

Die Fenstermetapher: Ein kreatives Prinzip für die Arbeit mit Komplexen



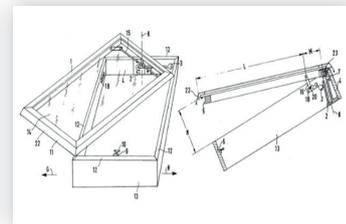
Die Fenstermetapher entstand während einer Aufstellung, möglicherweise als unbewusste Gegenübertragungsreaktion, die sich als symbolische Intervention ...



... auf Seelenebene äußerte: Mittels Ritualvorschlag als intuitive Resonanz auf das Feld der Aufstellung, ohne physische Anwesenheit, aber mit psychischer Teilhabe.



Worauf sich unbewusste Struktur verdichtete und symbolisch greifbar wurde. Von Gegenübertragung über Synchronizität zu kreativer Symbolbildung.



Die Metapher ermöglicht intuitive-kreative und rational-analytische Zugänge, die miteinander kombiniert werden können, für eine ganzheitliche Auseinandersetzung.

Einleitung

- „Komplex“ bezeichnet in der Analytischen Psychologie unbewusste, emotional geladene psychische Inhalte, die Verhalten und Erleben beeinflussen.
- Traditionell wird Projektion als Spiegel innerer Prozesse genutzt, was bei hochbelasteten Komplexen an Grenzen stößt.
- Die Fenstermetapher bietet ein komplementäres Prinzip, um innere Dynamiken mit Distanz und Verbindung zugleich zu beobachten.

Methodik

- Rational und kreativ nutzbares Werkzeug zur Wahrnehmungsschärfung und emotionalen Distanzierung.
- Fördert die Integration von Projektionen und unbewussten Konflikten und unterstützt die Entwicklung von Autonomie und Klarheit.
- Beispiele:
 - Im Fensterglas sieht sich der Betrachtende, zugleich sieht er „Raum dahinter“ (Person, Landschaft etc.).
 - Größe, Form, Zustand (alt/neu), Mechanismen (Kipp-, Schiebefenster) können variieren und verändert werden.
 - Rational-analytische Zugänge nutzen technische Spezifikationen: Bauweise, Material, Isolierung ...
 - Offen, geschlossen, transparent, opak, ungeputzt, sauber, nach Süden, Norden – das Fenster kann viele Facetten haben, ein Vogel kann hineinfliegen.

Ergebnisse

- Menschen berichten von besserer Fähigkeit, sich von emotional intensiven Projektionen zu distanzieren und einen klareren Blick auf innere Konflikte zu gewinnen.
- „Öffnen“, „Schließen“ etc. stärken Gefühl von Kontrolle und ermöglichen reflektierte Auseinandersetzung mit unbewussten Inhalten.
- Bislang wird weder Widerstand noch Notwendigkeit von Vermeidung festgestellt. Die Flexibilität des „Fensters“ ermöglicht sanfte, effektive Auseinandersetzung mit schwierigen Themen, ohne dass der Prozess blockiert wird.

Schlussfolgerungen

- Die Fenstermetapher
 - kann die Arbeit um eine dynamische, praktische Perspektive ergänzen und vertiefen;
 - unterstützt dabei, emotionale Ladung natürlich zu regulieren, ohne die Verbindung zum inneren Prozess zu verlieren;
 - eröffnet strukturiert-reflektierende, intuitiv-kreative Zugänge, für rationale Klarheit und emotionale Tiefe.
- Forschung könnte untersuchen, wie dieses kreative Prinzip weiterentwickelt und in verschiedenen therapeutischen Kontexten angewendet werden kann.

Weiterführende Literatur

Innovationen aus dem Kunsttut:

Praktische Lösungen für Psychologie, Gesundheit, Gesellschaft und existenzielle Fragestellungen.
kunsttut.de

> Forschung > Weitere kreative Lösungen

Bücher von Ulrike Streck-Plath:

Von wegen Depression, Sucht & Co. (2022),
Das Licht füttern (2022), Vergiss Narziss (2023),
Träume ziehen Blüten gleich (2023), Heilsamer sein (2024), Weil du da bist (2024), Intrasonante Exerzitien (2024),
KI-Anthropologie (erscheint 2025), Die Fenstermetapher (erscheint 2025). Alle: USPs Praetuition Press.

Kurzvita

Geboren 1965 in Uetersen. Kommunikations-Strategin mit über 30 Jahren Erfahrung in der Gesundheitswirtschaft, Mentorin für Creative Spiritual Care. Musikerin, Komponistin und interdisziplinäre Künstlerin. Vortrags- und Publikations-tätigkeit im Bereich kreative Transformationsprozesse. Impulsgeberin im Feld Spiritual Care.

