicht den/die Partner\*in. Damit einhergehend scheinen auch weitere Lösungsversuche, aufbauend auf diesen „Missverständnissen“, oft zum Scheitern verurteilt, sie verstärken auch noch Eindrücke wie: „Ich hab 's ja immer schon geahnt: wir passen nicht zueinander“, „Wir haben uns geirrt“, oder: „Ich bin eben nicht liebenswert“, „Der/die Andere ist ein Ungeheuer, unreif, ein/e Verdränger/in ...“ oder Ähnliches.

Aus diesem Unglück wieder herauszufinden braucht sehr viel Einfühlung beider Seiten durch Dritte. Das Positive, Konstruktive wird nur mehr schwer geglaubt, oder der Versuch es wiederzufinden gar nicht erst angegangen. Denn tief sind unbewusst eingeschriebene Glaubenssätze wie: „Hat alles keinen Sinn“, „Ich bin es nicht wert“, oder: „Ich bin der/die Falsche“, „Ich bin immer das Opfer“, „Ich bin hässlich, zu dumm“ usf., die dann oft auch auf den/die Partner\*in projiziert werden - als Schutz vor der Eigenbeschämung, diesem erniedrigendsten aller Gefühle, das uns einzuholen droht. „Dann schon lieber alleine bleiben, und sich nicht auseinandersetzen müssen“ ... so zumindest die erst mal erleichternde Hoffnung ...

Eine Umkehrung aus einer solchen Abwärtsspirale formulierte Mahatma Ghandi: „Sei Du selbst die Veränderung, die Du Dir wünscht für diese Welt.“

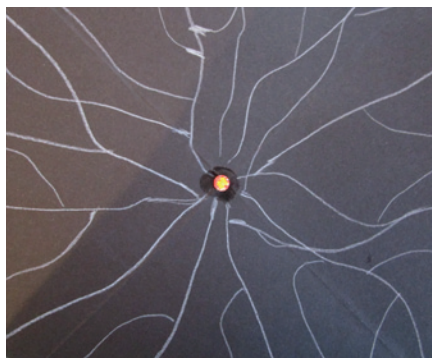
Gestaltungsprozesse mit kreativen Medien, Körperarbeit sowie Imago Dialoge können diese Idee wundervoll aufgreifen.

## Einladung und angenommen werden

Wir brauchen in solchen Phasen inspirierende Menschen, die etwas vorleben, das uns Vertrauen schenkt, damit wir auch aus tiefen Krisen wieder herausfinden und erfahren, dass es sich auszahlt, etwas Neues zu gestalten. Wenn wir uns eingeladen fühlen und angenommen, so wie wir uns gerade erleben, dann darf Hoffnung, Selbstwert und Inspiration wieder Raum bekommen. Wir fassen wieder Vertrauen, wenn wir da sein dürfen mit all unseren Reaktionen, auch wenn sie uns selbst noch unverständlich, ja vielleicht sogar bedrohlich oder unpassend erscheinen. Wir können uns wieder öffnen, wenn wir dennoch wertschätzend gespiegelt und sinngebend im jeweils konkreten Kontext verstanden werden.

Da allen Notlösungen Kreativität zugrunde liegt, können kreative Angebote als sanfte, willkommene Brücken zu verbalisierter Paarbeziehungsgestaltung hilfreich sein, wenn sie beziehungs-bejahend und -fördernd eingesetzt werden. (Vgl. Fallbeispiel: „das progressive Spiegelbild“ [www.dorisdeixler.at/Fallbeispiele](http://www.dorisdeixler.at/Fallbeispiele))

So kann z.B. eine mediale Gestaltung (z.B. aus Ton, gemalt, oder aus Gegenständen gestellt ...) bedrohliche Inhalte sichern (Entlastung) und Ressourcen verdeutlichen (Stärkung). Die vielschichtigen Dimensionen zeigen sich erst nach und nach, so die Möglichkeit der Verarbeitung und Integration greift ist. Interpretationen oder Analyse überlasse ich stets dem/der Gestalter\*in, denn die Bedeutungen können nur dem/der Gestalter\*in selbst zu gegebener Zeit erfahrbar und bewusst werden. Ein liebevolles Hinführen, ohne eigene Erwartungen der/des Begleiter\*in, kann natürlich hilfreich sein, wenn er/sie sich respektvoll von den jeweiligen Möglichkeiten des Gegenübers leiten lässt. Ressourcen aus den Bild-/Objektinhalten können zunächst herausgefiltert und verstärkt werden, um später auch noch weitere Informationen empfangen zu können.



Im Bild 1a zeigt sich auf grauem, rissigem Hintergrund in der Mitte ein kleines Licht. Klien-

tin am Ende eines Settings: „Ich konnte zum ersten Mal Freude zulassen- es ist ganz winzig, aber sehr stark!“ Aus eigener Inspiration zeichnet sie den Lichtpunkt später groß auf ein weiteres Blatt heraus.



Bild1b „Es darf jetzt wachsen, auch wenn ich oft das Gefühl habe, dass es nicht sein darf.“ Dies war der Beginn einer langen, schwierigen Integrationsarbeit von schon früh abgespaltenen Gefühlen aufgrund unaushaltbarer Erlebnisse seit der frühesten Kindheit.



Oder die Gestaltung 2: Trauerarbeit um den verstorbenen Bruder: „Es sind viele Tränen da. Sie sind wie Perlen. Es tut gut die Leichtigkeit der Federn zu sehen.“ Erst ungefähr ein Jahr später war ein Verabschiedungsdialog auf Wunsch der Klientin möglich geworden, der dann auch zu sehr wunden Punkten hinführen durfte, die mittlerweile integriert werden konnten.

Auch Imaginationen aus dem Reichtum der/des Betroffenen können zu hilfreichen inneren Gestaltungen etabliert werden.

## Selbsteinfühlung und Würdigung der Intuition

Besonderes Augenmerk gilt der Selbst-Einfühlung und dem Selbst-Verständnis. Denn es erweist sich als günstig, sich auch selbst wertschätzen zu lernen. Dies kann mithilfe von Visualisierung, musikalisch, bildnerisch und körperlich gestalteten Ansätzen, kombiniert mit Selbsteinfühlungs-Dialogen, die ich eigens dafür konzipiert habe, wertschätzend und lustbringend initiiert werden - allein oder mit dem/der Partner\*in, so diese/r dazu bereit ist. Wenn auch das jeweilige Beziehungssystem miteinbezogen wird, kann ein liebevollerer Blick auf uns selbst, unsere Partner\*innen, Familie, Freund\*innen und die Welt insgesamt zunehmend gelingen. So werden Brücken gebaut, von eigenen als destruktiv erlebten (Körper-)Haltungen, -Bewertungen, -Erleben und Handeln hin zu einem positiven, progressiven, vertrauensbildenden (Körper-)Geschehen.

Diese neuen Ressourcen können präventiv im sicheren Rahmen erst mal auf Körperebene so vertieft werden, dass sie dann auch in Stressituationen aus dem riesigen Pool des Unbewussten von selbst abgerufen werden können, weil sie inzwischen vom eigenen „System“ ausreichend als hilfreich anerkannt und durch Reflexion (Imago Dialoge) verstanden wurden. Eine Klientin war z.B. sehr wütend auf jemanden und formte dann aus Ton eine herausge-



streckte Zunge: „Ätsch und Bähhh!“ (Bild 3). Schon beim Zeigen in der Runde musste sie selbst darüber lachen und entdeckte auch die Lust dahinter. Durch zunehmendes Verständnis für ihre Wut und durch ihre Reflexion ergab sich nach und nach eine neue Sichtweise auf sich selbst und die Situation.

### Neugierde als Selbstheilungsansatz

In Reflexionsrunden binde ich dann Imago Dialoge oder Communologie als wertschätzende, bewusstseins- und dehnungsfördernde Möglichkeit ein, um Erlebtes auch sinngebend, kognitiv abzuspeichern und es damit auch zugänglicher und handhabbarer zu machen. Umgekehrt können aus Imago Dialogen heraus winzigste Regungen aus dem ideomotorischen Bereich herausgearbeitet und bewusst als Körperübung aus dem eigenen System nutzbar gemacht werden.

Das regt auch die Neugierde auf eigene, uns innewohnende Ressourcen an. Eine Klientin beispielsweise sprach darüber, dass sie die liebevollen Gefühle zu ihrem Liebsten (der weit weg lebt) nicht halten könne und aufgrund allgemeiner Lustlosigkeit ihren Alltag kaum bewältige. Auf meine Frage nach ihrem Wunsch antwortete sie, sie würde gerne „in Verbindung mit dem feinen Gefühl bleiben“. Während unseres Gesprächs formten ihre Hände unbewusst eine Schleife, die ich sie dann verlangsamten, wiederholen, vergrößern und schließlich gestalten ließ (siehe Titelbild auf Seite 11). Danach hatte sie Lust, noch am gleichen Abend etwas Exotisches zu kochen und das Essen für sich selbst schön anzurichten. Auch einen Brief an den Liebsten nahm sie als Dehnungs-geschenk mit.

**Selbstliebe als Voraussetzung für ein Liebesgeschenk**  
Paararbeit mit kreativer Methodik aus z.B. musik-, kunst- und hypnotherapeutischen Ansätzen erarbeitet erst mal einen fruchtbaren Boden. Durch Integration von Imago Dialogen und Communologien gelingt ein stabiler Aufbau von Selbstwert, Selbstliebe, Selbstfürsorge und Selbstvertrauen, um schließlich all diese Werte auch im Zusammensein mit dem/der Partner\*in erleben zu dürfen.

Ein schönes Ziel wäre, dass Beziehungsarbeit eine tiefe, bereichernde, freudvolle, kreative und Liebe bringende Selbst- und Gegenüberanerkennung fördert und dass all ihre herausfordernden Begleiterscheinungen uns Erweiterung und Vertiefung bescheren dürfen. So kann schrittweise ein Aussöhnen mit uns selbst, unserer Geschichte und so auch mit unseren Partner\*innen geschehen.

#### Bildnachweis:

Alle Bilder Copyright: Doris Deixler, mit Erlaubnis der gestaltenden Klient\*innen.

#### Literaturhinweise:

Brisch K-H und Hellbrügge T (Hg) (2003) *Bindung und Trauma. Risiken und Schutzfaktoren für die Entwicklung von Kindern*. Stuttgart: Klett-Cotta  
Deixler D (2017) *Trauma und Beratung*. In: Hammerer M et al. (Hg) *Zukunftsfeld Bildungs- und Berufsberatung IV. Schwierige Zeiten - Positionierungen und Perspektiven*. Bielefeld: W. Bertelsmann, S. 193-202



### Doris Deixler

Bildende Künstlerin, Kunsttherapeutin, Traumatherapeutin, Imago Facilitator

A-1020 Wien  
Castellezgasse 9/1  
A-2115 Ernstbrunn  
Laaerstr. 8/9  
Tel.: 0699 10066828  
[www.dorisdeixler.at](http://www.dorisdeixler.at)

Als Künstlerin, Musikerin und Kunsttherapeutin hat für Doris Deixler kreatives, handwerkliches, intuitives Arbeiten große Bedeutung, da es Kraft und Transformationsmöglichkeiten freisetzt.

Mit ihrem Partner Wolfgang Polak begleitet Doris Deixler auch Paare und Gruppen zu Themen wie Beziehung, (frühes) Trauma(folgen) und Salutogenese. Zusammen mit Musiker\*innen, Therapeut\*innen, Ärzt\*innen und Pädagog\*innen entwickelt Doris Deixler in der von Thomas Perkonig und ihr gegründeten Salutogenesegruppe neue Verbindungen verschiedener Ansätze und Erfahrungen. Viel Bewegung gibt es auch in ihrem Leben mit ihrer wunderbaren Patchwork-Familie.



Hochauf R (2007) *Frühes Trauma und Strukturdefizit. Ein psychoanalytisch-imaginativ orientierter Ansatz zur Bearbeitung früher und komplexer Traumatisierungen*. Kröning: Asanger  
Hüther G (2013) *Biologie der Angst. Wie aus Stress Gefühle werden*. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht