

Claudia Kersken

Was sein darf...wandelt sich

Krankheitsbewältigung durch Kunst-
und Körpertherapie

IHP Manuskript 2004 G * ISSN 0721 7870

IHP Bücherdienst * Schubbendenweg 4 * 52249 Eschweiler

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



Was sein darf...wandelt sich

Krankheitsbewältigung durch Kunst- und Körpertherapie

Gliederung:

1. Einleitung
2. Counseling
 - 2.1. Die Struktur der Counselingeinheit
3. Counseling im Prozess
 - 3.1. Informationen zur Klientin
 - 3.2. Das Counseling
4. Fazit und Ausblick

Literatur
Anlage Gehirn

1. Einleitung

Den Titel der Arbeit habe ich vor allem gewählt, weil Malen und Gestalten für mich persönlich etwas mit der Erlaubnis und Möglichkeit zu tun haben, ganz bei sich selbst zu sein, zu entspannen und vor allem neue Kraft zu finden. Ich selbst bin als Counselor für KGT sowohl in einer Praxis für Ergotherapie als auch nebenberuflich in privater Praxis tätig. Während meiner nun 33jährigen Tätigkeit als Ergotherapeutin in den verschiedenen voll- und teilstationären psychiatrischen und pädiatrischen Settings habe ich mich begleitend kunst- und gestaltungstherapeutisch weitergebildet. Während der letzten Jahre wende ich das kunsttherapeutische Counseling in der 'Cross-over-Methode' mit der integralen Methodik an. Das heisst offen, mitfühlend, achtsam und Transparenz schaffend vorzugehen. Methodisch erfolgt dies über Körperarbeit, Imaginationen, Embodiments und systemische Aufstellungen, um einige Beispiele zu nennen.

Es sind Kinder, Jugendliche und Erwachsene, die zur Krisenbewältigung und Neuorientierung das Angebot annehmen.

Anliegen sind Entlastung, Lösen von Ängsten, Stärkung der eigenen Person, Perspektivwechsel, Verbesserung der Konzentration für schulische Aufgaben.

Es sind auch mittlerweile mehr Menschen, die z.B. mit Schmerzsyndromen oft eine lange Odyssee zu Ärzten und Kliniken hinter sich haben. Sie haben vielerlei Untersuchungen durchführen lassen, die keinen gesicherten somatischen Befund ergaben. Die PatientInnen haben zudem des Öfteren erfahren, dass ihnen ihre Beschwerden nicht geglaubt werden.

Schmerzen und Bewegungseinschränkungen bedeuten eine enorme psychische Belastung. Meist ursächlich dafür, dass die PatientInnen zusätzlich eine Angststörung entwickeln. In allem wird leicht eine Bedrohung gesehen, auch in körperlichen Empfindungen. Dazu kommt, dass ihnen die Schmerzen im persönlichen Umfeld aber auch von Fachleuten nicht abgenommen werden.

Viele Schmerztherapien bei uns sind immer noch allein auf passive Maßnahmen geeicht: Injektionen, Operationen, Massagen, Osteopathie. Für kurze Zeit ist das sicherlich hilfreich, bedeutet aber wiederum, dass die Verantwortung für den eigenen Körper veräußert wird. Schmerztherapie braucht dagegen maximales Engagement und Mitarbeit, vor allem eine Entscheidung, einen anderen Weg für sich zu gehen.

Meist ist der Stress der Menschen, die zur Behandlung kommen, sehr spürbar. Es hilft ihnen meist, über das Malen und Gestalten zu kommunizieren, erst einmal mal ohne Worte. Bilder sehen und erleben wir in unserer Entwicklung früh vor den Worten, weshalb wir im Unbewussten einen reichen Schatz tragen. Wir haben die Möglichkeit, tief aus unserem Unbewussten, aus unseren Quellen zu schöpfen. Wie es ja landläufig manchmal gesagt wird...ich habe noch kein Bild davon...und wir uns zunächst ein Bild davon machen, worum es eigentlich geht.

Mein Anliegen ist es mit dieser Arbeit, die Möglichkeiten aufzuzeigen, die das kunsttherapeutische Counseling hat im Bereich „Krankheitsbewältigung“ hier bei einer Schmerzpatientin, die eine depressive und Angststörung entwickelt hat.
Der gesamte Prozess erstreckte sich über 6 Monate, es entstanden in 19 Sitzungen 15 Bilder.

2. Counseling

„Denn das Anschauen und Verfestigen der inneren Bilder bedeutet das Lebendigmachen der Seele.“ (C.G.Jung)

2.1.Die Struktur der Counselingeinheit

Die Klientin wird in jeder neuen Stunde eingeladen, sich mit Fragen zu befassen, wie z.B.
-welche konkreten Erwartungen sie an die Beratungsstunde hat
-was bisher schon geholfen hat

-was der schmerzende Kopf raten würde, könnte er sprechen usw.

Dies kann schon mittels Gestaltung erfolgen oder im Gespräch.

Systemische Fragen sind ein gutes Instrument, auch schon zu Beginn des Counseling, einen ersten Perspektivwechsel zu ermöglichen.

Der Counselor erhält einen Eindruck, ein Gespür dafür, wo es Leidensdruck gibt, was genau als blockierend oder einschränkend erlebt wird.

Die Focussierung wird im Verlauf gelegt auf das, was an Veränderung stattfinden soll, so die Klient/in schon dazu bereit ist.

Oft geht es gerade zu Beginn zunächst um Entlastung, ein erstes Hineinspüren und Sichtbarmachen.

Aus allem ergibt sich hier schließlich der Auftrag an den Counselor und das methodische Vorgehen. Die entscheidende Grundhaltung des Counselors ist offen und wertschätzend. „Alles was jetzt ist, ist richtig“.

Im Anschauen und dem Zuhören kann die Klientin das sagen, worum es geht.

Das Malen selbst ermöglicht immer mehr, wir selber zu werden. Im Unbewussten liegt der heilende Urgrund und es geht darum, sich immer wieder damit zu verbinden.

Unbedingte Basis unserer Arbeit als Counselor ist es, um die psychologischen Abwehrmechanismen zu wissen. Sie schützen den Klienten auf der einen Seite, auf der anderen Seite versperren Sie auch den Weg zu einem Perspektivwechsel und innerem Wachstum.

Manchmal manifestiert sich Abwehr in einem seelischen Panzer, der sich in jedem Muskel des Körpers ausdrücken kann.

Auch in einer jahrelangen Migräne oder psychosomatischen Erkrankung kann sich dies äußern. Fehlen den KlientInnen vielleicht eigene emotionale Ausdrucksmöglichkeiten, wurden sie kaum oder gar nicht entwickelt?

Traumatisierung und Verletzungen der Seele z.B. durch frühe Bezugspersonen brauchen manchmal viele Jahre, um zu heilen und sich einen gesünderen Weg zu bahnen.

Bewusster zu leben bedeutet den Blick nach innen zu richten, das eigene Zuhause in sich zu fühlen und kennenzulernen. Bewusstsein über die eigenen inneren Prozesse ist der erste Schritt für Veränderungsprozesse, Heilung und Wachstum.

Ohne das Bewusstwerden der eigenen unbewussten Glaubenssätze, Rollen, Muster und Überlebensstrategien ist ein bewusstes und frei bestimmtes Leben nicht möglich.

Verantwortung für sich und die eigenen inneren Prozesse zu übernehmen ist wesentlicher Teil des Wachstums- und Heilungsweges.

Hier leistet Counseling einen wesentlichen Beitrag.

3. Counseling im Prozess

3.1. Informationen zur Klientin

Frau S., 66 Jahre, verheiratet, 2 Söhne, als Erzieherin und Mediatorin tätig gewesen

Auf meine Frage, was sie herführe, erzählt die Klientin von einer Notfall-OP aufgrund eines Bandscheibenvorfalls vor 6 Monaten. Sie habe sehr starke Schmerzen gehabt. Dies hätte sich noch zugespitzt nach OPs des linken Beins und des linken Knies. Untersuchungen ergaben, dass ein weiterer Bandscheibenvorfall mit Stenose vorläge. Sie habe viel und oft Schmerzen gehabt.

Ihre Erfahrung zu dem Zeitpunkt sei gewesen, dass „einem das keiner glaube“.

Ihr Mann sei dann vor einiger Zeit auf Geschäftsreise gegangen.

In der darauffolgenden Nacht habe sie Angstzustände bekommen, obwohl ihr Mann viel und oft beruflich verreist gewesen sei.

Daraufhin wäre sie durch den Hausarzt mit Morphium behandelt worden. Zu dem Zeitpunkt sei das Gefühl, „keiner hilft mir“ sehr stark ausgeprägt gewesen.

In der Reha-Behandlung nach der OP des linken Beins konnte sie mittels Tensgerät (=Elektrostimulation, sanfte elektrische Impulse können die körpereigenen „Anti-Schmerz-Mechanismen“ aktivieren) und statischen Übungen die Funktion wieder gut aufbauen. Sie konnte dort ebenfalls Gespräche beim Psychologen wahrnehmen.

Wenn ihr Mann in der Folgezeit auf Geschäftsreisen gewesen sei, wäre ihr Sohn aus Köln bei ihr geblieben. Nun hätte sie vor kurzem beim Einkauf im Kaufhaus erlebt, dass ihr schlecht und schwindelig geworden sei. Sie wäre nicht in der Lage gewesen, sich fortzubewegen.

Kurz darauf hatte sie vor einer Knie-OP Angst, die Klinik zu betreten. Sie hätte Angst vor der Narkose gehabt.

In der Anschlussbehandlung sei sie osteopathisch behandelt worden. Das habe ihr sehr gut getan und sie fühlte sich zunehmend belastbarer.

Die Schmerzen kamen jedoch wieder. Sie habe sich daraufhin in einer Schmerzklinik vorgestellt und sei aufgenommen worden.

Dort habe sie durch Morphingabe viel an Gewicht verloren und keinen Antrieb mehr gehabt. Sie sei durch die Ärztin fertig gemacht worden, und wäre insgesamt emotional sehr am Boden gewesen. Eine stationäre Aufnahme für 5 Wochen wäre ihr vorgeschlagen worden. Die Psychologin dort habe dann aber zu ihr gesagt, sie brauche keine Therapie. Die Behandlung wurde nicht weiter durchgeführt.

Wieder in hausärztlicher Behandlung habe dieser die Behandlung laut Empfehlung der Schmerzklinik auf drei Opiate, einem Muskelrelaxans und einem Neuroleptikum, das auch bei Angstzuständen gegeben werde, fortgesetzt.

Der Orthopäde habe Akupunktur durchgeführt, doch bagatellisierte er die Knieschmerzen.

Der Behandlungsplan des Hausarztes ergab zum einen das Ausschleichen des Opiats und der Schmerztabletten,

zum anderen die Verordnung von Kunst- und Gestaltungstherapie.

Diagnose auf der Verordnung lautet auf gesicherte Angst und depressive Störung-gemischt.

In unserem ersten Kontakt erzählt sie, dass sie schwere Verluste zu nahestehenden Menschen u.a der Eltern während der letzten Jahre gehabt hätte, was ihr Herz sehr belastet habe. Zur Mutter, die psychisch krank war, hatte sie kein gutes Verhältnis. Die Klientin wäre ein unerwünschtes Kind gewesen, alles drehte sich immer um die Mutter, die oft krank gewesen sei.

Das Anliegen der Klientin zu Beginn des Counselings lautet, sich mehr um sich selbst zu kümmern.

Sie würde zu ihren eigenen Anliegen und Bedürfnissen oft ausgebremst - von sich selber. Aus der persönlichen Biographie erinnert sie Sätze wie „wer nicht arbeitet, taugt nichts“...ebenso erzählt sie mit vielen Beispielen, dass früher viel Leistungsdruck da gewesen sei.

Vom Elternhaus hieß es, man dürfe nicht lügen, gleichzeitig habe sie oft das Gefühl, zu ehrlich zu sein, „auch in der Rebellion wäre die Wahrheit noch wichtig gewesen“.

Sie wünsche sich, dass die Leute ihr glauben.

Ein „nicht in Ordnung zu sein“, wirke auch jetzt noch aus ihrer Biographie. Sie habe sich selbst nie zugestanden, nicht fit zu sein. Auch habe sie Angst, sich zu verlieren.

Ihr Anliegen sei es, mit der Angst umgehen zu können.

Hieraus ergibt sich mein Auftrag, v.a.in kommenden Stunden an Erlaubnissen zu arbeiten und vor allem an der Wertschätzung sich selbst gegenüber - mit dem Ziel, Ruhe und Entspannung zu finden, viel zu dürfen, eigene Bewertungen umzubenennen.

Ich rege sie zu Beginn des Counselingprozesses zu der Resilienzübung an, ihre „Kraftquelle“ zu gestalten. Vor allem habe ich ihren eigenen Glaubenssatz gehört, nicht in Ordnung zu sein. Sie hat von der Angst erzählt, sich zu verlieren. Hier möchte ich ihr einen anderen Blickwinkel ermöglichen durch die Gestaltung. Auf der Kontaktebene spüre ich ihre Kraft.

Zu Beginn leite ich eine kurze Atemvertiefung mit geschlossenen Augen in bequemer Sitzhaltung an. Das kann in einem bequemen Sessel sein. Je nach Bedarf ist das aber auch abzuändern z.B. in eine liegende Position oder auch im Stehen, je nach Situation der Klientin.

Dieses Angebot erfolgt hier, um zunächst mit Hilfe der bewussten Atmung in die Selbst- und Innenspürung zu gelangen.

In der eigenen Zeit kommt sie zurück in den Raum. Anschließende Gestaltung am Maltisch.



** Bild 1 ** „Meine Kraftquelle“

Im Nachgespräch erinnerte sie sich an ihre frühere Kraftquelle, den Wald. Wenn es Streit zuhause gegeben hatte, fand sie dort Zuflucht. In ihrer Gestaltung gibt sie dem Ausdruck. Zu Ende der Einheit spürt sie Erleichterung, sie wirkt vital und voller Schwung.

Eine Woche später erzählt sie, dass sie Erzieherin und Mediatorin sei. Vor der Berentung habe sie sich in Arbeitssituationen oft in die Überforderung gebracht, immer wieder wären Streits im Team entstanden.

Auch erzählt sie, dass sie mit 19 Jahren bereits einen Kindergarten geleitet habe. Sie wollte alle Kinder retten. Ihre eigene 3 Jahre jüngere Schwester habe Legasthenie gehabt und sie habe sie viel unterstützt. Der Bruder wurde u.a. aufgrund der psychischen Erkrankung der Mutter aus der Familie gegeben.

Nach der letzten Stunde wäre es ihr so gegangen, dass sie volles Vertrauen in mich habe. Sie würde auch bei der Schwiegertochter Yoga Nidra machen.

Ebenso habe sie es in der letzten Nacht geschafft, allein zu schlafen. Sie habe inzwischen große Fortschritte gemacht. Aufgefallen sei ihr, dass „sie alles zu schnell wolle“ und sie „immer zu viel wolle.“

Die Psychopharmaka wären nun abgesetzt worden, auch die Opiate würden nun langsam „ausgeschlichen“. Sie wisse noch nicht, ob sie noch Schmerzen habe. Sie trainiere das Bein auf dem Heimtrainer.

Während der letzten craniosakralen Therapie habe sie für sich wertvolle Bilder vom Meer und Martinsfeuer gesehen.

Das Wasser würde Erleichterung bedeuten, so in etwa wie zur Quelle zurückzugehen.

Verknüpfen kann sie dies mit dem Satz „ich bin so in Ordnung wie ich bin“.

Ihr fällt auf, dass es dem frühen Leistungsdruck entgegenstehe. Im Feuer wäre der Ballast.



** Bild 2 ** „Zurück zur Quelle“

Während der nächsten Stunden kommen massiv innere Unruhe, Beklemmungen, Bedrücktsein, Ängste zurück am Ende des Ausschleichens vom Morphin.

Das Bein bereite ihr Beschwerden. Auch sei sie gestürzt und wäre unmittelbar mit Erlebnissen aus früheren belastenden Zeiten im Beruf in Kontakt gekommen. Dabei wäre es um Rivalität gegangen. Sie wäre zu ehrlich gewesen, und in der Folge ständig krank gewesen. 3 Krankenhausaufenthalte vor 3 Jahren. V.a. Herzinfarkt, Bandscheibenvorfall, Drehschwindel.

Sie spüre Ärger über die Schmerztherapeutin, die sie nicht gut informiert hätte, wie sie ihre Befindlichkeit einzuordnen habe.

Nach der Entlastung durch das Gespräch gebe ich ihr die Gestaltungsaufgabe
“Dem Gefühl, wenn ich mich nicht kümmere?”



**** Bild 3 ** „Energieausstrahlung“**

Der Farbauftrag ist satt, das gesamte Papier 50x70 ist mit Farbe bedeckt, sie malt mit schwungvoller Energie. Im Abschluss beschreibt sie, dass es ihr beim Malen gut gegangen sei und sie nun mit einem guten Gefühl gehe.

In der darauffolgenden Stunde kommt sie sehr bedrückt, da sie wieder starke Probleme mit ihrem Bein habe. Plötzlich würde sie immer wieder innere Unruhe verspüren, habe Beklemmungen und Angst. Wir sprechen darüber, wie sehr fehlende Erlaubnisse sich selbst gegenüber zu Angst führen können. Ihre Mimik hellt sich auf, sie ist angenehm überrascht über diese Gedanken.

Ich gebe ihr die Anregung mit, während der kommenden Woche sich immer wieder Schönes zu erlauben und 1x täglich aufzuschreiben, wenn ihr dies gelungen sei.



**** Bild 4 ** „Ich erlaube mir“**

Nach weiteren 6 Wochen kommt schließlich eine Wende.

Sie sei „clean“ nach 7 Monaten.

Sie habe jetzt zwar noch Arthrose-Schmerzen, der Fuß sei steif, und leide immer noch an der gestörten Reizleitung des Beinervs. Sie führe täglichen Muskelaufbau durch.

Manchmal wäre sie mutlos bezüglich ihrer Heilung.

Sie habe sich für Schönes wie Lesen und in den Tag träumen gegönnt.

Sie formuliert ihr Anliegen in dieser Stunde, wieder weicher und sensibler zu werden, nicht so sehr auf Schmerzen bezogen zu sein.

Auf eine Karteikarte notiert sie zunächst ihren Satz zu ihrem Anliegen und geht an ihre Gestaltung.

In der Integration und dem Abschluss äußert sie, dass sie nicht mehr so auf ihre Schmerzen bezogen sein möchte.

Ihr sind die Elemente Wasser und das Herz am wichtigsten.

Mittels der Elemente ihrer Gestaltung führe ich sie in ein Mikro-Embodiment

(nach Maja Storch) Es handelt sich um eine Methode des Selbstmanagements, in der ein Anliegen in Form eines Satzes formuliert wird. Gesprochen und gleichzeitig auf Körperebene mittels einer kleinen Handbewegung wird er dann verankert.



**** Bild 5 ** „Ich bin die Welle, die mein Herz trägt und beschützt“**

Die Empfehlung war, das Embodiment möglichst täglich durchzuführen.

In den Folgestunden erzählt sie, dass sie sich gut begleitet gefühlt habe durch den Satz des Embodiments.

Sie habe weiter Schmerzen und könne nur wenig machen und unternehmen.

Jedoch fühle sie sich viel besser als am Anfang. Hier gibt es im Prozess für die Klientin einen ‚breaking point‘. Nach Absetzen des Morphins wäre sie nun die, die sie zuvor war, nämlich vor allem gefühlsbetont.

Das wäre sehr positiv. Auch habe sie sich ein eigenes Zimmer für Yogaübungen und Ruhe eingerichtet.

Dennoch habe sie weiter mit Zweifeln an den eigenen Fähigkeiten zu kämpfen, mit Selbstvorwürfen.

Depressionen werden schon lange in der Familie weitergegeben.

Niedergeschlagenheit, keine Hoffnung zu haben, nicht da heraus zu kommen und eine bestimmte Gefühllosigkeit.

Es folgt ein „Zusammenbruch“: Sie habe 3 Tage wahnsinnige Beinkrämpfe gehabt nach verschiedenen Unternehmungen am Wochenende. Sie habe sich überanstrengt. Diese Rückschläge würden sie sehr demotivieren. Dennoch wolle sie lernen, damit umzugehen, sich darauf einzurichten, „nicht mehr jung zu sein“. Sie wolle gern die Ursache finden. Sie fühle mehr, doch gehe es hin und her zwischen dem „Ich bin die Starke“ und dann „ich bin hilflos und schwach“.

In der Anliegenklärung formuliert sie vor allem, dass sie in dem inneren Zwiespalt stecke von den Anforderungen an sich selbst und der eigenen Leistungsfähigkeit.

Demgegenüber stehe ihr tiefer Wunsch, mehr Zeit für sich aufzubringen zu wollen.

Wenn sie etwas für sich tue, z.B. beim Yoga, komme sie nicht aus dem Gedankenkarussell heraus. Es falle ihr schwer, sich auf sich zu konzentrieren.

Sie möchte nun einen neuen Schritt machen, und darauf schauen, wie sie mehr Durchsetzungskraft für den eigenen Fokus bekommen könne.

Ich leite sie in eine Aufstellungsarbeit zum „Inneren Team“. Ich werde hier nur insoweit kurz die Teilselbstheiten, die sie ausgewählt hat, nennen, nicht aber den gesamten Stundenverlauf darstellen können.

Es sind...

1. die Unschlüssige
2. die Kämpferin
3. die Weise
4. die Bestimmerin
5. die Sportliche
6. die Leidende

In der Integration der Übung ist es für sie überraschend, dass „die Leidende“ über alles die Macht habe und sie in ihren Vorhaben auch noch behindere. Es werden biographische Transfers gebildet, sie entwickelt noch einmal einen neuen Schritt in Richtung zu mehr Bewusstsein zu sich selbst.

Vor Ende der Stunde stellt sie fest, dass die Enge im Hals, die sie anfangs beim Erzählen ihres Zusammenbruchs gespürt habe, sich nun aufgelöst habe.

Sie kommt in eine der Folgestunden noch einmal sehr an das Gefühl, anderen zu viel gegeben zu haben, sich selbst aber zu wenig. Sie ist emotional sehr betroffen, und es wird ihr möglich, von ihrer Abwehr zu lassen.

An diesem Punkt setze ich die Karten „Cycles of Power“ aus der Stufe der Loslösung und Erneuerung (*Eigenständigkeit entwickeln*) ein.

Aus den insgesamt 7 Lebensstufen werden gemäß des Anliegens der Klient/in ein entsprechender Cycle und dessen Karten ausgelegt.

Die Klientin wird beim Malen durch den Satz unterstützt, er gibt Erlaubnis einen -vielleicht sogar neuen- Erfahrungsräum zu erleben.

Sie wählt für sich aus den Cycles of Power

„Es ist in Ordnung, für deine eigenen Bedürfnisse, Gefühle und Verhaltensweisen verantwortlich zu sein“

Das frei assoziierte Malen auf großem Format mit Acryl folgt.



**** Bild 6 ** „In mir ist alles, um nach den Sternen zu greifen“**

Im Nachgespräch zum Bild sucht sie sich einen Lieblingsort im Bild.

Dieses Angebot mache ich ihr, damit sie sich noch einmal mit der Erlaubnis auf anderer, nämlich der bildhaften, Ebene verbindet und sich so innerlich stärkt.

Es folgen wieder Einbrüche. Sie würde sich sehr unter Druck setzen. Wenn etwas schief gehe, ärgere sie sich. Sie drückt den Wunsch aus, gelassener, ja nachsichtiger gegenüber sich selbst zu sein. Sie habe ein Druckgefühl, das in der Brust sitze. Es fühle sich an, wie eingeschnürt zu sein, sie könne nicht richtig reden.

Ich leite sie in eine Imagination, dem Gespräch mit dem „Druckgefühl“.

Imaginationen, oder auch geführte Meditationen sind Wachtraumtechniken und eine beliebte Methode in der Tiefenpsychologie, die zur Überwindung bestimmter Ängste eingesetzt werden.

Im inneren Erleben sieht die Klientin das „Druckgefühl“ wie einen „unebenen Ball“, wie „ein großes Gehirn in braun/grau“.

Über das Visualisieren nimmt sie dem Gefühl nach und nach etwas von der Macht, erlebt sie eine neue Stärke, mit der sie alles machen kann, was sie will.

Sie spürt deutliche Entlastung und sagt „ich bin freier in meinen Entscheidungen und meinem Handeln“. Sie empfinde es als Gelassenheit.

Ich leite sie über in die Gestaltung, diesem Gefühl eine Farbe oder Form zu geben.



**** Bild 7 ** „Aus Druck wird Gelassenheit und Freude“**

Nach dem Malen fühlt sie sich gut. Die blauen Striche bedeuteten für sie die Abgabe des Gefühls der Macht, das Orange wäre das Druckgefühl, es hätte nun nur noch 20% der Macht. Ihr fallen besonders die Augen auf, als ob sie besser sehen könne. Sie laminierte ein Handyfoto des Bildes für die Hosentasche, als „Ankerbild“. So konnte sie sich im Alltag rückversichern, wenn die Ängste wiederkamen.

Nach weiteren 2 Wochen erzählt sie, dass sie nun mobiler sei. Sie habe einige gute Grenzen setzen können.

Die „Leidende“ aus der Aufstellung habe sie noch sehr beschäftigt. Dass sie so viel Macht habe, hätte sie daran erinnert, dass sie schon früher still gelitten hätte. Indem sie nun bereit ist, es anzuschauen, stärkt sie die Bewusstheit ihrer selbst und kommt nun mehr aus der Abwehr (*Introjektion*)

Es ist ihr hier der Teil begegnet und im körperlichen Erleben durch die Aufstellung spürbar geworden, der sie vor allem immer wieder in deppressives Erleben bringt.

Im Prozess ist sie nun an dem Punkt, dass sie sich „wie eine Teenagerin fühle, die noch nicht wisse, wo es hingehen solle“. Sie beschreibt inneres Chaos, und fragt sich, wo ihre Ressourcen und Fähigkeiten liegen.

Es folgt eine Imagination „Innerer Ratgeber“.

Unmittelbar im Anschluss gestaltet die Klientin.



**** Bild 8 ** „Inneres Kind in der roten Schneekugel“**

Sie beschreibt, dass die Kugel ihr von der Ratgeberin geschenkt worden sei. Das Kind in der Kugel brauche Schutz und möchte sich gern zurückziehen. Ein wesentlicher Punkt in der Bewusstwerdung ereignet sich hier für die Klientin, da sie oft nicht auf sich und ihre Bedürfnisse geachtet habe, ja sogar ein schlechtes Gewissen gehabt habe, wenn sie sich selbst etwas Gutes getan habe.

Imaginationen haben eine Wirkkraft für Veränderung des Unterbewusstseins (*innen*) und des Bewusstseins (*außen*). Sie sorgen für Gleichgewicht zwischen den Gehirnhälften (s. *Skizze Anhang*) und dass wir unsere Potentiale nutzen. Sie stärken die Persönlichkeit und lassen uns Neues lernen über uns und das eigene Leben.

In der folgenden Stunde erzählt sie vom Schreiben ihres Tagebuchs zu empfohlenen Fragen. Sie sei dabei sehr in Kontakt gekommen mit dem Satz „Nutze die Kraft des Kindes, des göttlichen Kindes und ihren Urkräften, die sie wecken solle“.

Als Kind habe sie immer unendliche Kraft gehabt, es wäre ihr klar geworden, dass sie diesen Anker im Spirituellen gehabt habe.

Ich rege an, nach einer kurzen Atemvertiefung und Entspannungsanleitung dieses Gefühl in die Gestaltung zu bringen.



** Bild 9 ** „Alles ist miteinander verbunden, im Innen, wie im Außen. Sieh das Ganze“

Im Nachgespräch erzählt sie, dass die Kreise zeigen, dass alles mit allem verbunden ist. Sie erlebt es so, dass sie sich nicht im Kleinen verzetteln solle. In jedem Kreis sei jede Farbe enthalten, es gäbe Schnittpunkte grüne Punkte = positives Denken und Hoffnung. Durch das Malen wäre ihr klarer geworden, dass ihr das Positive verloren gegangen sei.

pink/rot = ihre Farbe = Kraftquelle

blau = Gelassenheit

gelb = Zufriedenheit /Glück

Beim Malen hätte sie die Augen geschlossen, es kamen ihr Sätze in den Sinn, wie „Verzettel dich nicht, schau auf das Ganze“, die sie als Aufforderung wahrnehme. In der Integration äußert sie den Wunsch, sich als Ganzes zu sehen, und nicht einzelne negative Punkte herauszupicken. Es gäbe ja beides, den Himmel, also das Geistige und die Erde, bei allem wieder zur Ruhe zu kommen.

Ich stelle ihr die Frage, wer in ihrem privaten Umfeld diese Veränderung ihrer inneren neuen Haltung bemerken würde. Es wäre ihr Mann und ihre Schwester, die Gelassenheit und Selbstvertrauen bei ihr erleben würden,

Ihr Mann würde sie offener wahrnehmen, er würde ihr sogar vorschlagen, etwas zu unternehmen, da er die Erleichterung bei ihr spüren würde. Ihre Schwester würde es in ihrer Stimme hören.

Ihre eigene Körperspürung beschreibt sie als ein „angenehmes Gefühl im Kopf“, wenn sie sich nicht verzetteln würde: „Ich bin zufrieden.“

Abschließend sagt sie, dass das Auf und Ab der Gefühle sehr anstrengend seien. Es wäre besser für sie und vor allem ihr Knie, Ihren Weg mit Zufriedenheit und Gelassenheit zu gehen, mit mehr Balance.

Sie geht lachend.

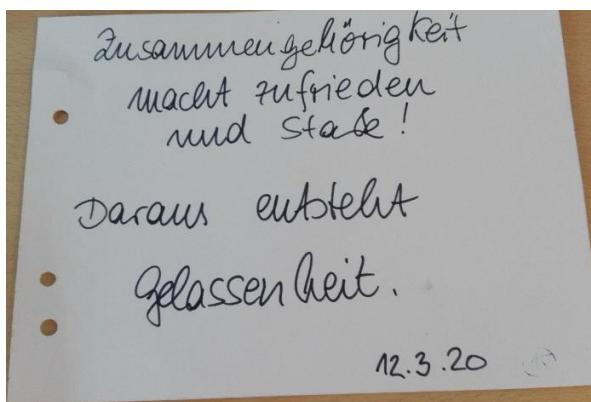
Nach weiteren Stunden kündigt sich langsam das Ende des Counseling an.

Sie beschreibt familiäre Situationen, in denen sie sich zwar noch unwohl fühle, jedoch eine stärkere Selbstachtung entwickelt habe.

Wenn sie zu stark empfinde, nicht bei sich bleibe, würden sich hier immer schnell körperliche Reaktionen zeigen.

Positiv entwickelt habe sich in letzter Zeit, dass sie eine große Freude empfinde darüber, dass sie sich mit ihren Geschwistern nun zusammengehöriger fühle.

Ich lasse sie dazu eine Resonanzkarte gestalten. Und sie schreibt dazu:



** Bild 10/11 ** „Zusammengehörigkeit macht zufrieden und stark! Daraus entsteht Gelassenheit.“

Die Abschlussstunde beginnt mit einer weiteren positiven Entwicklung. Sie habe ihre erste Radtour gemacht. Begleitet von einigen Ängsten, ob sie sich auf ihren Körper verlassen und es schaffen könne.

Sie formuliert ohne Zögern ihr Anliegen und schreibt es als Satz auf eine Karte.

“Ich möchte das Vertrauen in meinen Körper zurückgewinnen“.

Oft sei sie im Kopf, bleibe nicht im Kontakt mit ihrem „Bauchgefühl“.

Ich gehe hier mit systemischen Fragen vor zum Thema Vertrauen. Meine Anregung hier lautet, den Bezug herzustellen zur „Gelassenheit“.

Sie habe das Gefühl gehabt, gut vorwärts gekommen zu sein, obwohl es ihr mit ihrem Bein nicht besser gehe. Ihre innere Kraft sei stärker geworden. Sie sagt, dass sie früher viel gearbeitet habe. Sich selbst und eigenen Bedürfnissen habe sie wenig Beachtung geschenkt.

Sie entwickelt ihr Embodiment. Die Arme nach oben ausdehnend ist ihr Satz

„Mein Herz ist frei“.

Verbunden ist dies damit, dass sie sich von vielen Dingen befreit habe. Ihr Herz sei sehr belastet gewesen.

An diesem Punkt bot ich hier nicht einen stärkenden Ausdruck mittels Gestaltung an, da sie sehr geklärt und stark wirkte. Mittels der folgenden Aufgabe wollte ich sie in ein genauereres Bewusstsein davon führen.

Ich lud sie ein, ihre Gestaltungen in eine Entwicklungsschiene zu bringen zu ihrem Anliegen. „Ich möchte das Vertrauen in meinen Körper zurückgewinnen“ Sie legte einen Kreis von 8 ausgesuchten Bildern von insgesamt 14 Bildern.



** Bild 12 ** „Mein Entwicklungskreis“

Bild Nr.2 legt sie passend zu ihrer Verfassung zu Beginn des Counselingprozesses. Sie beschreibt diesen Zustand als 'bedrohlich'.

Es folgen „Kraftquelle“ und „Inneres Kind“, die unbedingt zusammengehören. Sie sagt dazu, dass sie diesen gemalten sicheren Ort ihrer Kindheit gerne mal wieder aufsuchen würde. Sie findet für die ausgelegten Bilder folgende Gedanken. Ich stehe innen in meinem

Kreis, ich sehe viele Dinge, und es sind viele Verankerungen, die ich mir als Kind gebastelt habe, ich konnte nicht alles verstehen...in den Bildern habe ich Symbole (*Schlange, die Acht*) die sehr positiv sind, sie bringen mich voran“ Sie bleibt länger vor Bild 5 stehen, liest den Satz „von guten Mächten wunderbar geborgen“ vor, den sie auf der Rückseite notiert hat. Es wäre für sie ein sehr mächtiges Bild, und stelle das ganze Leben dar. Sie habe sich von Beginn an getragen gefühlt. Mit Bild 7 (*Sonne*) zusammen „bekomme ich viel Kraft“.

Zum Abschluss des Counseling sagt sie noch
„Ich kann nun allein weitergehen. Ich konnte Vertrauen haben in der Angst“.

Es macht deutlich, auf welche Weise die Klientinnen „aus einseitigen, starren Deutungsklischees herausgeholt werden und ihnen eine andere Wirklichkeit zu offenbaren, die sich (*auch*) im Bild zeigt.“ (*G.Schmeer*)

Die Klientin hier hat sich im geschützten, wertschätzenden und offenen Rahmen die Erlaubnis gegeben, ihre Angst und depressiven Gedanken mitzuteilen. Sie hat sich leiten lassen. Über ihre Gestaltungskraft ist sie in Kontakt gekommen mit eigenen Gefühlen.

Auch wurde deutlich, dass sie ein inneres Konzept zum Verständnis und der Auswirkung ihrer Ängste und Depression entwickeln konnte. Sie erlaubte sich selber im geschützten, wertschätzenden und offenen Rahmen sich mit ihren Ängsten und Depressionen zu zeigen. Über die Körperarbeit und ihre Bilder fand sie zu mehr Bewusstsein für sich selbst und fand Zugang zu ihrer ursprünglichen Kraftquelle. Diese Kraft der Resilienz wird sie weiter begleiten im Umgang mit ihren Schmerzen.

4. Fazit und Ausblick

Der dargestellte Counselingprozess macht deutlich, dass die Cross-Over-Methode aus Kunsttherapie und integraler Therapie genau da ansetzt, wo das stärkste krisenhafte Erleben der Klientin liegt...im Körper. Über die Gestaltung hat sie die Möglichkeit sich mit den eigenen Gefühlen wieder zu verbinden, was sie stärker macht, mit ihren Schmerzen zu leben.

Es zeigte sich im Prozess, dass der in der Begleitung erfolgte Perspektivwechsel, ihr gut tat.

Perspektivisch wird ihr angeboten, das Counseling zur Stärkung wieder aufzusuchen.

In der Arbeit mit KlientInnen höre ich immer wieder, dass es wenig bis keine Angebote gibt bei den diversen Schmerzsyndromen unklarer Genese. Sie haben meist durch die Schmerzen und Bewegungseinschränkungen eine enorme psychische Belastung oft über Jahre hinweg zu bewältigen. Dazu kommt, dass ihnen die Schmerzen nicht abgenommen werden, ja sogar auch bagatellisiert werden. Es entstehen sehr häufig Ängste und Depressionen.

Diese Problematik sollte m.E. in der Public Health Beachtung finden, so dass Counseling gezielt bei sämtlichen weiteren Krankheitsbildern, die der emotionalen Stabilisierung bedürfen, der breiteren Öffentlichkeit zugänglich gemacht wird.

Möglich sein sollte dies über Präventionsleistungen

oder auch wie hier über die Verordnung Ergotherapie/ Kunst- und Gestaltungstherapie durch den Haus- oder Facharzt.

Auch könnten von den Krankenkassen eingeladen, sog. Präventionsforen tagen, an denen die durch Kassen zugelassenen Präventionsanbieter, z.B. BeraterInnen des BVPPT, teilnehmen und ihre Arbeit der Öffentlichkeit vorstellen.

Ganz praktisch im Stadtteil.

Zugang für jeden.

Wenn was sein darf...wandelt sich was...

„Haben wir aber mit dem ganzen Menschen in uns Kontakt,
dann gibt es nichts Fremdes mehr.

Es gibt kein Verurteilen anderer mehr aus einem Gefühl der eigenen
Überlegenheit.

Der Mensch steht heute vor der Wahl:

Entweder wählt er das Leben und ist zur neuen Erfahrung von Humanismus fähig,
oder die neue eine Welt wird nicht gelingen.“ (*Erich Fromm*)

Literatur

Chopich, Erika, Paul, Margaret: Aussöhnung mit dem inneren Kind, ISBN 978-3-548-35731-7

Hüther, Gerald: Die Macht der inneren Bilder, Wie Visionen das Gehirn, den Menschen und die Welt verändern, ISBN 978-3525462133

Jung, C.G.: Persönlichkeit und Übertragung, Werke, Bd.3, ISBN 3-530-40783-6

Kast, Verena: Seele braucht Zeit, ISBN 978-3451611490

Kirch, Doris: Geführte Meditationen, ISBN 978-3-87387-760-3

Lumma, Klaus, Michels, Brigitte: Lumma, Dagmar: Die Quellen der Gestaltungskraft, ISBN 978-3-937444-17-8

Levin, Pamela: Cycles of Power, a user's guide to the seven seasons of life, Health, Communications, Deerfield Beach, Florida, US 1988, ISBN 978-0932194756

May, Rollo: The courage to create, W.W.Norton & Company, New York

Riemann, Fritz: Grundformen der Angst, ISBN 978-3-497-02422-3

Schmeer, Gisela: Krisen auf dem Lebensweg, ISBN 3-608-89035-1

Storch, Maja: Embodiment-Die Wechselwirkung von Körper und Psyche verstehen und nutzen“ ISBN 978-3-456-84837-2

Wilber, Ken: Eine kurze Geschichte des Kosmos, ISBN 978-3-596

Anlage spezielle Arbeitsweise der Gehirn Hemisphären und Bewusstsein



Unser Gehirn arbeitet mit zwei Hälften



Linke Gehirnhälfte		rechte Gehirnhälfte	
Spezielle Fähigkeiten	Arbeitsweisen des Bewusstseins	Arbeitsweisen des Bewusstseins	Spezielle Fähigkeiten
Schrift Sprache Symbole Lesen Rechnen Falten Sprechen Zuhören Regeln Beachten von Anweisungen	logisch folgerichtig realitätsorientiert abstrakt verbal symbolisch zeitorientiert analytisch	intuitiv planlos phantasievoll konkret non-verbal symbolisch nicht zeitorientiert emotional	Gefühle Tastsinn räumliches Vorstellungsvermögen Formen / Muster Schätzungen Farbempfindungen Musik / Gesang Kreativität visualisierungen

@teachSam

Die sogenannte **Lateralisierung der Hirnfunktionen** beginnt in der Hirnentwicklung des Kindes, in der die beiden Gehirnhälften zunächst noch bei bestimmten Funktionen in Konkurrenz zueinander stehen. Mit zunehmendem Alter kommt es zur Spezialisierung:

Linke Gehirnhälfte

- Serielle Verarbeitung auftretender Informationen
- Beispiele: Sprache, Mathematik, logische Operationen etc.
- spezialisiert auf die fokussierte Perzeption

Rechte Gehirnhälfte

- Parallele Verarbeitung auftretender Informationen (z. B. auf Geschwindigkeit hin optimierte Aktivitäten, die unverzichtbar sind für die motorische Ausführung und Bearbeitung von feinen visuellen oder auditorischen Details)
- Muster- und Gesichtserkennung
- Erkennen räumlicher Zusammenhänge
- Erkennen emotionaler Inhalte
- Nonverbale Kommunikation
- spezialisiert auf die Wahrnehmung des Verhältnisses von einzelnen Bildern und ihrem Kontext

Zusammenfassung

Im Mittelpunkt dieser Arbeit steht der Counselingprozess einer Schmerzpatientin, die nach unzähligen Untersuchungen und negativen Erfahrungen während einer Schmerztherapie Ängste und Depressionen entwickelte. Mit Hilfe der Cross-over-Methode aus Gestalten und Körperarbeit nach der Integralis-Methode gelang es der Klientin Entlastung zu erfahren und vielfältige Weise Perspektivwechsel zur Krankheitsbewältigung vorzunehmen.

Biographische Notiz

Name:	Claudia Kersken
Wohnort:	Essen
Berufsbezeichnung:	Counselor grad. BVPPT Ergotherapeutin Therapeutin für Sensorische Integration (<i>DVE</i>) Integralis-Beraterin (<i>Integralis-Akademie Hamburg</i>)
Fachrichtung:	Kunst- & Gestaltungstherapie
LehrCounselor:	Brigitte Michels, Claudia Budelmann
LehrTrainer:	Brigitte Michels, Hella Janssen-Hack, Manuel Rhode, Stephan Ludwig, Usha Gaillard, Gerold Wehde



IHP Bücherdienst * Schubbendenweg 4 * 52249 Eschweiler
Tel.: 02403 4726 * Fax: 02403 20447 * eMail: office@ihp.de
www.buecherdienst.ihp.de
IHP Manuskript 2004 G * ISSN 0721 7870
2020

