

Cornelia Königsperger

Unterm Lebensbaum

Ein Werkzeugkoffer mit Übungen
für Einzelpersonen und Gruppen.

IHP Manuskript 1802 G * ISSN 0721 7870

IHP Bücherdienst * Schubbenweg 4 * 52249 Eschweiler

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



Cornelia Königsperger

Unterm Lebensbaum

Ein Werkzeugkoffer mit Übungen
für Einzelpersonen und Gruppen.

Gliederung:

1. Themenfindung, mein persönlicher Bezug zum Thema
2. Gesamtkonzept Lebensbaum
3. Rund um den Baum, die Übungen
 - 3.1.1 Es beginnt mit dem Samen
 - 3.1.2 Mit dem Baum wachsen, eine Imagination
 - 3.2. Malauftrag mein Lebensbaum
 - 3.2.1. Das Baumbild im Counseling vs. Psychodiagnostische Baumzeichnung
 - 3.3. „Bäume sind Gedichte die die Erde in den Himmel schreibt“ Khalil Gibran
 - 3.4. Baumscheibe als Lebensbild, Resilienz
 - 3.5. Mein persönlicher Baum, Beziehungen im Innen und Außen;
Innere und äußere Wälder, Gärten...
 - 3.5.1. Mein persönlicher Baum, Der Baum, der zu mir passt.
 - 3.5.2. Ich und die Anderen oder mein innerer Wald
 - 3.5.3. „Mein Baum steht nicht allein“ Baumbeziehungen als Druckgrafik
 - 3.6. „Ich darf...“
 - 3.7. Mein Samen, mein Kern
4. Praxistest des „Werkzeugkoffers“
 - 4.1. Ich bin ein Baum
 - 4.2. Ein Workshop-Tag „unterm Lebensbaum“
 - 4.3. Einzelcounselings
 - 4.3.1. Anna
 - 4.3.2. Nina
 - 4.3.3. Klara
5. Resümee und Blick auf die Aufgaben/Rolle des Counselors
Literatur
Anhang

1. Themenfindung, mein persönlicher Bezug zum Thema

Bäume sind für mich schon immer wichtig. Es beginnt als Kind im elterlichen Garten mit Baumgesprächen und selbstgezogenen Bonsais im eigenen Beet. Bei ersten Drechselversuchen und in der Holzbildhauerlehre lerne ich die Eigenschaften unterschiedlicher Baumarten kennen wie Härte, Bearbeitbarkeit und den jeder Holzart eigenen Geruch; zum Beispiel den Marzipanduft von Kirschbaum.

Als Künstlerin ist Holz heute wieder mein bevorzugtes Material für Skulpturen und Holzschnitte, Bäume das Motiv unzähliger Fotografien.

Im Laufe der Counselor Ausbildung an der Akademie Faber-Castell (AFC) ist der Baum nicht nur für mich immer wieder ein wichtiges Bildelement unabhängig von der jeweiligen Themenstellung.

Viele Menschen haben Erfahrungen und Beziehungen zu einem bestimmten Baum.

Nach einer herausfordernden Kletterpartie hoch oben in den Ästen zu sitzen, das gute Gefühl vergisst man auch im Alter nicht.

Die heilsame Wirkung von Bäumen als Sauerstoffproduzenten und Heilpflanzen wie Linde, Birke, Weide, Esche ist lange erwiesen und bekannt. Die weit darüber hinaus gehende Wirkung wird inzwischen auch wissenschaftlich untersucht. So wurde nachgewiesen, dass schon der Blick auf Bäume die Genesung beschleunigt und das sowohl beim Blick aus dem Fenster als sogar auch auf Bilder im Krankenzimmer. Je mehr die Eigenschaften und Verhaltensweisen der Bäume erforscht werden, wie die Sorge um Nachwuchs, Kommunikation und gegenseitige Warnung vor Feinden, desto mehr Verbindungen zu menschlichem Verhalten lassen sich finden.

2. Gesamtkonzept Lebensbaum

Die Verehrung heiliger und heilsamer Bäume wurzelt tief in der Menschheitsgeschichte und verbindet Menschen unterschiedlichster Herkunft und Religion. Auf der ganzen Welt gibt und gab es die Vorstellung vom Lebensbaum: Yggdrasil, der Weltenbaum der germanischen Mythologie, der Isched-Baum der alten Ägypter, der Heilige Baum von Eridu bei den Babyloniern und Sumerern, als Symbol des Erwachens im Buddhismus der Bodhi-baum. Er verbindet Unterwelt, Erde und Himmel.

Als archetypisches Symbol nach CG. Jung kann er auch als Bild für die Verbindung von Unterbewusstsein, Bewusstsein und dem Streben nach Spiritualität des einzelnen Menschen gesehen werden. Er begleitet unser Leben, vom zur Geburt gepflanztem Baum über den Stammbaum unserer Herkunft bis zur Letzten Ruhe in einem Friedwald oder Waldfriedhof.

Baumstrukturen finden sich sowohl im organischen als auch anorganischen Bereich; überall da, wo es um Verteilung und Austausch von Nahrung bzw. Information geht.

3. Rund um den Baum, die Übungen

In diesem Beitrag möchte ich meinen persönlichen Werkzeugkoffer mit Übungen zum Themenbereich rund um den Baum für Einzel-Counseling und die Arbeit mit Gruppen unterschiedlichen Alters vorstellen. Ziel ist, auf Grundlage meiner Erfahrungen als Counselor und Kursleiterin ein Repertoire an Werkzeugen zu erstellen, die die Freiheit für situationsbezogen notwendig spontanes Entscheiden im Counseling ermöglichen und dennoch ein gemeinsames übergeordnetes Thema haben, das möglichst viele Menschen anspricht. Die Übungen sind je nach Zeit und Zielgruppe einzeln oder als Übungsreihe für einen intensiven Workshop-Tag „Unterm Lebensbaum“ verwendbar. Eine mögliche Abfolge orientiert sich an den „Cycles of Power“ Pamela Levins. In der kurzen Vorstellung der „Cycles of Power“ zu Beginn ihres gleichnamigen Buches ordnet P. Levin jedem Entwicklungsschritt die analoge Phase im Wachstum einer Pflanze zu. Beginnend mit dem keimenden Samen in der Erde bis zum Reifen eigener neuer Samen.

Im Sein ankommen, noch nichts tun müssen, einfach fühlen dürfen ist daher auch die Absicht der Einstiegsübung meiner Reihe, die ich im Folgenden näher beschreiben werde. Der Beginn ist niederschwellig, beim Ankommen das Sein stärkend. Im weiteren Verlauf

wechseln sich sinnlich intuitives Gestalten mit unterschiedlichen Materialien und reflektierendes schriftliches Fixieren der Erkenntnisse und Erlebnisse aus dem Tun und dem gemeinsamen Betrachten und Besprechen mit dem Counselor ab.

Als Einstiegsübung nach dem Ankommen mit einem kurzen Gespräch zur Befindlichkeit und Klärung mitgebrachter Thematik, Versorgung mit Getränken etc. beginnt das Setting mit einem ersten Angebot für die Sinne.

3.1.a. Es beginnt mit dem Samen

Im Samen steckt schon der ganze Baum. Alle Möglichkeiten zu wachsen, die Hoffnung auf Entfaltung, alle Informationen für einen einzigartigen Baum einer bestimmten Baumart sind in ihm enthalten. Im hier und jetzt ist er gleichzeitig Wendepunkt und Verbindung zwischen Vergangenheit und Zukunft. Eine Schale mit exotischen Samen lädt ein zum



Bild 1 „Samen“

Fühlen, Sehen und Ausschauen eines Samens, der anspricht, sich angenehm anfühlt, neugierig macht, den man gerne in der Hand halten möchte. Spontan ausgesucht begleitet er die nächste Übung, eine Imagination. Um den Kopf für eigene Bilder und Empfindungen möglichst frei zu halten, stehen unbekannte, exotische Samenstände zur Auswahl. Zum Beispiel Seaheart (*Entada gigas*) der gut in der Hand liegt und angenehm glatt ist.

3.1.b. Imagination, den Baum wachsen lassen

Die geführte Imagination erleichtert den Einstieg in ein Counseling Setting. Sie hilft, den Alltag hinter sich zu lassen, sich zu zentrieren, ganz im Sein einfach in sich hineinzuhorchen, schauen fühlen ohne irgendetwas anderes tun zu müssen.

Zu Beginn wird eingeladen, eine bequeme Position einzunehmen. Es wird ein Text vorgelesen, der zur Identifikation mit dem in der Hand liegenden Samen einlädt; in der Vorstellung das Keimen, Wachsen, ein erstes Jahr mit allen Jahreszeiten und Wettern erleben, stark werden, zum großen Baum heranwachsen, anschließend zurücktreten, den Baum betrachten und ins Hier und Jetzt zurückkehren. Ursprünglich für eine Gruppe von Grundschulkindern geschrieben, enthält der Text mehrmals Sätze, in denen Kinder vorkommen. Da erwachsene Teilnehmerinnen dies als positiv rückmelden und einen leichteren Bezug zum inneren Kind und den sinnlichen Erfahrungen der Kindheit feststellen, bleiben „die Kinder“ auch für Erwachsene im Text. Wichtig ist, genügend Zeit zu geben und am Ende der Imagination zum Betrachten des ganzen Baumes einzuladen, damit er nach der Rückkehr ins Hier und Jetzt für die nächste Aufgabe präsent ist.

Alternativ könnte auch die Baumübung von Luise Reddeman verwendet werden, die das Hauptaugenmerk auf das Versorgt- und Genährt- werden von oben und unten durch Blattwerk und Wurzel legt und die Identifikation mit dem in einer imaginierten Landschaft stehenden Baum, zu dem Kontakt aufgenommen wird, frei lässt. („Imagination als heilsame Kraft“, Seite 48).

3.2. Malauftrag mein Lebensbaum

Jetzt kommt das **Tun**, die Einladung, den in der Imagination gesehenen und gespürten Baum mit Nassfarben auf mindestens DIN A2 großes Papier zu malen. Eventuell auch mit Pinseln in beiden Händen oder mit den Fingern. Die Hände lassen den Baum auf dem Papier wachsen und entstehen. Für die wohltuende, befreiende Wirkung des Malens ist ein großes Papier Voraussetzung. Dadurch muss der Arm beim Malen gestreckt werden, ein

aus „dem Stamm wachsender Ast“ öffnet den Brustkorb, ermöglicht tiefes Einatmen. Die Farben sollen fließen, Pinsel müssen genügend Farbe aufnehmen können, um den Fluss nicht zu unterbrechen. Hier macht sich die bisherige Malerfahrung der Teilnehmerinnen bemerkbar. Während malgewohnte TN den Umgang mit der Farbe, das Mischen und Malen genießen, braucht es für Ungeübte erst Ermutigung, die Betonung, dass die Hände tun, der Kopf zusehen darf und alles, was kommt, so wie es ist, gut und richtig ist. Hilfreich kann auch heiter fließende Instrumentalmusik (z.B. Festliche Barockmusik) sein, die weiterträgt und über stockende Momente hinwegführt ohne die Aufmerksamkeit auf sich zu ziehen und den inneren Kritiker zu Wort kommen zu lassen.

Beim Baumstamm kommt auch immer die Frage „Wie mischt man Braun?“ Da das Finden und Mischen eines eigenen Brauntones nach erster Ratlosigkeit mit einem kleinen Hinweis immer klappt und Freude macht, habe ich bisher oft darauf verzichtet, Braun als fertig gemischte Farbe anzubieten.

Als beobachtender Counselor ziehe ich mich etwas zurück, bin aber im Raum präsent und bei technischen Fragen stets helfend da, z.B. mit Material und frischem Malwasser. Es ist immer wieder beglückend und ein besonderes Geschenk, zu erleben, wenn Menschen ganz in ihr schöpferisches Tun mit Freude versinken können.

3.2.1. Das Baumbild im Counseling vs. Psychodiagnostische Baumzeichnung

Ave`Lavalle und Christian Hammon haben den projektiven Baumtest Charles Kochs weiterentwickelt. Projektive Baumtests nach Koch und Ave`Lavalle und Psychodiagnostische Baumzeichnungen (Christian Hammon) sind auf Grund der Auswertung einer Vielzahl von Bildern entwickelte Verfahren zur Diagnostik, Beurteilung und Therapie der Zeichner. Die Aufgabenstellung lautet: „Zeichne einen Baum, aber keine Tanne“ (bei Koch war ein Obstbaum gefordert) mit Bleistift auf ein DIN A4 Blatt. Das Ergebnis wird graphologisch, entwicklungspsychologisch untersucht und zur diagnostischen Beurteilung des Patienten mitverwendet. Da das Baumbild im Counseling nicht der vergleichenden diagnostischen Beurteilung durch den Therapeuten (bei Koch Beurteilung der Berufsfähigkeit und Reife des Zeichners) sondern als Grundlage für ein lösungsorientiertes Gespräch von Counselor und Klient auf Augenhöhe dient, kann hier auf eine genormte, vergleichbare „Versuchsanordnung“ verzichtet werden. Die Aufgabenstellung und die dafür angebotenen Materialien richten sich nach dem Klienten und sollen ein sinnliches Erlebnis ermöglichen. Was die Verwendung von Blei- oder Graphitstiften nicht ausschließt. Ein Counselor darf sich nicht anmaßen zu urteilen und nach Schema einzuordnen, da jede bildnerische Erscheinungsform sehr vielschichtig und oft auch gegensätzlich deutbar ist. So kann die blattfüllend ausufernde Baumkrone für gehemmte Entfaltungsmöglichkeiten stehen oder aber Zeichen der Kreativität sein.

Die Bedeutungszuweisungen Wurzel/ Herkunft, Stamm/ Körper, Krone/Persönlichkeitsentwicklung, Gefühlswelt, Links oben Vergangenheit, rechts Oben Zukunft, sollten nicht schematisch ins Counseling übernommen werden. Sie können aber als hilfreiche Inspiration zum Finden der Fragestellungen bei der Besprechung und Betrachtung der Bilder gemeinsam mit dem Klienten verwendet werden.

Die (bei Hammon) beschriebene Haltung und Herangehensweise an die einfühlsame, wertfreie Betrachtung des Bildes, das aufmerksame, genaue Hinsehen und Hineinspüren, Wahrnehmen von Gesamteindruck, Maltechnik und Duktus bis zur Detailgestaltung sind auch im Counseling vor jeder Bildbesprechung übernehmenswert und notwendig.

3.3. „Bäume sind Gedichte, die die Erde in den Himmelschreibt“ Khalil Gibran

Bevor das Baumbild gemeinsam besprochen und angeschaut wird, lade ich ein zur Reflexion. Bei sich bleiben und innehalten, um die Gefühle und Gedanken beim Betrachten des Bildes, beim Malen oder aus der Imagination festzuhalten. Das können einfach Stichworte sein, Sätze oder eine Art Gedicht, das sich nicht reimen muss. Die so gefundenen Begriffe halten Erlebtes fest und formulieren Themen und Ansatzpunkte für die weitere Bearbeitung. Ihre stärkende Kraft kann oft zu einem späteren Zeitpunkt im Counselingprozess wieder aufgenommen und genützt werden. Verbindung mit dem **Cycle Denken** „Du kannst Gedanken zu deinen Gefühlen und Gefühle zu deinen Gedanken haben“

Ab hier richtet sich die weitere Reihenfolge der Übungen nach den Klienten, Teilnehmerinnen, dem Rahmen der Anwendung und der zur Verfügung stehenden Zeit bzw. Energie der Beteiligten.

3.4. Baumscheibe als Lebensbild, Resilienz

Nach der Beschäftigung mit dem ganzen Baum folgt ein Blick ins Innere des Stammes. Zur Einstimmung hilft Rilkes Gedicht: „*Ich lebe mein Leben in wachsenden Ringen...*“ Dazu eine kurze Einführung über die Entstehung der jahreszeitlich bedingten Jahresringe, deren Breite vom Wetter, Klima, Standort und Nahrungsangebot abhängt und über die Wuchsgeschwindigkeit und Härte des Holzes Auskunft gibt. Sie zeigen ein Bild der Lebensgeschichte und Zeitgeschichte (Dendrologie), das Alter und eventuell erlittene Verletzungen wie Frost und Blitzschäden oder durch Bruch oder Schnitt verlorene Äste. Das Wachstum und die Fähigkeit von Bäumen, Wunden mit Überwallung zu schließen, Fremdkörper wie Verkehrsschilder oder Wegkreuze mit Überwachsen zu integrieren und verschwinden zu lassen, sind ein stärkendes Symbol für die Kraft der Resilienz.



Bild 2 „Baumscheibe“



Bild 3 „Frostleiste“

Die Malaufgabe lautet: „Meine Baumscheibe, ein Blick ins Innere des Stammes auf meine Lebensgeschichte. Meine Kraftlinien, mein Kraftzentrum.“ Gemalt wird auf quadratisches oder rundes Papier nach Wahl. Zur Verfügung stehen Pastell und Ölpastellkreiden, Grafitstift, Flüssigfarben für Pinsel, Schwämmchen oder Finger. Die unterschiedlichen Malmittel und Werkzeuge können frei ausgesucht oder kombiniert werden.

Hier bietet es sich an, den Blick auf die persönliche Geschichte mit dem **Cycle Identität** zu verbinden. Da das Motiv formal und inhaltlich dem Mandala sehr ähnlich ist, könnte es auch zur Zentrierung und Stärkung des Seins zu verwendet werden. Nach Ralf Frenken hängen bei C.G. Jung das Baumsymbol als Zeichen für das Selbst, die Entwicklung der Persönlichkeit und das Mandala eng zusammen. Wie die Baumscheibe steht es für den Blick ins Innere der Persönlichkeit. Jung praktizierte das Malen von Mandalas selbst und

schreibt über die heilsame Wirkung. „Dass derartige Bilder unter Umständen beträchtliche therapeutische Wirkungen auf ihre Verfertiger haben, ist empirisch festgestellt und auch leicht verständlich, indem sie oft sehr kühne Versuche zur Zusammenschau und zur Zusammensetzung anscheinend unvereinbarer Gegensätze und zur Überbrückung scheinbar hoffnungsloser Trennungen darstellen. Schon ein bloßer Versuch in diese Richtung pflegt heilsame Wirkung zu haben“. (Lösch Norbert „Das Mandala als Spiegel des eigenen Selbst“ Vortrag 2015).

Die Auswahl des passenden Cycle hängt von der Reihenfolge innerhalb der Übungsreihe und den Bedürfnissen der Klienten ab. Zur Resilienzstärkung wird in der anschließenden Betrachtung je nach Biografie bei einer als glücklich empfundenen Kindheit die Mitte als Kraftquelle betont. Andernfalls fällt das Hauptaugenmerk auf die äußere Wachstumschicht, die Kraft zur Wundheilung, Überwallung, Bildung der tragenden Schicht. Auch ein Bild vom trotz Hohlraum im Inneren, standfesten Baum ist ein Zeichen für Resilienz (ein Rohr ist stabiler als Vollmaterial).

Diese Übung stößt nicht immer auf Verständnis und Gegenliebe. Ihre Akzeptanz und Ergiebigkeit scheint von der Lebens-, Mal- oder Counseling- Erfahrung der Teilnehmerinnen abhängig zu sein sowie von der entsprechenden Einführung und Formulierung der Aufgabenstellung. Sie lehrt den Counselor, die eigene ergebnisorientierte Erwartungshaltung zu hinterfragen und das entstandene Werk mit der für jede Bildbesprechung notwendigen wertfreien Unvoreingenommenheit und sensiblen Offenheit wahrzunehmen. Genau hinschauen, was da ist, sich einfühlen, offene Fragen stellen.

3.5. Mein persönlicher Baum, Beziehungen im Innen und Außen; Innere und äußere Wälder, Gärten...

Bei der Vielzahl an unterschiedlichen Baumarten mit jeweils spezifischem Erscheinungsbild, wie Wuchsform, Laub, Blüte, Frucht, den Ansprüchen an den Standort, Eigenschaften und Verwendbarkeit des Holzes, kann auch im Betrachten der Unterschiede und Eigenschaften, das Thema Identität vertieft werden, um den eigenen Baum zu finden gemäß der Redensart „aus welchem Holz jemand geschnitzt ist“.

3.5.1. Mein persönlicher Baum, Der Baum, der zu mir passt.

Als niederschwelliger Einstieg ins Thema helfen Fotokarten mit Bäumen und Baumdetails zum intuitiven Aussuchen. Sie können die eigene Bilderwelt bereichern und Menschen mit weniger ausgeprägter Imaginationsfähigkeit zum Finden der eigenen Bilder helfen. Interessant wäre die Untersuchung ob ein gezeichneter Baum eine vergleichbare Gestalt hätte wie ein ausgesuchtes Foto. Die Fotos können für weitere Übungen genützt oder als Inspiration für eigene Gestaltungen der Klienten dienen.

3.5.2. Ich und die Anderen oder mein innerer Wald

Ein weiteres Werkzeug zum Finden des eigenen Baumes und der Weiterarbeit sind auf Sperrholz gedruckte Bäume in unterschiedlichen Farben. Hier stehen Buche, Linde, Eiche, Ahorn, Pappel, Obstbaum und ein sehr junger Baum als schematischer Druck auf Sperrholz zur Auswahl. Die Baumtäfelchen lassen sich aufstellen und da der Blick auf die eigenen Eigenschaften und den eigenen Standpunkt auch im Unterschied zu anderen und unter anderem auch über meine Beziehungen zu den Mitmenschen bestimmt oder definierbar sind, bietet dieses Werkzeug die Möglichkeit, nach der Wahl des eigenen Baumes auch für die Mitmenschen Bäume auszusuchen und in Beziehung zu stellen. So können Nähe, Distanz und Verbindungen dreidimensional sichtbar von allen Seiten betrachtet werden als innerer Wald, Allee, Garten. Eine Stellvertreterfigur darf zwischen unterschiedlichen Positionen wechseln und probeweise den Standpunkt anderer einnehmen.

Anstatt der Beziehungen im Außen lassen sich die unterschiedlich farbigen Bäume auch für eigene Eigenschaften, Fähigkeiten oder Wünsche und Entscheidungsvarianten verwenden.



Bild 4 „Mein innerer Wald, oder (Baum-)Beziehungen“

3.5.2. „Mein Baum steht nicht allein“ Baumbeziehungen als Druckgrafik

Waldbäume kommunizieren über Wurzeln und Duftstoffe miteinander nähren und schützen sich, bilden ein soziales Netzwerk.

Um Beziehungen z.B. in der Familie sichtbar zu machen, lässt sich auch mit Drucktechniken arbeiten. Steht genügend Zeit zur Verfügung und könnte der Cycle **Geschicklichkeit** zur Klientin passen, dann bietet es sich an, mit einfachen Mitteln einen Druckstock zu erstellen. Dazu wird ein Baum mit Kreppklebeband auf ein nicht saugendes Trägermaterial wie Milchtütenpapier oder Kunststoff geklebt. Auch lackiertes Sperrholz wäre möglich. Der so entstandene Druckstock wird mit wasserlöslicher Hochdruckfarbe eingefärbt und mehrfach in unterschiedlichen Farben aufs Papier gedruckt. So können Überlagerungen mit farbsatten und transparenten Abdrucken ein Gesamtbild der inneren oder äußeren Beziehungen schaffen.

3.6. „Ich darf...“

Bei der abschließend würdigenden Betrachtung und Besprechung der Aufgaben und Arbeiten werden die Ergebnisse in selbst formulierten oder ausgesuchten Erlaubnissätzen nach Pamela Levin festgehalten. Jeweils auf Karten gedruckt, aus dem zu Klientin und Setting passendem Cycle. Mit bunten Kreiden oder Stiften gestaltet, können diese „Merksätze“ zuhause zur Erinnerung an ständig einsehbaren Orten platziert werden und helfen das Erfahrene oder die Vorsätze umzusetzen und alte Muster langsam aber stetig zu ändern. Der Wechsel von der Bildebene zur „Lebensebene“ mit Formulierung konkreter Ziele und



Vorhaben verbindet unbewusst Erlebtes, holt es aus der reinen Empfindung ans Licht des klaren, analytisch planenden Denkens, bezieht die andere Gehirnhälfte mit ein und hilft nachhaltig, ins Alltagsleben integrierbare und umsetzbare Handlungskonzepte zu entwerfen. Um gewohnte Denk-, Sicht- und Verhaltensweisen positiv verändern zu können, bedarf es einer ständigen Erinnerung damit die gewonnenen Erkenntnisse und Vorsätze nicht im Alltagsgeschehen verblassen und untergehen. Cycle **Loslösung und Erneuerung** „Ich darf meinen eigenen Weg gehen“.

Bild 5 „Was mich stärkt und mir gut tut“ Memo über der Küchenspüle“

3.7. Mein Samen, mein Kern

Die letzte Übung der Baumreihe schließt den Kreis vom Keimling zum erwachsenen Baum mit der Frage, wie könnte der Same meines Baumes aussehen, rau, glatt mit weicher oder stacheliger Schale, groß, klein, bunt glänzend oder matt. Welche Eigenschaften passen zu mir, was möchte ich festhalten, weitergeben. Wie kann mein Kern aussehen?

Schon die allgemein bei uns bekannten Bäume in Garten, Wald und Park haben die unterschiedlichsten Samen, deren Betrachtung zum Finden des Eigenen inspirieren kann. Vom winzig leichten Birkensamen über geflügelte „Ahornpropeller“ und Lindensamen zu den kantig dreieckigen Bucheckern, länglich runden Eicheln, mit harter Schale geschützten Walnüssen, unter Stacheln verborgene, glänzende Kastanien oder Maroni, die Reihe ließe sich noch weiter fortsetzen und um viele besondere Exoten ergänzen.

Am direktesten lässt sich diese Aufgabe mit Modelliermasse umsetzen. Wird lufttrocknendes Material verwendet, kann das Ergebnis bemalt oder lackiert ein ständiger Begleiter als persönlicher Anker in der Hosentasche werden.

Zur Gestaltung geflügelter oder mit einer besonderen Hülle versehener Samen können nach Wunsch zusätzlich unterschiedliche Materialien z.B. Stoff, Pappmache´, Draht, Klebeband, Perlen und Holzstücke verwendet werden.

Cycle **Wiederaufarbeitung aller Kräfte** „Jetzt ist meine Zeit“. „Du darfst hinaus in die Welt ziehen, sie erkunden und deine Sinne nähren“.

4. Praxistest des „Werkzeugkoffers“

Mit Kindern und Erwachsenen in Kleingruppen und Einzelcounselings darf ich Erfahrungen mit dem Einsatz meiner „Werkzeuge“ sammeln. Mit ihrer Offenheit und Bereitschaft, sich auf Unbekanntes einzulassen, ihrem Feedback helfen die TeilnehmerInnen situationsbezogene Änderungen, Variationen und Weiterentwicklungen zu finden.

4.1. Ich bin ein Baum

Die erste Praxiserfahrung zum Thema Baum mache ich mit Grundschulkindern. Acht Kinder der 2. bis 4. Klasse besuchen den zehnwöchigen Nachmittagskurs mit dem Motto: „Welche Farbe hat der Mut“, ein Kurs zur Stärkung des Selbstbewusstseins. Die zweite Einheit hat den Baum zum Thema. In der Begrüßungs- und Einstimmungsrunde erzählen vor allem die Mädchen viel von eigenen Erfahrungen mit Bäumen. Während zwei der Jungs fast nichts sagen mögen, brauchen die Mädchen noch eine zweite Runde zum Reden über Apfelernte, Kastaniensuchen, Klettern und ihren Lieblingsbaum. Am Boden auf Decken sitzend, nimmt jeder eine Eichel, Nuss oder Kastanie in die Hand und hört der Imagination zu. Es ist ganz still, als die Ruhe im Winter vor dem Beginn des Wachstums beschrieben wird. Parallel zum Gehörten werden die Kinder eingeladen, mit dem Baum mitzuwachsen und zum Schluss fest auf beiden Beinen zu stehen und die Arme als Zweige in den Himmel zu strecken. Das klappt ohne Anleitung. Anschließend malen alle ihren Baum. Nachdem geklärt ist, wie man Braun mischt und die Rezepte untereinander ausgetauscht, entstehen ganz unterschiedliche Bäume. Einen stabilen, starken Stamm haben alle. Die beiden größeren Jungs malen jeder einen großen Apfelbaum mit weit ausladenden knorrigen Ästen. Der Baum eines gleichaltrigen Mädchens trägt eine Schaukel auf der sie selbst sitzt. Bei den jüngeren Kindern gibt es zwei ganz frei gemalte Bäume, einer mit Baumhaus und Leiter, der andere, mit wenigen starken Ästen verschwindet fast unter einem Sonnenuntergang mit ganz viel roter Farbe. Die anderen beiden sind eine Mischung aus einem schematischen Baum mit Stamm und der nach Ursula Ave´Lallemant für Vorschulkinder typischen Kugelkrone und darunter frei wachsenden Ästen. Auch bei anderen Bildmotiven, z.B. Vögeln fällt auf, dass oft zuerst der scheinbar sichere Weg der bekannten Schemazeichnung gewählt wird und erst dann langsam mit Ermunterung das Zutrauen zu den eigenen Fähigkeiten wächst. Das Thema hat allen so gut gefallen, dass sie sich in der letzten praktischen Stunde beim Malen eines Gemeinschaftsbildes für die Aula einigen, einen Baum mit Vögeln und Blumen zu gestalten.



Bild 6 „Mein Baum, 4. Klasse“



Bild 7 „Sonnenuntergang“



Bild 8 „Baumhaus“



Bild 9 „Mischung Kugelkrone und freier Baum“



Bild 10 „Gemeinschaftsbild mit Vogelkönig und schematischen Vögeln“

4.2. Ein Workshop-Tag „unterm Lebensbaum“

In mein Atelier kommen zwei Frauen, Gisela und Carla, beide über 60 mit Mal- und Counseling-erfahrung.

Nach kurzem Austausch beginnen wir die Übungsfolge mit dem Aussuchen eines Samens und der Imagination. Dann folgt die Malaufgabe, den Baum aus der Imagination auf dem Papier wachsen zu lassen. Da beide malerfahren sind, brauche ich keine technischen Hilfen zu geben. Gisela lässt den Baum mit vielen grünen Linien aus dunklem Grund wachsen. Nach oben werden die Farben immer heller und lichter. Carla malt einen großen Baum der mit seinen belaubten Ästen das Papier ganz ausfüllt. Wurzeln sind nicht sichtbar „Man weiß ja, dass sie da sind“

Nach dem Malen schreiben beide ihre Gedanken und Empfindungen auf.

Entgegen der Erwartung, das Geschriebene und Gemalte gleich zu besprechen, lade ich nochmal zum Malen ein, jetzt den Blick ins Innere des Stammes zu lenken, der die ganze Lebensgeschichte gespeichert hat und die persönliche Lebens-Baumscheibe zu gestalten. Beide wählen zuerst Ölpastellkreide, ergänzen dann aber mit Pastellkreiden, die sich mit den Fingern verteilen lassen.

Anschließend besprechen wir die beiden Bilder und den Text.



Bild 11 „Giselas Baum“

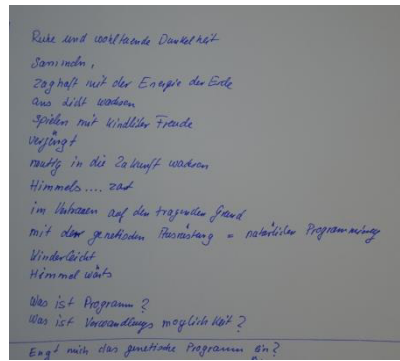


Bild 12 „Baumgedanken“



Bild 13 „Baumscheibe“

Gisela beginnt: Obwohl sie sich mit dem Thema Baum schon lange intensiv beschäftigt und viel Erfahrung mit Baumbildern gesammelt hat, kann sie durch den Einstieg mit dem Samen in der Hand und der Identifikation mit dem keimenden, wachsenden Baum wieder neue Aspekte erfahren. Durch die Erwähnung der Kinder in der Imagination, fühlt sie sich dem sinnlichen Erleben der Kindheit wieder näher und spürt Stärkung und Aussöhnung mit dem inneren Kind. Beim Malen liegt das Hauptaugenmerk auf dem Wachsen-Lassen. Sie überlegt, was ist mein vorgegebenes Lebens-Programm, was genetisch bedingt, was kann ich mir an Verwandlungsmöglichkeit erlauben? Je nach Standort und Umweltbedingungen entwickelt jeder Baum seine einzigartige persönliche Form. Hier ließe sich an Jungs Bild für Individuation, den Samen der Bergföhre denken. Das Programm Bergföhre ist in jedem Samen enthalten, der tatsächliche Wuchs des einzelnen Baumes wird mitbestimmt durch die Umstände und den Ort, an dem der Samen zum Wachsen kommt.

„Im Vertrauen auf den tragenden Grund“, wird Giselas Baum nach oben immer leichter, heller und lichter. Der Stamm ist nicht kompakt, einzelne dünne Triebe verdichten sich zu einem Stamm. Beim Malen wächst der Baum. Seine Zweige symbolisieren Freiheit und Offenheit für Neues, „Flausen im Kopf“ und Neugierde auf das, was das neue Jahr bringen wird.

Nach der Freude am neu Gewachsenen und dem in die Zukunft Spüren ist die Bereitschaft, den Blick nach innen in den Stamm zu vertiefen, nicht groß. Ins Zentrum der Baumscheibe, rot und nach außen strahlend, legt Gisela den Samen, es steht für eine gute Kindheit. Die folgenden Ringe sind nicht dicht abschließend sondern in sich bewegt, durchlässig Inneres wirkt nach außen. Jede Farbe steht für einen Lebensabschnitt, eine Altersstufe. Schwarz und schmerzhaft wie ein Fremdkörper, die äußere Form beeinflussend ist der Verlust eines lieben Menschen. Inzwischen zwar „eingewachsen“ verändert er die äußere Form ihres Stammes. Das traumatische Ereignis ist sichtbar, darf gesehen werden, weil es auch nach Jahren noch das Bedürfnis gibt, darüber zu sprechen, offen damit umgehen zu können.

An Stelle einer festen abschirmenden Rindenschicht gibt es eine „Lichthülle“ die wie ein Filter nur Gewünschtes hindurch lässt. Ihre Farbigkeit nimmt die Farben des Inneren wieder auf und wiederholt die Farbigkeit der Zweige im Baumbild.

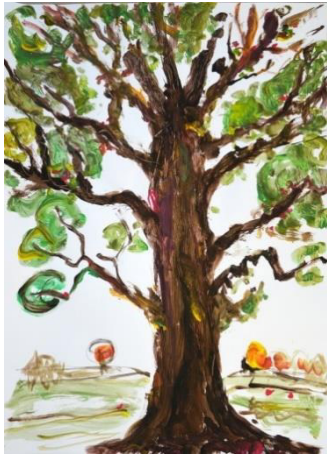


Bild 14 „Carlas Baum“

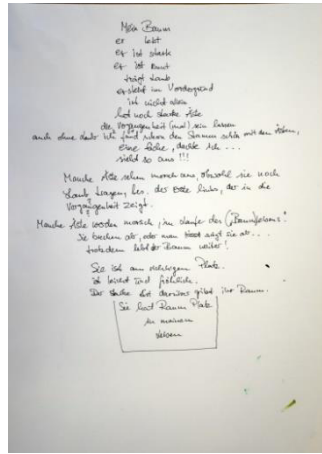


Bild 15 „Baumgedanken“



Bild 16 „Baumscheibe“

Carla hat nicht geplant eine Eiche zu malen, aber sie liebt die Schönheit, Stärke und lange Lebensdauer der Eichen. Wir blicken zuerst auf die Baumscheibe. Carla weiß gleich bei der Aufgabenstellung wie sie aussehen soll. Im Zentrum rot für die Energie, die ihr die schöne Kindheit gibt. Dann die Schicht der Pubertät mit Zacken, eine schwierige unruhige Zeit mit vielen Fragen. Die nächste Schicht ist Grün, geerdet. „Es braucht nicht ganz rund zu laufen, Ecken und Kanten gehören zu mir“. Das umgebende, tiefe Blau drückt das Gefühl aus, aufgehoben, geerdet zu sein, vertrauen zu können.

Carlas Baum steht in einer Landschaft, in der Ferne sind andere Bäume angedeutet. „Mein Baum steht nicht allein“. Wurzeln sind nicht zu sehen, der Ansatz an der unteren Blattkante, „man weiß ja, dass sie da sind“. Nach dem Betrachten des ganzen Baumes „der auch ohne Laub schön gewesen wäre, aber dann doch nicht kahl bleiben sollte“... richtet sich das Hauptaugenmerk auf einen etwas anders aussehenden Ast unten links in der Krone. Er trägt drei Zweige und weist in die Vergangenheit. Beim ersten Vorstellen des Bildes wird er als vielleicht entbehrlich, morsch, brüchig bezeichnet. Probeweise abgedeckt, zeigt sich, dass er für das Gleichgewicht der Baumkrone wichtig ist. Seine Zweige stehen für die Familie, Carlas' Geschwister, die unsichere Verbindung zum Stamm zeigt die Angst vor Einsamkeit und das Bedürfnis nach mehr Nähe. Ein weiterer Zweig dieses Astes teilt sich in ein belaubtes und ein kahles Ende. Nach längerer Überlegung und deutlich großer Überwindung erklärt uns Carla seine Bedeutung. Er steht symbolisch für einen großen Verlust, nagende Schuldgefühle, Bedauern. Ein Schmerz, der nach Jahren im Verborgenen wieder aufgetaucht war. Inzwischen ist er nach intensiver Bearbeitung ins Leben integriert, gehört dazu. Doch „der Baum lebt trotzdem weiter“ auch wenn Äste abgebrochen oder abgesägt wurden. So der letzte nachträglich ergänzte Satz der Gedanken zum Bild.

Nach einer stärkenden Pause schauen wir nochmal auf den individuellen Baum, seine Wuchsform. Ich lade ein, mit Kreppklebeband den eigenen Baum auf ein Stück Milchtütenpapier zu kleben. So lässt sich schnell und einfach ein Druckstock herstellen, mit dem sich auch Beziehungen und Konstellationen darstellen und verdeutlichen lassen. Beide Teilnehmerinnen beginnen mit einem Baum-Druck für sich selbst, der dann zwischen den weiteren hinzugefügten Drucken für Familie und andere Mitmenschen sehr in den Hintergrund tritt. Eine Erkenntnis, die besonders die für die Familie sorgenden Frauen oft betrifft. Die Erlaubnis den eigenen Raum nehmen zu dürfen und dem Eigenen „Nachdruck“, zu verleihen, kann als prototypische Probehandlung ein erster Schritt für die Umsetzung im Alltag sein.



Bild 17 „Druckstock“

Bild 18 „Baumbeziehungen“

Als abrundender Schluss des Tages unterm Lebensbaum dürfen die Hände nochmal spüren und modellieren mit der Aufgabe: Mein Samen, wie schaut mein Kern aus, was möchte ich bewahren, weitergeben. So schließt sich der Kreis um den Baum. Getrocknet und eventuell auch bemalt kann der aus lufthärtender Modelliermasse geformte Samen in der Hosentasche ein stärkender Begleiter werden.



Bild 19 „Der modellierte Samen beschließt den Kreis den Tag unterm Lebensbaum“

4.3. Einzelcounselings

4.3.1. Anna

Anna ist etwas über 60 Jahre. Nach 40 Arbeitsjahren in verantwortungsvoller Tätigkeit wird sie gesundheitsbedingt frühpensioniert. Seit der ersten Krebsdiagnose finden mehrere Counselings in größeren Zeitabständen statt. Es geht vor allem um Stabilisierung und Stärkung, darum, auf mögliche Ursachen und Belastungen zu schauen und auch die positiven Seiten der Situation zu erkennen. Auch die Ermutigung sich um das eigene Befinden und Wohlergehen zu kümmern zu dürfen, ist ein wichtiges Thema. Trotz mancher Beeinträchtigungen und Beschwerden fühlt sie sich nicht krank und möchte auch von ihrem Umfeld, z.B. ihrem Mann nicht so abgestempelt werden. Das ist heute Hauptthema der Stunde. Anna wählt einen großen glatten Samen (Sea Heart) aus und hört der Imagination mit geschlossenen Augen zu. Beim Malen ist sie konzentriert und ausdauernd. Mit viel Geduld und Hingabe entsteht ein starker Baum mit vielen Ästen die in einem Bogen harmonisch aus dem Stamm wachsen, Blätter und orange Früchte folgen.



Bild 20 „Annas Baum mit reicher Frucht“

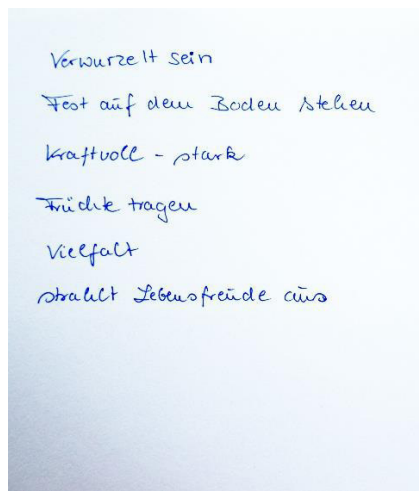


Bild 21 „Begriffe zum Bild“



Bild 22 „Stärkungssatz“

Im Anschluss ans Malen schreibt sie Begriffe wie „Verwurzelt sein, fest auf dem Boden stehen, kraftvoll stark, Vielfalt, strahlt Lebensfreude aus“.

Nach dem Gespräch über das Bild und die aufgeschriebenen Begriffe schreibt Anna die im Gespräch gefundenen Kraftquellen für die Wurzeln des Baumes auf. Es entsteht eine Liste mit den haltgebenden Wurzeln für ihr Leben. Ganz oben stehen Vertrauen und Glaube. Gefolgt von Familie und Freunden, Ruhe, Natur und Garten. Fotos vom eigenen Garten helfen ihr gerade, die Winterzeit zu überbrücken. Hilfreich ist ihre Fähigkeit, sich über die vielen kleinen Dinge wie Knospen und Blüten zu freuen.

Abschließend sucht sie noch drei stärkende Sprüche aus, die im Alltag gegen unbedachte Äußerungen der Umwelt übers Kranksein helfen könnten.

„Ich genieße mein Glück, Ich spüre Leichtigkeit, Ich habe Vertrauen.“ Als Fazit schreibt Anna auf: „Ich genieße mein Glück.“ Ihr gelassener Umgang mit den Begleiterscheinungen der Krankheit und der vertrauensvolle Blick auf die positiven Dinge ist für mich vorbildlich.

4.3.1. Nina

Nina, 30 ist das erste Mal bei mir. Sie kommt, um die Arbeitsweise der Kunst und Gestaltungstherapie kennen zu lernen. Ihre Situation in der Ursprungsfamilie: Druck durch die großen Brüder und eine einengende Beziehung zur Mutter, von der sie sich benützt fühlt. Ihre Tochter ist 5 Jahre alt.

Als Einstiegsübung wähle ich diesmal die Baumscheibe, da mir aus dem Vorgespräch die Beschäftigung mit übernommenen Mustern aus der Kindheit und der hohe Anspruch an sich selbst, bei der Erziehung der Tochter alles anders und viel besser zu machen, bekannt ist.

Nina zeichnet mit dunkelroter Pastellkreide. Von Innen beginnend zieht sie konzentrische Kreise, anfangs dicht gedrängt und eher oval dann immer runder. Eine weitere Farbe möchte sie nicht einsetzen und auch nichts mehr ergänzen, um das Bild nicht zu verfälschen. Sie möchte „dem Fluss folgen“. Beim Malen „kam Freude auf“ beim Ziehen der äußeren Kreise, die nach außen immer runder werden und größere Abstände bekommen. Nina zieht selbst die Parallele zum eigenen Leben: in der Kindheit eng und gestaucht jetzt „lebe ich meinen Raum“ der Abstand der Ringe ist größer, die Kreise sind rund. Fürs Erste legen wir das Bild zur Seite und ich lade ein, in der Kindheit oft gehörte, negative Sätze aufzuschreiben. Schon damals einengend und verletzend sind viele bis heute prägend. Die nach und nach entstehende Liste füllt eine DIN A4 Seite. Bei den letzten sehe ich ihr an, wie schmerzlich die Erinnerung ist. Z.B. die Schimpfworte der 13 und 11 Jahre älteren Brüder, von denen sie viel einstecken muss. Sie hat sich immer gewünscht, von der Mutter nicht mit „Du Arme“ wertend in die Opferrolle gesteckt, sondern einfach in den Arm

genommen zu werden. „Das macht man nicht, was denken die anderen“ ... Im nächsten Schritt kommt die Aufgabe die Sätze umzuschreiben oder in eine Erlaubnis umzuwandeln. Zur Hilfe und Unterstützung dienen Karten mit den Erlaubnissen P. Levins zu den Cycles: Sein, Tun und Denken. Anstatt der Schimpfworte der Brüder ein „Hej, schön, dass Du da bist“. Jetzt wird aus: „Wenn der Vogel frisst, dann pfeift er nicht.“ „Ich bin doch kein Vogel“. Aus: „Was denken die anderen“ entwickelt sich „Du bist richtig so wie du bist. Du darfst so sein wie du bist und alles tun, was für Dich stimmig ist“. Hier ist beim lauten Vorlesen noch eine innere Blockade spürbar, darum erweitert sie den Satz mit „Auch mit Angst“ jetzt fühlt es sich stimmig an. Ich lade ein, alle neuen Sätze nochmal anzuschauen, wirken lassen.

Um die eigene Stärke zu sehen und zu spüren, schlage ich vor, ein Baumbild, jetzt mit Flüssigfarbe zu malen. Zur Einstimmung lasse ich einen Samen aussuchen und lese die Imagination vor. Nina nimmt sehr sparsam Farbe, braucht alles auf, schließt die Farben sorgfältig. Da sonst nach dem Counseling oft noch Farbe auf der Palette übrig bleibt, habe ich mir angewöhnt, diese nach dem Counselingtermin für ein eigenes Resonanzbild aufzubrauchen. Heute ist das nicht möglich.

Es entsteht ein Kugelbaum auf geradem starkem Stamm mit grüner Krone, die oben angeschnitten ist. Rote Früchte werden gleichmäßig verteilt. Als sie fertig ist, hat Nina selbst das Bedürfnis dem Baum mehr Raum zu geben, ihn nach oben wachsen zu lassen, nach der Ergänzung mit einem Blatt nach oben braucht es auch seitlich noch Ergänzung. Nach und nach werden 5 weitere Blätter rundherum angefügt. Die Früchte werden übermalt. Früchte brauchen Zeit, sie dürfen sich erst entwickeln.

Alle Bilder und Botschaften kommen nochmal zusammen auf den Tisch. Nina ordnet die Botschaften um die Baumscheibe an, überdeckt das Blatt der alten Negativsätze mit den neu umgeschriebenen. Nach einem gemeinsamen Überblick schreibt sie einen zusammenfassenden Spruch auf großes Papier. „Ich halte es aus unperfekt zu sein, denn ich bin richtig, so wie ich bin.“ Beim zweiten Mal Vorlesen wird sie Stimme fester und lauter. „Die Sonne scheint auf jeden, egal wie er ist und sie scheint immer“. Sie malt noch eine freundliche Sonne dazu „Für die Sonne bin ich immer richtig. Ich darf mich annehmen“. Damit beschließen wir die Stunde.

Feedback: Nina möchte ursprünglich lieber abstrakt, intuitiv malen wie sie es schon öfter probiert hat, aber jetzt freut sie sich über die Erkenntnis, dass ihr Baum mehr Raum braucht und bekommen hat. Sie sagt, der Prozess wäre mit abstraktem Malen nie so deutlich geworden. Mit dem Baum als Symbol für den zwischen Himmel und Erde stehenden Menschen kann sie sich gut identifizieren.



Bild 23 „Baumscheibe“



Bild 24a „Ninas Baum“



Bild 24b „...mit Ergänzungen“

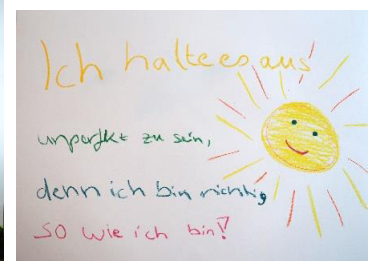


Bild 25 „Stärkungssatz“

4.3.1. Klara

34 Jahre, Hochsensibel, selbstständig.

Klara war schon vor längerer Zeit in größeren Zeitabständen zum Counseling bei mir. Zukunftsplanung und die Überlegungen wo der richtige Ort zum Leben ist, gehören zu den noch nicht gelösten Fragen. Diesmal kommt Klara kurz nach der Trennung von ihrem Partner. Nach der Imagination und mit dem ausgesuchten Samen, fragt Klara ob sie den Malauftrag auch als Detailbild malen darf. Es entsteht ein starker Baumstamm ohne Wurzeln und Krone. Als sie fertig ist, möchte sie das Angebot, auf weiteren Papieren Krone oder Wurzeln anzufügen, nicht annehmen. Lieber möchte sie den keimenden Samen malen, Grün zwischen



Bild 26 „Klaras Stamm“



Bild 27 „Keimling“



Bild 28 „Äste oder Wurzeln“

gelbem Licht und blauem Wasser. Die dazu aufgeschriebenen Worte sind alle sehr positiv und stärkend. Auf die Übung, die Lebensbaumscheibe zu malen, mag sie sich nicht näher einlassen. Stattdessen malt sie mit Ölpastellkreiden eine bunte Fontäne, die sich als Wurzeln oder Zweige sehen lassen, je nachdem ob wir sie oben oder unten an den Stamm legen. Klara legt die Bilder aneinander. Der keimende Same am unteren, die farbigen Äste am oberen Ende des Stammes. In der Besprechung und gemeinsamen Betrachtung der Bilder überlegt Klara, was ihr Halt geben und sie stärken könnte. Ihre Liste der Ergebnisse überschreibt sie mit „Ich darf“. Das Wort „Alleine“ taucht dreimal auf, da sie sich erst daran gewöhnen muss selbstständig zu entscheiden, und langsam auch die Vorteile der Entscheidungsfreiheit entdecken kann. Ihr Feedback: In der Imagination kann sie nur den Stamm deutlich sehen. Bäume mochte sie immer schon, jetzt schaut sie sie anders an.

Zweiter Termin mit Klara

Beim zweiten Termin geht es darum, Halt und Sicherheit zu finden, die Wurzeln zu stärken. Ich möchte sie heute gerne dazu bringen, die befreiende Wirkung des Malens zu erfahren. Darum lade ich ein, nochmal einen Baum zu malen, diesmal auf großes Papier mit Tusche und Haarpinseln. Zur Einstimmung rege ich an, sich körperlich in den Samen, Keimling, Baum hinein zu fühlen, fest und sicher auf beiden Beinen stehend die Arme wie Äste in den Wind zu heben, die Kraft des Baumes zu spüren. Die Malaufgabe lautet, lass die Hände auf dem Papier tanzen und dabei entsteht der Baum mit Wurzeln, Stamm und Krone. Festliche Barockmusik trägt, bringt in den Fluss, hilft den inneren Kritiker auszuschalten und in die Bewegung zu kommen. Klara beginnt ihr Bild mit großen kräftigen Wurzeln. Aus dem starken Stamm wachsen Äste in den Himmel. Klara hat sichtlich Freude am Tun, an den leicht fließenden farbigen Tuschen und daran, sich zu bewegen. Sie malt zuerst mit Haarpinsel, dann mit den Fingern und Schaumstoffstücken. Bald füllt ihr Baum das den ganzen Tisch einnehmende Papier.

Ich biete nach dem Malen Kegelfigürchen an, um verschiedene Orte, Standpunkte auf dem Baum auszuprobieren. Klara sucht sich eine größere grüne Stellvertreterfigur aus und platziert sie zwischen den Wurzeln. „Es fühlt sich gut an, die Figur steht fest, kann da gut stehen ist sicher zwischen den Wurzeln“. Eine zweite kleinere rote Figur bekommt ihren Platz

oben rechts auf einem starken Ast. Ein Nest aus Schafwollfließ bietet Schutz und Sicherheit. Neugierig, wie es sich hoch oben links anfühlt, darf eine blaue Figur auf einem sonnengelben Nest in einer Astgabel liegen und in den Himmel schauen zum Horizont, kann Ausschau halten nach Neuem und ist Dank der Astgabel trotzdem sicher.

Klara bekommt Lust, in einem Baumhaus Urlaub zu machen. Wir nehmen vom letzten Counseling das Blatt mit den nach dem Malen aufgeschriebenen Begriffen. Nochmal einzeln mit unterschiedlichen Farben auf extra Papierstreifen geschrieben, werden sie von Klara an die passenden Stellen im Bild gelegt. „Vertrauen, Halt, Waage, Neugierig, Leichtigkeit“. Die Farben der Nester, Schrift und Figuren passen alle zusammen. „Das finde ich jetzt schön, das beruhigt mich so. Ich würde am liebsten alles antackern und aufhängen.“ Wir fixieren Nester und Schrift mit Doppelklebeband. „Das Baum Malen war so schön“ Dann legen wir nochmal alles von heute und letztem Mal zusammen und überlegen, was die Wurzeln stärkt und den Baum nährt. Wer bin ich neben meiner Arbeit. Trotz Hamster-rad sich etwas gönnen, sich wertschätzen, etwas tun, das mir guttut. Kleine Wohlfühlnester in den Tag einbauen. Z.B. „eine dicke Baumkerze die nur für mich leuchtet. Wenn ich mir etwas wert bin, strahlt das aus. Ich bin wichtig. Ich bin wertvoll“ Blick zurück in die Kindheit, als wegen des elterlichen Geschäfts die Arbeit immer Vorrang hatte.

Sie sammelt weiter, was gut tut, worauf sie sich freuen kann und hält es auf bunten Tonpapieren fest.

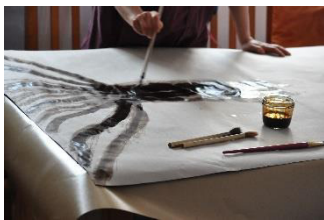


Bild 29 a b „Sicherheit bei den Wurzeln“



Bild 30 „Ausruhen im Nest“



Bild 31 „Ausblick“



Bild 32 „Was meine Wurzeln stärkt“



Bild 33 „Klaras Baum“

Feedback: Als Lehrerin für Tanz und Bewegung kommt sie heute durch das Hineinspüren, Stehen und Bewegen viel besser ins Malen als letztes Mal. „Hat richtig Kraft gegeben, war richtig toll, ich fühle mich schon viel besser“.

Das große Papier, der Auftrag das Malen wie einen Tanz zu sehen und die leicht fließenden farbigen Tuschen waren wichtig, um diese Erfahrung zu ermöglichen. Inzwischen hängen alle Bilder und Merktzettel an gut einsehbaren Stellen in der Wohnung.

Dritter Termin mit Klara

Zu Beginn schildert sie eine positive Erfahrung mit dem Spaziergehen, das sie letztes Mal als stärkendes ToDo aufgeschrieben hatte.



Bild 34 „Baumarten für Klaras 3. Termin“



Bild 35 „Baumscheibe“

Für das Setting liegen heute Baumkarten, Figuren, Baumbilder, Erlaubniskarten zum Cycle Identität und Klaras Bild der Baumscheibe vom ersten Termin der Reihe parat.

Klaras Thema heute: „Wo stehe ich, wie bringe ich Ordnung und Struktur in meine Tagesplanung. Wie stärke ich mein Vertrauen in die Welt, meine Selbstverantwortung für das eigene Leben. Meine Fähigkeiten.“ Momentan versucht sie, alles gleichzeitig zu machen aus Angst, etwas nicht zu schaffen. Sie möchte ins Zentrum schauen, sich zentrieren. „Wo bin ich jetzt, was habe ich schon geschafft, was habe ich für Fähigkeiten?“ Ich lege ein Transparentpapier über das damals nur zur Seite gelegte Baumscheibenbild vom ersten Termin der Reihe, und lade sie ein, die Frage malend zu beantworten; eine Momentaufnahme, wo bin ich jetzt heute.

Clara beginnt mit Ölpastellkreide. Sie muss lachen beim Malen, stöhnen, schnaufen... Wir schauen das Bild gemeinsam an. Zuerst will sie nicht zum Zentrum sondern weg, an der Mitte vorbei. „Abhauen von der Mitte, möchte mich nicht zentrieren, aber es passiert automatisch“. Ich lade ein, Tätigkeiten bei Arbeit und Freizeit auf einem runden Papier in einer Tortengrafik darzustellen. Was nimmt in meinem Leben wie viel Raum ein? Dann nochmal auf einem zweiten Blatt die Verteilung so wie es Ideal wäre. Wir vergleichen beide Bilder und überlegen, wie sich die gewünschte Variante realisieren ließe. Klara schreibt sich einen Wochenstundenplan, in dem es auch Platz für Freizeit gibt. Ich frage nach, woher das anfangs beschriebene Gefühl der Wertlosigkeit nach der Arbeit kommen könnte, und wir finden heraus, dass es sich eher um Müdigkeit handelt, die eingestanden und zugelassen werden darf. Die eigene Arbeit wertschätzen, für sich sorgen während der Arbeit und die Freizeit bewusst planen und genießen, das sind die Vorsätze für die nächste Zeit. Aus den Baumtafeln sucht sich Clara drei Bäume aus für: Yoga für mich, Familie und Freizeit und den Bereich Arbeit und Haushalt und ordnet jedem noch eine Figur zu. Die Karten und Figuren stehen auf dem Bild und passen farblich sich ergänzend gut zusammen.



Bild 36 „Wo stehe ich“



Bild 37 „Zeitplanung aufgestellt“



Bild 38 „Der Samen meines Baumes“

Zum Abschluss lege ich die Erlaubnisse des Cycles Identität aus. „Die passen alle“. Während sich Carla die Erlaubnissätze nochmal anschaut, lade ich sie abschließend ein, Modelliermasse in die Hand zu nehmen und die Finger mit Samen ihres Baumes modellieren zu lassen. Dazu wünscht sie sich Musik. Es entsteht eine dünnwandige Schale, in der ein kleiner Keimling liegt. Carla platziert den Samen mit Schale in der Mitte zwischen den

Bäumen. Bevor sie für sich selbst noch fotografiert, schreibt sie die den Bäumen zugeordneten Bereiche auf Zettel und legt sie zu den Bäumen. **Ihr Feedback:** „es war gut das aufgestellt zu haben und bewusst wahrzunehmen. „Ach schön, toll.“ Rückblickend sagt sie nochmal wie gut das Baum-malen letztes Mal getan hat und dass es so gut fürs Selbst war.

5. Resümee und Blick auf die die Aufgaben/Rolle des Counselors

Das Thema Baum mit unzähligen Facetten ließe sich noch um viele andere Übungen und Gedanken ergänzen. Das vorliegende Werkzeug kann als Grundausrüstung verwendet und mit eigenen Aspekten erweitert werden; es darf weiter wachsen.

Ziel des Counselings ist für mich, den Klienten einen sicheren, geschützten Raum für Selbsterfahrung, Selbsterkenntnis zu bieten, Stärkung und Entlastung mit Hilfe von Praxiserfahrungen und im lösungs- und ressourcenorientiertem Arbeiten Hilfe zum Finden und Entwickeln eigener Lösungsstrategien zu geben. Als Counselor versuche ich, die für den Klienten passenden Aufgaben und Arbeitsmittel auszusuchen und anzubieten. Es ist wichtig herauszufinden, wer auf welche Sinne besonders anspricht, z.B. braucht ein „Ohrenmensch“ oder eher bewegungsbetonter Mensch andere stimulierende Einführungshilfen als ein vielleicht selbst bildnerisch tätiger „Augenmensch“.

Aufgabenstellung und unterstützende Hilfsmittel wie Musik sollten an die Bedürfnisse und Fähigkeiten des Klienten angepasst werden. Wobei sie ruhig auch herausfordernd sein können und manchmal mit sanftem Druck zu einem Tun animieren, das sich der Klient erst nicht zutraut, ihn im Nachhinein aber stolz auf das eigene Werk blicken lässt.

Das Baumbild und andere Gestaltungsaufgaben im Counseling sind Ausdrucksmittel der Persönlichkeit der Klienten. Malen oder Modellieren als im Alltag ungewohnte Tätigkeit hilft und schafft die Gesprächs- und Arbeitsgrundlage für deren eigene Interpretation und Erkenntnis. Der Counselor ist lediglich Helfer und Vermittler auf diesem Weg. Die Arbeitsmittel und das Bildformat sollen ermöglichen, individuell im geschützten Raum des Settings zu sich selbst zu kommen, sich zu spüren. Neue, sonst ungenutzte Fähigkeiten zu entdecken kann durch die Erfahrung und Freude am sinnlichen Erfahren der Materialien und Tätigkeiten schon ein erster Schritt zur Entlastung und Stärkung sein. An erster Stelle steht immer der Klient mit seinen Bedürfnissen. Wenn das Ergebnis einer Aufgabenstellung/Übung nicht der Counselor-Erwartung entspricht, heißt es besonders wertfrei, offen auf das entstandene Werk einzugehen, sich einzufühlen und zu reagieren.

Eine fruchtbare Arbeit mit den Mitteln der Kunst und Gestaltungstherapie ist nur möglich durch das Vertrauen und die Offenheit der Klienten. Ein großes Geschenk für den Counselor.

Übersicht der Übungen und mögliche Verknüpfung mit den „Cycles of Power“

	Übung	Tätigkeit	Cycle	Botschaft	Pflanze nach P. Levin
1	Es beginnt mit einem Samen	Fühlen, Hören	Sein	Du bist richtig, so wie du bist.	Der Samen ist frisch gesät
2	Mein imaginiertes Baum	Malen	Tun	Du darfst ausprobieren und experimentieren.	Der neue Trieb sprießt
3	„Bäume sind Gedichte, die die Erde in den Himmel schreibt“	Schriftliches Festhalten der Gedanken	Denken	Du darfst gleichzeitig denken und fühlen. Du kannst Gedanken zu deinen Gefühlen und Gefühle zu deinen Gedanken haben“	Die junge Pflanze entwickelt ihre einzigartigen Eigenschaften, Blüten Blätter, Zweige
4	Baumscheibe Lebensbild Kraftlinien	Malen	Identität	Du darfst wissen, wer du bist.	Das Wachstum der Pflanze wird durch ihre Umgebung geformt
5	Mein innerer Wald Innere und äußere Beziehungen	Drucken oder Ausschuchen und Aufstellen	Geschicklichkeit	Du kannst es auf Deine Art und Weise tun.	Die Blüten der Pflanze folgen der Sonne
6	Ich darf... Meine Erlaubnis	Aussuchen, schreiben	Loslösung Erneuerung	Du darfst für deine eigenen Bedürfnisse, Gefühle und Verhaltensweisen verantwortlich sein.	Früchte und Samen reifen, ein neuer Zyklus kann beginnen
7	Die Samen sind reif Was gebe ich weiter, was nehme ich mit.	Modellieren	Recycling	Jetzt ist meine Zeit. Du darfst hinaus in die Welt ziehen, sie erkunden und deine Sinne nähren.	Der fruchtbare Boden ist bereit zur Aussaat unserer Samen

Literatur

Ave´-Lallemant Ursula	Baum Tests	Olten 1980.
Frenken Ralph	Symbol Plazenta Pänatalpsychologie der Kunst	E-Book 2015.
Gollwitzer Gerda	Botschaft der Bäume	Köln 1990.
Hammon Christian P.	Die psychodiagnostische Baumzeichnung Wege zu einer systematischen Bildanalyse	Frankfurt a.M. 2001.
Halbach Frank	Der Weltenbaum Symbol der Schöpfung	BR Manuskript 2018.
Jung Carl Gustav	Der Mensch und seine Symbole	Olten 1986.
Levin Pamela	Cycles of Power	Ukiah 1988.
Lösche Norbert	Das Mandala als Spiegel des eigenen Selbst	Vortrag 2015.
Lumma Klaus	Der wissenschaftliche Hintergrund Zur Kreativpädagogik	IHP Manuskript
Lumma Klaus Michels Brigitte, Lumma Dagmar	Resilienz-Coaching	Hamburg 2013.
Lumma Klaus Michels Brigitte, Lumma Dagmar	Quellen der Gestaltungskraft	Hamburg 2009.
Reddemann Luise	Imagination als heilsame Kraft	Stuttgart 2014.
Rilke Rainer Maria	Das Stundenbuch, Kapitel 5	Leipzig 1905 .
Schmeer Gisela	Heilende Bäume	Stuttgart 2002.
Schmeer Gisela	Das Ich im Bild	Stuttgart 1998/2007.
Schottenloher Gertraud	Kunst und Gestaltungstherapie	München 2008.
Wohlleben Peter	Das geheime Leben der Bäume	München 2015.

Zusammenfassung

Die Arbeit beschreibt eine an den Cycles of Power orientierte Übungsfolge unter dem Thema Lebensbaum. Der Kreis der Aufgaben beginnt mit dem Samen im SEIN und schließt sich im Cycle RECYCLING wieder mit der Gestaltung eines zum eigenen Lebensbaum passenden Samens. Dazwischen wechseln sich praktisches Gestalten und schriftliches Reflektieren ab. Je nach Alter, Bedarf und Zeit lassen sich einzelne Übungen separat einsetzen. Praxiserfahrungen mit unterschiedlichen Teilnehmern ergänzen die Arbeit.

Biografische Notiz

Dipl. – Ing. Cornelia Königsperger, Merkendorf
Counselor (IHP) Kunst- und Gestaltungstherapie
Künstlerin, Kreative Workshops, Modellieren, Schnitzen, Grafik
Ganzjährig im Atelier und bei der Sommerakademie Merkendorf

Lehrcounseling:

Pauline Ullrich, Ansbach
Astrid Brehmer-Kreis, Lauf

Lehrtrainer der Weiterbildung:

Astrid Brehmer-Kreis, Lauf
Hella Janssen-Hack, Brüssel
Dagmar Lumma, Eschweiler
Dr. Klaus Lumma, Eschweiler
Brigitte Michels, Mettmann
Manuel Rohde, Wuppertal

*Ich lebe mein Leben in wachsenden Ringen,
die sich über die Dinge ziehn.
Ich werde den letzten vielleicht nicht vollbringen,
aber versuchen will ich ihn.*

Rainer Maria Rilke 1899

*Die Seele wird vom Pflastertreten krumm.
Mit Bäumen kann man wie mit Brüdern reden
und tauscht bei ihnen seine Seele um.
Die Wälder schweigen. Doch sie sind nicht stumm.
Und wer auch kommen mag, sie trösten jeden.*

Erich Kästner

(Gollwitzer, Botschaft der Bäume; Seite 148).



Imagination: Ich wachse mit dem Baum

(Suche dir einen Samen aus, nimm ihn in die Hand und wenn du magst, sitze zusammengekauert am Boden oder auf einem Stuhl.)

Im Frühling hat der Baum geblüht, Bienen haben ihn besucht, Pollen von anderen Bäumen gebracht. Dann im Sommer ist eine Frucht, ein Same gewachsen immer größer, schwerer, reif geworden und vom Baum gefallen, oder gepflückt worden.

Stell dir vor, du bist der Samen. Jetzt ist es Herbst, du liegst am Boden. Vielleicht versteckt dich ein Eichhörnchen als Wintervorrat unter der Erde. Vielleicht bedeckt der Gärtner dich mit Erde beim Umgraben. Vielleicht hat dich ein Kind gefunden und in ein Töpfchen mit Erde gesteckt. Über der Erde wird es immer Kälter, Schnee fällt, es ist ganz still. Alles scheint zu schlafen und zu ruhen.

Langsam wird es wieder Frühling Du kannst die Vögel zwitschern hören es wird wärmer, die Erde ist nicht mehr gefroren. Du spürst deine Energie, deine Kraft und möchtest wachsen. *(Atme ein, mach dich dick.)* Du sprengst die Schale des Samens. Vorsichtig aber stark und mutig spitzt es ein wenig grün heraus. Langsam fühlst du nach unten mit einer Wurzel wie die Erde sich anfühlt, sorgst für Halt. Die grüne Spitze schiebst du durch die Erde nach oben. Obwohl eigentlich weich, kommt sie sogar durch harte Erde oder Teer. Langsam entfaltetst du 2 Keimblätter; der Babybaum ist auf der Welt. Du streckst dich der Sonne entgegen, wirst immer größer und zwischen deinen ersten beiden Babyblättern kommen neue Blätter heraus. Jetzt kann man schon erkennen, was für ein Baum du werden wirst. Eine Eiche, Linde, Kiefer, Buche ... Zum ersten Mal in deinem Leben spürst du Regen, wirst nass, siehst die Sonne aufgehen, es dunkel werden, den Mondenschein. *(Richte Dich auf, hebe den Kopf hoch)* Immer mehr streckst du dich nach oben, wachst, erlebst alle Jahreszeiten und Wetter: Regen, Schnee, Hagel, Sonne. Bei Hitze und Trockenheit bist du froh, dass deine Wurzeln schon weit nach unten gewachsen sind und dich mit Feuchtigkeit und Nahrung versorgen können. Der Sturm zaust dich, aber die Wurzeln halten dich fest und stabil *(Steh auf, steh fest auf dem Boden)* Du wachst, wirst größer und stärker. Aus den Knospen wachsen zarte Zweige, die Zweige werden zu starken Ästen, wie Arme aus denen immer neue Zweige wachsen, *(greif nach oben in den Himmel)* es wird wieder Winter; wenn der Schnee zu schwer wird schüttelst du ihn von den dünnen Zweigen *(Du streckst dich nach oben, stehst fest verwurzelt, breitest die Arme aus)* Jahr für Jahr vergeht, du genießt die Jahreszeiten, ruhst dich aus im Winter und wachst weiter mit neuen frisch grünen Blättern in jedem Frühling. Je größer du wirst, desto mehr Vögel besuchen Dich und bauen sogar ihr Nest. Kinder freuen sich über deinen Schatten und bald trägst auch du Früchte mit neuen Samen. *(Komm jetzt wieder langsam zu dir zurück, schau dir den Baum noch einmal an seine Wurzeln, den Stamm, Äste, Zweige, Blätter...spüre nach, wie fühlst du dich?)*

Cornelia Königsperger © 2018

Bildhauerei, Grafik, künstlerische Workshops

Dozentin für entwicklungspsychologische Mal und Kreativkurse

Counselor Kunst und Gestaltungstherapie IHP

91732 Merkendorf Hauptstrasse 43 co-koenigsperger@t-online.de

IHP Bücherdienst * Schubbenweg 4 * 52249 Eschweiler

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

www.buecherdienst.ihp.de

IHP Manuskript 1802 G * ISSN 0721 7870

2018

