

# Arbeiten mit dem Triptychon

## Vertikales Triptychon

*Eine Streichung im Text  
Kreuzigt das Geschriebene,  
ähnelt dem Tod.  
Der Tod ist auch  
Eine Streichung im Text.*

*Aber alles Gestrichene  
Hebt etwas anderes hervor.  
Was wird wohl hervorgehoben,  
wenn man den ganzen Text streicht?*

*Wer übernimmt in mir die Initiative,  
wenn ich nicht in mir bin?*

*Wer träumt, wenn ich träume?  
Wer weckt mich im Nichts?  
Wer bildet meine Augen zum Nichtsehen aus?*

*Wir sind nur Gäste  
In unserem eigenen Haus.  
Aber uns schmerzt der Auszug,  
als wären wir die Besitzer.*

*Wie verbindet man einen Gedanken  
Mit einem anderen Gedanken?  
Wie verbindet man  
Alle Gedanken eines Menschen?  
Wie verbindet man die Gedanken aller  
Menschen?*

*Manchmal spüren wir,  
dass alles Denken ein einziger Fluss ist,  
der das Rad  
einer einzigen Mühle bewegt.*

Roberto Juarroz

Aus dem argentinischen Spanisch von Juana & Tobias Burghardt<sup>1</sup>

## Räume ohne Raum

von Gemma Priess

Gerade hatte ich meine Weiterbildung zur Biografieberaterin bei Karl-Heinz Finke abgeschlossen, und nun besuchte ich 2007 zum ersten Mal die Internationale Biografie Konferenz in Rolduc. Gespannt und neugierig begab ich mich auf Entdeckungsreise in das weite Feld der Biografiearbeit. So landete ich auch in einem Workshop, in dem Rinke Visser uns eine kurze Kostprobe von der Arbeit mit dem Triptychon gab. Nachdem der Workshop vorbei war, wusste ich: da will ich tiefer einsteigen!

Was ist es, das mir persönlich das Triptychon so kostbar macht? Christine Pflug hat in ihrem Artikel in der Johanniausgabe dieser Zeitschrift über den künstlerischen Blick und das Denken in Bildern geschrieben. Ihr verdanke ich das folgende Zitat von Rudolf Steiner: „Und nur dadurch, dass man sich allmählich gewöhnt, nicht in Worten zu denken, sondern in Bildern, kommt man der geistigen Welt nahe.“ (GA 350, S.94)

Dieses „Der geistigen Welt Nahekommen“ war jahrelang Thema und Ziel meiner Arbeit in meinem ersten Beruf als schreibende und bildende Künstlerin. Meine Frage war: Wie führt der Weg von der Idee (geistige Welt) zur Form (irdische Welt)? Dafür habe ich den künstlerischen Prozess selbst untersucht und zum Thema meiner Texte, Skulpturen und Installationen gemacht. Im Laufe dieser Arbeit

---

<sup>1</sup> Aus: Roberto Juarroz „Dreizehnte Vertikale Poesie“. Aus dem argentinischen Spanisch von Juana und Tobias Burghardt. Residenz Verlag, Wien 1997

stieß ich auf drei nicht physische Räume. Der argentinische Dichter Roberto Juarroz<sup>2</sup> hat die Bezeichnung „espacios sin espacio - Räume ohne Raum“ geprägt, die ich hier verwenden möchte.

Im Triptychon begegneten mir diese drei Räume ohne Raum erneut:

1. Der Raum zwischen dem, der durch ein Triptychon geht und dem, der ihn begleitet.
2. Der Raum zwischen den einzelnen Lebensereignissen, die betrachtet werden.
3. Der Raum zwischen den Lebensereignissen und dem Lebens- oder Inkarnationsimpuls.

Hinzu kommt, dass ich in der Biografieberatung immer wieder erlebe, welche Schätze nicht nur die künstlerische Arbeit (z.B. das Malen oder Schreiben) sondern gerade auch die künstlerische Betrachtung zutage fördern kann. Mit künstlerischer Betrachtung meine ich eine Betrachtungsweise, deren Ziel es ist, sich die Phänomene selbst aussprechen zu lassen. Im Triptychon wird diese Form der Betrachtung ebenfalls angewandt. Drei Lebensereignisse werden skizzenhaft gezeichnet (und damit zu Bildern) und dann auf mehreren Ebenen betrachtet.

Mein Impuls tiefer einzusteigen hat mich 2008 nach Hamburg geführt, wo Rinke Visser ein Seminar zum Triptychon gab, so wie er es damals in seiner ersten Gestalt gefunden hatte. Von dort habe ich das Triptychon zur nächsten Arbeitswoche mit meinen drei Kolleginnen Karla Haenisch, Ineke van der Duyn Schouten und Rita Weber-Wied mitgebracht. Nun stiegen wir gemeinsam tiefer ein, übten und experimentierten mit unterschiedlichen Arbeitsweisen und ihren Variationen, begaben uns auf den Weg, mehr und mehr das Wesen des Triptychons zu erfassen und zu verstehen. Später kamen weitere Kollegen hinzu, und aus jeder gemeinsamen Arbeit entstanden neue Erfahrungen, Gesichtspunkte und Arbeitsfragen.

2009 lernte ich von Rinke Visser das Triptychon in seiner zweiten Gestalt kennen. Daraus entstand ein intensiver Dialog über die Gestalt und das Wesen des Triptychons. Mein anfänglicher Impuls, tiefer einzusteigen, wurde Realität, dafür danke ich Rinke Visser und den Kollegen und Klienten, die das erst möglich gemacht haben. Nun empfinde ich, dass die Zeit reif ist, das Triptychon für interessierte Kollegen in Deutschland leichter zugänglich zu machen, damit es für die Biografiearbeit fruchtbar werden kann. Dadurch dass ich meine Kollegin Rita Weber-Wied an meiner Seite habe, ist das jetzt möglich geworden. Gemeinsam wollen wir das Triptychon in seiner ersten Gestalt im Folgenden skizzieren. Das Triptychon in seiner zweiten Gestalt möchten wir in der Osterausgabe dieser Zeitschrift vorstellen. Im kommenden Jahr werden wir zwei Seminare zum Arbeiten mit dem Triptychon für Kollegen anbieten.

---

<sup>2</sup> Die Zitate von Roberto Juarroz sind aus dem Essay „Poesie und Wirklichkeit – Poesia y Realidad“. Aus dem argentinischen Spanisch von Juana und Tobias Burghardt. Edition Delta, Stuttgart 2010.

# Wege zwischen den Bildern - Tasten in den Räumen ohne Raum

von Rita Weber-Wied und Gemma Priess

Die Möglichkeiten, mit dem Triptychon gewinnbringend zu arbeiten, sind vielfältig: ob in der Einzelarbeit oder in Gruppen, ob im therapeutischen Bereich oder in der Unternehmensberatung. Auch die Variationen, *wie* man durch das Triptychon gehen kann, sind so unterschiedlich wie die Menschen, die diesen Weg gehen. Das Triptychon entsteht immer in der gegenwärtigen Begegnung zwischen dem, der begleitet wird und dem, der begleitet.

Es ist daher nicht ganz leicht, die Frage zu beantworten, was das Triptychon nun eigentlich ist und wie man es macht. Will man erfassen, was ein Baum ist, muss man sich selbst in Bewegung bringen, einen Baum aufsuchen und ihn von so vielen Standpunkten wie möglich betrachten und beschreiben. Wenn noch weitere Menschen mithelfen, hat man das Glück, dass die eigene persönliche Perspektive, die man beim Weg um den Baum zwangsläufig mitnimmt, durch viele weitere persönliche „Brillen“ ergänzt und erweitert werden kann. Wer in dieser Weise zu betrachten geübt hat, weiß, dass man mit der Beschreibung allein dessen, was sinnlich wahrnehmbar ist, kaum an ein Ende kommt. Und dabei handelt es sich ja nur um *die Erscheinung eines* Baumes. Die Frage, was ein Baum *ist*, kann man nach einer solchen Betrachtung noch lange nicht beantworten. Man könnte sich aber durch die vergleichende Betrachtung vieler Erscheinungen von Baum auf den Weg machen, nicht nur die Erscheinungen sondern auch das Wesen Baum zu erfassen.

Ähnlich ist es mit dem Triptychon: Die Frage was das Triptychon ist, können wir nicht erschöpfend beantworten, wohl aber über unsere Erfahrungen mit dem Triptychon und unsere Perspektive auf das Triptychon berichten. Frei nach der Parabel, die Roberto Juarroz erzählt:

„*Ich habe mein ganzes Leben lang Zen erklärt*“, erzählte Bashô, *‘und dennoch habe ich Zen nie verstanden.’* Da erwiderte man ihm: *‘aber wie kannst du etwas erklären, was du selbst nicht verstehst?’* *‘Oh’*, rief Bashô: *‘Muß ich dir auch das noch erklären?’*“

Wir hoffen darauf, dass es in Zukunft mehr und mehr Berichte über das Arbeiten mit dem Triptychon geben wird, sodass die Perspektiven auf das Triptychon immer vielfältiger und reichhaltiger werden. In den vergangenen Jahren hat sich das Triptychon stetig entwickelt und verwandelt, und viele weitere Entwicklungsmöglichkeiten zeichnen sich ab. Es ist keine fertig erforschte Methode, wohl aber ein vielversprechender Weg innerhalb der anthroposophischen Biografiearbeit.

## 1. Der Raum zwischen den Menschen; zwischen dem, der durch ein Triptychon geht und dem, der ihn begleitet.

Was für die Biografiearbeit allgemein gilt, dass sie in der lebendigen Begegnung zwischen Klient und Berater stattfindet, gilt insbesondere auch für das Triptychon. Das wichtigste ist, dass sich der, der durch ein Triptychon begleitet wird und der Begleiter verstehen.

Verstehen ist hier in dem Sinne gemeint, dass der Begleiter, innerlich nicht bei dem stehen bleibt, was der andere sagt, oder sagen will, sondern es sich zur Aufgaben macht, eine Wahrnehmung davon

zu entwickeln, *wie* der andere denkt, *wie* er fühlt, *wie* er in der Welt steht, *wie* er auf die Welt zugeht.

*„Nur auf diese Art lernt man eigentlich die Welt des Seelischen in ihrem Innern verstehen, dass man mit dem Materialisten freiwillig, wenn auch probeweise, Materialist sein kann, dass man auf der anderen Seite Idealist oder Spiritualist in ebendemselben Sinne probeweise sein kann.(...) Wer in ehrlicher Weise so etwas durchmacht, wie ich es jetzt geschildert habe, der erlebt schon an diesen besonderen Seelenverfassungen schicksalsmäßige Dinge, denn man sieht dann in ganz anderer Weise ein, warum Menschen zum Materialismus oder zum Spiritualismus gedrängt werden können.“*

*(R.Steiner GA 78, S.96f.)*

Aus diesem Bemühen um ein inneres Verständnis kann der Begegnungsraum entstehen, der die Arbeit mit dem Triptychon hält.

Als Begleiter ist man allein seinem Klienten und dessen Frage (die ihn dazu geführt hat ein Triptychon machen zu wollen) verpflichtet, es geht nicht darum, etwas „herauskriegen“ zu wollen. Wenn man dieser Verführung erliegt, fällt der Begegnungsraum sofort in sich zusammen, denn sobald man etwas „herauskriegen“ will, ist man allein unterwegs.

Solange es gelingt, den Begegnungsraum zu halten, kann man sich gemeinsam in Richtung der Frage des Klienten vortasten. Das gegenseitige Verständnis ist dann wie ein Licht, das auf den noch dunklen Weg leuchtet und ihn Schritt für Schritt sichtbar macht - dann kann man etwas erkennen.

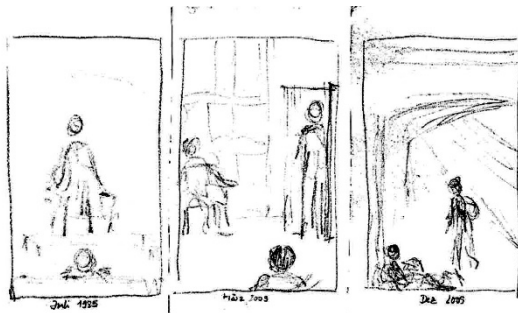
Oft sieht nur der Begleitete und der Begleiter ist auf seine Beschreibung angewiesen. Dann sind die beiden wie ein Blinder, der die Landkarte kennt, aber die Landschaft nicht sehen kann, und ein Seher, der die Landschaft sieht aber die Landkarte nicht kennt.

## 2. Der Raum zwischen den Erscheinungen, zwischen den einzelnen Lebensereignissen, die betrachtet werden.

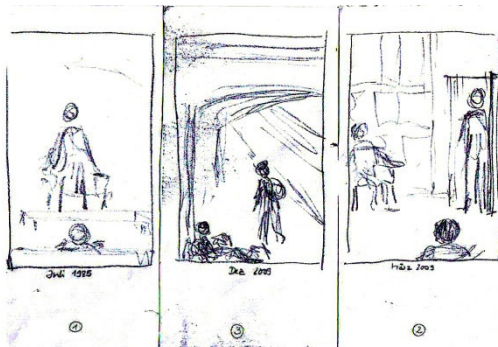
### Der Ausgangspunkt:

Die Frage des Klienten bestimmt die Richtung des Weges. Bevor der Weg gegangen werden kann, braucht er nicht nur eine Richtung, sondern auch einen Ausgangspunkt. Um diesen zu finden, wird der Klient zunächst gebeten ein Lebensereignis zu suchen, das mit seiner Frage zusammenhängt, diese Suche soll eine intuitive sein. Ist ein Ereignis gefunden, kann es gezeichnet werden, eine kleine Skizze der äußeren Situation ist das Ergebnis. Zu dieser Skizze werden dann in der gleichen Weise zwei weitere Lebensereignisse gesucht, skizziert und danebengelegt. So entsteht eine Art Strichmännchen-Triptychon.

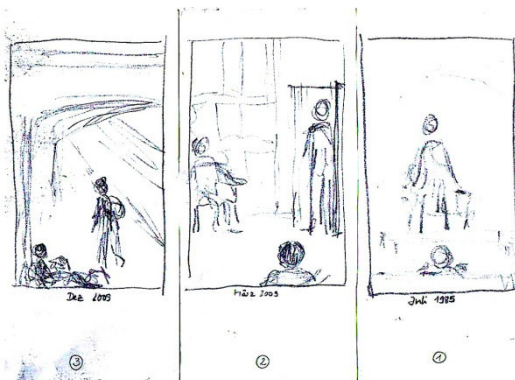
Nun kann man das Triptychon auf der Ebene der sichtbaren Bilder betrachten. Die einzelnen Teile und das Gesamte können Titel bekommen, man kann mit verschiedenen Anordnungen und ihrer Wirkung experimentieren. Dabei geht es für den Begleiter und den Begleiteten darum, den Ausgangspunkt für den Weg so gut als möglich kennen zu lernen, sich mit ihm in liebevollem Interesse und warmer Sachlichkeit zu verbinden:



„Es kommt“      „Aus den Füßen“      „Guten Tag“  
 Gesamttitel:      „Es wird offen“



Gesamttitel: „Verbindungen“



Gesamttitel: „Es muß so sein“

Die Bilder erzählen Geschichten, unterschiedliche Geschichten, je nach ihrer Reihenfolge, und haben doch gemeinsam, dass sie alle mit einer einzigen Frage (der Frage des Klienten) zusammenhängen. Wenn man die verschiedenen Gesamttitel in diesem Beispiel auf sich wirken lässt, kann man schon eine erste Ahnung davon bekommen, dass das Sichtbare, also die realen Ereignisse, mit einer ganzen Skala von zunächst unsichtbaren Bedeutungsebenen verbunden sind.

Indem man die Bilder umgruppiert, befreit man sie von ihrem chronologischen Ablauf. Plötzlich bildet vielleicht ein Ereignis aus der Kindheit, das Ende der Geschichte, während am Anfang ein Ereignis aus dem Erwachsenenalter steht. Der zeitliche Zusammenhang ist aufgelöst - nun können andere innere Zusammenhänge sichtbar werden.

*„Aber geradeso, wie man mit den im Zeitlauf verfließenden Vorstellungen die sinnliche Welt schaut, so schaut man allmählich die geistige Welt, wenn man sein Denken auf diese Weise losgerissen hat von der Gebundenheit an den äußeren Zeitlauf.“ (R.Steiner, GA 79. S. 125)*

### Der Weg

Wenn die Geschichte (die Anordnung der Bilder) gefunden ist, die für die Wanderung in Richtung der Frage den stimmigsten Ausgangspunkt bietet, kann man sich auf den Betrachtungsweg machen. Dieser Weg führt durch das Gebiet des Physischen, dann durch das Gebiet der Lebenskräfte und Stimmungen, weiter durch das Gebiet der Gefühle, Bedürfnisse und Wünsche und schließlich auf die Hochebene des Ich.

Nun geht es nicht mehr nur um die Geschichten, die die Bilder erzählen, jetzt richtet sich der Blick mehr und mehr auf die Räume ohne Raum zwischen den Bildern.

Wie es zwischen Worten oder Skulpturen einen unsichtbaren Zwischenraum gibt, der durch die Worte oder Skulpturen geprägt wird, gibt es auch einen Raum zwischen den Bildern. Eine schnelle, dynamische Skulptur und eine statische ergeben nicht einen Zwischenraum gemäßigten Tempos. Die Worte „heiß“ und „kalt“ nebeneinander wirken nicht „lauwarm“. So, wie man zwischen den Zeilen lesen kann und dann die Spannung zwischen „heiß“ und „kalt“ unmittelbar erlebt, kann man auch zwischen den Bildern lesen lernen.

Im Durchschreiten der Räume zwischen den Erscheinungen, zwischen den Bildern, kann man auf diese Weise zu einer immer tiefergehenden Betrachtung der Ereignisse kommen, das „Wesen“ der Ereignisse erahnen, neue Zusammenhänge ausprobieren, neue Geschichten erzählen. Es ist, als würde man Schicht für Schicht die Erscheinungen entkleiden.

Und was passiert, wenn man alle Schichten wegnimmt?

Dann beginnt „das tastende Denken“, man richtet die Aufmerksamkeit auf etwas, was man noch nicht sieht. Man tastet sich vorsichtig in die Räume ohne Raum hinein und *„vielleicht befindet sich in diesen Räumen ohne Raum, was wir suchen.“ (Roberto Jarroz)*

### 3. Der Raum zwischen Impuls und Erscheinung, zwischen den Lebensereignissen und dem Lebens- oder Inkarnationsimpuls

Der künstlerische Prozess beginnt mit einem inneren Impuls, einer gestaltlosen Idee und endet mit einer festgelegten Form, sei es ein Gedicht, eine Skulptur, ein Bild. Man kann auch das Leben als ein Kunstwerk betrachten, das mit einem Impuls beginnt und dann im Laufe der Biografie mehr und mehr Gestalt annimmt. Die Lebensereignisse sind dann die Spuren der schaffenden Kräfte, des Lebens- oder Inkarnationsimpulses. Der Impuls ist nicht in ihnen, - aber wenn man die Spuren

betrachtet, können sie Zeugnis ablegen von diesem Impuls. Zwischen dem, der man geworden ist und dem, der man werden könnte, bleibt ein Raum ohne Raum.

Mit dem tastenden Denken, der Konzentration auf das, was noch nicht da ist, durchschreitet man im Triptychon diesen Raum, um den Impuls zu finden, aus dem die Lebensereignisse entstanden sind. Man könnte auch sagen, man vollzieht den künstlerischen Prozess rückwärts, vom Kunstwerk zum Künstler. Und dort gelingt es einem vielleicht, mit Novalis gesprochen, den Schleier zu heben: *„Einem gelang es - er hob den Schleier der Göttin zu Sais - Aber was sah er? Er sah - Wunder des Wunders - Sich Selbst.“* (Novalis)

Und wenn man dort ist, wo die Ideen, die Impulse für das eigene Leben lebendig sind, dann kann man sich umdrehen und die Bilder der Lebensereignisse von ihrer Rückseite aus betrachten. Aus dieser Perspektive können einem die Bilder wie eine Haut zwischen äußeren Bedingungen und innerem Lebensimpuls erscheinen. Eine Haut, auf der sich beständig das Zusammenwirken der Kräfte von beiden Seiten abbildet, auf der die Begegnung beider Kräfte die Bilder erzeugt.

Und *„wenn man einmal den Fuß auf die andere Seite gestellt hat, und man kann dennoch zurückkehren, wird man nie mehr wie früher auftreten, und langsam wird man von dieser Seite die andere Seite betreten.“* (Roberto Juarroz)

### Das Triptychon – ein Weg durch die Räume ohne Raum:

So könnte eine Antwort auf die eingangs gestellte Frage „Was ist das Triptychon?“ lauten: Das Triptychon ist ein Weg durch die Räume ohne Raum.

Dieser Weg hat seinen Halt und seinen Boden in dem Begegnungsraum zwischen dem Begleiteten und dem Begleiter.

Die einzelnen Schritte des Weges, seine Biegungen und Windungen, seine Koordinaten entstehen im Beziehungsraum zwischen den Bildern.

Der Weg selbst führt durch den Spannungsraum zwischen Lebensimpuls und Lebensereignissen. Und indem man ihn beschreitet, schafft man eine neue Verbindung zwischen beiden.

*„... man kann den Menschen nur erkennen, wenn man in dem, was vor uns steht, das Geistig-Seelische und das Physisch-Leibliche ineinanderschauen kann, wenn man in jedem Organ und im ganzen Menschen immer die innige Durchdringung von Physisch-Leiblichem und Seelisch-Geistigem sieht.“*  
(R.Steiner GA 303 S. 102)

Das Triptychon ist auch ein Übungsweg im „Ineinanderschauen“.

# Tastendes Denken - Der Weg der Demut

von Rita Weber-Wied

Ganz ähnlich wie Gemma war auch ich von Anfang an von dem Triptychon begeistert und fasziniert und hatte ebenso den Impuls, mich mit diesem Thema weiter zu beschäftigen. In der intensiven gemeinsamen Arbeit mit verschiedenen Kollegen stellte sich immer auch die Frage: Wie und an wen kann man diesen Weg, diese Methode weitergeben? Aus dem oben über das Triptychon Ausgeführten ergeben sich die Fragestellungen: Wie kann man das Wesen des Triptychons erfassen? Wie kann man lernen, in Räumen ohne Raum zu gehen? Wie kann man üben, die Aufmerksamkeit auf etwas zu richten, was noch gar nicht da ist? Wie ist es möglich, die Landschaft nicht zu sehen, aber die Landkarte zu lesen? Wie lässt sich tastendes Denken charakterisieren? Wie geht „Ineinanderschauen“?

Das erschien dann zunächst doch groß und schwierig, Zweifel und Unsicherheiten lagen auf dem Weg. Was tun wir hier eigentlich? Wo befinden wir uns? In welchen Räumen befinden wir uns? Schließlich war es das Triptychon selbst, das nicht locker ließ und mir den Weg zum Angebot einer Weiterbildung wies. Die intensiven Erlebnisse als Begleitete und als Begleiterin der letzten Jahre sprachen sich aus, gewährten mir neue Erkenntnisse und schenkten neue Erfahrungen. Hinzu kamen die vielen Anfragen von Kollegen, nach einer Arbeit mit dem Triptychon. Als Gemma mich dann fragte, ob wir ein Seminar zusammen machen wollten, war die Antwort schon da.

Besonders bedeutsam ist für mich die bereits oben beschriebene Erfahrung, dass es nicht darum geht etwas „herauskriegen“ zu wollen, sondern vielmehr darum, sich voll und ganz der Frage des Klienten zu ergeben. Manchmal fühlte ich mich wie ein Kind, das gemeinsam mit einem anderen, Hand in Hand, eine Entdeckungsreise macht. Man braucht nichts mitzunehmen außer dem Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten und dem Mut, den nächsten Schritt in einen unbekanntem Raum zu tun. Alles was sich uns auf dem Gang durch das Triptychon zeigt, wird sichtbar durch unseren gemeinsamen Weg, durch unsere Begegnung. So ist es letztlich die Haltung der Demut, die mir beim Triptychon den Weg weist, die Demut vor der Frage und dem Schicksal desjenigen, den ich begleite und die Demut vor den Welten, in denen wir uns bewegen.

*„Man sollte im Grunde genommen das Schicksal eines Menschen mit einer ungeheuren inneren Pietät, mit tiefer innerer Ehrfurcht betrachten, weil man, indem man das Schicksal eines Menschen betrachtet, vor der ganzen Welt der Götter steht.“ (R. Steiner GA 236, S.233)*

Ein Schlüsselerlebnis in der Arbeit mit dem Triptychon war für mich als Begleiterin nicht nur zu verstehen, sondern regelrecht physisch zu erfahren, dass der Weg durch ein Triptychon ein gemeinsamer Weg zwischen Begleiter und Begleitetem ist. Jedes Triptychon, das ich begleite, ist auch mein Triptychon, beinhaltet mein Lebensthema und bewirkt in meinem Leben eine Veränderung.

Gemma Priess  
Biografieberaterin, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Hakomi-Therapeutin.  
Praxis für Biografiearbeit in Berlin  
[gemma-priess@biografieberatung.eu](mailto:gemma-priess@biografieberatung.eu)

Dr. Rita Weber-Wied  
Organisations- und Lebensberatung  
Biografiearbeit, Organisationsentwicklung, Qualitäts-, Risiko- und Changemanagement.  
[weberwied@gmx.de](mailto:weberwied@gmx.de)