

Vom vagen Erleben zu konkreten Worten

Die Sinn-Bilder®-Methode – Erfahrungen aus der Praxis für die Praxis

Kurz zusammengefasst:

Die Sinnbilder-Methode ist ein effektives Werkzeug zur Reflexion und Bearbeitung von komplexen Themen. Sie kombiniert visuelle Eindrücke und sprachliche Ausdrucksformen, um Kernaussagen zu formulieren. Dabei wird ein kreativer Prozess angestoßen, der tiefere Einsichten ermöglicht.

Die Methode wurde im Rahmen meiner Dissertation zur Experienziellen Kommunikation entwickelt und basiert auf Ansätzen wie Focusing, Thinking at the Edge (TAE) und dem Denken in Prozessen.

Das Ziel der Sinnbilder-Methode ist es:

- Komplexe Themen in verständliche, prägnante Aussagen zu übersetzen.
- Implizite Inhalte durch die Verbindung von Bild und Sprache zu explizieren.

Die Sinnbilder-Methode besteht aus vier klaren Schritten:

- Wähle ein Bild.
- Benenne die Bilddetails.
- Interpretiere die Bilddetails einzeln.
- Formuliere eine Kernaussage.

Inhaltsverzeichnis

Die vier Schritte der Sinnbilder®-Methode	3
<i>Schritt 1: Wähle ein Bild</i>	<i>3</i>
<i>Schritt 2: Benenne die Bilddetails.....</i>	<i>3</i>
<i>Schritt 3: Interpretiere die Bilddetails einzeln</i>	<i>4</i>
<i>Schritt 4: Formuliere eine Kernaussage.....</i>	<i>4</i>
Hintergrund der Entwicklung der Methode	5
Anwendungsbereiche der Methode	5
Grenzen der Methode.....	6
Zusätzliche Variationen der Methode	6
Der Wert der Ästhetik in der Arbeit mit Bildkarten.....	7
Fazit.....	7

Die vier Schritte der Sinnbilder®-Methode

Schritt 1: Wähle ein Bild

Vorgehen:

- Wählen Sie ein Bild, das Sie emotional anspricht oder intuitiv mit Ihrem Thema in Resonanz steht.
- Das Bild sollte sprachlich „andockbar“ sein, d.h. beschreibbar und interpretierbar.

Geeignete Motive:

- Bilder, die vielseitige Interpretationen ermöglichen, wie z. B. Naturaufnahmen (Wege, Bäume, Blumen, Himmel) oder Symbole (Türen, Brücken, Fenster).

Nicht geeignete Motive:

- Bilder, die zu abstrakt oder überladen sind.
- Bilder mit zu eindeutigen oder banalen Aussagen.

Hintergrund:

- Die Motive der Sinnbilder-Bildkarten wurden aus einem Archiv von über 50.000 Fotos ausgewählt. Das Auswahlkriterium war, dass die Bilder vielseitig beschreibbar bleiben und Raum für metaphorische Deutungen bieten.
- Entspricht TAE-Schritt VI (Fallbeispiel auswählen)

Dieser Schritt ist bereits ein eigener Explikationsschritt und braucht Zeit!

Schritt 2: Benenne die Bilddetails

Vorgehen:

- Zerlegen Sie das Bild in seine Einzelteile und notieren Sie diese.
- Wichtig: Beschreiben Sie die Bildelemente rein deskriptiv, ohne sie sofort zu interpretieren.

Beispiel:

Ein Bild zeigt einen Weg mit Blumen:

- Bilddetails: „Weg“, „Blume“, „Himmel“, „Steine“.

Hintergrund:

- Viele Menschen interpretieren das gesamte Bild sofort, ohne die Details bewusst wahrzunehmen.

- Die Zerlegung in Einzelteile schafft eine Grundlage für die spätere Interpretation und verhindert vorschnelle Schlussfolgerungen.
- Entspricht TAE-Schritt VII (Muster innerhalb des Fallbeispiels)

Schritt 3: Interpretiere die Bilddetails einzeln

Vorgehen:

- Ordnen Sie jedem Bildelement eine Bedeutung zu, die in Bezug auf Ihr Thema steht.
- Arbeiten Sie mit Leitfragen wie:
 - „Was an meinem Thema ist so wie [Bildelement]?“
 - „Was an [Bildelement] ist so wie mein Thema?“

Beispiel:

- „Die Blume steht für Hoffnung in meinem Thema. Ich bin zuversichtlich, dass es klappen kann.“
- „Der Weg symbolisiert den langen Prozess, den ich durchlaufen muss.“
- „Der Stein hat eine besondere, kantige Form, womit ich mich in Hinblick auf xy genauer auseinandersetzen muss.“ (Shift)

Hintergrund:

- Hier beginnt der kreative Übersetzungsprozess, bei dem visuelle Eindrücke in sprachliche Metaphern übertragen werden.
- Dieser Schritt aktiviert die metaphorische Ebene des Bildes und ermöglicht neue Perspektiven auf das Thema.
- Im dritten Schritt zeigt sich die Nähe der Methode zu Thinking at the Edge (TAE) besonders, und zwar insbesondere zu Schritt 4: „What do you want this word to mean?“
- Es werden zwei Wirkmechanismen kombiniert:
 - Die Übersetzung von Bild-Metaphern in Sprach-Metaphern.
 - Die Verknüpfung mit dem bearbeiteten Thema durch einen Vorantragungsprozess.

Schritt 4: Formuliere eine Kernaussage

Vorgehen:

- Unterstreichen Sie zentrale Begriffe aus den bisherigen Interpretationen.
- Formulieren Sie daraus einen prägnanten Satz, der die Essenz des Themas zusammenfasst.

Tipps:

- Spielen Sie mit der Sprache:
 - Wandeln Sie Substantive in Verben um.
 - Ordnen Sie Begriffe neu an.

Hintergrund:

- Ziel ist eine treffende Aussage, die das Wesentliche des Themas verdichtet.
- Enthält oft eine Paradoxie (a und b zugleich, obwohl a und b logisch widersprüchlich sind)
- Entspricht TAE-Schritt V (linguistisch unübliche Definitionen)

Beispiel:

- „Mein Weg ist eigentlich voller Hoffnung, aber erfordert Geduld und eine besondere Aufmerksamkeit im Hinblick auf Aspekt xy.“

Hintergrund der Entwicklung der Methode

- Die Methode entstand während der Arbeit an der Dissertation zur Experienziellen Kommunikation (erschienen im ZKS-Verlag, neue Auflage 2025).
- Sie wurde intuitiv aus einem „Felt Sense“ heraus entwickelt, der durch intensive Beschäftigung mit Focusing, Thinking at the Edge (TAE) und prozessorientierten Kommunikationsmodellen genährt war.
- Die Methode wurde retrospektiv als praktische Anwendung dieser theoretischen Ansätze erkannt und weiterentwickelt.

Warum funktioniert die Methode so gut?

- Sie zerlegt komplexe Themen in verständliche und handhabbare Teile.
- Sie verbindet visuelle Eindrücke mit Sprache, was neue Perspektiven ermöglicht.
- Sie fördert ein tieferes Verständnis durch die schrittweise Annäherung an implizite Inhalte.
- Sie nutzt eine „Avenue“, die für sehr viele Menschen gut geeignet ist.

Anwendungsbereiche der Methode

Gruppenarbeit:

- Die Methode funktioniert gut in Gruppen, unterstützt durch einen Auswertungsbogen.
- Zeitrahmen: 25–30 Minuten pro Durchgang.
- Die Teilnehmenden können sich am Ende über ihre Ergebnisse austauschen.

Einzelarbeit:

- Die Methode kann intensiver und langsamer durchgeführt werden.
- Zeitrahmen: 45 Minuten pro Durchgang.

Typische Einsatzmöglichkeiten:

- Einstieg in ein neues Thema.
- Verdichtung komplexer Inhalte.
- Abschlussphasen von Seminaren zur Reflexion und Zusammenfassung.

Grenzen der Methode

Erfordert kognitive Kompetenz und Sehvermögen:

- Menschen ohne Erfahrung im Umgang mit inneren Erlebnissen benötigen intensivere (langsamere, kleinschrittige) Anleitung.
- Für Gruppen ohne Reflexionshintergrund (z. B. rein praktisch orientierte Gruppen) weniger geeignet.
- Menschen mit geistiger Behinderung, blinde Menschen usw. brauchen eine spezifische individuelle Anpassung

Mit Kindern:

- Die Methode muss spielerisch angepasst werden (z.B. Weitermalen des Bildes).
- Die formale Struktur der Methode sollte flexibel gehandhabt werden.

Kein konkreter Handlungsbezug:

- Die Methode dient dem Verstehen und Verdichten eines Themas, nicht (primär) der Entwicklung von praktischen Lösungsschritten.
- Dafür besser geeignet: Freiraum-Kompass® und Lösungsuhr®

Zusätzliche Variationen der Methode

- **Schritt 5 (optional):**
 - Lassen Sie die Teilnehmenden eine neue Bildkarte wählen, basierend auf der Kernaussage.
 - Was fehlt noch? Was wurde bisher noch nicht berücksichtigt?
 - Ziel: Das Thema weiter vertiefen oder fehlende Aspekte ergänzen.
 - Entspricht TAE-Schritt IV (Worte in die unlogische ... „Lücke“ ... einsetzen)
- **Mit Kindern:**
 - Kinder können die Bildkarten erweitern, indem sie sie in ein größeres Bild einfügen oder ergänzend dazu malen.
 - Dies fördert die Kreativität und bleibt stärker auf der Bildebene.

- **Eigene / neue Fotos:**
 - Fotos aus dem Felt Sense neu erschaffen
 - Buch „Fokussiere das Wesentliche“ als Anleitung

Der Wert der Ästhetik in der Arbeit mit Bildkarten

- Ästhetische Bilder sprechen Emotionen und Intuition an.
- Sie schaffen eine „Resonanz-Atmosphäre“ und fördern die kreative Arbeit.
- Die visuelle Schönheit der Motive erleichtert den einfachen Zugang zu impliziten Themen und unterstützt die Reflexion.
- Bilder mit klarer, harmonischer Ästhetik fördern die sprachliche Präzision.

Fazit

Die Sinnbilder®-Methode verbindet visuelle Ästhetik und Sprache, um einen tiefen Zugang zu komplexen Themen zu ermöglichen. Sie eignet sich besonders für Menschen mit Interesse an Reflexion, Kunst oder Focusing. Gleichzeitig bietet sie durch ihre klare Struktur und Flexibilität eine breite Anwendbarkeit in unterschiedlichen Kontexten.

Weiterführend:

- Buch „Der eigenen Stimme Ausdruck verleihen“ von Susanne Kempter
- Buch „Fokussiere das Wesentliche“ von Tony Hofmann
- Buch „Experienzielle Kommunikation“ von Tony Hofmann