

Einführung in die Arbeit mit „Kraft-Quellen“

1. Die Grundidee der Kraftquellen-Arbeit:

Ziel und Intention der Kraft-Quellen-Arbeit ist, dass Klienten mit Hilfe geeigneter Bilder **unter Anleitung einer TherapeutIn/ BeraterIn** zu ihren eigenen Kraftquellen finden, die sie als Bewältigungsressourcen nutzen können.

Die Idee aus Bildern und Geschichten hilfreiche Kraftquellen zu entwickeln, entstand bei der Suche nach geeignetem Material, um ressourcenaktivierendes Erleben bewusst und zur Problembewältigung nutzbar zu machen. Mit den Fotografien von Heinrich Koller liegt eine geeignete Materialsammlung vor, die mehrere Jahre in der Praxis erprobt wurde.

Anwendungsmöglichkeiten der Kraft-Quellen-Arbeit bieten sich im ressourcenorientierten Arbeiten im Kontext von Psychotherapie, Beratung, Gruppenarbeit, Supervision. Diese Art der individuumsbezogenen Ressourcenaktivierung kann schulenübergreifend eingesetzt werden.

Eine **Voraussetzung** für den Einsatz der Bildkarten als Kraft-Quellen ist die Kenntnis der Vorgehensweise, die hier schrittweise erläutert wird.

2. Die Arbeitsweise:

Die Arbeit mit den Kraft-Quellen-Karten sollte erfahrungsgemäß in folgender Weise durchgeführt werden:

- Die Auswahl der Karten:

Aus vielen verschiedenen Bildkarten wählen die Klienten die Karte aus, die ihnen besonders gut gefällt und beim Betrachten in ihnen ein angenehmes Gefühl auslöst.

- Die Imagination:

Zu diesen Bildern erzählen die Klienten angeleitet und begleitet durch die einführende Unterstützung der TherapeutIn/BeraterIn ihre Geschichten/ ihre Gedanken. Sie bringen ihre Imagination ein und nutzen die Bilder als Zugang zu ihren eigenen Kraftquellen.

- Die Anleitung durch die TherapeutIn/BeraterIn:

Die TherapeutIn/BeraterIn unterstützt die Imagination mit folgenden Fragen:

„Warum haben Sie diese Karte ausgewählt? Was hat Sie angesprochen? (Frage nach der Inspiration durch das Bild)

„Stellen Sie sich vor, dass Sie an diesem Ort / in dieser Situation sind. Was würden Sie gern machen, damit es Ihnen dort richtig gut geht?“ (Frage nach der Aktivität)

„Was sehen, hören, riechen Sie, was möchten Sie berühren?“ (Frage nach den Sinnen)

„Sind Sie dort allein oder wer ist bei Ihnen?“ (Frage nach der sozialen Komponente)

„Wie fühlen Sie sich?“ (Frage nach dem inneren Gefühl – das Gefühl möglichst genau beschreiben lassen!)

„Was brauchen Sie noch, um aus dieser Situation Kraft zu schöpfen?“ (Frage nach den es Ressourcen, die Kraft geben)

Es empfiehlt sich, zwischen den Fragen Pausen zu lassen und den Klienten Zeit zu geben, damit sie sich in die Situation intensiv hineinversetzen können.

- Das Aufschreiben der Geschichte:

Die Geschichte/ die Gedanken werden während des Erzählens aufgeschrieben, dabei ist es wirkungsvoller, wenn sie in Präsens und aktiver Verbform formuliert sind.

- Das Vorlesen der Geschichte

Die Wirkung der Imagination wird verstärkt durch das anschließende Vorlesen der Geschichte. Dabei wird auch noch einmal überprüft, ob die Geschichte stimmig ist, und ob die Geschichte ressourcenaktivierend wirkt. Die Geschichte ist passend, wenn eine positive Stimmung und ein angenehmes Gefühl beim Hören der Geschichte erlebt wird. Schließlich wird ein Titel für diese Geschichte gesucht, der als Anker dienen kann, um sich wieder an die Kraft-Quelle zu erinnern.

- Die Verbindung zum Anliegen/zur Problembewältigung

Als nächster Schritt wird eine Verbindung zum aktuellen Problem hergestellt, für das diese Imagination als Kraft-Quelle zur Bewältigung beitragen könnte. Dies wird beispielsweise so sichtbar: „Stellen Sie sich vor, dass Sie Ihre aktuelle Belastung/ Ihr Problem in einer Hand halten. Wie schwer ist es? Während ich Ihnen Ihre Geschichte vorlese, achten Sie darauf, ob sich die Belastung anders anfühlt.“

Die Kraft-Quellen-Geschichte hilft zur aktuellen Problembewältigung, wenn die Hand mit der Belastung nach oben geht, diese sich leichter anfühlt.

- Die Stärkung der Selbsthilfe

Wenn die Klienten ihre Geschichte und das Bild/ eine Kopie davon mit nach Hause nehmen, haben sie die Möglichkeit, das stärkende Gefühl zu reaktivieren. Diese Art der Selbstbeeinflussung ist eine bedeutsame Erfahrung von Selbstwirksamkeit.

Kraft ihrer Geschichten können die Klienten sich in eine bessere Stimmung versetzen, sich selbst Kraft geben und erleben, dass Belastungen dann leichter werden. Gleichzeitig lernen sie ihre eigenen (unbewussten) Ressourcen-Schätze kennen und können sie somit bewusst zur Problembewältigung nutzen.

- Die Verbindung von Kraft-Quellen

In Familientherapien oder in der Gruppenarbeit/Supervision kann die Methode so genutzt werden, dass in der gemeinsamen Sitzung mehrere Kraft-Quellen-Geschichten entwickelt werden. Dadurch entsteht ein produktiver Austausch untereinander und ein besseres Verständnis für die Ressourcen und Wunschbilder der anderen.

2. Theoretischer Hintergrund:

Die Auseinandersetzung mit verschiedenen theoretischen Grundlagen zur Ressourcenarbeit ging in die Entwicklung der „Kraft-Quellen- Arbeit“ ein:

- In der Resilienz-Forschung wird dargestellt, welche Fähigkeiten und Ressourcen helfen, relativ unbeschadet z.B. mit den Folgen von belastenden Lebensumständen umzugehen und Bewältigungskompetenzen zu entwickeln. (Siehe: Petermann, Niebank, Scheithauer, 2004, S. 344). Für die Stärkung der Resilienz sind nicht nur stabile Beziehungen wichtig, sondern auch das Selbstwertgefühl, die Selbstwirksamkeitsüberzeugung, aktives Bewältigungsverhalten und die Selbsthilfefähigkeiten (ebenda).

- In der Psychotherapieforschung wird die Ressourcenaktivierung als ein wichtiger Wirkfaktor angesehen (siehe Grawe, 2005, S. 7). Dabei können jedoch sehr unterschiedliche Ressourcen für die Bewältigung der Krisen genutzt werden. Der Zugang zu den eigenen Ressourcen wird durch das bildhafte (unmittelbare) Erleben leichter ermöglicht und aktiviert.
- Hirnphysiologieforschung und neurobiologische Sichtweisen weisen auf die Bedeutsamkeit und Wirksamkeit von Imaginationen für die Abläufe im Gehirn und für unser Erleben hin. Da problematische Abläufe wie z.B. Angstgefühle, Depression nicht als gewollt und willentlich veränderbar erlebt werden, braucht es ein Zusammenspiel von expliziten (willentlichen) Funktionsweisen und impliziten (unbewussten/spontanen) Funktionsweisen. (vgl. Grawe, 2004, S.126). Ein wesentlicher Teil von Psychotherapie besteht darin “den expliziten Funktionsmodus zu nutzen, um im impliziten System Veränderungen herbeizuführen.“ (ebenda)
- In der Hypnotherapie wird Imagination als „wirksame Veränderungskraft“ eingesetzt. Dabei werden die als Lösung definierten Erlebnisprozesse so oft und intensiv wie möglich in der Kooperation zwischen TherapeutIn und KlientIn verstärkt (vgl. Schmidt, 200, S. 91). Die Anleitung bei den hypnotherapeutischen Übungen erfolgt in der Regel durch Worte, zu denen sich die Klienten Bilder vorstellen sollen (z.B. die Suggestion eines sicheren, vertrauten Ortes, vgl. Holtz, Mrochen, 2005, S. 55). Wenn nun die Suggestion non-verbal durch Bildkarten eingeleitet wird und die verbale Ausformulierung im Zusammenwirken von Gedanken des Klienten und einfühlsamer Begleitung durch die TherapeutIn/Beraterin erfolgt, wird die Suggestion zur Eigen-Suggestion und wird der Erlebnis- und Erfahrungswelt der Klienten in hilfreicher Weise gerecht.

Besonders geeignet sind die Kraft-Quellen-Geschichten für die Arbeit mit traumatisierten Klienten. In der Trauma - Therapie wird die “Imagination als heilsame Kraft“ genutzt (vgl. das Buch von Luise Reddemann mit dem gleichen Titel 2001). Das Vorhandensein von (positiven) Gegenbildern gegen die Schreckensbilder ist eine der wichtigsten Voraussetzungen, um dem Wiedererinnern des traumatisch Erlebten bewusst etwas entgegensetzen zu können, eine Stabilisierung zu erlangen. Es stellt eine unabdingbare Voraussetzung für Konfrontationsarbeit dar (vgl. ebenda S. 30).Die Imagination von Kraft-Quellen kann so als Gegenbild gegen die

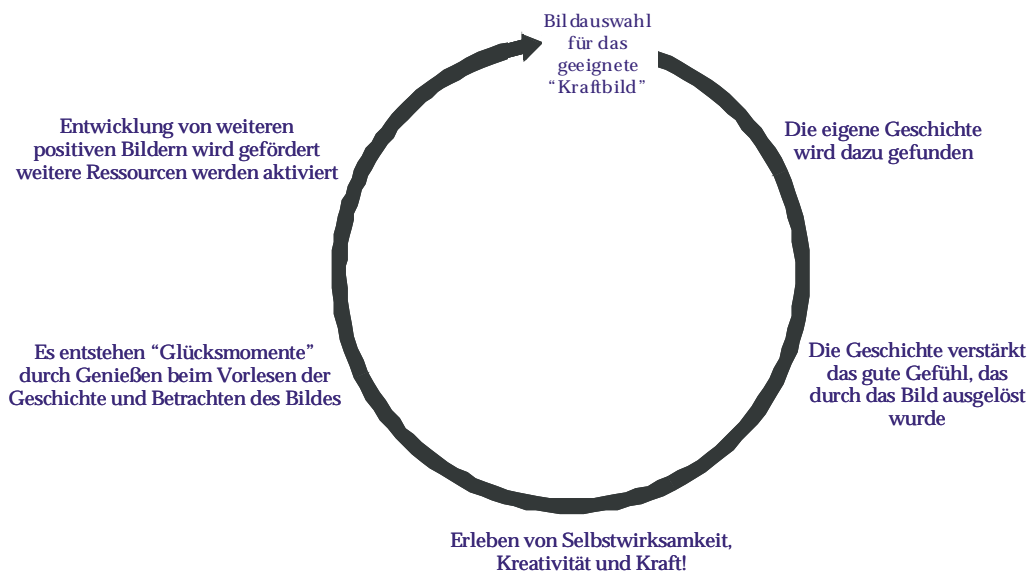
- Schreckensbilder eingesetzt werden. Sie ermöglicht ein bewusstes Hin- und Herpendeln zwischen Schreckensbildern und angenehmen Gefühlen. Dadurch erleben sich die Klienten den Schreckensbildern nicht mehr hilflos ausgeliefert. Dabei ist es wichtig, dass sie für sich ihre authentischen Bilder finden, die als Gegenbilder wirken können, denn eine von außen angeregte „rosa-rote Brille“ hat nicht die Kraft, als Gegenbild zu dienen. (vgl. ebenda S. 31).
- In der systemischen Therapie werden Metaphern und Bilder benutzt, um sich von den “alten Bildern” über sich und über sein Selbstbild verabschieden zu können und zu neuen Bildern zu kommen. Dies hat eine besondere Bedeutung, wenn Kinder in die Therapie einbezogen werden. Damit sie und ihre Erlebniswelt Platz haben, werden die systemischen Fragetechniken mit dem Einbeziehen von erlebnisreichen Interventionen ergänzt (vgl. Grabbe, 2005, S.129). Die Arbeit mit Kraft-Quellen lässt sich sowohl in familientherapeutischen Settings, als auch in Supervisionen und in der Gruppenarbeit gut anwenden, da sie den Blick weg vom Problem hin zu den Ressourcen, die für die Lösung des Problems zur Verfügung stehen, wendet.

- In der Verhaltenstherapie wird in der Form von kognitiver Umstrukturierung der Blick weg von der Problemsicht hin zur Lösungssicht begleitet. Dies ist zum Beispiel ein Bestandteil des Problemlösetrainings, eine an der Hilfe zur Selbsthilfe orientierte Intervention (vgl. Borg-Laufs, Hungerige, 2006, S.311). Andererseits wird dort eine vorgegebene hilfreiche Problemlösestrategie vermittelt. In der Kraft-Quellen-Arbeit geht es darum, eine Vision von der eigenen, individuellen Problemlösungsstrategie zu entwickeln.

Die Wirksamkeit dieser verschiedenen ressourcenaktivierenden Ansätze trifft in der Methode der Kraft-Quellen-Arbeit zusammen. Sie stärkt die Selbsthilfekräfte und Ressourcen durch eine eigene Imagination, sie fördert die Kreativität und Selbstwirksamkeit der Klienten, die durch die begleitende und wertschätzende Suchhaltung der TherapeutIn/BeraterIn gefördert wird.

Die Ressourcenaktivierung durch die Imaginationsarbeit mit den „Kraftquellen“ wird an dem folgenden Schema verdeutlicht.

Ressourcenaktivierungsrad durch “Kraftquellen”



4. Die Auswahl der Karten:

Aus einer Vielzahl von anregenden, ausdrucksstarken Fotos wurden die Motive als Kraft-Quellen-Karten ausgewählt, die für die Ressourcenaktivierung besonders geeignet sind.

Die Karten lassen sich zu folgenden Themen zuordnen:

- Beziehung/Empathie/Liebe
- Schutz/ Sicherheit
- Kraft/ Energie/ Stärke
- Weg/Bewegung/Zukunft
- Ruhe/ Entspannung/ Entlastung

Bei der Auswahl wurde darauf geachtet, dass die vier Elemente, Wasser, Feuer, Luft, Erde und die vier Jahreszeiten vertreten sind.

In den Kartensatz wurden sowohl Motive aus südlichen Gegenden als aus der heimischen Umgebung aufgenommen.

Diese Vielfalt ist wichtig, um den verschiedenen individuellen Bedürfnissen der KlientInnen gerecht zu werden. Die Motive ermöglichen ein ursprüngliches Erleben fern von Konsum, Statussymbolen und Leistungsvergleich.

Durch diese Auswahl können beim Erzählen der Geschichten/Gedanken folgende Ressourcen aktiviert werden:

Kreativität, Entspannung, Wahrnehmung angenehmer Gefühle (z.B. Freude, Glücksmomente) und eigener Bedürfnisse, Erleben der eigenen Kraft und Stärke, Wahrnehmung mit allen Sinnen, Genussfähigkeit, Erinnerung an positive Erlebnisse, soziales Erleben, Finden von Sicherheit und Schutz, Entlastung, Entwickeln von positiven Gegenbildern zu Belastungssituationen, Spiritualität, Selbsterkenntnis, Selbstwertsteigerung, Selbstwirksamkeit, Veränderungsbereitschaft, Probehandeln und Finden einer individuellen Problemlösungs- und Entlastungsstrategie.

5. Die Einbettung der Kraft-Quellenarbeit in den Prozess der Beratung/ Therapie:

Die Kraft-Quellen-Arbeit ermöglicht es, Bewältigungsressourcen zu finden. Daher ist es sinnvoll, schon bald am Anfang eines Prozesses diese Imagination einzusetzen. Die Arbeit setzt jedoch eine gute, tragbare Beziehung zwischen Klienten und TherapeutIn / BeraterIn voraus. Die Geschichten sollten nicht bewertet, sondern als eigene Leistung der Klienten gewürdigt werden. Es gibt keine Contra-Indikation für diese Arbeit, wenn die Geschichten auf der hier dargestellten Art und in einer wertschätzenden inneren Haltung mit den Klienten entwickelt werden.

Die Geschichten ermöglichen eine Vorstellung von dem, was den Klienten gut tun würde. In der weiteren therapeutischen/ beratenden Arbeit geht es dann unter anderem darum, dies auch für den Veränderungsprozess zu nutzen. Dies ist oft ein langwieriger Prozess. Es ist daher sinnvoll, diese Imagination mit dem verbundenen stärkenden Gefühl immer wieder zu nutzen. So können die Klienten beispielsweise jeweils vor dem Einschlafen an „ihr Bild und ihre Geschichten denken“, oder ein vertrauter Mensch liest die Geschichte vor. Erfahrungsgemäß erweitert sich der Zugang zu den eigenen Ressourcen im Laufe der Therapie/Beratung. Daher ist es günstig, zu einem späteren Zeitpunkt die Kraft-Quellen-Arbeit zu wiederholen und eine neue Geschichte zu gestalten.

Die Kraft-Quellen-Geschichte wirkt als Imagination. In manchen Fällen kann sie aber auch Anregung geben, sich eigene Wohlfühl- und Kraft-Orte in der nahen Umgebung zu suchen und dort direkt die damit verbundenen angenehmen Gefühle zu erleben.

Die Arbeit mit Kraft-Quellen kann mit den verschiedenen Therapieformen verbunden werden und auch in der Beratungsarbeit eingesetzt werden.

Voraussetzung für eine sichere Gestaltung der Kraft-Quellen-Arbeit ist jedoch ein Ausprobieren und Einüben des Aufschreibens der Geschichte in der geeigneten Form. Dies kann beispielsweise ein kollegialer Austausch ermöglichen oder der Besuch eines Seminars zu diesem Thema.

Die Kraft-Quellen-Arbeit kann auch ein wichtiges Mittel zur Self-care für TherapeutIn/ BeraterIn sein. Dabei können sie durch die Auswahl ihres Kraft -Quellen-Bildes und der Gestaltung ihrer Geschichte ihre eigenen Kraft-Quellen entdecken.

Ausgewählte Literatur:

Borg-Laufs, H., Hungerige, H. in: Mattejat F. (Hrsg.) (2006). Lehrbuch der Psychotherapie Band 4. München: CIP-Medien.

Grabbe, M. in: Schindler, H., Schlippe, A. (Hrsg.) (2005). Anwendungsfelder systemischer Praxis. Dortmund: Borgmann. Media.

Geupel, B. in: Forum Psychotherapeutische Praxis, Heft 3 (2007). Kraft-Quellen-Arbeit. Göttingen. Hogrefe.

Grawe, K. (2005). (Wie) kann Psychotherapie durch empirische Validierung wirksamer werden? Psychotherapeutenjournal 1/2005. Decker. Heidelberg.

Grawe, K. (2004): Neuropsychotherapie. Göttingen: Hogrefe.

Holtz, K., Mrochen, S. (2005). Einführung in die Hypnotherapie mit Kindern und Jugendlichen. Heidelberg: Carl-Auer-Systeme

Petermann, F., Niebank, K., Scheithauer, H. (2004). Entwicklungswissenschaft. Berlin: Springer.

Reddemann, L. (2001). Imagination als heilsame Kraft. Stuttgart: Pfeiffer.

Schmidt, G. (2005). Einführung in die hypnosystemische Therapie und Beratung. Heidelberg: Carl-Auer-Systeme

Angaben zum Fotografen: Heinrich Koller, Infos unter www.hk-os.de