

Birgit Hoffmann

Die offene Werkstatt im "Atelier Miteinander"

Ein kunsttherapeutisches Konzept - erläutert an einem
Setting

IHP Manuskript 0910 G * ISSN 0721 7870



Die offene Werkstatt im „Atelier Miteinander“

Ein kunsttherapeutisches Konzept - erläutert an einem Setting

Gliederung

1. Einladung
2. Entstehung der offenen Werkstatt
 - 2.1 Warum Werkstatt?
 - 2.2 Was heißt offen?
3. Die offene Werkstatt
 - 3.1 Raum
 - 3.2 Einrichtung
 - 3.3 Materialauswahl
 - 3.4 Öffnungszeit
 - 3.5 Kosten für den Teilnehmer
4. Mein kunsttherapeutisches Konzept in der offenen Werkstatt
 - 4.1 Grundpfeiler des Konzepts
 - 4.2 Eine kommunikative Atmosphäre entsteht
 - 4.3 Counseling in der offenen Werkstatt
 - 4.4 Was kann durch Unterstützung und Begleitung erreicht werden?
 - 4.5 Vorbereitung des Settings
 - 4.6 Verlauf eines Settings
5. Wie die Gefühlsfische zu mir in die offene Werkstatt kamen
6. Offene Werkstatt am 08.04.2009 Verlaufsschilderung
 - 6.1 Die Teilnehmer
 - 6.2 Exemplarischer Ablauf
 - 6.2.1 Begrüßung und Ankommensphase
 - 6.2.2 Zitate aus Befindlichkeitsrunden
 - 6.2.3 Eintauchen in die Welt der „Gefühlsfische“ (Fantasiereise)
 - 6.2.4 Gestaltungsprozess
 - 6.2.5 Vorstellung und Wertschätzung der Kunstwerke
7. Entstehung der Gruppe
8. Erfahrungsmöglichkeiten bei der persönlichen Entwicklung
9. Meine persönliche Erfahrung in der offenen Werkstatt

Literatur

Anhang: Fotos und Fragebögen

Vorwort

Aus dem Buch „Für Heute“ der Emotion Anonymus (Anonyme Selbsterfahrungsgruppe):

„Viele Jahre meines Lebens dachte ich, es fehle mir an Begabung. Weil ich immer nur auf die Fähigkeiten Anderer sah, konnte ich meine eigenen nicht sehen. Natürlich erzeugte das Neidgefühle in mir. Ich kann nun erkennen, dass ich auf die Fähigkeiten Anderer nicht länger neidisch zu sein brauche. Das Talent, das Gott einem Menschen verleiht, mindert nicht die Fähigkeiten eines Anderen. Jedem von uns wurde mehr als genug gegeben, um ein volles und erfülltes Leben zu führen. Wenn wir bereit sind, ein Risiko einzugehen und uns einer inneren Führung anvertrauen, werden wir Fähigkeiten entdecken, von denen wir nicht wussten, dass wir sie besitzen.“

1. Einleitung

Meine innere Haltung lässt sich ausdrücken durch das Zitat von Carl Rogers: „Der Mensch ist gut.“

Im Gegensatz zu Freud betonte Carl Rogers die Einzigartigkeit des Individuums. Er legte besonderen Wert auf Begegnung im voll-menschlichen Sinn, das heißt unter Einschluss der emotionalen Ebene, der nonverbalen Äußerungen, des gegenseitigen prinzipiellen Wohlwollens. Er hat das Konzept der Begegnung (Encounter) entwickelt, sowie jene Definition von Gefühl, die zu Empathie, also einer Haltung verstehenden Zuhörens führt. Gefühl ist eine spontane innere Reaktion auf eine Person, eine Örtlichkeit oder eine Situation, die ich erlebe oder an die ich denke. Anders als viele Psychotherapeuten sah Rogers von Grund an das Gute im Menschen.

Ich selbst glaube fest an das Gute im Menschen.

Durch meine jahrelangen Kontakte zu Menschen aus der Selbsterfahrungsgruppe „Emotion Anonymus“ und aus anderen anonymen Gruppen habe ich erfahren, wie sich Zusammenhalt und Zugehörigkeit anfühlen. Ich wurde mir meiner selbst und meiner Fähigkeiten bewusst. Das hat meine Haltung zum ressourcenorientierten Arbeiten und dem Arbeiten in Gruppen nachhaltig geprägt. Meine Grundidee ist, interessierten Menschen ein praktisches Werkstattangebot mit einer größtmöglichen Wahlfreiheit zu bieten und sie begleitend zu unterstützen, ihre versteckten Fähigkeiten und Gefühle zu entdecken. Durch die Erfahrungen mit den Persönlichkeiten der Teilnehmer entwickle ich selbst meine Fähigkeiten und meine Fertigkeiten weiter. Ich möchte Menschen, Dinge und auch Orte nicht nach dem äußeren Anschein bewerten, sondern sie wahrnehmen und wertschätzen. Zu erspüren, an welcher Stelle auf der Entwicklungsspirale ich den Teilnehmer abholen kann, ist mir ein inneres Bedürfnis.

„Wir geben keine Ratschläge, denn Ratschläge sind auch Schläge“, (Ruth C. Cohn)

2. Entstehung der offenen Werkstatt

Das Atelier Miteinander, das „Blaue Haus“ und der äußere Anschein.

Auf dem Weg, Menschen, Orte und Dinge weniger nach Äußerlichkeiten zu bewerten, begegnete mir das „Blaue Haus“.

Im eiskalten Winter 2005 entdeckte ich einen verwahrlosten Gebäudekomplex mitten in Nürnberg.

Ich stand vor verlassenem, Furcht einflößenden Bauten mit eingeworfenen Fenstern und verdreckter graublauer Fassade. Spontan verliebte ich mich in den morbiden Charme dieser Industriegebäude. Die stumme Geschichte, die das Haus erzählte, machte mich neugierig. In meinem Kopf liefen Filme ab, die mir zeigten, wie es früher an diesem Ort gewesen sein könnte. Fast gleichzeitig wurde meine Vision vom eigenen Atelier geboren. Vor meinem inneren Auge erschienen Möglichkeiten und Aufgaben, die im Hier und Jetzt auf mich – mit meiner Ausbildung zum Counselor, Fachrichtung Kunst- und Gestaltungstherapie - warten. Mein Traum wuchs und nahm Form an, hier an dieser Stelle einen Ort menschlicher und künstlerischer Begegnung zu schaffen. Denn rund um den Ort gibt es viel Bewegung, die Gebäude sind eingebettet in ein Dreieck aus Wegkreuzungen und zwei viel befahrenen Gleisstrecken der Bahn.

Erst später erfuhr ich, dass die Bahn ehemals auf dem Gelände Werkstätten und Büroräume unterhalten hat. Außerdem waren in den riesigen Kellern zu Kriegszeiten Luftschutzbunker eingerichtet, in denen Nürnberger Familien Unterschlupf fanden.

Vier Monate später waren 200 m² Dachgeschoss in der ersten Etage eines der Gebäude ausgebaut, renoviert und bereit zum Bezug. Es entstand mein „Atelier Miteinander“. Mein Glaube und das Vertrauen in die Menschen, die mir viel beim Umbau geholfen haben, machten Unmögliches möglich. Das „Atelier Miteinander“ ist heute ein Ort des Innehaltens und der Erdung. Sobald sich die Tür öffnet, spürt man die gute Energie, die diesem Ort innewohnt. Innerhalb von drei Jahren wurde mein Atelier - mit seinem Angebot an Kursen und der offenen Werkstatt - zu einem lebendigen Ort. Ein Ort, an dem sich Menschen begegnen, Beziehungen entstehen und Prozesse in Bewegung kommen.

2.1 Warum Werkstatt?

Wann und zu welchem Zweck brauche ich eine Werkstatt? Dort bekomme ich fachkundige Beratung und Unterstützung bei etwas, das ich vermeintlich nicht alleine bewältigen kann. In einer Werkstatt kann ich etwas in Auftrag geben und mir Hilfe holen. Ich darf in einer Werkstatt auch um Unterstützung zum „Do it yourself“ bitten. Ich brauche vielleicht nur eine Anleitung oder eine fundierte Gebrauchsanweisung, um etwas wieder in Bewegung zu bringen: wenn mein Auto streikt, gehe ich in die KFZ-Werkstatt; wenn ich krank bin, gehe ich zum Arzt; wenn ich das Bedürfnis nach Ausdruck und Gemeinschaft habe, gehe ich in das „Atelier Miteinander“ nach dem Motto *„Hilf mir, es selbst zu tun“*, (Maria Montessori).

2.2 Was heißt offen?

Bei einem Counselor-Training wurden wir von Brigitte Michels eingeladen, nach der Begrüßungsrunde ein spirituelles Kärtchen zu ziehen. Auf meinem stand geschrieben: „Die Türen der Kirchen sind meist verschlossen, Gottes Tür ist immer offen“, eine Erfahrung, die ich kenne: unterwegs habe ich oft spontan Lust, in eine Kirche zu gehen, um in aller Stille zu mir zu kommen. Die Türen sind meist verschlossen und so ist es selten möglich, Zuflucht vor Lärm und Stress in einem Gotteshaus zu finden. Offene Werkstatt versteht sich wie ein „Tag der offenen Tür“. Sie bietet die Möglichkeit, sich zu informieren, zu schauen und beraten zu lassen. Jeder ist herzlich willkommen, kann sich inspirieren lassen, ist zu nichts verpflichtet und darf neugierig sein. Jeder darf kreativ sein und die Ausstattung der offenen Werkstatt nutzen. Dazu gehört auch das Ausprobieren, ob das Angebotene zum eigenen Vorhaben passt. Es darf Material getestet werden. Ideen, Geschichten, Wünsche, Träume und Lebensthemen können ausgebreitet und kreativ umgesetzt werden.

Alles ist offen! Es ist gewünscht, die Schubladen und Schränke zu öffnen und die darin liegenden Schätze und Fundstücke zu verwerten, um damit etwas zu gestalten, was mit Worten oft nicht möglich ist. Die Besucher finden nicht nur eine offene Tür.

Für die Geschichten und Themen, die mitgebracht werden, sind meine Ohren geöffnet. Meine Augen sind offen zu sehen, wenn es Jemandem gut oder schlecht geht. Mein Herz ist emphatisch geöffnet, um jeden Menschen wertzuschätzen.

3. Die offene Werkstatt

3.1 Raum

Die etwa 60 m² große Werkstatt ist durch offenes Fachwerk unterteilt in einen quadratischen Vorraum mit 16 m² und einen großen rechteckigen Hauptraum von 42 m². Die Räume befinden sich unter dem Dach mit beidseitigen Schrägen. In der Mitte beträgt die Raumhöhe drei Meter. Licht fällt durch vier große Dachflächenfenster ein.

Bei Dunkelheit wird der Raum durch Tageslicht-Leuchtstoffröhren erhellt, die indirekt leuchtend hinter den Balken angebracht sind. In der Mitte über dem Arbeitstisch bietet eine zusätzliche Halogenbeleuchtung ein direktes Licht zum Arbeiten. Ein durchgehend gefliester Fußboden nimmt keine Verschmutzung übel.

3.2 Einrichtung

Der Vorraum ist ausgestattet mit Materialschränken und einer alten Ladentheke mit 15 verglasten „Suchschubladen“. Hier finden die Teilnehmer verborgene Schätze, die die Fantasie anregen. Zur Präsentation gemalter Bilder gibt es eine große Pinnwand. Ein Jahresplaner mit eingetragenen Terminen für die offene Werkstatt, den Kinderkursen und den Wochenend-Workshops, hängt zur Information im Eingangsbereich. Den Hauptraum dominiert ein besonders großer Werkstisch aus Holz (3 x 1,2 Meter), der es möglich macht, dass alle Teilnehmer am gleichen Tisch arbeiten können und sich gegenseitig wahrnehmen können. Acht bequeme Stühle stehen für die Teilnehmer bereit. Bei mehr Platzbedarf kann jederzeit angebaut und Tische und Stühle zugestellt werden. Zum Säubern der Werkzeuge, Arbeitsbretter und Pinsel gibt es ein Doppelspülbecken mit Ablage. Direkt um den Reinigungsplatz sind Regale angebracht, um leichter Ordnung zu halten. Eine Spielecke für Erwachsene und Kinder mit Bodenkissen und Klanginstrumenten erweitern die Möglichkeiten zum kreativen Ausdruck.

3.3 Materialauswahl

In der 15-Schubladen-Fundkiste und in etlichen Schränken, in denen gesucht werden darf, finden sich Malfarben, verschieden dickes, farbiges und strukturiertes Papier in vielen Größen, Gips, bunte Glasstücke, Draht, Holz, Metallschrott, Kleber, Schnüre und so weiter. Alles was Mann oder Frau zum Gestalten brauchen könnte. Die Teilnehmer machen die Erfahrung, dass ihre Themen mittels verschiedenster Materialien sichtbar werden können. Die Auswahl des Materials entscheidet Jeder für sich selbst. Das gewünschte dreidimensionale Formen mit Ton hat die offene Werkstatt mittlerweile zur Keramik-Werkstatt werden lassen. Es wird mit verschiedenen Tonsorten gearbeitet, von sehr grobkörnigem Ton bis zu feiner Porzellanmasse ohne Schamotte. Die Farben des Tones gehen von weiß über cremefarben, hell- bis dunkelrot, grau, braun bis schwarz. Alles ist offen! So ist auch das Hinzufügen von mitgebrachten Fundstücken wie Steinen, Eisenstücken oder Muscheln möglich, die im Ofen mitgebrannt werden können. Die Teilnehmer können sich jederzeit auch eines anderen Werkstoffes oder Ausdrucksmittels bedienen.

3.4 Öffnungszeit

Jeden Mittwoch ab 18:30 Uhr ist die Tür offen. Von 19:00 bis 22:00 Uhr wird kreativ gearbeitet.

3.5 Kosten für den Teilnehmer

Ein Teilnehmer zahlt zehn Euro pro Abend, bei Abholung der getöpften Gestaltungen werden die Materialkosten zusätzlich berechnet. Es wird nach dem Brand gewogen, pro Kilogramm drei Euro für den Schrühbrand und sechs Euro für das Kilogramm Glasurbrand. Wenn von mir erworbene Fundstücke verwendet werden, wird der Einkaufspreis berechnet.

4. Mein kunsttherapeutisches Konzept in der offenen Werkstatt

4.1 Grundpfeiler des Konzepts

Die Attraktivität der offenen Werkstatt besteht in der Freiheit, Woche für Woche neu zu entscheiden und zu spüren, ob das Gestalten in der Gemeinschaft mir gut tut oder nicht. Der diszipliniert eingehaltene Zeitrahmen und der Ablauf des Kurses vermitteln den Teilnehmern Struktur, Sicherheit, Vertrauen, Geborgenheit und Willkommen-Sein. Jeder, der in sich den Wunsch nach Kreativität trägt, hat die Möglichkeit, seine Fähigkeiten zu entfalten wie ein Schmetterling. In der Werkstatt hängt ein getöpferes Täfelchen, worauf geschrieben steht: „Lasse dich nicht von deinen Ängsten daran hindern, deine Träume wahr zu machen“. Ich habe einen Raum geschaffen, in dem es möglich ist, kreativ und frei zu arbeiten. Fast alles ist erlaubt. Es darf Dreck gemacht werden, Kinder und Erwachsene dürfen laut sein. Es wird nach Lust und Laune gesungen, gelacht und getanzt. In der offenen Werkstatt stört es keine Nachbarn, denn es gibt keine! Der Raum und die Zeit erlauben, dass jeder sich auf individuelle Weise mitteilen oder in aller Stille seinen Themen, Gedanken und Gefühlen im kreativen Gestalten Ausdruck geben kann.

- Die Werkstatt ist offen für alle, es besteht keine Verpflichtung zur Teilnahme.
- Das Angebot, kreativ und handwerklich tätig zu sein, lässt den Teilnehmer sich selbst und die Gemeinschaft durch das Miteinander erleben.
- Durch die Form der offenen Gruppe gibt es eine Vielfalt an Ideen und das Ausprobieren von Neuem wird ermöglicht.
- Beratung und Unterstützung fließen zwanglos und ohne Druck in die Kommunikation ein.
- Durch Hilfe zur Selbsthilfe wird eigenverantwortliches Handeln erlernt.
- Ich biete meinen Teilnehmern einen örtlichen, zeitlichen und organisatorischen Rahmen.

Die Teilnehmer treffen auf ein „therapeutisches Mutterfeld“ (Gertraud Schottenloher), das heißt, jede Gestaltung, wie immer sie sich zeigt, ist willkommen, wird geachtet und wertgeschätzt. So können die Freude am Tun, und die Neugier auf die eigene Kreativität zunehmend wachsen.

4.2 Eine kommunikative Atmosphäre entsteht

- Ich komme zur verabredeten Zeit. Wenn ich zu spät komme, setze ich mich dazu, ohne den Ablauf zu unterbrechen. Ich gebe vorab telefonisch Bescheid, wenn ich nicht teilnehmen möchte oder aus Zeitgründen verhindert bin.
- In der Befindlichkeitsrunde entscheide ich für mich, ob und wie viel ich über mich erzählen möchte und wie tief ich in ein Thema einsteige. Ich übernehme die Verantwortung für mich. Es ist völlig in Ordnung, wenn ich nichts sagen möchte.
- Ich achte selbst auf meine Redezeit.
- In der Gruppe kann ich meine Geschichte ausbreiten. Ich brauche keine Angst haben, ausgelacht oder nicht ernst genommen zu werden. Ich gehe achtsam mit mir und den anderen Teilnehmern um.
- Mit den Erzählungen der anderen Teilnehmer gehe ich genau so achtsam um, wie ich wünsche, dass mit meiner Geschichte umgegangen wird.
- Ich achte darauf, keine schwarzen oder goldenen Rabattmarken zu sammeln. Das heißt: Störungen und persönliches Verletzt-Sein oder Lob und Wertschätzung werden nicht aufgehoben, beziehungsweise gesammelt, sondern möglichst direkt ausgesprochen.

- Sprechen und Lachen während des Gestaltungsprozesses ist ausdrücklich erwünscht, außer ich biete eine Methode an, bei der jeder für sich und in aller Stille arbeitet. Dies bespreche ich vorab mit der Gruppe.
- Ich verlasse meinen Arbeitsplatz wie ich ihn vorgefunden habe, das Säubern des Tisches und der Werkzeuge sind selbstverständlich.

Interessiertes Nachfragen aus der Gruppe zu den Regeln freut mich, es zeigt mir, dass die Grundsätze gehört werden und zum Nachdenken anregen.

4.3 Counseling in der offenen Werkstatt

Ich sehe mich als Leiterin, Moderatorin und Co-Teilnehmerin der Gruppe. Ich begleite bei der Findung anderer Sichtweisen und biete Unterstützung im Erfahrungsaustausch an. Eine Befindlichkeitsrunde zum Ankommen oder ein „Stimmungs-Wetterbericht“ als Tagesabschluss sind Methoden, eigene aktuelle Themen auszusprechen und sich selbst zu reflektieren. Prozesse kommen oft in Gang durch die Resonanz von anderen Teilnehmern. Ich gebe Anregung und Anleitung, dem Unbewussten durch Kreativität und Reflektion Ausdruck zu geben: vom Unbewussten zum Bewussten, vom Verborgenen zum Sichtbaren, vom Innen ins Außen.

Die Teilnehmer bekommen Begleitung bei ihrem Prozess, eigene Muster zu erkennen und zu reflektieren. Ich biete Hilfe und Unterstützung an, wenn es gewünscht wird.

Entspannende Meditationen, energiegelvolle Visionen und Träume helfen dabei, hilfreiche Gedanken und Verhaltensweisen auszuprobieren und zu verankern. Individuelle Einstellungssätze und mutige Erlaubnisse stärken das Vertrauen zu sich selbst.

Wir versuchen, unseren Innenraum zu entrümpeln, zu lüften und neu einzurichten. Ich vermittele Gesprächstechniken nach der gewaltfreien Kommunikation von Marshall B.

Rosenberg, indem ich z.B. anrege, beiderseitige Bedürfnisse festzustellen und auszudrücken.

Bei der Vorstellung der gestalteten Objekte wird wertgeschätzt, jedoch nicht bewertet. Ich höre aktiv zu und führe den Teilnehmer mit einfachen Fragen oder Wiederholen des Gesagten hin zu seinen Themen oder Gefühlen. Die Methode des aktiven Zuhörens gibt mir und dem Teilnehmer Klarheit darüber, ob mein Verständnis und meine Wahrnehmung dem Gesagten und dem Gefühl entsprechen, das der Teilnehmer ausdrücken möchte. In der Gruppe können die Teilnehmer probehandeln: ein imaginärer Prozess, bei dem sich jeder die Welt nach seinen Wünschen vorstellt. Das heißt: „so tun, als ob...“, um neue Gedankenmuster zu verankern. Weg vom „ich kann nicht“ und „ich muss“ - hin zum „ich darf“, „ich kann“ und „ich möchte“!

4.4 Was kann durch Unterstützung und Begleitung erreicht werden?

Jeder Teilnehmer hat die Wahl, Hilfsangebote anzunehmen oder das Sich - Abgrenzen zu üben. Der gegebene Rahmen kann durch seine Struktur eine Grundsicherheit bieten, die regelmäßig, aber auch unregelmäßig in Anspruch genommen werden darf. Die offene Werkstatt bietet einen Rahmen für körperliche, seelische und geistige Erfahrung und Entwicklung, d.h. man kann,

- sich entspannen und entlasten,
- sich wohl fühlen und Spaß haben,
- sich seiner Gefühle bewusst werden,
- sich selbst akzeptieren, vertrauen und persönlich wachsen,
- sich lockern und Gestik, Motorik und Koordination durch die Arbeit mit Ton trainieren,
- lösungsorientiert denken lernen,
- sich verbinden mit Gedanken, Gefühlen und dem Probehandeln.

Es können (hinderliche) Lebenskonzepte

- wahrgenommen,
- hinterfragt,
- neu definiert und verankert werden,

Daraus resultierend

- können Konfliktsituationen verändert angegangen werden,
- können neue Verhaltensweisen geübt werden,
- kann der Wille zur Gesundheit entstehen,

4.5 Vorbereitung des Settings

Ich bereite den Tisch zu jeder offenen Werkstatt vor, indem ich die Mitte des Tisches mit Arbeitsunterlagen und Werkzeug decke. Gläser, Getränke und ein kleiner Imbiss, für die, die direkt aus der Arbeit kommen, werden immer bereit gestellt.

Nachdem die Objekte und Skulpturen glasiert und gebrannt sind, drapiere ich eine kleine Vernissage auf dem Tisch. Dies wird von den Teilnehmern mit großer Begeisterung angenommen.

4.6 Verlauf eines Settings

Die Teilnehmer kommen nach und nach an. Durch die freundschaftliche Begrüßung kann jeder erst einmal den Arbeitsalltag hinter sich und die besondere Atmosphäre auf sich wirken lassen. Jeder findet seinen Platz am Tisch. Eine kurze Befindlichkeitsrunde gibt Raum und Zeit, seine eigenen Gefühle und Probleme mitzuteilen. Als Moderatorin mache ich Themenvorschläge. Es steht jedem frei, sich dem anzuschließen oder eigene Ideen umzusetzen. Entsprechende Materialien können nun ausgewählt werden. Jeder tastet sich an das Material heran. Neue Teilnehmer leite ich an, eine Kugel zu formen, um den Ton zu erspüren. Aus der Kugel wird eine Daumenschale geformt, die von mir als Seelengefäß bezeichnet wird. Die Schale kann imaginär mit Themen, Problemen und Gefühlen gefüllt werden. Es kann in ihr etwas ab- oder weggelegt werden, um es zu betrachten oder darüber zu reden. Die Erfahrenen sind in dieser Zeit bereits bei der Umsetzung ihrer Gedanken und Ideen. Nach Ablauf der Gestaltungsphase wird es jedem Teilnehmer ermöglicht, seine Ergebnisse vorzustellen; Gedanken und Gefühle die während der Arbeitsphase aufgetaucht sind können mitgeteilt und besprochen werden. Je nach Teilnehmer entstehen Einzelstücke oder mehrere Teile, die Objekte die nicht an einem Abend fertig sind, werden in feuchte Tücher und Folie eingepackt und sicher zur Seite gestellt. Das Gestaltete kommt auf die Meta-Ebene; es wird erst einmal weggelegt, um beim nächsten Mal weiter daran zu arbeiten. Ein kurzer Stimmungs-Wetterbericht gibt Aufschluss darüber wie der Einzelne sich jetzt fühlt. Die fertigen Arbeiten werden vom Teilnehmer selbst in den Trocken- und Brennraum getragen. Ich begleite die Teilnehmer mit meinem Hund bis nach unten vor das Haus und verabschiede mich.

5. Wie die Gefühlsfische zu mir in die offene Werkstatt kamen

Wie anfänglich erwähnt, herrschte Chaos beim Ausbau des „Ateliers Miteinander“. Die Umbauten des Dachbodens waren nicht ganz einfach. Um mich abzulenken ging ich mit meinem Hund in der Stadt bummeln. Wir zogen niedergeschlagen durch die Gassen von Nürnberg. Vor dem Schaufenster eines Comicladens blieb ich stehen. Es schaute mich eine lebensgroße Figur auf einem Poster an.

„Cha-os, das“ stand darunter.

****Bild 1**** „Chaos, das“

Zuerst musste ich laut lachen. Das Monster erinnerte mich spontan an meine augenblickliche Situation. Nach längerer Betrachtung jedoch stiegen weitere Gefühle in mir hoch, ich hatte Tränen in den Augen. Im Laden gab es ein ganzes Buch „Die Monster des Alltags“, erforscht und illustriert von Christian Moser. Ich kaufte das Buch und so gingen die Monster mit mir nach Hause. Beim Durchblättern des Buches ist mir aufgefallen, dass über die Mimik und Gestik der Monster jegliches Gefühl aus meinem Inneren zum Ausdruck gebracht werden kann. Ich versuchte, so ein Monster zu töpfern. Das Monster wurde ein lustiger Fisch. Mein Gefühl zu meiner chaotischen Baustelle hatte einen Ausdruck gefunden. Trotz allen Durcheinanders, das um mich herum herrschte, lachte mich ein lustiger Fisch mit einem sehr neugierigen Gesicht voller Zuversicht an. Spontan fielen mir jede Menge Assoziationen und Sprüche zum „Fisch“ ein. Der Fisch ist ein urchristliches Symbol. Er benutzt keine Worte. Er ist stumm. Ein Fisch ist geheimnisvoll. Er kann unter Wasser atmen. Das Wasser ist das Element der seelischen Tiefe. Ein Fisch lebt unter der Wasseroberfläche, entweder bewegt er sich „munter wie ein Fisch im Wasser“ oder er schwimmt im „Ozean der Tränen“. Der Begriff „im Trüben fischen“ und auch der Spruch „gefühlskalt wie ein Fisch“ sind mir durch den Kopf gegangen. Stimmt doch gar nicht, genau so ein kalter Fisch hat mir eben besonders intensiv meine Gefühle vorgeführt. Das war die Geburtsstunde der Gefühlsfische. Thema „Fisch“ als Paradoxon, Ton als Träger und Ausdrucksmaterial helfen, unbewusste Gefühle sichtbar zu machen. In den folgenden drei Jahren sind die Gefühlsfische ein wichtiges Element der offenen Werkstatt geworden.

6. Offene Werkstatt am 08.04.2009 Verlaufsschilderung

6.1 Die Teilnehmer

Brigitte, 51 Jahre, kaufmännische Angestellte. Sie ist geschieden und lebt allein mit ihren Katzen und hat seit ihrem zwanzigsten Lebensjahr starkes Rheuma. Brigitte kommt seit Dezember 2008 regelmäßig in die offene Werkstatt. Mit Brigitte in einer Fahrgemeinschaft kommt **Inge, 29 Jahre**. Sie ist seit 2005 Rentnerin aufgrund einer Krebserkrankung. Inge ist Single, sie kommt seit April 2009 regelmäßig. Inge bringt meist einen selbstgebackenen Kuchen für die ganze Gruppe mit (dieser Kuchen findet sich wieder auf einem Resonanzbild zur Werkstatt)-(Anhang Fragebögen, Sarah).

Wolfgang, 48 Jahre, arbeitet als Lagerist. Er kommt seit Dezember 2008 regelmäßig. Wolfgang lebt in einer Paarbeziehung mit **Ursula, 48 Jahre**, einer Krankenschwester. Ursula und Wolfgang kommen immer als Paar. Etwas später erscheinen **Sarah, 18 Jahre**, Schülerin, sie besucht die Werkstatt seit März 2009 mit ihrer Schwester **Sylvia, 21 Jahre**, Verkäuferin. Sie kommt seit März 2009. Die beiden Schwestern leben in Paarbeziehungen. Beide kamen das erste Mal über die Mutter ihrer Freunde in die Werkstatt und kommen seitdem regelmäßig.

Teilnehmerin S. 50 Jahre, arbeitet als erfolgreiche freiberufliche Spielzeugdesignerin. Sie kommt unregelmäßig, seit November 2007. Sie lebt in einer Paarbeziehung. Sie hat eine 30-jährige Tochter. Sie sagt, sie sei immer noch alleinerziehend und sie komme so unregelmäßig, aufgrund permanenter, persönlicher und arbeitsmäßiger Überlastung.

6.2 Exemplarischer Ablauf

6.2.1 Begrüßung und Ankommensphase

Ankommen: Einige erscheinen in Absprache etwas früher, um noch zu plaudern und einen Kaffee oder Tee zu trinken. Um 19:00 Uhr gehen wir gemeinsam an den großen Tisch. Jeder sucht sich seinen Platz. Ich lade zur allwöchentlichen Befindlichkeitsrunde ein. Jeder, der möchte, kann erzählen, wie es ihm heute geht oder ob es ein Thema gibt, das

er der Gruppe mitteilen möchte. Es ist auch in Ordnung, nichts zu sagen. Die Befindlichkeitsrunde dauert nicht länger als zwanzig Minuten, je nach Anzahl der Teilnehmer. Meine Aufgabe ist Präsenz und aufmerksames Zuhören. Ich versuche, aus dem Gesagten und dem Verhalten des Teilnehmers wahrzunehmen, ob es bei dem einen oder anderen ein dringliches Thema gibt. Auch ich teile mich der Gruppe mit und sage, wie es mir heute geht. Ein Teilnehmer erzählt über seinen heutigen Ärger in der Arbeitsstelle mit einem Kollegen. Nach dem die Befindlichkeitsrunde abgeschlossen ist und jeder dran war, gibt es spontan Resonanz von mehreren Teilnehmern zu dem Thema Ärger und Wut am Arbeitsplatz. Das macht mich hellhörig.

6.2.2 Zitate aus Befindlichkeitsrunden

- „Ich kann mich nicht spüren, meistens weiß ich nicht, wie es mir wirklich geht.“
- „Ich weiß nicht wie, ich es nennen soll, mein Gefühl.“
- „Ich will einfach meine Ruhe haben. Mir wächst alles über den Kopf.“
- „In der Arbeit habe ich mit einer Kollegin Streit, ich traue mich nicht, ihr meine Meinung zu sagen. Das macht mich wütend. Ich spüre, bei mir ist ganz viel Angst und Wut.“
- „Mein Verhalten in Beziehung mit Menschen ist nicht immer gut. Ich habe das Gefühl, ständig aggressiv und geladen zu sein.“
- „Ich gehe kaum noch aus dem Haus, nichts interessiert mich, ich mag mich nicht bewegen.
Bei mir ist alles unordentlich, ich fühle mich krank und bleibe den ganzen Tag im Bett.“
- „Ich habe ständig ein schlechtes Gewissen, etwas Falsches oder etwas nicht zu tun. Es ist so anstrengend, ständig jedem alles Recht machen zu müssen.“
- „Ich möchte in der Arbeit besser sprechen können. Ich möchte ernst genommen werden, weil ich ständig das Gefühl habe, dass mir keiner zuhört.“
- „Seit drei Jahren werde ich immer dicker. Ich fühle mich hässlich, meine Kleidung passt mir nicht mehr. Ich mag mich nicht mehr im Spiegel anschauen.“
- „Meine Kollegen lassen mich arbeiten, und sie machen Pause.“
- „Ich kann ja nichts... kreativ sein und Kunst schon gar nicht!“

Je nach der Gesamtstimmung, die ich wahrnehme, oder einer spontanen Resonanz mehrerer Teilnehmer auf eine Geschichte, leite ich zu einer Gestaltungsphase über. Durch einfaches Hinterfragen kann beim Einzelnen die Wahrnehmung seines Themas betont oder verstärkt werden. Für mich ist es wichtig, emphatisch nachzuempfinden, wo ich den Teilnehmer gerade abholen kann. Ich unterstütze die Teilnehmer, über das Gestalten ihre individuellen Themen herauszuarbeiten.

Heute frage ich offen in die Runde, bei wem eine ähnliche Situation schon einmal erlebt wurde. Jeder in der Gruppe hat eine Erfahrung zum Thema „Ärger am Arbeitsplatz“. Es entsteht ein sehr emotionaler Teppich an Geschichten. Ich frage in die Runde, ob die Teilnehmer Lust haben, einen „Gefühlsfisch“ zum Thema „Ärger und Wut“ zu gestalten. Einige haben bereits an anderen Abenden „Gefühlsfische“ getöpft und freuen sich darauf. Für die Teilnehmer, für die es neu ist, erkläre ich in einer Fantasiereise, wie man sich einen „Gefühlsfisch“ vorstellen kann.

6.2.3 Eintauchen in die Welt der „Gefühlsfische“ (Fantasiereise)

Mit dem Satz „Gefühle sind die Worte der Seele“ - aus dem Buch von Neale Donald Walsch „Gespräche mit Gott“ - leite ich meine Imagination ein.

„Stelle dir vor, du befindest dich in einem großen Aquarium als Wasserbewohner, als Fisch, Seeschlange, Muschel oder Fantasiewesen. Du kannst dich wunderbar bewegen im Wasser, du kannst unter Wasser atmen und denken, aber es fehlen dir die Worte. Du bist stumm. Nur über den Ausdruck in deinem Gesicht und der Bewegung deines Körpers kannst du dich mitteilen. Versuche, das Gefühl, das du darstellen möchtest, über Mimik und Gestik in deinem Körper zu fühlen. Was verändert sich in und an dir? Zum Beispiel, wenn du wütend oder sehr ärgerlich bist? Zeige uns ganz spontan, wie das aussehen könnte.“

Wie in der Schauspielschule kommen die Teilnehmer wutschnaubend in Bewegung. Wilde Gesichter und Fratzen werden gemacht. Ohne Worte. Es dauert nicht lange, bis alle Teilnehmer sich das Lachen nicht mehr verbeißen können. Nun ist es Zeit, wieder aus dem Aquarium zu steigen und wir kommen zurück an den Tisch. Die Eindrücke, die gerade entstanden sind, nehmen wir mit.

6.2.4 Gestaltungsprozess

Jeder kann sich jetzt so viel Ton nehmen, wie er braucht. Aus meiner Erfahrung eignet sich für Gefühlsfische am Besten eine Kugel Papierton, die in beide Hände passt. Dieser Ton ist weich und lässt sich sehr filigran verformen. Die Teilnehmer arbeiten nun sehr konzentriert zu ihren persönlichen Themen an einem Gefühlsfisch. Zuerst wird noch viel gesprochen und gelacht, doch nach und nach wird es immer stiller. Ab und zu werden Fragen zur Verarbeitungstechnik gestellt, z.B. „Wie befestige ich die Flossen oder die Augen an meinem Wasserwesen?“. Zwischendurch bittet ein Teilnehmer seinen Tischnachbarn noch einmal, so ein Gesicht zu einem Gefühl zu machen, um zu sehen, wie die Augen oder der Mund sich verändern. Es freut mich sehr, zu erleben, wie die Teilnehmer sich gegenseitig bereitwillig unterstützen, und die Freude am Tun spürbar wird. Bei den Meisten entstehen mehrere Fische. Wenn ich den Eindruck habe, dass alle soweit sind, und keine weiteren Fische mehr entstehen möchten, lade ich die Teilnehmer ein, ihre Gefühlsfische vorzustellen. Wer möchte, kann seinen Fisch und das Gefühl dazu beschreiben. Die Fische haben Namen bekommen.

6.2.5 Vorstellung und Wertschätzung der Kunstwerke

Wolfgang erzählt, dass sein Fisch ein Wut-stinkig-blöd-schau-Fisch sei ****Bild Nr. 2****, der von allen als sehr lustig empfunden wird. Weiter sagt er, der Fisch passe nicht zu seinem Thema, er schwimme seinen Gefühlen hinterher.

****Bild 3****

Wolfgang bemerkt, dass der Fisch nicht den Ärger ausdrücke, den er empfunden habe.

Er hat noch einen Punker-Fisch getöpfert, dieser sieht grimmig aus und spreizt stachelige Flossen nach allen Seiten.

****Bild 4****

Wolfgang meint, dass sich dieser schon eher wehren könne. Er beschreibt danach noch einmal die Situation vom Nachmittag am Arbeitsplatz mit dem Kollegen. Er habe Hilfe gebrauchen können, sein Kollege habe neben ihm gestanden und bei der schweren Arbeit zugesehen. Er sei total sauer geworden und habe ihn gefragt, ob er seine Hände suche,

die befänden sich nämlich in seinen Hosentaschen. Sein Kollege sei daraufhin in Gelächter ausgebrochen und meinte, dass er sich den Spruch merke, da dieser Klasse sei. Geholfen habe er ihm trotzdem nicht. Ich frage Wolfgang, was er mit dem lockeren Spruch aussagen wollte, worauf er antwortet, dass er gewollt habe, dass sein Kollege mit anpacke. Ich frage weiter, ob er sich vorstellen könne, ganz klar sein Bedürfnis in Form eines Fragesatzes an den Kollegen zu stellen, beispielsweise: „Kannst Du mir hier bitte einmal helfen oder mit anpacken? Ich schaffe es alleine nicht.“ Wolfgang stimmt dem zu und meint, dass sein Kollege ihn dann wohl ernst nehmen würde. Ich frage ihn, ob er es mit dem Wutfisch und mit dem Punkerfisch testen mag, was er bejaht. Er lässt zuerst den Wutfisch sprechen und muss lachen. Er bemerkt, dass ihn sein Kollege auf diese Art bestimmt nicht ernst nehmen würde.

****Bild 5****

Den Punkerfisch lässt er nun etwas aggressiver sprechen. Ich frage Wolfgang, was er meint, wie sein Kollege auf eine in dieser Form eher aggressive Bitte reagieren werde, worauf er antwortet, dass sein Kollege ihn einfach stehen lassen würde. Ich frage, wie er seinen Kollegen dazu bringen könne, ihm zu helfen und was er dazu brauchen könne. Er antwortet, dass er mehr Mut brauche, um seine Wut in so einem Moment richtig auszudrücken. Ich frage, ob Wolfgang versuchen möchte, das Bei-sich-bleiben zu üben, durch Ich-bin- und Ich-möchte-Sätze. Wolfgang fragt, wie das gehe und ich erkläre, dass er aussprechen solle, wie es ihm gerade gehe, also sein Gefühl und was er möchte oder brauche, also sein Bedürfnis. Zum Beispiel: „Es macht mich wütend, dass ich diese Arbeit alleine machen muss und ich möchte, dass du mir dabei behilflich bist.“ Wolfgang wiederholt den Satz mit dem Punkerfisch. In der Gruppe ist es still und alle sehen Wolfgang erwartungsvoll an. Er erlebt, dass diese Ausdrucksform passend ist und bemerkt, dass so seine Worte die Ohren fänden, die er brauche. Dies gibt ihm die Motivation, es morgen in der Arbeit auszuprobieren.

Ursula macht weiter und stellt ihre beiden Fische vor: einen Gelassenheits-Fisch

****Bild 6****

und einen ganz Liebe-bedürftigen-Schmuse-Fisch.

****Bild 7****

Sie wünsche sich mehr Gelassenheit mit ihren Söhnen. Sie habe drei Söhne, der Älteste wohne nicht mehr Zuhause, der Mittlere und der Jüngste wohnen bei ihnen im Haus. Benjamin, der Mittlere, räume nicht auf und lasse sich von ihr bedienen. Ursula erzählt weiter, wie es ihr geht. Wenn sie müde von der Arbeit nach Hause komme, sähe es aus, als hätte eine Bombe eingeschlagen. Sie werde wütend und schreie ihren Sohn an. Er nehme sie überhaupt nicht ernst und sie wolle, dass er auszieht. Ursula wolle ihre Ruhe haben und wenn sie heim komme, möchte sie es ordentlich. Sie habe keine Lust, abends jedem hinterher zu räumen. Die Jungs seien alt genug. Der Jüngste erlebe sie abends immer ärgerlich und wütend. Er beschwere sich, dass sie immer schlecht gelaunt sei. Dabei gehe es ihr in der Arbeit richtig gut. Sie werde ernst genommen und bekomme gute Rückmeldungen von ihren Kollegen und Patienten. Sie gehe nicht mehr gerne nach Hause, weil sie wisse, was sie erwarte. Ich frage Ursula, wo genau sie mehr Gelassenheit brauchen könne, worauf sie antwortet, dass sie im Gespräch mit ihrem mittleren Sohn über eine eigene Wohnung für ihn ruhig und sachlich bleiben wolle. Ich spreche sie auf den liebebedürftigen Schmuse-Fisch mit dem Kussmund an, worauf sie sagt, dass sie das

sei und sie sei liebebedürftig. Außerdem möchte sie von ihren Kindern ernst genommen werden. Ursula betrachtet liebevoll ihren Schmuse-Fisch und gibt lächelnd weiter an Inge.

****Bild 8****

Inge hat sehr viele Fische vor sich liegen und beschreibt sie als ihr Rudel, ihre zufriedene Fish-Gang.

****Bild 9****

Da ist King-Charles-mit-Krone, die Süße-mit-dem-Kussmund, der Osterhasen-Zahn-Fisch, ein Baby-Mitläufer-Fisch und Al-Capone-mit-Zigarette, zum Schluss noch Ignatius-der-Igel-Schweinsnasen-Fisch.

****Bild 10****

Inge freut sich über das ganze Rudel, besonders über Ignatius. Ich frage, ob sie uns etwas zu den Namen der Fische sagen möchte oder ob die Fische etwas zu ihrem Thema erzählen möchten, was Inge verneint. Sie sagt, dass sie das erst wolle, wenn die Fische gebrannt und bunt glasiert seien. Bis dahin könne sie sich eine Geschichte ausdenken, wozu sie mehr Zeit brauche. Sie nehme sich nie Zeit, aber genau das brauche sie am dringendsten, weil sie nicht weiß, wie viel Zeit ihr, aufgrund ihrer Krankheit, noch bleibt. Inge gibt weiter an Brigitte.

Brigitte hat vor sich einen Pferdekopf-Fisch und einen Fisch, der die Prinzessin auf der Erbse sei, sie sagt, sie sei sehr stolz auf die Arbeit, weil sie beide Fische so präzise ausgearbeitet habe.

****Bild 11****

****Bild 12****

Ich frage Brigitte, ob der Pferdekopf für etwas steht in ihrem Leben, worauf sie antwortet, dass das Pferd für sie Freiheit, Kraft und Stärke bedeute. Das seien Eigenschaften, die ihr durch das Rheuma fehlen. Ich frage weiter, ob die Prinzessin für eine Person stünde.

****Bild 13****

Sie sagt, dass sie selbst die Prinzessin sei, so sensibel und empfindlich. Ich frage sie, ob ihre Empfindlichkeit in den erwähnten Konfliktsituationen mit ihren Kollegen eine Rolle spiele. Sie meint, Ja sie fühle sich ständig persönlich angegriffen und sie sei oft beleidigt. Dies sei der Grund für ihre Aggression gegenüber ihren Kollegen. Ich frage, ob sie sich vorstellen könne, die Freiheit, Kraft und Stärke ihres inneren Pferdes zu nutzen, wenn sie merke, dass ihr Tränen und Zorn aufsteigen. Zu diesem Zweck habe ich ihr empfohlen das Buch „Das können wir klären“ von Marshall B. Rosenberg zu lesen beziehungsweise zu erarbeiten, was sie dankend annahm. Auf dieser Basis und in Kombination mit Übungen, die ich mit ihr oftmals vor der offenen Werkstatt durchführte, lassen sich bereits Verbesserungen in ihrer Fähigkeit, eigene Bedürfnisse zu äußern und Bedürfnisse von anderen nicht persönlich zu nehmen, erkennen.

Sylvia und Sarah sitzen noch konzentriert arbeitend vor ihren Werken, sie arbeiten schon mehrere Wochen daran.

****Bild 14****

Beide sind begeistert von den Gefühlsfischen und möchten auch gerne so einen Fisch töpfeln, die seien so lustig. Sylvia meint, sie würde aber noch mindestens einen Abend brauchen, um mit ihrer Skulptur von sich selbst fertig zu werden. Sarah wird heute fertig mit ihrem Kunstwerk, es stellt ihre Beziehung mit ihrem Freund dar. Sie sei so glücklich, dass sie es endlich geschafft habe. Dies teilt sie der Gruppe freudestrahlend mit.

****Bild 15****

****Bild 16****

Dieses Gefühl breitet sich in der ganzen Gruppe aus. Alle freuen sich mit ihr und loben ihr Werk. Sarah ist das viele Loben sichtlich peinlich, sie sagt mir leise, sie werde nicht gerne so viel gelobt. Ich frage Sarah, ob sie sich vielleicht die Erlaubnis geben möchte, den Beifall einfach zu genießen und die echte Wertschätzung von den anderen Teilnehmern anzunehmen. Sie meint, ja, sie wisse selbst, dass die Arbeit echt super geworden sei, sie habe sich auch ganz viel Mühe gegeben. Ich frage Sarah, ob sie Lust habe, einen von mir vorbereiteten Fragebogen auszufüllen und ein Spontanbild zu ihrem heutigen Gefühl in der Gruppe und der offenen Werkstatt auf die Rückseite zu malen. Sie antwortet mit Ja, das wolle sie gerne tun.

Über das Bild bin ich hoch erfreut, es zeigt mir, wie und was Sarah alles in der Werkstatt wahrnimmt. Neugierig auf den Fragebogen wird dieser herum gereicht und einige möchten auch einen ausfüllen und etwas malen. Ich lege einige Bögen und Stifte auf den Tisch und stelle es jedem frei, diesen auszufüllen. Die Fragen werden aufmerksam gelesen und es wird nachgefragt, was diese bedeuten. Ich bin begeistert, dass fast alle sich daran beteiligen. Dem ausdrücklichen Wunsch, ich solle die Namen nicht verändern und die Fotos mit den abgebildeten Personen verwenden, komme ich gerne nach. *(Siehe Anhang Fragebögen Seite 7-9)*. Die Teilnehmerin S. möchte nicht, dass ich über ihren heutigen Arbeitsprozess und die Vorstellung ihres Kunstwerkes schreibe, das respektiere ich. Ihr Kunstwerk als Foto dürfe ich aber zeigen.

****Bild 17****

Bei dem abschließenden „Stimmungs-Wetterbericht“, einer kleinen Abschluss-Befindlichkeitsrunde, ist es um 22:00 Uhr bei den Teilnehmern in der offenen Werkstatt „heiter und sonnig“. Jeder bringt nun seine Kunstwerke selbst in den Brennraum zum trocknen und wie jeden Mittwoch begleite ich die Teilnehmer nach unten.

7. Entstehung der Gruppe

Seit April 2006 treffen sich Menschen aus den unterschiedlichsten sozialen Ebenen, mit ihren Geschichten und Themen im Atelier Miteinander und der offenen Werkstatt. Die Mittwoch-Gruppe ist eine offene Gruppe. Jeder ist herzlich eingeladen. Neuankömmlinge, die mitgebracht werden, oder durch Weitererzählen der Teilnehmer neugierig auf die offene Werkstatt und das Erleben in der Gemeinschaft geworden sind, besuchen die Gruppe entweder einmal zum Testen oder bleiben dann für lange Zeit dabei. Durch interessiert Beschnuppern und Offenes-Fragen-Stellen aus der bestehenden Gruppe, bekommen die „Neuen“ die Möglichkeit, sich zu öffnen und über sich zu erzählen. Es werden auf beiden Seiten Prozesse in Bewegung gebracht.

8. Erfahrungsmöglichkeiten bei der persönlichen Entwicklung

Über das kreative Tun und das Miteinander-Arbeiten in der Gruppe, kommen die Teilnehmer zu sich selbst und entdecken ihre Fähigkeiten neu. Durch das Halten einer Ton-Kugel im Stehkreis entwickelt der Teilnehmer ein Gefühl. Das Gespür für „Zuviel oder Zuwenig“ und „Wie fühlt sich das an“, was ich in meiner Hand halte, wird neu entdeckt. Es entsteht ein Dialog mit dem Ton nur durch Fühlen mit geschlossenen Augen. Der Teilnehmer wird geerdet durch Jahrtausende altes Material, den Ton. Er vermag zu empfinden wie sich Verwurzelt-Sein anfühlt, indem er durch tiefes Greifen der Finger in den weichen Ton eine Verbindung mit der Erde eingeht. Durch gegenseitiges Unterstützen und Wertschätzen dürfen Vertrauen und dann Selbstvertrauen wachsen. Jeder hat die Wahl, für sich zu arbeiten, etwas zu verändern und einen Lösungsansatz zu finden. Krisen in der Familie, der Beziehung oder im Beruf können bewältigt werden. Individuelle, soziale und berufliche Konflikte werden überwunden. Die offene Werkstatt bietet Raum, Zeit und eine Gruppe von gleichgesinnten Menschen. Es werden Erfahrungen im Gruppenkontext gemacht, das Ich und das Wir in der Gruppe werden gespürt und wahrgenommen. Die Kommunikation und das Verständnis füreinander werden gestärkt. Jeder entscheidet, wie weit er sich selber öffnet, um an seinen Lebensthemen zu arbeiten. Über die Rückmeldungen aus der Gemeinschaft erfahre ich, wie ich auf die anderen Teilnehmer wirke; ich nehme meine eigene Rolle wahr. Verbindungen werden hergestellt und Freundschaften wachsen. In der Gruppe können Probleme, Erfahrungen und Erkenntnisse ausgetauscht werden, dadurch wird Vertrauen aufgebaut. Der Teilnehmer ist im Stande, den Zusammenhalt zu fördern über das aktive Mitgestalten eines Abends. Die geschützte Gruppensituation bietet den Teilnehmern einen Erfahrungsraum für innere Ruhe, Zufriedenheit und Freude.

9. Meine persönliche Erfahrung in der offenen Werkstatt

Daserspüren von Störungen bei mir selbst und bei den Teilnehmern erfordert ein hohes Maß an Authentizität und Präsenz. In der Supervision mit Kollegen und in meiner Peer-Gruppe kann ich darüber reden. Ich finde offene Ohren und kann über andere Sichtweisen nachdenken. Der kollegiale Austausch hilft mir, Übertragung und Gegenübertragung zu erkennen. Die laufenden Prozesse in der offenen Werkstatt bewirken bei mir selbst eine Entwicklung. Ich habe gelernt, mich abzugrenzen von den Geschichten und Themen meiner Teilnehmer. Meine eigenen Bedürfnisse unterdrücke ich nicht mehr.

In den drei Jahren ist es einmal passiert, dass ich einem Teilnehmer die offene Tür in die andere Richtung gewiesen habe. Meine Wahrnehmung seiner erheblich gestörten Persönlichkeit führte dazu, dass ich ihm eine fachärztliche Psychotherapie empfehlen musste. Aufgrund seiner Störung konnte auch die Gruppe, trotz aller Toleranz, ihn nicht akzeptieren. Dies war eine positive Erfahrung für mich und für die Kohäsion der Gruppe.

Das uneingeschränkte Geben von Achtsamkeit und Empathie kostet sehr viel Energie. Über die Kunst und durch Gartenarbeit habe ich einen Ausgleich gefunden, zur Ruhe zu kommen und Psychohygiene zu betreiben. Ich beschneide meine Rosen und kann mich dabei wunderbar selbst reflektieren. Ein Hubel Ton in meinem Gartenschuppen und die Natur um mich herum, geben mir die Möglichkeit etwas zu gestalten, um mich selbst und mein Verhalten zu betrachten.

Während des Schreibens an diesem Beitrag war ich in einer Phase der unbegründeten Unsicherheit. Das Lesen der Bewertungsbögen nach dem Kurs über die offene Werkstatt

und meine Leitung hat mich tief bewegt. (s. Anhang Bewertungsbögen). Mit Tränen der Freude erkannte ich, dass meine Selbstzweifel unbegründet sind. Meine Einfachheit und die Wertschätzung, die ich meinen Teilnehmern zuteil werden lasse, machen mein Konzept der offenen Werkstatt fruchtbar. Eine Teilnehmerin erzählte mir, sie habe das erste Mal von sich erlebt, dass sie so lange an einer Arbeit bleiben könne. Ihr Selbstvertrauen sei dadurch erheblich gewachsen. Mit den Rückmeldungen der Teilnehmer über ihre Erkenntnisse, wächst auch mein eigenes Selbstvertrauen. Dass es keine Aufgabenstellung, keine Zensuren und keine Teilnahmepflicht gibt, wird immer wieder positiv angesprochen und als hilfreich empfunden. Der am Anfang fast immer gehörte Satz „Das kann ich nicht“ oder „Es wird bestimmt nicht schön“, wandelt sich meist sehr schnell um in „Ich freue mich schon auf das nächste Mal“, und „Da werde ich dann dies oder jenes machen“. Der dann oft folgende Satz „Ich habe vor, ein Geschenk für Mama, Papa, Freundin, Freund, Bruder oder Schwester oder... zu machen“, freut mich besonders, es zeigt mir, dass die Teilnehmer von ihrem Tun überzeugt sind und ihre eigenen Fähigkeiten wertschätzen.

Ich habe auch Teilnehmer, die am Mittwoch mitmachen, aber aufgrund sozialer Umstände nicht immer angemessen bezahlen können. Die offene Werkstatt und die Kinder- und Erwachsenenurse am Laufen zu halten, kostet viel Zeit, Geld und ist harte Arbeit. Ohne eine feste Anstellung, die die laufenden Kosten bestreitet, wäre das Atelier Miteinander noch nicht möglich. Meine Vision, einen Ort der Begegnung zu schaffen, hat sich erfüllt. Meinen Traum zu einem Beruf zu machen, der mich ernährt, lässt sich noch nicht realisieren. Die Rückmeldungen zu meinem Tun und meinem Sein geben mir Kraft und bestärken mich im Glauben an das Gute und meinen Traum.

Abschließendes Gedicht:

*Sage nie, es geht nicht
Viele Worte sind wie Bremsen:
Ich kann nicht, es geht nicht, man lässt mich nicht, immer muss ich, ich würde gerne,
aber...
Vielleicht hast Du heute noch Mühe deine Bremsen zu lösen,
doch Du bist stärker als Du Dir zutraust und Du kannst Dein Leben selbstständig in die
Hand nehmen.
Du kannst Dich selbst in Bewegung bringen, Dich abbremsen, wie und wo es Dir beliebt.
Du kannst Dein Tempo selber bestimmen, kannst Dich vor- und rückwärts bewegen.
Die Frage ist, ob Du keine Angst hast, sondern mutig bist, den Standpunkt, den bekannten
und vertrauten, aufzugeben, obwohl der Weg noch ungewiss ist.
Du hast alles in Dir, um Ziele zu erreichen, die in Übereinstimmung mit Dir selbst sind;
wenn Du den Einsatz bringst und Dein Herz beim Gedanken ans Gelingen frohlockt.*

Farida Wolf

Literaturverzeichnis

- AISSEN-CREWETT, Meike: Kunst und Therapie mit Gruppen, Dortmund (modernes lernen) 2002.
LANGMAAK, Barbara: Einführung in die themenzentrierte Interaktion, Weinheim Basel (Beltz) 2001.
MOSER, Christian: Monster des Alltags, Hamburg (Carlsen) 2007.
ROGERS, Carl R.: Die nicht direkte Beratung, München, (Kindler Studienausgabe) 1972.
ROSENBERG, Marshall B.: Gewaltfreie Kommunikation. Eine Sprache des Lebens, Paderborn (Junfermann Verlag) 2001.
ROSENBERG, Marshall B.: Das können wir klären, Paderborn (Junfermann Verlag) 2007.
WALSCH, Neale Donald: Gespräche mit Gott, München (Wilhelm Goldmann) 1997.
WIELAND, Elke; KEßLER, Wolfgang: Plastisches Gestalten in der Kunsttherapie, Basel (SolArgent Media AG) 2005.



Bild Nr. 1
„cha-os, das“

cha-os, das
lat. confusio ambitiosa

Das sogenannte Chaos ist trotz seines Namens ein sehr ordentliches und kontrolliertes Monster. Mit seinem scheinbar unberechenbarem Gehabe versucht es nur, sich interessant zu machen (vgl. Eitelkeit S.24).

Wer dem Chaos anheimfällt, zieht z. B. zwei sorgfältig ausgewählte verschiedene Socken an und weist dann jeden darauf hin: „Ach, ich bin halt ein Chaos!“

Doch die Opfer werden aufs Hinterlistigste getauscht: Natürlich sind "liebenswerte Chaoten" niemals liebenswert!

*Anm.:
Nicht zu verwechseln mit Schlamperei (s. S. 46),
Sauerei (s. S. 44) oder Vergesslichkeit (s. S. 52).
Führt unweigerlich zu Peinlichkeit (s. S. 30).
Ist nahe mit dem Stress (s. S. 6) verwandt.*



*Bild Nr. 2
„glasierter stinkiger blöd schau Fisch im
Vordergrund Punker-Fisch dahinter“*



*Bild Nr. 3
„Wolfgang bemerkt das der o.g. Fisch
seinem eigentlichen Wut Gefühl hinter-
her schwimmt“*



*Bild Nr. 4
„Punker-Fisch“*



*Bild Nr. 5
„Wolfgang mit der Erkenntnis, das er
so nicht ernst genommen wird“*

*Bild Nr. 6
„Ursula präsentiert den
Gelasseheit-Fisch,
die Gelassenheit wünscht sie sich
im Gespräch mit ihrem Sohn“*



*Bild Nr. 7
„Ursula mit dem liebebedürftigen
Kussmund-Fisch“*



*Bild Nr. 8
„Ursula zu liebebedürftigen
Kussmund-Fisch, das bin ich und
das brauche ich“*





Bild Nr. 9
*„Inge zeigt den Osterhasenzahn-
Fisch aus der Fishgang“*



Bild Nr. 10
*„bereits glasierter Prinz Charles-
Fisch von Inges Fishgang“*



Bild Nr. 11
*„Brigitte stellt die Prinzessin
auf der Erbse-Fisch und den
Pferdekopf-Fisch vor“*



Bild Nr. 12
„Prinzessin auf der Erbse-Fisch
Pferdekopf-Fisch“



Bild Nr. 13
„glasierter Fisch“
– Prinzessin auf der Erbse –
von Brigitte“



Bild Nr. 14
„Sylvia, arbeitend an ihrer Skulptur
von sich selbst“



*Bild Nr. 15
„glückliche Sarah, endlich fertig
nach wochenlanger Arbeit an ihrer
Skulptur Beziehung“*



*Bild Nr. 16
„Sarahs Skulptur Ihrer Beziehung,
Draufsicht“*



*Bild Nr. 17
„Kunstwerk Kopf, Teilnehmerin S.“*

Lieber Teilnehmer der offenen Werkstatt,

Für meine Graduiertenarbeit Thema offene Werkstatt als Kunsttherapeutisches Konzept zur Grad. Coacherin Kunst und Gestaltungstherapie habe ich einige Fragen. Ich lade Dich ein an meiner Arbeit mitzuwirken, **Du entscheidest ob Du das möchtest oder nicht.** Es ist in Ordnung wenn Du sagst ich möchte nicht. Indem Du mir einige Fragen zu Deiner Befindlichkeit und Deinem Weg in der offenen Werkstatt beantwortest, hilfst Du mir ein gutes Stück weiter. Die Fotos, die in der Gruppe gemacht wurden, auf denen Du zu sehen bist, liegen zur Ansicht bereit. Wenn Du an meiner Arbeit teilnehmen möchtest, brauche ich Deine Erlaubnis.

Name: **BRIGITTE** (Namenwunsch für die Arbeit)
 Alter: **51** verb: **weib.** Gesch: **Single + Partner**

Beruf: **Kfm. Angestellte**
 Seit wann besuchst Du die offene Werkstatt: **DEZEMBER 2008**

- Ehe regelmäßig: **+** Ehe unregelmäßig:
1. Wie geht es Dir in der offenen Werkstatt: **süß bis sehr süß**
 2. Was passiert in der Gruppe: **kommt auf die jeweilige Gruppe an, süß aber ich kann nicht offen reden.**
 3. Wie fühlst Du Dich in der Gruppe: **süß**
 4. Fühlst Du mit Deinen Themen gehör in der Gruppe und bei mir: **ja**
 5. Fühlst Du Dich gut angeleitet beim kreativen Arbeiten: **ja, sehr süß**
 6. Hast sich der Zeit in der Du angefragt hast Kreativ zu arbeiten etwas verändert in Deinem Leben: **mitunterweise sehr, ich bin meine kreativen**
 7. Denkst Du manchmal an Gespräche die in der offenen Werkstatt stattgefunden haben: **ja**
 Fäll Dir spontan etwas ein zu den Gesprächlichen: **Die sind ich absolut toll! + ich kann wirklich mein meiste Gefühl ausdrücken**
 8. Würdest Du noch zu welchem Thema/Gefühl Dein Fach erörtern: **das 4. Tisch auch schon ganz am Anfang + da war ich sehr froh**
 9. Gibt es von Deiner Seite Wünsche oder Bitten/Vorschläge die Du einbringen möchtest: **Sehr gerne, ich würde mich freuen wenn man mich mehr einbezieht, ich würde mich freuen wenn man mich mehr einbezieht**
 10. Dein persönliches Feedback zum offenen Ablaß: **Wenn es ein bisschen mehr sein darf, bitte hinten weiter schreiben oder malen**
 11. Vielleicht fällt Dir ganz spontan eine schwarz weiß Zeichnung, wie eine Skizze oder ein Begriff zu dem was Du in der Offenen Werkstatt erleben ist, bitte hinten auf das Blatt zeichnen oder schreiben zu 11.1

Ganz lieben Dank für Deine Hilfe und Unterstützung
 Bitte beschrifte mir Deine Erlaubnis mit Deiner Unterschrift
 Brigitte



Lieber Teilnehmer der offenen Werkstatt,

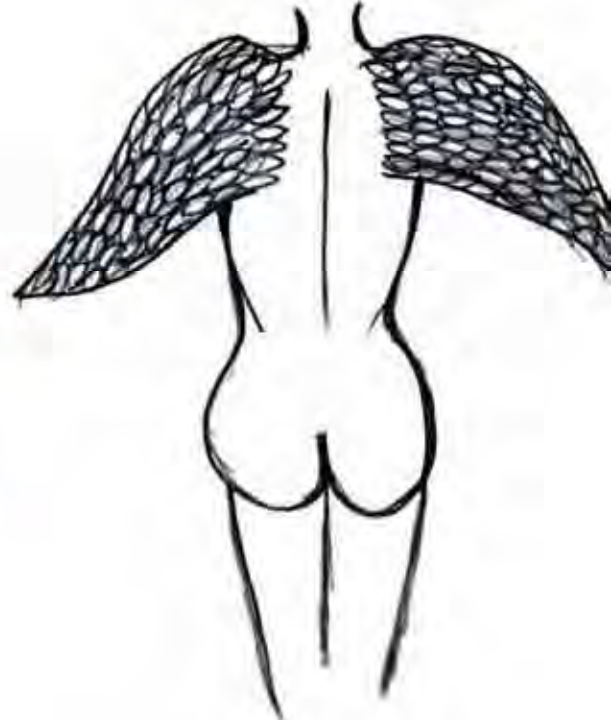
Für meine Graduiertenarbeit Thema offene Werkstatt als Kunsttherapeutisches Konzept zur Grad. Coacherin Kunst und Gestaltungstherapie habe ich einige Fragen. Ich lade Dich ein an meiner Arbeit mitzuwirken, **Du entscheidest ob Du das möchtest oder nicht.** Es ist in Ordnung wenn Du sagst ich möchte nicht. Indem Du mir einige Fragen zu Deiner Befindlichkeit und Deinem Weg in der offenen Werkstatt beantwortest, hilfst Du mir ein gutes Stück weiter. Die Fotos, die in der Gruppe gemacht wurden, auf denen Du zu sehen bist, liegen zur Ansicht bereit. Wenn Du an meiner Arbeit teilnehmen möchtest, brauche ich Deine Erlaubnis.

Name: **KIM** (Namenwunsch für die Arbeit)
 Alter: **43** verb: **weib.** Gesch: **Single** Partner:

Beruf: **Rechtlerin/Arbeitslos seit 2008**
 Seit wann besuchst Du die offene Werkstatt: **April 08**

- Ehe regelmäßig: **+** Ehe unregelmäßig:
1. Wie geht es Dir in der offenen Werkstatt: **Mittelmäßig, die Teilnehmerinnen sind sehr locker, aber es kommt sich**
 2. Was passiert in der Gruppe: **ich habe mich nicht so richtig eingeleitet, ich habe mich nicht so richtig eingeleitet**
 3. Wie fühlst Du Dich in der Gruppe: **ich fühle mich nicht so richtig einbezogen**
 4. Fühlst Du mit Deinen Themen gehör in der Gruppe und bei mir: **ja, teilweise, ja mich malen**
 5. Fühlst Du Dich gut angeleitet beim kreativen Arbeiten: **Sehr gut! Du hilfst mir sehr**
 6. Hast sich der Zeit in der Du angefragt hast Kreativ zu arbeiten etwas verändert in Deinem Leben: **ja, wenn ich mehr arbeiten möchte und wenn ich mehr arbeiten möchte**
 7. Denkst Du manchmal an Gespräche die in der offenen Werkstatt stattgefunden haben: **ja**
 Fäll Dir spontan etwas ein zu den Gesprächlichen: **eine super Idee!**
 8. Würdest Du noch zu welchem Thema/Gefühl Dein Fach erörtern: **es geht mir gut, es geht mir gut**
 9. Gibt es von Deiner Seite Wünsche oder Bitten/Vorschläge die Du einbringen möchtest: **ich würde mich freuen wenn man mich mehr einbezieht, ich würde mich freuen wenn man mich mehr einbezieht**
 10. Dein persönliches Feedback zum offenen Ablaß: **Wenn es ein bisschen mehr sein darf, bitte hinten weiter schreiben oder malen**
 11. Vielleicht fällt Dir ganz spontan eine schwarz weiß Zeichnung, wie eine Skizze oder ein Begriff zu dem was Du in der Offenen Werkstatt erleben ist, bitte hinten auf das Blatt zeichnen oder schreiben zu 11.1

Ganz lieben Dank für Deine Hilfe und Unterstützung
 Bitte beschrifte mir Deine Erlaubnis mit Deiner Unterschrift
 Kim



Lieber Teilnehmer der offenen Werkstatt:

Für meine Graduationsarbeit Thema offene Werkstatt als Kunsttherapeutisches Konzept zur Genü. Coaxiation Kunst und Gestaltungstherapie habe ich einige Fragen. Ich lade Dich ein an meiner Arbeit mitzuwirken. **Du entscheidest ob Du das möchtest oder nicht.** Es ist in Ordnung wenn Du sagst ich möchte nicht. Indem Du mir einige Fragen zu Deiner Befindlichkeit und Deinem Weg in der offenen Werkstatt beantwortest, hilfst Du mir ein gutes Stück weiter. Die Fotos, die in der Gruppe gemacht wurden, auf denen Du zu sehen bist, liegen zur Ansicht bereit. Wenn Du in meiner Arbeit erscheinen möchtest, brauche ich Deine Erlaubnis.

Name: Sarah Samsen Namenswunsch für die Arbeit:
 Alter: 18 Jahr Gesch: weiblich Sozial: Partner
 Beruf: Schülerin Arbeitszeit:
 Seit wann besuchst Du die offene Werkstatt: 14. März 09
 Eher regelmäßig: Eher unregelmäßig:



1. Wie geht es Dir in der offenen Werkstatt: Fein
2. Was passiert in der Gruppe: Viel ausgelassenes quatschen, nette Leute
3. Wie fühlst Du Dich in der Gruppe: Gut & willkommen
4. Findest Du mit Deinen Themen/Gelehr in der Gruppe und bei mir: Ich hör lieber zu, aber wenn ich was sage, denke ich wird auch angehört
5. Fühlst Du Dich gut angeleitet beim kreativen Arbeiten: Ja, weil meine Fragen blieb unbeantwortet
6. Hat sich seit der Zeit in der Du angefangen hast kreativ zu arbeiten etwas verändert in Deinem Leben: Evtl. bin ich etwas ruhiger und ich habe etwas worauf ich mich jede Woche freuen kann
7. Denkst Du manchmal an Gespräche die in der offenen Werkstatt stattgefunden haben: ja
 Fällt Dir spontan etwas ein zu den Gefühlschischen: Nein ich hab leider noch keinen gemacht, aber die Idee ist gut, und
8. Weißt Du noch zu welchem Thema/Gefühl Dein Fach erstanden ist: ist denke meine erste Gefühlschisch entfiel mich bald
9. Gibt es von Deiner Seite Wünsche oder Bedürfnisse oder Vorschläge die Du einbringen möchtest: Nein ich denke ich bin so sehr zufrieden
10. Dein persönliches Feedback zum offenen Atelier miteinander:
 Wenn es ein bisschen mehr sein darf, bitte hinten weiter schreiben oder malen.
Ich würde mich so gerne so viel geliebt & aber sonst geht für mich alles gut
11. Vielleicht fällt Dir ganz spontan eine schwarz weiß Zeichnung, wie eine Skizze oder ein Begriff zu dem was Du in der Offenen Werkstatt erleben ist, bitte hinten auf das Blatt zeichnen oder schreiben zu 11.!

Ganz lieben Dank für Deine Hilfe und Unterstützung

Bitte bestütige mir Deine Erlaubnis mit Deiner Unterschrift

Sarah Samsen

M.

Lieber Teilnehmer der offenen Werkstatt:

Für meine Graduationsarbeit Thema offene Werkstatt als Kunsttherapeutisches Konzept zur Genü. Coaxiation Kunst und Gestaltungstherapie habe ich einige Fragen. Ich lade Dich ein an meiner Arbeit mitzuwirken. **Du entscheidest ob Du das möchtest oder nicht.** Es ist in Ordnung wenn Du sagst ich möchte nicht. Indem Du mir einige Fragen zu Deiner Befindlichkeit und Deinem Weg in der offenen Werkstatt beantwortest, hilfst Du mir ein gutes Stück weiter. Die Fotos, die in der Gruppe gemacht wurden, auf denen Du zu sehen bist, liegen zur Ansicht bereit. Wenn Du in meiner Arbeit erscheinen möchtest, brauche ich Deine Erlaubnis.

Name: Silvia Samsen Namenswunsch für die Arbeit:
 Alter: 21 Jahr Gesch: weiblich Sozial: Partner
 Beruf: Arbeitslos Arbeitszeit:
 Seit wann besuchst Du die offene Werkstatt: 16. März 09
 Eher regelmäßig: Eher unregelmäßig:



endlich fertig!
 😊

1. Wie geht es Dir in der offenen Werkstatt: gut, meistens ruhig & entspannt
2. Was passiert in der Gruppe: es wird viel über alles mögliche quatscht & natürlich gelächelt
3. Wie fühlst Du Dich in der Gruppe: guten und lustig der Atmosphäre
4. Findest Du mit Deinen Themen/Gelehr in der Gruppe und bei mir: ja und wenn ich was sage, dann werden sie auch angehört
5. Fühlst Du Dich gut angeleitet beim kreativen Arbeiten: und ja, ja!
6. Hat sich seit der Zeit in der Du angefangen hast kreativ zu arbeiten etwas verändert in Deinem Leben: ja, ich bin ein bisschen ruhiger und ich habe etwas worauf ich mich jede Woche freuen kann
7. Denkst Du manchmal an Gespräche die in der offenen Werkstatt stattgefunden haben: ja
 Fällt Dir spontan etwas ein zu den Gefühlschischen: nein, ich hab leider noch keinen gemacht, aber die Idee ist gut, und
8. Weißt Du noch zu welchem Thema/Gefühl Dein Fach erstanden ist: ist denke meine erste Gefühlschisch entfiel mich bald
9. Gibt es von Deiner Seite Wünsche oder Bedürfnisse oder Vorschläge die Du einbringen möchtest: nein
10. Dein persönliches Feedback zum offenen Atelier miteinander:
 Wenn es ein bisschen mehr sein darf, bitte hinten weiter schreiben oder malen.
ich würde mich so gerne so viel geliebt & aber sonst geht für mich alles gut
11. Vielleicht fällt Dir ganz spontan eine schwarz weiß Zeichnung, wie eine Skizze oder ein Begriff zu dem was Du in der Offenen Werkstatt erleben ist, bitte hinten auf das Blatt zeichnen oder schreiben zu 11.!

Ganz lieben Dank für Deine Hilfe und Unterstützung

Bitte bestütige mir Deine Erlaubnis mit Deiner Unterschrift

Silvia Samsen

Lieber Teilnehmer der offenen Werkstatt,

Für meine Graduationsarbeit Thema offene Werkstatt als kunsttherapeutisches Konzept zur Groß- Coachesim Kunst und Gestaltungs-therapie habe ich einige Fragen. Ich lade Dich ein an meiner Arbeit mitzuwirken. Du entscheidest ob Du das möchtest oder nicht. Es ist in Ordnung wenn Du sagst ich möchte nicht. Indem Du mir einige Fragen zu Deiner Befindlichkeit und Deinem Weg in der offenen Werkstatt beantwortest, hilfst Du mir ein gutes Stück weiter. Die Fragen, die in der Gruppe gemacht wurden, auf denen Du zu sehen bist, liegen zur Ansicht bereit. Wenn Du in meiner Arbeit erscheinen möchtest, brauche ich Deine Erlaubnis.

Name: Urwala Wieland Nachname(wenn für die Arbeit)
 Alter: 48 Geschlecht: weiblich weiblich weiblich weiblich weiblich
 Beruf: M. Sr. Arbeitslos seit:

Seit wann besuchst Du die offene Werkstatt: Dezember 08

Hier regelmäßig: regelmäßig regelmäßig

1. Wie geht es Dir in der offenen Werkstatt? gut, ich komme gerne, lichte
weiche wahl. ich muss was zu tun haben.
 2. Was passiert in der Gruppe? Wir werden zu Freunden, jeder darf
was er will ist so ist so auch willkommen.
 3. Wie verhältst Du Dich in der Gruppe? gut.

4. Findest Du mit Deinen Themen gehör in der Gruppe und bei mir? Ja

5. Fühlst Du Dich gut angesprochen beim kreativen Arbeiten? Ja

6. Hat sich seit der Zeit in der Du angefangen hast kreativ zu arbeiten etwas verändert in Deinem Leben? Ich bin mehr im Gedulde angekommen. Habe mich
mehr so oft das Gefühl etwas Lustes zu tun.

7. Denkst Du manchmal an Gespräche die in der offenen Werkstatt stattgefunden haben? Ja
 8. Hast Du spontan etwas mit zu den Gefühlsfragen? Es hat mir sehr geholfen
wir haben zu Hause noch drin gelacht.

9. Weißt Du noch zu welchem Thema/Gefühl Dein Fisch entstanden ist? Gefühltheit
bei den Dingen nach mehr Gelassenheit
 10. Gibt es von Deiner Seite Wünsche oder Bedürfnisse oder Vorschläge die Du anbringen möchtest? keine Wünsche

10. Dein persönliches Feedback zum offenen Atelier Mitbewerber: Ich komme gerne
 Wenn es ein bisschen mehr sein darf, bitte unten weiter schreiben oder malen.

11. Vielleicht fällt Dir ganz Spontan eine schwarz weiß Zeichnung, wie eine Skizze oder ein Begriff zu dem was Du in der Offenen Werkstatt erlebt ist, bitte unten auf das Blatt zeichnen oder schreiben zu 11.1

Ganz lieben Dank für Deine Hilfe und Unterstützung

Bitte bestätigen mir Deine Erlaubnis mit Deiner Unterschrift:

U. Wieland

10) Hier ist so eine entspannte u. wertschätzende Atmosphäre.

zu 6 Mein Zukunft wird besser!
 Ich mache mir öfters mal Gedanken, was ich mit meinem "Sein" noch kreatives od. etwas machen kann.

11 Mein Bild wäre eine zufriedene, mollige, entzückte Vollblutfrau - klein Schickel - aber rund um zufrieden.

11) - Schmecke Fisch
 klapelig mit Kucheneck

Lieber Teilnehmer der offenen Werkstatt,

Für meine Graduationsarbeit Thema offene Werkstatt als kunsttherapeutisches Konzept zur Groß- Coachesim Kunst und Gestaltungs-therapie habe ich einige Fragen. Ich lade Dich ein an meiner Arbeit mitzuwirken. Du entscheidest ob Du das möchtest oder nicht. Es ist in Ordnung wenn Du sagst ich möchte nicht. Indem Du mir einige Fragen zu Deiner Befindlichkeit und Deinem Weg in der offenen Werkstatt beantwortest, hilfst Du mir ein gutes Stück weiter. Die Fragen, die in der Gruppe gemacht wurden, auf denen Du zu sehen bist, liegen zur Ansicht bereit. Wenn Du in meiner Arbeit erscheinen möchtest, brauche ich Deine Erlaubnis.

Name: Wolfgang Keschewski Nachname(wenn für die Arbeit) RO

Alter: 48 Geschlecht: weiblich weiblich weiblich weiblich weiblich

Beruf: Logarist Arbeitslos seit:

Seit wann besuchst Du die offene Werkstatt: am 12.08

Hier regelmäßig: regelmäßig regelmäßig

1. Wie geht es Dir in der offenen Werkstatt? gut, sonst wäre ich nicht hier

2. Was passiert in der Gruppe? Einfach alles

3. Wie verhältst Du Dich in der Gruppe? gehört, zusammen, verstanden

4. Findest Du mit Deinen Themen gehör in der Gruppe und bei mir? ja

5. Fühlst Du Dich gut angesprochen beim kreativen Arbeiten? Selbstverständlich

6. Hat sich seit der Zeit in der Du angefangen hast kreativ zu arbeiten etwas verändert in Deinem Leben? Ja, das ist fantastisch, ich habe mich
weiterhin so oft das Gefühl etwas Lustes zu tun.

7. Denkst Du manchmal an Gespräche die in der offenen Werkstatt stattgefunden haben? Ja
 8. Hast Du spontan etwas mit zu den Gefühlsfragen? Mit Sicherheit, da ich meine
Leben befreit. Das ist ein Anfang, wir können machen wollen.
 9. Weißt Du noch zu welchem Thema/Gefühl Dein Fisch entstanden ist? Anger

10. Gibt es von Deiner Seite Wünsche oder Bedürfnisse oder Vorschläge die Du anbringen möchtest? Nö, muss nicht sein

10. Dein persönliches Feedback zum offenen Atelier Mitbewerber:
 Wenn es ein bisschen mehr sein darf, bitte unten weiter schreiben oder malen.
Es ist noch ein bisschen, da kann man noch sein.

11. Vielleicht fällt Dir ganz Spontan eine schwarz weiß Zeichnung, wie eine Skizze oder ein Begriff zu dem was Du in der Offenen Werkstatt erlebt ist, bitte unten auf das Blatt zeichnen oder schreiben zu 11.1

Ganz lieben Dank für Deine Hilfe und Unterstützung

Bitte bestätigen mir Deine Erlaubnis mit Deiner Unterschrift:

W. Keschewski



Alles subadoll hier

Birgit Hoffmann

Die offene Werkstatt im „Atelier Miteinander“

Ein kunsttherapeutisches Konzept - erläutert an einem Setting
IHP Manuskript 0910 G

Zusammenfassung

Das „Atelier Miteinander“ mit der offenen Werkstatt bietet einen geschützten Rahmen, um alte, nicht hilfreiche Muster aus dem Alltag zu erkennen, anzunehmen, loszulassen oder zu verwandeln. Nicht gelebte Potentiale und Fähigkeiten werden gefunden und dadurch Selbstheilungskräfte aktiviert. Es wird miteinander Gemeinschaft ausprobiert und gelebt. Fantasie, Kommunikation und handwerkliches Geschick werden entdeckt und geübt. Es darf jeder sich dem Andern mutig zumuten.

Die offene Werkstatt wirkt durch Anziehung, nicht nur durch Werbung. Das Konzept wirkt besonders nachhaltig, weil therapeutische Methoden und Beratung „nur“ indirekt einfließen. Durch das Arbeiten auf gleicher Augenhöhe, werden Professionelle Beratung und freundschaftliches Miteinander verbunden. Dieser Beitrag beschreibt ausführlich einen Abend der offenen Werkstatt im „Atelier Miteinander“, wo, wann, was, wie stattfindet und warum.

Biographische Notiz

Birgit Hoffmann

1980 - 1996 Zahnmedizinische Fachhelferin

1996 - 2005 Röntgenassistentin

2005 bis heute Schulungsassistentin in der Automatisierungstechnik

Weiterbildung seit 2004 Counselor grad. BVPPT, Fachrichtung Kunst- und Gestaltungstherapie IHP;
Seit 2006 Atelier Miteinander, 90443 Nürnberg

2008 Ausbildung zur Klangschalenthérapeutin bei Heide Müller-Kraeter, Cadolzburg

1990 - 2006 Ausbildung Ton und Keramik, Uta von Stengel, Erlangen; Christa Lechner, Hasslach;
2003 Einführung in die Holzbildhauerei Jörg Steinhauer, Metten

Lehrcoaching bei: Heide Müller-Kraeter, Erlangen; Christine Kammerer, Nürnberg

Lehrtrainer der berufsbegleitenden Weiterbildung: Elisabeth Tomalin, London; Dr. Klaus Lumma und Dagmar Lumma, Eschweiler; Brigitte Michels, Mettmann

Methodentraining: Manuel Rohde, Wuppertal; Monika Claire Locher, Aachen

Psychopathologie: Brigitte Michels

Organisationsentwicklung: Gerhard Kern, Christa Stein

Wahlwochen: Steinbildhauen, Reinhard Voss; Musiktherapie, Conrad Heiland; Anima und Animus, Klaus und Dagmar Lumma