

Eine sechsteilige Geschichte gestalten (Six Piece Storymaking – 6 PSM)

Unser Abklärungsinstrument basiert auf der Anwendung von Bibliothherapie, einer therapeutischen Technik, die Geschichten und Erzählungen nutzt, um das Individuum darin zu unterstützen, Selbstwahrnehmung zu erreichen und die innere und die externe Kommunikation zu verbessern. Die grundlegende Annahme des beschriebenen Instruments ist, dass es für Klienten (ob Kinder, Jugendliche oder Erwachsene) insbesondere bei hohem Stress nicht einfach ist, herauszufinden, was geschehen ist. Das 6 PSM ist gerade zu einem Zeitpunkt hilfreich, wenn eine rasche Evaluation von Bewältigungsstrategien notwendig ist, damit eine adäquate Intervention beginnen kann.

Das projektive Gestalten von Geschichten, die auf Elementen von Märchen und Mythen aufbauen, zeigte uns, wie das Selbst sich in dieser strukturierten Form widerspiegelt und wie es der Welt begegnet.

Wir meinen, dass mit diesem Instrument der Notwendigkeit einer schnellen Abklärung von Bewältigungsressourcen genüge geleistet wird. Es hat das Ziel, Beratern und Therapeuten zu helfen, das Verständnis und den Kontaktaufbau zum Klienten auf der Basis der Sprache des Klienten zu fördern. Dies kann bei Anwendung unseres Instruments in einer sehr kurzen Trainingszeit erfolgen.

Das Instrument (Übung)

„Werkzeuge“: Bleistift, Papier, Radiergummi

Die Instruktionen für die Klienten lauten wie folgt:

Wir werden eine Geschichte ohne Worte gestalten. Damit ist gemeint, dass Sie aufgrund meiner Instruktionen/Fragen die Geschichte ganz nach ihrem Gutdünken in Skizzen oder Zeichnungen wiedergeben. Machen Sie sich keine Sorgen darüber, wie schön oder wie verständlich Ihre Skizzen sind, denn Sie können alles erklären. (Anmerkung: die skizzierte Geschichte wird anschliessend erzählt.)

- Teilen Sie die Seite in sechs Bereiche, wie auch immer Sie wollen (aber nicht schneiden).
- Denken Sie an eine Hauptfigur – einen Held oder eine Heldin aus irgendeiner Geschichte, aus einer Legende, aus der Filmwelt oder erfinden Sie eine eigene Figur. Überlegen Sie, wo diese Figur lebt und skizzieren Sie hiermit Ihr erstes Bild.
- Das zweite Bild beinhaltet die wesentliche Aufgabe oder „Mission“ dieser Figur. Denn in jeder Geschichte oder Legende hat die Hauptfigur etwas Besonderes zu leisten. Was ist die „Mission“ oder Aufgabe Ihres Helden/Ihrer Heldin.
- Das dritte Bild befasst sich damit, wer oder was Ihrer Hauptfigur – wenn überhaupt – helfen kann?
- Viertes Bild: wer oder welches Hindernis steht dem Helden/der Heldin bei der Erfüllung der Aufgabe im Wege?
- Fünftes Bild: Wie wird der Held/die Heldin das Hindernis bewältigen?
- Sechstes Bild: Was passiert dann? Endet die Geschichte oder geht sie weiter?

Dies sind die sechs Teile der Geschichte. Nun erstellen Sie mit Linien, Formen, Symbolen oder Zeichnungen Ihre Geschichte. Wenn Sie fertig sind, erklären Sie mir/uns dies bitte. (Es gibt keine Zeitbeschränkungen.)

Wenn der Klient die Geschichte erzählt, muss der Berater/Therapeut auf mehreren Ebenen zuhören:

- 1) Der Ton, in der die Geschichte erzählt wird.
- 2) Der Kontext der Geschichte und ihre Botschaft (Themen).
- 3) Herausfinden der überwiegenden Bewältigungsstrategien in der Geschichte (BASIC Ph).

Warum stellen wir diese Fragen? M. L. von Franz (1987), die grosse Märchen- und Geschichtenforscherin jungianischer Richtung fand heraus, dass diese sechs Elemente in allen Märchen der Welt vorkommen. Sie zitierte Jung, der sagte: „In Märchen kann man am besten die menschliche Psyche wiederfinden und studieren“ (S. 11); der grundlegende und vielleicht bedeutsamste Archetyp sei jener, der auf viele Arten selbst erkannt wurde.

Von Franz sagte selbst, dass Märchen, der reinste und einfachste Ausdruck von kollektiven, unbewussten psychischen Prozessen (S. 1) sind; später hielt sie fest: „persönlich denke ich, dass der häufigste Weg, wie archetypische Geschichten entstehen, der der individuellen Erfahrung ist“ (S. 16). Durch das Erzählen einer selbst gestalteten Geschichte, die auf Elementen von Märchen und Mythen basiert, können wir die Art und Weise sehen, wie sich das Selbst in seiner Art, der Welt zu begegnen, in der Geschichte widerspiegelt.

Viele denken, dass das Bewältigungsverhalten nur in Bild Nr. 5 (Umgang mit dem Hindernis) enthalten sei. Dem ist nicht so. Jedes Bild gibt uns Informationen über Bewältigungsstrategien. Wenn z.B. die Heldin eine Fee ist, gibt uns dies Hinweise darauf, dass die Person Imagination für sich nutzen kann. Das Ziel und die Aufgabe des Helden/der Heldin können mit Werten und Glaubenssystemen verbunden sein. Die Hilfe kann praktisch oder imaginär sein oder einem inneren Glauben entsprechen. Das Hindernis kann sozial imaginär oder sehr realistisch sein oder zu einer Lösung drängen. Bewältigung kann auf vielfältige Weise erscheinen, die Lösung kann emotional, intellektuell, sozial oder imaginär vorgestellt sein. Deshalb ist es wichtig, aufmerksam und klar in der Bestimmung der Bewältigungsarten zu sein, die ein Individuum nutzt oder nicht nutzt, sowie den beraterischen Kontakt entsprechend dieser Bewältigungsressourcen zu knüpfen.