

Jasmin Wild

Mit Liebe und Leichtigkeit handeln lernen

Förderung der Handlungsfähigkeit und persönlichen
Entwicklung durch Anwendung des
kunsttherapeutischen Counselings in
ergotherapeutischer Praxis

IHP Manuskript 1421 G * ISSN 0721 7870

IHP Bücherdienst * Schubbendenweg 4 * 52249 Eschweiler

Tel 02403 4726 * Fax 02403 20447 * eMail office@ihp.de
www.buecherdienst.ihp.de



Jasmin Wild

Mit Liebe und Leichtigkeit handeln lernen

Förderung der Handlungsfähigkeit und persönlichen Entwicklung durch Anwendung des kunsttherapeutischen Counselings in ergotherapeutischer Praxis

Gliederung:

1. Einleitung
2. Vorstellung meines Arbeitsplatzes
3. Meine Haltung als Counselor und Ergotherapeutin
4. Wie der Mensch das Handeln lernt – Cycles of Power
 - 4.1. „Kraft des Recycling“ (Lernen, sich Herausforderungen zu stellen)
 - 4.2. „Kraft des Seins“ (Sicherung der Existenz)
 - 4.3. „Kraft des Tuns“ (Handeln und Initiative ergreifen)
 - 4.4. „Kraft des Denkens und Fühlens“ (sich emotional und rational positionieren)
 - 4.5. Weitere Phasen
 - 4.5.1. Kraft der Identität (Aufbau der Individualität)
 - 4.5.2. Kraft der Geschicklichkeit (Gelingen ermöglichen)
 - 4.5.3. Kraft der Loslösung und Erneuerung (Eigenständigkeit entwickeln)
 5. Gemeinsamkeit meiner Klienten: Gefangen im Denken
 - 5.1. Situation meiner Klienten
 - 5.2. Gesellschaftliche Hintergründe
 - 5.3. Neurobiologische Hintergründe
 - 5.4. Lösungsideen
 - 5.5. Reflexion einer Klientin
 6. Methoden und Interventionen
 - 6.1. Stärkung der „Kraft des Seins“
 - 6.2. Stärkung der „Kraft des Tuns“
 - 6.3. Stärkung der „Kraft des Denkens und Fühlens“
 7. Handlungsfähigkeit wieder erlangen
 8. Klientenbeispiele
 - 8.1. Frau M.
 - 8.2. Herr J.
 9. Fazit und Ausblick
- Literatur

1. Einleitung

„Bisher habe ich immer funktioniert. Jetzt kann ich nicht mehr.“ Das oder Ähnliches höre ich oft von Klienten beim Erstgespräch. Wenn ich diese Aussage höre, frage ich mich, ob sich dieser Klient sich als Mensch oder Maschine sieht. Im weiteren Gespräch stellt sich meist heraus, dass es wohl eine Mischung aus beidem ist. Vom Leistungs- und Erfolgsdruck geleitet, verfallen – meiner Erfahrung nach – viele Menschen in „maschinelle“ Verhaltensweisen. Sie versuchen verbissen perfektionistisch ihre Ziele zu erreichen, sei es möglichst erfolgreich im Beruf zu sein, die Familie und den Haushalt gut zu versorgen oder sogar alles auf einmal. Wenn ich dann nach den eigenen Wünschen und Bedürfnissen oder nach Lebensqualität frage, folgt teilweise ein ratloser oder leerer Blick mit der Antwort: „Dafür habe ich keine Zeit“ oder „Danach hat noch niemand gefragt“. Es macht mich traurig zu erleben, wie vielen Menschen es so geht. Ich bin sehr dankbar dafür, dass ich in meiner Weiterbildung zum Counselor beim IHP (Institut für Humanistische Psychologie) die Entwicklungslehre nach Pamela Levin (Cycles of Power) kennengelernt habe.

In dieser Arbeit wird ausgeführt, wie ich das in meiner Weiterbildung zum Counselor für Kunst- und Gestaltungstherapie Gelernte an meinem Arbeitsplatz anwende und wie es sich auf die persönliche Entwicklung und Handlungsfähigkeit des Klienten auswirkt.

2. Vorstellung meines Arbeitsplatzes

Ich arbeite in der Praxis für Ergotherapie, Gestaltung und Kunst, Heike Seewald in Karlsruhe. Dort werden jugendliche und erwachsene Menschen mit psychosomatischen Erkrankungen behandelt, die für eine ambulante Behandlung stabil genug sind. Diese finden durch die Homepage der Praxis oder auf Empfehlung von Ärzten oder anderen Klienten zu uns. Die Behandlungsdauer ist von vielen Faktoren abhängig, z.B. von der Schwere der Erkrankung, von der Motivation des Klienten oder von seinen Lebensumständen. Das Praxisteam aus staatlich anerkannten Ergotherapeuten kann auf Basis von Zusatzqualifikationen auf eine Vielzahl verschiedener Therapiemethoden zurückgreifen. Diese umfassen z.B.:

- anthroposophisch integrative Kunsttherapie
- Life & System Coaching
- Klangschalentherapie
- tiergestützte Therapie
- manuelle Bowen Therapie.

Meine Zusatzqualifikation ist Counselor in der Fachrichtung Kunst- und Gestaltungstherapie.

Die Besonderheit der Praxis ist, dass sie auf die psychisch-funktionelle Behandlung spezialisiert ist. Die Ergotherapie entstand ursprünglich in der Psychiatrie. In den 1960er Jahren hat man eine Verbesserung ihres Gemütszustandes festgestellt, wenn die Menschen sich sinnvoll betätigen, beispielsweise im musischen und künstlerischen Bereich.

Ergotherapie ist inzwischen eher bekannt durch die Behandlung von Menschen, die z.B. einen Schlaganfall erlitten haben oder von Kindern, die grob- oder feinmotorische Schwierigkeiten aufweisen. In Kliniken ist die psychosomatische Ergotherapie schon länger etabliert, im ambulanten Rahmen jedoch derzeit noch nicht.

Die Gemeinsamkeit der Behandlung in allen Bereichen ist die Hilfe zur Selbsthilfe, sowie die Steigerung der Handlungsfähigkeit im privaten und/oder beruflichen Alltag. Der Deutsche Verband der Ergotherapeuten definiert die Ergotherapie wie folgt:

„Definition Ergotherapie

Ergotherapie unterstützt und begleitet Menschen jeden Alters, die in ihrer Handlungsfähigkeit eingeschränkt oder von Einschränkung bedroht sind. Ziel ist, sie bei der Durchführung für sie bedeutungsvoller Betätigungen in den Bereichen Selbstversorgung, Produktivität und Freizeit in ihrer persönlichen Umwelt zu stärken. Hierbei dienen spezifische Aktivitäten, Umweltanpassung und Beratung dazu, dem Menschen Handlungsfähigkeit im Alltag, gesellschaftliche Teilhabe und eine Verbesserung seiner Lebensqualität zu ermöglichen.“

(DVE 2007)

Der Fokus unserer Behandlung liegt auf der aktuellen Situation der Klienten, in der sie sich aufgrund ihres Leidensdrucks eine Änderung wünschen. Wir erarbeiten mit ihnen realistische Behandlungsziele, die sich an den Problemen, Wünschen und Möglichkeiten der Klienten orientieren. Diese sollen positive Auswirkungen auf den Lebensalltag in Form von Erfolgserlebnissen bzw. einer allgemein gesteigerten Lebensqualität bewirken. Ein wichtiger Faktor in der Behandlung ist der ressourcenorientierte Ansatz, das heißt wir unterstützen die Klienten dabei, sich ihrer Ressourcen bewusst zu werden, sie zu stärken, auszubauen und in ihren Alltag zu integrieren. Dazu bedienen wir uns vor allem des Handwerkszeugs vom Counseling in der Fachrichtung Kunst- & Gestaltungstherapie.

3. Meine Haltung als Counselor und Ergotherapeutin

Die größte Gemeinsamkeit von Ergotherapeuten und Counselors ist die Klientenzentrierung, sowie die Ressourcen- und Alltagsorientierung. Somit ist es mir ein Anliegen, die Behandlung nach den Wünschen und Zielen des Klienten auszurichten und seine Ressourcen beratend zu stärken, damit er seinen Alltag wieder gut bewältigen kann. Dabei ist mir sehr wichtig eine wertschätzende, vertrauensvolle und entspannte Atmosphäre zu schaffen und mit dem Klienten authentisch sowie auf Augenhöhe zu kommunizieren.

Manche Klienten genießen die Opferrolle und kommen zu mir in der Hoffnung, dass ich sie vor ihren Problemen „rette“ und ihnen ihren Leidensdruck „entferne“. In solch einem Fall mache ich dies transparent und weise auf die Eigenverantwortung hin. Zudem erkläre ich, dass er die Lösung in sich trägt. Ich unterstütze ihn lediglich dabei, sie zu finden und stelle ihm dazu all meine Kompetenz und Methoden als Ergotherapeutin und Counselor zur Verfügung.

Der Grund, weswegen der Klient zunächst keinen Zugang zur Lösung sieht, liegt oft darin begründet, dass sein Alltag von inneren Verboten und Einschärfungen geprägt ist. Hinzu kommt ein hoher Anspruch an sich selbst, der mit viel Frustration verbunden ist. Deshalb stelle ich immer wieder Erlaubnisse in den Vordergrund, die der Klient selbst zu formulieren lernt und versuche stets, ihn zur Freude am Tun zu motivieren.

Ein wichtiger Grundsatz ist für mich, die Botschaft zur Kraft des Seins von Pamela Levin, „Du bist richtig, so wie du bist“, zu vermitteln. Dies bedeutet nicht, dass es für den Klienten gut ist sich auf dieser Botschaft auszuruhen und immer zu tun und zu lassen, worauf er gerade Lust hat, ohne Moral oder sonstige Prinzipien zu beachten. Es bedeutet eher, auf sich, auf seine Fähigkeiten und auf eigene Entscheidungen zu vertrauen, sich nicht zu verurteilen und mit sich selbst milde umzugehen. Diese Botschaft zur Kraft des Seins soll den Klienten dazu einladen, sich bei eigenem

Fehlverhalten zu verzeihen, daraus zu lernen und an sich selbst sowie an die eigene Stärke zu glauben. „Du bist richtig, so wie du bist“ heißt auch, dass der Mensch durch sein Verhalten und die Entscheidungen, die er trifft, selbst gestalten kann, wer und wie er sein möchte. Kurz: es bedeutet sich selbst anzunehmen, sich selbst zu lieben. Daraus resultiert, dass es dem Klienten dann auch gelingt, andere Menschen so anzunehmen, wie sie sind und deren Fehlverhalten zu verzeihen, sowie mit mehr Leichtigkeit zu handeln.

Auf der Basis dieser Haltung arbeite ich mit den Klienten an folgenden Zielen:

- Selbstwertstärkung
- Steigerung der Lebensqualität
- Erkennen von Erfolgserlebnissen
- Erkennen und Stärken der eigenen Ressourcen
- die eigenen Bedürfnisse wahrnehmen und auf sie achten
- mit Liebe zu sich und den Mitmenschen agieren
- mit Leichtigkeit ausprobieren
- persönliche Ziele der Klienten.

4. Wie der Mensch das Handeln lernt – Cycles of Power

Nach der Entwicklungslehre von Pamela Levin (Cycles of Power) orientiert sich die Handlungsfähigkeit eines Menschen an seiner kindlichen Entwicklung und am Umgang mit aktuellen Herausforderungen. Jeder Mensch durchlebt demnach sechs Entwicklungszyklen bis er erwachsen ist. Schließlich bekommt er in der siebten Phase (Kraft des Recycling) als Erwachsener immer wieder die Möglichkeit durch aktuelle Problemsituationen schwach ausgeprägte Entwicklungskräfte zu stärken und sein Handlungsspektrum zu erweitern.

4.1. „Kraft des Recycling“ (Lernen, sich Herausforderungen zu stellen)

„In der gesamten Lebenszeit nach dem 19. Lebensjahr, im Erwachsenenleben, ist es die positive Erkenntnis „Jetzt ist meine Zeit“, die es möglich macht, das eigene Leben aktiv zu gestalten, Beruf und Verantwortung zu gestalten, Freundschaften und Partnerschaften zu entwickeln und zu erhalten.“

(LUMMA 2009, S. 42)

Die unterentwickelten Kräfte aller vorangehenden sechs Phasen des Cycles of Power hemmen uns in bestimmten Situationen das eigene Leben aktiv zu gestalten und lassen alte Konflikte aufbrechen. Diese erscheinen uns dann als unlösbare Probleme.

„Zentrale Botschaft:

Du darfst erwachsen sein und alle unterstützenden Botschaften nutzen, immer wieder.“
(LUMMA 2009, S. 42)

In aktuellen Problemsituationen zeigen wir oft (unbewusst) Verhaltensweisen, die zu früheren kindlichen Mustern passen, wie z.B. Trotz, Aggressivität oder Rückzug. Obwohl sie selten konstruktiv zur Lösung der aktuellen Problemsituation beitragen, werden alte „Lösungsmuster“ aktiviert, da sie als Kind hilfreich waren. Durch die wiederholte Aktivierung der Muster werden sie leider verstärkt. Kindliche Muster werden auch „Überlebensstrategien“ genannt und passen nicht in die Anforderungen des Erwachsenenlebens, behindern Neues und reaktivieren Verbote/Einschärfungen.

Problemsituationen aus dem aktuellen Lebenskontext verstehen Counselor grundsätzlich als Herausforderung und als Chance herauszufinden, welche Entwicklungskräfte aus den unterschiedlichen Entwicklungsphasen neu gestärkt sein wollen. Durch die Stärkung der vorangegangenen Entwicklungskraft kann heute an der Weiterentwicklung der Klienten in ihrer aktuellen Situation gearbeitet werden. Dadurch steht nicht das Problem selbst im Fokus des Counseling-Prozesses, sondern die Änderung des aktuellen Denkens und Verhaltens.

„Daraus entwickelt sich die Erlaubnis für das eigene Leben als erwachsene Person:

- Jetzt ist meine Zeit
- Ich darf alle meine Fähigkeiten situativ nutzen.“

(LUMMA 2009, S. 43)

Entsprechend dem Fokus dieser Arbeit stelle ich im Folgenden die für die Entwicklungskräfte meiner Klienten relevanten ersten drei Phasen des Cycles of Power vor.

4.2. „Kraft des Seins“ (Sicherung der Existenz)

Diese erste Phase des Cycles of Power durchlebt jeder Mensch zum ersten Mal im Alter von Geburt bis sechs Monaten. Ihre Hauptthemen sind das Ankommen im Leben und die Sicherung der Existenz. Sowohl pränatale als auch postnatale Eindrücke haben Einfluss auf die Entwicklung des Menschen. In dieser Phase stehen die Bedürftigkeit und die Wahrnehmung im Vordergrund. Der Mensch benötigt Nahrung, Wärme, Körperkontakt, Schutz, Zuwendung mit allen Sinnen und fordert diese Bedürfnisse oft lautstark ein. Er bekommt zu spüren, ob er auf dieser Welt willkommen ist und lernt dementsprechend zu reagieren. Im liebevollen Kontakt mit seinen Bezugspersonen lernt er, dass und wie er angenommen wird. Lernprozesse geschehen im und durch den Körper. Rationales Denken ist noch nicht möglich. Die Botschaften, die verbal und nonverbal vermittelt werden, geben dem Menschen in Gegenwart und Zukunft Stärke und Selbstbewusstsein. Sie bestimmen auch die weiteren Lebens- und Entwicklungsmuster. Pamela Levin bezeichnet diese als Botschaften zur Kraft des Seins.

„Botschaften zur Kraft des Seins (nach Pamela Levin)

- Es ist gut, dass es dich gibt.
- Ich halte dich gerne in meinen Armen.
- Du hast ein Recht, hier zu sein.
- Du bist richtig, so wie du bist.
- Du darfst Bedürfnisse haben und zeigen.
- Du darfst dir Zeit lassen.“

(LUMMA 2009, S. 26)

Wenn die Bedürfnisse des Säuglings, wie sie oben beschrieben sind, nicht befriedigt werden, so erlebt er dies mit seinem ganzen Körper und allen Sinnen als Ablehnung und damit als Bedrohung der eigenen Existenz. Hält dieser Zustand länger an, so kann der Säugling die Botschaften zur Kraft des Seins nicht mehr spüren und bekommt das Gefühl „falsch“ und nicht erwünscht zu sein. Zum Schutz seiner Existenz, zum Überleben und um geliebt zu werden passt er sich der Situation an und entwickelt angepasste Kommunikations- und Beziehungsmuster.

„Einschärfungen, die zu diesen angepassten Mustern gehören, sind

- Sei nicht!
- Fühle nicht!
- Habe keine Bedürfnisse!“

(LUMMA 2009, S. 26)

Menschen, die diese angepassten Muster entwickelt haben, sind als Erwachsene oft ängstlich, hilflos, überangepasst und gehen symbiotische Beziehungen ein. Sie achten auf die Bedürfnisse anderer und spüren ihre eigenen nicht. Sie opfern sich für andere auf, sehen das als selbstverständlich an und können ein Lob nicht annehmen.

4.3. „Kraft des Tuns“ (Handeln und Initiative ergreifen)

Im Alter vom sechsten bis achtzehnten Lebensmonat durchlebt der Mensch erstmals den Zyklus „Kraft des Tuns“. In dieser Zeit entdeckt der junge Mensch erstmals seine Welt. Er bewegt sich und möchte seine Umgebung aus seiner inneren Neugier heraus mit all seinen Sinnen entdecken, erfassen, in „Besitz“ nehmen. Er möchte ausprobieren, experimentieren, sich und seine Umgebung kennen lernen. Dabei geht es nicht um richtiges oder falsches Tun. Wenn er Schutz vor Verletzung, Unterstützung und Zuwendung ohne Einengung bekommt, kann er dem Forschungsdrang unbeschwert nachgehen. Diese Grundlage führt dazu, dass der Mensch auch als Erwachsener neugierig und kreativ sein kann.

„Botschaften zur Kraft des Tuns (nach Pamela Levin)

- Du darfst ausprobieren und experimentieren.
- Du darfst neugierig und intuitiv sein.
- Du darfst forschen und deine Sinne nähren.
- Du darfst die Initiative ergreifen.
- Du kannst dir Unterstützung holen.“

(LUMMA 2009, S. 28)

Das Ausleben des natürlichen Bedürfnisses, vielseitig auszuprobieren und die Umwelt erforschen zu dürfen, ist in dieser Phase sehr wichtig. Wenn Menschen in diesem Lebensabschnitt nur einseitige Anforderungen bekommen oder nur in einem ganz bestimmten Verhalten bestärkt werden, so werden sie zu Linientreue und Einseitigkeit erzogen und damit zu Menschen, die z.B.:

- nur stark und kämpferisch sein können
- immer der Sonnenschein der Familie sind
- immer fröhlich oder
- immer krank sind.

Dieses Einengen verursacht Einschärfungen, die später passives und mutloses Verhalten zur Folge haben können. Sätze wie „Ich traue mich nicht“ oder „Ich kann das nicht“ werden zum Standard.

„Einschärfungen, die zu diesen Mustern gehören, sind

- Tu nichts!
- Sei passiv!
- Sei nicht neugierig!“

(LUMMA 2009, S. 28)

Diese Menschen haben früh gelernt, Anforderungen zu genügen und ihre explorativen Bedürfnisse zu unterdrücken, um Aufmerksamkeit oder Anerkennung zu bekommen. Wenn sie die Möglichkeit bekommen sich z.B. im geschützten Rahmen des Counselings auszuprobieren, können sie die Kraft des Tuns erproben und für ihren Alltag entwickeln.

4.4. „Kraft des Denkens und Fühlens“ (sich emotional und rational positionieren)

Diesen Zyklus durchlebt der Mensch erstmals etwa zwischen 18 Monaten und drei Jahren. Aus dem spielerischen Tun und dem Ausprobieren der vorherigen Phase entsteht durch Wiederholung Erfahrung und Wissen. Ereignisse sind jetzt bewusst erinnerbar. Hier lernt der Mensch zum ersten Mal, eigenes rationales Denken zu entwickeln, eigene Erfahrungen damit zu machen und speziell auf eigene Ziele ausgerichtetes Verhalten auszuprobieren. Er nimmt dabei die Menschen aus seinem näheren Umfeld zum Vorbild, vor allem die Eltern.

„Denken lernen“ braucht viel Zeit und viele Lernschritte:

„Immer wieder:

- Neues probieren und vergleichen
- Altes erinnern und vergleichen
- suchen und wieder probieren
- Fehler machen
- Frustrationen erleben
- von Neuem beginnen
- Hilfe suchen.“

(LUMMA 2009, S. 30)

In dieser Phase sagt der Mensch zum ersten Mal „Ich“ und „Nein“. Dadurch lernt er sich von anderen abgrenzen. Er experimentiert mit Grenzen und testet sie aus. Dies wird in anderen Konzepten „Trotzphase“ oder „erste Pubertät“ genannt. Auch wenn dies für die Eltern teilweise schwer ist, braucht der kleine Mensch dabei viel Liebe, Wertschätzung, Zuwendung und Ermutigung. In diesem Alter kommen „Sandkasten-Freundschaften“ zustande. Dadurch entstehen neue Kontakte, aber auch Trennung von den Eltern, wodurch Angst und ambivalente Gefühle entstehen können.

„Botschaften zur Kraft des Denkens [und Fühlens] (nach Pamela Levin)

- Ich freue mich, dass du wächst und größer wirst.
- Du darfst wachsen und groß werden.
- Du darfst dich ärgern.
- Du darfst eigene Gefühle haben.
- Du darfst gleichzeitig denken und fühlen.
- Du darfst dir über deine Bedürfnisse im Klaren sein.
- Du darfst Grenzen ausprobieren und nein sagen.
- Du brauchst nicht für die anderen Menschen zu denken.“ (LUMMA 2009, S. 31)

„Der Mensch braucht für seine gesunde Entwicklung die Sicherheit, Informationen erfragen, Neues probieren und immer wieder zurück in die Versorgung der Familie gehen zu dürfen – dorthin, wo seine Bedürfnisse willkommen sind. Er braucht den Platz, Kind sein zu dürfen, versorgt zu werden und nicht für die Erwachsenen die Rolle eines Versorgers zu übernehmen, wie es z.B. in Suchtfamilien immer wieder geschieht, wenn Kinder die Bierflaschen oder Tablettenschachteln ‚aufräumen‘ müssen. Solche früh eingenommenen Elternrollen bringen den heranwachsenden Menschen in eine kontrollierende Position gegenüber Erwachsenen – dies unbewusst, um die eigene Unsicherheit zu kontrollieren – und die eigenen Bedürfnisse werden dabei unterdrückt.“

Einschärfungen, die zu diesen Mustern gehören, sind

- Denk nicht!
- Habe keine Bedürfnisse!

Aus der Fähigkeit kognitive Prozesse auszuprobieren, eigene Bedürfnisse zu erkennen und zu benennen, werden später im Erwachsenenleben Wahlfreiheit und Entscheidungsfreude erst möglich: Ich kann mich für oder gegen das Eine oder Andere entscheiden, für oder gegen Kontrolle.“ (LUMMA 2009, S. 32)

4.5. Weitere Phasen

4.5.1. Kraft der Identität (Aufbau der Individualität)

Erstmals im Vorschulalter im Alter von drei bis sechs Jahren.

4.5.2. Kraft der Geschicklichkeit (Gelingen ermöglichen)

Erstmals von Beginn des Schulalters bis in die Vorpubertät im Alter von sechs bis etwa zwölf Jahren.

4.5.3. Kraft der Loslösung und Erneuerung (Eigenständigkeit entwickeln)

Erstmals in den Jahren der Pubertät im Alter von zwölf bis 18 Jahren.

5. Gemeinsamkeit meiner Klienten: Gefangen im Denken

In meiner Weiterbildung zum Counselor wurde ich geschult, die Beratung an den Cycles of Power von Pamela Levin auszurichten. Ich habe gelernt, mein Augenmerk darauf zu richten, was dem Klienten in einer bestimmten Lebensphase gefehlt hat und welche Entwicklungskräfte heute gestärkt sein wollen, damit alte Wunden heilen können und nicht die aktuellen Entwicklungsaufgaben blockieren.

Dies nutze ich nun in meiner Arbeit als Ergotherapeutin. Dabei fällt mir immer wieder auf, dass ein Großteil meiner Klienten bei ihrer aktuellen Situation wenig von ihrer „Kraft des Denkens und Fühlens“ nutzen können und zunächst eine Stärkung der „Kraft des Seins“ und der „Kraft des Tuns“ benötigen.

Im Folgenden stelle ich meine aus meiner bisherigen Berufserfahrung resultierenden Beobachtungen und Schussfolgerungen darüber dar.

5.1. Situation meiner Klienten

Ein sehr häufig bei meinen Klienten auftretendes Phänomen ist die Ruhe- und Ziellosigkeit des Denkens. Völlig abgeschnitten von der Gegenwart – vom Hier und Jetzt – lassen sie ihre Gedanken immer wieder um Probleme und deren mögliche Auswirkungen kreisen.

Teilweise sind die vermeintlichen Probleme nicht einmal vorhanden, sondern werden vorsorglich durchdacht, für den Fall, dass sie irgendwann einmal auftauchen könnten. Häufig spielen Interaktionen mit anderen Menschen eine wichtige Rolle in ihrem Denken. So beschäftigt die Klienten, was andere Menschen vielleicht über sie denken könnten, wie diese Personen in einer neuen Interaktion reagieren könnten und wie sie sich selbst auf diese Situation einstellen können.

In diesem Gedankenkreisen gefangen, versinken die Klienten vielmals so sehr, dass sie sich von der Realität und ihren Gefühlen unbewusst abtrennen. Ihre gesamte Aufmerksamkeit fokussiert sich auf ihre Gedanken. Unsicherheit und Ängste werden größer, woraufhin sie sich noch mehr Gedanken machen. Klienten, die in solchen Gedankenkreisen versunken sind, entwickeln mit zunehmender Zeit häufig unbewusste Schemata ihrer Handlungsweisen und Reaktionen, in die sie zurückfallen. An diesen Sicherheit versprechenden Schemata orientieren sich die Klienten derart stark, dass sie zu Zwängen werden.

Folge des vielen Denkens sind besonders Erschöpfung, zunehmende Überforderung aufgrund immer weiter steigender „Problem-Berge“ sowie eine mit den beiden Punkten einhergehende Antriebslähmung bzw. –minderung. Ängste, wie z.B. Versagensängste, führen zur Vermeidungshaltung statt zum Handeln. Das Verharren im Denken mindert so die Handlungsfähigkeit im Alltag. Der Leidensdruck steigt, die Lebensqualität sinkt.

5.2. Gesellschaftliche Hintergründe

Die Kopplung von Denken und Fühlen ist für die gesunde Entwicklung des Menschen sehr wichtig. Der Grundstein für diese Kopplung wird im Zeitraum zwischen 18 Monaten und drei Jahren gelegt, aber auch spätere Einflüsse prägen diese. Die Arbeit mit den Klienten zeigt, dass dies in unserer Gesellschaft sehr oft missglückt. Stark sein wird gefordert. Das Zeigen unangenehmer Emotionen wird von klein auf unterbunden. Sprüche wie „Ein Indianer kennt keinen Schmerz!“ und „Mann oder Memme?“ werden schon kleinen Kindern beigebracht. Denkprozesse werden gefördert, Emotionalität wird als Schwäche gesehen und meist missbilligt, abgewertet, gerügt oder ignoriert. Kinder werden in der Schule angeleitet Entscheidungen rein rational zu treffen, Lerninhalte auswendig zu lernen und ausschließlich im Kopf zu verarbeiten. Viele Menschen führen dieses Vorgehen im Erwachsenenalter fort. Dabei wird häufig außer Acht gelassen, dass

„begreifen“ von „greifen“ stammt. Etwas selbst auszuprobieren beansprucht sowohl den Körper als auch den Kopf und damit alle Sinne. Es werden dabei deutlich mehr Gehirnareale angesprochen, als wenn es nur durchdacht wird.

5.3. Neurobiologische Hintergründe

Das Gehirn wird anhand zusammenhängender Gehirnfunktionen in verschiedene Bereiche unterteilt. Mit Unterstützung der nachfolgenden Abbildung (LUMMA 2009, S. 79) werden diese nun näher vorgestellt.

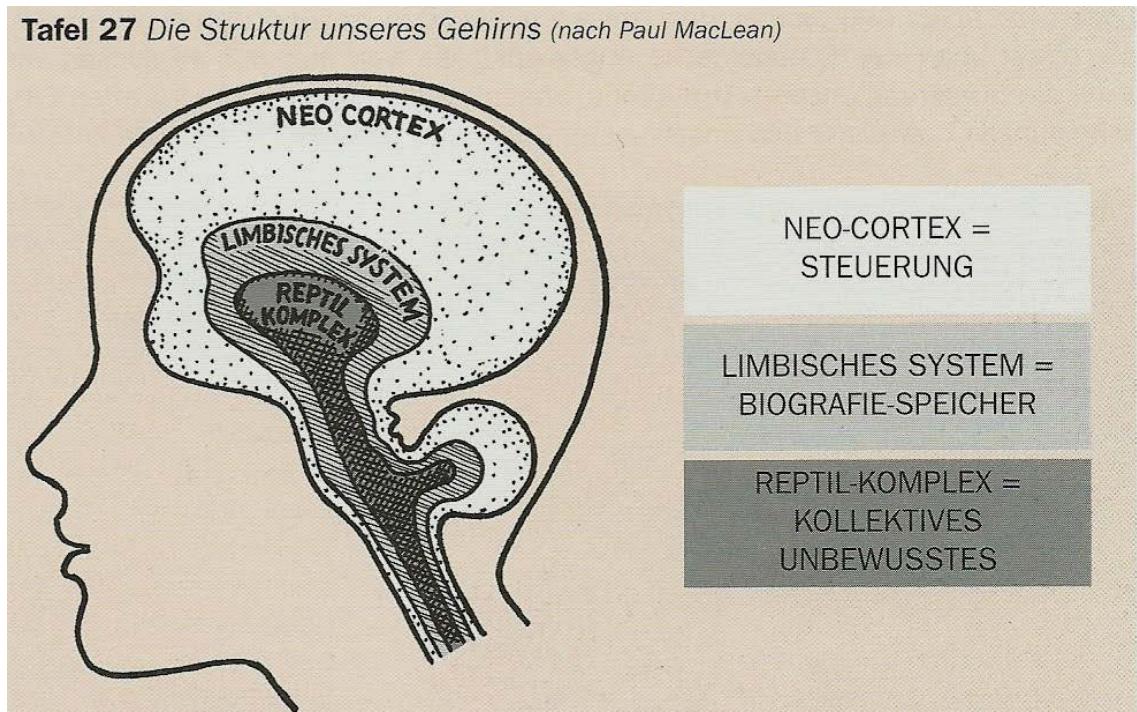


Bild Nr. 1

„Die Struktur unseres Gehirns“

Neo-Cortex

Direkt unter der Schädeldecke angesiedelt ist der Neo-Cortex. Er ist entscheidend für die Steuerung des Verhaltens und jegliche Entscheidungen, bewusster oder unbewusster Art.

„Er dient höheren Funktionen wie z.B. Verarbeitung von Sinneswahrnehmungen, Sehen, Lesen, Hören, Sprechen, Planung und Ausführung von Willkürbewegungen, Bewusstsein, komplexem Denken, Persönlichkeit, etc.“

(DocCheck Flexikon)

Thalamus

Der Thalamus befindet sich im Zwischenhirn, zwischen Neo-Cortex und Reptilkomplex. Er ist für die Informationsvorverarbeitung verantwortlich. In ihm filtert das Gehirn Informationen nach Relevanz für das Überleben des Organismus Körper.

„Der Thalamus ist ein der Großhirnrinde vorgeschalteter Filter. Alle eingehenden Informationen werden hier vorverarbeitet, bevor sie der Großhirnrinde zugeführt werden. Dabei entscheidet der Thalamus, welche der eingehenden Informationen im Augenblick für den Organismus so wichtig sind, dass sie ins Bewusstsein gelangen sollen. Darum bezeichnet man den Thalamus auch als „Tor zum Bewusstsein“. (Gehirn und Lernen)

Limbisches System

Das Limbische System besteht aus verschiedenen Gehirnwindungen und Kernen, die um das Zwischenhirn herum angesiedelt sind. Es gilt nach vorherrschender Meinung als Speicherort für Erfahrungen und individuelle biografische Daten.

Es „ist bei der Überführung expliziter [d.h. dem bewussten Zugriff zugänglichen] Gedächtnisinhalte aus dem Kurzzeit- ins Langzeitgedächtnis sowie der Auslösung und Verarbeitung emotionaler Reaktionen beteiligt.“ (FALLER 2004, S. 665)

Reptil Komplex

Ähnlich wie das Limbische System ist auch der Reptil Komplex ein Speicherort. Im Gegensatz zum Limbischen System werden im Reptil Komplex instinktive Verhaltensgrundmuster gespeichert.

„Man geht davon aus, dass dies der entwicklungsgeschichtlich älteste Teil des menschlichen Gehirns und etwa mit dem vergleichbar ist, was C.G. Jung mit dem Begriff ‚Kollektives Unbewusstes‘ umschrieb. Hier haben wir es also mit einer Art Datenspeicher für ‚uraltes‘, instinktives Verhalten zu tun. Solches Verhalten wird besonders in Stresssituationen geweckt – zum Beispiel in Form der instinktiven Grundmuster: Angreifen – sich tot stellen – Weglaufen.“

(LUMMA 2009, S. 81)

Die Interaktion verschiedener Gehirnbereiche kann zu innerlichen Konflikten führen. Wenn beispielsweise bewusst getroffene Entscheidungen trotz starkem Willen nicht umgesetzt werden können, haben alte Erinnerungen aus dem limbischen System alte Emotionen geweckt und dadurch im Reptil-Komplex eines der instinktiven Grundmuster aktiviert.

Diese Erkenntnisse der Hirnforschung lassen sich nach Gerald Hüther auf das Lernen anwenden.

Gerald Hüther „sagt ganz klar, dass nicht kognitives Lernen, sondern emotionale Erfahrungen unsere Lernschritte verankern. So kann auch nur durch emotionale Erfahrung Altes erkannt, Neues gelernt und dauerhaft verankert werden. Kunst- und Gestaltungstherapeutische Methoden sind dazu ein sehr praktikables Transportmittel.“

(LUMMA 2009, S. 82-83)

Zusammenfassend lässt sich festhalten, dass:

- die Ratio, der Verstand, das Bewusstsein sozusagen im Neo-Cortex (Großhirnrinde) liegt.
- das emotionale und biografische Gedächtnis im limbischen System verankert ist.
- unbewusste Reaktionen und intuitives Handeln vom Reptil-Komplex gesteuert werden.

Kurz gesagt: das rationale Denken wird von der Großhirnrinde gesteuert und das Fühlen von den darunterliegenden Gehirnarealen. Der Thalamus filtert anhand der bisherigen Erfahrungen und anhand dessen, worauf der Wille sich konzentriert, alles „Unwichtige“ heraus und lässt nur die scheinbar „wichtigen“ Informationen zum Neo-Cortex durch. Genau genommen weiß demnach das Bewusstsein nur einen Teil und das Unterbewusstsein alles.

5.4. Lösungsideen

Ausgehend von der Erfahrung aus der Arbeit mit den Klienten (vgl. Kapitel 5.1) sowie den gesellschaftlichen und neurobiologischen Hintergründen (vgl. Kapitel 5.2 und 5.3) ergeben sich die im Folgenden dargestellten Lösungsideen.

Wenn ich also bei Entscheidungen oder allgemein in meinem Handeln mehr von meinem Gehirn nutzen möchte, ist es notwendig, das Denken mit dem Fühlen zu koppeln, das heißt den Verstand mit dem „Bauchgefühl“ abzugleichen. Auf das „Bauchgefühl“ zu hören setzt voraus, dass ich es überhaupt wahrnehme. Die Methoden der Kunst- und Gestaltungstherapie können helfen, einen Zugang zur Gefühlsebene herzustellen. Wenn beide Aspekte übereinstimmen, ist dies ein Anzeichen für eine sichere und gute Entscheidung. Wenn der Verstand und das Bauchgefühl jedoch widersprüchlich sind, ist ein sorgfältiges Betrachten der Situation, die beide Aspekte mit einbezieht, erforderlich.

Wenn ich bei einem meiner rein rational denkenden Klienten heraushöre, dass er lernen möchte das Fühlen zu lernen sowie das Denken mit dem Fühlen zu koppeln, dann ist eine Stärkung der „Kraft des Denkens und Fühlens“ notwendig. Um dies möglich zu machen, arbeite ich mit ihm zuvor an der Stärkung der „Kraft des Seins“ und der „Kraft des Tuns“.

5.5. Reflexion einer Klientin

Die folgende Ausführung von Frau A. trifft auf einen Großteil meiner Klienten zu.

„Kreativität bringt Klarheit in mein Chaos“

Ich bin sehr viel im Kopf. Doch häufig gelingt es mir nicht, komplexe Themen kognitiv zu durchdringen. Ich habe dann Kopfschmerzen, analysiere, grüble, drehe mich im Kreis und komme immer mehr von meinem Körper weg. Nach einer Weile fühlt es sich an, als wäre ich gar nicht mehr da. Irgendwie neblig. Ich spüre mich nicht mehr und stehe neben mir.

Wenn ich ein Problem oder eine Sache kreativ angehe, dann drücke ich einfach aus, was schon da ist. Vom Kopf her gesehen wirkt das häufig als Chaos, so als ob es nicht zusammen passt.

Und ich bewerte das schnell.

Beim kreativen Zugang kann ich loslassen. Ich zeichne oder gestalte einfach, was in mir ist.

Und beim Gestalten löst sich etwas in mir. Ich kann häufig annehmen, was da in mir ist. Und beim Wahrnehmen erkenne ich, dass in mir schon die Lösung steckt. Dadurch erfahre ich Freiheit und Klarheit.“

Zitat Frau A.

6. Methoden und Interventionen

Viele Methoden aus meinem Repertoire, bestehend aus Ergotherapie und Counseling für Kunst- und Gestaltungstherapie, bewirken eine Stärkung der Entwicklungskräfte aller drei oben genannten Zyklen. Ist einer der drei im Fokus, wirken die anderen beiden auch mit.

6.1. Stärkung der „Kraft des Seins“

Die „Kraft des Seins“ wird vor allem durch die Haltung des Counselors (vgl. Kapitel 3) sowie durch die Art und Weise der Aufgabenübermittlung und Anleitung gestärkt. Ich weise den Klienten bei der Aufgabenstellung darauf hin, dass er sich alle Zeit der Welt dabei lassen und bei Bedarf das nächste Mal fortfahren kann. Wenn der Klient in Bezug auf seine Gestaltungsfähigkeiten Selbstzweifel äußert, gebe ich ihm den Hinweis, dass alles richtig ist, so wie er es macht. Er hat hier im geschützten Rahmen die Möglichkeit sich zu zeigen, wie er ist und wie er sein möchte. Dies reicht bei dem einen oder anderen Klienten schon aus um aufzuatmen oder Tränen fließen zu lassen, weil ihm diese Möglichkeit bisher unbekannt war. Zudem wird die Aufmerksamkeit auf die Wahrnehmung während des Gestaltungsprozesses gelenkt. Der Fokus liegt dabei darauf, mit Wertschätzung und Liebe zu sich selbst zu beobachten und zu spüren statt zu bewerten.

Methoden, die ich beispielsweise zur Stärkung der „Kraft des Seins“ wähle, sind:

- Körperwahrnehmungsübungen, z.B. Reise durch den Körper
- Arbeit mit Erlaubnissen
- einen Baum malen und künsttherapeutisch reflektieren
- einen Baum in seiner Umgebung malen und künsttherapeutisch reflektieren
- Ressourcenbild – Erkennen eigener Ressourcen, um sie anschließend zu stärken (entwickelt von Heike Seewald)
- bewertungsfreie Gegenstandsbeschreibung
- ein Körperbild in Lebensgröße malen.

6.2. Stärkung der „Kraft des Tuns“

Die „Kraft des Tuns“ wird hauptsächlich durch die Art der Aufgabe oder die Beschaffenheit des Materials gestärkt, die Genauigkeit und Perfektion verhindert sowie Ausprobieren, Experimentieren und „Herummanschen“ fördert. Viele Klienten sind es gewohnt, zuerst alles zu planen und zu durchdenken, weshalb sie schon überfordert sind, noch bevor sie mit dem Tun beginnen. Um dem vorzubeugen, lade ich den Klienten dazu ein, Neues auszuprobieren und vor allem mit Leichtigkeit zu beginnen, ohne vorher darüber nachzudenken. Wenn es zur Methode und zur Situation des Klienten passt, wünsche ich ihm viel Spaß bei der Gestaltung. Wenn ich das Gefühl habe, dass der Anspruch des Klienten ihn hemmt, betone ich, dass es beim Gestalten um den Prozess geht, nicht um das Ergebnis. Was dabei entsteht, ist oftmals ein schöner Nebeneffekt. „Mit Leichtigkeit tun um des Tuns willen“ ist das Motto.

Methoden, die ich z.B. zur Stärkung der „Kraft des Tuns“ wähle, sind:

- Kleisterbild
- mit Fingerfarben malen
- mit Ton plastizieren
- Änderung auf dem zuvor gemalten Bild vornehmen z.B. mit Transparentpapier
- mit Aquarellfarben auf nassem Papier malen
- abstraktes Malen, z.B. mit Wasserfarben, Pastellkreiden oder Acrylfarben)
- Seidenmalerei - Aquarelltechnik ohne Motiv

- Rollenspiel (eine konkrete Situation durchspielen und evtl. verändern)
- ein Werkstück mit neuer Werktechnik ausprobieren, z.B. einen Korb flechten
- Übungen zum kreativen Schreiben, z.B. ein „Elfchen“ schreiben

6.3. Stärkung der „Kraft des Denkens und Fühlens“

Wenn der Klient nun eine ausreichende Stärkung der „Kraft des Seins“ und der „Kraft des Tuns“ erhalten hat, kann daran gearbeitet werden das Denken mit dem Fühlen durch die Stärkung der „Kraft des Denkens und Fühlens“ zu koppeln. Dies geschieht hauptsächlich durch Reflexion des Gestaltungsprozesses und der persönlichen Entwicklung währenddessen, sowie durch die Arbeit mit eigenen Gefühlen und Abgrenzung.

Methoden, die ich zur Stärkung der „Kraft des Denkens und Fühlens“ wähle, sind z.B.:

- eine Grenze malen
- Stopp-Übung (Wahrnehmen und Setzen von Grenzen)
- einen Vulkan malen zum Ausdruck von Wut
- mit Ton werfen zum Ausdruck von Wut
- einen Gefühlskuchen gestalten (Auseinandersetzen mit eigenen Gefühlen)
- Konflikte reflektieren und Bewältigungsstrategien dafür erarbeiten, diese ausprobieren und erneut reflektieren
- führen und reflektieren eines laufenden Wochenplans zur Unterstützung bei der Tagesstrukturierung
- Bildergalerie (Reflexion der persönlichen Entwicklung anhand der bisher gestalteten Werke)

Eine positive Veränderung der aktuellen Situation geschieht fließend während des Behandlungsverlaufs durch die permanente Stärkung der Entwicklungskräfte. Es wird nun reflektiert, wie die neuen Erfahrungen und Erkenntnisse dauerhaft in den Alltag integriert werden können, um anhaltend den Leidensdruck zu senken und die Lebensqualität zu steigern.

7. Handlungsfähigkeit wieder erlangen

Durch die Stärkung der ersten drei Entwicklungs-Zyklen fühlen sich die Klienten zunehmend handlungsfähiger, gewinnen an Zuversicht und Lebensfreude. Zudem haben sie ein gesteigertes Selbstwertgefühl und achten mehr auf ihre Bedürfnisse.

Es gibt allerdings auch Fälle, bei denen dies nicht ausreicht, z.B. wenn der Klient sich schon allzu sehr mit seinen Problemen abgefunden und sich an sie gewöhnt hat. Es scheint so, als ob die Motivation oder das Interesse an Bewältigungsstrategien oder Handlungsalternativen fehlt.

In diesen Fällen habe ich die Erfahrung gemacht, dass es sinnvoll sein kann, dies transparent zu machen und den Klienten zu fragen, ob er die Probleme in seinem Alltag beibehalten oder ob er etwas daran ändern möchte. Hier gilt es, den Beratungsauftrag abzuklären, denn sowohl Counselor als auch Ergotherapeut arbeitet klientenzentriert und verfolgt nicht eigene Ziele.

Wenn der Klient den Eindruck bekommt, dass der Counselor ihm seine Probleme „wegnehmen“ möchte, kann es passieren, dass er noch mehr daran festhält. Es entsteht eine Art Machtkampf, der nicht zielführend ist. Dies ist mir schon passiert. Gemerkt habe ich es daran, dass der Prozess an solcher Stelle stagniert. Für mich war es in diesem Fall hilfreich, einen Schritt zurückzutreten und die Situation im Rahmen einer

Supervision zu reflektieren, warum das Lernen stagniert und was das mit mir zu tun hat. Will ich da etwas vom Klienten, was er nicht will oder was er zu diesem Zeitpunkt nicht leisten kann? Möchte ich am Klienten etwas aufarbeiten, was ich selbst bei mir noch nicht aufgearbeitet habe?

Wenn ich mir darüber im Klaren geworden bin, kann die Behandlung im Sinne des Klienten fortgeführt werden und bei Bedarf eine erneute Zielabklärung stattfinden. Wenn der Klient seine Handlungsfähigkeit stärken und seine Probleme lösen möchte und der Behandlungserfolg trotz Stärkung des entsprechenden Zyklus stagniert, ist es möglich, dass der sekundäre Krankheitsgewinn zu groß ist.

Definition Sekundärer Krankheitsgewinn

Das ist die „(psychologische) Bezeichnung für die objektiven oder subjektiven Vorteile (z.B. Zuwendung, Anteilnahme und andere soziale Konsequenzen), die sich aus der (unter Umständen unfreiwilligen) Übernahme der Patientenrolle ergeben und durch die Patientenrolle bzw. Symptomatik stabilisiert werden.“

(PSCHYREMBEL 2007, S. 1040)

Hier gilt es dies zu überprüfen, z.B. durch den Gestaltungsauftrag „Wobei helfen mir meine Probleme?“. Eine konkrete Benennung dieser stellt dabei einen besseren Bezug her. Wenn geklärt ist, worin der sekundäre Krankheitsgewinn besteht, arbeite ich mit dem Klienten zunächst an der Lösung von diesem durch das Erarbeiten von Alternativen. Ich mache dem Klienten nun bewusst, dass von ihm eine Entscheidung notwendig ist, ob er die Probleme weiterhin „nutzen“ oder einen anderen Weg ausprobieren möchte.

Ganz im Sinne der „Kraft des Tuns“ kann es hilfreich sein, dem Klienten den Impuls zu geben sich zu erlauben, verschiedene Wege auszuprobieren und dann zu entscheiden, welchen Weg er gehen möchte. Das Angebot, ihn in diesem Prozess zu begleiten, kann ihn dabei unterstützen, die Probleme als Herausforderung zur Veränderung bzw. Verbesserung seiner Situation zu sehen, sich diesen zu stellen und sich davon zu lösen.

8. Klientenbeispiele

8.1 Frau M.

Frau M. ist 30 Jahre alt. Sie kommt von Juni 2013 bis März 2014 motiviert und regelmäßig einmal pro Woche zur Ergotherapie.

Situation der Klientin zum Behandlungsbeginn:

Die Klientin berichtet, sie habe seit 2011 Amenorrhoe (Ausbleiben der Menstruation) und Probleme mit ihrem Essverhalten. Sie verspüre den Drang zu kontrollieren und zu planen, was und wie viel sie esse. Dies nehme viel Raum in ihrem Alltag ein, sowohl zeitlich als auch in ihren Gedanken. Einerseits habe sie den Drang so wenig wie möglich zu essen, andererseits wisse sie, dass sie Untergewicht habe. In Stresssituationen sowie bei Unsicherheit, Einsamkeits- und Verlassensängsten sei es am Schlimmsten. Die Essensregulation sei sehr anstrengend für sie. Wenn etwas Außerplanmäßiges passiere, setze sie dies unter Stress. Wenn es ihr nicht gut gehe, verfalle Frau M. in Aktionismus. Sie befindet sich in der Endphase ihrer Doktorarbeit. Bedingt durch ihr Essverhalten fühle sie sich in ihrer Arbeitsfähigkeit eingeschränkt.

Die Klientin hat folgende Wünsche und Erwartungen an die Ergotherapie:

- mehr Spontaneität
- Selbstvertrauen
- innere Ruhe
- Stärkung ihres Sicherheitsgefühls
- mehr auf ihre Bedürfnisse achten, statt es anderen Recht zu machen
- Stärkung der Konfliktfähigkeit
- Unterstützung bei der Alltagsbewältigung.

Angewandte Methoden (teilweise mit Bild):

- *Zur Stärkung der „Kraft des Seins“*
 - Arbeit mit Erlaubnissen
 - einen Baum malen und künstlerisch reflektieren



Bild Nr. 2
„Baum als Initialbild – erste Möglichkeit sich zu zeigen“

- den Baum in seiner Umgebung malen und kunsttherapeutisch reflektieren



Bild Nr. 3
„Wo steht ihr Baum und wie fühlt er sich dort?“

- Ressourcenbild

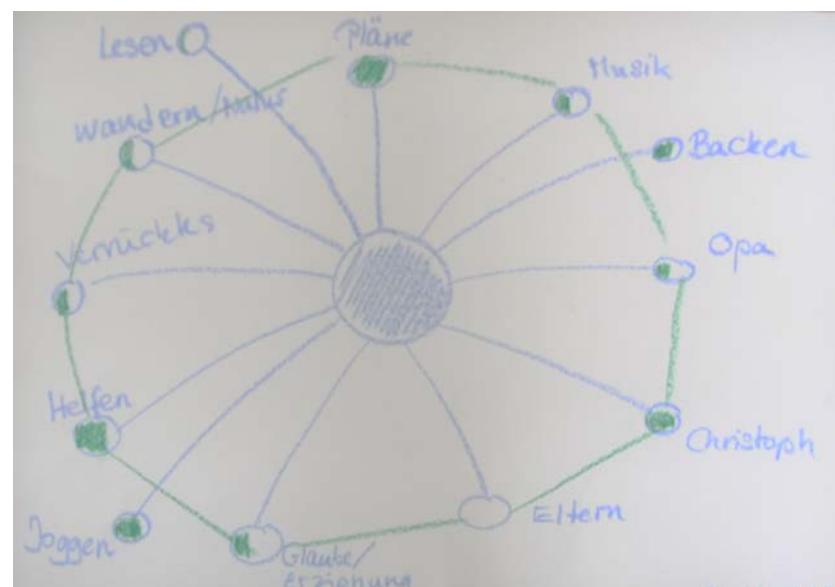


Bild Nr. 4
„das Ressourcenbild – ein Netz aus Ressourcen“

- *Zur Stärkung der „Kraft des Tuns“*
 - Änderung auf einem zuvor gemalten Bild vornehmen mit Transparentpapier



Bild Nr. 5
„mit Änderungswünschen experimentieren“

- Malen mit Fingerfarben auf großer Fläche



**** Bild Nr. 6 ****
„Blume im Gegenwind“

- Seidenmalerei mit Zufallstechnik



Bild Nr. 7
„*Loslassen lernen*“



Bild Nr. 8
„*Kontrolle abgeben mit Leichtigkeit*“

- Kleisterbilder



Bild Nr. 9
„Fühlen und sich leiten lassen“

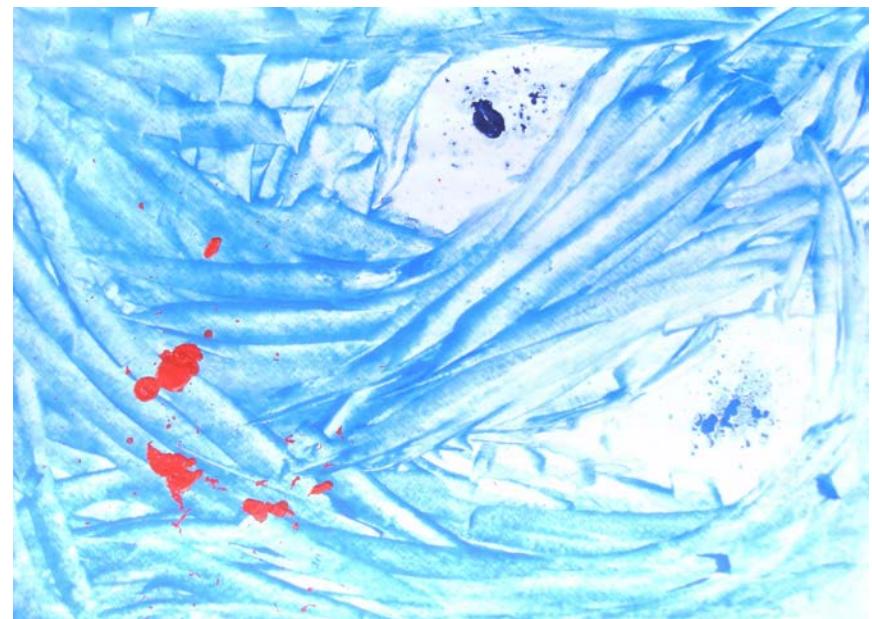


Bild Nr. 10
„mit den Farben spielen“

- abstraktes Malen zu einem aktuellen Thema



Bild Nr. 11
„Beziehung zur Mutter“

- Rollenspiel zum Training von Präsentationen und Konfliktsituationen
- *Zur Stärkung der „Kraft des Denkens und Fühlens“*
 - führen und reflektieren eines laufenden Wochenplans zur Unterstützung bei der Tagesstrukturierung unter Berücksichtigung ihrer Bedürfnisse
 - Konflikte reflektieren und Bewältigungsstrategien dafür erarbeiten, diese ausprobieren und erneut reflektieren
 - Bildergalerie (Reflexion der persönlichen Entwicklung anhand der bisher gestalteten Werke)

Verlauf:

Im Gestaltungsprozess gelingt es Frau M. zunehmend, sich anzunehmen, sich zu zeigen, auf ihre Bedürfnisse zu achten sowie mutig auszuprobieren, was sich gut anfühlt. Bei der Reflexion ihrer Ressourcen fällt auf, dass sie wenig für sich selbst macht, sondern stets auf Produktivität bedacht ist. Mit Hilfe von gestalterischen Medien lernt sie das Gefühl von Ausgelassenheit als Erwachsene kennen, was sie als befreiendes Gefühl beschreibt. Sie lernt sich Konflikten zu stellen und macht positive Erfahrungen damit. Es gelingt ihr das Erlernte Stück für Stück auch in Alltagssituationen anzuwenden, benötigt dafür jedoch noch Bestärkung, Unterstützung und Reflexion in der Ergotherapie. Zudem werden Bewältigungsstrategien für aktuelle Anforderungen erarbeitet, die sie dann auch anwendet.

Situation der Klientin zum Behandlungsende:

Die Klientin berichtet, durch ihre persönliche Entwicklung während der Ergotherapie habe sich ihr Essverhalten inzwischen stabilisiert und normalisiert. In Stresssituationen verfalle sie teilweise noch in alte Muster, die sie im Nachhinein aber erkennt. Sie achte nun mehr auf ihre Bedürfnisse und darauf, was ihr gut tue, sowohl im privaten als auch im beruflichen Alltag. Sie spüre sich selbst mehr und achte auf ihr Bauchgefühl. Sie sei seit Langem wieder zufrieden mit sich. Frau M. gelingt es, ihre Doktorarbeit und deren Präsentation erfolgreich zu absolvieren. Bei der Wahl des zukünftigen Arbeitsplatzes bezieht sie ihr Bauchgefühl mit ein und wagt mit gutem Gefühl einen Neustart in Frankreich.

Frau M. über ihre sich verändernde Haltung:

„Zu Beginn der Therapie war ich sehr skeptisch gegenüber psychosomatischen Behandlungsmethoden. Ich begann die Ergotherapie auf Anraten meines Hausarztes, der mir eigentlich eine Psychotherapie verschrieben hatte. Zu diesem Zeitpunkt war für mich jegliche Art von Therapie irgendwie esoterisch. Ich probierte es letztlich nur deswegen aus, weil es mir wirklich sehr schlecht ging und ich nichts unversucht lassen wollte. Dieses Gefühl hat sich aber sehr schnell verändert. Mein Eindruck ist, dass es ein glücklicher Zufall war, nicht eine konventionelle Therapie auf Basis von Gesprächen, sondern einen gestalterischen Zugang zur Bearbeitung meiner Probleme erhalten zu haben. Das Sichtbarmachen und Deuten des Unterbewussten, welches sich eigentlich bereits ab dem ersten selbst gemalten Bild einstellte, hat enorm dabei geholfen, meine Skepsis abzubauen, so dass ich mich sehr rasch auf die Behandlung einließ.“

Zitat Frau M.

8.2 Herr J.

Herr J. ist 56 Jahre alt. Er kommt seit Januar 2014 motiviert und regelmäßig einmal pro Woche zur Ergotherapie.

Situation des Klienten zum Behandlungsbeginn:

Er berichtet, er habe anderen Menschen gegenüber eine abweisende Haltung und sei den Kampf „allein gegen Alle“ gewohnt. Schon in seiner Kindheit sei er von seinen Mitschülern gemobbt worden. Er habe im Umgang mit Menschen viele seelische Verletzungen erlebt, sowohl im familiären als auch im beruflichen Umfeld. Die schlimmsten Rückschläge seien der Bruch mit seiner Tochter gewesen, mit der er eine enge Beziehung gehabt habe und der Verlust seiner beruflichen Anerkennung als Diplom-Ingenieur der Elektrotechnik. Nun habe er das Gefühl zu vereinsamen und zu „vergammeln“. Sein Selbstwertgefühl gehe gegen Null. Er erzählt wiederholt, dass er bedaure, dass seine Suizidversuche missglückt seien. Suizid sei inzwischen jedoch keine Option mehr für ihn, obwohl sich in seinen Lebensumständen nichts verändert habe.

Der Klient hat folgende Wünsche und Erwartungen an die Ergotherapie:

- Selbstdisziplin wieder erlangen
- ins Tun kommen
- seinen Haushalt und seinen Alltag bewältigen
- Lebensfreude entwickeln
- eventuell erneut eine Partnerschaft eingehen können.

Angewandte Methoden:

- *Zur Stärkung der „Kraft des Seins“*
 - Arbeit mit Erlaubnissen
 - einen Baum malen und künstlerisch reflektieren

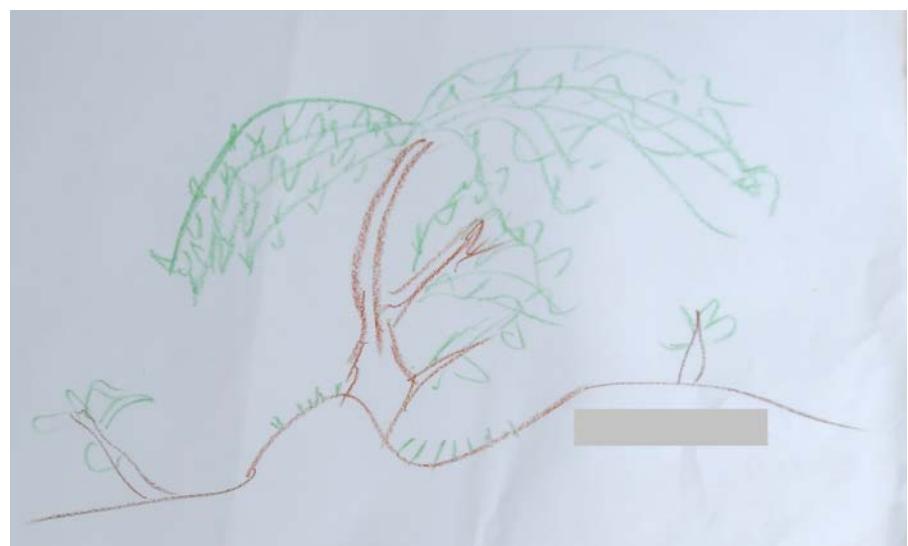


Bild Nr. 12

„Baum als Initialbild – kein Baum gleicht dem anderen“

- den Baum in seiner Umgebung malen und künstlerisch reflektieren



Bild Nr. 13

„Wo steht sein Baum und wie fühlt er sich dort?“

- Ressourcenbild

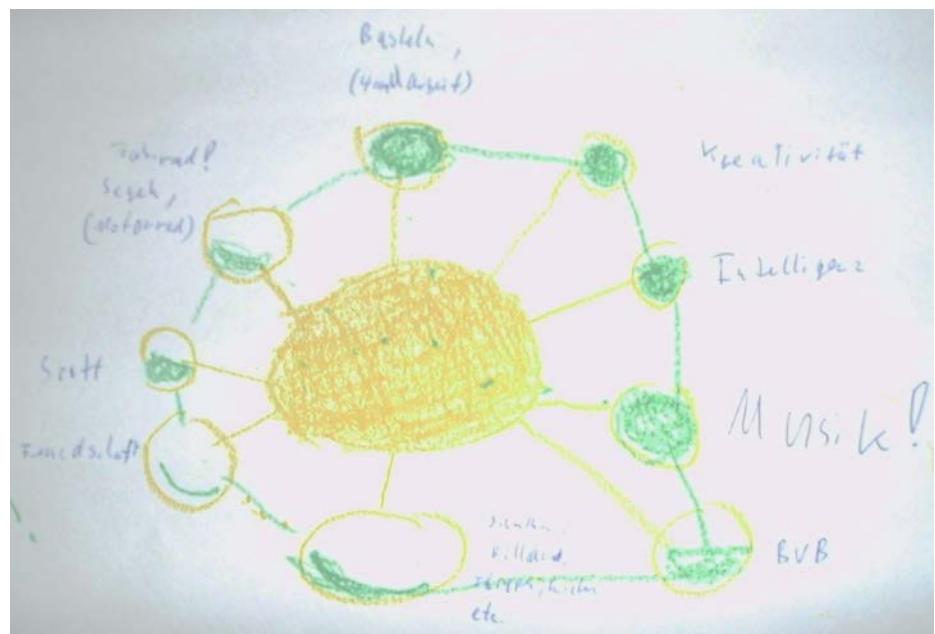


Bild Nr. 14
„sich seiner Ressourcen bewusst werden“

- seine Eigenschaften bildhaft darstellen und wertschätzend präsentieren



Bild Nr. 15
„Ich bin richtig, so wie ich bin“

- Zur Stärkung der „Kraft des Tuns“
 - Gesellschaftsspiele spielen
 - verschiedene Übungen zum kreativen Schreiben, z.B. ein „Elfchen“ schreiben



Bild Nr. 16
„die Leichtigkeit ist angekommen“

- Zur Stärkung der „Kraft des Denkens und Fühlens“
 - verschiedene Zeitungsannoncen zur Partnersuche formulieren
 - führen und reflektieren eines laufenden Wochenplans zur Unterstützung bei der Tagesstrukturierung
 - Konflikte reflektieren und Bewältigungsstrategien dafür erarbeiten, diese ausprobieren und erneut reflektieren
 - Vulkan malen zum Ausdruck von Wut



Bild Nr. 17
„der Vulkan bricht aus – die Gefühle zeigen sich“

- Gedichte schreiben zur Reflexion des Vulkanbildes

Der Vulkan

(die realistische Version)

Vom Meeresgrund bis zu des Berges Höhen,
vom Mensch hinauf bis zu den Flöhen

herrscht große Vielfalt auf dem Globus,
zum Beispiel in der Form des Lotus.
Und der Vögel schönes Singen
könnte allen Freude bringen.

Nur der selbst ernannte Primus
erweist sich eher als schlimmer Morbus,
denn er will nur mit seinen Dingen
die sonstige Natur bezwingen.

Gott gab der Welt zwar kleine Waffen,
doch sein Produkt, die Menschenaffen,
haben Schlimmeres für sich erschaffen
und sie gaffen nur mit Spaß.

Wenn im Vulkan ein Feuer sich entfacht,
ist das für uns ein Schauspiel in der Nacht,
das fasziniert und Freude macht.

Doch oben um des Kraters Wand,
ob Wildnis oder Weideland,
das Leben durch die Lava wird zerstört,
und es gibt keinen, der die Schreie hört.

Wir Menschen sehen nur den schönen Schein,
Uns kümmert weder Tod noch Pein.

**Mit diesem Wort verschafft Gehör
sich das Genie, der Ingenieur.**

Bild Nr. 18
„negative Interpretation des Vulkans“

Der Vulkan

(die idealistische Version)

**Verborgen nur durch eine dünne Schicht
steckt in der Erde große Kraft.
Und auch im Menschen schlägt ein Licht,
das manchmal etwas Großes schafft.**

**Wie beim Vulkan ein kleines Beben
erwecken kann in dieses Leben
die Energie im Inn'ren dieser Welt,
die nach außen dringt als Eruption.**

**So kann beim Menschen ein Erleben,
ein kleines auch, den Anstoß geben,
dass, was sich sonst verborgen hält,
hervorbringt eine Sensation.**

**Erhellt wird plötzlich eine Nacht
durch Strahlen, die hervorgebracht
der Kleine Krater eines großen Berges.**

**Der Erdball wird in helles Licht gesetzt
durch großes Denken, das sich durchgesetzt
gegen Bedenken eines kleinen Zwerges.**

**Zwar kann der schlechten Menschen Denken
die Welt auch mal zum Schlechten Lenken,
doch überstrahlt das Guten helles Licht
die dunkle Tat des Bösewichts.**

**Bild Nr. 19
„positive Interpretation des Vulkans“**

Verlauf:

Im Gestaltungsprozess und durch das Führen eines Wochenplans wird Herr J. zunächst angeleitet, sich mit all seinen Facetten wahr- und anzunehmen. Ihm wird dadurch bewusst, dass seine Abneigung sich selbst und anderen Menschen gegenüber seine Einsamkeit verstärkt. Es entsteht in ihm der Wunsch, dies zu ändern.

Durch die wertschätzende Atmosphäre fällt es dem Klienten zunehmend leichter, sich in der Ergotherapie zu öffnen und seine Gefühle zu zeigen. Bestärkt durch die positive Erfahrung im Kontakt schafft er im Alltag Möglichkeiten, soziale Kontakte zu knüpfen.

Herr J. erlebt sowohl Erfolge als auch Frustrationen. In der Ergotherapie wird er in Beidem wertschätzend begleitet. Als Zeichen seiner Wertschätzung der Behandlung gegenüber schreibt er folgenden Text über seine Wahrnehmung und Erfahrung mit Ergotherapie.

„Ich bin wegen der Empfehlung meines Arztes gekommen in Erwartung einer ‚Bastelstunde mit Mama‘. Bereits die erste Therapiestunde hat mich von dieser Einstellung befreit. In meiner letzten Therapie wurde mir mitgeteilt, welche Probleme ich meiner Umwelt bereite und an welchen Stellen ich mein Verhalten ändern müsse. Nur die Beachtung der nun vorgegebenen Regeln würde mir helfen. Die Behandlung bei Frau Wild habe ich als deutlich unterschiedlich empfunden. Entscheidend ist für mich der Grundgedanke, der sich in den Begriffen ‚anregen‘ ↔ ‚anweisen‘ zusammenfassen lässt.

In der Ergotherapie bin ich angeregt worden, meine Denkweise bildnerisch darzustellen. Am Anfang stand die Frage, welche Probleme ich mit meiner Umwelt habe. Schon dieser Satz hat mich ermutigt, auch meine von mir selbst als unbefriedigend empfundenen Eigenschaften zu schildern. Meine Selbstkritik wurde dabei gemildert, ein mir selbst peinliches Verhalten ist glaubwürdig als weitgehend harmlos dargestellt worden.

Der Ansatz meiner Ergotherapie ist geprägt durch graphische Darstellung und Beschreibung der Zeichnungen. Ich habe das als interessant und herausfordernd empfunden. Statt Vorlesungen habe ich Gespräche erlebt. Als Musterbeispiel für dieses Verfahren sehe ich die Aufgabe, einen Vulkan zu zeichnen und daran anschließend die Aufforderung, das Dargestellte zu beschreiben. Mein (noch) dominantes misanthropisch/provozierendes Wesen hat eine kalte und negative Interpretation geliefert mit der Absicht, eine wie auch immer geartete Reaktion auszulösen. Zu meiner eigenen Überraschung wurde ich für den Inhalt nicht getadelt und für den Stil sogar gelobt. Solcherart akzeptiert, konnte ich auf Anforderung auch leicht eine positive Schilderung entwickeln. Viele Menschen sind wie ich nur dann zu einer Wendung bereit, wenn zunächst ihr aktueller Zustand akzeptiert wird. Die entspannte Atmosphäre bei diesem Gespräch hat es mir sehr erleichtert, auch meine ‚guten‘ Seiten, das von den Mitmenschen als positiv empfundene Verhalten, zu zeigen. Diese Grundstimmung hat dafür gesorgt, dass ich mich jedes Mal auf die nächste Sitzung freue, anstatt sie zu fürchten!“

Zitat Hr. J.

9. Fazit und Ausblick

Durch die Anwendung der Entwicklungslehre nach Pamela Levin unterstütze ich den Klienten dabei, sich weiterzuentwickeln und mit Liebe und Leichtigkeit handeln zu lernen, statt nur zu funktionieren. Es bereitet mir Freude und macht mich stolz, wenn ich sehe wie sich die Behandlung positiv auf die Lebensqualität und Lebensfreude des Klienten auswirkt und der Leidensdruck sowie der Perfektionsdrang sinken. Es ist mein Wunsch, dass ein Umdenken in unserer Gesellschaft stattfindet: Lebensqualität und Lebensfreude sollen an Bedeutung gewinnen und Perfektionsdrang an Bedeutung verlieren. Mit Liebe und Leichtigkeit werde ich das mir Mögliche dazu beitragen, dass dieser Wunsch in Erfüllung geht.

Literatur

Bücher:

LUMMA, Klaus, MICHELS Brigitte, LUMMA Dagmar: Quellen der Gestaltungskraft, Hamburg (Windmühle) 2009.

FALLER, Adolf, SCHÜNKE, Michael, SCHÜNKE, Gabriele: Der Körper des Menschen - Einführung in Bau und Funktion, 14. Auflage, Stuttgart (Thieme) 2004.

PSCHYREMBEL, Willibald: Pschyrembel Klinisches Wörterbuch. 261. Auflage, Berlin (de Gruyter) 2007.

Internet:

DVE, Deutscher Verband der Ergotherapeuten, Projektgruppe Berufsprofil, 2007
<http://www.dve.info/ergotherapie/definition.html> (abgerufen am 17.05.2014)

DocCheck Flexikon, Cortex cerebri, 2. Aufgaben
<http://flexikon.doccheck.com/de/Gro%C3%9Fhirnrinde> (abgerufen am 14.06.2014)

Gehirn und Lernen, Das Zwischenhirn – der Thalamus, 3. Absatz
<http://www.gehirnlernen.de/gehirn/das-zwischenhirn-der-thalamus/> (abgerufen am 14.06.2014)

Jasmin Wild

Mit Liebe und Leichtigkeit handeln lernen Förderung der Handlungsfähigkeit und persönlichen Entwicklung durch Anwendung des kunsttherapeutischen Counselings in ergotherapeutischer Praxis

Zusammenfassung:

Dieser Beitrag zeigt die Anwendung des kunst- und gestaltungstherapeutischen Counselings in einer ergotherapeutischen Praxis, in der Menschen mit psychosomatischen Erkrankungen behandelt und beraten werden. Die Gemeinsamkeit der Klienten liegt im Leidensdruck, der durch Ruhe- und Ziellosigkeit des Denkens entsteht. Auslöser dafür ist der wachsende Erfolgsdruck und Perfektionsdrang. Vor diesem Hintergrund werden die gemeinsame Situation der Klienten, die gesellschaftlichen und neurobiologischen Hintergründe dafür, sowie Lösungsideen erläutert. Im Fokus steht die Anwendung der Entwicklungslehre von Pamela Levin (Cycles of Power) mit Schwerpunkt auf der Stärkung der ersten drei Entwicklungsphasen, der „Kraft des Seins“, „Kraft des Tuns“ und „Kraft des Denkens und Fühlens“. Die Autorin unterstützt die Klienten dabei, sich persönlich weiterzuentwickeln, Handlungsfähigkeit mit Liebe und Leichtigkeit zurück zu erlangen und einen Zugang zu den ihm innenwohnenden Lösungen zu finden. Die Methoden und Interventionen in Bezug auf die ersten drei Entwicklungsphasen werden vorgestellt und anhand zweier Klientenbeispiele erläutert. Ziel der persönlichen Entwicklung des Klienten während seines Entwicklungsprozesses ist, dass seine Lebensqualität und Lebensfreude an Bedeutung gewinnen und dabei sein Perfektionsdrang und Erfolgsdruck an Bedeutung verlieren.

Biographische Notiz:

Jasmin Wild, 76316 Malsch
Counselor Grad. BVPPT; Fachrichtung Kunst- und Gestaltungstherapie
Staatlich anerkannte Ergotherapeutin in einer Praxis für Ergotherapie mit Spezialisierung auf die Behandlung und Beratung jugendlicher und erwachsener Menschen mit psychosomatischen Erkrankungen

Lehrcounseling:

Barbara Funk, Landau
Jochen Remm , Pforzheim

Lehrtrainer:

Dagmar Lumma, Eschweiler
Dr. Klaus Lumma, Eschweiler
Barbara Funk, Landau



IHP Bücherdienst * Schubbendenweg 4 * 52249 Eschweiler

Tel 02403 4726 * Fax 02403 20447 * eMail office@ihp.de
www.buecherdienst.ihp.de
IHP Manuskript 1421 G * ISSN 0721 7870
2014

