

Pauline Ullrich

Leiblichkeit als kunsttherapeutischer Raum

Körperarbeit und Kunsttherapie Hand in Hand

IHP Manuskript 1101 G * ISSN 0721 7870

IHP Bücherdienst * Schubbenweg 4 * 52249 Eschweiler

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



Leiblichkeit als kunsttherapeutischer Raum

Körperarbeit und Kunsttherapie Hand in Hand

Gliederung:

1. Der Anfang ...
2. Körperarbeit trifft Kunsttherapie
 - 2.1. Der Körper und sein Bild
 - Der Körper und sein Abbild
 - Der Körper als Bild
 - 2.2. Der Körper und das Material
 - 2.3. Der Körper in Raum, Entspannung und Bewegung
 - Körper im Raum
 - Körper in Entspannung
 - Körper in Bewegung
3. Lebende Bilder – Ein darstellender Workshop mit einer Integrationsklasse
4. Zum Schluss...

1. Der Anfang ...

Kunsttherapie – das ist mein Ding! So denke ich mir bei meinem Abitur vor rund 25 Jahren. Leider sind die Ausbildungsmöglichkeiten hierfür im Jahre 1984 in Deutschland frustrierend begrenzt, die Arbeitsmöglichkeiten erscheinen mir unrealistisch. So entscheide ich mich, einen Beruf zu ergreifen, der mich wahrscheinlicher ernähren kann und werde Grafik-Designerin und Illustratorin. Dies ermöglicht mir, mit meiner gestalterischen Begabung und Kreativität meinen Lebensunterhalt zu verdienen. Das Thema Kunsttherapie vergesse ich vorerst.

Je älter ich werde, desto mehr fehlt mir jedoch etwas in meiner Arbeit. Gestaltung ausschließlich im Dienste von Wirtschaftsunternehmen erscheint mir zunehmend flach und um das 30. Lebensjahr herum begeben mich innerlich immer öfter auf die Suche nach Alternativen und Ergänzungen.

Im Rahmen einer vierwöchigen Kur – um meinen 35. Geburtstag herum - erhalte ich die Möglichkeit, verschiedenste Therapieformen kennen zu lernen. Als besonders bereichernd empfinde ich die kunsttherapeutischen Angebote und verschiedene Formen von Körper- und Bewegungsarbeit. Ich bilde mich anschließend in Qi Gong fort, betrachte dies vorerst aber lediglich als persönliches Hobby. Zur Unterstützung meiner persönlichen Entwicklung absolviere ich ein regelmäßiges Coaching mit körperorientiertem Ansatz.

Wieder vergehen einige Jahre und um meinen 40. Geburtstag herum wird mir klar, dass ich mir nach vielen Jahren Berufstätigkeit in einem zwar abwechslungsreichen aber doch auch als zweidimensional empfundenen Job eine zusätzliche Ausbildung „gönnen“ möchte. Fast

schicksalhaft erscheint es mir, als ich zufällig entdeckte, dass im selben Jahr die Akademie Faber-Castell in Zusammenarbeit mit dem IHP Institut für Humanistische Psychologie beginnt, den Ausbildungsgang „Kunst- und Gestaltungstherapie“ anzubieten – nur rund 30 Autominuten von mir entfernt.

Ich beschließe, diese Parallelität als Geschenk zu betrachten, anzunehmen und beginne im Jahr 2005 meine Ausbildung zum Counselor für Kunst- und Gestaltungstherapie. Auch das Thema Körpertherapie beschäftigt mich nun wieder intensiver. Meine erste Wahlwoche steht unter dem Thema „Mit dem Körper im Dialog“. Meine ersten 30 Einzelstunden absolviere ich bei einer Therapeutin, die sich intensiv auch mit dem Einsatz von Klang beschäftigt. Den zweiten Block meiner Einzelstunden verbringe ich bei einer Kunsttherapeutin, die zugleich auch Lehrbeauftragte der Arbeitsgemeinschaft Funktionelle Entspannung ist. Ich suche und finde zudem fundierte externe Fortbildungen, so bei einer Lehrtrainerin des Deutschen Arbeitskreises für konzentrierte Bewegungstherapie, die zugleich Gestaltungstherapeutin ist. Für mich wird deutlich, dass ich Kunsttherapie verbinden und ergänzen will durch körpertherapeutische Ansätze. Und zu meiner Freude wird mir klar, dass es sich hierbei nicht um konkurrierende Verfahren sondern um sich wunderbar ergänzende und befruchtende Methoden handelt. Für mich...gehen sie ineinander über.

2. Körperarbeit trifft Kunsttherapie

Die klassische Kunsttherapie bedient sich verschiedener Methoden, in denen ganz selbstverständlich mit und am Körper gearbeitet wird.

Durch mein Interesse an körperorientierten Methoden und meinen Fortbildungen in diesem Bereich setze ich diese besonders häufig und bewusst ein. Im Laufe meiner Praxis erweitere oder adaptiere ich einige und entwickle auch eigene Methodenabläufe. Im folgenden Teil erläutere ich diese kombinierte Arbeitsweise anhand einiger klassischer Methoden aus der Kunst- und Gestaltungstherapie.

2.1. Der Körper und sein Bild

Der Körper und sein Abbild

Das Körperbild – es gehört zu den Standard-Methoden in der Kunsttherapie. Zur genaueren Unterscheidung möchte ich dies im folgenden Körper-Abbild nennen. Der Umriss des eigenen Körpers wird auf einem großen Papier abgemalt. Der Körperumriss kann betrachtet und gestaltet werden und bietet Möglichkeiten, die eigene Körperwahrnehmung anhand des Abbildes zu überprüfen. Zudem können Gefühle und Gedanken symbolisch festgehalten werden und im Körper-Abbild lokalisiert werden.

Jeder Kunsttherapeut weiß um die Brisanz dieser Methode und um die Achtsamkeit, mit der sie angewendet werden sollte. Gerade wenn Körperbildstörungen vorliegen, können überwältigende Gefühle beim Klienten entstehen. Zudem wird selbst das Körper-Abbild bereits als Teil der eigenen Körperlichkeit empfunden und ist somit intim.

**** Bild 1 ****

„Körper-Abbild“

Ich arbeite gerne mit dieser Methode, da sie dem Klienten recht einfach Möglichkeit gibt, sich selbst in ein Bild „einzubringen“. Gegebenfalls reduziere oder adaptiere ich die Vorgehensweise, um nicht zu tief und intim zu arbeiten:

So kann man den Klienten anleiten, seinen Körperumriss nur mit Kleidung zu gestalten. Die Bekleidung stellt hierbei einen Schutz der Intimität dar, bietet aber aufgrund ihrer Art und Farbigkeit trotzdem eine Basis für Reflektion.

Eine weitere Variante ist es, den Klienten eine Bewegung einnehmen zu lassen und diese zu „umreißen“. Dieser Bewegungs-Umriss kann so verbleiben, gestalterischer Ausdruck findet hierbei alleine durch die gewählte Körperhaltung statt, mit der der Klient sich einbringt.

Auch kann man anbieten, nur Körperteile auf das Papier zu übertragen. Die Silhouette des Kopfes oder die Umrisszeichnung einer Hand erlaubt dem Klienten, sich unmittelbar in das Bild einzubringen ohne intime Bereiche übertragen und gestalten zu müssen.

**** Bild 2 ****

„Hände“

Ganz allgemein geht es bei dieser Methode und ihren Varianten darum, wie ich meinen manifestierten Körper sehe, was er für mich bedeutet und wie ich ihn mit Inhalt gefüllt habe oder füllen kann.

Der Körper als Bild

Es ist auch möglich, den eigenen Körper und nicht sein Abbild zu gestalten. Eine Maske oder Schminke kann zugleich verdecken als auch offenbaren. Mitgebrachte oder improvisierte Kostümierungen erlauben, in verschiedenen Rollen zu schlüpfen. So kann z.B. ein mitgebrachter Hut, den ein Teilnehmer einer Gruppe trägt, ihn zum Außenseiter machen oder zum „gekrönten“ Anführer – je nach vorgegebener Definition oder auch persönlicher Disposition.

In körpertherapeutischen Methoden spricht man vom Körperbild als die sinnliche, kognitive und emotionale Vorstellung von uns selbst. Neben den psychischen und physischen Inneneinflüssen manifestieren sich in unserem Körper auch Ereignisse und Erlebnisse. Der Leib wird definiert als „eingefleischte Geschichte“.

Der Körper bietet uns also ein Bild, das wir betrachten und erleben können. Seine Haltung und seine Bewegung stellen den inneren Gemütszustand dar und bilden ein sichtbares Objekt mit enorm viel Aussagekraft.

Ich halte es für wertvoll, dieses „Bild“ für den Klienten nutzbar zu machen, indem man seine Wahrnehmung darauf lenkt. Man kann ihn auffordern, eingenommene Mimik oder Gestik zu wiederholen oder zu vergrößern oder zu verlangsamen. Der Counselor kann dem Klienten seine Haltung oder den Gesichtsausdruck pantomimisch widerspiegeln. Die dabei gewonnenen Erfahrungen können in eine Gestaltung umgesetzt werden.

Eine bereits fertig gestellte Gestaltung oder ein Detail daraus - z.B. eines, das als unklar empfunden wird - kann man wiederum in eine Körperhaltung, Mimik oder Gestik umsetzen lassen. So wird die Gestaltung körperlich erlebbar, der Klient beleuchtet sein Thema aus verschiedenen Sicht- und Erlebnisweisen heraus.

Auch sind Rollenspiele möglich, bei denen man den Klienten auffordert, eine Sachlage oder eine Empfindung, Situation oder Person körperlich darzustellen. Dies kann als bewegtes oder statisches Bild geschehen. Hierbei gilt es, den Klienten dazu anzuhalten, gegenüber aufkommenden Gefühlen und Gedanken achtsam zu sein. Diese Methode wird in anderem Kontext in der Gestalttherapie als so genannte Chairwork (= Stuhlarbeit) eingesetzt. Wie bereits beim kunsttherapeutischen Körper-Abbild kann man wählen, ob man den gesamten Körper gestalten – darstellen - lässt oder nur das Gesicht oder die Hände. Fotografisch festgehalten kann dieses „Bild“ als Ausgangsbild für weitere Betrachtungen dienen.

In Ergänzung zum kunsttherapeutischen Körper-Abbild eröffnet dieses reale Körperbild unmittelbare Körperwahrnehmungen. Körper, Bild und Gestaltung treten in Interaktion, lassen Koppelungen, Rückkoppelungen und auch Entkoppelungen zu.

2.2. Der Körper und das Material

Jeder kunsttherapeutisch arbeitende Mensch weiß um die Bedeutung des verwendeten Materials. Feste Farben wie Kreiden oder Buntstifte erlauben dem Klienten mehr Kontrolle zu bewahren, aber auch mehr Druck auszuüben. Er ist sie zudem im intellektuellen und alltäglichen Gebrauch - also z.B. beim täglichen Schreiben – gewohnter und „beherrscht“ sie meist recht gut. Flüssige Farben neigen dazu, sich nicht so stark kontrollieren zu lassen, sie werden – gemäß ihrer Natur – auch die Gestaltung des Klienten mehr fließen lassen. Sie sind „ungewohnter“ und öffnen allein durch ihre Materialeigenschaft leichter tiefere Ebenen.

Nicht wegzudenken ist aus der Kunsttherapie das Material Ton. Zum Ton muss man direkten Kontakt aufnehmen, da er mit Händen bearbeitet wird. Er ist weich und nachgiebig, bietet aufgrund seiner Festigkeit aber auch Halt und Widerstand. Zudem erlaubt er ein hohes Maß an Flexibilität, da er lange bearbeitbar bleibt. Nicht zu vergessen ist die Tatsache, dass man unweigerlich „schmutzige“ Hände erhält bei dieser Arbeit. Allein dies stellt manche Klienten vor eine Herausforderung.

Auch beim Sandspiel ist dies der Fall. Sand hat zudem auch noch einen regressiven Charakter, er erinnert an die Kindheit und regt zu spielerischem Umgang an. Der feuchte oder trockene Sand im Kasten erzeugt bei manchen Klienten freudige Gefühle, anderen ist die Haptik unangenehm. Da das Sandspiel stets auch verborgene oder bewusste Kindheitserinnerungen berührt, sind die Haltung und der Umgang des Klienten zu und mit diesem Material bemerkenswert.

Die Wahl des Materials und seine sinnlichen - also körperlichen - Eigenschaften beeinflussen den kunsttherapeutischen Prozess.

Ich verwende neben klassischen Materialien sehr gerne ungewohntes gestalterisches Material wie Erde, Pflanzen, Kleister, Stoff und vieles andere. Schnee - zum Beispiel - ist mit seiner eindeutigen sensorischen Aussage und seiner Vergänglichkeit gut geeignet, um neue Sichtweisen anzuregen.

**** Bild 3 ****

„Naturmaterial“

Als besonders wertvoll erachte ich die Arbeit des Klienten ohne mittelbare Werkzeuge wie z.B. Pinsel oder Spachtel. Ich ermuntere stets, direkt Finger und Hände bei der Gestaltung einzusetzen. Das Gefühl des Materials auf der Haut erzeugt zusätzliche sensorische Reize, die im Alltagsleben eher selten erlebt werden – ja, allein das Erlebnis und die Auseinandersetzung mit einem Material kann Grundlage eines beratenden Prozesses werden.

Neben malerisch-gestalterischem Material kann man auch Objekte verwenden, um Prozesse anzustoßen oder darzustellen. Ich verfüge über ein Sammelsurium an verschiedensten Gegenständen, das ich ständig erweitere.

**** Bild 4 ****

„Gegenstände“

Diese Gegenstände können einzeln verwendet werden, um einen Gedanken oder ein Gefühl nonverbal darzustellen. Mehrere Gegenstände können verwendet werden, um eine Gestaltung zu kreieren. Die Auswahl der Gegenstände sollte möglichst intuitiv geschehen, der Klient dazu aufgefordert werden, sie hierzu nicht nur zu betrachten sondern auch anzufassen. Das Berühren und Begreifen der Gegenstände weckt Erinnerungen, Gefühle und Assoziationen, die aus dem „Bauch heraus“ kommen.

Beim „Lebens-Panorama“ in der klassischen Kunsttherapie werden entlang einer Linie als wichtig erachtete und erlebte Situationen und Lebensabschnitte malerisch oder zeichnerisch gestaltet.

Ich setze diese Methode gerne dreidimensional um. So kann z.B. ein Seil ausgelegt werden, um eine gewisse Zeitspanne zu symbolisieren. Entlang dieser Schnur werden ausgewählte Gegenstände gelegt, die bestimmte Ereignisse oder Empfindungen symbolisieren. Auch in der Natur kann man mittels vorgefundenem Materials ein Lebens-Panorama erstellen. Bei der Arbeit mit Gegenständen erhält das Lebens-Panorama einen „greifbaren“ und sinnlich erlebbaren Charakter.

Nicht außer Acht lassen will ich hier Arbeitsmaterial, das sich zusätzlich neben dem haptischen Erleben auch anderer Sinne bedient wie dem Geruch oder den Geschmack. Flüssige Farbe kann zum Beispiel mit Gewürzen vermischt werden. Es können Döschen mit unterschiedlichen Geruchsempfindungen vorbereitet werden. Auch Geschmäcker – z.B. süß, salzig, bitter, scharf – können zur Verfügung gestellt werden, um Erinnerungen zu wecken oder Emotionen zu verstärken.

Bei den angeführten Beispielen treffen sich stets gestalterischer Ausdruck und sinnliche Körperempfindungen. Beides kann einander verstärken oder reflektieren. Die Wahrnehmung von Oberfläche, Struktur, Konsistenz ruft unmittelbar Erinnerungen, Gefühle und Assoziationen hervor und fließt in die Gestaltung mit ein. Diese Möglichkeit kann man bewusst nutzen, um das kunsttherapeutische Methodenspektrum zu erweitern. Die Liste möglicher einsetzbarer Materialien ist schier unerschöpflich. Hier je nach Klient und Beratungssituation Geeignetes zur Verfügung zu stellen und den Klienten so Sinneswahrnehmungen zu ermöglichen, sehe ich als eine meiner kunsttherapeutischen Aufgaben.

2.3. Der Körper in Raum, Entspannung und Bewegung

Körper im Raum

Der „Gute Platz“ oder „Sichere Ort“ - nicht umsonst gehört diese Übung zum klassischen Repertoire in der kunsttherapeutischen Praxis. Bei dieser Übung wird ein Platz imaginiert, der Kraft spendet und Sicherheit bietet. Anschließend wird er vom Klienten in eine Gestaltung umgesetzt und somit geankert.

Unser Körper befindet sich stets in Interaktion mit unserem Lebensraum, der als sicher und angenehm, aber auch bedrückend oder gar Angst erregend erlebt werden kann.

Einen guten und sicheren realen Raum zu schaffen für meine Klienten sehe ich als wichtige Aufgabe. Und ich bleibe achtsam, ob und auch warum mir dies eventuell nicht gelingt.

Temperatur, Lichtverhältnisse, Gerüche, Geräusche - all dies hat sowohl Einfluss auf das Befinden meiner Klienten als auch auf das meine.

Ich fordere Klienten und Teilnehmer von Kursen stets auf, den konkreten Arbeitsraum zu erforschen, d.h. sich darin zu bewegen, Gegenstände zu betrachten und auch anzufassen und sich einen guten Arbeitsplatz oder Stuhl auszuwählen. Dies ermöglicht den Klienten, Unsicherheiten zu verringern und sich den Raum zu eigen zu machen. Ich achte auf frische,

gute Luft im Raum, eine angenehme Temperatur, angemessene Lichtverhältnisse, schließe Störungen, z.B. durch ein klingelndes Telefon aus.

Das Erleben des Außenraumes erzeugt Sinneseindrücke und somit Erfahrungen. Eine Veränderung im Raumerleben verändert auch das innere Erleben.

So kann man z.B. eine Gruppe von Teilnehmern in einem Stuhlkreis auffordern, die Plätze rundum durchzuwechseln. Vor jedem Stuhl liegt hierbei ein Papier, auf dem jeder Teilnehmer für kurze Zeit gestalten darf. Durch den Platzwechsel werden zum einen, stets wechselnde Raumeindrücke und somit Blickpunkte möglich, zum anderen nimmt man den Platz eines Anderen ein. So können Teilnehmer angeregt werden, flexibel eine immer neue Position einzunehmen.

Körper in Entspannung

Neben dem Außenraum erlebt der Klient sich auch in seinem Innenraum. Besonders gut zugänglich wird dieser Innenraum im Zustand der Entspannung. Hierbei gilt es, Außenreize in der Wahrnehmung zu reduzieren, um zu entspannter Atmung und entspannten Muskeln zu gelangen. Die Achtsamkeit kann im Zustand der Entspannung leichter fokussiert werden auf sonst verdeckte Empfindungen.

Gute Entspannung ist Grundvoraussetzung, um intensiv mit Imaginationen und Phantasiearbeiten zu können. Die Anleitung des Counselors kann dabei recht eng strukturiert oder auch offen ablaufen, immer dient sie dazu, innere Räume und Bilder zu entdecken, die sich auf einer tieferen Bewusstseisstufe befinden. Die mitgebrachten inneren Bilder werden anschließend zwei – oder dreidimensional gestalterisch manifestiert.

Je besser es gelingt, den Klienten in Ruhe und meditative Entspannung zu begleiten, desto unmittelbarer werden die Bilder sein, auf die er zugreifen kann. Eine anschließende sichere Rückbegleitung in die Wachheit und Aktivität ist eine wichtige Aufgabe.

Ich habe vielfältige persönliche Erfahrungen gemacht mit diversen Entspannungs- und Imaginationstechniken. Im Rahmen meines Lehrcoachings durfte ich die Wirksamkeit von Funktioneller Entspannung erfahren. Weiterbildungen in konzentrativer Bewegungstherapie sowie meine Praxis in Qi Gong helfen mir, Klienten sicher in Stille und Entspannung zu führen.

Ohne fundierte eigene Erfahrungen im Bereich von Entspannungstechniken und Meditation kann beides misslingen: Sowohl die Hinführung in, als auch die Rückführung aus der Entspannung.

Von besonderer Bedeutung bei meditativer Arbeit ist das Schließen der Augen, also die Ausschaltung des Gesichtssinnes. Das Sehen erlaubt uns ein großes Maß an Kontrolle über die Außenwelt und dient unserer Sicherheit. Gleichzeitig lenken Seheindrücke aber auch stets ab von innerem Geschehen. Ohne Gesichtssinn erlangen auch andere Sinne wie Hören, Riechen, Tasten mehr Bedeutung.

Es unterliegt der Verantwortung des Counselors, ob und wann er Klienten anleiten darf, mit geschlossenen oder verbundenen Augen zu imaginieren oder zu gestalten.

Ich arbeite sehr gerne mit dieser Option, allerdings kläre ich immer ab, ob Ängste auftreten könnten, gebe einen sicheren Rahmen vor und überlasse es den Klienten, ob und wie lange sie mit geschlossenen Augen agieren möchten.

**** Bild 5 ****

„Verbundene Augen“

Körper in Bewegung

Bewegung im Außen ruft Bewegung im Inneren hervor, Bewegung im Inneren kann durch Bewegung im Außen sichtbar gemacht werden. Diese enge Verbindung von innerer und äußerer Bewegung kann man für den Klienten nutzbar machen.

Es macht Unterschied, ob ich meinen Klienten anleite, im Sitzen oder im Stehen zu arbeiten. Die Bewegungen werden im Stehen großzügiger werden, eine sitzende Haltung lässt mehr Kontrolle in Details zu. Durch die Auswahl der äußeren Haltung werden unterschiedliche Prozesse unterstützt, da sich hierbei auch die innere Haltung leicht verändert. Wenn ich z.B. einen Klienten darin unterstützen möchte, mehr Raum für sich zu beanspruchen, werde ich ihn zum einen großes Papier zur Verfügung stellen und zum anderen auffordern, im Stehen zu arbeiten.

In gestalterischer Arbeit taucht häufig das Thema der Spirale oder Labyrinth auf. Spiralen und Labyrinth führen symbolisch zurück in der Zeit aber auch hinein in die Tiefe – und wieder zurück, ins Jetzt und ins Äußere. Sobald Labyrinth mit Bewegung und somit Körpererfahrung verknüpft werden, vertieft sich ihre Wirkung um ein Vielfaches. Dies kann in reduzierter Form geschehen, indem der Klient ein Labyrinth auf Papier oder aus Ton mit dem Finger abfährt. Bereits durch die Bewegung des Fingers wird das Labyrinth sinnlich erfahrbarer.

Besonders deutlich wird die verstärkende Wirkung, wenn der Klient ein auf dem Boden befindliches Labyrinth abläuft. Er begibt sich damit sozusagen „mit Haut und Haar“ auf die Reise. Ein begehbare Labyrinth lässt sich recht schnell per ausgelegten Seilen oder aufgeklebten Klebebandes vorbereiten. Es kann vom Klienten zusätzlich z.B. mit Objekten gestaltet werden. Auch ist es möglich, eine Gruppe ein gemeinsames Labyrinth gestalten zu lassen.

Vom Counselor ist bei dieser Methode ein hohes Maß an Achtsamkeit erforderlich. Ich habe in Gruppenarbeit erlebt, wie vielfältig aber auch tiefgreifend die Erfahrungen sind, die von Klienten hierbei gemacht werden. Das Hineinbegeben mit der ganzen Leiblichkeit triggert in besonderer Art auch tiefe oder verdrängte Emotionen an. Die äußere Bewegung verstärkt also das innere Erleben.

Als ergänzendes Beispiel für die große Macht beim integrierten Einsatz von Körper und Bild möchte ich das Familienstellen anführen. Dieses kann neben seinem zentralen systemischen Ansatz durchaus auch als Verbindung von körperlicher und kunsttherapeutischer Methodik gesehen werden. Stellvertreter und auch der Protagonist selber begeben sich mit ihrer ganzen Körperlichkeit in ein Bild. Hier nehmen sie ihre körperlichen und emotionalen Sensationen wahr. Diese Wahrnehmungen dienen als Grundlagen, das Bild besser zu verstehen und so umzugestalten, dass es dem Klienten hilfreich ist. Leibgedächtnis, Raumerleben, Bewegung und Bild entfalten hier neben anderen Faktoren ihre Wirkung. Die Erlebnistiefe kann hier sehr stark sein, deshalb sollte diese Methode nur von nachgewiesenen ausgebildeten und erfahrenen Personen angeboten werden.

In meiner Praxis wende ich diese Methode öfters in abgeschwächter Form an, indem ich Klienten anleite, sich mittels stellvertretender Holzfigur in eine Gestaltung hinein zu begeben. Bewegung und Körperlichkeit werden hier sozusagen symbolisch vollzogen.

Wie bereits im Abschnitt „Der Körper und sein Bild“ erwähnt, kann man den Klienten auch auffordern, innere Bewegung – also Gedanken oder Gefühle – in eine äußere Bewegung umzusetzen und somit sichtbar zu machen. Beim gestischen Malen z.B. fordert man den Klienten auf, mit Kohle oder Kreide spontane Bewegungen auf dem Papier auszuführen, um innere Impulse in „Gefühlsspuren“ umzusetzen.

**** Bild 6 ****

„Bewegungsspuren“

Sowohl meditative Ruhe als auch Bewegung kann dem Klienten dienlich sein, um „zu sich“ kommen. Meine Aufgabe als Counselor ist es, dem Klienten durch gezielt und passend gewählte Angebote neue, bereichernde Erfahrungen sowie ergänzende Erlebnisebenen zugänglich zu machen.

Die Liste der Methoden, in denen sich Kunsttherapie körperorientierter Interventionen bedient, könnte noch weit fortgeführt werden. Kontaktaufnahme und Berührung oder auch das Malen zu Musik, bilden beispielsweise weitere wichtige Themenfelder. Hinzu kommen gemischte Methodenabläufe, die ich im Laufe der Zeit kennen lernen durfte oder selber entwickelt habe.

Wie die ausgewählten Beispiele zeigen, ist die Schnittmenge hoch und es ist nicht immer möglich, eine klare Grenze zu ziehen. Meines Erachtens ist das bei entsprechender qualifizierter Ausbildung auch nicht notwendig.

3. Lebende Bilder – Ein darstellender Workshop mit einer Integrationsklasse

Im Folgenden möchte ich einen Workshop vorstellen, bei dem ich im beraterisch-pädagogischen Kontext tätig werde. Die Verknüpfung von kunsttherapeutischer und körperorientierter Arbeit wird hier besonders deutlich.

Der Auftraggeber ist eine große regionale Organisation in der Kinder- und Jugendarbeit, deren erklärtes und wichtigstes Ziel es ist, die Lebensbedingungen von Kindern und Jugendlichen zu fördern und positiv weiterzuentwickeln.

Ich werde gebeten, ein Konzept für Schulklassen zu erstellen, das im Rahmen eines kulturellen Projektes durchgeführt werden soll. Den Kindern und Jugendlichen soll hierbei ein Zugang zu eigener kreativer Tätigkeit eröffnet werden, sie sollen ermuntert werden, ihr Recht auf eigene Ausdrucksformen wahrzunehmen. Das Selbstbewusstsein, die Selbstständigkeit und das kreative Potential sollen gefördert werden. Das Projekt steht unter dem Oberbegriff „Darstellende Kunst“.

Der Zeitrahmen ist knapp bemessen, pro Klasse stehen mir 2 Vormittage zur Verfügung. Lediglich das Alter der Schüler ist mir bei der Konzeptentwicklung bekannt, dies ist zwischen 12 und 18 Jahren angesiedelt. Eine konkrete Zuteilung einer Klasse erfolgt erst nach Abgabe des Konzeptes, die individuellen Schüler sind mir somit nicht bekannt.

Dies stellt mich vor die Aufgabe, ein Konzept zu entwickeln, das inhaltlich genügend konkretisiert ist, um den Klassen und ihren Lehrern eine gute Vorstellung von dem Workshop zu bieten. Zum anderen muss es aber genügend Flexibilität ermöglichen um ganz gemäß der dann konkret auftretenden Anforderungen variiert werden zu können.

Mir ist bewusst, dass gerade während der Pubertät und im Klassenverband Widerstände auftreten können, sich in darstellender Form zu offenbaren. Diese Widerstände aufzuweichen sowie die Jugendlichen zu ermuntern, Hemmungen abzulegen ist sicherlich eine der Hauptaufgaben bei dieser Aktion.

So entscheide ich mich für ein Thema, bei dem die Jugendlichen in sanfter Form erste Schritte tun können in der darstellenden Kunst und selber entscheiden können, wie stark sie sich einbringen. Ich möchte einen geschützten und spielerischen Rahmen schaffen ohne Druck, bei dem aber am Ende der Arbeit trotzdem ein respektables Endergebnis vorliegt, mit dem die Jugendlichen sich identifizieren können und das sie mit Stolz erfüllen.

Ich nenne den Workshop „Lebende Bilder – Tableaux vivants“. Lebende Bilder haben eine lange Tradition. Man versteht darunter das Nachstellen von Geschichten, Allegorien, Bildern und Skulpturen mit lebenden Personen. Diese Methode verbindet Elemente des Theaters mit jenen der bildenden Kunst. Die Darsteller verharren hierbei regungslos in einem Gruppenbild, das mit Requisiten oder Kostümierungen komplettiert werden kann. Bekannt und verbreitet sind Unterformen dieser Darstellungsart, wie z.B. die „Living Mannequins“, zu Statuen erstarrte Straßenkünstler. Klassischerweise sind aber Lebende Bilder Gruppendarstellungen.

Wie es sich im Nachhinein erweist, ist diese Themenwahl auch deshalb eine gute Entscheidung, da sie wenig mit verbaler Sprache arbeitet. Ich werde nämlich unter anderem für eine so genannte Integrationsklasse gebucht.

Wie ich in einem Telefonat mit dem Klassenleiter erfahre, besteht diese Klasse aus 17 Schülern im Alter zwischen 12 und 18 Jahren. Alle Schüler sind im Laufe der letzten 3 Jahre nach Deutschland immigriert, sie stammen aus unterschiedlichen Zuzugsländern und ihre Deutschkenntnisse variieren stark. Die Schüler werden so lange in dieser Klasse unterrichtet bis ihre Sprachkenntnisse es ihnen ermöglichen, dem Unterricht in einer Regelklasse zu folgen.

Ich führe den Workshop auch an einer 8. Regelklasse einer Hauptschule durch, möchte den Schwerpunkt hier aber auf meine Arbeit mit der Integrationsklasse legen.

An einem Montag früh erscheine ich am verabredeten Veranstaltungsort. Hierbei handelt es sich um ein örtliches Jugendzentrum. Zum einen wird so anhand des gewählten Ortes bereits der „schulische“ Charakter vermieden, zum anderen wird den Jugendlichen die Möglichkeit gegeben, unter Begleitung das Jugendzentrum kennen zu lernen und eventuell als zusätzlichen Freizeitraum zu entdecken.

Ich treffe dort auf den Klassenleiter, um dessen Mitarbeit und Unterstützung ich gebeten hatte. Die Teilnahme des Lehrers gibt sowohl mir als auch den Jugendlichen Sicherheit, dem Lehrer sowie seinen Schülern ermöglicht es, sich in einem außerschulischen Kontext zu begegnen und neue Verbindungen zu knüpfen.

Bereits bei der Morgenrunde im Stuhlkreis, bei der ich die Teilnehmer kurz bitte, sich vorzustellen mit ihrem Namen und ihrem Herkunftsland, werden die sprachlichen Barrieren deutlich. Während einige Jugendliche akzentfrei und nahezu perfekt deutsch sprechen, gelingt es anderen kaum, ihr Herkunftsland auf deutsch zu verbalisieren.

Manche wohnen bereits seit längerer Zeit in Deutschland, manche sind erst vor einigen Wochen zugezogen. Die Jugendlichen stammen aus unterschiedlichsten Ländern, so z.B. der Türkei, Polen, Russland, Italien, Thailand, der Dominikanischen Republik.

Es ist klar, dass ich deshalb den Schwerpunkt noch stärker auf nonverbale Aktionen legen muss als geplant. Zudem gilt es, achtsam zu bleiben angesichts der kulturellen Unterschiede und eventuell auftretender Reibungen.

Die Foto-Präsentation per Beamer aus historischen und modernen Beispielen für Lebende Bilder gibt den Jugendlichen eine erste Hinführung auf unser Thema. Ich stelle fest, dass manchen Jugendlichen noch nicht ganz klar ist, was genau wir erarbeiten wollen. Allerdings erachte ich das nicht als störend und halte mich nicht mit verbalen Erklärungen auf. Mein Konzept ist Schritt für Schritt praktisch aufgebaut und ich vertraue darauf, dass es dadurch selbsterklärend sein wird.

Anschließend habe ich ein Spiel geplant, bei dem rundum eine Assoziationskette aus Begrifflichkeiten gebildet wird. Ich gebe ein Wort vor, jeweils der rechte Nachbar assoziiert

darauf schnell ein neues Wort und so weiter. Dieses Spiel soll dazu dienen, innere Kontrollorgane auszuschalten und freie Assoziation als kreative Quelle zu nutzen. In einer Regel-Hauptschulklasse, in der ich den Workshop ebenfalls abhalte, sprudeln die Jugendlichen vor Assoziationen fast über und die Aktion führt sie zu großem Spaß. In dieser Klasse stockt sie aufgrund der sprachlichen Thematik und hemmt die Jugendlichen mehr, als dass sie nützt. Ich entscheide mich deshalb für eine alternative Aufwärmübung, bei der Worte unnötig sind.

Ich bilde kleine Gruppen mit je 3 Teilnehmern und gebe ihnen ein Wort vor, das sie den Anderen pantomimisch darstellen sollen. Ich wähle hierbei leicht darzustellende und auch sprachliche leicht zu erfassende Begriffe. Je nach sprachlichem Stand wähle ich eines folgender Wörter pro Gruppe: „Traurig, wütend, gelangweilt, groß, klein“. Dieses Spiel bricht das Eis, da es alle Teilnehmer in Aktion kommen lässt, zu Gelächter und ersten Erfolgserlebnissen führt. Besonders wichtig ist hierbei, dass der Klassiker und ich den ersten Begriff vorführen, den er sich ausgewählt hat: „Ablehnung“. Er ist sehr offen für diese Übung und wir führen sozusagen exemplarisch vor, was erlaubt und möglich ist und dass keine Befürchtung bestehen muss, sich zu blamieren. Also ein gemeinsames Lachen möglich ist, ohne sich „auszulachen“. Wie immer zeigt sich, wie hilfreich Humor als Türöffner sein kann.

Die Jugendlichen machen hier die erste behutsame Erfahrung, wie es ist, sich und ihren Körper zu präsentieren und mit seiner Hilfe etwas darzustellen.

Ich bitte nun darum, kleine Arbeitsgruppen zu formen. Ich habe bemerkt, dass es in dieser Klasse kleine Gruppierungen gibt, die sich hauptsächlich an der Muttersprache festmachen. Allerdings gibt es den Jugendlichen aber auch neben der sprachlichen Sicherheit hinaus offensichtlich Rückhalt, sich in ihrer heimatlichen Nationalität zu bewegen. So höre ich besonders oft in diesen Tagen: „Wir Russen“ oder „Wir Polen“, auch von Jugendlichen, die bereits ausgezeichnet deutsch sprechen. Allerdings ist dieses Bedürfnis je nach Teilnehmer unterschiedlich stark ausgeprägt.

Ich sehe dies als überaus legitim an in der Situation, in der sich die Jugendlichen aufgrund ihrer Immigration befinden und sehe keinen Anlass daran besonders innerhalb dieser kurzfristigen Arbeit zu rütteln.

Ursprünglich hatte ich geplant, die Arbeitsgruppen nach dem Zufallsprinzip zusammen zu stellen, um eine Aufweichung der Gruppenstrukturen zu erwirken und führe dies an der Regel-Hauptschule auch so durch. In dieser besonderen Klasse lasse ich die Jugendlichen ihre Kleingruppen selber formieren.

Die Aufgabe lautet, in der Kleingruppe Situationen zu sammeln – aus dem Alltag oder auch aus der Fantasie oder dem Wunschdenken – die wir anschließend in „Bilder“ umsetzen können. Die Jugendlichen verteilen sich im gesamten Jugendzentrum für diese Aufgabe und ich „besuche“ die einzelnen Arbeitsgruppen, um ihnen beratend zur Seite zu stehen. Wie immer bin ich sehr dankbar, wenn ich genügend Raum zur Verfügung habe, um den Teilnehmern einen Standortwechsel zu ermöglichen und sie einen guten Platz für ihre Arbeit einnehmen zu lassen. Ich habe oft beobachtet, dass freie Platzwahl und Ortswechsel stockende Abläufe ins Fließen kommen lassen kann.

Das Jugendzentrum mit seiner jugendgemäßen Einrichtung und Ausstattung - also z.B. einer Theke, einer Couchcke, Außenanlagen - erweist sich mit seinem Wohlfühlcharakter als „guter Platz“.

**** Bild 7 ****

“Der gute Platz“

Nach der Kleingruppenarbeit ist eine Pause geplant. In meiner Arbeit ist es mir stets wichtig, dass die Teilnehmer auch in ihrer Leiblichkeit gut versorgt sind, also auch ganz einfach in ihren Durst- oder Hungergefühlen. Im Gespräch mit dem Lehrer stellen wir fest, dass viele Jugendliche ohne Pausenversorgung in der Schule erscheinen. Nachdem ich meine Haltung dazu kurz erwähnt habe, entschließt er sich spontan, eine Vesper für die Jugendlichen zu organisieren und kauft beim nächstgelegenen Bäcker auf eigene Kosten für die Jugendlichen ein.

Nicht zum ersten und auch nicht zum letzten Mal erweist sich der Klassleiter in seiner Arbeit und Haltung als ausgesprochen wertschätzend, respektvoll und versorgend seinen Schülern gegenüber.

Nach der Pause kommen wir zu einer Großgruppe zusammen, die gesammelten Ideen aus den Kleingruppen übertrage ich auf ein großes Plakat.

**** Bild 8 ****

„Abstimmung in Bewegung“

Jeder Jugendliche erhält einen Stift und darf 8 Stimmen - also Striche – auf seine Lieblingsideen verteilen. Ich habe bewusst diese Form der Abstimmung gewählt – und nicht z.B. mit Wahlzetteln - da hierbei die demokratische Entscheidung für die Jugendlichen transparent erfolgt. Zudem ist es so erforderlich, dass die Teilnehmer in Bewegung kommen, sie treffen sich vorne am „Wahlzettel“, kommen in Kontakt und Austausch.

In der Integrationsklasse entscheiden sich die Schüler für die Themen: „Kino, Tango, Tatort, Rockstar, Liebe-Freundschaft, Basketball, Lachen“.

In der Regelklasse werden folgende Themen gewählt: „Alkohol, Mama mit Baby, Im Schulbus, Fußballfieber, Liebespaar, Rowdys, Sportunfall, Streitschlichter, Selbstmord“. Allein an der Titelwahl werden der unterschiedliche Umgang mit der deutschen Sprache sowie die unterschiedlichen Erfahrungen in den beiden Klassen erkennbar. Während der deutschstämmigen Klasse das Thema „Streitschlichter“ nahe ist, fließt in der Integrationsklasse das südamerikanische Thema „Tango“ ein. Beide Klassen greifen auch schwerere Themen auf, so z.B.: „Tatort“ und „Alkohol“. Ich habe sie bewusst dazu ermutigt, keine Vorauswahl zu treffen hinsichtlich angenehmen und unangenehmen Themen. Ich möchte gerne einen Querschnitt ihrer gesamten Erlebniswelt dargestellt wissen. Anfangs scheinen beide Klassen überrascht, dass sie nicht nur „schöne“ Themen umsetzen dürfen, aber gerade das erleben sie als interessant.

Bemerkenswert ist, dass bei beiden Klassen am Anfang das Thema „Verbrechen“ oder „Tatort“ steht, woraus sich im Verlauf der weiteren Arbeit jeweils die Inszenierung einer Selbsttötung entwickelt. Offensichtlich ist dieses Thema in beiden Klassen existent.

Ich initiiere jetzt das „Stop&Go“-Spiel. In Varianten wird dieses Spiel gerne auf Kindergeburtstagen gespielt. Die Teilnehmer bewegen sich durch den Raum und auf ein Signal hin verharren sie regungslos in ihrer Position und Haltung. Ich wähle hierfür die Zurufe „Stop“ und „Go“. Die Stop-Phasen verlängere ich immer weiter, sodass die Jugendlichen allmählich ein Gefühl dafür erhalten, wie anspruchsvoll es sein kann, in einer gewählten Körperhaltung still zu verharren. Diese Fähigkeit werden sie im weiteren Workshop-Verlauf noch benötigen.

Anhand dieser Übung wird deutlich, wie man spielerische Elemente und Ideen übernehmen, variieren und für andere Kontexte nutzbar machen kann.

Der erste Vormittag endet mit einem Energiekreis, in dem die Gruppe gemeinschaftlich in die Hände klatscht und laut „Ha!“ ausruft. Es ist mir wichtig, am Ende eines Arbeitstages die

Teilnehmer zu aktivieren und wieder ganz in der Realität ankommen zu lassen. Jede aktivierende Körperübung, die erdet und die Wachheit fördert, ist hierfür gut geeignet.

Am nächsten Morgen herrscht unter allen Teilnehmern bereits größere Sicherheit. Sie haben mich, meine Arbeitsweise und die Räumlichkeiten bereits kennen gelernt. Von Anfang an bewegen sie sich mit größerem Selbstbewusstsein und verhalten sich weitaus aktiver als am ersten Vormittag. Auch ich kenne sie nun inzwischen besser und beginne gleich mit einem Spiel, das ein größeres Maß an Selbst-Darstellung und Körpereinsatz erfordert.

Wir stehen in einem großen Kreis zusammen und jeweils ein Teilnehmer betritt den Kreis und führt eine frei gewählte Geste vor. Anschließend tritt er zurück, die restliche Gruppe tritt in den Kreis und imitiert die vorgeführte Geste. Dies geht reihum, bis jeder Teilnehmer einmal „Hauptdarsteller“ war. Ich ermutige die Jugendlichen, nicht zu lange nachzudenken sondern den Körper frei agieren zu lassen.

Natürlich mache wieder ich den Anfang und führe mit großem Schwung eine Geste vor, die bei den Jugendlichen großes Gelächter hervorruft und so Berührungsängste mit dieser Übung abbaut. Die anschließenden Gesten der Jugendlichen geraten klein oder groß, reduziert oder ausladend, ganz nach individuellem Charakter und Befindlichkeit. Auch der Klassleiter beteiligt sich mit viel Freude.

****Bild 9**** und **** Bild 10****

“Warm-Up: Gestenspiel“

Der tiefere Sinn dieser Übung liegt darin, auf spielerische Art den eigenen Körper sprechen zu lassen und sich anderen zu zeigen. Es erfordert Mut, alleine vorzutreten in den Kreis und sich von den anderen betrachten zu lassen. Der Protagonist sieht sich und seine Haltung anschließend bildlich von den anderen gespiegelt.

Bei der Imitation von fremden Gesten vollführt man eine nonverbale Spiegelung. Man selber begibt sich in ein fremdes Gefühl und kann dieses unmittelbar körperlich nachempfinden. Die Übung ist zudem eine gelungene Kombination aus „Wir“ – und „Ich“- Zuständen.

Nun geht es an die konkrete Umsetzung der gefundenen Themen in Lebende Bilder. Der Klassleiter hat Scheinwerfer und Kamera mitgebracht, die Schüler einige Requisiten, wie z.B. eine rote Rose für den Tango. Zudem ermutige ich sie, sich spontan Requisiten z.B. aus Papier zu basteln.

**** Bild 11****

“Improvisierte Kostümierung“

Die Jugendlichen bilden Gruppen aus Darstellern. Ein passender Ort für das Bild wird gewählt. Die Darsteller proben ihr Bild, die Zuschauer fungieren als Regisseure und geben den Darstellern Tipps, wie das Bild optimiert werden kann. Falls die Worte fehlen, wird bei den „Regieanweisungen“ auch gerne vorgespielt, wie etwas gemeint ist.

Nachdem das Bild genügend erprobt und für gut befunden wurde, wird es umgesetzt: Die Darsteller halten auf mein Kommando bewegungslos das Bild. Die Klassenmitglieder haben Gelegenheit, ganz in Ruhe das dreidimensionale Lebende Bild zu betrachten. Selbst- und Fremdwahrnehmung finden statt in dieser Ruhe und Starre. Die Zeit wird für einen Moment angehalten.

Ursprünglich hatte ich geplant, das Bild mehrere Minuten halten zu lassen, habe aber bereits in den Vorübungen und Proben festgestellt, dass bereits eine einzelne Minute eine Herausforderung bedeutet. Es gilt ja, eine möglicherweise unbequeme Haltung einzufrieren,

auch die Mimik muss kontrolliert werden und es gilt auszuhalten, in diesem Zustand der Stille von den Zuschauern so intensiv betrachtet zu werden.

Ich lasse den Jugendlichen möglichst viel Freiheit bei der Umsetzung ihrer Bilder. Allerdings moderiere und leite ich – möglichst unauffällig – im Hintergrund.

Ich ermutige die Jugendlichen, unterschiedliche Gestik und Mimik auszuprobieren, dabei nach zu spüren und zu sehen, ob es für sie so richtig ist. Ich leite sie dazu an, immer wieder wechselnde Gruppierungen von Darstellern für die Bilder zu finden. Auf diese Art und Weise gelingt es auch, die sprachlichen und nationalen Grenzen, die sich am Vortag bei der Kleingruppenarbeit gezeigt hatten, zu überwinden.

Eine der wenigen festen Regeln, die ich für alle vorgegeben habe, ist, dass jeder Jugendliche mindestens in 2 verschiedenen Lebenden Bildern als Darsteller zur Verfügung stehen soll. Dies gibt mir die Möglichkeit, regulierend einzugreifen, falls einzelne Jugendliche sich zu stark in den Vordergrund stellen oder andere sich zu sehr zurückziehen. So gelingt es mir, alle Teilnehmer zu aktivieren.

Wenn ein Jugendlicher einzelne Unterstützung benötigt, erhält er diese natürlich von mir. Eines der jungen Mädchen z.B. scheint große Hemmungen zu haben, sich fotografieren zu lassen. Ich lasse sie bei einer Konstellation ihre Lieblingspartnerin auswählen. Diese Partnerin ist selbstbewusst und gibt ihr so Rückhalt. Im Anschluss ist das Mädchen auch genügend ermutigt, an anderen Bildern teilzunehmen.

Die Jugendlichen sind mit großer Ernsthaftigkeit aber auch viel Humor und Gelächter bei der Sache. Platzwahl, Anzahl der Darsteller, Art der Darstellung – alles wird hoch motiviert erörtert und ausprobiert.

Während der Inszenierung der Lebenden Bilder, also in der Phase des Innehaltens, zeigen Darsteller und Zuschauer ein hohes Maß an Disziplin. Eingefroren in Mimik, Bewegung und Gestik verharren die Darsteller in ihrer gewählten Haltung, während sie von den Zuschauern interessiert betrachtet werden.

**** Bild 12 ****

“Innehalten“

Der Klassleiter und ich fotografieren währenddessen die Bilder, sodass die Jugendlichen die Möglichkeit haben, sich selber im Nachhinein als Teil des Lebenden Bildes zu betrachten. Natürlich sind die Fotografien auch eine schöne Erinnerung an den Workshop.

Jedes Lebende Bild wird nach Beendigung von den Zuschauern mit Applaus bedacht. Dies scheint anfangs noch recht ungewohnt für die Jugendlichen, von Bild zu Bild wird es ihnen allerdings selbstverständlicher – sowohl Applaus zu geben als auch Applaus anzunehmen. Während die Jugendlichen sich in einer Pause erholen, kopieren der Klassleiter und ich die Fotos auf den mitgebrachten Laptop. Alle gemeinsam betrachten wir nun per Beamer die entstandenen Fotos. Es ist für die Jugendlichen hochinteressant und auch amüsant, sich und ihre Klassenkameraden in den verschiedenen Rollen und inszenierten Themen zu entdecken.

Das Ende des Tages gestalte ich wiederum mit einem aktivierenden Spiel – heute ist es das bekannte Kinderspiel: “Tiger, Oma, Samurai“ - und dem aktiven Energiekreis vom Vortag.

Die Leistungen der Jugendlichen aus der Integrationsklasse sowie der Regelklasse erfahren auch außerhalb Anerkennung. Die Fotografien werden auf einer Ausstellung meines Auftraggebers veröffentlicht, sie erscheinen auf einer Schulausstellung sowie der Schul-Homepage. Als Erinnerung erhält jede Klasse Poster-Ausdrucke ihrer Lebenden Bilder für den Klassenraum sowie jeder Schüler kleine Fotoabzüge hiervon.

**** Bild 13 ****

“Rockstar 1 und 2“

Der Workshop „Lebende Bilder“ bringt die Jugendlichen mit verschiedensten Aspekten und Anregungen in Kontakt:

Durch die freie Themenwahl können sie ihre Lebenswelt in den kreativen Prozess einbringen. Sie können verschiedenste künstlerische Rollen erproben, als Autor, als Regisseur, Darsteller und Zuschauer. Als Darsteller können sie ihre Mimik und Gestik einsetzen, um Situationen und Personen sichtbar zu machen. Sie erleben sich selbst und andere in ihrer Körperlichkeit. Sie gestalten gemeinsam, aber auch jeder für sich ein Bild – und drücken Gefühle und Gedanken über das Medium Körper bildhaft aus. Sie erleben Bewegung und Innehalten – im Stellen der „Lebenden Bilder“ aber auch in den spielerischen Vorübungen. Sie betrachten intensiv und werden intensiv betrachtet. Es wird ihnen ein hohes Maß an Eigenwahrnehmung und Fremdwahrnehmung abgefordert.

**** Bild 14 ****

“Im Kino“

Ich freue mich sehr, dass ich überaus positive Reaktionen von den Jugendlichen auf dieses Angebot erhalte. Sie sind angeregt und stolz auf das, was sie geleistet haben. Möglich ist dies geworden durch diverse hilfreiche Faktoren, nicht zuletzt den positiven räumlichen Gegebenheiten und der konstruktiven Mitarbeit der Klassenleiter zu verdanken.

Das Konzept mit seinen sich abwechselnden Anteilen an Bewegung und Ruhe, spielerischen Angeboten und konzentrierter Arbeit sowie meine wertschätzende Haltung ermutigt sie, sich selbstbewusst „darzustellen“ und „in Szene zu setzen“.

Die Arbeit mit Lebenden Bildern führt exemplarisch vor, wie gut und nah kunsttherapeutische und körperorientierte Methoden ineinander greifen. Es ist übrigens gut möglich, solche „Lebenden Bilder“ als Initialbilder und Erlebnisse bei deren Erstellung als Basis weiterführender beraterischer Tätigkeit zu nutzen.

**** Bild 15 ****

“Basketball“

4. Zum Schluss...

Während bei uns im allgemeinen Sprachverständnis Kunsttherapie oft auf einen ihrer Teile - nämlich die bildende Kunst - reduziert wird, umfasst der anglo-amerikanische Begriff „Art Therapy“ selbstverständlich alle Sparten der Kunst - also bildende Kunst, Musik, Literatur und darstellende Kunst. Wie der Workshop „Lebende Bilder“ zeigt, verläuft besonders beim Einsatz von darstellender Kunst die Grenze zwischen kunsttherapeutischen und körperorientierten Methoden fließend.

Wo wir sind, ist unser Leib und seine eingefleischte Geschichte. Unser Körper ist Initialbild und Resonanzbild in einem. Es stellt sich nur die Frage, in wie weit wir uns dessen bewusst sind und wie viel Raum wir dafür geben. Mir ist es ein Anliegen, dieses wertvolle Potential bewusst mit einzubinden und für den Klienten nutzbar zu machen.

Ein weiter und fundierter Erfahrungsschatz sowohl an körperorientierten als auch an kunst- und gestaltungstherapeutischen Angeboten ist Basis meiner Arbeit. Nur so ist es möglich, die passenden Angebote zu wählen und sie gegebenenfalls auch der Situation gemäß zu verändern. Und mit Erfahrungsschatz meine ich auch und nicht zuletzt Selbsterfahrung des Counselors.

**** Bild 16 ****

“Liebe – Freundschaft Nr. 1“

Aufgrund meiner persönlichen Geschichte und meiner Qualifizierungen ist in mir eine zutiefst ganzheitliche Haltung gewachsen. Eine strikte Trennung in Körper, Geist und Seele erscheint mir weder sinnvoll noch zielführend. So ist Leiblichkeit ein selbstverständlicher Teil meiner kunsttherapeutischen Tätigkeit.

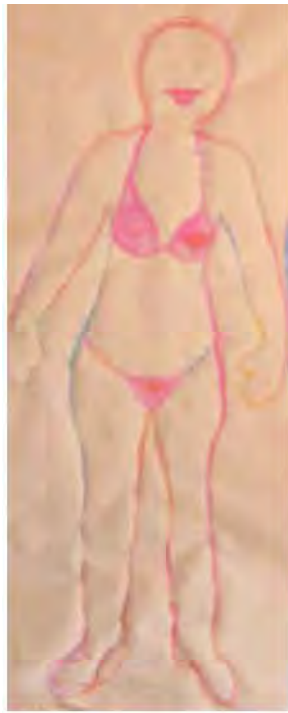
Meine positive, achtsame als auch reflektierte Haltung gegenüber meiner eigenen sowie fremder Körperlichkeit hilft mir, unterstützend und hilfreich tätig zu sein. Mein kunst- und gestaltungstherapeutischer Schatzkoffer wird bereichert durch körperorientierte Interventionen und umgekehrt. Ich fühle mich hierbei ganz mit mir im reinen und authentisch - zum Wohle meiner Klienten und meiner selbst.

Literatur

- BAER Udo: „Gefühlsterne, Angstfresser, Verwandlungsbilder“, Affenkönig Verlag, 2004
BRÄCHTER Wiltrud: „Geschichten im Sand: Grundlagen und Praxis einer narrativen systemischen Spieltherapie“, Carl-Auer Verlag, 2010
DIESSNER Helmar: „Gruppendynamische Übungen und Spiele“, Junfermann Verlag, 2005
GÖRLITZ Gudrun: „Körper und Gefühl in der Psychotherapie, Basisübungen“, Klett-Cotta, 2008
HAUSMANN, NEDDERMEYER: „Bewegt sein – Integrative Bewegungs- und Leibtherapie in der Praxis“, Junfermann Verlag 2003
HEISTERKAMP Günter: „Heilsame Berührungen – Praxis leibfundierter analytischer Psychotherapie“, Pfeiffer Verlag, 1993
KATHKE Petra: „Sinn und Eigensinn des Materials - Projekte, Anregungen, Aktionen –Band 1“, Cornelsen Verlag, 2007
LEUKART, WIELAND, WIRTENSOHN-BAADER (Hrsg.): „Kunsttherapie aus der Praxis für die Praxis - Materialien, Methoden, Übungsverläufe““ Verlag Modernes Lernen, 2004
MARTIUS, SPRETI, HENNINGSEN : „Kunsttherapie bei psychosomatischen Störungen“ Elsevier Verlag, 2008
RETZLAFF Rüdiger: „Spiel-Räume. Lehrbuch der systemischen Therapie mit Kindern und Jugendlichen“, Klett-Cotta, 2009
RICHTER Christine: „Jeder ist ein Künstler - 30 Wege dorthin“, Prestel Verlag, 2008
SAMARAH Petra: „Fantasie – und Körperreisen für Therapie und Supervision“, Affenkönig Verlag, 2004
SCHMEER Gisela: „Das Ich im Bild - Ein psychodynamischer Ansatz in der Kunsttherapie“, Klett-Cotta, 2001

ANHANG I
ANHANG II

ANHANG I



**** Bild 1 ****
„Körper-Abbild“



**** Bild 2 ****
“Hände“



**** Bild 3 ****
“Naturmateri“



**** Bild 4 ****
„Gegenstände“



**** Bild 5 ****
„Verbundene Augen“



**** Bild 6 ****
„Bewegungsspuren“



**** Bild 7 ****
“Der gute Platz“



**** Bild 8 ****
*„Abstimmung in
Bewegung“*



****Bild 9 ****
“Warm-Up: Gestenspiel“



****Bild 10****
“Warm-Up: Gestenspiel“



**** Bild 11 ****
“Improvisierte
Kostümierung“



**** Bild 12 ****
“Innhalten“



**** Bild 13 ****
„Rockstar 1 und 2“



**** Bild 14 ****
„Im Kino“



**** Bild 15 ****
„Basketball“



**** Bild 16 ****
„Liebe – Freundschaft Nr. 1“

ANHANG II

Weitere Bilder

**** Bild 17 ** bis ** Bild 30****



**** Bild 17 ****



**** Bild 18 ****



**** Bild 19 ****



**** Bild 20 ****



**** Bild 21 ****



**** Bild 22 ****

Alkohol



Überfall auf eine Oma

**** Bild 23 ****



**** Bild 24 ****

Baby



**** Bild 25 ****



**** Bild 26 ****



**** Bild 27 ****



**** Bild 28 ****



**** Bild 29 ****



**** Bild 30 ****

Pauline Ullrich

Leiblichkeit als kunsttherapeutischer Raum

Körperarbeit und Kunsttherapie Hand in Hand

Zusammenfassung:

Der Körper als primäres erlebendes und darstellendes Medium kann sowohl als Impulsgeber als auch als Resonanzkörper bei gestalterischer Arbeit genutzt werden. In diesem Beitrag wird dargestellt, wie körperorientierte und kunsttherapeutische Ansätze eine fruchtbare Symbiose eingehen. Unmittelbare Körperwahrnehmungen werden durch Gestaltungen konkretisiert und Gestaltungen werden in Körperwahrnehmungen umgesetzt.

Anhand einiger ausgewählter Beispiele sowie der Beschreibung eines Workshop-Projektes mit Schulklassen wird dieser Ansatz praktisch erläutert.

Biographische Notiz:

Pauline Ullrich; Ansbach (*1965)

Counselor grad.BVPPT Fachrichtung Kunst- und Gestaltungstherapie

Grafik-Designerin und Illustratorin

Lehrcounseling: Heide Müller-Kräter; Erlangen
Dagmar Schneider; Erlangen

Lehrtrainer der Weiterbildung: Brigitte Michels; Mettmann
Dagmar Lumma; Eschweiler
Dr. Klaus Lumma; Eschweiler

