



+ download
audio

Marie-Theres Gallnbrunner, Isolde Schediwy,
Marion Bugelnig-Berger, Alexandra Reis (Hg.)

Kunsttherapie als Selbsterfahrung

Ein neuer Blick auf mich

maudrich 

Marie-Theres Gallnbrunner, Isolde Schediwy,
Marion Bugelnig-Berger, Alexandra Reis (Hg.)

Kunsttherapie als Selbsterfahrung
Ein neuer Blick auf mich

Marie-Theres Gallnbrunner
Isolde Schediwy
Marion Bugelnig-Berger
Alexandra Reis (Hg.)



Kunsttherapie als Selbsterfahrung
Ein neuer Blick auf mich

2. Auflage

Mit Beiträgen von
Gabriela Hütter
Siegrid Jamnig
Karin Wetschanow

maudrich

Eine geschlechtergerechte Schreibweise wird in diesem Buch vorwiegend durch die Schreibung mit Doppelpunkt realisiert. Im Singular oder in Einzelfällen steht die weibliche Form, um zu signalisieren, dass die Branche weiblich geprägt ist. Sie steht dann stellvertretend für alle Geschlechter.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

2. Auflage 2023

Copyright © 2016 Maudrich Verlag
Facultas Verlags- und Buchhandels AG

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung in fremde Sprachen, vorbehalten.

Alle Angaben in diesem Buch erfolgen trotz sorgfältiger Bearbeitung ohne Gewähr. Eine Haftung der Herausgeberinnen, der Autorinnen oder des Verlages ist ausgeschlossen.

Lektorat: Sabine Schlüter und Katharina Schindl

Typografie und Layout: Florian Spielauer

Grafiken und Symbole: Florian Spielauer

Umschlaggestaltung: studiob.a.c.k. unter Verwendung eines Motivs von Marion Bugelnig-Berger

Bildnachweis:

S. 10, 12, 25, 28, 36, 42, 62, 63, 69, 81, 89, 163, 196: Marion Bugelnig-Berger

S. 104, 183: Marie-Theres Gallnbrunner

S. 99, 101, 158, 159, 161, 182: Siegrid Jamnig

Fotos Autorinnen: privat

Druck: finidr

Printed in the E. U.

ISBN 978-3-99002-157-6

E-ISBN 978-3-99111-720-9

Vorwort

Herzlich willkommen!

Wir freuen uns, wenn Ihr Interesse Sie zu diesem Buch hat greifen lassen und wenn Sie darin Passendes für Ihr Alltags-Inne-Halten finden.

Vielleicht haben Sie etwas gesucht, um Ihr Sich-selbst-Erfahren zu vertiefen, vielleicht sind Sie als Beraterin oder Therapeutin tätig und suchen Gedankenbrücken für Ihren beruflichen Alltag. Schön, wenn Inspirierendes zu finden ist.

Wir laden Sie ein, die von uns in diesem Buch beschriebenen Übungen je nach Gestimmtheit, momentaner Lebenssituation, „psychischer Stabilität“ ... allein oder gemeinsam mit vertrauten Menschen auszuprobieren. Jedes Aufgreifen und Handeln ermöglicht Erkunden, bringt Einblicke. Falls Sie derzeit in psychotherapeutischer Behandlung sind – reden Sie mit Ihrer Therapeutin, Ihrer Ärztin oder Begleiterin, ob und wie diese Übungen Sie stärken können.

ART and MDDR – ein Beginnen ... Einige Worte zu unserer Gruppe ART and MDDR

Jede von uns hat einen oder mehrere Herkunftsberuf/-e. Individuelle Weiterbildungswege und damit verbundene Theoriegrundlagen prägen unser kunsttherapeutisches Handeln.

Kennengelernt haben wir uns bei der gemeinsamen Ausbildung zur phronetischen® Kunsttherapeutin an der Wiener Schule für Kunsttherapie – übrigens die älteste kunsttherapeutische Weiterbildung in Österreich. Hier findet sich eine Heimat unseres kunsttherapeutischen Handelns. Phronetik® ist der geschützte Name für eine Methodik und die dazugehörige Theorie, die seit den 1980er-Jahren von Irmgard Maria Starke entwickelt wurde und laufend weiterentwickelt wird. Es handelt sich um eine ganzheitliche Methodik, die energetische, systemische und tiefenpsychologische Elemente verknüpft, um die Selbstheilungskräfte eines Menschen zu wecken, zu fördern und zu stärken. Kunsttherapie dieser Tradition bietet für die Begleitung des individuellen therapeutischen Prozesses eine auf tiefen Bezug ausgerichtete Grundhaltung. Die Haltung den Lebewesen und der Welt gegenüber bestimmt die Qualität jedweder Beziehung mit ihren Bedingungen und Möglichkeiten. Der Mensch wird als Körper-Geist-Seele-Einheit angesehen, deren Ebenen sich durchdringen. Unter Beachtung der Beziehung, die zwischen den einander begegnenden Menschen jeweils möglich ist, und unter Berücksichtigung der situativen Bezogenheit bietet sie Möglichkeiten zum Suchen, Finden und Festigen eigener Wege.

Austausch in achtsamer Begegnung

In dieser Zeit des eigenen und gemeinsamen Lernens haben wir uns schätzen gelernt.

Dem Erkennen der Kostbarkeit des Miteinander-Lernens und -Lehrens folgte bald der Schritt, entstandene Begegnungsräume und unsere persönliche und fachliche Verbundenheit in Form regelmäßiger Treffen zu pflegen. Diese Treffen gibt und gab es in unterschiedlicher Art – kreative Kurztreffen in Wien oder Graz, längere Wochenenden, zunächst in der Steiermark, dann am Holzöstersee im Ibner Moor ... hier liegt auch die Brücke zum Namen ARTandMOOR.

Unsere Zusammenarbeit ist seit vielen Jahren gekennzeichnet durch innigen und intensiven, manchmal auch kontroversen Austausch auf persönlicher und fachlicher Ebene, durch Erzählen, Erkunden, Fühlen, Forschen, Einander-Begleiten und durch Diskussionen eigener therapeutischer und künstlerischer Orientierungen.

In all diesen Begegnungen haben wir erlebt, wie hilfreich es ist, Bedeutungen mit „entgegenkommendem Verstehen“ ahnend wahrzunehmen, noch nicht Aussprechbares im jeweiligen Fluss des „Sich-Zeigens“ mit allen Sinnen zu erfassen, es suchend zu verstehen und zu benennen.

Die Tage dieser Treffen sind Miteinander-Sein. Sie bieten Raum zum Innehalten, zum Aufgreifen zurückgestellter Fragen und Themen, zum Gestalten. Reflexionen des jeweiligen kunsttherapeutischen Tuns und dessen, was damit verbunden ist, das Einbringen eigener, persönlicher Lebensthemen und wechselseitige Hilfestellungen haben ebenso Platz wie „leibliches Spüren“, Voneinander-Lernen und Einander-Lehren. Immer wieder entfaltet sich vielgestaltiges Begegnen mit „mir“ zwischen „uns“.

Ein gemeinsames Suchen mit allen Sinnen im „Innen und Außen“ –
Im Zwischen,
Ein Bergen und Entbergen von Sicht- und Unsichtbarem,
Ein Schließen von Lücken,
Ein Überwinden von Sprachlosigkeit,
Ein Schaffen von Nähe oder Distanz
Führt vom Einzelerleben zum geteilten Erleben,
Bietet Beistand,
Ermöglicht Raum für Diskurs – Konsens, Dissens ...
Schafft Sinn, Sinnzusammenhänge und Bedeutungsreichtum.

Ergebnisse dieser Prozesse teilen wir selbstverständlich auch mit Klient:innen, Kolleg:innen, Freund:innen, Patient:innen in unseren jeweiligen Lebens- und Arbeitsfeldern – in diesem Buch auch manches mit Ihnen. Vielleicht können wir Sie ermutigen – falls Sie die in diesem Buch vorgestellten Übungen aufgreifen –, Ihre Erlebensräume, die sich dadurch auftun, ebenfalls mit vertrauten Menschen zu teilen. Oft erschließt das Sich-Zeigen auch anderes im Austausch, vertieft sich Wandel im Teilen.

Im Bezogen-Sein finden wir Resonanz und Verbundenheit, erleben wir Freude, teilen Trauer, finden Trost ... manchmal braucht es auch Zeugenschaft, um zum Beispiel bisher Unaussprechliches aussprechen zu können und im Aussprechen und Bezeugen Heilsames zu erleben.

Inhalt

Einleitung	11	Teil II – Vertiefen und Verdichten von Erleben	58
Eigene Wege gehen ohne professionelle Begleitung	13	Spiel mit den Farbkarten	58
Einstimmen	14	Was sagt die Farbe zur Schrift?	60
Hemmungen und Freiwerden	14	Blaue Fotos	62
Bewerten und Betrachten	16	Himmelsbilder – ein Wochenend-Jahres-Fotobuch	64
Austausch	17	Lebenslinien	66
Gestalten	18	Farbtage	68
Material	20	Farbgedicht 2	71
Materialien und damit verbundene Techniken	20		
Körperlichkeit – Leiblichkeit	26	Teil III – Mein Ich – wie zeigt es sich?	72
Vom Ahnen zur Sprache	29	Facetten-Reich	72
Kreativ-künstlerischer Prozess	32	Am Anfang war der Punkt	73
Wirksamkeit	35	Im Wandel	75
Die Kunst in der Kunsttherapie	37	Bringen Sie sich in Form	76
Symbole	41	In der Ruhe liegt die Kraft oder: im Chaos Ordnung finden	79
Und jetzt?	43	Farbgedicht 3	83
Teil I – Annähern	45		
Basisübung 1	45		
Basisübung 2	47		
Diamotion	50		
Farbsehnsüchte	51		
Gar nicht so ohne	54		
Farbgedicht 1	57		

Teil IV – Atmen – Kunst – ein Sprechen und Hören 84

Flüstern	84
Mit dem Atem zeichnen	86
Was tut mir gerade gut: Körperlandkarte ...	87
Selbstzärtlichkeit – drei Übungen	90
Tanz, Baby	91
Sonnenuntergangsmeditation ☞	93
Hingabe ☞	96
Zärtliche Pinselstriche	98
Andersrumdenken	102
Wach-s-Spuren	104
Grenze atmen ☞	108
Farbgedicht 4	113

Teil V – Magie, unartig sein, Chaos 114

Magic	114
Wenn Gesetze aufgehoben sind ☞	115
Bric-à-Brac-Assemblage	117
Liebesbrief an den Schatten	118
Farbgedicht 5	121

Teil VI – Identität zeigt sich im Ich – und Du – im Wir 122

Rollenbilder	122
Seelenfreund – Seelenfreundin	125
Blickkontakt	126
Projektion und Märchen	127
Gesehen werden	129
Selbstannahme	130
Das Ferne mit dem Nahen verbinden	133
Spiegelbild	134
Wege	135
Ambivalenzen	136
Das Männliche und das Weibliche in mir ..	138
Da war doch was	139
Farbgedicht 6	143

Teil VII – Innenwelten, Außenwelten, Gefühlswelten 144

Widerstand	144
Selbstliebe	146
Belastung	150
Verwirrung	151
Innere Werte	152
Verhältnisse	154
Beziehung zum Leben	156
Webbilder – Webreisen	157
Selfie	162
Farbgedicht 7	165

Teil VIII – Tiefer tauchen, Schätze bergen zwischen Schreiben und Gestalten 166

WortArt-Basisübung	166
Körperskulptur	170
Farbsymphonie	172
Kalenderblatt ☞	175
Zwei Welten – drei Übungen	178
Wort und Bild und Zwischenraum	183
Innere Schätze	186
Engelchen und Teufelchen	188
Meine Joker und andere Trümpfe	189
Es war einmal ... ☞	192

Anhang 195

Kurzdefinitionen	195
Redewendungen zu den Farben	197
Wörtersammlung	200
Tabellen zur Übung „Meine Joker und andere Trümpfe“	202

Literatur – einige Anregungen 206

Die Herausgeberinnen und Autorinnen 211



Einleitung

Es kann sein, dass Sie die eine oder andere hier vorgestellte Übung bereits in ähnlicher Form kennengelernt haben – wir erleben im Austausch oft Gleichzeitigkeit von Überlegungen und finden diese auch beim Lesen von Literatur.

Als Kunsttherapeutinnen begleiten wir Menschen bei ihren jeweiligen Prozessen der Selbstgestaltung in unterschiedlichen Settings persönlich. Die Entscheidung, dieses Buch zu schreiben, führte zu vielen Überlegungen, welche Übungen auf welche Weise geeignet sein könnten, Sie – auch ohne kunsttherapeutische Begleitung und die damit verbundene Beziehung – zum Innehalten und zum Erkunden anzuregen. Ausgewählt haben wir letztlich Übungen, von denen wir annehmen, dass sie unterstützend, stärkend, ermutigend auf Ihren Wegen zu Einsicht und Entfaltung sein können. Freuen würden wir uns, wenn Sie durch Prozesse des Gestaltens unterschiedliche Handlungsmöglichkeiten in Ihrem jeweiligen Alltag wieder oder auch neu entdecken.

Diese Übungen wurden, so gut es uns möglich war, „übersetzt“, damit Sie sie selbst, allein oder gemeinsam mit Ihnen vertrauten Menschen, ausprobieren können. Zögern Sie bitte nicht, auch gemeinsame Wege einzuschlagen – gemeinsam lässt sich manche Wegstrecke leichter gehen und Beistand und Ideen wachsen oft aus dem Kontakt heraus. Klar brauchen Sie Rückzugsräume, das Alleinsein, um manches zu erfassen. Irgendwann gibt es jedoch fast immer einen Zeitpunkt, an dem wir uns mit-teilen wollen, einen Zeitpunkt des Redens, Bezeugens, Sich-Vergewisserns, Sich-Freuens, Feierns ... Manchmal trifft man

auch auf Fragen oder Themen, die einen stark bewegen – dann ist es gut, Menschen zu kontaktieren, die begleiten – vielleicht ist es dann auch gut, eine Wegstrecke gemeinsam mit einer Kunsttherapeutin zu gehen.

Auf den nächsten Seiten finden Sie ganz Unterschiedliches. Sie können die folgenden Seiten auch als Lexikon nützen ... einfach nachschlagen, wenn Sie zu den jeweiligen Übungen zusätzliche Informationen brauchen, oder hineinlesen, wenn die eine oder andere Überschrift Ihr Interesse weckt.



Eigene Wege gehen ohne professionelle Begleitung

Wichtig ist aus unserer Sicht, dass Sie sich einen geschützten Raum schaffen, wenn Sie mit sich und dem Buch arbeiten. Doch was ist ein geschützter Raum? Wie kann er aussehen?

Achten Sie je nach Übungsanleitung auf Einstimmung, auf „Störungsfreiheit“. Achtsamkeit und Störungsfreiheit sind nicht an feste Zeiträume gebunden. Es geht um „Wachsein im Augenblick“. Dieses Wachsein kann, je nach Übung und Ihrer Gestimmtheit, ein paar Augenblicke oder zum Beispiel eine Stunde dauern. Zu Beginn jeder Übung finden Sie dazu einen zeitlichen Orientierungshinweis.

So empfehlen wir bei den meisten Übungen, sich Zeit zum Einstimmen und zum Nachklingenlassen zu nehmen oder darauf zu achten, dass Sie allein und ungestört sind, dass Sie Ihr Handy, das Radio, den Fernseher ... in dieser Zeit ausgeschaltet lassen (außer eine Übung fordert, etwas zu er-hören und mit diesem Erlauschten etwas zu machen).

Gestalten Sie sich Ihren Arbeitsplatz so einladend wie möglich. Platzieren Sie die Materialien, die Sie für die jeweilige Übung brauchen, griffbereit vor sich (außer das Finden der Materialien ist Teil der Übung). Seien Sie es sich wert, sich Ihren Platz – und damit meinen wir den Ausgangsort Ihres kreativen Handelns, Ihrer vielleicht intensiven Selbstbegegnung – so einladend zu gestalten, dass Sie sich wohlfühlen. Ist Ihnen das Licht angenehm? Gibt es einen bestimmten Duft, der die Atmosphäre bereitet, die dieser wertvollen Arbeit entspricht?

Es kann sein, dass für Sie das in manchen Übungen vorgeschlagene tägliche Innehalten nicht machbar ist. In diesem Fall suchen Sie sich bitte einen Rhythmus, den Sie kontinuierlich einhalten können.

Einstimmen

Achten Sie auf Ihr Gestimmt-Sein. Sind Sie gerade müde, angeregt, heiter, aufgewühlt?

Bei vielen Übungen ist es wohltuend und sinnvoll, bevor Sie beginnen, erst einmal ein paar Minuten lang den Atem zu beobachten, wie er ein- und ausströmt, wie er – etwas kühler – in das Nasenloch einströmt (welches ist gerade Ihr „aktives Nasenloch“?) und etwas wärmer durch das Nasenloch wieder ausgeatmet wird. Vielleicht spüren Sie einen leichten Luftzug unterhalb der Nase, vielleicht Feuchtigkeit oder einen zarten Schweißfilm auf der Oberlippe. Versuchen Sie, ein paar Minuten lang einfach nur Ihren Atemfluss zu beobachten, und wann immer Sie merken, Ihre Gedanken haben sich wegbewegt, lenken Sie sie sanft zurück zu Ihrer Atmung. Lassen Sie sich von Ihrem Atem tragen.

Hemmungen und Freiwerden

Sehr oft taucht nun die Befürchtung auf: „Ich kann nicht malen!“, „Ich kann nicht zeichnen!“ Manchmal ist sie auf schlechte Erfahrungen im Kunstunterricht in der Schule zurückzuführen oder ganz generell auf das Leben in einer Gesellschaft, der das Bewerten sehr wichtig ist, in der es einem schon einmal passieren kann, dass man die Unvoreingenommenheit, die „Naivität“ verliert. Naivität ist etwas Großartiges. Nie würde etwas Neues begonnen werden ohne einen kräftigen Schuss Naivität. Also: Gönnen Sie sich etwas Naivität, wenn Sie mit diesem Buch beginnen. Neugierde und Mut haben Sie schon, sonst wäre dieses Buch wohl nicht bei Ihnen gelandet oder Sie bei ihm.

Wenn Sie einen Stift in der Hand halten und diese Hand bewegen können – dann können Sie zeichnen. (Manche können auch ganz wunderbar mit dem Fuß zeichnen.)

Wenn Sie allzu sehr geplagt sind von der Angst, etwas falsch zu machen, oder aber auch von dem Druck, alles richtig machen zu wollen, empfehlen wir Ihnen, sich erst einmal freizukritzeln, freizumalen. Ein großes Blatt Papier (und wenn es dazu noch beispielsweise ein schönes, teures, handgeschöpftes Aquarellpapier wäre) kann hier erst einmal einschüchternd wirken. Hier empfehlen wir, auf kleinen Blättern nicht allzu teuren Papiers zu beginnen. Dazu eignen sich wunderbar Techniken, die Schnelligkeit verlangen, Farben, die Unmittelbarkeit erlauben, die zu Großzügigkeit im Strich einladen.

Oft werden Sie in diesem Buch angeregt, nachzuspüren, langsam und achtsam mit sich umzugehen und ein Sich-selbst-Spüren, eine Selbstzärtlichkeit durch Langsamkeit zu ermöglichen. Manchmal aber ist das Gegenteil gefragt, wenn es nämlich darum geht, ins Fließen zu kommen, wenn es darum geht, schneller zu sein als hemmende Gedanken: Malen Sie, kritzeln Sie erst mehrere Blätter voll, bis Sie das Gefühl haben, etwas löst sich, etwas kommt in Fluss. Gut geeignet, um ins Fließen zu kommen, sind „Nass-in-nass-Techniken“, indem Sie erst das Blatt Papier mit Wasser befeuchten, in welchem die Farben dann zerrinnen können. Und wie wertvoll kann sein, was einem zu-fällt – es kann genau das Richtige sein, das Lösende.

Eine andere Möglichkeit, wie man die manchmal zähe Gewohnheit des Bewertens umgehen kann, ist, mit geschlossenen Augen zu malen. Auch dazu werden Sie einige Anregungen im Buch finden. Gern können Sie auch alle Methoden zum Freiwerden kombinieren: also schnell mit geschlossenen Augen auf vielen kleinen Blättern Papier drauflosmalen.

Und wenn Sie schon gelangweilt sind davon, wie gut Sie zeichnen können, und das alles schon kennen, dann versuchen Sie einmal, mit der anderen Hand zu zeichnen!

Ähnliches gilt für das Schreiben: Sie werden viele Übungen in diesem Buch finden, die Sie einladen, ein Thema schreibend zu ergründen, das Schreiben therapeutisch – also heilsam – zu erfahren. Was ist das Therapeutische am Schreiben? Beziehungsweise: Wie wird Schreiben therapeutisch? Indem Sie ins Fließen kommen. Indem Ihre Hand mit einem Stift Ihrer Wahl, sei es Füllfeder, Gelschreiber, Tintenschreiber, Kugelschreiber, Bleistift ..., über Papier fließt,

können Ihre Gedanken ins Fließen kommen. Anfangs geht es wirklich einfach nur darum, in Fluss zu kommen. „Verschrecken“ Sie Ihren Ausdruck nicht, indem Sie Entstehendes sofort bewerten. Egal was Ihnen einfällt, schreiben Sie es auf, auch wenn es Ihnen unsinnig erscheint oder kindisch oder gar: kitschig! Hilfe! Nein, das ist gut, das ist schön, es beginnt zu sprudeln und Sie werden merken, wie Sie, wenn Sie diesen freien Fluss der Gedanken, Worte und Assoziationen zulassen, an Orte geführt werden, die Ihnen neu sind, zu Gedanken und Verbindungen, die Sie überraschen.

Bewerten und Betrachten

Werten ist den meisten von uns vertraut. Manches mag ja bewertet werden, will und braucht das Bewerten, zum Beispiel um uns entscheiden zu können – anderes will einfach betrachtet, gefühlt, bestaunt werden ... es verkümmert, stagniert, unterbricht durch Bewertung. Bitte gehen Sie achtsam mit Ihren Gestaltungen um. Das Betrachten braucht zunächst ein möglichst „freies, vorurteilloses Staunen“, was da so entstanden ist. Werten „stört“ Betrachten. Begegnen Sie Ihren Gestaltungen, so Sie können, achtsam und freundlich. Gestaltungen schenken Ihnen Einblick in noch zu Entdeckendes. Es entstehen Fühl-, Denk- und Handlungsräume. Wenn Sie diese Räume in Form eines Tagebuchs fassen wollen, so ist dies eine Möglichkeit. Eine andere wäre es, diese Räume mit Ihnen vertrauten, wohlwollenden Menschen zu teilen, mit Freund:innen. Manchmal, zum Beispiel wenn etwas Sie ängstigt oder verwirrt, ist es auch sinnvoll, sich an Therapeut:innen oder Ärzt:innen Ihres Vertrauens zu wenden. Diese stehen Ihnen beim „Übersetzen“ sichtbar gewordener Inhalte bei. In Beziehung und Bezogenheit wächst im gemeinsamen Dialog Verstehen. Erzählen und Austausch ermöglichen gemeinsame Reflexion und Einsicht. Erleben, Wahrnehmung und Beobachtungen werden miteinander geteilt. Dieses gemeinsame Suchen und Bergen kann tief berühren, kann gelebte Szenen, damit verbundene Gefühle und Emotionen „in die Gegenwart holen“. Erkennen, Staunen, Verstehen, Integrieren und Neuausrichten sind „Ergebnis“ dieser Prozesse.

Austausch

Wie gehe ich mit Arbeiten um, die ich gemalt/gezeichnet habe? Wem zeige ich diese Arbeiten? Ist es gut, die Ergebnisse herzuzeigen? Vielleicht schreiben oder schrieben Sie früher ein Tagebuch? Falls ja, kann Ihnen diese Erfahrung einen Impuls im Umgang mit Ihren Arbeiten geben. Wer bekommt, bekam Einblick in Ihre formulierten Gedanken?

Austausch braucht achtsames „Hin-Fühlen“, wem ich mich anvertrauen will. Folgen Sie Ihrer „Herzensstimme“ bei der Auswahl jener Menschen, mit denen Sie Ihre Arbeiten teilen wollen. Ihre Arbeiten geben Einblicke in Ihre Auseinandersetzungen mit persönlichen Themen und verdeutlichen Ihr Ahnen und Ihr Erleben. Manches von dem, was sich Ihnen in Gestaltungen und den damit verbundenen Prozessen erschließt, ist für Sie bestimmt – manches werden Sie gerne teilen wollen. Wenn Sie sich Zeit nehmen und sich achtsam mit der Frage beschäftigen, ob Sie den gemeinsamen Austausch von Gedanken und Gefühlen wollen oder brauchen und mit wem – dann finden Sie sicher stimmige Antworten. Wesentlich ist, dass es bei diesem Sich-Mitteilen um Zuhören, Einfühlen, um den Austausch von Gedanken und Gefühlen geht und keinesfalls um wertende Reaktionen wie: „Das ist schlecht!“, „Das ist gut! Das ist gut gemalt!“, „Das ist nicht herzeigbar!“ Es ist das „Sehen“ des anderen, das sich wertschätzend oder manchmal auch entwertend offenbart.

Sollten solche Urteile von Menschen gefällt werden, denen Sie Einblick gaben, dann grenzen Sie sich bitte klar und deutlich ab. Diese Menschen verstehen das Wesentliche des gemeinsamen Nachdenkens, Fühlens und Austauschs nicht. Nehmen Sie sich nach dieser notwendigen Abgrenzung ausreichend Zeit, vergegenwärtigen Sie sich, was Ihr erstes Empfinden beim Betrachten Ihres Werkes war, und geben Sie diesen Empfindungen wertschätzend Raum. Was auch immer Sie geschaffen haben – es ist ein kostbarer Ausdruck Ihrer selbst.

Gestalten

Schreiben, malen, formen ...

*Ich habe mich
in mich verwandelt
von Augenblick zu Augenblick
in Stücke zersplittert
auf dem Wortweg
Mutter Sprache
setzt mich zusammen
Menschmosaik
Rose Ausländer*

Sie werden viele Übungen in diesem Buch finden, die Sie einladen, die therapeutische Kraft des Gestaltens zu erleben. Exemplarisch an dieser Stelle etwas ausführlichere Worte zum Schreiben als Ausdrucksform.

Die Kraft des Schreibens

Möglicherweise haben Sie schon die Erfahrung gemacht (oder wir schaffen es, diese durch Übungen in diesem Buch erlebbar zu machen): Es tut gut, Dinge aufzuschreiben. Es tut gut, sich schreibend zu erinnern. Es tut gut, schreibend Wertvolles festzuhalten und dabei Gefühlen von Dankbarkeit, Traurigkeit, Freude oder ... Raum zu geben.

Es tut gut, die Worte wirr aufs Papier „rinnen“ zu lassen und die Erfahrung zu machen, dass plötzlich so etwas wie Ordnung da ist. Schreiben klärt die Gedanken und führt sie an neue Orte. Es tut gut, über Belastendes zu schreiben und auf diese Weise Ängste zu bannen. Beim Schreiben wird das Erlebte zur Geschichte und rückt ein kleines Stück weg von einem selbst. Es tut gut, zu schreiben und zu spüren, dass man es kann. Es tut gut, sich auf den Stift, der über das Papier fliegt, zu konzentrieren und die Welt rundherum zu vergessen.

Es tut gut, sich aus-zu-drücken. Es tut gut, sich anderen mitzuteilen. Es tut gut, Selbstgeschriebenes sich selbst vorzulesen und dabei die eigene Gestimmtheit in der Stimme zu entdecken. Vielleicht als ungeahnte Zärtlichkeit, als Freude, als schmelzende Traurigkeit, als knirschenden Ärger, als ...

Es tut gut, Selbstgeschriebenes anderen vorzulesen und deren Bewegtheit zu bemerken.

Bereichernd ist es, die Techniken des Schreibens und des Malens zu verbinden: Vieles können oder wollen wir nicht mit Worten beschreiben. Uns fehlen die Worte oder wir wollen gar nicht so genau kommunizieren, was uns bewegt. Das Bild, die Farben, der Strich lassen uns Emotionen, Standpunkte, Prozesse oftmals unmittelbar ausdrücken. Das Hin- und Herwechseln zwischen bildnerischem und sprachlichem Ausdruck kann dabei helfen, ein Thema zu vertiefen: Das gibt uns die Möglichkeit des direkten Ausdrucks – das Wort hilft uns, das Ausgedrückte zu „benennen“, es anderen und damit auch uns selbst mitzuteilen und damit handhabbarer zu machen. Das konkrete Wort kann mich wiederum zu einem neuen bildnerischen Ausdruck inspirieren. Ähnliches ist bei jeder Art des Gestaltens erlebbar.

Material

Material ermöglicht Handlung, Ausdruck, Prozess, Wahrnehmung, Erkennen, Erkundung. In der Kunsttherapie spielt Material für die Gestaltung des Werkes eine wesentliche Rolle. Gearbeitet wird mit einem „weiten Materialbegriff“. Darunter versteht man alles, was innere Bilder, (noch) Unaussprechbares, Undenkbares ... als Gestaltung/Werk fühlbar, ausdrückbar und wahrnehmbar macht. Das bedeutet, wir können unseren Leib ebenso als Gestaltung erfahren wie aus unterschiedlichen Materialien gefertigte Skulpturen, geschriebene Texte, Fotografien, Filme, gemalte, geschüttete, gespritzte oder skizzierte Bilder, Collagen, Installationen ...

Enter your body through your hand.

Anna Halprin

Materialien und damit verbundene Techniken

Unterschiedliche Materialien öffnen vielgestaltige Erlebensräume, laden ein zu einem spielerischen, experimentellen Tun; sie ermöglichen es, Spuren zu hinterlassen. Jedes Material bietet vielfältige Möglichkeiten des Ausprobierens, Veränderns, ermöglicht es, zu korrigieren, zu be-greifen und neu zu begreifen.

Sie finden zu Beginn jeder Übung einen Hinweis auf Materialien. Wir empfehlen Ihnen jeweils Materialien, die sich aus unserer Sicht am ehesten dazu eignen, sich einem speziellen Thema zu nähern und in diesem Prozess der Annäherung an ein Thema, das für Sie wesentlich ist, passende Ausdrucksmöglichkeiten zu finden.

Vielleicht erinnern Sie manche Materialien an Ihre Kindheit, beleben damit verbundene Erinnerungen. Schenken Sie diesen Erinnerungen die nötige Aufmerksamkeit. Anschließend kehren Sie bitte mit Ihrer Aufmerksamkeit wieder in gegenwärtiges Gestaltenwollen zurück. Achten Sie darauf, wie Sie jetzt diesen Materialien begegnen und was diese Ihnen heute ermöglichen können. Nützen Sie jedes Erleben, um sich auch auf neue Sinneseindrücke einzulassen.