

veröffentlicht in

„gestaltungsprozesse“ 01 / 2010
Zeitschrift des Fachverbandes für MGT

Aspekte der Macht in der Therapie

Getragen von einer heilsamen therapeutischen Beziehung, gibt es viele, oft magisch anmutende Momente und Aspekte der Mächtigkeit in der Therapie.

Die Macht der Psyche und des Körpers sind uns allen bekannt. Sie setzen deutliche Signale, wenn wir unsere Bedürfnisse und unser Wesen nicht leben. Mit einer unbeirrbar Kraft können sich verdrängte Entwicklungsthemen, Verletzungen, Konflikte in Form von Unbehagen, Symptomen oder Emotionen zeigen. Im kreativen Gestalten bahnen sie sich einen Weg und finden Ausdruck und Beachtung im Werk. Diese Momente der Erkenntnis, der Wandlung, Befreiung und des Wachstums sind verbunden mit Energiezuwachs und Freude und sie fördern die *Mächtigkeit bzw. Selbstwirksamkeit der KlientInnen*.

Menschen sind auf Entwicklung und Heilung ausgerichtet, die *Macht der Heilung und Entwicklung zur Ganzheit* ist enorm. Speziell in meiner Arbeit mit jungen traumatisierten Menschen haben mich die Macht der Selbstheilungskräfte und die Kraft der Entwicklung des eigenen Wesens immer besonders berührt und beeindruckt.

Die Macht der TherapeutInnen erfordert Selbstreflexion und Bewusstheit. Sie wird im folgenden Text aus unterschiedlichen Perspektiven beleuchtet.

Der Begriff "Macht" ist auf das germanische Wort "magan" zurückzuführen und bedeutet "können", "vermögen". Macht kann verstanden werden als die Möglichkeit Einfluss auf andere zu nehmen und etwas im Außen zu bewirken. Im Sinne von Eigenmächtigkeit benennt sie die Selbstbestimmtheit eines Menschen.

Macht ist neutral, erst der Umgang mit der eigenen Mächtigkeit, wie man sie einsetzt oder unterlässt, zeigt positive oder negative Auswirkungen. In unserem Sprachgebrauch wird Macht sehr häufig negativ konnotiert, mit Machtmissbrauch assoziiert und daher auch vielfach geleugnet.

Macht ist allen Menschen und Systemen immanent und jeder Mensch hat Erfahrungen mit Macht, auf der Seite des Mächtigen und des Mindermächtigen bzw. Ohnmächtigen. Zu betrachten sind immer beide Seiten auf der Machtskala mit ihren jeweiligen Interessen, Handlungen und der daraus resultierenden Beziehungsdynamik.

Im Kontext von Betreuung, Beratung und Therapie ist dem sensiblen Bereich, welcher zwischen der konstruktiven Gestaltungsmacht der "Helfenden" in einer gelingenden therapeutischen Beziehung

einerseits und der Beeinflussung, Bevormundung und Grenzüberschreitung gegenüber KlientInnen andererseits liegt, besondere Aufmerksamkeit zu schenken.

Im positiven Sinn stellt die TherapeutIn ihre Macht in Form von Gestaltungskraft, Wissen, Methodik, Stabilität, Sicherheit und Vertrauen den KlientInnen zur Verfügung, um ihr Selbstvertrauen, ihre Selbstwirksamkeit und Autonomie zu fördern und um sie in ihrem Entwicklungs- und Heilungsprozess zu unterstützen.

Die Kehrseite wäre der Missbrauch der Macht durch die TherapeutIn, um eigene Bedürfnisse oder Interessen zu befriedigen oder um eigene Schwächen und ungeliebte Anteile zu kaschieren und den Selbstwert zu stabilisieren.

Macht begünstigende Faktoren in der Therapie

Die Asymmetrie der therapeutischen Beziehung, Regression und Übertragungen sind Faktoren jeder Therapie, sie erhöhen die Einflussmöglichkeiten der TherapeutIn auf KlientInnen deutlich und bedürfen daher besonderer Reflexion und Sorgfalt in der Beziehungsgestaltung und im therapeutischen Handeln.

Asymmetrie der therapeutischen Beziehung: Menschen wenden sich Hilfe suchend an eine TherapeutIn, weil sie sich in ihrer Lebensgestaltung nicht mehr kompetent fühlen, weil sie Unterstützung bei der Bewältigung psychischer Störungen oder bei ihrer Persönlichkeitsentwicklung wünschen. Naturgemäß wird TherapeutInnen in dieser Situation sehr viel Kompetenz, Wissen und Macht zugeschrieben und zugestanden. Diese positiven Erwartungen und das entgegengebrachte Vertrauen sind die Basis für das Gelingen einer Therapie und sie geben der TherapeutIn Macht in ihre Hände, die sie professionell handhaben muss. Es ist die Verantwortung der TherapeutIn die Selbstbestimmtheit der Hilfesuchenden in jeder Situation so groß wie möglich zu halten. Wenn die TherapeutIn allerdings durch die KlientIn mit eigenen unbewussten Themen konfrontiert ist und beispielsweise eine unreflektierte Haltung zu Leistung hat und abhängig ist vom Erfolg in ihrer Arbeit, wird sie ihr eigenes Bewirken und Helfen Wollen in den Vordergrund stellen und damit die KlientIn in ihrer Autonomie und Entwicklung beschneiden, zum eigenen Vorteil, auch wenn sie das Beste für die KlientIn beabsichtigte. Das Machtgefälle, in dem die KlientIn manipulierbar und hilfsbedürftig ist wird verstärkt, die komplementären Rollenstrukturen verfestigen sich und verhindern die Übernahme von Verantwortung für das Handeln und Erleben auf beiden Seiten. Auch *regressive Wünsche* der KlientInnen und *Regression fördernde Techniken* können Machtrelationen bewirken. Viele Therapien, auch die Mal- und Gestaltungstherapie verwenden

Regression fördernde Techniken, um die Ich-Funktionen und verfestigte Muster zu umgehen und Zugang zu unbewussten Themen und Bildern zu bekommen bzw. um neue Erlebens- und

Verhaltensweisen zu ermöglichen. Diese Methoden sprechen unbewusste Ebenen an und können viel Positives bewirken aber auch ihre Kraft zu manipulieren ist stark, wenn sie fachlich und ethisch nicht korrekt eingesetzt werden.

Positive Übertragungen können ungleiche Machtverteilungen in der Therapie stabilisieren, *negative Übertragungen* können zu Widerstand und Abbruch führen, wenn sie nicht erkannt oder beachtet werden. Die Macht der KlientInnen kann sich in einem vorzeitigen Therapieabbruch zeigen. Das Erkennen von Übertragungen und ein professioneller Umgang damit kann den Raum für echte Begegnungen und Gegenseitigkeit in der therapeutischen Beziehung erheblich erweitern. Für eine *authentische, intersubjektive Begegnung* zwischen KlientIn und TherapeutIn braucht es Fachlichkeit, Selbstreflexion, Persönlichkeitsbildung und ein Menschenbild und Rollenverständnis, welches die Würde der KlientInnen und das Recht auf deren Selbstbestimmung und Autonomie auch in ihrer Krankheit oder in ihrer Verunsicherung achtet.

Die Beziehungsebenen in der Mal- und Gestaltungstherapie

Die therapeutische Beziehung in der Mal- und Gestaltungstherapie ist eine Triade. In die Beziehungsebene von TherapeutIn und KlientIn kommt ein Drittes dazu, nämlich das Werk. Genauer betrachtet, können auch das Material und der Gestaltungsprozess dazu gezählt werden.

Die Arbeit gestaltet sich auf drei Beziehungssträngen, nämlich KlientIn - TherapeutIn, KlientIn-Gestaltung sowie TherapeutIn - Gestaltung - KlientIn.

Die *KlientIn - TherapeutIn - Beziehung* stellt die Basis und Grundvoraussetzung für das Gelingen der Therapie dar. Eine tragende, heilsame Beziehung ist von Wissen, Empathie und ethischen Werten geleitet.

Die Ebene *KlientIn - Gestaltung* umfasst den Gestaltungsprozess sowie die Reflexion und den Umgang mit dem Werk. Im Gestaltungsprozess können psychische Inhalte, Verhaltensmuster und Aspekte der therapeutischen Beziehungsdynamik zum Ausdruck kommen. Vergangene und aktuelle Erfahrungen werden in die Gestaltungen projiziert und im Tun und in der Reflexion transformiert. Im Gestalten verbinden sich äußeres Tun und innere Prozesse auf der psychischen, körperlichen und geistigen Ebene und beeinflussen sich wechselseitig, es handelt sich um Ausdruck, Eindruck, Reflexion und Selbstgestaltung.

Die Beziehung *TherapeutIn - Gestaltung - KlientIn* bewegt sich auf mehreren Ebenen. Durch spezifische Aufgaben- und Themenstellungen sowie das Angebot unterschiedlicher Methoden, Techniken und Materialien werden Gestaltungsprozesse initiiert. Dies geschieht in Abhängigkeit von Problemstellung, Auftrag, Zielformulierung und Stabilität der KlientInnen. Die Gestaltungsprozesse werden von der TherapeutIn achtsam begleitet, bei Bedarf werden Interventionen gesetzt und

Hilfestellungen gegeben. Im gemeinsamen Gespräch können der Gestaltungsprozess und das Werk reflektiert werden. Die TherapeutIn ist Modell für einen achtsamen und respektvollen Umgang mit den Gestaltungen.

Beziehung und Autonomie in der Mal- und Gestaltungstherapie

Die *Übertragung* erfolgt in der Mal- und Gestaltungstherapie nicht nur auf TherapeutInnen sondern auch auf die kreativen Materialien, den Gestaltungsprozess und das Werk selbst, dadurch bekommt die Intersubjektivität, die authentische, echte Begegnung in der Therapie mehr Raum.

Das künstlerische Material ist "relativ neutral und damit "übertragungsfreudig": es ist amorph, fordert den Einzelnen heraus, es zu formen und nach seiner Vorstellung ein Bild oder eine Skulptur zu bilden. Ton, Farbe, graphisches Material, eine Leinwand usw. bieten Eigenschaften an, die mit dem Zustand der Übertragung vergleichbar sind" (DANNECKER 2006, 114).

Die TherapeutIn initiiert die Gestaltungsprozesse, gibt bei Bedarf Hilfestellungen und Anregungen und begleitet sie aufmerksam. Das Werk beinhaltet und zeigt alles, was zu seiner Entstehung beigetragen hat, im Zusammenwirken von Material, KlientIn und TherapeutIn. Es ist nicht flüchtig sondern real und beständig und kann aus unterschiedlichen Perspektiven und zu unterschiedlichen Zeiten betrachtet und analysiert werden, es kann bewahrt oder verändert werden.

Es ist das Beweisstück der Aktivität, der Tat- und Entscheidungskraft, der Wandlungsfähigkeit der KlientInnen. Das Werk ist Zeuge der inneren und äußeren, der kleinen und großen Entwicklungsschritte und bestätigt die Erfahrung von Selbstgestaltung und *Selbstwirksamkeit*. Konkrete Methoden, Übungen und Anregungen in der Therapie können die KlientInnen auch für sich zu Hause anwenden und in den Alltag integrieren, das unterstützt sie in ihrem *Selbstvertrauen* und in ihrer *Autonomie*.

Nicht nur die Themen und die Psychodynamik der Klientinnen, sondern auch Aspekte der Beziehungsdynamik zur TherapeutIn zeigen sich in den Gestaltungen. Verschiedene gestaltungstherapeutische Methoden fokussieren auf die therapeutische Beziehung, um sie in einem gemeinsamen Gestaltungsprozess zu veranschaulichen und zu wandeln. Beispielsweise mit der von Grätz entwickelten Methode des "Kontaktmalens" (FRANZKE 1983, 150-157) oder mit der Methode des "Progressiven Therapeutischen Spiegelbildes" (DAMMANN, MENG 2010), das von Benedetti und Peccia in der Arbeit mit psychotischen Menschen entwickelt wurde. Beide Verfahren lassen sich auch in der Arbeit mit Kindern und Jugendlichen sehr gut einsetzen. Sie machen Beziehungsaspekte unmittelbar erfahrbar und sichtbar. So kann sich im "Kontaktmalen", im abwechselnden Zeichnen auf einem Blatt Papier, eine Zurückhaltung, Anpassung oder auch Aggression der Klientin gegenüber der TherapeutIn spontan und direkt ausdrücken und im Prozess verändern. Die Rückmeldungen über Beziehungs- und Gegenübertragungsgefühle, welche die TherapeutIn aus dem gemeinsamen Gestalten gewinnt, können durch die zusätzliche Ebene des Tuns besonders eindrücklich sein. Diese Erkenntnisse können auf der Gestaltungsebene oder im verbalen Austausch kommuniziert und bearbeitet werden. Für KlientInnen und TherapeutInnen ist es einfacher, sich einem Thema zu stellen, das schon Form angenommen hat, sich zeigt und sich

nicht mehr einfach leugnen lässt. Das Werk, also das Dritte in der Beziehung, hilft zu begreifen und zu benennen oder es wirkt durch den Prozess des Erschaffens selbst verändernd.

Persönlichkeitsbildung und innere Macht

Alle therapeutischen Interventionen sind potentielle Machtfaktoren. Was kann zu einem verantwortungsbewussten Umgang mit dieser Macht beitragen?

Erst einmal kann zwischen äußerer und innerer Macht unterschieden werden.

Die *äußere Macht* beziehen TherapeutInnen aus ihrer Position, ihren Informationen, ihrer Fachlichkeit und aus der Gestaltung der Rahmenbedingungen.

Wie TherapeutInnen mit diesen Machtpotentialen umgehen und ob sie diese im Sinne der ethischen Grundhaltungen ihrer Therapierichtung und ihrer Aufgabenstellungen und Zielformulierungen einsetzen, hängt von der Entwicklung der *inneren Macht*, nämlich von ihrer Persönlichkeitsentwicklung ab.

Für die nähere Betrachtung einzelner Persönlichkeitsfaktoren übernehme ich die Struktur von GRIEGER - LANGER 2009, 28ff. Sie beschreibt Standfestigkeit, Leidenschaft, Selbstkontrolle, Liebe, Kommunikation, Wissen und Werte als sieben Faktoren der Persönlichkeitsbildung und zentrale Einflussvariablen der inneren Macht und setzt sie in Bezug zur Chakrenlehre. Eine Beschreibung dieser Energiezentren mit Körperübungen zu deren Aktivierung kann man bei VOLLMAR 1988, finden.

Standfestigkeit

Diese Qualität ist dem Wurzelchakra zugeordnet und gibt Erdung, Realitätsbezug, Beheimatung, Energie für die Lebensbewältigung mit Freude und sorgt auch bei großen Anforderungen für Stabilität.

Fehlt TherapeutInnen diese sichere Basis, können sie nicht frei auf die Bedürfnisse ihrer KlientInnen eingehen. Sie sind mit sich selbst beschäftigt und werden sich anpassen, entsprechen oder sich behaupten und über andere stellen, um ihre Unsicherheit zu kompensieren. Möglicherweise werden sie die Sicherheit in Konzepten und Methoden suchen und diese wenig flexibel anwenden.

Leidenschaft

Ist dem Sakralchakra zugeordnet und steht für Begeisterungsfähigkeit, Kreativität sowie dem Geben und Nehmen auf allen Ebenen des Menschseins. Gut entwickelte Leidenschaft bietet einen freien Zugang zur eigenen Kreativität, das Annehmen und Loslassen fallen leicht.

TherapeutInnen, die diese Qualität nicht gut entwickelt haben, können sich nicht wirklich einlassen auf ihr Gegenüber und auf ihre Aufgaben. Sie bleiben distanziert und können ihren KlientInnen nicht mit vollem Interesse und Offenheit begegnen.

Macht

Dieser Persönlichkeitsachse ist dem Solarplexus-Chakra zugeordnet und verbunden mit Kraft, Ehrgeiz, Verlangen, Durchsetzungskraft und Entschiedenheit. Verbunden mit sozialer Verantwortung und der Integration eigener Schattenanteile können sich diese Qualitäten in ihrer

konstruktiven Kraft entfalten. Es braucht die Fähigkeit, die eigenen Impulse, Emotionen und Machtansprüche zu erkennen und zu managen, um sie nicht auf andere zu übertragen oder sie an anderen auszuagieren. Fehlende Macht und Selbstkontrolle wird oft durch Kontrollzwang und das Bemühen, alles zu beherrschen, kompensiert.

Liebe

Wird verbunden mit dem Herz-Chakra im Sinne von Kontaktfähigkeit, Wertschätzung, Achtsamkeit und Mitgefühl auf die eigene Person und auf andere Menschen bezogen. Das Herzchakra ist in der Mitte und verbindet die beschriebenen emotions- und affektgesteuerten Chakren mit den oberen Chakren des höheren menschlichen Bewußtseins. Mangelt es an der Kraft der Liebe, dann fehlt es diesen Menschen an Wärme und Einfühlungsvermögen und sie können weder für sich noch für andere gut sorgen. Verdeckt kann sich dieser Mangel in der Aufopferung für andere ausdrücken.

Kommunikation

Kommunikation steht in Beziehung zum Keh- Chakra und meint hier eine Haltung der Offenheit und Lernbereitschaft, das Wahrnehmen anderer Menschen, den Austausch mit ihnen, das Verstehen des eigenen Weges und den Selbsta Ausdruck.

Schlecht entwickelte Kommunikationsfähigkeit behindert den Austausch mit sich selbst und mit anderen, man bleibt unentschlossen, verschlossen, wenig interessiert, schlecht lernfähig und man kann sich an anderen nicht erfreuen.

Inneres Wissen

Steht in Verbindung zum Stirn-Chakra und ist auch mit Gewahrsein, Konzentration, Intelligenz des Herzens und Weisheit assoziiert. Es ist mehr als Wissen, es ist die Verbindung von Intelligenz, Intuition und Liebe.

Ein fehlender Zugang zum Inneren Wissen macht Menschen oft skeptisch und einseitig auf Denken und Fakten ausgerichtet.

Werte

In der Chakrenlehre steht das Kronen-Chakra für das "Ganze Sein" oder für das "absolute Vertrauen", und weist auf eine spirituelle Ebene. Die Einbeziehung spiritueller Aspekte in die Therapie kann sinnvoll und hilfreich sein, unter der Voraussetzung von Transparenz und als absolut frei wählbare Angebote.

In diesem Kontext verstehe ich die Entwicklung der Werte als Einstellungen und Grundhaltungen, die den Bezug zur Welt, zum Leben und das menschliche Urteilen und Handeln prägen. Fehlt eine reife Entwicklung der Werte, zeigen sich Menschen in ihren Urteilen und in ihrem Handeln meist undifferenziert und intolerant.

In der Ausbildung, Lehrtherapie, Selbstreflexion und Supervision erhalten TherapeutInnen Unterstützung, um ihre Persönlichkeit laufend weiter zu entwickeln. Keiner dieser sieben Faktoren sollte in der Reflexion und Entwicklung außer Acht gelassen werden. Gut entwickelt, bieten sie eine gute Basis für Freude und Gelingen in der therapeutischen Arbeit.

LITERATURVERZEICHNIS:

DANNECKER, Karin (2006): Psyche und Ästhetik. Medizinisch Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft: Berlin

FRANZKE, Erich (1983): Der Mensch und sein Gestaltungserleben. Huber: Bern

DAMMANN, G., MENG, T. (2010): Spiegelprozesse in Psychotherapie und Kunsttherapie: das Progressive Therapeutische Spiegelbild - eine Methode im Dialog. Vandenhoeck und Ruprecht: Göttingen

GRIEGER-LANGER, Suzanne (2009): Die 7 Säulen der Macht. Jungfermann Verlag: Paderborn

VOLLMAR, Klausbernd (1988): Fahrplan durch die Chakren, Rowohlt TB Verlag: Reinbek bei Hamburg