

Katharina Galinski

Fremde Frauen

Da, wo Worte fehlen

IHP Manuskript 2410 G * ISSN 0721 7870

IHP Bücherdienst * Schubbenweg 4 * 52249 Eschweiler

Tel.: 02403 4726 * Fax: 02403 20447 * eMail: office@ihp.de
www.buecherdienst.ihp.de



Katharina Galinski

Fremde Frauen

Da, wo Worte fehlen

Gliederung

1. Einleitung
2. Da, wo Worte fehlen
3. Workshop
4. Die gemeinsame Arbeit – sechs Termine
 - 4.1 Erster Termin
 - 4.2 Zweiter Termin
 - 4.3 Dritter Termin
 - 4.4 Vierter Termin
 - 4.5 Fünfter Termin
 - 4.6 Sechster Termin
5. Fazit
6. Literatur

1. Einleitung

Was braucht es, wenn wir außerstande sind, Worte zu finden für das, was in uns ist? Wenn wir keine Worte haben, vielleicht auch, weil unsere Sprache eine andere ist? Was ist da, wo Worte fehlen? Wie kann ich Menschen begleiten, wenn Worte fehlen?

Im Counseling geht es für mich um das Einlassen, Begreifen, Spüren, Innehalten. Die Worte im Dazwischen wahrnehmen und halten. Denn da, wo Worte fehlen, ist so viel mehr.

2. Da, wo Worte fehlen

Ich sitze einer Klientin gegenüber, ihre Atmung wird schneller, Körperreaktionen werden sichtbar und dann beginnt das Sprechen. Es kommen Wörter. Viele, keine, unglaublich viele, wenige. Und es gibt den Moment, in dem Worte fehlen.

Menschen sprechen, um zu erzählen, loszuwerden was belastet, um Gefühle zu beschreiben, um sich zu öffnen. Oder nur um zu sprechen. Wieviel wir wirklich mit unseren Worten sagen, hängt von dem ab, was uns an Worten zur Verfügung steht. Damit meine ich nicht die Anzahl derer. Kann ich wirklich das, was in mir ist, mit Worten ausdrücken? Habe ich gelernt ein Gefühl konkret zu benennen? Bin ich in der Lage dieses zu beschreiben? Kann ich mit Worten eine Situation, die mir widerfahren ist, auch wirklich ausdrücken? Was gibt neben den Worten, die wir sprechen noch Auskunft über das, was uns im Innersten berührt? Welche Möglichkeiten der Kommunikation haben wir? Denn es ist klar, dass es nicht möglich ist, nicht zu kommunizieren.¹

Wenn wir nicht sprechen, kommunizieren wir auf anderen Ebenen. In der Wahrnehmung² meines Gegenübers sehe ich unterschiedliche Reaktionen und Bewegungen. Ich sehe die Menschen vor mir, ich höre sie, sehe Atmung, Körper, Hände, Gesicht, Haut und deren mögliche Veränderung. Ich kann erkennen, wenn sie errötet oder schwitzt. Ich kann Entspannung und Anspannung wahrnehmen. Spüre, wenn ein Kloß im Hals sitzt. Sehe, wenn die Tränen sich ihren Weg bahnen und das Ringen darum, diese zu verbergen. Ich nehme wahr, wenn die Bewegungsabläufe sich verändern. Sie werden schneller, langsamer. Manchmal verändert sich die Sitzposition, dabei richtet sich der Körper auf oder die Schultern sacken zusammen, der Kopf senkt sich, die Augen blicken von mir weg. Nur ein geringer Teil dessen, was ich übertrage, wird durch Worte vermittelt. Überwiegend wird über nicht-verbale Mitteilungen und über den Ton der Stimme übermittelt. Hierdurch entsteht ein Ganzes.³

All das ist für mich, als würden Worte⁴ gesprochen werden. Worte, die nicht dem Sprechen zugeordnet werden. Worte, die aber sichtbar sind und sagen, was nicht gesagt werden kann. Worte, die im Körper feststecken, leise sind, da sie vor langem und aus unterschiedlichen Gründen verstummen mussten. Worte, die innerlich schreien. Worte, die Tiefe ausdrücken oder mit Leichtigkeit hervorbringen, was leicht über die Lippen geht.

¹ Nach dem Verständnis von Watzlawick: Watzlawick 2011

² Näheres zur Wahrnehmung: Stevens 2002, Die Kunst der Wahrnehmung

³ Stevens, 2002, Die Kunst der Wahrnehmung, S.119

⁴ Worte in diesem Zusammenhang nutze ich, um die Ausdrucksweise neben dem Sprechen zu verdeutlichen.

Im Kontakt senden mein Gegenüber und ich, über die Körpersprache Mitteilungen. Wenn meine Worte nicht mit den anderen Mitteilungen übereinstimmen oder gar im Widerspruch zueinander stehen bin ich nicht kongruent⁵. Im Miteinander kann dies Unsicherheiten auslösen. Für mich als Counselor bedeutet dies, meine eigenen Reaktionen, Resonanzen und Worte immer wieder zu prüfen. Beim Gegenüber kann ich diese wahrnehmen und mir dieser Möglichkeiten bewusst sein. Hierbei nutze ich Beobachtungsgesichtspunkte⁶.

Ich gehe mit all diesen Worten und Reaktionen in Resonanz,⁷ spüre sie beim Ankommen in mir. Reagiere, antworte, mit den gesprochenen und den unausgesprochenen Worten. Ich nehme auch wahr, dass mir manchmal die Worte fehlen. Und so begegnen wir uns. Es findet ein Einschwingen im Dazwischen⁸ statt. Wir sind in der Lage, sehr schnell, das Gegenüber zu verstehen oder mitzufühlen. Dies geschieht intuitiv und spontan und bedeutet, dass wir im direkten Kontakt auch ohne Worte und Sprache verstehen und verstanden werden. Hierbei spielen auch unsere Spiegelneuronen⁹ eine wichtige Rolle. Es können sich nicht nur Körperhaltungen und Reaktionen übertragen, sondern auch Gefühle des Gegenübers. Hier kann eine Imitation stattfinden. Im Kontext des nicht Sprechens ist dies ein relevanter Teil. Da Sprechen in vielen Situationen nicht notwendig ist, um miteinander zu schwingen und sich gegenseitig zu fühlen. Unser Sein und unser Erleben beginnen ohne Sprache. Wir kommen auf die Welt, können uns nicht mit Worten verständigen, haben die Sprache der Menschen noch nicht gelernt. Und wir können uns verständigen. Über Bewegungen treten wir kommunikativ in Kontakt.

Unser Körper dient uns als Geschichtenerzähler*in, als Wortfinder*in, als Sprecher*in, als Übersetzer*in, all dessen, was das gesprochene Wort nicht sagen kann.

„Immer wieder beobachte ich, dass unser Körper sehr viel wahrhaftiger ist als unsere Sprache“ – Dami Charf

Ich erkenne immer wieder, wie wahr diese Aussage ist. Wenn ich höre, dass alles in Ordnung ist und sehe, dass Tränen aufsteigen und der Blick nach unten geht, dann weiß ich, dass der Körper seine Wahrheit sagt, mein Gegenüber aber noch nicht bereit ist, die Worte dafür zu nutzen.

Der Körper dient uns als Kontaktorgan und Resonanzkörper.¹⁰ Er nimmt wahr, verarbeitet und reagiert. Über die Körperhaltung kann eine Abgrenzung zum Außen stattfinden. Es wird eine Grenze zwischen dem Selbst und der Umwelt hergestellt.¹¹ Der Grenzraum bietet auch eine zwischenmenschliche Distanz und zeigt das Bedürfnis, eigene Grenzen zu schützen und zu wahren. Ich nehme daher Reaktionen und Körperhaltungen wahr, lasse sie, wenn notwendig, unkommentiert. Nehme sie als unausgesprochene Worte. Durch das Seinlassen, Nichtkommentieren und in Resonanz gehen ist es mir möglich, Vertrauen aufzubauen. Das feine Dazwischen zu spüren und zu vertrauen, dass sich das zeigen und in gesprochene Worte

⁵ Kongruenz nach Carl Rogers, aus: Schulz von Thun, 1981, Miteinander reden 1, S.131

⁶ Vgl. Beobachtungsgesichtspunkte, Rahm 1986, S.226f

⁷ Bauer 2016, Warum ich fühle, was du fühlst

⁸ Vgl. Buber 2006

⁹ Näheres zu Spiegelneuronen: Bauer 2016, Warum ich fühle, was du fühlst

¹⁰ Begriffe Kontaktorgan und Resonanzkörper: vgl. Richter 2011, S.158 und S.160

¹¹ Körper als Grenze, vgl. Kepner 2010, Körperprozesse

formen wird, was sein soll. Wenn ich weiß, dass das gesprochene Wort zur Verfügung steht, um auszusprechen was ist, dann beziehe ich Körperreaktionen ein.

In meiner Arbeit und meiner Haltung ist mir Bewusstheit wichtig. Wach, bewusst und im Augenblick da zu sein. Dies bietet dann eine besondere Aufnahme der Dinge, die um mich herum passieren. Ich kann Reaktionen, Körper, Stimme, Ton, etc. wahrnehmen, bin bewusst beim Gegenüber und lasse mich ein. Hierbei kommen alle drei Aspekte von Awareness für mich zum Tragen: Interne Awareness, Externe Awareness und die Meditative Awareness.¹²

Es braucht Halt für all diese Worte und Körperreaktionen im Dazwischen. Für alles, was tief ist und Raum fordert. Es bedarf Empathie, Echtheit und meiner Wahrnehmung. Wie kann ich vermitteln, dass ich verstehe? Was mache ich, wenn ich nicht verstehe? Ehrlichkeit im Miteinander bedeutet an dieser Stelle auch zuzugeben, dass ich es nicht verstehen kann. Da meine, mir zur Verfügung stehenden, Kommunikationsmittel nicht ausreichen. Oft hilft es, Gesagtes stehen zu lassen, es ruhen zu lassen und es an anderer Stelle nochmal aufzugreifen und im Prozess zu beobachten, ob es klar wird. Zeit lassen, nicht schnell sein, nachfragen, geduldig sein. Kleine Interventionen und Möglichkeiten, die Wirkung haben. Es ist auch nicht immer wichtig, ob alles im Ganzen verstanden werden kann. Da jede*r eine eigene Wahrheit hat, entstehen Dinge intuitiv, und es zeigt sich das, was sich zeigen möchte.

Und als Counselor bin ich bereit, da zu sein, diese Worte zu sehen und sie einzuladen. Wir müssen nicht die gleiche Sprache sprechen, um uns zu verstehen. Wir können alle Worte nutzen, die uns zur Verfügung stehen. Denn neben all den gesagten Worten ist so viel mehr.

Wie es gehen kann, Worte und Gefühle auszudrücken, und welche Möglichkeiten wir im Counseling haben, möchte ich anhand eines Workshops veranschaulichen.

3. Workshop

Ein Workshop mit Frauen – ohne Vorwissen, ohne Themen, ohne Informationen, ohne, dass wir uns kennen- fremd. Fremd bin ich – fremd sind sie. Sieben Frauen, sieben Kulturen, sieben Geschichten, sieben Muttersprachen. Fremd im Stuhlkreis, fremd im Ausdruck. Fremde Wörter – wer versteht wen?

Wir begegnen uns. Die Frauen leben zusammen, kennen sich, unterschiedlich lang und doch nur kurz. Der Wechsel, das Ein- und Ausziehen ist stetig. Kinder, Neugeborene, fortgeschrittene Schwangerschaft. Mutter sein, allein sein. Sie sind fremd in der Wohngruppe, fremd in diesem Land, geflüchtet, verfolgt, Sicherheit suchend, sich zurecht finden müssend im neuen System. Und sie müssen alles von sich Preis geben, für die Mitarbeiterinnen, die wissen, wie es besser geht. Es findet ein Offenlegen der Lebensgeschichte fürs Amt, für die Polizei statt. Regeln müssen eingehalten werden. In diesem Ankommen und Leben, das Trauma von gestern und vorgestern aushalten müssen. All das, um funktionieren zu können, für die Kleinsten, die schon da sind und die, die in der Frau wachsen, um geboren zu werden. Es ist ein wiederkehrendes Müssen. Und dahinter ein großes Bedürfnis. Verstanden zu werden, sein zu dürfen.

¹² Begriffsverständnis nach Rahm 1986, S. 168

Zur Ruhe kommen. Bei sich Ankommen. Im Stuhlkreis. Mit einer fremden Frau, die eine Idee hat. Ohne Vorwissen über eines dieser besonderen Leben und die starke Geschichte.

Ein Workshop in einer Mutter-Kind Gruppe. Kernthema und Anstoß der Arbeit war das „Ich im Kern“. Begreifen von dem, was ist und das Frausein im Kern wiederentdecken. Sich besinnen auf das, was ich als Frau bin. Der Workshop besteht aus sechs Terminen, die aufeinander aufbauen und sich über eine Zeit von sieben Monaten erstrecken. Diese sind methodisch und thematisch von mir vorbereitet, bieten immer wieder Raum für das, was sich im Dazwischen zeigt.

Fremd sitzen wir da und geben uns gegenseitig die Chance auf Begegnung, einen Prozess, Verstehen, Vertrauen und alles, was da ist, weil wir eine Gemeinsamkeit haben. Frau sein! In der Sprache fehlen uns die Worte. Nicht im Sein.

Der Workshop beinhaltet einen roten Faden, für den ich eine Methode entwickelt habe. Die Methode „Ich im Kern, in der Vielfältigkeit, an der Grenze, in Bewegung“.¹³

4. Die gemeinsame Arbeit – sechs Termine

4.1 Erster Termin

Fremde Frauen. Fremd in dieser Situation. Wir sehen uns, beobachten uns. Ein erstes Kennenlernen. Feststellen, dass wir andere Sprachen sprechen, dass Kommunikation anders sein wird. Erkennen, dass wir Themen miteinander haben, die eine Chance bieten. Begreifen, dass wir uns ähnlich sind mit all unseren Unterschieden. Wer sind wir in diesem Miteinander?

Im ersten Termin geht es um Rollen, die wir als Frauen haben. Diese erarbeiten wir anhand der Methode. Wir schreiben auf. Übersetzen uns gegenseitig in die Sprachen, die möglich sind, nutzen Körper, Blicke, Stille. Unterstützen uns in der Übersetzung, schreiben in der Muttersprache auf. Finden Wege, uns zu verstehen. Die, die nicht verstehen, hören zu und begreifen durch das Handeln. Es begleitet uns Skepsis, Herausforderung, gegenseitige Rücksichtnahme, Geduld. Wir erarbeiten uns die Rollen, die wir als Frauen ausfüllen. Verständlich für jede liegen die Begriffe vor uns.

Der nächste Schritt ist eine Collage. Hierfür gibt es unterschiedliches Material, durch das jede ausdrücken kann, was sie als Frau ist und wie sie sich wahrnimmt, wie sie sich selbst sieht. Die Worte der Erklärung fallen schwer. Die Begleitung über Sprache ist kaum möglich. Ich vertraue auf den Prozess und darauf, dass jede schon genau das hervorbringt, was sich zeigen soll. Die Frauen sprechen miteinander, haben Sprachen gefunden, um sich zu verständigen, tauschen sich aus. Sie sind im Außen, brauchen noch Zeit für das eigene Innere. Vergewissern sich, ob sie alles richtig machen. Dabei gibt es kein falsch.

Die Collagen sind einzigartig, sagen so viel aus und zeigen, was nicht mit Worten gezeigt werden kann. Das Vorstellen der Collagen wirkt fremd auf sie. Sich zeigen dürfen. Raum bekommen. Der anderen zuhören. Anerkennen, was sich gezeigt hat. Neuland. Nicht unbedingt neu, weil es einen kulturellen Unterschied gibt. Neu, weil Frauen sich nicht zeigen. Den Abschluss bildet das Herzsymbold. Was tragen sie im Herzen?

¹³ Methode von Katharina Galinski, veröffentlicht im Counseling Journal, Sommerausgabe 2022, Nr.23

Begleitfragen zum ersten Termin:

Welche Rollen habt ihr? Welche mögt ihr, welche würdet ihr lieber ablegen? Wie kann ich die Rolle ausfüllen? Habe ich, oder haben andere Erwartungen an diese Rolle? Was liegt unter all den Rollen, die ausgefüllt werden?

Welche Kräfte habe ich zur Verfügung, um Dinge zu schaffen? Welche Eigenschaften machen mich aus? Welche Bedürfnisse habe ich? Was gehört zu dieser Rolle? Wie sehe ich mich als Frau? Was schenkt mir Kraft?

4.2 Zweiter Termin

Wir sind uns schon begegnet. Die Runde hat sich verändert und wird sich im Laufe der Zeit immer verändern. Frauen kommen, Frauen gehen. Wechsel, Wandlung. Neues Einlassen, neues Vertrauen, neue Lebensgeschichten.

Im zweiten Termin dient der Baum als Symbol – Wurzeln, Stamm, Krone. Ein kreativer Prozess, indem die eigene Geschichte visualisiert werden kann. Auseinandersetzung mit der Herkunft, den Stärken, dem Hier und Jetzt und den Wünschen und Zielen findet statt. Um ein Verstehen der Methoden möglich zu machen, habe ich unterschiedliche Möglichkeiten genutzt. Die Mitte ist bei jedem Termin so gestaltet, dass das Thema erkennbar ist, es gibt vorgefertigte Symbole z.B. den Baum. Einstieg und Abschluss der Termine sind gleich. Dies hilft im Verstehen, gibt Sicherheit und erleichtert die Umsetzung. In der kreativen Arbeit ist es mir ein Anliegen, einfach machen und entstehen zu lassen. Bildkarten zu Beginn bieten einen Einstieg ins Thema. Nie ist es wichtig, etwas richtig zu machen. Wir arbeiten mit allem, was da ist und sich zeigt. Schweigen, nicht mitmachen wollen und nur beobachten ist jederzeit möglich. Die Kunst und künstlerische Medien dienen hier auch dem Ausdruck und bieten wortloses Tun und Sein. Es zeigt sich, was sichtbar werden kann und wird nicht ausgesprochen. Durch die Unterschiedlichkeit im Material und den Medien, die angeboten werden, können die Frauen ausprobieren und das nutzen, was stimmig ist. Zudem schaffe ich Rituale,¹⁴ wiederkehrende Aspekte und schaffe somit Verbindung, Sicherheit und Klarheit.

Der Malprozess ist sehr individuell. Jede Frau braucht erstmal Zeit für einen Einstieg und macht sich mit dem Material und den Farben vertraut. Über die Kunst und das Material gehen sie selbst in Resonanz. Es ist nicht wichtig, ob alles im Ganzen verstanden werden kann. Da jede Frau ihre Wahrheit hat, macht sie es intuitiv und es zeigt sich das, was sich zeigen möchte. Anfänglich gehen die Blicke noch zu den anderen, nach und nach legt sich das, und jede Frau ist bei sich. Nach dem Malen teile ich erneut die Kreise aus und lade ein, Begriffe zu den Begleitfragen aufzuschreiben. Die Kreise werden im nächsten Schritt auf dem Baum befestigt. Immer da, wo es sich stimmig anfühlt. Hierbei geht es um das Sichtbarmachen der Lebensgeschichte und der enthaltenen Eigenschaften und Ressourcen.

Wertschätzung erfolgt immer. Es gibt kein Vergleichen im Miteinander, es erfolgt eher aufrichtiges Bewundern der Arbeit der anderen Frau. Das Vorstellen der Werke ist jedes Mal ein Highlight, wird zelebriert und ich spüre eine andere Dynamik. Stille und Achtung vor der anderen zeigen sich.

¹⁴ Vgl. Richter 2009, Rituale S. 244

Begleitfragen zum zweiten Termin:

Was habe ich bis jetzt geschafft? Wer und was stärkt mich? Welche Ressourcen habe ich?

4.3 Dritter Termin

Kann es heute um mehr Stille gehen? Um das Ankommen bei sich? Um mehr Tiefung im Prozess? Wie viel „sich öffnen“ ist möglich?

Die Frauen lernen so schnell die Sprache des Landes, in dem sie jetzt leben. Ich bin voller Bewunderung. Sie können so viel mehr sagen, als zu Beginn unserer Begegnung, so viel mehr verstehen. Und doch ist das Ausdrücken des Innersten niemals so tief möglich, wie in der Muttersprache. Und könnten sie mehr sagen in der Muttersprache? Haben sie gelernt und dürften sie äußern, was sie bewegt? Wäre unsere Begegnung eine andere, wenn wir die gleiche Sprache sprechen würden?

Der Alltag ist leichter zu bewältigen, der Ausdruck von Gefühlen, um verstanden zu werden, ist nicht leicht. Ich selbst habe drei Sprachen zur Verfügung, kenne das Lernen müssen der neuen Sprache, um sich hier verständlich zu machen. Ich weiß um die Ebenen der Möglichkeiten und doch kann ich keine von ihnen Sprachen. Gemeinsam lernen wir einzelne Begriffe von der jeweils anderen. Lachen aufgrund des Klangs der fremden Wörter, zeigen Verständnis für die Unterschiedlichkeiten, haben eine Verbindung, es entsteht noch mehr Nähe. Durch ihre Erzählungen, ihre Geschichten, die Traumata, welche sie begleiten, fühle auch ich mich verbunden. Als Frauen haben wir so viele Gemeinsamkeiten – auch in unserer Geschichte. Selbst wenn ich nicht verstehe, spüre ich. Und ich bin sicher, dass sie es auch wissen. Wie viel Sprache brauchen wir, wenn wir die Verbindung fühlen?

Wir arbeiten heute mit einer Methode um das Frau sein in unterschiedlichen Blickwinkeln zu betrachten. Es wird eine Blume¹⁵ gestaltet, bei der jedes Blütenblatt und die Knospe unter einer anderen Fragestellung stehen. Jedes Mal wird vorher ein Lied gespielt, um erst Ruhe und Stille wahrzunehmen, um sich spüren zu ermöglichen und dann in den kreativen Prozess zu starten. Vier Mal Stille, vier Mal Fragen, vier Mal kreativer Prozess, ein Ergebnis. Frau sein.

Die Themen: Quelle des Frau -Sein – Vorbilder aus dem Leben. Dunkle Seiten des Frau -Seins – die Vergangenheit. Bedürfnisse – in mir und im Gegenüber. Der Kern – das Wichtigste in mir.

Begleitfragen zum dritten Termin:

Was ist die Quelle für dein Frau - Sein? Welche Vorbilder hast du? Wer hat dich gelehrt eine Frau zu sein? Wo liegen deine Wurzeln? Was brauchst du? Was sind deine dunklen Seiten des Frau Seins? Was liegt in deiner Vergangenheit? Woran fehlt es dir? Welches Gegenüber ist dir wichtig?

¹⁵ Für den Workshop abgewandelte Methode „Blume des Frau Sein“ aus: Baer2004, S. 192

4.4 Vierter Termin

Scham, Schuld, sich schämen, sich schuldig fühlen, beschämt werden. Diese Themen, so bekannt und so tief. Um näher zu verdeutlichen, was Scham ist und welche Räume der Scham wir haben, gehe ich auf die drei Räume der Scham ein. Es gibt den öffentlichen, den persönlichen und den intimen Raum.¹⁶ Diese visualisiere ich zum Verständnis auch auf Kreisen und verstärke dies durch Zeigen.

Vorangegangene Erfahrungen mit Übergriffen und dem dazugehörigen Schamgefühl oder dem Beschämtwerden zeigen sich im Körper und der Körperhaltung. Dies wird nonverbal sichtbar, wenn Menschen über Erfahrungen sprechen. Es verändert sich die Haltung, z.B. in Form von Zusammensacken, die Schultern fallen lassen, den Kopf senken, den Blick senken, das in die Augen schauen wird vermieden. Ohne dies mit Worten zu beschreiben, wird deutlich, dass es Erfahrungen gibt, die schambehaftet sind. Bei traumatischen Erlebnissen wird nicht nur die Grenze des intimen Raums verletzt. Häufig geht hier auch das Gefühl der Schuld¹⁷ und des schuldig sein mit der Scham einher. In den Körperreaktionen zeigt sich dies ähnlich, wie das Gefühl der Scham. Gerade bei traumatischen Erlebnissen, die mit Gewalt einhergehen, fehlen uns die Worte. Es ist kaum möglich, das Geschehen zu beschreiben. Die Erlebnisse sind teilweise übermächtig, der Schrecken steckt im Körper. Beim Sprechen und Erzählen ist häufig eine Schwere zu spüren. Ich lasse die Themen zu, wenn sie kommen, halte und begleite, wenn es Zeit ist, darüber zu sprechen oder dies auszudrücken. Es zeigt sich im Verlauf immer wieder, dass die Würde¹⁸ verletzt ist, dass Übergriffe und Gewalt tief sitzen und sich zeigen.

Es braucht heute eine innere Wächterin. Um uns mit der inneren Wächterin zu beschäftigen, haben wir den intimen Raum näher betrachtet. Im Einstieg wählen sie Türen aus, um das Verborgene, die Wünsche dahinter wahrzunehmen. Die Auseinandersetzung mit den Räumen der Scham geschieht gemeinsam, über den Austausch, über Kommunikation und über jede Sprache, die wir haben. Ich mag den Austausch der Frauen untereinander, wie sie in unterschiedlichen Sprachen miteinander kommunizieren, lachen, schimpfen. Ich verstehe kaum etwas, versuche zu sehen, was Mimik und Körpersprache sagen. Fühle mich nicht ausgeschlossen, kann es zulassen, dass sie ihre Sprache nutzen, um mehr sagen zu können. Weiß, wie es ist, weiß warum es das braucht. Vertraue. Ich bin geduldig und sie sind geduldig mit mir.

Körperbilder¹⁹ malen, um die Scham und die dazugehörigen Gefühle zu visualisieren ist unser nächster Schritt. Körperbilder werden eingesetzt, um sichtbar zu machen, was sich verbirgt, was bewegt, was es über das Selbstbild aussagt. Das Schützenswerte ist damit verdeutlicht. Es wird ein Bild in kleiner Form gewählt, um Distanz zu schaffen, nicht zu tief einzutauchen, da Traumata bestehen.

Es zeigen sich kulturelle Unterschiede in der Verbindung mit Scham. Die Bereiche, die schambehaftet sind, die Bereiche, die am Körper bedeckt werden müssen, sind sieben Mal anders. Themen von Verletzungen, Missbrauch, Trauma, Erfahrungen mit Männern, werden sichtbar. Es entsteht ein Wendepunkt in der Offenheit im Miteinander. Einige Frauen

¹⁶ Näheres in: Baer 2000, Vom Schämen und Beschämt werden

¹⁷ Näheres in: Baer 2018, Schuldgefühle und innerer Frieden

¹⁸ Näheres in Frick-Baer, Baer 2018, Deine Würde entscheidet

¹⁹ Methode angelehnt an Baer 2004, Körperschema und Körperbild, S. 293

berichten, andere hören nur zu, nehmen Anteil, schweigen, weinen. Es ist eine Spannung in der Luft, die wir alle halten. Deutlich wird, dass keine Frau frei von diesen Erfahrungen ist. Es herrscht teilweise ein „das ist so bei uns“ versus „verstehen, was ich erlebt habe“. Dieser Wendepunkt benötigt viel Ruhe, viel Halten, viel Aushalten, viel Zuhören und Stärken. Das meiste passiert hier ohne Sprache. Es passiert in den Augen, der Atmung, dem Körper. Alles wirkt angespannt und schwer. Die Augen suchen nach Halt, weil die Worte für die Grausamkeit fehlen. Nicht, weil wir uns nicht in der Sprache verständigen können. Weil es kaum Worte gibt, für das, was Frauen widerfährt. Wir sind bewegt, schweigen miteinander. In diesem Schweigen sind so unendlich viele Worte.

Ich öffne die Fenster, alle atmen durch. Es ist ausgesprochen zwischen uns. Es ist in der Welt, lauter als vorher.

Der Übergang zu einer Übung, in der es um das Erfahren der eigenen Grenzen geht, fällt leicht. Wie kann ich meine Grenzen wahren? Grenzübung – mit einem Seil einen eigenen Raum machen und ich trete hinein. Aufgabe ist, mich mit der Stimme aufzufordern herauszutreten. Zuerst ist es lustig, dann wird der Ernst deutlich. Die Frauen richten sich auf, die Stimme wird laut. Die Deutlichkeit der Grenze: Mehr als spürbar.

Nachspüren vom eigenen Raum, vom Körperraum. Wenn die Grenzen nicht spürbar sind, befinden Menschen sich in einer Unsicherheit.²⁰

Nicht alle machen mit, aber alle schauen zu, sind gespannt. Jede wahrt und respektiert die andere. Es geht hierbei auch darum, den Schmerz der anderen mitzuhalten. Es entsteht Verbindung zwischen uns, wir werden gemeinsam zu einem starken Halt füreinander.

Ergänzend, als schützende innere Instanz und zur Festigung wird eine innere Wächterin²¹ gestaltet. Scham kann als innere Wächterin betrachtet werden, die die Grenzen des intimen Raumes wahrt. Diese ist bei jedem Menschen unterschiedlich ausgeprägt. Für die Gestaltung steht unterschiedliches Material zur Verfügung. Es gibt Papier, Farben in Form von Stiften und Acrylfarben, Steine, Seile, kleine Dekoelemente, Draht und vieles mehr. Die Frauen wirken befreiter und gestalten mit Sorgfalt. Es zeigt sich die Wichtigkeit dieses Symbols. Das Vorstellen der „inneren Wächterin“ wird zelebriert. Das Symbol kann erinnern, dass Grenzen gewahrt werden dürfen.

Begleitfragen zum vierten Termin:

Was spricht mich an dieser Tür an? Was ist da hinter der Tür? Was wünsche ich mir? Durch welche Tür ist mein Raum verschlossen? Wer darf hinein und wie weit? Wo sitzt die Scham? Welche Farbe hat sie? Wo im Körper spüre ich sie? Was ist Scham und wie fühlt sie sich an? Was ist Schuld und wie macht sie sich bemerkbar? Wie wurde ich beschämt/werde ich beschämt?

Was habe ich für Ressourcen, um die innere Wächterin zu aktivieren? Welche kann ich stärken? Wie kann die innere Wächterin den Raum/meine Wünsche schützen? Was passiert, wenn ich die Linie verschiebe? Was, wenn ich sie übertrete?

²⁰ Näheres in: Charf 2020, Gesunde Grenzen, S.253 ff.

²¹ Näheres in: Baer 2000, Vom Schämen und Beschämt werden

4.5 Fünfter Termin

Die ersten vier Termine haben den Schwerpunkt, das Ich zu stärken. Bewusstmachen von Ressourcen, eigene Themen anschauen und diese schützen. Nach der intensiven Ich-Stärkung gehen wir heute ins Außen. Es geht um Schutz und das Schützenswerte in uns und bei anderen Frauen. Hierzu habe ich mir überlegt, dass die Frauen gemeinsam ein „Schutzkleid“ nähen. Im Vordergrund stehen Gemeinsamkeit, Gemeinschaft und das Bewusstmachen und bewusst werden lassen, Frauenkraft stärken. Zuerst biete ich ein vorgefertigtes Papierkleid an, um zu zeigen, worum es geht. Dieses Kleid ist an eine Schneiderpuppe befestigt, an die auch später das Kleid der Frauen genäht wird. Auf das Papierkleid werden zuerst Begriffe zu den Begleitfragen aufgeschrieben. Wir nähern uns damit dem Thema, knüpfen auch an die innere Wächterin und das Thema Scham an. Heute geht es darum, gemeinsam etwas zu schaffen. Das bedeutet, sich miteinander zu verständigen, zusammenzuarbeiten, miteinander in den Kontakt zu gehen und Worte zu finden, Wünsche und Bedürfnisse einzubringen und die der anderen wahrzunehmen.

Den Frauen steht eine Auswahl an Stoffen und weiteren Materialien zur Verfügung, die zu einem Kleid zusammengefügt werden können. Die Herangehensweise entscheiden die Frauen selbst. Es beginnt verhalten, erst wird alles gesichtet, die Freude über die Auswahl ist groß, alles wird mit den Händen und Augen erforscht. Das Spüren der Stoffe bietet die erste Verbindung. Die Frauen sind noch unsicher, was genau passieren soll. Einige wagen sich vor, andere beobachten, trauen sich nicht. Einige sprechen über andere Themen, andere versinken langsam in der Übung. Es entsteht eine Dynamik, die jede Persönlichkeit einzeln sichtbar werden lässt. Jede Frau ist in ihrem Sein, in ihrem Tempo, mit ihrer Kraft da. Ich ziehe mich zurück und vertraue darauf, dass etwas entstehen wird. Immer mal sichern sie sich mit einem Blick zu mir ab, manchmal fragen sie etwas zum Material. Die Verständigung untereinander beginnt, immer mehr Frauen machen mit, bis schließlich alle einen Beitrag zur Entstehung leisten.

Was passiert in dieser Dynamik? Ich nehme Verbundenheit zwischen den Frauen und dem Thema wahr. Die Wichtigkeit des Schutzes. Jede ist freiwillig ein Teil dieser Entstehung, darf ihre Grenze selbst wahren und sich einbringen. Wird gestärkt von den anderen. Je weiter der Prozess voranschreitet, umso weniger Worte werden gesprochen. Ich bin berührt. Irgendwann geschieht alles wortlos. Braucht es überhaupt Worte in dieser Tiefe? Es wirkt wie ein Tanz miteinander. Ich spüre die Verbindung zwischen den Frauen. Irgendwie weiß jede, was die andere braucht. Sie sehen einander. Jede gibt ein Stück von sich selbst. Im Schützen des Körpers und in dem, was bedeckt wird, hat jede einen anderen Wunsch und eine andere Wichtigkeit. Alles darf sein. Und keine der Frauen stellt es bei der anderen in Frage. In diesem Miteinander entsteht ein Kleid und es gibt Zusätze, die Schultern und Kopf schützen. Gemeinsam wird die körperliche und individuelle Würde der Frauen geschützt.

In der gesamten Zeit des Workshops findet kein Körperkontakt zwischen uns statt, keine Umarmung, keine Berührungen der Schultern oder Hände. Die Körper haben eigene Worte, halten sich selbst und uns miteinander. Nähe findet anders statt.

Als nächsten Schritt schreiben wir Begriffe auf, um den Aspekt des Schutzes zu vertiefen. Es stehen erneut die Kreise als Material zur Verfügung. Hier können Begriffe notiert und am Kleid befestigt werden. Es zeigt sich, dass es wichtig ist, mit den Begriffen Schutzaspekte,

die jede geben kann und die jede braucht, hervorzuheben. Jede hat etwas zu geben und kann bei Bedarf auf Stärken und Ressourcen der anderen zugreifen.

Am Ende ist es wichtig, dass ich das Kleid mitnehme und so zusammennähe, dass sie es symbolisch in der Gruppe aufhängen können. Die Kreise werden zu einer Kette. Zusammen überlegen wir eine Botschaft für Gemeinschaft unter Frauen:

*„Wir dürfen machen, was wir richtig finden. Ohne andere Menschen zu verletzen.“
(Botschaft der Frauen)*

Begleitfragen:

Was kann ich geben? Was könnt ihr als Schutz zur Verfügung stellen? Welche Körperregionen brauchen besonderen Schutz? Was könnt ihr dadurch bekommen, dass eine andere euch etwas gibt? Womit kann ich andere Frauen unterstützen und schützen? Wie können wir gemeinsam füreinander sein?

4.6 Sechster Termin

Der Abschlusstermin. Sieben Frauen. Fremd waren wir, ohne Worte füreinander. Ohne Worte für alles, was ausgesprochen werden musste. Fremd im Stuhlkreis. Nun sitzen wir erneut im Stuhlkreis. Kennen uns besser, unsere Geschichten. Haben gemeinsame Worte gefunden.

In der Mitte liegen Symbole, die alle Termine widerspiegeln. Wir starten mit Wegekarten, um ausdrücken zu können, wo jede Frau gerade steht, wie der Weg war und welcher Weg noch kommen darf. Wir sprechen miteinander, tauschen uns aus. Unsere Worte können wir jetzt besser verstehen. Und wenn es nicht die gesprochenen Worte sind, dann wissen wir, wie Verständigung geht.

Die Essenz des gemeinsamen Weges ist heute eine Schatzkiste für jede Frau, die gestaltet und befüllt werden darf, um Ressourcen zu sammeln, uns diese ins Gedächtnis zu rufen und Symbole zu schaffen, die uns stärken können.

Vorher mache ich darauf aufmerksam, dass wir viel miteinander geteilt haben, jede hat viel von sich gezeigt, sich geöffnet und Inneres offenbart. Wie wichtig es ist, Geheimnisse zu haben und diese haben zu dürfen steht erstmal im Vordergrund. Hierzu gestalten die Frauen ihr persönliches Geheimnis. Dies machen sie so, dass es eine Gestalt annimmt, diese aber für alle anderen unsichtbar bleibt. Sie gestalten auf kleinen, weißen Leinwänden mit weißer Farbe. Dieser Prozess scheint sehr wichtig. Die Gestaltung ereignet sich in Stille, jede für sich. Wir sprechen nicht über das, was Form angenommen hat, sondern würdigen die Bedeutsamkeit des inneren Verborgenen.

Es gibt die Möglichkeit, das Geheimnis mit in die Schatzkiste zu legen und dieses zu bewahren. Dann beginnt die Gestaltung der Kisten, der Symbole und aller Dinge, die Ressourcen/Stärken/Wünsche/Bedürfnisse deutlich machen. Es gibt einen Wechsel von Ruhephasen in der Arbeit und miteinander lachen, sich austauschen, sich erinnern an das, was bisher war. Es werden Schätze gesammelt, die das Leben der Frauen beinhalten.

Als Abschlusssymbol nehmen wir erneut das Herz. Es knüpft an den ersten Termin an, und die Frauen dürfen sich erneut bewusst machen, was sie alles sind, sein dürfen!

Begleitfragen zum sechsten Termin:

Wo stehe ich gerade? Welchen Weg bin ich schon gegangen und welchen möchte ich gehen? Wie soll mein Weg aussehen? Was haben wir bis jetzt gemacht? Was habe ich mitgenommen? Wo konnte ich mein Frau Sein stärken? Was ist das, was bewahrt werden soll? Was trage ich im Herzen? Was nehme ich als Kraft mit?

Das Ich ist gestärkt! Und da, wo Worte fehlen, ist so viel mehr!

5. Fazit

In Worten habe ich beschrieben, was es bedeutet, wenn Worte fehlen. Und es ist leicht Worte für etwas zu finden, das so natürlich passiert. Im Dazwischen, zwischen uns Menschen. So leicht und doch so schwer. Denn Worte, die im Dazwischen liegen, wollen gehört werden. Sie sind alles, was wir sind, sind laut und leise, beherbergen jedes Gefühl, sitzen im Körper, in den Augen, in jedem Ausdruck des Seins.

Da, wo Worte fehlen, ist so unendlich viel mehr.

6. Literatur

- Baer, Udo (2004): Gefühlssterne Angstfresser Verwandlungsbilder. Kunst und gestaltungstherapeutische Methoden und Modelle. Neukirchen-Vluyn, Affenkönig Verlag
- Baer, Udo; Frick Bear, Gabriele (2022): Das Abc der Gefühle. Weinheim Basel, Beltz Verlag
- Baer, Udo; Frick Bear, Gabriele (2018): Deine Würde entscheidet. Finde den inneren Kompass für ein gutes Leben. Weinheim Basel, Beltz Verlag
- Baer, Udo; Frick Bear, Gabriele (2000): Bibliothek der Gefühle, Band 1. Vom Schämen und Beschämtwerden. Neukirchen-Vluyn, Affenkönig Verlag
- Baer, Udo; Frick Bear, Gabriele (2018): Bibliothek der Gefühle. Schuldgefühle und innerer Frieden. Weinheim Basel, Beltz Verlag
- Bauer, Joachim (2016): Warum ich fühle, was du fühlst. Intuitive Kommunikation und das Geheimnis der Spiegelneurone. München, Wilhelm Heyne Verlag
- Buber, Martin (2006): Das dialogische Prinzip. Ich und Du. Zwiesprache. Die Frage an den Einzelnen. Elemente des Zwischenmenschlichen. Zur Geschichte des dialogischen Prinzips. Gütersloh & München, Gütersloher Verlagshaus
- Charf, Dami (2020): Auch alte Wunden können heilen. Wie Verletzungen aus der Kindheit unser Leben bestimmen und wir dennoch Frieden in uns selbst finden können. München, Kösel-Verlag
- Galinski, Katharina: Methode „Ich im Kern, in der Vielfältigkeit, an der Grenze, in Bewegung“, veröffentlicht im Counseling Journal Nummer 23, Sommerausgabe, Tools. Eschweiler, CounselingJournal
- Groth, Sabine (2018): Die Heldinnenreise. Wege zu den weiblichen Kraftquellen. München, Kösel-Verlag
- Kepner, James I. (2010): Körperprozesse. Ein gestalttherapeutischer Ansatz. Bergisch Gladbach, Verlag Andreas Kohlhaage
- Rahm, Dorothea (1986): Gestaltberatung. Grundlagen und Praxis integrativer Beratungsarbeit. Paderborn, Junfermannsche Verlagsbuchhandlung
- Richter, Kurt F. (2011): Erzählweisen des Körpers. Kreative Gestaltarbeit in Therapie, Beratung, Supervision und Gruppenarbeit. Göttingen, Vandenhoeck & Ruprecht GmbH & Co. KG
- Richter, Kurt F. (2009): Coaching als kreativer Prozess. Göttingen, Vandenhoeck & Ruprecht GmbH & Co. KG
- Schmeer, Gisela (2003): Kunsttherapie in der Gruppe. Vernetzung – Resonanzen – Strategeme. Stuttgart, J.G. Cotta'sche Buchhandlung Nachfolger GmbH
- Schulz von Thun, Friedemann (1981): Miteinander reden: 1. Störungen und Klärungen. Allgemeine Psychologie der Kommunikation. Reinbek bei Hamburg, Rowohlt Taschenbuch Verlag GmbH
- Stevens, John O. (2002): Die Kunst der Wahrnehmung. Übungen der Gestalttherapie. Gütersloh, Gütersloher Verl.-Haus
- Watzlawick, Paul (2011): Man kann nicht nicht kommunizieren, Das Lesebuch. Göttingen, Hogrefe Verlag

Zusammenfassung

Da, wo Worte fehlen, ist so viel mehr. Was haben wir zur Verfügung, wenn keine Worte zur Verfügung stehen, um unser Inneres sichtbar werden zu lassen. Wie kann und wie wird es sichtbar? Was spüre ich, und was wird wahrgenommen? Eine Begegnung mit dem Dazwischen und allem, was neben dem gesprochenen Wort, Worte finden kann. In einem Workshop mit Frauen zum Thema Ich-Stärkung wird sichtbar, was ohne gesprochene Worte unsichtbar ist.

Biografische Notiz

Name:	Katharina Galinski
Wohnort:	Düren
Berufsbezeichnung:	Heilerziehungspflegerin
Fachrichtung:	Kunst- & Gestaltungstherapie
LehrCounselor:	Maria Amon, Melanie Lumma, Uta Stinshoff
LehrTrainer:	Uta Stinshoff



IHP Bücherdienst * Schubbenweg 4 * 52249 Eschweiler
Tel.: 02403 4726 * Fax: 02403 20447 * eMail: office@ihp.de
www.buecherdienst.ihp.de
IHP Manuskript 2410 G * ISSN 0721 7870
2024

