

# DER PANTHER VERLÄSST SEINEN KÄFIG

Kunsttherapeutisches Counseling mittels Früherinnerungen

von Brigitte Michels

## Der Panther

Sein Blick ist vom Vorübergehn der Stäbe so müd geworden, dass er nichts mehr hält.

Ihm ist, als ob es tausend Stäbe gäbe, und hinter tausend Stäben keine Welt.

Der weiche Gang geschmeidig starker Schritte, der sich im allerkleinsten Kreise dreht, ist wie ein Tanz von Kraft um eine Mitte, in der betäubt ein großer Wille steht.

Nur manchmal schiebt der Vorhang der Pupille sich lautlos auf -. Dann geht ein Bild hinein, geht durch der Glieder angespannte Stille – und hört im Herzen auf zu sein

Rainer Maria Rilke

Jeder Mensch trägt sein Entwicklungspotential in sich, auch wenn es ihm nicht immer möglich ist, es anzuwenden. Oft ist es blockiert durch Überzeugungen und Erfahrungen, negative Erlebnisse, die verknüpft sind mit der Urerfahrung, nicht richtig, nicht o. k. zu sein. Da die Wurzeln weit zurück in den vorsprachlichen Lebensraum gehen, können diese Erfahrungen nicht ohne weiteres auf ihren Realitätsgehalt überprüft werden.

„Nicht richtig sein“ wird als Wahrheit angenommen, und dadurch kann gegebenenfalls die Kraft zum Sein nicht stark genug ausgebildet werden. Die Folge sind Selbstzweifel bis hin zu selbstzerstörerischen Tendenzen. Dennoch bleiben meist genügend innere und äußere Fähigkeiten erhalten, um große Bereiche des Lebens zu meistern, um sogar berufliche Karrieren zu ermöglichen.

Frau Sommer hat solche frühen Erfahrungen gemacht, „nicht richtig“ zu sein. Sie hat

dennoch ihren Lebensweg gemeistert, und lebt in einer Partnerschaft, in der sie sich gesehen und geliebt fühlt. Sie hat eine qualifizierte Ausbildung, gleich zwei Hochschulabschlüsse und eine gute Position als Trainerin für Führungskräfte in einem Elektrokonzern. Dort macht sie erfolgreiche Arbeit, jedoch die Leitungsposition überlässt sie selbstverständlich ihrem männlichen Kollegen. Dabei kann sie klar erkennen, dass ihre eigene Kompetenz weiter reicht und sie diesen Kollegen immer wieder stützt, damit er seine Rolle ausüben kann.

Frau Sommer meldet sich für ein Counseling. Der erste Eindruck von ihr zeigt eine große, kräftige Frau. Sie ist Mitte dreißig, sieht jedoch älter aus. Die Haare sind kurz geschnitten, ihre Kleidung ist sportlich - ohne weibliche Attribute. Der gesamte Eindruck ist männlich und kraftvoll. Frau Sommer ist offen, und wir bekommen sehr schnell Kontakt zueinander.

Aktueller Anlass für ihre Terminabsprache ist ein Unfall auf der Autobahn. Sie hat das Steuer verrissen und sich überschlagen. Sie blieb unverletzt, doch es ist ihr erschreckend deutlich geworden, dass es eine Art selbstzerstörerischer Anteile in ihr gibt. In ihrer Zielsetzung für das Counseling geht es darum, diese Anteile in ihrem beruflichen und privaten Umfeld frühzeitiger erkennen und verändern zu können.

Dazu gehört,

- ihre Arbeitszeit von 80 Stunden auf ein normales Niveau zu senken
- Freizeit zu gestalten, die sie jetzt nicht hat
- wieder Sport zu treiben
- ihr Gewicht zu reduzieren

Wir vereinbaren, dass sie nach jedem Counseling ihre Gedanken in Schriftform zusammenfasst. Meine Erfahrung ist die, dass der Wechsel von Bild- und Sprachebene den Entwicklungsprozess grundsätzlich unterstützt. Gedankliche Resonanzen auf kunsttherapeutische Bildarbeit setzen ihrerseits wiederum neue Prozesse in Gang, die weit über den Zeitraum des Counseling hinaus wirken und neue Assoziationen schaffen. Weitere Resonanzen werden angestoßen

und können wiederum in Bildsprache übersetzt werden.

Ich arbeite bei Frau Sommer im orientierungsanalytischen Sinne mit Früherinnerungen, um alte Muster leichter aufdecken zu können. Schon in einer ersten Früherinnerung wird deutlich, wie gefangen sie in dem rigiden, abwertenden Raster ihrer Ursprungsfamilie lebt, in der sie es niemandem und niemals „recht machen“ kann. Als Mädchen ist sie „falsch“ und wird schon als Säugling zur Oma abgeschoben. Nur der ein Jahr ältere Bruder zählt, der ihr, einem zarten dünnen Mädchen körperlich weit überlegen ist. Sehr früh erfährt sie, dass Mädchen, Frau sein nicht zählt und abgewertet wird, ja sogar gefährlich ist.

Körperliche, „männliche“ Überlegenheit bringt den Vorteil, anerkannt zu werden.

Mit sieben Jahren wird sie mehrere Monate zur Kur verschickt. Sie ist dort einsam und bekommt als einziges Kind keinen Besuch von den Eltern. Nur essen und zunehmen, das sind ihre Kur-Aufgaben, um wieder nach Hause zu dürfen. Seitdem ist sie übergewichtig. Später kompensiert sie dann durch Leistung, und der Bruder hat nicht einmal eine abgeschlossene Berufsausbildung. Doch in den Augen der Eltern ist nur er „richtig“, und sie wird nie so wichtig, richtig sein wie er. Nur Gewichtszunahme und Leistung bringen ihr als Kind ein wenig Aufmerksamkeit. Im Gespräch erkennt sie schnell, dass diese frühen Erfahrungen sie konditioniert haben.

Tiere spielen bis heute in ihrem Leben eine wichtige Rolle. So ist ihr zum Beispiel der Hund ein wichtiger Lebensgefährte. In ihrer Familie gab es in den zurückliegenden Jahren ebenfalls viele Tiere, die jedoch wie Dinge verstanden wurden: Man schafft sie sich an und gibt sie irgendwann auch wieder weg. Auch passierten immer wieder merkwürdige Unfälle, bei denen die Tiere versehentlich zu Tode kamen. Im Verlaufe des Counseling Prozesses erfahre ich von etwa 30 Tieren, die es in der Familie gegeben hatte. Trotzdem sieht es so aus, als sind diese Tiere der Familie wichtiger als die

Kinder: Sie werden zum Beispiel immer wieder auf ihr Zimmer geschickt, wenn die Großeltern zum Essen kommen. So taucht in ihrem ersten Bild, das sie nach einer Früherinnerung malt, ein solches Tier auf, ihr Wellensittich Peter, den sie mit sechs Jahren bekommen hat, und den sie sehr liebt. Eines Tages jedoch findet sie dessen Käfigtür offen vor, obwohl sie immer genau darauf geachtet hat, dass sie selbst diese Tür verschlossen hält. Auch ihr Zimmerfenster ist offen, und so kann der Wellensittich entfliehen. Nachts gibt es zudem noch ein heftiges Gewitter, und sie findet ihren kleinen Liebling am nächsten Tag draußen tot auf. Er hat das Gewitter nicht überlebt. Noch heute gibt Frau Sommer sich selbst die Schuld dafür - stellvertretend für viele Situationen, in denen sie sich schuldig und verantwortlich fühlt.

Als ich ihr die Aufgabe gebe, ein Bild dazu zu malen, wählt sie das Format DIN A 3. Das angebotene große Papier lehnt sie ab. „Es steht mir nicht zu“, sagt sie.

„Mädchen, die pfeifen, Hähne, die kräh'n, denen sollt' man beizeiten die Häse umdreh'n.“, so erinnert Frau Sommer die Worte ihrer Mutter.

Sie spürt große Traurigkeit über den Verlust des kleinen Freundes. Im Bild sieht sie sich selber als den Vogel im Käfig, bedroht von dem Rot ihrer Familie. Den Strich zwischen Käfig und Rot malt sie mit heftigen Bewegungen und verstärkt ihn zudem.

In zartem Rosa, geschützt im grünen Kreis, erkennt sie ihre weiblichen Anteile. Sie sind zwar eingeschlossen, doch sie sind existent. Ich frage nach der offenen Käfigtür. Frau Sommer erkennt zwar eine „Möglichkeit“, aber sie kann nicht dieser Möglichkeit entsprechend handeln. Doch das Einengende wird ihr bei der Bildbetrachtung sehr bewusst, und wir können erste kleine Schritte zur Veränderung erarbeiten. So wäre es zum Beispiel ein guter, erster Schritt der Veränderung, wenn sie bereits „im Käfig“ etwas mehr für sich selbst tun würde. Für Frau Sommer sind kleine Entwicklungsschritte sehr wichtig, denn in ihrem Lebens- und Arbeitsalltag überfordert sie sich permanent.

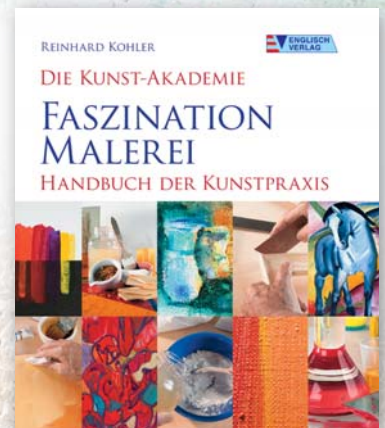


**Abbildung**  
*Mein Freund Peter, der Wellensittich*

Auffällig ist die Zweiteilung des Bildes: Die rechte Seite ist vom Gewitter verdeckt. Was ist, wenn das Gewitter wegzieht? Was sieht man dann? Frau Sommer hat keine Vorstellung davon.

In der folgenden Nacht träumt sie von diesem Vogel und auch davon, wie sie ihn beschützt. Sie fängt danach an, etwas mehr für sich selbst zu tun. Beim nächsten Termin erzählt sie, dass sie wieder mit dem Joggen begonnen hat: 20 Minuten und nicht wie früher mehrere Stunden pro Tag. Sie beginnt mit der Veränderung der überfordernden und damit selbst zerstörerisch wirkenden Verhaltensweisen.

Es ist o. k. im Käfig zu bleiben. Diese Erlaubnis stärkt sie in den nächsten Monaten. „So war ich erleichtert, dass ich die Wahl habe und durchaus in meinem Käfig bleiben darf. Ich **muss** also nicht zwangsläufig einen Ausbruch erzwingen. Okay, ich bin noch drin und schau mal, wie ich weiter vorgehen möchte.“ schreibt sie mir in ihrer Auswertung. In einem weiteren Bild malt sie sich in ihrer Lebenssituation. Im oberen Teil liegen die Bereiche ihrer Eltern, ihres Bruders und ihrer Arbeit, und es finden sich die schwarzen Kritzeln, die sie als Barrieren benennt und die ihr das Gefühl von Ohnmacht vermitteln, weil sie sich dieser Familie nicht wirklich zugehörig zu fühlen vermag. Im unteren Teil des Bildes ist der Bereich für ihren Partner und die Tiere. Hier geht es ihr gut. Ihr Bereich ist durch rote Linien vom oberen Teil abgetrennt.



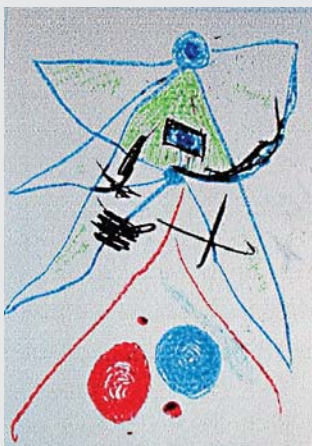
ISBN 3-8241-1259-0

€ 39,80

## ENGLISCH BÜCHER FÜHREN WEITER



Englisch Verlag GmbH  
Töpferstraße 14 · 65191 Wiesbaden  
Telefon: 06 11/9 42 72-0  
Fax: 06 11/9 42 72-30  
E-Mail: [info@englisch-verlag.de](mailto:info@englisch-verlag.de)  
Internet: <http://www.englisch-verlag.de>



**Abbildung**  
Meine Lebenssituation

Weitere Schritte sind lange Zeit nicht möglich. Als ich sie frage, was sie ihren eigenen Teilnehmern vorschlagen würde, da lächelt sie und sagt: „Den ersten Schritt machen – aber ich kann es nicht.“

Wochen später fällt Frau Sommer ein Gedicht ein, das sie in ihrer Jugendzeit sehr mochte und skizziert es mir in ihren eigenen Worten.

„In dem Gedicht wird beschrieben, wie ein elegantes, sehr geschmeidiges, edles, stolzes Tier, ein schwarzer Panther in einem Käfig eingesperrt ist. Der Panther läuft rastlos herum, und sein Blick wandert immer durch die Stäbe hinaus in die vermeintliche, ihm verwehrt Freiheit. Das Gedicht endet damit, dass der Panther immer mehr hinausblickt ‚bis sein Auge bricht‘, also ohne jemals seine Freiheit zu erlangen und aus dem Käfig herauszukommen.“

Sie erkennt sich selbst im gemalten Panther wieder und weint. „Ich will aus diesem Käfig raus, und zugleich macht es mir Angst.“ Ich suche den Originaltext zu diesem Gedicht (siehe oben) und gebe ihn Frau Sommer mit nach Hause. Immer wieder bezieht sie sich in weiteren Sitzungen auf diesen Panther, der nicht aus dem Käfig herauskommt. In wiederholten Reflexionen lernt sie, sich selber besser wahrzunehmen, ihre Gefühle, ihre Trauer um das kleine Kind, das von der Familie nicht gesehen und geliebt wurde. Zugleich spürt sie jedoch auch immer deutlicher ihre Kraft und ihre Fähigkeiten für ihre beruflichen Aufgabenstellungen.

Einige Zeit später bezieht sie sich wieder



**Abbildung**  
Der Panther im Käfig

auf den Panther im Käfig. Ich bitte sie, ein weiteres Bild zu malen. Wir schauen uns auch dieses Bild gemeinsam und genau an. Frau Sommer hat die Käfigtür weit offen stehend gemalt. Als es ihr selbst durch meine Rückmeldung ebenfalls auffällt, ist sie sehr überrascht. Es war ihr nicht bewusst.

„Ich drehe mich auf der Stelle. Der Panther geht weiterhin im Käfig auf und ab, an den Stäben vorbei, verlässt aber seinen Käfig nicht. Er hat viel Wissen, doch wenig Mut. Seinen Käfig kennt er.“

Ich schlage ihr vor, im Bild auszuprobieren, wie es sich anfühlt, wenn der Panther draußen wäre. Sie überlegt lange, dann schneidet sie ihn vorsichtig aus, dreht ihn herum und greift nach der schwarzen Farbe. „Ihr“ Panther bekommt jetzt ein schwarzes Fell.

Frau Sommer ist jetzt (erstmal) aus ihrem Käfig heraus, doch sie weiß, dass sie jederzeit in die Sicherheit des Käfigs zurückgehen kann. In den nächsten Wochen nimmt sie weitere Veränderungen vor. Sie reduziert ihr Arbeitspensum und nimmt sich wieder mehr Zeit für ihren Sport. Allein mit dem Abnehmen klappt es noch nicht. Obwohl sie alles über gesunde Ernährung weiß, fällt sie immer wieder in das Muster zurück und kauft Süßigkeiten.

In der letzten Stunde reflektieren wir den gesamten Counseling-Prozess und haben dabei die Bilder erneut vor Augen. Zum ersten Bild merkt Frau Sommer an: „So sieht es heute ja wohl nicht mehr bei mir aus; es hat sich viel getan.“



**Abbildung**  
Der Panther ist frei

Sie greift erneut nach den Stiften und verändert ihr Anfangsbild. Es wird jetzt bunter und weicher in der Gestaltung. „Mein Leben ist bunt und den Käfig habe ich als einen Platz, zu dem ich immer wieder hin kann. Er gibt mir innere Ruhe.“

Ein Jahr später verabredet sie einen weiteren Termin. Wir reflektieren noch einmal ihre berufliche Situation. Frau Sommer hat es



**Abbildung**  
Neue Möglichkeiten  
\* Verändertes Anfangsbild

geschafft, die Arbeitszeit auf etwa 50 Stunden zu verringern und übernimmt nicht mehr soviel Arbeit für ihren Kollegen. So hat sie Zeit für ihren Hund und für Sport gewonnen. Neu ist auch, dass der Wunsch, eine Leitungsrolle zu übernehmen, derart Gestalt angenommen hat, dass sie beschließt, sich dementsprechend zu bewerben. Inzwischen hat sie auch 6 kg abgenommen.

Einige Zeit später bekomme ich folgende kurze Nachricht von ihr zugesandt: „Ich habe mir einen tollen Rahmen gekauft und den Panther, der den Käfig verlassen hat, aufgehängt.“