

Mira Renner

Evas Schatzkiste

Kunsttherapeutische Begleitung einer Frau
mit einer somatisierten Angststörung

IHP Manuskript 2010 G * ISSN 0721 7870



Mira Renner

Evas Schatzkiste

Kunsttherapeutische Begleitung einer Frau mit einer somatisierten Angststörung

Gliederung:

1. Einleitung
2. Meine Motivation/Haltung als Counselor in der Kunsttherapie
3. Evas Anamnese
4. Der gemeinsame Prozess: Zielformulierung/Füllen der Schatzkiste
- 4.1 Überblick über den Verlauf/Warum Kunsttherapie
5. Ausgewählte Einzelsitzungen
6. Angewandte Methoden der Kunsttherapie kurz zusammengefasst
7. Literatur
8. Zusammenfassung
9. Biographische Notiz

1. Einleitung

Dieser Erfahrungsbericht handelt von der kunsttherapeutischen Begleitung einer Klientin (*Eva*) mit einer somatisierten Angststörung. Ich lernte sie kennen, nachdem sie die akute Phase überstanden hatte. Sie hatte 1 ½ Jahre Leidensweg hinter sich und kam gerade aus einer psychosomatischen Reha zurück und wollte in das Alltagsleben zurückkehren.

Eva ist es in der Reha recht gut gegangen, und sie hat für sich persönliche Fortschritte erzielt. Jetzt stand es an, diese Fortschritte mit in den Alltag zu integrieren.

Da sie in der Reha am liebsten ergotherapeutisch und kreativ gearbeitet hat, wollte ich diese Vorliebe in meinem Ansatz aufgreifen.

2. Meine Motivation/Haltung als Counselor

Mir als Counselor geht es in meiner Arbeit darum, die Klientinnen / Klienten in einer Form zu begleiten, so dass eigene Prozesse bei ihnen entstehen. Eigenes Potential kann freigesetzt werden, eigene Fähigkeiten hervortreten und das Erarbeitete auf einen guten Weg gebracht werden. Ich halte den Rahmen in den Sitzungen, versuche einen Zugang zu den tiefsten Wahrheiten der Klientinnen / Klienten zu erlangen, damit sie diese zum Ausdruck bringen können. So können sie sinnhafte Antworten auf ihre Fragen finden.

Mit Hilfe von verhältnismäßig einfachen Mitteln (*des Bildes und anderer kreativer Methoden der Kunsttherapie*) kann sehr viel erreicht werden. Es ist möglich, versteckte Wünsche, Fantasien, Visionen oder Ideen zum Ausdruck zu bringen. Innere Entspannung, Ausdruck von Gefühlen, Persönlichkeitsentwicklung, Förderung persönlicher Stärken, Förderung von Optimismus, Kultivierung eines starken Ich können gelingen.

Ressourcen in der Arbeit mit Bildern zeigen sich auf mannigfaltige Art und Weise, farblich, inhaltlich, formal. Zu beachten ist das Engagement, die Ausdauer und der Wille der Klienten / Klientinnen. Wichtig für die Arbeit mit Bildern ist ein gutes Auge für die Fähigkeiten und Stärken der Klientinnen / Klienten. Auch der Umgang mit dem bearbeiteten Bild ist wichtig. Wie und wo wird es aufbewahrt? Letztendlich entscheiden die Klientinnen / Klienten, ob sie es mit nach Hause nehmen oder beim Counselor belassen. Bleiben sie beim Counselor, sollten die Bilder einen würdigen Platz bekommen und am besten in einer persönlichen Mappe aufbewahrt werden. Am Ende des Prozesses aber nehmen die Klientinnen / Klienten ihre Bilder mit zu sich nach Hause, d.h. sie übernehmen die Verantwortung für das, was in den Bildern ausgedrückt wurde.

3. Evas Anamnese

Zusammenfassung der Faktoren, die hauptsächlich zu Evas Zusammenbruch geführt haben:

Eva heiratet 1995 einen Arzt, sie ziehen in ein schönes Haus, alles läuft wunderbar, es geht ihnen gut, sie verreisen viel.

1997 wird ihr erster Sohn geboren. Ein paar Monate später beginnen die Affären ihres Mannes. Er hat im nächsten halben Jahr etliche Affären. Sie hält es aus, aber ihre Seele ist angegriffen. 1999 wird sie schwanger mit dem zweiten Sohn. Ihr betreuender Gynäkologe rät auf Grund ihres Alters zu einer Amniozentese (*Fruchtwasserpunktion*) um genetische Erkrankungen auszuschließen. Ihr Ehemann hat zeitgleich eine Affäre mit der Ehefrau dieses Gynäkologen. Die Amniozentese missglückt, der Gynäkologe setzt eine Infektion, und sie verliert das Kind im 5. Monat. Evas Worte dazu: „Der Gynäkologe nimmt mir das Kind, seine Ehefrau den Mann.“

Eva macht weiter! Aber ihre Seele leidet. Im Jahre 2000 wird ihr dritter Sohn geboren.

Sie liebt ihre Kinder sehr und geht in dieser Aufgabe komplett auf. Ihr Ehemann geht kurz vor der Geburt des dritten Kindes in eine Klinik, 300 km entfernt, um sich beruflich zu verwirklichen. Sie führen eine Wochenendehe, Eva ist quasi alleinerziehend. Manchmal fühlt sie sich überfordert. Die Affären ihres Ehemannes beginnen an seinem neuen Wohnort erneut. Und Eva hält es wieder aus!

Aber es wird für sie immer schwieriger, die Situation zu halten. Sie hat Angst um ihre Ehe und um ihre Kinder. Existenzangst und Schlafstörungen kommen hinzu. Ihre Seele leidet! Nach 1 ½ Jahren kommt ihr Mann zurück in die Heimatstadt und nimmt eine Stelle in der Nähe an. Nur ein paar Monate später fliegt erneut eine Affäre mit einer Patientin auf, und er wird fristlos entlassen. Evas Ängste und Schlafstörungen werden immer größer.

Ihre Energie und ihre Kraft gehen verloren. Im Jahre 2009 ist es soweit, der Zusammenbruch ist unvermeidlich da.

Sie kann nicht mehr arbeiten, leidet an Schwindel und starken Schmerzen im Halsbereich. Sie hat Herzrasen, Schweißausbrüche, starke Kopfschmerzen und Sensibilitätsstörungen in den Extremitäten. Dazu kommen Panikattacken. Es folgen drei Monate Diagnostik

(*MRT, CT, Lumbalpunktion, Kernspintomographie, EKG, EEG etc.*) um körperliche Erkrankungen auszuschließen. Und tatsächlich wird auf der körperlichen Ebene nichts gefunden. Die Diagnose lautet „somatisierte Angststörung“. Sie liegt ½ Jahr mit Todesangst im Bett und hat in jeder Sekunde das Gefühl zu sterben. Sie geht nicht mehr vor die Tür und nimmt nicht mehr am gesellschaftlichen Leben teil. Sie empfindet diese Zeit als grausam, unerträglich, nicht auszuhalten. Eva ist auf Hilfe angewiesen, ihre Mutter versorgt sie wie ein kleines Kind. Ihre Söhne (*mittlerweile 9 und 13 Jahre alt*) verstehen nicht, was passiert und sind verstört. Eva ist nicht mehr in der Lage sie aufzufangen.

Die Anbindung an einen Psychiater findet statt, sie nimmt Antidepressiva und beginnt eine Psychotherapie. Schon wenige Wochen nach Einnahme der Psychopharmaka geht es ihr deutlich besser, sie kann wieder am alltäglichen Leben teilnehmen. Aber ihre Seele ist und bleibt verwundet!

Anfang 2010 begibt sie sich für sieben Wochen in eine psychosomatische Reha und entdeckt dort die Ergotherapie für sich. Sie geht auf in den Farben, Leinwänden und vergisst beim Arbeiten die Welt um sich herum. Sie kann ausdrücken, wofür ihr die Worte fehlen. Ihr Bruder macht eine Bemerkung, die sie nie wieder vergisst: „Ich habe dich so viele Jahre nicht mehr so lachen gesehen wie in diesen sieben Wochen Reha.“

Eva fährt nach Hause in ihr altes Umfeld und die Angst kommt wieder. Ende 2010 zieht sie aus der gemeinsamen Wohnung aus. Ihre Söhne muss sie aus verschiedenen Gründen beim Vater lassen, was ihr das Herz bricht. Sie entwickelt große Schuldgefühle.

Sie geht in ihren alten Job zurück, um sich mit Hilfe der Arbeit abzulenken. Berufsbegleitend beginnt sie eine Weiterbildung. Sie versucht sich auf sich selbst zu besinnen aber ihr Ehemann terrorisiert sie in allen Bereichen ihres Lebens. Er manipuliert ihre Söhne, fordert ständig Geld von ihr, schaltet das Jugendamt ein. Er versucht mit Briefen, Falschaussagen und Anschuldigungen ihren Arbeitgeber, ihren Psychiater und

ihren Therapeuten zu manipulieren. Er lässt in einem langen Prozess die Ehe annullieren. Noch hat er Evas Leben im Griff. Sie schafft es nicht gegen ihn zu kämpfen, es kostet sie zu viel Energie. Obwohl ihr Umfeld ihr signalisiert, dass sie gegen seine Attacken etwas unternehmen muss, entscheidet sie sich für einen anderen Weg.

Ganz tief in sich spürt sie, dass sie alles loslassen muss, auch den Gedanken, gegen ihn zu gewinnen. Es beginnt ein langer, aber lohnenswerter Prozess.

In unseren gemeinsamen Sitzungen arbeiten wir immer wieder daran, dass Eva in ihrer Mitte bleibt, den Mut nicht verliert und sich ihrer Ressourcen bewusst ist. Sie geht durch Höhen und Tiefen, durch Vergangenheit und Zukunft, durch Himmel und Hölle, um im Hier und Jetzt anzukommen. Es beginnt eine gemeinsame Zeit der Schatzsuche. An dieser Stelle möchte ich anmerken, dass Eva während der gesamten Zeit unseres Prozesses in psychiatrischer und psychotherapeutischer Begleitung ist.

4. Der gemeinsame Prozess: Zielformulierung/Füllen der Schatzkiste

Unsere gemeinsame Arbeit beginnt. Evas Anliegen ist es, ihren Alltag und die Arbeit zu bewältigen und für ihre Söhne präsent zu sein. Diese Zielformulierung fällt ihr nicht schwer, das sind ihre Prioritäten.

Wir gehen auf die Suche nach Schätzen für ihr inneres Wohlbefinden, Schätze zur Stabilisierung. Schätze, die sich in ihr verankern dürfen und auf die Eva jederzeit zurückgreifen kann. Sie selbst ist die Schatzkiste, in die sie ihre Schätze legt, die sie sammelt. Gute Schätze, wichtige, kleine und große, bunte, glitzernde und funkelnde, schwarze und weiße. Wir entscheiden uns, kunsttherapeutisch zu arbeiten, da Eva in der Reha einen guten Zugang zu ihrer kreativen Seite entdeckt hat.

Evas größte Sehnsucht ist es, irgendwann die Schatzkiste mit Mut, Zuversicht, Vertrauen, Selbstbestimmung, Achtsamkeit, Aufmerksamkeit, Selbstliebe, Verantwortung, Risiko, Sensibilität, Empathie, Verzeihen, Demut, Anerkennung, Malen, Musik, Ruhe, Stille, Sinnhaftigkeit, Öffnung, Grenzen, im Fluss sein, Naturerlebnisse, Weiblichkeit, Erotik, Sexualität, Sinnlichkeit zu füllen.

4.1. Überblick über den Verlauf/Warum Kunsttherapie?

Im Verlauf unserer gemeinsamen Arbeit gibt es viele Gespräche. Wichtige Themen werden mittels kreativer Gestaltungen vertieft und bearbeitet. Durch das Medium Bild lösen wir uns von der Sprache und Unbewusstes darf sichtbar werden. Durch den Umgang mit der Materie ist es möglich mehr Beziehung zu sich, zu seiner Umgebung und zur Welt zu bekommen. Das Berühren, Riechen, Betrachten löst auf unterschiedlichen Ebenen in uns unterschiedliche Reaktionen aus und stellt somit Kontakt zum eigenen psychischen Erleben her.

Kreativität schafft sinnhafte Erfahrungen. Der Gestaltende gerät in innere Bewegtheit, die durch den Gestaltungsprozess zum Ausdruck kommt. Kunsttherapie ist ein kreativer Prozess, in dem sich eigene Erfahrungen mit Formen und Farben erweitern lassen. Innere Ressourcen werden entdeckt, wodurch sich neue Lösungsansätze herausbilden. Es gibt Erfahrungen, für die Worte nicht ausreichen und die Hände manchmal klüger sind als der Kopf.

Ich stelle folgendes Material zur Verfügung: Acrylfarben, Wasserfarben, Wachskreiden, Aquarellfarben, Pinsel, Ölkreiden, Buntstifte. Eva sucht sich selbst die Farben aus und auch die Größe des Blattes wählt sie selbst. Sie darf stehen, sitzen oder liegen beim Malen. Eva malt, arbeitet mit Ton und erarbeitet auch mit Hilfe von geführten Imaginationen kreative Lösungen. Ihr Thema ist immer wieder die Angst und die Angst vor der Angst. In einer der ersten Sitzungen gelingt es Eva, ihre Angst zu malen. Das erste Mal bekommt die Angst eine Gestalt!

Sehr verunsichert durch den ständigen Terror ihres Ehemannes fällt es ihr schwer, sich auf sich selbst zu besinnen und sich zu vertrauen. Es geht deshalb in unseren Sitzungen darum, Vertrauen zu fassen, Hoffnung zu schöpfen, mutig zu sein. Einer der nächsten Schritte ist es, einen inneren sicheren Ort, einen Platz der Ruhe und Kraft zu schaffen.

Durch eine geleitete Fantasiereise reist Eva an einen Ort, wo sich für sie Sicherheit und Schönheit verbinden. Sie baut diesen Ort in eine Schuhschachtel und schafft liebevolle Details. Und es gelingt ihr immer öfter, sich in schwierigen Situationen gedanklich dorthin zurückzuziehen.

Durch eine weitere Imaginationübung legen wir altes Gepäck ab, sprich all die schrecklichen Bilder, Filme und Gefühle ihrer Ehe, die sie immer wieder einholen. Das gelingt Eva nur bedingt, sie braucht dazu mehrere Sitzungen und Reisen, um „Altes“ loszulassen.

Sie legt auf mein Anraten ein Freudetagebuch an. Eva wird angehalten, in Tagebuchform täglich Glückserlebnisse bzw. glückliche Momente festzuhalten. Das Ziel ist, durch die aktive Führung eines Freudetagebuchs, vor allem eine positive Sichtweise und die Stärkung positiver Gefühle zu erwirken. Durch die Eintragungen ausschließlich positiver Dinge soll der Geist angeregt werden, sich aktiv an positive Geschehnisse zu erinnern. Meine Vorgehensweise ist stark ressourcenorientiert. Wir arbeiten mit Musik in unseren Sitzungen, auch beim Malen. Dadurch wird Eva in ganz bestimmte Stimmungen und Gefühle versetzt.

Dann passiert etwas ganz Neues in Evas Leben. Eva verliebt sich! Dadurch ändern sich die Themen in unserer Arbeit ein Stück weit. Wichtig werden nun unter anderem Weiblichkeit, Sexualität, Erotik, Sinnlichkeit. Lange Zeit schon sind diese Themen verschüttet, sind nicht wichtig für sie. Sie entdeckt Neues, bekommt ein positives Lebensgefühl und öffnet sich. Damit steigt auch die Verletzlichkeit.

Ich lasse sie Selbstbilder dazu malen, wir arbeiten mit dem Transparenzbild und vieles wird ersichtlich und verstehbar. Sie wird innerlich stärker und die guten Phasen dauern immer länger.

Es kommen aber bis heute auch immer wieder Phasen der Angst. In solchen Situationen ihres Lebens kommt sie weiterhin zu mir, zwar nur sporadisch, aber wenn sie einen kleinen Schubser nach vorne braucht. Die Beziehung zu ihren Söhnen wächst und fühlt sich schon fast so vertraut an wie früher. Sie hat das Gefühl, mit unserem Prozess wesentliche Themen geklärt und abgeschlossen zu haben. Sie ist wichtige Schritte auf dem Weg zu ihrer inneren persönlichen Freiheit gegangen.

5. Ausgewählte Einzelsitzungen

Ich beschränke mich auf ein paar Einzelsitzungen, die ich hier vorstellen möchte. Sie erfassen einzelne Sequenzen des gesamten Prozessverlaufs, die mir wichtig und konstruktiv erscheinen. Die Schatzsuche beginnt.



**** Bild 1 ****

„Erstarrt in der Enge“



**** Bild 2 ****

„Gibt's etwas anderes als Angst?“

Eva malt ihre Angst, das erste Mal gelingt es ihr, sie bildlich darzustellen. Die Angst ist bedrohlich, der innere Kreis ist sehr eng, Eva fühlt sich erstarrt, gefangen darin. Die Dunkelheit legt sich wie eine Decke über sie.

Sie weint während des Malens, aber sie spürt eine gewisse Erleichterung sich ausdrücken zu können. Wir machen eine Imaginationsübung zum eigenen inneren sicheren Ort, danach fühlt sich Eva etwas entspannter. Sie malt ein Transparenzbild. Es gibt vereinzelt Empfindungen in ihr, die sich gut anfühlen. Diese werden in den Farben auf dem Transparenzbild sichtbar. Eva freut sich darüber und schöpft ein bisschen Hoffnung. Erster Schatz in die Schatzkiste.



**** Bild 3 ****

„Der Dämon“

Einige Zeit später in einer Sitzung malt Eva dieses Bild. Die Angst hat ein Gesicht bekommen: erschreckend, gefräßig, übergroß.

Aber die Fratze ist sichtbar geworden. Sie zeigt sich, ist nicht mehr so diffus. Eva kann die Angst besser zuordnen, sie ist nicht mehr so einengend und starr. Beim Malen und Betrachten des Bildes kommen alte Geschichten und Gefühle ihrer Ehe in ihr hoch. Sie klagt, trauert, ist wütend, schimpft, weint. Hier kommen Techniken zur Affektregulierung zum Einsatz. Ich mache ein paar Atemübungen mit ihr, sie tanzt zu Musik wild durch den Raum und schreit ihren Frust heraus. Dieser Prozess hat etwas sehr Reinigendes. Sie fühlt sich anschließend leer, erschöpft und müde. Aber sie bekommt eine konkretere Vorstellung davon, wer oder was der Auslöser ihrer Ängste ist. Das hilft. Sie empfindet das als einen großen Schatz. Rein in die Kiste.



**** Bild 4 ****

„Lockerungen“

In einer der nächsten Sitzungen geht es um ihre Existenzangst. Durch ein akutes Ereignis kommt ihre Angst wieder hoch.

Ihr Exmann hat sie beim Jugendamt beschuldigt, keinen Unterhalt für die Kinder zu bezahlen. Sie arbeitet auf Grund eines psychiatrischen Gutachtens nur 50%. Ihr Exmann zweifelt schriftlich das Gutachten an und verlangt ein weiteres. Das Jugendamt verzichtet auf einen weiteren Gutachter. Ihrem Exmann geht es hauptsächlich darum, sie ans Existenzminimum zu bringen. In dieser Zeit erhält sie Unterstützung durch ihr soziales Umfeld sowohl freundschaftlich als auch finanziell.

Sie malt ein Bild und wir machen einen Abdruck davon. Dadurch wird es transparenter, entkräftigt und der innere Abstand wird größer. Eva sieht ihre Angst, aber der innere Kreis der Angst hat sich verändert. Er öffnet sich. Die Enge und Erstarrung lockern sich, sie erscheint durchlässiger. Schattierungen und Unterschiede sind erkennbar. Und sie ist nicht mehr alleine, sowohl innerlich als auch äußerlich sieht sie nicht alleine nur die Angst. Es sind weitere farbenfrohere Aspekte dazu gekommen. Ein bunter Schatz geht in die Kiste.



**** Bild 5 ****

„Fülle“

Eva hat eine gute Zeit, sie kommt erst nach ein paar Monaten wieder. Ihre Arbeit macht ihr Spaß, die Bindung zu ihren Söhnen ist vertraut. Das Bild, das sie malt, strahlt das auch aus. Es ist bunt, fröhlich und mit Highlights ihres Lebens bespickt. Sie ist aktuell weitgehend angstfrei, und das genießt sie sehr. Sie fühlt sich bestärkt in ihrem Tun. Sie wächst innerlich und lässt mehr äußeres in ihr Innerstes eindringen (*durch die Farben im Bild gut zu sehen und von Eva selbst so erkannt und bestätigt*). Ein Highlight Schatz für die Schatzkiste.



**** Bild 6 ****

„Liebe will gelebt sein“

Ein neuer Abschnitt in Evas Leben. Sie verliebt sich. Das macht sie glücklich und zugleich unsicher. Wer sich öffnet wird verletzlich, und das spürt sie. Sie malt sich nackt. Im Bild gut zu erkennen ist das große Herz und wie es in ihren Kreis eindringt.

Links unten im Bild sieht man die Person, vor der sie sich schützen will und die Angst (*mit schwarzer Farbe gemalt*), die entsteht. Ihre Augen sind geschlossen, sie sieht die Lösung noch nicht. Wir besprechen zusammen, ob sie das Bild noch ergänzen möchte.

Daraufhin entsteht das Leuchten rechts neben ihr. Das Leuchten als Frau. Sie fügt die Strahlen am rechten Bildrand hinzu und lässt sich selbst erstrahlen. Sie sieht ihre Weiblichkeit, ihre Erotik und ihre Sinnlichkeit. Es ist für sie ein Ressourcenbild und sie nimmt es mit nach Hause.

Sie führt weiterhin ihr Freudentagebuch und stellt fest, dass sie unglaublich viele Glücksmomente eintragen kann. Sie erzählt mir davon und geht gestärkt aus der Stunde. Die Liebe ist dieses Mal der Schatz.



**** Bild 7 ****

„Ich will sehen und gesehen werden“



**** Bild 8 ****

„Mit allen Sinnen“

Es dauert nicht lange bis Eva wiederkommt. Sie hat noch Reste aus der letzten Sitzung, die sie nicht losgelassen. Sie fängt sofort an zu malen und vergrößert einen Bildausschnitt des letzten Bildes. Sie malt sich wieder nackt mit geschlossenen Augen, setzt aber dieses Mal ein transparentes Papier auf ihre Augen und öffnet sie. Jetzt sieht sie sich nicht nur auf dem Bild, sondern kann selber sehen. Sie macht die Augen auf für ihr Umfeld und für sich. Und es gefällt ihr, was sie sieht. Zack! Nächster Schatz.

Eva geht es lange gut und wir schreiben ab und zu. Sie erzählt mir von Reisen nach Indien und Griechenland. Sie ist alleine dort unterwegs und ist stolz auf sich. Sie fühlt sich geliebt, mutig, frei, risikobereit, vertraut mit sich selbst, zuversichtlich, übernimmt Verantwortung für sich selbst und ist sehr zufrieden und entspannt. Und vor allem angstfrei.



**** Bild 9 ****

„Dunkelheit. Was willst du?“



**** Bild 10 ****

„Ich bin nicht allein“

Eva hat schon länger den Impuls in sich, auf eine Visionssuche zu gehen. Sie meldet sich im entsprechenden Weiterbildungsinstitut an, die Unterlagen werden ihr zugeschickt. Unter anderem geht es darum, sich von alten Dingen und Mustern aus seinem bisherigen Leben zu verabschieden und etwas Neues zu beginnen. Es geht um Sterben und neu geboren werden, im inneren Sinne.

In der Vorbereitungszeit kommt die Angst wieder, Panikattacken machen sich breit, die Angst vor dem Sterben ist wieder da. Eva hat Angst vor dem Neuen, vor dem Ungewissen. Sie kommt zu mir in die Sitzung. Auf dem Bild, das Eva malt, ist die Schwere und Dunkelheit gut zu erkennen. Sie legt sich auf sie und lähmt sie. Sie spürt ihre Unbeweglichkeit und die Starre. Sie hat Angst, vier Tage und Nächte alleine im Wald zu verbringen, obwohl genau diese Herausforderung sie gereizt hat, sich anzumelden. Wir arbeiten mit dem inneren sicheren Ort. Ich führe sie per Imagination an ihren sicheren Ort. Sie kennt ihn ja schon und hat ihn sich gebaut. Sie fühlt sich dort sicher und geborgen.

Dieses Mal machen wir noch eine zweite Übung, nämlich die der inneren hilfreichen Wesen. Wir führen sie heute so durch, dass wir einladen, nachdem der sichere Ort gefunden ist, dorthin auch noch hilfreiche Wesen mitzunehmen. Es ist hilfreich, wenn sich dort dann liebevolle und unterstützende Wesen befinden, die einen nie alleine lassen und gute Ratgeber sind. Eva kann mit der Übung gut mitgehen und weiß, dass sie sie anwenden kann, wenn sie sich alleine fühlt. Das gibt Sicherheit und Vertrauen.

Sie malt nach dieser Imagination ein weiteres Bild, und es wirkt leichter, lichtdurchfluteter, aufgelockerter. Die Schwere ist weg, der Weg ist frei. Sie fährt kurz darauf zur Visionssuche und besteht die von ihr sich selbst auferlegte Mutprobe. Ein riesengroßer Schatz für ihre Schatzkiste.



**** Bild 11 ****

„Liebe schützt“

Lange Zeit vergeht. Eva kommt wieder. Um zu erzählen, was in den letzten Monaten passiert ist. Sie macht einen glücklichen, stabilen Eindruck obwohl die Anfeindungen ihres Exmannes nicht aufhören. Wir besinnen uns auf das, was von ihr schon geleistet wurde und was sie erreicht hat. Sie malt ein Bild dazu. Sie ist im Fluss, die Liebe und ihr sicheres Grundgefühl schützen sie vor den dunklen Pfeilen, die versuchen, in ihr Leben einzudringen. Sie freut sich über ihr Bild und fühlt sich bestärkt. Sie ist auf dem richtigen Weg. Wieder ein zusätzlicher Schatz.



**** Bild 12 ****

„Schönheit“



**** Bild 13 ****

„sprühendes Feuerwerk“

Eva heute. Wie sie sich sieht. Sie ist eine starke Frau geworden, stolz auf das, was sie geschafft hat, stolz auf das, was sie geworden ist. Stolz auf sich. Sie schaut mit geradem Blick in diese Welt, fühlt sich gesehen und sieht selbst. Sie wirkt präsent, offen für alles, wirkt mutig und bestimmt, ist umgeben von Farbe und Glitzer. Sie fühlt sich schön und geliebt. Sie stellt ihren Jetzt Zustand in einem zweiten Bild noch symbolisch dar.

Ihre Worte dazu: „Ich leuchte, ich ruhe in mir, ich bin und bleibe in meiner Mitte, Funken sprühen um mich herum, ich nehme die, die mir guttun und die ich brauchen kann. Ich fühle mich warm, ich bin ein schönes Feuerwerk geworden.“ Und Eva weiß: Der größte Schatz ist sie selbst, gefüllt mit Schätzen, die sie auf ihrem Weg gesammelt hat.

6. Angewandte Methoden der Kunsttherapie kurz zusammengefasst

1. Initialbild: das Bild wird meist am Anfang der Sitzung gemalt. Oft mit der Frage: „Wie fühlst du dich?“ „Was liegt oben?“ Es ähnelt einem diagnostischem Erstinterview in der Psychotherapie.
2. Resonanzbild: Resonanzbilder wirken dadurch, dass Erinnerungen oder Assoziationen in uns geweckt werden. Wir reagieren auf Bilder aus der Gruppe, werden neugierig oder geraten in Schwingung. Emotionen können aktiviert werden und verborgene Ressourcen werden geweckt.
3. Ressourcenbild: ein gemaltes Bild, welches den Klienten als Ruhe- und Kraftquelle im gestressten Alltag dient.
4. Bildausschnitt vergrößern: Fokussierung eines einzelnen wichtigen Details, es wird vergrößert dargestellt, um es offensichtlicher und anschaulicher zu machen.
5. Transparentbild: das Ursprungsbild ist veränderbar, bewegbar, beweglich. Visionen werden darstellbar. Veränderungen werden sichtbar.
6. Malen mit Musik: Musik öffnet über Stimme, Melodie, Harmonie, Klang und Rhythmus die Tür zu inneren Erlebnisräumen. Sie spricht die Gefühle an, nicht den Verstand. Musik hilft, den eigenen Ton wiederzufinden.
7. Imaginationübung: Führung an eigene innere Bilder, bildliche Gestaltung der Imagination, z. B. den eigenen inneren sicheren Ort.

7. Literatur

- 1) Kunsttherapie für die Gruppe: Spiele und Experimente, Klaus W. Vopel, iskopress 2016
- 2) Imagination als heilsame Kraft: Zur Behandlung von Traumafolgen mit ressourcenorientierten Verfahren, Luise Reddemann, Klett-Cotta 2012
- 3) Resilienz-Coaching, Führungskräfte Handbuch, Klaus Lumma, Brigitte Michels, Dagmar Lumma, 2013
- 4) Das ICH im Bild, Gisela Schmeer, Klett-Cotta 2007
- 5) Wörterbuch Google

8. Zusammenfassung

Dieser Beitrag dokumentiert die Entwicklung einer Klientin mit einer Angststörung über einen Zeitraum von drei Jahren, in denen sie entsprechend des ressourcen- und lösungsorientierten Ansatzes kunsttherapeutisch begleitet wurde. In der Arbeit „Evas Schatzkiste“ werden verschiedene Methoden der Kunst- und Gestaltungstherapie anhand ausgewählter Einzelsitzungen aufgeführt. Je nach Zustand und Fortschritt der Klientin greifen verschiedene Methoden. Für die Klientin ergeben sich neue Möglichkeiten der Problemverarbeitung. Aufgezeigt wird auch, dass durchaus begleitend zu anderen Berufsgruppen (*in diesem Fall sind der Psychiater und die Psychotherapeutin gemeint*) gearbeitet werden kann und Erfolge erzielt werden können.

Biographische Notiz

Name: Mira Renner
Wohnort: Aachen
Berufsbezeichnung: Examierte Gesundheits- und Kinderkrankenpflegerin,
Counselor grad. BVPPT
Fachrichtung: Kunst- & Gestaltungstherapie
LehrCounselor: Dr. Klaus Lumma, Brigitte Michels
LehrTrainer: Alexandra von Miquel, Maria Amon



IHP Bücherdienst * Schubbenweg 4 * 52249 Eschweiler
Tel.: 02403 4726 * Fax: 02403 20447 * eMail: office@ihp.de
www.buecherdienst.ihp.de
IHP Manuskript 2010 G * ISSN 0721 7870
2020

