

Anja Rübo

Quasi mit einem Fingerschnippen

Die heilsame Kraft von künstlerisch-kreativen
Prozessen und Bildern

IHP Manuskript 1912 G * ISSN 0721 7870

IHP Bücherdienst * Schubbenweg 4 * 52249 Eschweiler

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



Anja Rübo

Quasi mit einem Fingerschnippen

Die heilsame Kraft von künstlerisch-kreativen Prozessen und Bildern

Gliederung:

1. Einleitung
2. Der künstlerische Prozess als ein Weg zur Selbstexploration
 - 2.1. Setting und Zielgruppe
 - 2.2. Das „Drehwurmkonzept“
 - 2.2.1. Merkmale
 - 2.2.2. Durchführung
 - 2.3. Theoretischer Kontext
 - 2.3.1. Das „Drehwurmkonzept“
 - 2.3.2. Reflexionsrunde
 - 2.4. Fazit
3. Das Bild als ein Weg zur Identitätsstärkung
 - 3.1. Anamnese
 - 3.2. Bilder im Verlauf der Krisenintervention
 - 3.2.1. Initialbild „Power of love“
 - 3.2.2. Krisenbilder
 - 3.2.2.1. Nicht allein, doch in der Schwebel
 - 3.2.2.2. Tunnelblick
 - 3.2.2.3. „Energimandala“
 - 3.2.3. Bilder vom Weg aus der Krise
 - 3.2.3.1. Ich schließe meine Augen, um zu sehen
 - 3.2.3.2. Quasi mit einem Fingerschnippen
 - 3.2.3.3. Die Seiltänzerin
 - 3.2.3.4. Der brennende Dornbusch
 - 3.3. Fazit
4. Meine Identität als Counselor
5. Schlussgedanken
Literatur

*Unsere Kreativität versetzt uns in die Lage, konstruktiv mit Veränderungen umzugehen.
Unsere Kreativität befähigt uns, in Krisen die Chance zu erkennen.
Unsere Kreativität öffnet uns neue Türen, wenn wir glauben, in einer Sackgasse zu stecken.
Unsere Kreativität fordert uns heraus, unsere volle Größe einzunehmen.
Unsere Kreativität erlaubt uns eine ganzheitliche Sicht jenseits von schön oder hässlich,
richtig oder falsch.
Unsere Kreativität lässt uns hinter Illusionen und Masken blicken und erlaubt uns, das
Mysterium in allen Dingen zu schauen.
Und nicht zu vergessen:
Unsere Kreativität lehrt uns, zu spielen, zu forschen und leidenschaftlich zu leben.
Christine Bolam*

1. Einleitung

*Der Mensch wird durch den Umgang mit der Kunst auf sich selbst zurückgeführt.
Willi Baumeister*

Das Thema dieser Arbeit ist aus der eigenen heilsamen Erfahrung mit künstlerischen Gestaltungsprozessen und deren Ergebnissen, sprich Bildern, entstanden.

Als Kunstpädagogin und selbst künstlerisch unterwegs beschäftige ich mich schon seit langem mit der Entstehung und Wirksamkeit von kreativen Prozessen. Mit der Weiterbildung zur Kunsttherapeutin lernte ich eine zweite Art des Malens kennen, die sich nicht vorrangig mit künstlerischen Gestaltungskriterien beschäftigt, sondern sich inhaltlich an persönlich lebensrelevanten Themen orientiert.

Diese Aspekte, die z.B. Konflikte, Gefühlsstimmungen, Problemsituationen o.ä. behandeln, werden im Bild visualisiert. Dadurch sind möglicherweise schon Lösungsansätze angedeutet oder schon vorhanden, die aber für die Klienten manchmal noch nicht erkennbar sind.

Eine dritte, persönlich neue Bedeutung erhielt die Malerei, als ich, auf Grund einer schweren Erkrankung, innere Bilder und Visualisierungen von Gesundheitszuständen, die während der Meditation sich mir zeigten, zu malen begann. In meiner persönlichen Begegnung mit Kunst lernte ich also neben dem erlebnisaktivierenden und ressourcenstärkenden Effekt des Schaffensprozesses auch die Kraft des Bildes als wichtigen Anker in einer existentiellen Krisensituation kennen.

Ich erlebe immer mehr die Kunst als Modellscheibe des Lebens, bei der der kreative Schaffensakt die Möglichkeit bietet, über das konkrete Tun zu einem größeren Verständnis der eigenen Verhaltens- und Denkmuster zu gelangen. Ebenso regt das Bild als Gegenüber dazu an, in Dialog mit ihm und sich selbst zu treten und führt über den Weg der Selbstexploration zur Identitätsstärkung. Auf Grund unterschiedlicher Schwerpunktsetzung stelle ich zum einen ein didaktisches Konzept im Rahmen eines Workshops vor, dass in

mehreren Phasen durch einen kreativen Prozess führt und das persönliche Wie-Erleben dieses künstlerischen Prozesses reflektiert. Zum andern untersuche ich im Kontext einer Krisenintervention das Bild in seiner Aussagekraft als Projektionsfläche für den Ich-Zustand (*Was hat das Bild mit mir zu tun?*), seiner Verortung innerhalb des Krisenverlaufs und seiner heilsamen und stabilisierenden Wirkung. Abschließend werde ich meine Identität als Counselor in beiden Kontexten kurz umreißen.

2. Der künstlerische Prozess als ein Weg zur Selbstexploration

Immer wieder werde ich die Kunst benutzen, um bei mir selbst anzukommen. Anais Nin

Künstlerisches Tun bringt uns Menschen in Kontakt mit uns selbst und fordert uns heraus. Es erfordert Mut zum Gestalten und zum Selbsta Ausdruck, Achtsamkeit sowohl nach außen als nach innen, Flexibilität und Offenheit im Prozessverlauf, Intuition, Klarheit und Selbsterkenntnis und es stellt immer ein Wagnis dar, denn das Ergebnis ist ungewiss! Gerade in einem nicht explizit kunsttherapeutisch definierten Kontext bietet das „Drehwurmkonzept“ mit der Zielsetzung von Salutogenese sowohl eine Möglichkeit zur Begegnung mit sich selbst als auch eine Impulssetzung, die aber durch entsprechende Interventionen, wie z. B. des Tiefens (*Richter, 2011*), individuell verdichtet und intensiviert werden können.

2.1. Setting und Zielgruppe

Durchgeführt wurde der Workshop sowohl im Rahmen der Kraftquellentage, die das Erzbistum Köln den Lehrer und Lehrerinnen selbiger Trägerschulen jedes Jahr anbietet, als auch in einer Selbsthilfegruppe nach Brustkrebs. Das Ziel war salutogenetisch und ressourcenstärkend ausgerichtet.

Es war davon auszugehen, dass die Teilnehmer mit unterschiedlichen Vorerfahrungen oder auch ohne jegliche Vorkenntnisse kamen. Auf Grund dessen bewegten mich folgende Gedankenkonstellationen: Wie kann ich im Rahmen von maximal vier Zeitstunden Menschen in einen Gestaltungsprozess führen und unterstützen, der ein Flow- Erlebnis ermöglicht? Weiterhin sollte er Freude und Staunen über das entstandene Produkt bei den Teilnehmern hervorrufen, sowie mittels dieser positiven Emotionen eine neue Impulssetzung für persönliche Lebensthemen eröffnen. Aus diesen Überlegungen heraus entstand mein sogenanntes „Drehwurmkonzept“.

2.2. Das „Drehwurmkonzept“

Ich suche nicht, ich finde. Suchen, das ist Ausgehen von alten Beständen und Finden- Wollen von bereits Bekanntem im Neuen. Finden, das ist das völlig Neue! Das Neue auch in der Bewegung. Alle Wege sind offen, und was gefunden wird, ist unbekannt. Es ist ein Wagnis- ein heiliges Abenteuer! Pablo Picasso

2.2.1. Merkmale

Auf Grund der Vorüberlegungen kristallisierten sich für mich folgende Bedingungen für den Gestaltungsprozess heraus: Das gesamte Konzept musste insgesamt niedrigschwellig

und spielerisch gestellt sein, welches aber durch die Kombination verschiedener Materialien sowohl einen gewissen Anreiz für die Teilnehmer, als auch ein ästhetisch ansprechendes Endergebnis ermöglichen sollte, sodass die Teilnehmenden in ihrem Gefühl von Selbstwert und Selbstwirksamkeit gestärkt würden. Für mich war auch klar, dass nicht die Idee eines fertigen Bildes das Ziel sein konnte, sondern der Prozess an sich, daher legte ich Wert auf eine Schichtenmalerei. Ebenso wollte ich, dass die finale Bildgestaltungsphase nicht von künstlerischen Fähigkeiten abhängig sein sollte, so dass auch am Ende für jeden ein machbares Erfolgserlebnis stand.

Das „Drehwurmkonzept“ enthält unter anderem Elemente aus dem Messpainting und einer Bildfindungsmethode von Georg Kleber (*ders.*, 2011), die ich aber variiert und um die finale Phase des Zerschneidens erweitert habe. Die Gestaltungsphasen bieten sowohl gemeinsames und individuelles Arbeiten als auch schnelle und langsame Arbeitstempi an. Die Teilnehmenden werden nicht im Vorhinein über alle Arbeitsschritte informiert, sondern durchlaufen sie Schritt für Schritt. Das Konzept ist stark vom Zufall und vom Experimentieren geprägt.

Folgende Phasen gehen dem „Drehwurmkonzept“ voraus: Malplatzeinrichtung, Körperzentrierungsübung (*inhaltliches Thema: Bild der eigenen Kraftquelle und Einstimmung auf die Primärfarben und weiß*), kreative Aufwärmphase (*beidhändiges Malen nach südländischer Musik mit dickeren Spaltpinseln, zwei Primärfarben*), kurze Feedbackrunde. Dann erfolgt das „Drehwurmkonzept“. An dieses schließt sich eine Werkschau an, in der alle Bilder gewürdigt werden. In der Reflexionsrunde wird das individuelle Empfinden des Gestaltungsprozesses thematisiert und in Bezug zu persönlichen Lebensthemen gesetzt.

2.2.2. Durchführung

Material:

Acrylfarbe (*Magenta, Gelb, Cyan, Weiß, Schwarz*), Pastellkreide, Spachtel, dickere Spaltpinsel, Papier (*80 x 100 cm*), L-förmige Schablonen, Scheren.

Grundsätzlich gilt:

Es wird nichts Gegenständliches gemalt. Nach ca. 1 Minute wird das Bild im Uhrzeigersinn gedreht. Anfang und Ende der jeweiligen Malzeit wird durch einen Gong angekündigt. Ich verweise immer darauf, dass in mehreren Schichten gemalt wird.

Erster Durchgang:

Die Farben Magenta, Cyan und Gelb sollten bereits ausreichend auf dem Malteller vorhanden sein. Der Farbauftrag erfolgt mit dem Spaltpinsel. Gestartet und geendet wird immer gemeinsam (*durch Gong angekündigt*). Nach 1 Minute wird das Bild gedreht. Wieder wird für 1 Minute gemalt, danach wieder gedreht. Es wird insgesamt viermal gedreht, bis wieder die ursprüngliche Ausgangsposition erreicht ist.

Zweiter Durchgang:

Die Farbpalette wird mit Weiß und Schwarz erweitert. Der Farbauftrag wird hier mit dem Spachtel vorgenommen (*möglichst mehrere Spachtel, damit die Farben und Farbmischungen klarer bleiben*). Auch hier erfolgt das gleiche Procedere: viermal drehen unter Zeit (*zu Beginn und zum Ende der Malzeit erfolgt ein Gong*).



**** Bild 1 ****

2. Durchgang: Farbauftrag mit Spachtel

Danach haben die Teilnehmer noch kurz Zeit, das Bild individuell weiterzubearbeiten, bis sie das Gefühl haben, dass das Bild gefüllt ist. Während Pinsel und Spachtel gereinigt werden, kann das Bild trocknen (*grundlegend für die nächste Phase*).



**** Bild 2 ****

Weiterbearbeitetes Bild aus 2. Durchgang

Dritter Durchgang:

Hier beginnt ein achtsames Arbeiten ohne Zeit (*eventuell auch mit ruhiger Musik*). Die Teilnehmer betrachten ihr Bild. Sobald sie merken, dass ihr Auge an einer Form hängenbleibt, wird diese mit Pastellkreide konturiert. Hier ist besonders wichtig, sie zu ermutigen, ihrem ersten Impuls zu folgen. Die Form kann geschlossen oder offen, naturalistisch oder abstrakt, fragmentarisch oder ganz sein. Als Tipps zur farblichen Umrandung verweise ich auf Farbkontraste (*Komplementärkontraste, Hell- / Dunkelkontraste, Farbe-an-sich-Kontrast*). Auch hier wird insgesamt viermal gedreht, allerdings individuell (*ohne Gong*).

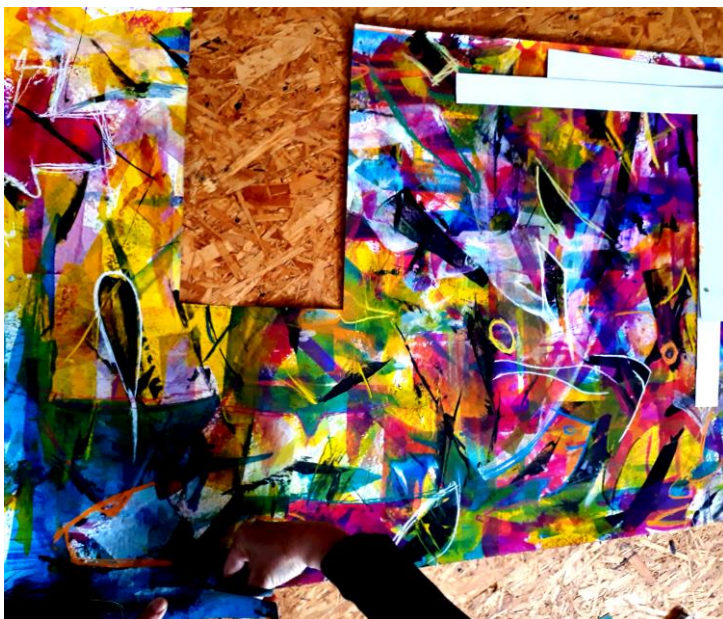


**** Bild 3 ****

Weiterbearbeitetes Bild aus der Konturierungsphase

Vierter Durchgang:

Mit L-förmigen Papierstreifen werden Ausschnitte gewählt und schließlich ausgeschnitten.



**** Bild 4 ****

Findungsphase von Ausschnitten



**** Bild 5 ****

„Ausschnitt 1“ (von Bild 3)



**** Bild 6 ****

„Ausschnitt 2“ (von Bild 3)



**** Bild 7 ****

„Ausschnitt 3“ (von Bild 3)

2.3. Theoretischer Kontext

Die kreativen Aufwärmübungen und das „Drehwurmkonzept“ greifen auf Erkenntnisse der Kreativitätsforschung und der Gehirnforschung zurück. Csikszentmihalyi, der den Begriff des Flow prägte, beschreibt diesen als einen Zustand, bei dem eine Person auf eine höchst konzentrierte Weise ganz in ihre Tätigkeit vertieft ist und als Folge dessen sowohl Zeit als auch Raum vergisst. Voraussetzung für eine Flow-Erfahrung ist allerdings, dass die (*hier künstlerische*) Aufgabenstellung so konstruiert sein muss, dass sie weder zu schwer noch zu leicht ist, so dass die ausführende Person ein Interesse daran verspürt, sie zu lösen. Während die Person während des Tuns ihre Aufmerksamkeit eher nach außen richtet, stellt sich nach dem Flow- Erleben innerlich ein Gefühl von Freude und Bewusstsein seiner Selbst ein (Csikszentmihalyi, 2001).

Eberhart und Knill gehen mit ihrem Konzept des „low-skill-high-sensitivity“- Prinzips (Eberhart / Knill, 2009) noch einen Schritt weiter, in dem sie zwar wie Csikszentmihalyi auf technisch anspruchsvolle Aufgabenstellungen verzichten, aber zusätzlich diesen Aufgaben ein hohes Maß an Sensibilität hinsichtlich Material, Farbe, Bewegung etc. zufügen. Das Malen mit beiden Händen in der kreativen Aufwärmphase und der Einsatz von verschiedenen Materialien im „Drehwurmkonzept“ (*Pinsel, Spachtel, Kreide*) lässt ein sinnliches Erleben zu, dass durch Abwechslung und Überraschungseffekte häufig Staunen und Begeisterung hervorruft. Nach Gerald Hüther ist Begeisterung, die wir spüren, wenn wir Neues entdecken und ihm Bedeutsamkeit geben, „Selbstdoping für das eigene Gehirn“. Damit stellt sie für uns Menschen eine wichtige Ressourcennutzung und Potenzialentfaltung dar (*in: Hüther: Begeisterung*).

Grundsätzlich gilt: Um in den Kreativitätsprozess zu kommen, braucht es Achtsamkeit und Sammlung. Die anfängliche Körperzentrierungsübung vor dem künstlerischen Prozess bietet Raum zum „Ankommen“ und eine atmosphärische Einstimmung auf den Malprozess, der Körper, Geist und Seele einbezieht. Durch die Körperzentrierungsübung wird die Kraft des Seins nach Pamela Levin (*Lumma et al., 2009, S. 26*) gestärkt und die Teilnehmenden erfahren indirekt deren Botschaften, wie *Es ist gut, dass es dich gibt., Du hast ein Recht, hier zu sein., Du bist richtig, so wie Du bist., Du darfst dir Zeit lassen.* Die Stärkung des Seins ist eine Voraussetzung für das Wagnis, sich auf einen (*unbekannten*) Gestaltungsprozess einzulassen.

Ein weiterer wichtiger Schritt, um in einen künstlerischen Prozess zu kommen, ist mit einem kreativen Warming-up zu beginnen, um eine niedrigschwellige Kontaktaufnahme zum Material und dem Sich-Einlassen auf den Gestaltungsprozess zu ermöglichen. Durch das beidhändige Malen werden beide Gehirnhälften angeregt, also neben dem meist gebrauchten, kognitiven L- Modus (*linke Gehirnhälfte*) auch der für den Gestaltungsprozess relevante R- Modus (rechte Gehirnhälfte), der das intuitive, assoziative, emotionale und kreative Denken steuert und eine holistische Wahrnehmung möglich macht.

Kennzeichnend für das kreative Warming-up und das Drehwurmkonzept ist die Stärkung zur Kraft des Tuns nach Pamela Levin (*Lumma et al., 2009, S. 28*): *Du darfst ausprobieren und experimentieren. Du darfst neugierig sein und intuitiv sein. Du darfst forschen und Deine Sinne nähren. Du darfst die Initiative ergreifen. Du kannst Dir Unterstützung holen.*

2.3.1. Das „Drehwurmkonzept“

Das nach Zeit schnelle Malen dient dazu, die Angst „vor dem weißen Papier“ zu reduzieren bzw. auszuschalten, den künstlerischen Prozess zu beschleunigen und das Denken zu minimieren. Zudem fordert das Drehen Flexibilität in der Wahrnehmung, bietet aber auch neue Impulse zum Weitermalen. Dies bestätigt auch eine Aussage einer Teilnehmerin: „Sobald ich das Gefühl hatte, jetzt fange ich gleich an zu denken, wurde das Bild schon wieder gedreht und ich sah wieder was völlig Anderes. Ich konnte wieder intuitiv an das Bild herangehen. Das war sehr entspannend.“

In der anschließenden sehr ruhigen und achtsamen Phase der Konturierung liegt der Schwerpunkt auf das Unbewusste und der Intuition. Diese Phase erfordert ein aufmerksames In-Sich-Hineinhören, aber auch gleichzeitig ein nach außen gerichtetes Sehbewusstsein.

Das Unbewusste zeigte sich auch im Fall von Renate, einer Teilnehmerin aus der Selbsthilfegruppe. Ihr Mann (*Pilot*) lag ein halbes Jahr lang auf Intensivstation und kämpfte um sein Überleben. Als Renate mit Abstand ihre Konturen betrachtete, stellte sie mit ambivalenten Gefühlen fest, dass diese Formen das erlebte Drama darstellten. Was sie vorher nicht gesehen hatte und woran sie beim Umranden überhaupt nicht gedacht hatte, nahm sie jetzt mit Abstand zu ihrem Bild wahr (*positive Regression*). Sie hatte sowohl individuelle, innere Bilder hervorgehoben, wie ein Flugzeug und einen „Gespenstermann, der betet“, als auch auf kollektive innere, mutmachende Bilder (*Engel, Herz*) zurückgegriffen. Ausgelöst durch ihre Betroffenheit über den Symbolisierungsprozess des Unbewussten nahm sie sich vor, mit ihrem Mann, der sich an diese schwere Zeit nicht mehr erinnern kann, über ihr persönliches Empfinden dieser Leiderfahrung mittels des Bildes zu sprechen.



**** Bild 8****

„Flugzeug, Engel“



**** Bild 9 ****

„Gespenstermann, der betet“

Das „Drehwurmkonzept“ erfordert immer wieder unterschiedliche Betrachtungsweisen, sowohl Richtungswechsel als auch Perspektivwechsel. Während beim schnellen Malen vorwiegend wie durch ein Weitwinkelobjektiv auf das Bild geschaut wird, in der Konturierungsphase jedoch die Formen gezoomt werden, wird jetzt der Blickwinkel wieder spielerisch vergrößert, indem Ausschnitte ausgewählt werden. Es erfordert eine gewisse Flexibilität der unterschiedlichen Wahrnehmungsweisen und das Sich-Einlassen-Können auf neue Bildmotive.

Das Zerschneiden des Bildes habe ich für viele Teilnehmer immer wieder als herausforderndste Phase erlebt (*allerdings gibt es auch etliche, die sich sofort auf die Suche nach neuen Bildausschnitten machen*). So meinte Eva während der Kraftquellentage: „Zerschneiden? Ich dachte, Du machst Spaß! Jetzt habe ich so lange an den Konturen gesessen und jetzt soll ich sie zerschneiden!“ Dennoch erfuhr sie schnell, dass „wenn einmal der erste Schnitt getan war, es leichter wurde“.

In dieser Phase zeigen sich besonders die eigenen Antreiber und verinnerlichten Glaubenssätze (*Lumma, 2006, S. 113 f.*), denn das Zerschneiden des Bildes thematisiert zunächst das Loslassen und Zerstören von etwas Gegebenem, bevor es dann zur Erschaffung von etwas Neuem kommt. Petra, deren innerer Antreiber „Sei perfekt!“ sie in den Konflikt brachte, den perfekten Ausschnitt zu wählen und sie gleichermaßen hinnehmen musste, das als Folge dessen sie weitere weniger perfekte Ausschnitte hatte, ließ sie zunächst ratlos und unentschlossen vor ihrem Bild verharren. Das Dilemma zwischen dem Wunsch nach Bewahren, aber auch das Finden neuer Möglichkeiten wurde durch ihre ergebnisorientierte Sicht verstärkt. Nach und nach gelang es Petra, sich die Erlaubnis zu geben, auf spielerische Art Ausschnitte auszuwählen und mit den Ausschnittsgrößen zu experimentieren. Hier konnte sie wiederholt auf die Erlaubnisse zur Kraft des Tuns nach Pamela Levin zurückgreifen. Es wurde dann beim Ausprobieren und Auswählen sehr deutlich, dass sie ein genaues Gefühl dafür hatte, wie das Bild letztendlich aussehen sollte.

2.3.2 Reflexionsrunde

Das „Drehwurmkonzept“, das vom Zufall, Zeitbeschränkung und Richtungswechsel geprägt ist, bietet auch die Möglichkeit zur Selbstexploration auf Metaebene. Fragen, die in der Reflexionsrunde beim Austausch über den künstlerischen Prozess auftauchen, sind z. B. *Was passiert mit mir, wenn ich unter Zeitdruck arbeite? Wie geht es mir bei einem Richtungswechsel? Kann ich das Gemalte so stehenlassen oder habe ich das Gefühl, es reicht nicht? Kann ich mich von etwas trennen? Kann ich mich auf Neues einlassen? Wie gehe ich mit Fehlern um? Gebe ich meinem ersten Impuls nach oder verwerfe ich ihn, weil...?, Traue ich meiner Wahrnehmung und Intuition? Nehme ich mich selber ernst? Traue ich mich, in meinem Leben Kontur zu zeigen?*

Es wird in der Reflexionsrunde schnell deutlich, dass da, wo im Gestaltungsprozess ein Schritt besonders faszinierend, bedeutsam oder schwer empfunden wird, eine Analogie zum persönlichen Leben gebildet wird. So zeigt sich Rainer, der ein aufwendiges Arbeitspensum im Schulalltag zu bewältigen hat, fasziniert vom Perspektivwechsel während der Findungsphase von Ausschnitten: „Ich sehe manchmal den Wald vor lauter Bäumen nicht!“. Es zeigt gleichzeitig einen wichtigen Impuls auf:

Um eine Problemtrance zu vermeiden oder auch wieder aus ihr herauszufinden, ist ein Perspektivwechsel erforderlich.

2.4. Fazit

Neben der an sich schon heilsamen Kraft von Gestaltungsprozessen kann auch die nähere Betrachtung des Gestaltungsaktes ressourcenstärkend sein, da typische Denk- und Verhaltensmuster auf Grund des persönlichen Lebensscriptes getriggert werden. Das Reframen der inneren Antreiber und Lebenssätze sowie das Herauskrystallisieren neuer Erlaubnisse erfolgt häufig wie selbstverständlich von den Teilnehmern.

Tendenziell taucht oft der Wunsch nach mehr Leichtigkeit, Intuition und Mut für gewisse Herausforderungen des Lebens auf. Auch sind viele Teilnehmer von dem Perspektivwechsel (*vom großen zum kleinen Bild*) fasziniert und wünschen sich mehr Flexibilität der eigenen Sichtweisen im Alltag. Claudia kommt über den schwierigen Prozess der Konturensetzung zum Statement „Wichtig ist, es gefällt mir! Ich stehe zu mir! Ich bin richtig, so wie ich bin!“, während Eva froh darüber ist, ihre anfängliche Abneigung und Skepsis hinsichtlich des Zerschneidens ihrer Bilder überwunden zu haben, da nun viele schöne, „neue“ Bilder entstanden sind. „Vertrauen – einfach mal machen, könnte ja gut werden!“ meint sie nachdenklich und lacht.



**** Bild 10 ****

„Ausschnitte“



**** Bild 11 ****

„Ausschnitte“

3. Das Bild als ein Weg zur Identitätsstärkung

Kunst gibt nicht das Sichtbare wieder, sondern macht sichtbar. Paul Klee

Wenn wir uns kreativ ausdrücken, zeigt sich auch immer das Unbewusste in unseren Bildern. Innere Bilder können somit in äußeren Bildern sichtbar gemacht werden. Gerade im kunsttherapeutischen Kontext bildet das Bild die dritte Instanz neben Klient und Therapeut.

Durch die Distanzierung vom Bild bei der Bildbesprechung können unbewusste, noch nicht gespürte oder neue Aspekte wahrgenommen werden, die eine Begegnung mit dem Ich möglich machen. Ebenso wirken äußere Bilder und können zu individuellen, inneren Bildern werden, die als Anker oder Symbole in gewissen Lebensphasen oder Situationen fungieren und die Identitätsstärkung im Blick haben.

Im Folgenden möchte ich die heilende Kraft von Bildern anhand einer Krisenintervention vorstellen.

3.1. Anamnese

Martina, 45 Jahre alt, verheiratet, zwei Kinder und von Beruf Pädagogin, kommt auf Grund einer schweren Erkrankung, deren Ursache nicht geklärt ist, zu mir in die kunsttherapeutische Beratung. Sie leidet unter dem Schwebestadium, keine Diagnose ihrer Krankheit zu kennen und unter dem Gefühl der existentiellen Bedrohung, die von dieser Krankheit ausgeht. In dieser Lebenskrise versucht Martina, verschiedene Ansätze für ihre Heilung zu finden, indem sie neben der humanmedizinischen Behandlung auch alternative, heilpraktische Verfahren in Anspruch nimmt. Im Vorgespräch äußert sie zudem ihre Erleichterung, eine berufliche Auszeit zu haben und ihren Wunsch, häufiger kreativ tätig zu sein. Sie hat zu Hause einen „Kreativraum“ eingerichtet, den sie aber nicht nutzt, da sie künstlerisches Tun nicht ebenbürtig mit anderen Tätigkeiten setzt und sich selbst nicht die Erlaubnis gibt, künstlerisch tätig zu sein (*Introjekt: „Mit Kunst kannst du nichts verdienen!“*).

3.2. Bilder im Verlauf der Krisenintervention

Ausgehend von dem Gedanken, dass es verschiedene Arten von Krisen gibt, aber allen gemein ist, dass die betroffene Person ein „belastendes Ungleichgewicht zwischen der subjektiven Bedeutung des Problems und den Bewältigungsmöglichkeiten“ (*Kast, 2011, S. 16*) wahrnimmt, erlebt sie sich in ihrer Lebensbewältigungskompetenz als stark beeinträchtigt und in ihrer Identität bedroht. Somit sind die Identitätsstärkung, die Bewusstmachung der Ressourcen und das Auffinden von Coping-Strategien wichtige Komponenten in einer Krisenintervention, um die Selbstwirksamkeit und das Selbstbewusstsein der betroffenen Person zu fördern und zu stärken.

Verena Kast vergleicht die Krise bzw. den Krisenverlauf mit den Phasen des kreativen Prozesses, da ein kreativer Umgang mit der Krise und eine Entwicklung von neuen Verhaltensweisen, Methoden und Einsichten zum Auflösen der Krise erforderlich sind. In der Vorbereitungsphase werden viele Informationen und Ideen zusammengetragen, die aber letztendlich zur Verwirrung führen und die Spannung erhöhen. Daraufhin folgt die

Inkubationsphase, in der sich der Druck auf die betroffene Person erhöht, weil viele Problemlösungen scheitern, was ein niedrigeres Selbstbewusstsein zur Folge hat.

Ähnlich wie im kreativen Prozess ist hier das Loslassen und das Vertrauen nötig, dass ein Einfall oder ein Wendepunkt erfolgen wird. In dieser Phase setzt die Krisenintervention ein. Die Einsichtsphase zeigt den Wendepunkt der Krise.

Hier werden neue Einsichten sowohl auf den Krisenkontext als auch auf das Selbstbild erlangt (*Heurekaeffekt*) und das Chaos findet zu einer neuen Ordnung. Dies führt zur Freude und Entspannung des Betroffenen. In der Verifikationsphase werden die neuen Erkenntnisse und Verhaltensweisen getestet und weiter geformt, bis diese „schöpferische Einsicht“ formuliert und anderen mitgeteilt werden kann.

Im Folgenden möchte ich den Verlauf der Krisenintervention anhand von sieben Bildern darstellen, die im Beratungskontext entstanden sind und sich mit der Frage beschäftigen: Was ist dargestellt und was sagt es über die jeweilige Verortung innerhalb der Krise aus? Dabei werde ich mich sowohl mit der Form- und Farbensprache meiner Klientin, als auch mit der Position des Ich im Bild beschäftigen.

3.2.1. Initialbild „Power of love“



**** Bild 12 ****

„Power of love“

Das in Acrylfarbe gemalte Initialbild zeigt eine klare Bildflächen- und Farbaufteilung: Während 2/3 des Bildes in den Farben gelb, orange, rot gemalt ist und eine strudel- oder wellenartige Form aufweist, die sich nach oben öffnet, wird das untere Drittel von blau gedruckten Händen, die nach oben greifen, dominiert. Die wellenartige Form zeigt einerseits die Enge, andererseits aber auch die Kraft des nach oben Steigenden durch die Öffnung. Der deckende Farbauftrag und der expressive Farbgestus betonen die Vitalität.

Der Wunsch, sich selbst zu verwirklichen und sich weiterzuentwickeln (*Selbstaktualisierungstendenz*) zeigt sich hier, auch wenn das Ich im Bild nicht explizit dargestellt ist. Das Initialbild dient für mich zur Bestandsaufnahme. Es deckt sich mit Martinas körperlicher Resonanz, die sich in einem Engegefühl am Hals äußert und dem Gefühl von Überforderung. Dieses Gefühl wird durch das frühkindliche Introjekt: „Stell Dich nicht so an!“ gefüttert. Selbst in der Bildfindungsphase erlebe ich Martina unter Druck. Daher schlage ich ihr vor, bei beruhigender Klaviermusik mit beiden Händen zu malen. Auf meine Frage hin, welcher Teil des Bildes ihr am meisten Freude bereitet habe, antwortet sie: „Die Welle!“. Für Martina verkörpert sie Kraft, was durch das Gelb als Grund im oberen 2/3, als auch das Rot/Orange als etwas Lebenspendendes, essentiell Positives und Vitales bzw. Leidenschaftliches hervorgehoben wird. Raumsymbolisch befindet sich nach Susan Bach im oberen rechten Quadranten des Bildes der progressivste Ort, hier also die Welle, während im linken unteren Quadranten der regressivste Ort ist, hier dominieren die blauen Hände, die für Martina die Bedrohung darstellen (*Schmeer, 2011*). Das kühle Blau der nach oben greifenden Hände hat für Martina eine negative Assoziation.

In der Bildbesprechung ist Martina jedoch überrascht, dass die Hände, die sie real als so bedrohlich erlebt, weil sie ihr jegliche Luft nehmen, mit Abstand zum Bild doch nur ein Drittel einnehmen. Hier setzt die nach Furth benannte „kompensatorische Funktion“ des Bildes ein.

Martina entscheidet sich spontan, zwei Hände auszuschneiden (*Schmeer empfiehlt statt des Ausschneidens die Pauspapiermethode*). Dadurch befinden sich die Hände wortwörtlich im luftleeren Raum, d. h. sie nimmt ihnen jeglichen Inhalt und Substanz, so dass die gefühlte Einengung von außen sich als „Luftgespenst“ auflöst (*progressive Interaktion*). Am Ende der Bildbesprechung schreibt sie den Titel „Power of love“ auf das Bild und wählt sich folgenden Spruch auf meiner Flipchart aus:

Was ist, darf sein, was sein darf, wandelt sich. Cambra Skadé

Martina hat zu Hause weitere Hände ausgeschnitten und die Anfänge religiöser Liedtexte in die roten Farbflächen geschrieben. Hier setzt der Wasserradeffekt (*Schmeer, 2001*) ein, der sich während des gesamten Verlaufs der Krisenintervention zeigt.



**** Bild 13 ****

„Power of love“ (erweitert)

3.2.2. Krisenbilder

Die unter dem Begriff „Krisenbilder“ zugeordneten Bilder aus der Inkubationsphase sprechen eine ganz andere Formsprache. Hier herrscht vorwiegend die Kreisform vor, ein archaisches Symbol, das in unterschiedlichen Kulturen und Kontexten teils unterschiedliche Bedeutungen innehat. Grundlegend stellt der Kreis ein Sinnbild der Einheit, des sich Umschließenden, des Vollkommenen dar, aber ebenso wird ihm auch die Bedeutung des Außen und Innen, des Mikro- und Makrokosmos zugesprochen. In der Kunst- und Literaturgeschichte spielt der Kreis als Rad der Fortuna, das sich kontinuierlich dreht und den Menschen mal nach unten (*in die Krise*) oder mal nach oben (*zum Erfolg*) befördert, eine große Rolle. In vielen Kulturen wird das Mandala als ein Mittel zur Sammlung, zur Kontemplation, als Weg zur Mitte, zu sich selbst, zum existentiellen Ursprung gesehen.

Für mich veranschaulicht der Kreis in diesem Fall der Krisenintervention auch den Rückzug ins Innere, hin zur Zentrierung und macht letztendlich auch das Herausfinden aus der Krise durch ein Labyrinth sichtbar, welches Schritt für Schritt durchgegangen und durchlebt werden will.

3.2.2.1. Nicht allein, doch in der Schwebe



**** Bild 14 ****

„Nicht allein“

Dieses in Pastellkreide gezeichnete Bild (*nach Musik*) zeigt eine im Mittelpunkt des Bildes organische Form, die teils eine metakörperliche Charakteristik aufweist (*durch angedeuteten Kopf und umhangverhüllendem Körper, welche eine Assoziation zur großen Mutter zulässt*) und doch nicht wirklich fassbar und definierbar ist. Sie gleicht ebenso einer Hülle, die in den warmen Farbtönen von gelb, orange und rot gehalten ist, und in der auf dem Boden eine kleinere Person (*Kind*) in der Denkerposition von Rodin kauert. Spürbar ist für den Betrachter der Schutz, die Geborgenheit und der Raum für Wachstum, den diese Form der Person gewährt. Gleichzeitig sieht es auch so aus, als ob die roten Konturen der Hülle den Rücken der Person berühren oder streicheln. Beide werden von grünen Umrandungen umschlossen, von denen sich eine oben rechts selbstständig zu einem Wirbel entwickelt.

In der Bildbesprechung zeigt Martina auf Grund ihrer Selbstdarstellung als Mädchen eine hohe emotionale Resonanz. Hinsichtlich der Krisenverortung fällt auf, dass das sitzende Mädchen nach links in die Vergangenheit schaut. Sie zeigt keine körperliche Aktivität, sondern sitzt und sammelt sich. Die Frage nach der Identität steht hier im Vordergrund. Während vor der Bildphase die Thematik ihrer ungelebten Kreativität im Mittelpunkt stand und Martina sich diese als eine Figur aus Licht mit einem wallenden Kleid vorstellte, gesellt sich nun in der Bildbesprechung ihre tiefe Religiösität hinzu, die es ihr ermöglicht, die Krisensituation in einem ganzheitlichen Zusammenhang zu erfassen. Auf meine Frage hin, ob sie sich nicht ein Symbol für beide Ressourcen schaffen möchte, antwortet sie, dass sie das Bild aufhängen möchte. Folgendes Zitat sucht sie sich von der Flipchart aus:

Spring und das Netz wird da sein. Unbekannter Autor

Zu Hause fügt sie das Bild „In der Schwebel“ aus einer Zeitschrift hinzu, welches sehr deutlich den zu dieser Zeit ungewissen Ausgang der Krise zeigt, aber auch gleichzeitig versinnbildlicht, dass sie wortwörtlich den Boden unter den Füßen verloren hat. Sie hängt das Bild „Nicht allein“ zusammen mit dem Zitat und Bild 15 in ihrem Kreativraum auf. Dadurch wird einerseits der Verlust der Bodenhaftung und das Zurückgeworfensein auf sich selbst versinnbildlicht, andererseits zeigt es auch das Urvertrauen in den Schutz einer übernatürlichen Größe. Beide Emotionen, also Angst und Vertrauen, finden in dieser Phase immer wieder eine neue und unterschiedliche Gewichtung.



**** Bild 15 ****

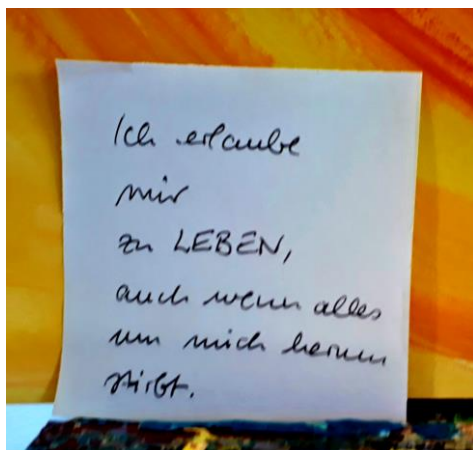
„In der Schwebel“

3.2.2.2. Tunnelblick

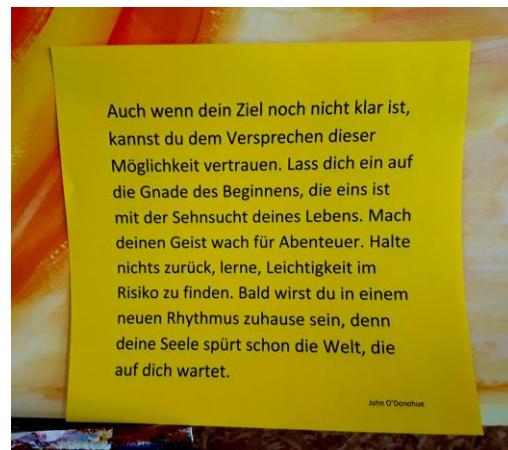


**** Bild 16 ****

„Ohne Titel“



**** Bild 16.1 ****



**** Bild 16.2 ****

Wieder taucht das Kreismotiv auf. Innen ist es (*hell-*)gelb gestaltet und variiert dann zwischen den Farben orange, rot, gelb, die für Martina positiv besetzt sind. Der Kreis schließt mit einer orangefarbenen Umrandung ab. Der Hintergrund changiert zwischen verschiedenen Weiß- und Gelbtönen. Martina ist im Bild nicht dargestellt.

Im Vorfeld erzählt Martina von ihrem Gesundheitszustand, der subjektiv gefühlt sich bessert, objektiv gemessen aber schlechter, d. h. lebensbedrohlich wird.

Ich greife auf die Methode der kompetenzorientierten Biographiearbeit zurück und halte anhand ihrer Erzählung von schwierigen Lebenssituationen verschiedene Kompetenzen fest, wie Disziplin, Verantwortung, an Visionen glaubend, starker Wille, Wissensdurst, Selbst-Bewusstsein, Zähigkeit, Klarheit, Empathie, Multitasking, Mut, Teamgeist, Spiritualität und Kreativität.

Als die ambivalentesten Kompetenzen von den notierten nennt Martina Disziplin, Verantwortung und Zähigkeit. Balance, Grenzsetzung und Stabilität sind für sie positive Werte, die diesen dreien entgegensteuern können. Martina beginnt, konkrete Erlaubnisse zu formulieren, die ich auf der Flipchart festhalte: *Ich darf oft in der Natur sein! Ich darf neue Kontakte schließen! Ich darf aus alten Rollen aussteigen! Ich darf Spaß haben!*

Das von Martina zügig gemalte Bild zeigt für mich eine gewisse Ambivalenz. Auf der einen Seite vermittelt es auf Grund der Farbwahl eine positiv gestimmte Atmosphäre, auf der anderen Seite verdeutlicht es den typischen Tunnelblick (*Problemtrance*) innerhalb einer sich zuspitzenden Krise, die auf Grund der Angst keine weiteren Perspektiven mehr zulässt. Innerhalb des Krisenverlaufs sehe ich das Bild sogar als Höhepunkt der Krise. Tatsächlich äußert Martina dies mit ähnlichem Wortlaut im abschließenden Interview (*nicht aber in der Sitzung*): „Was mir Angst machte, war das weiße Loch. Es deutet auf das Jenseits hin. Eine ungewisse Reise. Ich war nicht da.“

Am Ende der Sitzung erzählt Martina, dass viele Freunde sterben. Daraufhin schreibt sie sich folgende Erlaubnis auf: *Ich erlaube mir zu leben, auch wenn alles ums mich herum stirbt.* Ich schiebe vorsichtig ein: „...wenn vieles um mich herum stirbt.“ Martina lächelt, lässt es aber so. Selbst von dieser intensiven Sitzung berührt biete ich ihr zum Abschluss folgendes Zitat an:

Auch wenn dein Ziel noch nicht klar ist, kannst du dem Versprechen dieser Möglichkeit vertrauen. Lass dich ein auf die Gnade des Beginns, die eins ist mit der Sehnsucht deines Lebens. Mach deinen Geist wach für Abenteuer. Halte nichts zurück, lerne, Leichtigkeit im Risiko zu finden. Bald wirst du in einem neuen Rhythmus zuhause sein, denn deine Seele spürt schon die Welt, die auf dich wartet. John O'Donohue

Martina nimmt es an und stellt es gerührt zum Bild.

3.2.2.3. „Energimandala“



**** Bild 17 ****

„Energimandala“ (weiterbearbeitete Fassung von Bild 16)

Bevor Martina zum nächsten Setting erscheint, vergehen auf Grund der Sommerferien zwei Monate. In dieser Zeit verwandelt sie das vorherige Bild in ein Mandala, um die beängstigende leere Mitte zu füllen und beginnt von innen nach außen zu malen. Sie übermalt das Bild mit ausgesuchten und teils erfundenen Ornamenten. Im Zentrum wählt sie für das Innere des Hexagramms die Farbe Gold als Zeichen ihres Glaubens an Gott, der für ihre Identität eine zentrale Bedeutung hat. Der letzte, äußere Ring, der ebenfalls in Gold gestaltet ist, enthält zusätzlich einen Text, mit dem sie die Form konturiert.

Sie entwickelt eine eigene Formsprache, in der wohlwollende Frauengesichter ins Zentrum blicken und mit ihren angedeuteten silbernen Haaren die Mitte noch einmal umschließen.

Martina erzählt, dass das Malen des Mandalas ein über Wochen langer, meditativer Schaffensprozess gewesen sei, der letztendlich dazu führte, dass dieses Mandala für sie ganz persönlich sich zu einem Energiemandala entwickelte, vor dem sie (*nach dessen Fertigstellung*) täglich meditiert habe. Sie habe während des Malens begonnen, das Auf und Ab des Lebens zu akzeptieren. Hier zeigt sich ganz besonders die heilende Kraft sowohl des Schaffensprozesses als auch der Betrachtung des Bildes. Höchst kreativ wendet sich Martina ihrer Angst zu und verwandelt sie, indem sie sie wortwörtlich mit einem übergeordneten Sinn überlegt und das Chaos ordnet. Durch ihre Kohärenz schafft sie es, die Krise mit Hilfe ihrer persönlichen Ressourcen Schicht für Schicht zu durchschreiten. Das entstandene Bild visualisiert den Wendepunkt innerhalb des Krisenverlaufs.

3.2.3. Bilder vom Weg aus der Krise

Mit Blick auf den Krisenverlauf können diese Bilder der Einsichtsphase zugeordnet werden, in der die Unruhe sich legt und neue Erkenntnisse und Verhaltensweisen in die Welt gesetzt werden, während Bild 22 Ansätze der Verifikationsphase beinhaltet.

3.2.3.1 Ich schließe meine Augen, um zu sehen



**** Bild 18 ****

„Ohne Titel“

Wieder ist eine Kreisform entstanden, die sich aber zum oberen Blattrand hin öffnet. Die Mitte des Kreises ist mit einer Spirale in blau, grün, rot, orange und gelb gefüllt, vor dem eine Bank zu sehen ist, die auf grünem Gras steht. Eigentlich möchte Martina sich darauf sitzend zeichnen, verzichtet dann aber aufgrund der perspektivischen Darstellung darauf. Um das Zentrum legen sich mehrere Kreise in den Regenbogenfarben. Auch wenn sie als Person nicht zu sehen ist, weiß sie für sich, dass sie dort sitzt, d.h. das Ich hat seine Position im Bild in der Nähe der Bildmitte wiedererlangt. In der Bildbesprechung äußert Martina, dass sie froh sei, das „Loch“ gefüllt zu haben und sie das Gefühl habe, das tiefe „Tal“ durchschritten zu haben, auch wenn die Bedrohung trotz Besserung ihres Gesundheitszustandes noch anhalte. Sie empfindet leisen Stolz und Freude darüber. Ich bitte sie am Ende drei Nomen aufzuschreiben, die ihr bei der Betrachtung spontan in den Sinn kommen. Sie notiert: *Verheißung, Ruhe, Erleichterung* und sucht sich zum Schluss mehrere Zitate von meiner Flipchart aus:

Ich schließe meine Augen, um zu sehen. Paul Gauguin

Das Leben schrumpft oder dehnt sich aus, proportional zum eigenen Mut. Anais Nin

Frage nicht, was die Welt braucht. Frage dich selbst, was dich lebendig macht, und dann geh und tue es, denn was die Welt braucht, das sind Menschen, die lebendig geworden sind. Howard Thurman

Zu Hause integriert sie zwei Sprüche in ihr Bild. Dadurch, dass sie das Zitat *Ich schließe meine Augen, um zu sehen* auf die gezeichnete Bank klebt, stellt sie sich als abstrahierte Person dar. Der Druck, die Angst, der Tunnelblick sind einer Entspannung gewichen, die eine innere Einkehr möglich macht. Auch wenn der Ausgang ihrer Erkrankung ungewiss ist, spürt Martina die Gewissheit, sich innerlich gefunden zu haben. Im abschließenden Interview erzählt sie mir, dass dieses Bild für sie der wichtigste Anker in jener Zeit gewesen sei, visualisiert er doch die Hoffnung, den Optimismus und die Selbstwirksamkeit und zeigte einen zukunftsgerichteten Weg auf. Nach diesem Bild entschließt sie sich im Falle einer möglichen schlechten Diagnose auf die aufwendige medizinische Behandlung zu verzichten. Nach ihrer Aussage wurde die Todesangst, nachdem sie ihren möglichen Tod akzeptierte, weniger, bis sie gänzlich verschwand.



**** Bild 19 ****

„Ohne Titel“ (weiterbearbeitete Fassung von Bild 18)

3.2.3.2. Quasi mit einem Fingerschnippen



**** Bild 20 ****

„Ohne Titel“

Das Bild enthält im Zentrum einen Kreis, der mit einer Abbildung aus einem alten Adventkalender (*ich bot ihr den Medienwechsel an, als ich spürte, dass sie sich hinsichtlich der Zentrumsgestaltung unsicher war*) gefüllt ist. Dieses Bildzentrum ist umrandet von grünen, roten, gelben und abschließenden blauen Kreisen, mit denen sie das Bild beginnt. Am Ende schneidet sie den blauen Kreis ab, so dass ein rundes Papierformat entsteht. Zu sehen ist in der Bildmitte die Silhouette einer Frau (*Martina malt einen Rock über die Person*), die bei Sonnenuntergang von links nach rechts zielstrebig über ein Rasenstück geht und einen Karren hinter sich zieht. Die untergehende, helle Sonne befindet sich genau über dem Karren, was eine Verunsicherung beim Betrachter hervorruft. Ist die Sonne hinter dem Karren oder im Karren? Diese Ambivalenz spürt auch Martina in der Bildbesprechung, und schnell liegt der Fokus auf der Bedeutung des Karren. Was ist im Karren, das so schwer ist? Oder ist der Karren selber so schwer? Martina kommt zu keiner für sie stimmigen Lösung, daher erkundige ich mich, ob sie sich vorstellen könne, auch ohne Karren weiterzuziehen. Sie ist überrascht, lacht und meint dann: „Ja.“ Im Laufe der Bildbesprechung frage ich sie, wohin sie so zielstrebig ginge. Sie antwortet gerührt: „Nach Hause zu meiner Familie oder am Ende meines Lebens zu Gott.“

Tatsächlich hat sich ihr Gesundheitszustand leicht gebessert, auch wenn die Bedrohung noch anhält. Wieder sucht sie sich einen Spruch aus, der an meiner Malwand hängt und klebt ihn auf das Papier:

*Mitten im Winter habe ich erfahren, dass es in mir einen unbesiegbaren Sommer gibt.
Albert Camus*

Neben Bild 14, das sie als Mädchen zeigt, ist nun eine aktive Frau zu sehen, die eine Last zieht. Sie sitzt nicht mehr in der Denkerposition, sondern geht, wenn auch leicht nach vorne gebeugt, zukunftsgerichtet nach rechts. Ebenso zeigt sich der Hoffnungsgedanke auch durch die Sonne. Martina ist nicht mehr im Kreis gefangen. Sie muss sich weder zentrieren, noch den Weg durchs Labyrinth finden, sondern bewegt sich zielstrebig aus dem Kreis der Krise heraus, auch wenn sie die Last des Karrens noch spürt. Einen Tag später erhalte ich folgende What's App von ihr:

Ich zieh schwer an dem Karren, aber er ist doch leer. Ist er leer? Was zieh ich so schwer? Meine Ängste, meine Sorgen. Ich ziehe durch einen beeindruckenden Sonnenuntergang, habe aber keinen Blick dafür. Ich bin beschäftigt mit Ziehen und Vorwärtskommen. Wo zieh ich hin? Nach Hause, dahin, wo ich geliebt werde. Ich habe eine Heimat. Die Sonne symbolisiert Hoffnung. Der Karren ist nicht leer, er ist voller Hoffnung. Ich ziehe die Hoffnung nach Hause, bringe sie meiner Familie. Dafür lohnt es sich allemal, sich ins Zeug zu legen und sich anzustrengen. Wie schön, dass die Kunst die physikalischen Gesetze quasi mit einem Fingerschnippen aufhebt! Was wäre, wenn ich den Karren einfach stehenließe und die Sonne genieße? Alles ist erlaubt. Ich muss nicht immer ziehen.

3.2.3.3. Die Seiltänzerin



**** Bild 21 ****

„Ohne Titel“

Dieses Bild ist außerhalb des Beratungskontextes, aber innerhalb des zeitlichen Rahmens der Krisenintervention entstanden. Martina malt wieder in ihrem Kreativraum und hat dieses Bild bei sich zu Hause im Flur aufgehängt, wo sie es mehrmals am Tag sehen kann.

Das Bild ist klar aufgeteilt, die vertikale Bildachse läuft mittig von unten nach oben, während im oberen Sechstel eine horizontale Ausrichtung vorherrscht. Zu sehen ist eine Frau, die über eine Stange oder ein Seil balanciert. Sie trägt ein grünes Kleid und grüne Schuhe oder Socken. Unter ihr sind angedeutete Farbfelder in blau, grün, braun, ocker. Der Betrachter sieht nicht, wo das Seil hinführt, was aber zunächst nicht weiter von Relevanz ist, denn der Blick bleibt zunächst auf der Balancierbewegung der Frau hängen, deren

Körper sich geschmeidig biegt und die Hände zur Balancehaltung seitwärts ausgestreckt sind. Ihr Körperausdruck zeigt keine Angst, ihre Schultern hängen entspannt, es scheint, als ob die Frau spielerisch, leicht und tänzelnd über den Grund balanciere. Die Farbfelder im Hintergrund nehmen den Betrachter Stück für Stück mit auf diese Reise. Die Tiefe, aber auch die Weite ist spürbar. Der Weg geht ins Ungewisse, ins obere Bildsechstel, dessen Farbfelder noch nicht gestaltet sind, sondern lediglich horizontal in warmen Blautönen schimmern. Trotz des möglichen gefährlichen Balanceaktes und des ungewissen Ausgangs vermittelt das Bild eine zukunfts-gewandte, hoffnungsvolle und mutige Ausrichtung der Klientin, die sich auf eine höhere Bewusstseins-ebene geschwungen hat.

3.2.3.4. Der brennende Dornbusch



**** Bild 22 ****

„Innen und Außen“

Das Bild zeigt ein offenes Feuer, das Martina erst mit einem Pinsel, dann aber mit den Händen sehr intensiv malt. Immer wieder geht sie mit ihren Fingern über das Papier, trommelt, gleitet, es scheint, als betreibe sie Spurensuche. Das Bild ist in den warmen Farben Elfenbein, Gelb, Orange und Rot angelegt und wird nach oben hin lichter und weniger farbintensiv.

Erstmals ist die geschlossene Kreisform einer offenen Form gewichen. Es ist das visuelle Pendant zu ihrer guten körperlichen Verfassung und ihrem neuerwachten Elan, den sie als Gefühl in ihrer Herzgegend wahrnimmt. Neben der Bedeutung des inneren Feuers knüpft Martina auch eine Verbindung zum brennenden Dornbusch im alten Testament an, der Mose in der Wüste erscheint und zu sprechen beginnt. Als ich sie frage, was er denn sagen würde, antwortet sie: „Hab keine Angst! Du bist stark! Du bist geliebt! Vertraue! Du bist Liebe! Es geht weiter! “.

Ich notiere ihre Aussagen auf kleine Zettel und sie heftet sie anschließend auf das Bild über ihrem Bild hängt sie den Spruch *Es geht weiter!* Rechts und links vom Bild *Du bist stark!* und *Hab Mut!* Alle anderen platziert sie in das Innere des Feuers.

Das Paradoxon des brennenden Dornbuschs, der brennt, aber nicht verbrennt, verdeutlicht für Martina die Ambivalenz, dass Gott einerseits Leiden zulässt, andererseits aber für uns Menschen da ist. Somit wird er für sie zum Symbol der Hoffnung und der Verheißung. Gott offenbart sich Mose im brennenden Dornbusch und beruft ihn zum Pharao zu gehen und das Volk Israel aus Ägypten zu führen. Auch hier erhält Mose die Zusicherung Gottes, auf seine Unterstützung zählen zu können.

Der Platz des Geschehens ist die Wüste, ein Ort des Mangels und der Einsamkeit, wo das Überleben als ein Geschenk betrachtet werden kann. Ebenso hat Martina ihre Krise und ihren Krisenausgang erlebt. Sie spürt die Verheißung eines Neuanfangs, auch wenn sie noch nicht weiß, wo ihr Weg sie hinführen wird. Der Titel „Innen und Außen“ spielt auf die neu gewonnene Energie sowohl im innerpsychischen als auch im äußeren, sozialen Umfeld an. Hinsichtlich der Krisenvorortung kann dieses Bild der Verifikationsphase zugeordnet werden, in der Erkenntnisse konzentriert überprüft und formuliert werden, bis die Einsicht mit dem Erleben übereinstimmt. Es ist davon auszugehen, dass diese Phase noch nicht abgeschlossen ist, sondern noch Zeit braucht.

3.3. Fazit

Im abschließenden Interview, dass ich drei Monate später mit Martina führe, während wir gleichzeitig alle entstandenen Bilder betrachten, wird noch einmal deutlich, wie stark die entstandenen Bilder zur Selbstklärung führten, ihr als Erinnerungsanker fungieren und wie nachhaltig sie immer noch wirken. Die Kraft der Bilder und die intensive Beschäftigung mit ihnen war für Martina ein tragendes Element zur Auflösung der Krise. Ebenso erzählt Martina, dass für sie die Erfahrung, dass die Bilder das Unbewusste sichtbar machen, sehr bedeutsam gewesen sei und dazu beigetragen habe, sich selber mehr zu vertrauen. Die kunsttherapeutische Beratung bildete neben der geistigen Beratung und der Schweigeexerzitien ihren individuellen Weg, der Krise zu begegnen und aus ihr gestärkt herauszufinden: „Alles wegräumen, bis Du merkst, in Dir ist so viel Kraft.“

Das Akzeptieren ihrer Todesangst stellt im Krisenverlauf den Wendepunkt dar und ermöglicht ihr, selbstbestimmt und selbstwirksam zu handeln, was sich in ihrer Entscheidung zeigt, im schlimmsten Fall auf die medizinische Therapie zu verzichten. Sie entwickelt viele Coping Strategien. Dank ihrer Spiritualität schafft sie es, die Krise sinnhaft zu verorten (*Kohärenz*). Martina zeigt eine hohe Resilienz im Gespräch und schaut vertrauensvoll in die Zukunft.

Ihre salutogenetische Ausrichtung zeigt sich auch darin, dass sie vermehrt ihre beiden Ressourcen der Spiritualität und Kreativität auslebt. Sie setzt in ihrer Beziehungsgestaltung sowohl innerhalb als auch außerhalb der Familie Grenzen, die sie als lebensbewahrend befindet. Durch ihre Leiderfahrung hat sie gelernt, Selbstfürsorge für sich zu treffen und selbstbewusst für sich selbst einzustehen. Das Reframen ihres Krisenauslösers zeigt sich im folgenden Zitat von ihr:

Ich sage nicht mehr, ich bin krank, sondern ich bin gesegnet!

4. Meine Identität als Counselor

Meine persönlichen Erfahrungen mit Kunst und Kunsttherapie, mit Krisen und ihren Ausgängen und mit pädagogischem Handeln sind die Säulen meiner Arbeit, die die unterschiedlichen Settings von Seminaren und kunsttherapeutischem Counseling verbinden.

Hinsichtlich der dargestellten Krisenintervention bin ich froh und dankbar, im eigenen Krisenbewältigungsweg Schritte gefunden zu haben, die es mir ermöglichen, meine Erfahrungen in der dargestellten Krisenintervention zu integrieren. Dadurch konnte ich die Zuversicht vermitteln, dass es einen Weg aus der Krise gibt und immer wieder zwischen Nähe und Abstand pendeln, um meine professionelle Rolle einnehmen zu können.

In beiden Settings bilden für mich die Freiheit und der Raum der Wertschätzung, des Schutzes, der Empathie und der Akzeptanz die grundlegenden Werte im Sinne der humanistischen Psychologie, um eine Beziehungsebene mit meinem Gegenüber herzustellen.

Während im Beratungskontext meine Rolle als Counselor klar definiert ist, befinde ich mich als Referentin in Workshops oder Weiterbildungsmaßnahmen an der Schnittstelle zwischen Steuerung von (*künstlerischen*) Lernprozessen und Counseling, die zum künstlerischen Prozess hinführen, ihn begleiten und neue Impulse und Erkenntnisse in der Reflexion sichern. In beiden Kontexten ist mir die Ressourcenarbeit und die Stärkung der Individualität ein großes Anliegen, denn Kunst braucht Raum, um sich zu entfalten – und Persönlichkeitsentwicklung ebenso. Wenn der Maler Georg Trooker sagt: „Malen ist ein Versuch, mit dem Leben zurechtzukommen. Es gibt so viele Lösungen, wie es Menschen gibt.“, dann gilt dies sicherlich auch für das eigene Leben, die eigene persönliche Entwicklung, welche lebenslanges Lernen impliziert. Ich beantworte den Klienten in seinem jeweiligen Expertentum und sehe meine Aufgabe darin, ihn zu begleiten und im Herausfinden seiner für ihn stimmigen Lösung zu unterstützen.

5. Schlussgedanken

Künstlerisch- kreatives Tun setzt einen Impuls zur Selbstexploration und Identitätsstärkung, denn es hat eine „Brücken- und Übersetzerfunktion zwischen dem sprachlosen, transverbalen Bereich und unserem Bewusstsein“ (Richter, 2011, S. 155). Sowohl der künstlerische Prozess als auch das Bild stellen eine heilsame Kraft dar, denn Gefühle können ausgedrückt werden und Einsichtsprozesse in Gang gesetzt werden. Sie sind wertvolle Hinweisschilder im Beratungskontext hinsichtlich der Diagnostik und ermöglichen, neue Erfahrungen durch das Experimentieren sammeln zu können.

Auch wenn ich beim „Drehwurmkonzept“ den Schwerpunkt auf den künstlerischen Prozess und in der Krisenintervention auf das Bild gelegt habe, gehören häufig beide Instanzen zusammen und ergänzen sich.

Was ist Kreativität?

Kreativität ist Intelligenz, die Spaß macht. Albert Einstein

Wie komme ich zur Kreativität?

Ich schließe meine Augen, um zu sehen. Paul Gauguin

Warum ist kreatives, künstlerisches Tun so bedeutsam?

Male ein Bild, und wie das Bild wächst, wird etwas in dir wachsen. Osho

Kunst gibt nicht das Sichtbare wieder, sondern macht sichtbar. Paul Klee

Kunst hat die Aufgabe wach zu halten, was für uns Menschen so von Bedeutung und notwendig ist. Michelangelo Buonarroti

Die eigene künstlerische Gestaltung kennt keine Grenzen – jeder Lebensbereich, jede menschliche Handlung können von ihr erfasst werden. Wolfgang Boesner

Wo ist der rote Faden, der alles zusammenhält?

Der rote Faden ist man selbst. Hugo Kükelhaus

Literatur

Amon, Maria: Der Fluss ist der Strom des Lebens und ... Wie wird man ein guter Schwimmer? In: Counseling Journal (*Verbandszeitschrift des BVPPT*), Ausgabe 13. August 2016, S. 14-16.

Csikszentmihalyi, Mihaly: Flow. Das Geheimnis des Glücks. Klett-Cotta, Stuttgart, 2001.

Eberhart, Herbert / Knill, Paolo J.: Lösungskunst. Lehrbuch der kunst- und ressourcenorientierten Arbeit. Vandenhoeck & Ruprecht, Göttingen, 2009.

Gruhl, Monika: Die Strategie der Stehauf-Menschen. Krisen meistern mit Resilienz. Kreuz Verlag, Freiburg im Breisgau, 2011.

Hüther, Gerald: Die Macht der inneren Bilder. Wie Visionen das Gehirn, den Menschen und die Welt verändern. Vandenhoeck & Ruprecht, Göttingen, 2008.

Hüther, Gerald: Begeisterung in www.gerald-huether.de/populaer/veroeffentlichungen-von-gerald-huether/texte/begeisterung-gerald-huether/index.php

Kast, Verena: Der schöpferische Sprung. Vom therapeutischen Umgang mit Krisen. Patmos, Ostfildern, 2011.

Kleber, Georg: 30 Bilder in 3 Tagen. Die Serie als Methode zur Bildfindung. Edition Michael Fischer, Igling, 2011.

Lumma, Klaus: Die Teamfibel... Oder das Einmaleins der Team- & Gruppenqualifizierung im sozialen und betrieblichen Bereich – ein Lehrbuch zum lebendigen Lernen. Windmühle Verlag, Hamburg, 2006.

Lumma, Klaus / Michels, Brigitte/ Lumma, Dagmar: Quellen der Gestaltungskraft. Ein Lehrbuch zum Lebendigen Lernen mit Tafeln, Minilektionen, Übungen und bebilderten Praxisbeispielen. Windmühle Verlag, Hamburg, 2009.

Richter, Kurt F.: Erzählweisen des Körpers. Kreative Gestaltarbeit in Therapie, Beratung, Supervision und Gruppenarbeit. Vandenhoeck & Ruprecht, Göttingen, 2011.

Schmeer, Gisela: Das Ich im Bild. Ein psychodynamischer Ansatz in der Kunsttherapie. Verlag J. Pfeiffer, München, 2001.

Schmeer, Gisela: Krisen auf dem Lebensweg. Psychoanalytisch-systemische Kunsttherapie. Klett-Cotta, Stuttgart, 2006.

Anja Rübo

Quasi mit einem Fingerschnippen

Die heilsame Kraft von künstlerisch- kreativen Prozessen und Bildern
Manuskript

Zusammenfassung

Die vorliegende Arbeit beschreibt anhand von zwei unterschiedlichen Arbeitskontexten die stärkende und bewusstseinsfördernde Wirkung von künstlerisch- kreativen Schaffensprozessen und von Bildern auf die Persönlichkeitsentwicklung. Zum einen wird der künstlerische Prozess als ein Weg zur Selbstexploration anhand eines didaktischen Modells in der Erwachsenenbildung vorgestellt, zum anderen wird mittels entstandener Bilder im kunsttherapeutischen Beratungskontext deren identitätsstärkende und stabilisierende Kraft innerhalb einer Krisenintervention dargelegt.

Biographische Notiz

Name: Anja Rübo

Wohnort: Kürten

Berufsbezeichnung: Lehrerin für Kunst, Englisch und Italienisch Sek I/II,
Kunsttherapeutin

Fachrichtung: Kunst- und Gestaltungstherapie

LehrCounselor: Maria Amon, Rosina Pielarski-Potting

LehrTrainer: Prof. Dr. Norbert Grodeck, Prof. Dr. Jörg Fengler,
Maria Amon, Heinz Sondermann



IHP Bücherdienst * Schubbenweg 4 * 52249 Eschweiler
Tel.: 02403 4726 * Fax: 02403 20447 * eMail: office@ihp.de
www.buecherdienst.ihp.de
IHP Manuskript 1912 G * ISSN 0721 7870
2019

