

# Dolografie – eine visuelle Kommunikationshilfe für die Schmerztherapie

Weil es so schwierig ist, Schmerz zu beschreiben, entwickelten die Kommunikationsdesignerinnen Sabine Affolter und Katja Rüfenacht eine Kommunikationshilfe für Schmerzpatienten und -patientinnen. Die Bildkartenserie Dolografie wurde mehrfach ausgezeichnet mit dem European Design Award, dem Design Preis Schweiz und dem Vermarktungspreis der Berner Design Stiftung.

Von Sabine Affolter

Schmerzempfindungen sind subjektiv und lassen sich nur schwer beschreiben. Sie entziehen sich, wie auch andere Gefühlsempfindungen, unserer Sprache. Ein Umstand, der insbesondere die Therapie von chronischen Schmerzen erschwert. Gerade bei einer Behandlung chronischer Schmerzen geht die verbale Kommunikation weit über das anamnestische Gespräch hinaus. Eruiert wird das Zusammenspiel von biologischen, psychologischen und sozialen Faktoren. Umso stärker hängt hier der Erfolg einer Behandlung von der Qualität des Gesprächs ab. Wo es also gelingt, mit Hilfsmitteln den Gesprächsverlauf zu unterstützen, kann dadurch die Therapie verbessert werden.

## Mit Hilfe der Dolografie den Schmerz beschreiben

Hier setzt die Dolografie an: Unter Zuhilfenahme der Dolografie-Bildkarten können Schmerzpatienten und -patientinnen ihr Schmerzempfinden beschreiben. Dadurch wird der Schmerz externalisiert und das Problem greifbar und überschaubar gemacht. Versuche am Inselspital Bern und Erfahrungsberichte aus der Praxis zeigen, dass die betroffenen Personen dank der Dolografie ihre Empfindungen präziser und differenzierter beschreiben können. Neben somatischen Aspekten werden auch emotionale und kognitive Anteile der Schmerzempfindung beschrieben. «Die

Dolografie liefert Informationen über das subjektive Schmerzerleben, wie es konventionelle bildgebende Techniken nicht vermögen. Die Schmerzanamnese wird damit um eine spannende Dimension erweitert», sagt Dr. med. Niklaus Egloff, Leiter Psychosomatische Medizin am Inselspital Bern.

Indem der Schmerz ins Feld des Sichtbaren geführt wird, wird er nicht nur für die Betroffenen, sondern auch für das Gegenüber besser erkenn- und verhandelbar. Dadurch wird einerseits die Schmerzanamnese unterstützt und andererseits eine Voraussetzung dafür geschaffen, dass sich die betroffene Person verstanden fühlt und das Vertrauen in die Behandlung gestärkt wird. Die Dolografie kann entsprechend in zweierlei Hinsicht zu einer gesteigerten Wahrnehmung führen, wie es auch Corinne Braunschweig, Fach- und Notfallpsychologin FSP/NNPN, beschreibt. Sie arbeitet in einer Praxis für Psychotherapie und Psychiatrie in Olten mit der Dolografie: «Erstens nehmen die Patienten den Schmerz besser wahr – wo genau er <sitzt> und wie sich dieser anfühlt. Zweitens haben sie den Eindruck, dass sie vom Gegenüber ernst genommen werden.» Das wirkt sich wiederum positiv auf den Genesungsprozess aus. Denn «je weniger die Schmerzleidenden wahrgenommen werden, desto gestresster sind sie und

entsprechend mehr Schmerzen haben sie», meint Braunschweig.

### **Anwendung des Bildersets**

Die Dolografie lässt sich in verschiedenen Bereichen der Schmerztherapie verwenden: Als Hilfestellung bei der Schmerzanamnese, als kommunikationsförderndes Instrument in der Schmerztherapie, in der Ausbildung, zur Patientenschulung, für Einzel- und Gruppentherapien. Braunschweig setzt die Dolografie ein, wenn sie merkt, «dass die Patienten nicht wirklich realisieren, wie sich die Schmerzen anfühlen, oder sie nicht kommunizieren können.»

In der Anwendung erhält die betroffene Person die Dolografie-Bildkarten in zufälliger Reihenfolge vorgelegt und wird aufgefordert, diejenigen Bilder auszuwählen, die ihrer Schmerzempfindung am genauesten entsprechen. Danach wird sie gebeten, ihre Wahl entsprechend zu erläutern. Abhängig von der Therapiesituation kann dieses Vorgehen angepasst und mit anderen (schmerz-)therapeutischen Verfahren kombiniert werden. Braunschweig verbindet die Dolografie beispielsweise mit der Sophrologie nach Caycedo – einer Entspannungsmethode: «Damit kann sich der Patient im Anschluss einen Gegenpol zum gewählten Schmerzbild suchen und nach Bedarf immer wieder abholen.»

### **Dolografie als Einstiegsinstrument für die gestaltende Psychotherapie**

Die Kunsttherapie, mit Fachrichtung Malen und Gestalten, bietet eine Vielzahl an Möglichkeiten, «um dem Schmerz auf die Spur zu gehen», sagt Vreny Flückiger-Portmann, die ein Atelier für Mal- und Kunsttherapie PTM in Huttwil führt. «Ich denke aber, dass die Dolografie eine Möglichkeit bietet, den Schmerz auf den Tisch zu legen». Ihr habe es geholfen, einen tieferen Einblick in die diffusen, wandernden Schmerzen ihrer Klientin zu erhalten: «Durch die Beschreibung der gewählten Dolografie-Bilder wurde bei der Klientin eine Abwehr und ein Rückzug in ihr Schmerzempfinden sichtbar. Ihre körperliche wie auch emotionale Leidensgeschichte widerspiegelte sich.» Flückiger gibt aber auch kritisch zu bedenken, dass abhängig von der Stabilität einer Person, die Konzentration auf das Leiden zu konfrontierend sein könne. Dies erwähnt auch Patricia Lussi-Lederer, die als Kunsttherapeutin mit Menschen mit Suchtproblemen im Kompetenzzentrum Südhang in Bern arbeitet: «Ein Klient war sehr erleichtert, dass es so etwas wie ein Bild von dem gibt, was er zu beschreiben versuchte. Eine andere Klientin hingegen hatte das Bedürfnis, mit Bildern zu arbeiten, die etwas Konkretes darstellen und sie auf ihre Ressourcen lenken würden.»



Abb. 1

Die Bildkarten der Dolografie hätten bei Flückigers Klientin einen wichtigen Impuls angestoßen: «Im Anschluss an die Bildbesprechung suchte sie sich zuerst eine Farbe aus, die sie beruhigte und stabilisierte. Während des Malprozesses verwandelte sich dann der Schmerz, der sich erst als Gewitterfront gezeigt hat, in einen ruhigen Sommerwind.» Flückiger fasst zusammen: «Die Klientin begegnete also erst ihrem Schmerz und konnte ihn dann in einen tragbaren Begleiter wandeln und ihm so für kurze Zeit die Macht – mittels Kunst – nehmen. Darauf werden wir nun aufbauen.»

### **Visuelles Porträt eines Abschieds**

Zum Thema Abschied wurde eine Person gebeten, den Schmerz, den Sie nach dem Tod einer von ihr geliebten Person erlebt hat, anhand von Dolografie-Bildern zu beschreiben:

«Dieses Bild (Abb. 1) zeigt die diffuse Regenwolke, die mich seither begleitet. Sie scheint über mir zu schweben



Abb. 2

und sich wie ein Tuch über alles Gefühle zu legen. Das (Abb. 2) ist dieser wahnsinnige Schmerz im Brustkorb – so, als ob es mich zerreißen würde. Dieses Gefühl war besonders im Anfangsstadium akut: Es holte mich jeweils ein, wenn ich versuchte, das Geschehene zu verdrängen. Es erstaunt mich immer wieder, wie körperlich sich seelischer Schmerz anfühlt und einer bestimmten Körperregion zuordnen lässt. Es fühlt sich tatsächlich an, als sei ich innerlich wund. Dafür steht dieses Bild hier (Abb. 3). Dieses Bild (Abb. 4) ist besonders spannend: Es steht für den Sog, der mich hineinzieht – wobei, wenn ich ehrlich bin, müsste ich sagen: von dem ich mich hineinziehen lasse. Ich merke, dass ich mich an diesem Bild, respektive der Trauer, festhalte. Ich fürchte mich davor, zu vergessen. Indem ich mich in die Trauer begeben, versuche ich diesen Prozess hinauszuzögern.»

#### Entwicklung der Dolografie

Die Bilder der Dolografie wurden von den Kommunikationsdesignerinnen Sabine Affolter und Katja Rüfenacht entwickelt. In Zusammenarbeit mit Dr. med. Niklaus Egloff am Inselspital Bern erprobten sie die Bildkarten in schmerztherapeutischen Gesprächssituationen, um zu schauen, ob sie sich eignen, Schmerzempfinden zu beschreiben. Affolter und Rüfenacht bedienten sich explorativer Gestaltungsmethoden, um – ausgehend von schmerzbeschreibenden Aspekten – ein breites Spektrum unterschiedlicher Bildtypen zu entwickeln. In einem alternierenden Prozess zwischen Bildherstellung und Befragung von Schmerzpatienten und -patientinnen wurden die Bilder getestet und entsprechend überarbeitet und weiter spezifiziert.



Abb. 3



Abb. 4

### Offene Bildsprache für eine Kommunikation auf Augenhöhe

Die Bilder der Dolografie sind unfigürlich, sie bilden keinen realen Gegenstand ab und weisen nicht direkt auf ausserbildlich vorhandene Sachverhalte hin. Dadurch eröffnen die Bildobjekte und -entitäten, Strukturen, Formen und Farben ein breites Assoziationsfeld, in das Patienten und Patientinnen ihre Schmerzerfahrungen und -empfindungen hineinbringen können.

«Ich denke, eine Qualität der Dolografie liegt darin, dass die Bilder so offen sind», sagt Meyer, diplomierte Pflegefachfrau und Erwachsenenbildnerin. So würden sie durch ihre Offenheit überhaupt erst dazu einladen, beschrieben zu werden. Dem stimmt auch Katharina Haas zu, Fachärztin FMH für Psychiatrie und Psychotherapie: «Die Bilder der Dolografie entziehen sich – ähnlich der Schmerzempfindung – einer semantischen Eindeutigkeit und fordern dadurch zu sprachlicher Ergänzung auf. In ihrer

Balance zwischen Bestimmtheit- und Unbestimmtheit bieten die Bilder der betroffenen Person eine geeignete Projektionsfläche für deren Assoziationen.»

Indem sich die Bilder einer definitiven Deutung entziehen, vermeiden sie damit auch ungünstige Hierarchien zwischen Patient/-in und Therapeut/-in. Dies bestätigen auch bisherige Rückmeldungen von Schmerzpatienten und -patientinnen: «Die Bilder lösen bei mir eine Wohltat aus, wie wenn man von jemandem sehr gut verstanden wird und man sagen kann: <Ja, genau so meine ich es.>» (M.G.)

#### Sabine Affolter

Kommunikationsdesignerin, MA Communication Design  
Büro für grafische Gestaltung Affolter/Savolainen, Bern  
[www.dolografie.com](http://www.dolografie.com)