

1. Einleitung von Teil II und Problemaufriss.

Im zweiten Teil dieser Abschlussarbeit beschreibe ich die Arbeit mit dem OH-System, das sind Bild- und Wortkarten, die zusammen 7744 Kombinationen von Paaren aus je einem Bild und einem Wort ergeben. Diese Karten werden als Unterstützung im therapeutischen Prozess eingesetzt. Die Klienten assoziieren auf die Bilder und Worte und projizieren ihre eigenen Geschichten und Gedanken auf die Karten und lassen ihre Einstellungen und introjizierten Glaubenssätze deutlich werden. Außerdem lösen die Bilder und Worte Gefühle aus, die geäußert, gefühlt und besprochen werden. Die Karten eignen sich zum Einstieg in die Psychodiagnostik, zum Sichtbarmachen des Unbewussten, zum „in Fluss bringen“ eines stagnierenden Prozesses, zur Förderung von Kreativität und Introspektionsfähigkeit sowie zum Finden von Lösungsalternativen.

Arbeit mit Symbolen in der Therapie und Beratung ist besonders durch C. G. Jung bekannt geworden. Heute gibt es bei der Vielzahl von Therapieformen verschiedenste Ansätze von Symbolarbeit. Symbolarbeit kommt vor in der Gestalttherapie, in der Tiefenpsychologie, beim sog. Symboldrama, auch bekannt als katathymes Bilderleben, nach Leuner, sowie in der „Integrativen Therapie“ nach Petzold und Grawe. Man unterscheidet insbesondere von innen kommende Symbole, aus dem Traum, aus Tagtraumtechniken wie dem katathymen Bilderleben oder Symbole, die von außen kommen, z.B. aus verdeckt gezogenen Bildkarten oder aus bewusst-halbbewusst ausgesuchten Bildkarten. „Welches Bild passt im Moment zu meiner inneren Verfassung?“, wäre hier die Frage, um sich aus einem Bildrepertoire das passendste Symbolbild auszusuchen. Oder man lässt bei geschlossenen Augen vor seinem inneren Auge ein Bild, ein Symbol auftauchen. Dieses Symbol wird dann mit geeigneten Methoden, beispielhaft seien hier die freie Assoziation und das Deuten genannt, bearbeitet.

Ich arbeite in der Beratungspraxis mit dem OH-System, einem Kartendeck aus je 88 Bild- und Wortkarten, die aus allen Teilbereichen des Lebens entnommen sind. Es werden archetypische Situationen und Symbole dargestellt, wie Alltagssituationen und Worte wie: Vater, Mutter, Liebe, Hass, Freude, Angst, Heim, Spaß, Loslassen, Weise, Opfer, Anfang, Schande, Hoffnung.

An Bildern seien beispielhaft genannt: Päckesel, weißer fliegender Vogel, Treppe ins Licht, eine dunkle Maske, Kind an Mutterbrust, ein tanzendes Pärchen, ein gedeckter Tisch, ein Bad, ein Schlafzimmer, eine Axt, verschüttete Milch, ein Grab, eine Umarmung.

OH-Karten sind in 15 Sprachen erhältlich und werden in vielen Ländern eingesetzt als Spiel ohne Gewinner, als Kommunikationsanregung, als Therapieinstrument, für Firmentrainings, von Musiktherapeuten, Ärzten, Heilpraktikern und zur Selbsterkenntnis.

Ich habe festgestellt, dass auch Vorbehalte gegen dieses Instrument bestehen, weil es als „Spiel“ manchmal einerseits nicht ganz ernst genommen wird, dass es andererseits auch leicht mit Vorurteilen belegt wird, es könnte sich um ein Orakel handeln, weil es assoziativ mit Tarot- oder Wahrsagekarten gleichgesetzt wird und Angst vor Festlegungen besteht.

Das Problem besteht darin, dass zwar etliche Therapeuten damit arbeiten, es aber bis jetzt keine wissenschaftliche Literatur über das OH-System gibt. Im Juni 2001 hat nun Connie Simons ihre Dissertationsschrift über die OH-Karten zur Erlangung des Doktorgrades in Klinischer Psychologie in der „Illinois School of Professional Psychology/Chicago Northwest Campus“ abgegeben, die mir glücklicherweise vorliegt. Sie hat eine Pilot-Studie zum effektiven Einsatz von OH-Karten in der Therapie durchgeführt, die ich später beschreiben werde. Der Titel der Arbeit ist: „The OH-Cards: A Technique to Enhance Therapeutic Efficacy.“

1.1 Hypothesen und Ziel der Arbeit.

- Hypothesen:**
- 1. Der Einsatz von Bild- und Wortkarten ist geeignet, Widerstände zu lösen, und erweitert dadurch die Introspektionsfähigkeit des Klienten. Außerdem fördert die Arbeit mit Symbolen die Kreativität und Phantasie des Klienten.**
 - 2. Der Klient hat die Möglichkeit, seine Gefühle, Ängste, Einfälle zu den Karten projektiv zu äußern, angeregt über das Medium Karten.**

3. Der Anstoß kommt nicht direkt vom Therapeuten. Dadurch hat der Klient nicht den Eindruck, dass ihm Themen aufgedrängt werden.

4. Durch Konfrontation mit ungeliebten Themen und „sogenanntem Bösen“ (sichtbar in Bildern und Worten) wie bspw. *Gerichtsszene*-Bildkarte oder der Wortkarte *Schande* provoziert die Methode allerdings stärkere Abwehr als beispielsweise beim traditionellen klientenzentrierten Ansatz.

5. Trotz der Vorbehalte (siehe unter 4) wird die Methode durch das zusätzliche Spannungselement auch interessanter und von den Klienten in der Regel gut angenommen, insbesondere auch von Kindern.

Ziele:

1. Ich möchte diese Hypothesen überprüfen und mit Fallbeispielen zu belegen versuchen.

2. Die Wirkungsweise der Methode soll wissenschaftlich erklärt werden.

3. Die Arbeit soll einen Beitrag leisten, die wissenschaftliche Diskussion über die Eignung des Einsatzes von OH-Karten in Beratung und Therapie anzuregen.

Evaluation:

Methode: Drei Fallbeispiele.

Auswertung der Pilot-Studie aus den USA

1.2 Die Entstehungsgeschichte der Karten

1975 malte der Kunstprofessor Ely Raman aus Kanada den ersten Entwurf der OH-Bildkarten. Es ging ihm darum, die Kunst aus den Galerien zu holen, damit der Abstand zwischen Betrachter und Künstler sich verringert, wie die Einstellung: *„Künstler sind kreativ, aber ich nicht.“* Er war schon lange von Bildkarten fasziniert. Sein Nachbar und Therapeut Joe Schlichter beriet Raman im Sinne der Gestalttherapie, mit Spielregeln aus diesem Therapieansatz und gab Ermutigung zur Weiterentwicklung des „Spiels“ als psychologisches Werkzeug. Ely Raman selbst kam dann auf die Idee, den Bildern Worte hinzuzufügen. Die Wortkarten sind größer als die Bildkarten und geben den Rahmen für das Bild. Auf allen vier Seiten steht einmal der Wortbegriff. Raman ging von dem Gedanken aus, dass sich bestimmte Inhalte besser durch Worte vermitteln ließen. Jetzt aber ergaben sich genau 7744 Kombinationsmöglichkeiten.

1981 brachte Raman die Karten im Eigenverlag heraus und 1983 begegneten sich Raman und Moritz Egetmeyer, der Psychologie studiert hatte und Therapeut ist. Egetmeyer gründete den Verlag, der heute insgesamt zehn verschiedene assoziative Spiele vertreibt. Es soll noch ein Trauma-Deck nach den Vorstellungen von Dr. Ofra Ayalon entstehen, die in der Trauma-Therapie mit den OH-Karten arbeitet, unter anderem ins Erdbebengebiet in die Türkei gerufen wurde, um dort Helfer auszubilden. Leider konnte mir Frau Ayalon keine Literatur in Englisch zur Verfügung stellen, da sie nur in Hebräisch über OH publiziert hat.

Die OH-Karten gibt es in der Zwischenzeit in 15 Sprachen, sie werden in noch mehr Ländern vertrieben. Der Vollständigkeit halber sei erwähnt, dass Ely Raman auch die „Saga“-Karten entwickelt hat, die mythische Motive abbilden und zum Geschichtenerzählen entwickelt worden sind. Diese Bildkarten können wie die OH-Motive mit den OH-Wortkarten kombiniert werden. Ich werde mich in dieser Arbeit allerdings auf die Thematisierung der OH-Karten beschränken.

1.3 Wie ich die Karten kennen gelernt habe

Den Umgang mit dem Medium habe ich von dem Arzt und Kinderpsychotherapeuten Dr. med. Dietrich Weller 1988 im Rahmen eines

einwöchigen Workshops gelernt. Die „Spielregeln“ habe ich von ihm mündlich übermittelt bekommen und später modifiziert. Genau lässt sich die heutige Fassung der hier aufgestellten Regeln für den therapeutischen Umgang nicht mehr abgrenzen und zuordnen. Vom Designer der OH-Karten sind keine festen Regeln für den therapeutischen Einsatz formuliert worden, weil „*it can be adapted to a variety of counselling approaches.*“ (Lawrence, 1993)

2. Die hermeneutische Arbeitsweise in der Therapie

Hermeneutik ist die Wissenschaft vom Verstehen. Das Wort Hermeneutik (von hermeneuein = auslegen, aussagen, übersetzen) bedeutet zunächst: Kunst der Auslegung und Deutung, Technik des Verstehens und Verstehen-Könnens. Seit dem 19. Jh. besitzt die Hermeneutik die folgenden drei Funktionen:

1. Die Fundierung einer spezifisch geisteswissenschaftlichen Methode (im Gegensatz zu den Naturwissenschaften)
2. Die Betonung der Geschichtlichkeit des Menschen in seiner Lebenswelt
3. Die Analyse der Bedingungen von (Lebens-) Äußerungen eines Menschen (etwa Literatur) im Ganzen seines (Welt) Horizontes (Weltanschauung - Weltbild)

„Verstehen meint die Erkenntnisform, die auf die Erfassung von Sinn, von Bedeutung (im Gegensatz zur Erklärung = Gründe, Ursachen, kausal) hinzielt.

Unter Sinn versteht man - als Gegensatz zu Zweck - die Inhalte des theoretischen und praktischen Handelns oder Verhaltens. Im Unterschied zum Erklären wird im Verstehen nicht der Inhalt primär aus anderem entstanden (Ursachen, Bedingungen) oder herleitbar begriffen, sondern in gewisser Weise aus sich selbst.

*Beispiel: „Spielen kann zweckfrei, aber sinnvoll sein.“
(Daher hermeneutisch betrachtbar)*

(Zit. nach: Stangls Arbeitsblätter, 2001, Internet)

Verstehen kann definiert werden als Erfassung von Bedeutung aus wahrnehmbaren Zeichen. Wahrnehmbare Zeichen können z.B. sein:

- ein psychischer Zustand
- eine Funktion von Handlung = Bedeutung

Es geht im Verstehensprozess also immer um Zeichen und Bedeutung.

Das wann man sieht und hört, wertet man als Zeichen für etwas weniger Offensichtliches. Die Körperhaltung, die Mimik, Gesichtsfarbe, die Stimmfärbung, die Lautstärke des Gesagten nimmt man als Anzeichen für bestimmte psychische Zustände.

Man erfasst also den Gesichtsausdruck (Zeichen) beispielsweise als Unsicherheit (Bedeutung). Man **interpretiert** demzufolge den Gesichtsausdruck.

Dies kann man tun nur vor einem Hintergrund schon verstandener Zusammenhänge. Einzelne wahrgenommene Zeichen, die sich auf den Erfahrungshintergrund der wahrnehmenden Person beziehen werden von dort interpretiert. Damit sind immer aber auch Fehlinterpretationen möglich.

Der Hintergrund ist immer schon etwas Gewusstes, er ist ein Bereich des Vorverständnisses, und zwar eines Lebenszusammenhanges, der dem Interpretieren mit dem zu Verstehenden mindestens teilweise gemeinsam sein muss. Diesen Hintergrund bezeichnet die Hermeneutik als Sinnbereich. Zugleich werden damit die Begriffe des Sinnes und der Bedeutung unterschieden.

Sinn bezieht sich auf das allgemeine Verhaltensrepertoire in einem Kulturkreis (Sprache, Verhaltensregeln, Bildsymbole etc.).

Bedeutung dagegen bezeichnet die konkrete Situation, die sich in einer „Verbesonderung“ vom allgemeinen Sinn durch bestimmte situative Umstände abhebt.

Im Falle der Therapie bedeutet das: Die Therapeutin interpretiert aus einem Vorverständnis über Zeichen, legt in der vis-a-vis-Begegnung diese Zeichen aus, die auf diese Weise zur Bedeutung werden.

Das Verstehen des Ganzen setzt das Verstehen des Einzelnen voraus; in Anspielung auf diese Kreisbewegung spricht man vom hermeneutischen Zirkel.

Ist das nicht ein *circulus vitiosus*?

Wie kann ich etwas verstehen, das man nur versteht, wenn man es schon (vor)verstanden hat?

Aufgrund des Vorverständnisses einer Situation hat man einen vagen vorläufigen Eindruck, der im Verstehen zunehmend präzisiert und differenziert wird und vielleicht auch modifiziert wird, bei dem man sich also auf eine höhere Ebene des Verständnisses bewegt. Deshalb ist der Zirkel in Wahrheit eine nach oben strebende Spiralbewegung.

Zusammenfassung:

Verstehen fußt auf einem dem Interpreten und dem zu Verstehenden zumindest teilweise gemeinsamen Lebenszusammenhang.

Verstehen geht von einem Vorverständnis aus, klärt und differenziert dieses zunehmend durch die Auslegung. (Spiralbewegung des Verstehens)
Verstehen schließt von Zeichen auf Bedeutungen, wobei die Zeichen in den Kontext eines schon verstandenen Lebenszusammenhanges eingeordnet werden.

Sinn und Bedeutung können nur hermeneutisch adäquat erfasst werden.

Fragt man nach den Bedingungen, unter denen man ein Phänomen auslegt, so ist man auf den Bereich des eigenen Vorverständnisses und in einem, nicht negativen gemeinten Sinn, auf seine eigenen Vorurteile verwiesen. Damit thematisiert man den eigenen Verstehenshintergrund, der die bestimmte, vom Interpreten vorgenommene Auslegung prägt.
(Vgl. Gadamer, 1960, S. 261 ff.)

Was heißt das für die Therapie?

Ich verstehe nur, was ich weiß. Wenn ich z.B. gar nie eine depressive Stimmung kennen gelernt hätte, wie sollte ich dann einen Depressiven im Sinne von „einfühelndem Verstehen“ verstehen? Ich wäre von meiner Vorstellungskraft abhängig.

In diesem Sinne ist der ein guter Therapeut, der viele Symptome selbst

kennen gelernt aber auch überwunden/geheilt hat, ist der ein guter Therapeut, der die größtmögliche Schattenakzeptanz /-integration erreicht hat und über viel Selbsterkenntnis und Selbsterfahrung im Doppelsinne von Ich und Selbst, von *Persona* und Wesenskern, verfügt. Deswegen gelten z.B. in der Suchttherapie die trockenen, ehemals alkoholabhängigen Therapeuten als die meist Akzeptierten von Seiten der Klienten. Bedingung wäre aber immer, dass der Therapeut mindestens einen Schritt weiter ist als der Klient, denn *niemand kann jemanden weiter führen, als er selbst gegangen ist.* (Sprichwort). Und wer „aus seiner Not eine Tugend macht, wird nicht fähig sein, anderer Leute Not adäquat zu bearbeiten“, (sinngemäß zitiert nach Eugen Drewermann „Die Kleriker“). Dabei sollten allerdings nach Möglichkeit wechselweise Klient und Therapeut die Führung im therapeutischen Prozess übernehmen, ein abwechselndes *Pacing* und *Leading* ist wünschenswert.

Im narrativen Interview, einem Ableger der Hermeneutik, welches man auch auf ein OH-Karten-Setting anwenden kann, erzählt der Klient beispielsweise, was er in den Karten sieht. Das narrative Interview ähnelt in Anlage und Verlauf dem Alltagsgespräch. Wie dort begegnen sich zwei gleichberechtigte Gesprächspartner. Der Interviewer tritt also nicht mit einem dominanten Anspruch auf, nicht als Experte. Er fragt zurück, was er nicht versteht, spiegelt, spricht Widersprüche an, die er heraushört, dies erfolgt aber letztlich aus einem Verständnis als *aktiver Zuhörer*, nicht als Zensor. Diese nicht wertende Haltung ist ein wichtiger Wirkfaktor in den unspezifischen Wirkfaktoren von Therapie. Jede Befragung, jedes OH-Karten-Setting ist Interaktion. In interaktiven Prozessen werden Meinungen ausgetauscht, Einstellungen erhellt und Deutungen vorgenommen. Dies berücksichtigen *alter* und *ego* bei ihren Interaktionsbeiträgen wechselseitig. Sie nehmen die geäußerten Meinungen, Einstellungen des jeweils anderen bei sich auf, verarbeiten sie gedanklich und lassen sie in einer verarbeiteten Form wieder in den erfolgenden eigenen *Interaktionszug*, in dem beide sitzen, einfließen. Auf diese Weise erstellen Klient und Therapeut gemeinsam das Gespräch. Im wechselseitigen *Führen und Folgen* geschieht das Erarbeiten von Bedeutung und Sinn.

2.1 Wo und wie können die Karten verwendet werden?

Die Karten können meines Erachtens in mehreren therapeutischen Richtungen verwendet werden. Ein klientenzentrierter “Rogerianer” kann ebenso und nach seinen Kriterien damit arbeiten, wie ein Gestalttherapeut nach Pearls oder ein “Integrativer” nach Petzold und Grawe, die traditionell mit kreativen Medien arbeiten, und selbstverständlich kann ein “Jungianer” sie nutzen, der die OH-Karten äquivalent zum Traum einsetzt.

„The OH-Cards can be used in the tradition of Carl G. Jung who proposed that existing symbols could be used instead of waiting for symbols to emerge from the unconscious through dreams.“

(Jung, 1964, zit. nach Connie Simons, 2001)

„The OH process is a method of focusing participants that can be used by a variety of psychotherapy forms from the client-centered to the Jungian approaches.“ (Lawrence, 1993)

Ich kann mir auch gut vorstellen, dass sie ein “Behaviorist” einsetzt, wenn es um die Erarbeitung eines neuen, adäquaten Verhaltens geht. Dabei würde ich die OH-Karten als ergänzende Methode sehen und nicht als eigenständiges Verfahren. Deshalb setze ich sie wie unter „Indikation“ beschrieben in bestimmten Therapiesituationen ein und dies auch nur im Verlaufe einer Therapie einige Male. Ich berücksichtige jeweils, wie der Klient mit der Methode zurechtkommt und bin nicht darauf fixiert. Als Mittel zur Selbst-Erkenntnis empfehle ich die Karten später auch zur eigenverantwortlichen Nutzung für zu Hause.

2.2 Indikation - Kontraindikation

Die Karten sind dann angezeigt, wenn an dem Tag kein besonderes Thema vom Klienten eingebracht wird; oder wenn zu einem Thema weitere Aufhellungen, Anstöße aus dem Unbewussten erwünscht sind. Ich gebrauche sie insbesondere im stagnierenden Therapieprozess. Wenn dem Klienten Reden schwer fällt, können die Karten durch ihren Input den Klienten zur Thematisierung anregen. Sie sind angezeigt, um Schattenakzeptanz bzw. Schattenintegration zu ermöglichen. Zur Integration von Vernunft und Gefühl sind sie ebenfalls geeignet.

Die Integration ist dann gelungen, wenn es eine Wahrnehmung von Handlungsalternativen gibt, im Sinne: Es gibt immer mehrere Wege zum Ziel. In diesem Sinne gibt es bei neurotischen Störungen und Persönlichkeitsstörungen kaum Einschränkungen für den Gebrauch der Karten. Im beschriebenen Sinne von Teil I sind sie geeignet, die Phantasie und Kreativität zu fördern.

Indiziert sind die Karten bei Kindern etwa ab acht Jahren. Sie können insbesondere von eigens geschulten Kinder- und Jugendpsychotherapeuten eingesetzt werden. Bei der Arbeit mit alten Menschen gelten die besonders von Petzold beschriebenen Besonderheiten, die ich in dieser Arbeit nicht thematisieren möchte.

Zum Nutzen von OH möchte ich noch einmal Simons zu Wort kommen lassen:

„ Probably the strongest explanation of how the OH cards may be effective is that the unconscious factors steer the process of interpretation. Just as we do not consciously decide what to see in the clouds or in a Rorschach blot, we do not consciously decide what to see in the OH cards, but our interpretation reveals something of our unconscious minds. We see patterns that we are unconsciously predisposed to see, then learn something about ourselves by revealing our predisposition's. ”

(Vgl. Marony, 1990, zit. nach Simons 2001)

Kontraindiziert sind sie bei akuten Psychosen, insbes. bei schizoaffektiven und schizophrenen Episoden, denn hier könnte der Klient/Patient von Konfluenzzuständen (nach Peres, 1980, vgl. Petzold, 1998) mit verdrängten Gefühlen überschwemmt werden, die nicht mehr gehandhabt werden können und die Psychose verstärken. Zumindest gehörten sie in die Hand von sehr psychoseerfahrenen Therapeuten. Im Sinne der Differentialdiagnose können sie auch hier auch hilfreich sein, indem sie z.B. die Zerfahrenheit oder andere, z.B. akzessorische Symptome einer Schizophrenie deutlich werden lassen. Die Behandlung solcher psychiatrischer Akutkrankheiten gehört jedoch nicht in die Hand von Pädagogen, Heilpraktikern oder sonstigen psychosozialen Betreuern.

Bei manischen Episoden gilt auch Vorsicht, allerdings wenn die Diagnose abgesichert werden soll, ist sie auch angezeigt, denn hier lassen die Äußerungen des Klienten die Größen- und Allmachtsphantasien der Maniker sehr gut erkennen.

Bei depressiven Klienten ist der Einsatz von OH-Karten auch zur Absicherung der Diagnose geeignet, um z.B. eine endogene von einer neurotischen Depression abzugrenzen.

Exkurs:

Mediziner und Heilpraktiker, die nicht an ein biologistisches Konzept glauben, sondern an eine Einheit von Psyche und Soma, sind von Haus aus nicht mit dem Konzept von Endogenität im Einklang, halten auch wenig von den sog. *Dopamin- und Serotoninhypothesen*, die Psychosen nur als eine Stoffwechselstörung im Gehirn sehen, was sie unbestritten zwar auch sind, aber nur wenn man die *proximaten* und die *ultimaten* Ursachen nicht unterscheidet, also welches ist die Wirkursache (proximate Ursache) z.B. ein erhöhter oder erniedrigter Botenstoff im Gehirn und welchen Sinn (ultimate Ursache) hat diese Abweichung? (Vgl. Funkkolleg „Psychobiologie“, 1986)

Kontraindiziert sind sie laut der Arbeit von Connie Simons bei folgenden Menschen:

„However even Jung stated that there are some Patients who are so firmly anchored in consciousness that nothing could pry them open enough to see both sides of the self (Jung 1964), and even OH cards may not be suited for these individuals.“

(Simons, 2001)

2.3 Die Regeln für „meinen“ therapeutischen Umgang.

Erläuternd und erklärend muss ich hier sagen, dass ich seit 1989 mit den Karten therapeutisch arbeite und seit dieser Zeit mit den zwischenzeitlich aus den Erfahrungen modifizierten Regeln. Die im ersten Teil anhand der Theorie, die 1998 erstmalig beschrieben wurde, erarbeitete A-H-Methode lag bisher meiner Erfahrung nicht zugrunde.

Meine Haltung im Umgang mit OH war angelehnt an die hier beschriebenen Regeln. Ich sehe deshalb auch die Schwierigkeit, dass ich keine 1:1 - Arbeit nach der im ersten Teil theoretisch beschriebenen Methode vorlegen kann, weil meine Arbeitsweise dem nicht voll entspricht. Ich bitte die Leser dieser Arbeit dies zu berücksichtigen. In Abstimmung mit dem Verleger Moritz Egetmeyer, nenne ich diese Regeln „meine Regeln“, denn Egetmeyer schrieb mir dazu:

„Es ist ja die Natur von OH, dass sie sich dem Benutzer anschmiegt und der Benutzer sich nicht den Regeln des Werkzeugs beugen muss.“

Joan Lawrence, die Frau des Schöpfers der Karten, schrieb in ihrem Artikel dazu:

„In therapeutic situations the „rules“ are directed toward creating a context of psychological safety within which feelings and personal matters can be explored.“ (Lawrence, 1993)

Meine OH-Regeln für die Therapie:

1. Mit der linken Hand ziehen, rechte Gehirnhälfte wird aktiviert.
2. Immer erst die Bildkarte aufdecken und beschreiben lassen, später die Wortkarte.
3. Fragetechnik beachten: Mit Thema einsteigen oder mit offener Frage beginnen, z.B.: „Was zeigt mir heute mein Unbewusstes?“
Keine oder nur wenig geschlossene Fragen verwenden (Ja/Nein).
Vorschläge als offene Fragen formulieren.
4. Evtl. das Gegenteil der Wortbedeutung gelten lassen.
5. Definitionen klären. „Was verbindest Du mit dem Wort Schulden?“
6. Personen/Einzelheiten identifizieren lassen. „An wen denkst Du spontan?“
„Wer bist Du auf dem Bild?“ oder bei stärkerer Abwehr:
„Wenn Du auf dem Bild wärest, wo/wer wärest Du?“
7. Farben in ihrem Symbolgehalt betrachten lassen.
8. Spontane Antwort annehmen - momentane Situation.
9. Subjektive Realität/Wahrheit tolerieren. Dennoch zu erweiterter Introspektion ermuntern.
10. Ausreden lassen.

11. Nur Deutungsvorschläge formulieren. Deutung bleibt beim Klienten.
12. Körpersprache/Stimme beachten und evtl. rückmelden.
13. Der Klient bestimmt letztlich den Tiefgang der Sitzung.
14. In den Wörtern stecken andere Wörter, Assoziationen.
15. Präsens und Ich-Form benutzen lassen.
16. Zusammenfassung formulieren lassen.
17. Gibt es eine Handlungskonsequenz aus der Erkenntnis der Karten?
18. Die Karten notieren lassen und einen evtl. Traum oder spontane Erkenntnisse evozieren, wenn noch viel unklar geblieben ist.
19. Nacharbeiten der Sitzung im nächsten Termin.
20. Grundsatz: Der Klient kennt und entwickelt seine Lösung selbst, unterstützt durch die Hilfe des Therapeuten, der dazu die gängigen Interventionen benutzt, wie stützen, ermuntern, nachfragen, loben, konfrontieren.

Therapeutische „Spiele“-Varianten

- Drei Sets ziehen lassen. (30 - 50 Minuten Zeitaufwand)
- Drei Sets ziehen, zwei behalten und eines weglegen.
Das weggelegte Set ist (vermutlich) das Verdrängte.
- Das Sortieren in gute, schlechte und neutrale Karten, arbeiten mit den neutralen. (aber auch mit den anderen sinnvoll).
- Fünf Sets ziehen: erstes Set - Ursache, Problem, wie bin ich reingekommen?,
mittleres Set - zentral zu beachten, Schlüsselfunktion,
letztes Set - Lösung. (50 Minuten Zeitaufwand)
Diese Struktur mit fünf Sets kann so passend sein, muss sie aber nicht. (Diese Variante ist von Dietrich Weller gelehrt worden, ich bin von dieser starren Struktur eher weggegangen.)
- Das offene Wählen der Karten, Welche Karten passen gerade heute zu mir? Von welchen fühle ich mich spontan angezogen?
Bearbeiten dieser Karten:
- Ziehen zu bestimmtem Thema/Fragestellung (Verdecktes Ziehen)

- Ziehen ohne Frage oder in etwa so:
Schauen wir mal, was das Unbewusste gerade heute für mich anzeigt. (Von mir favorisierte Variante)

2.4 Abwehr- oder konfliktzentriertes Arbeiten

Das abwehr- oder konfliktzentrierte Arbeiten beschreibt Verena Kast in ihrem Buch „Der schöpferische Sprung. Vom therapeutischen Umgang mit Krisen“. In Jungscher Terminologie bedeutet der Ich-Komplex Gestaltungs-, Abwehr-, Bewältigungs- und Kompensationsmöglichkeiten gegenüber unbewussten Komplexen. Je besser strukturiert ein Ich-Komplex ist, d.h. über je mehr Ich-Stärke ein Klient verfügt, umso eher wird es ihm möglich sein, auch seine Schattenanteile anschauen zu können. Ist ein Klient in einem sehr desolaten Zustand, indem er sehr an sich zweifelt/verzweifelt, wird man eher die Abwehr unterstützen und damit auch Bewältigungsmöglichkeiten aktivieren können. Es kommt darauf an, dass die *„Emotion nicht den kritischen Punkt ihrer besten Wirksamkeit überschreitet.“* (Kast, 1989)

Tritt ein Klient sehr arrogant auf, um damit seine Unsicherheit zu kaschieren, ohne dass der Therapeut dies sofort durchschaut, tendieren Therapeuten im Allgemeinen darauf so, dass sie eher aus ihrem Ärger heraus konfliktzentriert arbeiten, was die Abwehr des Klienten noch verstärkt, sodass eine fruchtbare Arbeit unmöglich wird. Ich muss gestehen, dass mir dies auch hin und wieder passiert ist. In einer längerfristigen Zusammenarbeit wird man eher abwechselnd arbeiten, z.B. bei einer OH-Karten-Sitzung zuerst die Abwehr und Projektionen des Klienten unterstützen, um ihn dann in dem Gefühl des Verstandenseins auch zu einer weiteren Selbstexploration zu veranlassen.

„In welchen Situationen zeigen Sie selbst das eben beschriebene (negative) Verhalten?“, wäre hier so eine Frage. Jedes unbewusste Material, also auch die OH-Karten-Symbole kann man eher abwehr- oder konfliktzentriert bearbeiten. Dabei spielt die Frage eine Rolle, wie der Klient in der Lage sein wird, die freigesetzten Gefühle zu integrieren. Dabei ist es erstrebenswert, dass nur immer so viel Emotionen freigesetzt werden, dass das Ich zwar in Bedrängnis kommt, aber nicht beispielsweise in eine akute Psychose gerät oder suizidal wird.

Exkurs: Dabei ist mir die psycho-kinesiologische Entstressmethode (meine Hauptmethode) ein unverzichtbares Instrument. Hier wird die Emotion durch Fühlen, in Kombination mit Augenbewegungen, entkoppelt und es bilden sich im Gehirn neue Synapsen vom limbischen System als Sitz der Emotion hin zum Frontalkortex, sodass man den Konflikt mental integrieren kann, ohne von den Emotionen überflutet zu werden. Allerdings geht auch hier die Integration des aufgedeckten meist frühkindlichen Konfliktes durch das schmerzliche Gefühl hindurch, dies allerdings in Begleitung eines einfühlenden Therapeuten.
(Vgl. Lehrbuch der Psycho-Kinesiologie, Klinghardt, 1998)

2.5 OH-Karten als semi-projektives Verfahren

Connie Simons beschreibt in ihrer Dissertation die OH-Karten als projektives Verfahren, einsetzbar äquivalent von Rorschach-Test, TAT und ähnlichen projektiven Tests. Ich würde analog zu Petzold das OH-System als semi-projektiv kategorisieren, bzw. als „projektives Verfahren“ und keinesfalls als Test, da es nicht die Testgütekriterien erfüllt.

„Projektive Verfahren – z.B. das „Sandkastenspiel“ stehen näher an therapeutischen Vorgehensweisen mit geringerem Standardisierungsgrad.das Theorem eines psychodynamisch organisierten Unbewussten und ein konfliktpsychologisch ausgerichtetes Verständnis der Person, womit eine hermeneutisch bzw. tiefenhermeneutische Zugangsweise in jedem Fall erforderlich ist.....“

Projektionen - oder besser **'projektive Prozesse'** - sind eine kreative Möglichkeit des Menschen, verstanden als **personales System** (vgl. zum Systembegriff Luhmann 1968), die von ihm aus dem Außensystem Welt aufgenommene, d.h. nach **'innen'** hinzugenommene **Informationen** wieder nach **'außen'** zu bringen.Projektionen sind deshalb keineswegs nur oder überwiegend als psychopathologische Phänomene oder als Abwehrmechanismen zu sehen (sie sind dies in Sonderfällen, z.B. bei der Überforderung der Problemlösungskapazität des Subjekts), sondern als gesunde Möglichkeiten der Aufgabenbewältigung, des Gestaltungspotentials, der Informationsverarbeitungsleistung von Menschen, als Artikulation emotionaler und mentaler Verarbeitungsprozesse, Ausdruck persönlicher **Kreativität** bzw.

***Kokreativität** (wenn mehrere Personen daran beteiligt sind) . Ohne projektive Prozesse wäre künstlerisches Tun, wären Kunst und Kulturarbeit nicht möglich." (Petzold, 1998)*

Semiprojektive und projektive Verfahren kann man deshalb als Momentaufnahmen in der Gesamtbetrachtung eines Menschen sehen, wenn die Informationen nicht durch phänomenferne Theoreme überformt werden. Das kann durch die Einbeziehung des Klienten in die Interpretationsarbeit verhindert werden. Wenn nur einseitig diagnostiziert wird, sehe ich hier durchaus Gefahren des (Macht-) Missbrauches, dies ist aber durch die oben beschriebenen Regeln für den therapeutischen Umgang weitgehend zu vermeiden.

3. Beispielhafte Beschreibung von je fünf Bild- und Wortkarten.

Auswahl durch verdecktes Ziehen.

Da es mir sehr schwer fällt aus den insgesamt 176 Karten zehn auszuwählen, habe ich mich für das verdeckte Ziehen entschlossen. Hierbei wurden die folgenden Karten ermittelt. Beim verdeckten Ziehen habe ich mich auf die Frage konzentriert: Welche Karten wären wichtig/hilfreich, um in meiner Arbeit vorgestellt zu werden?

Bildkarten:

- Nr. 29 – Fliegender Vogel
- Nr. 58 – Messer im Rücken
- Nr. 75 – Weggabelung
- Nr. 49 - Mann und Frau
- Nr. 59 – Wettläufer

Wortkarten:

- Nr. 120 – Vater
- Nr. 139 – Lachen
- Nr. 95 – Angriff
- Nr. 157 - Teilen
- Nr. 141 - Lügen

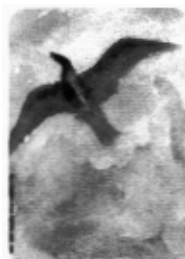
Ich lasse mich bei der Beschreibung von „The Power of OH“, einem Buch von Adam Bourgeois, inspirieren. Ich bin mit ihm jedoch nur begrenzt einig, weil meine Erfahrung mit Klienten einen höheren Anteil an alltagsrealen Deutungen zeigt und weniger Archetypisches, als Bourgeois ihnen zuschreibt.

3.1 Bildkarten

Sie sind Aquarelle und so gehalten, dass man vieles in ihnen sehen kann, so sind die Gesichter nur verschwommen zu erkennen, damit der Ausdruck vom Betrachter in sie hineingesehen werden kann. Bei zwei Personen, z.B. von hinten gesehen, können es sowohl Männer wie Frauen sein. Sie sind bewusst vieldeutig gestaltet. Es gibt Karten, die eindeutiger sind, es gibt mehrere Karten, die nicht so leicht zuzuordnen sind, deshalb die größte Projektionsfläche bieten, beispielsweise ein weißer Grund mit zwei Halbkreisen und einem Punkt, der für mich eine spirituelle Dimension zeigt.

Die Karten können wie in Teil I beschrieben auf verschiedenen Ebenen gedeutet werden. Der Begriff „freie Assoziation“ impliziert, dass auf dieser Ebene alle möglichen Assoziationen erlaubt sind. Bei der daraufhin folgenden Deutung habe ich mehrere mögliche Ebenen beschrieben. An dieses Schema angelehnt bespreche ich jetzt mögliche Deutungsansätze, Richtungen der die Deutung erleichternden und ermöglichenden Themen und Fragestellungen. Die Frage: **Welche Gefühle löst die Karte in mir/Ihnen aus?** ist eine generelle Frage, die zu jeder Karte gestellt werden sollte. Die Frage: **Gibt es eine Handlungskonsequenz aus meiner/Ihrer Erkenntnis, einen ersten Schritt?** ist ebenfalls in einem Setting eine abschließende generelle Frage, sodass ich sie nicht jedes Mal wiederhole.

3.1.1 Bildkarte „Fliegender Vogel“



„Über Moral und Weisheit hat jeder seine eigene Ansicht.

Der Fisch sieht sie von unten, der Vogel von oben.“

Chinesisches Sprichwort

*„Ich wollte heute meine Arbeit tun, aber ein Vogel sang auf einem Baum,
ein Schmetterling flatterte über das Feld und alle Blätter riefen mir zu.“*

Richard Le Gallienne

Spezielle Vögel symbolisieren spezielle Aspekte, ich erinnere hier an den Storch, „der die Kinder bringt“, während die Taube das Friedenssymbol ist. Ich weise auf die besondere Symbolik von Adler und Rabe hin, deshalb sollte bei dieser Karte definiert werden, was für ein Vogel hier assoziiert wird.

Vögel gelten als Mittler zwischen Himmel und Erde, deshalb sind hier auch spirituelle Themen angesprochen. Der Heilige Geist wird beispielsweise als Taube dargestellt. Engel haben wie Vögel Flügel und gelten als Überbringer göttlicher Botschaften.

Themen: Freiheit, Schwerelosigkeit, Abheben möchten, Erdung, Fliehen, Der Traum vom Fliegen, Die Angst vorm Fliegen, Angst vorm Loslassen, Die Leichtigkeit des Seins, Spiritualität, Sehnsucht nach der Anderwelt, dem Jenseitigen, Ewigen.

Eigenaspekte: Wo kann ich mich konkret befreien?
Wie gehe ich mit Problemen um, packe ich sie an oder entziehe ich mich ihnen?
Bin ich ausreichend geerdet?
Was könnte mir Flügel verleihen?
Habe ich Sehnsucht nach der Anderwelt?
Wie werde ich frei von alten Mustern und Zwängen?

Fremdaspekte: Wie erlebe ich die Freiheitsbestrebungen der anderen?
Stellen sie eine Bedrohung für mich da?
Zeigen sich Beziehungs- oder Verlustängste?

Globalaspekte: Was bedeutet Freiheit für den Menschen, Lust und Lastaspekte der Freiheit.
Wie geht ein Befreiungsweg im Märchen, in Mythen?
Wie werden Menschen zu Götterboten wie Hermes?
Wie können Himmel und Erde in Einklang gebracht werden?

3.1.2 Bildkarte „Messer im Rücken“



*„Die Worte mancher Leute sind wie Messerstiche;
die Worte weiser Menschen bringen Heilung.“*

Bibel, Sprüche 12, Vers 18

„Ein Freund ist jemand, dem man getrost den Rücken zukehren kann.“

Peter Schumacher

Auf der Karte sind zwei Menschen von hinten abgebildet; der eine ist dabei, mit erhobener Hand dem anderen ein Messer in den Rücken zu stechen.

Themen: Hinterhältigkeit, hinterm Rücken handeln/sprechen, Angst vor Überfällen, immer mit dem Rücken zur Wand sein, Verrat, „Auch Du mein Freund Brutus“, Erlebte Angriffe, Verletzungen, Feinde. Meine eigene Aggression.

- Eigenaspekte: In welcher Situation, von welcher Person fühle ich mich bedroht, verraten?
Was passiert hinter meinem Rücken?
Wie verhalte ich mich hinter dem Rücken anderer?
Wen bedrohe ich?
Wem würde ich gerne eins auswischen?
- Fremdaspekte: Was läuft in meinen Beziehungen nicht frontal ab, sondern an verdeckten Aggressionen?
Wie erlebe ich meine Mitmenschen?
Wer ist so mit mir umgegangen, dass es wie ein Messer im Rücken für mich war?
- Globalaspekte: Romulus und Remus, die Zwillingbrüder, erbauten Rom und dann tötete Romulus den Remus.
Kain erschlug seinen Bruder Abel.
Von klein auf hören wir in Märchen vom Bösen an sich. Vom „bösen Wolf“, vom „schwarzen Mann“.
Das Böse sehen wir meist in der Projektion. Hinter der Maske steckt mein eigenes böses Gesicht. Je mehr wir die Projektionen zurücknehmen können, desto weniger werden wir das Böse nur im Außen erleben. Hellinger sagt: *„Wer sich zu gut ist, böse zu sein, zerstört die Beziehung.“* (Hellinger, Bert, 1996)

3.1.3 Bildkarte „Weggabelung“



„An den Scheidewegen des Lebens stehen keine Wegweiser.“

Unbekannt

Auf dieser Karte ist eine Weggabelung zu sehen, mit einem schräg nach rechts oben verlaufendem Weg mit rotem Richtungspfeil und einem Weg, der nach schräg unten verläuft mit schwarzem Wegweiser. Auf beiden Wegen ist eine blau gewandete Person zu sehen, mit unklarer Geschlechtszugehörigkeit.

Themen: Scheideweg, Entscheidungssituation, Der rechte Weg, Der leichte oder der mühsame, vielleicht auch mühselige Weg, Ich kann nicht beide gleichzeitig gehen, immer muss ich zu einer Seite „Nein“ sagen, um den anderen Weg bejahen zu können. Angst vor Entscheidungen, Fehlentscheidungen. Die Dimension von unten und oben. Der Weg in Himmel und Hölle und damit verbundene Ängste und Erwartungen. Aufstieg und Abstieg.

Eigenaspekte: Welcher Weg ist im Augenblick mein Weg? Folge ich meinem Herzen, folge ich meinem Verstand? Folge ich meinem Selbst, meiner spirituellen Intelligenz? Wie bringe ich diese drei Dimensionen in Einklang? Wie frei oder determiniert bin ich von Eltern-Komplexen, von meinem Über-Ich? Was will mein Es? Was will mein Selbst, mein Wesenskern?

Fremdaspekte: Wer in meiner Umgebung hindert mich den von mir gewünschten Weg zu gehen. Gibt es eine Delegation? Wer rät mir aus welchen Motiven wie? Versucht mich meine PartnerIn von meinen Vorhaben abzubringen? Arbeitet jemand mit Angst und Drohung? Wie verhalte ich mich in Beziehungen, wenn meine PartnerIn einen Weg gehen will, der mir unangenehm ist, der mich aus ihrem Focus entfernt.

Globalaspekte: Das Symbol der Weggabelung gibt es in vielen Kulturen. Sie ist ein Platz von Mysterium und Magie. In allen Religionen gibt es die Aufgabe, sich richtig zu entscheiden, den rechten Weg zu gehen. Dabei müssen wir uns zwangsläufig „schuldig“ machen am verneinten Weg/Pol. Der rechte und der linke und der mittlere Weg, oder die rechte und linke Partei, die Parteien der Mitte, sind vielgebrauchte Metaphern. Man kann auch wie der Esel in der Mythologie zwischen zwei gut gehäuften Heuhaufen verhungern, und lieber gar nicht leben, damit man keine Fehlentscheidungen treffen muss. Die beiden Personen zeigen auch zwei Aspekte meiner Selbst, die zwei Seelen in meiner Brust, der eine Teil geht diesen Weg, der andere auf dem anderen.

3.1.4 Bildkarte „Mann und Frau“



*„Große Männer, hört man, sind oft traurig. Das ist traurig!
Aber noch trauriger ist es,
wenn man oft traurig ist und kein großer Mann ist.“*

Johannes Conrad

„Einig sind sich die Männer in einem, der Herrschaft über die Frau.“

Margarete Mitscherlich

Der Mann in dem Bild ist, obwohl er sitzt, wesentlich größer, volumiger, höhersitzend dargestellt, als die kleine Frau, die unter ihm steht oder evtl. auch knien könnte. Sodass der Mann wesentlich dominanter erscheint.

Themen: Die Diskrepanz in der Beziehung von Mann und Frau. Beziehungsthemen. Machtverhältnisse zwischen männlich und weiblich, die Dominanz des Männlichen-Rationalen gegenüber dem Weiblichen-Intuitiven. Größen-Allmachtsgefühle und Kleinheitswahn, Eifersucht und Neid. Auf- und Abwertung.

Eigenaspekte: Wo fühle ich mich von meiner PartnerIn dominiert? Fühle ich mich gleichwertig? Muss ich mich aus einem Minderwertigkeitsgefühl überlegen geben? Welche Mittel der Dominanz wende ich an? Eine überbetonte Rationalität? Macht durch Wissen? Macht über Geld/Lifestyle? Wo werte ich ab, wo fühle ich mich abgewertet?

Fremdaspekte: Wo pauschaliere ich? Wie laufen meine Beziehungen im Bezug auf Macht und Ohnmacht, Dominanz und Unterlegenheit.? Ist mein Partner partnerschaftlich? „Ich bin nur so....., weil Du sobist.“

Globalaspekte: Der Mann auf dem Bild scheint bedrohlich. Das männliche Handeln und Denken bedroht die Ökologie, mit Machbarkeitswahn und stetigem Ziel nach mehr Wirtschaftswachstum. Es ist ein Ungleichgewicht von Yin und Yang, von links- und rechtshirnimem Denken, auch innerhalb der einzelnen Personen auszumachen. Es geht um ein gleichberechtigtes Miteinander von Verstand und Gefühl, Logischem und Intuitivem, Bewusstem und Unbewusstem, Konservativem und Reformerschen in uns und in der Welt. Oder wie Fritz Riemann in *Grundformen der Angst* beschreibt von Eigendrehung und Kreisen um größere Zusammenhänge, von Fliehkraft und Schwerkraft. In der Welt und in uns. Wo bin ich im Ungleichgewicht?

3.1.5 Bildkarte „Wettkampf“



„Wir Menschen sind auf den Wettkampf im Jetzt programmiert.“

Irenäus Eibl-Eibesfeldt

Die Karte zeigt eine Rennbahn mit Wegmarkierungen und zwei Wettläufer mit Rückennummern. Der rechte Läufer trägt die Nummer zwei, der linke die Nummer fünf.

Themen: Wettkampf, Konkurrenz, Darwinismus, der Erste sein wollen. Kämpfen unter bestimmten Wettbewerbs-

bedingungen. Faires und unfaires Verhalten. Sport, Fitness, Sich-messen, Sieger, Verlierer. Diätwahn und Waschbrettbauch. Jung und fit, bis ins hohe Alter.

Eigenaspekte: Was bedeutet es für mich, Sieger oder immer nur Zweiter oder gar Letzter zu sein. Meine Motivation erfragen.
„Sollte ich mehr Sport machen?“
Wie fair bin ich im Wettstreit?
Welchem Leistungsdruck fühle ich mich ausgesetzt?

Fremdaspekte: Was erwarten meine Partner von mir? Was meine Eltern? Wie empfinde ich die Ansprüche der anderen? Wie fair fühle ich mich behandelt? Wer treibt mich zu Höchstleistungen? Wen sehe ich mit mir im Wettstreit?

Globalaspekte: Der Leistungsdruck in der Gesellschaft. Auffallen um jeden Preis. Welche Normen leiten mich, welche sind gesellschaftlich akzeptiert? Nur wer nützlich ist, wer noch was leistet, ist gut, hat eine Daseinsberechtigung. Sport als Fitnessnorm, als Spaß an der Bewegung, als Leistung. Immer höher, immer weiter? Die Grenzen der Ausbeutung des Körpers. Laufen als Glückserfahrung (Endorphinausschüttung). Laufen als Weg zu sich selbst. (Joschka Fischer)
Numerologisch Geschulte werden die Zahlenqualitäten noch mit beachten. Die Zwei als Zahl der Dualität und die Fünf als „Quinta Essentia“.
Außerdem kann man laut Bourgeois die Karten als Wettlauf aller dualen Aspekte sehen, beispielsweise von Verstand und Gefühl.

3.2 Wortkarten

Die Wortkarten sind von Raman so ausgesucht, dass sie das Potenzial für eine Vielfalt von Assoziationen bieten.

„All of the words were carefully chosen by Raman because they possessed the potential for a variety of interpretations and had a suggestive impact and were intended to be active rather than passive.“ (Lawrence, 1993)

Damit soll ein Deuten des Eigenaspektes unterstützt werden.

3.2.1 Wortkarte „Lügen“

„Eine schmerzliche Wahrheit ist besser als eine Lüge.“

Thomas Mann

„Aufrichtigkeit ist wahrscheinlich die verwegenste Form der Tapferkeit.“

William Somerset Maugham

<u>Themen:</u>	Die Lüge als Lebenslüge. Die Lüge als Sünde, als Not-Lüge, als Höflichkeit. Lügen, die mich belastet haben: Als Lügner und als Belogener. Lügen in der Öffentlichkeit, Wahllügen, falsche Versprechen, Wahrheit versus Faktizität. Die Subjektivität von Wahrheit. Die Welt will belogen sein? Wahrheit in der Wissenschaft, der wissenschaftliche Beweis, die Statistik.
<u>Eigenaspekte:</u>	Welche eigenen Lügen belasten mich noch heute? Warum lüge ich? In welchen Situationen? Wann schmücke ich die Wahrheit zu meinen Gunsten aus? Wie bin ich in Bezug auf Wahrheit und Lüge sozialisiert? Wo bin ich von der Lüge getroffen? Inwieweit lebe ich ein eigenständiges Leben nach meinen Wünschen und Zielen, meinen selbst erarbeiteten Normen und Werten?
<u>Fremdaspekte:</u>	Welche Lüge meiner Eltern, meiner Partner haben mich tief verletzt? Jeder hat seine eigene Wahrheit. Die Subjektivität der Wahrnehmung.

Globalaspekte: Von der Wahrheit, die verletzt und der Lüge, die tröstet. Es gibt kein Leben ohne Lüge? Moral, Ethik, Religion und was davon gilt mir als wahr? (Im Buddhismus gibt es acht Situationen, in denen Lügen erlaubt ist.) Dogmen und „ewige“ Wahrheiten hinterfragen im Sinne der Individuation.

3.2.2 Wortkarte „Vater“

*„Mein Vater lehrte mich zu arbeiten,
aber er hat mich nicht gelehrt, es gern zu tun.“*

Abraham Lincoln

*„Es kommt nicht darauf an, wie mein Vater tatsächlich war,
sondern wie ich ihn erinnere.“*

Unbekannt

Mit dem Begriff Vater (und analog Mutter) haben wir eines der existenziellen Themen in jeder Therapie eingeführt. An dieser Stelle wird klar, dass es nicht ausreicht, ein Thema in einer Sitzung abzuhandeln, denn zu Vater und Mutter als prägendstem Einfluss in unserem Leben können/müssen wir sicher mehr als eine Sitzung arbeiten.

Themen: Real erlebter Vater versus Wunschvater, Anerkennung durch den Vater, Normen und Werte, die der Vater verkörpert hat und gelehrt hat, z.B. „Du darfst nie lügen“ und dann vermutlich selbst gelogen hat. Nähe und Distanz zum Vater, Delegation durch den Vater, Nachfolge, Identifikation mit dem Vater, Konkurrenz, Vätermord, „Ödipus“-Komplex, „auf keinen Fall wie mein Vater werden“, Idealisierung und Nachahmung des Vaters, Identifikation mit dem Vater, emotioneller und sexueller Missbrauch. Die *unterbrochene Hinbewegung*. (lt.Hellinger)

Eigenaspekte: Wie empfinde ich meinen Vater? Was habe ich an Normen und Werten übernommen, wo will ich in

keinem Fall so werden wie er? Was ist unerledigt in der Beziehung zu meinem Vater? Kann ich den Vater als Vater nehmen? (Konzept nach Hellinger) Wie gehe ich mit meinem Vater um? Worüber bin ich heute noch verletzt? Wie beschützend habe ich meinen Vater erlebt?

Fremdaspekte: Was erwartet mein Vater von mir? Wie geht er mit mir um? Was zeigt sich an Eigenschaften meines Vaters, die ich bejahe, die ich ablehne? Welche Ängste in Bezug auf meinen Vater habe ich heute noch? Verhalte ich mich heute noch nach seinen Normen? Wo suche ich mir Ersatzväter, z.B. den Doktorvater oder den Chef? Wie an/abwesend war mein Vater?

Globalaspekte: Der abwesende Vater, der gute Vater. Der Archetyp des großen Vaters, Symbol für Führerschaft und Autorität. Vater und Gott. Haben sich Vaterbild und Gottesbild gemischt? Autoritätsprobleme als Rebellion gegen den Vater. Der Vater muss getötet/entmachtet werden, durch den Versager-Sohn, dann hat der Vater auch versagt oder durch den Karrieristen, der den Vater überflügelt und ihn damit entpotenziert.

3.2.3 Wortkarte „Lachen“

„Das Lachen ist ein wetterleuchtendes Aufblitzen der Seelenfreude, ein Aufzucken des Lichtes nach draußen, so wie es innen strahlt.“

Dante Aligheri

„Lachen ist eine körperliche Übung von großem Wert für die Gesundheit.“

Aristoteles

Themen: Humor, über sich selbst lachen können, Lachen als Schadenfreude, Komik. Worüber kann ich lachen? Lachen als Gesundheitsaspekt? Ausgeglichenheit von Lachen und Weinen.

- Eigenaspekte: Was erheitert mich? Suche ich die Gelegenheit zum Lachen? Wie kann ich mehr Heiterkeit in mein Leben bringen? Wie nah bin ich an meinen Gefühlen? Kann ich über mich selbst lachen? Liebe ich schwarzen Humor? Wie gehe ich mit „political correctness“ um? Witze über Minderheiten? Wo sind für mich die Grenzen des guten Geschmacks? Welches Lachen anderer empfinde ich als Auslachen?
- Fremdaspekte: Welche Rolle spielt Humor bei meinen Partnern? In meiner Familie? Können wir über die gleichen Witze lachen? Wie wichtig ist mir die Humorfähigkeit meines Partners? Was verletzt mich an seinem Lachen/Lächerlich machen?
- Globalaspekte: Der Clown, Hofnarr, Spaßmacher als Archetyp, Heiterkeit als Lebenszug, Lachen verbindet Menschen aller Nationen. Nur der Mensch kann lachen, Tiere nicht. Der Wert der Emotionen. Heutige Tendenzen zur Spaßgesellschaft, die Negierung des Leides. Leid und Freude in einem beide anerkennenden Gleichgewicht? Oder doch „weg vom Leid“? Die Überwindung des Leides.
- Beratung über: Die gesundheitsfördernde Wirkung des Lachens. z.B. Lachyoga, nach Dr.Madan Kataria (indischer Arzt) das Lachen, um Verspannungen im Körper zu lösen, den Pulsschlag zu erhöhen, damit das Herz besser durchblutet und der Organismus mit Sauerstoff versorgt wird. Das Immunsystem wird angeregt und durch einen Lachanfall wirken Endorphine und Katecholamine, dass man sich wie beschwipst fühlen kann. Wer viel lacht, wird gelöster für den Alltag, nimmt nicht mehr alles so bierernst und erleichtert sich und anderen das Leben.(entnommen :Internet: Hp. Lachclub Frankfurt) Lachmeditation gibt es auf Band.

3.2.4 Wortkarte „Angriff“

*Was Du nicht willst, dass man Dir tu,
das füg auch keinem andern zu.“*

Redensart

„Gegen Angriff kann man sich wehren, gegen Lob ist man machtlos.“

Sigmund Freud

- Themen: Angriff ist die beste Verteidigung. Leben von Aggression. Wohin mit meinen Aggressionen? Aggression leben ohne Verletzung anderer? Wo und in welchen Situationen fühle ich mich angegriffen? Wann bin ich der Angreifer? Was kann ich an-greifen, im Sinne von in die Tat umsetzen? Krebs, Viren, Bakterien, allergieauslösende Stoffe: alle kann ich als Angreifer auf meine Gesundheit erleben. (vgl. Bourgeois, 2000) Autoimmunerkrankungen durch Autoaggressivität?
- Eigenaspekte: Wer greift mich weshalb (immer) an? Wen und warum greife ich an? Greife ich wirklich an oder grolle ich nur innerlich? Wie kann ich meine Aggressionen adäquat äußern und leben? Worüber rege ich mich auf? Wem möchte ich schaden?
- Fremdaspekte? Welche Angriffe gibt es in meinen Beziehungen? Welche Politiker/ Meinungen greife ich an, würde ich gern angreifen? Welche Meinungen greifen mein Selbstbild an? Wie erlebe ich, wenn mein Partner angegriffen wird? Angriff und Verteidigung, welche Strategien bestimmen meine Beziehungen?
- Globalaspekte: Der Krieg als Vater aller Dinge. Reform und Revolution. Das Alte muss sterben, damit das neue leben kann. Den Ausgleich zwischen Konservatismus und Reform, Bewahren und Erneuern schaffen. Die Wut auf den Aggressor. Angriffs- und

Verteidigungsstrategien. Krieg und Frieden.
Friedensforschung. Feindbilder.

Beratung über: Akzeptieren von Angriffswünschen, Ausdrücken aggressiver Gefühle, Möglichkeiten des Agierens ohne den anderen zu verletzen, über sog. Ich-Botschaften. Ausleben von Wut über Äußerung und Ausagieren ohne Verletzung anderer: wie Wut rausschlagen, Sport, Entstresstechniken. Umsetzen von Angriffswünschen in nutzbringende Tätigkeiten wie Hausputz oder Aufräumen/Ausmisten.

3.2.5 Wortkarte „Teilen“

„Der Schlüssel zur Ganzheit liegt im Teilen.“

Ernst Ferstl

„Ei ist Ei, sagte der Mann und nahm das Größere.“

Sprichwort

Themen: Arme und Reiche, Schuldgefühle bei Reichtum, Minderwertigkeitsgefühle/Versagensgefühle bei Geldmangel. Teilen als mit-teilen, Offenheit. Gerechtigkeit und Ausgleich von Ungerechtigkeit, sog. Dritte Welt versus Eine Welt. Neid, Futterneid, begrenzte Ressourcen, Lastenausgleich und Solidaritätszuschlag. Time/Job/Car- sharing

Eigenaspekte: Wann und wo fällt mir Teilen schwer? Motive fürs Teilen. Was empfinde ich als ungerecht, z.B. bei Scheidung/Trennung? Muss ich mir immer das kleine Stück nehmen? Was stört mich am Teilen?

Fremdaspekte: Wie teilen wir innerhalb der Beziehung unsere Aufgaben in Kinderbetreuung/Haushalt/Beruf? Was stört mich am Teilungsverhalten meines Partners? Wie kann ich das ändern, was mich stört? Bekomme ich seine ungeteilte Aufmerksamkeit?

Was würde ich gerne mit anderen Menschen teilen?
Was von mir darf der andere/die Öffentlichkeit von mir wissen?

Globalaspekte: Wir teilen die Luft zum Atmen mit anderen. Durch die Globalisierung wird uns bewusst, wie abhängig das Tun des Einen vom Tun des Anderen ist. Klimakatastrophe und rücksichtsloser Verbrauch von Ressourcen in den Industrieländern. Teilen von Verantwortung/Schuld. Freiwilliges Teilen oder kriegerische Auseinandersetzungen. Soziale Ethik. Teilen von Glauben, Dogmen und Meinungen. Steuerumverteilung. Macht- und Ohnmacht bei der Bestimmung, wofür „mein Geld“ geteilt/verteilt wird. Mitteilen, kommunizieren versus verbergen, geheim halten. (OH-Karten in Gruppen haben viel mit teilen und mitteilen zu tun.

4. Die praktische Arbeit mit OH – Grundsätzliche

Ich beschreibe hier nur die therapeutische Einzelarbeit mit dem OH-System. Die Karten werden auch sehr rege genutzt bei Gruppenarbeit, Firmentrainings, Meetings, was Waltraut Kirschke in ihrem Buch „Erdbeeren zittern vor dem Fenster“ ausführlich beschrieben hat. Ich beschränke mich hier auf drei Arten von Therapeutischen „Spielen“, von denen man auch noch weit mehr Varianten einsetzen könnte. Ich werde hier ausdrücklich nur meinen persönlichen Umgang mit dem Medium darstellen und keine allgemein verbindliche Gebrauchsanweisung anstreben. Jeder Therapeut wird aufgrund seiner Schulenzugehörigkeit, seines Welt- und Menschenbildes und seiner Paradigmen in seiner besonderen Weise damit umgehen.

Wie sieht es nun praktisch aus?

Am liebsten arbeite ich mit den OH-Karten, um zusätzliche Einblicke in unbewusste Affinitäten zu bekommen, ohne eine bestimmte Fragestellung. Ich sehe die Karten nicht als Orakel, sondern sie ermöglichen mir und dem Klienten, zusätzliche Aspekte zu beleuchten, bringen auf Ideen, kombinieren scheinbar nicht Zusammengehörendes. Weiter vorne habe ich schon beschrieben, wann ich die Karten einsetze, nämlich: zum Einstieg in die Psychodiagnostik, zum Sichtbarmachen des Unbewussten, zum „in Fluss bringen“ eines stagnierenden Prozesses, zur Förderung von Kreativität und Introspektionsfähigkeit sowie zum Finden von Lösungsalternativen.

Ich beschreibe nun einen Fall mit dem verdeckten Ziehen.

4.1 Das verdeckte Ziehen ohne Thema.

Der Klient bekommt die Anweisung, die Karten zu mischen, um damit in Berührung zu kommen, sie verdeckt auszubreiten in zwei Reihen, die kleineren Bildkarten und die größeren Wortkarten in je einer Reihe. Dann soll er langsam und mit Achtsamkeit mit der linken Hand je eine Wort- und eine Bildkarte ziehen, die jeweils als Paar zueinander gehören und sie dann in der gezogenen Reihenfolge aufdecken und besprechen. Es wird immer erst die nächste Karte aufgedeckt, wenn die vorherige Karte besprochen ist. Als Erstes wird jeweils die Bildkarte besprochen. Dies hat sich aus der Erfahrung ergeben, weil das Wort sonst oftmals die ganze Fülle an Material der Bildkarte überdeckt, wenn es zum Beispiel ein negativ bewertetes Wort ist.

4.1.1 Allgemeines

Ich lasse heute meist drei Paare von Karten ziehen. Früher habe ich mit der von Dr. Weller vorgegebenen Struktur mit je fünf Paaren gearbeitet.

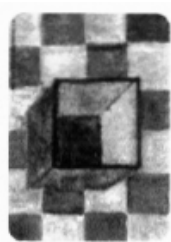
1. Kartenpaar - Problem
2. Kartenpaar - Wie bin ich in das Problem geraten?
3. Kartenpaar - Was ist das zentrale Thema? Was ist zentral zu beachten?
4. Kartenpaar - Was bringt die Lösung näher?
5. Kartenpaar - Die Lösung

Meine Erfahrung hat ergeben, dass diese feste Struktur häufiger nicht passt und dass es mehr bringt, weniger Aspekte ausführlicher zu beleuchten, als noch mehr Kartenthemen oberflächlicher anzugehen. Die meisten Therapiesitzungen dauern fünfzig Minuten und in dieser Zeit lassen sich drei Kartenpaare meist gut und ausreichend besprechen. Es ist selbstverständlich, dass viele angesprochene Themen in mehreren Sitzungen nachgearbeitet werden müssen.

4.1.1 Fallbeispiel für das verdeckte Ziehen ohne Thema.

Fabian ist 14 Jahre alt und Bettnässer. Er bekommt drei Behandlungen mit Psycho-Kinesiologie und das Bettnässen wird gestoppt, was selbstverständlich noch längerfristig auf Stabilität beobachtet werden muss. Fabian möchte weitere Sitzungen machen und die Mutter bringt ihn deswegen zu mir. Sie wartet in einem Nebenraum. Ich frage Fabian, woran er arbeiten möchte, was ihm Schwierigkeiten bereitet? Er ist sehr schüchtern, noch sehr kindlich, ängstlich und weiß nichts zu berichten, Probleme habe er nicht. Ich frage ihn, ob er mal Karten ziehen möchte, damit sich dort vielleicht etwas zeigt, was uns weiterhilft. Ja, er ist dazu bereit.

1. Paar, Bildkarte: Graue Kiste auf schachbrettartigen Grund.



Er beschreibt, dass er sich so fühlt, als sei er in der Kiste eingesperrt und könne nicht heraus. „Und der Vater meckert.“

Fabian berichtet alles langsam, zögerlich, er sprudelt nicht, aber er traut sich doch, sich zu äußern.

Wortkarte: Heim

„Ich gucke so rum, suche sie, am Wochenende, keiner ist da, bin so verlassen. Dann gehe ich im ganzen Haus herum, gucke in jedem Zimmer nach, und dann höre ich Musik.“

Er bezieht die Wortkarte nur auf sein Zuhause, nicht etwa auf ein Heim als Institution. Sein Bruder würde ihn provozieren, wenn es ihm schlecht geht. „Er steigert die Situation, wenn ich beleidigt bin.“

2. Paar, Bildkarte: Mann mit Kleinkind an der Hand



„Sie gehen durch eine große Straße, das Kind ist ängstlich. Der Vater macht das so als Pflicht.“ Er sieht sich als das Kind.

Wortkarte: Angst

„Ja, ich habe Angst.“

Die Nachfrage nach den Situationen, in denen er Angst hat, ergibt keine Klarheit, die Angst ist von ihm nicht weiter zu benennen, aber er berichtet, dass er viel Angst habe.

In diesem Fall bin ich dankbar, dass ich die Karten als Werkzeug habe, denn ich hätte nicht gewusst, wie ich sonst mit dem Klienten ins Gespräch gekommen wäre. Die kinesiologischen Sitzungen, die er vorher bekam, laufen nach einer eher festen Struktur und haben durch das häufige Muskeltesten eine stark aktionale Komponente und in dieser Struktur hat Fabian viel *Compliance* und Aufgeschlossenheit gezeigt. Mit den Karten zeigte er auch Offenheit, aber ohne dieses Medium wäre vermutlich seine Angst nicht thematisiert worden.

Die nachfolgende kinesiologische Behandlung bringt die Todesangst der Geburt an die Oberfläche, die entstresst wird. Ich vermute, dass die Karten die unterschwellig vorhandene Angst ins Bewusstsein geholt und damit einer weiteren Behandlung zugänglich gemacht haben.

Insofern bestätigt sich hier, dass die Karten einen Einstieg in die Psychodiagnostik geben und gut zu einer Weiterführung mit anderen Behandlungsformen geeignet sind. Auch zeigt sich hier, dass die Karten zurückhaltende, ruhige Patienten zum Reden bringen, wenn auch, wie hier, nicht gerade zu einem lockeren Redefluss bringen.

4.2 Das offene Wählen der Karten.

Bei Patienten, die für das aufdeckende Verfahren mit verdeckt liegenden Karten nicht aufgeschlossen sind, gibt es die Möglichkeit, dass sie sich spontan aus den Bildkarten (gegebenenfalls auch aus den Wortkarten) eine bis drei Karten ziehen, die heute zu ihrer Stimmung passen, zu denen sie sich hingezogen fühlen. Hierbei ist die Anweisung wichtig, die Karten schnell durchzublättern und sich zügig zu entscheiden, damit vermieden wird, dass sich die Klienten alle Aussagen zu den Karten vorab ausdenken, um zum Beispiel gut dazustehen, oder nur bestimmte Seiten von sich zeigen zu wollen. Mit diesen halb bewusst, halb unbewusst ausgesuchten Bildern lassen sich auch gute Ergebnisse und Überraschungen erzielen. Ich möchte den Leser hier zu eigenen Erfahrungen anregen und kein Fallbeispiel darstellen.

4.3 Das Sortieren in gute, schlechte und neutrale Karten.

Das schnelle Sortieren in gute, schlechte und neutrale Karten hat mehrere Vorteile und Entdeckungsmöglichkeiten. Es kann klar werden, dass es gut oder schlecht gar nicht gibt, dass jedes Ding zwei Seiten hat. Teilnehmer erkennen beispielsweise: es bin ja ich, die die Karten bewertet, und ich habe es in der Hand, sie in anderem Licht zu sehen, das Gute im Schlechten und das Schlechte im Guten zu erkennen. Manch einer ist erstaunt, wie groß der Stapel der als schlecht bewerteten Karten ist.

4.3.1 Allgemeines

Meine Hypothese ist, dass die als neutral bewerteten Karten die Verdrängungsthemen sind, die Themen, an die man nicht dran will. Im folgenden Fallbeispiel deutet einiges darauf hin, dass dies so ist. Es ist selbstverständlich auch möglich, nur mit den als „gut“ oder „schlecht“ bewerteten Karten zu arbeiten. Einige Leute mögen es auch für angebracht halten, bei Kindern z.B. die Sexual- oder Gewaltkarten herauszunehmen. Ich gehöre nicht dazu.

4.3.2 Fallbeispiel - Sitzung mit den „neutralen“ Karten

Die Probandin ist 40 Jahre alt, Studentin. Ihr Sohn ist zwölf Jahre alt. Sie ist alleinerziehend. Sie ist sehr kreativ, intellektuell sehr rege, arbeitet gleichzeitig an Diplom- und Doktorarbeit. Ihre emotionale Labilität versteckt sie in der Regel hinter ihrer Intellektualität. Sie ist an der Arbeit mit OH-Karten interessiert und stellt sich als Probandin zur Verfügung. Sie ist keine Klientin in einem festen Beratungsvertrag.

Ich wähle aus den drei von ihr gezogenen Kartenpaaren nur das erste Paar, um zu zeigen, dass die „neutralen“ Karten eine Menge Zündstoff enthalten.

Bildkarte: Offenes Grab mit Skelett darin.



P: Da denke ich an Tod, an Begräbnis, an Grab, an Inschrift. Was werde ich hinterlassen? Was ist meine letzte Botschaft? Was wünsche ich auf meinem Stein zu finden? Freund Hein, wann kommt der? Habe ich Angst vor dem Tod? Wie werd ich sterben? Wenn ich liebe, denke ich auch an Tod. Wenn ich intensiv liebe, dann habe ich oft Gedanken, dass ich zuerst gehen will, damit ich den Schmerz über den Verlust des Liebsten nicht ertragen muss.

T: Was bedeutet die Karte heute für Dich?

P: Ich hatte unlängst einen Unfall, da ist mir noch mal klar geworden, dass ich nicht ewig leben werde, und ich hatte großes Glück, ich fahre seitdem vorsichtiger, aber habe auch keine Angst vor dem Tod, das Einzige, was ich mir nicht vorstellen möchte, ist auf der Straße zu sterben. Ansonsten aber habe ich keine Todesängste. - - - Ich habe neulich geträumt, dass mein Sohn gestorben ist.

T: Sind da Ängste entstanden, wie ihn verlieren zu können?

P: Ich weiß nicht, wie er gestorben ist. Aber er kam als Lichtwesen immer wieder ins Wohnzimmer gelaufen, wir haben da so einen runden Tisch, um diesen Tisch kommunizieren wir und er lief immer wieder an diesen Tisch und sagte: Mammi, ich will Dir was zeigen. Und ich sah ihn als Lichtwesen, hell gekleidet mit seinen blonden Haaren und ich konnte im Traum immer wieder wahrnehmen, dass ich ihn nicht mehr berühren kann. Dass er mir nur noch erscheint, und ich hatte im Traum große Schmerzen, machte mir große Sorgen und konnte auch nach diesem Traum

nicht mehr einschlafen, was sollte das nun bedeuten und ich erinnerte mich an meine Großmutter, die sagte, dann lebt dieser Mensch noch lange. Aber ich habe mich auch gefragt, warum dieser Traum jetzt und die Parallele, dass es auch negative Gedanken sein können seinerseits, die in mir ihre Erfüllung durch einen Traum finden könnten. Und hatte dann eigentlich das Bedürfnis aufzubrechen, nach Hause zu fahren, fühlte mich nicht mehr heimisch. Ich habe einen Freund, der meinen Sohn überhaupt nicht schätzt. Dieses Kind wird auch im Gespräch totgeschwiegen. Ich kann mich mit dem Mann nicht austauschen über die Dinge, die ich zu meinem Sohn denke, über die Pläne, die ich mit meinem Sohn habe. Dieses Kind wird totgeschwiegen, deswegen ist es im Traum gestorben.

T: Das ist Deine Erklärung? Ich denke, das Kind ist jetzt ins Internat gekommen, dieser Abschied kann auch wie ein kleiner Tod sein.

- P: Richtig.
- T: Und war der Schmerz im Traum psychisch oder körperlich wahrnehmbar?
- P: Der war psychisch und auch körperlich. Ich bin aufgewacht und hatte Herzattacken, eine Enge und dieses typische Feld (deutet auf den Brustraum), wenn man Angstträume hat, ich war schweißgebadet, auch hinten, dachte, das ist einer jener Angst- und Albträume.
- T: Das ist ja auch erschreckend, wenn das Liebste, was Du auf der Welt hast, stirbt.

Wortkarte: Warten

- T. Versuche mal eine Verknüpfung mit dem Wort und dem Bild. Du kannst auch erst mal separat auf das Warten assoziieren.
- P: Warten bedeutet für mich auch: Harren der Dinge, die da kommen. Wie werde ich im Zuge der Zeit lernen, umzugehen mit dem Aufenthalt meines Sohnes im Internat? Ich muss auch warten, bis mein eigener Schmerz sich gesetzt hat. Warten auch, wir warten beide, er möchte da eigentlich wieder weg, er wird da nicht ankommen, weil er zu sehr darauf wartet, zurückkommen zu können. Das macht es für mich auch immer wieder aktuell, diesen Schmerz auch immer wieder aktuell. Fordert mich aber auch meine Zukunft entsprechend zu gestalten. Das ist ein Warten, ein Gestalten, ist nicht leicht.
Warten kann auch ein devotes Warten sein. In einem toten Winkel, und man kommt nicht raus. Man will nicht auf die Piste, auf die Rennbahn, will nicht auf diese emotionale, kognitive, mentale Rennstrecke.
- T: Du hast in unserem Vorgespräch berichtet, dass Du so eine Woche hattest, wo Du Dich sehr zurückgezogen hast, viel ins Bett, in eine Rückzugssituation, die Karte in dem Grab ist ja so der letzte Rückzug. Der Unfall, der Verlust ist auch wie ein Tod, das ist für

mich durchaus aktuell.

P: Im Zuge dieses Unfalls hat mein Sohn *Gott-sei-Dank* vorne gegessen, wär er hinten gegessen- - , der Unfallgegner hat uns gerade da getroffen, wo mein Sohn normalerweise sitzt. Da ist mir noch mal klargeworden, wie wesentlich es ist, dass ich ganz bewusst lebe, wie wesentlich es ist, dass ich nicht vermeiden darf, aber es ist schmerzlich und Tod ist auch, sich von alten Vorstellungen verabschieden zu müssen. Vielleicht auch von der Demut zum Mut zu wechseln. Das heißt es alles auch. Es muss nicht nur negativ sein.

T: Du hast es ja auch bei den neutralen Karten gehabt.

Ich versuche zu klären, was sie jeweils unter Mut und Demut versteht und was sie sich an mutigen Schritten denken kann.

Bei diesem Gespräch zeigt sich, dass der schwierigste Schritt bei der Arbeit mit den Karten der Transfer von Erkenntnis in Handeln ist. Ein Umsetzen in einen ersten Handlungsschritt, beispielsweise in Zusammenhang mit ihrem Sohn, gelingt in diesem Gespräch nicht. Die Probandin bleibt im Philosophieren, assoziiert wieder neu im Resümee und will sich auf keinen Fall festlegen. Dies ist zu erkennen, ich habe es angesprochen und akzeptiert. Hier zeigt sich auch immer wieder, dass Klienten und Probanden nicht immer in die idealen Raster passen, die z. B. im ersten Teil im AH - Schema von den Jungschen Therapeuten erarbeitet sind. Das gerade macht unsere Arbeit aber auch interessant.

4.4. Karten zu einem bestimmten Thema wählen.

Karten zu einem bestimmten Thema zu wählen ist die weitverbreitetste Art der Arbeit mit OH. Diese Form des Vorgehens verwendet auch Connie Simons in ihrer Pilotstudie. Die Klienten suchen Aufschluss zu einem bestimmten Thema oder einem Traum und ziehen Kartenpaare zu dem Gesamthema oder einzelne Kartenpaare zu den Einzelaspekten des Themas. Meine favorisierte Arbeit ist allerdings ohne Frage oder mit der Frage: mal sehen was mir heute mein Unterbewusstsein zeigen kann? einzusteigen.

4.4.1 Fallbeispiel für die Arbeit an einem bestimmten Thema.

Klientin M. Z. 48 Jahre, im psychosozialen Gesundheitsbereich tätig. Sie hat 45 Beratungen/Behandlungen in einem Zeitraum von etwas über zwei Jahren bei mir gemacht, um ihr Leben/ihre Kindheit aufzuarbeiten und die Ursachen für somatische Beschwerden aufzudecken. Sie ist nach einer Therapiepause an einem Punkt totaler Erschöpfung und reagiert mit vielerlei somatischen Beschwerden und Affektlabilität. Eine Auszeit nimmt sie sich nicht. Sie macht die Sitzung mit den OH-Karten zum ersten Mal, weil sie bisher mit der Psycho-Kinesiologie sehr gute Erfahrungen gemacht hat und einem bloßen Gespräch nicht die heilende Kraft zuschreibt. Sie kommt mit der Frage: Warum ich in letzter Zeit so viele somatische Beschwerden entwickle?

Ich gebe hier das Gespräch, welches auf Tonband aufgezeichnet, wurde in Auszügen wieder.

K. = Klientin,

T = Therapeutin,

- - - für Pause,

.....für Auslassungen,

Bildkarte: Zwei Menschen von hinten gesehen.



K: Zwei Menschen gehen auf der Straße nebeneinander mit einem Abstand, rechts die Gestalt ist etwas bunter und wirkt etwas lebendiger und leichter, die andere ist braun und schwarz gekleidet und wirkt etwas bedrückter und älter. Wobei ich mir aber fast denke, dass das ein Ehepaar ist, was nebeneinander geht und sich -

- - auseinander gelebt hat. Die Frau, die etwas links geht, wirkt belasteter, beladener, wirkt auch so, als würde sie etwas vor sich hertragen, man sieht es nicht, weil sie mit dem Rücken - - -

K. links, mit dem Rücken zum Betrachter steht. Das Wetter ist etwas behagen aber nicht regnerisch, es regnet nicht, die Straße ist einsam, nur diese zwei Menschen auf der Straße, sie sehen so aus, als wären sie schon lange miteinander gegangen, sie sehen so aus, als hätten sie die Verbindung zueinander verloren.

.....

T: Gut, wenn Du da auf der Karte wärst, wer wärest Du?

K. Ich sehe mich als die Frau.

T: Die so etwas bedrückter ist.

K. Ja.

T: Warum ist die bedrückt und beladen?

K. Weil sie dem Mann doch mehr abnimmt als sie (räuspern) tun sollte.

T: Hmm, ---- Warum macht sie das?

K. Aus ihrem Verständnis als Frau heraus, weil das vielleicht so gefordert wird von den Frauen, im Laufe der Erziehung, dass sie den Männern etwas abnehmen, dass sie ihnen beistehen sollten, dass sie dienen sollten.

T: Hmm, und war das auch Dein Konzept?

K: Auf jeden Fall das Konzept meiner Mutter (beide lachen), das hat sie mir mitgegeben.

T: Ah, ja. Und ist Deine Mutter irgendwie glücklich und zufrieden mit dem Konzept geworden?

K: Meine Mutter ist ewig krank ! mit diesem Konzept geworden.

T: Tja, was bedeutet das heute für Dich? Du bist heute mit der Frage gekommen, warum ich in letzter Zeit so viel somatisiere?
Hast Du irgendeine Idee dazu, was das für Dich bedeuten kann?

.....

K. Auf dem Bild würde ich sagen, wenn ich die Frau wäre, würde ich dem Mann sagen, hier habe ich eine Last, hilf die mir bitte tragen.

T: Hmm,

K. Ich habe sie eine Zeit lang getragen, jetzt trägst Du sie eine Zeit lang. Und dann können wir uns wieder abwechseln oder wir tragen sie gemeinsam. Aber jetzt in meiner Situation habe ich niemanden, dem ich meine Last geben kann, ich muss sie alleine tragen.

.....

Wortkarte: Experte

Die Klientin äußert, dass sie eigentlich einen Experten bräuchte, eine Art Mediator, möchte aber später doch lieber nicht so professionelle Hilfe.

Jemand, der ihre Hand hält, würde schon reichen.

Ich bestätige ihr, dass sie wenig jammert.

Sie lehnt Jammern ab, weil ihre Mutter immer gejammert hat.

T. Ja, - - - Geh doch noch mal auf das Eingangsthema, Du hast ja jetzt doch relativ viel Beschwerden, wenn Du das mal unter dem Gesichtspunkt anguckst, dann haben die Beschwerden ja vermutlich ihren Sinn. Wenn sie den hätten, welcher Sinn wäre das?

K: Ich habe immer wieder die Vermutung, dass ich dazu neige, mich mit den mir Anbefohlenen zu identifizieren, dass ich versuche, denen was abzunehmen. Und dadurch in mir selbst das Bild stabilisiere, dass ich eine gute - - bin, eine gute Kraft, was man mir auch häufig sagt, das freut mich dann auch, aber ich denk, das ist so in mir entstanden, während des Studiums, dass man viel übernehmen müsste, dass man die Verantwortung für andere Menschen hat, was aber definitiv nicht so ist, weil jeder selbst die Verantwortung für sich hat. Aber unbewusst laufen wieder diese Bilder, dass man die Last des anderen mitzutragen hat.

Wir besprechen, wie sie es machen kann, sich mehr auf sich zu besinnen?

K. Das könnte ich jetzt in der klassischen Form so machen, indem ich sage, ich habe jetzt die Beschwerden und ich nehme sie zum Anlass mich rauszuziehen.

Und das werde ich jetzt tatsächlich durchziehen, was ich früher nicht gemacht habe, ich bin früher noch mit heftigen Beschwerden immer zur Arbeit gegangen. Und das mach ich jetzt auch!

(Trotziger Klang in der Stimme)

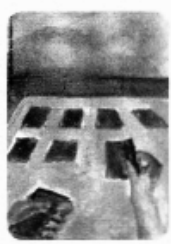
Im Moment mit einem Tag und irgendwann wird es auch mehr sein, indem ich auch dann zu Ärzten gehe und mich krankschreiben lasse.

T. Ja, gut. Da dies aber auch wieder mit Leiden verbunden ist, weil diese echten somatischen Beschwerden gar nicht lustig sind, wäre es dann noch mal zu gucken, wie kann ich mich entlasten ohne jetzt wieder unter körperlichen Schmerzen leiden zu müssen?

Könntest Du da noch einen anderen Weg sehen?

- K. Am besten wäre es, im Vorfeld so zu agieren, dass man gar keine Beschwerden hat, aber trotzdem entlastet ist. Das ist aber nicht möglich.

Bildkarte: Karten verdeckt auf dem Tisch



Wir besprechen, dass es ihr größter Wunsch ist Last abzulegen und Loszulassen. Sie stellt fest, dass ihr soziales Netz nicht ausreicht und sie sich nicht in der Lage sieht das aufzubauen, weil sie nach der Arbeit nicht mehr fähig ist, auf anderer Leute Bedürfnisse einzugehen.

Wortkarte: Lügen

Sie kommt zu dem Schluss, dass nicht sie es war, die ihren Beruf gewählt hat, sondern ihre Mutter, dass dieser Beruf eine Lebenslüge ist und eine Ausführung der Delegation durch ihre Mutter.

Bildkarte: Mutter und Kind



Sie sieht sich als das Kind, die Mutter ist bestimmend und eindringlich und das geht ihr in den Rücken. Sie nennt sie die "Mächtige Mutter" und sieht ihre Vorgesetzte als diese heutige Vertreterin an, die ihr "auf den Rücken schlägt."

Wir besprechen ihr eigenes „Mächtig-sein“ als Schattenthema, sie sieht es in ihrem formalen, dirigistischen Verhalten, meint aber auch, sie könne nicht anders.

Wortkarte: Sklave

Sie sieht die Globalaspekte der Sklavenschaft der Frauen, sieht, dass sie sich belogen hat und selbst zur Sklavin ihres Berufes, des Rollenideals der selbstlosen Helferin geworden ist.

Resümee der Klientin.

T. Könntest Du mal versuchen, ein Resümee zu ziehen, so eine Art Resümee, nicht dass Du unter Druck gerätst, wenn Du die Karten im Zusammenhang siehst.

K: Ich wähnte mich als Experte, habe jetzt gesehen, dass ich mich selbst belüge und mich zum Sklaven gemacht habe. Mein Resümee.

T: Gut, und wenn Du das jetzt lösungsorientiert siehst, wo siehst Du Lösungsansätze? Wo könnte es hingehen?

K: Man könnte auch sagen, da die Lüge tatsächlich ein Bestandteil meines Lebens ist, kann ich diese Lüge .. kann ich sie im Außen ausleben und loslassen, das ist eine Möglichkeit. Und ich kann sagen, ich lasse sowohl den Experten wie den Sklaven los. Mache einfach meinen Job, bin weder Experte noch Sklave und lüge für mein Wohlergehen und nicht gegen mich zu meinem Schaden. Das ist das, was ich ändern muss und damit ist die Lüge neutral.

T: Wie machst Du das konkret?

Ich sage, ich bin krank und nehme einen Gesundheitstag.

Ich lebe sie im Außen und weiß, dass es eine Lüge ist. Unbewusst habe ich mich ständig selbst belogen und jetzt akzeptiere ich, dass man manchmal lügen muss. Ich habe mich krankgelogen und jetzt kann ich mich gesundlügen.

Das wird jetzt mein Motto: Ich lüge mich gesund. (Beide lachen)

T: Und wenn Du noch mal Deine Eingangsfrage beantwortest, warum Du soviel somatische Beschwerden entwickelst?

K: Die habe ich entwickelt, um einen Grund für eine Auszeit zu haben und weil ich seelischen Schmerz somatisiert habe, meine Lüge, dass ich diesen Beruf wollte, der der Wunsch meiner Mutter war.

5. Wirkfaktoren der Therapie.

Ich beziehe mich in diesem Kapitel auf die Arbeit von Markus Frauchiger, Bern, von 1997 (update von 1999) "Psychotherapeutische Modelle und ihre Wirkfaktoren." Im Rahmen dieser Arbeit kann ich den komplexen Inhalt nur ganz beschränkt wiedergeben und auf den Umgang mit dem OH-System beziehen.

Es ist bekanntermaßen schwierig, die Wirksamkeit von Psychotherapie zu erforschen. Psychotherapieforschung ist etwa 100 Jahre alt. Eysenck löste 1952 eine Legitimierungsdebatte aus, wobei es um die generelle Nützlichkeit von Psychotherapie ging, die erbracht wurde, allerdings weit geringer als vermutet. Danach gab es eine Zeit der schulenvergleichenden Forschung. Grawe u. andere haben 1994 eine Metastudie hierzu vorgelegt. Danach gab es die Forschung zur individuellen Indikation, also welches

therapeutische Vorgehen ist für welche Patienten aus welchen Gründen besonders geeignet? Die vierte Richtung befasste sich mit dem Weg, dem Prozess, welcher innerhalb der Sitzungen ablief. Heute geht es vorwiegend um Process-Outcome-Forschung, also welche sich den Faktoren widmet zwischen Input, Process und Output.

Auf den ersten Blick wurden in fast 400 (Corsini) verschiedenen Verfahren keine gravierenden Unterschiede in der Wirkung gefunden.

“Von Luborsky stammt die Aussage, dass alle bekannteren Therapie-Verfahren einen Preis gewonnen haben, d.h. gleich wirksam seien.”
(Frauchiger, 1999)

Eine Studie von Strupp und Hadley 1997 stellte fest, dass Laien gleich gute Erfolge wie gut ausgebildete Psychotherapeuten erlangen können. Neueste Studien (Grawe, Caspar, Ambühl, 1990) beschreiben “polyvalente” Wirksamkeiten, dabei schneidet der **Interaktionale** Therapieansatz besonders gut ab. Ich zitiere aus o.g. Studie:

*„Wir interpretieren die Ergebnisse dieser Untersuchung in erster Linie als einen Hinweis darauf, dass **Flexibilität im Beziehungsverhalten und im technischen Vorgehen zu den wichtigsten Qualitäten eines erfolgreichen Psychotherapeuten gehören**. Durch die Schulenorientierung im Bereich der Psychotherapie wird die Entwicklung dieser Qualitäten nicht gefördert, sondern eher behindert. Für die Verbesserung der gesellschaftlichen Dienstleistung „Psychotherapie“¹ wäre es wichtig, theoretische **Konzepte und Ausbildungsformen** zu entwickeln, die diese therapeutischen Qualitäten systematisch fördern“*

(a.a.O. S. 375, zitiert nach Frauchiger, 1999)

Nach Moeller (1978) werden in 95 % der Fälle mit psychischen Problemen gar keine Experten konsultiert, zumal ein Inanspruchnehmen von Psychotherapie in der Bevölkerung noch immer (zumindest in Deutschland) als etwas gesehen wird, was man am liebsten vertuscht.

Was sind nun Wirkfaktoren? Zunächst eine Definition: *“Wirkfaktoren sind die kleinsten beobachtbaren Element in der Psychotherapie.”*

(Frauchiger, 1999)

Die Interventionen setzen sich zusammen aus verschiedenen Wirkfaktoren.

5.1 Die Bedeutung der unspezifischen Wirkfaktoren.

Unspezifische Wirkfaktoren sind solche, die in mehreren Therapieformen vorkommen. Die Wirkfaktoren, die nicht schulenspezifisch sind, stehen zu den schulentypischen in einem Verhältnis von etwa 4:1. Das heißt 76 % der Wirkfaktoren sind unspezifisch. Universelle Wirkfaktoren sind Empathie, Zeit, Mythos und Hoffnung, die als Rahmen in jeder Therapie bestehen sollten. Die Rogerschen Basisvariablen sind:

1. Positive Wertschätzung des Klienten - Akzeptanz

Damit ist die Achtung vor dem menschlichen Wesen an sich ausgedrückt. Sie zeigt sich unter anderem darin, dass der Therapeut sich mit Ratschlägen zurückhält und dem Klienten nicht seine Meinung aufdrängt.

2. Echtheit des Therapeuten - Kongruenz

Rogers meint hiermit die Bereitschaft und Fähigkeit des Therapeuten, seine Gefühle zu spüren und in die Sitzung mit einzubringen. Die Echtheit lässt sich erkennen an der Übereinstimmung von Inhalt und nonverbalem Gehalt (Gestik, Mimik, Stimme).

3. Einführendes Verstehen - Empathie

Empathie bezeichnet die Fähigkeit, den Klienten in seinem Erleben zu erfassen und zu verstehen, ohne ihn zu bewerten, im Sinne von Abwertung. Der Therapeut verbalisiert die zentralen Gefühlsäußerungen des Klienten mit seinen eigenen Worten, das nennt man “spiegeln”.

Diesen Kernvariablen kommt zwar eine wichtige, aber wie etliche

Untersuchungen zeigen konnten, keine hinreichende Funktion zu.

(u.a. Bommert, 1982, vgl. Frauchinger, 1999)

Alle hier beschriebenen Wirkfaktoren, die Rogerschen Basisvariablen, können und sollten in einer durch OH-Karten gestützten Therapie zur Wirkung kommen.

Die Wirkfaktoren einer Psychotherapie verstecken sich laut Frauchiger in den Äußerungen des Therapeuten.

Jerome D. Frank beschrieb als universelle Wirkfaktoren die “fünf Weisen”:

- **neue Lernchancen**
- **Hoffnung auf Besserung**
- **Gewährung von Erfolgserlebnissen**
- **demoralisierende Entfremdung überwinden**
- **emotionale Erregung**

Bei den hier beschriebenen Wirkfaktoren kommt dem Aspekt **emotionale Erregung** das Hauptgewicht zu. Dazu gilt es, **neue Lernchancen** zu erkennen, der **Hoffnung auf Besserung** Glauben zu schenken, dies meint in erster Linie den Glauben des Klienten an den Therapeuten und seine Methode, kann jedoch auch suggestiv durch den Therapeuten eingebracht werden. Die **Gewährung von Erfolgserlebnissen** durch die Beteiligung an dem aktionalen OH-Karten-Verfahren ist begrenzt gegeben. Die **demoralisierende Entfremdung überwinden** - wird durch die gute Beziehung und das empathische Verstehen des Klienten gefördert.

Grawe beschreibt vier Wirkprinzipien:

- **Problembewältigung**
- **Klärung**
- **Problemaktivierung**
- **Ressourcenaktivierung**

Alle vier Prinzipien sind intra- und interpersonal zu betrachten. Probleme

intrapersonal betrachtet die Psychoanalyse, während die Gestalttherapie sie beispielsweise interpersonal bearbeitet. Bei der Deutung der Eigenaspekte arbeiten wir intrapersonal, bei der Deutung der Fremdaspekte interpersonal.

Bei der Arbeit mit Symbolen kommt dem Faktor **Klärung** die Hauptwirkung zu. Zur Problembewältigung bedarf es meist zusätzlich z.B. verhaltenstherapeutischer Methodik und bei der Ressourcenaktivierung bedarf es z.B. der Unterstützung durch ein soziales Netzwerk.

5.2 Die spezifischen Wirkfaktoren bei der Arbeit mit OH.

Als spezifische Wirkfaktoren würde ich die **Förderung der Introspektionsfähigkeit** des Klienten sehen, dazu die bei mehrfacher Anwendung gegebene **Erhöhung des Assoziationsvermögens und eine erhöhte Phantasietätigkeit**, ohne dass ich diese Wirkungen im wissenschaftlichen Sinne evaluieren kann. Denn dafür müsste es eine Längsschnittstudie geben, die ein Vorher und Nachher misst. Dazu ist diese Arbeit nicht geeignet. Meine langjährigen Erfahrungen mit dem Medium bestätigen dies allerdings.

Meine dritte Hypothese, nämlich dass der Anstoß von außen, aber nicht durch den Therapeuten kommt und dadurch weniger Abwehr erfolgt, lässt sich an dem Begriff "Angst" bei dem Fallbeispiel Fabian sehen und bei der Klientin, die den Begriff "Lügen" gezogen hat und die bereitwillig ihr Leben auf die Lebenslüge hin untersucht hat, was vermutlich bei einem Einbringen durch die Therapeutin auf mehr Widerstand getroffen hätte. Dies kann ich deswegen behaupten, da ich die Klientin während 45 Sitzungen kennen gelernt habe und sie Konfrontationen in der Regel eher stark abgewehrt hat. Die OH-Methode provoziert mehr Abwehr als beim traditionell klientenzentrierten Arbeiten, aber weniger, als würde die Konfrontation mit dem Schatten durch den Therapeuten herbeigeführt. Ich fasse hier noch einmal die spezifischen Wirkungen der OH-Methode zusammen, das sind die **Förderung von:**

- **Introspektionsfähigkeit**
- **Schattenakzeptanz**
- **Phantasie**
- **Assoziationsvermögen**
- **Vereinigung von eher Unzusammenhängendem/Gegensätzen**
- **Kreativen Lösungsansätzen**
- **Selbsterkenntnis**
- **Effizienz von Therapie (kürzere Dauer)**
(siehe die im nächsten Kapitel dargestellte Studie aus den USA)

6. Vorstellung der Pilot-Studie aus den USA.

Zeitgleich mit meiner eigenen Beschäftigung mit den OH-Karten als therapeutischem Medium beschäftigt sich Connie L. Simons mit den OH-Karten in ihrer noch nicht veröffentlichten Dissertationsschrift zu den OH-Karten. Das Thema ihrer qualitativen Pilot-Studie mit zehn Probanden ist:

The OH-Cards, A Technique to Enhance Therapeutic Efficacy.

Simons beschreibt im theoretischen Teil die Hintergründe der Arbeit mit OH am Beispiel Jungscher Therapie der Individuation. Sie möchte OH als Äquivalent zu anderen projektiven Tests einsetzen, um damit eine größere Effizienz in der Therapie zu erzielen. Es geht ihr hierbei um die Bezahlbarkeit von Psychotherapie und ihr Ziel ist es, die Zulassung von OH-Karten als anerkannte Methode der Krankenversicherungen zu erreichen. Diese von den Teilnehmern her kleine Pilot-Studie soll dazu dienen, eine weitergehende Erforschung dieser medienunterstützten Therapiemethode anzuregen. Damit deckt sie sich im Ansatz mit meinen eigenen Zielen, die Diskussion um den Nutzen des OH-Systems anzuregen, ohne dass ich beabsichtigen würde, dies als anerkanntes Verfahren der Versicherungsträger einzuführen, was in Deutschland auch völlig unrealistisch wäre. Deutschland ist mit den drei Richtlinienverfahren hier

sehr rigide. Und erst, wenn der Kostendruck sich hier noch weiter verschärft, könnte man daran denken, dass alternative Verfahren hier eine Chance als anerkannte Versicherungsleistung bekommen. Darum also kann es mir hier im Gegensatz zu den Staaten nicht gehen.

Simons betont in ihrer Arbeit, dass der Narzissmus uns von den Quellen der Kreativität abschneidet. *“It is said that narcissism, which is said to be present in all of us in different degrees, cuts us from our creative sources of action. Our job is to repair our own minds. True creative action provides harmony. It is necessary to harness our potential for creative action which will lead us in the direction of healthy action. OH cards appear to be able to help us return to our creative sources of action.”* (Simons bezieht sich in ihren obigen Aussagen auf Symington, 1993)

Zur Methode der Studie:

Die zentralen Fragen sind diese vier Fragen?

- 1.) Does the use of OH cards increase a subjects awareness insight of the self?
- 2) Does uncovering the portions of the unconscious lead to greater insights?
- 3) Does this give a subject a sense of greater self-awareness and thus better perceived therapeutic results?
- 4) Is there a possibility that the use of OH cards will increase understanding and therefore decrease the length of therapy required?

Die zehn Probanden gaben vor der OH-Karten-Sitzung eine Stellungnahme zu ihrem Selbstverständnis ab. Nach dem Gebrauch der Karten wurden sie wieder befragt. Die zehn Fragen lauten im Original:

Questions

1 = not at all 2 = slightly 3 = neutral 4 = fairly so 5= completely

The pre-questionnaire will ask:

1. Do you consider yourself to be open minded, and do you

- usually find it helpful to utilize creative ways of thinking?
2. Are you able to give your energy to working with these cards for the moment?
 3. Do you desire better understanding?
 4. Do you have any recurring dreams, daydreams or scenarios which are presenting problems?
 5. Is there a question, problem, or Situation that you have been unable to understand despite numerous attempts to do so.

The post-questionnaire will ask:

1. Did you feel comfortable using the OH cards?
2. Do you feel the OH cards gave you a better understanding and awareness of the dream, daydream, or scenario that you presented in the use of the OH cards?
3. Do you feel the OH cards gave you a better understanding and awareness of yourself?
4. Do you want to utilize the OH cards again to assist you in better selfunderstanding?
5. Did you feel that you gained insights and understanding at a faster rate with the use of the OH cards?

Es ist anzumerken, dass die kleine Zahl der Befragten und die Auswahl der Probanden unter Studenten der Psychologie und angehenden Therapeuten eine Generalisierung der Ergebnisse ausschließt. Allen Probanden war der Gebrauch der OH-Karten fremd.

Parallel dazu hat Simons die Karten in einer sechs Jahre währenden Ausbildungsgruppe für Psychotherapeuten benutzt, wo die positiven Effekte der OH-Karten von den Gruppenmitgliedern bestätigt wurden.

Die Resultate in der Zusammenfassung:

- Achtzig Prozent fühlten sich komplett wohl mit dem Gebrauch der Karten.
- Siebzig Prozent waren sicher, dass die OH-Karten ihnen ein besseres Verstehen eines Problems ermöglichten.

- Sechzig Prozent bestätigten, dass sie durch die OH-Karten eine bessere Selbsterkenntnis bekommen hatten.
- Sechzig Prozent waren sich komplett sicher, dass sie die OH-Karten wieder benutzen möchten.
- Vierzig Prozent waren sich sicher, dass sie schneller zu Einsicht und Verständnis ihrer Probleme gekommen waren, dreißig Prozent waren sich darüber ziemlich sicher.
- Zwanzig Prozent der Teilnehmer fanden die OH-Karten nicht hilfreich.

Fazit von Connie L. Simons:

„It does appear however from this preliminary study that most individuals (70%) in this study found the OH cards to be beneficial for self-understanding. Therefore, from this study, it would be proposed that some psychotherapists may find the OH cards to be a beneficial tool for their self-understanding. It is suggested that when therapists have achieved their own personal self-awareness, they are more inclined to assist their clients with self-understanding also. The psychotherapists who have utilized the OH cards themselves, will probably be more likely to utilize the OH cards with their clients, and these may be an effective tool for the client to obtain insight at a faster rate than with traditional methods. Since some individuals are seeking self-understanding and insight in the therapeutic process, the cards could be beneficial for them.

The OH cards appear to show some efficacy in self-understanding. Over all the OH cards increased selfawareness. The majority of individuals felt that the OH cards helped to uncover portions of the unconscious which lead to greater insights. The OH cards appeared to help subjects gain greater self-awareness and thus perceived to have better therapeutic results. It appeared that participants reached better self-understanding in a shorter period of time. The use of the OH cards in a therapeutic session appeared to open portions of the unconscious, therefore allowing more understanding about oneself.“

Die kompletten Ergebnisse und die demographischen Daten finden sich im

Anhang.

7. Schlussbetrachtung zum Nutzen von OH.

Ziel meiner Arbeit ist es, die wissenschaftliche Diskussion über den Einsatz von Symbolkarten anzuregen. Wenn es mir gelungen ist, eine offene, interessierte Haltung zum Einsatz dieses Mediums in der Therapie zu erreichen, bin ich damit zufrieden. Ich habe dargestellt, dass sich OH in verschiedene Therapieansätze integrieren lässt. Ich halte OH nicht für eine eigenständige Methode, die man, außer in einer Einzelberatung, allein einsetzen könnte.

Ob die Arbeit mit OH nützlich im Sinne der Erhöhung von Introspektionsfähigkeit und Kreativität ist, möge der Leser entscheiden. Da ich wie schon oben beschrieben keine Längsschnittuntersuchung machen konnte, kann diese Frage nicht mit Sicherheit beantwortet werden. Simons Ergebnisse scheinen meine These der Erhöhung der Fähigkeit zur Selbsterkenntnis und zur zeitlichen Effizienz der Therapie zu bestätigen.

Wie dargestellt sind die unspezifischen Wirkfaktoren einer Therapie viel gewichtiger als spezifische Wirkfaktoren. Das relativiert den positiven Effekt einer jeden Methode, so auch dieser Form von Arbeit mit Symbolen.

Ich kann aus meinen Erfahrungen mit den OH-Karten sagen, dass Klienten in der Regel gut aufgeschlossen für den Einsatz dieser Methode sind, besonders in Fällen, wo die Therapie stagniert, wo Antworten zu einer bestimmten Frage gesucht werden, wo der Klient ohne diese Anregung bestimmte Themen oder Aspekte eines Themas nicht ansprechen würde. Das zusätzliche Spannungselement in Erwartung der gezogenen Karten steigert das Interesse an dieser Form von Symbolarbeit.

Ansonsten möchte ich die wichtigsten Punkte aus dem Fazit des ersten Teils dieser Arbeit, die sich auf die OH-Karten als Symbolarbeit beziehen, hier noch einmal als zusätzliche Argumente für die Förderung von Kreativität und Selbsterkenntnis wiederholen:

- Die Aufmerksamkeit, die dem Unbewussten entgegengebracht wird, bringt die Produktion für kreative Einfälle in Fluss.
- Die Methode der freien Assoziation, welche Gedanken sprudeln lässt, ist die Voraussetzung zur Entfaltung kreativen Potenzials.
- Die Ermunterung und das Lob für Phantasien und Einfälle fördern deren Produktion.
- Das Lob für autonome Ein- und Ansichten verstärkt den Glauben in die eigenen Fähigkeiten der Problemlösung.

Exkurs zu meiner Standortbestimmung zum Abschluss des Studiums, zum Abschluss der klientenzentrierten Ausbildung, sowie der Begegnung mit vielen verschiedenen Schulen und Theorien:

Mein Menschenbild ist vom Humanismus geprägt, ich habe religiöse Grundüberzeugungen aus Christentum und Buddhismus integriert und sehe den Menschen als Ich und (transpersonales) Selbst. Diese Überzeugungen lebe ich in möglichst undogmatischer Weise und möchte die Menschen zu ihrer eigenen Reise ermuntern und sie in ihrer Individuation unterstützen.

Ich bin überzeugt, dass wir heute mehr denn je schulenübergreifende, integrative Therapiekonzepte brauchen, welche die Menschen als Leib-, Seele-, Geist- und transpersonale Wesen sehen und körpertherapeutische, verhaltenstherapeutische, kognitive, systemische, tiefenpsychologische und sinnstiftende Elemente nach Bedarf und Problemlage bereit haben.

Vergessen sollte man dabei nicht, dass die Psychotherapie die Nachfolgerin der Seelsorge ist und deswegen „*mit der Hypothek ekklesialer Territorialkämpfe belastet, insbesondere die Psychoanalyse und die tiefenpsychologischen Schulen.*“ Dogmatische Kämpfe um die „rechte Lehre“ gehen am Wohl des Klienten vorbei. Was wir brauchen ist ein „*respektvoller Dissens*“. (vgl. Petzold, 1999)

Auch heute sollte gelten: „Wer heilt, hat recht.“

•

Literaturverzeichnis zu Teil I:

Bandler u. Grinder: Metasprache und Psychotherapie, 9. Auflage, Junfermann, Paderborn 1998

Barton, Anthony: Freud, Jung und Rogers. Drei Systeme der Psychotherapie, Klett-Cotta, 1974

Hampden-Turner, Charles: Modelle des Menschen, aus: Die Krone des Archimedes. Arthur Koestlers Theorie der Kreativität.

Jacobi, Jolande: Die Psychologie von C.G. Jung, Fischer 1978

Jung, C. G.: Synchronizität, Akausalität und Okkultismus, dtv, 2001

Jung, C. G., v. Franz, Jolande Jacobi u. andere: Der Mensch und seine Symbole, Olten 1987

Kast, Verena: Die Dynamik der Symbole, dtv, 1996

Kast, Verena: Der Schatten in uns, Walter, 2000

Kast, Verena: Kreativität in der Psychologie von C. G. Jung, Dissertation, Juris Druck, Zürich, 1974

Müller, Lutz u. Knoll, Walter: Ins Innere der Dinge schauen. Mit Symbolen schöpferisch leben, Walter, 1998

Ohm, Klaus: Über die Bedeutung der Phantasie in der zwischenmenschlichen Beziehung, Dissertation, Berlin, 1980

Samuels, Andrew: Wörterbuch Jungscher Psychologie, Kösel, 1989

Wischmann, Tewes, Dr.: Der Individuationsprozeß in der analytischen Psychologie C. G. Jungs, „<http://home.t-online.de/home/t.wischmann/jung.htm>“ 2000

Zohar, Danah u. Marshall, Ian: SQ Spirituelle Intelligenz, Scherz, 1999

Literaturverzeichnis zu Teil II:

Frauchiger, Markus: Psychotherapeutische Modelle und ihre Wirkfaktoren, Interventionen von sechs psychotherapeutischen Verfahren im Vergleich, 1997, Update 1999, Internet: "<http://mypage.bluewin.ch/gestalt/liz/>"

Frauchiger, Markus: Forschung und Metatheorie, Anmerkungen zu wissenschaftstheoretischen Positionen, 1997, aus Internet:
["http://mypage.bluewin.ch/gestalt/liz/metatheorie.htm"](http://mypage.bluewin.ch/gestalt/liz/metatheorie.htm)

Funkkolleg „Psychobiologie“, Univ. Tübingen, Beltz, Weinheim, 1986

Gadamer, Hans-Georg: Wahrheit und Methode, Grundzüge einer philosophischen Hermeneutik, Mohr, 1960

Hellinger, Bert, ten Hövel, Gabriele: Anerkennen, was ist, Kösel, 11. Auflage 2000

Hermeneutik, Definition, Internet: www.user.tu-chemnitz.de

Kast, Verena: Der schöpferische Sprung, 9. Auflage 2000, dtv

Kirschke, Waltraud: Erdbeeren zittern vor dem Fenster, OH-Verlag, Kirchzarten, 1997

Klinghardt, Dietrich, Dr. med. : Lehrbuch der Psycho-Kinesiologie, Bauer, 2. überarbeitete Auflage, 1998

Lawrence, Joan OH-Cards: A Process for Interpersonal Exploration, in: Guidance & Counselling, Ontario Institute for Studies in Education, University of Victoria, 1993

Petzold, Hilarion: Integrative Therapie 1998, entnommen dem Internet
["http://www.kindergartenpaedagogik.de214.html"](http://www.kindergartenpaedagogik.de214.html)

Petzold, Hilarion: Psychotherapie der Zukunft, Reflektionen zur Zukunft und Kultur einer korrespondierenden und evidenzbasierten Humantherapie. Aus: Integrative Therapie, 1999, Online-Version:
["http://www.gestaltherapie.ch/IT7zukunft.htm"](http://www.gestaltherapie.ch/IT7zukunft.htm)

Simons, Connie L : The OH Cards: A Technique to Enhance Therapeutic Efficacy, Dissertationsschrift eingereicht bei: „Illinois School of Professional Psychology/Chicago Northwest Campus“

Stangl, Werner: Arbeitsblätter, Linz 1998, aus Internet:
<http://www.paedpsych.jk.uni-linz.ac.at/INTERNET/ARBEITSBLAETTER/>

Zitate aus Internet: <http://www.cqc.net:81/helena>

Zitate aus Internet: www.aphorismen.de

Ich erkläre hiermit, dass ich für die vorgelegte Arbeit keine anderen Quellen und Hilfsmittel als die Angegebenen benutzt habe und die Arbeit selbständig verfasst habe.

Hedda Christine Lückemeier, Juli 2001