

# Im Spiegel der Beziehung

Thérésa Doyle



Foto: Moran Shavit

# Kunsttherapie und Beziehung

# Inhaltsverzeichnis

|                                            |           |
|--------------------------------------------|-----------|
| Einleitung .....                           | 4         |
| <b>Die Beziehung zu mir selbst .....</b>   | <b>6</b>  |
| Der Körper als Kompass .....               | 7         |
| Die Münze und der Nebel .....              | 9         |
| Der Rahmen .....                           | 11        |
| <b>Übung</b> — Was ist gerade da ? .....   | 13        |
| <b>Die Beziehung zum anderen .....</b>     | <b>14</b> |
| <b>Übung</b> — Dein Stau .....             | 16        |
| <b>Der andere als Spiegel .....</b>        | <b>18</b> |
| <b>Übung</b> — Was ich sehe .....          | 23        |
| <b>Die Beziehung zum Material .....</b>    | <b>24</b> |
| <b>Übung</b> — Was entstehen möchte .....  | 27        |
| <b>In Beziehung geheilt .....</b>          | <b>28</b> |
| <b>Übung</b> — Ein Brief an jemanden ..... | 31        |
| Abschluss .....                            | 32        |

# Einleitung

Ich erschaffe meine Welt nach dem Bild dessen, was ich für wahr halte.

Ich war noch keine achtzehn Jahre alt, als ich das zum ersten Mal wirklich verstanden habe — nicht als Idee, sondern am eigenen Leib.

Ich wollte jemanden etwas fragen. Aber bevor ich den Mund aufmachte, wusste ich bereits die Antwort. Nicht vermutete — wusste. Die Person würde Nein sagen. So sicher war ich, dass ich die Frage fast gar nicht gestellt hätte. Doch dann fragte ich doch.

Und sie sagte Ja.

Aber ich hörte Nein.

Es dauerte mehrere Sekunden — lange Sekunden —, bis ich verstand, was wirklich gesagt worden war. Ich erinnere mich noch genau : der lange Gang der Gare du Nord in Paris, die Rolltreppe, und dieses Gefühl, als würde der Boden unter mir leicht schwanken. Nicht weil etwas Schlimmes passiert war — sondern weil ich gerade begriffen hatte, dass ich eine Antwort gehört hatte, die es nie gegeben hatte.

*Ich hatte mir meine eigene Realität erschaffen.*

Die Physik kennt dieses Phänomen. Im berühmten Doppelspaltexperiment verändert allein die Tatsache, dass wir ein Elektron beobachten — dass wir erwarten, es an einem bestimmten Ort zu sehen —, sein Verhalten. Die Erwartung formt das Ergebnis. Was wir zu finden glauben, beeinflusst das, was wir tatsächlich finden.

So ist es auch in unseren Beziehungen.

Was wir glauben, was möglich ist — für uns, mit anderen, in der Welt —, das erschaffen wir. Nicht durch Magie. Sondern weil wir das sehen, was unsere innere Überzeugung uns zeigt. Weil wir hören, was wir zu hören erwarten. Weil wir Wege wählen, die unseren tiefsten Glaubenssätzen entsprechen — auch dann, wenn diese Glaubenssätze längst nicht mehr zu dem Menschen passen, der wir heute sind.

Die meisten Verletzungen unseres Lebens entstehen in Beziehungen. Und fast alle Verletzungen, die wir in uns tragen, haben mit Beziehungen zu tun — auch wenn sie nicht immer dort entstanden sind.

Und es sind die Beziehungen, die uns wieder zu uns selbst führen können.

Dieses Buch ist eine Einladung, genau das zu erforschen — nicht mit dem Kopf allein, sondern mit den Händen, dem Körper, dem Stift, dem Pinsel. Mit allem, was du bist.

Du wirst hier keine Lösungen finden, die von außen kommen. Denn die Lösungen liegen bereits in dir — auch wenn du sie gerade vielleicht nicht spürst. Was du hier finden kannst, sind Wege, sie sichtbar zu machen. Zu zeichnen, zu malen, zu schreiben. Zu fühlen, was schon lange darauf wartet, gefühlt zu werden.

Ich schreibe dieses Buch aus meiner Erfahrung — als Kunsttherapeutin, als Begleiterin, und als Mensch, der selbst immer wieder lernt, seiner eigenen Wahrheit zuzuhören. Was ich hier teile, ist meine Wahrheit unter anderen. Nimm, was dich berührt. Lass fallen, was nicht zu dir passt. Und mach es zu deinem.

*Vertrauen wir dem Prozess.*

Zu dir, die du dieses Buch hältst : Du musst nicht wissen, wohin dieser Weg führt. Du musst nur bereit sein, den ersten Schritt zu machen.

# Die Beziehung zu mir selbst

Du sagst Ja. Aber irgendwo in dir hat etwas Nein gesagt. Vielleicht hast du es kaum bemerkt. Vielleicht hast du es bemerkt und trotzdem weitergemacht. Weil es einfacher war. Weil du dir nicht sicher warst, ob dieses leise Nein wirklich zählt. Weil es zur Gewohnheit geworden ist.

Es zählt. Denn jedes Ja ist gleichzeitig ein Nein. Ein Nein zu etwas anderem — und manchmal zu dir. Wenn du zu etwas Ja sagst, sagst du gleichzeitig Nein zu etwas anderem. Es ist ganz einfach.

Wenn wir den Kontakt zu uns selbst verlieren, merken wir nicht mehr, wozu wir eigentlich Ja sagen. Wir folgen dem, was vernünftig klingt, was erwartet wird, was weniger Reibung erzeugt — und verlieren dabei leise den Faden zu dem, was uns wirklich trägt.

*Wann hast du dich zuletzt getraut, dem zu folgen, was du wirklich willst ?*

## Der Körper als Kompass

Der Körper weiß oft mehr als der Kopf.

Nicht weil der Kopf unwichtig wäre — sondern weil er manchmal zu laut ist. Weil er analysiert, bewertet, vergleicht, zweifelt. Und während er das tut, flüstert der Körper etwas — leise, beharrlich — und wartet darauf, gehört zu werden.

Wenn jemand in Kontakt mit sich selbst ist, verändert sich etwas Spürbares. Die Entscheidungen kommen klarer. Nicht weil alles einfacher geworden ist, sondern weil es eine innere Stimme gibt, der man vertrauen kann — eine Stimme, die nicht analysiert, sondern fühlt. Eine Impulsion, die sagt : Das ist es. Das stimmt. Und die nicht immer erklären kann, warum.

*Das ist der innere Kompass.*

Wenn wir den Kontakt zu ihm verlieren — durch Erschöpfung, durch Verletzungen, durch das jahrelange Funktionieren in einer Welt, die Leistung mehr schätzt als Gespür — dann folgen wir dem, was vernünftig klingt. Was erwartet wird. Was weniger Reibung erzeugt. Wir sagen Ja, obwohl etwas in uns Nein sagt. Wir wählen Wege mit dem Kopf, ohne das Herz zu fragen. Und irgendwann stehen wir an einem Ort, an dem wir uns selbst nicht mehr erkennen.

Der Körper erinnert sich — auch dann, wenn wir versucht haben zu vergessen.

Manchmal sind es Spannungen, die nirgendwo herkommen. Ein Druck in der Brust vor einem Gespräch. Ein Zögern, das wir nicht erklären können. Die Forscher Gabor Maté, Bessel van der Kolk und Peter Levine haben gezeigt, wie tief sich emotionale Erfahrungen im Körper einschreiben — wie er Verletzungen trägt, lange bevor wir Worte dafür gefunden haben.

Sich wieder mit sich selbst zu verbinden bedeutet nicht, zu einem früheren Ich zurückzukehren. Es ist keine Reise in die Vergangenheit.

*Es ist eine Wiederbegegnung.*

Eine Wiederbegegnung mit dem, was schon immer da war — unter den Schichten des Funktionierens, der Anpassung, der Erschöpfung. Mit der eigenen Schöpferkraft. Mit dem, was uns wirklich trägt, wenn wir aufhören, dagegen anzukämpfen.

Es gibt eine einfache Regel, die sich in der Praxis immer wieder bewährt hat :

Ein großes Ja ist Ja. Ein großes Nein ist Nein. Und wenn es dazwischen liegt — ist es auch ein Nein.

Nicht weil das Dazwischen falsch wäre. Sondern weil es uns einlädt, noch genauer hinzuhören. Was sagt dein Körper wirklich ?

Irgendwo weißt du es. Und zum richtigen Zeitpunkt wirst du es auch fühlen können — und dich dann immer mehr trauen, ihm zu folgen.



## Die Münze und der Nebel

Es gibt eine Verletzung, der ich immer wieder begegne — bei den Menschen, die ich begleite, und die ich selbst kenne.

Sie hat zwei Gesichter. Wie eine Münze.

Auf der einen Seite : zu viel Vertrauen. Man glaubt, dass es die anderen besser wissen. Dass die Antworten draußen liegen — bei jemandem, der mehr gelernt hat, mehr erfahren hat, mehr ist. Man folgt, man passt sich an, man gibt sich hin. Und irgendwann fällt man wieder hin.

Auf der anderen Seite : kein Vertrauen. Man zieht sich zurück. Man braucht niemanden — oder sagt es sich zumindest. Man fühlt sich allein, ohne Halt, ohne Ressourcen.

Und man pendelt zwischen diesen beiden Polen, ohne die Mitte zu finden. Ohne sich selbst zu hören.

Ich habe diesen Weg gekannt. Lange Zeit habe ich geglaubt, dass die anderen mehr wissen, mehr können, mehr Glück haben. Die Antwort war immer woanders — also lernte ich mehr, suchte mehr, schaute nach außen. Und dabei verlor ich mich in den Beziehungen mit anderen. Ich wusste nicht mehr, wer ich bin, wenn ich nicht allein bin.

Also zog ich mich zurück. Nicht um zu fliehen — sondern um mich wiederzufinden. Die Augen zu.

Erst allein konnte ich wieder hören, was in mir war. Und erst dann konnte ich wieder in Beziehung treten — ohne mich darin zu verlieren.

### *Ich glaube, es hat mit dem Nebel zu tun ! Woher kommt dieser Nebel ?*

Wenn wir keinen Zugang zu unseren eigenen Empfindungen haben — wenn der Kontakt zu unserem Körper, zu unseren Emotionen, zu unserem inneren Wissen unterbrochen ist — dann stehen wir im Nebel. Wir sehen nicht klar. Wir wissen nicht, was wir fühlen, was wir wollen, was für uns stimmt. Und in diesem Nebel warten wir auf eine Antwort von außen. Weil wir uns selbst nicht mehr hören können.

Aber dieser Nebel entsteht nicht einfach so. Er hat eine Geschichte.

Als Kind spüren wir. Wir nehmen wahr. Wir haben Empfindungen, Intuitionen — und oft wissen wir, dass etwas nicht stimmt, auch wenn wir nicht erklären können warum. Diese Wahrnehmungen sind echt. Sie waren immer echt.

Aber wenn die Menschen, denen wir vertrauen — Eltern, Familie, Erwachsene — diese Wahrnehmungen nicht bestätigen. Oder schlimmer : sie leugnen.

*"Das war doch nichts." "Hör auf zu weinen." "Du erfindest das." "Das stimmt nicht."*

Dann entsteht eine Dissonanz. Eine tiefe, verwirrende Dissonanz zwischen dem, was wir fühlen — und dem, was die Außenwelt uns sagt zu fühlen.

Ob es um schwere Verletzungen geht oder um scheinbar kleine Momente — die Wirkung kann dieselbe sein : wir lernen, unseren eigenen Empfindungen zu misstrauen.

Und weil wir als Kind auf diese Außenwelt angewiesen sind, lernen wir langsam :

*Meine Empfindungen sind nicht vertrauenswürdig. Ich nicht.*

Das ist kein Versagen. Das ist Schutz. Um zu überleben.

Das Signal ist noch da. Aber es erreicht das Bewusstsein nicht mehr. Man spürt nichts — oder glaubt, nichts zu spüren. Bis der Körper lauter wird. Bis er Schmerzen erzeugt, um gehört zu werden.

Der Nebel lichtet sich nicht auf Befehl. Aber er lichtet sich — Schritt für Schritt, Empfindung für Empfindung — wenn wir beginnen, uns selbst wieder zuzuhören. Wenn wir lernen, den eigenen Wahrnehmungen zu vertrauen. Wenn jemand — oder etwas — uns einen Rahmen gibt, in dem wir sehen können, was wir schon immer getragen haben.

*Die Beziehung zu dir selbst ist der Anfang jeder anderen  
Beziehung.*

## Der Rahmen

Ich erinnere mich an eine Frau, die viel sprach.

Nicht weil sie nichts zu sagen hatte — sondern weil das Sprechen sie beruhigte. Die Worte füllten den Raum, hielten die Stille auf Abstand. Hielten vielleicht auch etwas anderes auf Abstand : die Angst, gesehen zu werden.

In den ersten Sitzungen hatte sie zwei Aquarelle gemalt. Schöne, zarte Bilder. Aber sie konnte sie nicht ansehen. Sie legte sie beiseite, fast beiläufig — als wären sie nichts. Als wäre sie nichts.

Für mich war es spürbar : es war einfacher, sich selbst abzulehnen, als das Risiko einzugehen, von außen abgelehnt zu werden.

Zwischen den Sitzungen dachte ich an sie. Ich nahm mir Zeit und schnitt Passepartouts — verschiedene Größen, verschiedene Ausschnitte — einfach für sie. Ohne dass sie darum gebeten hatte.

In der nächsten Sitzung legte ich ihr die Passepartouts hin und schlug vor, sie auf ihre Bilder zu legen.

*Als der Rahmen auf das erste Bild fiel — wurde es still.*

Nicht irgendeine Stille. Die Stille von jemandem, der plötzlich sieht.

Sie weinte. Nicht aus Trauer — aus Berührung. Sie sagte, sie habe nicht gewusst, dass ich so an sie denke. Dass ich mir die Zeit nehme. Dass sie zählt.

Dann klebten wir die Bilder auf Karton, mit den Passepartouts. Sie zeigte sie den anderen Personen in der Gruppe — mit Stolz. Sagte, sie würde sie zu Hause aufhängen.

An diesem Tag sprach sie weniger. Nicht weil ich sie gebeten hätte zu schweigen. Sondern weil etwas, das keinen Rahmen gehabt hatte, endlich einen bekommen hatte.

*Manchmal brauchen wir jemanden, der den Rahmen hält —  
damit wir sehen können, was wir erschaffen haben.  
Und wer wir sind.*

## Übung - Was ist gerade da ?

*Nimm dir einen Moment.*

### **Wie geht es dir — jetzt, nach diesem Kapitel ?**

Nicht wie es dir gehen sollte. Nicht wie du erwartet hättest, dass es dir geht.  
Sondern ganz ehrlich : wie geht es dir wirklich ?

### **Spüre in deinen Körper hinein.**

Wo ist vielleicht Spannung — und wo ist Weite ?  
Gibt es einen Ort, der sich schwer anfühlt, oder einen, der leicht ist ?  
Warm oder kalt ? Vielleicht ein leises Kribbeln, ein Druck, ein Zögern.  
Vielleicht auch nichts Bestimmtes — auch das ist eine Antwort, die zählt.

### **Gibt es Emotionen ?**

Was ist da ? Vielleicht etwas Vertrautes. Vielleicht etwas, das du noch nicht in Worte fassen kannst. Du musst es nicht erklären — lass es einfach da sein.

### **Und dein Kopf !**

Wie ist er gerade ? Ruhig oder laut ? Voll oder weit ? Oder irgendwo dazwischen ?

### **Wenn du bereit bist, wähle dein Material.**

Pastell, Aquarell, Gouache, Ton, Erde — oder einfach einen Stift. Ein kleines Blatt oder ein großes. Lass die Hand wählen, nicht den Kopf. Sie weiß oft, was sie braucht.  
Zeichne, was gerade da ist. Nicht was schön aussieht — was wahr ist. Kein Bild muss entstehen. Nur das, was deine Hand zeigen möchte.  
Vertrau dem, was kommt.

### **Wenn du fertig bist, leg das Material beiseite und schau dein Blatt an.**

Was siehst du ?  
Was überrascht dich ?  
Was erkennst du — vielleicht etwas, das schon lange darauf gewartet hat, gesehen zu werden ?  
Und dann, wenn du möchtest : schreib Worte. Einzelne Worte, Sätze, Fragmente. Welche Geschichten zeigen sich dir ?

*Es gibt kein Richtig.  
Es gibt nur dich — und was gerade da ist.*

# Die Beziehung zum anderen

*Du siehst, was du glaubst.*

Es gibt nicht DIE Realität. Es gibt unendlich viele Realitäten. Alle sind wahr. Alle sind falsch. Es kommt darauf an, von wo aus du schaust — und in welcher du leben möchtest.

Das kann einen wütend machen. Das darf einen wütend machen.

Stell dir vor : du sitzt im Stau. Nicht irgendein Stau — ein richtiger, langer, zäher Stau. Die Autos bewegen sich nicht. Du auch nicht.

Jetzt frag dich : wie fühlst du dich gerade ?

Bevor du antwortest — schau genauer hin. Nicht auf den Stau. Auf alles andere.

Wohin fährst du ?

Zu einem Abendessen, auf das du dich seit Wochen freust — oder zu einem Termin, den du am liebsten absagen würdest ?

Mit wem bist du im Auto ? Allein ? Mit deinem besten Freund ? Mit jemandem, dessen Anwesenheit dich erschöpft ?

Was läuft gerade im Radio ? Dein Lieblingslied — oder Nachrichten, die dich belasten ?

Wie war dein Tag ? Leicht und erfüllt — oder schon seit dem Morgen zu viel ?

Hast du Zeit ? Oder wartet jemand auf dich ?

Wann hast du zuletzt geschlafen — wirklich geschlafen ?

Hast du heute gegessen ?

Alle diese Variablen — und das sind längst nicht alle — färben deine Erfahrung dieses Staus. Nicht der Stau selbst. Du. Dein ganzes System. Die Geschichte, die du gerade lebst.

Stell dir zwei Menschen im selben Stau, zur selben Zeit, auf derselben Straße vor.

Der erste : seine einzige freie Abendstunde der Woche. Er hat einen Tisch reserviert. Er wollte endlich wieder Zeit mit seiner Partnerin verbringen. Jetzt kommt er zu spät — und der Abend wird wie jeder andere werden.

Der zweite : er fährt zu einem Termin, den er nicht wollte. Neben ihm sitzt seine beste Freundin. Sie singen zusammen, von ganzem Herzen und lachend, zu einem Song aus der Jugend. Der Stau ? Er hat ihn kaum bemerkt.

*Gleiche Situation. Zwei völlig verschiedene Realitäten.*

Und jetzt die eigentliche Frage :

Was hindert dich daran, aus dem Auto auszusteigen ?

Nicht (unbedingt) wörtlich gemeint. Sondern : was hindert dich daran, die Geschichte loszulassen, die du über diesen Moment erzählst ? Über diese Situation. Über diese Person. Über dich selbst ?

Nicht der Stau macht dich unglücklich. Nicht der Termin. Nicht die andere Person. Es ist das ganze System — was du erwartest, was du dir erhofft hast, was du glaubst, was möglich ist. Die Geschichten, die du dir erzählst. Und die du vielleicht schon so lange erzählst, dass du vergessen hast, dass es Geschichten sind.

*Wir sehen nicht die Welt, wie sie ist.*

*Wir sehen die Welt, wie wir sind.*

## Übung - Dein Stau

### **Nimm dir einen Moment. Komm zur Ruhe.**

Schließ die Augen — wenn das für dich angenehm ist. Wenn nicht, lass den Blick einfach weich werden.

Bring deine Hände in Kontakt mit deinem Körper — dort, wo es sich stimmig anfühlt. Wenn das nicht angenehm ist, lass sie einfach ruhen, wo sie sind.

Nimm wahr, wie sich dieser Kontakt anfühlt. Angenehm ? Fremd ? Neutral ? Du musst nichts verändern — nur beobachten, was da ist.

Und dann : spür deinen Atem. Wie er kommt und wie er geht. Ganz von selbst.

Lass kommen, was kommen möchte.

### **Wenn du bereit bist, wähle dein Material.**

Was ruft dich gerade ? Pastell, Aquarell, Ton, Erde — oder einfach ein Stift. Ein kleines oder ein großes Format. Lass die Hand wählen, nicht den Kopf.

Zeichne deinen Stau — nicht unbedingt den auf der Straße, sondern den, in dem du vielleicht gerade steckst. In einer Beziehung. In einer Situation, die sich nicht bewegt. Etwas, das wartet. Etwas, das sich nicht lösen lässt — noch nicht.

Wie sieht er aus ? Welche Farben, welche Formen, welche Bewegung — oder Bewegungslosigkeit ? Welche Stimmung trägt er ?

Zeichne nicht was schön ist. Zeichne was wahr ist.

### **Wenn du fertig bist, leg das Material beiseite.**

Schau dein Bild an.

Und frag dich leise :

Was ist die Geschichte, die ich mir über diesen Stau erzähle ?

Und — könnte es auch eine andere geben ?





Thérèse Doyle Juillet 2026



# Der andere als Spiegel

## **Was mich berührt, spricht von mir**

Was dich an anderen stört, zeigt dir etwas über dich. Was dich an anderen fasziniert, auch. Was dich neidisch macht, erst recht.

Der andere ist ein Spiegel. Nicht weil er dich definiert — sondern weil das, was er in dir auslöst, eine Einladung ist, tiefer zu schauen.

## **Was mich wirklich stört**

Wenn jemand sagt : "diese Person macht mich wahnsinnig" — dann frage ich nicht zuerst nach der anderen Person.

Ich frage : Was genau stört dich ? Nicht oberflächlich — wirklich ?

Ist es etwas, was sie tut ? Etwas, was sie nicht tut ? Eine Art zu sein, die dich reibt — oder dir vielleicht zu nah kommt ?

Und dann : Wo spürst du das im Körper ? Wo sitzt diese Irritation — im Bauch, in der Brust, im Kiefer ? Wie tief geht sie ? Wie alt fühlt sie sich an ?

Und schließlich die vielleicht wichtigste Frage :

Wann hast du das zum ersten Mal gefühlt ?

Meistens führt der Weg nicht zu der anderen Person. Er führt zu etwas viel Älterem. Zu einer Situation, einer Beziehung, einem Moment, in dem diese Empfindung zum ersten Mal da war — und vielleicht nicht gehört, nicht gesehen, nicht ernst genommen wurde.

Der andere hat den Finger auf eine alte Wunde gelegt. Ohne es zu wissen. Ohne es zu wollen.

*Das macht ihn nicht unschuldig. Aber es zeigt : die Intensität der Reaktion gehört dir.*

## **Was mich neidisch macht**

Neid hat einen schlechten Ruf. Dabei ist er einer der ehrlichsten Spiegel, die es gibt.

Was du an einer anderen Person beneidest, zeigt dir, was du dir für dich selbst nicht erlaubst. Oder was du dir nicht glaubst — noch nicht.

Wenn dich jemandes Freiheit neidisch macht : welche Freiheit sehnst du dich für dich selbst ?

Wenn dich jemandes Erfolg stört : was hält dich davon ab, deinen eigenen zu wagen ? Wenn dich jemandes Leichtigkeit berührt : wo bist du zu hart zu dir selbst ?

Neid ist keine Schwäche. Er ist ein Wegweiser.

*Was zeigt dir dieser Neid über das, was du wirklich willst — und über die Geschichten, die dich davon fernhalten ?*

## Von der Opferposition zur Schöpferin

Hier liegt ein Missverständnis, dem ich oft begegne — und das ich gleich ansprechen möchte.

Wenn wir sagen : "Was mich stört, spricht von mir" — dann klingt das schnell nach : "Also bin ich selbst schuld."

Das ist nicht gemeint. Und das stimmt nicht.

Es geht nicht um Schuld. Es geht um Verantwortung. Und das ist ein großer Unterschied.

An manchen Stellen unseres Lebens waren wir wirklich Opfer. Das anzuerkennen ist wichtig — es war real, es hat uns geprägt, es darf gesehen werden. Es wäre falsch und verletzend, das wegzureden. Als Kind — und manchmal auch als Erwachsener — kann man Opfer sein. Eines Tsunamis. Eines Erwachsenen. Einer Situation, die man nicht bewusst gewählt hat und nicht kontrollieren konnte. Das trägt keine Verantwortung.

*Aber : Opfer gewesen zu sein bedeutet nicht, es für immer zu bleiben.*

Es gibt einen Moment — der nicht erzwungen werden kann, der kommen darf, wenn er kommen kann — wo etwas möglich wird. Nicht sofort. Nicht auf Befehl. Aber Schritt für Schritt.

Zuerst : den verletzten Anteil in sich wahrnehmen. Ihn anerkennen. Das Erlebte emotional willkommen heißen — nicht wegredden, nicht überspringen, nicht drin Baden ! Die Wunde darf gesehen werden.

Und dann, mit der Zeit : erkennen, wo man vielleicht auch Täter oder Retterin für sich selbst geworden ist. Wie man sich selbst klein gehalten hat. Wie man sich selbst gerettet hat auf Kosten von etwas anderem. Das sind keine Vorwürfe — das sind Erkenntnisse.

Und aus diesem Erkennen entsteht eine Wahl. Den verletzten Anteil an der Hand nehmen — und anders handeln. Nicht allein, nicht auf einmal, nicht perfekt. Aber bewusst.

***Zuerst, dann, und — das ist ein Modell. Ein Wegweiser, kein Gesetz.***

*In Wirklichkeit ist dieser Weg eher eine Spirale. Manches haben wir den Eindruck dass es geschieht gleichzeitig. Manches kommt in einer anderen Reihenfolge. Manchmal kehrt man*

*zu etwas zurück, das man schon geglaubt hatte, hinter sich gelassen zu haben — und entdeckt dort eine neue Schicht, die wartet. Eine tiefere. Eine zartere.*

*Das ist kein Rückschritt. Das ist eine Spirale !*

*Und manchmal geschieht etwas durch eine scheinbar unbedeutende Übung, durch eine Farbe, durch eine Bewegung — und etwas löst sich, das sich mit Worten allein nie hätte lösen lassen.*

*Wenn die Wunde noch offen ist, noch entzündet — dann braucht es mehr Zartheit. Mehr Sorgfalt. Man nähert sich anders — langsamer, behutsamer. Nicht weniger tief. Aber mit mehr Schutz für das, was noch verletzlich ist.*

*Auch das ist ein Schritt. Vielleicht der wichtigste.*

Von der Position des Kindes, das zu klein war und nichts konnte — zu der Position der Schöpferin, die schaut : Wo habe ich Handlungsspielraum ? Was kann ich tun ? Was wage ich ?

Das bedeutet nicht, dass der Weg so aussieht, wie man ihn sich vorgestellt hat. Vielleicht streikt das Flugzeug. Vielleicht fährt man mit dem Zug, und der Zug bleibt stehen. Vielleicht fragt man sich in diesem Moment : Will ich wirklich nach Rom ?

Wenn man sagt : nein, das ist nichts für mich — dann kommt man nicht an. Wenn man sagt : ja, das ist wirklich, was ich will — dann findet man einen Weg. Nicht den geplanten. Vielleicht einen, der schöner ist. Man übernachtet im Gasthaus am Wegrand. Jemand nimmt einen ein Stück mit. Und eines Tages ist man in Rom. Anders als gedacht — oder man hat unterwegs das Meer entdeckt und gemerkt : hier möchte ich bleiben.

*Alles ist möglich — wenn man die Richtung hält und das Wie  
loslässt.*

Und manchmal — wenn die Erschöpfung zu tief ist, wenn das Fundament erst noch gebaut werden muss — dann ist der erste Schritt nicht Handeln.

Dann ist der erste Schritt : Sanftheit. Sich selbst gegenüber.

Zuerst eine Basis bauen. Sich tragen lassen. Bevor man die Zügel nimmt.

Wie das in der Praxis aussehen kann — das zeigt sich manchmal in den unerwartetsten Momenten.

Ich arbeitete mit einer Gruppe von Menschen mit chronischen Schmerzen.

Von Anfang an gab es eine wiederkehrende Klage : die Therapeutinnen würden die Zeit nicht respektieren. Eine Stunde Gruppe, und manchmal wurden es fünf Minuten mehr — was bedeutete, dass die Pausen, die sie dringend brauchten, kürzer wurden. Sie fühlten sich nicht respektiert. Ihre Grenzen nicht gesehen.

Ich hörte zu. Und ich beobachtete. Und dann bemerkte ich etwas.

Diese Gruppe — genau diese — war die einzige, die regelmäßig zu spät kam. Die am Anfang jeder Sitzung so viel sprach, dass es schwer war anzufangen. Die die Grenzen der gemeinsamen Zeit selbst verschob — ohne es zu merken.

Beim dritten Treffen sprach ich es mit Neugier an : Die Gruppe war unruhig ; einige kamen zu spät, manche Gespräche klangen noch aus, während andere darauf brannten, zu beginnen.

*"Ich finde es interessant — ihr seid die Gruppe, die sich am meisten über mangelnden Respekt für Grenzen beschwert. Und gleichzeitig die Gruppe, in der es am schwierigsten ist, pünktlich zu beginnen."*

Die Gruppe hielt einen Moment Stille.

Ich schlug vor, während des Malens zu probieren, diese Stille zu behalten. Eine bemerkte, dass diese Stille unerträglich für sie war. Sie zog ihre Kopfhörer an, dadurch konnte sie sich besser auf ihr Bild, ihre Welt konzentrieren. Am Ende der Stunde haben sich alle für den Vorschlag der Stille bedankt.

Ich teilte, was ich sah. Was sich mir zeigte. Ich sagte nicht, dass es eine Wahrheit sei. Und dieser Spiegel hat etwas bewegt. Sie nahmen das stille Zeichnen an. Nicht weil ich es verlangte — sondern weil sie erleben konnten, dass es etwas bewirkte.

Später sagten mehrere von ihnen, diese Stille sei wertvoll gewesen. Der Moment, in dem sie aufgehört hatten, gegen die Grenzen anzukämpfen. Lärm zu machen um sich nicht zu begegnen — und angefangen hatten, in ihnen zu wohnen.

*Was uns an anderen stört, trägt oft die Handschrift  
unserer eigenen, noch nicht geheilten Wunden.*

## Übung - Was ich sehe

### **Nimm einen Spiegel.**

Um zu schauen — wirklich zu schauen.

Sitz oder steh so, dass du dich siehst. Atme. Lass den Blick weich werden.

Was ist da ? Was schaut dich an ?

**Bleib einen Moment.** Länger als gewöhnlich. Lass es da sein — was auch immer kommt.

Neugier, Unbehagen, Wärme, Fremdheit. Es darf alles da sein.

**Wenn du bereit bist** nimm das Material, das dich gerade anspricht. Vielleicht Pastell, vielleicht Aquarell, vielleicht Erde oder Ton. Vielleicht einfach ein Blatt Papier und ein Stift. Schau, was dich ruft — und folg dem.

Zeichne, was du siehst. Es muss kein Portrait sein. Aber es darf auch eines sein. Folg dem, was entstehen möchte. Vertrau dir — und deinen Händen im Prozess.

Farben, Formen, Empfindungen. Was zeigt sich dir heute ?

**Und wenn du fertig bist** — schreib drei Worte auf dein Blatt.

Drei Worte für das, was du gerade gesehen hast. Was du empfunden hast. Was sich zeigen möchte.

# Die Beziehung zum Material

*Der Kopf analysiert. Die Hände erinnern sich.*

## ***Was die Hände wissen***

Es gibt etwas, das durch das Material entsteht — durch den Pinsel, die Farbe, den Ton, die Kreide — das die Sprache allein nicht erreicht. Nicht weil die Worte fehlen, sondern weil es etwas gibt, das tiefer liegt als die Worte. Etwas, das wartet, bis die Hände beginnen.

Manchmal sind es Dinge, zu denen wir keinen bewussten Zugang haben. Weil wir zu klein waren, als sie geschahen. Weil ein traumatisches Vergessen sie verborgen hat. Weil sie nicht einmal unsere eigene Geschichte sind — sondern die unserer Eltern, unserer Großeltern, etwas das uns mitgegeben wurde, ohne Worte, ohne Erklärung. Ein Erbe, das im Körper lebt.

Und der Körper weiß. Er trägt, was der Kopf nicht fassen kann. Durch das Zeichnen, das Malen, das Gestalten bekommen wir Zugang zu etwas Unbewusstem — zu etwas, das sich ausdrücken möchte, jenseits von dem, was wir zu wissen glauben. Was uns dabei führt, ist nicht das Verstehen. Es sind die Empfindungen. Die Emotionen. Das leise Gefühl : das stimmt — oder das stimmt nicht.

*Etwas, das wartet, bis die Hände beginnen.*



## Das Material wählen

Jedes Material spricht anders. Aquarell läuft, verliert sich, lässt sich nicht festhalten — erlaubt etwas Neues zu entstehen... Trocken Pastell hat etwas Weiches, fast Tröstliches — oder es fühlt sich zu nah an, zu viel, je nachdem wo du gerade bist. Erde, Ton, Gouache direkt mit den Fingern oder mit der Distanz von Pinsel oder Stiften — sie bringen dich in Kontakt mit etwas Uraltem, Körperlichem.

Es gibt kein richtiges Material. Es gibt das Material, das dich heute ruft.

Und das muss nicht bewusst sein. Manchmal wählt die Hand, bevor der Kopf entschieden hat. Folg dem.

Eine Möglichkeit, die ich besonders schätze : mit beiden Händen arbeiten. Die Farbe direkt mit den Fingern auftragen. Nicht schauen, was entsteht — fühlen, was entsteht. Wenn der Kontrollwunsch nachlässt, erscheint manchmal etwas, dem man allein mit Worten nie begegnet wäre.

## Vertrauen — auf beiden Seiten

Als Therapeutin habe ich gelernt, loszulassen.

Nicht das Wissen — aber die Idee, dass es die richtige Übung gibt. Den richtigen Moment. Den richtigen Weg.

Ich biete an, ich schlage nicht vor. Und ich biete meistens zwei Möglichkeiten an — nicht eine. Weil eine Möglichkeit kein Gespräch ist. Zwei Möglichkeiten öffnen einen Raum, in dem wirklich gewählt werden kann.

Auf der anderen Seite lernt die Person loszulassen, dass ich die Antwort habe. Und beginnt zu entdecken, dass sie selbst die Antworten in sich trägt.

Dass es nicht etwas Richtiges und etwas Falsches geben muss. Dass die Antwort entstehen kann.

Es gibt kein Richtig, das von außen kommt. Kein Richtig, das man analysieren oder suchen könnte. Und trotzdem — wenn du wirklich im Hier und Jetzt bist, entsteht etwas. Das richtige Wort. Die richtige Übung. Der richtige Moment. Nicht weil du es gefunden hast. Sondern weil es sich in der Beziehung, im Kontakt, im Jetzt gebildet hat.

*Zwei Wahrheiten, die gleichzeitig gelten können — Koexistenz.*

*Ja, es gibt kein Richtiges — und gleichzeitig : Im Hier und Jetzt entsteht etwas, das sich richtig anfühlt.*

## Die Baugrube

Ich erinnere mich an eine erste Sitzung mit einer Frau. Aquarell. Sie wollte eine Landschaft malen — Himmel, Bäume, ein Feld. Klassisch, vertraut, sicher.

Und dann, mitten in diesem ruhigen Bild, sagte sie : "Oh, ich möchte so einen kleinen Hügel machen — wie von einem Maulwurf." Sie nahm Braun, begann zu mischen. Und weil sie die Technik nicht kannte, entstand kein Hügel. Es entstand ein großer, dunkler Fleck.

Ich spürte in mir drei Stimmen gleichzeitig. Eine freute sich, dass sie überhaupt gewagt hatte zu malen. Eine hatte Angst, dass sie glaubte, dieser Fleck hätte ihr ganzes Bild ruiniert — und dass sie das Malen für immer ablegen würde. Und eine flüsterte : Vertrau dem Prozess.

Ich wollte helfen. Ich hielt mich zurück.

Und dann schaute sie ihr Blatt an — und sagte leise :

*"Das ist eine Baugrube. Genau wie ich gerade."*

Sie hatte nicht gesucht. Sie hatte gemalt. Und das, was sie nicht kontrollieren konnte — der Fleck, der vermeintliche Fehler — hatte ihr etwas gezeigt, das sie mit Worten vielleicht nie gefunden hätte.

Die Dinge waren nicht mehr nur in ihrem Kopf. Sie konnte sie sehen. Mit ihnen in Beziehung treten.

*Das ist es, was das Material tut.*

## Die Wellen tragen

Wir haben gelernt, Probleme zu lösen. Zu reparieren. Weiterzumachen.

Aber manche Dinge wollen nicht gelöst werden. Sie wollen gesehen werden.

Wenn wir aufhören, sofort zu reparieren — wenn wir zulassen, dass die Welle kommt — dann kann etwas entstehen, das wir nicht geplant haben. Eine Erkenntnis. Eine Erleichterung. Eine Transformation, die überrascht, weil sie nicht erzwungen wurde. Weil sie entstehen durfte.

*Die Wellen tragen uns — wenn wir ihnen erlauben, uns zu tragen.*

## Übung - Was entstehen möchte

***Nimm dir Zeit für diese Wahl*** — sie gehört schon zur Übung.

Welches Material ruft dich gerade ? Pastell, Aquarell, Gouache, Ton, Erde — oder einfach ein Stift ?

Lass die Hand wählen, nicht den Kopf.

Und der Untergrund : Papier, Leinwand — welche Größe ? Ein großes Format lädt ein, weit zu werden. Ein kleines hält dich nah bei dir. Was spricht dich heute an ?

Nimm, was sich richtig anfühlt. Auch wenn du nicht weißt, warum.

Wenn du dein Material und deinen Untergrund gewählt hast — **halt kurz inne.**

Atme. Leg eine Hand auf deinen Körper, wenn das für dich angenehm ist. Spür, was gerade da ist.

***Und dann : beginne.***

Ohne Plan. Ohne Ziel. Lass entstehen, was entstehen möchte. Eine Farbe, eine Form, eine Bewegung — folg dem, was kommt.

Deine Hände wissen, was zu tun ist. Vertrau ihnen.

***Wenn du fertig bist*** — leg das Material hin.

Schau, was entstanden ist. Nicht um es zu bewerten. Sondern um es zu sehen.

Und schreib drei Worte.

Was zeigt sich dir ? Was überrascht dich ? Was erkennst du ?

*Nur deine Worte. Nur deine Wahrheit.*

# In Beziehung geheilt

## **Verletzt in Beziehung — geheilt in Beziehung**

Die meisten Wunden entstehen in Beziehungen. Und es sind Beziehungen, die sie heilen können. Nicht jede Beziehung. Nicht auf Befehl. Und nicht über Nacht.

Aber es gibt Räume — therapeutische Räume, kreative Räume, Gruppenräume — in denen etwas möglich wird, das allein nicht möglich wäre. In denen das, was in Beziehung zerbrochen ist, in Beziehung wieder zusammenfinden kann.

## **Gesehen werden**

Was heilt in einer therapeutischen Beziehung ?

Nicht die Technik. Nicht die Methode. Nicht das Wissen der Therapeutin.

Es ist zunächst etwas viel Einfacheres — und gleichzeitig Selteneres :

*Gesehen werden. Gehört werden. Geglaubt werden.*

Wenn jemand, dem wir vertrauen, unsere Empfindungen nicht wegerklärt, nicht relativiert, nicht korrigiert — sondern sie einfach wahrnimmt und bestätigt — dann geschieht etwas Tiefes. Die Dissonanz, die vielleicht seit der Kindheit in uns lebt — ich fühle etwas, aber es wird mir gesagt, dass ich falsch liege — beginnt sich aufzulösen.

Die therapeutische Beziehung ist kein Raum, in dem eine Person die Lösung hat und die andere sie sucht. Es sind zwei Menschen, die gemeinsam einen Weg gehen. Zwei Wissende. Eine bringt ihre Geschichte, ihre Empfindungen, ihre Wahrheit. Die andere bringt Aufmerksamkeit, Begleitung — und die Fähigkeit, zu bezeugen, was da ist, ohne es zu bewerten. Ohne Urteil. Ohne die Geschichte des Alltags. Ohne die Erwartungen, die Rollen, die Verstrickungen, die andere Beziehungen manchmal schwer machen.

Und in diesem Raum — geschützt, klar, ehrlich — wird eine Sprache möglich, die anderswo vielleicht keinen Platz hat. Nicht nur die Sprache der Worte. Die Sprache des Körpers. Der Farben. Der Formen. Was sich im Zeichnen zeigt, was die Hand ausdrückt, was im Material sichtbar wird — das, was der Kopf allein vielleicht nie gefunden hätte.

Die Therapeutin begleitet. Sie folgt den Empfindungen, den Bildern, den Geschichten, die sich wiederholen — und hilft, sie ins Licht zu bringen.

## **Du bist nicht allein**

Es gibt etwas Besonderes, das nur in einer Gruppe geschehen kann.

Wenn jemand seine Geschichte erzählt — seinen Zweifel, seine Scham, seine Überzeugung, nicht zu genügen — und eine andere Person gegenüber nickt. Nicht aus Höflichkeit. Sondern weil sie dasselbe kennt. Dasselbe gefühlt hat. Dieselbe Geschichte in sich trägt.

*Ich bin nicht allein damit.*

Dieser Moment der Erkenntnis kann etwas verändern, das keine Therapie allein erreicht. Denn plötzlich ist das, was man für einen persönlichen Fehler hielt — den Zweifel, die Scham, das Misstrauen sich selbst gegenüber — nicht mehr ein Zeichen des eigenen Versagens. Es ist eine verständliche Antwort auf das, was man erlebt hat.

Und dann kann etwas Entscheidendes entstehen :

*Vielleicht gehören diese Muster nicht zu mir. Vielleicht gehören sie zu dem, was ich erlebt habe.*

*Ich hatte recht. Ich wurde nicht bestätigt, aber meine Empfindungen waren wahr.*

Diese Erkenntnis, schlicht, aber erschütternd ist vielleicht eine der tiefsten Heilungen, die es gibt. Nicht weil jemand von außen sagt : du hattest recht. Sondern weil man es selbst erkennt. Im Spiegel der anderen. In der Gemeinschaft derer, die ähnliches kennen.

## Die Beziehung als Heimkehr

Wir haben gelernt, Heilung als etwas Einsames zu betrachten. Als etwas, das man mit sich selbst ausmacht. Als Arbeit, die man allein verrichtet.

Aber der Mensch ist ein Beziehungswesen. Wir kommen in Beziehung zur Welt. Wir lernen uns selbst in Beziehung kennen. Und wir heilen — wenn wir heilen — in Beziehung.

Nicht in jeder Beziehung. Nicht in denen, die die Wunde vertiefen, die das alte Muster bestätigen, die uns klein halten. Sondern in den Beziehungen, die Raum lassen. Die bezeugen. Die nicht reparieren wollen — sondern begleiten.

In diesen Beziehungen — ob zu einem Menschen, zu einer Gruppe, zu einem Stück Papier und einer Farbe — kann etwas entstehen, das wir allein nicht erschaffen können :

*Die Erfahrung, dass wir zählen. Dass unsere Wahrheit wahr ist. Dass wir nicht allein sind.*

*Und vielleicht ist das der Anfang von allem.*

## Übung - Ein Brief an jemanden, der bezeugt hat

Denk an einen Menschen — oder einen Moment — in dem du dich wirklich gesehen gefühlt hast.

Nicht beurteilt. Nicht korrigiert. Einfach gesehen.

Vielleicht war es eine Therapeutin. Eine Freundin. Ein Fremder. Vielleicht sogar ein Buch, ein Kunstwerk, ein Lied. Vielleicht bist du gerade jetzt in Kontakt mit dir — und kannst dich besonders spüren.

Nimm dir einen Moment. Lass das Bild kommen.

—  
Wähle dein Material — was auch immer zur Hand ist.

Und dann : Zeichne einen Brief. Nicht mit Worten — mit Formen, Farben, Gesten.

Lass die Hand führen, nicht den Kopf. An diesen Menschen. An diesen Moment. An diese Begegnung.

Wenn Worte da sind — sie sind willkommen. Aber sie müssen nicht.

—  
*Und wenn du möchtest, bleib noch einen Moment bei dem, was entstanden ist :*

Wie fühlst du dich, wenn du es anschaust ?

Kommen Worte, Sätze — etwas, das dir gehört ?

Was möchtest du dir selbst davon schenken ?

*Keine Antwort ist nötig. Nur das, was da ist.*

# Abschluss — Ein bisschen mehr

Du hast dieses Buch gehalten.

Du hast gezeichnet, gefühlt, geschrieben. Vielleicht hast du innegehalten.

Vielleicht hast du etwas gesehen, das du noch nicht erwartet hättest. Vielleicht ist etwas aufgetaucht — leise, zart, oder auch laut und deutlich — das darauf gewartet hat, gesehen zu werden.

*Das ist nicht nichts. Das ist alles.*

Dieser Weg — die Beziehung zu dir selbst — endet nicht mit diesem Buch. Er hat vielleicht begonnen. Oder er hat sich vertieft. Oder du hast etwas wiedererkannt, das du schon kanntest, aber vergessen hattest.

*Eine Wiederbegegnung.*

*Nicht mit einem fremden Menschen. Mit dir.*



— — —

Ich wünsche mir, für mich und für alle, die diesen Weg gehen — jeden Tag ein bisschen mehr in Beziehung mit sich selbst zu sein. Nicht perfekt. Nicht für immer. Aber heute, in diesem Moment, ein Schritt zu dir. Und es darf klein sein.

Ein Ja zu dem, was du wirklich fühlst. Ein Nein zu dem, was dich von dir wegführt. Ein Vertrauen in das, was deine Hände wissen.

*Ein bisschen mehr du.*

Denn das ist es, was heilt. Nicht das große Erwachen. Nicht die perfekte Erkenntnis. Sondern die kleinen, beharrlichen Momente der Wiederbegegnung ; mit dem Körper, mit den Empfindungen, mit der eigenen Schöpferkraft.

In Beziehung mit dir selbst zu sein ist keine Technik. Es ist eine Haltung. Eine Einladung, die du dir selbst jeden Tag neu aussprechen kannst.

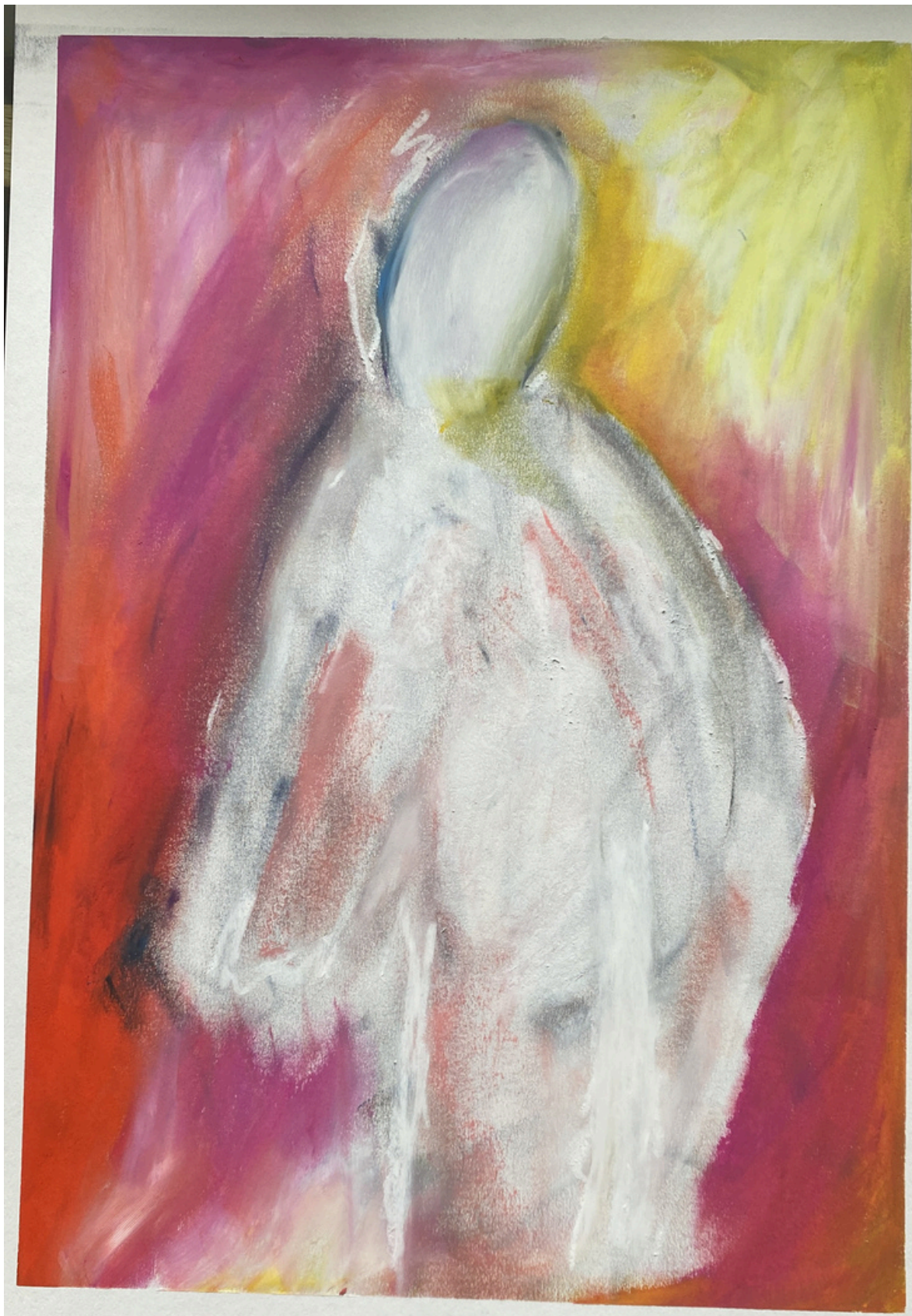
*Eine Neugier, eine Erkundung.*

Vertrau dir. Das Leben ist an deiner Seite. Immer ! Auch wenn es anders aussieht. Und wenn du es wagst es zu sehen entdeckst du es auch !

In dem Spiegel des anderen wirst du manchmal am deutlichsten sehen, wer du wirklich bist.

*Im Spiegel der Beziehung — findest du dich selbst.*

*Berlin 10.05.2026*



Thérèse Doyle anfang 2026