

Mit Lösungsbildern Ressourcen stärken



Über die Kraft der inneren Bilder werde ich noch gesondert zu sprechen kommen. Hier geht es mir um Lösungsbilder im Allgemeinen, um die Auflösung des Problemkontexts mit der schon vorhandenen Bildsprache. Was drücken diese Gefühle aus, was sagen sie mir darüber, was ich dringend brauche? Was kann ich tun, um für diese Bedürfnisse zu sorgen?

Wie bei jedem anderen Problem auch, ist es hilfreich zuerst nach den Ausnahmen zu suchen. Alles besteht systemisch, das bedeutet in einem ganz bestimmten Kontext von Ort, Personen, Zeit, etc. Also in welchen Situationen ist das Gefühl nicht so stark oder gar nicht vorhanden? Was hilft mir demnach, wenn ich meine Stimmung bewusst verändern will?

Ich greife das Bild meiner Tochter auf, Corona sei wie eine graue Masse, die sich dieses Frühjahr über die Blumen gelegt habe. Um dies in ein ressourcenstärkendes Bild zu überführen und Lösungsansätze für die nächste Welle zu finden, ging es entsprechend der Bildsprache darum, einzelne Blumen wieder hervorzuholen. Sie bekamen Farbe und einen Inhalt. Was waren die Lichtblicke in der ersten Coronawelle, was wurde trotz allem als positiv empfunden? Hier zeigte sich, dass ein bunter Strauß Blumen zu pflücken war und dass es darunter auch „Dauerblüher“ gab. Diese gilt es als eigenen Ressourcen bewusst wahrzunehmen.

Es war nicht so schlimm, wenn ich in ein Buch versunken war, wenn ich den Zusammenhalt in unsere Familie spürte....

So kam sogar zutage: „ich habe mir in dieser Zeit einige Dinge SELBST neu beigebracht“. Hier liegt die Chance sich eine Strategie für alle kommenden Krisen, die unweigerlich immer wieder im Leben kommen werden, bewusst zu machen. Ist es nicht toll, wenn ein Kind jetzt schon lernt, anstelle sich einmal später in Kummer oder Frust zu vergraben, zu sagen, dann lerne ich eben jetzt etwas Neues! Wir sind so gut darin unsere Fehler zu sehen, aber die Stärken und Ressourcen vergessen wir leicht. Sie zu sehen und ins Bewusstsein zu holen, stärkt.

IMPULSE FÜR LÖSUNGSBILDER

✓ Mit Farbe Gestalten/ Collage erstellen
AUSNAHMEN herausarbeiten und daraus auf eigene Ressourcen schließen (Beispiel im Text)

✓ Gefühlsbild

Das Bild enthält bei negativen Gefühlen häufig Symbole der Anspannung, der Schwere, des Chaos...Nun in die Umrissfigur skizzieren, was gut wäre, um die „Symptome“ zu lindern, z.B. Leichtigkeit, Wärme, Halt...

Wie lassen sich diese Bedürfnisse erfüllen? Welche Hinweise lassen sich mit der Bildsprache finden: Was zieht mich hoch? Was lässt mich hüpfen? Wo kann ich Freude verschenken? Was trägt mich?



✓ Pantomime oder Standbilder

Wenn man ein negatives Gefühl darstellt, kann man ganz bewusst in den Wechsel gehen. Wie würde ich mich denn gerade oder einer bestimmten Situation lieber fühlen? Wenn es einem gelungen ist, dieses Gefühl auszudrücken, kann man ein paar Mal ganz bewusst hin und her wechseln und dabei genau auf die Körperlichen Veränderungen achten. Sich dafür zu sensibilisieren, wie man z.B. bei einem Gefühl anspannt und es ganz bewusst in die Entspannung führt, lässt sich als wohltuende Miniübung in den Alltag integrieren. Das tolle dabei ist nämlich, dass auch eine veränderte Körperhaltung zu einer veränderten Affektlage führt!